මෙහිදී භාවනාව වැදගත් වන්නේත්, එය නිවැරදිව කිරීම වඩා වැදගත් වන්නේත් මන්දැයි විමසා බලමු.

● මෙහිදී අප විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුත්තේ බුදු රජාණන් වහන්සේ යමෙකුගේ මනස පංච නීවරණ වලින් පිරිසිදු වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට, යෝගියාගේ අණ කිරීමක් හෝ අධිෂ්ඨාන කිරීමක් නොමැතිව, ස්වභාවිකවම සමාධියට හිත සමවැදෙන අයුරු පියවරෙන් පියවර දේශනා කර ඇති අයුරටයි. සූත්‍ර පිටකයේ කිසිම සූත්‍රයක විනාඩි ගානක් තුළ දී අධිෂ්ඨාන කර සමාධි ගත වන ක්‍රම පෙන්වා දී නැත්තේ පංච නීවරණ ːඇපද-එසදබ්* සහිත සිතකට නියමාකාර වූ "සම්මා සමාධියකට" සමවැදිය නොහැකි නිසාවෙනි.

මනෝ විද්‍යාඥයින්, හිත ගැන ගැඹුරට හැදෑරූ-වන් හා ගැඹුරට භාවනා ප්‍රගුණ කල ඇත්තන් මෙසේ අධිෂ්ඨාන කර තමන්ට අවශ්‍ය කලට වේලාව නැගිය හැකි හා බැස්සිය හැකි "සමාධි" යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ "Self hypnotic stages" නැතහොත් "ස්වයං මෝහන" අවධීන් යැයි මතයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. තමුන්ට සිත සමාධි/ධ්‍යානවලට සමවැදිය හැකි යැයි සිතන්නවුන් හට තම තමාට අවංකව පරි-ක්ෂණයකට ලක්කර ගැනීමෙන් තමා සිටින්නේ නියම මාවතේද යන්න පරීක්ෂා කරගත හැකි වේ. සිතේ නියම "සම්මා සමාධිය" ඇතිවීමට නම් යමෙක් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කර අඩුම තරමින් මුල් පියවර 5 ක් වත් පසුකර සිටිය යුතු බව මේ වන විට පැහැදිලි වන්නට ඇත. එමෙන්ම පිරිසිදු සිතක එනම් පංච නීවරණ අයින් වී ඇති සිතක ආශාවන්, රාගී හැඟීම්, තරහ, අකමැතිකන්, අනාගතය ගැන බිය මුසු සිතිවිලි හා ශෝක ආදි කිසිම චිත්තාවේගයක් (Emotions) පහල නොවේ. මේවා තම සිත තුළ පහළ වේද නොවේද යන්නද තම තමාටම තම සිත පරීක්ෂා කිරීමෙන් දැන ගත හැක. මෙසේ තමා යන මාවත නිවැරදිද නැද්ද යන්න සොයා බලා ගැනීම තමා සතු වගකීමකි. මන්ද බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කල පරිදි යමෙක් මේ දහම වරදවා තේරුම් ගැනීම ඔහුගේ මහත් විනාශයට ඉවහල් වන බැවිනි.

● දහම වරදවා තේරුම් ගැනීම බුදුරජාණන් වහන්සේ නයෙකුව වල්ගයෙන් අල්ලා ගැනීමට සමාන කර දක්වා ඇත. ඒ මන්ද යත් නයා වල්ගයෙන් අල්ලා ගත් කෙනාගේ විනාශය එම නයා විසින්ම සිදු කරනු ලබන්නා මෙන්ම දහම වරදවා තේරුම් ගත්තාද දහම් මගෙහි නොයා නොමග යෑම නිසා තම වටිනා මනුස්ස ජීවිතය නාස්තිකර ගැනීම කිසිවෙකුටත් වලකාලිය නොහැකි වන නිසාය.

● නිවැරදි අන්දමින් භාවනා කරනවුන්ගේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ එන්න එන්න ම අඩු වීම නිසා ඔවුන්ගේ ආශාවන්, හිතේ කිපීම්, ශෝක, භය, මාන්න යන දේ පැහැදිලි ලෙස අඩුවන බව ඔවුනටද, ආශ්‍රය කරන්නටද ඔවුන්ගේ චරිතයේ වී ඇති වෙනස්කම් නිසා පෙනී යයි. නිවැරදි මාවතේ යන්නෝ එන්න එන්නම සැනසුන ජීවිත ගත කරති.

● යමෙක් භාවනා කරන්නේ යැයි සිතා සිටියද නිවැරදි අයුරින් එය සිදු නොකරන්නේ නම් ඔවුන්ගේ සිත පිරිසිදු වීමට පටන් නොගනී. එම නිසා ඔවුන්ගේ මනසේ "මම මෙච්චර කාලයක් භාවනා කරන කෙනෙක්", "මම හතරවන ධ්‍යා-නයටද ගිය කෙනෙක්", "මම විදර්ශනා වඩන්නෙක්",

"මම තරම් හොඳට භාවනා කරන වෙන කෙනෙක් නැහැ" යනාදි වශයෙන් සිතිවිලි පහල වෙමින් එන්න එන්නම මානය වැඩෙන්නට පටන් ගැනීම ගැන ඇති අනවබෝධය නිසා, හිස් උන බම්බු මෙන් අහස උසට තමාගේ උඩඟුකම වැඩෙන හැටි නොදකී. එවිට අන් කිසිවකු දේශනා කරන දෙයක් කන්දීමට හෝ සූත්‍ර පිටකයේ සූත්‍රයක් බැලීමට සිත නොදෙන්නේත් තමා "දන්නා කෙනෙක්" යැයි හැඟීමක් පහල වී මාන්නය තර වී ඇති නිසාය.

මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ නොදැනීම ඔවුන්ගේ සිතේ එන්න එන්නම කිළුටු ස්වභාවය වැඩි වන නිසා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ තරවන්නට පටන් ගැනීමයි. මෙසේ මෙම ඇත්තෝ තමුන් නොදැනම මහා ප්‍රපාතයකට ගමන් ගනිද්දී තමන් වෙනදාටද වඩා අත්විඳිනා වූ කේන්ති යාම්, ආශාවල්, භයවල්, අන් අයගේ වැරදි සෙවීම හා අන් අය පහත් කර විවේචනය කිරීම නිසා අනුන් සමඟ නිතර ඇති කර ගන්නා ඝට්ටන යනාදී වශයෙන් පහළ වන චිත්තාවේග (Emotions) වලට චිත්තයම මුල්කර ගෙන හේතු සාධක සපයන්නේ භාවනා කරන විට පරන කරුම ඇවිස්සී මෙසේ වීම ස්වභාවික බව වැනි ආදි මනස්ගාත කියමන් කියමිනි.

සසල දිවිමග නිසල කරනට

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පූජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ
මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

17

දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා

● තමා යන මග තෝරා ගැනීමට මෙම මග සලකුණු ප්‍රමාණවත් නොවන්නේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කල සූත්‍ර නිතර පරිහරණය කරමින් බුද්ධ දේශනාව අනුව ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපත්තියක යෙදෙමින් භාවනාව කරමින් තම අත්දැකීම් සූත්‍ර හා සසඳා බැලීමෙන් තමා යන්නේ මග හෝ නොමගද යන්න තමාටම තීරණය කරගත හැකි වේ. හරි මග යන්නාට මොහොතින් මොහොත නිවීම සැනසීමද, නොමග යන්නාට මින් පෙර තිබූ නිවීම සැනසීමෙන්ද ඈතින් ඈතටද ගමන් කරන බව ආපසු හැරී බලද්දී පෙනී යයි.

● අප මෙතෙක් ආ මග "නොමග" නම් කල යුත්තේ දැන්වත් තමුන් නිවැරදි මං මාවතට ප්‍රවිශ්ඨ වීමයි. මේ වේලාවේදී හෝ එය තෝරා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සතුටු වී, අප්‍රමාදව නිවැරදි දේ කරමින් ඉදිරියට ඇදීමෙන් තමුන්ට ජයග්‍රහණය කරා ළඟා විය හැක. නමුත් චණ්ඩ නම්, නිතර අතපය අනුනට ගැසීමට එසවේ නම්, කට සැර නම්, ආවේගශීලී වූ විට තමන් කියනා කරනා දේ නොදනී නම්, තමුන් කෙලින් කියන්නෙකු බව කියාගනී නම් මඳකට සිතා බලන්න. මේවා චිත්තාවේගයන් මුල්කර ගනිමින් ජීවත්වන්නන්ගේ ලක්ෂණ නොවේද කියා.

● තමුන් බුදුරජාණන් වහන්සේට වඩා විශ්වාස තබා ඇත්තේ තම ගුරුවරයා වෙතම නම් එම ගුරුවරයා යන්නේ "නොමඟ" නම් තමාත් නොමඟ යෑම ස්වභා-වයෙන්ම සිදුවන්නකි. තමාගේ මරණ මොහොතේදී ලොව කිසිවකු එයට වග නොකියන බවත්, තමාම එයට මුහුණ දී පරලොව ජයගත යුතු බවත් සිහිපත් කර ගන්න. "කියන්නා කෙසේ කීවත් අසන්නා සිහි බුද්ධියෙන් ඇසිය යුතුය"යන්න මෙහිදී සිහිපත් කර ගැනීම වටී.

● ගුරුවරයකු තෝරා ගැනීමේදී අන්ධ භක්තියෙන් යුතුව නොව සද්ධා බුද්ධි සම්පන්නව වැඩ කල යුතුය. යමෙක් බුද්ධ දේශනාවට අනුකූල දේ දේශනා කරයිද, සූත්‍ර වලට කෙතරම් ගැලපීමක් දක්වයිද, ඔවුන්ගේ චර්යාව එනම් එම ගුරුවරයාගේ චරිතයේ ගුණය, නුවණ, නිවීම, සැනසීම කෙතරම් දුරට වැඩී ඇද්දැයි යන ආදි කරුණු ගැන කල්පනාකාරී වීමෙන් තමන් අමාරුවේ වැටීමට ඇති ඉඩකඩ යම් තරමකට අහුරා ගත හැකිය.

සියදිවි නසා ගැනීමට සිතෙන්නවුන් හට

● ඔබට සියදිවි නසා ගැනීමට සිත් වීම ගැන පුදුම වීමට දෙයක් නැත. මෙය ඔබට පමණක් පහළ වූ හැඟීමක් යැයි නොසිතන්න. අප සියළු ඉන්ද්‍රියන් ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ගිනිගෙන දැවෙමින් පවතින අතර ඊට අමතරව අප රාග ගිනි, ද්වේශ ගිනි, වෛර ගිනි, ක්‍රෝධ ගිනි, ඊර්ෂ්‍යා ගිනි, මෝහ ගිනි, භය ගිනි, ජරා ගිනි, ව්‍යාධි ගිනි හා මරණ යනාදි මහා අග්නි වලින් දැවෙමින් තැවෙමින් ඉන්නා බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාරා ඇත. එම නිසා අප හට මෙහොතක් මොහොතක් පාසා දැනෙන අප්‍රමාණ වූ දුක් වේදනා විඳ දරා ගැනීමට නොහැකිව නොයෙක් ආගම්, ජාති කුලවලට අයත් විවිධ සමාජ මට්ටම් වල සිටින්නා වූ දුප්පත්, පොහොසත් භේදයකින් තොරව ලොව කොතරම් පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාවක් නම්, ජීවිතයේ කොයියම්ම අවස්ථාවකදී හෝ මෙසේ සිය දිවි නසා ගැනීමට ඇත්නම් යෙහෙකැයි සිතන්නට ඇද්ද? මේ හැඟීම ඇති වූ විට ඔබ තනි යැයි නොසිතනු මැනවි. යමෙකු තුළ මේ ඇවිලෙන ගිනි ගොඩවල් හා ප්‍රමාණය වැඩි වූ තරමට පිච්චෙන, දැවෙන, තැවෙන හා දුක් විඳවීමට සිදුවන ප්‍රමාණයද වැඩිවන බව තේරුම් ගැනීම ඒ තරම් අපහසු කාරණයක් නොවේ.

● ඔබටද වඩා දුකින් පෙලුන ඇත්තෝ මෙම හැඟීම පරදා මෙලොවත්, පරලොවත් ජයගෙන ඇත. මඳකට නවතින්න, මෙම තත්වය ජයගත හැක්කක් නම්, මින් පෙර මෙය ජය ගත්තන්ද සිටී නම්, (ඔබට සිහිකර ගත හැකි ඔබ දන්නා කවුරුත් නැත්නම් රජ්ජුමාලා නම් රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ කතාව සිහිපත් කර ගන්න) අප සැබවින්ම කළ යුත්තේ ගිනි නිවා ගැනීම නොවේ ද? මේ මොහොතේ පාලනයකින් තොරව ඇවිලෙන ගිනි මර්ධනය කරගත හොත්, පෙර තිබූ සැන-සීමවත් ළඟා කර ගත හැකි නොවේද? සියළු ගිනි නිවා දැම්මේ නම් ලබා ගත හැකි සැනසීම කෙසේ වේද?

● අප කිසිම අවස්ථාවකදී කලබල වී කටයුතු නොකල යුතුය. ඉවසිලිවන්තව ගැඹුරින් සිතීමට මොහොතක් අරගන්න. ඔබ මෙම මෙහොත ජය ගතහොත් ඔබ මෙන්ම අසරණව, දුකට පත්ව ඇති සිය දහසක් දනට ඔබ වැටුණු ලිං කටෙන් එගොඩ වීමට අත දීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු බව නො-අනුමානය. ජීවිතයක් ගොඩගැනීමට හැකි වීම කොතරම් භාග්‍යයක් කොට ඔබ සලකන්නේද?

● තුවාලය ඇත්තාට පමණි එහි වේදනාව දැනෙනුයේ, එමෙන්ම මෙම හැඟීම ඇති වී එයින් මිදීමට හැකි වූ ඇත්තාට තරම්, එවැනිම තත්වයේ ඉන්නවුන් ගේ තත්වය, හැඟීම්, හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත්තෙක් නොමැති තරම්ය. මෙසේ මෙම අවාසනාවන්ත තත්වයට පත් වී දුකින් පෙලෙන්නන්ගේ හැඟීම්, දැනීම් තමාට පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි නිසා, ඔවුනට එම තත්වයෙන් මිදීමට ඉතා පහසුවෙන් අතදිය හැකිවනු ඇත. අන් කිසිවකුටත් කල නොහැකි අසරණ සරණ වීම කල හැක්කේ මනුඋස්ස කොට්ඨාශයේ ඇති මනසේ උසස්කම නිසා මිනිසත් බව ලැබූ ඔබටත් මටත් පමණි. තිරිසනුන් ඇතුළු අන් සියළු සතුන් අතර අසරණයා, දුබලයා තව තවත් පෑගීමට, පෙලීමට, බලවතාගේ ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට හා තව තවත් දුකට පත් කිරීම ඇර අසරණයාට, දුබලයාට පිහිටවීමත්, අත දීමත් දක්නට නොලැබෙයි. "මිනිසා මිනිසාට සේවය කිරීම පරම යුතුකමකි." ස්වභාව ධර්මය, තමුන් ඇතුළුව සියළු සතුන් රැක ගැනීම මනුස්සකමට කරන්නා වූ ගෞරවයකි.

● මනුඋස්ස ජීවිතයක ඇති වටිනාකම මොහොත කට සිහිකර බලන්න. මේ මොහොතේදී දැනෙන ශාරීරික හා මානසික පීඩා වලින් පලා යාමට මෙසේ ප්‍රයත්න දැරුවද තමුන්ගේ ප්‍රශ්නය නොවිසඳී ඇති බව දකින්න. මිය ගිය පසු මීට වඩා අන්ත වූ දුක් විඳීමට සිදුවන භවයක උප්පත්තිය ලැබීමට හේතු සාදා ගැනීම නුවණැත්තන් විසින් සිදු කරනු නොලබයි. කල යුත්තේ මේ මොහොතේදී තමා තුළ ඇති චිත්තාවේගය හඳුනාගෙන එය ඉවත් කිරීමට ගුණය හා නුවණට මුල්තැන දී බුද්ධිමත්ව ක්‍රියාකර, මුහුණ පා ඇති ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමයි. ප්‍රශ්න ඇතිවීමට මූලික වූ හේතුව සොයා බලා එය නැති කිරීමට දහමට අනුකූලව, ස්වභාව ධර්මයේ නීතිරීති වලට අනුකූලව ක්‍රියා කිරීමෙන් වර්තමානයේ විඳින දුක්, පීඩා වලින් සහනයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. මෙසේ මුහුණ පා ඇති ප්‍රශ්නය නොවිසඳා, එය පසෙක තිබියදී එයින් පලා යාමට සියදිවි නසා ගැනීමෙන් නැති ප්‍රශ්න, නැති දුක් විඳීමට තමන්ට මෙන්ම අන්අයටද සිදුවන බව තේරුම් ගන්න.

● සිය දිවි නසා ගැනීමෙන් අනුන්ට රිදවිය නොහැකි බවත්, අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් කන්දරා-වක් තමාට විඳවීමට හේතු සාදා ගැනීමෙන් තමුන් නොදැන තමාටම රිදවා ගැනීමට යන බවත් තේරුම් ගන්න.

● සිය දිවි නසා ගැනීමේදී තමා කෙරෙහි තරහ සිතකින්, ද්වේශ සිතකින් හෝ අනුන් කෙරෙහි ද්වේෂය මුල් වී අවසාන චුති සිත කිළුටු සහගත වී පහළ වීම නිසා සතර අපාය ආදි අනන්ත දුක් ඇති ස්ථාන වල උප්පත්තිය ලැබීමට සිදුවේ.

● වටිනා මනුස්ස ජීවිතයක් නිස්කාරනයේ විනාශ කරගැනීම, සියලු ආගම්වලින් හෙලා දකින, මහා පහත් ක්‍රියාවක් සේ සලකයි.

● සියදිවි නසා ගැනීම ප්‍රාණඝාතයකි. බෞද්ධ දර්ශනයට අනුව සිතන විට, මෙය බරපතල අකුසලයකි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අපායගාමී විමට පවා සිදුවිය හැකිය.

● මනුෂ්‍යයා උසස් ක්‍රියා කිරීමට තැත් කල යුතුය. තිරිසනුන්ට පවා කල හැකි පහත් ක්‍රියා කිරීමෙන් වැලකීමට උත්සාහ ගැනීම මනුස්සකමට කරන ගෞරවයකි.

● සියලු දුකින් මිදීමට ඇති කෙටිම මග සියදිවි නසා ගැනීම නම් මෙය සියලු බුද්ධිමත්, ගුණවතුන් හා බුදුවරුන් විසින් අගය කරනු ඇත. නමුත් මෙය බුද්ධිමතුන් හා බුදුවරුන් හෙලා දැක ඇත. එසේ කිරීමට හේතුව නම්, එය දුක වැඩිකර ගන්නා මගක් මිස දුක නිවාගෙන නියම සැපයට පත්වන මගක් නොවන නිසාය.

සියලු දුකින් මිදීමට නම් අප ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු අතර මෙම ගමන යෑමට, ඉමහත් පිනක් වාසනාවක් නිසා මේ ලබා ඇති මනුෂ්‍යත්වය අප ආරක්ෂා කරගත යුතුය. සියලුම ජීවින්ගෙන් මනුසත්වයාට පමණි සියලු දුකින් මිදීම පිණිස වැඩකටයුතු කරගත හැක්කේ. එම නිසා අප ලබා ඇති මනුෂ්‍යත්වයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගෙන නිට්ඨාවටම දුක නිවා ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙලක යෙදීමට අද අදම මහන්සි ගනිමු.

"යා යුතු මග හොඳට තිබේ නම් කිම මිනිසුනි මං මුලාවූ මුවන් සේ බැදි වල අතරමං වී......."

මතු සම්බන්ධයි