

මේ ජීවිත කාලය තුළ දී

(විපස්සනා භාවනාව ගැන ප්‍රායෝගික ඉගැන්වීම්)

පූජ්‍ය උඩරේගම ධම්මජීව හිමි

පරිවර්තක ආචාර්ය සෙනරත් විජයසුන්දර

බේ ජීවිත කාලය තුළදී

(විපස්සනා භාවනාව ගැන ප්‍රායෝගික ඉගැන්වීම්)

සූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව හිමි

පරිවර්තක ආචාර්ය සෙනරත් විජයසුන්දර

ධර්ම දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදා දීම පිණිස යි.

මේ ජීවිත කාලය තුළ දී
නිවන් දැකීමේ වැඩ පිළිවෙළ අප්‍රමාදව කටයුතු කැරුමේ
පිටියුරු කමෙහි යෙදෙන්නන්ට
නොකැඩී සිත් යොමුවක් පවත්වා ගැනීම පිණිස
සුරැකුම් රීති පිළිබඳ ගුරු උපදේශ සහිත
විපස්සනා භාවනාව ගැන ප්‍රායෝගික ඉගැන්වීම්

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පිටකවරය නිර්මාපක

රවීන් ගුණරත්න

පළමු මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2556 ව්‍ය. ව. 2011

බුදු සසුන සුරැකීම
තම එකම යුතුකම
හොඳින් වටහා දෙන
පැවිදි-ගිහි සියලු
ගුරු - ආචාර්යවරු
වෙත පූජා කරමි.

සිහි කිරීම

පූජ්‍ය ධම්මාවාස හිමිපාණන්, පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව හිමිපාණන්, පූජ්‍ය උ. ධම්මරංගි හිමිපාණන්, ඇතුළු සේනාසනයේ වැඩ වසන සියළුම යෝගී ස්වාමීන් වහන්සේලා, කාශීය මණ්ඩලය, පරිවර්තන කාශීයයේදී සිට මුද්‍රණය දක්වා දයකත්වය ලබාදුන් අමරකාන්ති, බුද්ධිනී, හසින්, නුවන්ති, සමිත් ඇතුළු පවුලේ අයද, හසිත හේරත්, ජනත් හිනට්ගල ද සම්බන්ධීකරණ කටයුතු හා සෝදුපත් බැලීම, මුද්‍රණ කටයුතු වලදී දයකත්වය දුන් චේරගොඩ මහතා, නිමල් මහතා, කමල් ඇඹුල්දෙනිය මහතා, සසංක මහතා, වාමලී මිය, මලින්තා මිය, රණසිංහ මහතා, චරිත් මහතා, ගුණතිලක මහතා, පිටකවරය මුද්‍රණය කල සුදත් විජේසිංහ මහතා හා ඩුප්ලෝ මුද්‍රණය කල ඩයස් මහතා ඇතුළු සෑම මෙම ධර්ම දනමය කුසල කර්මය අනුමෝදන් වේවා! ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත්තිය ලැබ සෑමගේ සිත් නිවේවා!

මේ පීච්ච කාලය තුල දී - පොතේ කථාව

මේ පොත පළමුවෙන් එලි දක්වන්නට යෙදුනේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්ය. ඒ සඳහා ආසන්න කාරණය වූයේ 2006 වර්ෂයේ අවසාන භාගයේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බන් නගරයේ ජීවත් වන සිංහල භාෂා දැනුම මඳ ලාංකීය තරුණ දරු පිරිස සඳහා දේශනා කරන ලද දේශනායි. එම ඉංග්‍රීසි දේශනා වල වටිනාකම සලකා යෝගිනියක එම දේශනා ලියා දුන්නාය. කොම්පියුටර් ගත කලාය. මුද්‍රණය කරන මට්ටමට පත් කොට ඇමෙරිකන් ජාතික යෝගාවචරයන් ලවා සුද්ධ කරවා එංගලන්තයේ වෙබ් අඩවියට ප්‍රසිද්ධ කරවීය. එසේම සාමන්‍ය පොතක් ලෙසටද මුද්‍රණ කරවලීය.

මූලින් එය කියවන්නට යෙදුන රචිත ගුණරත්න මහත්මා ඒ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රීතිරාජ් විජේසිංහ මහත්මයාට මෙවන් පොතක සිංහල පරිවර්තනයක් ගැන අදහස ඉදිරිපත් කළ පමණින් පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ නොමඳ සහයෝගය ඇතිව ප්‍රීතිරාජ් විජේසිංහ මහතා ඉතිරි සියල්ල සම්පාදනය කරන්නට යෙදුනි. ආචාර්ය සෙනරත් විජේසුන්දර මැතිතුමා අතින් සිංහලට පරිවර්තනය කිරීම සිදුවිය.

දැනට මෙම පොත ජර්මන් භාෂාවෙන් මුද්‍රණය කිරීමටද කණ්ඩායමක් කටයුතු කරන බවද මෙහිලා දැන්වීමට කැමැත්තෙමු.

මෙම සත්ක්‍රියාවට උරදී ලයදී කටයුතු කල සියලු දෙනාගේ යහ කල්පනා සමෘධි වෙත්වා! මේ හවයේදීම සත්‍යාවබෝධය පිණිස මෙම කෘත්‍යය සියලු දෙනාටම අත්වැලක් වේවා!

ලක්දිව බුදු සසුන බැබළේවා!

තෙරුවන් සරණයි,
උ. ධම්මජීව හිමි,
නිස්සරණ වනය,
මීනිරිගල,
11742,
අද 2013 ඔක් 14 දා.

පෙරවදන

අවසාන විමුක්තිය මේ ජීවිතය තුළ දී ම ලැබිය හැකි යැයි උගන්වන ගරු උඩ ඊරියගම ධම්මජීව හිමියෝ දුර්ලභ ගණයේ දක්ෂ ආචාර්යවරයෙක් වෙති. උන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් සතිපට්ඨානය සඳහා සරල නමුත් පැහැදිලි මඟ පෙන්වීමක් ඉදිරිපත් කරයි. ඒ ඉගැන්වීම් මේ මොහොතෙහි ම එක් හුස්මක් තුළ හෝ එක් පියවරක් තුළ හෝ අවසාන විමුක්තිය සඳහා විදර්ශනාව මතු කර ගත හැකි බව අපට පෙන්වා දෙයි.

මේ ජීවිත කාලය තුළ දී යන මේ ග්‍රන්ථය 2006 ඔක්තෝබර් මාසය හා 2007 ජනවාරි මාසය යන කාලය තුළ කළ වාරිකාවක දී උන් වහන්සේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්නි ධම්මසරණ බෞද්ධ විහාරයෙහි දී සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාවල එකතුවකි. එය සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීමෙහි ප්‍රයෝජන පෙන්වා දීමෙන් ආරම්භ වෙයි. ඉන්පසු එය සක්මන් භාවනාවෙහි දී හෝ ඵදිනෙදා කටයුතුවල දී වාසි වී සිටීමේ ආසනය මගින් සිහිය පිහිටුවා ගන්නා අකාරය ඉදිරිපත් කරයි. ඉක්බිතිව කායානුපස්සනාව ගැන බුදුන් වහන්සේ වදාළ ඉගැන්වීම් සාකච්ඡා කොට අනාපානසති භාවනාවෙහි විවිධ අවස්ථා ගැන සවිස්තර උපදෙස් දක්වා එමගින් කයෙහි ස්වභාව ගැන ද දැක්වේ. ආනාපාන සතිය ගැන මොහොතකින් මොහොත දැක්වෙන විමර්ශනය සතිපට්ඨානය ගැන බුදුන් වහන්සේ වදාළ ඉගැන්වීම් වලට සම්බන්ධ කර ඇත.

සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීමෙහි දී කායානුපස්සනාව ගැන කරන භාවනාව සඳහා වෙනත් පරිච්ඡේදයක් යොදවා ඇත. කය ගැන කායික විද්‍යාත්මක නිර්මාණය හා ධාතු හතර එක්වීම් මගින් එය තැනුණ ආකාරය ගැන ද බුදුන් වහන්සේ කරන ලද ඉගැන්වීම් කෙරෙහි අවධාරණය යොමු කර තිබේ. අවසාන වශයෙන් මේ ජීවිත කාලය තුළ දී යන ග්‍රන්ථය වේදනානුපස්සනාව ගැන සියුම් දැක්මක් ද බුදුන් වහන්සේ විසින් සාකච්ඡා කළ ක්‍රීටිධ වේදනා ගැන ද කරුණු ඉදිරිපත් කරයි.

මේ ඉගැන්වීම් තුළ මුළුමනින් ම ගරු ධර්මය ව හිමියෝ තමන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් මගින් යෝගියා විදර්ශනාව වැඩීමේ දී ක්‍රමක්‍රමයෙන් පුහුණුව වර්ධනය වීමේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන ප්‍රශ්න ජය ගැනීම පිණිස සාප්ප හා ප්‍රායෝගික උපදෙස් ඉදිරිපත් කරති.

ගරු ධර්මය ව හිමියන් වික්ටෝරියාවට පැමිණි විට එහි ගිහි ජනතාව දැන සිටියේ උන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේන්ගේ ඉගැන්වීම් ගැන පැහැදිලි වැටහීමක් ලත් භාවනා ආචාර්යවරයෙකු වශයෙන් ලබා සිටි කීර්තිය කරණ කොට ගෙන ය. උන්වහන්සේ ගේ පැමිණීම වික්ටෝරියාවෙහි ගිහි ජනතාවට දැන ගැනීමට ලැබුණේ අතිශයින් අනපේක්ෂිත අවස්ථාවක ය.

සිතීන් සිතා ගැනීමට හෝ අපේක්ෂා කිරීමට නොහැකි ආකාරයෙන් ගරු ධර්මය ව හිමියන්ගේ පැමිණීම, උන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් හා උපදෙස් හා එහි ජීවත්වීම නිසා අනපේක්ෂිත භාවනා අත්දැකීම් තුළින් යෝගීන් සඳහා දෙරටු රාශියක් විවෘත විය. උන් වහන්සේ විදර්ශනාව ගැඹුරු කිරීමටත් පුහුණුව තව දුරටත් සියුම් කර ගැනීමටත් උපදෙස් දුන් සේක. උන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේ වදළ අකාලික ධර්මය ලබා දෙන අභිමත ප්‍රතිඵලය මේ ජීවිත කාලය තුළ දී ලැබිය හැකි බව ගැන විශ්වාසය ඇති වන අයුරෙන් පරිවර්තනය කළ සේක.

මේ ග්‍රන්ථය සකස් කරන ලද්දේ උන් වහන්සේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ වැඩ සිටි කාලයේ දී ධර්මසරණ බෞද්ධ විහාරය නැරඹීමට ගිය ගිහි ශිෂ්‍යයෙකු විසිනි. හුදෙක් මාස තුනක් පමණ කාලයක් තුළ ධර්මයෙහි දුරවබෝධ තැන් විනිවිද දක්නා නුවණින් සාරාංශ වශයෙන් ඉදිරිපත් කළ හැකි ගුරුවරයෙකු කෙනෙකුට මුණ ගැසෙන්නේ, සංසාරයෙහි විරල මොහොතක ය. මේ ජීවිත කාලය තුළ දී නමැති මේ ග්‍රන්ථය සංග්‍රහ කර තිබෙන්නේ දක්ෂ හා අත්දැකීම් තිබෙන භාවනා ආචාර්යවරයෙකුගේ ප්‍රඥාව ද උන් වහන්සේ සිය ශිෂ්‍යයන්ට ධර්මය ඉගැන්වීමෙහි දී දැක්වූ අවංකකම, කැපවීම හා ගෞරවය ද ප්‍රශංසාවට ලක් කිරීමට ය.

මේ ග්‍රන්ථය මුළුල්ලේ ම පාලි වචන මුණ ගැසෙන බව පාඨකයාට දක්නට ලැබෙනු ඇත. පාලි වචන ඇතුළත් කර තිබෙන්නේ, ඉංග්‍රීසි වචන වල දක්නට නොලැබෙන නිවැරදි අර්ථය ඉදිරිපත් කිරීමට ය. මෙය දක්නට ලැබෙන්නේ, බුදුන් වහන්සේ ගේ ඉගැන්වීම් තුළ පමණ ය. පාලි වචන ඇතුළත් කර තිබෙන්නේ, භාවනාව පුරුදු කිරීමේ දී ඒවා වටහා ගැනීම අවශ්‍ය නිසා ය. ගරු ධම්මජීව හිමියන් ඉදිරිපත් කළ දේශනාවල සාරවත් භාව ග්‍රන්ථය මුද්‍රණයට සකස් කිරීමේ දී යම් කිසි පමණකට නැති වී යා හැකිය.

සංස්කාරක

(මෙල්බන්හි ශිෂ්‍යයෙකි)

ගරු උඩ ඊරියගම ධම්මජීව හිමියෝ

ගරු උඩ ඊරියගම ධම්මජීව හිමියන් වසර දහයකට අධික කාලයක් යෝගාවචරයෙකු වශයෙන් පුහුණුව ලබා ඇත. දැනට උන් වහන්සේ භාවනා ආචාර්යවරයෙක් ද ශ්‍රී ලංකාවෙහි ආරණ්‍ය සම්ප්‍රදය දැඩි ලෙස අනුගමනය කරන මිනිරිගල නිස්සරණ වනයෙහි උපප්‍රධානියා ද වෙති. මේ මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ලංකාවෙහි අතිශය ගෞරවයට පත් භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලින් එක කි.

වර්ෂ 1968 පිහිටුවන ලද මෙය ගරු මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම මහාස්ථවිරපාදයන් වහන්සේ ගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ පවත්වා ගෙන යන ලදී.

ගරු මහාසී සයාඩෝ මහා ස්ථවිරපාදයන් වහන්සේගේ සම්ප්‍රදය අනුගමනය කරන ප්‍රධාන පන්තියේ බුරුම භාවනා ආචාර්යවරයෙකු වන ඕවාදවරිය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිතාභිවංස මහාස්ථවිරපාදයන් වහන්සේ යටතේ ගරු ධම්මජීව හිමියෝ වර්ෂ කීපයක් කල් ගත කළහ.

ගරු ධම්මජීව හිමියන් සිංහල, ඉංග්‍රීසි හා බුරුම යන භාෂා පිළිබඳ වතුරත්වයක් ලබා ඇත. උන් වහන්සේ භාවනා පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළත් බුරුම භාෂාවෙන් ලියන ලද පොත් රාශියක් ඉංග්‍රීසියට හා සිංහලට පරිවර්තනය කර තිබේ.

පටුන

සිහි කිරීම	i
මේ ජීවිත කාලය තුළ දී - පොතේ කථාව	ii
පෙරවදන	iii
ගරු උඩ ඊරියගම ධම්මජීව හිමියෝ	vi
පටුන	vii
පරිච්ඡේද 1	1
සතිපට්ඨාන සූත්‍රය	1
සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හැඳින්වීම	1
සතිපට්ඨානය වැඩිමෙහි ප්‍රයෝජන	3
ප්‍රතිපත්ති රැකීම ඇරඹීමට පෙර ඉටු කළ යුතු පූර්ව සාධක	5
සතිය යනු කුමක් ද?	7
පරිච්ඡේද 02	11
සිහිය පිහිටුවා ගැනීම	11
වීර්ය වැඩීම	13
ආනාපාන සතිය පිහිටුවීම සඳහා වීර්ය වැඩීම	14
ලේබල යෙදීම, සටහන් තබා ගැනීම හා දැනීම	15
පුරුදු පුහුණු කිරීම් තුළ බලාපොරොත්තුව වර්ධනය කිරීම	18
සතියෙහි ප්‍රයෝජන	19
පරිච්ඡේද 3	21
ආනාපානසති භාවනා	21

ආනාපානසති භාවනාව	21
ආනාපානසති භාවනාවට සුදුනම් වීම	22
හුස්ම නිරීක්ෂණය කිරීම	25
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි දිග ගැන සැලකිලිමත් වීම	28
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සමස්තය නිරීක්ෂණය කිරීම	29
පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ සිහියේ තබා ගැනීම	30
හිත සංසුන් කිරීම හා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පාලනය කිරීම.	31
ප්‍රශ්න හා උත්තර	35
පරිච්ඡේද 4	43
සක්මන් (චංකමන) භාවනාව	43
සක්මන් භාවනාවෙහි ප්‍රයෝජන	44
සක්මන් භාවනාවට මාර්ගය සුදුනම් කිරීම	47
සක්මන් කරමින් භාවනාවෙහි යෙදීමට සුදුනම් වීම	48
සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීම	48
සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීමෙහි ප්‍රගතිය	50
පරිච්ඡේද 5	55
සම්පජ්ඤායෙහි (පැහැදිලි අවබෝධයෙහි) අංශ හතර	56
එක් ක්‍රියාවකින් ඊළඟ ක්‍රියාවකට පැහැදිලි අවබෝධය පවත්වා ගැනීම	58
පැහැදිලි අවබෝධයෙහි ක්‍රමයෙන් වැඩෙන එළිදරව්ව, ක්‍රමයෙන් වැඩෙමින් එළිදරව් වන පැහැදිලි අවබෝධය	61
ප්‍රශ්න හා උත්තර	64
පරිච්ඡේද 6	69
කාය භාවනාවෙහි ත්‍රිත්ව ආකාරය	70

ආත්මයක් පිළිබඳ මතය බිඳ දැමීම	75
ප්‍රශ්න හා උත්තර	77
පරිච්ඡේද 7	79
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළ පවත්නා ධාතු හතර නිරීක්ෂණය කිරීම	81
සත්වයෙකුගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය	85
ක්ෂණික මරණය	87
ප්‍රශ්න හා උත්තර	89
පරිච්ඡේද 8	93
ස්වභාවික වේදනා	97
ලෞකික හා අලෞකික වේදනා	99
ප්‍රශ්න හා උත්තර	103
උපග්‍රන්ථය	107
වාඩි වී කරන භාවනාව	107
සක්මන් භාවනාව	112
එදිනෙදා කටයුතු වල දී සිහිය පිහිටුවා ගැනීම	114

පරිච්ඡේද 1

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

නමො තසස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධසස

ඒ භගවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!

එකායනො අයං, භික්ඛවෙ, මගො සත්තානං විසුඤ්ඤා, සොකපරිඤ්ඤානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදෙමනස්සානං අඤ්ඤාමාය, ඤයස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

කතමෙ චත්තාරො? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා, විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං.

වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා, විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං; විතො විතානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා, විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං; ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා, විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හැඳින්වීම

ඒ භගවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුන් වහන්සේට නමස්කාරය වේවා!

මහණෙනි, සත්ත්වයන් ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස ශෝකය හා වැලපීම ඉක්මවීම පිණිස, දුක්දෙමනස් අවසන් කිරීම පිණිස, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වටහා ගැනීම පිණිස, නිවන් පසක් කිරීම පිණිස, මේ එක ම මාර්ගය යි. එනම්, සතිපට්ඨාන හතර යි. ඒ කවර නම් සතිපට්ඨාන හතරක් ද?

මහණෙනි, මෙහි හික්ෂු තෙමේ වීර්යයෙන් සමන්විත වූයේ, නුවණැත්තේ සිහියෙන් යුක්ත වූයේ, ලෝකයෙහි අභිජ්ඣාව ද දෙමිනස ද සන්සිඳුවා ගෙන කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

වේදනා කෙරෙහි, වීර්යයෙන් සමන්විත වූයේ, නුවණැත්තේ සිහියෙන් යුක්ත වූයේ, ලෝකයෙහි අභිජ්ඣාව ද දෙමිනස ද සන්සිඳුවා ගෙන වේදනා වෙහි වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සිත කෙරෙහි, වීර්යයෙන් සමන්විත වූයේ, නුවණැත්තේ සිහියෙන් යුක්ත වූයේ, ලෝකයෙහි අභිජ්ඣාව ද දෙමිනස ද සන්සිඳුවා ගෙන සිත කෙරෙහි සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි.

ධර්ම කෙරෙහි, වීර්යයෙන් සමන්විත වූයේ, නුවණැත්තේ සිහියෙන් යුක්ත වූයේ, ලෝකයෙහි අභිජ්ඣාව ද දෙමිනස ද සන්සිඳුවා ගෙන ධර්ම කෙරෙහි ධර්ම අනුව බලමින් වාසය කරයි.

“සතිපට්ඨාන සුත්ත” යන පදය සිහියෙහි (සතියෙහි) පදනම් හතර යනුවෙන් පරිවර්තනය කළ හැකි ය. එය පුරුදු කිරීම විදර්ශනා (විපස්සනා) භාවනාව වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරනු ලැබේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බුදුන් වහන්සේ කුරු නම් ජන පදයෙහි කම්මාස්සදම්ම නම් නියම්ගමෙහි දී දේශනා කළ සේක. වර්තමාන කාලයෙහි මේ ප්‍රදේශය නව දිල්ලිය ආසන්නයෙහි පිහිටා ඇත. එය සන්ත් නගරය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. එය පුරාවිද්‍යාත්මක භූමියක් ලෙස ආරක්ෂා කෙරේ. කම්මාස්ස දම්ම නියම් ගම එකල ධනවතුන් ගැවසි ප්‍රදේශයක් විය. එහි වාසය කළ හික්ෂුහු මෙන් ම ගිහියෝ ද කායික මෙන් ම මානසිකව ද යහපත් තත්වයක සිටියහ. එසේ ම, ඔවුහු යහපත් සීල ගුණයෙන් ද සමන්විත වූහ. ඒ අනුව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන ධර්මය ඉගෙනීමට අදාළ පසුබිමක් ඔවුන්ට තිබිණ.

සතිපට්ඨානය වැඩිමෙහි ප්‍රයෝජන

බුදුන් වහන්සේ වදළ පරිදි සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීමෙන් ප්‍රයෝජන හතක් ලබා ගත හැකි ය.

ඒවා අතරෙන් පළමු වැන්න නම් සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීම නිසා 1 සත්ත්වයා ගේ පාරිශුද්ධියට මඟ හෙළි කිරීම යි. (සත්තානං විසුද්ධියා) පාරිශුද්ධියට අදාළ මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම යනු බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි හුදෙක් භක්තිය ප්‍රකාශ කිරීමක් නොවේ. අනෙක් අතට සතිපට්ඨාන සූත්‍රය එය අනුගමනය කරන්නා විසින් එක්තරා ප්‍රමාණයක ස්වාධීනත්වයක් අනුව ක්‍රියාත්මක වන අයුරු පිළිගනී. ඒ අතර කෙනෙකු ගේ පාරිශුද්ධිය ඔහුගේ අතෙහි රඳ පවතී යයි තව දුරටත් මෙම සූත්‍රය පිළිගනී.

පාරිශුද්ධිය ලබා ගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ විසින් නිර්දේශ කරන ලද ස්වාධීන මාර්ගය විප්ලවකාරී ප්‍රකාශයක් වන්නේ, එකල බොහෝ භාරතීය දර්ශනික චින්තනය මැවුම්කරුවෙකු පිළිබඳ විශ්වාසය මත පිහිටා තිබුණු හෙයින්. සර්වබලධාරී දෙවියෙකු විසින් ලෝකය මවන ලද්දේ විශ්වාසයක් එකල පැවතිණ. කර්මය (කම්ම) හා විපාකය (ක්‍රියාව සහ එහි ප්‍රතිඵල හෙවත් හේතුඵල වාදය) ගැන ඔවුන් විශ්වාස කළ ද තමන්ගේ විමුක්තිය මැවුම්කරු (බ්‍රහ්ම) වෙත රඳ පවතින්නේ යයි ඔවුහු විශ්වාස කළහ.

සිත පාරිශුද්ධියට පත් කිරීම සඳහා එක් මාර්ගයක් පමණක් (එකායනො මග්ගො) පවත්නේ යයි බුදුන් වහන්සේ වදරා ඇත. පාරිශුද්ධත්වය පිළිබඳ මේ මාර්ගය තුළ සතිය පිහිටුවා ගැනීම මූලික වශයෙන් වැදගත් වෙයි. මෑතක් වන තුරු බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තිය කේන්ද්‍රගතව පවත්නේ ආගමික පුද පූජා කෙරෙහි යෙදීම හා පින් රැස් කර ගැනීම හෝ අනාගතයෙහි පහළ වන බුදු කෙනෙකු මගින් විමුක්තිය උදාකර ගැනීම කෙරෙහි ප්‍රාර්ථනා කර ගැනීම වැනි කරුණු සඳහා ය. බෞද්ධ ප්‍රතිපත්ති තුළ සතිය වඩා ගැනීමට වැදගත් තැනක් හිමි වූයේ මේ මෑත කාලයෙහි දී ය.

සිත පාරිශුද්ධියට පත් කර ගැනීමෙන් පුද්ගලයා 2 දුක් සහ 3 වැලපීම් (සෝක පරිදේව) ඉක්මවා යාමට සමත් වෙයි. මේ සඳහන් කරන ලද්දේ, දෙවැනි හා තුන් වැනි ප්‍රයෝජන වෙයි. ශෝකය, දුක හා වැලපීම් වලින් ලෝකයා යට වී ඇත. මේ මනෝභාව සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට බොහෝ ක්‍රම හා විකල්ප සමාජය විසින් අප වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත. එහෙත් ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල තාවකාලික ය. ඒවා මතුපිටට පමණක් සීමිතව ඇත. අනෙක් අතට සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීමෙන් මේවායින් මුළුමනින් ම මිදීමට මඟ හෙළිවේ. මේ හතර වැනි හා පස් වැනි ප්‍රයෝජන 4 කායික වේදනා හා 5 මානසික වේදනා පිටු දැකීමට (දුක්ඛ, දෝමනස්ස) හේතු වෙයි (දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථංගමාය).

යෝගියා සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීමෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් විමුක්තිය සඳහා වන මාර්ගයට පිවිසෙයි (ඤායස්ස අධිගමාය) මේ වනාහි 6 වැනි ප්‍රයෝජනය යි. සෛද්ධාන්තික ස්තරයක දී බුදුන් වහන්සේ අවසාන විමුක්තිය ළඟා කර. ගැනීමේ මාධ්‍යයක් වශයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය (අරිය අට්ඨාංගික මග්ග) නිර්දේශ කර ඇත. එහෙත් ප්‍රායෝගිකව යෝගියා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මාර්ගය ඒ හා එකඟත්වයට පත් කර ගත යුතු ය. මේ වනාහි, තැත්වරද ක්‍රියා මාර්ගය කි. සද්චාර වර්යාව පෝෂණය කරමින් ද සතිය වර්ධනය කරමින් ද යෝගියෙක් ඔහු ගේ හෝ ඇයගේ විමුක්තිය සඳහා බෙහෙවින් උපයෝගී වූ ක්‍රමය වර්ධනය කර ගනී. දියුණුවට පත් යෝගීන් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා වල නිරත වීම මේ මාර්ගය හා අනුකූලත්වයට පත්වීම සඳහා වැදගත් ය. තමා අතින් සිදු වූ වැරදි, ලත් අත්දැකීම් හා ලබා ගත් දියුණුව ගැන යෝගියා සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඒවා ගැන අත්දැකීම් ලත් භාවනා ආචාර්යවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතු ය.

සතිපට්ඨාන ඉගැන්වීම් වලට සවන් දීමෙන් ද එහි අන්තර්ගතය ගැන තර්කානුකූලව විමර්ශනය කිරීමෙන් ද එය පුරුදු කිරීමෙන් ද මනස පාරිශුද්ධියට පත් කර ගැනීම සඳහා යෝගියා යොමු කරනු ලැබ ඇත. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හා එහි භාවිතය ගැන හුරුපුරුදු වීම කරණ කොට ගෙන යෝගීන් සිය පාරිශුද්ධියෙහි

ප්‍රතිඵල තමන්ගේ පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ තුළ ද පසුබිමෙහි දී පරිසරයෙහි ද අභ්‍යන්තරික පරිවර්තනයක් දකිනු ඇත.

පුරුදු කිරීම සඳහා අප තුළ පවත්නා හැකියාව නිරතුරුව වෙනසට භාජනය වෙයි. අපි මහලු වෙමු. අපගේ ඉදුරෝ දුර්වල වෙත්. අපි රෝගී වෙමු. මරණයට ද පත් වෙමු. අප රෝගී වූ විට හෝ ආබාධිත තත්වයට පත් වූ විට හෝ ප්‍රතිපත්ති රැකීම දුෂ්කර වෙයි. මක්නිසා ද යත්, ප්‍රතිපත්ති රැකීමේ දී මුහුණ පෑමට සිදු වන අභියෝගවලට ඉදිරිපත් වීමට අපට කායික ශක්තිය අවශ්‍ය වන නිසා ය. එහෙත් අප මානසිකව හා ශාරීරිකව යහපත් තත්වයක පසු වන විට ප්‍රතිපත්ති පුරතොත් සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ දී මුහුණ පෑමට සිදු වන අභියෝගවලට මනා පහසුවකින් යුක්තව ඉදිරිපත් වීමට අප සමත් වනු ඇත.

විධිමත් ලෙස හා අනුරූප වන පරිදි නිරන්තරයෙන් ප්‍රතිපත්ති පිරිමෙන් සතිපට්ඨාන භාවිතය හා එහි ප්‍රතිඵල ගැන අප ගේ භාවිතය ගැන විශ්වාසය වැඩි දියුණු වෙයි. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් 7 අවසාන විමුක්තිය ගැන අපට අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය. (නිබ්බානසස සව්ඡකිරියාය) මෙය අවසාන වශයෙන් දක්වන ලද හත් වැනි ප්‍රයෝජනය යි. මේ තත්වය ලබා ගත හැකි මන්ත්‍රයක් නැත. පුද්ගලයා තමාගේ පාරිශුද්ධිය සඳහා හුදෙක් පැහැදිලිව ම උත්සාහ දැරිය යුතු ය.

ප්‍රතිපත්ති රැකීම ඇරඹීමට පෙර ඉටු කළ යුතු පූර්ව සාධක

සතිපට්ඨානය පුරුදු පුහුණු කිරීම සඳහා යෝගියෙකුට කුසල් දහම් වලින් පිරිසිදු වූ ද සෘජු වූ ද පැහැදිලි වූ ද මතයක් තිබිය යුතු ය. සෘජු මතයක් තිබීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ යෝගියා මැවුම්කරුවෙකු හෝ දෙවියෙකු කෙරෙහි විශ්වාසයක් නො තබන බව ය. ඒ වෙනුවට කර්මය (කම්ම) හා විපාක (හේතුඵල සම්බන්ධය) කෙරෙහි විශ්වාසයක් පැවතිය යුතු ය. මෙසේ යෝගියා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ක්‍රියා ගැන වගකීම දැරිය යුතු ය. කර්ම විපාක අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් ගැඹුරු වූ සද්චාරාත්මක හෘදය සාක්ෂියත් ද කායික,

මානසික හා වාචසික වර්යා කෙරෙහි විශ්වාසයක් ද වර්ධනය වනු ඇත.

පිරිසිදු සීලයෙන් තොරව යෝගියෙකු විසින් සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීම ආරම්භ කළ යුතු නොවේ. ගිහි ජනතාව 1 ජීවිත තොර කිරීමෙන් වැළකීම ද 2 නොදුන් දේ ගැනීමෙන් වැළකීම 3 කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම 4 මුසාවාදයෙන් වැළකීම හා 5 රහමෙර පානයෙන් වැළකීම ඇතුළත් වන පන්සිල් නමැති සීලයෙහි මුල් ස්තරය කෙරෙහි අරමුණක් ඇති කර ගත යුතු ය. සතිපට්ඨානය වැඩීමට පෙර මෙම මනුෂ්‍ය ගුණධර්ම පිරිපුන් ලෙස සම්පූර්ණ ලෙස කළ යුතු ය.

සීලය යනු බුදුන් වහන්සේ විසින් පණවන ලද අණ කිරීම් සමූහයක් නොවේ. එහි උපත සිදු වන්නේ මනුෂ්‍යත්වය පිළිබඳ මූලික අර්ථයෙනි. බුදුන් වහන්සේ අපරාධ කරුවන්ට ද මිනීමරුවන්ට ද ධර්මය දේශනා කළ සේක. ඔවුන්ගේ අතීත වර්යාව එසේ වුව ද ඔවුන්ට තමන් පිරිසිදු කර ගැනීමටත් රහත් බව ලබා ගැනීමටත් හැකි විය. කවර මොහොතක වුවත් අපට අපගේ සද්වාර වර්යාව ක්‍රමයෙන් පිරිසිදු කර ගත හැකි ය. මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් අපට නරකින් හොඳ වෙන් කර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත. මේ මානසික තත්වය මනුෂ්‍යයන්ට පමණක් සුවිශේෂ වූවකි. තිරිසන්හු හුදෙක් ඉව අනුව ප්‍රතිචාර දක්වත්. ක්‍රියාකාරී ද වෙත්.

සීලය මනා කොට පිහිටුවා ගත් විට යෝගියා අප්‍රමාදව දැඩි ලෙස චීර්ය වඩා (ආතාපී) සතිපට්ඨානය පුරුදු පුහුණු කිරීමට වෙර දැරිය යුතු ය. භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන කෙරෙහි යෝගියා විශ්වාසය තැබිය යුතු ය. වෙහෙස දැරීම සතිපට්ඨානය වඩන යෝගියාට අත්‍යවශ්‍ය ලක්ෂණය කි.

සතිය (සති) උපයෝගී කර ගැනීමෙන් කෙනෙකුට පැහැදිලි වැටහීමක් (සමපජ්ඤාය) ලබා ගත හැකි ය. පැහැදිලි වැටහීමක් ලබා ගැනීමට ද ප්‍රපංච වල ස්වාභාවික ලක්ෂණ ගැන සෘජු දැනීමක් ලබා ගැනීමට ද ප්‍රධාන අංගයක් වන සතිය ගැන පිරිපුන් අබෝධයක් ලැබිය යුතු ය. හුස්ම හා එහි ක්‍රියාකාරී ආකාරය ද

ඉරියව් වෙනස් කිරීම හෝ ශරීරයෙහි කායික විද්‍යාත්මක නිර්මාණය ගැන හෝ මූලික අංගයක් වන සතිය ගැන මනා වැටහීමක් ලබා ගත යුතු ය.

සතිය යනු කුමක් ද?

සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු හතරට සති යන වචනය භාවිත කරනු ලැබේ.

1. කාය හෙවත් කය
2. වේදනා හෙවත් වේදනා
3. චිත්ත හෙවත් මනෝභාව සහ
4. ධම්ම (ධර්ම හෙවත් මානසික අරමුණු)

සතිය යනු කෙනෙකුගේ සිත හෙවත් මනස වර්තමාන මොහොත වෙත ගෙන ඒ මේ ක්‍රියාමාර්ගය යි. අප ගේ මනස වර්තමාන මොහොත වෙත ගෙන ඒමට අප යත්න දරන විට අපට එහි සැබෑ ස්වරූපය නිරීක්ෂණය වෙයි. එය සිරිත් පරිදි වටා ගමන් කරන ආකාරය, දවල් සිහින දකින ආකාරය හා මනාකල්පිත අත්විඳින ආකාරය නිරීක්ෂණය වෙයි. අපි නිරතුරුව ම අතීතය ගැන හෝ අනාගතය ගැන හෝ යොමු වී සිටින්නෙමු. මනස වර්තමානයට යොමු වන්නේ කලාතුරකින් ය. මනස එක් අත්තකින් තවත් අත්තකට පනින්නා වූ උමතු වඳුරෙකු වැනි ය. එය වේගවත් ය, හාත්පසින් පැන යයි. එය එසේ ම වෙනස් වන ස්වභාවකින් යුක්ත ය. අප සතියෙන් යුක්තව නැවතී නොසිටියහොත් අපට මනස සැබෑ ස්වභාව නිරීක්ෂණය කළ නොහැකි ය.

එක්තරා සුවිශේෂ මොහොතක දී අප ගේ අවධානය එක් අරමුණක් කෙරෙහි නැඹුරු කිරීමෙන් එය ඔබ මොබ ගමන් කරන ස්වභාව ඇත්ත වශයෙන් අපට නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. උදහරණයක් වශයෙන්, අප පොතක් කියවන විට මනස ඔබ මොබ ගමන් කරයි. පොතෙහි ඇතුළත් කරුණු කෙරෙහි අපගේ ඇස්

යොමුවී පවතිනත් මනස අතීත මතක කෙරෙහි හෝ අනාගත සැලසුම් පිළිබඳ සිතුවිලි කෙරෙහි හෝ නිමග්නව පවතී. මනස අවස්ථාවට උචිත ලෙස හැසිරෙයි, එහි ඉදිරි හැසිරීම කවර ආකාර වේ දැයි කිව නොහැකි ය. භාවනාවට ගන්නා අරමුණක් ඉදිරිපත් කළ විට මනසෙහි මේ අංශය පැහැදිලි ලෙස නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. මනස හුදෙක් හැසිරෙන්නේ නීති ගරුක නොවන පරිදි හා මුරණ්ඩු ස්වභාවයෙන් ය.

එහෙයින් යෝගියෙකු විසින් භාවනාවෙහි යෙදෙන බෙහෙවින් මුල් අවස්ථාවල දී ද සුවිශේෂ ලෙස සැලකිලිමත් වීම ද අනලස්ව පුරුදු කිරීම ද වැදගත් ය. යෝගියා ඉවසන සුලු විය යුතු ය. මනසෙහි ස්වභාව ගැන වැටහීමක් ලබා තිබිය යුතු ය. මක්නිසාදයත්, මනස එක් අරමුණකින් වෙනත් තවත් අරමුණක් කරා පනින හෙයින් එක් අරමුණක් පහළ වන විට එහි ලක්ෂණ වටහා ගැනීමට සිතට අවස්ථාවක් නොලැබේ. බුදුන් වහන්සේ විසින් මේ සිත මතුපිටට සීමා වූවක් පමණක් බව වදාරා ඇත. එය ජලයට දමන ලද පොරොප්පයක් මෙන් ඒ මේ අත හුදෙක් සැලෙමින් පවතී. එය කිසි විටෙක විනිවිද නොයයි. එහෙත් ඔබ ගල් කැටයක් ජලයට දමතොත් එය ජලය හා ගැවෙන තැන දී ම පතුළට කිඳු බසී. ඒ අනුසාරයෙන් සතිය ක්‍රියාශීලී වූ විට අරමුණ කුමක් වුවත් එය එහි ලක්ෂණ විනිවිද බලයි. යෝගියා භාවනාවෙහි අරමුණ වෙත සිත නැවත නැවතත් යොමු කළ යුත්තේ, මේ නිසා ය.

හිඳු ගෙන භාවනාවෙහි යෙදෙන විට හුස්ම ගැනීමේ හා පිට කිරීමේ කාරයෙහි දී යෝගියා ගේ සතිය ආරම්භක අවස්ථාවේ දී තරමක් මතු පිටට පමණක් සීමා වූවක් විය හැකි ය. එහෙත් එය නැවත නැවතත් භාවිත කිරීමෙන් සිත භාවනාවේ අරමුණ කෙරෙහි ක්‍රමක්‍රමයෙන් යොමු කිරීම සිදු කරනු ඇත. සතිය මැනවින් මෙසේ පිහිටුවා ගැනීමෙන් යෝගියා හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම කෙරෙහි අවධානය නොනවත්වා පවත්වනු ඇත. භාවනාව සිදු කරන කාල පරිච්ඡේදය මුළුල්ලෙහි සටහන් තබා ගන්නා වූ හා නිරීක්ෂණය කරන්නා වූ සිත සාප්‍ර ලෙස අරමුණ කෙරෙහි යොමු වනු ඇත. සැම සැසි වාරයක් තුළ දී යෝගියා දැඩි අධිෂ්ඨානයකින් යුක්තව සිටින

අරමුණ හා එක එල්ලේ ජේළියට තබා ගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය. සතිය අරමුණ හා ජේළියට තබා ගත් විට යෝගියා කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, විචිකිච්ඡා හා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච යන නීවරණ තව දුරටත් එහි විද්‍යමාන නොවනු ඇත. එසේ ම එක්තරා මට්ටමක සුරක්ෂිත භාවයක් ද ලබනු ඇත. එය කවර හෙයින් ද යත්, සිත ඒ වන විට භාවනාවෙහි අරමුණු හා එකට බැඳී සිටින හෙයිනි.

සංජානනය ශක්තිමත් කිරීමට (ථීරසඤ්ඤ පදධාන) යෝගියා සෑම ආනාපාන සතියකදී ම චලනය හා ස්පර්ෂය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙසේ සැලකිලිමත් වීම නිසා සති ක්‍රියාදාමය රඳවා ගනු ඇත. සිතුවිලි වැනි සිත වෙනතක යොමු කරන උපක්‍රම මගින් සිතට ගැටීමක් ඇති නොවනු ඇත. සංජානනයෙහි ශක්තිය වැඩෙන්නාත් සමඟ ම යෝගියාට ශක්තිය හා නොකඩවා පවතින සතියක් ලැබේ.

පිරිපුන් සද්චාර චරිතයකින් ද ප්‍රතිපත්ති රැකීමට යොමු වුණු උද්යෝගිමත් සෘජු දැක්මකින් ද යුත් යෝගියා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පාරිශුද්ධියෙහි ප්‍රතිඵල මේ ජීවිත කාලය තුළ ම අත්විඳිනු ඇත. මේ වනාහි ආගමික අභ්‍යාසයක් නොව තාක්ෂණික අභ්‍යාසය කි. එය ස්වාභාවික ක්‍රමයට ප්‍රතිවිරුද්ධ කෙනෙකු අනුගමනය කරන ක්‍රියාදාමයකි.

පරිච්ඡේද 02

සිහිය පිහිටුවා ගැනීම

ඉධ, හික්කවෙ, හික්කු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා, විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං

මහණෙනි, මෙහි හික්ෂුව කයෙහි ඛය (ක්ෂය) අනුව බලන්නේ විරයයෙන් සම්පන්නව මහා නුවණින් සමන්විතව සිහියෙන් යුක්තව ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභය (අභිජ්ඣාව) හා දෝමනස්ස ගතිය (දෝමනස්ස) සංසිදුවා ගෙන වාසය කරයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මූලික ම සිහිය පිළිබඳ දේශනාවක් වශයෙන් නම් කළ හැකි ය.

සිහිය තුන් ආකාරයකින් පිහිටුවා ගත හැකි ය.

1. වාඩි වී භාවනා කරන අතර - නුඝම ගැන සිහියෙන් යුක්ත වීම. (ආනාපාන සති භාවනා) මෙය තීව්‍ර ක්‍රමය කි.

2. සක්මනෙහි යෙදෙමින් භාවනා කරන අතර පාදවල වලනය හා

ස්පර්ශය ගැන සිහියෙන් යුක්ත වීම (වංකමන) මෙය අර්ධ වශයෙන් තීව්‍ර ක්‍රමය කි.

3. එදිනෙදා කටයුතු වල සිහියෙන් යුක්තව යෙදී ම. මෙය පාඨුල ක්‍රමයකි.

සාපේක්ෂක වශයෙන් බලන විට වාඩි වී භාවනා කිරීම යුහුසුඳුව පිහිටුවා ගත හැකි ය. එහෙත් ආරම්භයේ දී බොහෝ යෝගීන්ට අනාපානසතියෙන් සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට සිතිවිලි, ශබ්ද හා වේදනාව බාධාකාරී වෙයි. මෙය නැවත නැවත පුරුදු කිරීමෙන් රෝගියෙකුගේ සිය සිහිය හා සමාධිය අපේක්ෂිත මට්ටමෙහි

පිහිටුවා ගැනීමට හැකි වෙයි. ඒ කෙසේ වෙතත් වාඩි වී කරන භාවනා සැසියක දී සිහිය පවත්වා ගැනීම දුෂ්කර වෙයි.

සක්මන් භාවනාව අතරෙහි දී නුඹ ගේ ඇස ඇරී ඇත, නුඹගේ ශරීරය ක්‍රියාත්මක ය, නුඹගේ පාද චලනය ගැන නුඹ සිහියෙන් පසු වන්නෙහි, එහෙයින් සක්මන් වඩන කාලය තුළ දී ලබාගත් සිහිය ක්‍රියාකාරකම් අතර වර්ධනය වූ හෙයින් බොහෝ කාලයක් පවතින්නක් වනු ඇත.

තුලනාත්මක ව බලන විට එදිනෙදා කටයුතුවලට අවධානය යොමු කිරීම ආරම්භයේ දී දුෂ්කර වනු ඇත. එක් මොහොතකින් අනෙක් මොහොත වෙත සිහිය වර්ධනය කර ගැනීමට පුහුණු වීම සඳහා බොහෝ කාලයක් ගත වනු ඇත. මෙකී දුෂ්කරතා පැහැදිලිව පෙනෙන නමුත් යෝගියෙකු විසින් සිහිය පිහිටුවීම සඳහා මෙකී ක්‍රම තුන ම පුරුදු පුහුණු කිරීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය.

එහෙයින් කෙනෙකු සිය කය ගැන සිහියෙන් පසු වන්නේ කෙසේ ද? (කථඤ්ච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපසස්සී විහරති? - මහණෙනි භික්ෂුව කෙසේ නම් කය ගැන බය අනුව බලමින් වසයි ද?) සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනුව මුළුමනින් ම බය අනුව බලමින් භික්ෂුවක් පසුවෙයි. අප ගේ එදිනෙදා කටයුතු වල දී අප කය දෙස බලන්නේ විවිධ දෘෂ්ටිකෝණ අනුව ය. අපි එය අලංකාර කිරීමේ වස්තුවක් වශයෙන් ද ලිංගික අරමුණක් වශයෙන් ද ලීවරයක් වශයෙන් ද ශක්තිමත් වස්තුවක් වශයෙන් ද බලමු. අප කය ඒ පවත්නා හැටියෙන් බලන්නේ කලාතුරකිනි. කය එහි පවත්නා ස්වභාව අනුව බැලීමට අප දැඩි උත්සාහයක් දැරිය යුතු ය, සිහියෙන් යුක්තව එහි ක්‍රියාදම මුළුමනින් දැකිය යුතු ය.

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය දක්වා තිබෙන පරිදි කෙනෙකු සිට ගෙන සිටින විට (තිට්ඨං) ද පයින් ඇවිදින විට (චරං) ද වාඩි වී සිටින විට (නිසිනො) ද සයනය කරන විට (සයානො) ද (තිට්ඨං චරං නිසිනො වා, සයානො යාවතාසස් විතමීදො එතං සතිං අධිට්ඨොය්) යම් තාක් නිදි නොලැබ ඒ ගැන සිහියෙන් යුක්තව සිටිය යුතු ය. යෝගියෙකු වර්තමාන මොහොතෙහි පැවතීමෙන් හා

කය පවත්නා ආකාරය ගැන මෙනෙහි කිරීමෙන් කය ගැන සිතියෙන් යුක්තව පසු වෙයි.

සතියෙන් තොර වීමෙන් අපි සදහට ම නැවත නැවත මරණය හා උත්පත්තිය වක්‍රයක් මෙන් සිදු වන්නා වූ සංසාර වක්‍රයෙහි ගමන් කරන්නෙමු. සතියෙන් යුක්තව අප විරාමයක් ලබා ගතහොත් පමණක් සංසාර වක්‍රයෙහි ක්‍රියාදාමය නවතා දැමිය හැකි ය. හේතු ප්‍රත්‍යා කරණ කොට ගෙන සිදු වන ක්‍රියාදාමයක් නිසා සංජානනය වන අපගේ පෞද්ගලික පක්ෂග්‍රාහීන් ව තුළ අපි හිර වී සිටීමු. එක් මොහොතකින් පසු උද වන අනෙක් මොහොතට සතියෙන් යුක්තව සිටීමෙන් පමණක් අපට මේ ක්‍රියාදාමයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය අකර්මණ්‍ය කළ හැකි ය.

වීර්ය වැඩීම

සතිය පිහිටුවීමට ඉතාමත් ආසන්න වන හේතුව නම් ප්‍රබල වීර්යය යි (ආතාපි) වීර්යය (විරිය) සිතෙහි ශක්තිමත් අංශය යි. ආතාපි හෙවත් ප්‍රධාන වීර්යය යනු භාවිතයෙහි දී ප්‍රබල වීර්යය වැඩීම ය. උත්සාහය නොපවත්නේ නම්, යෝගියා විත්තයෙහි හා චේතසික (වෛතසික) වල උදසීන බව නිසා ටීනයෙන් හා මිද්ධයෙන් පෙළෙනු ඇත. සතිය පිහිටුවීම පිණිස යෝගියා ප්‍රබල ලෙස වීර්ය වැඩීමෙන් අනලස්ව භාවිතයෙහි උත්සාහ කරනු ඇත.

සති පිහිටුවීම පිණිස වීර්යය තුන් ආකාරයකින් භාවිත කළ යුතු ය.

1. ආරම්භක භාවිතය මගින්
11. ධරණීය භාවිතය මගින්
111. පූර්ණත්වය සිදු කරන භාවිතය

ආරම්භක භාවිතය යන්න ඉන්ද්‍රිය දමනය, සද්චාර පාරිශුද්ධිය, සිල් පද ආරක්ෂා කිරීම සහ අපගේ වර්යාව අදාළ පරිදි, සද්චාරය වශයෙන් වගකීම හා සම්බන්ධ වෙයි. ඉන්ද්‍රිය දමනයෙන්

හා කම්සුව පාලනයෙන් අපි සද්චාරමය හෘදය සාක්ෂිය වර්ධනය කරමු. එසේ නොවුණහොත්, අප හුදෙක් අපට ද අනුන්ට ද හානියක් කරනවා ඇත.

අපගේ චින්තන ධාරාව තුළ මෙනෙක් පහළ නොවූ කෙලෙස්, සතිය පිහිටුවා ගැනීම මඟින් නවතා දැමිය හැකි ය. (අනුසානනානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුසාදය). මෙය සාංසාරික ගමනෙහි වැදගත් හැරවුම් ලක්ෂය කි. කවර හෙයින් ද යත් සාංසාරික ගමනෙහි හානිකර ස්වභාව අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, පහළ වන්නා වූ කෙලෙස් දමනය කිරීම සඳහා අප ගන්නා වූ අවබෝධයෙන් යුත් ප්‍රයත්නය කි. අපි සද්චාරමය වශයෙන් පමණක් වගකීමක් දරන්නෝ නොවෙමු. අපි අතීතයෙහි සිදු වුණු හා අනාගතයෙහි සිදුවන සියලු ප්‍රමාද දෝෂ අනුන් පිට පවරන්නෙමු. ක්‍රමක්‍රමයෙන් සතිය කරණ කොට ගෙන සියලු ක්‍රියා වල හා ඒවායෙහි ප්‍රතිඵල පිළිබඳ අප ගේ වගකීම හේතු-ඵල සම්බන්ධය වටහා ගැනීමට අපි ආරම්භ කරමු. හේතු ඵල සම්බන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමත් සමඟ ම ලැජ්ජා භය (හිරිඔත්තසු) දෙක මෙහි ප්‍රකාශයට පත් වෙයි.

ආනාපාන සතිය පිහිටුවීම සඳහා විරිය වැඩීම

අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ගැලපෙන, සම ඉරියව්වෙන් යුත් පෙළට තබන ලද “කයිරෝහි” දක්නට ලැබෙන පිරමීඩයක් බඳු යෝගියා සෘජු ලෙස අසුන් ගෙන වර්තමාන මොහොතකට පැමිණ ඉරියව්ව හා ශරීරය ගැන වැටහීමක් ලබනු ඇත. ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඔබ ස්වභාවික වූ ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන සටහන් කර ගනු ඇත. එහි දී නිහඬව ද තෝරා ගැනීමකින් තොරව ද ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සිදුවන විට අතිශයෙන් ප්‍රකට ප්‍රමුඛ වන තැන නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. එය නාසයෙහි මුල් පෙදෙස අවට හෝ තොල් වල මුදුන දෙස හෝ උගුර හෝ නාභිය යට පිහිටි ස්නායු මණ්ඩලය ආදිය වැන්නක් වනු ඇත. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනිච්ඡානුකව හා ස්වාභාවික ලෙස නොකඩවා පවත්නා හෙයින් ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක කෙරෙහි අවධානය රඳවා ගැනීමටත් ශක්තිය එක්තරා මට්ටමකට භාවිත

කිරීමටත් ඔබ අරමුණු කළ යුතු ය. එසේ නොවුණ හොත්, සිතුවිලි පහළ වන අතර ඔබගේ අවධානය බාහිර අරමුණු කරා ඇදී යනු ඇත. සතිය රඳවා ගැනීමට යෝගියා ඉවසීමෙන් යුක්තව ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය නිරීක්ෂණය කරමින් ඒ දෙකෙහි වෙනස වටහා ගෙන අත්දැකීම ලබා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි ආරම්භය, මැද අවස්ථාව තුළින් එහි අවසානය දක්වා දැඩි අවධානයක් පවත්වා මේ ක්‍රියාදාමයෙහි අවස්ථා පරෙස්සමින් නිරීක්ෂණය කරන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් භාවනානුයෝගි සිත ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කරා යොමු කරනු ඇත. යෝගියා වාඩි වී සිදු කරන භාවනා කාලය තුළ තව දුරටත් ශබ්ද වලින් පහළ වන නොසන්සුන්තාව, සිතිවිලි හා කායික වේදනා යන මේවායින් කැළඹීමට පත් නොවනු ඇත. ආශ්වාසයෙහි ප්‍රශ්වාසයෙහි පැහැදිලි බව ඇරඹෙයි. මේ නිවැරදි එකඟත්වය සඳහා යෝගියා ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාස දෙක මුළුමනින් ම දැකිය යුතු ය. විමසුම් සහිත, ඇහුම්කන් දෙන අවදියෙන් යුත් අනලස් හා ප්‍රයත්න දරන ප්‍රබල චීර්යයකින් යුක්ත යෝගියා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක පවත්නා අවස්ථා කෙරෙහි නිරන්තර අවධානයකින් යුක්ත වනු ඇත. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි නිරන්තර අවධානය ඇති විය හැක්කේ , ධරණිය ශක්තිය භාවිතව පවතින්නේ නම් පමණි. ධරණිය ශක්තිය (Energy) භාවිත කිරීමෙන් ඔබට සිතිවිලි, ශබ්ද හා කායික වේදනා වලින්

තොරව ප්‍රාථමික අරමුණ (හුස්ම) ගැන නොකඩවා සිදු වන අවධානය ලැබෙනු ඇත.

ලේබල යෙදීම, සටහන් තබා ගැනීම හා දැනීම

වාඩි වී සිදු කරන භාවනාවක් අතර බාහිර අරමුණක් වටහා ගැනීමට හැකි වන අයුරු වැටහීමක් ලැබුණොත් ඒ බව වහා ම හා එමෙන්ම පැහැදිලි ලෙස සටහන් කර ගත යුතු ය. ඔබට ශබ්දයක් අසන්ට ලැබෙන්නේ නම්, එය ඇසෙනවාත් සමඟ ම වහා ම ඒ දෙසට ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න. එය සෘජු අත්දැකීමක් ලෙස වටහා ගන්න. ඔබ එය ඇසෙනවා, ඇසෙනවා යනුවෙන් අඳුනා ගන්න, එය ලේබල් (නම්) කරන්න. ශබ්දය දුර්වල වී යන විට එය

තවදුරටත් ප්‍රබල නොවේ. එවිට ඔබට ඔබගේ අවධානය යළිත් ප්‍රාථමික (මුල්) අරමුණ කරා ගෙන ආ හැකි ය.

ලේබල් (නම්) යෙදීම, නම් කිරීම හා සටහන් තබා ගැනීම සිදු කිරීමෙන් ප්‍රාථමික (මුල්) අරමුණ කෙරෙහි සතිය නොකඩවා පවත්වා ගත හැකි ය. සෑම ආශ්වාසයක් පාසා ම එය ඇතුළට පිවිසේ යන්න සටහන් කර ගන්න. සෑම ප්‍රශ්වාසයක් පාසා ම එය පිටතට යයි යන්න සටහන් කර ගන්න.

සිතිවිල්ලක් පහළ වන විට සිතනවා, සිතනවා, සිතනවා යනුවෙන්ද ඔබමොබ යනවා, ඔබමොබ යනවා යනුවෙන් ද නැතහොත් දවල් හීන දකිනවා, දවල් හීන දකිනවා යනුවෙන් ද ඔබ සටහන් කළ යුතු ය. වේදනාවක් පහළ වන විට නුඹගේ අවධානය වේදනාව, පහළ වන තැන කරා යොමු කළ යුතු ය. වේදනාව වේදනාව වේදනාව යනුවෙන් සටහන් කර ගත යුතු ය.

මෙසේ සටහන් කර ගැනීමෙන් නුඹගේ විඥනය තුළ හට ගන්නා වූ සියලු කටයුතු ගැන වාර්තාවක් පිළියෙල කරනු ලැබේ. භාවනා සැසියක් තුළ සිදු වන සියලු කටයුතු වාර්තා කරනු ලැබීමෙන් එහි පවත්නා ප්‍රයෝජනවත් භාව මැණ බැලිය හැකි ය. ඔබගේ කාලය බාහිර බාධා වලින් බැහැර කළ යුතු වී ද නැතහොත් ප්‍රාථමික අරමුණ ගැන සතියෙන් යුක්තව සිටියේ ද විමසා බැලිය හැකි ය.

මෙසේ සටහන් කර ගැනීම නිසා ඔබට ඔබගේ භාවනා අත්දැකීම් සිහිපත් කොට වාර්තාවක් සකසා එය ආචාර්යවරයාට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය. උදහරණයක් වශයෙන්, ආරම්භයේ දී නාසයෙහි කෙළවරට අවධානය යොමු කළ විට ආශ්වාසය සිදු වූ බව වාර්තා කළ හැකි ය. ඇතුළු යයි සටහන් කර ගත් විට එය අභ්‍යන්තර වශයෙන් ඇතිල්ලීම වින්දනයක් ලෙස පෙනිණ.

භාවනා කිරීම අතර අනුරූපතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ධාරණීය ශක්තියක් අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. සැලකිලිමත් වීම හා ලේබල ගැසීම මගින් ධාරණීය විර්යය භාවිත කිරීමට ද ක්‍රියාදාමය පාලනය

කර ගැනීමට ද ඔබ සමත් වෙයි. නිතර නිතර සිතිවිලි වලින් හා ශබ්ද වලින් ද වාඩි වී භාවනා කරන කාලය තුළ වික්ෂිප්ත වන යෝගීන්ට ලේබල ගැසීම හා සැලකිලිමත් වීම නිසා සිතිවිලි වලින් හා භාවනා කරන කාලය තුළ යෝගීහු සමත් වේ.

අරමුණ ගැන සැලකිලිමත් වීම නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ කෙරෙහි ඔබ සුපරීක්ෂාකාරී වනු ඇත. ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ගැන එකිනෙකට වෙනස් ආකාරයකින් නිරීක්ෂණය කරන හෙයින් වාඩි වී භාවනා කරන සැසියක දී ප්‍රාථමික අරමුණ වෙත ඔබ ගේ නිරන්තර අවධානය ලක් වෙයි. කවර කවර ශබ්ද හෝ පහළ වන වේදනා පවතිද්දීත් ඔබට හැකිකමක් තිබේ නම්, හුස්ම ගැන සතිය නොකඩවා පවත්වනු ඇත.

සැලකිලිමත් වීම, ලේබල යෙදීම හෝ නම් තැබීම විතක්ක යයි කියනු ලැබේ. අත්කර ගත් දැනීම හෝ විශ්ලේෂක මනස විචාර යයි කියනු ලැබේ. දැනුමෙහි ප්‍රතිඵල දැනීම වේ. අරමුණ ගැන සැලකිලිමත් වීම ඔබගේ ආයෝජනයෙහි හා ඔබගේ විර්සයෙහි අරමුණ යි. ධරණිය ශක්තිය යොදා ගැනීම, හා විඥන ධාරාව තුළ පහළ වන වස්තු ගැන සැලකිලිමත් වීම මගින් දැනීම හට ගනී. සතිය සැලකිලිමත් වීමත් සමඟ ම විඥන ධාරාව තුළට පිවිසෙන සියලු ම කෙලෙස් ගැන සැලකීමට භාජනය වනු ඇත. ඒවායෙහි බල රහිත කිරීමක් ද සිදු වනු ඇත.

විඥන ධාරාව තුළ හටගත් කෙලෙස්, සතිය කරණ කොට ගෙන බැහැර කරනු ඇත. (උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය) බුදුන් වහන්සේ වදළ පරිදි සතිපට්ඨාන පුරුදු කිරීමේ පළමු වාසි ප්‍රයෝජනය සත්වයන් පාරිශුද්ධියට (සත්තානං විසුද්ධියා) පත්වීම ය. අභ්‍යාසයෙන් පාරිශුද්ධියෙහි වේගය වැඩෙත් ම යෝගියා දුක, ශෝකය හා වැළපීම් ඉක්මවා යයි (සොකපරිඤ්චානං සමතිකමාය) කායික දුක් දෙමිනස් මූලින් උපුටා දමයි. (දුකිදෙමනස්සානං අත්ඨගමාය).

යෝගියා එදිනෙදා කටයුතු වල දී හෝ සක්මන් භාවනාවෙහි දී හෝ වාඩිවී කරන භාවනාවෙහි දී උදරයෙහි ඉස්සීම හා පහත් වීම

සිදු වෙද්දී හෝ ඔහු හෝ ඇය ගේ භාවනාවෙහි අරමුණ හා එක් වීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය. තෝරා ගැනීමකින් තොරව අරමුණ ගැන වැටහීමකින් යුක්තව ඒ ගැන සටහන් කර ගනිමින් හුදෙක් නිහඬව සිටිය යුතු ය.

නිරන්තරයෙන් පවත්වා ගෙන යන සතිය, සමාධියට කැටුව යයි. සමාධිය හිත තැන්පත් කරයි. සියලු ම ස්වභාවික ප්‍රපංච ඇති සැටියෙන් දැකීමට එයින් යෝගියාට හැකි වෙයි. මනාව පිහිටුවා ගත් සමාධිය කරණ කොට ගෙන යෝගියා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අවධානය එක් අරමුණකින් වෙනත් අරමුණකට යොමු කරමින් වික්ෂිප්ත බවට පත් නොවී සෑම සිද්ධියක ම මුල මැද හා අග පැහැදිලිව දකියි.

පුරුදු පුහුණු කිරීම් තුළ බලාපොරොත්තුව වර්ධනය කිරීම

පිරිසිදු විඥන ධාරාවක් සිත තුළ කුසල් සිතිවිලි පහළ වීමට හැකියාවක් ජනිත කරයි. (අනුභවනානං කුසලානං ධම්මානං උපාදය ඡන්දං ජනෙති වායමති වීරියං ආරහති විතතං පග්ගකාති පදහති) සතිය වැඩි වී යත් ම ඔබගේ විඥනය කෙළෙස් වලින් නිදහස් වෙයි. මේ පාරිශුද්ධ ක්‍රියාදාමය අභ්‍යාස කිරීම හෙවත් භාවිතය තුළ විශ්වාසය ජනිත කරවයි. යෝගියා නිරන්තර උත්සාහය නිසා මේ ජීවිත කාලය තුළ දී මේ මොහොතෙහි අපේක්ෂා කරනු ලබන ප්‍රතිඵලය අත්පත් කර ගත හැකි යයි විශ්වාසයක් ඇති කර ගනී. මේ විශ්වාසය, බුදුන් වහන්සේ, ධර්මය හා සංඝයා යන තෙරුවන් තුළ ශ්‍රද්ධාව වඩාත් වැඩි කරයි.

සීල පාරිශුද්ධිය ද ඔබ පුරුදු කරන අභ්‍යාසයෙහි ප්‍රතිඵල ද කරණ කොට ගෙන ශ්‍රද්ධාවෙහි විනිවිද යාමේ ස්වරූපයක් පහළ වනු ඇත. අප බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් ඉදිරියෙහි වාඩි වී සිටින විට හෝ ආගමික ස්ථානයකට ගිය විට හෝ සාමාන්‍යයෙන් අප ගේ ශ්‍රද්ධාව එක්කෝ වැඩි දියුණු වෙයි, නැතහොත් ප්‍රකෘතිමත් වෙයි. එහෙත්, මේ ශ්‍රද්ධාව මතුපිටින් පමණක් පිහිටියකි. අභ්‍යාසය කිරීමෙන් ලබන ලද අත්දැකීම් කෙරෙන් ලබාගත් ශ්‍රද්ධාව හා එහි ප්‍රතිඵල මතුපිටින්

පමණක් පිහිටියක් හෝ වේ. එය විනිවිදයාමේ ස්වරූපයෙන් පවත්නා ශුද්ධාව යි (මකප්පන සද්ධා)

සෑම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයක් ම සාර්ථක ලෙස සැලකිලිමත් ලෙස සටහන් කර ගැනීමෙන් යෝගියෙක් කෙළෙස් තවතවත් අඩුවෙන් අත්දකියි, නිරන්තරව සිහිය හා සමාධිය දියුණු කර ගනී. අභ්‍යාසය කෙරෙහි විශ්වාසය වර්ධනය වෙයි. වැඩි දියුණු වූ විශ්වාසයක් සමඟ ඔබ වඩවඩාත් චීර්ය භාවිත කරනු ඇත. මෙය පිළිවෙලින් නිරන්තර සිහියට මග පාදනු ඇත. මේ ක්‍රියාදාමය ප්‍රතික්‍රියා චක්‍රයක් ලෙස වර්ධනය වනු ඇත.

සතියෙහි ප්‍රයෝජන

සිත සාජු ලෙස භාවනාවෙහි අරමුණට මුහුණ දෙන විට රාග, දෝෂ හා මෝහ පහළ නො වෙයි. සතියෙහි ප්‍රයෝජන පැහැදිලි ලෙස හඳුනා ගැනීමට නම් අභ්‍යාස කිරීමේ වේගය නිවැරදි ප්‍රමාණයට හසුරුවා ගැනීමෙන් යෝගියාට ඒ යමක් ඇති සැටියෙන් වටහා ගැනීමට හැකි වෙයි. වාඩි වී කරන භාවනාව මගින් සතිය වර්ධනය කිරීමෙන් යෝගියාට එය ඵදිනෙදා කටයුතු කරා ද පැතිර විය හැකි ය. තව දුරටත් වාඩි වී කරන භාවනාව අතරෙහි සතිය නිරන්තරව පවත්වා ගැනීමෙන් යෝගියාට ඉදිරියෙහි විය හැකි කෙළෙස් වලින් විඥන ධාරාව මුදා ගෙන පිරිසිදු කර ගත හැකි ය. මෙය සමාධියට තුඩු දෙයි. එය පිළිවෙලින් ප්‍රඥවට මග සලසයි. නිරන්තර සමාධියෙන් යුක්ත වීමෙන් යෝගියා වර්තමාන මොහොත ගැන වැටහීමක් ලබා ගනියි.

වර්තමාන මොහොත තුළ සිටීමෙන් අපි ජීවිතය අත්දකිමු. සාමාන්‍යයෙන් අපි අතීතයෙහි වූ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම් හා අනාගත ඇවිස්සීම් ගැන කාල්පනිකව සිතමින් සිටිමු. මෙය වර්තමාන මොහොතෙහි අපගේ පැවැත්ම ම හරවයි. කුඩා දරුවෙකු ක්‍රීඩා භාණ්ඩයක් සමඟ ද කලාකරුවෙකු වික්‍රයක් සමඟ ද සමනළයෙකු මලක් සමඟ ද ක්‍රියා කරන්නාක් මෙන් යෝගියා ප්‍රාථමික අරමුණ කෙරෙහි නිරන්තර හා ධරණීය අවධානය යොමු

කිරීමෙන් යෝගියා ගේ භාවනා අත්දැකීම් වඩාත් පැහැදිලි වෙයි. සතිය පිහිටුවීමෙන් ද විඥානය කෙළෙස් වලින් මුදවා ගැනීමෙන් ද වර්තමාන මොහොතෙහි රැඳී සිටීමටත් ඒ ඒ දේවල් ඇති සැටියෙන් දැකීමටත් අපට හැකි වේ.

අප සිහියෙන් පසු වන්නේ නම් අපට ජීවිතයෙහි ඇති වන්නා වූ සියලු කරදර ගැන දක්ෂ ලෙස ද නිසැක ලෙස ද ක්‍රියා කළ හැකි ය. අපට හුදෙක් ප්‍රතික්‍රියා දක්වනු වෙනුවට අපගේ නිරීක්ෂණ තුළින් හට ගන්නා වූ කරුණු මත පදනම් වූ ස්ථිර තීරණ වලට බැස ගත හැකි ය.

අපගේ විමුක්තිය අප ම ලබා ගත යුතු ය. බුදුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය දේශනා කෙරිණ. මාර්ගය ද පෙන්වා දී ඇත. එහෙත් අප එකිනෙකා ප්‍රතිපත්ති රැක අවසාන විමුක්තිය අත්පත් කර ගත යුතු ය. අනලස්ව අප දැඩි විරියය භාවිත කළ යුතු ය. ප්‍රතිපත්ති ද විධිමත් කර ගත යුතු ය. භාවනාව වේගවත් වන විට සමාධිය පිවිසෙනු ඇත. සමාධිය වැඩෙත් ම ප්‍රඥාව පහළ වනු ඇත. ධම්ම චක්ක (ධර්ම චක්‍ර) ය ක්‍රියාකාරී වනු ඇත. අප මේ ආකාරයෙන් ප්‍රතිපත්ති පුරතොත් ආපසු හරවා ඇරිය නොහැකි වෙනස්කම් මේ ජීවිතය තුළ දී අපට දැකිය හැකි වනු ඇත.

පරිච්ඡේද 3

ආනාපානසති භාවනා

කථඤ්ච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති, පලලඞ්කං ආභුජ්ඣා, උජුං කායං පණ්ඩාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙඤා. සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති. දීඝං වා අස්සසනො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසනො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා අස්සසනො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසනො 'රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති, 'සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'පස්සමහයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'පස්සමහයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.

ආනාපානසති භාවනාව

මහණෙනි, මෙහි භික්ෂුව කයෙහි බය (ක්ෂය) අනුව බලන්නේ, ආරණ්‍යයකට ගියේ හෝ රුක්මූලකට ගියේ හෝ ජනශුන්‍ය ගෘහයකට ගියේ හෝ පලක් බැඳ ගෙන ශරීරය ඇද නැතිව තබා ගෙන සිහිය අහිමුඛ කොට පිහිටුවා ගෙන හිඳියි. හෙතෙම සිහි ඇත්තේ ම ආශ්වාස කරයි, සිහි ඇත්තේ ම ප්‍රශ්වාස කරයි. දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නේ හෝ දීර්ඝ කොට ආශ්වාසය කරමි' යි දැන ගනී. දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරමි 'යි දැන ගනී. ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරන්නේ හෝ ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරමි'යි දැන ගනී.

සියලු (ආශ්වාස) කය වැටහෙන සුලු ආශ්වාස කරමි යි භික්ෂමෙයි සියලු (ප්‍රශ්වාස) කයට වැටහෙන සුලු ප්‍රශ්වාස කරමි'යි භික්ෂමෙයි. කාය සංඛාරය සන්සිඳුවා ගෙන ආශ්වාස කරමි' යි

හික්මෙයි. කාය සංඛාරය සන්සිඳුවා ගෙන ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයහි දී බුදුන් වහන්සේ ප්‍රශ්න ස්වරූපී ප්‍රකාශයක් කරන සේක. "හික්මුවක් කය ගැන බය අනුව බලමින් කෙසේ වසයි ද?" (කථඤුව, හික්මුවෙ, හික්කු කායෙ කායානුපසිච්චරති)

මනුෂ්‍ය ශරීරය සංකීර්ණ ය, ගුප්ත ය. විද්‍යාඥයෝ ද පර්යේෂකයෝ ද තවමත් මනුෂ්‍ය ශරීරය ගැන පරිපූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමේ කාර්යයෙහි නිරත වී සිටිත්, එපමණක් නොව වර්ෂ 2500කට වැඩි කාලයකට පෙර, බුදුන් වහන්සේ යෝගීන්ට කය ගැන බැලීමටත් එහි සැබෑ ස්වභාව ගැන වටහා ගැනීමටත් උපදෙස් දුන් සේක. කය වය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යෝගියෙක් එය එහි සමස්තය අනුව බැලිය යුතු ය. මෙයින් කය ගැන විශ්ලේෂණාත්මක ක්‍රියාදාමයක් ලෙස හෝ කය මූලික කොටස් වලට බෙද දැක්වීමත් අදහස් නොවේ. එසේ නොව කය එහි සමස්තය අනුව බැලීමට කෙරෙන ආරාධනාවකි. සාමාන්‍යයෙන් අප අපගේ කය සංජානනය කරන්නේ, විශේෂ ලක්ෂණ හා ඒවායින් ඉදිරිපත් කරන විවිධ දෘෂ්ටිකෝණ තුළිනි. කය රමණීය ලිංගික වස්තුවක් හා ක්‍රියාකාරී යන්ත්‍රයක් ලෙස හෝ ශක්තිය පිළිබඳ නිදනයක් ලෙස හෝ සැලකීමට ලක් වේ. මේ දෘෂ්ටිකෝණ ඉදිරිපත් කරන්නේ, සීමිත වැටහීමක් පමණකි. අප කය එහි සමස්තයක් වශයෙන් ගෙන ස්වාභාවික ලක්ෂණ වටහා ගත් විට, එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කිසිවිටකත් රාග දෝෂ හෝ මෝහ නොපවතිනු ඇත.

මේ පරිච්ඡේදයෙන් සාකච්ඡා කරන්නේ, යෝගියෙකු තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ කය ගැන මෙනෙහි කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව ය.

ආනාපානසති භාවනාවට සුදුනම් වීම

බුදුන් වහන්සේ භාවනා කිරීම සඳහා ආරණ්‍යයෙන් (අරඤ්ඤගතො වා) හෝ රුක්මුලක් හෝ (රුක්කමුලගතො වා) යම්

කිසි ශුන්‍ය ස්ථානයක් හෝ (සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා) ඉතාමත් සුදුසු යයි වදාරා ඇත. (ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤාගතෝ වා රුක්ඛමූලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා) යෝගියා සිටිය යුත්තේ බාහිර බාධා කිරීම් අවම වශයෙන් පවත්නා පරිසරයක් තුළ ය. මෙය ප්‍රායෝගික වශයෙන් වැදගත් වන යෝජනාවකි. කවර හෙයින් ද යත් යෝගියා කාර්ය බහුල හෝ මහජනයා රැස්කකා සිටින ස්ථානයක නම් සිත එකඟ කර ගැනීමට බාහිර බාධා වලින් අවහිර පැමිණෙනු ඇත.

හුදකලා වූ ස්ථානයක භාවනා කිරීම බොහෝ දෙනාට අලුත් අත්දැකීමක් වනු ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටි මිනිරිගල ආරණ්‍ය සේනාසනයට නවක යෝගීන් පැමිණෙන විට බොහෝ විට ඔවුන්ට බිම වාඩි වීම හා පාවහන් වලින් තොරව පයින් ඇවිදීම අලුත් දෙයක් වෙයි. හුදකලා ස්ථානයකට ගමන් කිරීමෙන් අපි ආධ්‍යාත්මික වාතාවරණයක් නිර්මාණය කරන්නෙමු.

වාඩි වෙන ඉරියව්ව (නිසීදති, පලලඝ්ඛං) සමාධිය වර්ධනය කිරීමට ඉතාමත් උපස්තම්භක වෙයි. හාන්සි වී සිටීම නින්දට ඉඩ සලසයි. සමාධියෙහි වර්ධනයට බාධා පමුණුවයි. හිට ගෙන සිටීම ආධුනිකයාට දුෂ්කර විය හැකි ය. යෝගියා වුවමනාවෙන් ම කය චලනය කරමින් ශක්තිය පුබුදු කිරීමට ක්‍රියා කරන හෙයින් සක්මන් භාවනාව අභියෝගයක් ද විය හැකි ය. පාද චලනය කිරීම හා ඒ ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන අවධානය යොමු කිරීම ආධුනිකයාට සමාධිය සම්බන්ධයෙන් වෙනතකට හැරවීමක් වනු ඇත. කෙසේ නමුත් ක්‍රියාකාරිත්වය මැද සමාධිය වර්ධනය වූ හෙයින්, සක්මන් භාවනාව වැඩි කාලයක් පවතින්නක් වනු ඇත. එපමණක් නොව එදිනෙදා ජීවිත කාලය තුළ අපි බොහෝ තැන් වලට පයින් ගමන් කරන්නෙමු. එහෙයින් පයින් ඇවිදීමේ භාවනාව තුළින් දැනට පිහිටුවා ගෙන තිබෙන සතිය අපට එදිනෙදා කටයුතු කෙරෙහි ව්‍යාජිත කළ හැකි ය.

වාඩි වී භාවනා කරන කාලය තුළ යෝගියා සම්පූර්ණ නෙළුම් මලක ආකාරයේ ඉරියව්වකින් වාඩි වී සිටීමට තැන් දැරිය

යුතු ය. ඊට විකල්ප වශයෙන් එක්කෝ නුඹ නෙළුම් මල් අඩක ස්වරූපයේ හෝ හතරෙන් කොටසක ස්වරූපයේ ඉරියව්වක හෝ සිටිය යුතු ය. මේ ආකාරයෙන් නුඹ සිටියහොත් “කයිරෝ” වේ පිරමිඬයක් මෙන් නුඹ ගේ මුළු කය ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයකට පත් වනු ඇත. පලක් බැඳ ගෙන සිටිය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ, බද්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වී සිටීම ය. පා හරස් කොට ගෙන බද්ධ පර්යංකයෙන් සිටීමට නුඹට දුෂ්කර නම්, පිට කෙළින් සිටින ලෙස පුටුවක වාඩි වීම හෝ භාවනාව සඳහා බංකුවක වාඩි වීම ගැන නුඹට සලකා බැලිය හැකි ය. සෘජු ලෙස වාඩි වී සිටීමේ ප්‍රයෝජන වටහා ගැනීම අමාරු කටයුත්තක් නොවේ. කවර හෙයින් ද යත් පිට නැමීම නිසා වේදනා ගෙන දෙයි, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වාතය ගමන් කිරීමට ද බාධා පමුණුවයි. ඇරත් සෘජු ඉරියව්වෙන් වාඩි වී සිටීම නිසා බාහිර ආධාරයකින් තොරව භාවනාව පවත්වා ගෙන යාමට ශක්තියක් ලැබේ.

උඩු කය කෙළින් තබා ගෙන නුඹ සුදුසු පරිසරයක වාඩි වී සිටින විට නුඹ ඉදිරියෙහි පවත්නා අරමුණ කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් ඒ හා සුදුසු

පෙළට තැබීමක් ඔබට ලැබෙනු ඇත. (අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති, පලලඞ්ඛං ආභුජ්ඣා, උජුං කායං පණ්ඩාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා)

නුඹ පහසුවෙන් වාඩි වී සිටී දැයි සහතික වශයෙන් දැන ගැනීමට අවධානය යොමු කොට මුළු කය ඔස්සේ සියුම් ලෙස පරීක්ෂා කර බලන්න. සමස්ත කය හා හුදෙක් පවතින්න. එය විග්‍රහ නොකරන්න. මෙහි මේ මොහොතෙහි “මම වෙමි” යනු වර්තමානයෙහි විද්‍යමාන වීම ය. ක්‍රමක්‍රමයෙන් කයෙහි හා සිතෙහි ක්‍රියාදම් සංසිද්දෙනු ඇත. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රමුඛත්වයට පත් වෙනු ඇත. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ දී හුස්ම ගැටෙන ප්‍රධාන තැන අඳුනා ගැනීම සඳහා බලයෙන් හුස්ම නොගෙන ස්වාභාවිකව හුස්ම ගැනීම සිදු කරන්න.

නුඹ නුඹගේ විඤ්ඤාණ ප්‍රවාහය නිරීක්ෂණය කරන විට එහි ඔබ මොබ ගමන් කරන සිතිවිලිවලින් හෝ දවල් සිහින දැකීමෙන් හෝ මනාකල්පිත සිතිවිලිවලින් හෝ මුළුමනින් ම ඉවත් කරගනු ඇත. සිත ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගනී නැතහොත් බැහැරට යනු ඇත. ඔබගේ විඤ්ඤාණ ප්‍රවාහය තුළ පහළ වන මෙබඳු වික්ෂිප්ත වීම් ගැන සැලකිලිමත් වන්න. මේවා කෙරෙහි ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වන්න. හුදෙක් තෝරා බේරා ගැනීමකින් තොරව වැටහීමක් ලබා ගන්න. එසේ නොවෙතොත් වෙනතකට යොමු කරන්න. ශබ්ද හෝ කායික වේදනා පහළ වන විට නුඹට ඒවා ගැන නොරිස්සුම් ගතියක් ඇති වෙයි.

නුඹ ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වතොත් සිතිවිලි, ශබ්ද හා වේදනා හුදෙක් පැමිණ ඉවත්ව යනු ඇත. ඒවා පහළ වී අහම්බෙන් මෙන් බැහැරට යනු ඇත. ප්‍රතික්‍රියා දක්වතොත් කෙසේ නමුත් ඒවා නුඹගේ විඤ්ඤාණයෙහි නොනැසී පවතිනු ඇත. ඔබ කලබලයට පත් කරනු ඇත. නිරන්තරයෙන් පවතින සතිය පිහිටුවා ගැනීමට ඔබ අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය. ඉවසීමෙන් ද සිටිය යුතු ය.

හුස්ම නිරීක්ෂණය කිරීම

ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස ඇති වන විට සිහි කල්පනාවෙන් යුක්තව නුඹ ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න (සො සතොව අසුසති, සතො පසුසති). හුස්ම ඇතුළත හා පිටත ගමන් කරන විට වාතය බොහෝ ස්ථාන ස්පර්ශ කරයි. නුඹට අරමුණ කෙරෙහි බැඳීම් රහිත නිරීක්ෂණයක් තිබිය යුතු ය. මනස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතර වෙනස පෙන්වා දෙන ආකාරය නුඹ දැකිය යුතු ය. සතියෙහි ආලෝකය යටතේ ස්වාභාවිකව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදු වීමට ඉඩ සලසන්න.

ආශ්වාසය “ඇතුළු වීමක්” වශයෙනුත් ප්‍රශ්වාසය “පිටවීමක්” වශයෙනුත් සටහන් කර ගන්න. සටහන් කර ගැනීම යනු වචන වලට නගා පිට කිරීමක් නොවේ. එහෙත් එය ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සමඟ පෙළ ගැනීමක් පමණකි. මේ අවධි දෙක අතර

පවත්නා වෙනස වෙන් කොට අත්දැකීමක් ලබන්න. හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාදාමය බොහෝ කොටස් උත්තේජනයට පත් කරන නමුත් නුඹ බෙහෙවින් ප්‍රමුඛව වෙන් කොට ගෙන එය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. නුඹ අතිශයින් වැදගත් ස්පර්ශ වන කොටස වෙන් කර ගත් විට නුඹගේ අවධානය එය කරා රොක් වනු ඇත. එය නාසයෙහි තුඩ හෝ තොලෙහි අග හෝ උදරයෙහි ඉස්සීම හා පහත් වීම් හෝ අන් තැනක් හෝ වෙනු ඇත.

වාඩි වී කරන භාවනාව තුළ පේළියට තැබීම් දෙකක් පිහිටු විය යුතු ය. පළමු කොට නුඹ ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි හෝ උදරය ඉස්සීම හා පහත් වීම් යන දෙක අතර පවත්නා වෙනස පිළිබඳ අත්දැකීම නුඹ නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. දෙවනුව හුස්ම ඇතුළට හා පිටතට ගමන් කරන විට සිදුවන උත්තේජනය හා සම්බන්ධ අතිශයින් ප්‍රමුඛ ස්ථානය පිහිටි තැන සොයාගන්න.

නුඹගේ ඉලක්කය තියුණු කරන්න. සැම ක්‍රියාදාමයක ම සමස්තය කෙරෙහි නුඹගේ සිත අවධානයෙන් සිටින බව ගැන සහතික වන්න. ආරම්භයේ පටන් හැඟීම් ගැන වැටහීමක් ලබා ගන්න. පටන් ගැනීමේ සිට මැද හරහා අවධානය තෙක් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අනුගමනය කරන්න. අවධානය අවිච්ඡින්න විය යුතු ය. අවධානය හා කේන්ද්‍රස්ථානය වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වෙන පමණට අත්දැකීම පිළිබඳ තොරතුරු නුඹට එක් රැස් කළ හැකි ය. තව තවත් සෘජු ලෙස වාතය අත්දැකීමට ලක් කර ගැනීමත් එහි වින්දන ලබා ගැනීමටත් නුඹට නිශ්චිත ඉලක්කයක් තිබිය යුතු ය.

ගමන දැන් අරඹා ඇත. සිතිවිලි, ශබ්ද හා වේදනා වරින් වර පහළ වනු ඇත. ඒවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ගැන නුඹගේ වැටහීම හා ගැටෙවු ඇත. සතිය ශක්තිමත් ලෙස පිහිටා නොතිබෙන්නේ නම්, වෙන අතකට යොමු කිරීම් මඟින් ප්‍රාථමික අරමුණ වෙතින් අවධානය අන් අතකට යොමු කරනු ඇත. මෙය සිදුවන විට නිශ්චිත භාවයට හා නිරන්තර සතියට ප්‍රයෝජනවත් ආධාරයක් මඟින් නිහඬ ලෙස වෙනතක යොමු කිරීම් පිළිබඳ මානසික සටහනක් ද හැඟීම් නම් කිරීම් ද සිදු කෙරේ. එය සිදු වන්නේ සිත තුළ නිහඬ ලෙස

“හිතනවා, හිතනවා, හිතනවා” යනුවෙන් වචන නැවත නැවත ප්‍රකාශ වීමෙනි. මේ ක්‍රමය නුඹ තෝරා ගතහොත් සිතිවිලි හා ශබ්ද පහළ වන ආකාරය නුඹ නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. එහෙත් නුඹ ඒවා ගැන නොසිතනු ඇත. ඒවා නුඹට නො ඇසෙනු ඇත. නුඹ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක තුළ තව දුරටත් රැඳී නොසිටිනු ඇත. ඔබගේ සතිය නොසැලෙනු ඇත. ප්‍රාථමික අරමුණ කරා ආපසු ගමන් කරන වෙනතක යොමු කිරීම් නොපවත්නා විට ඒ ගැන නිරන්තරයෙන් සටහන් කර ගන්න.

නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. ආශ්වාසයෙහි මුල් ආරම්භය ගැන වැටහීමක් ඇති කර ගන්න. එහි මැද හා අවසානය ගැන ද දැඩි අවධානයක් පවත්වා ගන්න. ඉක්බිතිව ප්‍රශ්වාසය ගැන ද ආරම්භය හා මැද හා අවසානය ද ගැන වැටහීමක් ලබා ගන්න. හුස්ම සියුම් වන විට එබඳු වූ විස්තරාත්මක නිරීක්ෂණයක් අවශ්‍ය වෙයි. යෝගියා වහා ම හුස්ම ගැනීම පටන් ගත යුතු ය. එය පැහැදිලිවත් ම යෝගියා සම්පූර්ණ ක්‍රියාදාමය බැලිය යුතු ය.

ප්‍රශ්වාසය ඇරඹෙන තැන දී ම ආශ්වාසය අතුරුදහන් වන අයුරු නුඹට නිරීක්ෂණය කළ හැකි වෙයි. මේ ක්‍රියාදාමය නිරන්තරයෙන් දැකීමට ද මේ අවස්ථා දෙක අතර පරතරය ද දැකීමට ද හැකි විට නුඹගේ හිත හුස්ම හා මුළුමනින් ම පෙළට ගැසී තිබෙන අයුරු ඔබට දැන ගත හැකි වෙයි. නුඹ හුස්ම එහි සමස්තය වශයෙන් නිරීක්ෂණය කරන විට නුඹ එය හා මුළුමනින් ම යොමු වී සිටිනු ඇත. එසේ ම නුඹ ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි ආරම්භය, මැද හා කෙළවර සමාන යයි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිරීක්ෂණය කරනු ඇත.

හුස්ම සියුම්වෙත් ම සතිය රඳවා ගැනීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වෙයි. එහෙයින් ඔබ හුස්ම කෙරෙහි නිරන්තර අවධානය තබා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ශක්තියකින් සන්නද්ධ වී සිටිය යුතු ය. පාලි භාෂාවෙන් මේ ශක්තිය හැඳින්වෙන්නේ, චීරිය යනුවෙනි. වාඩි වී කරන භාවනාව සඳහා වැඩි කාලයක් යෙදවීමට, භාවනාවට පෙර විනාඩි තිහේ සිට හතළිහක් දක්වා කාලය තුළ සක්මන්

භාවනාවෙන් ගත කිරීමට යෝගීන්ට උපදෙස් දී ඇත. මීට හේතුව සක්මන් භාවනාවෙන් ශක්තිය වැඩීම යි, කල් පවත්නා සමාධිය ගොඩ නැංවීම යි.

ආනාපාන සති භාවනාවෙහි හමු වන මේ වර්ධනයෙහි වැදගත්කම පළපුරුදු භාවනා ආචාර්යවරයෙකු හා සාකච්ඡා කිරීම ගැන අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. යෝගියාට මෙය අලුත් අත්දැකීමක් වනු ඇත. සියලු ම අත්වැරැදි සටහන් කොට ගුරුවරයාට වාර්තා කළ යුතු ය. එවිට ඔහු ගමන් කළ යුතු මාර්ගයෙහි දක්‍ෂ ලෙස යාමට උපදෙස් දෙනු ඇත. අත්වැරැදි වාර්තා කිරීමෙන් නිවැරදි කර ගත් විට පෞරුෂ දුර්වලතා ලක්ෂණ පිටු දැකීමට උපදෙස් ලැබුණු පසු යෝගියා විශ්වාසය අත්කර ගනු ඇත. ප්‍රතිපත්ති පිරිම පිළිබඳ වර්ධනය දක්‍ෂ ලෙස ද ස්වාධීනව ද ලබා ගනු ඇත.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි දිග ගැන සැලකිලිමත් වීම

සතිය නොනවත්වා පවත්වා ගැනීම නිසා නුඹට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි දිග නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. උදහරණයක් වශයෙන් නුඹට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයට වඩා දිග ලෙසට අනෙක් අතට ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දිග ලෙසට ද පෙනෙනු ඇත. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය දිග වූ විට නුඹට ඒ බව නිරීක්ෂණය ද කළ හැකි ය. (දීඝං වා අස්සසනො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසනො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති). එසේ ම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාස කෙටි වූ විට නුඹට එය ද එසේ නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. (රස්සං වා අස්සසනො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසනො 'රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති,) මේ අවධි දෙකෙහි ස්පර්ශය හා ගැටීමෙන් ලැබෙන සංවේදනය - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වෙන් වෙන්ව අත්දැකීමට නුඹ උත්සාහ කළ යුතු ය.

ආනාපානසති භාවනාව පවත්වන අතර ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි දිග නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් නුඹට නුඹගේ පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ විනිශ්චය කර ගත හැකි ය. උදහරණයක් වශයෙන් ආශ්වාසය හෙමින් සිදු වන්නේ නම් ප්‍රශ්වාසය සුසුම් ලැමෙන්

වන්නේ නම්, ඒ යෝගියා හැඟීමිඛර වර්තයකින් යුක්ත ය, යෝගියෙක් ඉක්මනින් හා වේගයෙන් ආශ්වාස කරන්නේ නම් ඔහු වර්තය අතින් වංචල ස්වභාවයක් දරයි.

සැලකිලිමත් වන මනස තැන්පත් වන විට වාතය කෙටි වෙයි. මෙය යහපත් දියුණුවකි. එයින් ප්‍රගතිය ප්‍රකාශ වෙයි. ක්‍රමක්‍රමයෙන් ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි වෙනස පැහැදිලි නොවේ; ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සමාන වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හා සැලකිලිමත් වන මනස අතර පවතින දුර අඩු වෙයි. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සම්බන්ධ අවධිය එතරම් ප්‍රකට නොවෙයි. මෙසේ ක්‍රමක්‍රමයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අප්‍රකට වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි ප්‍රමුඛත්වය අතුරුදහන්වෙත් ම යෝගීහු සැක සහිත වෙත්. ඔවුන් ගේ සමාධිය කැළැඹී ඇත් ද සතිය එහි කාර්යක්ෂම භාව නැති කර ගනී යනුවෙන් විමතියට පත් වේ. අනිත් අතට මේ තත්වය නුඹගේ භාවනාවෙහි යහපත් ප්‍රගතිය පෙන්නුම් කරයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සමස්තය නිරීක්ෂණය කිරීම

හුස්ම කෙටි වෙත් ම කෙටි වෙත් ම ශක්තිය වඩාත් භාවිත කිරීමට සිදු වෙයි. හුස්ම වඩාත් සියුම් වෙත් ම හා පැහැදිලි කමින් වඩාත් අඩු වෙත් ම යෝගියාට නිරන්තර සතිය පවත්වා ගැනීමට අභියෝගයක් ඉදිරිපත් වෙයි. එහෙයින් සතිය නිවැරදි විය යුතු ය. ඔබ අවදියෙන් අනලස්ව කල්පනා කිරීම හා එකඟත්වයෙන් සිටිය යුතු ය. හුස්ම ස්පර්ශ වීම අතුරුදහන් වෙයි. (සබ්බකායපටිසංවෙදී අසසසිසාමී'ති සිකති, 'සබ්බකායපටිසංවෙදී පසසසිසාමී'ති සිකති).

මේ අවස්ථාවේ දී හුස්ම සම්පූර්ණ කය වශයෙන් (සබ්බකාය) බැලීමට ඔබට උපදෙස් දී ඇත. ඔබගේ අවධානය තියුණු විය යුතු ය. නුඹ සෑම ක්‍රියාවක් ම මුළුමනින් ම අවධානයෙන් කළ යුතු වේ.

පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ සිහියේ තබා ගැනීම

නුඹගේ භාවනා අත්දැකීම් පළපුරුදු ආචාර්යවරයෙකුට වාර්තා කළ යුතු ය. මාර්ගයෙහි ගමන් කරන විට මුණ ගැසෙන සියලු අත්වැරදීම් යනු උගතයුතු පාඩමක් වෙයි. ඒවායින් නුඹගේ පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ ප්‍රකාශ වෙයි. භාවනාවෙහි දී මුණ ගැසෙන සියලු අත්වැරදීම් හා පෞරුෂ ලක්ෂණ දෙස ඉවසීමෙන් යුක්තව සලකා බැලීමෙන් නුඹ සිතිවිලි වලින් ශබ්ද වලින් හා වේදනාවෙන් බොහෝ දුරට වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වන්නේ දැයි දැක ගතයුතු වනු ඇත. මෙහි දී නුඹගේ සෝදිසි කර බැලීම හැර අනෙක් මිනුම් දණ්ඩක් නැත. එහෙයින් භාවනාවෙහි සැම මොහොතක් ම අතිශයින් අගනේ ය. භාවනාව සිදු කරන කාලය අතර එක්තරා සුවිශේෂ කැළැඹීමක් බහුලව සිදු වෙතොත් එය අතිශයින් ප්‍රමුඛ කැළැඹුම් සාධකය වශයෙන් හඳුනා ගත හැකි ය. මෙය ප්‍රයෝජනවත් ස්වයංරෝග විනිශ්චයකි. මේ ක්‍රියාදාමය තුළ නුඹගේ සියලු දුර්වලතා පුරුදු හා ගති ලක්ෂණ එළිදරවු වෙයි. නුඹගේ පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ නුඹගේ ආචාර්යවරයාට වාර්තා කිරීමෙන් භාවනා කාලය තුළ භාවිත කළ යුතු සුදුසු අදාළ තාක්ෂණ ක්‍රම නුඹට ලබා ගත හැකි ය. නුඹ නුඹගේ අත්දැකීම් ගැන සාකච්ඡා කළ යුත්තේ, පළපුරුදු ආචාර්යවරයෙකු සමඟ පමණකි. න්‍යායික දැනීම පමණක් ලත් පළපුරුද්දෙන් තොර ආචාර්යවරු නුඹගේ අත්දැකීම් නිර්මාණාත්මකව අර්ථකථනය කිරීමට අසමත් වෙත්. ප්‍රතිපත්ති රැකීමේ දී අත්දැකීම් මෙන් න්‍යාය ප්‍රයෝජනවත් නොවේ. අතිශයින් අදාළ වන්නේ, සෘජු අත්දැකීම ය.

භාවනාවෙන් ලැබෙන සියලු හැඟීම් හා අත්දැකීම් නිරීක්ෂණ කරන්න. හැකිතාක් ලබාගත හැකි තොරතුරු එකතුකර ගැනීමෙන් නුඹට නුඹගේ පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ, ඔබගේ ශක්තිය හා දුර්වලතම් පැහැදිලි ලෙස වටහා ගත හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ වදාලාක් මෙන් භාවනාමය අත්දැකීම යනු පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරන කැඩපතකි. එසේ නම්, භාවනාව තුළ අහිරහසක් නොපවතී. රැස් කළ දැනීම නුඹගේ සෘජු පෞද්ගලික අත්දැකීම් තුළින් පමුණුවන

ලද්දකි. ඇත්ත වශයෙන් ම මේ ක්‍රියාදාමය තුළින් එළිදරවු වුණු කරුණු ගැන නුඹ නොකැමති විය හැකි ය. මක්නිසා ද යත්,

හිත සංසුන් කිරීම හා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පාලනය කිරීම.

නුඹ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වල සියුම් අවස්ථා නිරන්තරයෙන් නිරීක්ෂණය කරන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වල වලනය පාලනය වී තැන්පත් වනු ඇත. (පසුපසට කායසංකීර්ණය අසුභසංකීර්ණය නිසා, 'පසුපසට කායසංකීර්ණය පසුපසට කායසංකීර්ණය නිසා'). භාවනාව ආශ්වාසයෙන් තොරව කරන ලද්දක් වෙයි. භාවනාව ඊට අයත් වේගය රැස් කර ගනු ඇත. නුඹ භාවනාවෙහි අරමුණු වෙත ගැඹුරෙන් විනිවිද බලනු ඇත. නුඹගේ වීර්යය සම මට්ටමක පවත්නා විට නුඹගේ අවධානය නිදේස් හා නිරන්තර වුවක් වන විට සතිය දැඩි ලෙස පිහිටනු ඇත. සමාධිය ද වැඩි දියුණු වෙයි. නිරීක්ෂණය කරන සිත කාන්දමක් මෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකට ඇදී යනු ඇත. නුඹ සමාධියෙහි ගැඹුරු අවස්ථාවක එක් අරමුණක පිහිටනු ඇත.

නුඹ ස්වාභාවික වශයෙන් සමථ භාවනාවට නැඹුරු වී ඇති නම් එවිට නුඹගේ හිත සංසුන් වෙයි, සමාධිගත වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හිතෙහි මඟ පෙන්වීමකින් තොරව පාලනය වෙයි. නුඹ හිතෙහි හා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි පාලනය වඩවඩාත් අන්දකින් විට සංසුන් ගතිය වඩවඩාත් ගැඹුරු වෙයි. සමාධිය ගැඹුරු වෙන විට නිරීක්ෂණය කරන්නා වූ සිත හුස්ම ගැනීමේ වින්දනයකින් තොර වනු ඇත. නුඹ ගේ ප්‍රතිපත්ති රැකීමෙහි අනුරූපතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හුස්ම ගැනීමෙහි සලකුණු අනුරූපතාව වන විට නුඹට විපරම් සහිත සිතියක් ද දැඩි සමාධියක් ද තිබිය යුතු ය. සමාහිත වූ හිත විපරම් ගතියෙන් යුක්ත විය යුතු ය. හැකිතාක් වැඩි කාලයක් ඒකාග්‍රතා තත්ත්වයකින් පැවතිය යුතු ය. මේ මුල් බැස ගත් සමාධිය හා දැඩි සතිය රඳවා ගැනීමට සම්පජ්ඣාදිය හෙවත් මනා වැටහීම කායික වේදනාවලට, සිතිවිලි වලට හා ශබ්ද වලට මාරු වී නොයා යුතු ය.

අප පුහුණුව ලබා ඇත්තේ, හොඳ දේවල් ගැන පමණක් සැලකිල්ලට භාජනය කිරීමට ය. එසේ ම එහෙත් තෝරා ගැනීමකින් තොරව එළිදරවු වන සමස්ත අත්දැකීම් මඟින් නුඹට නුඹගේ සැබෑ ස්වභාව හඳුනා ගත හැකි ය. එසේ ම එබඳු සමාජීය තත්ත්ව වලින් ලැබෙන්නේ, සීමිත දෘෂ්ටිකෝණයක් පමණක් බව නුඹට වැටහෙනු ඇත.

ඔහු ගේ හෝ ඇයගේ සිත, ගැටෙන අරමුණ පට්ඨි ධාතුව වෙත යොමු කරන යෝගියා යනු සමථ භාවනාව කෙරෙහි නැඹුරු වූවෙකි. විදර්ශනා භාවනාව පුහුණු කරන්නෝ ආනාපානසති භාවනාව වඩන අතර නිරීක්ෂණ එකිනෙක තෝරා ගනිමින් ශක්තිමත් කරති. ඔවුහු සියලු අංග ඇතුළත් වන සමස්ත ප්‍රපංචය එනම්, ස්පර්ශය, සිසිලස, නිහඬ බව, වින්දනය, හෝ ඉවසුම් ගතිය හෝ හුස්ම ගැනීමෙහි ගොරෝසු ගතිය, ආනාපානසති භාවනාව අතරතුර ස්පර්ශමය අත්දැකීම මේ සියලු අංග තුන නිරීක්ෂණය කරති.

විදර්ශනා භාවනාව පුහුණු කරන්නෝ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් දැක්වෙන අංශ වෙත නැඹුරුව පවත්නා හෙයින් වායු තිරය, ආශ්වාසයෙහි දිග, පටන් ගැනීම, මැද හා වායු ධාරාවෙහි අවසානය නිරීක්ෂණය කිරීමට පමණක් අසමත් වේ, එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දී බුදුන් වහන්සේ විසින් ආනාපාන සතිය පිළිබඳ නිර්දේශ කරන ලද පොදු උපදෙස් වලින් ඔවුහු ප්‍රයෝජනයක් නොලබති, පැහැදිලි සතියෙන් හා පැහැදිලි සම්පජ්ඤායෙන් සමන්විත යෝගීන් පමණක් ආනාපානසතිය වඩනු ඇතැ' යි බුදුන් වහන්සේ ම දේශනා කර ඇති සේක. (නාහං, හික්ඛවෙ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානස්සතිං වදම්) මහණෙනි, මම සිතිය මූලා වූ පැහැදිලි ප්‍රජානනයෙන් තොර වූවනුට ආනාපානසතිය ප්‍රකාශ නොකරමි.

තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ, නුඹට සමාධි භාවනාව නිරවුල්ව වැඩිය හැකි නම්, නුඹ ඒ ප්‍රවේශය වෙතස් නොකළ යුතු බවයි. ගැටෙන අංගය (වායු කොටස) කෙරෙහි යොමු වීමට

නොහැකි වූවන්ට විදර්ශනා භාවනාව ගැන විශේෂ ඥානයක් ලැබිය නොහැකිය. නුඹ සතු ස්වාභාවික නමුතාව කුමක් දැයි දැනගැනීම සඳහා නුඹ විසින් සැසි වාර කීපයක් තුළ පිළිපැදිය යුතු ය. එවිට නුඹගේ අත්දැකීම ගැටෙන අංගය හා දැක්වෙන අංගය අතර අවිනිශ්චිතව දෝලනය වන අයුරු නුඹට දත හැකි ය. ඇතැම් විටක නුඹ ගැටෙන අංගය කෙරෙහි යොමු වීමෙන් ආරම්භ කරනු ඇත. පසුව නුඹ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි හා චලනයෙහි දැල්වෙන අංගය වෙත මාරු වෙනු ඇත. විකල්ප වශයෙන් නුඹ තද ගතිය, දරදඬු ගතිය, උණුසුම හෝ සිසිලස කෙරෙහි යොමු වීමෙන් වායු කොටස සන්සුන් වීමේ ප්‍රතිඵලය ලබනු ඇත. බෙහෙවින් කල් පවත්නා අනුරූප වූවක් ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු යි. එවිට යෝගියා ගේ ස්වාභාවික නමුතාව ගැන ඇගයුමක් සිදුකර සුදුසු උපදෙස් ලබා දීම ආචාර්යවරයා ගේ වගකීම වෙයි. එහෙයින් සෘජු බවෙන් යුත් අත්දැකීම් සහිත භාවනා ආචාර්යවරයෙකු ගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත් ය. යෝගීන් භාවනාවෙන් ලත් ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් දක්ෂ ලෙස විමර්ශනය කොට නිවැරදි ලෙස ඔවුන්ගේ ආචාර්යවරයාට වාර්තා කළ යුතු ය. එවිට යෝගියාගේ ස්වාභාවික නමුතාව ගැන ඇගයුමක් කොට ඔවුන්ට සුදුසු උපදෙස් ලබා දීම ආචාර්යවරයාගේ වගකීම වෙයි.

යෝගීන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රම තුනක් පටිසම්භිදමග්ගයෙහි දක්වා ඇත. ඒවා මෙසේ ය,

1. සමාධි භාවනාවෙන් පටන් ගෙන පසුව විදර්ශනා භාවනාවට පරිවර්තකයා වීම (සමථයානික)
2. විදර්ශනා භාවනාවෙන් පටන් ගෙන පසුව විදර්ශනා භාවනාවට පරිවර්තනය වීම (විපස්සනායානික)
3. සමාධි භාවනාව හා විපස්සනා භාවනාව මිශ්‍ර වැඩීම (යුගනද්ධ)

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී අපක්ෂපාත ලෙස නිරීක්ෂණ කිරීම හා පක්ෂ හඳුනාගැනීමෙන් තොරව ද ස්වාධීනව ද කළ

යුතු ය. සමථ භාවනාව හෝ විදර්ශනා භාවනාව වර්ධනය වන විට නුඹගේ අවධානය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙත යොමු කිරීම සිදු වෙයි. නුඹගේ සිත භාවනාවෙහි අරමුණ හා ඉතා ළඟින් ඇසුරු කරන හෙයින් නුඹ ලෝකයෙහි කිසිවක් දැඩි ලෙස හෙවත් උපාදාන වශයෙන් අල්ලා නොගනු ඇත. ලෝකය තුළ නිශ්‍රය වලින් තොරව හෙවත් ස්වාධීනව මතයක් දරමින් හැසිරෙනු ඇත. (අනිසංකො ව විහරති, න ච කිංඤ්චි ලොකෙ උපාදියති) නිශ්‍රය වලින් තොරව ද හැසිරෙයි, ලෝකයෙහි කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් ද නොගනී)

සෑම දිනයක් ම නුඹ ආධුනිකයෙකු ලෙස පටන් ගත යුතු ය. ඒ නුඹ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මුල් වරට නිරීක්ෂණය කරන්නෙකු මෙනි. නුඹගේ පුහුණුව විධිමත් වෙත් ම අතීත භාවනා අත්දැකීම් නුඹට බාධා ඉක්මවා යාමට මඟ පෙන්වනු ඇත. සමථ භාවනාව හෝ විදර්ශනා භාවනාව ඔබව අනුරූපව ද ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඉදිරියට ගෙන යාමට අතර මඟ බිඳ වැටීම් වලින් තොරව ක්‍රියා කරයි.

ආරම්භයක් වශයෙන් විදර්ශනා භාවනා වඩන්නවුන් මෙන් ම සමථ භාවනා වඩන්නවුන් ද සමථ භාවනාව පටන් ගත යුතු ය. සතියෙන් හෝ මනා සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් පමණක් සිදු වන්නා වූ යමක සැබෑ තත්ත්වය විනිවිද දැකීමටත් නොමඟ යවන සුලු ආත්ම සංකල්පයෙන් නිදහස් වීමටත් ස්වාභාවික වශයෙන් ප්‍රපංච හටගන්නා අයුරු හා අභාවයට යන අයුරු පහසු නිරීක්ෂණය කිරීමට අපට හැකි ය.

සතිය හා සමාධිය කෙරෙහි නුඹ පදනම් සහිත වූ විට නුඹ ජීවිතය පහසුවෙන් පවත්වා ගෙන යනු ඇත. වාඩි වී වඩන ප්‍රබල සිහිය හා දැඩි සමාධිය වාඩි වී කරන වඩන භාවනාවෙන් හා ඉන්පසු එදිනෙද සිදු කරන කටයුතු වලටත් ව්‍යාජිත කිරීමට නුඹට හැකියාව ලැබේ. සතිය හා එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලැබෙන සමාධිය ජාලයක් ලෙස වැඩෙනු ඇත. ජීවිතය තුළ කුමක් සිදු වුවත් නුඹ වර්තමාන මොහොතෙහි රැඳෙනු ඇත. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කර තිබෙන පරිදි, දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් හා උද්යෝගයෙන් යුක්තව ක්‍රමිකව පුරුදු කරන්නා විදර්ශනා මාර්ගයෙහි ප්‍රගතිය ලබා උපරිම

වගයෙන් හත් වසරකින් හෝ නැත්නම් හත් දිනකින් අප අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල නෙලා ගනු ඇත. නුඹ නිවැරදි අරමුණක් හා උද්යෝගී විර්යයකින් යුක්තව පුරුදු කරතොත් නුඹ දේවල් ඒවායෙහි නියම ස්වභාව සෘජු ලෙස නිරීක්ෂණය කරනු ඇත, මේ ජීවිත කාලය තුළ දී ම අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල දැක ගනු ද ඇත.

ප්‍රශ්න හා උත්තර

නුඹ ආනාපානසති භාවනාව වඩන අතර, එක් වේලාවක දී නුඹට ඉවසිය

නොහැකි වේදනාවක් පහළ වෙයි. නුඹගේ සිහි ය (ප්‍රාථමික අරමුණෙන්) වේදනාවට (ද්විතීය අරමුණට) මාරු වෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී යෝගියා නිසැක ලෙස ද්විතීය අරමුණින් ප්‍රාථමික අරමුණ වෙත ආපසු ගමන් කිරීම් දැන ගන්නේ කෙසේ ද?

අප ජීවත් වන්නේ දුක් සයුරක ය. එහෙත් අපි එය නොදනිමු. පටන් ගැනීමේ දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි නුඹගේ අවධානය යොමු කරන විට හුස්ම ගැනීම ගොරෝසු ලෙස පෙනෙනු ඇත. එසේ ම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ඉතාමත් පැහැදිලි ලෙස නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. සියුම් වේදනා පැවතිය හැකි ය. එහෙත් හුස්ම ගැන කෙරෙන යොමු කිරීම දැඩි වනු ඇත. එහෙයින් වේදනාව ප්‍රශ්නයක් නොවනු ඇත.

නුඹ කිසියම් කාලයක් තුළ එකම ඉරියව්වෙන් පසුවන වෙන විට වේදනාවෙහි තියුණු බව ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙයි. එය ප්‍රධාන නිරීක්ෂණයක් බවට පත්වෙන තුරු එහි වේගය වැඩෙනු ඇත. එය දුර්වල අපහසු වේදනාවක් තත්වයට පත් වීමෙන් නුඹගේ අවධානය ඊට යොමු වෙයි. එසේ ම නුඹ වේදනාවට ගොදුරු වනු ඇත.

මෙය සිදුවන විට නුඹ වේදනාව යි, වේදනාව යි, වේදනාව යි යනුවෙන් මානසිකව සටහන් කර ගත යුතු ය. එය නුඹගේ ප්‍රජානනය කෙරෙහි සම්පර්ක වී යයි වැටහිය යුතු ය. වේදනාව පහළ වූ තැන කරා අවධානය යොමු කරන ලදැයි දත යුතු ය. පළමු

කොට වේදනාව පහළ වූ තැන එය දකුණු දණ ද, වම් දණ ද නැත්නම් ඇස් වටය ද ආදී වශයෙන් කරන මතක තබා ගත යුතු ය. නුඹ වේදනාව නිරීක්ෂණය කරන විට නුඹ එහි ලක්ෂණ ද නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. වේදනාව ආයුධයකින් අනින්නාක් මෙන් ද විනිවිද යන්නාක් මෙන් ද තිත් වල සංකලනයක් මෙන් ද ගිනියම් කැළලක් මෙන් ද නැතහොත් ඉහළට සහ පහළට ගමන් කරන යම් කිසිවක් මෙන් ද ප්‍රකාශයට පත් වනු ඇත.

සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවක් පහළ වූ වහා ම අපි සිටි ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් ඊට ප්‍රතිචාර දක්වමු. එහෙයින් එහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීමට අසමත් වෙමු. වේදනාව පහළ වන විට ඉරියව්ව වෙනස් කරනවා වෙනුවට නුඹ වේදනාව ය යයි මානසිකව මතක තබා ගැනීමට සැලකිලිමත් වෙමින් ඒ ගැන නුඹට හැකි පරිදි කාලය ගත කළ යුතු ය. එහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ නිරීක්ෂණ කළ යුතු ය. වේදනාව ගැන සෛද්ධාන්තික දැනීම ප්‍රයෝජනවත් ය. එහෙත් නුඹ වේදනාව පළ වෙනවාත් සමග එය සෘජු ලෙස නොදකිතොත් නුඹ එහි ස්වභාව හා එහි ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීමට අසමත් වනු ඇත. වේදනාව වනාහි අභ්‍යන්තරික හැඟීමකි. නුඹ වේදනාව සමග ඉවසීමෙන් යුක්තව සිටිය යුතු ය. එහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ එකක් හෝ වැඩි ගණනක් නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය.

ඇතැම් විටක නුඹ වේදනාවෙහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන විට එහි තියුණු බව නොකඩවා පවති යි, එසේ ම විඳ දරා ගැනීමට අපහසු වෙයි. එවිට නුඹට නැගිටීමට හෝ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමට නුඹේ හිත යෝජනා කරයි. එහෙත් ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමට තීරණයක් ගැනීමට පෙරාතුව ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ ආසන්න හේතුව වන්නේ, වේදනාව යි, එහෙයින් අනිශයින් ප්‍රායෝගික ඉරියව්ව කුමක්දැයි විමසා බැලිය යුතු ය. නුඹ යළත් ප්‍රාථමික අරමුණ වෙත පැමිණෙන්නේ ය. යන අදහසින් නුඹ ගේ ඉරියව්ව කල්පනාකාරී ව වෙනස් කරන්න. සුළු වශයෙන් හා හෙමින් කරන ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් වේදනාවෙන් මිදී යා හැකි ය.

වේදනාව ගැන ක්‍රියා කළ යුත්තේ ඉවසීමෙන් යුක්තව ය. “ඉවසීම නිවන් (නිබ්බාන) වෙතට යොමු කරයි” යනුවෙන් කියමනක් බුරුමයෙහි (මියන්මාරයෙහි) ඇත. වේදනාව හැම විටම අභියෝගාත්මක ය. එයින් කියවෙන්නේ , අප ඉරියවු වෙනස් කළ යුතු බව ය. එහෙත් වේදනාව තුළින් දුක්බ සත්‍යය ප්‍රකාශයට පත් වෙයි. වේදනාව සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී අප දක්වන ඉවසීම, දරා ගැනීමේ හැකියාව හා විදීමේ ශක්තිය මගින් අපගේ සමාධිය කොපමණ ශක්තිමත් දැයි හෙළි වේ. පටන් ගැනීමේ දී නුඹට යම් යම් සකස් කිරීම් කළ හැකි ය. නුඹ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දන යුතු ය. නුඹ ප්‍රාථමික අරමුණ අත්හළ යුතු ය. හෙමින් හෙමින් ඉරියව්ව සකස් කර ගත යුතු ය.

වෛකල්පික වශයෙන් වේදනාව පහළ වූ විශේෂ ස්ථානය වෙත නුඹගේ අවධානය යොමු කළ යුතු ය. “වේදනාව, වේදනාව, වේදනාව” යනුවෙන් එය නොකඩවා මතක තබා ගත යුතු ය. සැලකිලිමත් වීමේ හිත නුඹ වේදනාව සමග තබා නුඹ එහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ බැලිය යුතු ය. වේදනාව තියුණු වූ විට නුඹගේ සැලකිලිමත් වීම ද එම අනුරූපතාව හා එම බාහුලික ක්‍රියාකාරීත්වය අනුගමනය කළ යුතු ය. වේදනාවෙහි ස්වභාව වටහා ගැනීම සඳහා නුඹ යුහුසුලු වී ඉරියවුව වෙනස් නොකළ යුතු ය. ඒ වෙනුවට වේදනාව සමග වැඩි වේලාවක් ගත කිරීමට යත්න දරා එහි ලක්ෂණ බැලිය යුතු ය. මෙසේ ක්‍රියා කිරීම නිසා වේදනාවෙන් අනතුරුව ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වීම හා වේදනාව කෙරෙහි දක්වන උපේක්ෂාව ප්‍රදර්ශනය කරනු ඇත. සැලකිලිමත් වීමේ හිත වේදනාවෙහි ස්වභාව ලක්ෂණ දැකීමට භාවිත කළ හැකි හෙයින් විදර්ශනා වඩන යෝගියාට වේදනාව ප්‍රයෝජනවත් පරික්ෂණය කි.

වාඩි වී භාවනා කරන විට හට ගන්නා වේදනාව සක්මන් භාවනා කීපයක් කිරීමෙන් නුඹට කල් දැමිය හැකි ය. නුඹ සක්මන් භාවනාව කල් තියා කරතොත් වාඩි වී භාවනා කරන කාලය තුළ නුඹගේ සිහිය හා සමාධිය එකිනෙකට අනුරූප වෙනු ඇත. එසේ ම වැඩි කාලයක් වාඩි වී සිටීමට නුඹට හැකි වනු ද ඇත.

වේදනාව හට ගන්නා බව නුඹට දැනෙන්නේ නම් පුටුවක හෝ වඩාත් සැප පහසු සහිත යමක් මත වාඩි වී ම ප්‍රයෝජනවත් ද?

මුනීන්ද්‍රජිතුමා සමඟ පළමු වරට කළ වාඩි වී සිටි භාවනා කාලය තුළ දී මා සුළං පිරවූ කොට්ටියක් මත වාඩි වී සිටිය ද වේදනාව පහළ වනු ඇතැයි ඔහු කීවේය. "මරණයෙහි වේදනාව අත්දකින දිනට ඊළඟ දින නුඹ අවබෝධය ලබනු ඇතැයි ඔහු ප්‍රකාශ කළේ ය. එහෙයින් නුඹට වේදනාව මඟ හැරිය නොහැකි ය. නුඹ ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඊට හුරු විය යුතු ය. බුරුමයට පැමිණෙන විදේශීය යෝගීන් තමන් සමඟ සුළං පිරවූ කොට්ටි ගෙනෙන බව සයාඩෝ උභ පණ්ඩිත හිමියන්ට දැන ගත්ව ලැබිණ. කොට්ටි භාවිත කරමින් තමන් වාඩි වී වඩාත් සැපපහසුකම් සහිතව ගත කිරීමට බලවත් උත්සාහයක් දරනත් වේදනාව පහළ වනු ඇතැයි උන් වහන්සේ ඒ ගැන අදහස් ප්‍රකාශ කළ සේක. ගෞරවනීය සාරිපුත්ත හිමියන් හා ගෞරවනීය මෝගල්ලාන හිමියන් කිසිදු විටක කොට්ටි භාවිත නො කළ හෙයින් බුරුමයේ පිහිටි එක් ආරාමයක ආචාර්යවරයෙකු හා යෝගීන් විසින් කොට්ටි භාවිත කිරීම තහනම් කරයි.

ඒ අනුව නුඹ වේදනාවට මුහුණ දිය යුතු ය. මෙය දුෂ්කර කාර්යයක් ලෙස පෙනෙනු ඇත. එහෙත් නුඹ වේදනාව මැඩ පැවැත්වූ දින එහි අගය අවබෝධ කරගනු ඇත. වේදනාව වාඩි වී කරන භාවනාවෙහි යෙදී සිටින යෝගියා අවදියෙන් තබයි. සමහර රෝගීන් තමන් වාඩි වෙන බිම මත වැලි අතුවන්නේ වේදනාව විඳ දරා ගැනීමට ය. මක්නිසාද යත් වේදනාව නුඹ අවදියෙන් තබන නිසාය. වේදනාව නොපවත්නේ නම් නුඹට අංශබාගය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති වෙයි. එහෙත් ආධුනිකයන්ට වේදනාව විඳ දරා ගැනීම අතිශය දුෂ්කර වනු ඇත. එහෙයින් ඔවුන් ආරම්භයේ දී පුටුවක් හෝ එවැනි සැප පහසුකම් සහිත යම් කිසිවක් යොදා ගැනීමට නිර්දේශ කර ඇත. පසුව ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඔවුන් වේදනාවට පුරුදු වනු ඇත.

ඇතැම් විටක වාඩිවී කරන භාවනාවෙහි දී නුඹට විඳ දරා ගැනීමට සිදුවන

වේදනාවෙන් පිළිකුල හා කෝපය වැනි හැඟීම් පහළ වෙයි. මෙවැනි අවස්ථාවක දී ඒවා සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය කරුණා කර පහද දෙන්න.

වැඩි සැපපහසුවක් සැපයීම සඳහා නිෂ්පාදනය කළ විවිධ වර්ගයේ කොට්ට සහ පුටු තිබේ. ඒවා නිෂ්පාදනය කරන්නෝ වේදනාවේ මාර්ගයෙන් මුදල් රැසක් උපයා ගනිති. නුඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට යන්න. නුඹට එහි දී විවිධ වර්ගයේ මෝස්තර දැකිය හැකි ය. එහෙත් මේවා භාවිත කිරීමෙන් පවා වේදනාව පහළ වීම නුඹට වැළැක්විය නොහැකි ය. ඒ ගැන හඳුනා ගැනීමට පුරුදු වෙන්න.

නුඹ ක්‍රමක්‍රමයෙන් වේදනාවට හුරුපුරුදු වනු ඇත. එසේ ම නුඹ එය සෘණාත්මක මනෝභාව ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ගෙන දෙන යම්කිසි නරක දෙයක් ලෙස තව දුරටත් නොදකිනු ඇත.

කල් ගත වන විට වේදනාවෙහි මුල් පියවර, නුඹගේ අවධානය ප්‍රාථමික අරමුණ කෙරෙත් පිටතට ගන්නා ආකාරය ද නුඹට දැකීමට පුළුවන. වේදනාව සාර්වත්‍රික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙයි. වේදනාවක පහළ වීමට සුදුනම් වෙන්න. ආධුනිකයන් වේදනාව ගැන සැලකිලිමත් වන විට එය පමා වී වැඩිය. ඔවුහු ප්‍රතිචාර දක්වීමට පටන් ගනිති. මේ වනාහි අප්‍රමාදයෙහි (අප්පමාද) සහ ප්‍රමාදයෙහි (පමාද) වෙනස වේ. අප්‍රමාද අවධානය මගින් වේදනාවෙහි ලක්ෂණ පහළ වූ වහා ම ඔබට ඒවා දැකිය හැකි ය. ඔබ වේදනාව ගැන සැලකිලිමත් වීමට පමා වෙතොත් ඔබගේ කය (හුදෙක්) ඊට ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. වේදනාව දැකීමට පමා වීම නිසා එය දැරිය නොහැකි බව ඔබ සතියෙන් හා සමාධියෙන් අවබෝධ කර ගනු ඇත. ඔබ පිළිකුලෙන් හා කෝපයෙන් ඊට ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත.

වේදනාව පහළ වන විට එය පහළ වීමේ හේතු ගැන ඔබ මෙතෙහි කරනවා ද?

නැත. ඒ වෙනුවට ඔබ වේදනාවෙහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. එය වනාහි අතිශයින් පැහැදිලි වූ ද අවබෝධය ලබා දෙන්නා වූ ද අත්දැකීමකි.

සිරිත් පරිදි ආරම්භයෙහි දී ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වයි. එහෙත් පසුව ඔබ එය සමග ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය ද දැන ගනියි.

ඔබ ප්‍රාථමික අරමුණ කෙරෙහි දක්වන අවධානය උපරිම වශයෙන් කළ යුතු ය. එවිට වේදනාවෙහි තියුණු ස්වරූප හට ගන්නා විට ද හට ගන්නා අයුරු ද නිරීක්ෂණය කිරීමට ඔබට අඛණ්ඩ ශක්තිය ලැබෙනු ඇත.

වේදනාව යනු වැටහීමක් දනවන සුලු අත්දැකීමකි. ඔබට වේදනාව වෙනුවෙන් වැටහීමක් ලබාගත හැකි නම් එයත් සමග ජීවත් විය හැකි නම් ඔබට රෝගයක් පවතින විට ඔබ ඊට ප්‍රතිචාර නොදක්වනු ඇත. සාමාන්‍යයෙන් රෝග ලක්ෂණ මතුවන විට අපි බෙහෙත් ගැනීම අරඹමු. වේදනාව නොමනා යමක් ලෙස හඳුනාගනු ලැබේ. එය හොඳ හෝ නොමනා නොවන හැඟීමක් ලෙස කිසි විටකත් නිරීක්ෂණය කරනු නොලැබේ.

වේදනාකාරී හා ප්‍රීති සහගත දේ නිරීක්ෂණය කිරීම හැඟීම් හා සංවේදන ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නියම කරයි. තහවුරු කළ සතිය හා දැඩි සමාධිය කරන කොට ගෙන, උග්‍ර හා දූරිය නොහැකි වේදනාවට මුහුණ දෙමින් ඉවසීම සිදු කළ හැකි ය.

සමථ භාවනාව හා විපස්සනා භාවනා යන භාවනා ක්‍රම දෙක අතරෙන් වඩාත් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ කුමකින් ද?

නුඹගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ ද නවමුතා ද කිසිවෙකුට කල්තියා නිශ්චය කළ නොහැකි ය. පිහිනීමට ඉගෙනීම වෙරළෙහි දී කළ නොහැක්ක කි. නුඹ දියට බැසිය යුතු ය. වාඩි වී කරන භාවනාවෙහි දී මූලින් සිදු කරන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ස්වල්පයක්

යෝගියෙකු වශයෙන් නුඹගේ ලක්ෂණ පෙන්වා දෙනු ඇත. එහි දී ප්‍රශස්ත ක්‍රමය නම් ස්වාභාවික මාර්ගයෙන් ඔබගේ පෞරුෂ ගති ඵලදරවු වීමට හා සැලසීමට ඉඩ හැරීම ය. නුඹ සැම දිනකම ආධුනිකයෙකු වශයෙන් සුපරික්ෂාකාරීව ආරම්භ කළ යුතු ය. නුඹ සමට අංශයට හෝ විපස්සනා අංශයට අයත් දෑයි නුඹට තීරණය කළ නොහැකි ය. අපි දින ගණනක් පුරුදු කොට නුඹගේ නමුතාව නිරීක්ෂණය කොට තීරණයක් ගනිමු. නුඹට අදාළ තොරතුරු ලබා නුඹගේ ප්‍රවණතාව සමට භාවනාව හෝ විපස්සනා භාවනාව දෙසට යොමු වන්නේ දෑයි දැකිය හැක්කේ එවිට පමණය.

සමාධියට මග පෙන්වන තදුපපන්න අංශයක් අරඹා අනතුරුව තදුපපන්න අංශයට නැඹුරු වන යෝගියෙකුට නුඹ කවර ආකාරයක උපදෙස් දෙනවා ද? ඉක්බිතිව තදුපපන්න අංශය කරා භාවනාවෙහි පසු අවස්ථාවක දී යොමු වෙනවා ද?

පයවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ වැනි කවර හෝ පෙනෙන ආකාරයේ ධාතුවක් සෘජු අත්දැකීමක් වෙනු ඇත. නුඹට හිරි ගතිය, දරදඬු ගතිය, උණුසුම සිසිලස හෝ නො ඉවසුම් ගතිය දැනෙනු ඇත. මෙය සිදු වන විට නුඹ නිරීක්ෂණයෙහි පමණක් යෙදිය යුතු ය. එවිට නුඹ පයවි ධාතුවට පරිවර්තනය නොවිය යුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි දිග හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි ආරම්භය, මැද හෝ අවසානය හෝ බැලිය යුතු ය. ධාතුව වෙනස් කිරීමට නුඹෙන් ඉල්ලීමක් කර නැත. විශේෂ ඥානයක් ලබා ගතයුතු ය. සිදුවන දේ බැලිය යුතු ය. ධාතූ සමග සම්බන්ධය නුඹ හැකිතාක් දිගු කාලයක් තබා ගතයුතු ය. නුඹ එය වෙනස් කළොත් නුඹගේ නමුතාව බිඳ වැටෙනු ඇත. සතිය වංචල වනු ඇත. සිදු වන දේ පිළිබඳ නිරීක්ෂණයට නුඹ අනුබල දිය යුතුය. භාවනාව මාරුවෙන් මාරුවට සිදුවෙයි. එය එසේ සිදු වන දේ පිළිබඳ නිරීක්ෂණයට නුඹ අනුබල දියයුතුය. භාවනාව මාරුවෙන් මාරුවට සිදුවෙයි. එය එසේ සිදුවන විට ඊට බාධා නොකරන්න. ඉවසීමෙන් යුක්තව එය නිරීක්ෂණය කරන්න. අවස්ථාව කැමති පරිදි හැසිරවීමට උත්සාහ නොකරන්න.

එහෙත් අවධානයට යොමු කළ වෙනස ස්වාභාවික ව සිදු වන්නේ නම් නුඹ එය නොකඩවා කරගෙන යන්න සිදු වන්නා වූ වෙනස්කම් ඒවා ඇති වන ආකාරයෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න.

විපස්සනාව වර්ධනය කිරීම සඳහා නුඹට සමථය අවශ්‍ය ද?

එසේ ය. හුදු සමාධිය ද විපස්සනා සමාධිය ද යනුවෙන් සමාධිය දක්නට ඇත. ආරම්භණ අංගය පදනම් කරගත් සමාධිය, අත්දැකීමට යොමු කරවයි. එය හුදු සමථ සමාධිය යි. සමථය වැඩීමට හා විපස්සනා වැඩීමට යන දෙකට ම සමාධිය අවශ්‍ය වෙයි. සමථ සමාධි වැඩීමෙන් පසු විපස්සනා සමාධිය ද වැඩිය හැක. නුඹ පළමු කොට සමාධිය වැඩිය යුතු ය. නුඹ වඩන්නේ කවර සමාධියක් දැයි ඔබ දැන සිටිය යුතු ය. නුඹට විපස්සනාව කරා යාත්‍රා කළ හැකි ය. නුඹ වඩා තිබෙන්නේ කවර සමාධියක් දැයි නොදන්නේ නම්, කවර පැත්තකට හැරී යා යුතු දැයි නොදන හුදෙක් හන්දියක් අසල සිට ගෙන සිටින්නෙකුගේ තත්ත්වයට නුඹ වැටී ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නුඹට හන්දිය පසු කර ඔබ්බට යා නොහැකි වෙයි.

පරිච්ඡේද 4

සක්මන් (වංකමන) භාවනාව

පුන ව පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ගව්ඡනො වා 'ගව්ඡාමී'ති පජානාති, ධීතො වා 'ධීතොමහී'ති පජානාති, නිසිනො වා 'නිසිනොමහී'ති පජානාති, සයානො වා 'සයානොමහී'ති පජානාති. යථා යථා වා පනස්ස කායො පණ්හිතො හොති තථා තථා නං පජානාති

“මහණෙනි, නැවත ද ඒ භික්ෂුව යන්නේ හෝ
යන්නෙමි'යි දැන ගනී, සිටින්නේ හෝ සිටි සිටින්නෙමි'යි.
දැන ගනී, වාඩි වී සිටින්නේ හෝ වාඩි වී සිටින්නෙමි'යි.
දැන ගනී, සයනය කරන්නේ හෝ
සයනය කරන්නෙමි'යි දැන ගනී
යම් යම් ඉරියව්වකින් ඔහු ගේ කය පිහිටුවන
ලද්දේ ද ඒ ඒ අයුරෙන් ඒ ඒ ඉරියව්ව දැන ගනී.”

භාවනාව සාමාන්‍යයෙන් වාඩි වී සිටින ඉරියව්වට සීමිත යයි සලකනු ලැබේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දී බුදුන් වහන්සේ සක්මන් කිරීම, සිට ගෙන සිටීම, වාඩි වී සිටීම හා සයනය කිරීම යන හතර ඉරියව්වෙන් සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට පුරුදු කිරීම නිර්දේශ කර ඇත. යෝගියෙකු සක්මන් කරන විට යෝගියා ඇය හෝ ඔහු සක්මන් කරන්නේ යයි (ගව්ඡනො වා 'ගව්ඡාමී'ති පජානාති) සිහිපත් කර ගත යුතු ය. ඒ අනුසාරයෙන්ම වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව ද භාවනාවෙහි ප්‍රාථමික අරමුණක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය. යෝගියෙකු ඔහු හෝ ඇය සිටගෙන සිටින විට සිටගෙන සිටින්නෙමි, යයි (ධීතො වා 'ධීතොමහී'ති පජානාති) ද සයනය කරන විට සයනය කරන්නෙමි යැයි ද (සයානො වා

‘සයානොමි’ති පජානාති.) සිහියෙන් පසු විය යුතු ය. බුදුන් වහන්සේ විසින් භාවනා අරමුණු වශයෙන් ඉරියව් හතර ම නිර්දේශ කරන ලද නමුත් මේ පරිච්ඡේදයෙහි දී සාකච්ඡා කරනු ලබන්නේ, සක්මන් භාවනාවෙහි ප්‍රතිඵල හා එය පුරුදු කිරීම පමණකි.

සක්මන් භාවනාව බුදුසමයට සුවිශේෂ වෙයි. ක්‍රියාශීලී භාවනාමය ජීවිතයකින් යුක්ත යෝගියෙක් වාඩි වී කරන භාවනාව දීර්ඝ කාල පරිච්ඡේද තුළ අනුගමනය කරන යෝගියෙක් සක්මන් භාවනාව විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් ලෙස සලකනු ඇත. වාඩි වී කරන භාවනාවට පෙර, සිරිත් පරිදි සිදු කරන සක්මන් භාවනාව හිත ඒකාග්‍රතාවට පත් කර ගැනීමට ආධාරවෙයි. සක්මන් භාවනාවෙන් නිවැරදි වටහා ගැනීම හා කල්පවත්නා සමාධිය වර්ධනය වෙයි. වාඩි වී කරන භාවනාව තුළ දිගු කල් පවත්නා සමාධිය වර්ධනය කර ගැනීමට යෝගියාට විරියය (වීරිය) අවශ්‍ය වෙයි. ක්‍රීඩකයෙක් ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වීමට පෙර ප්‍රමාණවත් වීරියයෙන් සමන්විත වීම පිණිස ශරීරය උණුසුම් කර ගන්නාක් මෙන් වාඩි වී කරන භාවනාවට පෙර සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාක් මෙනි. එසේ නොවෙතොත් නුඹ බලය පිරිහී ගිය බැටරියක් සහිත මෝටර් රියක් වැනි වෙයි. බැටරිය යළිත් බලයෙන් යුක්ත නොකරතොත් නුඹ ගේ වාහනය දුර ගමනක් එපරිදි යාමට සුදුසු නොවෙනු ඇත. ආහාර ගැනීමෙන් හෝ නින්දෙන් අවදිවීමෙන් පසුව හෝ සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් නුඹගේ වීරියය එක් තැන් කොට භාවිත කළ යුතු ය. එවිට නුඹ උද්යෝගිමත් වනු ඇත, සිහියෙන් යුක්ත වනු ඇත. අනෙක් අතට ආහාර ගැනීමෙන් හෝ නින්දෙන් අවදිවීමෙන් පසුව හෝ වාඩි වී කරන භාවනාව කරතොත්, ටීනම්ද්ධය නුඹ යටපත් කරනු ඇත.

සක්මන් භාවනාවෙහි ප්‍රයෝජන

බුදුන් වහන්සේ වදළ පරිදි සක්මන් භාවනාවෙහි ප්‍රයෝජන පහක් දක්නට ඇත.

ඒවායින් පළමු වැන්න නම් දිග ගමනක් යාමේ වෙහෙස විඳ දරා ගැනීමට ශක්තියක් යෝගියා වර්ධනය කර ගැනීම යි. සක්මන් භාවනාව සඳහා වෙන් කරන ලද කාලය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් බුදුන් වහන්සේ වාරිකාවෙහි යෙදීමට ගත කරන කාලය ගැන ගරු ආනන්ද හිමියෝ විධිමත් ලෙස දැන සිටියහ. සක්මන් භාවනාවට දීර්ඝ කාලයක් මිඩංගු කිරීම නිසා බුදුන් වහන්සේ දීර්ඝ වාරිකාවක යෙදීමට සුදුනම් වන බව ගරු ආනන්ද හිමියෝ වටහා ගෙන සිටියහ.

දෙවැනි ප්‍රයෝජනය නම් සක්මන් භාවනාව නිසා භාවනාව පුරුදු කිරීමට යෝගියා ගේ ශක්තිය දියුණු වීම යි. යටත් පිරිසෙයින් පැයකට පමණ පෙර කල් ඇතිව සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් වාඩි වී සිටින භාවනාවෙහි වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට යෝගියාට හැකිවනු ඇත. සක්මන් භාවනාව සඳහා යොදන උත්සාහය දෙවැදෑරුම් වෙයි. නුඹ සක්මන් කරන විට නුඹ නුඹගේ අවයව හිතාමතා ම තමන් ම වලනය කරනු ඇත. ඒවා වම හා දකුණ වශයෙන් ද දකුණ හා වම වශයෙන් ද සැලකිල්ලට ගනු ඇත. යෝගියා පුරුද්ද අනුව අවයව වලනය කිරීමට ද ඒ වන වලනය ගැන සිහියෙන් යුතුව සිටීමට ද උත්සාහ ගනු ඇත. මෙසේ නොකඩවා මේ දෙවැදෑරුම් කාර්යයෙහි නිරත වීමෙන් යෝගියා ප්‍රබල හා නිරන්තර මානසික උත්සාහයක යෙදීමේ හැකියාව ශක්තිමත් කර ගනු ඇත. වාඩි වී කරන භාවනාව තුළ සමාධිය දියුණු කර ගැනීමටත් එය පවත්වා ගැනීමටත් මෙය ඉතා වැදගත් වෙයි.

තෙවනුව සක්මන් භාවනාව යෝගියා ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හේතු සාධක වෙයි. ඇත අතීතයෙහි දී මිනිසුන් ගමන් බිමන් වාහන මගින් ගියේ නැත. ඒ වෙනුවට ඔවුන් කළේ එක් තැනක සිට තවත් තැනකට පයින් ගමන් කිරීම ය. එහෙයින් ඒ නිසා ස්වාභාවික වශයෙන් ඔවුහු සෞඛ්‍ය සම්පන්න වූහ. වනවාසී හික්ෂුන් වහන්සේලා සක්මන් කිරීමට බොහෝ කාලයක් කාලය ගත කළ බවත් උන් වහන්සේලා එසේ සිදු කළේ එමගින් ස්නායු පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණය යළිත් ප්‍රාණවත් කර

ගත හැකි යයි දැන සිටි නිසා යයි ද සඳහන් කරමින් මගේ ගුරුතුමා වන ගරු ඤාණාරාම හිමිපාණෝ ප්‍රතික ශාස්ත්‍රයෙහි ආරම්භය වනවාසී හික්ෂුන් වහන්සේලා දක්වා ආපස්සට යොමු කළ හැකි යයි වරක් ප්‍රකාශ කළහ. අද අප ගමන් කරන්නේ වාහන මගිනි. පයින් ගමන් කරන විට අපි බොහෝ විට පාවහන් පළඳිමු. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අප ගේ පාද වලට මහපොළොව ස්පර්ශ කිරීමට ප්‍රතික ශාස්ත්‍රය ක්‍රමයෙහි වාසිදයක තත්වය සඳහා හිමි වන අවස්ථාව අත්විඳීමට ලැබෙන්නේ ඉතා සුළු වශයෙනි. මෙහි ඇති පුදුමය නම් නිෂ්පාදකයන් විශේෂ වර්ග වල පාවහන් අපට අඳුන්වා දීමෙන් ප්‍රතික ශාස්ත්‍රීය අනුව ගත හැකි ප්‍රයෝජන ආකර්ෂණීය වන පරිදි දක්වා ඇත. මේ ප්‍රයෝජන පාවහන් වලින් තොරව පයින් ඇවිදීමෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ය.

හතර වැනි ප්‍රයෝජනය නම් සක්මන් භාවනාවෙන් ආහාර දිරවීමට රුකුලක් ලැබීම ය. එහෙයින් ආහාර වේලකින් අනතුරුව සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමට යෝගීන්ට නිර්දේශ කර ඇත. ගරු ඤාණාරාම හිමියෝ දනය වැළඳීමෙන් පසු අඩු ගණනේ මිනිත්තු තිහක් වත් පයින් ඇවිදීම සිරිත් පරිදි කළහ. උන් වහන්සේ ගිලන් වූ විට පවා රෝහලෙහි කොරිඩෝරයෙහි නිරෝගී භාව ලබා ගැනීම සඳහා පයින් ඇවිදීම පුරුද්දක් වශයෙන් කළහ

අවසාන වශයෙන් සක්මන් භාවනාව කල් පවත්නා සමාධියක් ගොඩනගා ගැනීමට රුකුල් දෙයි. වාඩි වී කරන භාවනාවට පෙර සක්මන් භාවනාව එක්තරා කාලයක් තුළ පුරුදු කිරීමෙන් සමඵ භාවනාව වර්ධනය වෙයි. සිහිය තව දුරටත් පවත්වා ගැනීමටත් සමාධිය වර්ධනය කර ගැනීමටත් මෙයින් හැකියාවක් ලැබේ. මෙය යථාර්ථයේ ස්වභාව විනිවිද දැකීමෙන් ප්‍රඥාව පහළ කර ගැනීමට බෙහෙවින් වැදගත් ය. සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදෙන උද්යෝගිමත් යෝගියා පසුව ඵලදායී වාඩි වී කරන භාවනාව තුළට ප්‍රබල සිහිය ද දැඩි සමාධිය ද එකතු කරයි.

සක්මන් භාවනාවට මාර්ගය සුදුනම් කිරීම

සාම්ප්‍රදායික ථේරවාදී ආරාම වල සක්මන් භාවනා මාර්ග දෙකක් ද භාවිත කරනු දක්නට ලැබේ. එක් ක්‍රමයක් අනුව භාවනා මාර්ගයට වහලක් ඇත. එය අභ්‍යන්තර වංකමන (ඇතුළු සක්මන) යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. වඩාත් ප්‍රියජනක අනෙක් භාවනා මාර්ගය එළිමහන් සක්මන (වංකමන) යයි නම් කෙරේ.

අනෙක් වැදගත් කරුණ නම් සක්මන් මඵව සම මට්ටමේ පැවතිය යුතු වීම ය. එය අඩි හතරක් හතර හමාරක් පළල් විය යුතු ය.

එළිමහන් සක්මන් මඵවක අගල් භාගයක පමණ වැලි තට්ටුවක් තිබිය යුතු ය. යෝගියාට අවශ්‍ය චූච්භොත් වාඩි වී විවේක ගැනීම සඳහා සක්මන් මඵවෙහි කෙළවර උයන් අසුනක් බොහෝ විට පණවා තැබිය යුතු ය. සක්මන් මඵව දිගෙන් පියවර තිහක් පමණ දික් විය යුතු ය. සාමාන්‍යයෙන් එය අඩි හතළිස් පහක් පමණ ප්‍රමාණයෙන් යුක්ත වීම සැහේ. ඇත්ත වශයෙන් මේ මිණුම් දඬු වෙනස් විය හැකි ය. සාමාන්‍යයෙන් කියතහොත් පියවර පහළොවක් හෝ අඩි විස්සක් වීම සැහේ. ස්වභාව අතින් බලන විට දිග සක්මන් මඵව නිසා වඩාත් ශක්තිමත් හා නිරන්තරයෙන් පවත්නා සිහිය ලබා ගැනීමට උදවු වෙයි. සක්මන් මඵවෙහි උපරිම දිග අඩි අනුවක් විය යුතු ය. අභ්‍යන්තර භාවනා මඵව අඩි හතරක් පළල් ද අඩි තිස් පහක් දිග ද වේ. වයෝවෘද්ධ භික්ෂූන්ට මඵවෙහි ගමන් කරන විට ආධාරයක් අවශ්‍ය වේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇතැම් සක්මන් මඵ වල ගරාදි බිත්තියට සවි කර ඇත. ඒවා කඹයක් මඟින් වහලෙහි මුදුනෙහි එල්ලා ඇත. එයින් මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම පහසු වෙයි.

සම්ප්‍රදායිකව සක්මන්මඵ වල වටේ ට මායිමක් පිහිටුවා ඇත. එය කර තිබෙන්නේ කුහුඹුවන් හා බඩ ගා ගෙන යන සතුන් මාර්ගයට ඇතුළුව වීම වැළැක්වීම සඳහා ය. අයාලේ යන සතුන් මාර්ගයට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට දිය අගලක් තැනවීම වඩාත් සුදුසු

ය. ගමන් කරන මාර්ගය පොළොවට වඩා දළ වශයෙන් අඟල් අටක් උසට තිබීම යහපත් ය.

තණ පිටියක් ඔස්සේ පයින් ගමන් කිරීමට අවසර ඇති නමුත් තණ කොළ සම මට්ටමක පවත්නා බවට යෝගීන් විසින් සැකයෙන් තොරව දැන ගත යුතුව ඇත. එපමණක් නොව අණ්ඩාකාර මාර්ගයක ගමන් කරන විට වක්‍රාකාරව නොව සෘජු මාර්ගයක් ඔස්සේ ගමන් කිරීම වඩාත් සුදුසු ය.

සක්මන් කරමින් භාවනාවෙහි යෙදීමට සුදුනම් වීම

සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ දී මාර්ගයෙහි එක් කෙළවරක නුඹ සිට ගෙන සිටිය යුතු ය. ඔබේ ඇස් මැනවින් ඇර ගෙන සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්වට අවධානය යොමු කළ යුතු ය. නුඹගේ ඉරියව්ව නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ද කය ගැන සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් ද වේදනා හෝ සිතිවිලි හෝ නුඹගේ විඤ්ඤණ ධාරාව තුළ පැන නොනඟින බවට නුඹ සහතික විය යුතු ය. පළමු කොට මිනිත්තු පහක් පමණ සාමාන්‍ය පියවර තබා නුඹ ඉහළට හා පහළට පයින් ගමන් කළ යුතු ය. නුඹ සුදුනම්ව ඇති විට සක්මන් කරන මාර්ගය සුදුසු තත්වයක පවතින්නේ නම් සාමාන්‍ය සක්මන් භාවනාව නුඹට ඇරඹිය හැකි ය.

සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීම

ඔබගේ දකුණු පාදය චලනය වීමෙන් පොළොව ස්පර්ශ වන විට ඔබ හැඟීම් හා චලනය නිරීක්ෂණය කොට ස්වාභාවික වශයෙන් සිදු වන්නේ කුමක් දැයි සංජානනය කළ යුතු ය. නුඹ පාද දෙස නොබැලිය යුතු ය. නුඹගේ ඇස් පහතට නැඹුරු විය යුතු ය. නුඹගේ ඒකාග්‍රතාව යටත් පිරිසෙයින් පහෙන් පහට ද නුඹ ඉදිරියෙන් අඩි භාගයක් පමණට ද ඔබගේ ඒකාග්‍රතාව යොමු විය යුතු ය. සක්මන් භාවනාව තුළ නුඹ සක්මන් ක්‍රියාදාමයට ද අවයව චලනයට ද පාද පොළොව ස්පර්ශ කරන විට පහළ වන හැඟීම් වලට ද අවධානය යොමු කළ යුතු ය. දකුණු පාදය චලනය වන විට නුඹ හැඟීම් ද ඔසවා තබන පාදයෙහි හා පොළොව මත තබන

පාදයෙහි වලන නුඹ නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. ඉන්පසු වම් පාදයට නැඹුරු විය යුතු ය. නුඹ ඒ පාදය ඔසවා පොළොව ස්පර්ශ කොට ඉන් පහළ වන වින්දන නුඹ නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය.

එක් එක් යෝගීන් අතර සංවේදනයෙහි මධ්‍යය හෙවත් කේන්ද්‍රස්ථානය එකිනෙකට වෙනස් වේ. තේජෝ ධාතුව කෙරෙහි රුචිකත්වයක් දක්වන යෝගීහු පාදය ස්පර්ශ කරන විට එයින් පහළ වන සංවේදන නිරීක්ෂණය කරත්. පටවි ධාතුව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන යෝගීහු පාදය ඉහළට නැගීමෙන් හා පහළට හෙළීමෙන් පාදයෙහි වලනය නිරීක්ෂණය කරත්. පළමු කොට නුඹ දකුණ-වම, දකුණ-වම යනුවෙන් වලනය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඉදින් සිතීවිලි, වේදනා හෝ ශබ්ද නුඹගේ වින්දනය කෙරෙහි මුණ ගැසෙන විට නුඹ මදකට නැවතී සිතීම, සිතීම, වේදනාව, වේදනාව, වේදනාව, හෝ ඇසීම, ඇසීම, ඇසීම යනුවෙන් මානසික වශයෙන් වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කොට ඒ වන විට පවත්නා ප්‍රබල අරමුණක සිත යොදවන්න. මෙසේ වෙනත් අරමුණක සිත නොපවත්නා විට පයින් ඇවිදීම නැවත ඇරඹිය යුතු ය.

ඔබගේ සිත පයින් ඇවිදීමෙන් ලැබෙන සංවේදන කෙරෙහි පිහිටු වීමට උත්සාහ කරන්න. නුඹ සක්මන් මඵවේ මාර්ගය කෙළවර නුඹ නැවතී සිටින විට කුමක් සිදු වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. ඉන් පසු පසට හැරී ආපසු පයින් ගමන් කිරීමට අරඹන්න. මෙසේ ආපස්සට මාර්ගය තුළ පයින් ඇවිදීම, පයින් ඇවිදීම හා පයින් ඇවිදීම වශයෙන් සංවේදන දකුණ-වම, දකුණ-වම යනුවෙන් වලනය ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

විදර්ශනා භාවනා වඩන යෝගීහු, සිය පාද පොළොව ස්පර්ශ කරන විට වින්දන කෙරෙහි අවධානය යොමු කරත්. භාවනාව බාධා වලින් තොරව වැඩී යත් ම ඔවුන්ට තවත් වැඩි විස්තර ලබා ගත හැකි වෙයි. එහෙත් මේ අත් දැකීම භාවනා යෝගීන් අතර එකිනෙකට වෙනස් වෙයි. සුපරික්ෂාකාරී නිරීක්ෂණය හා උද්යෝගිමත් පුහුණුව කරණ කොට ගෙන විලුඹේ සිට වින්දන

පැතිරෙන විට ඔවුහු පාදයෙහි ඇඟිලි දෙසට මුළුමනින් ම පොළොව ස්පර්ශ කරත්. එහෙත් මේ අත්දැකීම විදර්ශනා භාවනා යෝගීන් අතර එකිනෙකට වෙනස්

වෙයි. සමහරුන්ට පාදයෙහි ඇතුළු කොටස පොළොවෙහි ස්පර්ශ වන බව දැනේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පහළ වන වින්දනය එතැනින් පිටතට නිකුත්ව පෙළොව සමග සම්පූර්ණයෙන් ම ස්පර්ශ වෙයි. අනෙක් අයට පාදයෙහි බාහිර කොටස පළමු කොට පොළොව ස්පර්ශ කරන බව පෙනේ. ඒ අනුව වින්දනය ඒ කොටසින් ඇතුළට විහිදී ගොස් පාදය පොළොව හ සම්පූර්ණයෙන් ම ස්පර්ශ වෙයි. සාවධානව වැටහීම ජනිත වීමෙන් පාද වලනය වන නිසා පොළොව ස්පර්ශ වන ආකාරය වැනි අනෙක් ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. දකුණු පාදය පොළොව මතුපිට තැබීමෙන් ඔබට එහි බර ගතිය නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. වම් පාදයට වඩා මෙයින් ලැබෙන වින්දනය ප්‍රමුඛ වෙයි. මෙහි අනෙක් පැත්ත ද එසේ ම ය. ඇතැම් විට පාද වල ස්පර්ශය නිසා නුඹ ඝන කලාලයක් මත වතුර උරා ගන්නා මතු පිටක

හෝ මඩ සහිත මාර්ගයක ගමන් කරන්නාක් මෙන් දූනෙනු ඇත. පයින් ගමන් කරන්නා වූ ක්‍රියාදාමය මත සිහිය පිහිටුවීමෙන් පමණක් මෙකී මූලික ලක්ෂණ දැක ගැනීමට සමත් වනු ඇත.

සමහර යෝගීහු පාද වල යටි පතුල් වෙනුවට වළලුකර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරත්. තවත් සමහරු දණිස් කෙරෙහි හෝ උකුළෙහි සන්ධිය කෙරෙහි හෝ අවධානය යොමු කරත්. නොනවත්වා පවත්වන සිහිය නිසා යෝගීහු සන්ධි වල වලනය ඔවුන්ගේ හිස දක්වා ගැස්සෙන ගතිය අත්විඳිත්, තවත් සමහරු ඔවුන්ගේ ඇටසැකිල්ල ගැන වැටහීමක් ලබත්.

සක්මන් භාවනාව පුරුදු කිරීමෙහි ප්‍රගතිය

නොනවත්වා පවත්වන වැටහීමෙන් යුක්තව සෑම පයක් ම එසවීමෙන් හා පොළොව මත තැබීමෙන් ලැබෙන වින්දනය නිරීක්ෂණය කිරීමට නුඹ ඉලක්ක කළ යුතු ය. මීට කලින් නුඹ වම්

පාදයෙහි ස්පර්ශය හා චලනය දකුණු පාදය හා සසඳ බැලුවෙහි ය. දැන් නුඹ එක ම පාදය චලනය වීමෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් දෙක අතර පවත්නා වෙනස්කම් සසඳ බැලිය යුතු ය. නුඹ ඔසවන පරිදි එසවීමේ ක්‍රියාදාමය නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. එසේ ම ඔසවනවා, ඔසවනවා, ඔසවනවා යයි ඒ ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. නුඹගේ පය පොළොව මත තබන විට නුඹ පහත හෙළනවා, පහත හෙළනවා, පහත හෙළනවා යුතුවෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසවීම උඩට ගමන් කරන චලනයක් මෙන් ද පහත හෙළීම පහතට ගමන් කරන චලනයක් මෙන් ද ස්වාධීන ක්‍රියාවක් ලෙස නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. එසවීම දුෂ්කර ක්‍රියාවක් ලෙස ද පාදය පොළොව මත තැබීම ආයාසයෙන් තොර ක්‍රියාවක් ලෙස ද පෙනී යනු ඇත. අවධානයෙන් යුක්ත වැටහීම සම්බන්ධයෙන් නුඹ දියුණු වෙත් ම සැම වැටහීම සම්බන්ධයෙන් නුඹ දියුණු වෙත් ම සැම පියවරක ම ඊට අයත් ස්වාභාවික විස්තර වඩවඩාත් නිරීක්ෂණය කිරීමට නුඹ සමත් වනු ඇත.

මේ පුරුදු කිරීමෙහි දියුණුව ගැන නුඹ ඉදිරියට යත් ම එක් එක් පාදයක චලනය නුඹ එකිනෙකට වෙනස් චලන වශයෙන් තුනකට බෙදිය යුතු ය. ඒවා නම් එසවීම, චලනය හා පාදය තැබීම යනුවෙනි. මෙයින් අවසානය දක්වා පසුව පැහැදිලිව පැමිණෙන පැහැදිලි ක්‍රියාදාමය පිළිබඳ ඔබේ වැටහීම ගැන සහතික වීමක් ඇත. මනා ලෙස පිහිටුවන ලද සිහිය මගින් නුඹගේ පාදය ක්‍රියාදාමය ඔසවා තබන නිසා නුඹ ගේ පාදය උච්චතම අවස්ථාවට ළඟා වෙයි. එසේ ම එය පහත වැටීමත් සමඟ පොළොව ස්පර්ශ කරන හෙයින් එය චලනය වීමෙන් අනෙක් පාදයෙහි ඉදිරියට යයි, ඉක්මවා ද යයි. ඔසවා තබන හා පහත හෙළන ක්‍රියාදාම දෙක ද එක් එක් ක්‍රියාදාමයක් අතර පවත්නා අසමානතා ලක්ෂණ ද එක් එක් ක්‍රියාදාමයක් අදාළ වන වින්දන ද නුඹට නිරීක්ෂණය කළ හැකි වනු ඇත. උදයෝගිමත් වැටහීමක් ගතයාත්මක සිහියත් මගින් නුඹට චලනය වන්නා වූ පාදවල වින්දන සවිස්තරව - ඔබ නිරීක්ෂණය කරනු ඇත.

කලින් දැක්වූ ඡේදයෙහි සඳහන් උපදෙස් අනුව සෑම යෝගියෙක් ම භාවනාවෙහි ප්‍රගතියට පත් නොවනු ඇත. පුරුද්ද අනුව බලන විට යෝගීහු ඔවුන් සතු පෞද්ගලික රුචි අනුව මේ අවධි වර්ධනය කරනු ඇත. ගුරුවරුද ඒ අනුව උපදෙස් දෙනු ඇත.

ගුරුවරුන් සමග සිදු කරන සම්මුඛ සාකච්ඡා මේ ප්‍රගතිය සඳහා වැදගත් වෙයි. යෝගීහු නිවැරදි ලෙස ඔවුන්ගේ නිරීක්ෂණ සිහිපත් කර ගනු ඇත. ඒවා සිය ගුරුවරුන්ට වාර්තා කළ යුතු ය. යෝගියා ඔහු හෝ ඇය තම පාදය පොළොවෙහි ස්පර්ශ කිරීමෙන් නිරීක්ෂණය කළ දේ සවිස්තර වශයෙන් වාර්තා කළ යුතු ය. එනම්, මූලින් විලඹු පොළොව ස්පර්ශ කළේ ද යනු වශයෙනි. ක්‍රියාදමය තුළින් දැනුණු කවර වින්දන ද වාර්තා කළ යුතු ය. නුඹ සිදු කළ නිරීක්ෂණ වල පෞද්ගලික වාර්තාවක් තබා ගැනීම ද ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. නුඹ නිරීක්ෂණය කරන හා සැලකිලිමත් වන තරමට පයින් ගමන් කිරීම පිළිබඳ ක්‍රියාදමය ගැන වැඩි වැඩියෙන් තොරතුරු ලැබෙනු ඇත.

නුඹ ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා එසවීමේ ක්‍රියාදමය දෙපා නිවැරදිව බලතොත් නුඹ කායික ක්‍රියාදමයට පෙරටුව පවත්නා මානසික සාධක ද චේතනාව ද නුඹ නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. සියලු එසවීම් වල වලනය ද පාදය තැබීම ද මානසික හා භෞතික සිද්ධි වලින් තැනුණු එසවීමේ ක්‍රියාදමය ද ඇතුළත් සෑම එසවීමක් පිටුපස පවත්නා

චේතනාව නුඹ නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. සක්මන් කිරීමේ ක්‍රියාදමය මුළුල්ලේ ම යුගලයක් වශයෙන් එය ක්‍රියාත්මක ආකාරය නුඹ නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. එසවීම සඳහා පවත්නා චේතනාව නැවතුණු වහා ම එසවීම ද නවතිනු ඇත.

නුඹ නිරීක්ෂණ කරන්නාක් මෙන් වලනය පිළිබඳ භෞතිකමය වින්දනය මානසික අංශයෙන් වෙනස් වූවකි. මනස හා අතර පවත්නා අන්තර් සම්බන්ධය ඉදිරියෙහි දී එළිදරවු කරනු ඇත.

මනා ලෙස පිහිටුවන ලද සිහිය හා උද්යෝගිමත් පුරුද්ද අතර සිතිවිලි පහළ විය හැකිය. නුඹගේ අවධානය අනෙක් කොටස් වෙත ලබා ගත හැකි ය. ශබ්ද හා වේදනා නිසා නුඹත් වික්ෂිප්ත විය හැකි ය. බාධා ගෙන දෙන පදිකයන් බෝහෝ දෙනෙකු ගැවසුණු කාර්ය බහුල වීථියක් තිබෙන ඉඩකඩ ලබා ගනිමින් වීථිය හිස් වෙන තුරු බලානොසිට පාර හරහා යන්නා මෙන් සිතිවිලි ශබ්ද හා වේදනා ගැන සැලකිලිමත් ව බාධාවකින් තොරව නුඹට ද ඒවා ඉක්මවා යා හැකි ය.

අප සක්මන් භාවනාව හෝ සතිපට්ඨානය හෝ නොවඩන්නේ නම් අපට මානසික බන්ධන ද අපේ ජීවිත කෙරෙහි බලපවත්වන කායික හේතු ද ඒවායේ ප්‍රතිඵල ද කිසි දිනක දැකීමට නොහැකි වනු ඇත. සෑම සියලු කායික ක්‍රියාවක ම මානසික සම්බන්ධය එළිදරවු කෙරෙනු ඇත. සක්මන් ක්‍රියාදමයෙහි මානසික අංශය අපට දැකීමට හැකි වෙතොත් එයින් වර්ධනය වන වැටහීම අපට අපගේ එදිනෙදා කටයුතු කෙරෙහි ව්‍යාප්ත කළ හැකි ය, විශේෂයෙන් අපගේ දෛනික කටයුතු එක් තැනකින් තවත් තැනක් කරා චලනය වීම සිදුවන හෙයිනි.

සක්මන් භාවනාව විධිමත් ලෙස පුරුදු කිරීමෙන් බොහෝ ප්‍රයෝජන අත් වේ. පයින් ඇවිදින අතර ධර්මයෙහි ගැඹුරු අංශ නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. බුද්ධත්වය පවා ලබාගත හැකි ය. නිශ්චිත මානසික අරමුණක් සහ උද්යෝගයක් සහිතව සක්මන් භාවනාව වඩන්නේ නම් යෝගියාට සංවර්ධන වූ ද නොනවත්වා පවත්වා ගෙන යන්නා වූ ද භාවනාමය ජීවිතයක් ලබා ගත හැකි ය. සක්මන් භාවනාව වඩන අතර නිවැරදි ලෙස හා නිශ්චිත ලෙස පාද චලනය කරතොත් ඉන් හට ගන්නා වින්දන පිළිබඳ අත්දැකීම කෙරෙහි සුපරීක්ෂාකාරීව සැලකිලිමත් වීමෙන් නුඹට ජීවිතයේ සියලු ක්‍රියාදම වල මානසික හා භෞතික අංශ වල අන්තර් සම්බන්ධය නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. එසේ ම මේ ජීවිත කාලය තුළ දී යථාර්ථයෙහි සැබෑ ස්වභාව ද දැකිය හැකි වනු ඇත.

පරිච්ඡේද 5

පැහැදිලි අවබෝධය (සම්පජ්ඣාය)

පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අභිකකනෙත පටිකකනෙත සමපජානකාරී හොති, ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සමපජානකාරී හොති, සම්ඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සමපජානකාරී හොති, සංඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සමපජානකාරී හොති, අසිතෙ පිතෙ බායිතෙ සායිතෙ සමපජානකාරී හොති, උච්චාරපසංඝාචකමෙම සමපජානකාරී හොති, ගතෙ ධීතෙ නිසිනෙත සුතෙත ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හිභාවෙ සමපජානකාරී හොති.

මහණෙනි, නැවත ද භික්ෂුව

ඉදිරියට යාමෙහි ද පෙරළා ඒමෙහි ද ප්‍රඥවෙන්

දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි,

ඉදිරිය බැලීමෙහි ද වටපිට බැලීමෙහි ද ප්‍රඥවෙන්

දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි,

අතපය හැකිලීමෙහි හා දික් කිරීමෙහි ද ප්‍රඥවෙන් දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි, සගළ සිවුරු හා පාසිවුරු දැරීමෙහි ප්‍රඥවෙන් දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි, අනුභව කිරීමෙහි ද පානය කිරීමෙහි ද කැමෙහි ද රස විඳීමෙහි ද ප්‍රඥවෙන් දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි, මළ මුත්‍ර පහ කිරීමෙහි ද ප්‍රඥවෙන් දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි,

යාමෙහි ද සිටීමෙහි ද වාඩි වී හිඳීමෙහි ද නිඳීමෙහි ද නිඳි මැරීමෙහි ද කථා කිරීමෙහි ද නිහඬ වීමෙහි ද ප්‍රඥවෙන් දැන ක්‍රියා කරන්නේ වෙයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ඊළඟට ඉදිරිපත් කර තිබෙන භාවනාව නම් විමර්ශනාත්මක අවබෝධයෙහි ප්‍රගතිය හෙවත් කායික ක්‍රියා

කෙරෙහි පැහැදිලි අවබෝධය (සම්පජ්ඤා) සහ සතිය ගැන යොමු කිරීම යි.

සම් යන පදය පැහැදිලි අවබෝධය, පිරිපුන් වැටහීම හෝ විමර්ශනාත්මක අවබෝධය යනුවෙන් පරිවර්තනය කළ හැකි ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් ගෙන ඉහත දක්වන ලද ඡේදයෙහි දී හික්ෂුවට ඉදිරියට යාමෙහි හා පෙරළා ඒමෙහි ද (අභිකකනේන පටිකකනේන සමපජානකාරී හොති) ඉදිරිය බැලීමෙහිද වටපිට බැලීමෙහි ද (ආලොකිතේන විලොකිතේන සමපජානකාරී හොති) අතපය හැකිලීමෙහි ද දික් කිරීමෙහි ද (සමීඤ්ජනේන පසාරිතේන සමපජානකාරී හොති) සඟළ සිවුරු පාසිවුරු දැරීමෙහි ද (සඬ්ඝාට්ඨපත්තවීචරධාරණේන සමපජානකාරී හොති) සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමට උපදෙස් දී ඇත.

කයෙහි ඉරියව් සකස් කර ගැනීමට සිහියෙන් යුක්තව අනුකූලව පවත්වා ගැනීමටත් ඒ සෑම ක්‍රියාවක දී ම සකස් කර ගැනීම කි. ක්‍රියාදමය ගැන වැටහීමෙන් යුක්තව සිටීමට යෝගියෙකුට මේ පරිච්ඡේදය කරුණු ඉදිරිපත් කරයි. මේ ක්‍රියාදමය මුළුල්ලෙහි ම යෝගියා කතෘ කෙනෙකු හා නිරීක්ෂකයෙකු යන දෙදෙනාගේ කාර්ය ඉටු කරන්නෙකු වශයෙන් ක්‍රියා කරයි, නැතහොත් අප මෙහි දී විඩියෝ වැඩ සටහනක් හා සමාන ය. එසේ යොදා ගතහොත් යෝගියා, නළුවා ද විත්‍රය වාර්තා කරන පුද්ගලයා ද යන දෙදෙනා ම වෙයි. ක්‍රියාදමය ගැන වියුක්තව වටහා ගැනීමෙන් යෝගියා ආත්මයක් යන දෘෂ්ටිය වෙනුවට ක්‍රියාදමයක් යන්න ඇති වෙයි, යන්ත්‍රයෙහි ලීවරයක් වෙයි. එක් ක්‍රියාවක් වෙනත් ක්‍රියාවකට මාරු වන රූකඩයක් යන තත්වයකට පත් වෙයි.

සම්පජ්ඤායෙහි (පැහැදිලි අවබෝධයෙහි) අංශ හතර

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ පැහැදිලි අවබෝධයෙහි විස්තර සහිත විශ්ලේෂණය අංශ හතරක් මගින් මෙහි දී ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

1. සාන්ඵක සම්පජ්ඤාඤා - අභිලාෂය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය
2. සප්පාය සම්පජ්ඤාඤා - යෝග්‍යතාව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය
3. ගෝචර සම්පජ්ඤාඤා - ගෝචරය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය
4. අසම්බෝග සම්පජ්ඤාඤා - අමෝහය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය

මෙහි දැක්වූ අංශ හතරෙන් මුල් දෙක යෝගියාට විශේෂයෙන් අදාළ වෙයි. වාඩි වී භාවනා කරන සැසියක දී කායික වේදනා හට ගැනීම ස්වාභාවික ය. දැඩි අධිෂ්ඨානයකින් යුක්ත වූ විට ඒ වේදනාව විඳ දරා ගැනීමෙන් ප්‍රධාන අරමුණ වූ හුස්ම (ආශ්වාසය) සමග රැදී සිටීමට නුඹට හැකි වෙයි. වේදනාව උත්සන්න වන විට පවා නුඹගේ අවධානය වේදනාව වෙත යොමු වීමෙන් එහි ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වෙයි. එහෙත් අවශ්‍ය කරන චිරයය, නොමැත්තේ නම්, නුඹ වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වනු ඇත. වාඩි වී භාවනා කරන ඉරියව්වට හෙවත් ආසනයට විකල්ප ගැන කල්පනා කිරීමෙන් ඔබට සිදු වී තිබෙන අපහසුතාවෙන් මිදීමට නුඹ තැත් දරනු ඇත. මේ අවස්ථාවේ දී භාවනානුයෝගී ප්‍රතික්‍රියාවක් වශයෙන් ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම කෙසේ නමුත් භාවනාව තුළින් වර්ධනය කරගත් සමාධියටත් සතියටත් ලොකු හානියක් වනු ඇත.

මේ අවස්ථාවේ දී බුදුන් වහන්සේ යෝගියාට මොහොතක් නැවතී ඉරියව්ව මාරු කිරීමට පෙර භාවනාවට ප්‍රමුඛත්වය දීමටත් ඉතාමත් සුදුසු ඉරියව්ව කුමක් දැයි විමසා බැලීමටත් අවවාද දෙන සේක. පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුක්තව ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ අභිලාෂය (සාන්ඵක සම්පජ්ඤාඤා) විමසා බැලිය යුතු ය. ඉක්බිතිව නුඹ කවර ඉරියව්වක් භාවනාවට අතිශයින් හිතකර වන්නේ ද නැත්නම් වෙනස් කිරීම සතිය හා සමාධිය වර්ධනය කර ගැනීමට යෝග්‍ය වන්නේ ද යන්නත් විමසා බැලිය යුතු (සප්පාය සම්පජ්ඤාඤා) ය. ඒ අනුසාරයෙන් පැහැදිලි අවබෝධය, අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරිත්වයේ අභිලාෂයටත් එහි යෝග්‍යතාවටත් යොමු කළ යුතු ය.

භාවනාවේ අරමුණ කෙරෙහි පවත්වන අඛණ්ඩ සතිය ගැන සහතික වන අවබෝධය රඳවා ගැනීමට ඔබට උපදෙස් ලබාදී ඇත. (ගෝචර සම්පජ්ඣාදී) ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම භාවනාව පුරුදු කිරීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය. එනම්, විකල්ප ඉරියව්ව මගින් අඛණ්ඩ සතිය පවත්වා ගැනීමට හා ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමට ය. සතිපට්ඨානය පුරුදු කිරීම එක් අරමුණකින් වෙනත් අරමුණක් කරා අඛණ්ඩව සතිය පවත්වා ගැනීමට නුඹ භාවිත කරනු ලබන ක්ෂේත්‍රය වෙයි.

“අමෝහය” වර්ධනය කිරීමෙන් පැහැදිලි අවබෝධය නුඹට ලැබෙන අයුරු හතර වැනි අංශය පෙන්වා දෙයි. එනම්, යථාර්ථයෙහි සැබෑ ස්වභාව පැහැදිලිව වටහා ගැනීම මෝහයෙන් තොර මනසකින් යුක්තව දිනවරියාව අනුව සිදු කරන කටයුතු වල නුඹ යෙදිය යුතු ය. (අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදී) උදහරණයක් වශයෙන් ඔබ පයින් ඇවිදින විට “මම ඇවිදිමි” යයි නොසිතිය යුතු ය. ඒ ක්‍රියාදමයට “ආත්මයක්” හෝ “මම” හෝ ඇතුළත් නොකළ යුතු ය. ඒ වෙනුවට විරාගී නිරීක්ෂණයක් මගින් ඔබ මේ ක්‍රියාදමය ගැන සතියෙන් යුක්ත විය යුතු ය.

එක් ක්‍රියාවකින් ඊළඟ ක්‍රියාවකට පැහැදිලි අවබෝධය පවත්වා ගැනීම

අපි අපේ දෛනික ජීවිතයෙහි දී ඉරියව් සකස් කිරීම බෙහෙවින් කරන්නෙමු. එහෙත් ඒවායින් අපේ සතියත් සමාධියත් බිඳ වැටේ, එක් ඉරියව්වකින් අනෙක් ඉරියව්වකට මාරු වීම අපේ ශරීරයෙහි සකස් කිරීම් රාශියක් සිදුවේ.

මේ මාරු වීම් සිදු කරන විට අපගේ සතිය පැහැදිලි අවබෝධයකින් උනන්දු කර විය යුතු ය. සතියෙන් හා එක් ඉරියව්වකින් අනෙක් ඉරියව්වකට මාරු වීම පිළිබඳ පිරිපුන් වැටහීමකින් තොරව පැහැදිලි අවබෝධයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු කළ නොහැකි ය. සාමාන්‍යයෙන් අපි සතියෙන් තොරව යාන්ත්‍රික ව අපගේ ඉරියව් මාරු කරමු. සතියත් අවබෝධයත් එකිනෙකට සමීප

ලෙස සම්බන්ධ නිසා එක් ක්‍රියාවකින් අනෙක් ක්‍රියාවකට අඛණ්ඩ සතිය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍යයෙන් කළ යුත්තකි.

නිදසුනක් වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගනිමු. ආනාපාන සති භාවනාවෙහි දී අපි ආරම්භයේ පටන් මැද හරහා අවසානය තෙක් සතියෙන් යුක්තව ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නිරීක්ෂණය කරමු. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය මේ අයුරෙන් අපගේ නිරීක්ෂණයට ලක් වන නමුත් ආශ්වාසයෙහි කෙළවර ද ප්‍රශ්වාසයෙහි මුල ද අතර හිඩසක් දක්නට ඇත. බොහෝ විට මේ මාරුව අපගේ දැකීමෙන් හෝ පාලනයෙන් තොරව යාන්ත්‍රිකව සිදු වෙයි. අපට එය දක්නට ලැබෙන්නේ, එක්තරා සීමාවක් ඉක්මවා යාමෙන් පසු ව පමණ කි. ආශ්වාසය සම්බන්ධයෙන් ද මේ තත්ත්වය මෙබඳු ම ය. එක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයකින් සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට අඛණ්ඩ සතියෙන් යුක්ත වීම නිසා අත්දැකීම් ලත් යෝගියෙකුට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අතර මේ හිඩස දක්නට ලැබේ.

වාඩි වී භාවනා කරන සිද්ධියක් අවසානයේ දී සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කිරීම සඳහා අපි නැගී සිටින්නෙමු. ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ අභිලාෂය ගැන අප සිතන්නේ කලාතුරකින් ය. අපේ දින වරියාව තුළ ගණනින් දැක්විය නොහැකි තරමේ ඉරියව් දක්නට ලැබේ. අපි යාන්ත්‍රික වශයෙන් එක් ඉරියව්වකින් තවත් ඉරියව්වකට මාරු වෙමු. වාඩි වී කරන භාවනා සැසියකින් අපි සතියෙන් යුක්තව හෙමින් නැගී සිටින්නේ භාවනාවට ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් සතිය අඛණ්ඩව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉතාමත් හිතකර ඉරියව්ව ගැන සැලකිලිමත් වීමෙනි.

වඩාත් සියුම් මට්ටමක දී අපගේ සිත හරහා ඇති වන සම්පරික ගැන අප සිතියෙන් පසුවිය යුතු ය. අපට ඉන්ද්‍රිය හයක් තිබෙන අතර ඇත්තේ එක් විඤ්ඤාණයක් පමණ කි. මේ සෑම ඉන්ද්‍රියයක් ම විඤ්ඤාණයෙහි අවධානය ලබා ගැනීම සඳහා එකිනෙක හා තරඟ වදී. සතිය හා පැහැදිලි අවබෝධයෙන් තොර ඉන්ද්‍රිය සම්පරිකයෙහි ශක්තිය හා සෑම ඉන්ද්‍රියයකට ම හිමි කර දෙන ප්‍රමුඛත්වය අහම්බෙන් සිදු කරන තෝරා ගැනීම කි. මේ මාරුව

ගැන සිහියෙන් යුක්ත වීම කෙසේ නමුත් දුෂ්කරය, මක්නිසා ද යත් එක් ඉන්ද්‍රිය අරමුණකින් තවත් අරමුණකට යොමු වීම ඉතා වේගයෙන් සිදුවන්න කි. එහෙත් අපගේ සිත් එකිනෙකට වෙනස් ඉන්ද්‍රියවලට හා මනෝභාව වලට ගමන් කරන ආකාරය සතියෙන් යුක්තව නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. ඔබ වලන චිත්‍රයක් හෝ චිත්‍රපටයක් නරඹමින් සිටිනවා යයි මනාකල්පිතව සිතා ගන්න. අන්ධකාරය නොපවතිනොත් චිත්‍රපටිය තිරයේ දැකීමට නොහැකි ය. එපරිද්දෙන් අනෙක් ඉන්ද්‍රිය වසා නොමැත්තේ නම්, ආස්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන යොමු කළ නොහැකි ය. අපගේ අවධානය ඇසෙන් කන වෙතට මාරු වන හෙයින් ප්‍රමුඛතාව දෙනු ලබන්නේ කනෙන් - සෝත විඤ්ඤණයෙන් වක්ඛවිඤ්ඤණය වෙත ය. ඒ අනුව වක්ඛවිඤ්ඤණය වසා තබනු ලැබේ. අඛණ්ඩ වූ සතියෙන් තොරව ඇසෙන් කන කරා අවධානය යොමු වන ආකාරය අපට නිරීක්ෂණය කළ නොහැකි ය.

ඉන්ද්‍රිය සැප අතරෙන් එක් විඤ්ඤණ ධාරාවකින් (ප්‍රවාහයකින්) සැම මොහොතක ම අපේ අත්දැකීමට ලක් වන්නේ, ප්‍රභංව වලින් හයෙන් එකක් පමණ ය. ඉතිරි සියල්ල ප්‍රක්ෂේපණ හා අතීත සංජානන ලෙස පවතී. එනම්, අප දුටු, ස්පර්ශ කළ, ඇසූ හෝ රස විඳි ආදිය යි. අප චිත්‍රපටියක් නරඹමින් එහි ඉමහත් ලෙස ඇළලී සිටින විට, එය ආරම්භයේ පටන් අවසානය

තෙක් දිග ඇරෙන්නාක් මෙන් අපගේ අවධානය මුළු චිත්‍රපටිය කෙරෙහි රැඳී ඇත්තා සේ අපට දැනේ එහෙත් මේ හැම තැනක දී ම අපගේ අවධානය දෘෂ්‍යයෙන් ශ්‍රව්‍යයට ද සිගරටි ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණයෙන් චූචිංගම් වලට ද සමහර ආහාර ලැටි ගැමට ද බොහෝ වේලාවක් වාඩි වී සිටීමෙන් දැනෙන කායික පහසුකම් හෝ අපහසුකම් ගැන සිතිවිලි ද පිළිබඳ අපේ අවධානය මාරු වී ඇත. අපේ අවධානය එක් ප්‍රීතියකින් අනෙක් ප්‍රීතියට සීඝ්‍රයෙන් ද අපගේ දැනුම් දීමකින් තොරව මාරු වී ඇත. එහෙයින් අපගේ සංජානනය යනු අප චිත්‍රපටිය අඛණ්ඩව නිරන්තරයෙන් අපගේ දැනුම් දීමකින් තොරව අනෙක් තැනකට මාරු වී ඇත. මුළු චිත්‍රපටිය තුළ සියලු ක්‍රියා සමකාලීනවම අප සිතමු. එහෙත් එක් විඤ්ඤණයකින් එක

වරකට එක් ඉන්ද්‍රිය සම්පර්කයකට ප්‍රමුඛත්වය දීමට අපට හැකි ය. මේ සියලු ක්‍රියා එක් විට ම බාර ගැනීමට නොහැකිවනු ඇත. පොර් බැඳුම රස විඳීමෙන් පසුව සංගීතයට ද සංගීතයට සවන් දීමෙන් පසු ප්‍රධාන නළුවා වෙතට ද අපගේ අවධානය යොමු වීම ගැන අප සිහියෙන් නොසිටි නිසා අපට චිත්‍රපටිය මතක් වන්නේ එක් හුදකලා අත්දැකීමක් වශයෙනි. අප ප්‍රොජෙක්ටරය ගැන දන්නේ නම් කාලයෙන් සියයට පනහක් පමණ අප අන්ධකාරයෙහි ගත කළ බව දැන ගන්නවා ඇත. එසේ නොවුණා නම් තිරය මත චිත්‍රපටිය ප්‍රක්ෂේප්පණය කළ නොහැකිව තිබිණ. එහෙත් අපගේ අවධානය චිත්‍රපටිය වෙත තිබුණ හෙයින් අපට අන්ධකාරය දක්නට ලැබුණේ නැත.

ඒ අනුසාරයෙන් අපගේ ජීවිත කාලය තුළ සිදු වූ ඉරියව් වෙනස් වීම් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිහියෙන් යුක්තව ටිකක් නැවතී සිටීමට අපි කැමති ඇති කරමු. එහෙයින් අපගේ සියලු ක්‍රියා අතර පැහැදිලිව පෙනෙන ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යාමක් අපට දක්නට ලැබේ. මුලින් දැක්වූ පරිච්ඡේද වල සාකච්ඡා කළ පරිදි අපගේ ශරීරය තැනී තිබෙන කොටස් නිරන්තරයෙන් ඉපදෙයි, මරණයට ද පත් වෙයි. ඒවා ක්ෂණික ය. එහෙත් ආත්මයක් ගැන හෝ සත්ත්වයෙකු ගැන අපගේ සංජානනය ඒවායෙහි අනිත්‍යතාව (අනිච්චතා) වටහා ගැනීම වළක්වයි. එහෙත් අපගේ සංජානනය හැම විට ම ස්ථාවරත්වය හා අච්ඡින්නතා සංස සංකල්පය ගැන පවත්නා අඩුපාඩු යටපත් කිරීමට හැම විට ම කරුණු දක්වනවා ඇත.

පැහැදිලි අවබෝධයෙහි ක්‍රමයෙන් වැඩෙන එළිදරව්, ක්‍රමයෙන් වැඩෙමින් එළිදරව් වන පැහැදිලි අවබෝධය

‘සම්පජ්ඤා’ යන පදය කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය. ඉන් ‘ජඤා’ හෝ ‘ඤාණ’ යන්නෙන් දැකීම හෝ වැටහීම අදහස් වෙයි. මේ සම් යන උපසර්ගයෙන් දැනීම හෝ වැටහීම කියැවේ. මේ වැටහීම යන්න සම් යන උපසර්ග යෙන් ආධාර ලබයි. සම් යන්න පරිවර්තනය කරනු ලබන්නේ “තමා” හෝ “මුළුමනින් ම” යනුවෙනි.

ඇතැම් විට එය “සෘජු” යනුවෙන් සඳහන් වෙයි. පාලි භාෂාවෙන් “ප” යනුවෙන් අදහස් වන්නේ “විශේෂ වශයෙන්” හෝ “සුවිශේෂී” යන්න යි. සම්පජ්ඤාඥය පවත්නා විට කෙනෙකුට ප්‍රභංච ගැන ස්වාධීන වැටහීමක් ඉතා පහසුවෙන් සෘජු ලෙස ලැබිය හැකි ය. නිදසුනක් වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාව වඩන විට ආශ්වාසය ඇතුළට පිවිසෙන අයුරු ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එහි වලනය හා ස්පර්ශය ගැන නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. මේ වනාහි “සම්” යන්න පිළිබඳව අපේ වැටහීම යි. පැහැදිලි අවබෝධය ලබා ගැනීම අප තුළින් ද වහා ම ආශ්වාසය හා එහි සමස්තය තුළින් නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. සති ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමත් සමඟ ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි පටන්ගැන්ම මැද හා කෙළවර නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. සතිය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමත් සමඟ ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි පටන්ගැන්ම, මැද හා කෙළවර නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය වහා ම සමස්තය වශයෙන් නිරීක්ෂණය කරන හෙයින් සත්ත්වයෙකු පිළිබඳ සංකල්පය වෙනුවට යාන්ත්‍රික ක්‍රියා පිළිබඳ අත්දැකීමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කෙරේ. මේ කරුණෙහි දී, අවස්ථාවෙහි දී අපට පැහැදිලි අවබෝධය අත්දැකීමට හැකි වේ.

වාඩි වී භාවනා කරන විට අපගේ ඉරියව් වෙනස් කිරීමෙන් සතියෙන් යුක්තව හෙමින් හා පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුක්ත වූ කල්හි අපට ඒ යටින් පවත්නා ක්‍රියාදාමය නිරීක්ෂණ කර කළ හැකි ය. මේ ක්‍රියාදාමය එළිදරවු වන විට ආත්මයෙහි කවර හෝ අංශයක්, කොටසක් එය හඳුනා ගැනීමට අසමත් වෙයි. අප ඉරියව් වෙනස් කිරීමේ අභිප්‍රායෙන් කවරක් දැයි හඳුනා ගත හැකි ද ? එනම්, මාරු කිරීම, වලනය, ආත්මය මාරු කිරීමේ හේතුව ආදී වශයෙනි. තර්කානුකූල වශයෙන් බලන විට “ආත්මයක්” පිළිබඳ සංකල්පය ප්‍රායෝගික නොවන බව අපට දක්නට ලැබේ. සතියෙන් අනුබල ලැබූ පැහැදිලි අවබෝධය කරණ කොට ගෙන හැම ක්‍රියාදාමයක ම අඩංගු වන අංග හෙවත් කොටස් ආත්මයක් මෙන් නොව හැම ක්‍රියාදාමයක අඩංගු වන දෙයක් ලෙස අපි දකිමු. පැහැදිලි අවබෝධය පිවිසෙන පරිදි සතිය ප්‍රතිෂ්ඨාපන මට්ටමට පැමිණීම යෝගියෙකුට මුහුණ පෑමට සිදුවන භාවනාමය දුලබ

අවස්ථාව කි. සුන්දර දර්ශන, යහපත් ශබ්ද හා රස යන ඒවා මගින් අපගේ මූලා වූ හිත් ඇතුළත් කර ගැනීම යටින් සිදුවන ක්‍රියාදාමය අපට දක්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. අපි අවිච්ඡින්නාව දකින නමුත් යටත් පිරිසෙයින් අනිත්‍යතාව නිරීක්ෂණය කිරීමට හෝ අපි අසමත් වෙමු.

වාඩි වී භාවනා කරන විට එක ම ඉරියව්වෙන් හැකිතාක් දිගු කාලයක් රැඳී සිටීමට අපට උපදෙස් දී ඇත. මෙයින් සතිය හා සමාධිය පැහැදිලි අවබෝධය පිවිසෙන තුරු පවත්වා ගැනීමට ආධාර වෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී සිද්ධි මුළුමනින් හා අප්‍රමාදීව දකීමට ආරම්භ කරමු. සතිය හා සමාධිය එකිනෙකට පෙළට එකතු වීමෙන් තොර වූ විට සිතිවිලි අපට බාධා සිදුකරයි. තර්කානුකූල හෝ උද්ගාමී ඥානය අපගේ සෘජු අත්දැකීම මැඩ පවත්වයි. එහෙයින් එක ම අරමුණ හැකිතාක් වාර ගණනක් සැලකිල්ලෙන් බැලිය යුතු ය. මේ සඳහා අප උත්සාහ කරන විට කොපමණ ප්‍රමාණයක් අපේ අතීත දැනීම, ස්මෘතිය (මතක) සංජානන, තර්කානුකූල මත, අනුමාන ඥානය යන මේවායින් විශාල කොටසක් අපගේ සෘජු අත්දැකීමට පිවිසෙයි. සෑම අරමුණක් ම වහා ම ඒවායෙහි සමස්තයෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. මෙයින් සෘජු අත්දැකීම පහළ වෙයි. සතිය හා පැහැදිලි අවබෝධය ප්‍රඥාවට මඟ පෙන්වයි. ප්‍රඥාවට දීප්තිමත් භාව නමැති ගුණය ඇත. ප්‍රඥාව කරණකොට ගෙන නුඹට සම්බන්ධ වන කවර හෝ ක්‍රියාවක අංශ දැකිය හැකි ය. එය දැකීමෙන් ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීමක්, රස විඳීමක්, ස්පර්ශ කිරීමක්, කය ඇසුරෙන් වින්දනයක් හෝ කල්පනාවක් විය හැකි ය. ප්‍රඥාවෙහි වර්යාමය අංශය යනු පැහැදිලිකම යි. ප්‍රඥාව තර්කානුකූල ව වින්තනයෙන් හෝ අනුමාන විඥානයෙන් හෝ සංකල්ප මගින් කෙළෙසෙයි, දුර්වල වෙයි. විකල්ප හා මත රාශිය නිසා මනස වික්ෂිප්ත වෙයි. එහෙයින් ශ්‍රද්ධාව (සද්ධා), කැමැත්ත පරිදි තෝරා ගැනීම (රුචි) ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් ගෙන් ලැබුණු උපදෙස් (අනුස්භාව වන), තර්කානුකූල හෝ නිගාමී දැනීම (ආකාර පරිචිතක්ක), හෝ අපගේ දෘෂ්ටි අනුව (දිවයි නිජ්ඣානක්ඛන්ති), අනුව තීරණ වලට බැස ගනිමු. සතියෙන් තොරව, කලින් සැලසුම් කළ සමාලෝචිත පදනම් කරගත් මෙම

ක්‍රම කෙරෙහි පිහිට පතමු. එහෙත් යෝගියා පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුත් යෝගියෙකු වර්තමාන මොහොත කෙරෙහි රැදී සිටිනු ඇත. ජීවිතය සම්බන්ධ තීරණ වලට මුහුණ දෙන විට (ස්වතන්ත්‍රභාව) සිය කැමැත්ත ක්‍රියාත්මක කරමු.

අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධ සෑම ප්‍රවෘත්තියක් ම එළිදරවු වෙන්නාක් මෙන් ම සුපරීක්ෂාකාරීව නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. ඒවා කෙතරම් ලෞකික වුවත් ඒවා ඉරියව් මාරු කරන නමුත් එක් ඉන්ද්‍රියකින් තවත් ඉන්ද්‍රියකට මනස වලනය වන ආකාරය ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් මේ සංසිද්ධි වල සැබෑ ස්වරූපය නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය.

එක් ක්‍රියාවකින් ඊළඟ ක්‍රියාවකට මාරු වීම සම්බන්ධ සමස්ත ක්‍රියාදාමය අප නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. එක් ක්‍රියාදාමයකින් වෙනත් ක්‍රියාදාමයකට මාරු වන විට හමුවන හිඩස අප සිහියෙන් යුක්තව නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය.

එක් අරමුණක් කෙරෙහි සතිය අඛණ්ඩව ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීම යම් අරමුණක් ලොකු කර දක්වන කණ්ණාඩියකින් නරඹනවාක් මෙනි. අපට සියලු සංසිද්ධි වල පවත්නා පැටලිලි සහගත තත්ත්වය අපට පෙනෙන්නට පටන් ගනී. මේ අයුරෙන් සතිය පැහැදිලි අවබෝධය මගින් ශක්තිමත් වන විට අපට සංසිද්ධි ඒ පවත්නා ආකාරයෙන් දැක ගැනීමට හැකි ප්‍රඥාව වර්ධනය වෙයි.

ප්‍රශ්න හා උත්තර

වරකට එක් ඉන්ද්‍රියක් මගින් පමණක් අරමුණක් ගැන දැනුවත් විය හැකි යයි

නුඹ කීවෙහි ය. එහෙත් දෛනික ජීවිතයෙහි දී බොහෝ සිදුවීම් ගැන අපට වැටහීමක් ලැබේ. එහෙත් එක්තරා කාලයක් තුළ එක් ඉන්ද්‍රියක වාරයකින් බොහෝ සිදුවීම් ගැන වැටහීමක් ඇති වෙයි. බොහෝ අරමුණු (වස්තු) සංජානනයට ලක්වේ. කරුණාකර මෙය පහද දෙන්න.

ක්ෂණික සමාධිය නොමැති විට අපට ලැබෙන්නේ මනසත් ඉන්ද්‍රිය සම්පරිකයක් ගැන න්‍යායික වැටහීමක් පමණි. ක්ෂණික සමාධිය අත්විදීම සඳහා අපේ සතිය සහ සමාධිය එක්තරා ප්‍රමාණයකට වේගවත් කළ යුතු ය. අප ඒ අවස්ථාවට ළඟා වන තුරු අපට දැනෙන්නේ සෑම දෙයක් ම එක්වර සිදු වන ආකාරයෙනි. මේ නිසා අපට ඒකරාශි වීම නැමැති සාවද්‍ය සංජානනයකට අපට එක්වර බොහෝ දේ කළ හැකි ය යනුවෙන් ඒකරාශි වීම නැමැති සාවද්‍ය සංජානනයකට මග පෙන්වයි.

බුදුන් වහන්සේ වදළාක් මෙන් පටවල් හයකින් සැදුණු නූල් කැබැල්ලක් ශක්තිමත් හා නොකැඩිය හැකි ලෙස පෙනෙන්නාක් මෙනි. එහෙත් අප එය එක් එක් පට වලට වෙන් කරන්නේ නම් ඒ ගැන අපගේ සංජානනය වෙනස් වෙයි. එය තව දුරටත් ශක්තිමත් නොවෙයි. නොකැඩිය හැකි ද නොවේ.

සුපරීක්ෂකාරීව බලනහොත් එක් වරකට එක් දෙයක් හට ගන්නා බව අපට පෙනේ. එක් විට ම අපට දැකීම හා සවන් දීම යන ක්‍රියා දෙක කළ නොහැකි ය. එක් අරමුණකින් තවත් අරමුණකට මනස සිසුයෙන් ගමනේ යෙදෙයි. අප සත්වයෙකු ගේ හෝ පැවැත්මේ හෝ ක්ෂණික භාව වටහා ගන්නා තුරු අපගේ අත්දැකීමට භාජනය වන සෑම දෙයක ම අවිච්ඡින්න ක්‍රියාදාමය අපට සංජානනය වේ. එහෙයින් ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ ආත්මයක් පවතින්නේ යයි අපි විශ්වාස කරමු. අපි ප්‍රියජනක අදහස් ද සංජානන ද වැඩි කැමැත්ත ද වර්ධනය කරමු. ලෝක සම්මත වශයෙන් පවත්නා යථාර්ථයෙහි පිහිට පතමු එහෙත් ඤාණික සමාධිය කරණ කොට ගෙන සියලු සංසිද්ධි වල අන්තර්ගත තනි තනි කොටස් දැකීමට ආරම්භ කරමු.

අප ක්ෂණික සමාධිය අන්දකින් විට ඉන්ද්‍රිය මගින් කෙනෙකුට අත්දැකිය නොහැකි විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රාථමික හෝ මූලික ස්වරූපය නිරීක්ෂණය කරමු. මේ විඤ්ඤාණය පාලි භාෂාවෙන් අනිත්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය (ඉන්ද්‍රිය වලට සම්බන්ධයක් නැති) වශයෙන් නම් කෙරේ. මේ ප්‍රාථමික විඤ්ඤාණය ඉන්ද්‍රිය හා

සම්බන්ධ වන විට පමණක් අපි ඉන්ද්‍රිය සම්පණක සංජානනය කරමු. අත්දැකීමු. අපගේ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ලෝකය ඉන්ද්‍රිය වලට සම්බන්ධ වේ. ඉබ්බෙකු ආරක්ෂාව පතා උගේ ගාත්‍ර පිටකටුවෙහි යටට ඇදී ගන්නාක් මෙන් යෝගියා ද ඉඳුරන් ගෙන් පසු බැස සිටිය යුතු යැයි. බුදුන් වහන්සේ අවවාද කළ සේක. යෝගියෙකු අනිත්දිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය අත්දැකින විට ඔහු හෝ ඇය දැකීම, ඇසීම හෝ සිතීම අත් නොදකී. ඒ වනාහි හුදෙක් පණ ඇති කෙනෙකු වශයෙන් දැකීම හෝ ඇසීම හෝ සිතීම සිදු වීමක් පමණි. එය හුදෙක් වීමේ තත්ත්වයක් සජීවී වීමක් පමණි.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන අතර අපි ඉඳුරන් ගෙන් බැහැර වෙමු. සමාධිය වඩමු. නිරන්තරයෙන් පවත්නා සතියෙන් යුක්ත වීම නිසා ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමක්‍රමයෙන් තුනී වෙමින් ගොස් තව දුරටත් නොපෙනෙන තත්ත්වයට පත් වේ. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය යන දෙකෙහි ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය ද තව දුරටත් අප්‍රකට වෙයි. හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම පිළිබඳ සංජානනය නොපෙනී යතත් අප පණ පිටින් සිටින බව, සජීවී බව අපි දනිමු. එනම්, අපි විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රාථමික අවස්ථාව අත් දකිමු. එනම්, ඇසට, කනට, නාසයට හෝ දිවට ආදී වශයෙන් සම්බන්ධ විඤ්ඤාණය එහි ප්‍රාථමික අවස්ථාවෙහි පවත්නා විට එය පවිත්‍ර ද ශක්තිමත් ද වේ. එහෙත් මේ පවිත්‍ර හා දීප්තිමත් (ප්‍රභාස්වර) විඤ්ඤාණය ඉඳුරන්ට සම්බන්ධ වන විට අපි ඒවායෙහි උගුලට අසු වෙමු. ඉන්ද්‍රියන් පිනවන සුලු සත්ත්වයෝ වෙමු. (පහසුරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං, තඤ්ඤා ඛො ආගන්තුකෙහි උපකකිලෙසෙහි උපකකිලියං) මේ වෙනස ඉතා සුළු මොහොතක් තුළ දී සිදු වෙයි. එහෙත් මෙය නිරන්තරයෙන් පවත්නා සිතිවිලි දූමය තුළ දී යෝගියෙකුට එහි ක්‍රියාකාරිත්වය ආපසු හැරවිය හැකි ය.

අබණ්ඩ සතියෙන් යුක්තව යෝගියෙක් දැකීම හුදු දැකීමක් ලෙස ද ඇසීම හුදු ඇසීමක් ලෙස ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හුදු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ලෙස ද සලකනු ඇත. මේ ආකාරයෙන් අපි යළිත් නිවස බලා ආපසු එමු.

අපි යම්තාක් කල් සෑම මොහොතක් පාසා ම සතියෙන් යුක්ත වෙමු ද ඒ තාක් කල් ඉන්ද්‍රියන් ගෙන් වෙන්ව අපේ නිවසෙහි රැඳී සිටීමු. අනාපානසති භාවනාව වඩන කාලය තුළ ආශ්වාසය සිදු වන විට නුඹ ඒ ගැන “ඇතුළට” යයි සටහන් කර ගනී යි, එයින් ලැබෙන සංඥාව ද එහි වලනයද නුඹ නිරීක්ෂණය කර යි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සමස්ත වශයෙන් නිරීක්ෂණය කරත්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සමස්ත වශයෙන් නිරීක්ෂණය කරන විට පැහැදිලි අවබෝධය පිවිසෙන්නේ යයි නුඹ කියා ඇත. එහෙයින් යම් කිසි අවස්ථාවක අරමුණක් කෙරෙහි පිහිටුවන ලද සිතෙන් ලබාගත් දැනීම සම්පජ්ඣාදිය වශයෙන් සාරාංශ කළ හැකි ද?

අනාපාන සතියෙහි තව දුරටත් වැඩි වැඩියෙන් යෙදීමෙන් සමාධිය හා පැහැදිලි අවබෝධය ලැබෙයි සෑම මොහොතක ම අප මැරෙමින් සිටින නමුත් අපට ඒ ගැන වැටහීමක් නැත. එසේ නමුත් අපට මළ සිරුරක් දක්නට ලැබෙන විට අපි ඒ ගැන ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙමු. අප සකස් කරනු ලැබ තිබෙන්නේ, මරණය ගැන නොසිතීමට ය. එහෙත් එය සෑම මොහොතක් පාසා ම සිදු වෙමින් පවතී. අපි මහලු වන්නෙමු, මරණයට ද පත් වන්නෙමු. අප සිතියෙන් යුක්තව ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සිදු වෙන ආකාරය ගැන සැලකිලිමත් වන විට අපට හිඩැසක් දක්නට ලැබේ. ඒ අනුව අප වාඩි වී සිට නැගිටින විට හිඩැසක් ඇති වෙයි. එහෙත් අපි ඒ ගැන සිතියෙන් යුක්ත නොවෙමු. පැහැදිලි අවබෝධය නිසා විදර්ශනා භාවනාවෙහි ගැඹුරෙන් නිරත වී සිටින යෝගීහු එක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් තුළ හුස්ම දහස් ගණනක් පවතින අයුරු දකිත්, අපගේ අත් ඉහළට එසවීමේ දී පවා බොහෝ ක්‍රියාදාම හා සිද්ධි හට ගනී. මේ සෑම සිද්ධියක් අතර ම හිඩසක් ඇත. එහෙත් එය යාන්ත්‍රිකව අඳුරෙහිදී අපගේ සිතියෙන් තොරව සිදු වෙයි. සෑම සියලු ක්‍රියාදාමයක් අතර පවත්නා මේ හිඩස් ගැන අපට වැටහීමක් නොමැත්තේ නම් අපට ඤාණයක් පාසා සිදුවන මරණය ගැන හෝ ඤාණික සමාධිය ගැන හෝ අපට අත්දැකීමක් නොලැබේ. එහෙයින් අපි සත්වයෙකු හෝ ආත්මයක් ගැන දෘෂ්ටියක් පනවා ගන්නෙමු. එක් මොහොතකින් අනෙක් මොහොතට අප සිතියෙන්

නොසිටියහොත් අපේ ජීවිතයේ යටින් පිහිටා තිබෙන ක්‍රියාදාම වෙන් කර ගැනීමට හෝ විශ්ලේෂණය කිරීමට හෝ අපට හැකියාවක් නොලැබේ. මේ විනිවිද දක්නා විදර්ශනාව වර්ධනය කිරීමට එම ඉරියව්වෙන් ම නොකඩවා භාවනා කළ යුතු ය. අපගේ දෛනික ජීවිතයෙහි දී අප සුපරීක්ෂාකාරීව ඉරියව් වල වෙනස් වීම් නිරීක්ෂණය කරන්නේ නම් කෙසේ නමුත් පැහැදිලි අවබෝධයක් ගැන වැටහීමක් සාමාන්‍ය මට්ටමක දී සිදු විය හැකි ය.

සෑම ආශ්වාසයක් තුළ ම ආරම්භයක්, මැදක් හා කෙළවරක් යනුවෙන් බොහෝ ක්‍රියා සිදු වෙයි. එක් සිද්ධියකින් තවත් සිද්ධියකට මාරුවන විට හිඩසක් සිදු වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මාදු සිද්ධියක් (ගලායාමක්) ලෙස පෙනීයනත් එහි සෑම ක්‍රියාවක් ම කුඩා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියා වලට සම්බන්ධ වෙයි. උදහරණයක් වශයෙන් කුහුඹුවන් රංචුවක් ගන්න. ඇතිත් බලන විට එය කෝටුවක් ලෙස අපට පෙනේ. එහෙත් අප ළඟට යන විට ඒ රංචුව සෑදුණු තනි තනි කුහුඹුවන් දැකීමට ලැබේ. මේ ක්‍රියාදාමය ගඟක් සම්බන්ධයෙන් ද මෙසේ ම ය. ගඟ නමින් හැඳින්වෙන හුදු පැවැත්මක් නැත. තිබෙන්නේ මොහොතින් මොහොත පළල වෙනස් වන්නා වූ නිරතුරුව ගලා යාමක් පමණි. එක් බටහිර දර්ශනිකයෙකු ප්‍රකාශ කළාක් මෙන් කිසිවෙකුට එක ම ගඟ දෙවරක් තරණය කළ නොහැකි ය. මක්නිසා ද යත් ගඟ ගලා යාම හා සම්බන්ධ වූ වෙනස් වන සුලු ක්‍රියාදාමය කි. බුදුසමය අනුව එක ම පුද්ගලයෙකුට ගඟ දෙවරක් තරණය කළ නොහැකි යයි අපි කියමු. මෙහි නියම තත්වය නම් ගඟ පමණක් නොව ගඟ තරණය කරන්නා වූ පුද්ගලයා ද මොහොතින් මොහොත වෙනස් වීමයි.

පරිච්ඡේද 6

පුත ව පරං, හික්කවෙ, හික්කු ඉමමෙව කායං උඬං පාදතලා, අධො කෙසමඝ්ඤා, තවපරියනං පුරං නානඤ්ඤාසං අසුචිනො පච්චෙකති — ‘අඤ්ඤා ඉමසමිං කායෙ කෙසා ලොමා නධා දනනා තචො මංසං නහාරු අධි අධිමිඤ්ඤං වකකං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පඤ්ඤා අනතං අනතගුණං උදරියං කර්මසං පිත්තං සෙමහං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ අසුචි වසා බෙලො සිඤ්ඤාසංකා ලසිකා මුත්තනති

මහණෙනි, නැවත ද හික්කු තෙමේ පා කෙළවරෙන් උඩ හිසකෙස් මත්තෙන් යට සම කෙළවර කොට පවත්නා නානාවිධ අසුචියෙන් පිරුණු මේ කය ම මෙනෙහි කරයි, ඒ කෙසේ ද යත්:

මේ කයෙහි කෙස් ය, ලොම් ය, නියපොතු ය, දත් ය, සම ය, මස්පිටු ය, නහර ය, ඇට ය, ඇටමිදුලු ය, වකුගඩු ය, හදවත ය, අක්මාව ය, දළමුව ය, බඩදිව ය, පපුමස ය, බඩවැල ය, අතුණුබහන ය, නොපැසවූ අහර ය, අසුචි ය, පිත ය, සෙම ය, ලේ ය, දහදිය ය , මේද ය, කඳුළු ය, වුරුණු තෙල ය, කෙළ ය, සොටු ය, සඳ මිදුලු ය, මුත්ර ය, යන මේවා ඇත.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කය ගරීර විච්ඡේද වශයෙන් නිර්මාණය වූ ආකාරය ගැන මෙනෙහි කිරීමට යෝගියාට ඇරයුම් කරයි. පොදුවේ අසුචි භාවනාව වශයෙන් සඳහන් කරනු ලබන මේ භාවනාවෙන් කයෙහි පිළිකුල් සහගත අංශ නිරීක්ෂණය කිරීමට අවශ්‍ය වෙයි. විදර්ශනා භාවනාව කෙරෙහි දැඩි සේ යොමුවූණු යෝගීහු මේ භාවනාවෙහි යෙදෙත්, විදර්ශනා භාවනාව වඩන යෝගීහු කය ගැන ධාතු හතර ඇසුරෙන් භාවනා කරත්. මේ ගැන පසුව දැක්වෙන පරිච්ඡේදයෙහි දී සාකච්ඡාවට භාජනය වෙයි.

කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක නිර්මාණය විශේෂණය කිරීම සඳහා සතිය යොමු කිරීමෙන් එහි කාය විච්ඡේදත්මක කොටස්,

ඉන්ද්‍රිය හා ද්‍රව ගතිය යෝගියාට හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක කොටස් ලැයිස්තු ගත කර තිබෙන්නේ ස්වභාවික අනුක්‍රමයක් අනුව ය. එනම්, පළමු කොටස නාහිර කොටස් වලින් පටන් ගෙන ඉන් පසු අභ්‍යන්තර අවයව මගින් චේන්ද්‍රික ද්‍රව දක්වා ඇතුළත් කර ඇත.

බුදුන් වහන්සේ විසින් දෙන ලද උපදෙස් අනුව යෝගියෙකු පාද වල පතුල් වලින් අරඹා හිසෙහි මුදුන තෙක් ඉහළට නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. සම මගින් වසා ආවරණය කර තිබෙන පිළිකුල් සහගත විවිධ අවයව හා ද්‍රව ගැන ද මෙතෙහි කළ යුතු ය. මේ මෙතෙහි කිරීමට රූප ශෝභාව - අලංකාර වීමට අදාළ වන හිස කෙස් (කේස) ලොම් (ලෝම) නියපොතු (නධා) දත් (දන්ත) හා සම (තවෝ) යන පළමු වැනි කොටසට ඇතුළත් වෙයි. විරාගීව කාය විද්‍යාත්මක කොටස් දෙස නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් කයෙහි කිසිදු අංශයක් නෛසර්ගිකව සුන්දරත්වයෙන් යුක්ත නොවන්නේ යයි තමාගේ සැබෑ ස්වභාව ගැන වැටහීමක් කෙතෙකු ලබා ගත යුතු ය. මෙය බාහිර වශයෙන් භාවිත කිරීමේ දී අනෙක් පුද්ගලයන්ට යොමු කළ විට මේ භාවනාව ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමේ ආශාවට පටහැනිව පවත්නා ප්‍රබල පියවරක් වෙයි. බෞද්ධයන් විසින් සිදු කරනු ලබන පැවිදි කිරීම් පින්කම් වල දී තෙරණුවන් වහන්සේලාට

හා තෙරණියන් වහන්සේලාට මෙහි සඳහන් වූණු පළමු වැනි කාය විද්‍යාත්මක කොටස් පහ ගැන මෙතෙහි කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ප්‍රතිපත්ති පුරාණ මුල් කැල වල දී මතු විය හැකි ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමට යොමු වන ආශා දමනය කර ගැනීමට මෙය ඉවහල් වෙයි.

කාය භාවනාවෙහි ත්‍රිත්ව ආකාරය

කයෙහි නිර්මාණය කාය විච්ඡේදත්මක සහගත භාවනාව වෙතට මග පෙන්වයි. මෙය බොහෝ විට න්‍යායාත්මකව දකිනු ලබන හෙයින් අධික විවේචනයට ලක් වී ඇත. ඉඳුරන් පිනවීමට තදබල රූචියක් දක්වන්නෝ මෙහි ප්‍රයෝජන ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට

ඉක්මන් වෙති. මේ පරිච්ඡේදය කය සම්බන්ධයෙන් කාය විච්ඡේදත්මකව කයෙහි නිර්මාණය ගැන සාකච්ඡා කිරීම සඳහා සීමිත කර තිබෙන නමුත් යෝගීන් කය ගැන ද එහි අඩංගු කොටස් ගැන ද දැක්වෙන ක්‍රම තුන ගැන වැටහීමක් ලබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. එහෙයින් යෝගියෙකු පහත දැක්වෙන කරුණු ගැන විමසීමලත් විය යුතුය.

1. කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක නිර්මාණය
2. කය ගැන 1 පට්ඨි 2 ආපෝ 3. තේජෝ හා 4 වායෝ යන ධාතු හතර

ඇසුරෙන් කෙරෙන විස්තරය

3. කයෙහි කොටස් වල වර්ණය (පැහැය) කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක නිර්මාණය ගැන භාවනා කිරීම.

කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක නිර්මාණය ගැන කෙරෙන භාවනාවට අදාළ වන කථාවස්තු රාශියක් බෞද්ධ භික්ෂුණින් වහන්සේලා විසින් වාර්තා කර ඇත. භික්ෂුණින් වහන්සේලා ගැන විස්තර ඇතුළත් වන ථෙරීගාථා නම් ග්‍රන්ථයෙහි දැක්වෙන පරිදි එක් භික්ෂුණියක් තමා වටහා ගත් පරිදි කයෙහි පිළිකුල් සහගත තත්ත්වය මෙසේ විස්තර කරයි. ශරීර වල ඇතුළු පැත්ත පිටතට හැරවුවහොත් අපේ මව්වරුන්ට පවා ඉන් නිකුත් වන දුගඳ දරා ගත නොහැකිව පිළිකුල් සහගත තත්ත්වයට පත් වනු ඇතැයි ප්‍රකාශ කිරීමෙන් මනාව දැක්වේ. සමෙන් වැසුණු සහ සුවඳ වර්ග වලින් පැහැ ගැන්වුණු අපගේ ශරීර ඉතා රමණීය වෙයි. එහෙත් මේ සුන්දරත්වය සම මතු පිටට පමණක් සීමිත ය. පඤ්ඤාව මගින් සම ඉක්මවා විනිවිද යාමෙන් එහි සැබෑ තත්ත්වය අපට දැකීමට හැකි වෙයි. අපගේ ශරීර පිළිකුල් සහගත කොටස් වලින් තැනී ඇති අයුරු අපට දක්නට ලැබේ.

ශරීරය එහි අඩංගු කොටස් වලට බෙදා වෙන් කිරීම හා රාජකීය මංගල රථයක් කොටස් වශයෙන් වෙන් කොට ගැළවීම යන දෙක අතර සමානත්වයක් බෞද්ධ අටුවාවක පෙන්වා දෙනු

ලැබේ. බුද්ධ කාලයේ දී අතිශයින් අගනා වාහනය වූයේ රාජකීය මංගල රථය යි. රථය කොටස් වශයෙන් එකින් එක - රෝදය, ඒරියා කඳ, අලවංගුව ආදී වශයෙන් ගලවන විට ඉතිරි වන්නේ ඒ ඒ කොටස් පමණ ය. එහි රථයක් නැත. මෙසේ ගැලවූ විට එහි සුන්දරත්වය අතුරුදහන් වෙයි. මේ අනුසාරයෙන් ම සමකාලීන සමාජයෙහි වටිනාකමෙන් අධික වර්තමාන මෝටර් රථයක් ගලවනු ලබන ආකාරය සලකා බැලිය හැකි ය. අප එය ගරාජයක් තුළ කොටස් වශයෙන් ගලවතොත් එහි ආකර්ෂණීය ගතිය වහා ම අතුරුදහන් වෙයි. පෞද්ගලික කාරණයක් මෙහි දී සලකා බලනහොත් අපට මහත් වටිනා කමක් උසුලන අපේ දත් ගැන සිත් යොමු කරමු. අපි බෙහෙවින් අගය කරන අපේ වටිනා දත් දන්ත වෛද්‍යවරයා ලවා රැක බලා ගැනීම සඳහා අතිවිශාල මුදලක් වැය කරමු. එහෙත් දන්ත වෛද්‍යවරයා එක් දතක් ගලවා එය අපේ අත උඩ තබනොත් ඉන් අපගේ හැඟීම් වෙනස් වනු ඇත. එහි දී ඊට අපගේ ප්‍රතිචාරය වන්නේ පිළිකුල දැක්වීම යි. අලයම් කාලයෙහි ඝන වනයක් මැදින් නගරය බලා ගමන් කරමින් සිටි හිමි නමක් ගැන කථා පුවතක් ශ්‍රී ලංකාවේ ලියවුණු බෞද්ධ අටුවාවක දක්වා ඇත. අතර මග දී හමුවුණු අඟර දඟර බැල්මෙන් යුක්තව සිනාසුණු කාන්තාවක පසු කර යෑමට උන් වහන්සේට සිදු විය. උන් වහන්සේට කාන්තාව දක්නට ලැබිණ. එවිට ඇයගේ දත් වෙත ක්ෂණිකව උන් වහන්සේගේ නෙත් ගැටිණ. ඒ හා සමග ම උන් වහන්සේගේ අවධානය ශරීරයෙහි විච්ඡේද අංග කෙරෙහි යොමු විය. ඉන් උන් වහන්සේ සමාධිගත වූ සේක. ඒ සමාධිය ධාතු හතර පිළිබඳ භාවනාව ඇතුළත් විදර්ශනා භාවනාවට පරිවර්තනය විය. එකෙණෙහි ම උන් වහන්සේට අවසාන විමුක්තිය ලැබිණ. ඒ අසලින් ගමන් කළ මිනිසෙක් උන් වහන්සේ දැක නැවතී “මෙහි ගමන් කළ කාන්තාවක් දක්නට ලැබුණේ” දැයි උන් වහන්සේ ගෙන් විමසීය. ඒ හිමියන්ගේ පිළිතුර වූයේ ඒ ගමන් කළේ පිරිමියෙක් ද නැත්නම් ගැහැනියක් දැයි මම නොදනිමි, මා දුටුවේ දත් ටිකක් පමණි. යනුවෙනි. අටුවාව දක්වන පරිදි මේ හික්ෂුව භාවනා කරන ලද්දේ සමස්තය හා සම්බන්ධ පිළිකුල් භාවනාව නොවේ. භාවනා අරමුණ වූයේ, “ශරීරයෙහි කොටස් ගැන පමණි”. උන් වහන්සේ

සමාධිගත වූයේ කාන්තාව ගේ ශරීරයෙහි අස්ථි වල ව්‍යුහ ගැන පමණි. මේ මගින් උන් වහන්සේට ධාතු කොටස් තුළින් විදර්ශනාවට යොමු වීමට හැකි විය. එසේ ම කයෙහි කාය විච්ඡේදන්මක අංශ ගැන භාවනා කිරීමෙන් අවසාන විමුක්තිය ලත් මෙහෙණින් වහන්සේලා තුන් නමක් ගැන බෞද්ධ අටුවාවක සඳහන් කර ඇත. මෙහි මූලින් සඳහන් කළ හිමි නම මෙන් නොව මේ මෙහෙණින් වහන්සේලා අවසාන විමුක්තිය ලබා ගත්තේ ශරීරයෙහි අවයව වල පැහැය කෙරෙහි අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙනි. එසේ භාවනා කිරීමෙන් එය තව දුරටත් වර්ධනය කර ධාතු හතර කරා යොමු වීමෙනි.

ඒ අනුව ආනාපානයෙහි භාවනාව වඩන භාවනා සැසියක් තුළ නොකඩවා පවත්වන සතියෙන් යුක්තව නුඹගේ පුරුදු කිරීමෙන් නුඹට ක්‍රමක්‍රමයෙන් සුදුසු මට්ටමකට භාවනාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය. නුඹ එය තව දුරටත් වර්ධනය කර ගන්නා විට නුඹගේ කය පවත්නා බව ද ඒ මගින් කය ගැන වැටහීමක් ද නුඹට පහසුවෙන් ලැබෙනු ඇත. (අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති) නුඹගේ භාවනාව තව දුරටත් ගැඹුරු වෙත් ම නුඹට කයෙහි කාය විච්ඡේදන්මක කොටස් හෝ ඒවායෙහි වර්ණය ගැන හෝ ධාතු හතර ගැන හෝ වැටහීමක් ලැබෙනු ඇත. නුඹ සමථ භාවනාව කෙරෙහි රුචියක් දක්වන්නේ නම්, නුඹ නුඹගේ හිසකෙස් හෝ ශරීරයෙහි අස්ථි හෝ භාවනාවෙහි ප්‍රමුඛ අරමුණක් ලෙස හෝ කය බොහෝ කොටස් වලින් තැනුණු ලෙස හෝ නුඹට වැටහෙනු ඇත. වෛකල්පික වශයෙන් බලන විට විදර්ශනාවට යොමු වුණු යෝගියකු මෙන් නුඹ කයෙහි අස්ථි වල තද ගතිය හෝ ලෙයෙහි හෝ පිතෙහි දියාරු ගතිය හෝ ධාතු ගැන හෝ භාවනා කරනු ඇත. ධාතු හෝ ධාතු ගැන හෝ භාවනා කරනු ඇත. ධාතු කිතිකවන සුලු වින්දනයක් හෝ ජලය බින්දු වශයෙන් කාන්දු වීම නිසා හෝ මදුරුවෙකු ගේ දෂ්ඨ කිරීමක් වශයෙන් හෝ පැහැදිලි වනු ඇත. මේ වනාහි කය පිළිබඳ නුඹගේ වැටහීමේ ප්‍රකාශ කෙරෙන තවත් ස්වාභාවික හෙළිදරව් කිරීමක් වෙයි. එසේ නැතහොත් ශරීරයෙහි කොටස් වල වර්ණ අංශ ගැන වැටහීමක් හිස කෙස් වල

පැහැණු පැහැය සුදුසුවන් අස්ථි හෝ මුත්‍ර හෝ පිත කහ පැහැයෙන් හෝ ලේ රතු පැහැයෙන් හෝ නුඹට වැටහෙනු ඇත.

කය මේ අයුරෙන් අප දකින විටත් එහි අඩංගු කොටස් වලට එය විශ්ලේෂණය කරන විටත් අප ආරම්භ කරන්නේ ඉඳුරන් පිනවීම සම්බන්ධ හැඟීම් හා ආශා අභියෝගයට ලක් කිරීමට ය. ජීවිතය හා ඉඳුරන් පිනවීම සම්බන්ධයෙන් අප කුළ ආශා පදනම් වී තිබෙන්නේ කය හුදෙක් එහි කොටස් ද ධාතු ද වර්ණ ද යන මේවායින් සමන්විතය යන වැරැදි පදනමක් ආධාර කර ගෙන ය. කයෙහි ජුගුප්සාජනක අංශය භාවනාව සඳහා යොදා ගැනීමෙන් විය හැකි අනතුරු පවත්නා බව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය, ජුගුප්සාජනක තත්ත්වය අධික ලෙස අවධාරණය කිරීමෙන් ඉමහත් පිළිකුලක් පහ විය හැකි ය. එයින් ආශාවේ බිඳ වැටීම පිළිබඳ ප්‍රකාශනයක් එළිදරව් විය හැකි ය. කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක කොටස් අධික ලෙස යොදා භාවනා කිරීම නිදසුන් ලෙස සුත්‍ර වල දැක්වේ. බුදුන් වහන්සේ වරක් හික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිසකට මේ ප්‍රතිපත්තිය පිරීම සම්බන්ධයෙන් අවවාද දුන් සොබා ඉන් පසුව විවේක ගැනීම සඳහා හුදෙකලාව ගත කිරීමට රුවී කරන ස්ථානයකට වැඩම කළ විට උන් වහන්සේලා කායවිච්ඡේද කොටස් පිළිකුල් සහගත ලෙස කොතරම් දුරට බලවත් උනන්දුවකින් භාවනා කළේ ද යත් එයින් හට ගත් පිළිකුලෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් උන් වහන්සේලා සිය දිවි නසා ගත්හ. බුදුන් වහන්සේට මේ සිදුවීම ගැන දැනුම් දුන් විට උන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලා යළිත් රැස් කොට මේ භාවනාව වඩන විට ප්‍රමාණවත් සුපරීක්ෂාකාරී බවක් ඇති කර ගැනීමෙහිත් කයෙහි ආකර්ශනීය නොවන කොටස් කෙරෙහි යෝග්‍ය වූ ආකල්පයක් වර්ධනය කර ගැනීමෙහිත් ප්‍රායෝගිකත්වය පෙන්වා දුන් සේක. ආනාපානසති භාවනාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් පසුව පිළිකුල් භාවනාව ක්‍රමක්‍රමයෙන් වර්ධනය කර ගැනීමත් අනතුරුව ආනාපාන සතිය ක්‍රමක්‍රමයෙන් වර්ධනය කර ගැනීමට උපදෙස් දී ඇත. ඒ හා සමඟ ම විදර්ශනාවට ස්වාභාවිකව හෙළිදරව් වීමට ඉඩ සලසන ලෙස උපදෙස් ලබා දී ඇත.

ආත්මයක් පිළිබඳ මතය බිඳ දැමීම

ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් අතරෙන් මිනිරිගල සිටි එක් භික්ෂුවක් මළ සිරුරක් ඡේදනය කරන පරීක්ෂාවකට වරක් සහභාගි විය. ආපසු පැමිණෙන විට තමාට දැකීමට ලැබුණු කරුණු සඳහන් කරමින් පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ කොටස් කාට කාට අයත් ද කවර කවර තැන් වලින් ගන්න ලද්දක් ද යනුවෙන් තීරණයක් ගැනීමට නොහැකි බව දන්වා සිටියේ ය. ආත්මය පිළිබඳ අපගේ සාවද්‍ය මතයට මෙබඳු ප්‍රකාශන අභියෝගයක් වෙයි.

ගෝසාතකයෙකු ගව දෙනක් කැබලි වලට කපා දැමීම පිළිබඳව මේ හා සමාන නිදසුනක් බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇත. ගව දෙනක කැබලි වලට කපා ඒවා මස් වෙළෙන්දා ගේ කඩයෙහි තැබූ විට ඒවා මිල දී ගැනීමට පැමිණෙන පාරිභෝගිකයන්ට ප්‍රදර්ශනයක් කිරීමට තබා තිබෙන විට ඔවුන්ට ගව දෙනක පිළිබඳ කිසිදු හැඟීමක් ඇති නොවේ. ඇති වන්නේ කපා දමන ලද කැබලි ගැන පමණි. සත්ත්වයෙකු යනුවෙන් ගව දෙන පිළිබඳ සංකල්පය එහි තව දුරටත් දකින්නට නොලැබේ.

කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක කොටස් හෝ කයෙහි නිර්මාණය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ද එහි තද ගතිය, මෘදු ගතිය, දියාරු ගතිය, සිසිල, උෂ්ණත්වය, ප්‍රසාරණය, හැකිළීම ආදිය ගැන වැටහීමෙන් “ආත්මය” හෝ “සත්ත්වයා” යන සංකල්පය අභියෝගයට ලක් කෙරෙනු ඇත. ඒ සංකල්පය තව දුරටත් නොපවතිනු ඇත. ඒ වෙනුවට කය පිළිබඳ සංජානනය අඩංගු කොටස් හෝ අංග ගැන සංජානනයක් ඇති වෙයි. කය මේ අනුසාරයෙන් විදර්ශනා මාර්ග ක්‍රමය අනුව නිරීක්ෂණය කරන විට මානය, ආශාව හා ඉඳුරන් පිනවීමේ රුචිය තව දුරටත් නොපවතිනු ඇත.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නුඹ ක්‍රමයෙන් කාය විච්ඡේදත්මක කොටස් හෝ එහි අංග ඇතුළත් නිර්මාණය ගැන හෝ විනිවිද දැකීමට යොමු වනු ඇත. මෙය වනාහි අවදිකිරීම හා සම්බන්ධ අත්දැකීම කි. එහෙත් විනිවිද දක්නා නුවණ මේ

ආකාරයෙන් පළමු වතාවට හෙළිදරව් වන විට යෝගියෙකුට නොසැලී සිටීමට නොහැකි ය. කෙසේ වෙතත් මේ ක්‍රියා පිළිවෙළ ගැන සෛද්ධාන්තික අවබෝධයක් තිබීමෙන් යෝගියෙකුට විනිවිද දක්නා නුවණ පිළිබඳ ප්‍රතිපත්තිය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන විට නොකඩවා පවත්වා ගෙන යන සිහියෙන් හා සමාධියෙන් යුක්තව නොසැලී සිටිය හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ විසින් “දස සඤ්ඤ සූත්‍රයෙහි” දී හෙවත් “ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි” දී අනත්ත, අනිච්ච, ජුගුප්සාව, අනාගතය ගැන ප්‍රකාශයක් කළ නොහැකි බව අවාසිකදයක තත්ත්වය වැනි කයට සම්බන්ධ සංකල්ප සමාධිය හා විදර්ශනාව ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කිරීමෙන් ප්‍රකාශයට පත් වනු ඇත. එහෙත් යෝගීන් විසින් යථාර්ථය ඇතිතකු පරිදි දැකීම සඳහා සුදුසු සම්බන්ධතා අනුව යමින් සතිය හා සමාධිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය. (යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය) නැවත නැවත පුරුදු කිරීමෙන් යෝගියා අඛණ්ඩව සතිය සක්මන් භාවනාවෙහි ද එදිනෙද කටයුතු වල දී පවත්වා ගත යුතු ය. එවිට කයට අයත් වන අංග ක්‍රමක්‍රමයෙන් පැහැදිලිව පෙනෙන්නට පටන් ගනී. යෝගියෙකුට මේ අවදි බව මුණ ගැසෙන විට ඔහු හෝ ඇය තමා ය, පුද්ගලයෙක් ය, සත්ත්වයෙක් ය යන මූලාවෙන් හට ගන්නා මනෝභාවෙන් මිදේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය එම දේශනාව මුළුල්ලේ ම භාවනාව අභ්‍යන්තරික (අජ්ඣන්ත) හා බාහිර (බහිද්ධා) වශයෙන් ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය නිර්දේශ කරයි. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ පරිදි පුද්ගලයා තමාගේ කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක නිර්මාණය හා එහි ජුගුප්සාජනක ස්වභාව පළමු කොට දැකිය යුතු ය. මේ අවබෝධයක් සමඟ නිර්මාණය පිළිබඳ අනුමානයක් ඇති කර ගත හැකි ය (අජ්ඣන්තං වා කායේ කායානු පස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති) අපගේ පැවැත්මෙහි සැබෑ ස්වභාව ගැන ලැබෙන්නා වූ වඩාත් ගැඹුරු විදර්ශනාවක් සමග අන්‍යයන් කරා යොමු වන සිදු වන ඇදෙන ගුඩ ආකර්ෂණය තුනී වනු ඇත. අපගේ ප්‍රතිපත්ති තුළින් ධර්මය ක්‍රමක්‍රමයෙන් හෙළිදරව් වන විට මේ ඉදිරි ගමන ස්වාභාවිකව සිදු වෙයි.

මතු සඳහන් වන පරිච්ඡේදයෙහි දී විදර්ශනා භාවනාව වෙත යොමුවුණු යෝගීන් ශරීරයෙහි නිර්මාණය ධාතු වශයෙන් භාවනා කිරීමෙන් තව දුරටත් ගැඹුරට විනිවිද යන ආකාරය අපි සාකච්ඡා කරන්නෙමු. අපගේ සතිය හා සමාධිය යෝග්‍ය තලයෙහි පෙළ ගැසී පවත්නා විට අපගේ කය සැකසී අන්තර්ගත කොටස් ලෙස හෝ ධාතු ලෙස අපි බලන්නෙමු. මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව කවර අයුරකින් හැම අතින් ම සමාන දැයි විමසීමට අපි ආරම්භ කරමු. හැම දෙයක ම සැබෑ ස්වභාව සියලු ම භෞතික දේ, ගස්, පර්වත, ගංගා ආදිය සමාන වූ හතර මහා භූත වලින් තැනුණු ආකාරය වටහා ගැනීමට අපි ආරම්භ කරමු. එබඳු වූ විනිවිද දක්නා වූ ඥානයකින් විශ්වය හා පවත්නා සැබෑ අනුකූල භාව වටහා ගැනීමට අපි ආරම්භ කරමු. අපගේ සැබෑ ස්වභාව විනිවිද දක්නා වූ ඥානය අනුව හුදෙක් සමන්විත වන්නේ අඩංගු කොටස් වලින් ය, ශක්ති වල සංයෝජනයෙන් ය. අපි ගඟක් ඔස්සේ වැටී පවත්නා වැලිතලාවක අසල එක් එක් වැලි කැටයකට වැඩී යමක් නොවන බව අපි අවබෝධ කර ගන්නෙමු.

මේ ආකාරයෙන් ප්‍රඥාව විනිවිද දක්නා වූ ඥානයෙන් වර්ධනය කර ගනිමින් නුඹ ආත්ම ඥානය මත පදනම් වූ මතවාද අදහස් හා තෝරා ගත් සිතිවිලි දැඩි සේ වැළඳ නොගන්නෙහි ය. සිහි කල්පනාවෙන් යුක්තව වර්තමාන මොහොතෙහි නුඹ රැඳී සිටිනෙහි ය. බාහිර හා අභ්‍යන්තර දේ ගැන සැබෑ ලෙස වෙන්නාත් සමඟ ම නුඹ එය දකින්නෙහි ය. (අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණ මත්තාය පතිස්සති මත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති, නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති)

ප්‍රශ්න හා උත්තර

අපේ දෛනික ජීවිතයෙහි දී අප (අනත්ත) අනාත්මය පිළිබඳ මතයෙහි පිහිටා ක්‍රියා කරතොත් අපේ සගයන් එක්කෝ අප විනාශ කරනු ඇත, නැතහොත් මැඩ පවත්වනු ඇත. එහෙයින් ඒ සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමය කුමක් ද?

මෙහි දී නුඹ සාමාන්‍ය බුද්ධිය භාවිත කළ යුතු ය. අප භාවනා කරන නමුත් සෙසු ලෝකයා එසේ භාවනා නො කරයි. හැම දෙනා ම භාවනා කළ යුතු ය. භාවනා කරන්නවුන්ට විශේෂ ආකාරයකින් සැලකිය යුතු යනුවෙන් ලෝක මතයක් පවතී යයි කල්පනා කිරීම යථාර්ථවාදී නොවේ. නුඹ ළදරුවෙකුට කථා කරන්නේ නම්, නුඹ කථා කළ යුත්තේ ඒ ළදරුවාගේ භාෂාවෙනි. ඕස්ට්‍රේලියාවෙහි දී ඕස්ට්‍රේලියානු භාෂාවෙන් කථා කළ යුතු ය. නුඹ ශ්‍රී ලංකාවට යනොත් නුඹ එහි දී ප්‍රාදේශීය භාෂාවෙන් කථා කළ යුතු ය. එසේ ම නුඹ යෝගීන් අමතන විට ලෝකයන් එහි පවත්නා යම් වස්තුවක් ධාතු වශයෙන් සැලකීමෙන් ඉමහත් අවබෝධයක් ලැබෙන ආකාරය අපට සාකච්ඡා කළ හැකි ය. එහෙත් නුඹ කථා කරන්නේ කාට දැයි දැන සිටිය යුතු ය. භාවනා නොකරන තැනැත්තා කය සුන්දර වස්තුවක් හෝ ශක්තිමත් වස්තුවක් වශයෙන් දකිනවා ඇත. එහෙත් ඔබ ශරීරය දකින්නේ සමස්තයක් වශයෙනි. එබඳු පුද්ගලයෙකුට කයෙහි සැබෑ ස්වභාව ගැන ගැඹුරු විනිවිද දක්නා සුළු දැනුමක් ගැන ප්‍රකාශ කිරීම නිෂ්ප්‍රයෝජනය, මක්නිසා ද යත් එය ඔහුට තේරුම්ගත නොහැකි හෙයිනි.

සිය කුඩා දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කරන විට දෙමවුපියවරු ළමයින් කථා කරන භාෂාව භාවිත කරත්, එහෙත්, ඔවුහු තමන්ගේ සේවාදායකයා හා අදහසක් හුවමාරු කර ගන්නා විට ඒ භාෂාව භාවිත නොකරත්. අප යෝගීන් කණ්ඩායමක් සමඟ භාවනා වඩන විට හා අප එකිනෙකාගේ අත්දැකීම් අදාළ කරගන්නා නිසාත් අපි ධෛර්ය සම්පන්න වෙමු. නුඹ භාවනා වැඩීම සම්බන්ධයෙන් පරිණත භාවට පත් වූ විට නිවැරදි සමබර හමු වෙනු ඇත. භාවනා නොකරන්නවුන් හා කථා නොකරන්න. රෝමයෙහි සිටින විට රෝම වැසියන් මෙන් ක්‍රියා කරන්න. සම්මුති ලෝකය තුළ භාවනාව පුරුදු කිරීම පවත්වා ගැනීම සාමාන්‍ය බුද්ධියට අදාළ වන කාරණය කි. බුදුන් වහන්සේ මේ කාරණය ඔබට උගන්වන්නේ නැත. ඇත්ත වශයෙන් ම අපගේ ඵදිනෙද ජීවිතය තුළ සමානතාවක් දැකීම දුෂ්කර කාර්යය කි. එහෙත් භාවනා පුරුදු කිරීමෙන් ඔබ පරිණතභාවයක් ලත් විට භාවනාවට නැඹුරු නොවන පුද්ගලයන් අතර පහසුවෙන් ක්‍රියාකාරී වියයුතු ආකාරය නුඹ ඉගෙන ගනු ඇත.

පරිච්ඡේද 7

කය ධාතු වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම (ධාතු මනසිකාර)

පුන වපරං, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාධීනං යථාපණ්හිතං ධාතුසො පච්චෙක්කති — ‘අඤ්චී ඉමස්මිං කායෙ පඨව්ඨාතු ආපොධාතු තෙජොධාතු වායොධාතු’ති.

සෙය්‍යථාපි, හික්ඛවෙ, දකො ගොසාතකො වා ගොසාතකනෙතවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චතුමමභාපපේ බ්ලසො විහජ්ඣා නිසිනෙනා අස්ස. එවමෙව ඛො, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාධීනං යථාපණ්හිතං ධාතුසො පච්චෙක්කති

මහණෙනි, නැවත ද හික්ෂුව මේ කය සිටි අයුරින් ම පිහිටි අයුරෙන් ම ධාතු වශයෙන් මෙතෙහි කරයි.

මේ කයෙහි පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු යන ධාතු ඇත. මහණෙනි, දක්ෂ ගව සාතකයෙක් හෝ ගව සාතකයෙකුගේ අතවැසියෙකු හෝ ගව දෙනක මරා සිව්මංසැලක කොටස් වශයෙන් වෙන් කොට බෙද දුන්නේ යම් සේ ද එපරිද්දෙන් ම මේ කය සිටි අයුරෙන්ම පිහිටි අයුරෙන් ම ධාතු වශයෙන් මෙතෙහි කරයි.

කය ධාතු හතර වශයෙන් භාවනා කිරීම රූපයෙහි මූලික ලක්ෂණ හතර වශයෙන් වටහා ගැනීමට අදාළ වෙයි. එනම්, පඨවි ධාතුව (සනත්වය) ආපෝ ධාතුව (දියාරු හෙවත් ද්‍රව ගතිය) තේජෝ ධාතුව (උෂ්ණ ගතිය) සහ වායෝ ධාතුව (චලන ගතිය) යනු ඒවා යි. මේ භාවනාව විදර්ශනා භාවනාවට උපකාරී වෙයි. කය ගැන වඩාත් සියුම් මට්ටමකින් විග්‍රහයක් වර්ධනය කිරීමට සහාය වෙයි. කයෙහි කාය විච්ඡේදත්මක නිර්මාණය භාවනා කිරීමෙන් සන හා ද්‍රව ගතියෙන් යුත් ධාතු කොටස් එයින් ආවරණය වෙනත් මේ විග්‍රහය වඩාත් පෘථුල ප්‍රවේශයක් ඉදිරිපත් කරයි. ශීත උෂ්ණ වේ (සිසිල හා

උණුසුම) මෙන් ම වලනයෙහි (පැතිරීම හා හැකිලීම) ද ලක්ෂණ ප්‍රකට කරන කයෙහි පැති වෙත වැටහීම ව්‍යාප්ත කරයි.

සෑම සත්ත්වයෙක් ම කායික (රූපධම්ම) හා මානසික (නාම ධම්ම) ස්වභාව වලින් සමන්විත වෙයි. බුදුන් වහන්සේ රාහුලෝවාද සූත්‍රයෙහි විස්තර කරන්නාක් මෙන් සත්වයා ධාතු භයකින් තැනී ඇත. ඒවා නම් ඉහත දක්වන ලද ධාතු හතරට ආකාස හා විඤ්ඤුණය ද වේ. මේ විඤ්ඤුණයට මානසික පැත්ත ද ඇතුළත් වෙයි. කායික පැත්තට පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා ආකාශ යන ධාතු අන්තර්ගත වෙයි. මානසික පැත්තට වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා සහ විඤ්ඤුණය ඇතුළත් වෙයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දී බුදුන් වහන්සේ සැකෙවින් කායානුපස්සනාව ගැන දී තිබෙන උපදෙස් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන හතරට සීමා වී ඇත. (ඉමමේව කායං යථාධීතං යථාපණිතං ධාතුසෝ පච්චවෙක්ඛති)

විපස්සනා භාවනාව සඳහා උපදෙස් ආරම්භ කරන්නේ, ප්‍රමුඛත්වයක් උසුලන අරමුණකින් ය. එහිදී ක්‍රමක්‍රමයෙන් ධර්මයෙහි වඩාත් සියුම් පැති කරා යොමු වීමට යෝගියාට පහද දෙනු ලැබේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ද අනුගමනය කරන්නේ මේ ක්‍රමය යි. එහෙයින් අපි කයින් පටන් ගනිමු. මේ වනාහි සතියෙහි පළමු වැනි පදනම යි. ධාතු හතර සමග ද මේ අනුක්‍රමය අපි අනුගමනය කරමු. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙන් අප එය අනුගමනය කරන්නේ, ධාතු හතර අතරින් අතීතයෙන් ප්‍රමුඛ වන්නේ වායෝ ධාතුව නිසා ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි පවත්නා වලන ගුණය නිසා සංජානය කිරීමට ද පැහැදිලිව දැකීමට ද හැකි වෙයි. ධාතු කෙසේ නමුත් හුදෙකලාව නොපවතී. සෑම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් තුළ ම සියලු ම ධාතු විද්‍යාමාන වෙයි. එසේ වුවත් වායෝ ධාතුව ඉතාමත් පැහැදිලිව දක්නට ඇත. ප්‍රායෝගිකව බලනවිට, හුස්ම ඇතුළට ගන්නා විට සිසිල ද හුස්ම පිට කරන විට උණුසුම ද අපට දැනේ. එහෙයින් සීත උෂ්ණ ගතිය නියෝජනය කරන තේජෝ ධාතුව හුස්ම තුළ විද්‍යාමාන වන බව අපි දැන ගන්නෙමු.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළ පවත්නා ධාතු හතර නිරීක්ෂණය කිරීම

ආනාපානසති භාවනාව වඩන කාලය තුළ යෝගියෙකුට හුස්ම ගැනීමේ දී හා පිට කිරීමේ දී ධාතු ගැන වැටහීමක් ලැබේ (වායෝ පොට්ඨබ්බධාතු) විදර්ශනා වඩන යෝගියා වායෝ ධාතුවෙන් හට ගන්නා සංවේදනය පිරිමැදීම තුළින් නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. එනම්, සිසිල් ගතිය, උණුසුම් ගතිය, දරදඬු ගතිය, හුස්ම සමඟ පවත්නා නොඉවසුම් ගතිය, රත් වන්නාක් මෙන් දූනෙන සංවේදනය යන මේ ගති හම සමඟ ස්පර්ශ වීමත් සමඟ දැනේ. ධාතු හතර ප්‍රදර්ශනය වීමත් සමඟ මෙකී ලක්ෂණ මතු වෙයි.

පැහැදිලි අවබෝධයක් සමඟ හුස්ම ගැනීමෙහි හා පිට කිරීමෙහි අවස්ථා දෙක සංසන්දනාත්මක ලෙස යෝගියා නිරීක්ෂණය කළ යුතුව ඇත. හුස්ම ගැනීමෙහි හා පිට කිරීමෙහි වෙනස නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා නිවැරදි වැටහීම ද අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. වටහා ගැනීමේ හැකියාව ද යෝගියෙකු සතු විය යුතු වැදගත් අංගය කි. සැලකිලිමත් වන්නා වූ හිත එක් විශේෂ ස්ථානයක රඳවා තැබීමෙන් හුස්ම ගැනීමෙහි හා පිට කිරීමෙහි සමීප වශයෙන් හා අඛණ්ඩව තියුණු හා නියත සතියෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. අදළ වූ ගැලපීමක් සමඟ නුඹ හුස්ම ගැනීමෙහි දී හා පිට කිරීමෙහි දී දක්වන ප්‍රමුඛ ලක්ෂණ දැකීමට සමත් වනු ඇත. අවධි දෙක ගැන ඇති වන අඛණ්ඩ වැටහීම නිසා සෑම හුස්ම ගැනීමක් තුළ ම පවතින්නා වූ අසමාන ලක්ෂණ නුඹ දකිනු ඇත. ආරම්භයේදී හුස්ම ගොරෝසු ගතියක් පෙන්නුම් කරන හෙයින් සාම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් තුළ ම පවත්නා වූ වෙනස නුඹට පැහැදිලිව නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය, වටහා ගැනීම ද කළ හැකිය. සෑම ආශ්වාසයක් හා ප්‍රශ්වාසයක් සමඟ ම නුඹට හුස්ම ගැනීමෙහි ලක්ෂණ ද ඒවා ධාතු හතරෙන් තැනුණු අයුරු ද දැන ගැනීමට නුඹට හැකි වෙයි.

හුස්ම ගැනීම හුස්ම පිට කිරීමට සමාන නොවන බව නුඹ ක්‍රමයෙන් වටහා ගනු ඇත. එසේ ම හුස්ම පිට කිරීම හුස්ම ගැනීමට සමාන නොවන බව ද නුඹ වටහා ගනු ඇත. හුස්ම පිට කිරීම ද ඒ

ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙයි. නුඹ තව දුරටත් හා අවසානයට අසමාන බව නිරීක්ෂණය කිරීමට නුඹට හැකි වෙයි. සැලකිලිමත් වන හිත නිරන්තරයෙන් ම හම සමග රැඳී සිටින හෙයින් කය වඩාත් ශාන්ත වෙයි, හුස්ම සියුම් වෙයි. සැලකිලිමත් වන හිත, අරමුණ හා එකිනෙකට සමීප වෙයි. මෙය ප්‍රගතිය සනිටුහන් කරයි. මේ ක්‍රියාදාමය මුළුල්ලේ ම යෝගියා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි විවිධ ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරයි. එසේ වීම අනෙක් අතට ධාතු හතරෙහි අරුත් ගැන්විය හැකි ය.

සමාධිය පැමිණෙත්ම නුඹගේ සතිය ස්ථාවර වෙයි. හුස්ම සංජානනයට ලක් නොවන නමුත් නුඹ සංසිද්ධි වල ආසන්නතාව කෙරෙහි රැඳී සිටිය යුතු ය. නුඹ සමාධිය සමග ගැඹුරට විනිවිද යත් ම හිත වේග ශක්ති රැස් කර ගන්නා ආකාරය නුඹ දකිනු ඇත. මේ අදියරෙහි දී සිත තව දුරටත් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ගැන සැලකිලිමත් නොවනු ඇත. නුඹ ඉදිරිපිට විද්‍යමාන දෙය හුදෙක් නිරීක්ෂණය කරන්න. නුඹ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි අවධි ගැන තව දුරටත් නිරීක්ෂකයෙක් නොවනු ඇත. එහෙත් නුඹ, නුඹ ඉදිරිපිට පවත්නා දෙයෙහි නරඹන්නෙක් වෙනු ඇත.

සතිය හා සමාධිය යෝග්‍ය පරිදි පෙළට පවත්නා විට විදර්ශනාව පැමිණෙයි. නුඹ එක් වරට ම කයෙහි විවිධ කොටස් වල තෙත් ගතිය අත්දකිනු ඇත. නැතහොත් සෑම දෙයක් ම (උණු වී යන්නාක් මෙන් දූනෙනු ඇත. නුඹට උණුසුම් ගතිය දූනෙනු ඇත, නුඹගේ කන් පෙත්තෙහි උණුසුම් පැල්ලම් හෝ සිසිල් ගතිය හෝ කිහි ගතිය ආදිය නුඹට දූනෙනු ඇත. මේ සියල්ල ධාතු වල හා ඒවායේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ ගෙන හැර දක්වන දර්ශන වෙයි. දූන් ධාතු නුඹට දූනෙන අන්දකීම් මඟින් නුඹට කථා කරමින් සිටී. මෙය හුදෙක් ධාතු වල භාෂාව වෙයි. මෙයින් නුඹ භීතියට පත් විය යුතු නැත. ඒවායින් හෙළිදරව් වන දර්ශන නිරීක්ෂණය කරන්න. නුඹගේ කය ධාතු වලට දර්ශනය වීමට වේදිකාවක් වී ඇත. වැටහීමෙන් යුක්තව නුඹ නිහඬව වාඩි වී සිටින්න. ධාතු ඒවායින් සිදුවන දර්ශන නිරීක්ෂණය කරන්න. කයෙහි සිදු වන සංවේදන වල වෙනසක් සමග ම ධාතු ද ඒවායින් සිදුවන දර්ශන ද වෙනස් වෙනවා ඇත.

නුඹට උණුසුම් ගතියක් හෝ කයෙහි විවිධ කොටස් වල දූවෙන සුලු ගතියක් දැනෙනවා නම් තේජෝ ධාතුව ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි කර ගෙන තිබෙන බව නුඹට දැනෙනු ඇත. එහෙත් අනෙක් ධාතු තුන ද කණ්ඩායම විසින් සිදු කරන රංග කාර්යයෙහි දී සම නළුවන් බවත් ඔවුන් පසුබිමෙහි සිටිනා බවත් මතක තබා ගන්න. වරින් වර පිළිවෙළින් රඟ දැක්වීම සඳහා ප්‍රධාන කාර්යය සඳහා පිටපත අනුව වේදිකාවට පැමිණෙනු ඇත.

මේ රංග කාර්ය මුළුල්ලෙහි ඔබගේ කාර්ය භාරය අක්‍රිය නිරීක්ෂකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම ය. අර්ථකථන ඉදිරිපත් නොකරන්න, සිදුවීම් වලට මැදිහත් නොව. නුඹගේ කයෙහි යම් කිසි වේදනා සහගත සංවේදනයක් පහළ වෙතොත් එය ඉවසීමෙන් යුක්තව විඳ දරා ගන්න. සෑම අලුත් අත්දැකීමක් සමග ම වේදිකාවෙහි ප්‍රධාන ස්ථානයට පැමිණ සිටින නළුවාට අවධානය යොමු කරන්න. අලුත් අත්දැකීමක් නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා පඨවි ධාතු, තේජෝ ධාතුවෙන් කාර්යභාරය පවරා ගත් අයුරු අත්දකින්න. යම්කිසි වැදගත් අත්දැකීමක් ලබා දීම සඳහා එක් විශේෂ ධාතුවකට බලපෑමක් නොකරන්න. නුඹට මුහුණ පෑමට සිදුවන සෑම අලුත් අත්දැකීමක් සඳහා සෑම ධාතුවක් ම ඊට අයත් වාරයට ගනු ඇත. සෑම දර්ශනයක් සමග ම ධාතු වල පවත්නා විවිධ ලක්ෂණ නුඹ පැහැදිලිව වටහා ගන්න. ඒ ඒ විශේෂ ලක්ෂණ අඳුනා ගන්න, දැන ගන්න.

සෑම ධාතුවකට ම ඊට අයත් නෛසර්ගික ලක්ෂණ තිබේ. පඨවි ධාතුව තද හෝ මෘදු, රළු හෝ සිනිඳු, බර හෝ සැහැල්ලු ලෙස පෙනී සිටී යි. මේවා නම් හුදෙක් ධාතු වල පවත්නා ලක්ෂණ වේ. ඒ ලක්ෂණ ආත්මයකට හෝ පුද්ගලයෙකුට අයත් නොවේ. නුඹගේ සිහිය සෘජු ලෙස අරමුණ සමග ගැලපී සිටින විට සෑම දෙයක් ම විනිවිද පෙනේ. එහෙත් නුඹ නිරීක්ෂණය කරන දේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කළ හැකි ය. නුඹගේ කය ධාතු වශයෙන් දැකීම ජීවිතය වෙනසකට පත් කරන සුලු අත්දැකීමකි. එහෙයින් නුඹ නිර්භීත විය යුතු ය. මෙය යෝගියෙකු වශයෙන් නුඹගේ ජීවිතය තුළ සිදුවන වැදගත් පරිවර්තන අවස්ථාවකි. වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව සමාධිය වර්ධනය

කර ගැනීම සඳහා බෙහෙවින් හිතකර ය. එමගින් යෝගියා මේ විශේෂ ඥානය ලැබීම සඳහා යොමු කෙරේ. එහෙත් අනෙක් ඉරියව් මගින් ද වැටහීමේ මේ අදියර කරා යෝගියා යොමු කළ හැකි ය. නුඹ ධාතු පිළිබඳව විශේෂ ලක්ෂණ ඇසුරෙන් විශේෂ දැනීම ලබා ගැනීමට සැලසෙනු ඇත. ඒවා ලක්ෂණ නම්, තද ගතිය, මාදු ගතිය, රළු ගතිය, සිනිඳු ගතිය, උණුසුම හා සිසිලස. ආදිය යි. විශ්වය තුළ පවත්නා ලක්ෂණ වේ. ඔබ හුදෙක් එහි කොටසක් බවට පත් වනු ඇත.

නුඹ භාවනාවෙහි ගැඹුරට වර්ධනය වෙත් ම ආත්මයක්, පුද්ගලයෙක්, මිනිසෙක් හෝ ගැහැනියක් පිළිබඳ ලාංඡනයක් නැති බවත් ඇත්තේ හුදෙක් ධාතු ම පමණක් බවත් නුඹට පෙනී යනු ඇත. විදර්ශනාව පරිණත භාවයට පත්ව ධාතු කර විනිවිද යත් ම තමා හෝ ආත්මය පිළිබඳ මූලාව පහවී යාම ආරම්භ වෙයි. අප බොහෝ විට ආත්ම සංඥාවෙන් මූලාවට පත් වන හෙයින් මෙය අභියෝගාත්මක අත්දැකීම කි. නුඹගේ පැවැත්මෙහි සැබෑ තත්ත්වය පිළිබඳව නුඹ විනිවිද යත් ම එය ධාතු හතරෙන් තැනුණු ලෙස නුඹ දකිනු ඇත. එසේ ම නුඹගේ බාහිර පරිසරයෙහි පවත්නා සියල්ල ධාතු හතරෙන් තැනුණු ලෙස ද නුඹ දැකීමට පටන් ගනු ඇත. එක් වර ම නුඹ ආත්මය පිළිබඳ විශ්වාසය බිඳ දමන්නා වූ අත්දැකීමක් තුළ නුඹ ගං ඉවුරක් ඔස්සේ වැටී ඇති ඉමහත් වැලි තලාවක දක්නට ලැබෙන වැලි කැටයක් මෙන් නුඹ විශ්වයෙහි එක්තරා කොටසක් බව අවබෝධ කර ගනු ඇත. එහි අතිවිශේෂ වුවක් නොවේ යැයි ද පෙනෙනු ඇත. ධාතු වලින් යුත් ලෝකය තුළ නුඹගේ නම් හා අනෙකුත් සම්මුති ලක්ෂණ වැදගත්කම මෙන් තොර වනු ඇත.

ධාතු වල ලක්ෂණ පැහැදිලි වූ විට අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් සීමා කිරීමක් නොපවත්නා බව ඔබට දැකීමට පුළුවන. සියල්ල ධාතු තත්ත්වයට හෙළනු ලැබේ. මුහුද තුළ ලුණු කැටයක් දියවී යන්නාක් මෙන් නුඹ ද වියෙහි එක්

කොටසක් බවට පත් වනු ඇත. ධාතු නියත වශයෙන් ම අනිත්‍ය ස්වභාවෙන් යුක්ත බව ද පහළ වීම හා විනාශ වීම යන ස්වභාවයෙන් යුක්ත බව ද නුඹට දක්නට ලැබේ. එසේ ම නුඹ ඒවායෙහි අනිත්‍ය හා අස්ථාවර ස්වභාව ද නුඹ දකිනු ඇත. ප්‍රතිපත්ති රැකීමට කැපවුණු කවර හෝ කෙනෙකුට සංසිද්ධි වල සැබෑ ස්වභාව පිළිබඳ විශේෂ ඥානය ද කය ධාතු වලින් සමන්විත වීම ද ගැන අත්දැකීමක් ලද හැකි ය. ධාතු වලින් සමන්විත වීම ගැන ද අත්දැකීමක් ලද හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ වදළාක් මෙන් කෙනෙකුගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය,

හෝ වයස හෝ ඇඳහිල්ල හෝ කවරක් වුවත් හැම කෙනෙකුට ම ධාතු දූක ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

සත්වයෙකුගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය

කෙනෙකු තමා ධාතු වලින් සමන්විත ලෙස දකින්නේ නම් අන් අය කෙරෙහි ද්වේෂය හෝ වෛරය කළ නොහැකි යයි බුදුන් වහන්සේ රාහුල සාමණේරයන් වහන්සේට අවවාද වශයෙන් දේශනා කළ සේක. ධාතු තුළ තෘෂ්ණාව හෝ ද්වේෂය හෝ මෝහය දක්නට නැත. එහෙත් අපි වැරදි ලෙස ආත්මයක් ගැන විශ්වාස කරමු. එහෙයින් අපි අපේ අයිතිවාසිකම් ගැන තර්ක කරමු. මිනිසුන් හා තරඟ වෙමු. එහෙත් අප ධාතු වලට හරවා දමතොත් එවිට අනුන් කෙරෙහි වෛර කිරීමට හෝ රාගයක් දැක්වීමට හෝ නොහැකි ය. බුදුන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලාට සිවුරු පෙරවීමට හෝ ආහාර ගැනීම හෝ බෙහෙත් ආදිය ගැනීමට හෝ වැනි එදිනෙද කටයුතු වල යෙදෙන අතර ඒවායේ ප්‍රායෝගික අගය සලකා බලමින් නිරත වීමට උපදෙස් දුන් සේක. නිදසුනක් වශයෙන් හික්ෂුවක් මෙසේ සලකා බැලිය යුතු ය.

“නුවණින් යුක්තව හා සුපරීක්ෂාකාරීව මම මේ සිවුර උෂ්ණය, සීතල ආදියෙන් වැළකී සිටීම සඳහා පමණක් පරිහරණය කරමි”

වඩාත් ගැඹුරු මට්ටමෙහි දී හික්ෂුව සිවුර, කය මෙන් ම ධාතු එක්වී තැනුණු ආකාර මෙනෙහි කළ යුතු ය. එහෙයින් සිවුරක් පරිහරණය කිරීම යනු හුදෙක් ධාතු සමග ස්පර්ශ වීම ය. සිවුර ද ඒ සිවුර පරිහරණය කරන්නා ද ආත්මයෙන් තොරය, ජීවයෙන් නිදහස් ය, හුදෙක් ශුන්‍යත්වයෙන් යුක්ත ය. (නිසසනො, නිජ්ජේවො සුඤ්ඤා) මේ ආකාරයෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් අපට උපදෙස් දී තිබෙන්නේ ධාතු තුළින් හා ධාතු වලින් අභ්‍යන්තර හා බාහිර සීමාවෙන් ඔබ්බෙහි සත්ත්වයෙක් හෝ වස්තුවක් හෝ පවතේ ය යනුවෙන් නිත්‍යත්වය පිළිබඳ සංකල්පය ඉක්මවා යාමට ය.

අප ධාතු වශයෙන් දකින විට අප දකින්නේ, සංසිද්ධි වල පහළ වීම හා විනාශය පමණක් වශයෙනි. සියලු ම සංසිද්ධි සමාන වශයෙන් අපි දකිමු. ධාතු වශයෙන් බලන විට සියල්ල ම අනිත්‍ය වෙයි. හැම දෙයක් තුළ ම අනිත්‍ය දක්නා විට නුඹ දුක අවබෝධ කර ගනියි, ධාතු හැම විටම අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් යුක්ත හෙයින් අස්ථාවර වෙයි. එහෙයින් තත්පරයකින් කොටසක් තුළ පවා නිස්කලංකව සිටීමට අපට අවස්ථාවක් නැත, අප තුළ ද අප අවට ද සියල්ල වෙනස් වෙමින් පවතී. ඒකකය හෝ වස්තුව පිළිබඳ සංකල්පය ක්‍රමයෙන් ධාතු වෙතට බිඳ වැටෙමින් පවතී. සෑම ධාතුවක් තුළ ම එහි ස්වාභාවික ලක්ෂණ අපට දකිය හැකි ය. ඒවා නිරන්තරයෙන් පහළ වන හා විනාශ වන ශක්ති වශයෙන් පමණක් අපි නිරීක්ෂණය කරමු.

සියලු ම සංසිද්ධි අප ධාතු වශයෙන් දකින විට එය එක ලෙස පවත්නා නීරස වූවක් වෙයි. එය භයානක ද වෙයි. ඒ ඒ දේ පදනමකින් තොර ලෙස ද පෙනේ. මේ අත්දැකීම් පිළිබඳ සෛද්ධාන්තික ඥානය නොපැකිළව ලබා දීම, භාවිතයෙන් මේ අත්දැකීම් නුඹට මුණ ගැසීමට පෙරාතුව අවශ්‍යයෙන් කළ යුත්තකි. නුඹට අඛණ්ඩව භෞතිකය ධාතු වලින් තැනුණක් ලෙස දක්නට ලැබෙන විට එසේ ධාතු පිළිබඳ නිරීක්ෂණය වැදගත් ජයග්‍රහණයක් ලෙස නුඹ සලකන නමුත් එය නීරස වූවක් ද විය හැකි ය. සියලු ම භෞතික දේ අනිත්‍යතා ස්වභාවෙන් යුක්ත ලෙස පෙනී යනු ඇත. ඒවා ධාතු වශයෙන් බලන විට ඒවායෙහි ආකර්ෂණය අහිමි වෙයි.

භෞතික සංසිද්ධි ධාතු වශයෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම භෞතික සංසිද්ධි ස්වභාව විනිවිද බැලීම මගින් යෝගියෙකුට වර්ධනය කළ හැකි උපරිම තත්වය යි. මේ අදියරෙහි දී සියලු භෞතික දේ ඉතා සියුම් ලෙස පෙනේ. ධාතු වල පවත්නා අනිත්‍ය ප්‍රවාහය හොඳින් පැහැදිලි වෙයි. නුඹගේ නිරීක්ෂණය තුළින් නුඹ සාප්‍ර ලෙස ඊට මුහුණ දෙනු ඇත. පළමු වරට සංසාරය තුළ නිත්‍ය සත්වයෙකු පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් නුඹ මිඳෙනු ඇත. නුඹට අනිත්‍ය වූ ප්‍රවාහයක් අත්දැකීමට ලැබේ. යෝගියෙකු ධාතු වල හා ඒවායේ ලක්ෂණ වල ඉතා කුඩා විස්තර නිරීක්ෂණය කරන්නාක් මෙන් ද ප්‍රායෝගිකව ප්‍රවාහය නිරීක්ෂණය කරන්නාක් මෙන් ද භාවනා භාවිතය මානසික ලක්ෂණ වෙත යොමු කරනු ඇත. ඔබ භෞතික ලක්ෂණ මානසික ලක්ෂණ වලින් වෙන් කොට දැක්වීමට ද ඒ ලක්ෂණ දෙක අතර අන්‍යෝන්‍යව සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීම ද දැකීමට ඔබ සමත් වනු ඇත. සෑම මොහොතක ම ගැඹුරු, නිවැරදි හා නිශ්චිත සතිය ගැන සැලකිලිමත් වීමෙන් පළමු වැනි විපස්සනා ඥාණය මගින් නුඹව යථාර්ථයෙහි නියම ස්වභාව විනිවිද දකිනු ඇත. මනස හා ද්‍රව්‍යය සියලු අත්දැකීම්වලට සමන්විත වන ආකාරය නුඹ නිරීක්ෂණය කරනු ඇත. ඒවා හේතු හා ඵල ලෙස අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධ ආකාරය ද නුඹ දැන ගන්නවා ඇත.

ක්ෂණික මරණය

අප ධාතු හා ඒවායෙහි අනිත්‍ය ස්වභාව දක්නා විට අපට ක්ෂණික මරණය අත්දැකීමට ලැබේ. ධාතු වල පහළ වීම හා නැති වී යාම හා අනිත්‍ය ප්‍රවාහය මෙම අත්දැකීම අඟවයි. සෑම ගත වන මොහොතක ම අපි මරණයට පත් වෙමු. පහළ වීම හා නැති වී යාම සංසිද්ධි වල සර්වසාධාරණ ලක්ෂණය කි. මේ සංසිද්ධියට පටන්ගැන්මක් හෝ අවසානයක් නැත. සමස්ත විශ්වය යනු සංසිද්ධි වල හුදෙක් පහළ වීම හා නැති වී යාම යි. තත්පරයෙන් කොටසක පවා අපට විවේකයෙන් කල් ගත කිරීමට කාලයක් නැතිව බව අපට අවබෝධ වේ. කවර හෙයින් ද යත් සෑම මොහොතක් පාසා ම අප

මරණයට පත් වන හෙයින්, බැඳීම් වලින් තොර නිරීක්ෂණය කරණ කොට ගෙන අපි හුදෙක් ප්‍රවාහයෙහි නියත භාව නිරීක්ෂණය කරමු.

මේ ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි අපගේ විශ්වාසය වර්ධනය වූ විට අපි දක්ෂ ලෙස සෑම දෙයක් ම ධාතු වශයෙන් දකින්නෙමු. අපි ප්‍රවාහය දකින්නෙමු. අපේ ජීවිතය තුළ එක් වරක් පමණක් අපි සම්මුති මරණය අත්දකින්නෙමු. එහෙත් අප ධාතු වල පහළ වීම හා විනාශය දක්නා විට සෑම විත්ත ක්ෂණයක් තුළ ම අපගේ මරණය අපි දකින්නෙමු. මේ සඳහා අතිමහත් නිර්භීතභාවයක් ද ආත්ම විශ්වාසයක් ද අවශ්‍ය වේ. මෙය දැකීම සඳහා අප අඛණ්ඩව ප්‍රතිපත්ති පිරිය යුතුව ඇත. මේ නිරීක්ෂණය කෙරෙහි විනිවිද බැලීම සඳහා සෛද්ධාන්තික අවබෝධය හෝ තර්කනය කිරීමෙන් සිදු කළ නොහැකි ය. අප විරිය වඩා පැහැදිලි අධිෂ්ඨානයකින් යුක්ත ප්‍රතිපත්ති රකිතොත් සෑම දෙයක ම සැබෑ ස්වභාව දැකීමට පුළුවන.

මරණ භාවනාව සතිපට්ඨාන සූත්‍රය යෝගියාට මෘත ශරීරය ගැන කරන භාවනාව ඉන් පසු හඳුන්වා දෙයි. සම්මුති මට්ටමේ දී අපගේ ජීවිත වල කෙළවර මරණයෙන් පෙන්නවයි. එහෙත් කය ධාතු වශයෙන් බලන යෝගියා ක්ෂණික මරණය දකි යි. මළ සිරුරක් දක්නා විට ඒ ගැන භාවනා කිරීමට බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන් සේක. මේ නිරීක්ෂණය අභ්‍යන්තරික වශයෙන් ප්‍රක්ෂේපණය කිරීමෙන් කිසියම් දිනක අප ද මරණයට පත් වන අයුරු ගැන මෙනෙහි කිරීමට ද උපදෙස් දුන් සේක. කයක් දිරාපත් වන විට එහි මාංශ හා ද්‍රව කොටස් අතුරුදහන් වෙයි. ඉතිරි වන්නේ එහි ඇටකටු පමණි. අප මළ සිරුරක් දැකීමට තරම් නිර්භීත නම් එසේ ම මරණ සංකල්පය ද අවබෝධ කර ගන්නේ නම් ඒ මොහොතෙහි අපි වර්තමාන මොහොතෙහි ජීවත් වන්නෙමු. අප දවල් සිහින මගින් හෝ ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම කරණ කොට ගෙන හෝ මූලාවට පත් නොවන්නෙමු. මේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා මරණය ගැන භාවනාව පවත්වා ගෙන යෑමට සුදුනම් නම් ඉන්ද්‍රිය මගින් ලැබෙන හැඟීම් වලින් වෙන අතකට යොමු කරවනු ලබන්නේ නැත. අප මේ ආකාරයෙන් ජීවත් වෙතොත් අපි ශාන්ත හා සංසුන් මරණයක් අත්දකින්නෙමු. මරණය ගැන භාවනා කිරීමෙන් තොරව

අමරණියත්වය ගැන විනිවිද යාමට නොහැකි වෙයි. අප මරණයට පත් වන්නේ කෙදිනක දැයි අපට කිව නොහැකි ය. අප හුස්ම ගන්නා විට හා පිට කරන විට අපගේ ඊළඟ හුස්ම කවරක් විය හැකි දැයි අපට සහතික විය නොහැකි ය. උප්පත්තියෙන් මරණය තීරණය වන හෙයින් අප ඉපදී තිබෙන්නේ මරණය පිළිබඳ දඬුවම සහිතව ය. එහෙත් නොවැළැක්විය හැකි සිද්ධිය ගැන භාවනා කිරීමට අප පෙළඹෙන්නේ නැත. කවර හෙයින් ද යත් අපගේ සිත් ඉන්ද්‍රියන් ගෙන් ලැබෙන හැඟීම් වලින් හා නිත්‍යභාව ගැන ලැබෙන සංජානන වලින් මුලාවට පත් වී ඇති නිසා ය. මේ භාවනාව උපන්‍යාසයක් හෝ බුද්ධිවාදී මතයක් හෝ අනුමානයක් නොවේ. මෙය වනාහි සත්‍යය. මේ පුරුදු කිරීම තදින් සිතට ගත යුත්තකැ'යි බුදුන් වහන්සේ නැණැත්තන්ට උපදෙස් දෙති. මෙය පුරුදු කිරීම වර්ධනය කරගන්න. තර්කානුකූලව අවබෝධ කර ගන්න. ධර්මයට ඇහුම් කන් දෙන්න. ඒ ය නුඹගේ මතකය තුළ ධාරණය කර ගන්න. එවිට එක් දිනක සත්‍යය දී අවබෝධ වෙනවා ඇත. බුදුන් වහන්සේ අපට මරණය ගැන විමසීමක් කරන ලෙස ආරාධනා කරන්නේ අප හැම දෙනා ම එය අත්දකින නිසා ය. ධම්ම (ධර්මය) අකාලිකය එය විද්‍යාමානය, අප්‍රමාද ය.

ප්‍රශ්න හා උත්තර

නුඹ ක්‍රමක්‍රමයෙන් ආනාපානසති භාවනාවෙහි දියුණුවට යත් ම එක්තරා අවස්ථාවක දී නුඹගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නොදනෙන තත්ත්වයට පත් වේ. එහෙත් නුඹ හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම ද කරයි. එසේ ම නුඹ සජීවි පුද්ගලයෙක් ද වෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී නුඹගේ සතිය රැදී සිටින්නේ කවර තැනක ද? විඤ්ඤණය පිහිටියේ කොතැනක ද?

විඤ්ඤණය ඉන්ද්‍රිය වාර හයට සම්බන්ධ වී පවත්නා විට අපට දැකීම, ඇසීම, ස්පර්ශ කිරීම ආදිය අත්දැකීමට ලැබේ. අපට එක් ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධයක් අනෙක් ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධයකින් වෙන් කොට දැක්වීමට අපට හැකි ය. ශබ්ද පැමිණ කන් බෙරයට වදී. ගඳ සුවඳ පැමිණ නාසයෙහි සංවේදීතාව ආක්‍රමණය කරයි. එහෙත් එක්

විඤ්ඤාණයකින් එක් වරකට බාර ගත හැක්කේ එක් අරමුණක් පමණි. එහෙයින් එක්තරා වෙලාවක දී අපි ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධ පහක් බැහැර කරමු. එසේ ම ඉන්ද්‍රිය සම්පර්ක අපේ විඤ්ඤාණය ආක්‍රමණය කරන විට අපි වරණය හෙවත් තෝරා ගැනීම සිදු කරන්නෙමු. වරණයත් සමග ප්‍රකාශනයට පත් වීම, ප්‍රබන්ධය හා චේතනාව ආදිය පැමිණෙයි. යම් විටක විඤ්ඤාණය ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ වේ ද එවිට වරණය ක්‍රියාත්මක වෙයි.

එහෙයින් අපි නිහඬ ප්‍රදේශයකට යන්නෙමු. ඇස් වසා ගන්නෙමු, භාවනා කරන්නෙමු. අපි අඛණ්ඩව හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම ගැන සැලකිලිමත් වෙමු. එය මෙසේ නොදනෙන තත්වයට පත් වේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නොපවතී අභාවයට පැමිණි විට සිදු වන්නේ කුමක් ද?

මේ අදියරයෙහි දී ඉන්ද්‍රිය වාර හා සම්බන්ධ වන සංවේදනයක් නැත. මෙය ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ වෙන විඤ්ඤාණය යයි කියනු ලැබේ. මේ අත්දැකීම, විඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණේන්ද්‍රියට සම්බන්ධව පවතින්නක් යනුවෙන් දන්නවුන්ට මෙය භයානක වූවකි. (ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය) ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ වූවක් නොවේ යන්න විඤ්ඤාණය හා ප්‍රාථමික හෝ මූලික ස්වරූපය කි. මනසෙහි මේ තත්වය අත්දැකීම අපට මැනවින් හුරුපුරුදු වූවකි. විඤ්ඤාණයට ඉන්ද්‍රියන් සම්බන්ධ වූ විට, එය පිරිසිදු දිය දහරකට වඩා මඩ ජලය මිශ්‍ර වූවක් වැන්න.

ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ නොවන මේ විඤ්ඤාණයෙහි තත්වයට ළගා වීමට අප දිනපතා පුරුදු පුහුණු කළ යුතු ය. (අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණ) සමාධිය සඳහා යොදනු ලබන භාවිතය අනුව නුඹට ළගා විය හැකි උපරිම අදියරය මෙය යි. මේ අත්දැකීම තුළ සංඛාර මඟින් සිදු කළ හැකි කාර්යයක් නැත. මේ තත්වය අප අඛණ්ඩව බාර ගන්නවා නම් උදහරණයක් වශයෙන් පැය දෙක තුනක් පමණ යන විට අප එක් මොහොතක් හෝ සිත වෙනතක යොමු කිරීමේ අත්දැකීම අපට නොලැබේ. අපි නිහඬව වැටහීමෙන්

යුක්ත වෙමු. සංසිද්ධි වල සැබෑ තත්වය පැහැදිලි අවබෝධයක් අපි ලබා ගන්නෙමු.

ඉන්ද්‍රියන් සම්බන්ධයෙන් නොපවත්නා මේ විඤ්ඤාණය (අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණ) අප අත්දකින විට අපගේ සිත් චේතනා, මිථ්‍යා ප්‍රබන්ධ හා පවත්නා සැබෑ තත්වය වසන් කිරීම වැනි ලක්ෂණ වලින් මිදේ. මෙය මනසෙහි තාවකාලික අවස්ථාවක් වුවත් අපට ඇඳිය හැකි සුදු කඩදසියක් මෙන් අප පිරිසිදු පදනමක් ගොඩ නංවා ගැනීමෙන් අපි විපස්සනාව වෙත දියුණුවක් ලබා ගනිමු. එය අත්දකීමේ අරුපමය අත්දකීමක්. සමහරු එය අරුපී සැපක් ලෙස විස්තර කරත් (නිරාමිස සුඛ) මේ ජීවිත කාලය තුළ නුඹට එය අත්දකිය හැකි ය. මෙයින් ඇති වන ප්‍රතිඵලය නම් විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සැපයයි.

එනම් එය දෘෂ්ටිමය අරමුණු, ශබ්ද තරංග, ගඳ සුවඳ, රස ස්පර්ශය, හා සිතිවිලිවලින් (විවේක) නිදහස් හෙයින් ඒ විවේකය ප්‍රීතියට හා සැපට හා අවබෝධයට තුඩු දෙයි. ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස සිහියෙන් යුක්තව සිදු කිරීම, ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධයක් නැති විඤ්ඤාණය අත්දකීමට බුදුන් වහන්සේ විසින් නිර්දේශ කරන ලද ක්‍රම වලින් එක කි. ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධයක් නැති මේ විඤ්ඤාණය නුඹ අත්දකින විට, නුඹ අත්දකින්නේ මරණය, නිර්මාණාත්මක මරණය, ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වස්තු වලින් වෙන් වීම යි. එනම්, අප පැවැත්ම යනුවෙන් කරන විස්තරයෙහි නියම පදනම යි.

පරිච්ඡේද 8

වේදනා ගැන මෙනෙහි කිරීම

(වේදනානුපස්සනා)

“කථඤ්ච පන, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සුඛං වේදනං වේදයමානො ‘සුඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; දුක්ඛං වේදනං වේදයමානො ‘දුක්ඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදයමානො ‘අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; සාමීසං වා සුඛං වේදනං වේදයමානො ‘සාමීසං සුඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; නිරාමීසං වා සුඛං වේදනං වේදයමානො ‘නිරාමීසං සුඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; සාමීසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදයමානො ‘සාමීසං දුක්ඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; නිරාමීසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදයමානො ‘නිරාමීසං දුක්ඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; සාමීසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදයමානො ‘සාමීසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; නිරාමීසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදයමානො ‘නිරාමීසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදයාමී’ති පජානාති; ඉති අජ්ඣතතං වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති, ඛහිඤා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති, අජ්ඣතතඛහිඤා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති; සමුදයධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති. ‘අත්ථී වේදනා’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා භොති. යාවදෙව ඤ්ණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. එවමපි ඛො, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති.

(වේදනානුපස්සනා)

මහනෙහිනි, භික්ෂුව වේදනා කෙරෙහි වේදනා අනුව බලමින් කෙසේ වාසය කරයි ද?

මෙහි භික්ෂුව භික්ෂුව සැප වේදනාවක් විඳින්නේ සැප වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි.

දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ දුක් වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි.

දුක් ද නොවන සැප ද නොවන (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳිමින් නේ දුක් ද නොවන සැප ද නොවන (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනියි.

පංචකාම නිශ්‍රිත සාමිස වූ සැප වේදනාවක් විඳින්නේ, නිශ්‍රිත සැප වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි

නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත සැප වේදනාවක් විඳින්නේ,

නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත නිරාමිස වූ සැප වේදනාවක්

විඳින්නේ , නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත නිරාමිස වූ සැප වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි.

පංචකාම නිශ්‍රිත සාමිස වූ දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ, පංචකාම නිශ්‍රිත සාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි.

නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත නිරාමිස වූ සැප වේදනාවක් විඳින්නේ, නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත නිරාමිස සැප වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි.

පංචකාම නිශ්‍රිත දුක් ද නොවන සැප ද නොවන (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳින්නේ පංචකාම නිශ්‍රිත දුක් ද නොවන සැප ද නොවන (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳින්නේ , දැන ගනී යි.

නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත දුක් ද නොවන සැප ද නොවන (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳින්නේ, නෛශ්ක්‍රමය නිශ්‍රිත දුක් ද නොවන සැප ද නොවන (උපේක්ෂා) වේදනාවක් විඳිමි'යි දැන ගනී යි.

මෙසේ තමා පිළිබඳ වේදනා කෙරෙහි හෝ වේදනා අනුව බලමින් වාසය කරයි, අනුන් පිළිබඳ වේදනා කෙරෙහි හෝ වේදනා අනුව බලමින් වාසය කරයි. තමා පිළිබඳ හා අනුන් පිළිබඳ වේදනා කෙරෙහි හෝ වේදනා අනුව බලමින් වාසය කර යි.

වේදනාව ඇත්තේ ය යනුවෙන් හෝ ඔහුගේ සිතිය මනා කොට පිහිටුවන ලද්දේ ය. ඒ සිතිය හුදෙක් ඥානය වැඩීම පිණිස සිතිය වැඩීම පිණිස ද පවතී. නිශ්‍රය රහිතව ද ඔහු වාසය කර යි, ඔහු ලෝකයෙහි කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් නොගනී යි. මහණෙනි, මෙසේ ද හික්ෂුව වේදනා කෙරෙහි වේදනා අනුව බලමින් වාසය කර යි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි විස්තර කරනු ලබන දෙවැනි සතිය වන්නේ වේදනා ගැන මෙනෙහි කිරීම (වේදනානුපස්සනා) යි මේ මෙනෙහි කිරීමේ දී යෝගියාට උපදෙස් දී තිබෙන්නේ, වේදනා ගැන අයිතියක් හෝ හිමි කමක් නොදරා වේදනා ඇති වන ආකාරයෙහි වැටහීමක් ලබා ගැනීමට ය. ඒ වේදනාව, ප්‍රිය වේවා අප්‍රිය වේවා මැදිහත් වේවා ඒ කවරක් වුවත් ඒ අත්දැකීම ගැන යෝගියා සිතියෙන් සිටිය යුතු ය.

විදර්ශනා භාවනාවෙහි දී මෙනෙහි කළ යුතු ප්‍රමුඛ අරමුණු වලින් ආරම්භ කොට ධර්මයෙහි වඩාත් සියුම් අංශ කරා යොමු විය යුතු ය. එහෙයින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි ද්‍රව්‍යමය අංශ වලින් ආරම්භ කොට කලින් දැක්වූ පරිච්ඡේදයෙහි සාකච්ඡා කළ පරිදි එය ධාතු හතරෙහි නිර්මාණයක් ලෙස දකින්නෙමු. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සියුම් වන විට අපි සමාධියෙහි ගැඹුරු තත්වයකට පිවිසෙන්නෙමු. එයින් අපගේ අවධානය වේදනා කරා යොමු කරවනු ලැබේ. එවිට අපි සොම්නස් සහගත වේදනා, දෙමිනස් සහගත වේදනා, උපෙක්ඛා සහගත වේදනා යන වේදනා ගැන වැටහීමක් ලබා ගන්නෙමු. මේ අවධියෙහි දී කය පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීමෙන් (කායානුපස්සනා) වේදනාව පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම (වේදනානුපස්සනා) වෙත ස්වභාවික මාරු වීමක් සිදු වෙයි. එවිට අපගේ අවධානය මානසික අංශ වෙත යොමු කරවනු ලැබේ. වාඩි

වී භාවනා කරන අවධිය තුළ යෝගියෙක් නොයෙක් ආකාරයෙන්, වේදනාව ගැන අත්දැකීම් ලබයි. යෝගියෙක් සමාධියෙහි එක්තරා මට්ටමකට. ළඟා වූ විට ඔහු හෝ ඇය ප්‍රීතිය හෝ ප්‍රමෝදය අත්දැකීමෙන් විඳියි. මේ අත්දැකීම භාවනා කාලය තුළ ලබන ලද ප්‍රගතියෙහි සලකුණක් වෙයි. මේ අදියරෙහි දී සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අනුව දක්වා තිබෙන උපදෙස් අනුව යෝගියා සොම්නස් සංවේදනය වේදනාවක් වශයෙන් වටහා ගත යුතු ය, ඊට ප්‍රතික්‍රියාවක් දක්වනවා වෙනුවට හෝ නොසැලකිලිවන්න ලෙස එයින් සතුටු වෙනවා වෙනුවට එය යථාපරිදි සැලකිලිමත් ලෙස වටහා ගත යුතු ය. මේ අත්දැකීම ගැන නුඹ සැලකිලිමත් විය යුතුය. දෙමිනස්සහගත වේදනා අත්දැකින විට මේ ශිල්පක්‍රමයද මෙබඳුමය. උදහරණයක් වශයෙන් වාඩි වී කරන භාවනා සැසියක දී භාවනාව මැනවින් සිදු නොවන විට යෝගියා අධෛර්යමත් විය හැකිය. එසේත් නැතහොත් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයෙහි ප්‍රමුඛත්වය ක්‍රමයෙන් අතුරුදහන් වන විට යෝගියා කලකිරීමට පත් වනු ඇත. දෙමිනස් සහගත භාව අත්දැකීමට ආරම්භ කරනු ඇත. යෝගියා කායික වේදනා අත්දැකිනු ඇත කෙසේ වුවත් කායික වේදනා වල භෞතික හා මානසික යන අංශ දෙක ම පවතී. යෝගියා ප්‍රතික්‍රියා දක්වනු වෙනුවට වේදනාව ගැන වැටහීමක් ලබා ගත යුතු ය, එහි ආරම්භය, මැද හා අවසානය ද දැකීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

අපගේ එදිනෙදා ජීවිත තුළ අපට ප්‍රීතිමත් හා දුක් සහිත බොහෝ අවස්ථා මුණ ගැසේ. එහෙත් අපට ඒවා ගැන වැටහීමක් ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. ඒ කෙසේ වෙතත් අපගේ සිත් ප්‍රමුඛ අරමුණට හඳුන්වා දෙනු ලැබූ විට අපට සොම්නස් සහගත වේදනා සහ දෙමිනස් සහගත වේදනා ගැන සැලකිලිමත් වීමට හැකි වේ. මෙහි දී බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශය වී තිබෙන්නේ, යෝගියාට මධ්‍යස්ථව සිටීමටත් සොම්නස් සහගත වේදනා සහ දෙමිනස් සහගත වේදනා පහළ වන විට ඒ අත්දැකීම් ගැන වැටහීමෙන් යුක්තව සිටීමට ය. එහෙයින් රෝගීන් වේදනා වේදනා වශයෙන් ගෙන භාවනා කළ යුතු ය. ඒවා ගැන හොඳ නරක වශයෙන් මිණුමක් අතීත අත්දැකීම් පදනම් කොට ඉදිරිපත් කළ යුතු නොවේ.

ස්වභාවික වේදනා

භාවනා කාලය තුළ අඛණ්ඩව වේ ශක්තියෙන් යුක්තව සොම්නස හා දෙමිනස පිළිබඳව වැටහීමක් ලැබීමෙන්, අපි ක්‍රමයෙන් වේදනා පහළ වන හා දුරු වන සංසිද්ධි වල ආකාරය නිරීක්ෂණය කරමු. මේ සෑම සිද්ධියක් අතර, අපට හිඩැසක්, පරතරයක් දක්නට ලැබේ. නුඹ ආශ්වාස කරන්නේ නම් නුඹට ආශ්වාසයෙහි ආරම්භය, මැද හා අවසානය දක්නට ලැබේ. ප්‍රශ්වාසය සංජානනය වෙන්ට පෙර පරතරයක් පවතී. පරතරය අත්දැකීම වේදනාව කුමක් ද? එය සියුම් ය, නුඹට එය සංජානනය කළ නොහැකි ය. එහෙත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි වලනය ආරම්භ වන විට වහා ම එය අල්ලා ගැනීමටත් සංජානනය කිරීමටත් හැකි වේ. ඒ අනුසාරයෙන් වේදනා අවසානයෙහි හා අනෙක් වේදනාවක ආරම්භය අතර පවත්නා හිඩැස් හෝ පරතර අපට නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. ඇතැම් විටක මේ හිඩැස බෙහෙවින් දික් ය. එහෙත් අපට ඒ ගැන වැටහීමක් නැත. එය ඉතා සියුම් නිසා එය තුළින් සතිය පහළ කර ගත නොහැකි ය. උදහරණයක් වශයෙන් රාත්‍රියෙහි අහස දෙස බලන විට අපට දක්නට ලැබෙන්නේ, තරු පමණ කි. ඒ අතර පවත්නා ආකාසය අපට දක්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. අපගේ ප්‍රවණතාව ප්‍රතිජානක අරමුණු කෙරෙහි ඵල්ල කිරීමට ය. එනම්, තරු හෝ ආලෝකය කෙරෙහි ය. එහෙයින් අපට ආකාශය දක්නට නොලැබේ. අප දකින්නේ අන්ධකාරය ය. එහෙත් තරු කෙරෙහි යොමු වී අහස දෙස බලන විට දැන හෝ නොදැන අප කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ගත කරන්නේ, ආකාශය නිරීක්ෂණය කිරීමෙනි. අප අහස අගය නොකරන නිසා අපි එය හුදෙක් නොදකිමු.

ඒ අනුසාරයෙන් ම නුඹ අඛණ්ඩ සිහියෙන් යුක්තව ඔබ දුකෙහි හෝ සොම්නසෙහි මුල මැද අග නිරීක්ෂණය කරතොත් එක් සංවේදනයක අවසානයක් ඊළඟ සංවේදනයෙහි මුලත් අතර පරතරයක් ඇත. මෙය දුක් ද නොවූ හා සැප ද නොවූ උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක් වෙයි. උපේක්ෂා සහගත වේදනා අත්දැකීම ඉතා සියුම් වූවකි, ගැඹුරු නිරීක්ෂණය කි. (අදුක්ඛමසුඛ වේදනා) එහි වේදනා සහගත භාව හෝ සොම්නස් සහගත භාව ගැන. මෙය

අපේ ඇස් වලට නොපෙනෙන අඳුරක් වශයෙන් බෞද්ධ අටුවාවල විස්තර කර ඇත. අපගේ සාමාජ සාමාන්‍ය විඤ්ඤාණයට මෙය ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය. එය බෙහෙවින් සියුම් ය. සාමාන්‍යයෙන් අපට හැඟෙන්නේ වේදනාවෙන් සොම්නස් ගතියක් සොම්නසින් දුකක් හටගන්නා බව යි. මේ අයුරෙන් වේදනා වල අඛණ්ඩ භාව අපට දැකිය හැකි ය. එහෙත් අනුපූර්ව සංවේදන වල පවත්නා පරතර අපෙන් ගිලිහී යයි.

‘වූලවේදල්ල සුත්‍රයේ’ හි දැක්වෙන පරිදි විසාබ උපාසකතුමා ධම්මදින්නා රහත් මෙහෙණිය ගෙන් මෙසේ ප්‍රශ්න කරයි. සැප වේදනාවෙහි දුක කුමක් ද? සැප කුමක් ද? ඊට පිළිතුරු සපයන ධම්මදින්නා රහත් මෙහෙණිය සැප වේදනාව පහළ වීම සැපයෙ කි, සැප වේදනාව අතුරුදහන් වීම දුක කි. එවිට උපාසක තුමා මෙසේ අසයි” දුක් වේදනාවෙහි දුක කුමක් ද? සැප කුමක් ද? “ඊට ධම්මදින්නා රහත් මෙහෙණිය මෙසේ පිළිතුරු සපයයි.” දුක් පහළ වීම දුක් වේදනාව කි, දුක අතුරුදහන් වීම සැපකි” අවසානයේහි දී උපාසකතුමා යළිත් විචාරයි. “උපේක්ෂා වේදනාවෙහි දුක කුමක් ද? සැප කුමක්ද?” ඊට ධම්මදින්නා රහත් මෙහෙණිය ගෙන් ලැබෙන උත්තරය මෙසේ ය. “උපේක්ෂා වේදනාව ගැන වැටහීම සැප කි, උපේක්ෂා වේදනාව ගැන නොදැනීම දුකකි.”

අප උපේක්ෂා වේදනාව ගැන වටහා ගන්නේ කලාතුරකිනි. අපට භාවනා උපදෙස් ලැබෙන්නේ ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස දැකීමට ය, උපේක්ෂා වේදනාව දැකීමට නොවේ. රූපයෙහි කොටස් වඩාත් ප්‍රමුඛ නිසා අපට ඒවා ගැන හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකි ය. ඒ නිසා අපි ඒවායින් ආරම්භ කරමු. එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රමයෙන් අතුරුදහන් වේ. එවිට අපට ඉතිරි වන්නේ දුක හා සැප වේදනා නිරීක්ෂණ පමණ ය. ආරම්භය මැද හා අවසානය දකින හා ඒවා අතර පරතරය ද දකින සතිය කෙරෙහි නිරන්තරයෙන් යොමු විය යුතුය. එවිට අපි උපේක්ෂාව අත්දකිමු. උපේක්ෂාව ගැන වැටහීමක් ලබා ගැනීම අරුපී සොම්නස කි. රාත්‍රියෙහි දී අනන්ත වූ ප්‍රදේශයක් පුරා විහිදුණු අවකාශය මෙන් අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයෙහි වැඩි කොටසක උපේක්ෂා සහගත තත්වයක අපි රැඳී සිටිමු. එහෙත් අපට

මේ ගැන වැටහීමක් නැත. අපි එක්කෝ වේදනා විඳිමින් සොම්නස පසුපස ලුහු බැඳ යන්නවුන් ලෙස ද නැතහොත් ධනාත්මක හැඟීම් හෙවත් අභිප්‍රාය සමග විරස්ථායී සොම්නස හොයන්නවුන් ලෙස ද අපි හසු වී සිටිමු. මෙහි උපේක්ෂාව දැකීමට අපි අසමත් වෙමු.

නුඹ භාවනා උපදෙස් නියත ලෙස හා නිවැරදි ලෙස අනුගමනය කරතොත් මානසිකත්වය කරා ගෙන යන රූපය පිළිබඳ සතියෙන් දියුණුවට පත් වෙමින් නුඹ උපේක්ෂාව වෙත දියුණුවට පත් වෙනු ඇත. එය ඇතක සිට මුහුදු නරඹන්නාක් වැනි ය. අපේ ස්වභාව නම් අප වෙරළට පළමුවෙන් පැමිණි විට අපගේ අවධානය තුනී දිය තට්ටුව, රැලි හා වෙත යොමු කිරීම ය. අපි රැල්ල නරඹමු. ඒවායින් කොපමණ ගණනක් වෙරළට ළඟා වවා ද? කොපමණ ගණනක් ආපසු යනවාදැයි අපට ගණන් කළ හැකි ය. තරංග වලින් ඔබ්බට නිරීක්ෂණය කළහොත් අපිට දීප්තියක් පෙනේ. එවිට තව දුරටත් තරංගයෙන් පසු තරංගයක් අපි නොදකිමු. අපට දක්නට ලැබෙන්නේ තනි තරංගයක් නොවේ. සෘජු රේඛාවක් පමණ කි. භාවනා කාලය තුළ ද එය ම අපි අත්දකිමු. භාවනාව පරිණත නොවූ විට අපට වැඩි බලයකින් යුත් තරංග නිරීක්ෂණයට ලක් වෙයි. එහෙත් අප වඩාත් ගැඹුරට විනිවිද යතොත් තරංග අතර පවත්නා වෙනස අතුරුදහන් වෙයි. ජලය සෙලවෙන්නාක් මෙන් අපට පෙනේ. ඇතැම් විටක එහි රැලි සහ කම්පන දක්නට ඇත. අප භාවනාවෙහි තව දුරටත් දියුණු වන විට අපි උපේක්ෂාවෙන් යුත් තත්වයකට ළඟා වෙමු. එය ගැඹුරු තැන්පත් තත්වය කි. එය ගැඹුරු සයුරෙහි ක්ෂීතිජයෙහි නිහඬතාවක් වැනි ය.

ලෞකික හා අලෞකික වේදනා

‘සලායතන විභංග සූත්‍රයේ’ හි දී බුදුන් වහන්සේ ගිහි ජීවිතයෙහි සැප, දුක හා උපේක්ෂාව සහ විමුක්තිය කරා යොමු කරන ආකාරය පහද දෙත්, සැප, දුක හා උපේක්ෂාව ගිහි ජීවිතයට අදළ ලෙස (ගේහසිත) හා පැවිදි ජීවිතයට අදළ ලෙස (නෙක්ඛම්මසිත) යනුවෙන් වෙන් කොට දැක්විය හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ වදළ උපදෙස් ව්‍යක්ත ලෙස ගිහි ජීවිතයට අදළ සැප

වෙනුවට ඒ ජීවිතයෙන් බැහැර වූ පැවිදි ජීවිතයට අදාළ සැප ඉදිරිපත් කරයි.

ව්‍යක්ත ලෙස යෝගියා ගෘහාශ්‍රිත සැප වෙනුවට පැවිදි ජීවිතයෙහි සැප පැහැදිලි කර දෙයි. මෙසේ භෞතික සැප වෙනුවට අභෞතික සැප ඉදිරිපත් කර ඇත. නුඹ භාවනා පුරුදු කොට පැවිදි ජීවයෙන් ලැබෙන සැපෙහි ප්‍රයෝජන අත් නොදකිනු ඇත. එහි අගය නොදකිනු ඇත. ගෘහ ජීවිතයෙහි දී නුඹගේ නැයන් හෝ මිතුරන් රෝගීන් බවට පත් වූ බව සැලවීමෙන් නුඹ දුක හා ශෝකය අත්දකිනු ඇත. ආධ්‍යාත්මික ස්තරයෙහි දී හික්ෂුන් හෝ යෝගීන් දක්ෂ ලෙස පුහුණු වූවන් හෙයින් ඔවුන්ට දුක හා ශෝක විඳ දරා ගැනීමට හැකි වෙයි. ඔවුනොවුන් එතෙක් සෝවාන් (සෝතාපත්ත) තත්වයට පැමිණ නැති හෙයින් ඔවුහු අධෛර්යමත් වෙත්, බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කර දෙන පරිදි මේ ආකාරයේ දුක , ගිහි ජීවිතයෙහි දී විදිනට වන දුකට වඩා යහපත් ය. ඊට හේතු එය තණ්හාවෙන් පහළ වූවක් නොවන නිසා ය. එය ආධ්‍යාත්මික වූවකි. බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දෙන්නේ උපේක්ෂාව ගැන නොදැකීම වෙනුවට උපේක්ෂාව ගැන වැටහීමක් ලබා ගැනීමට ය. මේ අනුව යෝගියාට නොදැනෙන පරිදි පවත්නා වූ දහස් ගණනක් ආතති විනිවිද යා යුතු ය.

යෝගියා උපේක්ෂාව නොදැනීමේ වේදනාව වෙනුවට උපේක්ෂාව දැනීමේ සැප ඉදිරිපත් කළ යුතු ය. සියලු ම භාවනා සැසිවාර සාර්ථක වන්නේ නැත. භාවනා සැසියක් තුළ නුඹගේ මනස විසිරී පවත්නා අයුරුත් නුඹ ප්‍රමුඛ අරමුණෙන් පිටතට ගමන් කරන අයුරුත් නුඹට දැන ගැනීමට ලැබෙනු ඇත. එහෙයින් නුඹ බලාපොරොත්තු කඩවුණු කෙනෙකු බවට පත් වනු ඇත. අධෛර්යමත් බවට පත් වනු වෙනුවට නුඹ අත්දකිමින් සිටින්නේ මනසෙහි අප්‍රියජනක අවස්ථාවක් නුඹ වටහා ගත යුතු ය. නුඹ නුඹගේ අත්දැකීම ගැන සිහියෙන් යුක්ත වූ විට නුඹ වහා ම තෘප්තිමත් ගතිය ද සැප ද අත්දකිනු ඇත. මෙසේ නුඹ නෙක්ඛම්මසිත වේදනාව වෙනුවට නෙක්ඛම්මසිත සැප ගෙන හැර දක්වනු ඇත. ධම්මදින්නා රහත් මෙහෙණිය, අප්‍රියජනක

වේදනාවෙහි අවසානය දැකීම සැපයක් යයි කීමෙන් අදහස් කළේ මෙය යි. නුඹ වේදනාව විඳ දරා ගැනීමටත් එහි කෙළවර දැකීමටත් ඉවසන සුළු ගතියෙන් යුක්ත වියයුතු ය. සියලු කළු වලාකුළු වල රිදී රේඛාවක් ඇත. එහෙත් අපට එය දැකිය හැකි වන්නේ, අපට වලාකුළු එහි සමස්තයෙන් දැකිය හැකි වුණොත් පමණි. වේදනාව සැප සඳහා ඉඩ සලසා දීම සඳහා ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කළ හැකි ය. භාවනා කාලය තුළ රෝගීන්ට වේදනාව විඳ දරා ගැනීමට සිදු වීම නොවැළැක්විය හැකි ය. විශේෂයෙන් විපස්සනා ඤාණය භාවිතයෙහි දී ප්‍රකාශයට පත්වන විට එය සිදු වෙයි. පව විපස්සනා අත්දැකීම් වේදනාවෙන් තොර වන්නේ නැත.

එහෙත් වේදනාවෙහි කෙළවර අනුභවයෙන් ලත් සැප මෙතෙක් හරවත් වී නැත. කෙසේ නමුත් වේදනාවෙහි හා සැපෙහි අතර සිදුවන ස්පන්දනයට වඩා උපේක්ෂාව අනුරූතාවෙන් හා ස්වභාවිකත්වයෙන් යුක්ත ය. එහෙයින් බුදුන් වහන්සේ පැවිදි සැප, පැවිදි උපේක්ෂාවෙන් හිලවී ලෙස නිර්දේශ කරත්. නුඹ උපේක්ෂාව අත්දකින විට නුඹ සිය අංග තුළට ආපසු හකුළා ගන්නා ඉදිබුද්ධතාව වැනි ය. අභ්‍යන්තරික හා බාහිර කවර හෝ වෙනතකට යොමු කිරීම් සිදු වුවත් ඒවා ශබ්ද හෝ වේදනා හෝ සිතියම් හෝ වේවා, අඛණ්ඩ සතියෙන් හා මනා ලෙස වර්ධනය කළ සමාධිය කරණ කොට ගෙන නුඹට ප්‍රමුඛ අරමුණ සමග රැදී සිටිය හැකි වෙයි.

භාවනාව පුරුදු කරන අවස්ථාව තුළ අත්දැකීමට ලක් වන උපේක්ෂාව දෙවැදෑරුම් වෙයි. ප්‍රමුඛ අරමුණ කෙරෙහි යෝගියෙකු විසින් අඛණ්ඩ සතිය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමෙන් අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් වෙනතකට යොමු කිරීම් (නානත්ත සිත උපෙක්ඛා) ඒවායින් එක කි. දෙවැන්න නම් ගැඹුරු සමාධිය තුළ අත්දැකීම් ලත් උපේක්ෂාව (ඒකත්තසිත උපෙක්ඛා) වේ. පසුව සඳහන් කළ මේ උපේක්ෂාව භාවනා කාලය තුළ පවත්වා ගැනීම අතිශයින් දුෂ්කර ය. යෝගියෙකුට සමාධිය අවිච්ඡින්නව පවත්වා ගැනීම සඳහා පිරිපුන් සීලය ද භාවිත කරනු ලබන වීර්ය ද අවශ්‍ය වෙයි. නුඹ භාවනාවෙන් දියුණු වෙත් ම නුඹ ගිහි ජීවිතය වෙනුවට පැවිදි ජීවිතය හැඟීම් ද, පැවිදි ජීවිතයෙහි වේදනා වෙනුවට පැවිදි

ජීවිතයෙහි සැප ද ඉදිරිපත් කරනු ඇත. මේ අදිරයෙහි දී නුඹ ගැඹුරු සමාධියට ද ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ නොවූ විඤ්ඤුණ ධාරාවකට ද පිවිසෙනු ඇත. නුඹ හුදෙක් සත්තාව අත්දකිනු ඇත. නුඹ වචන මගින් ප්‍රකාශ කොට දැනුම් දිය හැකි මානසික තත්ත්වයකට ළඟා වෙනු ඇත. භාෂාව ද හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම පදනම් කොට ගත්තක් හෙයින් මනසෙහි මධ්‍යස්ථ තත්වයක් හැඟවීම දුෂ්කර ය. නුඹගේ අත්දකීම් කොපමණ සියුම් ද යත් එය විස්තර කළ නොහැකි ය.

යෝගියා සියලු ම හැඟීම්, කිසිවක් බැහැර නොකර අත්දකිය යුතු ය. (ඉති අජ්ඣකතං වා වෙදනාසු වෙදනානුපසංසී විහරති) එවිට ඔහු හෝ ඇය අනෙක් අය ද ඒ හැඟීම් ද අත්දකිනු ඇතැයි අනුමානයෙන් වටහා ගනු ඇත (බහිද්ධා වා වෙදනාසු වෙදනානුපසංසී විහරති) සම්මුති ලෝකයෙහි දී අප අත්දකින දේට ලිංග භේදයක් ප්‍රකාශ කරමු, අපගේ හැඟීම්වලට ලක් වන දේ වෙන් වෙන් කොට දක්වමු. එක්කෝ වේදනා හා සැප අනුව ඒවා වෙන් කර දක්වමු. ඒ වෙනුවට අප කළ යුත්තේ හැඟීම් වල සාර්වත්‍රික භාවය නිරීක්ෂණය කිරීම ය. එවිට හමුවන සංවේදන මගින් මුළු මනුෂ්‍ය වර්ගයා ම දැකීමට අප සමත් වනු ඇත.

යම් විටක හැඟීමක් පහළ වෙතොත් එය ඒ පරිද්දෙන් අත්දකීමට නුඹ සූදනම් විය යුතු ය. (සමුදයධම්මානුපසංසී වා වෙදනාසු විහරති) යම් විටක හැඟීමක් අතුරුදහන් වී ගියහොත් නුඹ එයින් අධෛර්යමත් නොවනු ඇත. නුඹ එය එහි ස්වභාව දනිත් (වයධම්මානුපසංසී වා වෙදනාසු විහරති). නුඹ වේදනා වල පහළ වීම හා නැති වීම නිරීක්ෂණය කරතොත් සැපෙහි හා දුක් වේදනාවෙහි වෙනස නොපෙනී යනු ඇත. (සමුදයධම්මානුපසංසී වා වෙදනාසු විහරති) එවිට නුඹ අත්දකින්නේ උපේක්ෂාව පමණ ය. නුඹ එය හුදෙක් හැඟීම් වල සාගරයක් ලෙස දකිනු ඇත. ('අප්ථි වෙදනා'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති) නුඹ සතියෙන් යුක්තව හැඟීම් අත්දකිනු ඇත. නුඹ පඤ්ඤාව වෙතට අවදි වී සතිය ශක්තිමත් කර ගනු ඇත. (යාවදෙව ඤ්ණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ව විහරති, න ච කිඤ්ඤි ලොකෙ උපාදියති.) එවිට නුඹ හැඟීමක්

සැපයක් හෝ වේදනාවක් මෙන් අල්ලා නොගනු ඇත. නුඹ වේදනා ප්‍රවාහය සමග හෝ සැප ප්‍රවාහය සමග අනන්‍යතා වශයෙන් නොසලකනු ඇත. සංවේදනය කෙරෙහි දක්වන යහපත් විරාගී ආකල්පයෙන් යුක්තව නුඹ හැඟීම් පෞද්ගලිකව නොගනු ඇත. ජීවිතය තුළ නුඹ අත්දකින සැප සහ වේදනාව උපරිම වශයෙන් හා අවම වශයෙන් සැලකීමට නුඹ බිත්දු මාත්‍ර උත්සාහයක් නොදරනු ඇත.

අප වටා පවත්නා ලෝකය අඛණ්ඩව සැප පසුපස ලුහුබැඳ යයි. බුදුන් වහන්සේ විසින් ගැඹුරු ධර්මය අගය කිරීමට නම්, නුඹ සතියෙන් යුක්තව සැප ලුහුබැඳ ආපස්සට ගමන් කළ යුතු ය. සිතියෙන් යුක්තව සැප හා වේදනාව යනු හුදෙක් හැඟීම් පමණක් යයි වටහා ගත යුතු ය.

නුඹගේ භාවනාමය පුරුදු කිරීමේ දී නුඹ සියල්ලෝ ම උපේක්ෂා සහගත හැඟීම් අත්දකින්නවා!

ප්‍රශ්න හා උත්තර

අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඉන්ද්‍රිය සංවේදන අපගේ විඤ්ඤාණයට ඇතුළත් වන විට රූපය හා නාමය අතර සංක්‍රමණය ඉතා වේගයෙන් සිදු වෙයි. එහෙයින් ඉන්ද්‍රිය සංවේදන පහළ වෙනවාත් සමග ඒ ගැන වැටහීමක් ලබා ගතයුතු යයි ඔබ වහන්සේ නිර්දේශ කරනවා ද?

එක්බව විඤ්ඤාණය (ඇස නිසා පහළ වන විඤ්ඤාණය) ඉතා ඉක්මනින් සිදුවන්න කි. එහෙයින් “දැකීම” පිළිබඳ වැටහීමක් ලබා ගැනීම බෙහෙවින් දුෂ්කර ය. ඒ නිසා අපට උපදෙස් ලැබී තිබෙන්නේ, ස්කන්ධ පහ අතරෙන් ප්‍රමුඛත්වයෙන් ඉතාමත් වැඩි ස්කන්ධයකින් ආරම්භ කිරීමට ය. ඒ අනුව කය හා ධාතු හතර ඇතුළත් වේ. විශේෂයෙන් බලන විට වායෝ ධාතුව අතිශයින් ප්‍රමුඛ වෙයි. එහෙයින් හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම ගැන අවධානය යොමු කිරීමට බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දෙති. ආනාපානසති භාවනාව වඩන කාලය තුළ අපගේ අවධානය වායෝ ධාතුව කෙරෙහි යොමු

වෙයි. ඉන් පසු අප ඉදිරියට ක්‍රියාත්මක වන්නේ, මානසික හතර වෙත කෙරෙහි ය. සෛද්ධාන්තික වශයෙන් බලන විට විඤ්ඤාණය කෙරෙහි ඉන්ද්‍රිය අරමුණක් ගැටෙනවාත් සමග ම වැටහීම ලබා ගත යුතු යැයි අප කිවයුතු ව ඇත. එහෙත් ප්‍රායෝගික වශයෙන් අප ක්‍රමය අනුපිළිවෙළ අනුගමනය කළ යුතු ය. එනම්, ප්‍රමුඛ හා සංජානනය වන අරමුණෙන් සියුම් අරමුණ වෙත ගමන් කළ යුතු ය.

භාවනා වඩනා කාලය තුළ දී මනස දෙමිනස් ගතියක් අත්විඳින විට යෝගියෙකු සතිය රඳවා ගන්නේ කෙසේ ?

පළමු කොට නුඹ දෙස් ගතියක් අත්විඳිමින් සිටින බව වටහා ගත යුතු ය මේ වැටහීමත් සමග නුඹ වර්තමාන මොහොතට ළඟා වෙයි, සතිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. සොම්නස් සහගත හැඟීම් ගැන සතියෙන් පසුවීමට අපට පහසු ය. එහෙත් දෙමිනස් ගතිය යනු අප බැහැර කර දැමීමට කැමති තත්වය කි. අසතුටුදයක තත්වය හෝ දෙමිනස් සහගත තත්වය බැහැර කරන්න. සතිය සතුටෙන් පිළිගන්න. යම් අත්දැකීමක් දෙමිනස් සහගත වූ විට ඊට මනස ප්‍රතික්‍රියා දක්වනු ඇත. අපට චූළමනා කරන්නේ, සොම්නස්සහගත හැඟීම් නැවත ලබා ගැනීමට ය. සතියෙහි ආලෝකය තුළින් කෙසේ නමුත් නුඹ ක්‍රියාව හා ප්‍රතික්‍රියාව අතර වෙනස දකිනු ඇත. අප හැඟීම් ගැන සතියෙන් යුක්ත වන විට සොම්නස් ගතිය ද දෙමිනස් ගතිය ද සමාන වූ රසයෙන් යුක්ත වනු ඇත. ඒවා එක ම කාසියෙහි දෙපැත්ත වෙයි.

නියත වශයෙන් ම ගෙවල් බිඳින්නා වූ ගෙවල් බිඳින්නෙකු උදහරණයක් වශයෙන් ගනිමු. දිනක් රජය පෞද්ගලික පරීක්ෂකයෙකු කුලියට යෙදවී ය. ඒ පෞද්ගලික පරීක්ෂකයා තමා යයි සිතා ගන්න. නුඹ ගෙවල් බිඳින්නා කෙරෙහි නුඹ තියුණු ඇස යොමු කරන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය නුඹගේ සුපරික්ෂාව යටතේ ගෙවල් බිඳීම සිදුවනු ඇත. නුඹ නුඹගේ රැකියාව නිසි ලෙස ඉටු කරන්නේ නම්, ගෙවල් බිඳින්නා අත්අඩංගුවට පත්වනු ඇත. එසේ නොවේ ද ? නුඹ ගෙවල් බිඳින්නා අනුගමනය කරනවා නම් ඔහු අල්ලා අත්අඩංගුවට ගැනීමට නුඹට අයිතියක් නැත. නුඹට

එසේ අයිතියක් තිබේ ද ? නුඹට අයත් කාර්යය නම් සිදු වන්නේ කුමක් දැයි තියුණු ඇස යොමු කරමින් බැලීම ය. ගෙවල් බිඳින්නා ක්‍රියාකාරී වන්නේ කවර වේලාවක ද? ඔහු කරන්නේ කුමක් දැයි යනාදිය විමසා බැලීම ය. මේ ආකාරයට පෞද්ගලික පරීක්ෂකයාට මෙන් ම සතියට ද අධිකරණ අයිතිවාසිකම් නැත. ඊට අයත් කාර්යය නම් අරමුණ ගැන ගෙවල් බිඳිනා ගැන සතියෙන් හෙවත් සිහි කල්පනාවෙන් පසු විම ය. පොලීසියට මේ තොරතුර සැලකළ විට පොලීසිය පැමිණ ගෙවල් බිඳින්නා අල්ලා ගනු ඇත. එහෙයින් ඔබ පැමිණ ගෙවල් බිඳින්නා අල්ලා ගනු ඇත. එහෙයින් නුඹ සතියෙහි සැබෑ කාර්ය භාරය හා එහි තත්වය අගය කළ යුතු ය. නුඹ අත්දකින්නේ සොම්නස් සහිත හෝ දෙස් සහගත හින් ද යන්න කවරක් වුවත් කම් නැත. නුඹ කළ යුත්තේ ඔබේ තෝරාගැනීමකින් තොරව වටහා ගැනීම ය. හැඟීම් අතර තෝරා ගැනීමක් නොකරන්න. ඒවා උසස් හෝ පහත් ලෙස බෙදීමක් නොකරන්න. එක් හැඟීමක් පවත්වා ගනිමින් අනෙක් හැඟීමක් ඉවත නොදමන්න. සතියෙහි ආලේ අනුව හැඟීම් වල සොම්නස් ගතිය හෝ දෙමිනස් ගතිය ගැන තෝරා ගැනීමකින් තොරව වැටහීමක් ලබා ගන්න. සතියෙහි බලය යටතේ දුකෙහි ශක්තිය ඉඳුරා ම අතුරුදහන් වෙනවා ඇත.

උපග්‍රන්ථය

වාඩි වී කරන භාවනාව, සක්මන් භාවනාව හා එදිනෙදා කටයුතු ගැන සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පිළිබඳ උපදෙස්

වාඩි වී කරන භාවනාව

ආනාපාන භාවනාව වඩන අතර යෝගාවචරයෙකුට විපස්සනා භාවනාව සහ සමථ භාවනාව යන භාවනා දෙක ම පුරුදු කළ හැකි ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය යන සූත්‍ර වල දී ආනාපාන සතිය වැඩීම සඳහා යෝග්‍ය පරිසරය සහ සුදුසු ඉරියව්ව ගැන බුදුන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කර දී ඇත. ආනාපානසති භාවනාව පුරුදු කළ යුත්තේ මඳ සුළඟ හමා යන මඳ ප්‍රමාණයේ එළියත් පවත්නා සන්සුන් පරිසරයක් තුළ ය. යෝගාවචරයා හුදකලාව සිටිය යුතු ය. ඔහු තමාට සතුටුදායක හා හිතකර ඉරියව්ව ගැන විමසිලිමත් විය යුතු ය. යෝගාවචරයා පොළොව මත කය සෘජු ලෙස තබා ගෙන පර්යංක ඉරියව්වෙන් සිටිය යුතු යයි උපදෙස් දී ඇත. (මේ ඉරියව්ව ඌරුබද්ධාසනය හෙවත් එරමිනියා ගොතා ගෙන සිටීම යයි සරල බසින් හැඳින්වේ.) එසේ නැතහොත් යෝගාවචරයා අර්ධ පර්යංකයෙන් හෝ චතුර්ථභාග පර්යංකයෙන් යුත් ඉරියව්වකින් සිටිය යුතු ය. යම් යම් කායික දුර්වලතා වලින් යුක්ත වූ නිසා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දුර්වල නිසා හෝ බීම ඉඳ ගැනීමට නොහැකි හෙයින් එවැන්නවුන්ට පිටුපස සෘජුව සිටින ලෙස තනන ලද පුටුවක් යොදා ගත හැකි ය. යෝගියා සිය කයෙහි උඩු කොටස සෘජු ලෙස තබා ගැනීමෙන් වාතය මනා ලෙස ශරීරය තුළ ගමන් කිරීමට පහසු වෙයි. ඉන් ශරීරය ප්‍රාණවත් වීමෙන් භාවනාව පුරුදු කිරීමට පහසු වෙයි.

නුඹගේ ඇස් පිය ගනිමින් සුවපහසු ලෙස හා මනා ලෙස ගැලපෙන පරිදි සෘජුව වාඩිවී සිටිය යුතු ය. ඉන් පසු වාඩිවී සිටින ඉරියව්ව ගැන සිහියෙන් යුතුව සිටිය යුතු ය. ඉරියව්ව ගැන

විමසිලිමත් වෙමින් සිය හිත වර්තමානය වෙත යොමු කළ යුතු ය. අතීතය ගැන හෝ අනාගතය ගැන හෝ නුඹ ඉදිරියෙහි සිටින තැනැත්තා ගැන හෝ නුඹ අවට සිටින්නවුන් ගැන හෝ නොසිතන්න. හිත වෙනතක යොමු කරන දේවල් ඉතා අඩුවෙන් පවත්නා හුදෙකලා තැනක නුඹ සිටීම වඩාත් සුදුසු ය.

නුඹ එක්තරා තැනක වාඩි වී සිටීමට පුරුදු වී ඇත්නම්, නුඹ එතනට හුරු වීම නිසා භාවනා පුරුදු කිරීමට එය උපකාරයක් වනු ඇත. මුලින් ගත කළ වාර ඇත්ත වශයෙන් හරි වැරදි බලා ගැනීමේ ක්‍රියාදාමයට අයත් වෙයි. අත්දැකීම් තුළින් නුඹට අතිශයින් සුදුසු ඉරියව්ව තෝරා ගැනීමට හැකි වෙයි. නුඹ දරන සම්බන්ධතාව ද ඉහළ ප්‍රතිඵල ලබා දෙන ඒ ඉරියව්ව ද දැන ගත් විට නුඹට ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිම ආරම්භ කළ හැකි ය. නුඹගේ අවධානය වර්තමානයට මේ මෙතැනට මේ මොහොතට යොමු කරන්න මේ අයුරෙන් වාඩිවී සිටීම ම භාවනාමය අත්දැකීමක් වෙයි. සිතිවිලි මාලා නොනැනවතී ගලා ඒම, නොරුස්සන සුලු ශබ්ද හෝ නුඹ කැළඹීමට පත් කරන කායික වේදනා වළකනු සඳහා වර්තමානයෙහි රැඳී සිටින්න.

ප්‍රාථමික අරමුණ ගැන නුඹගේ සැලකිල්ල යොමු කරන්න. එවිට නුඹගේ අවධානය කයෙහි එක් කොටසක් කෙරෙහි එනම්, නාස් පුඩු, තොලෙහි උඩු කොටස, උගුර හෝ මහාප්‍රාචීර පේශිය කෙරෙහි යොමු වෙයි. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තම සිතැඟි පරිදි හසුරුවා ගැනීම සඳහා බලෙන් හුස්ම ගැනීම හෝ හෙළීම සිදු නොකරන්න. එසේ ම ප්‍රමුඛ අත්දැකීමක් ලබා ගැනීම සඳහා හෝ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය බලෙන් සිදු නොකරන්න. හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම ඊට අනුරූප පරිදි ප්‍රමුඛ වීමට ඉඩ සලසන්න.

ක්‍රමක්‍රමයෙන් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ප්‍රමුඛ වෙනවා ඇත. හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම බලෙන් සිදු නොකර ස්වභාවික ලෙස සිදුවිය යුතු ය. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සිදු වෙන ආකාරය ගැන වැටහීමක් ඇති කර ගන්න. නුඹ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ගැන නොකඩවා අවධානය යොමු කරන විට එක්තරා තැනක දී ආශ්වාස

හා ප්‍රශ්නවලට ක්‍රියාවලිය ප්‍රමුඛ තත්වයට පත්වෙනු ඇත. එවිට නුඹගේ අවධානය මේ අවස්ථාව කරා සියුම් ලෙස ක්‍රියා කරනු ඇත.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දක්වන පරිදි නුඹ ඉදිරියෙහි පවත්නා අරමුණ (පරිමුඛං සතිං උපට්ඨාපෙනා) කෙරෙහි නුඹගේ අවධානය යොමු කරන්න. සම්මත ක්‍රමය අනුව සිදු කිරීමේ දී නුඹ ඉදිරියෙහි පවත්නා අරමුණක් වශයෙන් නාසයෙහි තුඩ හෝ තොලෙහි මුදුන කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. එසේ වුවත් සමහරුන් ප්‍රමුඛ ස්ථානය වශයෙන් හිස් කබලෙහි මැද හෝ උගුර හෝ පපුව හෝ නාභිය හෙවත් නැබ තෝරා ගන්නා බව පෙනේ. එය කොතැනක පිහිටා තිබුණත් නුඹගේ අවධානය එක් තැනකට පමණක් සීමිත විය යුතු ය. ඔබේ හිත එක් තැනකින් තවත් තැනකට මාරු වීමට ඉඩ සලසා නොදෙන්න. භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වී යන විට නුඹගේ යොමු කිරීම තව දුරටත් තියුණු විය හැකි ය. තියුණු කරන ලද යොමු කිරීමෙන් සංසුන් භාව පැමිණෙනු ඇත. ආශ්වාස කිරීම ප්‍රශ්වාස කිරීමෙන් වෙනස් ඒකකයක් ලෙස නුඹ වටහා ගත යුතු ය. ආශ්වාස කිරීම හා එහි ස්පර්ශය නිරීක්ෂණය කරන්න. එසේ ම ප්‍රශ්වාස කිරීම ඇති වචන අයුරු ගැන වැටහීමක් ඇති කර ගන්න. මෙසේ සැලකිලිමත් වන හිත වඩවඩාත් හුස්ම ගැනීමට හා හුස්ම හෙළීමට සමීප වනු ඇත.

කරුණු විමසන හිත ක්‍රමක්‍රමයෙන් හුස්ම දෙසට වඩවඩාත් සමීප වනු සඳහා හැරී යනු ඇත. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලෙස ද වෙනස් ලෙස ද නුඹට අත්දැකීමට ලැබෙනු ඇත. උදහරණයක් ලෙස ආශ්වාස වාතය සිසිල් වශයෙන් ද ප්‍රශ්වාස වාතය උණුසුම් වශයෙන්ද නුඹට නිරීක්ෂණය කළ හැකිවනු ඇත. එසේත් නැතහොත් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයට වඩා දිගු ලෙස නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දිගු ලෙස ද නුඹට දැනෙනු ඇත. සිදු වෙමින් පවත්නා තත්වය සිතැඟි පරිදි නොහසුරුවන්න. වාතය සැරිසරන ආකාරය හුදෙක් නිරීක්ෂණය කරන්න.

නොකඩවා පවත්වා ගෙන සිටියෙන් යුක්ත වීම නිසා නුඹ නොරුස්සන ශබ්ද වලින් ද කායික වේදනා වලින් ද දවල් සිහින දැකීමෙන් ද මනකල්පිත හිතෙහි මවා ගැනීමෙන් ද නුඹ වික්ෂිප්ත භාවයට පත් නොවනු ඇත. හට ගන්නා ව්‍යාකූලභාව වල මැදහත් වීමකින් තොරව පැමිණ ඉවත්වී යතොත් නුඹට ආශ්වාස කිරීම හා ප්‍රශ්වාස කිරීම දිගට ම නිරීක්ෂණය කළ හැකි වේ. ආශ්වාසයෙහි අභ්‍යන්තරික භාව හා ප්‍රශ්වාසයෙහි බාහිර භාව ගැන නුඹට මනසින් සටහනක් තබා ගැනීමෙන් අහම්බෙන් හටගන්නා වූ චින්තනය, කායික වින්දන හෝ ශබ්ද ඉවත් කොට තබා ගත හැකි වෙයි.

නිරන්තරව පවත්වන සිහියෙන් යුක්ත වීම නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සියුම් වෙයි, හිත, තියුණු කරන ලද නිරීක්ෂණය ලබා ගනී යි. කය තැන්පත් වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රමුඛත්වයෙන් හීන භාවයට පත් වෙයි. සිහියෙන් යුක්තව නුඹ නිරන්තරව පවත්නා ආශ්වාසයෙහි හා නිරන්තරව පවත්නා ප්‍රශ්වාසයෙහි වෙනස නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. මීට කලින් නුඹ ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි වෙනස නිරීක්ෂණය කර ඇත.

මේ අවස්ථාවෙහි දී ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සමස්තයක් වශයෙන් ආරම්භයේ පටන් මැද හරහා අවසානයට නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. ආශ්වාසය තුළ එකක් ද ඊළඟට තවත් එකක් ද යනුවෙන් අතර පවත්නා වෙනස නිරීක්ෂණය කරන්න.

සිතිවිලි (අදහස්) ශබ්ද හෝ කායික වේදනා යනුවෙන් වික්ෂිප්ත භාව හටගත හැකි ය. ඒවාට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්න. නුඹ සිරිත් පරිදි සිතිවිලි වලට ගොදුරු වන්නෙක් නම්, දවල් සිහින දකින්නෙක් නම්, නුඹ සිතිවිලි වලට ගොදුරු වන්නෙක් නම් මානසික සටහනක් තබා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට යළිත් නුඹගේ අවධානය යොමු කරන්න. නැතහොත් නුඹ සිතනවා, සිතනවා, සිතනවා, සිතනවා, දවල් සිහින දකිනවා දවල් සිහින දකිනවා හෝ අහම්බෙන් හට ගන්නා වූ චින්තනය පහළ වෙනවා, පහළ වෙනවා, පහළ වෙනවා යනුවෙන් සටහනක් තබා ගත යුතු ය.

සිතනවා යනුවෙන් සිතීම සටහන් කර ගන්නා විට වින්තනයට ඇතුළත් දේ අභ්‍යන්තරගත කිරීමෙන් වැළකීමට නුඹ සමත් වෙයි. සිතීම සිදු වී ඇතැයි වටහා ගන්න. එහි අන්තර්ගතය කුමක්දැයි දැන ගැනීමට උනන්දු නොවන්න. එසේ ම යම්කිසි ශබ්දයක් නුඹට නොරිස්සුම් ගතිය ඇති කරන්නේ නම් ඇසෙනවා, ඇසෙනවා, ඇසෙනවා යනුවෙන් සටහන් කර ගන්න. වේදනාවක් ඇති වන්නේ නම්, වේදනාව, වේදනාව, වේදනාව, යනුවෙන් සටහන් කර ගන්න. ඒවා අඩු වන්නේ නම් යළිත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ආරම්භ කරන්න, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ දී ආශ්වාසයෙහි ආභ්‍යන්තරික භාවත් ප්‍රශ්වාසයෙහි බාහිර භාවයත් සටහන් කර ගන්න. මෙසේ සටහන් කර ගන්නා වූ හිතත් භාවනාවෙහි අරමුණත් එකඟත්වයක් ඇති කර ගත යුතු ය. මෙය භාවනාවෙහි බලාපොරොත්තුව යි.

භාවනා කාලය තුළ නුඹගේ නිරීක්ෂණ, භාවනාවෙන් ප්‍රගතිය ලබා ගත් යෝගියෙකු සමග සෑම දින දෙක තුනකට වරක් සාකච්ඡා කළ යුතු ය. මෙසේ කිරීමෙන් නුඹගේ පුහුණුව දියුණු කළ යුතු ආකාරය ගැන මග පෙන්වීමක් ලබාගනු ඇත. පුහුණුවෙහි දී මුහුණ දීමට සිදු වන වික්ෂිප්ත භාව නුඹගේ පෞරුෂයෙහි ගති ලක්ෂණ අනුව සුවිශේෂ වෙයි. මේ අනුව ලබන විට ප්‍රගතිය ලබා ගත් යෝගියෙකුට මේ තත්වය ගැන වාර්තා කිරීමෙන් යෝග්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකි වේ ය. පුහුණුව පවත්වා ගෙන යාම නිසා නුඹගේ ස්වභාවික නමුතාව පවතින්නේ විපස්සනාවට ද නැත්නම් සමථයටදැයි තීරණය කර ගත හැකි වෙයි. මේ තත්වය අනුව ඊට පෙර ඒ ගැන අනාවැකියක් පළ කිරීම අනිශ්චිත දුෂ්කර ය. භාවනා පුරුදු කිරීම ද තත්වය ගැන කෙරෙන වාර්තා කිරීම ද යන කරුණු දෙක සුදුසු මාර්ග යට පමුණුවනු ඇත. නුඹ කරන නිරීක්ෂණ පැහැදිලි තත්වයක පැවතිය යුතුය. නුඹගේ නිරීක්ෂණ කරණය නියමිත අදාළ ප්‍රධාන කාරණයට අදාළව සිදු විය යුතු ය.

සාමාන්‍යයෙන් බලන විට ආධුනික යෝගියෙකු විසින් දිනපතා යටත් පිරිසෙයින් පැයක් වත් වාඩිවී කරන භාවනාව පුරුදු කළ යුතු ය.

සක්මන් භාවනාව

ආහාර අනුභවයෙන් හෝ නින්දෙන් පිබිදීමෙන් පසු වාඩිවී කරන භාවනාව ඇරඹීමට පළමුව සක්මන් භාවනාව කළ යුතු යයි නිර්දේශ කරනු ලැබේ. එපමණක් නොව වාඩිවී කරන භාවනාවට පෙර සක්මන් භාවනාව යම් කිසි කාල පරිච්ඡේදයක් තුළ පුරුදු කිරීම හිත එකඟ කර ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.

සම්ප්‍රදායික භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල එළිමහන් සක්මන් මළ හා මධ්‍යස්ථානය තුළ සක්මන් මළ ඇත. අභ්‍යන්තර සක්මන් මළ පීඩාකාරී කාලගුණික තත්ත්ව වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ආවරණය කර ඇත.

සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කිරීමට පෙර නුඹ සක්මන් මළවෙහි කෙළවර කෙළින් සිට කය ගැන මෙතෙහි කරන්න. ඉන් පසු නුඹගේ අවධානය වර්තමාන මොහොත වෙතට යොමු කරන්න. සක්මන් භාවනාව පවත්වන අතර නුඹගේ ඇස් විවෘතව පවත්නා හෙයින් විවිධ කාර්ය මැද සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ය. නුඹට කුරුල්ලන්ගේ නාදය ඇසෙනු ඇත. බාහිර පරිසරය නොපෙනෙනු ඇත. විවිධ කාර්ය මැද නුඹ සිහිය පිහිටුවා ගනු ඇත. මේ අනුව කවර ආකාරයකින් හෝ පිහිටුවා ගන්නා ලද සිහිය එදිනෙදා කාර්ය සඳහා ව්‍යාප්ත කිරීමට හැකි වෙයි.

යෝගියා (විශේෂයෙන් බොහෝ වේලාවක් වාඩිවී භාවනා කිරීමෙන් පසු) රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට සක්මන් මළවෙහි ඔබ මොබ ගමන් කරයි. නුඹ සක්මන් මළව සුදුසු ද එහි බාධා නොපවත්නේ දැයි සැක හැර දන ගැනීම සඳහා නුඹ සක්මන් මළවෙහි සාමාන්‍ය වේගයෙන් ඇවිදින්න. නුඹ පයින් ඇවිදින අතර දෙපා හසුරුවනු ලබන ආකාරය වටහා ගන්න. නුඹගේ ඉදිරිපසෙන් හෝ පසුපසින් බිදිනා ලද ආකාරයෙන් බාහු දෙක තබා ගන්න. නුඹගේ පාද වලනය වන ආකාරය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. දකුණු පාදය වලනය වන විට ඒ වලනය හා ඉන් ඇති වන වින්දන විඳ ගන්න. පයෙහි පතුළ බිමට ස්පර්ශ වීමෙන් දැනෙන වින්දන විඳ ගන්න. ඒවා ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඒ වින්දන රළු ද මොලොක්

දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. ඉන් පසුව නුඹගේ අවධානය වම් පාදය වෙත යොමු කොට එහි වලනය බිම ස්පර්ශ වීමෙන් ලැබෙන වින්දන රළු ද මොලොක් දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එසේ ම සන්ධි වළලුකර ආදිය වලනය වන ආකාරය ගැනද නුඹගේ අවධානය යොමු විය යුතු ය.

නුඹගේ ඇස් පහතට යොමු විය යුතු ය. නුඹ නුඹට අඩි පහක් පමණ ඉදිරියෙන් බැලිය යුතු ය. ගමන් කරන මාර්ගය කෙරෙහි ඇස් යොමු විය යුතු ය. වාඩි වී කරන භාවනාව අතරක මෙන් සිතිවිලි හා ශබ්ද මගින් නුඹගේ අවධානය වෙනතක යොමු කරනු ඇත. කෙසේ නමුත් නුඹගේ අවධානය හැකි තාක් දුරට දකුණු පාදය හා වම් පාදය කෙරෙහි යොමු වුණු නිරන්තර අවධානය මගින් වික්ෂිප්ත කිරීමට ඉඩ නොතබා කිසිදු මැදිහත් වීමකින් තොරව ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යා හැකි ය.

සක්මන් භාවනාව අතරතුරේ දී පියවර කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට විර්යය භාවිත කරන්න. පාද වලනය වන ආකාරය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. මේ භාවිත කරන විර්යය දෙගුණයක් වේ. මේ ආකාරයෙන් උණුසුම් කිරීම, වාඩිවී කරන භාවනාවට උපකාර වෙයි. ගැඹුරෙන් භාවනා කරන භාවනා මුළු වල දී භාවනා කරන වාර සමග සක්මන් භාවනා සමග දවස මුළුල්ලේ එකකට පසුව අනෙක වශයෙන් මාරු කිරීම සාමාන්‍යයෙන් සිදු වන්නකි.

නුඹගේ දෛනික ජීවිතය තුළ යටත් පිරිසෙයින් උදේ හෝ හවස සක්මන් භාවනා සැසියක් හා වාඩිවී භාවනා කරන සැසියක් නුඹ පැවැත්විය යුතුය. නුඹ වැඩ කිරීමෙන් පසුව හවස් වරුවේ දී වාඩිවී සිටීමට පෙර ඇවිදීම නිසා මනස කෙරෙහි යොමු කිරීමක් සිදු වෙයි. එසේ ම ඉන් පසුව සිදු කරන වාඩිවී සිදු කරන භාවනාවට විර්යයෙන් පුබුදු වීමක් සිදු වෙයි. නුඹගේ දෛනික කටයුතු හමාර වූ වහා ම වාඩිවී කරන භාවනාව ආරම්භ නොකළ යුතු ය. සක්මන් භාවනාව අතරතුරේ දී පුබුදු කරන ලද විර්යය, නිවැරදිව වටහා ගැනීමෙන් කල් පවත්නා සමාධිය වර්ධනය වේ.

එදිනෙදා කටයුතු වල දී සිහිය පිහිටුවා ගැනීම

එදිනෙදා කටයුතු වල දී සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ අදහසින් යම්කිසි කාර්යයක් කිරීම දුෂ්කර වෙයි. සාමාන්‍යයෙන් අප ක්‍රියාකරන්නේ යම්කිසි බලාපොරොත්තුවක් නැතහොත් වගකීමක් ඉටු කිරීමට ය. අපේ එදිනෙදා කටයුතු වේගය පාලනය කිරීම සඳහා සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට යම්කිසි කාලයක් මිඩංගු කළ යුතු ය. අපගේ අවධානය වර්තමාන මොහොතට යොමු කිරීමට අප හැකි තාක් දුරට උත්සාහ කළ යුතු ය. එවිට අපගේ ක්‍රියා වල හා අත්දැකීම් වල වගකිව යුත්තේ අපි වෙමු. එහෙයින් රුකඩයක් මෙන් හෝ රොබෝ කෙනෙකු මෙන් හෝ අපගේ එදිනෙදා කටයුතු වල නිරත නොවෙමු. සිහිය පිහිටුවා ගත් විට අපගේ අත්දැකීම් ප්‍රාණවත් වෙයි. දීප්තිමත් වෙයි.

නොකඩවා සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පිළිබඳ අත්දැකීම් නුඹට නැත්නම් නුඹ සමාජගත වීමේ දී සිහියෙන් යුක්තව සිටීම, ප්‍රායෝගික වශයෙන් දුෂ්කර වෙයි. අපගේ එදිනෙදා කටයුතු වල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පිණිස නුඹ ඇඟ සේදීම, නැම, වැසිකිළි හා කැසිකිළි යාම වැනි පෞද්ගලික කටයුතු හිත පිහිටුවා ගැනීමෙන් යුක්තව සිදු කළ යුතු ය. නුඹට ඒවා නිහඩවද සිහියෙන් යුක්තව ද හෙමින් ද කිරීමට ආරම්භ කළ හැකි ය. එදිනෙදා කටයුතු වල දී සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙහි දී නුඹ විසින් උපයෝගී කරගත හැකි කෙටි පණිවුඩ සේවය ("එස් එම් එස්") සේවය මෙය යි. මේ ආකාරයෙන් වාඩිවී කරන භාවනාවෙහි දී පිහිටුවා ගන්නා ලද සිහිය එදිනෙදා කටයුතු කෙරෙහි ව්‍යාප්ත කළ හැකි ය.

වාඩි වී කරන භාවනාවෙහි දී සිහිය පිහිටුවා ගැනීම ප්‍රබල භාවනා ක්‍රමය කි. සක්මන් භාවනාව අර්ධ වශයෙන් ප්‍රබල භාවනාව කි. එදිනෙදා කටයුතු වල සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පෘථුල භාවනා ක්‍රමය කි. එදිනෙදා කටයුතු වල සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පිළිබඳ ප්‍රවීණත්වයක් ලැබිය හැකි නම් නුඹගේ ජීවිතය තුළ සිත් ඇදගන්නා සුලු වෙනසක් නුඹ අත්දකිනු ඇත.

වාඩිවී භාවනා කිරීමේ දී වර්ධනය කළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම එයින් නැගිට සිටීම නිසා පිරිහී යා හැකි ය. එහෙත් එදිනෙදා කටයුතු වල දී වර්ධනය කරගත් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම කල් පවතී. වාඩි වී භාවනා කිරීම ද එදිනෙදා කටයුතු වල පවත්නා ප්‍රබෝධ ගතිය ද යන මේ දෙක එකිනෙකට ඌණපූරක වශයෙන් ක්‍රියා කොට සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ අවිච්ඡින්න භාවිතය නොවරදින ලෙස සකස් කර ගත යුතු ය.

වාඩිවී සිදු කරන භාවනාව ගැන උපදෙස් එහි ප්‍රබල භාව නිසා පළමු කොට ලබා දෙනු ලැබේ. එහෙත් නුඹ සක්මන් භාවනාව හෝ එදිනෙදා කටයුතු වල සිහිය පිහිටුවා ගැනීම හෝ සුළු කොට නොසැලකිය යුතු ය. සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදෙන අතර ධර්මයෙහි අතිශයින් ගැඹුරු අංශ නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. ධර්මාවබෝධය පවා ලබා ගත හැකි ය.

දිවා තපති ආදිච්චො,
රතතිමාහාති වජ්ජිමො.
සන්නද්ධො ධතතියො තපති,
කුමාසී තපති බ්‍රාහ්මණො.
අථ සබ්බමහොරතතිං
බුද්ධො තපති තෙජසා.

(ධම්ම පදය -387 බ්‍රාහ්මණ වග්ග -5)

බබළයි දවල් හිරු
සඳු බබළාය රැ කල
සන්නාහ දරමින
රජ තෙමේ බබළන්නේ ය
අරහත් බමුණු තෙම
දහැනෙහි ඇලී බබළයි
දිවා රැ එක ලෙද
තෙදින් බබළයි බුදුරද

(ධම්ම පදය -387 බමුණු වග -5)

ඩබ්ලිව්. ඒ. අබේසිංහ
ISBN: 978.955-9132-85-1

සක්මන් භාවනාව බුදුසමය තුළ අතිවිශිෂ්ට වූවකි. ප්‍රබල භාවනානුයෝගී ජීවිතයකින් සමන්විත වන යෝගාවචරයා බොහෝ වේලාවක් වාඩිවී භාවනාවෙහි යෙදෙන විට සක්මන් භාවනාව විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් බව වටහා ගනු ඇත. වාඩිවී භාවනාවෙහි යෙදීමට පළමුව යම්කිසි කාලයක් සක්මනෙහි ගත කිරීම හිත එකඟ කර ගැනීමට ආධාර වෙයි. සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් විත්ත සමාධිය බොහෝ කාලයක් පවත්වා ගැනීමටත් හේතු වෙයි. වාඩිවී භාවනා කරන විට සමාධිය වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට යෝගාවචරයාට විරියය, අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. ප්‍රමාණවත් විරියයකින් යුක්ත වීම සඳහා සරඹ ක්‍රීඩාවෙහි යෙදෙන ක්‍රීඩකයා කය උණුසුම් කර ගැනීමට සක්මනෙහි යෙදෙන්නාක් මෙනි. එසේ නොකළහොත් ඔබ ශක්තිය පිරිහී ගිය බැටරියකින් යුත් මෝටර් රථයක් මෙන් දුර්වල වෙනු ඇත. කෙටියෙන් කියතහොත් එවැනි මෝටර් රථයකින් දුර ගමනක් යාමට නොහැකි වෙයි. ඒ නිසා බැටරිය ශක්තිමත් කර ගත යුතුව ඇත. එපරිද්දෙන් ආහාර අනුභව කිරීමෙන් හෝ නිදා ගැනීමෙන් අවදිවී හෝ අනතුරුව සක්මනෙහි යෙදීමෙන් ඔබගේ ශක්තිය භාවිත කිරීමට යොදා ගත හැකිය.

