

ධ්‍යාන (පළවෙනි කොටස)
12. 08. 2018 - ශ්‍රී ලංකාරාමය
නවසීලන්තය

සෑම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි! මේ වෙලාවේදී අපි මේ පින්වත් සෑම දෙනාටම ධ්‍යාන ධර්ම පිළිබඳව කරුණු කාරණා ටිකක් කියලා දෙනවා. ‘ඤාන’ කියලා කියන්නේ මොකක්ද කියලා අපි දැන ගත යුතුයි.

ඤානපච්චයෝ

සත්ත ඤානඨගානි ඤානපච්චයෝ, චිත්තකො විචාරො පිති සොමනස්සං දොමනස්සං
උපෙක්ඛා එකග්ගතා. තෙහි සහජාතා පඤ්චවිඤ්ඤාණවජ්ජිතා චිත්තචේතසිකධම්මා ව
රූපධම්මා ව තස්ස පච්චයුප්පන්නා.

අපි ඤාන අංග දැනගත යුතුයි. වචනයක් තිබෙනවා ඤාන කියලා. හැබැයි ඒක ලියන්නේ සහ සිංහලෙන් කියන්නේ විධි දෙකකට. ඒක සිංහලෙන් ලියන්නේ ‘ධ්‍යාන’ කියලා. පාලියෙන් ලියන්නේ ‘ඤාන’ කියලා. පාලියෙන් ‘ඤාන’ කියන වචනයේ එක අර්ථයක් තමයි දවනවා, පුව්වනවා කියන එක. මේ ‘ඤාන’ කියන එක පුව්වනවා කියලා කිව්වහම ඒකෙන් අහවන දෙයක් තිබෙනවා. එතකොට ඒ පුව්වන්න පුළුවන් ගතිය තිබෙන ධර්ම ස්වභාව ටිකක් තමයි ‘සත්ත ඤානඨගානි’ කියලා කියන්නේ. ඒ තමයි ‘චිත්තක’ ‘විචාර’ ‘පිති’ ‘සොමනස්ස’ ‘දොමනස්ස’ ‘උපෙක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’. මේ තමයි දැවීමේ හැකියාව තිබෙන ‘ඤාන’ අංග.

දැන් අපි මෙහෙම කියාගෙන යනකොට ධ්‍යාන ගැන අහලා තිබෙන නිසා සාකච්ඡා කරලා තිබෙන නිසා තමන්ගේ සිතේ තැන් තැන්වල හිරවෙලා තෙරපිලා ගුලි වෙලා තිබෙන ප්‍රශ්න තිබෙනවා. මම මෙහෙම කියාගෙන කියාගෙන යනකොට uncontrolled වචන එන්න පුළුවන් ප්‍රශ්න හැටියට. එවැනි අවස්ථාවකදී මම විසින් ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ගය මම මේ වෙලාවේ කියන්න ඕන. මම උත්තර දෙන්නේ නෑ.

අපි මේක තේරුම් ගන්න ඕන. ‘ඤාන’ කියන වචනයේ තේරුම පුව්වනවා දවනවා කියන එකයි. පුව්වන්න පුළුවන් දවන්න පුළුවන් ශක්තිය තිබෙන්නා වූ ඤාන අංග තිබෙනවා 7 ක්. ඒ තමයි ‘චිත්තක’ ‘විචාර’ ‘පිති’ ‘සොමනස්ස’ ‘දොමනස්ස’ ‘උපෙක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’. මේවා වෛතසික ධර්ම 7 ක්. මේ අංග 07 න් කීපයක් හෝ වේවා යම් කිසි හිතක තිබෙනවා නම් ඒක සලකන්න පුළුවන් ‘ඤාන’ ධර්මයක් හැටියට. නමුත් වක්ඛු විඤ්ඤාණය - සෝත විඤ්ඤාණය - ඝාණ විඤ්ඤාණය - ජීව්හා විඤ්ඤාණය - කාය විඤ්ඤාණය කුසල් පැත්තට පහයි අකුසල් පැත්තට පහයි වශයෙන් තිබෙන සිත්වල මේ වෛතසික තිබුනත් ඒවා ‘ඤාන’ අංග හැටියට කථා කරන්නේ නෑ. ඒ සිත් 10 හැරෙන්න අනිත් සෑම සිතකම එකක් දෙකක් හෝ වේවා මේවා තිබෙනවා නම් අපි සාමාන්‍යයෙන් සලකන්නේ ධ්‍යානයක් කියලයි. හැබැයි ඉක්මන් වෙන්න හොඳ නෑ ‘එහෙනම් අපිට මේවා තිබෙනවානේ’ කියලා හිතන්න. අපි කලබල වෙන්නේ නැතිව මෙහෙම ඉගෙන ගෙන යමු.

සත්ත ඤානඨගානි ඤානපච්චයෝ - එතකොට ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා 07 ක්. ඒ තමයි ‘චිත්තක’ ‘විචාර’ ‘පිති’ ‘සොමනස්ස’ ‘දොමනස්ස’ ‘උපෙක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’. නමුත් මේ ධ්‍යාන අංග 7 ම එක හිතක පහළ වෙන්නේ නෑ. මේකෙන් දෙකක් වෙන්න පුළුවන් තුනක් වෙන්න පුළුවන් හතරක් වෙන්න පුළුවන් පහක් වෙන්න පුළුවන්, නමුත් 6 ක් හෝ 7 ක් නම් එක වෙලාවක පහළ වෙන්නෙම නෑ. මෙතැන කියනවා තෙහි සහජාතා පඤ්චවිඤ්ඤාණවජ්ජිතා කියලා. මේ ‘චිත්තක’ ‘විචාර’ ‘පිති’ ‘සොමනස්ස’ ‘දොමනස්ස’ ‘උපෙක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’ කියන වෛතසික ධර්ම සිතත් එක්ක එකට පහළ වෙන සහජාත ධර්ම. එහෙම උනත් පඤ්චවිඤ්ඤාණවජ්ජිත කියලා කියන්නේ වක්ඛු සෝත ඝාණ ජීව්හා කාය විඤ්ඤාණ ‘හැර’ කියලා කියන එක. ඒවා වර්ජනය කරන්න කියලා කියන්නේ.

විත්තවේගසිකධම්මා ව රූපධම්මා ව තස්ස පච්චයුප්පන්නා = අර කියන්නා වූ වෛතසික ධර්මත් එක්ක තවත් වෛතසික ධර්ම උපදිනවා. රූප ධර්මත් උපදිනවා. ඒවාට කියනවා ධ්‍යාන ධර්ම වලින් උදව්ව ලබාගෙන පහළ වෙන්නා වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම කියලා. මෙතැනදී තේරුම් ගන්න ඕන වෙන්නේ විශේෂයෙන්ම කරුණු 7 යි. ඒ තමයි ධ්‍යාන. ධ්‍යාන කියන වචනයේ තේරුම දවන්න පුළුවන් පුළුවන් කියන එක. දවන්න පුළුවන් ගතිය පුළුවන් පුළුවන් ගතිය ගතියක් තිබෙනවා නම් පිච්චෙන දෙයකුත් තිබෙන්නත් ඕන. ඒවාට කියනවා පච්චනික ධර්ම කියලා. පච්චනික ධර්ම කියලා කියන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම කියන එක. දැන් ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ ‘චිතක්ක’ ‘චිතාර’ ‘පිති’ ‘සෝමනස්ස’ ‘දෝමනස්ස’ ‘උපෙක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’ කියන ධර්ම. පච්චනික ධර්ම කියලා කියන්නේ ‘කාමච්ඡන්දය’ ‘ව්‍යාපාදය’ ‘ථිත - මිද්ධ’ ‘උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච’ ‘විචිකිච්ඡා’ යන ධර්මයන්ට. මේ ධර්මවලට නිවරණ ධර්ම කියලත් කියනවා. ධ්‍යාන ධර්ම වලටයි පංච නිවරණ ධර්ම වලටයි එකට ඉන්න බෑ. ධ්‍යාන ධර්මයන් එන කොට ‘කාමච්ඡන්දය’ ‘ව්‍යාපාදය’ ‘ථිත - මිද්ධ’ ‘උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච’ ‘විචිකිච්ඡා’ යන ධර්මයන් පිච්චිලා යනවා. ඒක නිසා තමයි ‘චිතක්ක’ ‘චිතාර’ ‘පිති’ ‘සෝමනස්ස’ ‘දෝමනස්ස’ ‘උපෙක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’ කියන ධර්මයන්ට ඝාත ධර්ම කියලා කියන්නේ. විග්‍රහයක් තිබෙනවා පච්චනිකධම්මෙ ඝාතපෙතිති ඝාතං කියලා. ඒ කියන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මයන් දවලා පුච්චලා දාන නිසා ඒවාට ධ්‍යාන කියලා කියනවා. මේ එක විග්‍රහයක්.

දැන් අපි තවත් එකකට යනවා.

- කෙනටියෙන ඝාතනන්ති. උපනිජ්ඣායනටියෙන ඝාතං.
- උපනිජ්ඣාය නටියෙනාති ව මනසා ආරම්මණං උපගන්ත්වා නිජ්ඣායනටියෙන පෙක්ඛනටියෙන.
- යථා හි ඉස්සාසො දුරෙ යත්වා බුද්දකෙ ලක්ඛණධ්වලෙ සරං පච්චෙන්නො භත්ථෙහි සරං උජුකඤ්ච නිච්චලඤ්ච කත්වා මණ්ඩලඤ්ච විභූතං කත්වා වක්ඛනා නිජ්ඣායන්තො පච්චෙහති.
- එවමෙව ඉමෙහි අභිගෙහි විත්තං උජුකඤ්ච නිච්චලඤ්ච කත්වා ආරම්මණඤ්ච විභූතං කත්වා නිජ්ඣායන්තො පුග්ගලො උපනිජ්ඣායනීති වුච්චති.
- එවං උපනිජ්ඣායිත්වා යංකිඤ්චි කායකම්මං වා වචිකම්මං වා මනොකම්මං වා කරොන්තො අවිරජ්ඣමානො කරොති.

- කෙනටියෙන ඝාතනන්ති = කුමන අර්ථයකින් ඝාතං කියලා කියනවද?
- උපනිජ්ඣායනටියෙන ඝාතං. උපනිජ්ඣාය නටියෙනාති ව මනසා ආරම්මණං උපගන්ත්වා නිජ්ඣායනටියෙන පෙක්ඛනටියෙන = උපනිජ්ඣායනටියෙන කියලා කියන්නේ මනසින් අරමුණු වලට එළඹ අරමුණු ලඟට ගිහිල්ලා එළඹී බලන නිසා කියනවා ඝාතං කියලා.

මේක තවත් තේරුම් කරනවා නම් මෙහෙමයි. දැන් අපි හිතමු මේ පින්වත් පිරිස ඉස්සරහෙන් තිබෙන මේ whiteboard එක දිහා බලනවා කියලා. එතකොට මේ board එක විතරද ජේන්නේ? නෑ තවත් අවට තිබෙන මේස පුටු ආදී දේත් ජේනවා. ඇයි එහෙම ජේන්නේ? එහෙම ජේන්නේ දුර ඉඳලා බලන නිසා. එහෙම නම්, whiteboard විතරක්ම බලන්න ඕනෑ නම් මොකක්ද කරන්න ඕන? Board එක ලඟටම එන්න ඕන. එතකොට දුර ඉඳන් බලනකොට දැකපු දේවල් මුකුත්ම ජේන්නේ නෑ. දුර ඉඳලා බලනකොට අපිට ගොඩක් දේවල් ජේනවා. ඒවගේ තමයි, අපි මනසින් අරමුණ අරගෙන මනසින් ඒ අරමුණ ලඟටම ගිහිල්ලා බලනවා. ඒකට කියනවා මනසා ආරම්මණං උපගන්ත්වා නිජ්ඣායනටියෙන කියලා. නිජ්ඣායනටියෙන කියලා කියන්නේ බලනවා කියන එකයි.

අනාපාන සති අරමුණ තිබෙනවා. අපි හිතමු ඇස් දෙක ඇරගෙන අනාපාන සතිය වඩනවා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? එතකොට වට්ටම තිබෙන මේස පුටු බිත්ති ආදී ඔක්කොම ජේනවා. එතකොට

පව්වනීකධම්මෙ ඥාපෙතීති වෙනවද? නැ. ඒක නිසා ඇස් දෙක වහගන්නවා. වහගෙන වටේ තිබෙන අරමුණු ඔක්කෝම cut off කරනවා. ඊට පස්සේ අනිත් අරමුණුවලටත් එන්න නොදී තමන්ගේ මනසින් අනාපානසති අරමුණ ගාවටම ගිහිල්ලා ඒකෙ ගාවම ඉඳගෙන බලනවා = මනසා ආරම්මණං උපගන්ත්වා නිජ්ඣායනටියෙන පෙක්ඛනටියෙන - (මෙතැන පෙක්ඛන කියලා කියන්නේ බලනවා කියන එකයි). ඒක නිසා කියනවා ධ්‍යාන කියලා.

දැන් කියපු අර්ථ දෙක මතක තියා ගන්න.

- 1) පව්වනීකධම්මෙ ඥාපෙතීති ඥානං = ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම නසන නිසා විනාස කරන නිසා පුච්චන නිසා කියනවා ධ්‍යාන කියලා.
- 2) මනසා ආරම්මණං උපගන්ත්වා නිජ්ඣායනටියෙන පෙක්ඛනටියෙන = මනසින් අරමුණු ළඟටම ගිහිල්ලා බලන නිසා කියනවා ධ්‍යාන කියලා.

අපේ හිතට මේ board පමණක් ජේන තත්වයකට ගේන්න ඕන නම් මොකක්ද කරන්න ඕන? Board එක සම්පයට එන්න ඕන. වෙන ඒවා බලන්නේ නැතුව, අනිත් පැත්තට හැරෙන්නේ නැතුව, උඩ පැත්තට හැරෙන්නේ නැතුව කෙලින්ම board එක පැත්තට එන්න ඕන. ඒ board එක පැත්තට එන ක්‍රියාව නිසා තමයි එයාට වට පිටාවේ තිබෙන අනිත් දේවල් ජේන්නේ නැතුව board එක විතරක් බලාගන්න පුළුවන් උනේ. ඒවාගේම මේ මනස කියන හිතට අරමුණු වෙතට යන්න උදව් කරන, උපකාර වෙන, පිහිට වෙන, support කරන ධර්මතා ටිකක් තිබෙනවා. ඒ ධර්මතා තමයි හිත අරමුණු ළඟටම ගිහිල්ලා තබන්නේ. ඒ තමයි 'විතක්ක' 'විචාර' 'පිති' 'සෝමනස්ස' 'දොමනස්ස' 'උපෙක්ඛා' 'ඒකග්ගතා' යන ධර්ම. මේවා හැම එකක්ම හිත අරමුණු ළඟටම ගෙනියනවා. ඒක නිසා ඒවාට කියනවා ධ්‍යාන කියලා.

දැන් අපි හිතමු මොකක් හරි පොඩි රවුමක් තිබෙනවා. අපිට ඒ තැනටම යන්න ඕන නම් අපි වෙන පැත්තක් හිතන්නේ නැතුව හරියට එතනටම aim වෙන්න ඕන. එහෙම aim උනාට පස්සේ තමයි හරියටම එතනට යාගන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ.

- එවමෙව ඉමෙහි අඬගෙහි විත්තං උජුකඤ්ච නිච්චලඤ්ච කත්වා ආරම්මණඤ්ච විභූතං කත්වා නිජ්ඣායන්තො පුග්ගලො උපනිජ්ඣායතීති වුවවති = 'විතක්ක' 'විචාර' 'පිති' 'සෝමනස්ස' 'දොමනස්ස' 'උපෙක්ඛා' 'ඒකග්ගතා' යන ධර්ම වල ගැමීමෙන් තමයි හිත ඒ අරමුණට යන්නේ. ඒ ධර්ම වල ශක්තිය, ඒ ධර්මවල ගැමීම හිතට ලැබෙනවා. ඒකෙ පිහිටෙන් තමයි හිත අරමුණට යන්නේ. මේ ධර්ම නැති හිත ධ්‍යාන අංග නැති හිතක්. ඒ හිත ඒ තරම් හයිය නැ.

දැන් අපි ධ්‍යාන ටිකක් බලමු. 'සෝමනස්සය' 'දොමනස්සය' 'උපෙක්ඛාව' කියන තුනම එකට යෙදෙන්නේ නැ. එයින් එකක් විතරයි එක සැරයකට එක සිතක යෙදෙන්නේ. පිතිය එනවා නම් ඒකත් එක්ක එන්නේ සෝමනස්ස විතරයි.

ධ්‍යාන අංක (1)

- 1) විතක්ක
- 2) විචාර
- 3) පිති
- 4) සෝමනස්ස
- 5) ඒකග්ගතා

මේ ධ්‍යානය හොඳ එකක්. මේකේ 'පිතිය' තිබෙනවා. 'සෝමනස්සය' තිබෙනවා. මේකට අපිට කියන්න පුළුවන් **කුසල ධ්‍යානයක්** කියලා.

අපි හිතමු කවරු හරි මනුස්සයෙක් මල් bouquet එක්ක හොරකම් කරගන්නවා. එයා ඒකට ආසයි.



අකුසල ධ්‍යානයක්



මේ කෙනා දැන් මල් bouquet එකක් අරමුණු කරලා තිබෙනවා. එතකොටත් මෙයාගේ හිතේ 'විතක්කය' 'විවාරය' 'පිතිය' 'දෝමනස්සය' සහ 'ඒකග්ගතාවය' යන ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. මේ වගේ ධ්‍යානත් තිබෙනවා. ඒවාට කියනවා අකුසල ධ්‍යාන කියලා. මේ කෙනාට මේක හොරකම් කරනකොට පාරේ යන මිනිස්සු දිහා බල බලා වට පිට තිබෙන දේවල් බල බලා ඒ හොරකම කරන්න බෑ. ඒ වෙලාවට අනිත් ඒවා ගැන හිතන්නේ නැතුව මල් ටිකටම aim වෙලා ඒක හොරකම් කරගන්න ඕන. ඒ හොරකම කරන්න 'විතක්ක' 'විවාර' 'පිති' 'දෝමනස්ස' 'ඒකග්ගතා' යන චෛතසික ධර්ම උදව් කරලා තිබෙනවා. මොන පැත්තටද උදව් කරලා තිබෙන්නේ? අකුසල පැත්තට. මේ වගේ ධ්‍යාන අපිට ඕන තරම් තිබෙනවා. ඒක නිසා සමහර අය කියනවා අපිට ධ්‍යාන තිබෙනවා කියලා. මේ අර්ථයෙන් නම් ඒක හැබෑවයි. අකුසල ධ්‍යාන ඕන තරම් තිබෙනවා.

අපි තවත් එකක් බලමු.

ධ්‍යාන අංක (2)

අකුසල ධ්‍යානයක්



- 1) විතක්ක
- 2) විවාර
- 3) දෝමනස්ස - (මේ ධ්‍යානය තුල දෝමනස්සය තිබෙන නිසා මෙහි පිතිය යෙදෙන්නේ නෑ)
- 4) ඒකග්ගතා

දැන් කෙනෙක් මොකක් හරි වෙච්ච සිද්ධියකට තරහෙන් ඉන්නවා. ඒ සිද්ධිය ගැනම විතර්ක කර කර ඒ මනුස්සයා ගැනම හිත හිතා දොම්නසින් තැව් තැව් ඉන්නවා. වෙන මොකක්වත් ගැන හිතන්නෙ නෑ. හිතත් ඒකෙම එල්ලිගෙන ඒ ගැනම හිතමින් ඉන්නවා. මේ හැම තැනකම අපි ඉස්සෙල්ලා කියපු ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. මේකත් **අකුසල ධ්‍යානයක්**.

අපි තවත් එකක් හිතමු. කවුරු හරි කෙනෙක් තමන්ට ලැබෙන්න තිබෙන සල්ලි පොදියක් ගැන හිත හිතා ඉන්නවා.

ධ්‍යාන අංක (3)



- 1) විතක්ක
- 2) විචාර
- 3) පිති
- 4) සෝමනස්ස
- 5) ඒකග්ගතා

මෙයාගේ සිතෙන් ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා.
නමුත් මේකත් **අකුසල ධ්‍යානයක්.**

දැන් මේ එක්කෙනා ඉස්සෙල්ලාම මල් හොරකමක් කළා. එතනදී එයාට අකුසල ධ්‍යාන පහළ උනා. ඊට පස්සේ තව කෙනෙක් එක්ක තරහ වෙලා අකුසල ධ්‍යාන පහළ කළා. ඊට පස්සේ ලැබෙන්න තිබෙන මුදලක් ගැන හිතමින් අකුසල ධ්‍යාන හදා ගත්තා. මේ සෑම අවස්ථාවකදීම එයාට පහළ වූ අකුසල ධ්‍යාන වලින් කිසිම අවිහරණක් නැති නිසා එයා කල්පනා කරනවා පිනක් දහමක් කරගන්න ඕන කියලා. එයා හඳුන් කරක් දෙකක්, ඉටිපන්දමක් එහෙම අරගෙන විහාරයට ගිහිල්ලා ඒවා පෑජා කරලා දන්න ගාථාවක් කියලා වන්දනා කරනවා. ඒ වෙලාවේදී එයාට බුදුපිළිමය අරමුණු කරගෙන පහළ වෙනවා සිතුවිලි. එවිට ඒ සිතේ පහළ වෙනවා ‘විතක්ක’ ‘විචාර’ ‘පිති’ ‘සෝමනස්ස’ ‘ඒකග්ගතා’ යන ධ්‍යාන අංග.

ධ්‍යාන අංක 4



- 1) විතක්ක
- 2) විචාර
- 3) පිති
- 4) සෝමනස්ස
- 5) ඒකග්ගතා

මේ වෙලාවට මෙයාගේ සිතේ පහළ වෙන මේ ධ්‍යාන අංග කුසල වෙනවා.
ඒකට හේතුව අරමුණ කුසල අරමුණක් නිසා. මේ ධ්‍යානයෙන් එයාට සහනයක් ලැබෙනවා. මේක **කුසල ධ්‍යානයක්.**

දැන් අපි මෙතෙක් කථාකළ අකුසල ධ්‍යාන සහ කුසල ධ්‍යාන වල ධ්‍යාන අංග සමානයි නමුත් අරමුණ අනුව ඒ ධ්‍යාන ‘කුසල’ හෝ ‘අකුසල’ බවට පත්වෙනවා.

සමහර අවස්ථා තිබෙනවා මිනිස්සුන්ගේ සිත්වල ලෝභය ඇතිවෙනවා නමුත් සතුටක් ඇතිවෙන්නේ නෑ. ඒ ලෝභ කිරීම සතුටක් ඇතිව කරන්නත් පුළුවන් සතුටක් නැතිව කරන්නත් පුළුවන්. මෙහෙම කථාවක් තිබෙනවා. එක මනුෂ්‍යයෙක් හරකෙක් භොරකම් කරගෙන ලණුව අතින් අල්ලාගෙන යනවා. අයිති කාරයා දුවෙගෙන දුවගෙන ඇවිල්ලා අහනවා ‘මගේ හරකා භොරකම් කළේ ඇයි?’ කියලා. එතකොට ඒ මනුෂ්‍යයා කියනවා ‘මම ඔහේගෙ හරකා භොරකම් කළේ නෑ, මගේ අතේ හරෙකෙක් නෑ, මම අල්ලන් ඉන්නේ ලණුව, ඉතින් ලණුව කෙලවරේ හරකා හිටියට මට කරන්න දෙයක් නෑ’ කියලා. ඒ වගේ සිදුවීම් තිබෙනවා.

සමහර හිත් වල ලෝභය තිබුණාට සතුටක් නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ ලෝභ කරන දේ ‘ලැබුණාත් ලැබුණාවේ’ කියලා හිතන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ වගේ වේලාවකට ඒ හිතේ ඇතිවෙනවා ‘චිත්තක්’ ‘විචාර’ ‘උපේක්ඛා’ ‘ඒකග්ගතා’ යන ධ්‍යාන අංග.

ධ්‍යාන අංක 5



ධ්‍යාන අංග තිබුණාට මේ සිතත් ලෝභ සිතක්. මේ සිත උපේක්ඛා සහගතයි. ලෝභ මූල සිත් අතර උපේක්ෂා සහගත සිත් තිබෙනවා. මේකත් **අකුසල ධ්‍යානයක්**.

(සෝමනස්සය සිතක පහළ වෙන විට දෝමනස්ස උපේක්ඛා දෙක ඒ සිතේ යෙදෙන්නේ නෑ).

දැන් බලන්න මේ වාක්‍යය

- ‘එවං උපනිජ්ඣායිත්වා යංකිඤ්චි කායකම්මං වා චේතම්මං වා මනොකම්මං වා කරොත්තො අවිරජ්ඣමානො කරොති’ = අපිට වැඩක් කිරීම පිණිස චිත්තකය විචාරය ආදිය අවශ්‍යයි. කයෙන් කරන ක්‍රියාවල් වලට චිත්තකය විචාරය යෙදෙන නිසා, ඒ කටයුතු වලට ප්‍රීතිය සැපය යෙදෙන නිසා ඒකට කියනවා ධ්‍යාන ධර්ම වලින් යුතුව කටයුතු කරනවා කියලා.

අපි හිතමු අපි සක්මන් කරනවා කියලා. සක්මනේදී චිත්තක් විචාර ධර්ම වැඩ කරන නිසා ඒකේදීත් කියනවා ධ්‍යාන ධර්ම තිබෙනවා කියලා. හැබැයි සමාපත්ති ස්ථාවරයයි ධ්‍යාන ධර්මත් එක්ක වැඩ කිරීමයි කියලා කියන්නේ දෙකක්.

තත්ථ කායකම්මං නාම අභික්කමජ්ජටික්කමාදිකං වුවවති. චේතම්මං නාම අක්ඛරවණ්ණපරිපුණ්ණං වච්භෙදකරණං වුවවති. මනොකම්මං නාම යංකිඤ්චි මනසා ආරම්මණවිභාවනං වුවවති. ආනකම්මං වා පාණාතිපාත කම්මං වා අනුරූපෙහි ක්‍රියාතඨගෙහි විනා දුබ්බලෙන චිත්තෙන කාතුං න සක්කා භොති. එස නයො සෙසෙසු කුසලාකුසල කම්මෙසුති

- තත්ථ කායකම්මං නාම අභික්කමජ්ජටික්කමාදිකං වුවවති = ඉස්සරහට යනවා - ආපහු එනවා - හැරෙනවා - ඉදගන්වනවා - නැගිටිනවා - මුණ හෝදනවා වගේ සෑම දෙයකටම කියනවා **කාය කම්ම** කියලා.
- වච්භෙදකරණං නාම අක්ඛරවණ්ණපරිපුණ්ණං වුවවති = අකුරු උච්චාරණය කිරීම පද ශබ්ද කිරීම ආදී වච්චි හේදයට කියනවා **වච්චි කම්ම** කියලා.

- මනෝකම්මං නාම යංකිඤ්චි මනසා ආරම්මණවිභාවනං චූච්චති = මනසින් යම්කිසි අරමුණක් ගැන හිතමින් මෙනෙහි කරමින් කල්පනා කරමින් සිටීම මනෝ කර්ම වෙනවා.
- දානකම්මං වා පාණාතිපාත කම්මං වා අනුරූපෙහි ඤානභිගෙහි චිතා දුබ්බලෙන චිත්තෙන කාතුං න සක්කා භොති = බෙදීම හැදීම සකස්කිරීමට කියනවා දාන කම්ම කියලා. සතුන් මැරීම ආදී දේ පාණාතිපාත කර්මය වෙනවා. මේ වගේ කර්ම කරන්න ධ්‍යාන අංග අවශ්‍යයි. ධ්‍යාන අංග නැති සිතකින් මේ ක්‍රියා කරන්න බෑ. (ඤානභිගෙහි චිතා = ධ්‍යාන අංග නැතුව) ඒ කියන්නේ 'චිත්තකය' නැති 'විචාරය' නැති 'පිතිය' නැති 'දෝමනස්ස' 'සෝමනස්ස' 'උපේක්ඛා' නැති 'ඵකාග්ගතා' නැති සිත් දුර්වලයි කියන එකයි මෙයින් කියන්නේ. ධ්‍යාන අංග නැතුව ධ්‍යාන අංගයන්ගෙන් වෙන්ව දුර්වල සිත් වලින් මේ ක්‍රියා කරන්න බෑ. ඒ කියන්නේ චිත්තක විචාර ආදී ධර්ම තිබිය යුතුයි. එතකොට තමයි ඒ සිත ශක්ති සම්පන්න වෙන්නේ.

අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මෙහෙම. අපි ඇස් දෙක පියා ගන්නවා. ඇස් දෙක පියාගෙන ඉඳලා ඉඳලා 'මට ආරම්මණයත් එපා, ඒක මෙනෙහි කරන්නත් මට බෑ' කියලා හිතනවා. සිහියත් මගේ නෑ. එකත් මට කරන්න බෑ, හැබැයි 'කොහොම හරි මට ධ්‍යානයක් නම් එන්නම ඕන' කියලා හිතනවා. අපි සිහිය නුවණ යොදන්න, චිත්තක විචාර යොදන්න කම්මැලියි. හැබැයි මොකක් හරි දෙයක් ඉබේ එන්න ඕන කියල නම් පැතිමක් තිබෙනවා. සමහර වෙලාවට අපි හිතනවා ධ්‍යානය කියලා කියන්නේ, සමාපත්තිය කියලා කියන්නේ, අවබෝධය කියලා කියන්නේ මොකක්වත් දන්නේ නැතුව නින්දේ හිටියා වගේ එකක් තමයි නියම අවබෝධය කියලා. නමුත් ඒක එහෙම වෙන්නේ නෑ. ඒකට චිත්තක විචාර වගේ දේවල් අවශ්‍යයි. හිතක් ශක්තිමත් වෙන්න ධ්‍යාන අංග අවශ්‍යයි. ඒවායෙන් තමයි සිත බලගන්වන්නේ. සිතට motivation එක දෙන්නේ ධ්‍යාන අංග වලින්.

- එස නයො සෙසෙසු කුසලාකුසල කම්මෙසුති = කුසල අකුසල කුමක් හෝ කර්මයක් කරනවා නම් ඒ හැම එහෙකටම ධ්‍යාන අංග අවශ්‍යයි.

අපි හිතමු කෙනෙක් ගිහිල්ලා විහාරය අතුගානවා. ශ්‍රද්ධාවෙන් කුසල් සිතකින් විහාරය අතුගානවා. ඒ වෙලාවට එයාගේ හිතේ ධ්‍යාන අංග තිබෙනවද? තිබෙනවා. ධ්‍යාන අංග ඒ සිත තුල තිබෙන නිසා තමයි එයාට ඒ කුසලය කරන්න පුළුවන්. අකුසල් පුළුවමින් ධ්‍යාන අංග පහළ වෙනවා ඒ වෙලාවට. ඒ වෙලාවට එයාට අකුසලයක් පහළ වෙන්නේ නෑ.

අයඤ්ච අත්ථො චිත්තකාදීනං ඤානභිගධම්මානං චිසුං චිසුං සභාව ලක්ඛණෙහි දීපෙනබ්බො. සම්පයුත්තධම්මෙ ආරම්මණාභිනිරොපන ලක්ඛණො චිත්තකො, සො චිත්තං ආරම්මණෙ දළ්භං නියොපෙති. ආරම්මණානුමජ්ජනලක්ඛණො විචාරො, සො චිත්තං ආරම්මණෙ දළ්භං සංයොපෙති. ආරම්මණසම්පියායනලක්ඛණාපිති, සා චිත්තං ආරම්මණෙ පරිතුට්ඨං කරොති. තිස්සොපි වෙදනා ආරම්මණරසානු භවනලක්ඛණා, තාපි චිත්තං ආරම්මණෙ ඉට්ඨානිට්ඨමජ්ඣක්තරසානුභවන කිච්චෙන දළ්භජ්ජට්ඨං කරොන්ති. සමාධානලක්ඛණා එකග්ගතා, සාපි චිත්තං ආරම්මණෙ නිව්වලං කත්වා යපෙතිති. ඤානපච්චයදීපනා නිව්ඨිතා.

- අයඤ්ච අත්ථො චිත්තකාදීනං ඤානභිගධම්මානං චිසුං චිසුං සභාව ලක්ඛණෙහි දීපෙනබ්බො = මේවා වෙන වෙනම ක්‍රියාවෙන් ක්‍රියාව විස්තර කරන්න කියලා කියනවා. කාය කර්ම, වචි කර්ම, අතුගාන එක, මදින එක වගේ හැම ක්‍රියාවකටම වෙන වෙනම කියන්න කියලා කියනවා.
- සම්පයුත්තධම්මෙ ආරම්මණාභිනිරොපන ලක්ඛණො චිත්තකො, සො චිත්තං ආරම්මණෙ දළ්භං නියොපෙති = යම් කිසි හිතක චිත්තකය පහළ උනා නම් චිත්තකය ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් ඒ චිත්තකයේ ස්වභාවය තමයි හරියටම ආරම්මණයටම හිත ඇදගෙන යනවා. මේ චිත්තකය සිත දැඩිකොට ආරම්මණයට යොදවනවා.

- ආරම්භකානුමජ්ජනලක්ඛණො විචාරො, සො චිත්තං ආරම්භණෙ දළ්භං සංයොජෙනි = සිත ආරම්භණයට ගියහම අරමුණේ හැසිරෙන පිරිමැදෙන ඒ අරමුණේම ඉන්න ලක්ෂණය තමයි විචාරයේ තිබෙන්නේ. විචාරය අරමුණේ ඇලිලා පිරිමැදෙන ගතියක් තිබෙනවා.
- ආරම්භණසම්පියායනලක්ඛණාපිති, සා චිත්තං ආරම්භණෙ පරිතුට්ඨං කරොති = අපි ඉස්සෙල්ලා උදාහරණයක් ගන්නා කෙනෙක් ඇතක ඉඳලා මේ whiteboard එක ළඟට එනවා කියලා. එතකොට, ඒ දුර තිබුණ හිත board එක ගාවට ඇදගෙන එන ගතිය තමයි චිත්තකය කරන්නේ. Board එක දිහාම බලන ගතිය තමයි විචාරය කරන්නේ. හැබැයි කිසිම අප්‍රිය ගතියක් කලකිරීමක් නෑ. ඒකට කියනවා පිතිය කියලා.
- තිස්සොපි වෙදනා ආරම්භණරසානු භවනලක්ඛණා, තාපි චිත්තං ආරම්භණෙ ඉට්ඨානිට්ඨමජ්ඣක්තරසානුභවන කිව්වෙන දළ්භජ්ජට්ඨං කරොන්ති = ‘සැප’ ‘දුක’ ‘උපේක්ඛා’ යනුවෙන් වේදනා තුනක් තිබෙනවා. ඒ අරමුණෙහි සැප හෝ දුක හෝ උපේක්ඛා හෝ යම් රසයක් තිබෙනවා නම් ඒක විඳි ගන්න ලක්ෂණය තමයි වේදනාවේ තිබෙන්නේ. නමුත් මේ වේදනා තුන එකට ඉන්නේ නෑ.
- සමාධානලක්ඛණා එකග්ගතා, සාපි චිත්තං ආරම්භණෙ නිව්වලං කත්වා යපෙනිති. = ඒකග්ගතාවයෙන් කරන්නේ අරමුණටම යොමු වෙලා නිශ්චල වෙලා පවතිනවා.
- ක්‍රියාපච්චයදීපනා නිට්ඨිකා.

දැන් අපි කරුණු කීපයක් කිව්වා. මේ අපි කිව්වේ ධ්‍යාන අංග වශයෙන්. දැන් අපි භාවනා කරනකොට කියනවා එක අරමුණක් අරගෙන ඒ අරමුණේම ඉන්න, වෙන අරමුණුවලට හිත යවන්න එපා කියලා. අපි එදිනෙදා කරන කුසල කර්මවලත් ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. හැබැයි ධ්‍යාන අංග තිබුණාට ඒවා ඒ ආරම්භණයේ හයිස හත්තිය වෙලා නෑ. ඒ අරමුණත් එකක් ගොඩක් එකට ඉඳලා පුරුදු වෙලා නෑ. අරමුණෙන් අරමුණට අරමුණෙන් අරමුණට වෙනස් වෙච් වෙනස් වෙච් යනවා. ඒක නිසා අපි ධ්‍යාන අංග 7 න් 5 ක් අරගෙන එක අරමුණක් තෝරලා, ඒ ධ්‍යාන අංග 5 හට ඒ අරමුණේ විතරක් ඉන්න පුරුදු කරනවා. ඒ වැඩේ තමයි අපි උදේ ඉඳලා වාඩි වෙලා භවනා කරනවා කියලා කරන්නේ. ආනාපාන සතියද, චිත්තානු පස්සනාවද, වේදනානු පස්සනාවද, මෛත්‍රියද, බුද්ධිගුණද මේ හැම එකක්ම වඩන්නේ එක අරමුණක් වශයෙන් අරගෙන.

අපි ස්වාක්ඛාතෝ ගාථාව කියන කොටත් පිං සිද්ධ වෙනවා. මේ විදියට බැලුවහම බණ අහනකොටත් ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. අමදින කොටත් ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. දාන දෙන කොටත් ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. පොතක් පතක් කියවන කොටත් ධ්‍යාන අංග තිබෙනවා. නමුත් ඒ ධ්‍යාන අංග තිබුණාට ඒවා ඒකාරම්භණක වෙච්ච ඒවා නොවෙයි. ඒවා අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යනවා. ඒක නිසා අපි එක අරමුණක් තෝරාගෙන ඒ අරමුණේ ඉන්න පුරුදු කරනවා. ඒකට කියනවා ධ්‍යාන භාවනා වඩනවා කියලා.

සාධු! සාධු! සාධු!



ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව අති පූජ්‍ය හන්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි.