46 වන පිටෙන්

භාවනාව පටන් ගන්න. රාත්‍රියේ දී හෝ දවාලේ දී ථිනමිද්ධය ඇති වුව හොත් ඒ වෙලාවට ඇති ආලෝකයක් ඇති ආලෝකයක් බලා මඳ වේලාවක් එය මෙනෙහි කොට ථිනමිද්ධය දුරු කරන්න. නොනිදා වැඩ කරන, නොනිදා යහපත් අරමුණු ඉටු කරගත් උතුමන් පිළිබඳව සිතන්න. පාඩම් ඇති ධර්මයක් සජ්ඣායනා කරන්න. අමදින්න.

ඇල්දියෙන් මුහුණ අත් පා සෝදාගන්න. මේ කිසිවකින් නිදිමත දුරු නොවේ නම් සුළු වේලාවක් නිදාගෙන පිබිදෙන්න."

ඊළඟ බාධකය උද්දච්චය සහ කුක්කුච්චයයි. උද්දච්චය යනු සිතේ නොසන්සුන් බව යි. ඇවිස්සුණු ගතියයි. කුක්කුච්චය යනු පසුතැවීමයි.

මේ දෙකම සිත සමාධිගත වීමට බාධා කරනවා. අතීතයේ සිදු වූ වරදක් නිසා පසුතැවෙන්නට සිදු වෙනවා. භාවනාවේ දී ඒවා සිහි වෙනවා. සිත නොසන්සුන් වෙනවා. භාවනා අරමුණ ඉවතට ලිස්සා ගොස් සිත පසුතැවිල්ලෙන් පිරී නොසන්සුන් වෙනවා.

මේ පිළිබඳව රේරුකානේ හිමියන්ගේ ප්‍රකාශය මම සටහන් කර ගතිමි.

"සුළං පිරවූ පන්දුව බිම හෙළූ කල්හි පොළොව අල්ලා නොගෙන උඩ පනින්නාක් මෙන් ඇතැම් සිත් පැමිණි අරමුණ තදින් නොගෙන එයින් ඉවත් වන ආකාරයෙන්, එහි සැලෙන ආකාරයෙන් උපදී. එසේ වන්නේ ඒ සිත් වල ඇති උද්දච්ච චෛතසිකය නිසාය. උද්ධච්ජයේ ස්වභාවය සිත අරමුණෙන් අරමුණට යැවීමය. අනා පදම් කළ තෙත් මැටි පිඬ උඩ සිට පොළොවට හෙළූ කල්හි පොළොව බදාගෙන නොසැලී සිටින්නාක් මෙන් සමාධියෙන් යුක්ත සිත පැමිණි අරමුණ තදින් ගෙන එහි නොසැලී පිහිටයි. සමාධියේ ආනුභාවයෙන් ඒ සිත් ද මැනවින් පිහිටමින් උපදී. එබැවින් සමාධියක් ඇති යෝගාවචරයාට අතරක් නැතිව බොහෝ වේලාවක් තමාගේ සිත භාවනා අරමුණේ පැවැත්විය හැකි වේ."

විචිකිච්ඡාව හෙවත් සැකය භාවනාවට ඇති අනෙක් බාධකයයි. මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් පලක් ලැබෙන එකක් නැහැ යි සැකයක් ඇති වුව හොත් එය අසාර්ථකයි. මේ ගැන රේරුකානේ හිමියෝ මෙසේ කියති.

"කමටහන් දෙන ගුරුවරයකු ඇසුරු කරමින් ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ගුරුවරයාගේ පිහිටෙන් භාවනාව පවත්වන්නට බලාපොරොත්තු වන වැඩි උගත්කමක් නැති යෝගාවචරයෝ ගුරුවරයාගේ අනුශාසනාව අනුව භාවනාව කරගෙන යති. ගුරුවරයාගේ කීමට උඩින් කල්පනා නොකරති. ඔවුන්ගේ විචිකිච්ඡාව අඩුය."

විචිකිච්ඡාව ක් සිතේ උපන්නහොත් විචිකිච්ඡාවක් විචිකිච්ඡාවක් ය යි සිහි කිරීමත්, එහි ඉපිද බිඳී යෑම සිහි කිරීමත් විචිකිච්ඡාව විදර්ශනා කිරීමය. එසේ කරන යෝගාවචරයාට විචිකිච්ඡාවට වසඟ නොවී විදර්ශනාව කරගෙන යා හැකිය. එයින් විචිකිච්ඡාව දුරු වේ.

දිය බඳුනක් උපමාවට ගනිමින් බුදු පියාණන් වහන්සේ මේ බාධක පහ, නීවරණ පහ සංයුක්ත නිකායේ සංගාරව සූත්‍රයේ විස්තර කරති.

පැහැදිලි පිරිසිදු නිසල දිය බඳුනකින් අපට අපේ මුහුණ බලාගත හැකි යි. එහෙත් පාට සහිත දිය බඳුනකින් එය කළ නොහැකියි. කාමච්ඡන්ද නීවරණයත් පාට කළ දිය බඳුනක් වගෙයි. පාට නිසා වතුර අපහැදිලි වුණා වගේ කාමච්ඡන්දය නිසා අරමුණු අපැහැදිලි වෙනවා.

ව්‍යාපාදය නටන වතුර භාජනයක් වගෙයි. වතුර නටනවා. එයින් මුහුණ බැලිය නොහැකියි. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ද සුළඟට කැලඹෙන දිය බඳුනක්. පිටින් හමන සුළඟ නිසා කැලඹෙන දිය බඳුන මෙන් විවිධ සිතුවිලි නිසා සිත කැළඹේ. සුළඟ නැති විට දිය බඳුන නිසල වේ.

බාහිර සිතුවිලි ඉවත් වූ පසු භාවනා අරමුණ මතු වේ. භාවනාව පහසු වේ. ථින මිද්ධය බඳුනේ දිය සෙවෙල් වගෙයි.

දිය සෙවෙල් බැඳී දිය බඳුනෙන් ද මුහුණ බැලිය නොහැකියි. දිය සෙවෙල් කඩා දැමූ පසු බඳුනේ දර්ශනය පැහැදිලි වේ. ථින මිද්ධය හෙවත් අලස කම දුරු වූ විට සිත පැහැදිලි වේ. භාවනාවට පහසු වේ.

සිතේ සැකය ඉවත් කළ යුතුයි. කලණ මිතුරු ඇසුරෙන් දහම් පොත් කියවීමෙන් බුද්ධා දී අට තැන්හි ඇති සැකයද , භාවනාව පිළිබඳ ඇති දුර්මත නිසා ඇති වූ පසු බැස්ම ද දුරු කළ හැකියි.

ප්‍රධාන බාධා පහෙන් - පංච නීවරණවලින් සිත මුදා ගනිමින් මම භාවනාවට සැරසෙමි.