

සිත තුළට සතුරු පිරිසක්!

"තාමත් භාවනාවට සුදානම් වෙනවා ද ?" යි ධීරානන්ද හාමුදුරුවන් මගෙන් ඇසුවා. උන් වහන්සේගේ මුහුණේ සිනාවක් ද පෙනුණා.

"එහෙමයි."

"සුදානම් වෙන්න දෙයක් නැහැ. විවේක වේලාවක් බැලුවා. නිශ්ශබ්ද නැතකට ගියා අර බෝධිය ළඟ හොඳයි. වාඩි වුණා. භාවනා කළා. ඔව්වර සුදානම් වෙන්නෙ මොකටද?"

"ඔබ වහන්සේ එහෙම භාවනා කරනවා ද?"

"මං තාම එහෙම දෙයක් ගැන හිතලා නැහැ. මට භාවනාවට වේලාවක් නැහැ. ඒ වුණත් මං හිතන්නේ සුදානම් වෙන්න දෙයක් නැහැ."

මම හිතඬව සිටියෙමි.

විදුර්ගනා භාවනාවේ යෙදෙන අයකුට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, පංචස්කන්ධ ධාතු ආදිය පිළිබඳ සාමාන්‍ය දැනීමක් තිබිය යුතු බව, ඒ දැනුම භාවනාවේ දී අවබෝධයක් බවට පත් වන බව ලොකු හාමුදුරුවන් මට කියා දී තිබෙනවා. අර දැනීමෙන් තොර ව භාවනාවට බසින අය අතරමං වන බව උන් වහන්සේ කීවා. මා ඒ අනුවයි දැනුම සොයා ගියේ. උන් වහන්සේ ඊළඟට මට කීවේ භාවනාවට බාධා කරන බලවේග පිළිබඳවත් දැනගන්න කියා.

භාවනාවට බාධා කරන ප්‍රධාන බලවේග පහක් දැක්වෙනවා.

කාමච්ඡන්දය, ව්‍යපාදය, ඵන මිද්ධිය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව ඒ පහ. මේවා නිවරණ. නිවරණ කියන්නේ සිත තුළ සිටින සතුරු පිරිසක්.

ලෞකික ප්‍රීතිය හා සුඛය පිළිබඳව ඇති ආශාවයි කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දය කාමයට ඇති කැමැත්ත. මෙය නැති කිරීමට මඟ ශරීරය පිළිබඳව පිළිකුල දැකීම. ඊරේකානේ වන්දවීමල හිමියන් මේ රාගය - කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීමට රාග ප්‍රභාණ භාවනාවක් ඉදිරිපත් කරනවා. එය කටපාඩම් කරගෙන භාවනාවේ යෙදී කාමච්ඡන්දය දුරු කරන්නැයි උන් වහන්සේ ඉල්ලනවා. රාගය සිත කය දවන ගින්නකි. පපුවට අනිත කිණිස්සකි. මිත්‍ර වේශයෙන් එන සතුරෙකි. ගුණ දහම් පැහැරගන්නා සොරෙකි. නැවණැස වසන පටලයකි. සිත දුබල කරන රෝගයකි. ගොඩනැගිය නොහෙන සේ එරෙන මඩ වගුරකි. සත්ත්වයන් ගිල්වා මරණ ඕසකි. මෙලොව දුක් පමුණුවන පාපයකි. අපායට ගෙන යන්නට එන යම දුතයකි. නිවන් මඟ වසන පවුරකි. ආවේශ වී නටන යක්ෂයෙකි. නපුරු වූ මේ රාගය මා කෙරෙහි නූපදිවා !

නපුරු වූ මේ රාගය මා කෙරෙන් බැහැර යේවා !

ඊරේකානේ හාමුදුරුවන් සිය "විදුර්ගනා භාවනා ක්‍රමය" පොතේ කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීමට උපදෙස් රාශියක් ම ලබා දෙනවා.

භාවනාවට බාධා කරන දෙවන බලවේගය ව්‍යපාදය, ව්‍යපාදය

කියන්නේ ද්වේෂය.

"ව්‍යපාදය ඇති කල්හි සිත දිරෑ දෙයක් සේ , පිළිඹු වූ කුණු වූ දෙයක් සේ දුබල වෙයි." යනුවෙන් ඊරේකානේ හිමි කියනවා. දුබල සිතකට සමාධිය එන්නේ නැහැ. ප්‍රඥාව පහල වන්නේ නැහැ. ව්‍යපාදය - ද්වේෂය ජය ගත යුත්තේ මෙහිනියෙනුයි. භාවනා කිරීමට පෙර ස්වල්ප වේලාවක් හෝ මෙහි භාවනාවේ යෙදිය යුතුයි. ව්‍යපාද නිවරණය මතු වන්නේ සතුරන් සිහි වීමෙන් පමණක් නොවේ. භාවනා කරන විට අත් පා ඊදෙන විට හිතට තරමක් ඇති විය හැකියි.

ව්‍යපාදය මුල් වූ අරමුණ වෙනුවට වහා ම වෙනත් ප්‍රිය අරමුණකට පාරු වන්න. ව්‍යපාදය ඇති වූ අරමුණ සිහින් ඉවත් කරන්න. සතුරු ආකල්ප ඇති වූ පුද්ගලයාගේ යහපත් ගතිගුණ සිහි කරන්න.

ඒ සතුරු පුද්ගලයන් නාම රූප වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. ස්කන්ධය සමූහයක් මිස පුද්ගලයකු නොවන බව මෙනෙහි කරන්න.

භාවනාවට ඇති තවත් බාධාවක් නම් ඵන මිද්ධිය යි. ඵන මිද්ධිය යනු සිතේ ඇති වන අලස ගතියයි. පසුබස්නා ගතිය, නිත්ද වශයෙන් මතු වන්නේ මේ ඵන මිද්ධියයි.

ඵන මිද්ධියෙන් මිදීමට ඊරේකානේ හිමි මෙසේ උපදෙස් දෙනවා.

"පමණ දැන ආහාර වළඳන අයට භාවනාවේ දී ඵන මිද්ධිය, නිදුමන නොවයි. එක ඉරියව්වකින් භාවනා කරන විට ඵනමිද්ධිය මතු වේ නම් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න. වාඩි වී භාවනා කරන විට ඵනමිද්ධිය ඇති වුව හොත් සක්මන්

48 වන පිටුව

