

නාචනාව විනිස සිත සහ නිවන



නිලයක හෙවිවිඟේ

භාවනාව, මිනිස් සිත සහ නිවන

© පී. එම්. නිහාල් කුමාර

ISBN 978-955-655-241-6

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2007 ජූනි

දෙවන මුද්‍රණය : 2009

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

හෙට්ටිගේ, නිලන්ත

භාවනාව, මිනිස් සිත සහ නිවන / නිලන්ත හෙට්ටිගේ

දන්කොටුව : වාසනා ප්‍රකාශකයෝ, 2007

පි. 128 : සෙ.මි. 21

ISBN 978-955-655-241-6

i. 294.34435 ඩීච් 21

1. භාවනාව

ii. ග්‍රන්ථ නාමය

2. මුද්දාගම

අක්ෂර සංයෝජනය :

රසාදර ධනුෂ්ක

පිට කවරය :

දිලාන් හේමන්ත

මුද්‍රණය : වාසනා ප්‍රින්ටර්ස්,
භාත්තන්ඩිය පාර,
දන්කොටුව.

ප්‍රකාශනය :

වාසනා ප්‍රකාශකයෝ
භාත්තන්ඩිය පාර,
දන්කොටුව.

කර්තෘගෙන්.....

සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය සහ භාවනාව යන විෂයයන් දෙක අලලා තනි පොතක් ලියා පළ කරන ලෙස සහෘද පාඨකයන් අපෙන් ඉල්ලා සිටියේ ටික කලකට පෙර සිට ය. මේ කෘතිය එළි දැක්වෙනුයේ ඒ ඉල්ලීමිචලට ප්‍රතිචාර වශයෙනි.

දැන් බොහෝ දෙනෙක් අපේ භාවනා පොත් පෙළට හුරු වී සිටිති. පොත් ඉල්ලා ලියුම් සහ දුරකථන පණිවිඩ විශාල සංඛ්‍යාවක් අප වෙත ලැබෙයි. පාඨකයන්ගේ උනන්දුව නොවන්නට මේ භාරදුර කාර්යය අතපසු වී යනු නියතය.

මෙය නවතම ආරක් ගත් භාවනා අත් පොතකි; ධර්ම ග්‍රන්ථයකි. මෙහි එන කරුණු ප්‍රවේශමෙන් කියවන පාඨකයා සිත පිළිබඳ බොද්ධ ඉගැන්වීම් පහසුවෙන් වටහා ගනු ඇත. සිත දියුණු කරන්නේ කෙසේද යන්න තවදුරටත් ප්‍රශ්නයක් නොවනු ඇත. සිත පිළිබඳ බොහෝ දෙනෙක් අසන ප්‍රශ්නවලට අදාළ පිළිතුරු මෙහි සරලව සවිස්තරව විග්‍රහ කෙරෙයි.

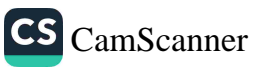
අද බොහෝ දෙනෙක් භාවනා කරති. සිත දියුණු කිරීමට උත්සාහ කරති. එහෙත් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය නොහඳුනති. එබැවින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල නොලබති. සිත ක්‍රියා කරනුයේ කෙසේද යන්න හඳුනා ගත් කල සිත දියුණු කිරීම තවදුරටත් ප්‍රශ්නයක් නොවනු ඇත.

මේ කෘතිය සකස් කිරීමේදී අභිධර්මයට වඩා සුත්‍ර පිටකයේ එන කරුණුවලට තැනක් දී ඇත. සුත්‍රවලින් පහදා දිය නොහැකි තැන් පමණක් අභිධර්මය ඇසුරෙන් පැහැදිලි කර ඇත.

**“සිත හඳුනා ගන්න. එය ඔබ හඳුනා ගැනීමයි.
ඔබ හඳුනා ගැනීම ලෝකය හඳුනා ගැනීමයි.
ලෝකය හඳුනා ගැනීම දුක තරණය කිරීමේ මාවතයි.”**

නීතිඥ නිලන්ත හෙට්ටිගේ

**‘සුනිල’
කලන,
වංචාවල.
0777-185279
091-2244978**



**වාසනා ප්‍රකාශන ලෙස හිඳුන් වූ
කර්තෘගේ වෙනත් කෘතීන්**

භාවනා

- ☞ භාවනා අභ්‍යාස සහ සත්‍යාවබෝධය
- ☞ උසස් භාවනා සහ අධිමානසික බලය
- ☞ විදර්ශනා මාර්ගය
- ☞ භාවනාව සහ චිත්ත ශක්තිය
- ☞ ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව සහ භාවනාව
- ☞ සතිපට්ඨාන භාවනාව සහ නිවන් මග
- ☞ විදර්ශනා භාවනාව සහ ධර්මාවබෝධය
- ☞ භාවනාව, යෝග සහ විශ්ව ශක්තිය
- ☞ බෞද්ධ භාවනා සහ මාර්ගඵල

මනෝ විද්‍යා

- ☞ ජීවිතයේ දියුණුවට ආර්ශනික රහස්
- ☞ දියුණුව සහ ජයග්‍රහණය ගෙන දෙන ස්වර්ණමය රහස්

වෙනත්

- ☞ පොදුජන හිතී අත් පොත
- ☞ සටන් කලාව

පටුන

හැඳින්වීම

I - කොටස : භාවනාව

01. භාවනාව සහ ආගම
02. බෞද්ධ භාවනාවෙහි පැතිකඩක්
03. සිත සමහන් කරන සමථය
04. සමාධිගත වන ආකාර දෙක
05. අනිමිත්ත සමාධියට සම වදින ආකාරය
06. සංඥා විරාග භාවනාව
07. අසංඥ සමාධිය සහ අසංඥ තලය
08. විදර්ශනාව
09. විදසුන් වැඩීම
10. ආනාපානසතිය ගැන ඔබ දැන යුතු දේ
11. මෙන් සිතේ සිසිල
12. භාවනාව සසර පුරුද්දක්ද?
13. භාවනාවෙන් දක්ෂතා ඔප් නැංවෙයි
14. භාවනාව සහ සත්‍යාවබෝධය
15. භාවනා නොකර මගඵල ලැබිය හැකිය
16. මෙකල රහතන් වහන්සේලා සිටිත්ද?
17. දුර්මත බිඳ හෙළමු
18. සැක දුරු කොට මගඵල ලබමු
19. භාවනාව සහ ආධුනික යෝගීන්
20. ගුරු මතයට කොටුවන යෝගීන්
21. කුණ්ඩලිනී බලය සත්‍යයක්ද? මිත්‍යාවක්ද?

II - කොටස : මිහිස් සිත

22. සිත ඇත්තේ කොහිද?
23. සිත සහ ආත්මය
24. සිත වෙනස් වෙයි

25. සිත පිළිබඳ අභිධර්ම ඉගැන්වීම්
26. විඤ්ඤාණය යනු කුමක්ද?
27. පෘථග්ජන සිත
28. ආර්ය ශ්‍රාවකයන්ගේ සිතෙහි ස්වභාවය
29. භාවනාවෙන් සිත වැඩෙන ආකාරය
30. සිතේ දියුණුව මැනිය හැකිද?
31. සිත හික්මවන අයුරු
32. සත්‍යාවබෝධය වළකාලන කිලිටි සිතුවිලි
33. සිත රැකීමෙන් උසස් තත්ත්වයට පත්විය හැකිය
34. මානය සහ මමත්වය
35. 'මදය' නම් වූ මානසික තත්ත්වය
36. චේතනාව සහ කර්මය
37. මිනිසා සිතට වහල් වන ආකාරය
38. ආවේග පාලනය සහ ආවේගවලින් මිදීම
39. සිතෙහි ආශ්චර්යමත් හැකියාව
40. ලස්සන සහ අවලස්සන පිළිබඳ මානසික හැඟීම
41. සිත පිළිබඳ ක්ෂණවාදී විග්‍රහය
42. මහායානිකයන් දුටු සිත
43. සාර්වස්තිවාදීන් දුටු මිනිස් සිත
44. සිත පිළිබඳ යෝගාචාර මතය
45. සිත පිළිබඳ සොත්‍රාන්තික ඉගැන්වීම්
46. මහායානිකයන් සිත දියුණු කිරීම දුටු ආකාරය
47. සෙන් දහමට අනුව සිත දියුණු කිරීම
48. වජ්‍රයානිකයන් දුටු සිත දියුණු කිරීම
49. සිතුවිලි අතහැර සමාධිගත විය හැකිද?

III - කොටස : නිවන

50. නිවන නම් වූ සංකල්පය
51. නිවන් මඟ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවකි
52. නිවන දුරස්ථ ඉලක්කයක් නොවේ
53. එක ධර්මතාවයක් අත් හැරීම නිවනට ප්‍රමාණවත් වේ
54. උපාදාන රහිතව මිය යාමේ කලාව
55. මමත්වය සහ ආත්ම හැඟීම
56. ආත්මවාදයේ අක්මුල් සිද්ධලමු
57. නොදුටු රූමතිය හා විවාහ වීම

58. දම්වැල ඇදගෙන දිවු සුනඛයාගේ කතාව

IV - කොටස : සිත අමරණීයත්වයට පත් කිරීම

- 59. ආත්මීය අමරණීයත්වය
- 60. අමරණීයත්වයේ විද්‍යාව
- 61. තාම්වාදී දර්ශනය
- 62. තාම් යෝග විද්‍යාව
- 63. අමරණීයත්වය පිළිබඳ තාම් රසායන විද්‍යාව
- 64. මානසික අමරණීයත්වයේ මුල් පොත

හැඳින්වීම

මිනිසා අනෙක් සතුන්ගෙන් වෙනස් වන එක් තැනක් වනුයේ ඔහුගේ සුවිශේෂී බුද්ධි මහිමයයි. අන් කිසිදු සතෙකුට නොමැති බුද්ධි මහිමයක්, සිතීමේ හැකියාවක් සහ පරිකල්පන ශක්තියක් මිනිසා සතුව ඇත. ඒ හැකියාව කෙතෙක් ද යත් ඔහු තමාගේම සිත ගැන සිතන්නට පටන් ගෙන ඇත. තමාගේ සිත ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න මිනිසාට ප්‍රශ්නයක් වී ඇත.

සිත ක්‍රියා කරනුයේ කෙසේද යන්න සෙවීමට අදටත් විද්‍යාඥයෝ පර්යේෂණ කරති. සිතුවිලි නැග එනුයේ කෙසේද? සිත නොනැවතී ක්‍රියා කරනුයේ කෙසේද? වැනි බැරෑරුම් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සෙවීම ඔවුන්ගේ අරමුණයි.

බුදු දහම සිතට මුල් තැනක් දෙයි. සිත ගැන වැඩිම ඉගැන්වීම් ප්‍රමාණයක් ඇති දර්ශනය බෞද්ධ දර්ශනයයි. සිත ගැන කියැවෙන බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අද වෙනතරු කිසිවෙකු විසින් අභියෝගයට ලක් කර නැත. ත්‍රිපිටකයට අයත් අභිධර්මයෙහි වැඩි කොටසක් වෙන් වනුයේ සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය විස්තර කිරීමටය. එබැවින් සිත ගැන සොයන බොහෝ දෙනෙක් අභිධර්මය වෙත යොමු වෙති. සූත්‍ර පිටකය තුළ ද සිත ගැන ඉගැන්වීම් රාශියක් අඩංගු කොට ඇත. ඒ සියල්ල එක්ව ගත් කල, සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි වික්‍රයක් මවා ගත හැකිය.

අප සිත ගැන ඉගෙන ගත යුත්තේ ඇයි? සිත ජය ගැනීමටය. සිත අපව මෙහෙයවයි. අපව හොඳට හෝ නරකට පොළඹවයි. එබැවින් සිත ජය ගැනීම ජීවිතය ජය ගැනීමයි.

සිත ගැන කරුණු දැක්වෙන මේ කෘතිය කොටස් 4 කින් සමන්විතය. මුල් කොටස බෞද්ධ භාවනා සම්බන්ධ ගැටලු නිරාකරණයට වෙන් කොට ඇත. බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වලට අනුකූලව සිත ගැන විග්‍රහයක් දෙවැනි කොටසට ඇතුළත් කර ඇත. තෙවැනි කොටස සිත දියුණු කිරීමේ අග්‍ර ඵලය වන නිවන විස්තර කිරීමට වෙන් කර ඇත. සිත අමරණීයත්වයට පත් කළ හැකි බව සමහර අබෞද්ධ යෝගීන්ට අදහති. ඔවුන්ගේ අදහස් ගැන සමබර විග්‍රහයක් මෙහි හතරවන කොටසට ඇතුළත් කර ඇත.

භාවනා කරන අයට ද සිත ගැන කරුණු සොයන අයට ද මේ කෘතිය හොඳ අත්තිවාරමක් සකසා දෙනු ඇත. භාවනාව, මිනිස් සිත සහ නිවන යන ගැඹුරු මාතෘකා තුනම සරල සංකල්ප බවට පත්වී ඔබේ දැනුමට හා අවබෝධයට එක්වන ආකාරය ඔබම වටහා ගන්න.

“සිත කයෙහි ආධාරයෙන් ක්‍රියා කරයි. කය සිතෙහි ආධාරයෙන් ක්‍රියා කරයි.”

මේ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාව අවබෝධ කර ගැනීම සිත අවබෝධ කර ගැනීමේ මූලික පියවරයි.



භාවනාව

01. භාවනාව සහ ආගම

සමහරු භාවනාව ආගමට අයිති දෙයක් බව සිතති. තවත් අය ආගමෙන් වෙන්ව හුදු මානසික අභ්‍යාස ලෙස භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරති.

භාවනාව සෑම ආගමකම අත්‍යවශ්‍ය සංසටකයක් නොවේ. කිතු දහම හා ඉස්ලාමය තුළ භාවනාව හෝ ඊට හුරු මානසික අභ්‍යාස කිසිවක් ඇතුළත් නොවේ. සමහර කිතුනු පූජකවරුන් සහ ඉස්ලාම් බැතිමතුන් විසින් අනුගමනය කරන සරල භාවනා ක්‍රම පසුකාලීනව එක් වූ දේ බව සැලකිය යුතුය.

විශ්වාසය, ඇදහීම, අනුකරණය යන කරුණු මත පදනම් වූ මේ ආගම් දෙකෙහි මූල ග්‍රන්ථවල සිත දියුණු කිරීම යන මාතෘකාව විස්තර නොකෙරෙයි.

හින්දු ආගම තනි ඇදහිල්ලක් හෝ තනි විමුක්ති මාර්ගයක් නොවේ. එය ඇදහිලි, විශ්වාස හා විමුක්ති මාර්ග රාශියක සම්මිශ්‍රණයකි. හින්දු ආගමෙහි කර්තෘවරයෙකු හෝ වක්තෘවරයෙකු (*Prophet*) සොයා ගැනීමට නොහැකිය. කලින් කල පහළ වූ සෘෂිවරුන්, මුනිවරුන් සහ සාහිත්‍ය නිබන්ධනකරුවන් විසින් විස්තර කරන ලද, හෙළිදරව් කරන ලද, ප්‍රබන්ධ කරන ලද විශ්වාසය මත පදනම් වූ ආගමික කරුණු රාශියක් පසුකාලීනව හින්දු දහම යනුවෙන් හැඳින්වීමට, පිළිගැනීමට ලක් විය.

හින්දුන්ගේ ජනප්‍රිය වෛදික ඉගැන්වීම් අතර හෝ ජනප්‍රිය ඇදහිලි අතර භාවනාවට වැඩි තැනක් දී නැත. නමුත් පතංජලී යෝග විද්‍යාව තුළ භාවනාවට මුල් තැනක් ලබා දී ඇත. වසර 2000 කට පමණ පෙර පතංජලී සෘෂිවරයා විසින් කරන ලද අතිවිශිෂ්ට හෙළිදරව් කිරීම් සමූහය අදටත් ඉහළින්ම පිළිගැනෙයි.



පැහැදිලිවම පනංජලී සෘෂිවරයාගේ භාවනා ක්‍රම හින්දු ඇදහිලි තුළට ආලෝකයක් උදා කළේය. හින්දු ඇදහිලි ක්‍රම සහ භාවනාව සම්මිශ්‍රණය වීම තුළින් යෝග සම්ප්‍රදායයන් රාශියක් පසුකාලීනව බිහි විය.

මුල්කාලීන බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල දැක්වෙන පරිදි දැනට වසර 2500 කට ප්‍රථම කාලයෙහි පවා ඉන්දියාවෙහි භාවනාව පිළිබඳ සමත්කම් දැක්වූ අය වාසය කර ඇත. එබැවින් භාවනාව නම් වූ ශිල්ප ක්‍රමයේ මුල් ගුරුවරයා තමාය යන මතය බුදුන් වහන්සේ කිසිදින සඳහන් කර නැත.

බුදුන්ට වසර කිහිපයකින් වැඩිමහලු අයෙකු වූ නිගණ්ඨනාඨපුත්ත බෞද්ධ භාවනාවන්ට තරමක් හුරු භාවනා ක්‍රම සිය ශිෂ්‍යයන් හට ඉගැන්වූයේය. නිගණ්ඨනාඨපුත්ත කිසිදින ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් එහා සමාධියක් ඇති බව දැන සිටියේ නැත. ඔහු එවැන්නක් විශ්වාස කළේ ද නැත. භාවනාවෙහි යෙදුන ද මහ සෘෂිවරයෙකු වශයෙන් ප්‍රසිද්ධියක් ලැබූව ද නිගණ්ඨනාඨපුත්ත කිපෙන සුලු, ඊර්ෂ්‍යා සහගත පුද්ගලයෙකු බව මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල දැක්වේ. හේ වරින් වර තම ශිෂ්‍යයන් බුදුන් වෙත යොමු කර වාද කර පැරදවීමට උත්සාහ කළේය. අවසානයේ සිදු වූයේ ඒ අය බුද්ධ පුත්‍රයන් බවට පත් වීමයි.

බුද්ධ කාලයට ආසන්නව ඊට පෙර ජීවත් වූ ආලාරකාලාම අතිදක්ෂ යෝගියෙකි. ඔහු සත්වෙහි ධ්‍යානය උපදවා ගැනීමට සමත් වූයේය. උද්දකරාමපුත්ත ද මේ කාලයෙහිම ජීවත් වූ යෝගියෙකි. හේ අටවන ධ්‍යානය උපදවා ගැනීමට සමත් වූයේය.

බුදුන් කල විසූ සවිචක නම් බමුණා ද භාවනා ක්‍රම ගැන තරමක දැනුමක් ඇතිව විසූ අයෙකි.

කෙසේ නමුත් කිසියම් අවබෝධතා මාර්ගයක් අනුගමනය කිරීමෙන් ජීවිතය ජය ගත හැකිය යන මතයෙහි රැඳී සිටිනුයේ බුදු සමය හා ජෛන දහම පමණකි. එම අවබෝධතා මාර්ගය තුළ සිත නිසල කිරීමට සහ නිසල කළ සිතින් කරුණු විමසා බැලීමට ඉහළ පිළිගැනීමක් ලැබී ඇත. එබැවින් භාවනාව මේ ආගම් දෙකෙහි හරය සමග වෙන් කළ නොහැකි අන්දමකින් බැඳී ඇත.

භාවනාව ආගමෙහි 'නිෂ්පාදනයක්' බව පැහැදිලිය. ආගම තුළින් මතු වූ දෙයක් බව පැහැදිලිය. භාවනාව ආගමෙන් වෙන්ව ප්‍රගුණ

කරනු ලැබීම කවදා සිට සිදුවීද? වර්තමානයෙහි දක්නට හැකි මේ අපූරු ප්‍රවණතාවයට හේතු සාධක කිහිපයක්ම මුල් විය.

1. නවීන විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමග බටහිර ආගම්වල පදනම දෙදරා ගියේය. ඊනියා ගැලවුම්කරුවෙකු ගැන තවදුරටත් විශ්වාස නොකළ යුතුය යන්න උගතුන් හට පැහැදිලි විය.
2. භාවනාව ගැන මෑත කාලීනව සිදු කළ පර්යේෂණවලදී ලැබුණු දිරි ගන්වන සුලු ප්‍රතිඵල නිසා බොහෝ දෙනෙක් ඒ වෙත යොමු වූහ.
3. බටහිර රටවල්වල භාවනාව ජනප්‍රිය කරලීමට පෙරදිගින් පැමිණිය යෝගීන් විසින් දරන ලද උත්සාහය නිසා විශාල පිරිසක් මේ අපූරු අභ්‍යාස 'රස විඳින්නට', 'අත් හදා බලන්නට' රොක් වූහ.
4. භාවනාව මගින් අධිමානසික බල ලබා ගත හැකිය යන විශ්වාසය මත ආගම් හේදයකින් තොරව විශාල පිරිස් ඒ ක්‍රම අත් හදා බලන්නට නැඹුරු වූහ.

මේ සියල්ලෙහි ඒකාබද්ධ ප්‍රතිඵලය අද අපට දැක ගත හැකිය. භාවනාව ආගමෙන් වෙන්ව ඉදිරියට ඇදී යයි. ඉදිරියටම ඇදී යයි. මෙහි කෙළවර කුමක් විය හැකිද?

02. බෞද්ධ භාවනාවෙහි පැතිකඩක්

භාවනාව සහ මූලික බුදු දහම අතර ඇති සබඳතාව නොබිඳිය හැකි එකකි. ඒ තරමට එය බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ බහුලව හමුවේ. බෞද්ධයන් භාවනාව 'නිපදවීමේ' හෝ 'සොයා ගැනීමේ' කාර්යයට මුල පිරු බවට සාධක නැතත් එම විෂයයට අදාළ න්‍යායාත්මක කරුණුවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ය. බුද්ධ දේශනා තුළ දැක්වෙන තරම් සවිස්තරාත්මක භාවනා උපදෙස් වෙනත් කිසිදු මූලාශ්‍රයකින් ලබාගත නොහැකිය.

මුල් බුදුසමයෙහි එන භාවනාව පැහැදිලිව කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකිය. ඒ,

1. සමථ භාවනාව සහ
2. විපස්සනා කර්මස්ථාන (විදර්ශනා) වශයෙනි.

සමථයෙන් සිත සන්සුන් කෙරෙන අතර විපස්සනාවෙන් කෙරෙනුයේ ගැඹුරින් සිතා බැලීමට හුරු කිරීමයි. බෞද්ධ භාවනාවන් සියල්ල සමථයට හෝ විපස්සනාවට ඇතුළු කළ හැකි බව බොහෝ දෙනෙක් කල්පනා කරති. එය වැරදි මතයකි. සමථය හෝ විදර්ශනාව ලෙස බෙදා දැක්විය නොහැකි භාවනා ක්‍රම කිහිපයක්ම ඇත.

අනුපස්සනා භාවනාවන් මීට හොඳම උදාහරණ වේ. සිතින් විමසා බැලීමත්, සිත සංයමයට පත් කිරීමත් යන දෙඅංශයටම අදාළ අභ්‍යාසයන් අනුපස්සනා භාවනා තුළ අඩංගුය.

- * කයෙහි ස්වභාවය විමසා බැලීම කායානුපස්සනා ක්‍රමයෙහිදී සිදු වේ.
- * චිත්තයන්ගේ ස්වභාවය පිරික්සීම වේදනානුපස්සනාවට අයත් වේ.
- * සිතෙහි ස්වභාවය පිරික්සීම චිත්තානුපස්සනාවයි.
- * ධර්මතාවන්ගේ ස්වභාවය පිරික්සීම ධම්මානුපස්සනාවයි.

අනුපස්සනා භාවනාවන් සමථ හා විදර්ශනා යන දෙඅංශයේම අභ්‍යාසවල සංකලනයක් බව පැහැදිලිය. සමථ, විදර්ශනා, අනුපස්සනා

යන වර්ග 3 ටම වෙනස් වූ අභ්‍යාසයන් ද ඇත. 'අනුස්සති' භාවනා ඊට උදාහරණ වේ. 'අනුපස්සනා' යන්නෙහි අර්ථය වනුයේ 'නුවණින් විමසා බැලීම' යන්නයි. 'අනුස්සති' යන්නෙහි තේරුම වනුයේ 'නැවත නැවත සිහි කිරීම' යන්නයි. වෙනත් අයුරකින් කිවහොත් එකම දෙයක් නැවත නැවත සිහිපත් කිරීමයි. මෙවැනි සිහිපත් කිරීමේ භාවනා කාණ්ඩයට භාවනා ක්‍රම 10 ක් අඩංගුය.

1. බුද්ධානුස්සති : බුදු ගුණ නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
2. ධම්මානුස්සති : දහම් ගුණ නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
3. සංඝානුස්සති : ආර්ය සංඝයාගේ ගුණ නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
4. සීලානුස්සති : තමාගේ ශීලයෙහි අනුසස් නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
5. ත්‍යාගානුස්සති : තමාගේ පරිත්‍යාගශීලී බවේ අනුසස් නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
6. දේවතානුස්සති : දෙවියන් සතු ගුණ තමාට ද ඇති බව නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
7. මරණානුස්සති : තමා මරණයට නියම වී ඇත යන්න නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම.
8. කායගතාසති : කයෙහි ස්වභාවය විමසීම.
9. ආනාපානසති : හුස්මට සිත එකඟ කිරීම.
10. උපසමානුස්සති : නිවන අරමුණු කොට සිත හික්මවීම, නිවනේ ගුණ මෙනෙහි කිරීම.

මේ අනුව බෞද්ධ භාවනාවන් වර්ග 2 කට නොව 4 කට වත් බෙදා දැක්විය යුතු බව පැහැදිලිය.

1. සමථය
2. විදර්ශනාවන්
3. අනුපස්සනාවන්
4. අනුස්සති භාවනා

වශයෙන් ඒවා පැහැදිලිව වෙන් කර දැක්විය හැකිය.

03. සිත සමහන් කරන සමථය

සමථය සියලු භාවනාවන්හි අඩංගු ලක්ෂණයක් බව කිවහොත් එහි වරදක් නැත. මන්ද යත් සියලු භාවනා ක්‍රමවල සිත පහන් කරන ලක්ෂණය ඇති බැවිනි. එහෙත් සිත එක්තැන් කිරීමෙන් අරඹන භාවනාවන් සමථය හෙවත් සමථ භාවනාවන් බව දැන සිටීම වැදගත්ය.

බොහෝ දෙනෙක් සමථය මහ බරක් කොට ගනිති. නොයෙකුත් පූර්ව කෘත්‍ය කොට බියෙන් හා සැකයෙන් යුතුව සමථයට යොමු වෙති. මෙවැනි අනිසි බියකට, පැකිළීමකට එකම හේතුව පසුකාලීන ආචාර්යවරුන් විසින් පතුරුවා හළ මිථ්‍යා මතවාදයන්ය. බුදුන් ඉගැන්වූ සමථ භාවනාවට පූර්ව කෘත්‍ය අදාළ නැත.

1. එක අරමුණක් තෝරා ගැනීම.
2. සිත ඒ අරමුණ මත නැවත නැවත යෙදවීම.
3. සිත ඒ අරමුණ මත බැඳ තැබීමට උත්සාහ කිරීම.
4. වෙනත් අරමුණු නොසලකා හැරීම.

යන සරල ක්‍රියා පිළිවෙත බුදුන් වදාළ නියම සමථ භාවනාවයි.

මෙහි 'වෙනත් අරමුණු නොසලකා හැරීම' යන්නෙන් ඒ අරමුණු සිතෙන් උපුටා දැමීමක් අදහස් නොකෙරේ.

උදා: කෙනෙකුට කැමති නම් දැස් හැරගෙන ආනාපානසතිය (හුස්මට සිත එකඟ කිරීමේ භාවනාව) වැඩිය හැකිය. එසේ නැතහොත් දැස් වසා ගෙන වුවත් ආනාපානසතිය වැඩිය හැකිය. දැසට අරමුණු වන දේ නොසලකා හැරීම මිස ඒ අරමුණු උපුටා දැමීමක් මෙහිදී අනුගමනය නොකෙරේ. දැසට අරමුණු එමින් පවතිද්දීම සිත හුස්මට බැඳ තැබීම හෙවත් එකඟ කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරෙයි.

එනමුත් අරමුණු උපුටා දමන ආකාරයේ සමථ භාවනා ක්‍රම ද ඇත.

1. අරුපාවචර ධ්‍යානවලට එළඹීමට පංචේන්ද්‍රියන්ට අරමුණු වන සියලු දෙය සිතින් අත් හළ යුතුය.



2. හුදෙක් 'අරමුණු අත් හැරීම' නම් ව්‍යායාමය වුව ද හොඳ භාවනාවකි. මේ භාවනාව වඩන අය තරමක් අපහසුවෙන් අනිමිත්ත ධ්‍යානයට පිවිසෙති. අනිමිත්ත සමාධිය යනු සිතට අරමුණු වන නිමිති අත්හැරීමෙන් ලබන සමාධියයි.

පෙර විස්තර කළ සමථය හෙවත් 'සමථ භාවනාව' ලාභ රාශියක්ම අත්කර දෙයි. සමථ භාවනාව,

1. චිත්ත පීඩා දුරු කරයි.
2. කායික මානසික රෝග දුරු කරයි.
3. අධිමානසික බල ලබා දෙයි.
4. සමවත් සුවය ලබා දෙයි.
5. සත්‍යාවබෝධයට යොමු කළ හැකි වන පිණිස සිත ශක්තිමත් කරයි.

කලාතුරකින් කෙනෙක් සමථය පමණක් වඩා සත්‍යාවබෝධය ලබයි. තවද ධ්‍යානාංග බිඳ හෙළීමේ ක්‍රමය හෙවත් අනුපූර්ව නිරෝධ ක්‍රමය අනුව සමථය වඩන අය ධ්‍යාන අටම ඉක්මවා සත්‍යාවබෝධයට එළඹෙති. සමථයෙහි ආශ්චර්යය එයයි.

04. සමාධිගත වන ආකාර දෙක

සමාධිගත වීම සහ භාවනා කිරීම සම්බන්ධව බුදුන් වහන්සේ විසින් විස්තර කර ඇති කරුණු ඉතා පැහැදිලිය; නිරවුල්ය. ඒ තරම් වැදගත් හා උසස් භාවනා උපදෙස් ප්‍රමාණයක් අන් කිසි යෝගියෙකු විසින් සිය සිසුනට ලබා දී නොමැති බව සහතිකය.

සිත සමාධිගත කළ හැකි ආකාර දෙකක් පවතින බව බෞද්ධ දේශනා තුළ සඳහන්ය.

1. ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීමේ ක්‍රමය
2. සියලු නිමිති (අරමුණු) අත් හැරීමේ ක්‍රමය

මෙලොව පවතින ඕනෑම සමථ භාවනාවක් මේ ක්‍රම දෙකින් එකකට අයත්ය.

ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීමේ ක්‍රමය ඉතා සරලය. භාවනා නිමිත්ත නැවත නැවතත් සිතට කාවැද්දවීම සහ අනෙක් සියලු සංඥාවන් සහ වේදනාවන් නිමිති ලෙස නොගැනීම මෙයින් අදහස් වේ. අනෙකුත් නිමිති ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය යන්න මෙයින් අදහස් නොවේ. ඒ මත සිතුවිලි ගොඩනැගීම නොකළ යුතුය යන්න මෙයින් අදහස් වේ.

උදා: ඔබ භාවනා කරන විට කනට මිහිරි ශබ්දයක් ඇසීමට ඉඩ ඇත. කවුරුත් හෝ ඔබට කතා කිරීමට ඉඩ ඇත. 'ශබ්දය ඇසෙන්නට අරින්න. සිත ඒ වෙත යොමු නොකර සිටින්න.' යන උපදේශ දෙක මෙහිදී අනුගමනය කළ යුතුය. එය ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පවත්වන ආකාරයයි.

එසේ නොමැතිව ශබ්දය සිතෙන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. එලෙස බාහිර සංවේදන ප්‍රතික්ෂේප කිරීම අවශ්‍ය වනුයේ අරුප ධ්‍යාන නම් ඉහළ සමාධිත්ව පිවිසීමට අවශ්‍ය විටදීය.

05. අනිමිත්ත සමාධියට සම වදින ආකාරය

අනිමිත්ත සමාධියට එළඹීම සඳහා කළ යුතු අභ්‍යාස විධිය වේතනා සූත්‍රයෙහි විස්තර කර ඇත. එම විස්තරයේ දැක්වෙන පරිදි,

1. නොසිතීම.
2. අරමුණු වෙත සිත නැඹුරු නොකිරීම.

යන ව්‍යායාමය වඩන යෝගියා සියලු නිමිති ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අත් හරියි. අනතුරුව ඔහු අනිමිත්ත සමාධියට එළඹෙයි.

අනිමිත්ත සමාධිය ලෝකෝත්තර පක්ෂයට අයත් එකකි. අනිමිත්ත සමාධිය වඩන යෝගියාගේ ලෝකෝත්තර කුසල පක්ෂය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වේ. මෙය උසස් මාර්ගඵල ලැබීමට පහසුවකි.

බුදුන් කල සිටි හත්ථිසාරිපුත්ත නම් භික්ෂූන් වහන්සේ අනිමිත්ත සමාධිය හොඳින් වැඩූ අයෙකි. උන්වහන්සේ මේ සමාධියට කෙතෙක් නැඹුරු වී ද යත් තමා කෙරේ කෙලෙස් ඉතිරිව නැති බව සිතමින් කල් ගෙවූහ. එනමුත් උන්වහන්සේ හදිසියේම සිවුරු හැර ගොස් විවාහ ජීවිතයට ඇතුළත් වූහ. පසුකාලීනව ගිහි ජීවිතය ගැන කලකිරී නැවත සසුනට එක්ව නොබෝ කලකින්ම විදසුන් වඩා රහත් වූහ. (හත්ථිසාරිපුත්ත සූත්‍රය ඇසුරෙනි.)

මෙම විස්තරයෙන් උගත යුතු විශේෂ පාඩම නම් අනිමිත්ත සමාධිය වඩන අය සමාධි සුවය හා එක්වී එය 'නිවන' යැයි වරදවා වටහා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. භාවනා කරන වැඩි දෙනෙකු වරදවා වටහා ගන්නා තැන මෙයයි.

06. සංඥා විරාග භාවනාව

සංඥා විරාග භාවනාව නම් වූ අභ්‍යාස ක්‍රමයක් බුදු සපුනෙන් පිටත යෝගීන් අතර ඇත.

1. කිසිදු අරමුණක් නොගැනීම.
2. සංඥාව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

යන උත්සාහය අවසානයේ සංඥා නොමැති සමාධියක් එළඹේ. මෙය අබ්‍යෝධි යෝගීන් අදහන විමුක්ති මාර්ගයකි. එම මාර්ගය අවසානයේ ඇත්තේ ඉහත කී අසංඥ සමාධියයි. අසංඥ සමාධිය සහ නිරෝධ සමාපත්තිය අතර වෙනස දන්නා බ්‍යෝධි යෝගියා මෙවැනි අන්තරායකාරී 'මිත්‍යා සමාධි' තුළට නොපිවිසීමට ප්‍රවේසම් විය යුතුය. මන්ද යත් එහි ප්‍රතිඵලය ලෙස අසංඥ තලයේ උපත ලැබීමට ඉඩ ඇති බැවිනි.

07. අසංඥ සමාධිය සහ අසංඥ තලය

සංඥාව සියලු දුකට මුල් වේ යන්න සමහර අබ්‍යෝධි යෝගීහු කල්පනා කරති. ඔවුහු සංඥාව අත් හැරීම නිවනට සමකොට සලකති. සංඥාව අත් හැරීමේ මඟ ඔවුන්ගේ විමුක්ති මාර්ගයයි.

සංඥාව අත් හරිනුයේ විශේෂ ක්‍රමයකටය.

1. පළමුව සිත සමාධිගත කර නොසැලෙන සමාධියකට පැමිණෙන්න.
2. දෙවනුව සිතට අරමුණු වන සියලු දේ සිතින් අත් හැර දමන්න.

බැලූ බැල්මට මේ ක්‍රමය සරල වුවත් මේ පියවර අනුගමනය කරන යෝගියා සමහර විට අරුපාවචර ධ්‍යාන වෙත පිවිසෙයි. එය අසංඥ තත්ත්වයක් නොවේ.

සිතට එන අරමුණු අත් හළ ද සිත අත් හැරීමක් මේ අභ්‍යාසයේදී සිදු නොවේ. එබැවින් තම සිතට තම සිතම අරමුණු වේ. තමාගේ නිශ්චල වූ සිතම තම සිතට අරමුණු වන මේ අවස්ථාව 'විඤ්ඤානංචායනන'

සමාධිය' නම් වේ. (විඤ්ඤානංවායතනය තුළ ද සංඥාව පවතී.)

එසේ නම් අසංඥ සමාධියට පත්වන්නේ 'අප්‍රාණක ධ්‍යානය' වැඩිමෙනි. අප්‍රාණක ධ්‍යානය වඩන යෝගියා සිහිසුන් තත්ත්වයට පත් වේ. එහිදී ඔහු සංඥාව අත් හරී.

අප්‍රාණක ධ්‍යානය වඩන ආකාරය සූත්‍ර පිටකයේ මජ්ඣිම නිකායේ සවිස්තරව දක්වා ඇත.

හුස්ම ඉහළට ගෙන දිගු වේලාවක් සිටීම අප්‍රාණක ධ්‍යානය වඩන පිළිවෙළයි. මෙය ඉතා සරල අභ්‍යාසයකි. එනමුත් ඉතා කටුක අත්දැකීමකි. දිගටම හුස්ම අල්ලා ගෙන සිටින විට ඉතා අධික කාශික වේදනාවක් දැනෙන බව ධර්මයෙහි සඳහන්ය. හුස්ම දිගටම අල්ලා ගෙන සිටින විට වේදනා දෙමින් ඒ හුස්ම කන් වලින් පිට වීමට උත්සාහ ගනියි. මේ අසීරු ව්‍යායාමය අවසන යෝගියා සිහිසුන්ව අසංඥ සමාධියට පිවිසෙයි.

අසංඥ සමාධිය කිසිවක් නොදැනෙන තත්ත්වයකි. මේ තත්ත්වය හුරු කළ යෝගියා තමා සත්‍යාවබෝධයට පැමිණි බව වැරදි ලෙස වටහා ගනියි. බෞද්ධ මූලාශ්‍රයන්හි දැක්වෙන පරිදි අසංඥ සමාධිලාභියා එහි ආනිසංස ලෙස ඊළඟ භවයෙහිදී අසංඥ තලයට පිවිසෙයි. අසංඥ තලය යනු කල්ප 500 ක් ආයු ඇති ලොවකි. එහි සිටින සත්ත්වයන්ට සංඥාවක් නොදැනේ. එබැවින් මේ තලය කය මිස සිත නැති බඹ ලොවක් ලෙස විස්තර කර ඇත.

පුරාණ අටුවා ආචාර්යවරුන් විසින් දක්වා ඇති පරිදි අසංඥ භූමියෙහි උපන් තැනැත්තා තමා මිය යන විට සිටි ඉරියව්වෙන්ම අසංඥ තලයෙහි උපදියි. ඔහු ඉන් චූත වනතුරු ඒ ඉරියව්වම පවත්වයි. ඔහුට කිසිදින කිසිවක් නොදැනෙයි. එහෙත් කල්ප 500 ක් ඉක්ම ගොස් ආයුෂ ගෙවී යත්ම සංඥාව පහළ වෙයි. තමා ජීවත්ව සිටින බව මුල් වරට ඔහුට වැටහෙයි.

සංඥාව පහළ වූ පසු අසංඥ තලයෙහි තවදුරටත් සිටිය නොහැකිය. සත්ත්වයා ඉන් මතු අසංඥ තලයෙන් චූත වෙයි. චූත වී කර්මානුරූපව වෙනත් ලොවක උපත ලබයි. එබැවින් සසර දුක නිවීමට අසංඥ තලයට යන සත්ත්වයා ඉන් මතු අපායට වුව ඇද වැටීමට ඉඩ ඇත. ඔහුගේ සසර දුක නොනිවෙයි. සසර දුක තාවකාලිකව යටපත් වීමක්, සැඟවීමක් පමණක් සිදු වේ.

අසංඥ සමාධිය පිළිබඳ පටලාවිල්ල

මෙරට දක්ෂ යෝගීහු සිටිති. ඔවුහු විවිධාකාර ලෙස උත්සාහ දරා ගැඹුරු සමාධිත්ව පිවිසෙති. තමා නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදුණු බව කියන අය මෙරට වීරල නොවේ. නිරෝධ සමාපත්තියට සමවන් කල කිසිවක් නොදැනුනු බවට ඔවුහු සහතික වෙති.

සැබැවින්ම ඒ නිරෝධ සමාපත්තියමද? නොඑසේ නම් අසංඥ සමාධියද? නිරෝධ සමාපත්තියත් අසංඥ සමාධියත් වෙන් කර දැක්වීමට තරම් බෞද්ධ යෝග විද්‍යාව පරිණතය.

1. නිරෝධ සමාපත්තිය පිවිසෙනුයේ විඤ්ඤානංචායතනය නම් වූ සමාධියේ සිට හෝ ඊට ඉහළ අරුපාවචර සමාධියක සිටය.
2. අනුපූර්ව ක්‍රමයට ධ්‍යාන ඉහළ නංවන යෝගියා ධ්‍යාන අවස්ථා 8 ක් පසු කර නිරෝධ සමාපත්තියට පිවිසෙයි.
3. නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටින යෝගියාට පළමුව සංඥාව පහළ වේ. (අරුපාවචර ධ්‍යාන වෙත නැගී සිටියි.)
4. අසංඥ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටින යෝගියාට සංඥාව පහළ වී නිර්විතර්ක සමාධියට පිවිසෙයි. මෙය රුපාවචර ධ්‍යාන තත්ත්වයකි. (ශබ්ද ඇසෙන තත්ත්වයකි.) නමුත් අරුප ධ්‍යානවලින් මිදුණු විගස ශබ්ද ඇසෙයි. නිරෝධ සමාපත්තියෙන් මිදුණු විගස ශබ්ද නොඇසෙයි.

අසංඥ සමාධියෙහිත්, නිරෝධ සමාපත්තියෙහිත් මෙවැනි සුක්ෂම වෙනස්කම් ඇත. එබැවින් තමා සිටියේ නිරෝධ සමාපත්තියෙහි ද නැතිනම් අසංඥ සමාධියෙහි ද යන්න යමෙකුට තෝරා ගැනීමට අපහසු ප්‍රශ්නයක් නොවේ.

හැරත්, අසංඥ සමාධියට පිවිසෙන ක්‍රමය ඉතා පීඩාකාරී එකකි. නිරෝධ සමාපත්තියට පිවිසෙන ක්‍රමය ඉතා සුමට එකකි. නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටින්නා නෙළුම් මලක් පුබුදින්නාක් මෙන් හෙමිහිට සුව සේ පිවිසෙයි. කායික පීඩාවක් නොමැතිව සිය අභ්‍යාසය සම්පූර්ණ කරයි.

08. විදර්ශනාව

'විදර්ශනාව' අද බෞද්ධයන්ට මෙන්ම අබෞද්ධයන්ට ද හුරු පුරුදු වදනකි. මුල් කාලීනව බෞද්ධ යෝගාවචරයන්ට සීමා වූ විදර්ශනාව අද පොදු ජනතාවගේ මානසික අභ්‍යාසයක් බවට පත්ව ඇත. මේ වන විට ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයෙහි විදර්ශනා පාසල්, විදර්ශනා පන්ති පවා බිහිව ඇත. ඉන්දියාවෙහි රූපලාවන්‍ය ශිල්පීන් පවා සිරුරේ තරුණ පෙනුම රැක ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස 'විදර්ශනාවට' මුල් තැනක් ලබා දී ඇත.

විදර්ශනාව යනු බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන දෙයකි.

1. සත්‍යාවබෝධය සඳහා සිත වෙහෙස වීම 'විදසුන් වැඩීම' යන්නෙන් අර්ථවත් වේ.
2. සත්‍යාවබෝධ මාර්ගයේදී ලැබෙන සුවිශේෂී ඥාන 'විදර්ශනා ඥාන' නම් වේ.
3. විදසුන් වැඩීමෙහි යෙදෙන අය විසින් කරනු ලබන මානසික අභ්‍යාස 'විදර්ශනා කර්මස්ථාන' හෙවත් විදර්ශනා භාවනා නම් වේ.

ඉහත දක්වන ලද්දේ විදර්ශනාව සම්බන්ධ මූලික කරුණුය. විදසුන් වැඩීමට හෝ විදර්ශනා භාවනා කිරීමට පෙර 'විදර්ශනාව' යන්න තවදුරටත් පැහැදිලි කර ගත යුතුය. විදර්ශනා යනු උසස් දැක්මකි; විනිවිද දැක්මකි. සරලව විස්තර කළහොත් ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය දෙස හැරී බැලීමකි.

ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය කෙබඳු ද?

1. ජීවිතය අනිත්‍යය
2. දුක් සහගතය
3. එය අපට අයත් වුවක් හෝ සාරවත් දෙයක් හෝ ආත්මය ලෙස සැලකිය යුතු නොවේ. නිස්සාර දෙයකි.

මේ බව වටහා ගැනීමට කරන උත්සාහය විදසුන් වැඩීමයි.

විදර්ශනාව පිළිබඳ ඇත්ත හැඟීම්

මෙරට බොහෝ යෝගීන් විදර්ශනාව සම්බන්ධව හරි දැක්මක් නොමැතිව විදසුන් වඩන බව කිව යුතුය. බොහෝ දෙනෙක් විදර්ශනාව වචනවලට කොටු කරති; වචනවලට සීමා කරති.

1. සමහරු 'අනිත්‍යය', 'දුක්ඛය', 'අනාත්මය' ආදී ලෙස නොල් මතුරති.
2. තවත් අය 'අනිත්‍යය', 'අනිත්‍යය', 'අනිත්‍යය....' ආදී ලෙස නොල් මතුරති.
3. තවත් අය 'රූපය අනිත්‍යය', 'වේදනාව අනිත්‍යය....' ආදී ලෙස සිතමින් හෝ කියමින් විදර්ශනාව වචන තුළට කොටු කරති.

මෙලෙස අභ්‍යාස කරන විට විදර්ශනාව යටපත් වී වචන ඉස්මතු වේ. වචන මත සිත එක්තැන් වේ. විදසුන් වඩන යෝගියා සමථ භාවනාවටම අවසානයේ කොටු වේ. මන්ද යත්,

1. අනිත්‍ය
2. දුක්ඛ
3. අනාත්ම

යන ත්‍රිලක්ෂණය සිතින් විමසා බැලීම, උදාහරණ සමග ගැළපීම, සැක හැර දැන ගැනීම, එකඟත්වයට පැමිණීම යන කරුණු නියම විදර්ශනාව වන බැවිනි.

වචනවලට කොටු නොවී විදසුන් වඩන යෝගියා,

1. පහසුවෙන්ම විදර්ශනා ඥාන උපදවා ගනී.
2. පහසුවෙන්ම විදර්ශනා සමාධිය උපදවා ගනී.
3. පහසුවෙන්ම විදර්ශනායානිකව මාර්ගඵල උපදවා ගනී.

09. විදසුන් වැඩීම

විදසුන් වැඩීම යනු විදර්ශනාව ප්‍රගුණ කිරීමයි.

1. සිතින් විමසා බැලීම.
2. ඊට අනුරූපව විදර්ශනා ඥාන ලැබීම.
3. විදර්ශනා සමාධියට එළඹීම.
4. මාර්ගඵල ලැබීම.

යන පියවර සතරට අනුකූලව විදර්ශනාව වැඩී යයි.

ත්‍රිලක්ෂණය

විදසුන් වඩන පහසුම පිළිවෙළ වනුයේ ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීමයි; ත්‍රිලක්ෂණ වැඩීමයි. තම සිතට අරමුණු වන දෙයක්,

1. අනිත්‍යය
2. දුක් සහිතය (දුකට මුල් වේ.)
3. අනාත්මය (සාරවත් නොවේ.)

යන ලක්ෂණ සහිත බව සලකා බලයි.

එලෙස බලා එකී අරමුණ ගැන සිත කලකිරවයි. සිතින් ඒ අරමුණ අත් හරියි. මේ ආකාරයට සිතට අරමුණු වන සියලු දෙය,

1. මෙනෙහි කරමින්
2. ත්‍රිලක්ෂණ බලමින්
3. ඒ ගැන සිත කලකිරවමින්
4. එය සිතින් අත් හරිමින්

සිටින යෝගියාගේ සිත තුළින් ලෝකයට අයිති අරමුණු එකින් එක බැහැර වී සිත ක්‍රමයෙන් සමාධිගත වේ. එය විදර්ශනා සමාධියයි. විදර්ශනා සමාධිය වඩන යෝගියාගේ සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තවදුරටත් ගැඹුරට සමාධිගත වේ.

දැන් ඔහු පරම ශුන්‍යතාවය හෙවත් නිවන කරා සිත යොමු කළ

යුතුය. අරමුණු නැති, සිතක් නැති තත්ත්වය ප්‍රණීත බව සිතට ගත යුතුය. මෙලෙස අනිත්‍යය කරන විට සිතෙහි සමාධිය එක්වරම නැඟී යයි. එය ආනන්තරික සමාධිය නම් වේ.

ආනන්තරික සමාධිය ලත් යෝගියා ඉන්පසු හොඳ මොහොතක අරමුණු නැති, සිතක් නැති තත්ත්වය පසු කරයි. ඔහු ඊළඟ මොහොතේ එම තත්ත්වය වටහා ගනියි. මෙම අවස්ථාව මාර්ගඵලයට එළඹී අවස්ථාවයි.

1. සිතට නිවන පැහැදිලිව අසුවී තෘෂ්ණාව කෙළවර වූ කල රහත් වේ.
2. තෘෂ්ණාව කෙළවර නොවූව ද සිතට නිවන හසු වූයේ නම් අනාගාමී වේ.

මෙය විදර්ශනාවට අදාළ සරලතම මාර්ගයයි. සරලතම අභ්‍යාසයයි.

විදසුන් වඩන පහසු මගක්

විදසුන් වඩන ඉතා පහසු, ඉක්මන් හා ප්‍රතිඵලදායී ක්‍රම ඇත. මේ එවැනි ක්‍රමයකි.

1. කැමති පරිදි කැමති ඉරියව්වකට එන්න.
2. යමක් අනිත්‍ය නම් දුක් සහගත බව සිතන්න.
3. යමක් අනිත්‍ය හා දුක් සහගත නම් එය අනාත්ම (ආත්මය නොවන) බව සිතන්න.
4. අනිත්‍ය, දුක්බ, අනාත්ම වන කිසිවක් මම නොවෙයි, මාගේ නොවෙයි යනුවෙන් සිතන්න.
5. ඊට ඇල්ම ඇති නොකර ගත යුතුය යන්න සිතන්න.
6. දැන් කිසිවක් නොසිතා ඉන්න.
7. සිතට නොයෙක් සිතුවිලි ගලා එනු ඇත.
8. දැන් ඒ සිතුවිලි හෝ අරමුණුවල අනිත්‍ය, දුක්බ හෝ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයෙන් ප්‍රකටව පවතින ලක්ෂණය දැක ඒ කෙරෙහි සිත කලකිරවා සිතෙන් අරමුණු අත හරින්න. (දුකක් දැනුණු විට 'දුක්බ' යැයි සිතිය හැකිය. සැපක් දැනුණු විට

'අනිත්‍ය' යැයි සිතිය හැකිය. තමා ගැන හෝ තමාට අයත් දෙයක් ගැන සිතූ විට 'අනාත්ම' යැයි සිතිය හැකිය.)

9. මෙලෙස අරමුණු එකිනෙක අතහැර දමන කල්හි සිත සමාධිගත වේ.

10. දැන් ඒ සමාධිය හුරු කරන්න. එය විදර්ශනා සමාධියයි.

නොසැලෙන විදර්ශනා සමාධියට පත් වූ යෝගියා නොබෝ කලකින්ම මාර්ගඵල ලබා ගනියි.

10. ආනාපානසතිය ගැන ඔබ දන යුතු දේ

ශ්වසන අභ්‍යාසවලට අධිමානසික විද්‍යාවෙහි ලැබී ඇත්තේ ඉහළ පිළිගැනීමකි.

1. බෞද්ධ
2. හින්දු
3. තාමි

යන තුන් ආකාරයේම යෝග විද්‍යාවන්හි ශ්වසන අභ්‍යාස මගින් සිත දියුණු කිරීම සහ අධිමානසික බල ලැබීම පිළිබඳව දීර්ඝ ලෙස කරුණු දැක්වේ.

බෞද්ධ භාවනාවක් වන ආනාපානසතියෙහි ද හුස්මට සිත එකඟ කිරීම සිදුවේ.

1. හුස්ම ගැනීම සහ හුස්ම හෙළීම ගැන අවධානයෙන් සිටීම.
2. හුස්මට සිත එකඟ කිරීම.
3. එම අරමුණ මත නොසෙල්වෙන පරිදි සිත බැඳ තැබීම.

යන පියවර මගින් ආනාපානසතිය හුරු කෙරෙයි.

'ආනාපානසති' යන්නෙහි අර්ථය සමහරුන්ට ප්‍රශ්නයක් වී ඇත. 'ආන' යනු හුස්ම ගැනීමයි. 'අපාන' යනු හුස්ම හෙළීමයි. 'සති' යනු සතිය පිහිටුවීමයි. ඒ අනුව ආන-අපාන සති හෙවත් ආනාපානසතියෙහි අරමුණ වනුයේ හුස්මට සිත එකඟ කොට පිහිටුවීමයි.

හුස්මට සිත එකඟ කිරීම බෞද්ධ භාවනාවක් නොවන බවට සමහරු තර්ක ගෙනෙති. මේ තර්කවල කිසිදු පදනමක් නැත.

ආනාපානසතිය තනිකරම බෞද්ධ භාවනාවකි. සූත්‍ර පිටකයේ ආනාපානසති භාවනාව ගැන පාඩම් තිහකට ආසන්න ගණනක් ඇත. ඒ සියල්ලෙන්ම විස්තර කෙරෙනුයේ 'භුස්ම' සම්බන්ධ භාවනාවකි. සූත්‍ර පිටකයේ එන ආනාපානසති අභ්‍යාසවලට සමාන ක්‍රමවේදයන් වෙනත් කිසිදු ආගමක් තුළ හෝ යෝග ක්‍රමයක් තුළ හමු නොවේ. එබැවින් ආනාපානසතිය යනු බෞද්ධයන් විසින් වැඩිය යුතු, වැඩිමට සුදුසු භාවනාවකි.

සටහන: නව දාර්ශනික මත එළි දකිනුයේ පවත්නා සම්මතයට අභියෝග කිරීමෙනි. සමහරු පවත්නා සම්මතයට අභියෝග කිරීම සීමාව ඉක්මවා සිදු කරති. ආනාපානසතිය යනු 'අස්වැසීම' පිළිබඳ භාවනාවක් බවට නව වාදයක් එළි දැක ඇත. මේ මතයට මුල් වී ඇත්තේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි එන 'අස්සසන්තෝ', 'අස්සස්සාමිති' යන යෙදුමය. මේ යෙදුම් ආශ්වාස කිරීම යන අර්ථය ගෙන දෙයි. එහෙත් මේ පද අස්වැසීම යන අර්ථයෙහි ද යෙදිය හැකිය. ආනාපානසතිය අස්වැසීමේ භාවනාවක් ලෙස සමහරු අර්ථ දක්වන්නට උත්සාහ ගන්නේ එබැවිනි. එනමුත් 'අස්වැසීමේ' භාවනාව වඩන්නට යන යෝගියාට උභතෝකෝටික ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන්නට සිදු වේ.

* “දීසංවා අස්සසන්තෝ දීසං අස්සස්සාමිති පජානාති”

* “රස්සංවා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සස්සාමිති පජානාති”

වැනි යෙදුම් ආනාපානසති භාවනා විස්තරයෙහි හමුවේ. මෙම වදන්වල නියම තේරුම වනුයේ,

* “දිගු භුස්මක් ගන්නා විට දිගු භුස්මක් ගන්නේ යැයි මනාව දැන ගනියි”

* “කෙටි භුස්මක් ගන්නා විට කෙටි භුස්මක් ගන්නේ යැයි මනාව දැන ගනියි” යන්නය.

මෙහි 'පජානාති' යන්නෙන් මනාව දැන ගැනීම යන තේරුම ගෙන දෙයි.

අලුත් භාවනාවක් වන 'අස්වැසීමේ භාවනාව' කරන යෝගියා එම පද දෙපෙළ තේරුම් ගන්නේ කෙසේද?



දිගට අස්වැසීමක් හෝ කෙටි අස්වැසීමක් ගැන ඔහුට සිතීමට සිදුවේ. මෙය භාවනාවක් නොවේ. තනිකරම අප්‍රහංසයකි. එබැවින් 'ආනාපානසති' යන්න සම්ප්‍රදායික අර්ථයෙහි යොදා තේරුම් ගැනීම ප්‍රඥාගෝචරය.

සෑම කල්හිම අන්තවාද පහළ වෙයි. සෑම ආගමක් තුළම අන්තයට ගිය පිරිස් දක්නට ඇත. බෞද්ධයන් ගැන ද මෙය සත්‍යයකි. ආනාපානසතිය එකම බෞද්ධ භාවනාව බව සමහරු සිතති. නිවන් දැකීමට, මාර්ගඵල ලැබීමට ආනාපානසතියම වැඩිය යුතු බව සමහර ගුරුවරු කියා සිටිති. ඒ මතය සාවද්‍යය.

1. ආනාපානසතිය සෑම කෙනෙක් විසින්ම වැඩිය යුතු බව ධර්මයෙහි කොතැනකවත් සඳහන් කර නැත.
2. මාර්ගඵල ලැබීමට ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුම බව කිසිම බෞද්ධ දේශනයක සඳහන් නොවේ.
3. වෙනත් භාවනා ක්‍රම මගින් සිත දියුණු කර මාර්ගඵල ලද අය විශාල සංඛ්‍යාවක් සිටි බවට සූත්‍ර පිටකයෙන් උදාහරණ ගෙන හැර පෑ හැකිය. චුල්ලපන්ථක භික්ෂුව රහත් වූයේ කසිණ භාවනා වැඩීමෙනි. සුප්පබුද්ධ සෝවාන් වූයේ සියල්ල ඇතිව නැති වේ යන දර්ශනය සිතට පැමිණීමෙනි.

ආනාපානසතිය මත සම්පූර්ණ වගකීම පැටවීම අනෙකුත් භාවනා ක්‍රම පණ පිටින් වළලා දැමීමකි. එබැවින් ආනාපානසතිය බුදු දහමේ එන කේන්ද්‍රික ඉගැන්වීම හෝ හරය නොවන බව වටහා ගත යුතුය.

11. මෙන් සිතේ සිසිල

මෙන් වැඩීම හෙවත් මෙමිත්‍රී භාවනාව බොහෝ දෙනෙකු අතර ජනප්‍රිය මානසික අභ්‍යාසයකි.

☛ සමහරු සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා.... ආදී ලෙස මෙන් සිත පතුරුවති.

☛ තවත් අය මම නිදුක් වෙමිවා.... ආදී ලෙස තමන්ගෙන් ආරම්භ කර මෙන් වඩති.

තමාට මෙන් වැඩිය යුතු ද? නැද්ද? යන්න බොහෝ අය අසන ප්‍රශ්නයකි.

සූත්‍ර පිටකයේ එන මෙමිත්‍රී භාවනා අභ්‍යාසවල තමන් නොවන අන් අයට මෙන් වැඩීම ගැන විස්තර දැක්වේ. නමුත් අභිධර්ම ක්‍රමය අනුව තමාට මෙන් වැඩීමෙන් භාවනාව ඇරඹිය හැකිය. මේ ක්‍රම දෙකම සාධාරණය. එහෙත් මෙමිත්‍රීය හෙවත් මිතුරුකම තමා වෙතින් ඉවතට පැතිරෙන්නකි.

එනම් වෙනත් අයෙකු වෙත දක්වන හැඟීමකි. අනිත් අතට 'මම සුවපත් වෙමිවා...!' යන කියමන දෝෂ සහගත නොවේ. තමාට සුවය පැතීම ප්‍රතිඵලදායක බව නූතන අධිමානසික විද්‍යාව විසින් සනාථ කර ඇත. එබැවින් ඒ ක්‍රම දෙකම දෝෂ රහිතය; නිවැරදිය.

මෙන් වැඩිය හැකි ආකාර කිහිපයකි.

1. වචන මාත්‍රයෙන් මෙන් සිත පතුරුවා ඉන් අනතුරුව මෙන් සහගත මානසික තත්ත්වයට සංවේදීව වාසය කිරීම.
2. කිසියම් භාවනාවක් කර සිත සමහන් කර ඉන් අනතුරුව මෙන් සිතුවිලි පැතිර වීම.
3. කසිණ භාවනාවක් කර කසිණාලෝකය පතුරුවා එම ප්‍රදේශය තුළ මෙන් සිත පැතිර වීම.

යන මේ ආකාර තුනටම ධ්‍යාන මට්ටම දක්වා මෙමිත්‍රී භාවනාව දියුණු කළ හැකිය. (කෙසේ නමුත් මෙත්තා වේතො විමුක්තිය හෙවත් මෙමිත්‍රී ධ්‍යානය ලබා ගැනීම තරමක් අපහසු බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය.)

12. භාවනාව සසර පුරුද්දක්ද?

සමහරු කිසිවෙකුගේ පෙළඹීමක් නොමැතිවම ධර්ම මාර්ගයට යොමු වෙති; භාවනා ක්‍රම පුහුණු කරති. මෙය සසර පුරුද්ද නිසා සිදුවන්නක්ද?

සසර පුරුද්ද නිසාම මිනිසුන් භාවනාවට යොමු විය හැකි බව බුද්ධ චරිතයෙන් පැහැදිලි කර ගත හැකිය. සිදුහත් බෝසතාණෝ ඉතා කුඩා කල ආනාපානසතිය හෙවත් හුස්මට සිත එකඟ කිරීමේ භාවනාව දැන සිටියහ. තමන් වහන්සේ සසර පුරුද්දට කුඩා කල පවා භාවනා කළ බව බුදුන් වහන්සේ විසින් විස්තර කර ඇත.

තරුණ සිදුහත් තවුසාණෝ විවිධාකාර ක්‍රමවලට සත්‍යාවබෝධය සඳහා වෙර දැරූහ. ඒ එකක්වත් සාර්ථක නොවුණු තැන සසර පුරුද්දට කළ භාවනා ක්‍රමය මතක් විය. සසරෙහි දී වඩන ලද, පුහුණු කරන ලද ආනාපානසතිය උන්වහන්සේගේ සිතියට නැඟුණි. තමාට හුරු පුරුදු ඒ භාවනා ක්‍රමය වඩන ලද කල එක් දිනක් තුළදී අවසාන ඉලක්කය වෙත ළඟා වීමට හැකි විය.

සසර පුරුද්ද නිසා කිසිවෙකුගේ පෙළඹීමක් නැතිව මිනිසුන් භාවනාවට යොමුවිය හැකි බව මෙයින් පැහැදිලිය. ඉහත නිදසුනෙන් තවත් කරුණක් පැහැදිලි වේ. තමන් සසරෙහි පුරුදු කරන ලද, වඩන ලද යම් භාවනා ක්‍රමයක් වේ නම් ඒ ක්‍රමය තමාට පහසුවෙන් පුරුදු කළ හැකිය යන්න ඒ සත්‍යයයි. එබැවින් භාවනා ක්‍රම රාශියක් ඉගෙනීමේ වාසියක් ඇත. තමාට යෝග්‍ය වූ, තමා සසරෙහිදී වඩන ලද, හුරු කරන ලද භාවනා ක්‍රමය අත්දැකීමෙන්ම තෝරා ගෙන වැඩිය හැකිය. ඉන් ඉක්මන් දියුණුවක් අපේක්ෂා කළ හැකිය.

කෙසේ වෙතත් මිනිසුන් භාවනාවට යොමු වන්නේ ඇයි? සමහර අය පෙළඹීම්කර්ම රහිතවම එසේ කරන්නේ ඇයි? යන ප්‍රශ්නවලට නූතන මනෝ විද්‍යාව තුළින් ද සෘජු පිළිතුරක් සපයා ගත හැකිය.

මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව මිනිසුන් කොට්ඨාස දෙකක් සිටින බව විද්‍යාඥයන් විසින් පර්යේෂණාත්මකව ඔප්පු කර ඇත.

1. බාහිරාචර්ති පුද්ගලයන් (Extrovert Persons)

මොවුහු අනුන් කෙරෙහි වරද පටවති. තමන්ගේ වරද සඟවති, දැඩි ආත්මාර්ථකාමී අය වෙති.

2. අභ්‍යන්තරාචර්ති පුද්ගලයන් (Introvert Persons)

මොවුහු තමන් වෙතට නැඹුරු වී තමන්ගේ දොස් සොයති, අනුන්ගේ විපතට සංවේදී වෙති. පරාර්ථකාමී අය වෙති.

අභ්‍යන්තරාචර්ති පුද්ගලයෝ සුළු සිද්ධියකින් පවා කම්පා වෙති, ජීවිතය කෙරෙහි කලකිරෙති. එවැනි අය භාවනාවට සහ ආගමික කටයුතුවලට පෙලඹෙනුයේ කිසිවෙකුගේ පෙලඹීමක් රහිතවමය.

සටහන: භාවනාවට සහ ආගමික කටයුතුවලට පෙලඹෙන මිනිසුන්ගෙන් වැරදි කෙරෙනුයේ අඩුවෙනි. 'කිසිදු ආගමක් නොඅදහන, හොඳ නරක පිළිනොගන්නා, කළකම් ඵල දෙන බව පිළිනොගන්නා අයට නොකළ හැකි වරදක් නැත' යන්න බෞද්ධ දේශනයෙහි සඳහන්ය.

13. භාවනාවෙන් දක්ෂතා ඔප් නැංවෙයි

භාවනාව තුළින් වින්තන හැකියාව දියුණු වන බවට ද සහජ දක්ෂතා ඔප් නැංවෙන බවට ද මතයක් ගොඩනැගී ඇත. මෑත කාලයෙහි තායිලන්ත මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් කරන ලද පර්යේෂණ මාලාවක් තුළින් මේ බව සනාථ කිරීමට හැකිවී ඇත. දිනපතා සැලකිය යුතු කාල සීමාවක් භාවනා කිරීමෙන්,

- ☛ සමස්ත බුද්ධිමය හැකියාවන් දෙගුණයක් දක්වා ඉහළ ගිය බවට ද,
- ☛ ගණිතමය හැකියාව තුන් ගුණයක් දක්වා ඉහළ ගිය බවට ද, වාර්තා වී ඇත.

සැබැවින්ම මේ ප්‍රතිඵල විස්මයජනකය. මන්ද යත් මිනිසකු උපතින් ලද බුද්ධි මට්ටම හෙවත් බුද්ධි ඵලය (*Intelligence Quotient*) ඉහළ නැංවීමේ ක්‍රමයක් එතෙක් සොයා ගෙන නොතිබූ බැවිනි.

සුප්‍රකට දිවැසිකරුවෙකු වූ එඩ්ගාර් කේසි කල් තබාම මෙය දැන සිටියේය. භාවනාව තුළින් සංසාර ගත මතකය අවදි වන බව ඔහු කීය. එලෙස සංසාර ගත මතකය අවදි වීම තුළින් තමා පෙර භවයන්හි පුරුදු පුහුණු කළ හැකියාවන් යළි තමා කෙරෙහි ආරෝපණය වන බව කේසි විසින් හෙළිදරව් කර ඇත. එඩ්ගාර් කේසිගේ උපදෙස් පරිදි භාවනා කළ අය සංසාර ගත මතකය අවදි කර ගෙන ඔවුහු පෙර පුහුණු කළ වෘත්තීන් තුළ ඉතා ඉහළ මට්ටම් වෙත පැමිණියහ.

ආකාශික වාර්තා කියවන යෝගීන්

ආකාශික වාර්තා (*Akasic Records*) යනු කවරේද? 'ආකාශික' යන්න සංස්කෘත වචනයකි. එයින් අහස සහ අවකාශය අදහස් වේ. විශ්වයේ ඇත පවතින කිසියම් ස්ථානවල දැනුම රැස් වී ඇති බව සමහර යෝගීහු විශ්වාස කරති. විශේෂයෙන්ම පරම විඤ්ඤානාර්ථවාදීහු (*Theosophists*) මේ මතයේ තදින්ම එල්ල සිටිති. මෙකී ආකාශික වාර්තාවන් අහසේ ඇති පොත් ගුලකට උපමා කළ හැකිය.

1. මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ අතීත මතක සටහන්
2. ඒ ඒ සත්ත්වයාගේ කර්මය පිළිබඳ විස්තර

3. මෙලොව පවතින සියලුම අධ්‍යාපනික ග්‍රන්ථවල පිටපත් යනාදි තොරතුරු ආකාශික වාර්තාවල නැතහොත් ආකාශික පොත් ගුලෙහි ඇති බව පරම විඤ්ඤානාර්ථවාදීහු විශ්වාස කරති.

සිත සංයමයට පත් කරන යෝගියෙකුට මේ ආකාශික වාර්තා කියවිය හැකිය. ආකාශික පොත් ගුලෙන් තමාට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගත හැකිය. සුප්‍රසිද්ධ ජේන කියන්නියක වන මේරි බ්‍රවුන් විසින් විස්තර කර ඇති පරිදි ආකාශික පොත් ගුලෙහි සියලු විෂයයන්ට අදාළ නිවැරදි තොරතුරු ඇත. අදාළ විෂයෙහි නම සිහිපත් කළ පමණින් ඒ තොරතුරු ලබා ගැනීමට මනාව සිත පුහුණු කළ අයෙකුට හැකිය.

ආකාශික වාර්තාවන් සහ ආකාශික පොත් ගුල ඇත්තේ කොනිද? එය කුමන ආකාරද? යන ප්‍රශ්නවලට මෙතෙක් පිළිතුරු ලැබී නැත. එහෙත්, බොහෝ යෝගියෝ ආකාශික තලයන් වෙත සිත සුසර කර විශාල දැනුම් සම්භාරයක් ලබා ඇති බව නොරහසකි.

සටහන: මෙලොව සිටින මනුෂ්‍යයන් ගැන තොරතුරු දැක්වෙන පොත් ගුලක් අපායෙහි ඇති බව බෞද්ධ මූලාශ්‍රවල දැක්වේ. තවද මෙලොව මිනිසුන්ගේ චර්යාව කලින් කල සොයා බලා ඒ පිළිබඳව වාර්තා තැබීම දෙවියන් අතින් සිදුවන බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි දැක්වේ.

14. භාවනාව සහ සත්‍යාවබෝධය

“මිනිස් සිත මූලික ස්වභාවය වශයෙන් පිරිසිදුය. සිත කිලිටි වන්නේ ඊට පිටතින් ඇතුළු වන, ඊට අරමුණු වන දේ නිසාය.”

මෙය බුදු දහමේ එන මූලික ඉගැන්වීමකි. පහත දැක්වෙන උදාහරණය සලකා බලමු.

ඔබගේ සිරුරේ මදුරුවෙක් වසයි. මදුරුවා සම සිදුරු කොට දුෂ්ට කරන බව ඔබේ සම විසින් ඔබේ සිතට දැනුම් දෙයි. මෙය වේදනාත්මක අත්දැකීමක් බව ඔබේ සිත වටහා ගනියි. ඔබට කෝපයක් උපදියි. මෙහිදී බාහිර අරමුණක් මගින් සිත කිලිටි වූ බව පැහැදිලිය.

අනිත් අතට මෙවැනි සිදුවීමක් මතකයට නැංවීම ද සිත කිලිටි වීමට හේතු වෙයි. පෙර කල ඔබට සතුරුකමක් කළ අයෙක් ගැන සිතියට නැගෙයි. මෙවිට කෝපයක් පහළ වීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවේ. සිත කිලිටි වීම මේ ආකාරයෙන් ද සිදුවිය හැකිය.

සිතට යම් ආකාරයක සිතුවිලි ආ විට ඒ සිතුවිලි දිගේ ඇදී යාම, ඒ ගැන තවදුර නිතරින් නට යොමු වීම සිතෙහි ස්වභාවයයි. එබැවින් නරක සිතුවිලි සිතට ආ කල තව තවත් නරක සිතුවිලි සිත තුළ හට ගනියි.

ඔබ භාවනා කරන විට සිදු වන්නේ මෙයයි.

1. භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිත ඇලවීම නිසා නරක සිතුවිලි නූපදියි.
2. භාවනා අරමුණට සිත යොදන විට නරක සිතුවිලි සිතට ආව ද ඒවා වහා අමතක වෙයි.

මේ හේතුව නිසා භාවනාවට යොමු වන ඔබේ සිත ක්‍රමයෙන් පිරිසිදු වෙයි. සත්‍යාවබෝධයට සුදුසු ලෙස සකස් වෙයි.

භාවනාවෙන් එකඟ කළ සිත සත්‍යාවබෝධයට යොමු කිරීමට සුදුසු ලෙස පදම් වෙයි.

☞ භාවනාවට දරන උත්සාහය සම්මා සතියයි.

❖ සම්මා සතිය නියා සම්මා සමාධිය පහළ වෙයි.

දැන් ඒ සිත ශක්තිමත්ය; කර්මණ්‍යය. භාවනාවෙන් සිත සමහන් කළ විට,

1. කෙලෙස් නම් වූ කිලිටි සිතුවිලිවලින් සිත නිදහස් වේ.
2. නිවරණ නම් වූ නිවන අවුරා සිටින ධර්මතාවලින් සිත නිදහස් වේ.

දැන් ඒ කෙලෙස් රහිත, නිවරණ යටපත් වූ සිත සත්‍යාවබෝධය කරා එසවිය හැකිය.

සත්‍යාවබෝධයේ මූලිකාංග දෙකකි.

1. විමුක්ති ඥාන දර්ශනය

2. විමුක්තිය

යනු ඒ අංග දෙකයි.

සම්මා විමුක්ති යනු සසරින් මිදීමයි. විමුක්ති ඥාන දර්ශනය යනු ඊට උපකාරී වන ඥානයයි. ජීවිතයේ ඇති නිස්සාර බව වටහා ගෙන තෘෂ්ණා, අවිද්‍යා දෙක බැහැර කිරීමෙන් එන අවබෝධ ඥානය මෙයින් අදහස් කෙරෙයි.

කෙසේ නමුත් කෙලෙස් හෙවත් 'කිලිටි සිතුවිලි' වලින් සිත මුදවා ගත් පමණින් සියල්ල සම්පූර්ණ නොවන බව මතක තබා ගත යුතුය. ඊට අතිරේකව විමුක්ති ඥාන දර්ශනය සහ විමුක්තිය ලබා ගත යුතුය. කලාතුරකින් යෝගීහු පළමුව විමුක්තිය ලබා ඉන් අනතුරුව විමුක්ති ඥාන දර්ශනය ලබති. ධ්‍යාන එකිනෙක ඉහළ නංවා අවසානයේ නේවසඤ්ඤායතනය ඉක්මවා නිරෝධ සමාපත්තිය හරහා රහත් වීමේදී විමුක්තිය පළමුව ද ඥාන දර්ශනය නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටිය විට ද ලැබෙයි.

15. භාවනා නොකර මගඵල ලැබිය හැකිය

මේ ප්‍රකාශය දකින සමහර බෞද්ධ යෝගීන් නොසන්සුන් වනු ඇත. ඊට පුදුම විය යුතු නැත. ඒ මාර්ගඵල ලැබීමට භාවනා කළ යුතු බව, භාවනාව මිසක මාර්ගඵල ලැබීමට වෙනත් ක්‍රමයක් නැති බව කවුරුත් හෝ ඔවුන්ට උගන්වා ඇති බැවිනි.

සූත්‍ර පිටකයෙහි සූත්‍ර ධර්මයන් 18,000 කට අධික ප්‍රමාණයක් ඇත. පුදුමයකට මෙන් මෙවැනි ඉගැන්වීමක් ඒ කිසිදු සූත්‍රයක දක්වා නැත. භාවනාව මිසක මාර්ගඵල ලැබීමට වෙනත් මගක් නැත යන්න පසුකාලීනව හට ගත් මතයකි.

රහත් වීම වැනි උසස් මාර්ගඵල ලබා ගත් බොහෝ දෙනෙක් ඊට පෙර භාවනා කළහ. එය සත්‍යයකි. එහෙත් කලාතුරකින් කෙනෙක් බණ අසා ධර්මාවබෝධය ලබා රහත් වෙයි. බුදුන් කල සිටි සන්නති ඇමති එවැන්නෙකි.

සෝවාන් වූ වැඩි දෙනෙක් එතැනට පත් වූයේ බණ ඇසීමෙනි.

1. බණ අසා සැක දුරු කර ගැනීම.
2. ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගැනීම.
3. සියල්ල අනිත්‍යය යන්න දැන ගැනීම හා අවබෝධය.
4. සියල්ල ඇතිව නැති වේය යන්න දැන ගැනීම හා අවබෝධය.

යන ඉලක්කයන්ගෙන් එකක් හෝ සපුරා ගතහොත් එයින්ම සෝවාන් වේ.

අතින් අතට භාවනා වැඩීමෙන් ද සෝවාන් විය හැකිය. විදර්ශනා භාවනා වඩන යෝගියා සෝවාන් ආදී කොට ඇති මාර්ගඵල හතරටම පැමිණෙන බව ධර්මයෙහි සඳහන්ය.

16. මෙකල රහතන් වහන්සේලා සිටිත්ද?

මාර්ගඵල ගැන අද ඇත්තේ පුද්ගලික උනන්දුවකි. මාර්ගඵලලාභීන් ගැන, රහතන් වහන්සේලා ගැන වසර 2000 කට පසු නැවතත් අපට ඇසෙයි. බුරුමයේ, තායිලන්තයේ සහ ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේලා මෑත කාලයේදී රහත් වූ බව, රහත්ව වැඩ සිටින බව බොහෝ දෙනෙක් කතා බහ කරති.

මෙවැන්නක් සිදුවිය හැකිද? මෙවැනි දේ සිදුවිය හැකිය; සිදුවිය යුතුය. මන්ද යත් උත්සාහ දරන්නා ඊට සරිලන ප්‍රතිඵල ලබන බැවිනි.

1. සතිපට්ඨානය වඩන යෝගියා වසර 7 ක් තුළ අනිවාර්යයෙන්ම රහත් වෙයි. නැති නම් අනාගාමී වෙයි.
2. නිසි කර්මස්ථානයක් තෝරා ගෙන එක දිගට භාවනා කරන විට දිනකින් අඩක් තුළ රහත් විය හැකිය.
3. මාර්ගඵල ලැබීමට උත්සාහ දරන (ඊට බාධාකාරී ධර්මතා නැති නම්) සියලු දෙනා මරණයට පෙර එම තත්ත්වයට ළඟා වෙති.

මේ බුද්ධ දේශිත කරුණු කිසිවෙකුට අභියෝග කළ නොහැකිය. එබැවින් මෙකල්හි රහතන් වහන්සේලා සිටිය යන්න විය හැකි දෙයකි. බුද්ධ දේශනය අකාලිකය. සෑම කල්හිම අවබෝධය සඳහා විවෘතය.

1. ධර්මය අනාවෘත නම් (විවෘත නම්)
2. ඒ මග යන්නට අය ද වෙත් නම්

කිසි කලෙක ලෝකය මගඵලලාභීන්ගෙන් හිස් නොවේ. එය බුද්ධ දේශනයයි.

එබැවින් මෙකල රහතන් වහන්සේලා සිටිය නොහැකි බව යමෙක් කියයි නම් එම ප්‍රකාශය ධර්ම විරෝධීය. එනමුත් තවත් කිව යුත්තක් ඇත.

යම් තැනක රහතන් වහන්සේ නමක් පහළ වූ බව ඇසූ පමණින් බොහෝ ජනයා එතැනට රොක් වෙති; බණ අසති; ඒ බණ පිළිගනිති; ඒ මග පිළිගනිති.

යමෙකු රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්ද යන්න තීරණය කළ හැකි ආකාර දෙකකි.

1. තමාටම තමාගේ තත්ත්වය ගැන අවබෝධ කර ගත හැකිය.
2. පර සිත් දක්නා නුවණ ලැබූ රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට අනුන් රහත් ද නැද්ද යන්න නිවැරදිව කිව හැකිය.

ඔබ මේ දෙකොට්ඨාසයටම අයිති නැති නම් තවත් කෙනෙක් රහත් වූ බව ඔබ කියන්නේ කෙසේද?

1. ඇවතුමෙන් පැවතුමෙන් කතාවෙන් සමහරු රහත් බව මතකි.
2. දේශකයා කියන දේ මත සමහරු විශ්වාසය තබති.
3. අනුන්ගෙන් අසා දැන ගැනීමෙන් සමහරු ඒ නිගමනයට එති.

මෙලෙස නිගමනවලට එළඹීම සාධාරණ නොවේ.

රහතන් වහන්සේලා යැයි කියන සමහර යෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ඉගැන්වීම්වල වැරදි තැන් සහ අඩු පාඩු එමට ඇත. එලෙස වැරදි තැන් හා අඩු පාඩු තිබූ පමණින් උන්වහන්සේලා ඒ තත්ත්වයට පත් නොවූ බව තීරණය කළ නොහැකිය. මන්ද යත් සසර දුක තරණය කළ පමණින් සර්වඥතා ඥානය නොලැබෙන බැවිනි. අනිත් අතට ධර්ම කරුණු නිවැරදිව ගළපා කීමට සමත් පටිසම්භිදා ඥාන ඇති රහතන් වහන්සේලා බුදුන් කල පවා සිටියේ අතලොස්සකි. (පවාරණ සූත්‍රයේ එන ධර්ම කරුණු අනුවය.)

17. දුර්මත බිඳ හෙළමු

අද වන විට බුදු වසින් සියවස් 25 කට වඩා ගෙවී ගොස් ඇත. බුදුන් විසින් දුරාතීතයේදී දේශනා කළ ධර්මය අද වෙනස්ව අර්ථ දැක්වීම හා තේරුම් ගැනීම පුද්ගලයක් නොවේ. සසර සහ නිවන පිළිබඳව බොහෝ දෙනෙක් විවිධ මත දරති. ඔවුහු තම මතය බුද්ධ භාෂිතයට යා කොට බණ කියති. මෙයින් සිදුවන්නේ දුර්මත වැපිරීමයි. බෞද්ධ සත්‍යාවබෝධ මාර්ගය ගැන අද වන විට දුර්මත රාශියක් පැතිරී ඇත. මේ දුර්මත ශාසනයේ යහපත පිණිස පවතින ඒවා නොවේ; ශාසනයේ චිරස්ථිතිය පිණිස පවතින ඒවා නොවේ. එබැවින් දුර්මත වහා දුරු කළ යුතුය; දුරින් දුරු කළ යුතුය. සත්‍යාවබෝධයට එයම රුකුලක් වනු ඇත.

මෙහි පහත දක්වා ඇත්තේ මෙකල ප්‍රචලිතව ඇති එවැනි දුර්මත කිහිපයකි.

1. බණ පොත් කියවිය යුතු නැත.
2. භාවනා කළ යුතු නැත.
3. භාවනාව ගිහියන්ට අයත් දෙයක් නොවේ.
4. බණ ඇසීමෙන් පමණක් සත්‍යාවබෝධය ලැබිය යුතුය.
5. බෞද්ධයන් මස්, මාළු නොකෑ යුතුය.
6. මද පමණට මත්පැන් බීමට කම් නැත.
7. වැඩිපුර කෑම ද සැප විඳීම ද කාමයේ වරදවා හැසිරීමකි.
8. බණ ඇසීමට මාර්ගඵලලාභීන් වෙත පමණක් එළඹිය යුතුය.
9. සෝවාන් වන තුරු විදසුන් වැඩීමට නොහැකිය.
10. සෑම සෝවාන් පුද්ගලයෙක්ම චතුර්ථධ්‍යානලාභියෙකි.
11. සෑම මාර්ගඵලලාභියෙකුටම ඵල සමාපත්තියට එළඹිය හැකිය.
12. චතුර්ථධ්‍යානයේදී සිත කයෙන් වෙන්ව ඉහළ නගී.
13. සෑම මාර්ගඵලලාභියෙක්ම මිය යන මොහොතේ ඵල සමාපත්තියට එළඹෙයි.

14. අනාගාමීන්ට කෝපය පහළ විය හැකිය. කාමාශාව ඇතිවිය හැකිය.
15. මාර්ගඵලලාභීන් ඉන් පිරිනිය හැකිය.
16. රහත්ව සිට ගිහි ගෙහි වාසය කළ හැකිය.
17. පන්සිල් ගැනීම නොකළ යුතුය. මහණුන්ට නොවැඳිය යුතුය.
18. පෙහෙවස් රැකීම සසරට අයිති දෙයකි. එය නොකළ යුතුය.
19. මාර්ගඵලලාභීන්ට සැක ඇති නොවේ. කුතුහලය ඇති නොවේ. කාමාශාව ඇති නොවේ. කෝපය ඇති නොවේ.
20. සෝවාන් වීමෙන් කෝපය හා කාමාශාව තුනී වෙයි.
21. චතුර්ථධ්‍යානයේදී හුස්ම වැටෙයි.
22. අරූප සමාධි තුළදී ශබ්ද ඇසෙයි.
23. සියලු ආගම්වල කියවෙනුයේ හොඳ දේ ය.
24. මරණින් මතු සියලු දෙනා අන්තරාභවයට යති.
25. අන්තරාභවය කියා දෙයක් නැත.
26. ආත්මය සිරුර තුළ තිබී මරණයේදී ඉවත්ව යයි.
27. පුනරුත්පත්තිය මිත්‍යාවකි.
28. බුදු වීමෙන් මිසක සසර දුක කෙළවර කළ නොහැකිය.

මේ සියල්ල ධර්ම විරෝධී දුර්මතයන්ය. ඊට විපක්ෂ කරුණු ත්‍රිපිටකයේ පැහැදිලිවම දක්වා ඇත. මෙවැනි දුර්මතවලට කොටු වී සිටීමෙන් අත්වන යහපතක් නම් නැත.

18. සැක දුරු කොට මගවිල ලබමු

විවිකිවිඡාව හෙවත් සැකය සත්‍යාවබෝධයට එරෙහිව නැගී සිටින ප්‍රබලතම බාධකයකි. වඩා විස්තරාත්මකව දක්වතොත් බුද්ධාදී අට තැන පිළිබඳව ඇති වන සැකය විවිකිවිඡාවයි.

බුද්ධාදී අට තැන පිළිබඳ සැකය මෙසේය.

1. බුදුන් සම්මා සම්බුද්ධ වේ ද යන සැකය
2. ධර්මය නිවන් පුරට දොර හැර දේ ද යන සැකය
3. ආර්ය සංඝ රත්නය වෙත් ද යන සැකය
4. මා අතීත භවයක සිටියෙමි ද යන සැකය
5. මා අනාගත භවයක උපදිමි ද යන සැකය
6. ලෝකයේ ආරම්භයක් වී ද යන සැකය
7. ලෝකාවසානය කෙසේ වේ ද යන සැකය
8. සත්ත්වයා පටිච්ච සමුප්පාදයෙන් විස්තර කරන පරිදි නැවත උපදී ද යන සැකය

මේ අට ආකාර සැක දුරු කරන තෙක් මාර්ගඵල ලැබීමක් ගැන බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය.

අනිත් අතට සැකය නම් විෂබීජය විවිධාකාර වේශයෙන් සිත තුළ සැඟවී තිබිය හැකිය. දුර්මත දරන්නවුන් ඇසුරු කිරීමෙන් සැකය දළ ලා වැඩී ගොස් සසුනෙන් ඉවතට ඔබ විසි වී යා හැකිය.

බෞද්ධයන් නිතර සැක පහළ කරන තැන් කිහිපයක් මෙතැන් සිට විස්තර කරනු ලැබේ.

1. බුදුන් වහන්සේ ප්‍රාතිහාර්ය පාහ ලද සේක් ද?

බුදුන් වහන්සේ විවිධාකාර අවස්ථාවලදී නොයෙක් ප්‍රාතිහාර්ය පා ඇති බව ත්‍රිපිටකයේ සඳහන්ය. බුදුන් විසින් පෙළහර පෑ අයුරු වසර 2000 කට වඩා පැරණි සාංචි ගල් කැටයම්වල නිරූපණය කොට ඇත.

2. බුදුන් වහන්සේ හෙවරක් ලක්දිවට වැඩිය සේක් ද?

බුදුන් වහන්සේ ලක්දිවට වැඩිය බව මුල් ත්‍රිපිටක මූලාශ්‍රවල හමු නොවේ. එනමුත් බුදුන් වහන්සේ මෙරටට නොවැඩී බව ඉන් අදහස් නොවේ. බුද්ධත්වයෙන් මුල් අවුරුදු 20 තුළ කළ කියු සියලු දේ නැවත වාර්තා ගත කිරීමක් සිදු නොවීය. එවැනි වාර්තා ගත කිරීමේ ක්‍රමයක් ඇති වූයේ බුද්ධත්වයෙන් වසර 20 කට පසුය. එබැවින් බුද්ධත්වයෙන් ගත වූ මුල් වසර 20 තුළ බුදුන් ලක්දිවට වැඩියත් එය වාර්තා ගත නොවීම සිදු විය හැකි දෙයකි.

3. බෝසතාණන් වහන්සේ සත් පියුම් මත වැඩී සේක් ද?

සිදුහත් තවුසාණන් මෙලොව උපත ලද විගස සත් පියුම් මත පියවර තබා “අග්ගෝ හමස්මි ලෝකස්ස...” ආදී වශයෙන් ගාථාවක් කියූ බව මෙරට බෞද්ධයෝ අදහති. එවැන්නක් සූත්‍ර ධර්මවලදී හමු නොවේ. එහි දැක්වෙනුයේ බුදුවන භවයේ උපදින ඕනෑම බෝධිසත්වයෙක් උපන් විගස පියවර කිහිපයක් ඇවිදින බවයි. ඉන් එහාට විස්තර එහි නැත.

4. බෝසතාණන් වහන්සේ වජ්‍රමඟුල් දින පෙළහර පෑ සේක් ද?

කුඩා සිදුහත් බෝසතාණෝ වජ්‍රමඟුල් දින අහසේ පලක් බැඳ ගෙන භාවනා කළ බව බෞද්ධයෝ අදහති. මෙය ද සූත්‍ර ධර්මවල අඩංගු නොවන කරුණකි. කුඩා සිදුහත් බෝසතුන් සසර පුරුද්දට භාවනා කළ බවත්, වජ්‍රමඟුල් දින බෝසතුන් සිටි තැන තිබූ ගසේ සෙවණැල්ල නොවෙනස්ව පැවතීම රැස්ව සිටියවුන්ට පුදුමය දනවන දෙයක් වූ බවත් මූලික සූත්‍රවල දැක්වේ.

5. බෝසතුන් රහල් පුත් හා යශෝධරා බිරිඳ මහ රූ තනිකර ගෙදරින් පැන ගියේ ද?

මෙය මහා අනිනිෂ්ක්‍රමණය හෙවත් සිදුහතුන් ගිහි ගෙයින් නික්මීම පිළිබඳ සිද්ධියයි. මේ සිද්ධිය සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වෙනුයේ වෙනස් අන්දමකටය. “මාගේ දෙමාපියන් හා බිරිඳගේ විරෝධය නොතකාම ඔවුන්ගේ ඉල්ලීම් නොතකාම ගිහි ගෙය හැර පැවිදි වීම” යනුවෙන් සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය.



6. කන්ඵක අසු අනෝමා නදිය තරණය කළේ කෙසේද?

සිදුහතුන් ගිහි ගෙයින් නික්ම තවුස් දිවිය ගත කිරීමට ගියේ කන්ඵක අසු පිටිනි. කන්ඵක අසු අනෝමා නදිය තරණය කළ ආකාරය කාගේත් මතභේදයට තුඩු දී ඇත. අනෝමා නදිය ඉතා පුළුල්ය; නොගැඹුරුය. සිදුහතුන් අනෝමා නදිය තරණය කළ ස්ථානයේ වැඩි ගැඹුරක් නැත. දක්ෂ අසරුවෙකුට පහසුවෙන්ම ඒ ගඟ හරහා අසු මෙහෙය විය හැකිය.

7. බුදුන්ගේ ප්‍රභාරය බුදුන්ට කල් තිසා නොපෙනුණේ ඇයි?

බුදුන් කෙරෙහි ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසු වූ දෙවිදන් තෙර ගල් පෙරළා බුදුන් මරා දැමීමට සැලසුම් කළේය. මේ ක්‍රියාව නිසා බුදුන්ට සුළු තුවාල සිදු විය. බුදුන්ට සැමකල්හි පවත්නා අභිංඤාවක් ඇතැයි සමහරු සිතති. එවැන්නක් තමන්ට නැති බව බුදුහු පැහැදිලිවම දේශනා කළ සේක. අනාගතය දැකීමට නම් ඊට අදාළ අභිංඤාවට සමවැදිය යුතුය. නැතිනම් අනාගතය කල්තබා දැන ගත නොහැකිය.

8. බුදුන් හික්ෂුණී ශාසනය පිහිටු වීම දෙවරක්ම ප්‍රතික්ෂේප කර තෙවැනි වර ඊට එකඟ වූයේ ඇයි?

ඊට කල් එළඹී තිබූ බැවිනි. මුල් කාලයේදී එවැන්නක් කළා නම් බමුණන්ගේ දැඩි දෝෂාරෝපණවලට ලක්වීම සිදුකරුය.

9. බුදු සිරුරෙන් බුදු රැස් විහිදුණු කතාව ඇත්තක්ද?

විශේෂ අවස්ථා කිහිපයකදී පමණක් මෙලෙස බුදු රැස් විහිදී ඇත.

10. සස ජාතකයේ එන භාවාගේ රූපය හඳේ ඇඳි කතාව ඇත්තක්ද?

හදෙහි හාවෙකුගේ රූපයක් ඇති බව හෝ හාවෙකුගේ රූපයක් හදෙහි ඇන්ද බවක් ජාතක පාලියෙහි සස ජාතක කතාවේ සඳහන් නොවේ. ඒ වෙනුවට එහි එන්නේ අනුවේදනීය කතා ප්‍රවෘත්තියකි.

හාවෙක් සිවලෙකු සමග මිත්‍රව වනයෙහි වෙසෙයි. මේ බව දකින දෙවියෙක් භාවාගේ ගතිගුණ පිරික්සීමට මර උගුලක් අටවයි. අසරණ භාවා එම දෙවියා (ශක්‍රයා) විසින් අටවන ලද ගිනි මැලයට පැන දිවී තොර කර ගනියි.

මේ කතාව ජාතක පොතට එන විට සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වී ඇත. ජාතක පොත ලියන ලද්දේ බුදු වසින් වසර 1000 කට පසු ලංකාවේදී ලියැවුණු ජාතක අට්ඨකතා පදනම් කරගෙනය. බුදු සමයට ගරහන්තෝ ජාතක අට්ඨකතාවම ඉලක්ක කර ගනිති. එය බුද්ධ දේශනය නොවන බව ඔවුහු අමතක කරති.

19. භාවනාව සහ ආධුනික යෝගීන්

භාවනාව පිළිබඳ ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද? දැස් වසා ගෙන, සිතට එන අදහස් තද කර ගෙන, හිර කර ගෙන ගත කරන අසිරු කාල සීමාවක්, ඔබට සිතෙන් මවා ගත හැකිද? බොහෝ ආධුනික යෝගීන් භාවනාව ගැන සිතන්නේ එවැනි අසිරු කාර්යයක් ලෙසය.

ආධුනිකයන්ගේ සිතට භාවනාව හුරු නැත. පුහුණු නොකළ සිත ඒ මේ අරමුණු කරා ඇදී යයි. භාවනා අරමුණු සිතට නංවන විට පවා විවිධාකාර සිතුවිලි සිත තුළට ඇදී එයි. මෙය භාවනාවට යොමු වන මුල් කාලයේ බොහෝ දෙනෙකු මුහුණපාන පොදු ප්‍රශ්නයකි.

ආරම්භයේදී භාවනාව වෙත සිත තුළින්ම ප්‍රතිරෝධයක් පැන නැගීම ස්වාභාවිකය.

1. අප කිසියම් කාර්යයක නිරත නොවන විටක අපගේ අතීත සිදුවීම් සිහිපත් වෙයි.
2. සිත තුළ සැඟව ඇති තෘෂ්ණා සහගත හැඟීම් වරින් වර පැන නැගී සිතෙහි සමාහිත බව ඇති වීම වළකයි.
3. බාහිර පරිසරයෙහි ඇති වන පුළු හෝ ශබ්ද උසස් ධ්‍යාන නොලත් යෝගීන්ට බාධා ඇති කරයි.
4. කායික පීඩා ගැන වරින් වර අවධානය යොමු වී සිත භාවනා අරමුණෙන් පිට පනියි.

මේ සියල්ල ඔබ විසින් අපේක්ෂා කළ යුතු දේය.

මේවා භාවනා වඩන බොහෝ දෙනෙක් මුලදී අත්විඳින සාමාන්‍ය අත්දැකීම්ය. එනමුත් ඔබ පුද්ගලයට පත් කරමින් දිනෙන් දින මෙවැනි අත්දැකීම් අඩු වනු ඇත. වැඩි වැඩියෙන් භාවනා කරන විට මේ බාධාවන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ගොස් නැත්තටම නැති වනු ඇත. බාධා විරහිතව හිත සමාහිත වනු ඇත.

භාවනාව කෙරෙහි සිත තුළින් හා ඊට පිටතින් පැන නගින බාධකවල බලපෑම ක්‍රමයෙන් අඩු වීමට ද හේතුවක් ඇත. එය මෙසේ පැහැදිලි කළ හැකිය.

1. නිතර නිතර එකම ආකාරයේ සන්නිවේදනයන් පහළ වන විට සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඊට හුරු වෙයි. සිත ඊට කලබල නොවෙයි.
2. සිත අරමුණු වෙත රැඳවීමේ උත්සාහය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හරියයි. එවිට බාහිර අරමුණු සිතෙහි නොරැඳෙයි.

සිත සමාධිගත කිරීමේ අපූරු ශිල්ප ක්‍රමයට 'ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීම' යන නම යෙදී ඇත. එහිදී,

- ☛ සිත භාවනා අරමුණ මත නැවත නැවතත් යෙදීම.
- ☛ සිතට නැගී එන වෙනත් අරමුණු නොසලකා හැරීම.

යන ක්‍රමයෙන් තනි අරමුණක් මත සිත එක්තැන් කරනු ලැබේ. ඊට සමාධිගත වීම යැයි කියනු ලැබේ. සමාධිගත සිතෙහි මට්ටම් දෙකකි.

1. ධ්‍යාන මට්ටමට පහළ සමාධිය
2. ධ්‍යාන මට්ටමේ සමාධිය

ධ්‍යානයකට පැමිණි කල සිතෙහි ඒකාග්‍රතාව ඇත. ධ්‍යාන මට්ටමක නැති කල සිතෙහි ඒකාග්‍රතාව නැත. ඒකාග්‍රතාව යනු භාවනා අරමුණෙහි සිත නොසැලෙන පරිදි බැඳී යාමයි.

සටහන: සිත ඒකාග්‍ර වුවද ධ්‍යානලාභියෙකුට බාහිර ශබ්ද ඇසිය හැකිය. බාහිර රූප පෙනිය හැකිය. මන්ද යත් ඒ අවස්ථාවේදී ද ඇස් කන් ක්‍රියාත්මකව පවතින බැවිනි. (රූප නොපෙනෙන, ශබ්ද නොඇසෙන සමාධිගත තත්ත්වයන් රූපාවචර ධ්‍යාන නම් වේ.) ධ්‍යාන ගත වූ කල ශබ්ද ඇසුන ද සිත ශබ්දයට නොනැමෙයි. රූප දුටුවත් සිත රූපයට නොනැමේ. සිතින් එය ආවර්ජනය නොකරයි.

20. ගුරු මතයට කොටු වන යෝගීන්

භාවනාව අද වන විට මෙරට බොහෝ දෙනෙක් අතර ජනප්‍රිය මාතෘකාවකි. පසුගිය දශක කිහිපය තුළ භාවනා ක්‍රම කෙතෙක් ජනප්‍රිය වී ද යත් නව ගුරු කුල රාශියක්ම විවිධාකාර මතවාද දරමින් එකිනෙකා පරයා ජනප්‍රිය වීමට උත්සාහ කරනු පෙනිණ.

බොහෝ දෙනෙකුට අනුව තමන්ගේ මතය නිවැරදිය. අන් අයගේ මත වැරදිය. සත්‍යාවබෝධයට ළං විය හැක්කේ තම ගුරුවරුන් අනුදන් මාර්ගයෙන් පමණි. ඉතිරි මාර්ග සියල්ල මංමුලාවන්තන් සඳහාය.

මෙලෙස තම මතය හුවා දක්වන බොහෝ දෙනෙක් දුර්වල පදනමක සිට එසේ කරති.

1. තම මතය හුවා දැක්වීමට, තම ගුරු කුලය උසස් කොට අත්‍යයන් පහත් කොට පෙන්වීමට හේතුව මමන්වයයි. එය මිනිස් සිතේ පවතින දුර්ගුණයකි.
2. බුදුන් වහන්සේ විසින් සියයකට ආසන්න විවිධ භාවනා ක්‍රම උගන්වා ඇත. මේ හැම ක්‍රමයක්ම නිවන් ලැබීමට උපකාරී වෙයි. ඒ එක් ක්‍රමයක් පමණක් සත්‍ය යැයි කීම බුදුන්ට කරන නිගාවකි.
3. අත්තනෝමතික ලෙස නව විමුක්ති මාර්ග පෙන්වා දෙමින් බුද්ධ දේශනය යටපත් කිරීම බුදු සසුනෙහි පිරිහීම දක්වන සාධකයකි. ධර්මයට එරෙහිව නැගී සිටින මෙවැනි මතවාද 'සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක' නම් වේ. යම් දිනක මෙවැනි දුර්මත ජනතාව අතර පිළිගැනීමට ලක් වී නියම සද්ධර්මය ජනතාවට අමතක වේ. එය සද්ධර්ම අන්තර්ධානයයි.

එබැවින් සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපකවලට නොරැවටී සැබෑ සද්ධර්මයම වැලඳ ගත යුතුය. ගුරු මත දෙවැනි කොට සැලකිය යුතුය.

වචනයට යට වන භාවනාව

එකම වචනයක් හෝ වාක්‍ය බණ්ඩයක් දිගින් දිගට තොල් මැතිරීම හෝ සිහියට නැංවීම භාවනාවක්ද? ඊට දිය හැකි පිළිතුර මෙසේය.

බෞද්ධ භාවනාවන් අතර අනුපස්සනා නම් වූ කර්මස්ථාන විශේෂයක් වෙයි. අනුපස්සනාවන්හි ස්වභාවය වනුයේ එකම දෙයක් නැවත නැවත සිතීමයි.

එය 'සුවපත් වේවා' වැනි වදනක් විය හැකිය. නැතහොත් 'අරහං' යන බුදු ගුණය විය හැකිය. ඒ කොයිහැටි වෙතත්, යමක් නොකඩවා සිතට නැංවීම අනුපස්සනා භාවනාවට අයත්ය. යමක් නොකඩවා සිතට නංවන කල්හි ඒ දෙයින් මනස පිරී යයි. ඒ ශබ්දය මනස තුළ රැඳී දෙයි. සිත ඒ මත සමාධිගත වෙයි. කෙසේ වෙතත් වචන මාත්‍රයෙන් ජප කරන භාවනා ක්‍රම ඒ හැටි ප්‍රියමනාප අත්දැකීම් ලබා නොදෙයි. එය විටෙක මනසට වධයක් වෙයි. භාවනා වාක්‍ය නිතර නිතර ඇසෙන, ඉබේටම ඇසෙන තත්ත්වයක් උදා වෙයි. මෙය තරමක් අප්‍රසන්න අත්දැකීමක් වුවත් එවැනි භාවනා ක්‍රමවල ප්‍රතිඵල නැතැයි කිව නොහැකිය.

ප්‍රශ්නය ඇත්තේ එතැන නොවේ. සමහර භාවනා ගුරුවරු, භාවනා ක්‍රම වචන තුළට කොටු කරති. කයෙහි පිළිකුල ගැන නොවීමසා කේසා-ලෝමා-නධා-දන්තා යනාදී වදන් හුරුකොට වදන් තුළට සිත මෝහනය කරවති. මෙය එවැනි භාවනා ක්‍රමවල මූලික අර්ථය ඉක්මවයි. වචන මාත්‍රයෙන් සලකනු වෙනුවට කයෙහි පිළිකුල් සහගත කොටස් වෙත වෙතම සිහි කර සැබෑ පිළිකුල උපදවා ගන්නේ නම් සසර කෙටි වනු ඇත. වඩාත් කෙටි වනු ඇත.

භාවනාවේ හරය ඇත්තේ වචන තුළ නොවේ. ඒ පිටුපස ඇති අර්ථයේය. වචන තුළට කොටු නොවී අර්ථය ගැන සිතා බවුන් වඩන්නේ නම් මාර්ගඵල ලැබීම කිසිදින අපහසු ඉලක්කයක් නොවනු ඇත.

21. කුණ්ඩලිනී බලය සත්‍යයක්ද? මිත්‍යාවක්ද?

කුණ්ඩලිනී බලය තාත්වික යෝග විද්‍යාවේ එන ගැඹුරුතම අංශය ලෙස හැඳින්විය හැකිය. කුණ්ඩලිනී චක්‍ර නම් වූ විශේෂිත නිල මධ්‍යස්ථාන වෙත සිත යොමු කොට භාවනා කිරීම හින්දු සහ තිබ්බත බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවලදී ඉගැන්වේ.

මෙවැනි බලයක් සැබෑවටම පවතීද? නැතිනම් ඒ මිත්‍යාවක්ද? මීට පිළිතුරු දීම ඉතා පහසුය.

1. කුණ්ඩලිනී චක්‍ර නම් වූ විශේෂිත නිල මධ්‍යස්ථානවලට සම්බන්ධ අභ්‍යාස කරන බොහෝ දෙනෙකුට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබී ඇත.
2. ශරීරයේ විවිධ තැන්වල පවතින ශක්ති මධ්‍යස්ථාන ගැනත්, ඒවා පුබුදු කිරීමෙන් විවිධ හැකියාවන් උපයාගත හැකි ආකාරයත් ගැනත් එඩ්ගාර් කේසි නම් දිවැසිවරයා විසින් කෙටි විස්තර සපයා ඇත. (මොහු බටහිර ලෝකය තුළ ඉමහත් ගෞරවයට පාත්‍ර වූවෙකි.)
3. ඉන්දියාවේ, තිබ්බතයේ, චීනයේ සහ ජපානයේ පමණක් නොව පුරාණ ඊජිප්තුවේ පවා කුණ්ඩලිනී බල ගැන පිළිගැනීමක් තිබූ බව අනාවරණය වී ඇත. පුරාණ මොහෙන්ජොදාරෝ ශිෂ්ටාචාරය තුළ පවා මෙවැනි යෝග ක්‍රම උගත් අය සිටි බවට සාක්ෂි ඇත.

සමහර යෝගීහු කුණ්ඩලිනී බලය සහ ඊනියා ලෝක නිර්මාපක බලවේගය යා කිරීමට කතන්දර ගොතති. ඒ කතන්දරවලට කිසිදු පදනමක් නැත. ඒ හැරුණු කොට කුණ්ඩලිනී යෝග විද්‍යාව අතිශයින් ශාස්ත්‍රීයය; විද්‍යාත්මකය. ප්‍රධාන කුණ්ඩලිනී චක්‍ර හෙවත් ශක්ති මධ්‍යස්ථාන 7 න් 6 ක් ම පිහිටා ඇත්තේ මොළය හා සුෂුම්නාව ඇසුරු කොට ගෙනය. (ඉතිරි චක්‍රය නාභියට යටින් පිහිටයි.) එබැවින් අවම වශයෙන් කායික ක්‍රියාවන් පාලනයට මේ ශක්ති මධ්‍යස්ථාන වග කියන බව පිළිගත හැකිය.



මිනිස් සිත

22. සිත ඇත්තේ කොහිද?

මෙය තවත් බැරෑරුම් ප්‍රශ්නයකි. ආදි කාලීනව පැවති විශ්වාසය වූයේ මිනිස් සිත හෘදය ආශ්‍රිතව පවතිය යන්නයි. යම් යම් මානසික ප්‍රශ්නවලදී හද ගැස්ම වැඩි වෙයි. හෘදය මුළු ශරීරයේම කේන්ද්‍රස්ථානය ලෙස සැලකිය හැකිය. සිත හෘදය ආශ්‍රය කොට පවතිය යැයි කීවේ එබැවිනි.

මූලික බුදු සමය හිත ඇති තැන ගැන වැඩි විස්තර නොසපයයි. සිත හා කය එකිනෙක ප්‍රතිබද්ධව (*Conjunctively*) පවතින බව මූලික සූත්‍රවල දැක්වේ. එය එකිනෙක ආනතව සිටුවා තැබූ දර මිටි දෙකකට උපමා කළ හැකිය. එක් දර මිටියක් නිසා අනෙක නොවැටී පවතියි. දර මිටි දෙක නොවැටී පැවතීම එකිනෙක නිරතුරුවම ගැටීම නිසා සිදුවන්නකි. සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය ද එබඳුය. සිත කය ආශ්‍රය කොට පවතී. කය නිසා සිත ජීවත් වෙයි. කය ඇසුරු කොට ගෙන සිතට සංවේදන ලැබේ. මෙලෙස කය ද සිත ඇසුරු කොට පවතී. සිත නිසා කය ක්‍රියාකාරී වෙයි. සිත නැති කයට මළ කඳක් යැයි කියනුයේ එබැවිනි. සිත පිළිබඳ මේ විස්තරය බොහෝ දුරට පරිපූර්ණය; මනෝඥය.

එනමුත් සිත කොයි සිට ක්‍රියාත්මක වේද යන්න තවදුරටත් සලකා බැලිය යුතුය. මේ ගැන නිදසුන් කිහිපයක් ඇසුරෙන් පහදා දිය හැකිය.

1. රෝගියෙකුගේ හෘදය වස්තුව ඉවත් කර ඒ කාර්යය යන්ත්‍රයකට පැවරුව ද සිත තවදුරටත් ක්‍රියාත්මකව පවත්වා ගැනීමට හැකිය. හෘදය විවර කර සිදු කරන සැත්කම්වලදී හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය තාවකාලිකව යන්ත්‍රයක් වෙත පවරා දෙයි. මෙය *Heart and Lung Machine* නම් වේ. මේ යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මකව පවතිද්දී සමහර විට රෝගීන්ට නැවත සිහිය



ලැබෙයි. මෙවිට සිත පුරුදු පරිදි ක්‍රියාකාරී වේ. පෙර තිබූ පරිදි ක්‍රියාත්මක වේ.

2. නූතන වෛද්‍යවරයා හදවත් රෝගීන්ට කෘත්‍රීම හදවත් බද්ධ කරයි. කෘත්‍රීම හදවතක් යනු වතුර පොම්පයකට සමාන උපකරණයකි. නිවැරදි දිශාවට නිවැරදි පීඩනයෙන් යුතුව නියමිත කාල පරතර සහිතව ලේ පොම්ප කිරීම හැර කෘත්‍රීම හදවතට වෙනත් කාර්යයන් පවරා නැත. කෘත්‍රීම හදවත් බද්ධ කළ පසුව ද මිනිස් සිත පෙර සේම ක්‍රියාත්මක වේ. වෙනසක් නැතිව ක්‍රියාත්මක වේ.
3. යුද ගැටුම්වලදී වෙඩි උණ්ඩ පපුව හරහා ගොස් හෘදය විනාශ වූ පසුව ද තත්පර දහයක පමණ කාලයක් හොඳ සිතියෙන් සිටීමට මිනිසෙකුට හැකිය. එබැවින් හෘදය විනාශ වුව ද සිත විනාශ නොවන බව පැහැදිලිය.

මේ උදාහරණ අනුව එක් කරුණක් පැහැදිලිය. එනම් සිත හෘදය ආශ්‍රය කොට පවතින්නක් නොවන බවයි. එසේ නම් මිනිස් සිත කුමක් ආශ්‍රය කොට පවතීද? කුමන අවයවයක් කේන්ද්‍ර කොට පවතීද? පහත උදාහරණ කිහිපය නිවැරදි පිළිතුර වෙත ඔබ ගෙන යනු ඇත.

- * මිනිස් මොළයේ යම් යම් ප්‍රදේශවලට සිදුවන හානි සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයට සෘජුවම බලපායි.
- * මිනිස් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ස්කෑන් යන්ත්‍ර ආධාරයෙන් පහසුවෙන් දැක බලා ගත හැකිය. යම් යම් දේ සිතන විට මොළයේ විශේෂිත පෙදෙස් වැඩියෙන් ක්‍රියාකාරී වන බව එමගින් සොයාගෙන ඇත.
- * මොළය වෙත සියුම් විද්‍යුත් ස්පන්දයන් ලබා දීමෙන් සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය තාවකාලිකව වෙනස් කළ හැකි බව මේ වන විට සොයා ගෙන ඇත.
- * හදිසි අනතුරකින් මොළය විනාශ වී ගියහොත් සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය වහා නවතී.

මිනිස් සිත මොළය කේන්ද්‍ර කොට ගෙන පවතින බව ඔප්පු කිරීමට මේ සාධක කිහිපය හොඳටම සෑහෙයි.

නමුත් මොළය කේන්ද්‍ර කොට සිත පවතිය යන්න සමහර නොදියුණු සතුන් සම්බන්ධව සත්‍ය නොවේ. සමහර නොදියුණු

සතුන්ට 'මොළයක්' නැත. තවත් පුද්ගල කාරණයක් ඇත. සමහර කුඩා සතුන්ගේ මොළය 'ඇඟ පුරා' පිහිටයි. අප කවුරුත් දන්නා 'වන්දා' (*Mantis*) නම් කෘමියා මීට හොඳ නිදසුනකි.

වන්දාගේ සිරුරේ තැන් කිහිපයකම මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු කිරීමට සමත් ගැංග්ලියම් නම් වූ පණිවිඩ මධ්‍යස්ථාන ඇත. ඒ හේතුව නිසා හිස කඳින් වෙන් වුවත් මේ කුඩා ජීවියා මිය නොයයි. උභ්‍යට තව දුරටත් ඇවිදීමට, පැනීමට මෙන්ම කායිකව එක් වීමට හැකියාව ඇත. හිස ඉවත් කළ වන්දා මිය යනුයේ සිත ඉවත් වීම නිසා නොව ආහාර ගැනීමට ක්‍රමයක් නැතිකම නිසාය.

සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය මොළය නිසාම සිදුවන්නක්ද?

මෙයට දිය හැකි පිළිතුර වනුයේ 'නැත' යන්නයි. මොළයෙන් පරිබාහිරව සිදු කෙරෙන සිතීමක් ගැන සිතන්නට කරුණු ඉතිරි වී ඇත.

සමහර මිනිස්සු සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් (*O.B.E.*) ලබති. මොහොතකට සිය සිරුරෙන් ඉවත්ව ගොස් නැවත සිරුර තුළට පැමිණීම සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් නම් වේ. මේ අපූරු අවස්ථාව තුළදී ඔවුන්ට සිතීම අහිමි නොවේ.

මොළයෙන් බැහැර වූ යම් මානයන් (*Dimensions*) තුළ සිතට ක්‍රියාකාරී විය හැකි බවට මේ සාක්ෂිය හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. නමුත් මිනිස් සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය නොදන්නා මාන හරහා ක්‍රියාත්මක වේය යන්න සෑම අවස්ථාවකටම අදාළ කළ නොහැකිය. මිනිස් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් වැඩි කොටසක් නැතහොත් විශාල කොටසක් තනිකරම මොළය කේන්ද්‍ර කොට සිදුවේ. සිතීමේ කාර්යය මොළය පමණක් සිදු කරයි යන්න සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අත්දැකීම්වලට අදාළ කළ හැකි හොඳ නිගමනයකි.

සිත පවත්නා තැන පිළිබඳ අභිධර්ම මතය

අභිධර්මයෙහි බොහෝ කරුණු කාගේ ඉගැන්වීම් ද යන්න පැහැදිලි නැත. බොහෝ දෙනෙකුගේ මතය වනුයේ බුදුන් පැවසූ මූලික අභිධර්ම කරුණු සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ විසින් විස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කළ බවයි.

සිත පවතින තැන පිළිබඳව අභිධර්මය ස්ථිර නිගමනයක සිටින බව කිව යුතුය. "භෘදය වස්තුව ආශ්‍රය කර ගන්නා වූ අට පතක් පමණ වූ ලෙයට සම්බන්ධව" සිත පවතින බව අභිධර්ම ඉගැන්වීමයි.

1. සිත භෘදය ආශ්‍රය කොට පවතින බව මෙයින් අදහස් නොකෙරෙන බව පැහැදිලිය.
2. අනිත් අතට සිත ලෙය ආශ්‍රිතව පවතින්නක් බව ඉන් නොහැඟවේ.

එසේ නම් ඒ ප්‍රකාශයෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද? මේ සම්බන්ධව නූතන අභිධර්මවේදීහු පොදු එකඟත්වයකට පැමිණ සිටිති. එනම් සිත යනු සිරුරේ ලේ ගමන් කරන සියලු තැන් ආශ්‍රය කොට පවතින්නක් බවයි. හිසකේ, නියපොතු වැනි තැන්වල ලේ ගමන් නොකරන බව අපි දනිමු. මේ තැන්වලට කිසිදු සංවේදනයක් නොලැබේ. එබැවින් හිසකේ, නිය, ලොම් ආදී ලේ ගමන් නොකරන තැන්වල සිත හට නොගනී.

කෙසේ නමුත් මේ අදහස තවදුරටත් යථාරූපීව ඉදිරිපත් කළ හැකිය. එනම් සිත යනු,

1. මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියට අයත් මොළය
2. පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතියට අයත් ස්නායු අන්ත ආශ්‍රය කොට පවතින්නක් බවයි.

මේ මතයට කෙනෙකුට අභියෝග කළ හැකිය. ඕනෑම දෙයක් විවේචනය කරන නිර්දය විවේචකයෝ අප රටෙහි වෙසෙති. එබැවින් මිනිසුන්ගේ කුතුහලයේ සීමාවෙන් ඔබ්බට මේ අදහස පැහැදිලි කර දිය යුතුය.

කයෙහි සෑම දුරස්ථ ස්ථානයකම ස්නායු අග්‍රයන් පවතින බව ඇත්තකි. එහෙත් ඒ සෑම තැනකම සිත පවතින බව කීම කෙතරම් මුග්ධ කතාවක් ද යන්න කෙනෙකුට සිතෙන්නට බැරි නැත. උදාහරණයක් සලකා බලමු.

ඔබට අතෙහි වේදනාවක් දැනෙයි. එම වේදනාව දැනෙනුයේ මොළය තුළ පිහිටි වේදනා හඳුනා ගන්නා පෙදෙසෙහි ද? නැතහොත් අතෙහි ද? මේ උභයෝකෝටික ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දිය හැකිද?

1. අතෙහි වේදනාව දැනුණු බව සත්‍යයක් නම් එයට මොළය සහභාගී නොවූ බව පැහැදිලිය. නමුත් එම නිගමනය දෝෂ සහගතය.
2. මොළයෙහි වේදනාව දැනුණු බව සත්‍යයක් නම් එය අතේ වේදනාවක් නොවේ. මොළයේ වේදනාවකි.
3. මොළයේත් අතේත් දෙකෙහිම වේදනාවක් දැනුණු බව සත්‍යයක් නම් ඒ වේදනාව දෙපළක තිබී ඇත. එයත් නිවැරදි නොවේ.

එසේ නම් නිවැරදි තීරණය කුමක්ද? අතෙහි වේදනාවක් ඇති බව මොළය හඟීයි යන්නයි. ඒ හැර වේදනාව දැනුණේ කොතැනද යන්නට දිය හැකි වෙනත් හොඳ පිළිතුරක් නැත. සිරුරට ප්‍රතිවිරුද්ධව සිත පිහිටයි යන බෞද්ධ ඉගැන්වීම සෑම ආකාරයෙන්ම පරිපූර්ණ නිගමනයක්ය යන්න නැවත වරක් මතක් කළ යුතුව ඇත.

23. සිත සහ ආත්මය

ආත්මය යන වදන අපට හුරු පුරුදුය. 'ගිය ආත්මය', 'මේ ආත්මය', 'ලබන ආත්මය' වැනි වදන් අපගේ ඵදිනෙදා කතා බහ අතර නිතර භාවිත වේ. මෙහි ආත්මය යන්න එක් උපතක් හෙවත් 'උත්පත්ති භවයක්' අදහස් කරන යෙදුමකි. ඒ සිංහල අපට හුරු ආත්මවාදයයි. එය බුදු දහමට විරුද්ධ නැත.

එහෙත් 'ආත්මය' යන්නෙහි ඊට වඩා ගැඹුරු අරුතක් ඇත. පෙර කල ඉන්ද්‍රියාවෙහි විසූ උපනිෂද මුනිවරු පුනරුත්පත්තිය තදින් විශ්වාස කළහ. සත්ත්වයා සමග භවයෙන් භවය මාරු වෙමින් යන කිසියම් ශක්තියක් හෝ බලවේගයක් ඇති බව ඔවුන්ගේ ඉගැන්වීම්වල කියැවේ. මෙය ආත්මය හෙවත් 'ආත්මන්' නම් වේ. සමහර දාර්ශනිකයෝ 'ආත්මය' යන්න පැහැදිලි නොකළ හැකි සංකල්පයක් බව කියා ඇඟ බේරා ගත්හ.

නමුත් බොහෝ දෙනෙකුගේ මතය වූයේ සත්ත්වයාගේ සිත භවයෙන් භවය නොනැසී සංක්‍රමණය වන බවයි. වෙනත් අයුරකින් කිවහොත් 'කය නැපෙයි - සිත නොනැපෙයි' යන මතයේ වැඩි දෙනෙක් වූහ. එබැවින් සිත යනු 'ආත්මයම' බව බහුතර පිළිගැනීම විය.

බුදුහු මේ මතයට තදින්ම විරුද්ධ වූ සේක. බෞද්ධ ඉගැන්වීම වූයේ අනාත්මවාදයයි. එනම් ආත්මයක් නැත යන්නයි; මානව ක්‍රියාකාරකම්වලට පිටුපසින් කිසිදු වෙනත් බලවේගයක් නැත යන්නයි.

විජය සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි 'සත්ත්වයා විවිධාකාර ලෙස ඉරියව් පවත්වයි. කයි, බොයි, හිඳියි, සැතපෙයි. නොයෙක් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි. මේ ක්‍රියාකාරකම්වලට අණ දෙන්නා වූ, ඊට වග කියන්නා වූ යම් ගුප්ත බලවේගයක් කයින් පිටත හෝ කය තුළ නැත.' මෙය විජය සූත්‍රයෙහි හරයයි.

ඉහත විස්තර කළ පරිදි සිත ආත්මය ලෙස සැලකීම කෙරෙහි බුදුහු තදින්ම විරුද්ධ වූ සේක.

සිත වහා වෙනස් වෙයි. සිත වහා පෙරළෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තය. එබැවින් සිත ආත්මය බව සිතීම දෝෂ සහගත නිගමනයකි. එහෙත් කයෙහි වෙනස් වීම සිදුවන්නේ සෙමිනි. කය සිතට වඩා ස්ථාවරය. එබැවින් යමෙකුට ආත්මයක් කියා දෙයක් පැනවීමට, එවැන්නක් ඇතැයි විශ්වාස කිරීමට කැමති නම් කය ආත්මය කොට සැලකීම උචිත බව බුදුහු කියා සිටි සේක. (මෙය උපහාසාත්මක යෙදුමකි.) මේ ප්‍රකාශය ආත්මවාදය වෙත බුදුන් විසින් එල්ල කළ දැවැන්ත ප්‍රහාරයක් බව සැලකිය යුතුය.

24. සිත වෙනස් වෙයි

සිතෙහි ප්‍රකටව දැකිය හැකි ලක්ෂණ කිහිපයක්ම බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ දක්වා ඇත.

1. සිත වෙනස් වන සුලුය.
2. කිසිවක් නොසිතන කල්හි පවා සිත ක්‍රියාත්මක වේ.
3. සිත කය සමග ප්‍රතිබද්ධව පවතී. (සිත කය සමග එක්ව ක්‍රියා කරයි.)
4. සිත හේතුවල දාමයක කොටසකි. වරෙක සිත හේතුව වේ. තවත් විටෙක එලය වේ. එක් දෙයක හේතුව හා තවකෙක එලය වේ.

පෙර කී වෙනස් වන ස්වභාවය, වෙනස් වෙමින් පවතින ස්වභාවය තවදුරටත් අධ්‍යයනය කළ යුතුය.

සිත වෙනස් වන ආකාරය

බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන පරිදි ප්‍රකෘති සිත පිරිසිදුය; නිසලය; සවිමන්ය. ප්‍රකෘති සිත යනු කිසිදු අරමුණක නොයෙදූ සිතයි. ප්‍රකෘති සිතෙහි බාහිර අරමුණු ගැටීමෙන් සිත කැලඹී යයි; වෙනස් වෙයි; සිතන්නට පෙළඹෙයි. මෙය සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයයි.

සිතට ලැබෙන අරමුණු විවිධාකාරය.

1. ප්‍රියජනක අරමුණු
2. අප්‍රියජනක අරමුණු
3. ප්‍රියජනක හෝ අප්‍රියජනක නොවන අරමුණු

ප්‍රිය වූ අරමුණු සිතෙහි ගැටුණු කල ඊට ඇලීමක් උපදියි. අප්‍රිය වූ අරමුණු සිතෙහි ගැටුණු කල අප්‍රසන්න හැඟීමක් උපදියි. ප්‍රිය හෝ අප්‍රිය නොවන මධ්‍යස්ථ අරමුණු කෙරෙහි ඉවසීම මුසු උපේක්ෂා සහගත මානසිකත්වයක් උපදියි.

මේ අරමුණු ගැටීම හේතුවෙන් පෙර තිබූ නිසල සිත සසල වෙයි. සිතුවිලි දාමයක් දක්වා එය වර්ධනය වෙයි. වැඩිදුර සිතා බැලීම,

ක්‍රියාත්මක වීමට තීරණය කිරීම වැනි මානසික ප්‍රතික්‍රියා රාශියක් උපදියි.

සිතෙහි වෙනස් වීම කයට බලපාන අයුරු

සිතෙහි වෙනස් වීම සිතට බලපායි. සිත මගින් සිත වෙනස් කෙරෙයි. සිතෙහි වෙනස් වීම කයට ද බලපායි. නැගී සිටින්නට සිතීම නිසා නැගී සිටීම සිදු වෙයි. හිඳ ගැනීමට සිතීම නිසා හිඳ ගැනීම සිදු වේ. මෙලෙස සිත කයට බලපායි.

අනිත් අතට කයෙහි වෙනස් වීම සිතට සෘජුවම බලපායි. සිතට සියලුම සංවේදන ලබා දෙනුයේ ඇස, කන, නාසය, දිව, සම යනාදී සංවේදන ඉන්ද්‍රියන් මගිනි. මේවායින් ලබාදෙන සංවේදන මත සිත වෙනස් වේ. එය ඉතා පැහැදිලිය. මෙලෙස සිත සහ කය අන්‍යෝන්‍ය ලෙස බලපාමින් ක්‍රියාත්මක වේ. එයට සිත හා කයෙහි ප්‍රතිබද්ධ ක්‍රියාකාරීත්වය යැයි කියනු ලැබේ.

එය සිතේ ස්වභාවයයි

‘සිත වෙනස් වන සුලුය. සිත යනු වෙනස් වෙමින් ගලා යන සන්තතිකයකි’ යන පදනමේ සිට මිනිස් ජීවිතයේ බොහෝ ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි තේරුම් ලබාගත හැකිය. සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවට වඩා හොඳින් ‘බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව’ සිතේ ස්වභාවය විස්තර කරයි.

මෙවැනි උදාහරණයක් සලකා බලමු. මිනිසෙකුට පියකරු යුවතියක් හමුවේ. ඔවුහු එකිනෙකා හා පෙමින් බැඳෙති; විවාහ වෙති; දරුවන් හදති; මැදිවියට පත් වෙති. දැන් මේ මිනිසාට සහ ගැහැනියට ඔවුනොවුන් ‘දිවි කදුරු’ මෙන් තිත්තය. මෙසේ වනුයේ ඇයි? සිටිනුයේ ඒ මිනිසාමය. ඒ ගැහැනියමය. දෙදෙනාගෙන් කිසි කෙනෙකු එකිනෙකාට කැපී පෙනෙන වරදක් සිදු කර නැත.

එසේ නම් මෙලෙස ඔවුනොවුන් විරසක වූයේ ඇයි? සිතේ ස්වභාවය එයයි. සිත ඊට හමුවන අරමුණු මත සැකසෙයි; වෙනස් වෙයි; තීරණවලට එළඹෙයි. සුන්දර තරුණිය දුටු තරුණයා පෙමින් වෙළී යයි. ඇගේ සුන්දර රූපපුව ක්‍රමයෙන් වියැකී යයි. ඇ වෙනුවට රළු පෙනුමෙන් යුතු මැදිවියේ ගැහැනියක් ඔහුට දැන් පෙනෙයි. දැන් මුලදී තිබූ සිත වෙනස් වී ඇත. අලුතින් පෙනෙන දෙය අනුව සිත වෙනස්ව ගොස් ඇත; වෙනස් තීරණවලට එළඹ ඇත.

මෙවැනි උදාහරණ රාශියක් අපට සපයා ගත හැකිය. මිනිස්සු පොරොන්දු දෙති; පසුව පොරොන්දු කඩ කරති. පොරොන්දු වන විට ඇති සිතත්, පොරොන්දු කඩ කරන විට ඇති සිතත් එකිනෙකට වෙනස්ය. මිනිසුන්ට පොරොන්දු මත රැඳී සිටීමට අපහසු වී ඇත්තේ එබැවිනි.

එදිනෙදා ජීවිතයේ අප මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න විශාල ප්‍රමාණයක් මෙලෙස පැහැදිලි කරගත හැකිය.

25. සිත පිළිබඳ අභිධර්ම ඉගැන්වීම්

අභිධර්මයේ වැඩි කොටසක් මුල් බුදු සමයට අයත් වෙයි. සිත පිළිබඳ කරුණු, කාරණා, විස්තර හැදෑරීම අභිධර්මයට අයත් මූලික කාර්යයකි. එබැවින් අභිධර්මය 'බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව' යන නමින් ද හැඳින්වීමට පටන් ගෙන ඇත.

අභිධර්මයෙහි ඉගැන්වෙන පරිදි මෙලොව පවතින සත්‍යයන් දෙයාකාරය.

1. සම්මුති සත්‍යයන්

මිනිසාය, පුටුවය, පෑනය ආදී දේ ඇත්ත වශයෙන්ම කිසියම් සංකේතාත්මක ඉදිරිපත් කිරීමයි. කරුණු කාරණා ගැඹුරින් සලකා බලන කල මිනිසකු, පුටුවක්, පෑනක් ආදී දෙයක් ඇති බව නොපෙනේ. එවන් සම්මුතියක් ඇති දෙයක් එතැන ඇති බව පෙනේ. මෙවැනි දේ සම්මුති සත්‍යයන් නම් වේ.

2. පරමාර්ථ ධර්ම

පරමාර්ථ ධර්ම යනු ඇත්තටම පවතින දේ ය. මෙවැනි පරමාර්ථ ධර්ම 4 ක් අභිධර්මය විසින් යෝජනා කරයි. ඒවා සැබැවින්ම ඇත. සම්මුති සත්‍යයන් සකස් වනුයේ මෙකී පරමාර්ථ ධර්ම විවිධාකාරයට පෙනී සිටීමෙනි. විවිධාකාර ලෙස එක්තැන් වීමෙනි. විවිධාකාර ලෙස නම් කරනු ලැබීමෙනි. පරමාර්ථ ධර්ම තවදුරටත් බෙදා වෙන් කළ නොහැකිය. වෙනත් දේ ඇසුරෙන් පහදා දිය නොහැකිය.

පරමාර්ථ ධර්ම සතර නම්,

1. චිත්ත

විවිධාකාර දැනීම් (Perceptions) හා ඒ හා බැඳුණු ධර්මතාවන් ද චිත්ත නම් වේ.

2. චෛතසික

විවිධාකාර හැඟීම් ද ඒ හා සම්බන්ධ මානසික ස්වභාවයන් ද චෛතසික නම් වේ.

3. රූප

මිනිස් කයෙහි ද ඊට පරිබාහිරව ද පවත්නා වූ සිතට හසුවන සියලු දේ රූප නම් වේ.

4. නිර්වාණ

පරම ශුන්‍ය වූ ස්වභාවය හෙවත් නිවනයි.

මෙහි චිත්ත සහ වෛතසික යන කොටස් සිතට අදාළය. සිත එම කොටස්වලින් සමන්විතය.

විඤ්ඤාණය හෙවත් දැන ගැනීම යන පදය සූත්‍ර පිටකයෙහි නිතර හමුවේ. (අභිධර්ම ක්‍රමය අනුව විඤ්ඤාණය ද සිතටම අයත් වේ.)

26. විඤ්ඤාණය යනු කුමක්ද?

විඤ්ඤාණය යනු ඉතා බරපතල තේරුමක් ඇති වදනකි. බොහෝ දෙනෙක් වරද්දා ගත් තැනකි. බුදුන් කල සිටි සමහර භික්ෂූන් වහන්සේලා පවා විඤ්ඤාණය ගැන එකිනෙකට පටහැනි විවිධාකාර මත පළ කළහ. එබැවින් විඤ්ඤාණය ගැන ඉගෙනීම, දැන ගැනීම, අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

- ❖ විඤ්ඤාණය යනු දැනීමකි. ඇස, කන, නාසය, දිව සහ ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියයන්ට බාහිර අරමුණු හමු වූ කල සිදුවන දැනුවත් වීම (Perception) විඤ්ඤාණය නම් වේ.
- ❖ ප්‍රකෘති සිතිය හෙවත් සිහිකල්පනාව ද විඤ්ඤාණ ගණයට වැටෙයි. එය 'මනෝවිඤ්ඤාණ' නම් වේ.
- ❖ කර්ම විපාක ලෙස සත්ත්වයා මරණින් මතු වෙනත් තැනක උපදියි. එහිදී ඔහුට කර්මානුරූපව පහළ වන සිහි නුවණ 'විපාක විඤ්ඤාණය' නම් වේ. (උදා: සතෙකුට උපත ලදහොත් ඒ සතාට ගැලපෙන සිහි නුවණක් පහළ වෙයි.)

ආලය විඤ්ඤාණය යනු කුමක්ද?

සිත පිළිබඳ අභිධර්මයෙහි දීර්ඝ විස්තර දැක්වුණත් කර්ම විපාක දීම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට එම කරුණු ප්‍රමාණවත් නොවේ.

මතු විපාක දෙන තුරු කර්මයන් සැඟවී පවතිනුයේ කොහිද? මුල් ථේරවාදී ගුරු කුලයෙන් බැහැර බෞද්ධ ඇදුරෝ මේ ප්‍රශ්නය සිය සැලකිල්ලට භාජනය කළහ. සත්ත්වයන්ගේ කර්ම සංවිතය රැගත් 'ආලය විඤ්ඤාණ' නම් තවත් බලවේගයක් පවතින බව ඔවුහු උපකල්පනය කළහ. "කර්ම බීජ ආලය විඤ්ඤාණයෙහි සැඟවී පවතී. ඒවා විපාක දෙන තුරු මෝරා වැටෙයි. විපාක දෙන අවස්ථාවේදී ඉස්මතු වෙයි." යන කෘත්‍රිම ගැලපීම මේ අනුව ඉදිරිපත් විය.

බැඳු බැල්මට මේ මතයෙහි වරදක් පෙනෙන්නට නැත. එහෙත් මුල් බුදු සමය වෙත නැවත හැරී බලන විට කර්ම බීජ ආලය

විඤ්ඤාණයෙහි රැඳී පවතිය යන්න ගැන නැවත වරක් සිත මෙහෙය වන්නට සිදුවේ.

කර්ම බීජ සිත තුළ සැඟවී ඇත්ද?

මිනිසා සිය ජීවිත කාලය පුරාම කර්ම රැස් කරයි. ඔහු කරන හොඳ ද නරක ද විපාක ලෙස ආපසු හැරී ඔහු වෙත එයි. විපාක දෙන තෙක් කර්මය රැඳී පවතිනුයේ කොහිද?

කර්ම බීජ ආලය විඤ්ඤාණය තුළ රැඳී පවතින බවට වන මතයක් ඇති බව සත්‍යයකි. නමුත් මුල් බුදු සමයෙහි එන බැරැරැම් ඉගැන්වීම් සමග ගැළපී සිටීමට මේ මතය ප්‍රමාණවත් නැත.

මුල් බුදු සමයෙහි විස්තර වන පරිදි නිරෝධ සමාපත්තිය නම් වූ සමවතක් ඇත. මේ අවස්ථාවේදී සිත අක්‍රිය ය. සියලු ආකාර හැඳිනීම්, දැනීම් ආදිය එහිදී ඇති නොවේ. (එබැවින් ආලය විඤ්ඤාණයක් කියා දෙයක් ඇතොත් එය ද අක්‍රිය ය.)

නමුත් නිරෝධ සමාපත්තියට එළඹී යෝගියා තමා ඉටා ගත් කාලය ඉක්මවන කල්හි සමවතින් නැගී සිටියි. මේ අවස්ථාවේදී විඤ්ඤාණය අක්‍රියව පැවති බැවින් යෝගියාට නැවත සමවතින් නැගී සිටීමට ධර්මතා දෙකක් උපකාරී වෙයි.

1. කර්මය
2. ආයුෂය

යෝගියා නොගෙවුණු කර්ම ඇත්තෙකි. නොගෙවුණු ආයුෂ ඇත්තෙකි. නිරෝධ සමවතින් නැගී සිටීමට ඔහුට හැකි වූයේ මේ බලවේග දෙකෙහි ක්‍රියාකාරිත්වයෙනි. කර්ම සහ ආයුෂ නම් බලවේග දෙක සත්ත්වයාගෙන් පරිබාහිරව පවත්නා ධර්මතා දෙකක් වන නිසාම නිරෝධ සමාපත්තියෙන් පිබිදීමක් ගැන කතා කළ හැකිය. එසේ නොවී නම් නිරෝධ සමාපත්තියට වත් අයෙකුට කිසිදින නැවත සිහි එළවා ගැනීමට නොහැකි වනු ඇත.

කර්මය සහ විඤ්ඤාණය අතර ඇති පරතරය මෙයින් පැහැදිලි වෙයි. එබැවින් කර්මය විඤ්ඤාණය තුළ සැඟවී ඇති බව කීම සාධාරණ නැත.

විඤ්ඤාණය සත්ත්වයාගේ මරණින් මතු සිරුරෙන් බැහැර වේද?

බුදුන් කල විසූ සාති නම් භික්ෂුව විවිත්‍ර ධර්ම කපිකයෙකු ලෙස තරමක ප්‍රසිද්ධියක් ලැබ සිටියේය. තමන් සිතන දෙය, තම සිතට හැඟී යන දෙය ධර්ම කරුණු සමග යා කොට ඉදිරිපත් කිරීම තුළින් ඔහු ජනප්‍රිය වීමට උත්සාහ කළේය.

මිනිසාගේ මරණින් මතු විඤ්ඤාණය සිරුරෙන් බැහැර වන බව හෙතෙම කියා සිටියේය. මේ මතය ගැන බොහෝ වාද විවාද ඇති විය. “මරණින් මතු විඤ්ඤාණය සිරුරෙන් බැහැර වෙයි.” යන මතය තම ඉගැන්වීම් හා නොපැහෙන බව බුදුහු අවධාරණය කළ සේක. මතු උපතක් ඇතිවීමේදී විඤ්ඤාණය සිරුරෙන් බැහැර වීමක් සිදු නොවෙයි. ඒ වෙනුවට මතු භවයෙහි විපාක විඤ්ඤාණය පහළ වෙයි. (පටිච්ච සමුප්පාදය අනුව එලෙස විස්තර කළ යුතුය.)

එනමුත් යම් තැනක සිට මිය යන පුද්ගලයෙකු වෙනුවෙන් වෙනත් තැනක විපාක විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙයි යන්න ද පටිච්ච සමුප්පාදයට එකඟ නැත. එබැවින් සත්ත්වයා මිය ගිය තැන විපාක විඤ්ඤාණය පහළ වී කර්මයත්, තෘෂ්ණාවත් උපාදාන කරගෙන (ආධාර කරගෙන) උත්පත්ති භවය කරා ගමන් කරන බව සිතීම සාධාරණය. එම කරුණු එක එකක් මූලික සුත්‍රවල වෙන් වෙන්ව විස්තර කර ඇත.

බොහෝ දෙනෙක් අදහන අන්තරාභවය නම් වූ මතවාදය මේ කරුණු මත පිහිටා විස්තර කළ හැකිය. එනම් කර්මය, විපාක විඤ්ඤාණය හා තෘෂ්ණාව නම් වූ එකතුව උත්පත්ති භවය තුළ වහා පහළ නොවී නම්, පිළිසිඳ ගැනීමක් නොවී නම් අන්තරාභවයක් ඇති වන බව පිළිගත යුතුය. (මේ කරුණ කුතුහලසාලා සූත්‍රයෙහි කෙටියෙන් විස්තර කෙරෙන නමුත් අන්තරාභවය නම් වූ නම එහි දක්වා නැත.)

විඤ්ඤාණය යනු ‘සිත’ නොවේ

විඤ්ඤාණය යනු සිත හැඳින්වීමට යොදන වදනක් යැයි සමහරු කල්පනා කරති. එය අඩුපාඩු සහිත තේරුම් ගැනීමකි. විඤ්ඤාණය යනු සිත නොවේ. සිතට අයත් ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. විඤ්ඤාණයෙන් සිදු කෙරෙනුයේ අපේ සිත දැනුවත් කිරීමයි. සිත ක්‍රියාකාරී වීමට සැලැස්වීමයි. සිතට ආහාර සැපයීමයි.

අතින් අතට විඤ්ඤාණය යනු ක්‍රියාවකි. නැතහොත් සිද්ධියකි.



එය දැනුවත් වීමේ ක්‍රියාවයි. එය දැනුවත් වීමේ සිද්ධිය ලෙස ද දැක්විය හැකිය.

ඔබ ඇසට පෙනෙන රූපය දකී. මෙහි දැකීම යනු විඤ්ඤාණයයි. ඊට වක්‍ර විඤ්ඤාණය යැයි කියමු. මෙලෙස විඤ්ඤාණය සය ආකාරයකට බෙදිය හැකිය.

1. දැකීම - වක්‍ර විඤ්ඤාණය
2. ඇසීම - සෝත විඤ්ඤාණය
3. ගඳ සුවඳ දැනීම - ඝාත විඤ්ඤාණය
4. පහස දැනීම - කාය විඤ්ඤාණය
5. රස දැනීම - ජීවිතා විඤ්ඤාණය
6. අදහස් දැනීම - මනෝ විඤ්ඤාණය

මෙකී සය ආකාර විඤ්ඤාණය ඇති වනුයේ කෙසේද? අභිධර්මය ඊට පිළිතුරු සපයයි. විඤ්ඤාණය හට ගනුයේ තවත් වෛතසික ධර්ම 5 ක් සමගය. එනම් විඤ්ඤාණයත් ඇතුළුව ධර්මතා 6 ක් එකවර හට ගනියි.

මේ ක්‍රියාවලිය තරමක් ප්‍රවේශමෙන් පැහැදිලි කර ගත යුතුය.

- ☛ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඡඬි ඉන්ද්‍රියයන් අභ්‍යන්තර ආයතන නම් වේ.
- ☛ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම (මනසට අරමුණු වන දේ) බාහිර ආයතන නම් වේ.
- ☛ මෙකී බාහිර ආයතන අභ්‍යන්තර ආයතනවල ගැටීමෙන් විඤ්ඤාණයත් ඇතුළුව ධර්මතා 6 ක් උපදියි.

- උදා :
1. ඇසට රූපය හමුවීමෙන් ස්පර්ශය (එස්ස) බිහි වේ.
 2. ඇසට රූපය හමුවී ස්පර්ශය බිහි වීමත් සමගම වක්‍ර විඤ්ඤාණය (පෙනීම) ඇති වේ.
 3. මේ හමුවීම නිසා විඤ්ඤාණය ඇති වීම (පෙනීම) සමගම වින්දනය හෙවත් වේදනා ඇති වේ.
 4. වක්‍ර විඤ්ඤාණය (පෙනීම) ඇති වූ වහාම ඒ දෙය හඳුනා ගැනීමට සිත පෙලෙඹී. එය සංඥා නම් වේ.

5. ඒත් සමගම තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි සහගතව අරමුණු සම්බන්ධ ඇලුම් සහගත 'චේතනා' පහළ වේ. මෙය චේතනා නම් වූ චෛතසිකයයි. ඊට කර්මය යැයි ද කියති.
6. මේ කාර්යාවලිය තුළදී අරමුණ සිතෙන් පිරික්සීම, විමසා බැලීම සිදු වේ. එය මනසිකාර නම් වේ.

මේ අනුව එස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර යන ධර්මතා පහ විඤ්ඤාණය හෙවත් දැනීම සමගම උපදී. දැනීම ඇති වනුයේ පෙර කී අභ්‍යන්තර ආයතන හා බාහිර ආයතන නිසාය. ඒවා රූප ධර්ම නම් වේ. මුල කී චෛතසික ධර්ම නාම ධර්ම ගණයට වැටෙයි.

එනම් සිතීමේ ක්‍රියාවලිය නාම, රූප සහ විඤ්ඤාණ යන තුන් ආකාරයේ ධර්මතාවල එකතුවකි. හුදෙක් විඤ්ඤාණය සිතට සම කළ නොහැකිය. විඤ්ඤාණය යනු සිද්ධියක් පමණකි.



27. පෘථග්ජන සිත

පාලි භාෂාවෙහි 'පුපුජ්ජන' යන වදන යෙදෙනුයේ නුගත් මිනිසුන් හැඳින්වීමටය. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුව සලකා බලන කල පෘථග්ජනයන් සම්බන්ධව තේරුම් දෙකක් ලබාගත හැකිය.

1. ධර්මය නොදත් තැනැත්තා පෘථග්ජනයෙකි.
('අස්සුතවා පුපුජ්ජන' යනු ධර්මය නොදත් තැනැත්තාය.)
2. මාර්ගඵල සම්බන්ධව විස්තර කෙරෙන තැන්වල පෘථග්ජන යන යෙදුම භාවිත වනුයේ මාර්ගඵල නොලද්දවුන් සහ ආර්ය මාර්ගයට නොපිළිපත් අය විස්තර කිරීමටය.

පෘථග්ජනයා ලෝකය වැරදි ආකාරයට දකියි. වැරදි ආකාරයට වටහා ගනියි. එබැවින් හේ වැරදි ආකල්ප සහිතව සිටියි. "සබ්බේ පුපුජ්ජනා උම්මන්තකා" යනුවෙන් විස්තර කළේ එබැවිනි. සියලු පෘථග්ජනයන් කිසියම් මානසික උග්‍රතාවයකින් පෙළෙන බව මෙයින් අදහස් කෙරෙයි. පෘථග්ජන මනස ලෝකය වටහා ගනුයේ වැරදි ආකාරයටය.

- * සියල්ල තමාට ඇවැසි පරිදි සිදුවිය යුතු බව සමහරු සිතති.
- * ලෝක පාලක දෙවියෙකු විසින් සියල්ල පාලනය කරනු ලැබේ යැයි තවත් අය සිතති.
- * පෘථග්ජනයාගේ දෘෂ්ටිය ආත්ම කේන්ද්‍රීය ස්වභාවයෙන් යුක්තය. මෙය මගේ ය; මේ මගේ දරුවන් ය; මේ මගේ බිරිඳ ය; මේ මගේ දේපළ ය යනාදී වැරදි ආකල්ප දරමින් ආත්ම කේන්ද්‍රීයව ලොව දෙස බැලීම පෘථග්ජන චින්තනයේ ස්වභාවයයි.
- * තමන්ට ඇවැසි පරිදි යමක් සිදු නොවූ කල, තමන්ට අලාභයක් වූ කල පෘථග්ජනයෝ වෙසෙසින්ම කම්පා වෙති.
- * අතිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පෘථග්ජනයන්ට නොවැටහෙයි.
- * පෘථග්ජන මනස තව තවත් කිලිටි වී ගොස් අන්තයටම පිරිහී යා හැකිය.

28. ආර්ය ශ්‍රාවකයන්ගේ සිතෙහි ස්වභාවය

ආර්ය ශ්‍රාවකයන් තුන් කොට්ඨාසයකි.

1. ආර්ය මාර්ගයට පිළිපත් අය (නවසේධ නම් වෙති.)
2. මාර්ගඵලලාභීන් (සේධ නම් වෙති.)
3. රහතන් වහන්සේලා (අසේධ නම් වෙති.)

මේ තුන් කොට්ඨාසය ධර්මයෙහි පැහැදිලිව වෙන් කොට දක්වා ඇත. මින් පළමු කොටස ධර්ම මාර්ගයට අලුතින් පිළිපත් අයයි. ඔවුහු සත්‍යය සොයා යති. සත්‍යයට නොපිළිපත් ඔවුහු නවසේධ නම් වෙති.

දෙවැනි කොටසට අයත් සේධ පුද්ගලයන්ට සත්‍යය හමුවී ඇත. එනමුත් ඔවුන් සම්පූර්ණයෙන්ම සත්‍යය තුළට ගමන් කර නැත. මොවුහු සෝවාන්, සකාදාගාමී සහ අනාගාමී නම් වෙති.

ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ සිත මෙබඳුය.

- ☛ හේ කිසිවක් නිත්‍ය කොට නොසලකයි.
- ☛ ලොව තුළ ඇති දුකට පෙරළෙන ස්වභාවය මනාව හඳුනයි.
- ☛ ආත්මය හෝ සාරය කොට ගත හැකි කිසිවක් නැති බව දනියි.
- ☛ ආත්ම කේන්ද්‍රීය චින්තනයෙන් මිදුනෙකි.

අසේධ නම් වූ රහතන් වහන්සේලාගේ සිත මිනිසෙකුට ලං විය හැකි උසස්ම මානසික තත්ත්වයයි.

- ☛ කිසිවකින් කලබල නොවීම.
- ☛ තැති නොගැනීම.
- ☛ කිසිවකට ඇලුම් නොකිරීම.

රහත් බවෙහි ලක්ෂණ වේ. රහතන්ට කිසිදින දුකක් නොදැනෙන බව ධර්මයෙහි සඳහන්ය. ඕනෑම කටුක පරිසරයක සිට වුව ද සිත සමාධිගත කළ හැකි තරම් උන්වහන්සේලාගේ මනස දියුණු තත්ත්වයක පවතී.

29. භාවනාවෙන් සිත වැඩෙන ආකාරය

සිත වැඩීම හෙවත් සිත දියුණු කිරීම භාවනාවෙන් මූලික ඉලක්කයකි. සිත වැඩිය හැකිද? දියුණු කළ හැකිද? යන ප්‍රශ්න මෙහිදී අපට මතු වෙයි.

බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන හේතුඵල වාදය ඇසුරින් මේ කරුණ පැහැදිලි කළ හැකිය. සත්ත්වයන් ද පුද්ගලයන් ද හේතුඵල දහම නොඉක්මවන බව පැහැදිලිය. එමෙන්ම සිත හා කය යන දෙකම හේතුඵල දාමයන්ටම අයත් වේ.

හේතුව ඵලය වේ. ඵලය හේතුවක් වේ. මේ ආදී වශයෙන් හේතුඵල දාමය දිගටම ඇදී යයි. සිත යම් ආකාරයක සිතුවිලිවලට හුරු කළ විට ඊට අනුරූප සිතුවිලි නැවත නැවතත් පහළ වේ.

1. සිත හුස්මට එකඟ කළ විට සිත නැවත නැවතත් හුස්ම පසුපස හඹා යයි.
2. මෙත් සිතුවිලි හුරු කළ විට ඒ ආකාර සිතූම් නැවත නැවතත් පහළ වෙයි.
3. බුදු ගුණ මෙනෙහි කළ විට සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් බුදු ගුණ පිළිගැනීම දෙසට නැමී යයි.

මේ උදාහරණ කිහිපයක් පමණි. සිත වැඩී යන්නේ කෙසේද යන්නත්, භාවනාව ඊට අදාළ වන්නේ කවර ආකාරයෙන් ද යන්නත් බුදු වදන් තුළින්ම තවදුරටත් පැහැදිලි කළ හැකිය.

“සිත යම් ආකාරයක සිතුවිලිවලට හුරු කළහොත් ඒ ආකාරයේ සිතුවිලි වෙත නැඹුරු වීමේ ස්වභාවයක් ඇත” යන්න බුද්ධ දේශනයෙහි සඳහන්ය. එබැවින් භාවනාව යනු යහපත්, ධනාත්මක සිතුවිලිවලට දොර කවුළු විවර කිරීමකි; ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ මානසික තලයන්ට ළං වීමේ ක්‍රියාදාමයකි.

30. සිතේ දියුණුව මැනිය හැකිද?

සිතේ දියුණුව දැන ගන්නේ කෙසේද? මැන ගන්නේ කෙසේද? යන්න බණ භාවනා කරන බොහෝ දෙනෙකුට ඇතිවන ගැටලුවකි. සමහරු ඒ සඳහා තම සිත තුළට නැඹුරු වී පිරික්සති. නමුත් වැඩි දෙනෙක් භාවනා ගුරුවරුන් වෙත යොමු වී විවිධාකාර ප්‍රශ්න නගති. නිසි පිළිතුරු නොලැබුණ තැන ගුරුවරුන් මාරු කරති. තම සිතෙහි දියුණුවක් ඇති වූ බව ගුරුවරයාට ඒත්තු ගැන්වීමට කරන උත්සාහයන් ගුරුවරයා වෙතින්ම ඒ බව 'කියවා ගැනීමට' ඇති අවශ්‍යතාවයත් මේ ක්‍රියාදාමය තුළ කැපී පෙනෙයි.

සිත පිළිබඳව එතරම් කරදර විය යුතු නැත. සමථ-විදර්ශනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන විට සිත ඉබේටම වැඩී යයි. නිතර භාවිතයට ගන්නා වැයක මිට සුමට වන්නාක් මෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අපටත් නොදැනීම සිත වැඩී යන බව බුද්ධ දේශනයෙහි සඳහන්ය.

පහත දැක්වෙන කවර හෝ ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණේ නම් සිතෙහි දියුණුවක් ඇතිවූ බවට එයම සාක්ෂියකි.

1. විවිධාකාර අරමුණු වෙත සිත ඇදී යාම අඩු වීම.
2. එක අරමුණක සිත රැඳවීමේ හැකියාව ලැබීම.
3. විවේකීව සිටින සිතට අරමුණු ඒම අඩු වීම.
4. මතක ශක්තිය දියුණු වීම.
5. තර්කන ශක්තිය දියුණු වීම.
6. සිහි කල්පනාව දියුණු වීම.
7. සිතෙහි මැදහත් ගුණය ඇති වීම.
8. විවිධාකාර දේට ඇති ඇලීම අඩු වීම.
9. සිතට සැහැල්ලුවක් දැනීම.
10. හදිසි අවස්ථාවල තිගැස්සීම අඩු වීම.
11. මානසික කම්පනයට භාජනය නොවීම.
12. අනුන්ගේ දොස් සෙවීමට යාමේ දුර්ගුණය පහ වීම.

13. නමුත්ගේ පුරාපේරුව ගැන කතා කිරීමට තිබූ ආශාව නැති වීම.
14. කුතුහලය අඩු වීම.
15. ඉවසීමේ ගුණය දියුණු වීම.
16. ආවේගයන් අඩුවෙන් පහළ වීම.
17. ආවේගයන් ඉතා ඉක්මනින් සමනය වීම.
18. තමා මින් පෙර බුද්ධි භීතයෙකු මෙන් ක්‍රියා කළ බව වැටහී යාම. තමාගේම වැරදි තමාට වැටහී යාම.
19. අරමුණක් නොගෙන සිටින විට ඉබේ සිත සමාධිගත වීම.
20. අනාගත සිදුවීම් ඡායාවන් ලෙස සිතෙහි ඇඳී යාම.
21. අතීත සිද්ධි ඉබේම සිතට ගලා ඒම.
22. තම සිත තුළ ක්‍රියාකාරී බලයක් ඇති බව වැටහී යාම.
23. විවිධාකාර ආලෝක ධාරා සිතේ ඇඳී යාම.

යන මේ සියල්ල සිත වැඩී යාම පිළිබඳ සුභ ලකුණු වේ. බොහෝ දෙනෙක් මෙවැනි අත්දැකීම් තේරුම් ගත නොහැකිව වල්මත් වෙති. තවත් අය භාවනාවෙහි සුළු දියුණුවක් ලද කල සත්‍යාවබෝධය ලද බව සිතා සතුටු වෙති. විශේෂයෙන්ම ඉහත කී ලක්ෂණ දුටු බොහෝ දෙනෙක් සත්‍යාවබෝධය ලත් බව සිතා සැනසෙන බව පෙනෙයි.

එහෙත් මේ ලක්ෂණ කිසිවක් සත්‍යාවබෝධය ලද බවට තීරණාත්මක සාධක නොවේ. ඔබ යම් ධ්‍යානයක් හෝ මාර්ගඵලයක් ලබා ඒ බව නොදැන සිටිය හැකිය. එහෙත් පෙර කී ලක්ෂණ බලා මාර්ගඵල හෝ ධ්‍යාන ලද බව තීරණය නොකළ යුතුය.



31. සිත හික්මවන අයුරු

මිනිස් සිත ක්‍රියා කරන ආකාරය සහ සිත හික්මවීම ගැන කදිම උපමාවක් බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල දක්නට ඇත.

මිනිස් සිත වල් සතෙකු වැනිය. කුළු හරකෙකු, වල් අලියෙකු හෝ වල් අශ්වයෙකු වැනිය. මෙවැනි වල් සතෙකු අල්ලා මෙල්ල කිරීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයා විසින් සිදු කරනුයේ කුමක්ද?

1. පළමුව ඒ සත්ත්වයා ජීවග්‍රහයෙන් අල්ලා ගනියි.
2. උගට දෙන ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කෙරෙයි.
3. සත්ත්වයා දිගු කමයක බැඳ තබනු ලබයි.
4. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කමය කෙටි කර සත්ත්වයා එක තැනකට කොටු කරනු ලැබේ.

මෙම කාර්යාවලිය අවසානයේදී නොහික්මුණු වල් සතෙකු හීලෑ කර ගැනීමට හැකි වේ.

සිත හීලෑ කිරීම ද එබඳුය.

1. සිත හීලෑ කිරීම ද ටිකෙන් ටික, පියවරෙන් පියවර සිදු කළ යුතු ක්‍රියාවකි.
2. සිත නමැති අශීලාවාර සත්ත්වයාට දෙන ආහාර ප්‍රමාණය සීමා කළ යුතුය. මෙයින් අදහස් වනුයේ සිත සතුටු වීමට කරන පුහුදුන් ක්‍රියාකාරකම් පාලනය කළ යුතු බවයි.

සිත හික්මවීමේ ක්‍රියාවලිය අවසානයේ දැමුණු සිතක් සහ සසල නොවන පෞරුෂයක් හිමි වේ.

“රහතන් වහන්සේ කේශර සිංහයෙකු වැනි අහිත පුද්ගලයෙකි. අකුණු ගසන විට පවා නොබියව එළිමහනේ සිටීමට උන්වහන්සේලාට හැකිය” යන්න බුද්ධ දේශනයෙහි සඳහන්ය.

රහතුන්ගේ සිත කිසිදින සසල නොවේ. බියට පත් නොවේ. තෘෂ්ණාවෙන් සහ ඇලීමෙන් සදහටම අත් මිඳුනු කල බියට පත් වීමේ හේතු ද සිත සසල වීමට හේතු ද තවදුරටත් ඉතිරි නොවේ.

32. සත්‍යවබෝධය වළකාලන කිලිටි සිතුවිලි

මිනිස් සිතෙහි මූලික ස්වභාවය පිරිසිදු ය. සිත කිලිටි වන්නේ ආගන්තුකව පැමිණෙන අරමුණු නිසාය; අරමුණු නිසා හටගත් කිලිටි අදහස් නිසාය. මේ බව,

“පහස්සරමිදං භික්ඛවේ චිත්තං තං ච බො ආගන්තුකේ භි උපක්කිලෙසේහි උපක්කිලිටියං”

යන බුදු වදනෙන් දක්වා ඇත.

සිත කිලිටි කරවන දේ කෙලෙස් නම් වේ. එවැනි කිලිටි සිතුවිලිවල ස්වභාවය විවිධය. ගණනින් දහස් සංඛ්‍යාතය. සමහර කිලිටි සිතුවිලි ප්‍රකටව පෙනෙයි. තවත් ඒවා අප්‍රකටය. හඳුනා ගැනීම අපහසුය. උපුටා දැමීම දුෂ්කරය.

ඉහත දක්වන ලද ධර්ම පාඨයෙහි ‘උපක්කිලේස’ නම් වූ දෙයක් සටහන් කර ඇත. ‘උපක්කිලේස’ හෙවත් උපක්ලේශයන් පහත දැක්වෙන පරිදි විස්තර කළ හැකිය.

1. අභිධ්‍යාව

අභිධ්‍යාව යනු තමන් සතු දේ ගැන ඇතිවන දැඩි ලෝභයයි.

2. ලෝභය

අන්සතු වස්තු ගැන ඇතිවන ආශාව මෙහි ලෝභය යනුවෙන් විස්තර කර ඇත.

3. ක්‍රෝධය

දුෂ්ටකම හා නපුරුකම ‘ක්‍රෝධය’ නම් වේ.

4. උපනාහය

උපනාහය යනු වෛරයයි. වෛරය යන්නෙන් අදහස් වනුයේ සිතෙහි තරහ සඟවා ගෙන පළිගැනීමට සිතාගෙන කටයුතු කිරීමයි.

5. මක්බය

මක්බය යනු ගුණමකුකමයි. අනුන් කළ උදව් උපකාර අමතක කිරීම ගුණමකු පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයයි.

6. පලාස

තමන් ගැන මහ ඉහළින් සිතීම හා වර්ණනා කිරීම 'පලාස' නම් වේ. 'පුරාජේරුව' යන්න ද ඊට දිය හැකි වෙනත් වදනකි.

7. ඉස්සා

ඉස්සා යනු ඊර්ෂ්‍යාවයි. අනුන්ගේ සැපත නොඉවසීමයි. (ඊර්ෂ්‍යාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ ගුණය 'මුදිතා' නම් වේ. අනුන්ගේ සැපතෙහිදී සතුටු වීම 'මුදිතා' ගුණයයි.)

8. මච්ඡරිය

තමා ලබන සැප සම්පත් අනුන් ලබනු නොරිසි වීම 'මච්ඡරිය' නම් දුර්ගුණයයි.

9. මායා

තම වරද සැඟවීම 'මායා' නම් දුර්ගුණයයි. වරද කර නිවැරදිකරුවෙකු ලෙස පෙනී සිටින අය 'මායා' නම් වූ අසත්පුරුෂ ගතිය සහිත වෙති.

10. සාධේය්‍ය

තමා ළඟ නැති ගුණ පෙන්වමින් අනුන් රවටා ලාභ ප්‍රයෝජන ගැනීම 'සධ' බව හෙවත් 'සාධේය්‍ය' නම් දුර්ගුණයයි. (උදා: සමහරු තමන් ගැලවුම්කරු බව, ගැලවුම්කාර දෙවියන්ගේ නියෝජිතයන් බව කියමින් පෙනී සිටිති. තවත් අය තමන් ළඟ 'නැති' ගුණ පෙන්වා මහජනයා රවටා ගරු බුහුමන් ලබති.)

11. ඵමිහ

අන් මත නොඉවසීම 'ඵමිහ' නම් වේ. (උදා: මා කියන දේ පමණක් නිවැරදිය. අන්‍යයන් ළඟ නියම මෝක්ෂ මාර්ගය නැත යනුවෙන් කියන යෝගීන් අද සුලභය. ඔවුන් ළඟ 'ඵමිහ' නම් දුර්ගුණය ඇත.)

12. සාරම්භ

අනුන් හා එකට එක කිරීමේ අදහස 'සාරම්භ' නම් වේ. අනුන්ට ඉහළින් කැපී පෙනෙන කැමැත්ත නිසා බොහෝ දෙනෙක් අනුන් හා එකට එක කරති.

13. ව්‍යාපාද

තම සතුරන් විනාශ කිරීමේ, ඔවුන් හා සටන් කර පැරද වීමේ අදහස 'ව්‍යාපාද' නම් වේ.

14. මාන

තමන් හා අනුන් සංසන්දනය කිරීම හා ඒ මත වැරදි නිගමනවලට එළඹීම 'මාන' නම් වේ. මානය තුන් ආකාර වේ.

i. නීනමාන

තමා අනුන්ට වඩා පහත් අයෙකු යැයි සිතා මුළුගැන්වීම 'නීනමාන' නම් වේ.

ii. සදිශමාන

තමා අනුන් හා සමාන යැයි සිතා ගුණවතුන්, සිල්වතුන්, සෘද්ධිමතුන් ආදීන් හා සමකොට වෙසීම 'සදිශමාන' නම් වේ.

iii. සෙය්‍යමාන

තමා අනුන්ට වඩා උසස් යැයි සිතා මිනිසුන්ට පහත් කොට සැලකීම 'සෙය්‍යමාන' නම් වේ.

15. අතිමාන

තමා හා සමකොට සැලකිය හැකි වෙනකෙක් නැතැයි සිතා ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම 'අතිමාන' නම් වේ.

16. මද

තම හැකියාවන්ගෙන් හා බලයෙන් මත් වී ලෝක සත්‍යයට පිටුපා ක්‍රියා කිරීම 'මද' නම් වේ.

17. ප්‍රමාද

සසරෙහි ඇලී නිවනට සිත යොමු නොකොට අලසව විසීම 'ප්‍රමාද' නම් වේ.

ඉහත දැක්වූ උපක්ලේශයන් සිත්හි පවත්නා තුරු සත්‍යාවබෝධය නම් වූ අවසාන ඉලක්කය සපුරා ගත නොහැකිය. සිතෙහි ඇතිවන, සිතෙහි පැළපදියම් වූ කිලිටි සිතුවිලි උපුටා දැමීමට තරමක උත්සාහයක් අවශ්‍යය. මේ බව ධම්ම පද පාලියේ දක්වා ඇත්තේ පහත දැක්වෙන පරිද්දෙනි.

එඤ්ඤාං චපලං චිත්තං
 දුරක්ඛං දුන්නිවාරයං
 උජුං කරෝති මේධාවී
 උසුකාරෝ'ව තේජනං

“සිත චංචලය. රැකීමට අපහසුය. දුසිරිතෙන් මිදවීම අපහසුය. (මේ බව දත්) නුවණැත්තා ඊ දණ්ඩක ඇද අරින්නාක් මෙන් සිත සෘජු කරයි.”

(ධම්ම පද පාලි - චිත්ත වර්ගය - පළමු ගාථාව)

වාරිජෝ'ව ටලේ ඛිත්තෝ
 ඕකමෝකත උබ්භතෝ
 පරිප්ඵඤ්ඤාං චිත්තං
 මාරධෙය්‍යං පහාතචේ

“කෙලෙස් පහ කිරීමට උත්සාහ කරන කල මහත් පීඩා ගෙන දෙනුයේ දියෙන් ගොඩ දැමූ මසෙකු සැලෙන පරිද්දෙනි. එනමුත් කෙසේ හෝ කෙලෙස් නැසිය යුතුය.”

(එම -2 වන ගාථාව)

දුන්නිග්ගහස්ස ලහුනෝ
 යත්ථ කාමනිපාතිනෝ
 චිත්තස්ස දමථෝ සාධු
 චිත්තං දන්තං සුඛාවහං

“සිත පාලනය කිරීම අපහසු දෙයකි. අප සිතුවිලි වහ වහා ඉපිද නැසෙයි. කැමති කැමති අරමුණෙහි සිත නැවෙයි. මෙසේ වූ සිත දමනය කළ යුතුය. එයින් යහපතක්ම වෙයි.”

(එම - 3 වන ගාථාව)

33. සිත රැකීමෙන් උසස් තත්වයට පත්විය හැකිය

සිතෙහි මූලික ස්වභාවය පිරිසිදු බවත්, පිටතින් එන අරමුණු නිසා හටගන්නා කිලිටි සිතිවිලිවලින් සිත මුදවා ගැනීමෙන් සිත ශක්තිමත් කළ හැකි බවත් හොඳින්ම පැහැදිලිය. මේ සඳහා උපාය මාර්ග කිහිපයක්ම ඇත.

1. කිලිටි සිතුවිලිවලට මුල් වන බාහිර අරමුණුවලට සංවේදී නොවීම. මෙය ඉන්ද්‍රිය සංවරය නම් වේ.
2. සිතෙහි හටගන්නා කිලිටි සිතුවිලි මැඩ පැවැත්වීම.

කිලිටි සිතුවිලි හටගන්නා විට ඒ බව දැන එම සිතුවිලි වැඩි දියුණු වීමට නොදී මැඩ පවත්වාලිය යුතුය. (මෙය තදංග නම් වේ.)

3. විදර්ශනා වඩා කිලිටි සිතුවිලි නොඑන තැනට සිත දියුණු කළ හැකිය.

විදසුන් වඩද්දී සිත හා කය පිළිබඳ නිවැරදි ස්වභාවය වැටහෙයි. සියල්ලෙහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය වැටහී ගිය කල කිලිටි සිතුවිලි නැග එම ක්‍රමයෙන් අඩු වී යයි.

4. සමථ භාවනාවෙන් සිත සමාධිගත කළ විට කිලිටි සිතුවිලි යටපත් වේ.

සිත රක්තා ආකාරය ගැන සහ ඉන් ලැබෙන යහ ප්‍රතිඵල ගැන ද ධම්ම පදයේ විත්ත වර්ගයෙහි විස්තර දැක්වෙයි.

සුද්ද්දසං සුනිපුණං
 යත්ථ කාමනිපාතිනං
 විත්තං රක්ඛේථ මේධාවී
 විත්තං ගුත්තං සුඛාවහං

“සිත වටහා ගැනීමට අපහසුය, සුක්‍ෂම වූ, විසිරෙන සුළු ස්වභාවයක් ඇති ඒ සිත නුවණැත්තා විසින් රක්තා ලැබෙයි. ඉන් යහපතක්ම අත්වේ.”

(ධම්ම පදය, විත්ත වර්ගය - 4 වන ගාථාව)

සිත ඉබාගාතේ යාම හැවැත්විය නොහැකිද?

සිත දමනය කර ගැනීමට බොහෝ දෙනෙක් කැමති වෙති. ඔවුහු ඊට උත්සාහ දරති. නමුත් ඒ උත්සාහයට ඔවුන්ගේ සිතම හරස් වේ. දමනය වීමට සිත අකමැති වේ. එසේ වනුයේ ඇයි?

ඉබාගාතේ යාම සිතෙහි මූලික ස්වභාවය නිසාය. විවිධාකාර අරමුණු ගනිමින් එක දිගට ක්‍රියාකාරී වීම සිතෙහි මූලික ස්වභාවයයි. අප විවේකීව සිටින විට පවා සිත ක්‍රියාත්මක වෙයි. නිදන විට පවා සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය නොනවතියි.

සිතෙහි ස්වභාවය ගැන ධම්ම පද පාලියෙහි දැක්වෙනුයේ මෙපරිද්දෙනි.

“දුරං ගමං ඒක චරං
අසරීරං ගුණාසයං
යේ චිත්තං සංය මෙස්සන්ති
මොක්ඛන්ති මාර ඛන්ධනා”

“සිත දුර ගමන් කරයි. තනිව හැසිරෙයි. හැඩයක් නැත. සැඟවී ඇති දෙයකි. එවන් වූ සිත දමනය කරන පුද්ගලයා මරු පරදයි.” (ධම්ම පද පාලි - චිත්ත වර්ගය - 5 වන ගාථාව)

සිත ඉබාගාතේ යාම නැවැත්වීමට සමථ භාවනාව සුදුසුය. සමථය වඩන විට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිතෙහි වැනෙන ස්වභාවය, අරමුණු පසුපස දිව යන ස්වභාවය අඩු වී ගොස් එක අරමුණක සිත රැඳවීමේ හැකියාව ලැබෙයි.

මෙලෙස එක අරමුණක රඳවන ලද සිත පහසුවෙන්ම ධර්මාවබෝධය කරා යොමු කළ හැකිය. සිත භාවනා අරමුණෙහි නොසැලී සිටින කල්හි ඉන් සිත මුදවා,

1. ත්‍රිලක්ෂණය
2. චතුරාර්ය සත්‍යය
3. පටිච්ච සමුප්පාදය

වැනි ධර්මතා අවබෝධයට උත්සාහ කරන කල්හි සත්‍යාවබෝධය නම් වූ අවසාන ඉලක්කය සම්පූර්ණ වෙයි.

34. මානය සහ මමන්වය

තමන් ගැන මහ ඉහළින් සිතා ගෙන උඩඟුව ජීවත් වන අය මාන්තාධික මිනිසුන් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මානය මීට වඩා පුළුල් අර්ථයක් ගෙන දෙයි. මාන (*Dimension*) යන පදයෙහි මූලික අර්ථය වනුයේ මැනීමයි. මිනිසුන් අතර මානය ඇති වන්නේ තමාගේ මිම්මෙන් අනුන් මනින්නට යාමෙනි.

1. තමාට වඩා උසස්
2. තමා හා සමාන
3. තමාට වඩා පහත්

යනුවෙන් මිනිසුන් වර්ග කිරීම සිදුවන්නේ මාන නම් වූ ‘කිලිටි සිතුවිල්ල’ නිසාය; ඒ වැරදි හැඟීම නිසාය.

මානය, සංයෝජන හෙවත් සසර බැඳ තබන රැහැන් අතරින් බලගතුම එකකි. කෙනෙකු රහත් වන තුරු මානය නොබිඳෙයි. එසේම යමෙක් මානය බිඳ ගතහොත් ඔහු එයින්ම රහත් වේ.

“මම සිටිමි; මම වෙසෙමි; මේ මාය; මේ මගේ දෙයකි; මට ඕන මේ විදියටයි.” ආදී වශයෙන් සිතෙන්නේ මානය නිසාය. මානය බිඳ ගත් දා සිට මමන්වය ඇති නොවේ.

එනමුත් රහත් වූ පසුව ද මම ය, මාගේ ය යන කිම් නවතින්නේ නැත. මන්ද යත් ලෝක ව්‍යවහාරය අනුව ‘මම’ ලෙස සලකන නාම-රූප පරම්පරාව (පුද්ගලයා) තවම නොසිඳී පවත්නා බැවිනි. මම, මගේ වැනි වදන් බුදුන් වහන්සේ විසින් පවා බහුලව භාවිත කර ඇත. (“මම ලෝකයේ තතු දැන ගැන්ම පිළිබඳ දක්ෂයෙක්මි.” බුදුන් වහන්සේ/වුල ගෝපාල සූත්‍රයේදී)

සමහර යෝගීහු මමන්වයට යට වීමට බියෙන් ‘මම’ යන වචනය පවා භාවිත නොකරති. ‘මම’ යන්න තහනම් වචනය කොට සලකති. එවැනි අන්තයකට බර වූ අදහස් කරපින්නා ගත් කල තමාම ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය තුළ සිර වේ. ‘මම’ කියා කෙනෙක් ඇත්තේම නැත්නම් සියලු දේ දරා සසර දුක නැති කිරීමේ තේරුමක් නැත.



මන්ද යත් නැති දෙයක් නැති කිරීම ගැන කතා කිරීම පවා නිෂ්චල වන බැවිනි.

අනිත් අතට මම කියා කෙනෙක් ඇත යන අර්ථයේ එල්බ සිටින අය ද සසර දුක කෙළවර කිරීමට නුසුදුස්සෝ වෙති. මන්ද යත් ඇති දෙයක් නැති කිරීම පාපයක් වන බැවිනි. මම කියා කෙනෙක් ඇත්නම් ඒ 'මම' නැති කර දැමීම බලගතු අපරාධයකි; මිනී මැරුමකි.

එබැවින් මම කියා කෙනෙක් 'ඇත' සහ 'නැත' යන අන්ත දෙකටම නොයා යුතුය. ඒ දෙක අතර නිවැරදි පිළිතුර ඇත.

වරක් එක් බමුණෙක් බුදුන් ඉදිරියට පැමිණ 'මම කියා කෙනෙක් ඇත් ද? නැත්ද?' යන ප්‍රශ්නය විමසුවේය.

1. සමහර ලක්ෂණ අනුව සලකා බලන කල මම කියා කෙනෙක් ඇත.
2. සමහර ලක්ෂණ අනුව සලකා බලන කල මම කියා කෙනෙක් නැත.

යන තීරණය බුදුන්ගෙන් ලැබුණි. මෙවැනි උභතෝකෝචික ප්‍රශ්න අන්තගාමී නොවීමෙන් විසඳා ගත යුතු බව සුත්‍ර පිටකයෙහි එන මජ්ඣිම සූත්‍රයෙහි දැක්වෙයි.

- උදා :
1. පවිකම් කළ අය ඊට විපාක ලෙස දුක් සහගත ප්‍රතිඵල අත් විඳිති. ඒ අර්ථයෙන් ගත් කල මම කියා කෙනෙක් ඇත.
 2. සිත ද කය ද නිරතුරුව වෙනස් වෙයි. අද ඇති කායික, මානසික ස්වභාවය හෙට නොපවතී. එබැවින් මමය කියා නිශ්චිතව කිව හැකි 'කෙනෙකු' නැත.

35. 'මදය' හම් වූ මානසික තත්ත්වය

මද කිපුණු නාලාගිරි ඇතු බුදුන් ඉදිරියට පැමිණි ආකාරය බොද්ධ සාහිත්‍යයෙහි එන සිද්ධියකි. 'මදය' යනු යම් ආකාරයක මත් වීමකි. මදය හා මානය එකට යන වචන දෙකකි. මදය හා මානය ඇති අයට ලෝකයෙහි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගත නොහැකිය. මානය ගැන මෙන්ම 'මදය' ගැන ද ප්‍රමාණවත් දැනීමක් ඇතිකර ගත යුත්තේ එබැවිනි.

අභිධර්මපිටකයට අයත් මූල ග්‍රන්ථයක් වන විභංගප්‍රකරණයෙහි විවිධාකාර මානසික ස්වභාවයන් විස්තර විභාග සහිතව දක්වා ඇත. මදය හෙවත් 'මත් වීම' ආකාර 27 කින් ඇතිවිය හැකි බව එහි දැක්වේ. ඊට 'සත්විසි මදය' යැයි කිව හැකිය. සත්විසි මදය පහත ආකාර වේ.

1. මා ජාතියෙන් උසස් යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (ජාති මදය)
2. මම උසස් කුල පරම්පරාවෙන් පැවතෙමි යි සිතා කටයුතු කිරීම. (ගෝත්‍ර මදය)
3. මම නිරෝගී පුද්ගලයෙකු යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (ආරෝග්‍යා මදය)
4. මම තරුණ වෙමි යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (යොබ්බන මදය)
5. මම දිගු කල් ජීවත් වෙමි යි සිතා කටයුතු කිරීම. (ජීවිත මදය)
6. මට අනුන්ට වඩා වැඩි ආදායම් ඇතැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (ලාභ මදය)
7. මම බොහෝ සේ පුද සත්කාර ලබන අයෙක් යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (සත්කාර මදය)
8. මම ගරු කටයුතු පුද්ගලයෙකු යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (ගරුකාර මදය)
9. බොහෝ දෙනෙක් උපදෙස් පතා මා වෙත එති යි සිතා කටයුතු කිරීම. (ප්‍රක්ධාර මදය)

10. මට බොහෝ පිරිවර ඇතැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (පරිවාර මදය)
11. මට බොහෝ භව බෝග ඇතැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (හෝග මදය)
12. මම පැහැපත් අයෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (වර්ණ මදය)
13. මම උගතෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (සුත මදය)
14. මම ඕනෑම දෙයක් වහා වටහා ගැනීමට හා විස්තර කිරීමට සමත් අයෙක් වෙමිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (පටිභාන මදය)
15. මම බොහෝ කල් ජීවත් වූ බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති අයෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (රත්තඤ්ඤා මදය)
16. මම පිණිඩපාතයෙන්ම යැපෙමිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (පිණිඩපාත මදය)
17. මම කිසිදින අනුන්ගෙන් අවමන් නොලද්දෙමිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (අනවඤ්ඤාත මදය)
18. මාගේ ඉරියව් ගෝභමාන යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (ඉරියාපථ මදය)
19. මට සාද්ධි බල ඇතැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (ඉද්ධි මදය)
20. මම පිරිසක ප්‍රධානියෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (යස මදය)
21. මම සිල්වතෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (සීල මදය)
22. මම ධ්‍යානලාභියෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (ධ්‍යාන මදය)
23. මම නොයෙක් ශිල්පයන් හදාරා ඇති අයෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (සිප්ප මදය)
24. මම අන් අයට වඩා උසින් වැඩි වෙමිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (ආරෝහ මදය)
25. මම කඩවසම් අයෙක්මිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (පරිනාභ මදය)
26. මම රූපශ්‍රීයෙන් යුක්ත වෙමිසි සිතා කටයුතු කිරීම. (සන්ධාන මදය)
27. මාගේ සිරුර පිරිපුන් යැයි සිතා කටයුතු කිරීම. (පාරිපූරි මදය)

ඉහත ආකාර වූ අදහස් සියල්ල 'මදය' යන්නට අයත් වේ. මදය ඇති වනුයේ මානය හෙවත් මමත්වය නිසාමය. එබැවින් මදය නම් වූ දුර්ගුණ කොට්ඨාසය තමා කෙරෙහි පවතින තුරු මානය බිඳ හෙළිය නොහැකිය. මානය බිඳ හරින තුරු රහත් විය නොහැකිය. මේ බව තේරුම් ගෙන මදය හා මානය බිඳ හෙළීමට කටයුතු කළහොත් සත්‍යාවබෝධය කිසිදින අපහසු ඉලක්කයක් නොවනු ඇත.

සටහන: අනෙක් සියලු යෝග ගුරුවරුන් භාවනා ආචාර්යවරුන් හෙළා දැකීම මෙරට සමහර යෝගීන්ගේ සිරිතයි. මට මේ මේ උපාධි සහතික ඇත. අසවලාට එවැන්නක් නැත. අසවලා එම ක්ෂේත්‍රයට අලුත්ය. මම කලක් තිස්සේ බවුන් වඩා ඇති අයෙක්මි. මාගේ ගුරු පරම්පරාව ශ්‍රේෂ්ඨය. අසවලා එවන් ගුරු පරම්පරාවකින් පැවත එන්නෙක් නොවේය. ආදී ලෙස එකිනෙකාට මදිපුංචිකම් කර ගනිමින් තමා හුවා දැක්වීම මදය සහ මානය නිසාම සිදුවන්නකි.

මේ අත් බැවිනිම රහත් ඵලය ලැබීමට අපේක්ෂා කරන අය මදය සහ මානය උපුටා දැමීමට වහ වහා කටයුතු කළ යුතුය. අනුන්ගේ මදි පුංචිකම් නොසොයා තමා වෙතටම හැරී තම වර්ත ශුද්ධිය ඇති කර ගත යුතුය. තම දුර්ගුණ එකිනෙක ඉවත ලමින් වර්ත ශුද්ධිය වෙත යන ඒ මාර්ගය විශුද්ධි මාර්ගය යනුවෙන් නම් කළ හැකිය.

36. චේතනාව සහ කර්මය

බුදු දහම, ජෛන දහම සහ හින්දු දහම පෙරදිග බිහි වූ කර්මවාදී ආගම් තුනකි. තමා කළ හොඳ හෝ නරකවල මතු විපාක පවතී යන්න කර්මවාදයේ එන මූලිකතම ඉගැන්වීමයි. හින්දුන්ගේ කර්ම වාදය තරමක් දුරට විස්තරාත්මකය. එහෙත් අසම්පූර්ණය. සත්ත්වයා විසින් සිදු කරන හොඳ හෝ නරක ක්‍රියාවන් කර්ම භාවිතයක් ලෙස රැඳී පවතිමින් මතුවට විපාක දෙන බව හින්දු කර්මවාදයෙහි ඉගැන්වෙයි.

ජෛනයන්ගේ හා බෞද්ධයන්ගේ කර්මවාදයන් මීට වඩා විචිත්‍රය; තර්කානුකූලය. ජෛනයෝ කර්මය හැඳින්වීමට 'දණ්ඩ' යන වදන යොදති. කර්මයෙහි විපාක දීම ක්‍රියාවට අනුරූපව සිදුවන බවත් කර්ම රැස් කිරීම තුළින් සසර ගමන දිගු වන බවත් ජෛනයෝ අදහති. එබැවින් සසර ගමන නැවතීම සඳහා කළ කම් ගෙවා දැමීම සහ නව කර්ම රැස් නොකිරීම යන ක්‍රියා පිළිවෙත ජෛනයන් විසින් අනුමත කර ඇත. (කර්ම ගෙවා නිම කිරීම බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වලට අනුව කළ නොහැක්කකි; අර්ථ ගුණය ක්‍රියාවකි. - මජ්ඣිම නිකාය අනුව)

'ක්‍රියාවට අනුව කර්මය විපාක දේය' යන්න දුර්වල මතයක්ය යන්න බුදුහු විස්තර කළ සේක. ඒ වෙනුවට චේතනාව කර්මය වේය, චේතනාව අනුව විපාක ලැබේය යන්න පිළිගැනෙයි. චේතනාව යනු කුමක්ද? ඊට නිශ්චිත අර්ථකථනයක් දීම වෙනුවට උදාහරණ ඇසුරෙන් 'චේතනාව' පහදා දීම වඩා පහසුය.

1. සතකු මැරීමට පහරක් දෙන පුද්ගලයාට ඒ සතා මැරීමේ සිතුවිල්ලක් හෙවත් චේතනාවක් පහළ වේ.
2. එම සතා මරන විට ඔහු එම කාර්යය සතුවින් කරන විට එහි සතුව විඳීමේ චේතනාවක් පහළ වේ.
3. තමා කළ දෙය පසුව ඔහුට මතක් වේ. ඔහුට තම ක්‍රියාව අනුමත කිරීමේ චේතනාවක් පහළ වේ.

මේ අනුව චේතනාව යන්න විවිධ අර්ථයෙහි යෙදෙන බව පැහැදිලිය. කෙසේ නමුත් සිත නොමෙහෙයවා කරනු ලබන දෙයක්

තුළ චේතනාවක් හට නොගනී. එබැවින් කර්මයක් හට නොගනී. කර්ම ණයක් හට නොගනී.

උදා : මිනිසෙකුගේ පයට පෑගීමෙන් සතෙක් මිය යයි. ඉන් ඔහුට කර්මයක් සිදු නොවෙනුයේ ඔහු තුළ සතා මැරීමට කැමැත්තක් නොතිබූ බැවිනි. අවශ්‍යතාවයක් නොතිබූ බැවිනි. නමුත් සතාගේ මළකුණ දකින ඔහු තමා අතින් වරදක් වී යැයි සිතා කම්පා වෙයි. මෙහිදී චේතනාවක් හට ගනී. කර්මයක් හට ගනී. පසුතැවිලි වන අවස්ථාවේදී පාපයක් සිදුවේ.

පෙර කී චේතනාව කර්මය ලෙස හැඳින්විය යුතු බව “චේතනා භං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි” යන බුදු වදනෙන් පැහැදිලි වේ. කර්මය යන්නට සමාන වූ ‘චේතනාව’ ‘මනෝ සංචේතනා’ යන නමින් ද හැඳින්වේ. කර්මය යනු මනසේ හටගත් දෙයක් බව පැහැදිලිය. (එහෙත් කර්මය විපාක දෙන තුරු මනස තුළ සැඟවී සිටිය යන පසුකාලීන මතය සූත්‍ර පිටකයේ එන ඉගැන්වීම් හා නොපෑහේ.)

කර්මය විපාක දෙන අයුරු

අඳුරු මුල්ලක සැඟවී සිටි ළඟින් යන අයෙකු සපා කන සුනඛයෙකු ගැන සිතන්න. කර්මය ද එවැනිය. සුදුසු අවස්ථාව එන තෙක් සැඟවී සිටින කර්මය නිසි මොහොත පැමිණි කල්හි විපාක දායක කරයි. කර්මය විපාක දෙන තෙක් මෝරා වැඩෙයි. කර්ම විපාක දීම පමා වනුයේ එබැවිනි. (අංගුත්තර නිකාය - ලෝණ ඵල වර්ගය - 9 වන සූත්‍රය)

සිදු කළ ක්‍රියාව සුළු වුව ද විපාකය මහත් විය හැකිය.

- උදා :
1. ගසක කොළයක් කඩා සිල් බිඳ ගත්තෙමිසි කියා කනගාටු වූ භික්ෂුවක් ඒ හේතුව නිසාම නිරයට ගියේය.
 2. විහිළුවට බොරුවක් කියූ පමණින් චේතිය රජු සාද්ධිබල පිරිහී නිරයටම ඇද වැටුණේය.

කර්මය මෙලෙස විපාක දෙනුයේ ඇයි? ‘කර්ම ණය’ ගෙවා දැමීමට සිදු වනුයේ ඇයි? බුදු දහමෙහි මේ සම්බන්ධව වැඩි විස්තර සපයා නැතත් කර්මය නම් වූ විෂය පිළිබඳ හෙළිදරව් කිරීම් රාශියක් පසුකාලීන පර්යේෂකයන් විසින් සපයා ඇත. ඇමෙරිකාවෙහි කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ විසූ එඩ්ගාර් කේසි නම් දිවැසිවරයා මේ

අතරින් කැපී පෙනෙයි. ඔහු කියන පරිදි (පාප) කර්මය දෙයාකාරය.

1. චාරිත්‍ර කර්මය - වරදක් කිරීම.
2. චාරිත්‍ර කර්මය - කළ යුතු දෙයක් නොකර හැරීම.

උදා : උදව් අවශ්‍යව සිටින අයට උදව් නොකිරීම; අනුන්ගේ දුකට ඇහුම්කන් නොදීම.

(පින්කම් ද මෙලෙස වර්ග කළ හැකි බව පැහැදිලිය.)

සත්ත්වයාට කර්ම විපාක ගෙවීමට සිදුවනුයේ පහත සඳහන් හේතු නිසාය.

1. 'කර්ම ණය' ගෙවා දැමීමට
2. වරදට භාජනය වූ තැනැත්තාට තමාගේ 'පළිය' ලබා ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දීමට
3. කළ වරද ගැන පසුතැවිලි වීමට අවස්ථාවක් ලබා දීමට
4. තමාගේ යුතුකම් ගැන ප්‍රායෝගික පාඩමක් ඉගැන්වීමට

යන කරුණු ඉටු වීමට ඇති අවශ්‍යතාවය නිසාම කර්ම විපාක දෙයි. තම වරද වටහා ගෙන එය නිවැරදි කරන තුරු කර්මය ඔබ පසුපස පැමිණ පහර දෙයි; විපාක දෙයි. එය කේසිගේ කර්මවාදය තුළ ඇති වැදගත්ම ඉගැන්වීමයි.

උදා : 1. මාන්තාධික අය එම වරද නිවැරදි කරන තුරුම නින්දාවට භාජනය වෙති.

2. කාමාතුර පුද්ගලයෝ ඊළඟ උපත්වලදී සිහිමුළාව උපදිති. නැතිනම් ඒ වියරු සිතුවිලි අත්හරින තෙක් ඊට දඬුවම් ලබති.

37. මිනිසා සිතට වහල් වන ආකාරය

සිත සියල්ලටම ප්‍රධානය. සියල්ලෙහි පෙරගමන්කරුය. බුදුන් වහන්සේ “මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා....” යනුවෙන් මෙය දක්වා ඇත. පුද්ගලයා හොඳ හෝ නරක වෙත ඇද දැමීමට හැකියාවක් සිතට ඇත. මෙසේ වූ සිත ක්‍රියා කරනුයේ කෙසේද? සිත මගින් සත්ත්වයා හසුරුවනු ලබන්නේ කෙසේද? මේ කරුණු මජ්ඣිම නිකායෙහි එන මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයෙහි දීර්ඝ ලෙස විස්තර කර ඇත.

සිත ක්‍රියාකාරී වනුයේ මෙසේය.

1. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන දේ අභ්‍යන්තර ආයතන නම් වේ.
2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම (මනසට අරමුණු වන දේ) බාහිර ආයතන නම් වේ.
3. බාහිර ආයතනය අභ්‍යන්තර ආයතනය හමුවීම ස්පර්ශය නම් වේ

උදා: රූප ඡායාව ඇසෙහි වැටීම ඇසේ ස්පර්ශයයි.

4. බාහිර ආයතනය අභ්‍යන්තර ආයතනයට හමු වීම නිසා ඒ ගැන දැනුවත් වීම සිදු වේ. මෙය විඤ්ඤාණ නම් වේ. (ඇසට රූපය ස්පර්ශ වීම නිසා වක්‍ර විඤ්ඤාණය උපදී. එනම් රූපය හමු වූ බවට ඇස දැනුවත් වෙයි.)
5. ඉහත කී ‘ස්පර්ශය’ නිසා වින්දනය හෙවත් වේදනාව ද උපදී.
6. මෙකී ක්‍රියාවලිය නිසා රූප ආදී අරමුණු හඳුනා ගැනීම සිදු වේ.
7. හඳුනා ගත් දේ සිතෙන් විනිශ්චය කෙරෙයි. (හොඳ හා නරක ලෙස, ප්‍රතීත හා කටුක ලෙස වෙන් කෙරෙයි.)
8. එකී විනිශ්චය නිසා තෘෂ්ණාව උපදීයි.
9. එකී විනිශ්චයන් මත සංකල්ප (ප්‍රභංව) බිහිවේ.

උදා : මම රූමත් ස්ත්‍රියක් දැක්කෙමි යන්න සංකල්පයකි.
'ස්ත්‍රිය රූමත්ය' යන්න විනිශ්චයකි. 'දුටිමි' යන්න
විඤ්ඤාණයයි. මේවායේ එකතුවෙන් ප්‍රභංවය සෑදෙයි.

10. සත්ත්වයා මෙකී ප්‍රභංවයන්ට හෙවත් සංකල්පයන්ට යටත්ව
ක්‍රියා කරයි. (මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය)

ප්‍රියජනක අරමුණු ලුහුබඳියි. අප්‍රියජනක අරමුණු ඉවතලයි.
උපේක්ෂා සහගත අරමුණු ඉවසයි. සත්ත්වයා ඔහුටත් නොදැනීම
සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයට යටත් වෙයි.

ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන අභ්‍යන්තර ආයතනයන්
හා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම (මනසට අරමුණු වන ධර්මතා)
යන බාහිර ආයතන නිසා පුද්ගලයා ඔහුගේම ඉන්ද්‍රියන්ට වසඟව
ක්‍රියා කරන ආකාරය මනා කොට පැහැදිලි කර ගත යුතුය. එයම
භාවනාවකි. මෙලෙස කරුණු පැහැදිලි කර ගත් තැන පටන් ජීවිතයේ
ඇති මායාකාරී බව, සිතුවිලිවලට වසඟ වන බව, පාපයට ඇදී යන
බව වැටහී ගොස් සසර කෙරෙහි කලකිරෙයි. තෘෂ්ණාව ක්‍රමයෙන්
තුනිව ගොස් නැත්තටම නැති වේ. එය සත්‍යාවබෝධයට සම වෙයි.

38. ආවේග පාලනය සහ ආවේගවලින් මිදීම

සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු ආවේගවලට නතු ව ක්‍රියා කරති. බණින අයට පෙරළා බණිති. දබරයට එන අය හා දබර කරති. එය පුහුදුන් මිනිස් ස්වභාවයයි. නිවැරදිව භාවනා ප්‍රගුණ කරන යෝගියෙකුට ආවේග මැඩපැවැත්වීම සහ ආවේගවලින් අත්මිදීම යන ඉලක්ක දෙක වෙත ක්‍රමයෙන් ළඟා විය හැකිය.

සමථ භාවනාව සිත එක අරමුණක තබයි; සිත හික්මවයි. සමථය වඩන ලද යෝගියෙකුට පහසුවෙන් ආවේග මැඩපැවැත්විය හැකිය. කෙසේ නමුත් දැඩි ආවේගයක් පැමිණි කල සිතෙහි සමබර බව බිඳී ගොස් ආවේගශීලී වීම බොහෝ යෝගීන් පෙළන දුර්වලතාවයකි.

විදර්ශනා වඩන යෝගියා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආවේගවලින් නිදහස් වේ. අවසානයේ ඔහු ආවේග රහිත පුද්ගලයෙකු බවට පත්වේ. එය මෙසේ පැහැදිලි කළ හැකිය.

පෘථග්ඡනයා සියල්ල දෙස පුද්ගල කේන්ද්‍රීයව බලයි. යමක් තමාට අවශ්‍ය ලෙස නොතිබුණු විට ඔහු කෝප වෙයි. කාම වස්තු සමග වෙන් නොකළ හැකි ලෙස බැඳෙයි. කාම වස්තූන් තමන්ගෙන් වෙන් කළ කල්හි මහත් සේ වික්ෂේප වෙයි. විදර්ශනා ඥාන ලද ආර්ය ශ්‍රාවකයා කිසිවක් තම වසඟයේ නොපවතී, සියල්ල දුකට මුල් වේ, සියල්ල අනිත්‍යය යන දර්ශනයේ පිහිටයි. එබැවින් ඔහු පෘථග්ඡනයෙකු තරම් කැලඹීමට පත් නොවේ; කම්පාවට පත් නොවේ.

තව දුරටත් විදර්ශනාව දියුණු කළ කල්හි ආවේග පහළවීම ද ආවේගවලට නතු වීම ද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තුනී වී ගොස් ආවේගවලින් තොර තත්ත්වයට පත් වේ. එය අනාගාමී තත්ත්වයයි. අනාගාමී ආර්ය ශ්‍රාවකයා කෝපයෙන් හා කාමාශාවෙන් සදහටම මිදෙයි. එබැවින් ඔහුට ආවේග පහළ නොවේ. ආවේගවලට නතු වීමේ අවශ්‍යතාවයක් ද හට නොගනී. එනමුත් අනාගාමියාගේ සිතෙහි ජීවිතාපේක්ෂාව නොසිඳී පවතී.



39. සිතෙහි ආශ්චර්යමත් හැකියාව

භාවනාවෙන් එක්තැන් කළ සිතට නොයෙක් භාස්කම් කළ හැකිය. නොයෙක් හැකියාවන් ලබාගත හැකිය. මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල දැක්වෙන පරිදි එක්තැන් කළ සිත නොයෙක් හැකියාවන් උරගා බැලීමට යොමු කළ හැකිය.

සියලු අධිමානසික ශක්තීන් උරගා බැලීමට යොදා ගනුයේ හුස්ම නොවැටෙන බලගතු සමාධියයි. ඊට චතුර්ථධ්‍යානය යන නම ව්‍යවහාර කෙරේ. හින්දු යෝගීහු ඊට 'නිර්විකල්ප සමාධිය' යැයි කියති. සිත දියුණු කිරීමෙන් ලබාගත හැකි අධිමානසික හැකියාවන් වර්ග 3 කට බෙදා වෙන් කළ හැකිය.

1. සමාපත්ති

විවිධාකාර සමාධිගත මානසික තත්ත්වයන් සමාපත්තීන් නම් වේ.

2. අභිංඤා

සුවිශේෂී ඥානයන් අභිංඤා නම් වේ. දුර ඇති දෑ දැකීම, දුර ඇතිවන ශබ්ද ඇසීම, පර සිත් දැක්ම ආදිය මීට උදාහරණ වේ.

3. සෘද්ධි බල

විවිධාකාර භාස්කම් කිරීමේ හැකියාව සෘද්ධි බල නම් වේ. ද්‍රව්‍ය මැවීම, විනාශ කිරීම, අහසින් යාම, පොළොව තුළ කිමිදීම වැනි හැකියාවන් මීට උදාහරණ වේ.

මෙකී තුන් ආකාර අධිමානසික හැකියාවලින් මුල කී දෙයාකාරයේ දැක්ෂතාවයන් උපදවා ගැනීම පහසුය. සෘද්ධි බල උපදවා ගැනීමට අවශ්‍ය අය සෘද්ධිපාද නම් වූ අතිරේක අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

- 1. ඡන්ද - සෘද්ධි බල ඉපිදවීමේ කැමැත්ත.
- 2. විශ්ත - ඒ සඳහා සිත හුරු කිරීම.
- 3. විරිය - සිත සමාධිගත කර නැවත නැවතත් උත්සාහ කිරීම.

4. විමසා - තම දුර්වලතාවයන් විමර්ශනාත්මකව සලකා බැහැර කිරීම.

යන අංග සතර පුහුණු කිරීමෙන් නිසැකවම සාද්ධි බල ලැබෙයි.

40. ලස්සන සහ අවලස්සන පිළිබඳ මානසික හැඟීම

අපට ප්‍රියමනාප හැඟීමක් ඇති කරවන යම් දෙයක් දුටු තැන අපි ඊට ලස්සන දෙයක් යැයි කියමු. මෙහි අනිත් පැත්ත සිදු වූ විට අවලස්සන දෙයක් දුටු බව කියමු.

* කෙනෙකුට ලස්සන දේ තවත් කෙනෙකුට අවලස්සන වෙයි.

* අද ලස්සන දේ හෙට අවලස්සන විය හැකිය.

මේ පිළිබඳ බෞද්ධ මතය කුමක්ද?

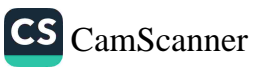
“වයස අවුරුදු 16 ක් තරුණියක් දුටු කල යමෙකුගේ සිතෙහි පහන් හැඟීමක් ඇතිවීම සාධාරණය. ඒ ස්ත්‍රියම මහලු අසූ විය පිරුණු කල ඇ දැකීමෙන් නොපහන් හැඟීමක් ඇතිවීම අපේක්ෂා කළ හැකිය.” (සූත්‍ර පිටකයෙනි.)

‘ලස්සන’ යනු තාවකාලික දෙයක් බව එම සරල ඉගැන්වීමෙන් පැහැදිලි වේ.

බුදුන් වහන්සේ විසින් දක්වා ඇති පරිදි ‘ලස්සන හෝ අවලස්සන’ යනු යම් දෙයක පවතින යථා ස්වභාවයක් නොවේ. ඒ දෙය පිළිබඳව ඇතිවන (තාවකාලික වූ) මානසික තත්ත්වයකි; හැඟීමකි. වෙනත් අයුරකින් කිවහොත් ලස්සන හා අවලස්සන යනු අප සිතේ හටගන්නා දෙයකි. අප දකින දෙය තුළ ඇති තත්ත්වයක් නොවේ. මේ තත්ත්වය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බැරෑරුම් ලෙස දක්වා ඇත.

එනම් මානසික තත්ත්ව හා සංවේදන පමණක් පවතින බවත් සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ලෙස සැලකිය යුතු දේ සැබෑවට හමුනොවන බවත්ය.

ලස්සන හා අවලස්සන ගැන ඇති බෞද්ධ ආකල්ප මෙයින් පැහැදිලි වෙයි. මෙවැනි විග්‍රහයක් බටහිර දාර්ශනිකයන් විසින් ඉදිරිපත් කළේ බුදු වසින් වසර දහස් ගණනක් ඉකුත් වූ පසුවය. යථාදෘෂ්ටිවාදය (Realism) යනු එම මතවාදය අද වනතුරු කිසි කෙනෙකුට අභියෝගයට ලක් කළ නොහැකි වී ඇත.



සටහන: ලස්සන සහ අවලස්සන පිළිබඳ ප්‍රශ්නය විසඳීමට නූතන මානව විද්‍යාඥයෝ සහ ගණිතඥයෝ විවිධාකාර මතවාද ඉදිරිපත් කරති.

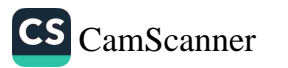
- 1. සමමිතික දේ ලස්සනය යනුවෙන් එක් මතයකි.
- 2. සුමට ලෙස වක්‍ර වූ දෙය ලස්සනය යනුවෙන් තවත් මතයකි.

මෙම මතවාදවලට පැමිණ ඇත්තේ ලස්සන යැයි සම්මත කාන්තාවන්ගේ මුහුණුවල ගණිතමය ලක්ෂණ සැලකිල්ලට ගැනීමෙනි. කෙසේ වෙතත් මේ මතය සමහර අවස්ථාවලට නොගැළපේ.

උදා : සමහරු වටකුරු හැඩයේ මුහුණු ලස්සන යැයි කියති. තවත් අය හතරැස් මුහුණු ප්‍රිය කරති.

තවද ලස්සන යනු සමේ ගැඹුරු දක්වා පමණක් විහිදෙන දෙයක් බවට බටහිර රටවල ප්‍රචලිත කියමනක් ඇත. කෙසේ නමුත් ලස්සන හා අවලස්සන බෙදා දැක්විය හැකි ද යන්න තවමත් විවාදයට පාත්‍ර වී ඇති කරුණකි. සමහර මානව විද්‍යාඥයන් විසින් දක්වා ඇති පරිදි,

- 1. තම පියාගේ හෝ මවගේ මුහුණට සමානකම් දක්වන අය ලස්සනට පෙනෙන බවට සාධක ඇත.
- 2. ළදරුවන්ගේ මුහුණුවලට සමානකම් පෙන්වන මුහුණු ඇති වැඩිහිටියන් 'ලස්සන අය' ලෙස සමාජ පිළිගැනීමට ලක්වේ. මෙම තත්ත්වය ළදරුවන් කෙරෙහි වැඩිහිටියන් දක්වන ඇල්මට තරමක් සමීපය.



41. සිත පිළිබඳ ක්ෂණවාදී විග්‍රහය

සිත හා කය වහා ඉපිද නැසෙන ස්වභාවයෙන් යුතු බව ථෙරවාදී අභිධර්මධරයෝ විශ්වාස කරති. මෙය වඩාත් සවිස්තරව දැක්වුවහොත්,

1. සිතුවිලි වහ වහා ඉපිද නැසෙයි.
2. කය ඉතා සියුම් අංශුවලින් සැදී ඇත. එම සියුම් අංශු ද වහා ඉපිද නැසෙයි.

මේ ක්‍රියාවලිය කොතරම් වේගයෙන් සිදුවේ ද යත් සිත හෝ කය බිඳී බිඳී වෙනස් වීම සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනසට හසු නොවේ. සිත හෝ කය දෙස සුපරික්ෂාකාරීව බලා සිටින කල මෙකී ඉපිද නැසෙන ස්වභාවය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැටහේ. මේ වැටහීමට 'උදයව්‍යය ඥානය' යැයි කියනු ලැබේ. උදයව්‍යය යනු ඉපිද නැසීමයි. සිතත් කයත් ඉපිද නැසෙන ආකාරය බලා සිටින යෝගියා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිත හා කය කෙරෙහි කලකිරී ඒ කෙරෙහි ඇල්ම අත් හරී. මෙය ථෙරවාදීන් අනුදත් සත්‍යාවබෝධ මාර්ගයයි.

සංසාර විමුක්තිය පිළිබඳ බුද්ධ දේශනා වැඩිපුර අඩංගු වනුයේ සූත්‍ර පිටකයේය. සිත හා කය බිඳී බිඳී යන බව සූත්‍ර පිටකයේ නොදැක්වෙන බව සමහරු තර්ක කරති. ඒ තර්කය තරමක් දුරට දෝෂ සහගතය.

1. මරණයේදී කය බිඳී යන බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය. කය බිඳීම යනු සිත හා එතෙක් පැවති කය අතර සබඳතාව ගිලිහීමයි.
2. සිත වහ වහා වෙනස් වන බැවින් එය ආත්ම ස්වභාවයෙන් තොර බව බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ඇත.

සිතෙහි බිඳී බිඳී යන ස්වභාවය විස්තර කෙරෙන ඉතා වැදගත් ඉගැන්වීමක් බුද්දක නිකායට අයත් ධම්මපද පාලියෙහි ඇතුළත්ය.

“සිත දමනය කිරීම අපහසුය. වහ වහා ඉපිද නැසෙන ස්වභාවයෙන් යුතුය.” (ධම්මපදය - චින්ත වර්ගය - 3 වන ගාථාව)

වහ වහා ඉපිද නැසෙන සිතුවිල්ලක අවස්ථා 3 ක් ඇති බව අභිධර්මවාදීහු කියති.

1. ඉපදීම - උත්පාද
2. පැවතීම - ධීනි
3. නැසීම - භංග

මේ තුනට සමාන කාල ගත වේ. මේ තුනටම ගතවන මුළු කාලය 'චිත්තක්ෂණයක්' නම් වේ. එය ගණනය කිරීමට අපහසු ඉතා කුඩා කාලයකි. පළමු සිත ඇතිවී නිරුද්ධ වූ කල්හි අතරක් නැතිවම ඊළඟ සිත උපදී. සිතුවිලි ගලා යනුයේ මේ අයුරිනි. මේ ක්‍රියාදාමය මරණය තෙක් නොනැවතී සිදුවේ. මිය යන මොහොතේදී සිතුවිලි පහළ වීම නැවතුණු වහාම ඊළඟ භවයට අයත් කය තුළ සිතුවිලි ඇතිවීම ආරම්භ වේ. එබැවින් මෙකී සිතුවිලි පරම්පරාව ගලා යාම නොදත් අතීතයේ පටන් නිවන් දකින තුරු සිදුවන්නේ යැයි සැලකීම සුදුසුය.

සිතුවිලි පරම්පරාව සිදී ගොස් 'සිතක්' පහළ නොවන අවස්ථා කිහිපයක් ඇත.

1. ධර්මාවබෝධයේදී එක මොහොතක 'සිත' පහළ නොවේ. ඒ මොහොත ඊළඟ සිතින් අත්විඳිනු ලැබේ. තමා නිවන සිතින් ස්පර්ශ කළ බව ඒ මොහොතේ වැටහෙයි.
2. නිරෝධ සමාපත්තියට සමවත් කල්හි සිතුවිලි පරම්පරාව නැවතී යයි. යළි ඉන් නැගී සිටි කල්හි සිත ක්‍රියාකාරී වීම ඇරඹේ.
3. රහත් වූ කෙනෙක් මරණයට පත් වූ කල්හි සිතුවිලි පරම්පරාව සඳහටම නවතී.
4. සම්පූර්ණයෙන් සිහි මුර්ජා වූ කල්හි සිතුවිලි පරම්පරාව ඇත් ද නැත් ද යන්න නොවැටහෙන තත්ත්වයක් ඇති වේ.
5. අසංඥ සමාධියට පත්වූ කල්හි මෙවැනිම තත්ත්වයක් ඇති වේ.
6. අසංඥ සමාපත්තිලාභියා මරණින් මතු අසංඥ තලයේ උපත ලද කල්හි මෙවැනි තත්ත්වයක් හට ගනී. (සංඥාව ඇති වූ වහාම අසංඥ තලයෙන් මිදෙයි.)

42. මහායානිකයන් දුටු සිත

'මහායාන' යන නාමය මුල් වරට හමුවන්නේ සද්ධර්මපුණ්ඩරික සූත්‍රයෙනි. එය මහායානිකයන්ගේ ප්‍රධානතම ඉගැන්වීම් අඩංගු ඉතා දීර්ඝ ගද්‍ය කාව්‍යයකි. කෙසේ නමුත් මාහායාන ගුරු කුලයන්හි මූලාරම්භකයා නාගර්ජුන පඬිවරයාය. හේ මහායාන නාමය ස්වකීය දර්ශනයට යෙදීම තුළින් හා ථෙරවාදයට පටහැනි සූත්‍ර ඒකරාශී කිරීම තුළින් මහායානයට පදනමක්, සම්භවයක් සපයා දුන්නේය.

මහායානිකයන්ට අයත් ලංකාවතාර සූත්‍රයෙහි සිත පිළිබඳ කරුණු රාශියක් දැක්වේ. එහි පුන පුනා දැක්වෙන මූලික ඉගැන්වීම වනුයේ ලෝකය යනු සිතෙහි හටගන්නා හැඟීම් හා දැනීම් මිස වෙන කිසිත් නොවන බවයි. මේ වග ථෙරවාදී සූත්‍ර ධර්මවලින් ද සනාථ වේ.

“බලියක් පමණ වූ කය තුළම ලෝකය පනවමි” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එම ප්‍රකාශයෙහි අර්ථය වනුයේ ද ලෝකය යනු අප ලබන සංවේදන මිස වෙන කිසිත් නොවේය යන්නයි.

සිත පිළිබඳ නාගර්ජුනගේ ඉගැන්වීම්

නාගර්ජුන දැනට වසර 2000 කට පමණ පෙර ඉන්දියාවේ විසූ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයෙකි. හේ වේද ග්‍රන්ථ ඉගෙන එහි පරතෙරට පැමිණ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වෙත ක්‍රමයෙන් නැඹුරු වූයේය. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ඔස්සේ ගැඹුරට සිත මෙහෙයවන කල පහත සඳහන් නිගමනවලට එළඹීමට ඔහුට හැකි විය.

1. මෙලොව ඇති සෑම දෙයක්ම එකක් අනිකට සාපේක්ෂව පමණක් පවතී. කයට සාපේක්ෂව සිත ද සිතට සාපේක්ෂව කය ද පවතී. කයක් ඇති බව දැනෙනුයේ සිත නිසාය. සිතක් ඇති බව දැනෙනුයේ කයෙහි පැවැත්ම නිසාය. එබැවින් සිත හා කය තනිව සැලකිය නොහැකිය.
2. මේ අනුව පටිච්චසමුප්පාදයට අලුත් අර්ථකථනයක් දීමට ඔහු උත්සාහ ගත්තේය. එය නාගර්ජුනගේ සාපේක්ෂතාවාදය (Relativity) නම් වේ.

මුල් බුදු සමය අනුව නාම-රූප නිසා විඤ්ඤාණය පහළ වෙයි යනුවෙන් කිව හැකිය.

නාගර්ජුනගේ ඉගැන්වීම අනුව නාම-රූපවලට සාපේක්ෂව විඤ්ඤාණය පවතී. විඤ්ඤාණයට සාපේක්ෂව නාම-රූප පවතී. මේ ඉගැන්වීම මූලික සූත්‍රවල දැක්වෙනුයේ නාම-රූප හා විඤ්ඤාණය යන දේ එකිනෙක ආශ්‍රය කොට හේතු ප්‍රත්‍යාසාදන කොට පවතී යනුවෙනි. ඒ අනුව නාගර්ජුන කර ඇත්තේ මුල් බුදු සමයෙහි එන පටිච්චසමුප්පාද විස්තරයට පටහැනි නොවන අර්ථ දැක්වීමකි.

3. මෙලොව සියල්ල ශුන්‍යය යන නිගමනයට එළඹීමට ඔහුට හැකි විය. මන්ද යත් සියල්ල එකිනෙකට සාපේක්ෂව පවතින බැවිනි. නිරපේක්ෂක වටිනාකම් (තනිව පැවතිය හැකි දේ) කිසිවක් නැත. මෙම අදහස නාගර්ජුනගේ ශුන්‍යතාවාදය (Nullity) නම් වේ.

මෙම මතයට පක්ෂ ප්‍රකාශ මුල් බුදු සමය තුළ ද හමුවේ. බුදුහු තම ඉගැන්වීම් 'ශුන්‍යතා දර්ශනය' යන නමින් හැඳින්වූ සේක. එනමුත් ශුන්‍යතාවය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම නාගර්ජුනගේ ශුන්‍යතාවය මෙන් එක් අන්තයකට බර නොවීය. මන්ද යත් ශුන්‍යතාවයේ අන්තයට ගිය කල්හි කිසිවකට වටිනාකමක් සපයා දිය නොහැකි බැවිනි. නාගර්ජුනගේ වචනවලින්ම සඳහන් කළහොත්, 'නිවන පරම ශුන්‍යය, සසර සාපේක්ෂකය. එබැවින් සසර ද ශුන්‍යය. එබැවින් නිවන සසරට සමානය. සසර නිවනට සමානය.' (මූල මාධ්‍යමික කාරිකාව ඇසුරෙනි.)

මෙම මතය නොමඟ යවන සුලු එකකි. අන්තයට ගිය ශුන්‍යතාවය පිළිබිඹු වන්නකි.

4. ලෝකය 'සිතෙහි හටගන්නා සිහිනයක්' බව නාගර්ජුන කීය. මේ මතයට පක්ෂ ප්‍රකාශන මුල් බුදු සමයෙන් හමු වුවද එය මෙතරම් අන්තවාදී ප්‍රකාශන නොවේ. මුල් බුදු සමය අනුව ජීවිතය සිහිනයක් වැනිය. මන්ද යත් සියලු වින්දනයන් තාවකාලික බැවිනි.

වගන්ත: සිත පිළිබඳව සෙන් සහ වප්‍රයාන ඉගැන්වීම්වලට පදනම වී ඇත්තේ නාගර්ජුනගේ ශුන්‍යතාවාදයයි.

මහාසාන විඤ්ඤාණවාදීන් සිත දුටු ආකාරය

සිත පිළිබඳ නාගර්ජුනගේ ඉගැන්වීම් සමහර ගුරුවරුන්ගේ තදබල විවේචනයට ලක් විය. සිත පමණක් යථාර්ථ ලෙස පවතීය. කය යනු සිතට දැනෙන සංවේදනයන්ය යන මතයෙහි පිහිටි මහාසාන බෞද්ධ ගුරු කුලයක් වන විඤ්ඤාණවාදීහු ස්වකීය මතයට පක්ෂව ප්‍රබල තර්කයක් ගෙන එති.

“සියල්ල ශුන්‍යය යන මතය නාගර්ජුන ගෙන එයි. ඒ මතය සිතෙහි හටගන්නකි. එම මතය හට ගැනීමට නම් සිතක් පැවතිය යුතුය. එබැවින් සිත යථාර්ථ ලෙස පවතී.”

43. සාර්වස්තිවාදීන් දුටු මිනිස් සිත

සාර්වස්තිවාදීහු මුල් බුදු සමයෙහි එන අභිධර්මය ප්‍රතික්ෂේප කළහ. ඒ වෙනුවට නව අභිධර්මයක් පනවා ගත්හ. එනමුත් මූලික සූත්‍ර ධර්ම පිළිගත්හ. සාර්වස්තිවාදීන්ට අනුව,

1. සිත ද කය ද යථාර්ථ ලෙස පවතී.
2. අතීතය ද වර්තමානය ද අනාගතය ද යථාර්ථ ලෙස පවතී.

(මහාසානයේ නැගී සිටීම හමුවේ සාර්වස්තිවාදය කෙටි කලක් තුළ විශාල පසුබෑමකට ලක් විය.)

44. සිත පිළිබඳ යෝගාවාර මතය

යෝගාවාර බෞද්ධ ගුරු කුලය මහාසාන විඤ්ඤාණවාදය ගරු කළ මහා උගතුන්ගෙන් සමන්විතය. ඔවුන් අතර අසංග සහ වසුඛන්ද්‍ර යන දෙසොහොයුරන් කැපී පෙනෙයි. යෝගාවාර දර්ශනයෙහි හරය යෝගාවාර භූමි ශාස්ත්‍ර නම් කෘතියෙහි දීර්ඝ ලෙස විස්තර කෙරෙයි. සිත පිළිබඳ යෝගාවාර ඉගැන්වීම් මෙසේය.

1. සිතට කිසිවක් ඇසුරු නොකර පැවතීමේ හැකියාව ඇත්තේය.
2. සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය ද සසර පැවැත්ම ද අදාළ වන ආලය විඤ්ඤාණය නම් වූ ධර්මතාවයක් ඇත.

☞ සසර ගමනට හේතු වන්නේ ආලය විඤ්ඤාණයයි.

- ☛ මමත්වයට හේතු වන්නේ ආලය විඤ්ඤාණයයි.
- ☛ කර්මය විපාක දෙන තුරු ආලය විඤ්ඤාණය ආශ්‍රය කොට සැඟව සිටියි.
- ☛ සත්ත්වයාට ලෝකය පිළිබඳ හැඟීම ඇතිවන්නේ ආලය විඤ්ඤාණය නිසාය.

මෙකී ආලය විඤ්ඤාණය නව අදහසක් ලෙස බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වලට ඇතුළු වුව ද එවැන්නක් නැතැයි තර්ක කොට ඔප්පු කළ නොහැකිය. මන්ද යත් ඉහත දැක්වූ කරුණු වෙනත් ආකාරයකට විස්තර කිරීම දුෂ්කර වන බැවිනි. එසේම ආලය විඤ්ඤාණය පිළිබඳ මතයට පක්ෂ ඉගැන්වීම් මුල් බුදු සමය තුළ හමු වේ.

- ☛ සත්ත්වයා අර්හත් ඵලයට පැමිණි කල ඔහුගේ විඤ්ඤාණයේ විශාල කොටසක් අතුරුදන් වෙයි. මේ හවයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය විඤ්ඤාණය පමණක් ඉතිරි වෙයි.
- ☛ ගෝධික භික්ෂුව මිය යන මොහොතේදී රහත් වූ බැවින් මරණින් මතු විඤ්ඤාණය අභාවයට ගිය බව ගෝධික සූත්‍රයෙහි දැක්වේ.

රහත් වීමේදී නැසී යනුයේ ආලය විඤ්ඤාණය විය නොහැකිද? එය එසේ විය යුතුය.

45. සිත පිළිබඳ සොත්‍රාන්තික ඉගැන්වීම්

සොත්‍රාන්තික බෞද්ධ ගුරු කුලය පෙරවාදී බල කඳවුරටම අයත්ය. මොවුහු අභිධර්මය ප්‍රතික්ෂේප කළහ. නමුත් සාර්වස්තිවාදීන් මෙන් අලුත් අභිධර්මයක් පැනවීම ද නොකළහ. ඒ වෙනුවට සූත්‍ර ධර්ම පමණක් ගරු කළහ.

“බාහිර ලෝකය යනු අප ලබන සංවේදනයන් මත එළඹෙන නිගමනයන්ය. මේ සංවේදන නිවැරදි යැයි දන්නේ කවුද? එබැවින් බාහිර ලෝකය මායාවක් වීමට මෙන්ම නොවීමට ද හැකිය.” යන්න සිත පිළිබඳ සොත්‍රාන්තික මතයයි.

46. මහායානිකයන් සිත දියුණු කිරීම දුටු ආකාරය

'සිත වැඩීම තුළින් මෙලොවදීම දුක කෙළවර කළ හැකිය' යන මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම මහායානිකයෝ සෘජුවම ප්‍රතික්ෂේප කරති. ඒ වෙනුවට පියවරයෙන් පියවර කාලයක් තිස්සේ සිත දියුණු කර බුද්ධත්වයට පත් වීමෙන් ම සසර දුක කෙළවර වන බව මහායාන මතයයි. බුදුවරුන් විසින් ත්‍රිවිධ යානයක් (බුදු, පසේ බුදු, මහ රහත්) නොපනවන බවත්, සම්මා සම්බුද්ධ යානයම සසර දුක කෙළවර කිරීමට උපකාරී වන බවත් 'සද්ධර්ම පුණ්ඩරික' සූත්‍රයෙහි දැක්වේ.

'ඤ්ඤා' තත්ත්වය හෙවත් සර්වඥතා ඥානය ලැබෙන තුරු සසර ගමන සිදුවන බව මහායාන මතයයි. මහායාන ක්‍රමයට 'සිත දියුණු කිරීම' අර්ථ දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

- ☛ බුදු වීමට අදිටන් කර ගන්නා අය තුළ 'බෝධි චිත්තය' පහළ වෙයි. බෝධි චිත්තය යනු බුදු වීමේ තිර අදිටනයයි.
- ☛ බෝධි චිත්තය හටගත් තැන් පටන් පාරමිතා පුරමිත් සසර තුළ ඉදිරියට යා යුතුය.
- ☛ ක්‍රමයෙන් සිත දියුණු වී ගොස් 'ධර්ම කාය' නම් තත්ත්වයට පත් වූ කල සත්‍යාවබෝධය සම්පූර්ණ වේ.

මහායාන සූත්‍රයක් වන 'දශ භූමික' සූත්‍රයේ කියැවෙන පරිදි බෝධිසත්වයා ලෝක දහයක් තුළ ඉපිද හැකියා 10 ක් ප්‍රගුණ කරයි. අවසාන ලෝකය තුළදී සත්‍යාවබෝධය සම්පූර්ණ වේ. මේ ලෝකයන් බෝධිසත්ව භූමි නම් වේ.

දශ භූමි පිළිබඳ විස්තර පහත දැක්වේ.

1. ප්‍රමුදිතා භූමිය - සතුට හඳුනා ගනියි.
2. විමලා භූමිය - පාරිශුද්ධත්වයට පැමිණෙයි.
3. ප්‍රභාකරී භූමිය - බබළන නම් අර්ථය ඇත.
4. අර්විස්මති භූමිය - දිප්තිමත් නම් අර්ථය ඇත.
5. සුදුර්ජයා භූමිය - දිනීමට අපහසු නම් අර්ථය ඇත.

- 6. අභිමුඛී භූමිය - ඉදිරියට පමුණුවන ලද නම් අර්ථය ඇත.
- 7. දුර්ගමා භූමිය - ඇත ඇති භූමියකි.
- 8. අවලා භූමිය - නොසැලෙන තත්ත්වයට පත් වේ.
- 9. සාධුමනී භූමිය - යහපත් තත්ත්වයට පත් වේ.
- 10. ධර්ම මේසා භූමිය - ධර්මය නම් වූ කුණාටුව යන අර්ථය ඇත.

සටහන: සිත දියුණු කිරීම පිළිබඳ මහායාන ඉගැන්වීම් සුරංගනා කතාවලට සම කළ හැකිය. මෙලොවදී යම් මානසික තලයකට සිත දියුණු කර එය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම නිවැරදි මාවතයි. ඒ හැර මෙවැනි සුරංගනා කතා ඔස්සේ යාම කිසිසේත් බුද්ධිගෝචර ව්‍යායාමයක් නොවේ. මහායානයේ උපත වේදයෙහි පරතෙර පැමිණි බමුණු පණ්ඩිතයන්ගේ සිත් තුළම වූ බව අමතක නොකළ යුතුය.

47. සෙන් දහමට අනුව සිත දියුණු කිරීම

සෙන් බුදු දහම දැනට වසර 1500 කට පමණ පෙර විනයයේදී බිහි විය. ක්‍රි: ව: 12 වන සියවස වන විට ජපානය වෙත පැතිරී එහිදී සෙන් ගුරු කුල 12 ක් දක්වා වර්ධනය විය.

සෙන් දහම මහායානය තුළින්ම පැන නැගුණකි. එනමුත් මේ අත්බැවිහිදීම සත්‍යාවබෝධය ලද හැකිය යන ථෙරවාදී ආකල්පය සෙන් ඇදුරෝ පිළිගනිති. ඔවුහු ඊට 'ධර්ම කාය' අවස්ථාව හෙවත් 'ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වීම' යන වදන භාවිත කරති. 'ප්‍රබුද්ධත්වයට' හෙවත් 'බුද්ධ භාවයට' පත් වීමට ඕනෑම කෙනෙකුට හැකිය. බුදුවරයෙකුගේ මනස ශාන්තය; නිශ්චලය; ප්‍රමුද්ධතය. එය මිනිස් මනසේ මූලික ස්වභාවය ගනී. එය තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි විරහිත මානසික තලයකි.

1. මනසෙහි පැළපදියම් වන කිලිටි සිතුවිලි ඉවත් කිරීම.
2. හිස් වූ ශාන්ත ස්වභාවය මනසින් අත් විඳීම.
3. එතුළින් ලෝකයේ ශුන්‍යතාවය අවබෝධ කිරීම.

යන ක්‍රියා පිළිවෙත සෙන් අවබෝධතා මාර්ගයයි. සැබවින්ම මෙය නාගර්ජුන කියූ ශුන්‍යතා දහම වෙත ප්‍රායෝගිකව ප්‍රවේශ වීමකි. සෙන් ක්‍රමයේදී සත්‍යාවබෝධය හෙවත් ප්‍රබුද්ධභාවය ලැබීම සඳහා උපාය මාර්ග කිහිපයක් භාවිත වේ. එයින් සසෙන් (Zasen) සහ

කොආන් (Koan) යන අවබෝධනා මාර්ග දෙක ඉතා ජනප්‍රියය.

1. සසෙන් යනු සිත නිශ්චල වීමට ඉඩ හැරීමේ භාවනාවකි. නිශ්චලතාවය තුළින් ප්‍රකෘති මනස අත්විඳීමට ඉඩ සැලැස්වීම සසෙන් අවබෝධනා මාර්ගයයි.

2. කොආන් ක්‍රමයේදී කතා මගින් හෝ ගැටලු විසඳීම මගින් ශුන්‍යතාව නම් ගැඹුරු දහම අවබෝධ කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි. සෙන් යෝගීන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය කොආන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

* සෙන් ශිෂ්‍යයෝ දෙදෙනෙක් පන්සලෙහි ඔසවා ඇති කොඩියක් දෙස බලා සිටියහ. “කොඩිය වැනෙයි.” එකෙක් කීය. “නැත. සුළඟ වැනෙයි.” අනෙකා කීය. වැනෙනුයේ කොඩිය ද සුළඟ ද යන්න පිළිබඳව දෙදෙනාම තර්ක කරමින්, වාද කරමින් සිටියහ. ඔවුන්ගේ ගුරුවරයා ඔවුන් අතරට පැමිණ ප්‍රශ්නයට පිළිතුර දුන්නේය. පිළිතුර වූයේ “සිත වැනෙයි” යන්නයි.

* සෙන් විහාරයක් තුළ සුරතල් බළල් පැටවෙකු සිටියේය. ශිෂ්‍යයෝ දෙදෙනෙක් බළලාගේ අයිතිය ලබා ගැනීමට කලහ කළහ. මේ දුටු තවත් ශිෂ්‍යයෙක් වහා පැමිණ බළලා කොටස් දෙකකට කපා දෙදෙනාට බෙදා දුන්නේය. තෘෂ්ණාව නිසා වන විනාශයෙහි ප්‍රමාණය මේ කතාවෙන් පෙන්වුම් කෙරෙයි.

* එක් රූමත් සෙන් හික්ෂුණයක් විය. ඇයට බොහෝ දෙනෙකුගෙන් විවාහ යෝජනා ලැබුණි. බොහෝ දෙනෙක් ඇයගේ පහසු පතා ඇ පසුපස යාමට හුරු වූහ. ඇ කළේ කුමක්ද? ගිනිපෙනෙල්ලක් ගෙන මුහුණ පුලුස්සා ගැනීමයි. ඉන්පසු කිසිවෙක් ඇ පසුපස ආවේ නැත. මිනිසුන් ඇලුම් කරනුයේ ගැහැනුන්ට නොව ඔවුන්ගෙන් ලබන වින්දනයටය යන බරපතළ ඉගැන්වීම මේ කොආනය තුළ ගැබ්ව ඇත.

සටහන: සෑම කොආන් කතාවක් තුළම සත්‍යාවබෝධය පිළිබඳ සියුම් ඉගැන්වීම් ඇත. මේ කොආන් කතා සමහර විට ප්‍රශ්න ලෙස ශිෂ්‍යයා වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ. එයට පිළිතුර සපයා ගැනීමට කරන උත්සාහය තුළදී ලෝක සත්‍යය අවබෝධ වේ.

48. වජ්‍රයානිකයන් දුටු සිත දියුණු කිරීම

වජ්‍රයාන බුදු දහම ඉන්දියාවේ නාලන්දා විශ්වවිද්‍යාලය තුළ වර්ධනය වූ බව පිළිගැනීමට සාධක ඇත. වජ්‍රයානය මහායානය තුළින්ම පැන නැගුණකි. සත්‍යාවබෝධය යනු මෙලොවදීම සපුරා ගත හැකි ඉලක්කයක් බවත්, ඒ තත්ත්වයට පත්වීමේ සියුම් උපාය මාර්ග ඇති බවත් වජ්‍රයානිකයෝ පිළිගනිති; විශ්වාස කරති.

වජ්‍රයානය තනි ඇදහිල්ලක් නොවේ. ඇදහිලි රාශියක සම්මිශ්‍රණයකි. ථෙරවාද, මහායාන යන දෙඅංශයටම අයත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වජ්‍රයානය තුළ හමුවේ. පද්මසම්භව වැනි මුල් වජ්‍රයානික ගුරුවරු මන්ත්‍රයානික ක්‍රම බහුලව උපයෝගී කර ගත්හ. පසුකාලීනව වජ්‍රයානය තුළින් පැන නැගුණු මහාසිද්ධ බෞද්ධ යෝග ගුරු කුලය මෙතෙක් ලොව පහළ වූ අතිදක්ෂ යෝගීන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකු බිහි කිරීමට සමත් විය. මහා සිද්ධ ගුරු නාරොපාගේ ඉගැන්වීම් පසුකාලීනව තිබ්බත බුදු දහමේ හරය හා බැඳී ගියේය.

වජ්‍රයානිකයෝ ථෙරවාදයට අයත් සමථ හා විදර්ශනා යන දෙඅංශයේම භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරති. ඔවුහු මීට අමතරව කුණ්ඩලිනී යෝග විද්‍යාව ගැන තදබල විශ්වාසය තබති. සත්‍යාවබෝධයේදී සහ අධිමානසික බල ලැබීමේදී කුණ්ඩලිනී චක්‍ර නම් වූ ශක්ති මධ්‍යස්ථාන සක්‍රිය වන බව තිබ්බත මහා යෝගී මිලාරොපාගේ ඉගැන්වීම්වල දැක්වේ.

මහායානය තුළ එන ශුන්‍යතා ධර්මය වජ්‍රයානය තුළ ද ඉහළින් පිළිගැනෙයි. නිවන යනු ශුන්‍යතාවය අවබෝධයයි. නැතහොත් ශුන්‍යතාව සමග ඒකාත්ම වීමයි. මෙය 'ධර්ම කාය' අවස්ථාව නම් වේ. සත්‍යාවබෝධයට වෙර දරන යෝගියා ධර්ම කාය අවස්ථාවට පත්වන විට ඔහුගේ ශීර්ෂය මුඳුනේ පිහිටි ශක්ති චක්‍රය (සහසාර චක්‍රය) අවදි වී ඔහු විශ්වය සමග එක්වන බව (ඒකාත්ම වන බව) වජ්‍රයානිකයෝ අදහති.

අද තිබ්බත බුදු දහම නමින් ලොව පහළ වී ඇත්තේ මෙකී වජ්‍රයාන ඇදහිලි ක්‍රමයන්ය. ඒවා විවික්‍රය; කුතුහලය දනවයි. එබැවින් බටහිර රටවල බොහෝ පිරිස් තිබ්බත යෝගීන් වටා රොක් වෙති.



විශේෂයෙන්ම අධිමානසික බල ලැබීම සඳහා උනන්දු වෙන අය ව්‍යුහානික භාවනා ක්‍රම අත්හදා බලති.

අද ලෝකයේ වේගයෙන්ම ප්‍රවලිත වන ආගම ව්‍යුහානයයි. එය පෙරවාදය ද පසුබස්වමින් ඉදිරියටම ඇදී යයි. කෙසේ නමුත් ව්‍යුහානය හෝ තිබ්බත යෝග විද්‍යාව නිර්මල බුදු දහම ලෙස සැලකිය නොහැකිය. එබැවින් නිර්මල බුදු දහම පිළිගන්නා අය ව්‍යුහාන භාවනා ක්‍රමවල තමන්ට සුදුසු කොටස් පමණක් තෝරා ගත යුතුය. එය මූලික බුදු දහමෙන් වෙන් වූ වෙනස් හර පද්ධතියක් බව සෑම කල්හිම සිත්ති තබා ගැනීම වැදගත්ය.

49. සිතුවිලි අතහැර සමාධිගත විය හැකිද?

සිතට එන සෑම ආකාරයකම සිතුවිලි අත්හැරියහොත් කුමක් සිදුවේද? මෙහිදී ආකාර කිහිපයක ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු විය හැකිය.

1. සිතට එන හැඟීම් සහ දැනීම් හෙවත් සංඥා, වේදනා යන සියල්ල අත්හළ හොත් ප්‍රකෘති සිත ඉස්මතු වෙයි. මෙහිදී සියලු බාහිර නිමිති අත්හැරී ගොස් සිතට සිතම අරමුණු වේ. සිතට සිතම අරමුණු වී ඒ මත සමාධිගත වීම සිදු වේ. මෙම අවස්ථාව ඉතා ඉහළ ධ්‍යානයකි. එය 'විඤ්ඤානංවායතනය' නම් වේ. මේ අවස්ථාවේදී ප්‍රකෘති සිත ද අත්හළහොත් නිරෝධ සමාපත්තිය එළඹෙයි.
2. හුදෙක් සිතුවිලි අත්හැරීම කරන යෝගියා 'අනිමිත්ත සමාධිය'ට එළඹෙයි. මෙය අරුපාවචර ධ්‍යාන තරම් ගැඹුරු සමාධියක් නොවේ. ඉහත දැක්වූ විඤ්ඤානංවායතන සමාධියත්, මෙකී අනිමිත්ත සමාධියත් අතර වෙනස වනුයේ විඤ්ඤානංවායතනයේදී සියලු රූපමය නිමිති අතහැර දැමීමයි. එනම් විඤ්ඤානංවායතනය තුළදී රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන කිසිම සංවේදනයක් නොදැනේ.

අනිමිත්ත සමාධියේදී එවැනි සංවේදන දැනිය හැකිය. එහෙත් කිසිදු නිමිත්තක් මත නොදෛන සමාධි සුවයකට එළඹ සිටීමට මෙම අවස්ථාවේදී හැකියාව ඇත.

අනිමිත්ත සමාධිය ලත් බොහෝ දෙනෙක් තමන් මාර්ගඵල සමාපත්තිය ලද බව සිතා නොමග යති.

මේ තත්ත්වය බුදුන් කල පවා ඇති විය. හත්ථිසාරිපුත්‍ර නම් හික්ෂුව අනිමිත්ත සමාධියේ සුවය නිවන් සුවය ලෙස වරදවා වටහා ගත්තේය. හේ තමා රහත් වූ බව සිතමින් කල් ගෙවීය. එනමුත් පසුකලෙක සසුන අතහැර ගිහි බවට පත් වූයේය. නොබෝ කලකින්ම නැවත ගිහිගෙය කලකිරී පැවිදි බිමට පිවිස විදසුන් වඩා රහත් වූයේය.

මේ රැවටීම අදත් නිතර නිතර සිදුවේ. අනිමිත්ත සමාධිය දුරු කර එය මාර්ගඵල සමාපත්තිය යැයි වරදවා වටහා ගෙන සතුවන් වෙසෙන පිරිස් අද ද වෙසෙති.

සිතට එන සිතුවිලි අතහැර දමා සිත සමාධිගත කිරීම සෙන් භාවනා ක්‍රමවල එන ඉතා ජනප්‍රිය අභ්‍යාසයකි. සිතට එන අරමුණු ක්‍රමයෙන් අතහැර ගොස් අවසානයේ කිසිදු නිමිත්තක් නොමැතිව සමාධිගත වන සෙන් යෝගීහු එම තත්ත්වය නිවනට සම කරති. සෙන් ඉගැන්වීම් අනුව මේ සමාධිය ධර්මකාය අවස්ථාවයි. ධර්මකාය තත්ත්වයේදී යෝගියාගේ සිත එහි ප්‍රකෘති ස්වභාවයට පත් වේ. සිතෙහි ප්‍රකෘති ස්වභාවය යනු බාහිර අරමුණුවලින් හා දූෂිත අදහස්වලින් තොර නොකිලිටි සිතයි. මේ තත්ත්වය බුදුවරයෙකුගේ සිතට සම කෙරෙයි.

කෙසේ නමුත් මේ සෙන් ඉගැන්වීම මූලික බුදු දහමේ එන සත්‍යාවබෝධයට සම නොවේ. මන්ද යත් හුදෙක් ප්‍රකෘති සිත පාදා ගැනීම හෝ ඒ මත සිත සමාධිගත කිරීම සත්‍යාවබෝධය යන්නට සම කිරීමක් මූලික බුදු දහම අනුව අපේක්ෂා නොකෙරෙන බැවිනි. මූලික බුදු දහමේ එන සත්‍යාවබෝධය ඊට වඩා ගැඹුරු ඉලක්කයකි. එබැවින් සිතට සිතුවිලි නොඑන සමාධිගත තත්ත්වයක් සත්‍යාවබෝධය සමග පටලවා නොගත යුතුය. (හත්ථිසාරිපුත්ත සූත්‍රයේ මේ බව සවිස්තරව දැක්වෙයි.)



නිවහ

50. නිවහ නම් වූ සංකල්පය

නිවහ හෙවත් නිර්වාණයට මූලික බුදු දහමෙහි දී ඇත්තේ ඉහළ තැනකි. සියලු බෞද්ධ ඉගැන්වීම් නෛරයානික වේ යැයි දක්වා ඇත. එනම් සියලු බුද්ධ දේශනාවන් නිවනට මඟ පෙන්වයි. ඒවා නිවන් මඟට අනුරූපව දක්වා ඇත. තවද යමක් නිවනට මඟ හෙළි කරයි නම් එය බුද්ධ දේශනයකැයි සැලකීමෙහි වරදක් නැති බව ද කියා ඇත. යමක් නිවනෙන් සිත මුදවයි නම්, සංසාරය කෙරෙහි සත්ත්වයා අලවයි නම් එය බුද්ධ දේශනය නොවේ. බුද්ධ දේශනයට පටහැනි එවැනි මත කරපිත්තා ගැනීමෙන් බියකරු සසර සයුර තුළ තව තවත් ගිලී යයි. නිවනෙහි ලක්ෂණ පහත පරිදි වෙයි.

නිවනෙහි ආකාර දෙකකි.

1. සෝපාධිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව

පුද්ගලයෙකු රහත් වීමෙන් සෝපාධිශේෂ ලෙස නිවනට පැමිණෙයි. ඔහු නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත්තෙකි. තෘෂ්ණාව සහ අවිද්‍යාව කෙළවර කළ අයෙකි. නැවත නූපදින අයෙකි.

2. අනුපධිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව

රහතන් වහන්සේ මිය ගිය පසුව නැවත නූපදියි. මෙය පහතක් නිවී යාමට සමාන කළ හැකිය. නිවී ගිය පහනෙහි දැල්ල කොයි දෙසට ගියේ ද, කොහි පවතින්නේ ද යන්න ඇසීම සාධාරණ නැත. අනුපධිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව ද එවැනි තත්ත්වයකි.

නිවනෙහි ලක්ෂණ තුනකි

1. අනිමිත්ත ලක්ෂණය

සියලු නිමිති (අරමුණු) වලින් තොර වූ බව

2. සුඤ්ඤන ලක්ෂණය

පරම ශුන්‍ය වූ ස්වභාවය

3. අප්පණ්හිත ලක්ෂණය

සියලු ආකාර බැඳීම්වලින් තොර වූ ස්වභාවය

වනේහි සිටින කෙනෙක් නැත

නිවනට ගිය කෙනෙක් හෝ යන කෙනෙක් හෝ නිවනේහි ටින කෙනෙකු ගැන කතා කළ නොහැකිය. (මෙය පෙර කී පහත් ලේලේ උපමාවෙන් විස්තර කළ හැකිය.)

වත් ලද අය මතු උපදිය හෝ මතු නූපදිය යන්න ව්‍යවහාර කළ නොහැකිය

නිවනට පත්වූ අය මතු උපදී හෝ නූපදී යනුවෙන් තර්කානුකූලව නිගමනයකට පැමිණිය නොහැකි බව සූත්‍ර පිටකයෙහි දක්වා ඇත. මන්ද යත් මේ අවස්ථාවේ උපතක් ගැන කතා කළ නොහැකි බැවිනි.

නිවනට පැමිණිය හැකි මාර්ග 3 කි

මාර්ග තුනකින් නිවනට පැමිණිය හැකි බව මූලික බුදු දහම පිළිගනියි.

1. බුදු වීම.
2. පසේ බුදු වීම.
3. රහත් වීම.

එම මාර්ග 3 යි.

නිවන අසංඛත ධර්මතාවයකි

මෙලොව ඇති සියලු දේ තවත් දේ මත රඳා පවතී. ඒවා සංඛත ධර්ම නම් වේ. සිත කය මත රඳා පවතින්නා සේම කය සිත මත රඳා පවතී. එබැවින් කය ද සිත ද සංඛත ධර්මයන්ය. නිවන කිසිවක් මත රඳා නොපවතී. කිසිවක් ආශ්‍රයෙන් තේරුම් කර දිය නොහැකිය. නිවන අසංඛත ධර්මයක් ලෙස අර්ථ දක්වනුයේ එබැවිනි.



නිවන පරමාර්ථ ධර්මයකි

තවදුරටත් බෙදා දැක්විය නොහැකි ධර්මතා 'පරමාර්ථ ධර්ම' නම් වේ. චිත්ත, චෛතසික හා රූප යනු සසරට අයත් පරමාර්ථ ධර්ම තුනයි. ඒවා දැනීම, හැඟීම හා අරමුණු නියෝජනය කරයි. නිවන ඒ කිසිවක් නියෝජනය නොකරයි. නිවන තවදුරටත් බෙදා දැක්විය නොහැකි පරමාර්ථ ධර්මයකි.

නිවන අකාලිකය

අතීත, අනාගත, වර්තමාන නම් කාල භේදය නිවනෙහි දැකිය නොහැකිය. එබැවින් නිවන අකාලිකය.

නිවනට එළඹෙන ආකාර කිහිපයක්ම ඇත

නිවන් දකිනු රිසි යෝගියාට ඊට එළඹීමට ක්‍රම රාශියක්ම ඇත. මේ ක්‍රම එක එකක් සුනු පිටකයෙහි සවිස්තරව හා වෙන් වෙන්ව දැක්වේ.

1. තෘෂ්ණාව ක්‍ෂය කිරීම.
2. අවිද්‍යාව (නොදැනුවත්කම හා වැරදි වැටහීම) පහ කිරීම.
3. සිතින් නිවන ස්පර්ශ කිරීම.
4. ධ්‍යාන ඉහළ නංවා නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමෙන් සිත අක්‍රිය කිරීම.
5. උපාදාන (ඇල්ම) රහිතව මිය යාම.
6. මමත්වය බිඳීම.

යන ක්‍රමවලට නිවන් දැකිය හැකි බව මූලික සුනු අනුව පැහැදිලිය. මෙහි අවසානයට ඇති කරුණු තුන ලක්දිව පෙරවාදී ගුරු කුල වෙතින් අත්හැරී ඇත. තවද මුල කී ක්‍රම දෙක විදර්ශනායතනය නම් වේ. එනම් විදසුන් වඩා රහත් වීම එයින් අදහස් වේ. තෙවනුව කී ක්‍රමය සමථ විදර්ශනාවයි. සිව් වනුව දැක්වූ ක්‍රමය සමථයානයයි. එහිදී විදසුන් වැඩිමක් සිදු නොවේ.

නිවන සැපතකි

සැප 2 ක් ගැන බුදු දහමෙහි ඉගැන්වේ.

1. වේදයිත සුඛ

ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකි සැපතක් වේදයිත සුඛ නම් වේ. රසවත් ආහාරයක් ගන්නා විට සැපයක් දැනෙයි. එය වේදයිත හෙවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ සැපතකි.

2. වූපසම සුඛ

ඉන්ද්‍රිය ඇසුරෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ නොහැකි සැපතක් වූපසම සුඛ නම් වේ. මෙය 'නොවිඳිනා සැපතකි' යන අර්ථයෙන් ද ගත හැකිය. නිවන වූපසම සුඛයකි. විඳීම යන අර්ථයෙන් ගත් කල නොවිඳිනා සුවයකි.

නොවිඳිනා සැප ඇත්ද යන ප්‍රශ්නය කෙනෙකු නැගිය හැකිය. මෙය සරල උදාහරණයකින් පැහැදිලි කළ හැකිය. අනුන්ගෙන් පහර කෑම දුකකි. බැණුම් ඇසීම දුකකි. ඒ අර්ථයෙන් ගත් කල පහර නොකෑමත්, බැණුම් නොඇසීමත් සැපකි. නිවනට පත් වූ කල ඒ කිසිදු අන්තරායක් ඇති නොවේ. ඒ අර්ථයෙන් ගත් කල නිවන සැපතකි.

නිවනෙහි හේද හැඟ

ජාති හේද, ගෝත්‍ර හේද, පන්ති හේද නිවනෙහි නැත. බුදු, පසේ බුදු හා මහරහත් සියලු දෙන එකම නිවනට පත් වූහ. එබැවින් ජාති, ගෝත්‍ර හේද සිතෙහි තියාගෙන කෙනෙක් විදසුන් වැඩුවත් නිවනට නොපැමිණෙයි. ජාති, ගෝත්‍ර හේද අත් හැර අවසානයේ මමත්වය ද අත්හරින පුද්ගලයා එයින්ම නිවනට පැමිණෙයි.

(බුද්දක නිකායෙහි දැක්වෙන පරිදි මමත්වය බිඳ දැමීම නිවන් දැකීමට ප්‍රමාණවත්ය. රහත් වීමට මමත්වය බිඳ දැමීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ.)

සසර සැපතක් කොට සලකන්නා නිවන් නොදකී

සසර සැපතක් කොට සලකා සසරෙහි ඇලී ගැලී සිටින අය ද බවුන් වඩති; විදසුන් වඩති. එනමුත් ඔවුනට කිසිදින නිවන හමු නොවේ. බුද්දක නිකායේ දක්වා ඇති පරිදි,

☞ සසර සැපතක් කොට සලකන්නා නිවන පසක් නොකරයි.

☞ නිවන සැපතක් කොට සලකන්නා නිවන පසක් කරයි.



නිවන එකවර ළඟා කර ගත යුතු ඉලක්කයක් නොවේ

නිවන් දැකීම හෙවත් නිවන කරා ළඟා වීම එකවර කළ හැකි, එකවර කළ යුතු දෙයක් ලෙස සමහරු සිතති. එය බෞද්ධ දේශනයට පටහැනි මතයකි.

සිතෙහි කිලිටි සිතුවිලි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් උපුටා දමා පියවරෙන් පියවර නිවනට ළඟාවිය යුතු බව මජ්ඣිම නිකායෙහි දැක්වේ. සබ්බාසව සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ඒ සඳහා විවිධාකාර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදුවිය හැකිය.

1. බණ ඇසීම.
2. බණ අසා සිතෙන් අනුවිතර්කනය කිරීම.
3. සිත සමථයට පත් කිරීම.
4. පවෙන් වැළකීම.
5. සිත කලඹන හා සසරට අදින දෙයින් වැළකීම. (පරිවර්ජනය)
6. සිත නිවනට යොමුවන පරිදි නිවනට නැඹුරු වූ අය ඇසුරු කිරීම.
7. ධර්ම සාකච්ඡාව.
8. විදසුන් වැටීම.
9. සියලු දේට ඇති ආශාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අත හැරීම.
වැනි දේ පියවරෙන් පියවර නිවනට ඔබ ඔසවා තබයි.

51. නිවන් මග අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවකි

මූලික බුදු දහමෙහි දැක්වෙන නිවන් මග පඩි පෙළක් වැනිය. ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර නිවන වෙත ළඟා වීමට හැකිය. මෙකී අනුපූර්ව ලක්ෂණය නිවන සම්බන්ධ බොහෝ සංකල්පයන්හි දක්නට හැකිය. එවැනි සංකල්ප කිහිපයක් මතු දැක්වෙයි.

මාර්ග 4 ද එම 4 ද අනුපූර්ව ලෙස ලැබිය හැකිය

නිවන් මග පියවරෙන් පියවර එසවී යාමට මෙලෙස විස්තර කළ හැකිය.

1. සෝවාන් මාර්ගය
2. සෝවාන් ඵලය
3. සකාදාගාමී මාර්ගය
4. සකාදාගාමී ඵලය
5. අනාගාමී මාර්ගය
6. අනාගාමී ඵලය
7. අර්හත් මාර්ගය
8. අර්හත් ඵලය

ආර්ය මාර්ගය ද අනුපූර්ව ස්වභාවයෙන් යුක්තය

ආර්ය මාර්ගය කොටස් 8 ක් ලෙස සමහර තැන්හි විස්තර කර ඇත. තවත් තැනක ඊට අතිරේක කොටස් දෙකක් එක් කර ඇත. මෙසේ වූ ආර්ය මාර්ගය අනුපිළිවෙළින් වැඩිය යුත්තකි; වැඩිය හැකි දෙයකි.

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1. සම්මා දිට්ඨි | - යහපත් දැක්ම |
| 2. සම්මා සංකප්ප | - යහපත් කල්පනාව |
| 3. සම්මා වාචා | - යහපත් වචන |
| 4. සම්මා කම්මන්ත | - යහපත් ක්‍රියා පිළිවෙත |
| 5. සම්මා ආජීව | - යහපත් ජීවන රටාව |

- 6. සම්මා වායාම - යහපත් වූ උත්සාහය
- 7. සම්මා සති - යහපත් වූ සිතිය
- 8. සම්මා සමාධි - යහපත් වූ සිතේ එකඟකම
- 9. සම්මා විමුක්ති ඥාන දර්ශන - සත්‍යාවබෝධය
- 10. සම්මා විමුක්ති - නිවනට පැමිණීම (සසරින් මිදීම)

සත්ත්වයාගේ පිරිසිදු වීම ද අනුපූර්ව ක්‍රමයට සිදුවේ

සත්ත්වයාගේ පාරිශුද්ධිය හෙවත් විශුද්ධිය ද අනුපූර්ව ලෙස වැඩී යයි. එය පහත පරිදි වෙයි.

- 1. ශීල විසුද්ධි - සිල්වත් වීම
- 2. චිත්ත විසුද්ධි - සිත පිරිසිදු වීම
- 3. දිට්ඨි විසුද්ධි - දැක්ම පිරිසිදු වීම
- 4. කංඛාවිතරණ විසුද්ධි - සැක පහ වීම
- 5. මග්ගාමග්ග ඥානදස්සන විසුද්ධි - මග නොමඟ පැහැදිලි වීම
- 6. පටිපදා ඥානදස්සන විසුද්ධි - නිවැරදි ප්‍රතිපදාව පැහැදිලි වීම
- 7. ඥානදස්සන විසුද්ධි - සත්‍යාවබෝධය

ධ්‍යාන ඉහළ නැංවීම ද අනුපූර්ව ක්‍රමයට කළ හැකිය

- 1. යමක් මත සිත එකඟ කිරීමෙන් ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබේ.
- 2. ඒ මත සිත නැවත නැවත යෙදවීම අත්හළ කල්හි ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේ. (චිත්ත විචාර උපුටා දැමීම නම් වේ.)
- 3. ධ්‍යාන ප්‍රීතිය උපුටා දැමීමෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබේ.
- 4. ධ්‍යාන සුවය වෙනුවට උපේක්ෂාව ඇතිකර ගැනීමෙන් චතුර්ථධ්‍යානය ලැබේ.
- 5. ධ්‍යාන නිමිත්ත ද බාහිර නිමිති ද සංකල්පනා ද උපුටා දැමීමෙන් ආකාසංඥායතනය ලැබේ.
- 6. සිතට සංවේදී වීමෙන් විඤ්ඤානංවායතනය ලැබේ.

7. ආකාස නිමිත්ත දැන් නැත යන්න මෙනෙහි කිරීමෙන් ආකිංචංඤායතනය ලැබේ.
8. කිසිවක් අරමුණු නොකොට සිත ක්‍රියාත්මක වීමට හළ වීට නේවසංඤානාසංඤායතනයට එළඹෙයි.
9. සිත නැවැත්වූ කල්හි නිරෝධ සමාපත්තිය එළඹෙයි.
10. මුල්වරට නිරෝධ සමාපත්තියට එළඹී නම් ඉන් නැගී සිටි කල්හි සිත නොමැති කාල පරිච්ඡේදයක් ගත වූ බව වැටහෙයි.

සටහන: පෙර දක්වන ලද අනුපූර්ව ක්‍රමයන් සියල්ලම මෙසේ සාරාංශ කළ හැකිය.

1. අනුපූර්ව කිරියා : අනුපූර්ව ක්‍රියාවන්
2. අනුපූර්ව වරියා : අනුපූර්ව වර්යාවන්
3. අනුපූර්ව පටිපදා : අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවන්

නිවන් මඟ අපහසුය කියන්නෝ අනුපූර්ව ක්‍රමය නොදක් අය වෙති. ඔවුහු වැරදි තැනින් මඟට පිවිසුණු අය වෙති. අනුපූර්ව ක්‍රමයට නිවන් මඟ ගමන් කරන්නා මාර්ගය ද එලය ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව සිය ඉලක්කය වෙත යයි.

52. නිවන දුරස්ථ ඉලක්කයක් නොවේ

මෙරට වෙසෙන ථෙරවාදීහු පිරිසිදු බුදු බණ පසෙක ලා අටුවා වීකා ගුරු කොට ගනිති. ඔවුහු නිවන දුරස්ථ ඉලක්කයක් ලෙස සලකති. මුල් කාලීනව ඉතා පහසු දෙයක් ලෙස සැලකුණු සෝවාන් ඵලය පවා ථෙරවාදී න්‍යායාචාර්යයන් අතින් දුරස්ථ ඉලක්කයක් බවට පත් විය. මෙහි නොවැළැක්විය හැකි ප්‍රතිඵලය වූයේ නිවන් මඟ වැළලී යාමය.

මෑත කාලීනව ගිහි පැවිදි උගතුන් විසින් ගන්නා ලද නොපසුබට උත්සාහයට පින් සිදුවන්නට අද නිවන් මඟ නැවතත් විවෘතව තිබේ. ථෙරවාදීන් කළ වරද අද වන විට නිවැරදි කර ඇතැයි කිව හැකිය.

නිවන දුරස්ථ ඉලක්කයක් ලෙස සලකන්නට නිවන් මඟ දුර වේ. එය එසේමය. මහා ගුරු මිලාරෙපා මෙසේ කියයි.

“නිවන සසර තුළින් පැන නැගුණකි.
සසර නිසා අවශ්‍ය වූවකි.
එබැවින් නිවන ලද යුත්තේ,
නිවන් පසක් කළ යුත්තේ සසරෙහි සිටිය.
සසරෙහි සිටින ඔබට නිවන අපහසු ඉලක්කයක් නොවේ.”
ඔබටත් නිවන යථාර්ථයක් කර ගත හැකිය.

1. නිවැරදි දැක්ම
2. නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රම
3. නොපසුබට උත්සාහය
4. බාධාකාරී ධර්ම නොතිබීම

යන කරුණු සතර සපිරෙයි නම් නිවන මේ ජීවිතය තුළදීම පසක් කළ හැකිය.

53. එක ධර්මතාවයක් අත් හැරීම නිවහට ප්‍රමාණවත් වේ

ඔබ බෞද්ධයෙක් නම් මේ ප්‍රකාශය සමග එකඟ නොවීමට ඉඩ ඇත. මන්ද යත් මෙවැන්නක් මෑත කාලීනව ලියැවුණු පොත පත තුළ සොයා ගැනීම අපහසු වන හෙයිනි. බුද්දක නිකායෙහි ඒකධර්ම පාලියෙහි දක්වා ඇති පරිදි එක ධර්මතාවයක් අත් හැරීම නිවහට ප්‍රමාණවත් වන අවස්ථා ඇත. මේ එවැනි අවස්ථා කිහිපයකි.

1. මමත්වය මුලිනුපුටා දැමීමෙන් රහත් වේ.
2. අවිද්‍යාව මුලිනුපුටා දැමීමෙන් රහත් වේ. (අවිද්‍යාව යනු සත්‍යය නොදැනීම හා වැරදි වැටහීමයි.)
3. තෘෂ්ණාව මුලිනුපුටා දැමීමෙන් රහත් වේ.

මේ ධර්මතා තුනෙන් එකක් සිදු දැමූ කල්හි ඉතිරි ධර්මතා දෙක ඉබේම පහ වෙයි.

ඒ අයුරින්ම,

1. කෝපය මුලිනුපුටා දැමීමෙන් අනාගාමී වේ.
2. කාමාශාව මුලිනුපුටා දැමීමෙන් අනාගාමී වේ.

කෝපය හා කාමාශාව හටගනුයේ කාම වස්තු සම්බන්ධයෙනි. කාම වස්තු කෙරෙහි ඇල්ම අත්හළ විට කෝපය ද කාමාශාව ද ගිලිහී යයි. ගැහැනුන්, මිනිසුන්, ගේ දොර, වතුපිටි, යාන වාහන සියල්ලම කාම වස්තූන්ය. කාම වස්තු කෙරෙහි ඇල්ම උපුටා දැමුව ද ජීවිතාශාව තවදුරටත් තිබිය හැකිය. මේ ධර්මතා උපුටා දැමීමෙන් අනාගාමී වන බව දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි.

සටහන: මෙහි 'මුලිනුපුටා දැමීම' යනු කවර ආකාරයක හෝ යටපත් කිරීමක් නොවේ. නැවත නූපදින පරිදි ඉවත ලීමයි. සමහරු ධ්‍යාන වඩනි. එයින් ඔවුන්ගේ කාමාශාව හා කෝපය යටපත් වේ. ඉදින් ඔවුහු අනාගාමී වී යැයි සිතති. එනමුත් ධ්‍යාන පිරිහී ගිය කල කෝපය හා කාමාශාව නැවත දළ ලා වැඩෙයි. සරලන අරමුණු හමු වූ කල්හි ඇවිලෙන ගින්නක් මෙන් කෝපය හා කාමාශාව වැඩී යා හැකිය.

54. උපාදාන රහිතව මිය යාමේ කලාව

උපාදාන යනු බැඳීමයි. බැඳීම හෙවත් උපාදාන හටගනුයේ තෘෂ්ණාව නිසාය යන්න පටිච්චසමුප්පාදයෙහි විස්තර කෙරෙයි. උපාදාන හෙවත් බැඳීම් රහිතව මිය යාමට යම් කෙනෙකුට හැකි නම් හේ නැවත නූපදියි. පිරිනිවන තුළම සැතපෙයි.

පුණ්ණ මත්තානිපුත්ත තෙරණුවෝ මහණ වී නොබෝ කලකින්ම විදසුන් වඩා රහත් වූහ. වනයෙහි හුදෙකලාව සමාධි සුවයෙන් පසුවන මේ නවක භික්ෂුව වෙත එළඹුණු සැරියුත් තෙරණුවෝ සුව දුක් විචාළහ. තමාගේ ජීවිතාපේක්ෂාව (Ambition) කුමක් දැයි විමසූහ.

“මාගේ එකම අවශ්‍යතාවය වනුයේ බැඳීම් (උපාදාන) රහිතව මිය යාමයි.” යනුවෙන් නවක භික්ෂුව පිළිතුරු දුන්න.

මේ පිළිතුරින් සැරියුත් තෙරණුවෝ සතුටට පත් වූහ.

1. ඡන්ත භික්ෂුව සිය දිවි නසා ගත්හ. හේ උපාදාන අත්හැර පිරිනිවන තුළම සැතපුණහ.
2. ගෝධික භික්ෂුව ද සිය දිවි නසා ගත්තේ උපාදානයන් ද අත් හරිමිනි. ගෝධික භික්ෂුව නැවත ඉපදුනේ නැත.

උපාදාන අත්හරින ක්‍රමය හා ක්‍රියා පිළිවෙත බුදුහු මහා මාලුංඛපුත්ත භික්ෂුවට විස්තර කොට දැක්වූ සේක.

“ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඡඩ් ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු වන දේ ගැන වැඩිදුර විමසීමෙන් තෘෂ්ණාව හට ගනී. ඒ වෙත සිත නැඹුරු වේ. යමක් නොවිමසා අත්හළහොත් තෘෂ්ණාව හට නොගනී. උපාදාන හට නොගනී.”

මෙය උපාදාන අතහැර නිවන් දැකීම ලෙස නම් කළ හැකි සුවිශේෂ ක්‍රමයකි.

55. මමත්වය සහ ආත්ම හැඟීම

මමය, මගේය යන හැඟීම ඇතිවන්නේ මාන නම් සංයෝජන ධර්මයේ බලපෑමෙනි. එය රහත් වන තුරු නොසිඳී පවතින සංසාර බැම්මකි. යමෙකුට මමත්වය බිඳ හෙළිය හැකි නම් ඔහු එයින්ම රහත් වේ. (ඒ බව බුද්දක නිකායේ ඒකධම්ම පාලියෙහි දැක්වේ.)

සක්කාය දිට්ඨිය නම් සංයෝජන ධර්මය සහ මානය බොහෝ දෙනෙක් විසින් පටලවා ගනු ලැබෙයි. මා ගැන, මගේ නෑයන් ගැන, මගේ දේපළ ගැන කතා කරන අය, පුරසාරම් පවසන අය 'මානය' නිසාම එසේ කරති. එය සක්කාය දිට්ඨිය තරම් භයානක දෙයක් නොවේ. එහෙත්,

“මගේ හැටි එහෙමයි...!”

“මෙතැන වැඩ මට ඕනෑ විදිහට තියෙන්න ඕනෑ...!”

“එයා මගේ හැටි දන්නැතුව...!”

“මම එයාට මම කවුද කියන්නම්...!”

වැනි ප්‍රකාශවල ආත්ම හැඟීම ගැබ්ව ඇති බව පැහැදිලිය. එබැවින් එම ප්‍රකාශ කරන අය තුළ සක්කාය දිට්ඨිය ඇත.

මෙවැනි ප්‍රකාශ තුළින් පුද්ගල ඇතුළාන්තය පිටතට ගෙනහැර පෑමක් සිදුවේ. එබැවින් මෙවැනි ප්‍රකාශ කරන යෝගීන් තම දියුණුව ගැන දෙවරක් සිතා බැලිය යුතුය.

සක්කාය දිට්ඨිය කරපින්නා ගෙන ආර්ය මාර්ගයේ එක් අඩියක් හෝ ඉදිරියට තැබිය නොහැකිය. මෙවැනි දුර්වලතා තමා සතුව ඇති බව පෙනේ නම්,

1. අසුභ සතිය
2. මරණ සතිය
3. අනිත්‍ය සංඥාව

වැනි භාවනාවක් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. නිසි ප්‍රතිඵල ලැබෙනුයේ එවිටයි.

56. ආත්මවාදයේ අක්මුල් සිදුලමු

බුදු දහම අනාත්මවාදයකි. ආත්මයක් ඇතැයි කියන්නෝ බුදු මඟින් වෙනස් මඟක් ගත් අය වෙති. අනාත්මවාදයෙන් කරුණු රාශියක් කියැවෙන බව සිහි තබා ගත යුතුය.

1. ශරීරයේ හා මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වයට වග කියන්නා වූ අදිසි බලවේගයක් සිරුර තුළ හෝ ඉන් පිටත නැත.
2. භවයෙන් භවය සැරිසරන්නා වූ යම් දෙයක් හෝ අදිසි බලවේගයක් සිරුර තුළ නැත.
3. ආත්මීය අමරණීයත්වයට හෙවත් සිත නොමියෙන තත්ත්වයට පත්විය හැකි ක්‍රමයක් නැත.
4. ස්ථිර වූ හෝ සාර වූ හෝ දෙයක් මේ කය තුළ නැත.
5. තම වසඟයේ පවත්නා වූ කිසිදු දෙයක් මේ සිරුර තුළ නැත.
6. සිත යනු වෙනස් වන ධර්මතාවයකි. වෙනස් වෙමින් පවතින්නකි. ඊට ආත්මය යැයි කිව නොහැකිය.
7. දිව්‍යමය ස්වභාවය ඇති උසස් වටිනාකමක් දිය හැකි කිසිවක් මේ සිරුර තුළ නැත.

මේ කරුණු එකක් හෝ වැරදි යැයි ඔබ කියන්නේ නම් ආත්ම වාදයට නොදැනුවත්වම වැටෙයි. මාර්ගඵල ලබන යෝගියා සක්කාය දිට්ඨිය දුරලයි. එයින්ම ආත්ම හැඟීම දුරු වේ. ආත්ම හැඟීම තිබෙන තුරු කිසිවෙකුට මාර්ගඵල ලැබීමට නොහැකිය.

සමහරු ආත්මවාදී අදහස් කරපින්නා ගෙන මාර්ගඵල ලැබීමට උත්සාහ කරති. තවත් අය මාර්ගඵලලාභීන් බව කියමින් ආත්ම හැඟීමෙන් යුතුව කල් ගෙවති. මේ දෙපක්‍ෂයම බුදු මඟින් පිටමං වූවෝ වෙති.

57. නොදුටු රූමතිය හා විවාහ වීම

පිටිසරබද ගමක එක් තරුණයෙක් වෙසෙයි. ඔහු විවාහ වන වයසට ක්‍රමයෙන් එළඹෙයි. "නුඹේ විවාහ වන වයස දැන් හරි" යැයි ඔහුගේ මව කියා සිටියි. මට මේ මේ ආකාර අංග ලක්ෂණ සහිත බිරිඳක් අවශ්‍ය යැයි ඔහු සිය මවට කියා සිටියි. ඔහුගේ මව එවැනි කාන්තාවක් සිටී දැයි සෙවීමට වෙහෙසෙයි. මේ අතර ඔහු නොදුටු රූමතිය සමග පවුල් ජීවිතය ගත කරන ආකාරය ගැන සිහින මවයි.

සැබවින්ම එවැනි රූමතියක් නැත. එවැනි අංග ලක්ෂණ සහිත කාන්තාවක් දඹදිවිහි තබා මුළු ලොවම නැත. අපගේ අවාසනාවන්ත තරුණයා සිහිනය ඉටු නොවී දිනෙන් දින වැහැරී යයි. අවසානයේ බලාපොරොත්තු සුන් කර ගැනීමට ඔහුට සිදුවේ.

මේ කතාවෙහි පදනම කුමක්ද? නොදන්නා-නොදක්නා දෙවියෙකු වෙත විශ්වාසය තැබීම නොදුටු රූමතිය සමග විවාහ ගිවිස ගැනීම වැනිය. ගැලවුම්කරුවෙකු ගැන විශ්වාසය තබන කවරෙකු වුවද නොදුටු රූමතිය සමග විවාහ ගිවිස ගත් තරුණයාගේ තත්ත්වයට වැටෙන බව බුදුහු භාසා රසය මුසුකොට විස්තර කළ සේක.

බමුණන් හා අන්‍ය තීර්ථකයන් විස්තර කරන ගැලවුම්කරු,

1. ඔවුන් විසින් දැක නැත.
2. ඔවුන්ගේ මුතුන් මිත්තන් විසින් දැක නැත.

එබැවින් ගැලවුම්කරුවෙකු ගැන විශ්වාසය තබා ප්‍රමාදීව කටයුතු කිරීම බුද්ධිමතුන්ට අයත් කාර්යයක් නොවේ. තමාට වැටහෙන, ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි විමුක්ති මාර්ගයක් අසා දැනගෙන අනුගමනය කිරීම වඩා ආරක්ෂාකාරීය.

58. දම්වැල ඇදගෙන දිවු සුනඛයාගේ කතාව

අලවංගුවක ගැට ගසන ලද දම්වැලකින් සුනඛයෙකු බැඳ තබා ඇත. මේ වධයෙන් බේරීමට සිත්ත සුනඛයා වෙර දමා දම්වැල අදියි. යම් මොහොතකදී අලවංගුවක් සමගම දම්වැල ගැලවී ගොස් සුනඛයාට දිව යාමේ හැකියාව ලැබෙයි. එහෙත් උඟ ඉන් නිදහස් නොවේ. අලවංගුවක් දම්වැලක් උඟ පසුපස එයි. අයිතිකරුවන්ට අවශ්‍ය විට සුනඛයා අල්ලා නැවත බැඳ තැබිය හැකිය.

“කර්මය මුසාවකි. පුනර්භවය මිත්‍යාවකි. නිවනක් කියා දෙයක් නැත” ආදී දේ කියමින් ලෝකාස්වාදයේ යෙදී සිටින මිනිසුන් දම්වැල අලවංගුව සමග ගලවා ගත් සුනඛයාට සමාන කළ හැකි බව බුදුහු වදාළ සේක. තමා විශ්වාස කළ ද නොකළ ද කර්මය හා තෘෂ්ණාව යන දෙකින් පුද්ගලයා බැඳී යයි. ඒ බලවේග දෙක ඔහු පසුපස යයි. තමා විශ්වාස කළ ද නොකළ ද මතු උපතක් අත්වෙයි. ඔහු නියත මිත්‍යා දෘෂ්ටිකයෙකු වී නම් නිසැකවම මරණින් මතු අපාගත වෙයි.

ධර්ම විරෝධී මිත්‍යා මත කරපින්නා ගත් කිසිවෙකුට ත්‍රිවිද්‍යාව පහළ වී නැත. පෙර උපත්, මතු උපත් හා නිවන තේරුම් ගත නොහැකිය. පොත පතින් ලද දැනුමෙන් පමණක් මහඉසිවරුන්ට අභියෝග කළ හැකිද? “මෙලොව අන්ධකාරය” යි දැස් නැති අයෙකු කියා සිටිනු ඇත. එනමුත් දැස් ඇත්තා මෙලොවෙහි නන් විසිතුරු දේ දකියි. ඔහු ඒ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනියි. එබැවින් අධිමානසික හැකියා නැත්තවුන් මෙලොව පරලොව ගැන කරන විස්තරය අන්ධයින් අලියා ගැන කළ විස්තරයට සමානය. (අන්ධයින් අලියා ගැන විස්තර කළ ආකාරය සූත්‍ර පිටකයේ ඉතා රසවත්ව දක්වා ඇත.)



සිත අමරණීයත්වයට පත් කිරීම

59. ආත්මීය අමරණීයත්වය

සකල ලෝකවාසී සත්ත්වයෝ මරණයට බිය වෙති, ජීවිතයට ආශා කරති. බොහෝ දෙනෙක් මරණය ගැන නිතර කතා කිරීමට බිය වෙති. යමෙක් මළ බව ඇසූ කල කම්පා වෙති. තම ජීවිතයේ අවසානය එළඹී කල වෙසෙසින්ම තැවෙති. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරය අනුව මරණ බිය හෙවත් මිය යාමට ඇති බිය ලෝකයේ ඇති දරුණුතම හයයි. එමෙන්ම මරණාසන්න වීම ජීවිතයේ කටුකතම අත්දැකීම ලෙස සැලකේ.

මනුෂ්‍යයා මියැදීමට බිය වීම හැම අතකින්ම සාධාරණය; යුක්ති සහගතය. මරණින් මතු කුමක් සිදුවේද යන්න නොදනී නම් සැබැවින්ම මරණයට බිය විය යුතුය. ජීවිතය මරණින් කෙළවර වේ නම් මිය යාම තරම් දුකක් තව නැත. එමෙන්ම මරණීය අත්දැකීම කෙබඳු දැයි ජීවත් වන්නෝ නොදනිති. ඔවුහු කනිත් කොණින් අසා ගත් යමක් අසා තම විනිශ්චය දරති.

මරණින් පසු ජීවිතයක් ඇත්නම් මරණයට එතරම් බිය විය යුතු නැත. එකී මරණින් මතු ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකි ක්‍රමෝපාය දන්නේ නම් මරණ බිය තවත් පහව යයි. එමෙන්ම මෙලොව සිටියදී හෝ මරණින් මතු අමරණීයත්වය ළඟා කර ගත හැකි නම්, මිය යාමට කිසිසේත් බිය විය යුතු නොවේ. එසේ නැතහොත් කවර හෝ ක්‍රමෝපායකින් මරණය ඉක්මවීමට හැකියාව ඇත්නම් එම තත්ත්වය ළඟා කර ගැනීම ඥානාන්විතය.

මිනිසා ආගම් ඇදහීම ඇරඹුවේ කවර කාලෙක දැයි කීමට සාක්ෂි හමුවී නැත. ආගම ගැන නොයෙකුත් නිර්වචන දිය හැකිය. එකී නිර්වචන කවරක් වුවත් ආගම යනු මරණින් මතු ජීවිතය සඳහා වූ විද්‍යාවක් බව පැහැදිලිය. සත්‍ය වශයෙන්ම ආගමේ මූලික කාර්ය 3 කි.

1. මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම.
2. පරලොවක් ඇත් ද නැත් ද යන්න හා පරලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම.
3. සදාකාලික සැපතට පත් වීම.

මෙහි පළමු හා තෙවන අංග ඉවත් කළත් ආගම පැවතිය හැකිය. එබැවින් ආගම යනු පරලොව ජීවිතය පිළිබඳ මෙලොව සිට කරන අධ්‍යයනයකි. කිසියම් දර්ශනයක් මෙලොව ජීවිතයට පමණක් අදාළ වේ නම් එය ආගමක් ලෙස පිළිගැනීමට ජනතාව නැඹුරු වන්නේ කලාතුරකිනි. පරලොවක් නැත යන ඉගැන්වීම සැබවින්ම පරලොව ජීවිතය පිළිබඳ කියමනකි.

මන්ද යත් පරලොවක් නැති බැව් තීරණය කිරීම පරලොව ජීවිතය සම්බන්ධ කියමනක් බැවිනි. පරලොවක් නොමැති නම් මෙලොව සිට කරන කිසිදු දුෂ්ට ක්‍රියාවකට නැවත වන්දි ගෙවීමට සිදු නොවේ. එය එසේම වී නම් කෲරතර මිනීමරු කොල්ලකරුවා අවිනිසාවාදී ශාන්තුවරයෙකුට වඩා භාග්‍යවන්තයෙකි. තමාට රිසි සේ හැසිරී රිසි සේ විනෝද වී මිය ගිය සාහසිකයන් ද කිසිවකුට හිංසාවක් නොකොට ලද දෙයින් යැපුණු සිල්වතුන් ද සම ඉරණමකට ලක් වේ යැයි සිතීම පවා ප්‍රඥා ගෝචර නොවේ.

මෙවැනි උභතෝකෝටික ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් සැපයීම පුරාතන සම්භාවනීය ආගම්වාදවල ප්‍රමුඛ අරමුණක් විය. පුද්ගලයකුට මෙන් මෙකී සම්භාවනීය ආගම් සියල්ලම පාහේ නැගෙනහිර ආසියාවේදී ආසන්න කාල සීමාවල බිහි විය. ජෛන ධර්මය, බුදු දහම හා හින්දු යෝග දර්ශනය ඉතා ආසන්න කාල වකවානුවලදී උතුරු ඉන්දීය භූමිය තුළම පැන නැංගේය.

තාම් දහම හරියටම එම කාලයේදීම, එනම් දැනට වසර 2500 කට පමණ පෙර චීනයේදී බිහි විය. මේ සම්බන්ධ තවත් පුද්ගල සිද්ධියක් ඇත. හරියටම මේ කාලයේදී ග්‍රීසියේ විසූ පයිතගරස් නම් චින්තකයා කර්මය හා පුනරුත්පත්තිය පිළිබඳ සංකල්ප බටහිර ලෝකයා වෙත ඉගැන්වීම ඇරඹීය. මේ සංකල්ප දෙකම බටහිර ලෝකයට විහිළුවක් පමණක්ම විය. තම මිතුරන් මිය ගොස් අධික තෘෂ්ණාව නිසා බල්ලන්ව ඉපිද ඇති බව කියූ පයිතගරස් පිස්සෙකු ලෙස අවමානයට ලක් විය.

මැද පෙරදිග හා බටහිර බිහිවූ කිසිදු ආගමක් ස්වයංක්‍රීය මත

පදනම්ව ස්වර්ගමෝක්ෂ සම්පත් ලැබීම නිර්දේශ නොකරයි. එම ආගම්වල දැක්වෙන විමුක්ති මාර්ගය මෙබඳුය. 'ලෝක නිර්මාපක වූ ද ස්වඛලධාරී වූ ද දෙවි කෙනෙකු සිටී. අප ජීවිත අවසානයේ යම් දිනෙක අපි ඔහුගේ විනිශ්චයට ලක් වෙමු. ආගමේ නිර්දේශ කරන ප්‍රතිපත්ති පූර්ණ කර එකී දෙවියා ගැන විශ්වාසවන්තව කන්තලව කිරීම විමුක්තිය සඳහා ඇති මාර්ගයයි.'

මිනිසා මරණය දායාද කොට උපන් අයෙක් වන නිසාම සෑම අයෙකුටම මරණය හා ඉන්මතු ජීවිතය ගැන සෙවීමේ නිසඟ අයිතියක් ඇත. කිසියම් ආගමක් හෝ දෘෂ්ටිවාදයක් මෙවැනි විමසුම් නොඉවසයි නම් එම විරෝධය තම මතවාදයන් සත්‍යය සොයා ගත් කල යටපත් වේය යන සාධාරණ බය නිසාම ඇතිවන්නකි. මරණය, ඉන් මතු ජීවිතය ගැන දාර්ශනික කරුණු සොයන කවරකුට හෝ පෙරදිග ආගම් හැදෑරීම පිටිවහලක් වනු නිරනුමානය.

හින්දු, ජෛන, බෞද්ධ හා තාම් යන ගැඹුරු දර්ශනයන්හි මරණය පිළිබඳ ගැඹුරු දාර්ශනික සංකල්ප ඉදිරිපත් කෙරෙයි. මරණය හා මෝක්ෂය පිළිබඳ මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම් සාකච්ඡායෙන්ම පරිපූර්ණය. එබැවින් මෝක්ෂය පිළිබඳ සම්පූර්ණ ක්‍රමවේදයම පියවරෙන් පියවර හැදෑරීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

60. අමරණීයත්වයේ විද්‍යාව (Alchemy of Immorality)

මිනිසා ඇතුළු සියලු පෘථග්වත් සත්ත්වයෝ එක් දවසක් හෝ වැඩියෙන් ජීවත් වීමට කැමති වෙති. තම ජීවිත දිගු කිරීමෙන් හෝ අමරණීය ලොවක් තුළට පිවිසීමෙන් ජරා, මරණ දුකින් මිදුණු අමරණීයත්වයට පත් වීමට හැකිවේ යැයි බොහෝ අය විශ්වාස කළහ. සමහරු තම ආයු කාලය දිගු කර ගැනීම සඳහා රහස් වට්ටෝරු අනුව නොයෙකුත් බෙහෙත් සාදා භාවිත කරමින් අමරණීයත්වය පිළිබඳ පරීක්ෂණ සිදු කළහ.

අතීතයේ එවැනි රහස් වට්ටෝරුවල අඩංගු ඖෂධ සංයෝග විෂ වීමෙන් සමහර චීන රජවරුන් අකාලයේ මිය ගිය බව විශ්වාස කෙරෙයි. මෘත ශරීර තුළ බෙහෙත් ගල්වා ආරක්ෂා කිරීම වැනි ආදි කල්පිත චාරිත්‍ර තුළ ද අමරණීයත්වයේ බලාපොරොත්තුව කැටි වී තිබුණි. කෙසේ වෙතත් චීන තාම් යෝගීහු සහ සමහර හින්දු යෝගීහු අමරණීයත්වය පිළිබඳ යෝග ක්‍රම දියුණු කිරීමට උත්සාහ කළහ. යෝගාභ්‍යාස තුළින් කයේ දිරීම නවත්වා වයස්ගත වීම ආපසු හැරවීමට හැකිය යන මතය භාරතීය යෝග ක්‍රමවල දැක්වේ.

61. තාම්බාදී දර්ශනය

තාම් හෙවත් දම් දර්ශනය චීනයේ විසූ ලා ඔට්ටේ නම් ශ්‍රේෂ්ඨ දාර්ශනිකයාගේ කියමන් අනුව පසුකාලීනව වර්ධනය වූවකි. දැනට තිබෙන සාක්ෂි අනුව ලා ඔට්ටේ වසර 2500 කට පමණ පෙර චීන අධිකරණ ලේඛනාගාර භාර නිලධාරියෙකි. ඔහුගේ මහා දැනුම් සම්භාරය හා විස්මිත අන්තර්ඥානය ගැන පැහැදිලිව චීන අධිරාජ්‍යා නිතර ඔහුගෙන් උපදෙස් පැතීය.

වයස අවුරුදු 80 දී රාජ්‍ය සේවයෙන් විශ්‍රාම ලත් ලා ඔට්ටේ දේශීය ජනතාවගේ ආත්මාර්ථකාමී ජීවන රටාව ගැන මහත් කලකිරීමට පත්ව තිබීමට දෙසට ගොස් හුදෙකලාව ජීවත් වන්නට ඉටු ගත්තේය. රට හැර යන මේ මහා පඬුරුවන දුටු දේශ සීමා ආරක්ෂක නිලධාරියා කදිම ඉල්ලීමක් කළේය. මනෝඥව දිවි ගෙවීම හා රාජ්‍ය විචාරය සඳහා මූලධර්ම පද්ධතියක් සකස් කර දෙන ලෙස ඔහු ඉල්ලා සිටියේය. වචන 5000 ක් පමණක් අඩංගු වූ පරිච්ඡේද 81 කින් යුතු කුඩා පොතක් පිළියෙළ කළ හෙතෙම එය බලධාරීන්ට භාර දී සේවය හැර ගියේය.

ඉන්පසු ඔහු ගැන කිසිදු ආරංචියක් හමු නොවීය. කෙසේ නමුත් මේ කුඩා කෘතිය පසුකාලීනව චීනයේ රචිත වඩාත්ම කැපී පෙනෙන උපදේශ ග්‍රන්ථය බවට පත් විය. රාජ්‍ය පාලනය, ස්වාභාවිකත්වයේ නීති, මානව සම්පත් කළමනාකරණය, යුක්තිය පසිඳීම, භාවනාව, අමරණීයත්වයේ රහස් වැනි එකිනෙකට වෙනස් මාතෘකා රාශියක් ඔස්සේ මෙම පද්‍ය 81 රචනා කර ඇත. 'තාම් තේ චිං' හෙවත් 'දම් දේ චිං' යන නමින් මේ කෘතිය ප්‍රසිද්ධිය. ආදි කාලීන චීනයේ මුල් බැසගෙන තිබූ ලෝකෝත්පත්ති කතාව පදනම් කරගෙන මෙහි බොහෝ දේ විස්තර කෙරේ.

- ☞ ඇත යන්න හට ගත්තේ නැත යන්නෙනි.
- ☞ ඇත සහ නැත යන්න එක විට පැවතිය හැකිය.
- ☞ ලස්සන, හොඳ වැනි දේ පවතිනුයේ අවලක්ෂණ, නරක වැනි සසඳා බැලිය හැකි දෙයකට සාපේක්ෂවය.

වැනි උසස් තර්කන ක්‍රම මත පදනම් වූ දාර්ශනික කරුණු මෙහි විස්තර කෙරෙයි.

තාම් තර්කන ක්‍රමය ත්‍රිකෝටික තර්කනය මත පදනම්ව ඇත. යම් දෙයක් සම්බන්ධව 'ඇත', 'නැත' හා 'ඇත හා නැත' යන අවස්ථා 3 ක් පවතින බව තාම් ක්‍රමය පිළිගනී. යම් ප්‍රශ්නයකට ඔව්, නැත යන පිළිතුරු 2 ට අමතරව 'ඔව් හා නැත' යනුවෙන් පිළිතුරක් දිය හැකි අවස්ථා තාම්වාදය තුළ හමුවේ.

ලෝකාරම්භය ගැන කියැවෙන 'යිං යෑං' යන පුරාතන චීන දර්ශනය ලා ඔට්ටේගේ තාම්වාදයට ද ඇතුළත් විය. ලෝකාරම්භය පිළිබඳ ඉපැරණි චීන පුරාවෘත්තයට අනුව විශ්වයේ ධන හා සෘණ බලවේග මගින් අහස හා පොළොව බිහි විය. අහස යිං හෙවත් සෘණ බලවේගය සංකේතවත් කරයි. පොළොව යෑං හෙවත් ධන බලවේගය සංකේතවත් කරයි.

මිනිසා මෙකී යිං යෑං හෙවත් අහස හා පොළොවෙහි සම්මිශ්‍රණයකි. ගැහැනිය සතුව යිං බලය වැඩියෙනුත්, පිරිමියා සතුව යෑං බලය වැඩියෙනුත් ඇත. රළු බව හෙවත් යෑං පැරදවීමට යිං හෙවත් මෘදු බවට හැකිය. ගැහැනියකගේ මෘදු බවට පිරිමි පහසුවෙන් මෙල්ල වෙති. යිං යෑං දර්ශනය මෙලෙස දීර්ඝ ලෙස විස්තර කළ හැකිය.

යිං යෑං දර්ශනය තාම්වාදයටත් වඩා බොහෝ පැරණිය. නමුත් තාම් දර්ශනයට මූලික වූයේ ද එයයි. යිං යෑං සංකල්ප ත්‍රිකෝටික තර්කනය මත පදනම් විය. තාම්වාදය යිං යෑං මත පදනම්ව බිහි විය. ලා ඔට්ටේගේ සමකාලීන මිත්‍රයෙකු යැයි සිතනු ලබන කොන්පියුසියස්තුමාගේ ඉගැන්වීම්වලට වඩා මෙම ඉගැන්වීම් ගැඹුරු හා දුරවබෝධ විය.

කොන්පියුසියස් යනු ලා ඔට්ටේගේ සමකාලීන මිත්‍රයෙකු බව ඉහත විස්තර කෙරුණි. ජනප්‍රවාද අනුව කොන්පියුසියස් චීන රජයේ පරිපාලන නිලධාරියෙකු විය. මිත්‍රත්වය, අන්‍යෝන්‍ය උපකාරය වැනි සමාජ සාරධර්ම කොන්පියුසියස් දර්ශනයේ හරය විය. කෙසේ වෙතත් කොන්පියුසියස් මරණින් මතු ජීවිතයක් ගැන බලාපොරොත්තු නොකැබීය. දැනට පවත්නා ජීවිතය ද සැක සහිත බැවින් කෙසේ නම් මරණින් මතු ජීවිතයක් ගැන විශ්වාසය තබමි දැයි හෙතෙම වරක් ප්‍රකාශ කළේය. එබැවින් කොන්පියුසියස් සංශයවාදියෙකු ලා ගිණිය හැකිය.

මේ අංශයෙන් බලන කල ලා ඔට්ටේගේ දර්ශනය ඉතා දියුණු

එකකි. කර්මය, පුනර්භවය හා විමුක්තිය යන සම්භාව්‍ය ආගම්වල පැවති මූලික ලක්ෂණ තුනම මූලික තාම් ඉගැන්වීම්වල අඩංගුය. එබැවින් තාම්වාදය ආගමක් ලෙස ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත් විය. කොන්පියුසියස් දර්ශනය ආගමක් ලෙස ඇදහීම කෙරුනත් කේවල පරිපූර්ණතාව එහි නොතිබුණි. කේවල පරිපූර්ණතාව යනු,

1. ආගමට ආදාළ විය යුතු යැයි සලකන සියලු අංග පරිපූර්ණව අඩංගු වීම.
2. අන්‍ය වූ ද බාහිර වූ ද මූලධර්ම ඇසුරු කොට නොගෙන ආගමික සංකල්ප පහදා දිය හැකි වීම.

යන මූලික සංකල්ප දෙක බව සාධාරණව සැලකිය හැකිය. කොන්පියුසියානු දහම හා තාම් දහම සසඳා බැලෙන අපුරු චිත ජනප්‍රවාදයක් මතු දැක්වෙයි.

කොන්පියුසියස්තුමා තම ශිෂ්‍යයන් සමග ගඟක් ආසන්නයෙන් ගමන් කරයි. ඉතා දුර්වල මහලු අයෙක් ගඟේ දිය නාමින් සිටියි. හදිසියේම ආ සැඩ පහරකින් පසු මහලු මිනිසා අතුරුදහන් වේ. මහත් කම්පාවට පත් කොන්පියුසියස්තුමා මහල්ලාගේ ජීවිතය ගැලවීමට ගඟ පහළට දිව යන ලෙස සිසුන්ට අණ දෙයි. විස්මයක මහත...! සැඩ පහර තුනී වූ පසු මහල්ලා පුරුදු ලෙසම එතනම සිට කිසිවක් සිදු නොවූවාක් මෙන් දිය නාමින් සිටියි. පුදුමයෙනුත් පුදුමයට පත් කොන්පියුසියස්තුමා මහල්ලා වෙත කිට්ටු වී මේ ආශ්චර්යය විස්තර කරන ලෙස ඉල්ලයි.

“මම දැඹ දර්ශනය අනුව ජීවත් වෙමි. සැඩ පහර සමග ඔට්ටු වීමට තරම් මා හට සවිබල නැත. එබැවින් සැඩ පහරට ඉඩ දී දිය තුළ කිමිද සිටියෙමි. සැඩ පහර තාවකාලිකය. එය ඉවත් වූ පසු පෙර ලෙසම දිය නෑමට හැකි බව මම දනිමි.” යනුවෙන් මහල්ලා කොන්පියුසියස්තුමා එතෙක් නොදත් බලගතු ජීවන දර්ශනයක් හෙළි කළේය.

තාම් දහම චිත බුදු දහමට දැඩි බලපෑම් එල්ල කළේය. වසර 1500 ක් පමණ පැරණි වාන් බොද්ධ ගුරු කුලය චීනයේ ෂාඹලින් ආරාමය තුළ වර්ධනය වූවකි. වාන් (Cha En) දහම තාම්වාදී ආකල්පවල බලපෑමට කෙතෙක් හසුවී ද යත් වාන් දහමේ බොහෝ ඉගැන්වීම් තාම්වට මුල් වූ යිං යෑං සංකල්පය ඇසුරෙන් පැහැදිලි කර දිය හැකිය.

එහි එන එක් ගුරුපදේශයක් අනුව මිනිසා සැමවිටම කලහයෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. සටනින් වැළකුණු කල දෙපාර්ශ්වයටම ජය අත් වේ. සටන් කළේ නම් දෙපාර්ශ්වයම පරාජය වේ. පරාජිතයා වනාම පරාජය භුක්ති විඳියි. ජය ගත් පාර්ශ්වයට ද පරාජිතයාගේ වෛරය හමුවේ සැමදා සැකයෙන් හා බියෙන් සිටීමට සිදුවනු ඇත. මන්ද යත් කොයිවෙලේ හෝ පළි ගැනීමට ලක්විය හැකි බැවිනි.

මේ ගුරුපදේශ පැහැදිලිවම තාම් තර්කන විධින් මත පදනම්ව ඇත. පසුකාලීනව ජපානයේ සෙන් දහම ලෙස ප්‍රචලිත වූයේ මෙකී වාන් දර්ශනයයි. වාන් දහම චීනයේ එක් ගුරු කුලයකට අයත් පන්සල් කිහිපයකට සීමා වුව ද සෙන් දහම ජපානය තුළ ඉමහත් ජනප්‍රියත්වයට පත්ව ප්‍රධාන ගුරු කුල 12 ක් ලෙස වර්ධනය විය. සෙන් දහමේ තර්කන විධි හා චින්තන ක්‍රම වාන් දහමේ ශිල්ප ක්‍රමවලට සමානය.

බුදු දහම චීනය තුළදී තාම්වාදය හා සම්මිශ්‍රණය වීමට හේතුව බොහෝ තාම් පූජකයන් බුදු දහම වැළඳ ගැනීමයි.

කෙසේ නමුත් තාම් ආගම හා දර්ශනය පැහැදිලි ලෙසම විභේදනය කළ හැකි හර පද්ධති 2 කි. අවාසනාවකට මෙම බහුදේව වාදී තාම් ආගම බිලි පූජා වැනි අමානුෂික මිලේච්ඡ වාර්තූ අනුදක්නා එකකි. තාම් ආගමේ ඉගැන්වීම් අනුව ලා ඔට්ටේ යනු මිනිස් වෙසින් පැමිණි දෙවියෙකි. ලා ඔට්ටේ ඇතුළු ලෝක පාලක දෙවි දේවතාවන්ට බිලි පූජා පැවැත්වීම පුරාතන චීනය තුළ තිතර සිදු විය.

62. තාම් යෝග විද්‍යාව

තාම්වාදය බිහි වූ කලට පෙර සිටම චීනය තුළ භාවනා අභ්‍යාස ප්‍රචලිතව තිබූ බව පෙනී යයි. 'තාම් තේ චිං' ග්‍රන්ථයේ සඳහන් වන පරිදි භාවනාව යනු සන්සුන් මනසක් ඇතිව, විශ්වයත් තමාත් අතර පරතරයක් නොමැතිව විසීමයි. එනම් ජීවී, අජීවී ලෝකය කෙරෙහි සමාන හැඟීමෙන් යුතුව මැදහත් සිතින් සිහි නුමුලාව ඒකාග්‍රතාවයෙන් විසීමයි. (තාම් තේ චිං, 6 වන පද්‍යය) සමථ භාවනාව හෙවත් සිත එක්තැන් කිරීමේ ශිල්පය පිළිබඳව වසර 2500 කට පෙර සිටම චීන ජනතාව දැන සිටි බව මේ පද්‍යය හොඳ සාක්ෂියක් සපයයි.

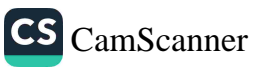
කෙසේ වෙතත් තාම් දහම චීන බුදු දහමට බලපෑම් කළා සේම බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමවල බලපෑමට තාම් දහම ලක් විය. මහායාන සම්ප්‍රදාය හඳුන්වා දීමට පෙර සාර්වස්තිවාදී බෞද්ධ නිකාය චීනය තුළ පහසුවෙන් මුල් බැස ගත්තේය. බෞද්ධයන් අතර ජනප්‍රිය ආනාපානසති භාවනාව තාම් යෝග තුළට ඇතුළත්ව විවිධාංග සහිතව නවීකරණය විය. තාම් යෝග විද්‍යාව ක්‍රි: ව: 5 වන ශත වර්ෂය වන විට උත්කර්ෂයට පත් විය. තාම් යෝග ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වී සටන් කලාවන් සමග සම්මිශ්‍රණය විය. චී කුං (චී ගොං) හා තයි චී යන යෝග සටන් කලාවන් මීට හොඳම නිදසුන්ය.

63. අමරණීයත්වය පිළිබඳ තාමි රසායන විද්‍යාව

තාමි යෝග තුළින් ලෙඩ රෝග සුව වීම හා දීර්ඝායු ලැබීමට අමතරව ආධ්‍යාත්මික ඉලක්කයන් ද අපේක්ෂා කෙරුණි. යෝග විද්‍යාවේ අවසාන ඉලක්කය ද පුරාණ ඇල්කෙමිවරුන්ගේ හෙවත් රසායනඥයන්ගේ අවසන් ඉලක්කයම විය. එම අවසන් අරමුණ 'අමරණීයත්වය' යි. නොයෙකුත් රහසිගත ඖෂධ සංයෝග වළඳා අමරණීයත්වය ලබා ගත හැකි බවට තිබූ විශ්වාසය ක්‍රමයෙන් ගිළිහී යද්දී මරණය ජය ගැනීමට චීන යෝග විද්‍යාව ඉදිරිපත් විය.

අමරණීයත්වය පිළිබඳ තාමි රසායන විද්‍යාව මෙම උත්සාහයේ අග්‍රඵලයයි. තාමි ක්‍රමයට ලබන අමරණීයත්වය භෞතික කය තුළදී සපුරා ගත හැක්කක් නොවේ. විඥානය හෙවත් සිත භෞතික කයෙන් වෙන්ව අමරණීයත්වයට පත්වීම මෙහිදී අපේක්ෂා කෙරේ. මෙලෙස අමරණීයත්වයට පත්විය හැකි ක්‍රම 2 ක් මූලිකව යෝජනා කෙරෙයි.

1. ලා ඔටිසේ විසින් උගන්වන ලද ධර්මය පූර්ණ ලෙස අවබෝධ කර තම ජීවන මාර්ගය වෙනස් කිරීම එහි පළමු හා අපහසු ක්‍රමයයි. මේ ක්‍රමය සුදුසු වන්නේ මහා බුද්ධි මහිමයකින් යුතු අයටයි.
2. දෙවැනි ක්‍රමය තාමි ඇල්කෙමි හා යෝග විද්‍යාව ප්‍රගුණ කර අමරණීයත්වයට පත් වීමයි.



64. ලා ඔට්සේ සහ ද මී දේ ජීං - මානසික අමරණියත්වයේ මුල් පොත

තාම්චාදයට අයත් අමරණියත්වය පිළිබඳ සංකල්ප ද මී දේ ජීං හෙවත් තාම් හේ විං කෘතිය තුළ සැඟව ඇත. ප්‍රවේශමෙන් මේ කෘතිය අධ්‍යයනය කරන්නෙකුට මානසික අමරණියත්වය පිළිබඳ සංකල්පය වටහා ගැනීමට අසීරු නැත. තමා මෙලොව තුළ ගත කරන ජීවිතය නිවැරදිව ගත කරමින් මානසිකව පිවිතුරු බවට පත්වී ලෝක ස්වභාවය අවබෝධ කර ගෙන මෙලොව ජීවිතයට ඇති ඇල්ම තුනී කර ලෝකයෙන් වෙන්ව යාම තාම් මුල් පොතේ දාර්ශනික හරයයි.

ද මී දේ ජීං යන්නෙහි සරල අරුත බලය සඳහා මාර්ගය යන්නයි. පොතෙහි මාතෘකාව එය වුව ද එහි මූලික ඉලක්කය වූයේ බලය පරිහරණය කරන ආකාරය කියා දෙමින් මුනිවරයෙකුගේ ජීවිතය කුමක්ද යන්න කියා දීමයි. ද මී දේ ජීං හි දාර්ශනික හරයන් කවරේද යන්න මෙතැන් සිට සලකා බලමු.

මෙම කෘතියෙහි තාම්ච යන්න හඳුන්වා දෙයි. තාම් හෙවත් දම් යනු මාර්ගය යන්නයි. මෙහි මාර්ගය යන්නෙන් ජීවිත දර්ශනය අදහස් කෙරේ. ජීවිතය ජයග්‍රහණය කිරීමට අවශ්‍ය නම් හැමවිටම තාම්ච අනුව දිවිපෙවෙත ගත කළ යුතුය. තාම්ච වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැක්කකි. තම අත්දැකීම් අනුව අවබෝධ කර ගත යුතු දෙයකි.

ලොවෙහි අප දක්නා සෑම ස්වභාවයක්ම තවෙකකට සාපේක්ෂව පමණක් පවත්නා ගතිගුණයි. යමක් ලස්සනයි කියන්නේ එය සමග සැසඳිය හැකි අවලස්සන යැයි කිව හැකි දෙයක් පවතින බැවිනි. දක්ෂ හෝ අදක්ෂ බව ද දිගු කෙටි බව ද කෙනෙකුගේ මනස තුළ පවත්නා සංසන්දනාත්මක වටිනාකම් මිසක සැබැවින්ම පවත්නා ස්වභාවයන් නොවේ. තාම්ච අනුව ජීවත් වන්නා මේ ස්වභාවය හඳුනා ගනී. සෑම ස්වභාවයක්ම යමෙකුගේ සිතෙහි හටගන්නා තීරණයක් බව දක්නා ඔහු එවැනි පටු තීරණ පිටු දකී.

මන්ද යත් සියල්ල වෙනස් වන සුලු බැවිනි. වරෙක පෙරමුණ ගත් අය තවත් විටක පසුබාහි. මෙය දන්නා මුනිවරු කිසිවිට තරගයට

නොයති. තමාට අයත් කාර්යය වටහා ගන්නා ඔහු එය ඉටු කරනු විනා ඉන් නම්බු නාම බලාපොරොත්තු නොවෙයි. එම නිසාම ඔහු අවනම්බුවට පත් කිරීමට නොහැකිය.

ජීවිතයේ තාඕව වටහා ගැනීම සත්‍යාවබෝධයයි. සත්‍යාවබෝධය ලද්දා ආත්මීය අමරණීයත්වය ලබන බව විශ්වාස කෙරෙයි.

තාඕ තේ විං කෘතිය ඔස්සේ පර්යේෂණ කළ වින තාඕ යෝගීහු අමරණීයත්වය පිළිබඳ යෝග වේදයක් සකස් කළහ. මෑතක් වන තුරුම රහසක්ව පැවති මේ යෝග සිද්ධාන්ත නිරාවරණය කර ගැනීමට බටහිර ජාතික පර්යේෂකයෝ සමත් වූහ. මෙම යෝග විධියෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ භෞතික සිරුර තුළ අමරණීයත්වයට පත්වීමක් නොවේ. භෞතික සිරුර අතහැර අමරණීයත්වය ලැබීමයි. මෙකී ආත්මීය අමරණීයත්වය යෝගාභ්‍යාස හා භාවනා ක්‍රමවලින් සාක්ෂාත් කර ගත හැකි යැයි විශ්වාස කරන ලදී.

සටහන: බෞද්ධ ධර්මයෙහි ඉගැන්වෙන පරිදි 'ආත්මීය අමරණීයත්වය' යනු දිගු ජීවන කාලයක් ඇති බුහුම තලයන්හි ජීවිතයයි. මෙය ද තාවකාලික සැපතක් බව වටහා ගත යුතුය. එබැවින් ආත්මීය අමරණීයත්වය කිසිසේත් ළඟා කර ගත හැකි දෙයක් නොවේ. එය නොදුටු රූමතිය සමග විවාහ වීමට බලා සිටීම වැනි දෙයකි.