

යෝගාවචර මාඪී උපදේශනය

බුරුම ජාතික අති පූජ්‍ය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිතාභිවංස
ස්වාමීන් වහන්සේ



පරිවර්තනය

අති පූජ්‍ය උඩර්ට්‍රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

යෝගාවචර මාලී උපදේශනය

බුරුම ජාතික අති පූජ්‍ය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිතාචාර්ය
ස්වාමීන් වහන්සේ

පරිවර්තනය

අති පූජ්‍ය උඩර්ට්ටොම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ධම් දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

යෝගාවචර මාගී උපදේශනය

බුරුම ජාතික අති පූජ්‍ය සයාඩෝ උතු. පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමීන් වහන්සේ

පරිවර්තනය

අති පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2004

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN 978-955-4877-14-6

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැඟරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

පසුගිය 1993 වසරේ සිට වසර හතරකට ආසන්න කාලයක් අති පූජනීය ආචාර්ය පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසනා යටතේ යැන්ගුන් නුවර පණ්ඩිතාරාම භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ හා ඊට අනුබද්ධිත ආරණ්‍ය සේනාසනය වන පෙගු නුවර සමීපයේ පිහිටි ‘සෙන් - මෙන් - ගුන්’ මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා කටයුතු කරගෙන සිටින කාලයේ මගේ කටයුතුවලට උපකාරී වූ උපදෙස් මාලා තුනක් මෙහි සිංහල භාෂාවෙන් මුද්‍රණය කොට ඇත. වටිනාකම හා උපයෝගීතාව සලකා මේවා ප්‍රථමයෙන් ඉංග්‍රීසි භාෂාවට නගා තිබුණි. ඒවා මෙම පරිවර්තනයට පාදක විය.

මෙම උපදෙස් නිස්සරණ වනයේදී භාවනානුයෝගී ස්වාමීන් වහන්සේලාට ලබාදීමෙන් පසු ලද යහපත් ප්‍රතිඵල අනුව, මහා-සී භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කරන බාහිර යෝගාවචරයින්ගේ ප්‍රයෝජනය සලකා මෙසේ කුඩා පොතක් ලෙස බෙදා දීමට සිත යෙදුවෙමි.

මෙම අදහසට අනුග්‍රහ වශයෙන් නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ කාරක සභික, බ්‍රාහ්මණගම රාජරත්න ඇල්විටිගල මහත්මයා විසින් සිය මියගිය ඥාතීන්ට පින් පිණිස මෙහි බරපැන අරවන ලදී. වරින් වර ලබාගත් බණ පොත් කියවා වර්ධනය කරගත් සිතේ උනන්දුව අනුව එම මහත්මයා විසින් මෙම පින්කමට ඉඩ සලසා ගන්නා ලදී.

මෙය කියවන ඔබ, මීට කලින් මෙම භාවනා ක්‍රමය ගැන යම් දැනුමක් ලබාගෙන ඇතැයි සිතමි. මෙයින් කෙරෙන්නේ, (ඔබ) කරගෙන යන එම භාවනාව වඩවඩාත් නිවැරදිව ඉදිරියට ගෙන යාමට ඔබට සහාය වීමයි.

ඉහත නම් සඳහන් කරන ලද සියලුදෙනාගේම ප්‍රයත්න මල් පල ගන්වමින් මෙම උපදෙස් අනුගමනය කරමින් නිවැරදි විපස්සනා භාවනා මාර්ගයට පිවිසීමටත් එම ක්‍රමයෙන් මේ ජීවිතයේදීම උසස් ශාසනික ඵල නෙළාගැනීමටත් හැකි වේවා යි මෙමඟී සහගතව ප්‍රාර්ථනා කරමි.

උ. ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය,
මීනිරිගල.

පටුන

පෙරවදන	iii
පටුන	v
යෝගාවචර උපදෙස්	7
පළමුවන ආප්තය හෙවත් නියමය	9
පිම්බෙන උදරයේ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කිරීම	11
නාම - රූප ධර්ම සම්බන්ධ ලක්ෂණ තුන නිරීක්ෂණය කිරීම	13
දෙවන ආප්තය හෙවත් නියමය	16
තුන්වන ආප්තය හෙවත් නියමය	17
සිව්වන ආප්තය හෙවත් නියමය	17
පස්වන ආප්ත පදය හෙවත් නියමය	18
හයවන ආප්ත පදය හෙවත් නියමය	19
හත්වන ආප්තය හෙවත් නියමය.	20
විපස්සනා භාවනා මාර්ගය	21
කමටහන් වාර්තා - භාවනා අත්දැකීම් කර්මස්ථානාවාර්ය වරයාට වාර්තා කිරීම සම්බන්ධ උපදෙස්.	35

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධස්ස

යෝගාවචර උපදෙස්

අති පූජනීය ඕවාදවාර්ය බුරුම ජාතික පණ්ඩිතාභිවංස
ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිතයි.

භාවනාව පිළිබඳ මූලික උපදෙස් පන්තිය ලැබීමෙන් අනතුරුව වුවද හරි හැටි භාවනාව කරගෙන යෑමට නොහැකි මෙන්ම තම භාවනා අත්දැකීම් සම්බන්ධ තොරතුරු කර්මස්ථානාචාර්ය වරයාට නිවැරදිව වාර්තා කිරීමට නොහැකි යෝගීන් කොටසක් ඇත්තාහ. එසේම තවත් කොටසකට භාවනාව හොඳින් කරගෙන යා හැකි නමුත් තමා භාවනා කරන ආකාරය සහ තමන් ලද අත්දැකීම් නිසි ලෙස කර්මස්ථානාචාර්ය වරයාට විස්තර කිරීමට නොහැකි වෙයි. මෙම උපදෙස් මාලාව, එවන් යෝගාවචරයන්ට තමන් භාවනා කරගෙන යන විට එය කරගෙන යා යුතු ආකාරයත් නිරීක්ෂණය කළ හෝ අත්දැකූ දේවල් නිවැරදිව කර්මස්ථානාචාර්ය වරයාට විස්තර කළ යුතු ආකාරයත් යන කරුණු සම්බන්ධයෙන් උපකාරක අත්වැලක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කෙරේ.

මෙම භාවනා ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන්, අපවත් වී වදළ අති පූජනීය මහා-සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ හඳුන්වා දීමේ දේශන හා ලේඛන ආශ්‍රයෙන් සිංහලෙන් සකස් කරන ලද පරිවර්තනයකි මේ කෘතිය. විශේෂයෙන් යෝගාවචරයා ආනාපානය අනුව සිදු වන තමාගේ උදරය පිම්බීම හැකිළීම මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් ගෙන භාවනා කිරීමේදී මෙතෙහි කළ යුතු ආකාරය කියා දීමේ තැන් පටන් අවශ්‍ය සියලු භාවනා උපදෙස් මෙහි දක්වා ඇත.

මූලධර්ම අනුව සලකා බැලීමේදී කායික-මානසික සංසිද්ධි නිරන්තරයෙන් ඇස ආදී සය ද්වාරයන්හි සිදු වෙමින් පවතී. ඇසින්

රූපයක් දකින විට එම දැකීම කරන ඇසත් දකින රූපයත් යන මේවා රූප ධර්මයෝය. එම අවස්ථාවේ පහළ වන වක්ඛු විඤ්ඤාණය හෙවත් දැකීමේ කෘත්‍යය කරන සිත නාම ධර්මයකි. එසේම ඇසීමේදී ආසුරාණය කිරීමේදී රස විඳීමේදී කල්පනා කිරීමේදී මෙන්ම නොයෙකුත් අත් පා දිග හැරීම, නැවීම, කය හැරවීම, හොවීම, ගමන් කිරීම, පියවර තැබීම ආදී ක්‍රියාවලදී ඇති වන දැනීම් ඉහත සඳහන් අන්දමටම නාම ධර්ම වේ. මේ සියලුම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන සිදු වන අවස්ථාවක් පාසා අතනැර සමීපව නිරීක්ෂණය කළ යුතු බවට අති පූජනීය මහා සි සයාඛෝ ස්වාමීන් වහන්සේ උපදෙස් දී ඇත. ඒ අනුව කුඩා අනු කුඩා සියලු ක්‍රියාකාරකම්, සිදුවීම් අතනැර මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

මෙම උපදෙස් පන්තිය ඉතාමත් පැහැදිලිව හා සරල භාෂාවෙන් ඉදිරිපත් කොට ඇතත් භාවනා කරගෙන යෑමේදී සමහර යෝගීන් දුෂ්කරතාවලට මුණ පා ඇත. එම ආධුනික යෝගීන්ගේ මේ දුෂ්කරතා මගහරවා ලීමේ අදහසින් භාවනා මධ්‍යස්ථානවල වැඩ සිටින කර්මස්ථානාවාර්යවරයන් වහන්සේලාට මූල කර්මස්ථානය නිරීක්ෂණය කළ යුතු ආකාරයත්, මෙනෙහි කළ යුතු ආකාරයත්, සිතිවිලි- වේදනා වැනි අනෙකුත් අතිරේක අරමුණු ඉදිරිපත් වන විට සහ ඇසීම් දැනීම් ආදිය සිතට ඉදිරිපත් වන විටත් කෙසේ පිළිපැදිය යුතුදැයි යෝගාවචරයනට විස්තර කර දීමට සිදු වේ. නිරූපණය කර පෙන්වා දීමට සිදු වේ.

මෙවන් විස්තර නැවත නැවතත් කර දිය යුතුවාක් මෙන්ම නවකයකුට වැටහෙන ආකාරයට සරලවද ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. එසේ වතුදු සමහර ආධුනික යෝගාවචරයනට ඒවා පවා අවබෝධ කරගැනීමේදීත් ඒ අනුව භාවනා කරගෙන යාමේදීත් වරින් වර අපහසුතා පැන නගී. එහෙයින් එම අපහසුතා මගහරවා ලීමට අදළ කර්මස්ථානාවාර්යවරුන් විසින් ආධුනික යෝගීන්ට පහසුවෙන් මතක තබාගත හැකි ආපේත පද සහ නියමයන් සකස් කොට දිය යුතු විය. මේ තත්ත්වය යටතේ සකස් කෙරුණු ප්‍රථම ආපේතය හෙවත් නියමය මෙසේ දක්වමු.

පළමුවන ආස්තය හෙවත් නියමය

“ප්‍රථමයෙන් තමා මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කළ ආකාරය සහ ඒ අනුව වටහාගත් දේ කුමක්දැයි කියන්න”

යෝගාවචරයා තම භාවනා මනසිකාරය, මෙනෙහි කරන සිත, යෙදිය යුතු මූලික අරමුණ නම් ඔහුගේ හුස්ම ගැනීම හා හුස්ම හෙළීම අනුව උස් පහත් වන හෙවත් පිම්බෙන හැකිලෙන උදරයයි. මෙයට මූල කර්මස්ථානය යැයි කියන්නේ, වෙනත් කිසිම අරමුණක් ප්‍රකට නැති තාක් යෝගාවචරයා මෙයම බැලිය යුතු නිසාය. නිරීක්ෂණය කළ යුතු නිසාය. අතිරේක අරමුණක් මතු වූ ඕනෑම අවස්ථාවක සුදුසු ලෙස මෙනෙහි කිරීම අනුව එය දුරු වී ගියාට පසු තම අවධානය මෙම මූල කර්මස්ථානයට නැවත නැවත් යෙදිය යුතුය.

යෝගාවචරයාට, එම පිම්බීමේ මූල පටන් හැකිළීමේ නිමාව තෙක් කෙසේ මෙනෙහි කළේදැයි විස්තර කළ හැකි විය යුතුය. හුස්ම ඇතුළට ගන්නා විට උදරය කිසි යම් වේගයකින් පිම්බීමට පටන්ගන්නා අතර, එම හුස්ම ගැනීම පවතින තාක් කල් මෙම පිම්බීමේ ක්‍රියාවද සිදු වේ. හුස්ම ගැනීම නතර කළ විට පිම්බීමේ ක්‍රියාවලියද නතර වේ.

උදරයේ පිම්බීම නිරීක්ෂණය කරන විට එහි සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියම දැකගත යුතු වේ. වටහාගත යුතු වේ. මෙය මෙසේ හික්මවිය යුත්තක්, පුහුණු කළ යුත්තක් ලෙසට සූත්‍ර පාළියේ දැක්වෙන්නේ මෙසේය.

“සබ්බකාය පටිසංවේදී.....” මෙම අනුශාසනයෙන් කියවෙන්නේ මෙලෙස උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම සම්බන්ධ සියලුම කායික ක්‍රියාකාරකම් මූල මැද අග වශයෙන්, හැකි තාක් දුරට කැඩීමක් නැතිව මෙනෙහි කළ යුතු, නිරීක්ෂණය කළ යුතු බවයි. මෙම මෙනෙහි කරන සිත පිම්බීමේ වැඩ පිළිවෙළ මතටම යොමු විය යුතු අතර, එම ක්‍රියාවලියත් සමගම සමාන්තරව මූල මැද අග යන තුන් අවස්ථාව අනුව දිගට ගමන් කළ යුතු වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම නවක යෝගාවචරයාට මූලින් මූලින් මෙම අවස්ථා තුනම නිසි සේ දැකගැනීමට අපහසු නමුත් ආරම්භයේ පටන් ඒ සඳහා උත්සාහවත් විය යුතු වේ. යෝගී සිතේ ප්‍රමාණවත් තියුණු අවධානයක් සහ සැලකිලිමත් බවක් තහවුරු කර

ලීමටත් ඒ අනුව සැහැල්ලුවෙන් ඉදිරියට භාවනාව පවත්වාගෙන යෑමටත් විශේෂයෙන් නැවත ගෙදර යන විට හිස් අතින් යෑම වැළැක්වීමටත් මෙසේ උනන්දු කරවනු ලැබේ.

තමා මනසිකාරය පවත්වන අරමුණේ සෑහෙන පමණ අවධානය පවත්වන්නේ නම්, අරමුණ සහ එය දැනගන්නා සිත අතර සම්බන්ධතාව, උදරයේ ඒ ඒ අවස්ථාවේ පවතින වලන අවස්ථා ආදිය ගැන යෝගාවචරයාට විස්තර වශයෙන් කිව හැකි විය යුතුය. මෙම අවධානය නිසි ලෙස පවතී නම් යෝගී තෙම එය විශේෂයෙන් අන්දකගන්නවා ඇත. එවිට යෝගාවචරයාට උදරයේ පිම්බීම අවස්ථාවේ සිදු වන වලන සහ ක්‍රියාකාරකම් තමා අන්දකින ආකාරයටම කර්මස්ථානාවාර්ය වරයාට විස්තර කොට කිව හැකි වන්නේය. අනෙකුත් අනවශ්‍ය අරමුණුවලට සිත යොදා ඒවා ගැන කීමට හැකි වනවාට වඩා තමන්ගේ අවධානයට නියමිත අරමුණ ගැනම නිවැරදිව කීමටත් තමන් විසින්ම අන්දකින ලද පිම්බීමේ ක්‍රියාවලිය කුමක්ද කියා විස්තර කිරීමටත් හැකි විය යුතුය.

මෙවැනි භාවනාමය පුහුණුවකදී වැඩ දෙකක් සිදු වේ. භාවනා අරමුණ, අරමුණ වශයෙන් දැනගැනීම එකකි. එම අරමුණ අනුව පහළ වන සිත දෙවැන්නයි. මේ දෙක සිදු වූ පසු යෝගාවචරයාට තමා අත්දුටු, අවබෝධ කළ දේ ඒ ආකාරයටම විස්තර කළ හැකි විය යුතුය. මෙහිදී තමා මෙනෙහි කරන ප්‍රධාන අරමුණ වන උදරයේ පිම්බීම සිදු වන අවස්ථාවේදීම, එයට සමගාමීව එය දැනගන්නා වූ සිතේ පහළ වීම දැකගත්තේද යන්න යෝගාවචරයා විසින් වාර්තා කළ යුතු වේ. මේ ක්‍රියා දෙකම එක විට සිදු වූයේ නම්, එම අවස්ථාවේ තමා දුටුවේ උදරයේ පිහිටීමද, නැතිනම් එය පිම්බෙන ආකාරයද, පිම්බෙන අන්දමද, එසේත් නොමැති නම් ඒ අනුව සිදු වන වලන සහ තෙරපීම් යන මේවාද යන්න අවබෝධ කළ යුතුය.

පිම්බෙන උදරයේ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කිරීම

මේ සම්බන්ධයෙන් අවස්ථා තුනක් පෙන්වා දිය හැකි වන්නේය.
ඒවා නම්:

- සටහන වශයෙන් දැකීම - 01
- ආකාර වශයෙන් දැකීම - 02
- සුවිශේෂ ස්වභාව හෝ පෞද්ගලික ලක්ෂණ දැකීම - 03

සටහන

සටහන හෝ හැඩය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ යෝගාවචරයාගේ සිතට යොමු වන උදරයේ පිහිටීමයි. මුළු ශරීරය වශයෙන් සලකා බලන කල ශරීර ආකෘතියයි. හැඩයයි. උදරයේ සටහන හෙවත් පිහිටීම පිම්බීමේ ක්‍රියාවේ එක් ඉන්ද්‍රිය ගෝචර අවස්ථාවකි, ලක්ෂණයකි.

ආකාරය

ආකාර වශයෙන් දැකීම යනු යම් අවස්ථාවක ප්‍රකට වන උදරයේ විලාසයයි. උදරය හැකිළී ඇත්ද, පිම්බී ඇත්ද යනාදී ආකාරයයි. පාලි පොත්වල මෙය “ආකාර” වශයෙන් දක්වා ඇත. නිදසුනක් මාර්ගයෙන් තව දුරටත් පැහැදිලි කරතොත්: අත මීට මොළවා ඇත්ද, නැතිනම් අත දිග හැර ඇත්ද යන වග, ශරීරය වශයෙන් නම් හිටගෙනද, හිඳගෙනද, වැතිර්ලාද, නැතිනම් ඇවිදීමින්ද යන වග. භාවනාවේදී උදරය දෙස සුපරීක්ෂාකාරී ලෙස බලන යෝගාවචරයාට මෙම සටහන හෝ ආකාරය වැටහී යෑම එම අරමුණේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ වැටහී යෑමට පෙරාතුව සිදු වන්නකි. කෙසේ නමුත් මෙම සටහන හෝ ආකාර දැකීම විපස්සනාව නොවේ.

සුවිශේෂ ස්වභාව හෝ පෞද්ගලික ලක්ෂණ දැකීම

යෝගාවචරයා මෙම සටහන, ආකාර යනාදිය තව දුරටත් විනිවිද බැලිය යුතුය. එනම් අරමුණේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ හෙවත් ඊටම ආවේණික ගුණාංග දැක බලාගැනීමයි. නම් වශයෙන් කීපයක් දක්වතොත් උදරයේ

පිම්බීම හැකිලීම සිදු වන විට පහළ වන වලන, ඇදීම්, තෙරපීම්, ආදී සංසිද්ධි මෙහි ලා අදහස් කෙරේ. ඉතාමත් සමීපව නිරීක්ෂණය කරන විට යෝගාවචරයාට මෙම ආවේණික ගුණ ඉඳුරාම දැකගත හැකි වනු ඇත. කමටහන් සුද්ධ කරන අවස්ථාවේදී ඒවා විස්තර කිරීමටද හැකි වේ. එවන් විස්තර කිරීමක් නිතරම තම සෘජු අත්දැකීම් මතම පදනම් කොට කළ යුතු වේ. කිසි විටකත් ඒවා තමා දැක ඇතැයි සිතාගත් කල්පිත විය යුතු නොවේ. වාර්තා කරන දේ තමාගේ නියම විපස්සනා අත්දැකීම් විය යුතුය.

මේ ලෙසටම යෝගාවචරයා විසින් හුස්ම පිට වන විට සිදු වන උදරයේ හැකිලීම නිරීක්ෂණය කළ යුතු අතර ඒ අනුව නිවැරදිව වාර්තා කළ යුතු වේ. එලෙසටම, සක්මන් කරන විටද පාද එසවීමේදී එසවීම ක්‍රියාවලිය මුල සිට අග දක්වා නොකඩ කොට නිරීක්ෂණය කළ හැකිද? එවිට කුමක් දැකගත හැක්කේද? පාදයේ සටහනද නැත්නම් පය එසවෙන ආකාරයද? එසේත් නැතිනම් ක්‍රමයෙන් පය සැහැල්ලු වන සැටි හා ඉහළට එසවෙන සැටිද? පාදයේ තද වීම් හා ඉදිරියට තල්ලු වන ස්වභාව දැකගත්තාද? මෙලෙස විස්තර වාර්තා කිරීමට හැකි විය යුතු අතර, ඒ සඳහා සටහන, ආකාරය හා ස්වභාව ලක්ෂණ යන මේ තුනෙන් එකක් එකක් වශයෙන් ගෙනහැර දැක්විය හැකි වන සේ සවිස්තරව බැලිය යුතුය. පය ඉදිරියට යවන විට තමාගේ සිත එම යැවීමේ ක්‍රියාව සමගම සමාන්තරවම යමින් මෙනෙහි කරමින් බලනවාද? එසේ නැත්නම් පය ඉදිරියට අදින්නාක් මෙන් හෝ පසුපස සිට තල්ලු කරන්නාක් වැනි ස්වභාවයද? එසේම පය පහතට හෙළන විටදීත් අනුපිළිවෙලින් මෙනෙහි කරමින් බලනවාද? පාදය බිම වදින තෙක්ම නොනවත්වා බලනවාද? එසේ බැලීමේදී කුමක් වටහාගන්නේද? පාදයේ සටහනද? ආකාරයද? එසේත් නැතිනම් පයේ සැහැල්ලු බව, මෘදු බව වැනි ලක්ෂණද?

මෙලෙසටම අනෙකුත් අරමුණු මෙනෙහි කරන විට, අත් පා නවන විට, දිග හරින විට, කය හරවන විට, ඇලවෙන විට, හිඳගන්නා විට වැනි අවස්ථාවලදීත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මේ ආකාර සෑම ඉරියව්වකදීම මුල සිට අග දක්වාම යට කී අවස්ථා තුනට අනුව වාර්තා කිරීමට හැකි වන ලෙසින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. ඉරියව් අනුවම

මෙනෙහි කරමින් යට කී තුන් අවස්ථාවලට අනුව යන නිරික්ෂණ පදනම් කොට විස්තර වාර්තා කිරීම වැදගත් වෙයි. අනවශ්‍ය අමතර දේවල් විස්තර කරමින් මාතෘකාවෙන් පිට කපා නොකිරීමටද සැලකිලිමත් විය යුතුය.

නාම - රූප ධර්ම සම්බන්ධ ලක්ෂණ තුන නිරීක්ෂණය කිරීම

මේ පිළිබඳවද යෝගාවචරයා දැනුවත් වීම වැදගත්ය.

- 1 සභාව ලක්ඛණා = ස්වභාව ලක්ෂණ
- 2 සංඛත ලක්ඛණා = සංඛත ලක්ෂණ
- 3 සාමඤ්ඤ ලක්ඛණා = සාමාන්‍ය හෙවත් පොදු ලක්ෂණ

ස්වභාව ලක්ෂණ

ස්වභාව ලක්ෂණ යනු නාම රූප ධර්මයක ඇති ඊටම සුවිශේෂ ලක්ෂණයයි. උදාහරණයක් ලෙස තද ගති, මෘදු ගති (පටවී ධාතු නම් වන, ඇටවල ඇති තද ගතිය හා මස්වල ඇති මෘදු ගතිය) දැක්විය හැකිය. මෙම ලක්ෂණ වනාහි පටවී ධාතුවේ පමණක් දැකිය හැකි, ඉඳුරාම පටවී ධාතුවට ආවේණික, ඊටම සුවිශේෂ ලක්ෂණ වන අතර අනෙක් ධාතු තුන් වර්ගය හා සමානකමක් නැති ලකුණුය.

උණුසුම හා සිසිලස (තේජෝ ධාතු) ස්වභාවයද එවන් ලක්ෂණයකි. එසේම පිඬු කරන, වැගිරෙන (ආපෝ ධාතු) ස්වභාවයද වලන (වායෝ ධාතු) ස්වභාවයද ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් දැන යුතු එවන් අනෙකුත් ස්වභාවයෝ ය.

සංඛත ලක්ෂණ

සිතේ හෙවත් නාම ධර්මයේ ස්වභාවය නම් අරමුණු දැනගන්නා බවයි. හෙවත් විඤ්ඤාණයයි. අරමුණක් සමග ගැටෙමින් ඒ ඒ අනුව සිතේ වර්ණ සංයෝජනය වෙනස් කරන්නේ එස්ස වෛතසිකයයි. යමක් වින්දනය කිරීමේ හැකියාව ඇත්තේ වේදනා වෛතසිකයටයි. මෙලෙස

වූ සුවිශේෂී ලක්ෂණ එක එකකට වෙන වෙනම ආරම්භයක්, මැදක් හා අවසානයක් ඇත. උප්පාද, ධීනි, භංග වශයෙන් මෙය පාලි භාෂාවේ දක්වේ. උදය යනු යම් සංසිද්ධියක හටගැනීම හෝ ආරම්භයයි. එතැන් පටන් බිඳී යන තැන තෙක් කාලය ධීනි නම් වේ. භංගය යනු සංසිද්ධියේ අවසානයයි. බිඳී යෑමයි. මෙම ලක්ෂණවලට සංඛත ලක්ෂණ යැයි කියනු ලැබේ. එනම්, සකස් කරන ලද දේවල්වල ලක්ෂණය යනුයි.

සාමාන්‍ය ලක්ෂණ

සියලු නාම රූපයන්ට පොදු වූ තුන්වන ලක්ෂණය නම් මෙම සාමඤ්ඤ ලක්ෂණයයි. සාමාන්‍ය ලක්ෂණය යන අර්ථයි. එනම් සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවයයි. මේවා සියලු නාම රූපයන්ට සාධාරණ තිලකුණු වේ. ත්‍රිපිටක පාලි පොත්වල මෙය අනිච්ච ලක්ඛණා, දුක්ඛ ලක්ඛණා, අනන්ත ලක්ඛණා ලෙසින් දක්වා ඇත. සියලු කායික මානසික සිදුවීම්වලට පොදු මෙම ලක්ෂණයන්ට සියලු නාමරූප යටත් වේ. එම නිසාම සාමඤ්ඤ ලක්ඛණා යැයි මේවාට කියනු ලැබේ

මේ තාක් විචරණය කළ දෑ පිළු කොට දක්වන්නේ නම්,

- සභාව ලක්ඛණා: - ඒ ඒ රූප නාම ධර්මයට ආවේණික වූ, එයට ම සුවිශේෂී වූ, ඉඳුරාම සම්බන්ධ වූ ලක්ෂණය.
- සංඛත ලක්ඛණා: - සංඛත දේවල ඇති පහළ වීම, පැවතීම හා බිඳී යෑම යන ලක්ෂණය.
- සාමඤ්ඤ ලක්ඛණා: - සාමාන්‍ය හෙවත් පොදු ලක්ෂණය

මෙම ලක්ෂණ තුන අතරින් මහා - සී භාවනා ක්‍රමය අවධාරණය කරන්නේ විශේෂයෙන් තමා වර්තමාන වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන නාම රූප සංසිද්ධියේ සභාව ලක්ෂණයටයි. ඉදිරිපත් වූ නාම රූප සංසිද්ධියේ මෙම ලක්ෂණ වටහාගැනීමේ තත්ත්වයට අපි කෙසේ ළං වන්නෙමුද? ඒ සඳහා සංසිද්ධිය මතු වනවාත් සමගම වහාම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. වහාම නිරීක්ෂණය කළ යුතු වේ. පමා නොවී වහාම නිරීක්ෂණය කරන්නේ නම් උක්ත ලක්ෂණ දැකගත හැකි වෙනවා

ඇත. එසේ නොමැතිව යම් හෙයකින් පමා වන්නේ නම් කිසි විටෙකත් දැකගැනීමට නොලැබෙන්නේය.

ආශ්වාසයත් සමගම යෝගාවචරයාගේ උදරය පිම්බෙයි. හුස්ම ගැනීමට පෙර එවන් පිම්බීමක් නැත. යෝගාවචරයාගේ මෙනෙහි කරන සිත මෙම පිම්බීමේ ක්‍රියාවලියත් සමගම යමින් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. එහි මූල - මැද - අග අනුව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු වේ. එසේ නම් පමණක් යෝගාවචරයාට සංසිද්ධිය ඇස්පනාපිට නියමාකාරව දැකගත හැකි වනවා ඇත. ඇති සැටිය යනු කුමක්ද? ලක්ෂණය, ගුණය කුමක්ද? හුස්ම ගැනීමත් සමග වාතය කය තුළට ඇදී එයි. වාතය යනු තෙරපීමේ මූල ස්වභාවයයි. චලනයක මූල ස්වභාවයයි. මෙන්ම මේ කියන මූලික චලන ස්වභාවය යෝගාවචරයා දැකගනු ඇත. ඇත්තටම එය යෝගාවචරයාට නිසියාකාරව දැකගත හැකි වන්නේ පිම්බීම මූල පටන් එය ගෙවී යන තෙක්ම අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කළහොත් පමණි. එසේ නොමැතිව ඒ අනුව මනසිකාරය නොපැවැත්වුවහොත් එහි සටහන හෝ ආකාරය දැකගැනීම යන ප්‍රාථමික අවස්ථා දෙකවත් සම්පූර්ණ නොවන අතර, ඒ මත සිදු වන්නා වූ ඊටත් වඩා සුක්ෂ්ම වූ, ඊටම ආවේණික ගුණ දැකගැනීමට අවස්ථාවක් නොලබන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. අතරක් නොතබා සාවධානව වර්තමාන අරමුණ වන පිම්බීම හැකිලීම නිරීක්ෂණය කිරීමේදී යෝගාවචරයාගේ සාවධාන ශක්තිය වැඩේ.

මෙලෙස ක්‍රමක්‍රමයෙන් අවධානය නිසියාකාරව යොමු වීමත් සමගම තව දුරටත් උදරයේ සටහන හෝ පිම්බෙන- හැකිලෙන ආකාරය දැනගත නොහැකි තත්ත්වයට ක්‍රමයෙන් පත් වන අතර, යෝගාවචරයා ඒවා විනිවිද දකිමින් උදරයේ නොයෙක් ආකාරයෙන් සිදු වන තෙරපීම්, චලන, පීඩන ආදී ක්‍රියාකාරකම් දැකගන්නවා ඇත. හුස්ම පිට කරනවාත් සමගම එම පීඩනය තුනී වේගෙන යන ආකාරය, උදරයේ සටහන හැකිලී යන හැටි ආදිය දකිමින් හුස්ම පිට වීම නිමාවක් සමගම ඒවාත් නිම වන හැටි අත්දකිනවා ඇත.

මෙලෙසටම සක්මනේදී පාදයේ එසවීම, ඉදිරියට යැවීම, බිම තැබීම, යන ක්‍රියාකාරකම්ද අත්දක ගන්නවා ඇත.

කර්මස්ථානාවාර්යවරයා විසින්, මෙම දකින්නට ලැබෙන දේවල් කල්තියා කියා නොදිය යුතු අතර, කළ යුත්තේ නිරීක්ෂණ කරන, මෙනෙහි කරන ආකාරය පමණක් නැවත නැවතත් කියා දීමයි. මෙය හරියට ගණිත අභ්‍යාසයක් වැනිය. ගුරුවරයා උත්තරය කල් ඇතිව නොදෙන අතර, ගණන විසඳන ආකාරය පමණක් ශිෂ්‍යයාට කියා දෙන්නාක් මෙනි.

අනෙකුත් විවිධ කායික ඉරියව් සහ හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන්ද මෙම උපදෙස් මෙලෙසටම වලංගු වේ. ඒවා මතු වනවාත් සමගම ඒවායේ ඇති සැටිය හෝ ගුණය දැකගනු සඳහා ඒ කෙණෙහිම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. වෙනත් ශාරීරික වින්දනයක් දැනීමක් හෝ සිතේ හටගන්නා සිතුවිල්ලක් හෝ මෙලෙසටම වැටහුණු වහාම මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

අප මේ තාක් සලකා බැලුවේ ඉදිරිපත් කරගත් ප්‍රථම ආප්තයයි. “ඇති සැටිය හෙළිදරව් වන්නේ සංසිද්ධිය මතු වනවාත් හා සමගම එය මෙනෙහි කිරීමෙන් පමණි” යන්න එහි නිගමන වාක්‍යය ලෙස දැක්විය හැක්කේය.

දෙවන ආප්තය හෙවත් නියමය

“සංඛත ලක්ෂණය හෙවත් මෙනෙහි කරමින් පවතින අරමුණේ ඇති වීම, පැවතීම සහ නැති වීම දැක ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කේ යථොක්ත සභාව ලක්ෂණ දැකගැනීමෙන් අනතුරුව පමණකි.”

මෙම ඇති වීම, පැවතීම සහ නැති වීම අවස්ථා පිළිබඳ දැකීම නම් වන සංඛත ලක්ෂණ දැක ගැනීම සිදු වූ පසු සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ මතු වී පෙනෙනු ඇත. වර්තමාන අරමුණ සාවධානව අඛණ්ඩව මනසිකාරයට හසු කරගැනීමෙන් ස්වභාව ලක්ෂණ වරක් මතු කරගත් පසු ඉතිරි ලක්ෂණ දෙක වන සංඛත ලක්ෂණ හා සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ යන මේවා නිරුත්සාහයෙන්ම ප්‍රකට වේ.

තුන්වන ආප්තය හෙවත් නියමය

“සංඛත ලක්ෂණය හෙළිදරව් වූ විට පමණක් සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය මතු වන්නේය.”

ඉහත කී ලෙස සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය ඵළිදරව් වන විට ඉබේම අනිච්ච, දුක්ඛ සහ අනත්ත යන මේවා හෙළිදරව් වීම ධර්මතාවකි. මේ අනුව තුන්වන ආප්තය හෙවත් නියමය ඉහත දක්වා ඇත.

සිව්වන ආප්තය හෙවත් නියමය

“සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය දුටුවිට විපස්සනා ඤාණ පහළ වේ”

මෙලෙස විපස්සනා ඤාණ පහළ වීමෙන් අනතුරුව ඒවා ක්‍රමයෙන් මුහුකුරා ගොස් අනුපිළිවෙළින් මාර්ග ඤාණ, ඵල ඤාණ නම් වන අෂ්ටාංගික මාර්ග පිළිවෙළින් යෝගාවචරයා සියලු නාම රූප සංස්කාරයන්ගෙන්, සියලු දුක්චලන් අත්මිදීම නම් වන නිවන සාක්ෂාත් කරයි.

කමටහන් සුද්ධ කරන අවස්ථාවේ යෝගාවචරයා විසින් අත්දකින ලද දේවල් පිළිබඳව නියම තොරතුරු කර්මස්ථානාවාර්යයන් වහන්සේට වාර්තා කළ යුතුවාක් මෙන්ම “අත්දකින ලදැයි සිතන දේවල්” කිව යුතු නොවේ. තමා වශයෙන් අත්දකින ලද දේවල් පමණක්ම ඤාණ වනවා මිස “තමා එසේ සිතන දේවල්” ඤාණ නොවේ. එසේ සිතා ගත් දේවල් ණයට ගත් දේවල් වැනිය. ඉඳුල් වූ දේවල් වැනිය. අරමුණ අනුව මෙතෙහි කොට භාවනා කිරීම අනුව අත්දකින ලද නියම ඇති සැටිය හා කැලම නොසිහේ.

යෝගාවචරයා පර්යංක භාවනාවේ යෙදී මූල කර්මස්ථානය මෙතෙහි කරමින් භාවනා කරන අතර වාරයේදී විවිධ සිතීවිලි හා බාහිර මනසිකාර සිතට ගලාගෙන ඒම සාමාන්‍ය මනසේ ස්වභාවයකි. එය නතර කිරීමට නොහැක්කකි. අයාලේ යෑම සිතේ ඇබ්බැහියකි. මූල කර්මස්ථානය පසෙක ලා විවිධ අන්දමේ අරමුණු මෙන්ම හොඳ, නරක අරමුණු දිගේ සිත වල්මත් වේ.

මෙවන් අවස්ථාවලදී යෝගාවචරයා කෙසේ පිළිපැදිය යුතුද? සිතට මතු වන දේ අනුවම මෙතෙහි කළ යුතුය. එසේ ඔබට කළ හැකිද? නොහැකිද? එසේ කිරීම යෝගාවචරයා සතු වගකීමකි. එවිට ද්‍රවන සිත, ද්‍රවන සිතිවිලි වැනි දෑ බාල වේ. නැතිනම් ඉබේම මනසිකාරය මූල කර්මස්ථානයට යොමු වේද? මෙලෙසට සිදු වන දේ කුමක් හෝ වේවා, කමටහන් සුද්ධ කරන විට විස්තර කොට කීමට යෝගාවචරයාට හැකි විය යුතු වේ.

පස්වන ආප්ත පදය හෙවත් නියමය

“දෑක දෑනගත් සියලු සිතිවිලි පිළිබඳ විස්තර තම වාර්තාවට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.”

ආධුනික යෝගාවචරයාගේ භාවනා සිත මූල කර්මස්ථානයට යොමු වී ඇති තාක් බාහිර විදීම හා දැනීම භාවනාවට බාධා නොකරයි. නමුත් සිතිවිලි පැන නැගීමට ඉඩ තිබේ. ඒ සියල්ල මෙතෙහි කිරීමට හැකියාව තවම නැතුවා විය හැක. එසේ පැන නගින බාහිර සිතිවිලි අඩු කරගැනීමට නම් ආධුනිකයා හැකි තරම් මූල කර්මස්ථානයට සමීපව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

භාවනාවට වාඩි වී විනාඩි පහක්, දහයක්, පහළවක් ගත වන විට ශරීරයේ අප්‍රියකර වේදනා ඇති විය හැකි අතර, ඒ අනුව සිත් අමනාපකම්ද මතු විය හැක්කේය. මෙවන් වේදනා හෝ හැඟීම්, දැනීම් පහළ වන විට හැකි තාක් දුරට ඒවා මෙතෙහි කළ යුතු වේ. එවන් අත්දැකීම් වාර්තා කරන විට හැකි තාක් දුරට එදිනෙදා ව්‍යවහාර භාෂාවෙන්ම “කැසීමක් රිදීමක් හිරිවැටීමක් කිතිකැවීමක්” යනාදී ලෙස දැක්විය යුතුය. ශාස්ත්‍රීය වචන නොහොත් “පොතේ භාෂාව” බැහැර කළ යුතුය. ඉබේ පහළ වන එවන් වේදනා මතු වූ විට යට දැක්වූ ලෙසට මෙතෙහි කළ යුතු අතර, ඒ අනුව ඒවා තීව්‍ර වන්නේද නැත්නම් දුර්වල වන්නේද යන බවත් හොඳින් බැලිය යුතුය.

ඒ අනුව පැනෙන මිලග ආප්ත පදය වන්නේ මෙයයි.

හයවන ආඡ්‍යන පදය හෙවත් නියමය

“සෑම වේදනාවක්ම නිරීක්ෂණය කළ යුතු අතර, ඒ නිරීක්ෂණය අනුව වටහාගත් දෑ වාර්තාවට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.”

මෙතෙහි කොට වටහාගත යුතු අනෙකුත් සංසිද්ධි මොනවාද? දකින රූප ඇත. අසන සද්ද ඇත, ආඝ්‍රාණය කරන ගඳ සුවඳ ඇත. විඳින රස ඇත. එමෙන්ම මානසික සංසිද්ධි වන ආශා, සීමා ඉක්මවා යෑම්, ටීනම්ද්ධය, වික්ෂිප්ත වූ සිත, කාංසාව, සැකය, අතීත මතක, නිරවුල් වූ සිත, එකඟ වූ සිත, සමාධිය, උදම් අනන්ත සිත, නිවිච්ච පිරිච්ච සිත, ප්‍රසන්න සිත, සැහැල්ලු භාවනා සිත යනාදී නාම ධර්මයන්ද මෙහි ලා ගැනේ. බුදු පියාණන් වහන්සේ මේ සියල්ල ධම්මාරම්මණ ලෙසින් හැඳින්වූ සේක.

ආසාවක් ඇති වන්නේ යැයි සිතමු. එය මෙතෙහි කළ විට ඊට කුමක් වීද? එය ක්‍රමයෙන් බලවත් ආසාවක් බවට පත් වී නම් ඒ බව විස්තර කිරීමේ හැකියාව යෝගාවචරයා සතු විය යුතුය.

තවත් නිදසුනක් ගනිමු. යෝගාවචරයාට නිදිමත ඇති වේගන එන බව දැනෙයි, සිත බෙලහීන වේගන යයි. මෙය මෙතෙහි කරන විට සිත විසිරී යන තත්ත්වයකට පත් විය. මෙයත් මෙතෙහි කළහොත්..... ඊට කුමක් වේද?

මෙයාකාර කුමන ආකාරයේ මානසික තත්ත්වයක් මතු වුණද එය මෙතෙහි කොට බැලිය යුතුය.

සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී, විපස්සනාවේදී අරමුණු වශයෙන් ඉදිරිපත් කරගන්නා වූ අනුපස්සනා හතරකි, ඒවා නම්

1. කය අනුව බලන කායික ක්‍රියා.
2. වේදනා හෙවත් විඳීම
3. විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරකම්
4. ධම්මාරම්මණ

මෙම එක් එක් අනුපස්සනාවකදී අවස්ථා තුනක් ඇත. එනම් ඇති වන දෙය, මෙතෙහි කරන දෙය හා දැකගන්නා දෙයයි.

1. අරමුණ හෝ සංසිද්ධිය පහළ වීම = ඇති වන දෙය.
2. පහළ වූ එම අරමුණ මෙතෙහි කොට බැලීම = මෙතෙහි කරන සිත
3. එමගින් යෝගාවචරයා ලබන වැටහීම හෝ දැනීම = දැකගන්නා දෙය

මීළඟ ආප්තය මගින් සංසිද්ධියේ ඇති සැටිය අවබෝධ කරගැනීම අවධාරණය කරයි. මෙහි ලා මෙතෙහි කිරීම හා ඒ අනුව විසඳ කරගන්නා වැටහීම යන මේ කරුණු දෙක සම්බන්ධයෙන් යෝගාවචරයා විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

සතර සතිපට්ඨානයන්හි ලා ගැනෙන ඕනෑම අරමුණක් සම්බන්ධයෙන් යට දැක්වූ අදියර තුනකින් යුත් පිළිවෙළ වටහාගැනීම වැදගත්ය. ඒ සඳහා...

හත්වන ආප්තය හෙවත් නියමය.

“මතු වන ඕනෑම අරමුණකට අනුව ප්‍රකට වූ දේ නිරීක්ෂණය කළ හැටි සහ කුමක් දැකගත්තේද යන වග සම්පූර්ණයෙන් විසඳ විය යුතුවාක් පමණක් නොව, කමටහන් සුද්ධ කරන අවස්ථාවේදී කර්මස්ථානාවාර්ය වරයාට එලෙසින්ම වාර්තා කළ යුතුද වේ.”

මෙය අවසාන ආප්තය ලෙස යොදාගත යුතු වේ.

විපස්සනා භාවනා මාර්ගය

මෙහි ඇතුළත් වනුයේ උතුරු පණ්ඩිතාභිවංශ සයාඩෝ හිමියන්ගේ In this Very Life නැමැති පොතේ 13 සහ 19 පිටුවලින් උපුටාගත් කොටස්ය. පාඨකයාට ලෙහෙසියෙන් අවබෝධ කර දීමේ පහසුව තකා එම උපදෙස් මෙහි ප්‍රශ්න උත්තර ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කොට ඇත.

තාමණේ ජෝ - සංස්කාරක - 1

1. භාවනා කිරීම සඳහා උචිත ස්ථානය කුමක්ද?

භාවනා කිරීම සඳහා වනාන්තරයක ගසක් මුල හෝ අන් කවර නිහඬ ස්ථානයක් හෝ යෝග්‍ය බව බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දී ඇති සේක.

2. භාවනා කිරීම සඳහා යෝග්‍යවචරයා කවර අන්දමින් හිඳගත යුතුද?

නිහඬව, ශාන්ත ලෙස බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳගත යුතු බවට උන්වහන්සේ අනුශාසනා කොට ඇති සේක.

3. කොන්දේ අමාරු වැනි ශාරීරික ආබාධවලින් පෙළෙන අය කෙසේ ඉඳගත යුතුද?

ශාරීරික දුබලතාවලින් පෙළෙන අයට බද්ධ පර්යංකය අපහසු බව හැඟෙනවා නම් කවර පහසු ඉරියව්වකින් වුවද හිඳගත්තට වරදක් නැත. එවැන්නන් පහසු භාවනා ආසනයක හෝ පුටුවක වාඩි උනාට වරදක් නැත. කෙසේ වුවද කොන්ද කෙළින් තබාගෙන සෘජුවත් සැහැල්ලු ලෙසටත් ඉඳගත යුතුය.

- 4. භාවනානුයෝගියා කොන්ද කෙළින් තබාගෙන සෘජු ඉරියව්වකින්ම හිඳගත යුතු වන්නේ ඇයි?

කොන්ද කෙළින් තබාගෙන සෘජු ඉරියව්වකින් හිඳගැනීමට උපදෙස් දීමේ හේතුව දැකගැනීම එතරම් අපහසු නැත. නැමුණු, වක ගැසුණු කොන්ද ඉක්මනට වේදනා ගෙන දෙයි. ඒ හැරත් වෙනත් බාහිර උදව්වක් නැතිව සිරුර සෘජුව තබාගැනීම සඳහා ගනු ලබන අතිරේක උත්සාහය භාවනා අභ්‍යාසය වීර්යවන්ත වීමට හේතුවාදක වේ.

- 5. භාවනාව සඳහා සුදුසු ඉරියව්වක් තෝරාගැනීම එතරම් වැදගත් වන්නේ ඇයි?

නිරවුල් මනසක් ඇති කරගැනීම සඳහා සිරුර නිශ්චලව තබාගත යුතු බවට අප වග බලා ගත යුතු බව පැහැදිලිය. ඒ නිසා දිගු කාල පරිච්ඡේදයක් ඉඳගෙන සිටිය හැකි යෝග්‍ය සුව පහසු ඉරියව්වක් තෝරාගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි.

- 6. පහසු ඉරියව්වකින් ඉඳගැනීමෙන් පසු යෝගියා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

දෙනෙත් පියාගන්න. දෑත් ඔබේ අවධානය උදරයට යොමු කරන්න. ආයාසයකින් තොරව, හිමිහිටවත් ඉක්මනටවත් නැතිව සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම ගන්න.

- 7. ආශ්වාසයේදී හා ප්‍රශ්වාසයේදී ඔබ අවබෝධ කරගන්නේ කුමක්ද?

ආශ්වාසයේදී හුස්ම ඇතුළට ගැනීමත් සමග උදරයේ පිම්බීමක් ඇති වන බවත් ප්‍රශ්වාසයේදී හුස්ම පිට කිරීමත් සමග උදරයේ හැකිළීමක් සිදු වන බවත් එයට සමගාමීව ඒ පිළිබඳ හැඟීමකුත් ඔබට අවබෝධ වනවා ඇත.

8. ඔබේ මූලික අරමුණ වඩාත් තියුණු කර ගන්නේ කෙසේද?

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ සෑම අවස්ථාවකදීම ඒ පිළිබඳව සිතියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමට වග බලාගැනීමෙන් ඔබේ අරමුණ තියුණු කරගත හැකිය. ආශ්වාසයේදී උදරයේ පිම්බීමේ ක්‍රියාවලියේ මූල සිට අවසානය දක්වාම ඒ පිළිබඳව දැඩි අවධානයක් සහිතව පවත්වාගෙන යන්න. එලෙසින්ම ප්‍රශ්වාසයේදී උදරයේ හැකිළීමත් සමග එම ක්‍රියාවලියේ ආරම්භයේ සිට මැද භරතා අවසානය දක්වා ඒ පිළිබඳ අවධානය පවත්වාගෙන යන්න. ඒ අවස්ථාවේ වටහාගන්නා සියලුම දැනීම් පිළිබඳව දැනුවත්ව ඉන්න. උදරයේ පිම්බීමේ හා හැකිළීමේ ක්‍රියාවලියේ මූලත් මැදත් අගත් ඇති බවක් අප විසින් විස්තර කරන්නට යෙදුණේ ඔබේ අවධානය මේ ක්‍රියාවලියේ මූල සිට අග දක්වාම පවත්වාගෙන යා යුතු බව දැක්වීම සඳහාය. එසේ නොමැතිව මෙම ක්‍රියා පිළිවෙළ කොටස් තුනකට බෙදා වෙන් කිරීමක් අදහස් නොකෙළෙමු. ඔබ විසින් කළ යුත්තේ මෙම ක්‍රියාදමයේ සෑම චලනයක්ම මූල සිට අග දක්වා සමස්තයක් ලෙස, එකක් වශයෙන් සලකා මෙනෙහි කිරීමට උත්සාහ දැරීමය. හැඟීම්බර සිතකින්, විශේෂයෙන් උදරය හා සම්බන්ධ චලනවල හටගැනීම හා අවසානය කෙසේදැයි සොයා බැලීමේ අදහසින් අමතර කාර්ය කිරීම නොකළ යුතුය.

9. මෙම භාවනා අභ්‍යාසයේදී අඛණ්ඩ උත්සාහය සහ නිවැරදි ඵල්ලය යන දෙකම වැදගත් කොට සලකන්නේ ඇයි?

උත්සාහය සහ නිවැරදි ඵල්ලය යන දෙකම ඇති විට සිත දැනීම් සහ අත්දැකීම් දෙසට කෙළින්ම හා බලවත්ව යොමු වන බැවින් මේ දෙකම මෙහිදී ඉතා වැදගත්ය.

10. 10. වඩාත් නිශ්චිත හා නිවැරදි වීම් සඳහා උපකාරයක් විය හැකි එක් මාර්ගයක් දක්වන්න.

අරමුණු කරන දෙය වැටහෙන ආකාරය අනුව නම් කරමින් “පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා” හෝ “හැකිළෙනවා, හැකිළෙනවා”

යනුවෙන් තමා වටහාගත් දෙය සිතින්ම නම් කිරීම නියත හා නිවැරදි අවධානයක් ඇති කරගැනීම සඳහා උදව් විය හැකි එක් මාර්ගයකි.

- 11. සිත අරමුණින් ඉවතට පැන බාහිරයට ගොස් වෙන යමක් සිතන්නට වූ විට යෝගියා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

මේ අවස්ථාවේ සිතේ ක්‍රියාකාරකම් බලන්න. අඩු තරමින් ඔබ හිතන බව හෝ වටහාගන්න.

- 12. සිතීම පිළිබඳ වැටහීම පැහැදිලි කරගන්නේ කෙසේද ?

නිශ්ශබ්දවම සිතුවිල්ල පිළිබඳව “හිතනවා - හිතනවා” යනුවෙන් මෙතෙහි කොට පිම්බීම හැකිලීම වෙත ආපහු එන්න.

- 13. උදරයේ පිම්බීම හා හැකිලීම වැනි එකම අරමුණක් කෙරෙහි නිරන්තරයෙන්ම අවධානය යොමු කරගෙන සතියෙන් සිටීමට කිසිවෙකුටත් හැකියාවක් තිබේද?

යෝගියා ඒ සඳහා උත්සාහ කරනවා හැරෙන්නට කිසිවෙකුටත් නිරතුරුවම උදරයේ පිම්බීම - හැකිලීම කෙරෙහි එක එල්ලේ දිගටම අවධානය යොමු කරගෙන සිටීමට පුළුවන්කමක් නැත. අනිවාර්යයෙන්ම වෙනත් අරමුණු පැන නැගී ඉස්මතු වන්නට පුළුවන. භාවනා කරගෙන යන විට දකිම්, දැනීම්, ශබ්ද, ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණ, රස, ශාරීරික වේදනා හෝ සිතුවිලි මගින් හෝ හැඟීම්වලින් හටගන්නා චිත්ත රූප වැනි බාහිර අරමුණු අපේ භාවනා අරමුණ වසාගන්නවා ඇත. එවැනි කවර හෝ බාහිර අරමුණක් ඉස්මතු වූ විටෙක යෝගියාගේ සෘජු අවධානය එයටම යොමු කොට ඒ අනුව නම් කරමින් සිතින් මෙතෙහි කළ යුතුය.

- 14. පර්යංකයේදී අනුගමනය කළ යුතු මූලික උපදේශය කුමක්ද? කිසියම් බාහිර අරමුණක් සිතෙහි ගැටීම නිසා පිම්බීම - හැකිලීම ක්‍රියාවෙන් සිත බාහිරයට නතු වන විටෙක යෝගියා කුමක් කළ යුත්තේද?

පර්යංක අවස්ථාවේදී පැමිණි වෙනත් බාහිර අරමුණක් මූලික අරමුණ යටපත් කරගෙන යෑම අනුව උදරයෙහි පිම්බීම හැකිලීම ක්‍රියා

දමයට යොදා ඇති අවධානය ඉන් ඉවතට අදින විට එම බාහිර අරමුණ පැහැදිලිවම මෙනෙහි කළ යුතුය. උදහරණයක් වශයෙන් භාවනා අවස්ථාවේදී විශාල ශබ්දයක් පැන නැගුණහොත් එම ශබ්දය ඇති වෙනවාත් සමගම යෝගියාගේ අවධානය හැකි ඉක්මනින් ශබ්දය දෙසට යොමු කළ යුතුය. ශබ්දය සෘජු අත්දැකීමක් ලෙස ගෙන එයට “ඇසෙනවා - ඇසෙනවා” යන ලෙසට ගැළපෙන කෙටි නම් කිරීමක් කරන්න. ශබ්දය ක්‍රමයෙන් විසැකී ගොස් තව දුරටත් ප්‍රකට නැති විට නැවත පිම්බීම - හැකිළීම වෙත ආපසු එන්න. පර්යංකයේදී අනුගමනය කළ යුතු මූලික ප්‍රතිපත්තිය මෙයයි.

15. නම් කිරීමක් යෙදීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද?

මෙහිදී සංකීර්ණ භාෂා ශෛලියක් යොදාගැනීම අවශ්‍ය නැත. එක සරල කෙටි වචනයක් ප්‍රමාණවත්ය. ඇස, කණ, දිව, යන තුන් දෙරින් සිදු වන ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් නම් “දකිනවා - දකිනවා” “ඇහෙනවා - ඇහෙනවා” “රසක් - රසක්” යනුවෙන් යෙදිය හැක.

16. සිරුරේ ඉන්ද්‍රියන් අනුව ඇති වන දැනීම මෙනෙහි කිරීම සඳහා හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද?

කායික පහස මෙනෙහි කිරීම සඳහා තරමක් විස්තරාත්මක උණුසුම, පීඩනය, දැඩි බව, වලනයක් වැනි යෙදුම් තෝරාගත හැකිය.

17. මානසික අරමුණු කෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුද?

විවිධ වූත් විචිත්‍ර වූත් ගතියක් පෙන්නුම් කරන මානසික අරමුණු ඇත්ත වශයෙන්ම සිතීම, කල්පනා කිරීම, සිහි වීම, සැලසුම් කිරීම, සහ දවල් හීන මැවීම වැනි පැහැදිලි ප්‍රභේද කිහිපයකට සීමා වේ.

18. නම් කිරීමේ පරමාර්ථය කුමක්ද?

නම් කිරීමේ ක්‍රමය භාවිතා කිරීමෙන් ඔබ බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ භාෂාව පිළිබඳ නිපුණතාවක් ලබාගැනීම නොවේ. නම් කිරීම, අප අත්දකින දේවල මත් වී නිමග්න වීමෙන් අප ගලවාගෙන සැබෑ ස්වරූපය, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් පැහැදිලිව අවබෝධ කරගැනීමට

උපකාර කරයි. එය විත්ත ශක්තියට සහ එල්ලය නිවැරදි කිරීමටද උපකාරී වේ.

19. භාවනාවෙන් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ කවර අන්දමේ වටහාගැනීමක්ද? ඒ මක්නිසාද?

භාවනාවෙන් සිත හා කය පිළිබඳ ගැඹුරු පැහැදිලි නිරවුල් වැටහීමක් බලාපොරොත්තු වෙමු. මෙම සෘජු වැටහීම අපට ජීවිතය පිළිබඳ සත්‍ය තත්ත්වය හෙළි කරයි. කායික වූත් මානසික වූත් සංසිද්ධීන්හි යථා ස්වරූපය පෙන්වා දෙයි.

20. පැයක පර්යංකයකින් පසු භාවනාව නිමාවට පත් වෙනවාද?

පැයක පර්යංකයකින් පසු භාවනා මනසිකාරයේ නිමාවකට පැමිණීම අවශ්‍ය නැත. එය දවස පුරාම අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට පුළුවන.

21. යෝගියා පර්යංක භාවනාවෙන් නැගී සිටිය යුත්තේ කෙසේද?

ඔබ පර්යංකයෙන් නැගී සිටීමට සිතන විට දෙනෙත් විවර කිරීමට සිතන සිතුවිල්ලේ පටන් “හිතනවා - හිතනවා” “අරිනවා - අරිනවා” යැයි මෙනෙහි කරන්න. එම සිතුවිල්ලේ ස්වරූපය අන්දක ඇස් ඇරීමේදී ඇති වන දැනීම - හැගීම් විඳගන්න. ඉරියව් මාරු කිරීමේදී ඔබ නැගිට හිටගත් මොහොතේ සිට ගමන ආරම්භ කරන අවස්ථාව නම් වූ එහි නිමාව දක්වා සමස්ත ක්‍රියාවලියම සුපරික්ෂාකාරීව, අඛණ්ඩව, සාවධානව ඉතා සැලකිල්ලෙන් මෙනෙහි කරන්න.

22. පර්යංකයේදී හා සක්මනේදී හැරෙන්නට දවස පුරා යෝගියා දැනුවත්ව සිටිය යුතු වෙනත් දේ කවරේද?

අත්-පා දිග හැරීම්, නැවීම්, හිඳගැනීම, ඇඳුම් ඇඳීම, දත් මැදීම, දෙර වැසීම, දෙර ඇරීම, ඇසිපිය හෙළීම, ආහාර ගැනීම ආදී වශයෙන් දවස පුරා කරන අනිකුත් සියලුම ක්‍රියා පිළිබඳවද යෝගියා දැනුවත් විය යුතුවාක් මෙන්ම ඒවා මෙනෙහි කළ යුතුද වෙයි. මෙම සියලුම

ක්‍රියා සැලකිල්ලෙන් අවබෝධ කරගත යුතු අතර මෙතෙහි කිරීමද අවශ්‍යය.

23. යෝගියාට මෙලෙස දවස මුළුල්ලේම සතිය පවත්වාගැනීමෙන් මිදී නිස්කලංකව ගත කළ හැකි වේලාවකුත් තිබේද?

නැත, සුව නින්දේ සිටින වේලාවේදී හැරෙන්නට, ඔබ අවදියෙන් සිටින සෑම වේලාවේදීම නොකඩව සතියෙන් යුතුව සිටින්නට උත්සාහවත් විය යුතුය.

24. දවස පුරා මෙලෙස නොකඩව සතිය පවත්වාගැනීමෙන් යුතුව සිටීම බරපතල කාර්යයක් ලෙස ජේනවා නේද?

ඇත්ත වශයෙන්ම මෙය එතරම් අමාරු කාර්යයක් නොවේ. තමා හිඳගැනීමේදීත් ඇවිදීමේදීත් සිදු වන්නේ කුමක්දැයි සරල ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීමක් පමණි.

25. භාවනා අභ්‍යාසයක් තුළ සාමාන්‍ය දෛනික කාල සටහන කුමක්ද?

සමාන කාල පරිච්ඡේදයක් යොදා කෙරෙන පර්යංක භාවනා හා භාවනාභ්‍යාසයකදී කෙරෙන සාමාන්‍ය වැඩ පිළිවෙළයි.

26. එක සක්මන් භාවනා කාල පරිච්ඡේදයක් කෙතරම් වේලාවක් දීර්ඝ විය යුතුද?

මේ සඳහා පිළිගත් සම්මත කාල සීමාව පැයක් වන නමුදු විනාඩි හතළිස් පහක් වුවද යොදාගත හැකිය.

27. සාමාන්‍ය සක්මන් භාවනාව සඳහා භාවනානුයෝගීන් තෝරාගත යුතු සක්මන් මාර්ගය කෙතරම් දික් විය යුතුද?

සාමාන්‍ය සක්මන සඳහා යෝගීන් අඩු තරමින් අඩි 20ක් පමණ හෝ දිග පටු මගක් තෝරාගෙන එහි ඉදිරියටත් ආපස්සටත් හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන්න.

28. එදිනෙදා දෛනික ජීවිතයේදී සක්මන් භාවනාව අපට කවරාකාරයකින් උපකාරී වේද?

මෙහෙමයි - පර්යංකයට පෙර මිනිත්තු දහයක් පමණ කෙටි කාලයක් හෝ සක්මනේ යෙදීම පර්යංකයේ දී සිත ඉක්මනට ඒකාග්‍රතාවට පැමිණීම සඳහා උපකාරී වේ.

මෙම වාසියට අමතරව, සක්මන් භාවනාවේදී වැඩෙන්නා වූ සතිමත් බව එදිනෙදා කටයුතුවලදී, තැනින් තැනකට යැමේදී පවා අප සියල්ලන්ටම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

29. සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමෙන් කවර අන්දමේ චෛතසික ගුණාංග වර්ධනය වේද?

සතියේ සමබරතාවක් ඉතා නිවැරදි බවක් සක්මන් භාවනාවේදී වර්ධනය වනවාට අමතරව සමාධිය පවත්වාගෙන යාමේ කාල සීමාද වර්ධනය වේ.

30. සක්මනේ යෙදෙමින් කිසිවෙකුටත් ධර්මයේ ගැඹුරු පැත්ත නිරීක්ෂණ කළ හැකි වේද?

ඕනෑම අයෙකුට සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන අතරතුර ධර්මයේ ඉතා ගැඹුරු තැන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිවා පමණක් නොව, අවසාන අවබෝධ ඥානය පවා ලබාගත හැකිය.

31. යෝගියකු පර්යංකයේ හිඳගැනීමට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නොයෙදීමෙන් කිසියම් අනර්ථයක් හෝ අවාසියක් සිදු වේද?

පර්යංකයට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නොයෙදෙන යෝගියා බැටරිය දුර්වල මොටෝ රියකට සම කළ හැකිය. ඔහු හෝ ඇයට පර්යංකයේදී සතිය නැමති ඉන්ජිම (යන්ත්‍රය) පණ ගැන්වීමේදී දුෂ්කර කාල පරිච්ඡේදයකට මුහුණ පෑමට සිදු වනු ඇත.

32. සක්මන් භාවනා අවස්ථාවේදී අපේ අවධානය යොමු විය යුත්තේ කවර (ක්‍රියා මාර්ගයකටද?) වැඩ පිළිවෙලකටද?

සක්මන් භාවනාවට ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙළ අවධානයට ලක් කිරීම මෙහි වැඩ පිළිවෙළයි.

33. වේගයෙන් සක්මන් කරන අවස්ථාවක අප සනිටුහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? අපේ සතිය පිහිටා තිබිය යුත්තේ කොහිද?.

ඔබ සාමාන්‍යයෙන් වේගයෙන් සක්මන් කරන විටක දෙපාවල වලනය සම්බන්ධයෙන් වම - දකුණ, වම - දකුණ වශයෙන් සිතින් සනිටුහන් කරගන්න. (ඒ අවස්ථාවේ) ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව විද්‍යාමාන වන දැනීම් (විදීම්) අනුව යමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පවත්වා ගෙන යන්න.

34. අප හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන විට කුමක් මෙනෙහි කළ යුතුද?

ඔබ හෙමින් සක්මන් කරන අවස්ථාවක නම් එක් එක් පාදයේ එසවීම, ගෙන යාම, හා තැබීම කෙරෙහි සැලකිල්ල යොමු කර ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න.

35. සෙමින් සක්මන් කළත්, වේගයෙන් සක්මන් යෙදුණත් ඔබ ඔබේ අවධානය නිරන්තරයෙන් රඳවාගැනීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ කුමක් කෙරෙහිද?

කවර අන්දමේ සක්මනකදී වුවද ඔබට වැටහෙන ඇවිදීම සම්බන්ධ දැනීම් හෝ විදීම් කෙරෙහිම ඔබේ සිත රඳවාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

36. සක්මන් මඵව කෙළවර නතර වීමෙන් පසු ඔබ කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ සක්මන් කෙළවර නතර වීමෙන් පසු සිදු වන ක්‍රියාදාමයන් වන නැවතීම, ආපසු හැරීම, සක්මන නැවත ඇරඹීම ආදිය සම්බන්ධ දැනීම් හෝ විදීම් කෙරෙහිම හිත රඳවාගන්න.

37. සක්මන් කරන විට දෙපා දෙස බැලිය යුතුද?

සක්මන් මග ඇති වන කිසියම් අවහිරතාවක් නිසා පා දෙස බැලීමට අවශ්‍ය වුවහොත් මිස, දැනීම් පිළිබඳ සතිමත් වීමට උත්සාහ දරන අවස්ථාවකදී පා දෙස බැලීමෙන් එහි රූපය සිතෙහි රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම නිෂ්ප්‍රයෝජනය. අවධානය යොමු විය යුත්තේ සිතට දැනෙන දේට මිස දැකීම විෂයෙහි නොවේ.

38. සක්මනේදී ඇති වන දැනීම මුල් කොට සක්මන් කිරීමේදී යමෙකුට කුමක් අනාවරණය කරගත හැකිද?

ඉන්ද්‍රිය ගෝචර භෞතික අරමුණු වන සිරුරේ ඇති වන සැහැල්ලුව, පොපියැම, ශීත, උෂ්ණ, වැනි දේවල ඇති සැටිය, ස්වරූපය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වූ විට එය බොහෝ දෙනෙකුට විත්තාකර්ෂණීය නවතම සොයාගැනීමක් වනවා ඇත.

39. සාමාන්‍යයෙන් සක්මන කෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුද?

පා එසවීම, ගෙන යාම, තැබීම වශයෙන් අපි සක්මන පැහැදිලි වලන තුනකට බෙදා වෙන් කර ඇත්තෙමු.

40. සක්මනේදී නියත ලෙස සියුම්ව අවබෝධය පවත්වාගත හැක්කේ කවරාකාරයෙන්ද?

සියුම් ලෙස අවබෝධය ලැබීම සඳහා පාදයේ වලන පැහැදිලිව අවස්ථා තුනකට වෙන් කොට ඒ සෑම වලනයකම ආරම්භයේදීම එය මෙනෙහි කරමින් සතිය පැහැදිලිව හා බලවත්ව අවසානය දක්වාම පවත්වාගත යුතු බවට ස්ථිර විය යුතුය. පුංචි නමුත්, සිත තබාගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ නැමීම ආදී අවස්ථා මූල පටන්ම මෙනෙහි කළ යුතු බවයි.

41. අප තුළ ඇති පොත පත දැනුම් මේ භාවනා කෘත්‍යයේදී වැදගත් වේද?

අපි එසවීම සලකා බලමු. අපි එහි ලෝක සම්මත ව්‍යවහාර සංකල්ප නාමය දන්නෙමු. නමුත් භාවනා කෘත්‍යයකදී එම දැනුම හෝ එවන් සංකල්ප විනිවිද ගොස් එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළෙහි සම්පූර්ණ සත්‍ය ස්වරූපය වටහාගත යුතුය. පාදය එසවීමට සිතූණ මොහොතින් පටන්ගෙන පහළ වන විවිධ විඳීම් මතම සම්බන්ධ සත්‍ය වූ පිළිවෙළ අඛණ්ඩව වටහාගත යුතුය.

42. එසවීම දැනගැනීම පිළිබඳ අපගේ පරිශ්‍රමය අධිකතර නම් හෝ එසේ නැතහොත් ඉතා දුර්වල නම් කුමක් සිදු වේ දැයි පහදන්න.

පාදය එසවීම පිළිබඳව සතිය පිහිටුවා ලීමේ උත්සාහය අධිකතර නම් සිත එම දැනීම නොහොත් වින්දනය නම් වූ ඉලක්කය ඉක්මවා යනු ඇත. අනිත් අතට එය ඉතා දුර්වල නම් එම ඉලක්කයට නොපැමිණෙනු ඇත.

43. උත්සාහය සම බර වේ නම් කුමක් සිදු වන්නේදැයි පහදන්න.

අපගේ උත්සාහය සමතුලනය කිරීමට නියත හා නිවැරදි මනසිකාරය උපකාරී වේ. අපගේ පරිශ්‍රමය සම බර වූ විට හා අපගේ ඉලක්කය නියත වූ විට අවධානය ස්ථිරවම අරමුණු මත හොඳින් තහවුරු වේ.

44. සමාධිය වර්ධනය වීමට නම් මානසික සාධක සම්බන්ධ විය යුතුද?

ඒකාග්‍රතාව හෙවත් සමාධිය වර්ධනය වනුයේ චිරයය, නිරවද්‍යතාව හා සතිය යන කරුණු තුනම විද්‍යාමාන වූ විටෙක පමණි.

45. ඒකාග්‍රතාව යනු කුමක්ද?

ඒකාග්‍රතාව නොහොත් සමථය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එකම අරමුණකට යොමු කරන ලද සිතෙහි පවත්නා තැන්පත් ගතියයි. එහි නෛසර්ගික ගුණාංගය වනුයේ සංඥා පැතිරී යාමෙන් හෝ විසිරී යාමෙන් වැළකී එහිම ගැලීමයි.

46. එසවීමේ ක්‍රියාවලිය දෙස තවතවත් ළං වී බලන විට අපට දැකගත හැක්කේ කුමක්ද?

මෙම එසවීමේ ක්‍රියාවලියට ළං ළංව බලන විට අපට දැකගත හැකි දේ පාර හරහා ඇඳී යන කුහුඹු රැළකට සමාන කොට පෙන්වා දිය හැකිය. කුහුඹු ජේලිය දෙස ඇත සිට බලන විට නිශ්චල දෙයක් ලෙසට පෙනී ගියත් ළං වී බලන විට එය සෙලවෙන බව සහ වංචල බව වැටහෙනවා ඇත.

47. කුහුඹු ජේලිය දෙස තව දුරටත් ළං වී බලන්නෙකුට දැකගත හැකි වන්නේ කුමක්ද?

තවතවත් ළං වී බලන කල්හි අපට කුහුඹු ජේලිය තනි තනි කුහුඹින් වශයෙන් කැඩී යන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වනවාත් සමගම එය තනි ජේලියක්ය යන හැගීම් හුදෙක් මායාවක් පමණක් බව ද වැටහෙනවා ඇත. තනි ජේලියක් ලෙස අපට පෙනුණ කුහුඹු සමූහය දැන් එකා පසු පස එකා බැගින් යන කුහුඹින් රැළක් බව සත්‍ය වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වනවා ඇත.

48. විපස්සනා ඥානය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද?

විපස්සනා ඥානය වූ කලී මානසික සාධකයකි. චෛතසිකයකි. උද්භරණයකින් දක්වතොත් යමෙකු එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළ ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කරන විටෙකදී මෙම චෛතසිකය නිරීක්ෂණය කරන අරමුණ කරා ක්‍රමයෙන් ළං වෙයි. චෛතසිකය අරමුණට සමීප වූ තරමටම එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළහි සත්‍ය ස්වරූපය ද ඔහුට දැකගත හැකි වෙයි.

49. විපස්සනා ඥානයේ දියුණුව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

මිනිස් සිත පිළිබඳ මවිත කරනසුලු කරුණක් නම්, මෙම වෛතසිකය එළඹී සිට විපස්සනා භාවනාව තුළින් ගැඹුරට කාවඳින විටෙක භවය හෙවත් පැවත්ම පිළිබඳ සත්‍යයේ අසාමාන්‍ය ස්වරූපය නිශ්චිත පිළිවෙළකට එළිදැරවී කිරීමට ආධාර වීමයි. මෙම නිශ්චිත පිළිවෙළ විපස්සනා ඥානයේ දියුණුව ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

50. සාමාන්‍යයෙන් පොදුවේ අත්දකින්නා වූ පළමුවන විපස්සනා ඥානය කුමක්ද?

යෝගීන් සාමාන්‍යයෙන් අත්දකින්නා වූ පළමුවන ඥානය නම් පය එසවීම වැනි ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමේදී නාම ධර්ම හා රූප ධර්ම එකම යුගල යුගල වශයෙන් පහළ වන බව, කල්පනා ඥාණවලින් නොව, තර්ක ඥාණවලින් නොව හුදෙක් තම අත්දකීමෙන් තේරුම්ගැනීමට පටන්ගැනීමයි.

51. විපස්සනා ඥාණ ප්‍රගතියේදී පහළ වන දෙවැනි ඥාණය කුමක්ද?

විපස්සනා ප්‍රගතියේදී මානසික හා කායික ක්‍රියාවලි වල මූල - මැද හා අග වශයෙන් සියල්ල දැකීමට පටන් ගන්නා අතර, මනසත් කයත් අතර හේතු - ඵල වශයෙන් ඇති සම්බන්ධතාව වටහා ගැනීමට පටන්ගනී. නවතාවකින් යුක්තව මෙන්ම සමීප සම්බන්ධතාවකින් යුක්තව මනස කයට බලපාන ආකාරය, පය එසවීමේ චේතනාව අනුව පය ඉස්සී එන හැටි තුළින්ද, රූප ධර්ම නාම ධර්මවලට බලපාන ආකාරය තදබල උණුසුම් අවස්ථාවල එළියේ සක්මනේ සිට සෙවණ ඇති තැනකට යෑමේ කැමැත්ත තුළින්ද වටහාගනී.

මෙම හේතු ඵල සම්බන්ධතාව පිළිබඳ විපස්සනා ඥාණය විවිධ ස්වරූපවලට අනුව වැටහෙන අතර, එය එසේ පහළ වූ විට පෙර කවදාවත් නොවූ විරූ ලෙසකට අපගේ ජීවිතය සරල බවට පත් වනු ඇත. එනම්, අපගේ ජීවිතය කායික හා මානසික හේතු ඵල ක්‍රියා

දුමයකට වඩා වැඩි යමක් නොවන බව පෙනේ. මෙය දෙවැනි විපස්සනා ඥාණයයි.

52. එම ඥාණ ප්‍රගතියේ ඊළඟ මට්ටම පැහැදිලි කරන්න.

විපස්සනා ඥාණ මෙසේ තවත් ගැඹුරට කිඳු බැසීමේදී සමගාමීව සිදු වන සමාධි වර්ධනයක් සමගම, අපගේ පය එසවීමේ ක්‍රියාවලියේදී විද්‍යමාන වන දේවල් අනිත්‍ය මෙන්ම අනාත්ම බවද විස්මය දනවන ස්වරූපයකින් ඇති වෙමින් නැති වෙමින් සිසුව බිඳී යෑම තුළින් ප්‍රකට කෙරෙයි. ඊටත් වඩා තහවුරු වීමේදී සමාධිමත් සිත හවයේ පැවැත්ම කෙළින්ම දැකීමට සමත් වේ. හවයේ පැවැත්ම කරවන්නෙක් නැත. නාම - රූප ධර්ම වනාහි හේතු එල ධර්මතාවන්ට අනුව ඇතිව නැති වී යන ශුන්‍ය ධර්මතාවක් පමණි. බැලූ බැල්මට පෙනෙන මෙම ක්‍රියාවලිය නම් වූ මායාව හා ඝන සංඥව චිත්‍රපටයක් මෙනි. චිත්‍රපටයක් සාමාන්‍ය ප්‍රේක්ෂයාට විවිධ වර්ත වස්තු හා භූමිකාවලින් පිරී ගිය ඝන ලෝකයක් ගෙන හැර පායි. නමුත් චිත්‍රපටය දුවන වේගය අඩු කළහොත් අපට දකගත හැක්කේ එකිනෙකට වෙනස් වූ නිශ්චල ඡායා රාමු රාශියක් පමණි.

කමටහන් වාර්තා - භාවනා අත්දැකීම් කර්මස්ථානවාර්ය වරයාට වාර්තා කිරීම සම්බන්ධ උපදෙස්.

බුරුම ජාතික අති පූජ්‍ය ආචාර්ය පණ්ඩිතාභිවංස
මහා ස්ථවිරයාණන් වහන්සේ විසින් සම්පාදනය කරන ලදී.

බොහෝ යෝගාවචරයෝ විපස්සනා භාවනාවේදී යම් යම් අත්දැකීම් ලැබගෙන ඇති නමුත් ඒවා වාර්තා කිරීමට නොදන සිටින්නාහ. ඒ අපහසුතාව මගහරවා ලීමට ආදර්ශයක් ලෙස මෙය ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

පර්යංක භාවනාව

1. ප්‍රථමයෙන් මූල කර්මස්ථානය මෙතෙහි කිරීම සම්බන්ධව විස්තර කරන්න.

දෙවනුව එය වටහාගත් ආකාරය විස්තර කරන්න.

උද: මම උදරයේ පිම්බීම නිරීක්ෂණය කළෙමි. එය පිම්බීම යැයි මෙතෙහි කළෙමි.

උදරයේ පිම්බීම ඇදීමක් විදිහට, පීඩනයක්, තෙරපීමක් විදිහට, කම්පනයක් විදිහට තේරුම්ගත්තෙමි.

මම උදරයේ හැකිලීම නිරීක්ෂණය කළෙමි.

එය හැකිලීම යැයි මෙතෙහි කළෙමි.

එම උදරයේ හැකිලීම බර හැල්ලු වීමක් බර අඩු වීමක් විදිහට, තදට තිබුණු දෙයක් බුරුල් වී යන ආකාරයට තේරුම්ගත්තෙමි.

- 2. මූල කර්මස්ථානය කොපමණ කාලයක් අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කළ හැකිද? නිරීක්ෂණය කරන අතරම ඒ පිළිබඳ අවබෝධය කෙතෙක් දුරට පවතීද? යන්න විස්තර කරන්න.

උදා: මට උදරයේ පිම්බීම පිළිබඳ අවබෝධය පහළ වන්නේ පිම්බීම ක්‍රියාව සිදු වී හමාර වූවාට පසුවය,

මට නිරීක්ෂණය කළ හැකි වූයේ පිම්බීම වාර එකක් හෝ දෙකක් පමණි. සිත වෙන දේවල් කරා ඇදී ගියේය.

එසේ නොමැති නම්, පිම්බීම පිළිබඳ අවබෝධය පිම්බීම ක්‍රියාවත් සමගම ඒ මොහොතේම පහළ විය. මට එක දිනට පිම්බීම වාර 20-30ක් නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. ඉන් පසු සිත වෙනතකට ඇදී ගියේය. එනම්, සිත වෙනතකට ඇදී යෑමට කලින් පිම්බීම වාර 20-30ක් අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය.

මූල කර්මස්ථානය ඉතාමත් පැහැදිලිවත් සරලවත් නිවැරදිවත් විස්තර කිරීම වැදගත් කාරණයකි. මේ විස්තරයට සියලු සත්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් විය යුතුයි.

වෙනත් අරමුණු පිළිබඳ විස්තර ඉදිරිපත් කළ යුත්තේ ඉහත විස්තරය කොට හමාර කිරීමෙන් අනතුරුව පමණි. තමා පර්යංකයේදී අත්දැකූ, පැහැදිලිව වටහාගත් අනෙකුත් අරමුණු මෙහි ලා අඩංගු කළ හැකි වේ.

- 3. පර්යංක භාවනාවේදී නිරීක්ෂණය කරන ලද අමතර අරමුණු මෙසේ විස්තර කරන්න.

උදා: මම ශාරීරික වේදනා නිරීක්ෂණය කළෙමි. වේදනාව වැඩි වෙමින් පවතී. වේදනාව අඩු වෙමින් පවතී. කොන්දේ වේදනාව දැනේ. පතුලේ වේදනාව දැනේ.

හිරිවැටීම දැනේ. සිතල දැනේ, උණුසුම දැනේ, වේවිලුම් දැනේ, ශරීරයේ විදුලි වේග දැනේ. මගේ සමාධිය හොඳය. නැත්නම් මගේ සිත නිතර බාහිරයට දුවයි. සැලසුම කල්පනා කරයි. අදහස් පහළ කරයි. මතක් කරයි. තීන්දු කල්පනා කරයි. නැත්නම් මානසික ආවේග

- ඒ කියන්නේ තරහ, මාන්තය, සතුට ආදිය ඇති වේ නම් ඒවා ඒ ඒ අයුරින් වාර්තා කළ යුතු වේ.

මෙලෙස මතු වන ඕනෑම බාහිර අරමුණක් වාර්තා කිරීමේදී පහත සඳහන් පිළිවෙල අනුගමනය කරන්න.

අ) එම බාහිර අරමුණ මතු වීම

ආ) යෝගාවචරයා එයට දැක් වූ ප්‍රතිචාරය, නැතිනම් තමා එයට කුමක් කළේද යන වග, (තමා එය කෙසේ මෙනෙහි කළේද යන්න.)

ඇ) එම බාහිර අරමුණින් තමා කුමක් වටහා ගත්තේද යන වග.

ඈ) එවිට එම බාහිර අරමුණට කුමක් වීද

ඉ) එම වෙනසට අනුව තමා කුමක් කළේද යන වග

ඊ) ඒ අනුව ඊළඟට කුමක් වීද

උ) ඊළඟට කළේ කුමක්ද යන වග

නිදසුනක්

අ) දණහිසෙහි වේදනාවක් ඇති විය

ආ) මම වේදනාවක් වේදනාවක් යැයි මෙනෙහි කළෙමි. (ශරීරයේ වේදනාව ඇති වූ තැන ඉතාමත් පැහැදිලිව සඳහන් කළ යුතුය)

ඇ) අනිත්තාක් වැනි වේදනාවක් හඳුනා ගනිමි.

ඈ) එය ක්‍රමයෙන් තද වේදනාවක් බවට පත් විය.

ඉ) මම "තද වේදනාවක් - තද වේදනාවක්" යැයි මෙනෙහි කළෙමි.

ඊ) නාඩි වැටෙන්නාක් මෙන් වූ තද ගතියක් නිරීක්ෂණය කළෙමි.

උ) මම එය එසේම මෙනෙහි කළෙමි. එය විසිරී ගියේය.

සිත මූල කර්මස්ථානයට යොමු කළෙමි. එක වරටම පිම්බීම හැකිලීම ප්‍රකට වූයේ නැත. සිත ඉවතකට ඇදී ගියේය.

මම “සිත පිට ගියා-සිත පිට ගියා” යැයි මෙනෙහි කළෙමි. එය පහව ගියේය.

උ) ඉන් පසු නැවතත් පිම්බීම - හැකිලීම වෙතට සිත යොමු කළෙමි.

සක්මන් භාවනාව

සක්මන් භාවනාවේදී මම පාදය එසවීමි. “ඔසවනවා - ඔසවනවා” යැයි මෙනෙහි කළෙමි. මම එහි මූල - මැද හා අග යන අවස්ථා අනුව නිරීක්ෂණය කළෙමි. පාදය ඉදිරියට යැවීමේදී “යවනවා - යවනවා” යැයි මෙනෙහි කළෙමි. එහි මූල - මැද හා අග යන අවස්ථා නිරීක්ෂණය කළෙමි. පාදය බිම තබන අවස්ථාවේදී “තබනවා- තබනවා” යැයි මෙනෙහි කළෙමි. එහි මූල - මැද හා අග යන අවස්ථා නිරීක්ෂණය කළෙමි.

සිත පිටතට යා නොදී පියවර 10-15 ක් නොකඩව නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය.

එසේ නොමැති නම් මගේ සිත බාහිර සද්ද - රූප නිසා විසිරී ගියේය. (විසිරී යාමට හේතු වූ බාහිර අරමුණ සඳහන් කරන්න.)

අ) සිත විසිරී යන විට මම ඒ බව වහාම දැන ගතිමි.

ආ) නැතිනම්, මම “සිතනවා-සිතනවා” යැයි මෙනෙහි කළෙමි එවිට සිතුවිලි තුනි වී ගියේය. නැතිනම් මම නැවත පියවර තැබීම කෙරෙහි සිත යොමු කළෙමි.

මෙම විස්තර ක්‍රමය යෝගාවචරයනට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය. එය භාවනා මනසිකාරයේ සිත පවත්වාගෙන යාමට උදව් කරන අතරම, අපගේ කය - සිත දෙකෙහි සිදු වන දේවල් විදහා දැක්වීමක්ද වනු ඇත. ඔබගේ සියලුම අත්දැකීම් කමටහන් සාකච්ඡා වාර්තාවට ඇතුළත් කළ හැක. මෙමගින් ඔබගේ සතිය එක එල්ලේම අරමුණට යොමු කිරීමට උදව් කෙරෙන අතර, සිත කල්පනාවට වැටී යාම වැළකී යනු ඇත. සිත විසිරී යෑමෙන්ද වළකිනු ඇත. මෙමගින් භාවනා අත්දැකීම් වාර්තා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පහසු කෙරෙන අතරම,

භාවනාවේ ගැඹුරු වැටහීම් ශක්තිය, අවබෝධය මෙන්ම නිරවුල් භාවයද ඇති කරවයි.

තම කමටහන් වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීමේදී නැවතිල්ලේ කියවන්න. ශබ්ද නගා කියවන්න.

උතුම් වූ නිර්වාණ ධර්මය අවබෝධ වේවා.

