

භාවනාවෙන් සිත දියුණු වන අයුරු

කැකුණගහන කාටුවේ වන්දනන්ද හිමි

ඔහු දහමේ මූලික හරය ලද හැක්කේ භාවනාවෙන්ය. බෞද්ධ වූ සෑම කෙනෙකුගේම එකම අභිලාසය වනුයේ නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීමය. ඒ සඳහා සිල, සමාධි, ප්‍රඥ වැඩිය යුතුය. සමාධි ප්‍රඥ ඇතිකර ගැනීම සඳහා සිලය උපකාරී වන හෙයින් එය මූලිකම ඉදිරිපත් කර ඇත. සිලයෙන් කාය වාග් සංවරය ඇතිවන අතර භාවනාවෙන් සමාධියත් ප්‍රඥාවත් ඇති වේ. “භාවෙනිති භාවනා” යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි සිත වඩිනය කිරීම භාවනාවයි. භාවනාව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම් සමඵ භාවනාව හා විපස්සනා භාවනාව යනුවෙනි. සමඵ භාවනාව “නිවරණනි සමෙති උපසමෙතිති සමතො” යනුවෙන් විස්තර වේ. එනම් මෙයින් නිවරණ ධර්මයන් සන්සිදුවීම හෙවත් යටපත් කිරීම සිදුවේ. එයින් සිතේ සමාධිය දියුණු වී රූපාවචර ධර්ම සතරත්, අරූපා වචර ධර්ම සතරත් යන ලෝකික සමාපත්ති අට ලබාගත හැකිය. එය තවදුරටත් දියුණු කර ගැනීමෙන් ඉද්ධිවිධාදි පඤ්ඡ අභිඤ්චන්ද ලබාගත හැකි වේ.

සමඵ භාවනාවේ කම්සූචාන සතලිසක් දැක්වේ. ඒ මෙසේය.

- කසින වශයෙන් දහයකි
- අශුභ වශයෙන් දහයකි
- අනුස්සති වශයෙන් දහයකි
- බ්‍රහ්ම විහාර වශයෙන් සතරකි
- ආරූප්පිය වශයෙන් සතරකි
- සඤ්ඤා වශයෙන් එකකි
- ව්‍යවස්ථාන වශයෙන් එකකි

මෙම සමසතලිස් කම්සූචාන වලින් එකක් ගෙන භාවනා කරන යෝගියාගේ සිතේ සමාධිය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වේ.

පඨවි කසිනයෙන් සිත දියුණු වන ආකාරය

පඨවි කසිනයක් සකස්කර ගත් යෝගාවචරයා එක් වියත් සාරගුල් පමණ අසුනක හිඳ කසිනය දෙස බලමින් පඨවි, පඨවි යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ භාවනා කරණ යෝගියාගේ සිත තරමක් දියුණු වී උග්ගහ නිමිත්ත ඇති වේ. උග්ගහ නිමිත්ත යනු කසින මණ්ඩලය ඉදිරියෙන් ඉවත්වී වෙන තැනක වැඩිවී භාවනා කරන විට කසින අරමුණ පැහැදිලිව වැටහීමයි. එම කසින මණ්ඩලය පිරිසිදුව ඔපවත්වී පෙනේ නම් එය පටිභාග නිමිත්තයි. මෙය උග්ගහ නිමිත්තට අනුව නිතර නිතර භාවනා කිරීමෙන්

ලැබෙන්නකි. මෙම අවස්ථාව වන විට සිතේ කාමාදී නිවරණ යටපත්වී කෙළෙස් සන්සිදි සමාධිය ඇති වන්නේය.

සමාධිය උපචාර අර්පනා යයි දෙපරිදි වේ. උපචාර සමාධියේදී සිත එක්තරා ප්‍රමාණයකට දියුණුවී ඇත. එය ඇතිවන්නේ පංච නිවරණයන් යටපත් කිරීමෙනි. අර්පනා සමාධියේදී විතක්ක ආදී ධර්ම අංගයන් ද පහළ වේ. බිලිඳු දරුවකු ඔසවා නැගිට වූ විට නැවත බිම වැටේ. මෙසේ උපචාර සමාධිය විටක අරමුණු වේ. විටක හංග වේ. අර්පනා සමාධියේදී බලවත් මිනිසකු අසුනෙන් නැගී සිට බොහෝ වේලාවක් සිටින්නා සේ සමාධිය බොහෝ වේලාවක් පවතී. මෙම අවස්ථාව ලබාගන්නා තෙක් යෝගාවචරයා විශ්වී සමඵ යොදා භාවනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා කොට උපදවාගත් පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමේදී මනෝද්වාර වජ්ජන සිත උපදී. අනතුරුව එම සිතම අරමුණු කොටගෙන ජවත් සිත් සතරක් හෝ පහක් උපදී. ඔවුන් අතුරෙන් අත්තිම ජවනය රූපාවචර ධර්ම නම් වේ. සෙසු ජවත් සිත් කාමාවචර නම් වෙති. අනෙක් කාමාවචරයන්ට වඩා මෙම සිත් විතක්ක විචාර පිති සුඛ එකඟතා යන මොවුන්ගෙන් යුත්ත වෙති. ජවනය අතුරෙන් පළමුවන සිත අප්පණ සිත පිළියෙල කරන බැවින් පරිකම්ම යයි ද, දෙවන සිත අප්පනා සිත ළඟ හැසිරෙන බැවින් උපචාර යයි ද, තුන්වන සිත අප්පනාවට අනුකූල වන බැවින් අනුලොම යයි ද, සතරවන සිත කාමාවචර ගෝත්‍රය උපදවන බැවින් ගෝත්‍රභූ නමින් ද හැඳින්වේ. මෙසේ උපත් ධර්ම සිත “විචිච්චෙව කාමෙහි විචිච්ච අකුශලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විචේකජං පිති සුඛං පඨමජ්ජානං උපසම්පජ්ජ විහරති” යනුවෙන් දැක්වෙන විතක්කයෙන් හා විචාරයෙන් යුක්ත වූ විචේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සෑප ඇති පළමුවන ධර්ම සිතයි.

මෙම අවස්ථාව වන විට සමඵ භාවනාවෙන් සිත බොහෝ දුරට දියුණු වී ඇත. මෙසේ ක්‍රමානුකූලව තවදුරටත් භාවනා කරගෙන යාමේදී මූලික දැක්වූ පරිදි රූපාවචර අරූපාවචර ධර්මයන් උපදවාගෙන තවදුරටත් සිත දියුණු කර ගැනීමට හැකිය. ප්‍රඵම ධර්මය උපදවා එයින් සිත දියුණු කර යෝගාවචරයා එම ධර්මය පිළිබඳ පස් ආකාරයකින් වසිවූයෙක් විය යුතුයි. එම පංච වසිතා මෙසේ දැක්වේ.

- 1 අවජ්ජන වසිතා එනම් ධර්මයන්ට පස සිතින් සැලකීමෙන් ධර්මයෙහි සිත මෙහෙයවන්නට සමත්වීම.

2 සමාපෂ්පන වසිතා ධර්මයට සමවදිනු කැමති කෙනෙහිම එසේ කිරීමට සමත්වීම.

3 අධිවයන වසිතා ධර්මය කැමති කාලයක් තබා ගැනීමට සමත්වීම.

4 උච්චාණ වසිතා කැමති වේලාවක ධර්මයෙන් නැගී සිටීමට සමත්වීම.

5 පච්චවේක්ඛණ වසිතා ධර්මය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරනු කැමති කෙනෙහි එසේ කිරීමට සමත්වීම.

යනුවෙන් ධර්මයන්ගේ පස් ආකාරයකින් සිත කැමති සේ පැවතීමට හැකි බව අධිපති බව පංච වසිතා යයි කියනු ලැබේ. ඉහත දැක්වූ ආකාරයට මෙම පංච වසිතා-වයෙන් භාවනාව හොඳට ප්‍රගුණ කළ යෝග්‍යවචරයාට ප්‍රථම ධර්මයෙන් නැගී දුතිය ධර්මයට ද එයින් නැගී තෘතීය ධර්මයට ද එයින් නැගී චතුර්ථ ධර්මයට ද අංග සම්භිභූමි වශයෙන් පැමිණේ. මෙහි මුල්වන්නේ නිවර්ණ ප්‍රභණයයි. පස්වෙනුව ඇතිවන උපෙක්ෂාව දශ

අයුරකින් සඳහන්වන අතර එම උපේක්ෂාව විදර්ශනාවට නගා විපස්සදුපෙක්ඛා වැඩීම බෞද්ධ ක්‍රමයයි.

මෙසේ සමථ භාවනාවෙන් සිත දියුණු කර ධර්ම උපදවා ගත් නමුත් එයින් සදකාලික විමුක්තියක් ලද නොහැකිය. ඒ බව

“උක්ඛිත්වා පුඤ්ඤතෝජන චුත්මලොක ගතියං ගතා

භවත්තමපි සම්පත්වා පුනාගච්ඡන්ති දුග්ගතියං”

යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ධර්මය පින් තෙදින් ඔබ ලොව උපන්නත් ඒ සත්වයා නැවත සතර අපායාදි දුගතියට පත්වන්නේය. එසේ වුවත් අර්පනා සමාධි ලබාගෙන එය විදර්ශනාවට යොමුකර ඉතා පහසුවෙන් මාභිථල ලබාගැනීමට හැකිය. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් සත්වයාගේ සිත ලොකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් දියුණු කර ගැනීමට හැකි වේ.

“බෞද්ධ ශ්‍රාවකයා වටිනා දෑ වයකටත්, ඔහුගේ ගුරුවරයා හොඳ වඩුවෙකුටත් උපමා කළ හැකිය. දෑ ව කඳ කොතරම් වටිනා එකක් වුවද එයින් බඩු සාදන්නා දක්ෂ වඩුවෙකු නො වේ නම් ඒ බඩුවල ඔපයක් නො ලැබේ. නො වටිනා ලියක් වුවද දක්ෂ වඩුවකු විසින් පරිහරණය කළ හොත් එහි යම්කිසි වටිනාකමක් ඔහු වේ. හික්සුත්වයේ යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම රඳා පවත්නේ ආවායච්චරයා මතය. මේ කාරණය මැනවින් අවබෝධ කරගත යුතුය.”

Zen Master Dogen by
Yuhō Yokoi, p. 32.