

# බුදු දහමෙහි හදවත භාවනාවයි

අජාන් බ්‍රහ්මවංසෝ මහ කෙරුන් වහන්සේ

ඉංග්‍රීසි බසින් සිංහලට පරිවර්තනය  
හික්බු අභය හිමි

2548  
2004

තායිවානයේ තායිපේ එක්සත් සමූහ බෞද්ධ අධ්‍යාපන පදනමේ ප්‍රධාන  
 අනුගාමක, තායිවානයේ තායිපේ ශ්‍රී රතනජෝති වෙරවාදී බෞද්ධ  
 මධ්‍යස්ථානාධිපති, තායිවානයේ ප්‍රධාන සංඝනායක රත්මලාන ශ්‍රී විජයාරාමවාසී,  
 ඛණ්ඩාරගම විද්‍යාගම ධර්ම චක්‍ර ප්‍රමා පදනමේ සහ ලියෙත් සිං ප්‍රදරු පාසලේ  
 නිර්මාතෘ, ශ්‍රීපිටකවේදී ධර්ම සිරිති ශ්‍රී බෝද්ධගම චන්දිම නානිමියන්ගේ  
 අනුගාමනා පරිදි මෙම දෑතම පොත තායිවානයේ එක්සත් සමූහ බෞද්ධ  
 අධ්‍යාපන පදනම මගින් මුද්‍රණය කරවා ශ්‍රී ලංකාවට පරිත්‍යාග කරන ලදී.

# ශ්‍රී ලංකා ධර්ම චක්‍ර ප්‍රමා පදනම විද්‍යාගම, ඛණ්ඩාරගම

Printed for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
 11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
 Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415  
 Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
 Website: <http://www.budaedu.org>  
 Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)  
**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**  
 නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

# I

## බුදු දහමෙහි හදවත භාවනාවයි

සතිපතා සිකුරාදා දිනවල බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාවේ පර්ත් නගරයේ ධම්මාලෝක බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේ පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනා මාලාවේ වසර 2000 පෙබරවාරි මස 4වෙනි දින පැවැත්වූ දේශනය ඇසුරෙන් සකස් කරන ලදී.

# II

## ඵය දියුණු කිරීම සරල ව

බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාවේ බෝධිංයාන ආරණ්‍යයේ 1995 දී පැවැත්වූ ධර්ම දේශනයක් හා පර්ත් නගරයේ 1997 දී පවත්වන ලද 9-දින භාවනා මුළුවේ දී පැවැත්වූ ධර්ම දේශනයක් ඇසුරෙන් සකස් කරන ලදී.

(මෙම පොතෙහි සියලු ම අයිතින් පරිවර්තක හික්බු අභය, බෝධිංයාන ආරණ්‍යය සතුයි).

# පවුන

කියවන්නාට වචනයක්  
හැඳින්වීම  
බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය  
පරිවර්තකගෙන්

## I

### බුදු දහමෙහි හදවත භාවනාවයි

- 01 බුදු දහමෙහි හදවත
- 02 භාවනාව සහ සත්‍යාවබෝධය
- 03 තුන් තුවණ

## II

### එය දියුණු කිරීම සරල ව

- 04 එය කෙසේ විය යුතු ද?
- 05 මේ මොහොතේ අවධානය: පළමුවන අවධිය
- 06 මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය : දෙවන අවධිය
- 07 හුස්ම වෙත රඳවා ගත් අවධානය : තෙවන අවධිය
- 08 හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය : සිව්වන අවධිය
- 09 පියකරු හුස්ම වෙත සම්පූර්ණ අවධානය : පස්වන අවධිය
- 10 පියකරු නිමිත්තේ ආශ්වාදය : සවන අවධිය
- 11 ධ්‍යාන : සත්වන අවධිය
- 12 අනුශාසනය
- 13 කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය-කවියෙන්

## කියවන්නාට වචනයක්

මනුලොව ජීවන දූෂක කෙරෙන් විමුක්තිගාමී මාවතක් සිත දියුණු කිරීම තුළින් ම පෙන්වා දී ඇති බුදු දහම උසස් ඉගැන්වීමකි. 'භාවනා' යන වචනයෙහි අර්ථය ද 'සිත දියුණු කිරීම' යනුයි. එහෙත් මෙම 'භාවනාව' නිසි ලෙස ක්‍රියාවට නැඟීම තරමක් අපහසු කාර්යයෙකි. එය ඉවසීමෙන් දීර්ඝකාලීන ව පුරුදු-පුහුණු කළ යුතු වූ ව්‍යායාමයෙකි. සදාචාර සම්පන්න ව, කෙලෙස්වලින් අනුක්‍රමයෙන් මිදෙමින් එය කළ යුතු වේ.

සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාවෙන් පළමුවන පන්තියේ ගෞරව උපාධියක් ලබා ගත් ඉංග්‍රීසි ජාතික විද්වතෙක් පසු ව **අජාන් බ්‍රහ්මචංසෝ** නමින් පැවිදි වී තායිලන්තයේ **අජාන් වා** මහ කෙරුන් යටතෙහි මහණදම් පිරුහ. උන්වහන්සේ විසින් සම්පාදිත මෙම අගනා කෘතිය තුළින් ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යාන තත්ත්වය තෙක් භාවනාව දියුණු කිරීමේ සත් පියවරකින් යුත් භාවනා ක්‍රමයෙකි.

ස්වයං අවබෝධයෙන් බුදු දහම වටහා ගනිමින් එහි දක්වන මාර්ගයට පූර්ණ අවබෝධයකින් හා කැප වීමකින් පිවිස ආධ්‍යාත්මික ප්‍රගති ගමනක යෙදී සිටින බ්‍රහ්මචංසෝ හිමියන් පෙන්වා දෙන මෙම භාවනා මාර්ගය ඇත්ත වශයෙන් ම සරල බැව් කිව යුතුය. දෙතුන් වරක් පොත කියවන විට එය වැටහෙනු ඇත. ".....බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ගබ්බාව පුද්ගලයින්ගේ ජීවන දුක් ගැහැට ලිහිල් කර ගැනීම සඳහා ඉමහත් සෙතක් සලසන බව සැබැවකි.... ලොව පෙළන ගැටළුවලට මුහුණ දීමට සපල මහක් බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. මෙම බෞද්ධ පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන විට...." යනුවෙන් පවසා ඇති අදහස්වලට අනුව බුදු දහම මිනිසාගේ එදිනෙදා ජීවන ගැටළු විසඳමින් විමුක්තිය කරා යාමට මහත් සපයන සාරගර්භ ඉගැන්වීමක් බව උන්වහන්සේට මනා ව වැටහී ඇත. ඒ අනුව ව උන්වහන්සේ පෙන්වා දෙන මාර්ගය නිවැරදිය, සරලය.

අභිනිෂ්ක්‍රමණයේ අගය මෙහි දිගින්දිගට පැහැදිලි කිරීමෙන් ම මෙහි පෙන්නවන ක්‍රමයෙහි නිරවද්‍යතාවය වටහා ගත හැකිය. අතීත-අනාගත දේවලට කාලය නාස්ති කිරීමෙන් වැළකී භාවනාවෙහි යෙදිය යුතු සැටි මෙහි විවිධ කොටසින් මනා ව විස්තර වී ඇත. 'මේ මොහොතෙහි අවධානය' 'නිහඬ අවධානය' 'ඇතුළත කථාව' වැනි මාතෘකා මගින් පැහැදිලි කර දී ඇති කරුණු වැදගත්ය. භාවනාව නිසි ලෙස කිරීමට අගනා උපදෙස් ලෙස ඒවා පිළිගත හැකිය.

අවසන් පරිච්ඡේදයෙන් සමථ-විපස්සනා වෙන් කර දක්වීමේ සාම්ප්‍රදායික මතය බැහැර කිරීම ද වැදගත් උපදෙසක් ලෙස පිළිගත හැකිය. එම මතය නිවැරදිය යනු අපගේ ද මතය බැව් පවසමු.

අ.ග.සී. කාරියවසම්  
සංස්කාරක

## හැඳින්වීම

අජාන් (ගුරුතුමා) බ්‍රිතාන්‍ය-භෞද්ධ මහ කෙරුන් වහන්සේ වසර 1951 දී ලන්ඩන් නගරයේ උපත ලැබූහ. බුදු දහම සමඟ ඔහුගේ මුල් ම සම්බන්ධය ඇති වූයේ පාසැල් විශේෂ දී ලන්ඩන් නගරයේ පොත්හලක පොතපත පරීක්ෂා කරමින් සිටිය දීය. ඔහු කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යා හදාරමින් සිටි වකවානුවේ දී, එම පළාතේ බෞද්ධ සංගමයේ සාමාජිකත්වය ලබා සිටි අතර භාවනාවෙහි ද නිරත විය. පළමුවන පන්තියේ ගෞරව උපාධියක් ලබා ගැනීමෙන් පසු ඔහු ඩෙවොන් නගරයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පාසලක භෞතික විද්‍යා ගුරුවරයකු ලෙස කෙටි කාලයක් සේවයෙහි යෙදුනේය. ලන්ඩන් නුවර දී මුණගැසුණු තායිලන්ත හික්ෂුවක කෙරෙහි ඇති වූ මහත් ප්‍රසාදය මුල් කොට ගෙන මහණදම් පිරිම සඳහා හටගත් බලවත් ආශාව මුදුන්පත් කර ගැනීමට තායිලන්තයට ගිය ඔහු වයස 23 දී, වටි සාකෙන් ආරණ්‍යයේ තාන් වොකුන් ප්‍රොම් ගුණපෝන් මහ කෙරුන් වෙතින් පැවිදි-උපසම්පදාව ලබා ගත්තේය.

1975 දී අජාන් වා මහ කෙරුන් වහන්සේ යටතේ පුහුණුව ඇරඹූ උන්වහන්සේ පිටරට හික්ෂුන් උදෙසා ආරම්භ කරනලද වටි පානවටි ආරණ්‍යයේ මුල් ගෝල පිරිසට අයත් වූහ. 1983 දී ආරම්භ කරන්නට යෙදුණු බෝධිංයාන ආරණ්‍යය පිහිටුවීම සඳහා උන්වහන්සේ බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාවේ පර්ත් නගරයට පැමිණියහ. ආරණ්‍යයෙහි අවශ්‍ය ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීම් ආදී කටයුතු සඳහා බොහෝ වෙහෙස මහන්සි වන අතර ම, උන්වහන්සේ විවිධ ජාතීන් අතර බුදු දහම ප්‍රචලිත කිරීමෙහි ද යෙදී සිටිති. කුඩා ළමයින්ගේ සිට ප්‍රාදේශික සිරකරුවන් දක්වා සමාජයේ නානා තරාතිරම්වල අය උන්වහන්සේගේ දෙඇසට ලක් වෙති. හික්ෂු චිත්තය පිළිබඳ ව උන්වහන්සේගේ ප්‍රවීණත්වය බටහිර රටවල වෙසෙන හික්ෂුන් අතර ඉතා ප්‍රකට ව ඇත. උන්වහන්සේගේ මෙම දැනුම සහ උපදේශ

එංගලන්තය, ස්විට්සර්ලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව සහ නවසීලන්තය ආදී නොයෙකුත් රටවල වෙසෙන හික්සන් වහන්සේලාට ධර්ම-විනය හැදෑරීමට හා පිළිපැදීමට මහත් සේ උපකාරී වෙයි.

1995 දී බෝධිංයාන ආරණ්‍යය පාලනය කිරීමේ භාරදුර කටයුත්ත භාර ගත් උන්වහන්සේ එහි අධිපතිවරයා වන අතර බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය, වික්ටෝරියා බෞද්ධ සංගමය සහ මෙල්බර්න් විත්ත විවේක තපෝවනය යනාදී ආයතනයන්හි අනුශාසකයාණෝ ද වෙති. එතුමා අනගාරිකවරුන්, සාමණේරවරුන් හා හික්සන් වහන්සේලා පුහුණු කිරීමේ කටයුතුවලට මූලිකත්වය දෙන අතර ම, ගිහි ජනතාව උදෙසා පරීක්ෂා නගරයෙහි පිහිටි ධම්මාලෝක බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේදී සති අන්තවල භාවනා පන්ති පැවැත්වීම, සුත්‍ර පිටකය ඉගැන්වීම හා ධර්ම දේශනා පැවැත්වීම ආදී කටයුතු මගින් ගිහි පිරිස පුහුණු කිරීමෙන් ද අපමණ සේවයක් ඉටු කරති.

විටින් විට ඕස්ට්‍රේලියාවේ විවිධ ප්‍රාන්තවල හා ඉන්දුනීසියාව, සිංගප්පූරුව, මැලේසියාව ආදී රටවල පවත්වන බෞද්ධ ධර්ම දේශනා හා භාවනා පුහුණු කිරීමේ වැඩ සටහන්වලට ද උන්වහන්සේ ශ්‍රමය වැය කෙරේ. මෙකල ඕස්ට්‍රේලියාවේ ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් පැතිරෙන ආගම බුද්ධාගම බවට පත් වීමට උත්වහන්සේගෙන් වන සේවය අති මහත්ය.

බෞද්ධ හා ක්‍රිස්තියානි ඉතිහාසයේ මුල් වතාවට, බෞද්ධ හික්සුවකට පල්ලියක පූජාව පවත්වන චේලාවට එයට සහභාගී වීමට ලත් ආරාධනයට අනු ව මැන දී පරීක්ෂා නගරයේ සුප්‍රසිද්ධ සාන්ත ජෝර්ජ් පල්ලියේ ඉරිදා සවස පූජාවේ දී දේශනයක් පැවැත්වීම උන්වහන්සේගේ ගුණගරුක බව, මෙක්‍රිය සහ සුහදකාවය පෙන්නුම් කෙරෙන්නකි. ඒ සමඟ ම මෙකල ඉතා දුර්ලභ, අන්‍යෝන්‍ය ආගමික සහජීවනය සම්බන්ධයෙන් අන්‍ය ආගමිකයින් අතර වුව ද මුත්වහන්සේ දිනා ගෙන ඇති ගෞරවය හා විශ්වාසය ද එමගින් මනා ව පිළිබිඹු කෙරේ. භාවනාව පිළිබඳ උන්වහන්සේගේ නිපුණත්වය මෙම ග්‍රන්ථය කියවීමෙන් ඔබට ම වටහා ගත හැකිය.



# බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය

බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය දැනට ඕස්ට්‍රේලියාවේ ඇති විශාලතම බෞද්ධ ආයතනය වන අතර එය ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් දියුණු වෙමින් පවතින බෞද්ධ ආයතනවලින් එකකි. බටහිර සහ ආසියානු ජාතික බෞද්ධයින් එකමුතු කරමින් අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන ආරණ්‍යයික සම්ප්‍රදය නඟා සිටුවීමේ අරමුණ මුල් කර ගනිමින්, පැවිදි ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා කැප වූ ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයට ම නිවන් දෙර විවෘත කර ගැනීම උදෙසා පුහුණුවක යෙදීමට අත්‍යවශ්‍ය වනගත ආරණ්‍ය පිහිටුවීමෙන් සහ ගිහි භවතුන්ගේ ධර්මාවබෝධය සහ භාවනාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට යෝග්‍ය නාගරික බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයක් ඇති කිරීමෙන් පසු ගිය වසර 25ක සුළු කාලයක් තුළ දී එය ඉටු කර ඇති සේවය ඉමහත්ය.

1983 දී පර්ත් නගරයට ආසන්න ව, අක්කර 97ක භූමිභාගයක දෙර ලැල්ලකට පමණක් සීමා වූ කුටියක වසමින්, වසර ගණනාවක් තුළ දහඩිය මහන්සියෙන් ගොඩනැංවීම ඇරඹූ සර්පන්ටයින් පෙදෙසේ පිහිටි බෝධිංයාන ආරණ්‍යය හික්ෂුන් වහන්සේලා විසින්මකටත්, අනගාරිකවරුන් හතරදෙනකුටත්, ගිහි භවතුන් හතරදෙනකුටත්, බාහිර ලෝකයෙන් ඇත් වී, නිහඬ වාතාවරණයක භාවනායෝගී ව විසීමට අවශ්‍ය වූ සෑම පහසුකමක් ම සලසයි. අද පවත්නා තත්ත්වයට එය ගෙන ඒමට එකල දී අධිපති ධූරය දරූ අජාන් ජගරෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ සමඟ අජාන් බ්‍රහ්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ ඇතුළු අනිකුත් ගිහි පැවිදි භවතුන් වැය කර ඇති ශ්‍රමය අති ප්‍රශංසනීය වේ.

ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෙක් 1984 දී මෙම ආරණ්‍යයෙහි මුලින් ම පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් විය. ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතිකයකු පැවිද්ද ලැබුවේ 1987 වසරේ දීය. 2000 වසරෙහි දී ආරණ්‍යයෙහි

වස්වැසූ හික්මුත් වහන්සේලා ගණන විස්සක් වූ අතර උන්වහන්සේලා ඉංග්‍රීසි, ජර්මානු, නෝවීජියානු, ලාංකික, මැලේසියානු, රුසියානු, අමෙරිකානු සහ ඕස්ට්‍රේලියානු ආදී ජාතීන්ගෙන් සමන්විත වූහ.

අජාන් බ්‍රහ්මචංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වය යටතේ 1998 දී පර්ත් නගරයට ආසන්න ව අක්කර 583ක භූමිභාගයක මෙහෙණින් වහන්සේලා සඳහා ධම්මසාර සේනාසනය පිහිටුවන ලදී. එහි නායකත්වය දරනුයේ 1985 දී ලංකාවෙහි දී පැවිදි වී එහි අවුරුදු දහයක් ගත කොට මෙරටට පැමිණීමට ප්‍රථම එංගලන්තයේ අජාන් සුමේධෝ මහ තෙරුන් වහන්සේගේ අමරාවතී ආරණ්‍යයෙහි අවුරුද්දක් වැඩ විසූ ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික අජාන් වායාමා දසසිල් මාතාවය. මුල් වතාවට මෙම ආරණ්‍යයෙහි පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් වූයේ ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික කාන්තාවකි.

පර්ත් නගරයෙහි පිහිටි ධම්මාලෝක බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයෙහි සති අන්තයේ පැවැත්වෙන බෞද්ධ වැඩකටයුතුවලට සහභාගී වන පින්වතුන් සඳහා සලසා ඇති පහසුකම් අතරට පුස්තකාලයක් ද, සිකුරාද දිනවල ධර්ම දේශනාවලට සවන් දීමට පැමිණෙන තුන්-හාරසියයක් පමණ පින්වතුන් සඳහා ඉඩකඩ ඇති නවීන පහසුකම් සහිත ධර්ම ශාලාවක් ද, එම කටයුතු සඳහා සති අන්තයේ නතර වීමට පැමිණෙන තෙරුන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් තුන්තමකට විසිය හැකි ආවාසයක් ද, සමාජිකයන්ගේ විවිධ සංස්කෘතික කටයුතු සඳහා ශාලාවක් ද ඇතුළත්ය.

අජාන් බ්‍රහ්මචංසෝ මහතෙරුන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා අඩංගු පොත්පත් මුද්‍රණය කිරීම, ධර්ම දේශනා පටිගත කොට බෙද හැරීම, මෑතක සිට පරිගණක මගින් අන්තර්ජාලය හරහා සිකුරාද සවස පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනය ඕනෑම රටක සිට සවන් දීමට අවස්ථාව සලසා දීම යනාදිය මෙම සංගමයෙන් ඉටු කෙරෙන තවත් අමතර සේවාවන් හැටියට හඳුන්වා දිය හැකිය. වෙබ් අඩවිය: [www.bswa.org.au](http://www.bswa.org.au).

## පරිවර්තකගෙන්

ලංකාවේ ජීවත් වන බොහෝ දෙනෙකුට “දරුපවුලක් සමඟ පිට රටකට ගොස් සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඇත්නම්” යන අදහසක් ඇත. දැනට අවුරුදු 30කට පමණ ඉහත දී එවන් අදහසක් මට ද ඇති විය. වැඩි දුර ඉගෙනීමත්, රැකියාවක් සඳහා එංගලන්තයට ගිය මා ඉන් පසු ව දරුපවුල ද සමඟ දිවි ගෙවීම සඳහා තෝරා ගත්තේ ඕස්ට්‍රේලියාවයි.

කුඩා කල සිට ම බුද්ධ ධර්මය හා බෞද්ධ චාරිත්‍රචාරිත්‍ර පිළිබඳ ව හොඳ අවබෝධයක් තිබුණ ද, පිටරටවල දී අන්‍ය ආගමිකයන් එවැනි ගුණ ධර්ම සමහර විට අප පිළිපදිනවාටත් වඩා හොඳින් පිළිපදින බව පෙනී යාම නිසා ආධ්‍යාත්මික ගුණවගාව වෙත තවදුරටත් මා මනස තදින් ඇදී යාමක් නො වීය. බුදු දහම ‘දුකින් මිදීම’ අරමුණු කොට ගත් නමුදු සැප දුටු තැන එයට ඇලීම අත් අයගේ මෙන් ම අපගේ ද උරුමය වී ඇත. මේ සැපත්, එය සෙවීමට ගන්නා කැතත්, එය සුරැකීමට ගන්නා වෙරත් දුකක්යැයි බෞද්ධයින් වශයෙන් අපි පිළිගන්නෙමු ද?

තම රටේ හෝ පිටරටක හෝ සිටියත් කිසිවකු කිසි දිනක සැඟිමකට පත් නො වන්නා වූ මෙම තාවකාලික සැපත සොයමින්, නොලද හැකි සතුටත් ලුහුබඳිමින්, ජීවිතයේ මෙතෙක් විඳි හා විඳින්නා වූත් දුක පිළිබඳ හැඟීමක් සහ වැටහීමක් දැනට අවුරුදු 12කට පමණ ඉහත දී සිතෙහි පහළ වූයෙන්, මම ඒ ගැන විමසිලිමත් වූයෙමි.

එකල අප ආරණ්‍යයෙහි විසූ විනයගරුක, සිල්වත් හික්මුන් වහන්සේලාගේ පැවැත්මෙහි මා කලින් නොදුටු උපශාන්ත භාවයක්, සැනසුනු බවක් දිස් වන්නට විය. අන්‍ය ආගමිකයින් ලෙස උපත ලබා, කෙරුවන් සරණ ගිය මොවුන් අතර උපකින් බෞද්ධයකු වූ මම අසරණයෙක් වීමි.

පොතපකින් උගත් ධර්මයට දැනුම සීමා කර නොගත්, ධර්මයේ සාරය වූ භාවනාව තුළින් හදවත් සිසිල් කර ගත්,

විනයගරුක බවින් ගත සංවරයට පමුණුවා ගත්, උන්වහන්සේලා මා වෙත ගෙන ආ පණිවිඩය කුමක් ද? “බුදු දහම අකාලිකය, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ මහට පිවිසීමට දැනුදු අපට හැකියාවක් ඇත” යන්නය.

උන්වහන්සේලා වෙතින් ධර්මය හා භාවනාව හැදෑරමෙන්, ප්‍රතිපත්ති පිරිමෙහි ඇති හරය හා අගය වටහා ගනිමි. ඉතා පිරිසිදු සහ ඉතා පැහැදිලි වූ ධර්මය, අප අතර ප්‍රචලිත ව පවතින මේ ජීවිත කාලය තුළ දී එය අවබෝධ කර ගැනීමට උනන්දුවක්, ධෛර්යයක් නො ගෙන මරණින් පසු තමන් නො දක්නා මතු ජීවිතයක දී එම ධර්මය ම අවබෝධ කර ගැනීමට ලැබේවායි පැකීමේ ඇති තේරුම කුමක් ද? අප රවටන්නේ කවුරුන් ද? නිවන යනු පැකීමෙන් පමණක් ලද හැකි දෙයක් නො වේ. එය මරණින් පසු ලද හැකි ද නො වේ. නිවන යනු තම ජීවිත කාලය තුළ දී තමා විසින් ම අවබෝධ කර ගත යුතු සත්‍යයෙකි.

සැනසුන සිත ප්‍රීතිමත්ය. ප්‍රීතිය සිත ප්‍රබෝධමත් කරයි. ප්‍රීතිමත්, ප්‍රබෝධමත් සිත පහසුවෙන් සමාධිගත වේ. සමාධිගත වූ සිතෙහි ප්‍රඥාව පහළ වේ. දියුණු කර ගන්නා වූ, නියුණු කර ගන්නා වූ ප්‍රඥාව නිවනට මගයි. නැති නම් “ප්‍රඥාව නැත්තා හට ධ්‍යාන නැත. ධ්‍යානයන් නැත්තා හට ප්‍රඥාව නැත. යමකුට ධ්‍යානයක්, ප්‍රඥාවක් ඇද්ද හේ ඒකාන්තයෙන් ම නිවනට ළඟය”යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පවසති (ධම්මපදය, 372 ගාථාව).

ලංකාවෙන් පිට වී අවුරුදු 25ක් සම්පූර්ණ වූ දින, එනම් 2000 ජනවාරි 2 වෙනිදා සිය පවුලේ ආශීර්වාදය ඇති ව අජාන් බ්‍රහ්මචංසෝ මහතෙරුන් වෙතින් මහණකම ලබා, එම අවුරුද්දේ ම දෙසැම්බර් මස 26වෙනි දා උපසම්පදාව ලත් බව මා සඳහන් කරන්නේ අනෙකක් නිසා නො ව, ගුරුදේවයාණන් වහන්සේගේ ආදර්ශය, ධර්මාවබෝධය හා භාවනාව මා තුළ මෙතරම් වෙනසක් ඇති කර ලීමට සමත් වූයේ නම්, එම ආදර්ශය ම, එම ධර්මාවබෝධය ම, එම භාවනාව ම, ඔබ තුළ කෙතෙරම් වෙනසක් ඇති කර ලීමට සමත් වේ දැයි ඔබට ම විපරම් කර බැලීම සඳහා අනුබලයක් වශයෙනි.

භාවනාවේ ප්‍රගතිය සඳහා මූලික වන ‘අත්මිදීම’ ඇරඹෙන්නේ පිටතින් නො ව ඇතුළතිනි. තම මනස තුළ මතු වන, පවතින දේ පිළිබඳ ව හරි සිහියක් නොමැති නම් ඒවායින් අත්මිදීමක් කළ හැකි ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට අවුරුදු 2500කට පෙර පවසා ඇති “අප සිතන, කියන සහ කරන සෑම හොඳ හෝ නරක හෝ දෙයකට ම මුල් වන්නේ සිතය” යන කියමන ඇතුළත් ධම්මපදයේ මුල් ගාථාව අප කොතෙකුත් අසා සහ කියවා ඇතත්, භාවනාවෙහි යෙදී සිත සන්සුන් සහ තැන්පත් කර ගන්නා තෙක්, තම ජීවිතයේ වැදගත් පෙරළියක් ඇති කිරීමට සමත් එම මූලික සිද්ධාන්තය හඳවතට කා-වද්ද ගැනීම අතිශයින් දුෂ්කරය.

උදෑසන ඇස් ඇරුණු මොහොතේ පටන් රැ නින්දට ඇස් පියවා ගන්නා තෙක් සතිය හෙවත් පියවි සිහිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. දවසේ වැදගත්මකට නැති සිතිවිලි මතු වීම ඇරඹෙනුයේ ඔබ උදෑසන ඇඳෙන් නැගිට පය බිම තැබීමටත් කලිනි. “තව මිනිත්තුවකින් නැගිට්ටා නම්, රැ නින්ද ගියේ ම නැහැ නේ, හෙට ටිකක් කලින් නිද ගන්නට ඕනෑ, මොකක් ද අර සද්දේ උදේ පාන්දර ම, මොනවට ද මිනිස්සු මේ බල්ලන් ඇති කරන්නේ?” යනාදී සෑම සිතිවිල්ලකට ම මූල ක්ලේශයන් බව වටහා ගැනීමට ඔබ ප්‍රඥාව උපදවා ගන්නේ කවද ද? දෑස විවෘත ව ඇතත්, මෙවන් සිතිවිලි ගෙන දෙන්නේ සිතට අසහනයක් මිස සහනයක් නොවන බව ඔබට නො පෙනෙන්නේ මන් ද? දවස මුළුල්ලේ ම නො කඩවා මතු වන අනර්ථකාරී සිතිවිලි නිසා එක්රැස් වන අසහනයෙන් මිදෙන්නට මහක් නැද්ද? මහක් ඇතත් එය නොදුටුවකු සේ කුසිත ව බලා සිටින්නේ ඇයි?

ක්ලේශයන්ට යටහත් වූ දුබලයකු ලෙස දවස අරඹන්නේ නැති ව, සිතිවිලි රහිත, සැනසුණු, ප්‍රභාස්වර සිතකින් අද දවස පිළිගැනීමට තවමත් ඔබගේ සුදුනමක් නැත්තේ කාගේ බලපෑම නිසා ද? දත් මදිද්දී කණ්ණාඩියේ එහා පැත්තේ ඔබට සුභ උදෑසනක් පැතීමට බලා සිටින පුද්ගලයා දෙස කෙලින් බැලීමට ඔබ මැලි වන්නේ ඇයි? දත් බුරුසුව ඉවත්

කොට ඔහු සමඟ සුභදතාවයෙන් සිනාසීමට ඔබට හැකියාවක් නැද්ද? මිතුරන් සමඟ සිනාසීමට හැකි නම්, ඔබ ඉදිරියේ දැන් සිටිනා පුද්ගලයා කොන් කරන්නේ ඇයි? නුරුස්සන්නේ ඇයි? ඔහු කළ වරද කුමක් ද? ඔබ මුළු නැහෙන සිනාව ඔබේ හදවතෙහි සැනසීම පිළිබිඹු කරන කැඩපතයි. හෙට උදෑසන එය ඇත්තක් දැයි සොයා බලන්න! එහෙත් ප්‍රශ්නය එය මතක් වෙයි ද යන්නය.

තමාගේ ම යහපත සඳහා මෙවැනි සුළු දේවලින් සතිය නො කඩවා පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. සිතෙහි පහළ වී ඇති සිතිවිල්ල තමාට ද, එමෙන් ම අනුන්ට ද යහපත, සැපත ළඟා කර දෙන්නක් ද? නො එසේ නම් එම සිතිවිල්ල යොමු කෙරෙන්නේ තමාට හෝ අනුන්ට හෝ අයහපතක්, පීඩාවක් ගෙන දීමට දැයි ඔබට අභවා සිටින්නේ සතියයි. දැනට එය රහසක් වුවත්, සන්නානයෙහි පහළ ව ඇති සිතිවිල්ලේ ආදීනව විග්‍රහ කොට එය පවත්වා ගැනීමට හෝ එයින් අත්මිදීමට හෝ අවශ්‍ය කාලය සහ ධෛර්‍යය ලබා දෙන්නේ එම සතියයි. ඔබට දැනුම් ජීවිතයක් ගෙන යෑමට ඉඩකඩ ලබා දෙන්නේ සතියයි. සුළුවෙන් හෝ සතිය පවත්වා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලත් විට, එය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත.

නිවහල්, නිරවුල්, ප්‍රීතිමත් දිවිපෙවකක් උදෙසා හොඳ දේ හොඳ හැටියටත්, නරක දේ නරක හැටියටත් සිතට එකඟ ව පිළිගැනීමට හා ඒ අනු ව ක්‍රියා කිරීමට සුදුසු හොඳ ම මොහොත සිතියෙන් සිටින මේ මොහොතයි. දියුණු කර ගත් සතියත්, නිවැරදි දැකීමත් මේ මොහොතෙහි ලබා දෙන සැනසුම, සාමය හා ප්‍රීතිය යම් මොහොතක රස විඳීමට ඔබට හැකි වූයේ නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු දහමෙහි හරය ඔබ හදවත විනිවිද ගිය මොහොත එම මොහොතයි. විවිකිවිඡාවෙන් තොර ව, ආපසු බැලීමක් නොමැති ව කෙළවර දක්නා තෙක් බුදු මඟෙහි ඉදිරියට යාම අරඹන සුභ මොහොත ද එම මොහොතයි.

බොහෝ දෙනෙක් තමා දන්නා, හඳුනන අය භාවනා කරන නිසා හෝ ශාරීරික ව සහ මානසික ව යම්යම් දේ ලබා ගැනීමේ අදහසින් හෝ අද පටන් ගෙන හෙට ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාව අරඹති. "මම සියල්ල දනිමි" යන ස්වාභිමානය ඇති ව, භාවනාවේ යථාර්ථය පිළිබඳ ව නිවැරදි සහ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නේ නැති ව, කරන්නන් වාලේ 'භාවනා කිරීමට' යෑමෙන් ටික දිනක දී 'භාවනා නොකිරීමට' ඔවුන්ගේ මනස යොමු වී යාම බොහෝ විට සිදු වන දෙයකි.

ඒ-මේ දෙයෙහි නියැලෙන්නේ නැති ව, සුළු මොහොතක් හෝ එක්තැන් වී සිටීමට ඇති 'නොපුරුදුකම' නිසා සිතෙහි මතු වන නොසන්සුන්කමින් විඩාවට පත් වී, 'භාවනා කිරීම' අතරමඟ තතර කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට මහත් ඔවුහු නො දනිති. 'භාවනා කරද්දී' වැල නො කැඩී සිතෙහි මතු වන නොයෙකුත් මාදිලියේ සිතිවිලිවලින් වල්මත් වී, එක් අරමුණක සිත පිහිටුවා ගැනීමට අපොහොසත් ව 'භාවනා කිරීමට' තිබූ ආසාව අතුරුදහන් වී, සිතෙහි වීයභීය සහමුලින් ම සිදී ගොස්, සිත අවපණ වී, කුසිතකමින් සිත පිරී යෑමෙන් ඔවුන් භාවනාව අත්හැර දමන්නේ ඉතා සුළු කාලයක දීය.

පළපුරුදු භාවනානුයෝගී සිල්වතකුගෙන් මේ පිළිබඳ ව උපදෙස් නොලැබීම හා නොපැකීම, නිවැරදි දැකීමක් ඇති කර ගත් කලාණ මිත්‍රයකුගේ ඇසුර නොසෙවීම සහ පිරිසිදු අරමුණක් ඇති කර නොගැනීම ආදී කරුණු රැසක් භාවනාව කඩාකප්පල් වීමට හේතු වශයෙන් පෙන්වා දිය හැකිය.

භාවනාව සඳහා උපදවා ගත යුතු ආසාව අනෙකක් නො ව බලවත් උනන්දුවයි. එය ඇලීමක් නො වේ. භාවනාවේ දියුණුව සඳහා ඇති කර ගන්නා තණ්හාව අනෙකක් නො ව දඩ් අධිෂ්ඨානයයි. එය කැදරකමක් නො වේ. භාවනාවේ දී ඇලීමෙන් සහ කැදරකමින් සහමුලින් ම අත්මිදිය යුතුය. දියුණුවක් දැකීමට නොඉවසිලිමත් වීම, ඉහළ මට්ටමකට ළඟා වීමට - එනම් ධ්‍යානයක් ලබා ගැනීමට, එසේත් නැති නම් නිමිත්තක් දක ගැනීමට - පහළ වන දෙළදුක ආදී ද භාවනාවේ දියුණුව මුළුමනින් ම ඇතහිටුවයි.

සෑම භාවනා වාරයක ම අවසානයේදී දෙනෙත ඇරීමට පළමුව, භාවනාව පටන් ගැනීමේ දී පැවති මනසේ ස්වභාවය සහ දත් පවත්නා මනසේ ස්වභාවය ද සුළු කාලයක් තුළ හොඳින් සංසන්දනය කර බලන්න. භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් මනසෙහි තැන්පත් බව හා නිරවුල් බව වර්ධනය වූයේ ද? මනස එක්තැන් වූයේ ද? එසේ වූයේ නම්, එම තත්ත්වය උදා කර ගැනීම සඳහා තමා යොදා ගත් උපායයන් හා ඉවහල් වූ හේතුසාධක හොඳින් මතකයේ රඳවා ගන්න. ඒවා මතු භාවනා වාර තුළ දී උපයෝගී කර ගන්න. අඩුලුහුඬුකම් මහහරවා ගන්න.

නො එසේ නම්, මනසෙහි දෑක ගත හැකි වෙනසක් නො වූයේ ද? එය වියවුලට පත් වූයේ ද? සිත විසිර ගියේ ද? එසේ වූයේ නම් කවර හේතූන් නිසා භාවනාව අබලපුබල වූයේ දැයි හොඳින් විග්‍රහ කර බලන්න. එම හේතූන් සිහියට ගෙන, භාවනාවෙන් පිටත දී, එනම් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී, ඒවා ඉවත් කිරීමට සහ දුර්වල කිරීමට ඔබ වෑයම් කරන්නේ නම්, හරිහැටි නොකෙරුණු භාවනාවෙන් වුව ද ඉටු වනුයේ යහපතෙකි. එය කාලය අපතේ හැරීමක් නො වේ. සිතේ සැනසීමට අකුල් හෙළන, ක්ලේශයන් දැන හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තියක් හා ප්‍රඥාවක් ඔබ ඇති කර ගන්නෙහිය. සමථය දියුණු කර ගැනීමට යත්න දරන පුද්ගලයින් එම උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස භාවනාවේ දී මෙන් ම ඉන් පිටත දීත් දියුණු කර ගන්නේ නිවැරදි දැකීමයි. භාවනාවේ දී සමථය හා අත්වැල් බැඳ ගන්නා විපස්සනාව එයයි.

හරිහැටි නොකෙරෙන භාවනා වාරයක දී මතු වන අසහනය නැති නම් දුක ඇත්ත වශයෙන්ම දුකක් නො ව, දුක නැති කර ගැනීමට මහ පෙත්වීමකි. ඔබේ ප්‍රඥාව දුකත්, දුක ඇති වීමට හේතුවක් පෙන්වා දෙන නිසා එයින් අත්මිදී ප්‍රීතිය හා සැනසීම ළඟා කර ගැනීමට ධෛර්‍ය ගන්න.

එවැනි භාවනා වාරයක දී සිතෙහි මතු වූ නොසන්සුන්කම ඇති කිරීමට තුඩු දුන් හේතූන් භාවනාවෙන් පිටත දී ඔබේ මනසට බලපෑමක් ඇති නො කරන්නේයයි ඔබ සිතන්නෙහි ද?



සිත තුළ පැසවමින් පවතින්නා වූ එම හේතූන්, එම ක්ලේශයන් යටපත් කරමින් සහවා ගෙන වෙනකක් බලා ගෙන සිටිය හැකි වුවත් ඒවායින් මනසට වන හානිය ඔබට නො පෙනුනත්, කාලය ගත වීමත් සමඟ ම ඔබ නො දැනුවත් ව ම, ඔබේ ඉරියව් හා ක්‍රියාකලාප තුළින් ඒවා ලොවට හෙළිදරව් කෙරෙනු ඇත.

යම් මොහොතක සිතෙහි පහළ වූ දුකක්, එහි පැලපදියම් වීම වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය වූ සිහිකල්පනාව නොමඳ ව දියුණු කර ගන්න. පිරිසිදු, ප්‍රබෝධමත් සහ සැනසුණු සිතකින් දවසේ එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදෙන්න. තමාගේ ලාබ-ප්‍රයෝජන සඳහා වත්, සතුට සඳහා වත්, අනුන් පිනවීම සඳහා වත් හෝ වෙන මොනයම් කාරණයක් නිසා වත් හෝ පංච සීලය බිඳී යාමට කිසිම ඉඩක් නො තබන්න. දන, සීල ආදී ගුණධර්මයන් තවතවත් වැඩිදියුණු කර ගන්න.

‘සැප ඇති’ තැන්වල නැවත ඉපදීමට අර අදින්නේ නැති ව, ‘සැප නැති’ තැන්වල උපත ලැබීමට ඇති ඉඩ අහුරා, දුකින් මිදීම අරමුණු කොට ගෙන, සාමය, සැනසීම ළඟා කර ගැනීම සඳහාත්, මෙලොව අභිවෘද්ධිය සඳහාත්, තථාගතයාණන් වහන්සේ අනුදූත වදළ භාවනාවෙහි ඉතසිකින් යෙදෙන්න. මනසට එහි ස්වාභාවික තැන්පත් බවට පත්වීමට ඉඩ දෙන්න. සෑම භාවනා චාරයක ම ආරම්භයේ දී සිතෙහි තදින් කාවද්ද ගත යුත්තේ, “කිසිවෙක් නො වෙමි, යා යුතු තැනක් නැත, කළ යුතු දෙයක් නැත, මෙතැන මේ මොහොතේ, හිඳිමි, දනිමි” යන්න පමණයි.

සීලය වැඩිදියුණු කර ගන්න. සීලයෙන් භාවනාව ද, භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව ද, ප්‍රඥාවෙන් සීලය ද දියුණු වේ. භාවනාවෙන් ඔබ අත් කර ගන්නා සැපත, සැනසුම හා සාමය ඔබ ඇසුරට පත් අය තුළ ද ඉතිරි-පැතිරී යෑම වැළැක්වීම ඔබට කළ නොහැකි දෙයකි. ඔබට කළ නොහැකි දෙයකින් ලොවට සෙකක් සැලසේ නම්..... ඔබට කළ හැකි දේවල් ගැන කවර කථා ද?

සිල්වකකු වීමෙන් මේ ඉතා කෙටි ජීවිතයේ දී දිනෙන්-දින ප්‍රපාතයට යන සමාජයේ මිම්මට අනු ව තමාට අවාසියක් වුවත්, එම සමාජයේ තැනක් නොලැබුණත්, සෙස්සන්හට තමා සිහි වියරු වුවකු සේ පෙනුනත්, අන් අයට නොපෙනෙන, ආයඝී පුද්ගලයින් දක්නා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කර දී ඇති ලෙසට මැරී-මැරී උපදින, ඉතා දික් වූ දුක් සහගත සංසාරයෙහි ඔබට අයත් වන්නේ “අමරණීය” තැනකි.

මෙය කෙටි කථාවක් හෝ නව කථාවක් හෝ නො ව ඉතා දිග කථාවකි. සමහර විට තම ජීවිත කාලය තුළ දී වුව ද කියවා නිම කළ නොහැකි තරමේ දිග කථාවකි. පොත කියවද්දී, එහි අඩංගු අදහස් තේරුම් ගැනීමට පහසු වුවත් නො ධ්‍රැවදෙන්ත භාවනාවේ යෙදෙද්දී, එහි අඩංගු අදහස් එක් වරට ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපහසු වුවත් නොපසුබට වන්න

එක් වරක් පමණක් කියවූව ද, උත්වහන්සේ විස්තර කර දෙන්නා වූ විලාසයේ ලිහිල් බව නිසා මෙම භාවනා ක්‍රමය ඔබේ ඥානයට පහසුවෙන් හසු වනු ඇත. නමුත් අවාසනාවකට මෙන්, කියවීමෙන් අත් කර ගන්නා ඥානය අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය වූ මානසික සහනය ළඟා කර දීමට අපොහොසත්ය. නිරතුරු ව ම විමසිලිමත් ව, සිහිකල්පනාව තමා වෙතින් ගිලිහී යාමට ඉඩ නො දී දිනපතා ඉඩ ලත් සෑම විටක දී ම භාවනාවෙහි යෙදෙමින්, මෙහි අඩංගු අදහස් හා උපදෙස් අවබෝධයෙන් ම තම හදවතෙහි තහවුරු කර ගන්න. සිත සන්සුන් වීමත් සමඟ ම මනසෙහි පහළ වන ප්‍රඥාව ඊට ආධාර වන බව ඔබට ටික දිනක දී පෙනී යනු ඇත. ප්‍රඥාව නොමැති ව භාවනාව ද, භාවනාව නොමැති ව ප්‍රඥාව ද ඇති නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ එහෙයිනි.

භාවනාව හරියාකාර ව නොකෙරෙන විට දී හෝ එහි දියුණුවක් නොදකින විට දී හෝ එයින් අසහනයට පත් නො වන්න. මෙය නැවතනැවතත් කියවා, මෙතෙක් ඔබේ මනසට හසු නො වූ, මතුපිටින් සරල ව පෙනුනත්, එහි අඩංගු ගැඹුරු බවත් ටික දිනකින් ක්‍රියාවට නැඟීමට පහසු පිළිවෙතක් වටහා ගෙන, ඔබේ මතු සුභසිද්ධිය . සඳහා තවතවත් දිරි ගන්න.

නොපසුබට වන්න. දන් සැප විඳ පසු ව දුක් විඳිනවාට වඩා දන් මහත්සි වී දැනුත්-පසුවත් සැප විඳින්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් මාර්ගයෙහි හරය හා අගය ඔබ වටහා ගත්තේ නම්, භාවනාවෙහි යෙදී හරියාකාර ව මෙහි අඩංගු උපදෙස් පිළිපදින්න. ඔබේ සිත තැත්පත් බවට හා නිරවුල් බවට පත් කර ගත්තේ නම්, එය උන්වහන්සේට දක්වන උසස්ම ගෞරවය බව සිතට ගන්න. පළමු ව තමා සම්මතෙහි පිහිටා මෛත්‍රීය පෙරදැරි කර ගෙන, සැමගේ අභිවාද්ධිය සඳහා ධර්මයට හිතැති ඔබේ හිතවතුන් ද යහ මහට ගැනීමට දිරි ගන්න, ඔවුනට ආදර්ශයක් වන්න.

භාවනාවෙහි දී සහ ඉන් පිටත දීත් මනස මුදු-මොළොක් කර ගැනීම සඳහා උපකාරකයක් වශයෙන් භාවිතා කිරීමට 'කරණීය මෝක්ක සූත්‍රය' මතක තබා ගැනීමට පහසු වන අයුරින් කවියට පෙරළුවේ. එය පොත අවසානයෙහි ඇතුළත් කර ඇත.

ධර්මය සිතෙහි තහවුරු වන්නේ ඔබ එය අවබෝධ කර ගැනීමට දක්වන කැමැත්ත හා ධර්මයට දක්වන ගෞරවය මුල් කර ගෙනය. එම නිසා මේ පොත තැනැත්තා නො දමා, ඊට සුදුසු පිරිසිදු ස්ථානයක තබන්න. ධර්මය අඩංගු පොතපත කියවද්දී පිටු පෙරළීම සඳහා ඇඟිල්ලේ කෙළ නො තවරන්න. ධර්මයට සිත යොමු කළ, ඔබගේ හිතවතුන්ගේ අතට ද මෙය පත් කරන්න. කෘත අතුරින් උතුම්ම කෘතය ධර්ම කෘතයයි.

ධර්මයට ඇති ලැදියාව නිසා, හැකි ඉක්මනින් මෙය ඔබ අතට පත් කිරීම උදෙසා මහත් වෙහෙසක් දැරූ, මෙරටෙහි දී ම එය සිංහල භාෂාවෙන් යතුරුලිඛිත කර දීමෙන් රූපා සහ විමල් සිල්වා පුවළ දුන් සහාය ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරන අතර, සෝදුපත් බැලීමෙන් ප්‍රේමා අභයසිංහ හා තලතා කරුණාරත්න මහත්මීන් කළ ආධාරය ඉතා අගය කොට සලකමි.

ඉටිපන්දම් එලියේ ආධාරයෙන්, රැය බොහෝ ගණනක් වැය කොට, කාහටත් කියවා තේරුම් ගැනීමට පහසු වන අයුරින් සරල බසින් මෙය ඔබ අතට පත් කළේ "භාවනා කරන්න කැමතියි නමුත් හරියට කියලා දෙන්න කෙනෙක්

නැහැ", "පොත්වල තියෙන ක්‍රම තේරුම් ගන්න අමාරුයි", "භාවනා පන්තිවලට යන්නට වේලාවක් නැහැ" යනාදී බොළඳ කර්ක ඉදිරිපත් කරමින් භාවනාවේ නොයෙදෙන අකළෝස්සකට හෝ භාවනාවෙහි යෙදී තම සිත හඳුනා ගැනීමෙන්, එහි ඇති දුර්වලකම් අවබෝධ කර ගෙන, ඥානාත්මික ව ඒවා මහහරවා ගැනීමෙන් සෙනක්-ශාන්තියක් අත් කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත යන බලාපොරොත්තුවෙනි. දැනටමත් භාවනාවෙහි යෙදී සිටින්නන්හට භාවනාව තව දුරටත් ගැඹුරට දියුණු කර ගැනීමට මෙය ආධාර වේ නම්, ඒ අමතර ලාභයෙකි. එය එසේ ම වේවායි ඉත සිහිත් පතමි.

පරිවර්තනයේ දී සහ අදහස් තව දුරටත් විස්තර කර දීමේ දී යම්යම් ප්‍රමාද දේෂ ඇති වූයේ නම් එහි වගකීම මා සතු බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

අවසාන වශයෙන් ධර්මය පිළිබඳ සිය අවබෝධය ඔබට ද නොඅඩු ව ලබා දීම සඳහා උත්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා සිංහලට පරිවර්තනය කොට ඔබ අතට පත් කිරීමට අවසර දුන් මා ගුරුදේවයන් වන අජාන් බ්‍රහ්මවංසෝ මහතෙරුන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය පුද කරමි.

හික්බු අභය,

(පැවිදි වීමට පෙර නම - ජෝර්ජ් කාරියවසම්)

බෝධිංයාන ආරණ්‍යය,

සර්පන්ටයින්, 6125,

බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාව,

1 - 10 - 2001.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

# I

## බුදු දහමෙහි හදවත භාවනාවයි

01

### බුදු දහමෙහි හදවත

බුදු දහමෙහි හරය පිළිබඳ ව ගැඹුරින් සලකා බැලීමට මම අද දින අදහස් කරමි. බොහෝ විට බුදු දහම ලෙස ගෙන හැර දක්වන නොයෙකුත් අන්දමේ පුද්ගල සහගත දේවල් පුවත්පත්වල සහ පොත්පත්වල මම කියවා ඇත්තෙමි. එම නිසා මෙහි දී සත්‍යම වූ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල හරය සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් නො ව අත්දැකීමක් වශයෙන් පෙන්වා දීමට බලාපොරොත්තු වෙමි.

### මනෝරෝග නිරික්ෂණය

ඥානාත්වික ආකල්පයන් සහ දක්ෂෝපායයන් යොදා ගනිමින් මෙලොව ජීවිතය වඩාත් සාමකාමී කර ගන්නා ක්‍රමයක් ලෙස සිතමින් සමහර පුද්ගලයින් තවමත් බුද්ධාගම මනෝරෝගයන්ට යම්කිසි අන්දමේ පිළියමක් ලබා දෙන්නක් හැටියට සලකන බව මම දනිමි. මෙවන් පිළියම්වලින් පොහොසත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ගබඩාව, පුද්ගලයින්ගේ ජීවන දුක් ගැහැට ලිහිල් කර ගැනීම සඳහා ඉමහත් සෙතක් සලසන බව සැබෑවෙකි. නැණවත් ආකල්පයන් සහ සානුකම්පිත චේතනාවන් උපයෝගී කර ගනිමින්, ලෝකයෙහි පවතින්නා වූ ගැටළුවලට මුහුණ දීමට සඵල මගක් බුද්ධාගම පෙන්වා දෙයි. මෙම බෞද්ධ පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන විට, බුදු දහමෙහි ඇති හරය හා එහි වැදගත්කම අවබෝධ වීමෙන් ඔවුන් කළ ඉමහත් හක්කියක් සහ විශ්වාසයක් ගොඩනැගේ.

සිතුරාද, සවසට ධර්මයට සවන් දීම සඳහා බොහෝ දෙනෙකු මෙම බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයට රැස් වන්නේ මන්දැයි මම

බොහෝ විට මෙනෙහි කරමි. ඒ ඔවුන් එයින් යමක් ලබා ගන්නා නිසාය. මෙම ඉගැන්වීම්වලින් ඔවුන් ලබා ගන්නේ වඩා සාමකාමී දිවිපෙවෙතක් සඳහා සැලසුමක්, තමා කෙරෙහි ප්‍රියමනාප භාවයක් හා අනෙකුත් සත්වයින් සමඟ සුභදත්තියක් ඇති කර ගැනීමට හැකියාවක්ය. ජීවිතයේ ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා පිළියමක් මේ අයුරින් සැලසෙන අතර, එයින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබේ. ඒ නමුත් ඇත්තෙන් ම බුද්ධාගම මෙය නො වේ. මේ එයින් අත්කර ගන්නා වූ අමතර ප්‍රතිලාභයකි.

## දර්ශන වාදය

බුද්ධාගම වැළඳ ගත් සමහරෙක් එය ඉතා විශිෂ්ට දර්ශන වාදයක් ලෙස සලකති. මගේ ධර්ම දේශනාවලින් පසු ව, ඔවුන් කෝපි මේසයක් වටා හිඳිමින්, පැය ගණනක් ධර්මය පිළිබඳ ව වාදවිවාදවල යෙදී සිටිය ද, ඔවුහු සත්‍යාවබෝධයෙන් බොහෝ සේ දුරස්ථරයහ. බොහෝ කොට මෙම පුද්ගලයින් ඉතා බැරෑරුම් දේ සාකච්ඡාවලට මුල් කොට ගත්ත ද, එම අති උදර විෂයයන් පිළිබඳ ව ඔවුන් කථා කරන්නේ, සිතන්නේ ඔවුන්ගේ මොළුවලින් පමණයි. එතැනින් නික්ම, තම නිවෙස් බලා යද්දී, තමාගේ වාහනයට ඉදිරියෙන් දමන මුල්ම වාහනයට බැණ වදින්නේ අසහ්‍ය වචනයෙනි. එයින් ම ඔවුන්ගේ පැවතුම් සියල්ල ම අහෝසි වී යන්නේය. මොළයේ මවා ගත් දර්ශනයට වඩා වැදගත් වන්නේ හදවතෙහි උපදින දර්ශනයයි.

## වත්පිළිවෙත්

බුදු දහම දර්ශන වාදයක් සේ සලකනවා වෙනුවට ඇතැමෙක් එය ආගමක් ලෙස අදහති, පිළිගනිති. බුදු දහමෙහි ඇති වත්පිළිවෙත්හි යම් හරයක් ඇත. තමා වත්පිළිවෙත් ඉක්මවා සිටින්නේයයි සිතුවත්, ඒ පමණින් ම ඒවා ඉවත ලැම නුසුදුසුය. සමහර විට පුද්ගලයින් වත්පිළිවෙත් කිසිවක් ම අනවශ්‍යයැයි සිතමින් උඩහුව, ඒවා කෙරෙහි දරදඩු අදහස් ඇති කර ගන්නා බව මම දනිමි. නමුත් සත්‍යතාවය අනෙකකි. වත්පිළිවෙත්වල මානසික බල වේගයක් ඇත. උදහරණ වශයෙන්, ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙදෙනකු එක් ව විසීම ඇරඹීමට මත්තෙන් ඒ උදෙසා මංගල

උත්සවයක් පැවැත්වීම සමාජයෙහි පවතින වැදගත් වාර්තයෙකි. එවන් උත්සවයක දී සමහර විට මනසට හා හදවතට යමක් සිදු වීමට අවකාශ ඇත.

ඇතුළතින්, ඉතා ගැඹුරින් බාර ගත් වගකීමෙහි දෝංකාරය යම් කිසි වැදගත් දෙයක් සිදු වූ බව පිළිබඳ දැනුම හා එක් ව පවතී. මරණයක් වෙනුවෙන් පවත්වන උත්සව, ඉටු කෙරෙන වත්පිළිවෙත්, කරන්නා වූ සජ්ඣායන, සිදු වූ දේ පිළිබඳ ව මෙනෙහි කිරීම සහ පවසන්නා වූ කාරුණික වචන, මරණය හා සම්බන්ධ වූ පුද්ගලයින් හට සහනයක් ළඟා කර දෙයි. එවන් කටයුතු ඔවුනට හිතවතකුගේ වියෝව සන්සුන් සිතකින් භාර ගැනීමට උපකාරී වේ. සිදු වූ දෙයෙහි ඇති සත්‍යතාවය නිරාවරණය වීමෙන්, එම පුද්ගලයින්ගෙන් අවසාන වශයෙන් වෙන් වීම සිදු වූ බව පිළිගැනීමට ඔවුනට පහසු වේ.

අප ආරණ්‍යයේ මේ හා සමාන ව අතීත සිත් තැවුල්, අමනාපකම් ඉවත ලා, කෙනකුගෙන් සමාව යැදීම සඳහා කමා කිරීමේ පූජාවක් බොහෝ විට උපයෝගී කර ගනු ලැබේ. කතෝලික ආගමේ ද පව් සමා කිරීමේ පූජාවක් ඇත. කමා කිරීමේ පූජාවට ඇතුළත් විය යුතු දේ පිළිබඳ විස්තර කුමක් වුවත් කමි නැත. වැදගත් වන්නේ වාර්ත විධියක් හෝ පූජා උත්සවයක් හෝ තුළින් සමාව දීම ශාරීරික ව පෙන්නුම් කළේ ද යන්න පමණකි.

සිදු වූ වරදට “අනේ මට සමා වෙන්න” යයි කියා සිටීමත්, ඒ වෙනුවෙන් තැග්ගක් හෝ මල් පොකුරක් හෝ දීමත් අතර වෙනසක් නැද්ද? එසේ නැති නම්, ඔවුන් වෙත ගොස් “මම ඉහත දිනයේ දී කළ දේ සමාව ලැබීමට තරම් වත් නොහොබිනා නමුත්, අද රැ කෑමට මා සමඟ යාමට එන්න” කියා ආරාධනය කිරීමෙහිත්, “මෙන්න, අසවල් නාට්‍යය බැලීම සඳහා ප්‍රවේශ පත්‍ර කිහිපයක්” කියා ඒවා බාර දීමෙහිත් යම්කිසි වැදගත්කමක් ඇත. වචන කිහිපයක් මුමුණනවාට වඩා සමාව යැදීමත් සමඟ ම ඊට උචිත ලස්සණ වාර්ත විධියක් පැවැත්වීමෙන් එහි අගය තව දුරටත් ඔප මට්ටම් කළ හැකිය.

බුදු පිළිමයක් අබියස පසහ පිහිටුවා කරන නමස්කාරයෙහි ඉතා වැදගත් අරුතක් ඇත. එයින් තම නිහතමානී බව පිළිබිඹු කෙරේ. ඉන් පැවසෙන්නේ තමා තවමත් යථාවබෝධය, නිවන් අවබෝධය ලබා නොමැති බවය. තමාගේ අවබෝධයට පසක්

නො වූ යමක් ඇති බවත්, එය පසක් කර ගැනීම තමාගේ උතුම් අභිලාෂය බවත්ය. පාසැල් යන අවදියේ දී හෝ විශ්ව විද්‍යාලයක ඉගෙනුම ලබද්දී හෝ තමාගේ ගුරුවරයින් හා මහාචාර්යවරුන් තමාට වඩා දැනුමින් උසස් බව පිළිගන්නා නිහතමානීත්වයට මෙය සමාන කළ හැකිය.

විශ්ව විද්‍යාලයේ දී මහාචාර්යවරුන් හා වාදයට යන්නේ නම් ඔබ ඉගෙන ගැනීමට යන්නේ කුමක් ද? නිහතමානීකම යනු යටහත් භාවය නො වේ. තමාගේ එතරම් වැදගත්කමක් නොමැති බව පිළිගැනීමක් ද නො වේ. පුද්ගලයින් අතර ඇති ගුණයහපත්කම්වල වෙනසට කරන ගෞරවය නිහතමානීකමයි. දඬුන් වැටී කරන නමස්කාරය, හොඳ සිහිකල්පනාවකින් යුතුව කරන්නේ නම්, එය සිතෙහි ඉමහත් ප්‍රමෝදයක් ඇති කිරීමට සමත් පුපෝපභාරයකි. හිඤ්ඤාවකට දක්වන ගෞරවය හැටියට බොහෝ දෙනෙක් දඬුන් වැටී මට නමස්කාර කරති. එලෙසින් ම මම ද බොහෝ දෙනෙකුට නමස්කාර කරමි.

තමා කොතරම් ඉහළ තරාතිරමකට පත් වූවත් තමාට නමස්කාරය කළ හැකි පුද්ගලයෙක් හැම විටම සිටී. එවන් කෙනෙකු සොයා ගැනීමට නැති තරම් නම් ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අප අතර සිටිති. දඬුන් වැටී කරන නමස්කාරය මට ඉමහත් තෘප්තියක් ගෙන දේ. තමාට වඩා ජ්‍යෙෂ්ඨ වූ හිඤ්ඤාවක ඉදිරිපිට දඬුන් වැටී කරන නමස්කාරයෙන් තමාගේ ස්වාභිමානය ද, (විනයගරුක හිඤ්ඤාවක ඉදිරියේ එය ඉතා පහසු වූවත්) විශේෂයෙන් ම තමන්ගේ සිතට නොගැළපෙන හිඤ්ඤාවකට එසේ කිරීමට සිදු වූ විට සිතෙහි මතු වන විනිශ්චය කිරීමේ මානසික ස්වභාවය ද දුර ලා ගැනීම සඳහා ඉවහල් කොට ගත හැකි ලස්සණ වාරිත්‍ර ධර්මයකි. එහි නිසියාකාර ව යෙදෙන්නේ නම් අත් කර ගත හැකි ප්‍රතිඵල රැසෙකි.

ආරණ්‍යයේ සිටින අයට මා පවසන්නේ දඬුන් වැටී නමස්කාර කිරීමෙහි නිතර යෙදෙන්නේ නම්, ඉන් අඩු තරම්ත් තමාගේ උදරයේ මාංශ පේෂීන් සවිශක්තිමත් වන අතර ම, තරබාරුකම ද නැති වී යන බවය. නමුත් එහි ඊට වඩා වැදගත්කමක් ඇත. එනම් බෞද්ධ චක්ෂිලිවත් ඵලප්‍රයෝජනවත් බවය. නමුත් බුද්ධාගමෙහි හරය ඊට වඩා බොහෝ සෙයින් ගැඹුරු වූවකි.



## 02

## භාවනාව සහ සත්‍යාවබෝධය

## බුදු දහම යනු කුමක් ද?

බුදු දහම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් දැයි යම් කිසිවකු ප්‍රශ්න කළ හොත්, වචන කීපයකින් ඊට පුදුසු පිළිතුරක් සැපයීම. ඉතාමත් අපහසුය. එය විස්තර කර දීම සඳහා බුද්ධාගමේ හඳවන වූ, උපස්ථම්භය වූ, දුරවබෝධකර වූ, මෙම භාවනා කිරීමේ පිළිවෙත කරා යාමට සිදු වීම නොවැළැක්විය හැකිය. “බුද්ධ” යන ගෞරවාන්විත නාමයෙන් හඳුන්වන්නේ ගසක් (බෝගස) යට භාවනා කරමින් සිටිය දී නිවන් අවබෝධ කළ දෙවියකු හෝ බ්‍රහ්මයකු හෝ නො ව, අප මෙන් අවුරුදු 29ක් ලෞකික ජීවිතයක් ගත කළ මනුෂ්‍යයකු බව බුදු දහම හදාරා ඇති සෑම දෙනකු ම දන්නා කරුණෙකි.

මිනිත්තු කිහිපයකට උඩ දී ඔබ සැවොම ද භාවනාවෙහි යෙදී සිටියහ. ඔබට නිවන් අවබෝධ නො වුනේ ඇයි? භාවනාව තුළින් උන්වහන්සේ ලබා ගත් එම සත්‍යාවබෝධය, ඇත්ත වශයෙන් ම බුද්ධාගමේ උපතට හේතු විය. බුදු දහමේ අරුත එයයි, කේන්ද්‍රය එයයි. බුදු දහම යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ මෙම සත්‍යාවබෝධයයි. එසේ නැති ව, නිරෝගී ජීවිතයක් පිළිබඳ ව හෝ සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම පිළිබඳ ව හෝ ඉගෙනීමෙන් නුවණ වඩා ගෙන, සිය මිතුරන් හා එක් ව, කෝපි මේසයක් වටා හිඳිමින් බැරෑරුම් දේ පිළිබඳ ව වාදවිවාද කිරීම නො වේ. මා නැවතත් අවධාරණයෙන් පවසන්නේ බුද්ධාගමෙහි නියම අරුත සත්‍යාවබෝධය, නිවන් අවබෝධය බවයි.

සත්‍යාවබෝධයේ සැබෑ තේරුම කුමක් දැයි කියා යම් කිසි අන්දමේ හැඟීමක්, සංඥාවක් ඔබ උපදවා ගත යුතුය. ඇතැම් පුද්ගලයෝ මා වෙත පැමිණ, “මම සත්‍යාවබෝධය කර ගනිමි”යි

පවසති. මා වෙත එවන ලිපිවල සමහරෙක් "ඔබේ ඉගැන්වීම්වලට බොහොම ස්තූතියි. මා දැන් සත්‍යාවබෝධය ලබා ඇති බව කරුණාවෙන් සලකන්න" යනුවෙන් ලියා දන්වති. ඒ අතර සමහරෙක්, තමාගේ ගුරුවරයින් හෝ "ගුරුන්" ගැන, "අනේ ඔව්, ඒ අය නම් සත්‍යාවබෝධය ලබා ගෙන" යනුවෙන් පවසතත්, ඔවුන් එසේ පවසනුයේ සත්‍යාවබෝධය යන්නෙහි තේරුම හරියාකාර ව දැන ගෙන නො වේ.

සත්‍යාවබෝධය යන වචනයෙන් පෙන්නුම් කර සිටින්නේ එක්තරා අන්දමක ප්‍රඥාවේ අති විශිෂ්ට උද්දීපනයෙකි. එය සිතෙහි මොනයම් දුකක් හෝ මතු වීම සහමුලින් ම අත්හිටුවා ලිය හැකි අන්දමේ අවබෝධයෙකි. සෑම දුකකින් ම නොමිදුණු පුද්ගලයකු කිසිසේත් ම සත්‍යාවබෝධ කර ගෙන නොමැත. යමෙක් තවමත් දුකින් පෙළෙත් නම් එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ සෑම ඇලීමකින් ම ඔවුන් අත්මිදී නැති බවයි. තමා සතු දේ වෙනුවෙන් තවමත් වද විඳින, හිතවතකු මළ විට තවමත් හඬා වැළපෙන, තවමත් සිතෙහි තරහ මතු වන, කාමුක ආශාව ඇතුළු අනිකුත් පසිඳුරන්ගේ ආශ්වාදයන්ගෙන් තවමත් තෘප්තියක් ලබන පුද්ගලයෝ සත්‍යාවබෝධය කර ගත්තෝ නො වෙති. සත්‍යාවබෝධය මේ සියල්ලම අහිබවා, මේ සියල්ලෙන් ම මිදුනේ වේ.

හික්කුටක මෙසේ පැවසීමෙන්, සමහර විට ඉතා පහසුවෙන් පුද්ගලයන් අසතුටට පත් කළ හැකිය. හික්කුත් 'වැඩකට නැති නිකමුත්' කොටසක් සේ ඔවුනට හැඟෙන්නට පුළුවන. ඔවුන් චිත්‍රපට නො බලති, ටෙලිනාට්‍ය නො බලති, සංගීතයට කන් නො දෙති, සංවාසයෙහි නො යෙදෙති, සම්බන්ධකම් කිසිවක් නො පවත්වති, විනෝද ගමන්වල නො යෙදෙති, මොනම අන්දමකවත් විනෝදයක් නො ලබති. කිසිම වැදගත්මකට නැති නිකමුත් කොටසක් නේ ද? එනමුත්, සිකුරාද දිනවල මෙතැනට පැමිණ ධම් දේශනා පවත්වන හික්කුත් හා මෙහෙණින් වහන්සේලා තරම් සැනසුණු, ප්‍රීතිමත් පුද්ගලයින් තමන් අතර නො ගැටසෙන බව හැඟී යාමෙන්, ඔවුන් තුළ ඉමහත් කුතුහලයක්

ඇති වේ. හික්ෂුන් වහන්සේලා නිකමුත්ට වඩා බොහෝ සෙයින් වෙනස්වෙති. ඊට හේතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇති වෙනත් අන්දමක සැපතක් ඔවුන් දන්නා බැවිනි. ඔබ සැම ද එම සැපත පිළිබඳ ව යම්කිසි හැඟීමක් උපදවා ගන්නේ ඔබගේ භාවනාව හොඳ අතට හැරී ගෙන යන විටය.

## අත්මිදීම, අත්හැරීම

ඇලීම හේතු කොට ගෙන දුක් වේදනා උපදින බවත්, සතුටට හේතු වන්නේ අත්හැරීම බවත්, එමගින් සත්‍යාවබෝධය කරා එළඹිය හැකි බවත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා ඇත. අත්මිදෙන්න! බොහෝ විට මේ අත්හැරීම කරන්නේ කෙසේ දැයි බොහෝ දෙනෙක් ප්‍රශ්න කරති. එසේ ප්‍රශ්න කළත්, ඇත්ත වශයෙන් ම ඔවුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ, "ඇයි අපි අත්හරින්නේ?" යන්නට උත්තරයකි. එයට පිළිතුරු සැපයීම ඉතා අපහසු වන්නාක් මෙන් ම, කෙලෙසකින් වත් එය වචනවලින් පැහැදිලි කර දිය නො හැකිය. ඒ වෙනුවට, පිළිතුරු වශයෙන් මා පවසා සිටින්නේ "මේ මොහොත භාවනාව සඳහා සුදුසු කාලයයි. එරම්භය ගොතා ගන්න, මෙතැන මේ මොහොතෙහි රැඳී සිටින්න" යනුවෙනි. අත්හැරීම යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ කුමක් දැයි එය ඔවුනට අවබෝධයක් ලබා දෙන හෙයිනි.

ඔබ මේ මොහොතේ භාවනා කිරීමට එකඟ වූයේ නම්, භාවනාව සඳහා කාලය වැය කළ යුතුය. එම කාලය තුළ දී ඔබ සාමාන්‍ය වශයෙන් යෙදෙන කටයුතුවලින් 'අත්මිදී' ඇත. එරම්භය ගොතා ගැනීමෙන් අදහස් කරන්නේ කය නො සැලෙන සේ තබා ගැනීමයි. එම නිසා අතපය අර අතට, මේ අතට ඇඹරවීමෙන්, දිගහැරීමෙන්, නිරතුරු ව ම ගතෙහි පවතින නළියන ස්වභාවයෙන් ඔබ දැන් 'අත්මිදී' ඇත. මේ මොහොතේ මෙතැන රැඳී සිටීම සඳහා ඔබ දැන් අතන මෙතන යාමෙන් 'අත්මිදී' ඇත.

මෙවන් දෙයින් ගත අත්මිදුනා සේම, ඔබේ සිත ද 'අත්මිදීම' අරඹා ඇත. "මොන දෙයකට භාවනා කරනවා ද?" යන සිහිවිල්ලෙන්

'අත්මිදී' ඔබ දැන් භාවනා කරන්නේ, තමාගේ ම දරදඩු අදහස්-උදහස්වලින් 'අත්මිදී' හිතවතකුගෙන් හෝ වෙනත් අයකුගෙන් හෝ "භාවනා කරන්න" යන අවවාදයට හිත නැමීමට තරම් ප්‍රමාණවත් නිහතමානීකමක් සිතෙහි ඇති කර ගැනීම සඳහා, මොහොතකට හෝ තම ස්වාභිමානයෙන් 'අත්මිදුන' බැවිනි. ආරම්භයේ දී ම ඔබ කෙතරම් දේ අත්හැර ඇද්ද?

එලෙසින් ම, භාවනාවේ අවසාන කාල පරිච්ඡේදය ඉතා වැදගත්ය. කරුණා කර, හැම විට ම මෙය සිහියේ තබා ගන්න. භාවනාවේ අවසාන මිනිත්තු කිහිපය තුළ දී තමාගෙන් මෙසේ විචාරන්න "මට දැන් හැඟෙන්නේ කෙසේ ද?" "එය කොයි අන්දමේ හැඟීමක් ද?" "ඇයි ඒ?" "එසේ වීමට හේතුව කුමක් ද?" යනුවෙනි.

භාවනාව විනෝදත්මක සහ සතුට ගෙන දෙන්නක් බැවින් අපි එහි යෙදෙමු. මේ ජීවිතයේ විඳින්නා වූ මානසික අසහනය හීන වීම හෝ ශාරීරික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වීම හෝ ආදිය භාවනාවෙහි නිරත වීමෙන් අත් කර ගන්නා වූ අමතර ලාභයන් වුවත්, අප එසේ කරන්නේ 'ඉන් යමක් ලබා ගැනීමේ' චේතනාවෙන් නො වේ. භාවනා කිරීමෙන් ඔබේ කේන්ද්‍රිය, නොරුස්තා ගතිය දුබල වී යන්නේය. මේ සැමට ම වඩා වැදගත් යමක් එහි ගැබ් ව ඇත.

එනම්, ඉන් ලබන්නා වූ හුදු ආශ්වාදයයි! තරුණ වියේ දී ම බෞද්ධයකු වීමට මට හේතුව වූයේ එයයි. බෞද්ධ පොතපත කියවීමෙන් හක්කිය වර්ධනය වූවත් එපමණකින් මම සැහීමට පත් නො වීමි. භාවනාවේ යෙදී, සැනසීම ඉමහත් සැනසීම, කිව නොහැකි තරම් සැනසීම ලබා ගත් විට යම් කිසිවක් මට පවසා සිටියේ ජීවිතයේ මා ලත් උත්තරීතර අත්දැකීම එය බවයි. එය මට තවදුරටත් අත්විඳීමට අවශ්‍ය විය. එය මනා කොට විග්‍රහ කර බැලීමට ආශාවක් ද ඉපදුනි. මන් ද?

දහසකුත් දේශනා, වාද-විවාද, පොතපත සහ න්‍යායයන්ට වඩා භාවනාවේ එක් ගැඹුරු අත්දැකීමක් වටිනා හෙයිනි. ඔබ පොතපතින් ඉගෙන ගන්නේ ඔබේ අත්දැකීම් පිළිබඳ ව නො ව, අන් අයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ වය. වචනවලට සීමා වූ එවන් දෑ ඔබ දිරිගැන්වුවත්, සැබෑ අත්දැකීම් ඇත්තෙන් ම ඔබ සෙලවීමට සමත් වේ. ඇත්තෙන් ම ඒවා පොළව දෙදරවන අත්දැකීම් වන්නේ, මෙතෙක් කල් ඔබ ආධාර කර ගෙන සිටි දෑ සියල්ල ම දෙදරා යන හෙයිනි. මේ භාවනා මඟ වෙත නැඹුරු වීමෙන්, අත්හැරීමෙහි සත්‍යම වූ අදහස ඔබ නිසියාකාර ව හඳුනා ගන්නෙහිය.

## පිළිගැනීම, කමා කිරීම සහ අත්හැරීම

සමහරකුට භාවනා කිරීම දුෂ්කර දෙයක් ව ඇත්තේ, ඔවුන් භාවනාවේ දී අත්හැරීම සිදුකරන ආකාරය ඉගෙන නොමැති බැවිනි. අතීතය හා අනාගතය වැනි සුළු දේ අත්හැර දැමීමට අපට අපහසු මන් ද? අද දින අසවලා කළ කී දෑ ආදිය පිළිබඳ ව ඇති වූ උද්වේග සමඟ තදින් බැඳී සිටින්නේ ඇයි? ඒ ගැන සිතන තරමින් අපේ අනුවණකම මැන ගත හැකිය. "යම් කිසිවකු ඔබ මෝඩයකු ලෙස පවසා සිටිය හොත්, ඒ ගැන සිතන සෑම වාරයක් පාසා ම ඔවුහු ඔබ මෝඩයකුයයි කියා සිටිති" යන පැරණි කියමන ඔබට මතක ද? ඇසුනු සැණකින් ම ඔබ එයට අත හැර යාමට ඉඩ දෙන්නේ නම් කිසි දිනක ඔබ නැවතත් ඒ ගැන නොසිතනු ඇත. ඔවුන් ඔබ මෝඩයකුයයි කියා සිටියේ වැඩිතරමින් එක් වරකි. එයින් අහවරයි, අවසානය එයයි. ඔබ නිදහස්ය.

අතීතයෙහි විහිත් කොටු වී සිටීමට අප ඉඩ දෙන්නේ ඇයි? එය අත්හැර දැමීමට අපට නොහැකි මන් ද? නිදහස් වීමට ඔබට ඇත්තෙන් ම අවශ්‍ය ද? එසේ නම් පිළිගන්න, කමා කරන්න, අත්හැර දමන්න. තමා විසින් ට කර ගත් දෙයක් නිසා හෝ අනුන් කළ කී දෙයක් නිසා හෝ යම්කිසි

අන්දමක සිත් තැවුලක් ඇත්තේ නම් එය පිළිගන්න, කමා කරන්න, අත්හැර දමන්න. උදහරණ වශයෙන් පවුලේ කෙනකු මිය ගිය විට ඔවුන් මිය යාම නුසුදුසුයයි තමා සමහිත් ම ඔබ වාදයෙහි යෙදේ. එසේ නැති නම්, තම රැකියාව අහිමි වූ විට, එය නො සිදුවිය යුත්තකැයි සිතීමෙහි ඔබ නො නවත්වා ම නිරත ව සිටී.

එසේ නැති ව යම්කිසි අන්දමේ වැරද්දක් සිදු වී ඇති නම් එහි අසාධාරණත්වය පිළිබඳ උද්වේගයන්ට ඔබ වල්මත් කිරීමට ඉඩ දී බලා සිටී. කිසිවකු ඔබට බල නො කළ ද, ඉතිරි මුළු ජීවිත කාලය තුළ දී ම තමා ම ඉදි කර ගත් කුරුසියක විහිත් ඇණ ගසා ගැනීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත. ඒ වෙනුවට පිළිගෙන, කමා කොට, කමා කරන ආකාරය ඉගෙන ගන්න. අත්මිදීම එම ඉගෙනීමෙහි ගැබ් වී ඇත. අත්මිදීමෙන් ඔබ ඉටු කරන්නේ අතීතයේ බැඳීම්වලින් මිදුණු අනාගතයකට සුවපහසු ලෙස ඔබ වෙත ළඟා වීමට ඉඩ සලසා දීමයි.

මා හා කිට්ටු සම්බන්ධකමක් පවත්වන, බෞද්ධ හැදියාවක් ඇති, පර්ක් නගරයේ වසන කාම්බෝජියානු ජනතාව පිළිබඳ ව යම්යම් කරුණු මා මැනක දී සමහර පුද්ගලයන් හට පවසා ඇත. බෞද්ධ සංස්කෘතියක් ඇති ඔවුහු, සැම විටම ප්‍රශ්න නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා හිඤ්චකගේ උදව් උපකාර පතන්නෝය. එය ශතවර්ෂ ගණනාවක් තුළ සිටීම පැවත එන සම්ප්‍රදයකි. එම ජනතාවගේ ආගමික කේන්ද්‍රස්ථානය, එක්රැස්වීමේ මූලස්ථානය හා ගුරුහරුකම් ලබා ගන්නා අයගේ වාසස්ථානය ආරණ්‍යයයි. උපදේශකවරු එහි වසන හික්ෂුන් වහන්සේලා වෙති. විවාහක පුරුෂයින්, ඔවුන්ගේ බිරිඳනුත් සමඟ වාද-විවාද ඇති කර ගත් විට ඔවුන් පැමිණෙන්නේ ආරණ්‍යයටය.

තරුණ හිඤ්චක ලෙස මා තායිලන්තයේ වාසය කරද්දී, දිනක් එක් මිනිසකු පැමිණ "දින කිහිපයකට මට ආරණ්‍යයෙහි නතර වීමට හැකි ද"යි මගෙන් ප්‍රශ්න කළේය. ඔහුට භාවනා කිරීමට අවශ්‍ය ව ඇතැයි සිතූ මම "ඔබ භාවනා කරන්න ද යන්නේ?" කියා නිකමට ඇසුවෙමි. "අතේ නැහැ. මගේ බිරිඳ

සමඟ පොඩි අමනාපයක් ඇති කර ගත් නිසා මම ආරණ්‍යයට ආවා” යයි ඔහු පිළිතුරු දුන්නේය. ඔහු නතර විය. දින තුනතනකට පමණ පසු, මා වෙත පැමිණි ඔහු “මට දන් හොඳ වගේ හැඟෙනවා, ගෙදර යන්න ද?” යි මගෙන් අවසර ඉල්ලීය.

එය මොන තරම් ප්‍රඥාන්විත ද? තැබුරුමකට ගොස් සිහි මඳ වන තෙක් බීමත් ව, තමාගේ සිතේ පැසවන කනස්සල්ල, ද්වේෂය තවදුරටත් තහවුරු කර ගැනීම සඳහා, තමා සිතන පරිදි මෙතෙක් කල් ඇය තමාට කර ඇති ‘නොහොඹිනාකම්’ සිය සගයින් සමඟ ඇද බානවා වෙනුවට ඔහු කළේ, ඔහුගේ බිරිඳ ගැන කිසිවක් නො දෙඩා, කරුණාව සහ සාමය පමණක් දක්වූ හික්මුත් සමූහයක් සමඟ වාසය කිරීමය. සාමකාමී, සුදුසු පරිසරයක හිඳ තමා කළ, නොකළ ද සිහිපත් කිරීමෙන්, ටික දිනකින් ඔහුට සහනයක් ලැබිණ. “සමහර විට, ආරණ්‍යය කියන්නේ උපදේශ ලබා ගත හැකි ස්ථානයක්, ආරක්ෂක ස්ථානයක්, ප්‍රශ්නවලින් අක්මිදීමට පුද්ගලයින් පැමිණෙන ස්ථානයක්” යයි පැවසීම නිවැරදිය.

අතීතයෙහි තැවෙමින් සිටිනවාට වඩා, විශේෂයෙන් ම සිදු වූ යමක් පිළිබඳ ව ද්වේෂයෙන් පසු වනවාට වඩා, එය තරක ද? අපි කනස්සල්ල තව දුරටත් තහවුරු කරන්නෙමු නම්, ඇත්ත වශයෙන් සිදු වන්නේ කුමක් දැයි වටහා ගනිමු ද? එසේ නැති නම්, ද්වේෂයෙන් විකෘත වූ ඇස් කණ්ණාඩියක් තුළින් අනුන්ගේ වැරදි දෙස බලමින්, ඔවුන් විසින් කරන ලද ‘නොහොඹිනා’ දේ පිළිබඳ ව පමණක් සිත් යොමු කර ගෙන සිටිය දී, ප්‍රශ්නයෙහි සැබෑ ස්වරූපය කවද හෙළිදරව් කර ගත හැකි ද?

මගේ අවධානයට යොමු වූ එක් කරුණක් නම්, මෙම කාමිබෝජ ජන කොට්ඨාශයට අයත් සෑම දෙනෙකු ම ‘පොල්පොටි’ ඒකාධිපති පාලනය යටතේ වසර ගණනාවක් ම දුක් විඳ ඇති බවය. අඹ ගෙඩියක් සොරකම් කිරීමේ වරදට තම බිරිඳ තමා ඉදිරිපිට දීම ‘පොල්පොටි’ සගයකු විසින් මරා දමනු දුටු කාමිබෝජියානු මිනිසකු මම හඳුනමි. කුස ගින්න නිසා අඹ ගසකින්

ගෙඩියක් ඇය නෙළා ගත්තාය. මෙය දුටු එම සගයා, කිසිම වගවිභාගයක් නොමැති ව, ඇයගේ පුරුෂයා ඉදිරිපිට දී ම ඇයට වෙඩි තබා මරා දැමුවේය.

ඔහු මෙම සිද්ධිය මට විස්තර කරද්දී, මම ඔහුගේ මුහුණ දෙස බලා සිටියෙමි. වෙරයෙන් තැවීමක්, කණස්සල ස්වභාවයක් හෝ වෙනෙකක් තබා දෙමිනසක සේයාවක් වත් ඔහු වෙතින් දැක ගැනීමට නොහැකි වීම මා විශ්මයට පත් කළේය. ඔහු දිස් වූයේ සිදු වූ දේ සාමකාමී ව පිළිගන්නා නිවුණු සිතැත්තකු ලෙසය. එය එලෙසින් සිදු නො විය යුතු වුවත් එය එසේ සිදු විය.

අතීතයෙන් අත්මිදීමෙන් අපට වර්තමානයෙහි රස විදිය හැකි අතර අනාගතයට ද නිදහස ලබා දිය හැකිය. අප හැම විට ම අතීතය කර ගසා ගෙන සිටින්නේ ඇයි? අතීතයට ඇති ඇලීම, යම්කිසි මතයක් හෝ න්‍යාය ධර්මයක් හෝ නො ව වෙනසික ස්වභාවයෙකි, මානසික ගතියෙකි. "අතේ මගේ ඇති ඇලීමක් නැහැ" යනුවෙන් හෝ "මා කෙතෙක් දුරට නො ඇලෙනවා ද කියනවා නම් නොඇලීම කෙරෙහි වත් මගේ ඇලීමක් නැත" යනුවෙන් පුරසාරම් දෙඩුවත්, ඒවා ලස්සණට ගළපා කීවත්, ඒ සියල්ලක් ම බොරු බේගල්ය.

ඔබේ නිදහසට ඉඩ අහුරන, වදවේදනා ගෙන දීමට මුල් වන, ඔබේ හදවතට ඉතා සමීප වූ දෑ ඔබට අත්හැරීමට නොහැකි නම්, ඔබ ඇලී ඇති බව ඔබ හොඳාකාරව ම දනී. තමාගේ දෙකකුල් වටා තමා විසින් ම දමා ගන්නා ලද යදම් ලෙසට ඇලීම හඳුන්වා දිය හැකිය. වෙනෙකකු පැමිණ ඔබ බැඳ නො දැමීමේය. ගැලවීමට අවශ්‍ය යතුර ඔබ වෙත ඇතත්, ඔබ එය පාවිච්චි නො කරයි. මෙසේ අප සිර වී සිටින්නේ ඇයි? අනාගතය පිළිබඳ සෑම උද්වේගයක් ම, කණස්සල්ලක් ම අත්හැර දැමීමට බැරි මන් ද? ඊළඟ මොහොතේ සිදු වන්නට යන දේ ගැන ඔබ කණස්සල්ලෙන් පසු වන්නේ ද? එසේ හැසිරීමට හේතුව කුමක් ද?



විභාගයක්, පරීක්ෂණයක්, දෙස්කර ළඟට යෑම හෝ දත්ත වෛද්‍යවරයකු වෙතට යෑම හෝ ගැන ඔබ බිය වූ වාර කොපමණ ද? දතක් ගැලවීම ගැන ලෙඩකු වීමට තරම් සිතින් බිය උපදවා ගෙන දත්ත වෛද්‍යවරයා වෙත යෑමට සූදනම් ව සිටිය දී, එදින ඔහු හමු වීමට ඉඩකඩ නොමැති බව දත්ත වෛද්‍යවරයා දන්වා සිටී; එතැනට යාමට වත් උවමනා කරන්නේ නැත! එසේ නම් බිය වූයේ ඇයි?

සිදු වෙයැයි ඔබ සිතා සිටින අයුරින් ඒවා කිසි විටෙක සිදු නො වේ. අනාගතය කෙතරම් අස්ථිර ද කියනවා නම් ඒ ගැන කණස්සල්ලෙන් පසු වීම තරම් නිශ්ඵල ක්‍රියාවක් නැති බව තවමත් ඉගෙන ගෙන නැද්ද? ඊළඟට සිදු වන්නට යන්නේ කුමක් දැයි අපි කිසිසේත් නො දනිමු. අතීතය සහ අනාගතය අත්හැර දමූ විට අපි භාවනාවේ ගැඹුරට යන මඟට පිවිසියෝ නො වන්නෙමු ද? සැනසිලිමත් වන්නේ, නිදහස් වන්නේ, ලද දෙයින් සතුටු වන්නේ කෙසේ ද කියා ඉගෙන ගැනීම ඇත්ත වශයෙන් ම මෙය නො වන්නේ ද?

සත්‍යාවබෝධය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් දැයි මෙවන් දෑ ඇහවුම් කර සිටී. බොහොමයක් ම අපේ ඇලීම් රඳා පවතින්නේ අපේ ම අනුවණකම, අමු මෝඩකම මත බැව් අවබෝධ කර ගැනීම එහි අර්ථයයි. භාවනාව ගැඹුරට දියුණු කරන්නට කරන්නට, අපි වැඩිවැඩියෙන් අත්හැරී ම ද කරන්නෙමු. බොහෝ සෙයින් අත්හරින විට අප ලබා ගන්නා ප්‍රීතිය හා සාමය ද ඒ හා සමාන ව බලවත් වේ. බුදු මඟ මුළුමනින් ම අනුක්‍රමයෙන් දියුණු කර ගන්නක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ එහෙයිනි. වරකට එක පියවරක් බැගින් කෙනකු ඉදිරියට ගෙන යන සෑම පියවරක් පාසා ම දිනුමක් ලබා ගන්නා මඟකි මේ. එමඟ ඉතා පියකරු වන්නේ එම නිසාය. මේ මඟෙහි ඉදිරියට යන්නට යන්නට හිමි වන්නා වූ ක්‍රියාමාර්ගයන් අගය ද, ඒවායේ ප්‍රියකරත්වය ද වැඩි දියුණු වේ. තබන්නා වූ මුල් පියවරේ දී ම වුව ද ඔබට ක්‍රියාමාර්ගයක් හිමි වේ.

මුල් වතාවට භාවනාවෙහි යෙදුනු අවස්ථාව තවමත් මා මතකයෙහි රැඳී පවතී. එය සිදු වූ කාමරය ද මතකය. ඒ කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ කින්ස් විද්‍යාලයේ, වර්ඩ්ස්වර්ත් කාමරයයි. ඉන් පෙර කිසි දිනෙක මා භාවනා කර නොමැති නිසා මිත්‍රයින් කිහිප දෙනෙකුත් සමඟ හිඳ සිටියේ මිනිත්තු පහක හෝ දහයක හෝ සුළු කාලයක් පමණකි. මිනිත්තු කිහිපයක් වුවත් "එය මොන තරම් සැපතක් ද" කියා මට සිතූනි. විඳි සුවය අදත් මතකය. මා තුළ අනුනාදය වෙමින් පැවතුණු යම් කිසිවක් කියා සිටියේ ඉතා වමන්කාරජනක තැනකට යොමු කෙරෙන මාර්ගය එය බවයි.

කෝපි සහ බීර බොමින් මිතුරන් සමඟ නොයෙකුත් මාදිලියේ දර්ශනයන් පිළිබඳ ව කොතෙකුත් සාකච්ඡා පවත්වා ඇතත්, එම සෑම 'සාකච්ඡාවක්' ම වාගේ කෙළවර වූයේ වාදවිවාදවලිනි. කිසි දිනෙක ඒවායින් මම සතුටට පත් නො වීමි. ඉතා සමීප ව ඇසුරු කිරීමට ලැබුණු, විශ්ව විද්‍යාලයේ සිටි සුප්‍රසිද්ධ මහාචාර්යවරුන් තුළ ද සතුටක් නො දුටුවෙමි. අධ්‍යාපනය නිම කිරීමෙන් පසු ව, එවන් දිවියක් ගෙන යාමට අදහස් නොකිරීමට එය එක් හේතුවක් විය.

තමන් හදුරා ඇති විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ ඔවුන් ඉතා දිස්කිමත් ව බැබළුනත්, අනෙක් අතින් ඔවුහු සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් මෙන් ම අනුවණයහ. අන් අය මෙන් ඔවුන් අතර ද වාදවිවාද, කණ්ඩායම්, අසහනය යනාදිය නොමඳ ව පවතී. එය මාගේ සිතට තදින් කා වැදිණි. එවන් සුප්‍රසිද්ධ විශ්ව විද්‍යාලයක සිටින තීක්ෂණ බුද්ධිමතුන් සතුටින් පසු නොවන්නේ ඇයි? සතුටක් ලබා නො දෙන්නේ නම් දක්ෂයකු වීමෙහි ඇති හරය කුමක් ද? මා අදහස් කරන්නේ සැබෑ චිත්තියයි, සැබෑ සාමයයි. සැබවින් ම සැහීමකට පත් වීමයි.

## සැබෑ සාමය හා සන්තුෂ්ටිය

මා මුලින් ම දුටු සැබැවින් ම සැහීමකට පත්, සන්තුෂ්ටිමත්, සැනසුණු පුද්ගලයා තායිලන්තයේ මා ගුරුවර අජාන් වා මාහිමිපාණෝය. කිසියම් අපූර්වත්වයකින් හෙබි උන්වහන්සේ සතු දේ මම දුටු වෙමි. එවිට මා මට ම කියා ගත්තේ "මටත් එය අවශ්‍යයි, මට එම දැනුම අවශ්‍යයි, එම සාමය අවශ්‍යයි" යනුවෙනි. ලොව වටා සෑම දෙසකින් ම පුද්ගලයින් උන්වහන්සේ හමුවට පැමිණියහ. ඒ සෑම කෙනෙක් ම උන්වහන්සේ හික්මුවක වූ පළියට උන්වහන්සේට යටහත් පහත් බවක්, නියාලු බවක් පෙන්වා උන්වහන්සේ වර්ණනා කිරීමෙහි නො යෙදුනහ. සමහරෙක් උන්වහන්සේ සමඟ වාද කිරීමටත්, තවත් සමහරෙක් උන්වහන්සේගේ මොනයම් හෝ අතපසු වීමක් සොයා ගැනීමටත්, සමහර විට බැණ වැදීමටත් සමත් වූහ.

උන්වහන්සේගේ ගෝල අජාන් සුමේධෝ මහතෙරුන් සමඟ මුල් වරට එංගලන්තයට ගිය විට සිදු වූ සිද්ධියක් මට මතකය. උන්වහන්සේ හැමිස්ටඩ් පෙදෙසෙහි පිණිවසාතයෙහි යමින් සිටිය දී, (ඒ දූතට අවුරුදු 20කට පමණ උඩ දී ය) එක් අභිලාචාර තරුණයෙක්, සිනහ උපදවන ඇදුමක් ඇඳගත් මේ ආසියාතිකයා වෙත පැමිණ ඔහුගේ මුහුණට එල්ල කළ පහර නාසයෙහි නො වැදී ගියේ යන්නමිනි. නො වදින්නට පහර එල්ල කරන බවක් අජාන් වා හිමිපාණෝ දැන නො සිටියහ. ඉන් පසු ඔහු පයින් ගැසුවේ, එය ද යන්නමින් නො වැදී යන්නටය.

සිනහ උපදවන ඇදුමින් සැරසුණ මේ ආසියාතික හික්මුව කුලප්පු කිරීම මෙම තරුණයාගේ අදහස විය. කොයි මොහොතේ තමාට පහරක් වැදී දැයි උන්වහන්සේට සිතා ගත නොහැකි විය. එක් පහරක් වත් නො වැදුනේ කිසිම වකිතයක් නැති ව, ඉතා සාමකාමී ව, යන්නමින්වත් ද්වේෂයක් මෙම තරුණයා වෙත ඇති කර නො ගැනීමට උන්වහන්සේ සමත් වූ බැවිනි. එම සිද්ධියෙන් පසු ව උන්වහන්සේ පවසා සිටියේ, තම ජ්‍යෙෂ්ඨ ගෝලයන්ගේ පැවැත්ම හොඳින් තක්සේරු කර බැලීම සඳහා යැවිය යුතු ඉස්තරම් ම ස්ථානය එංගලන්තය බවයි. මනා ව

පුහුණු කර ගත් උපේක්ෂාවක් අජාන් වා මාහිමිපාණන් සතු ව පැවතීම.

“මම සත්‍යාවබෝධ කර ගත්තෙමි” කියා පැවසීමට පහසු නමුත් මෙවැනි සිද්ධියකට ඔවුනට මුහුණ පෑමට සිදු වුව හොත්, ඔවුන් නැවත නතර වී බලන්නේ සැතපුමක් දුටු ගොසිනි. එකල ම, හැමිස්ටඩ් පෙදෙසේ විසූ වෙනත් හික්සුවකට දිනක් සවස් කාලයේ ඇවිදීමට යද්දී තැබූරුමක් පසු කර යෑමට සිදු විය. එදින, එංගලන්තය හා ස්කොට්ලන්තය අතර විශාල පාපන්දු තරඟයක් පැවැත්වෙන බව මෙම හික්සුව දැන නො සිටියේය. තරඟය අවසන් වී ස්කොට්ලන්තයට පක්ෂපාතිකයෝ එතුළ බීමත් ව සිටියෝය. මේ වකවානුව, ‘කුන්ග් ෆ්‍ර’ හික්සුවක වටා ගෙනෙණු කථාවක් එරට රූපවාහිනියෙහි ප්‍රචාරය වෙමින් පැවතුණු කාලයක් විය.

කුඩා කාලයේ දී එම හික්සුව අමතන ලද්දේ ‘පළහැටියා’ නමිනි. වෙර්මනින් සිටි මෙම ස්කොට්ලන්ත පාපන්දු පාක්ෂිකයන්, තැබූරුමේ කවුළුව තුළින් බලන විට, ඇවිද ගෙන යන හික්සුව දැක, “අන්න පළහැටියා” කියා කෑ ගසන්නට වූයෙන්, මෙම හික්සුව බියට පත් විය. බීමත් ව සිටියෝ දැවැන්ත ස්කොට් ජාතිකයෝය. එනිසා ඔහු දුටන්නට පටන් ගති. පන්සලට රිංගා ගන්නා තෙක් ඔවුහු ද හික්සුව ලුහුබැඳ ගියහ. ‘පළහැටියා’ ජීවිතය බේරා ගැනීමට දිවිය. ඒත් ඔහු පැරදිණි. නමුත්, හැමිස්ටඩ්වල දී අජාන් වා මාහිමිපාණන් ප්‍රායෝගික ව පෙන්නුම් කර සිටි අන්දමේ අත්දැකීමක් වැනි දෑ ඔබ සත්‍යාවබෝධය කරා යන මඟට පිවිස ඇති බවක් ඉති කර සිටී.

## අනුක්‍රමික මාවත

සෑම පියවරක් පාසාම ප්‍රතිඵල ළඟා කර දෙන, එක් පියවරකට පසු තව පියවරක් තබමින් යා යුතු අනුක්‍රමික මාවත බුදු දහමෙහි සාරාර්ථය ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා භාවනා කිරීම නුසුදුසු බව සමහරකුගේ අදහසයි.. එය සම්පූර්ණ පුහු කථාවකි. ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට භාවනා

කරන්න. ප්‍රීතිසහගත වීමට භාවනා කරන්න. සැනසීම උද කර ගැනීම සඳහා භාවනා කරන්න. ටිකෙන්ටික සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා භාවනා කරන්න. නමුත්, 'ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන්' ඔබ එහි යෙදෙනවා නම්, ටිකක් ඉවසන්න. බොහෝ දෙනෙකු වෙත ඇති දුර්වලකමක් වන්නේ, ප්‍රමාණවත් ඉවසීමක් නොමැති ව, මූල දී ම වාගේ, ඉහල මට්ටමේ අභිමතාර්ථයන් ඇති කර ගැනීමය. ඔවුන් මූලාවට, අසහනයට සහ කලකිරීමට පත් වන්නේ ඒවා ඉටු නොවන විටය.

තමන්ගේ පුහුණු වීම සත්‍යාවබෝධය වෙත ස්වාභාවික ව මෝරා යාමට අවශ්‍ය තරම් කාලයක් ලබා දීමට ඔවුහු අපොහොසත් වෙති. ඒ සඳහා කාලය අවශ්‍යය. සමහර විට එය ආත්ම ගණනාවක් ද විය හැකිය. එම නිසා කලබල නො වන්න. මේ මහ ඔස්සේ පිය නඟන විට සෑම පියවරක් පාසා ම ඔබ යමක් අත් කර ගනී. ටිකක් අත්හැරීමෙන් ඔබ නිදහස හා සාමය උදා කරගනී. බෝහෝ සෙයින් අත්හැරීමෙන් දිව්‍ය සැපත හා සමාන ප්‍රමෝදයක් විඳී. මෙතන දීත්, ආරණ්‍යයේ දීත්, මා භාවනාව උගන්වන්නේ මේ ආකාරයෙනුයි. ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වෙන මෙවන් ප්‍රමෝදජනක අවධීන් හෙවත් අත්හැරීමේ අවධීන් වෙත එළඹීම තම ඉලක්කය කර ගන්නා ලෙසට මම භාවනායෝගීන් උනන්දු කරවා සිටිමි.

## ධ්‍යාන

සෑමට ම අවශ්‍ය ව ඇත්තේ සතුටු වීමයි. මා මෙයින් අදහස් කරනුයේ සැබෑ සතුටයි, පිවිතුරු සතුටයි, හෘදය-ගම සතුටයි. එම සතුට ලබා ගත හැකි වන්නේ ධ්‍යානයන්ට පිවිසීමෙනි. මෙම අවස්ථාවන් වැඩි කාලයක් නොපැවතීම ඒවායේ ඇති එකම වරදයි. ඒවා පවතිනුයේ පැය කිහිපයක් පමණකි. එසේ වුවත් ඒවා ඉතාමත් සිත් ඇද ගන්නාසුළුය. ඒවා උද වන්නේ සැබෑ අත්මිදීම තුළිනි. විශේෂයෙන් ම චේතනා, තීරණ, පාලනය ආදිය සහමුලින් ම අත්හැරී විටය. ඉතාමත් ගැඹුරු භාවනාවක සුවය විඳීම සහ එම තත්ත්වයට පැමිණීම සිදු වූයේ කෙසේ දැයි දැන හැඳින ගැනීම සිත ප්‍රබෝධමත් කරයි.

අධික ලෙස පාලනය කිරීමත්, ඇලීම හේතු කොට ගෙන උපදින්නා වූ බලවත් ආශාවත් නිසා ඔබ වෙත සාමය ළඟා නො වන බව අවබෝධ කර ගන්නේ එවැනි අත්දැකීම් තුළිනි. නමුත් හැකිතාක් දුරට අත්මිදීම, හැකිතාක් දුරට ඇත්හැර දීම, හැකිතාක් දුරට මැදිහත් නොවීම හා හැකිතාක් දුරට පාලනයෙන් තොර වීම ප්‍රගුණ කළ පමණකට ඒ තාක් දුරට ඔබ ප්‍රීතියහගත වනු ඇත. මේ අයුරින් ඉගෙන ගන්නා දේ පොතක ඔබ කියවා ඇති, දේශනයක දී ඔබ අසා ඇති හෝ කෝපි මේසයක් වටා රැස් වී තර්ක-විතර්ක කිරීමෙන් ඔබ ලබා ගත් දෙයට හෝ වඩා ඉතා බලගතුය, ඵල-ප්‍රයෝජනවත්ය. ඇත්ත වශයෙන් ම ඔබ ඒ තුළින් යම් කිසිවක් අත්විඳී.

ඔබ මෙහි දී සමීප වන්නේ ආගමේ (ධර්මයේ) හදවත ලෙස ඇතැමෙක් හඳුන්වන 'පරම විඥානය' (ගුප්ත බලය) වෙතය. මෙය ඇත්ත වශයෙන් තමා ම ලබා ගන්නා අත්දැකීමකි. විශේෂයෙන් ම ඔබ මෙහි දී කරනුයේ 'පාලකයාට' තැනි නම් 'කරන්නාට' ඉවත් වීමට ඉඩ දීමය. යමක් අවුල් නො කර සිටීම අපට ඉතා අපහසුය. මනුෂ්‍යයන් වෙත ඇති මූලික දුර්වලකම මෙයයි. බොහෝ විට යම්යම් දේවලට ඒවායේ පාඩුවේ තිබීමට ඉඩ හැරිය යුතු වුවත්, අපට එය කළ නොහැකි බැවින් අපි එසේ නො සිටිමු. අපේ ස්වභාවය ඒවා අවුල් කිරීමයි. හැම විට ම යමක් කිරීමෙහි නිරත ව සිටින්නේ තැනි ව සැනසිල්ලේ විවේකී ව සිටීමට ඔබට නොහැකි මන්ද?

භාවනාවේ දී නතර වීම දුෂ්කරය. එනමුත් නතර වූ තරමට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ බොහෝය, සැනසීම නොමඳය. භාවනාවේ දී අත්හැරීම සිදු කරන විට චේතනා අත්හරින්න, පාලනය අත්හරින්න. තමාට ම කපා කිරීම නතර කළ විට ඔබ ඇතුළත නිහඬතාවය ඇති වෙයි. ඔබ අතුරින් කීදෙනෙක් තම හිස තුළ ඇති ගාලගෝට්ටියෙන් විඩාවට පත් ව ඇත් ද? සමහර විට ඔබ අතුරින් කීදෙනෙක් අසල්වැසියන්ගේ සෝසාවක් තැනි වුවත් තම කන් ඇතුළේ ම ඊට වඩා මහ හඬින් පවතින සෝසාව නිසා රැ නිඳි වර්ජිත ව සිටින්නට ඇද්ද?

කියවීම, කියවීම, කියවීම, කනස්සල්ල, කනස්සල්ල, කනස්සල්ල, සිතීම, සිතීම, සිතීම! සිතීමට අවශ්‍යතාවයක් උද වූ විට, ඔබට පැහැදිලි ව සිතීමට නො පුළුවන. එනමුත් නො සිතා සිටීමට සිදු වූ විට ඔබට සැනසිලිමත් ව සිටිය නො හැකිය.

මනුෂ්‍යයින් වෙත ඇති තවත් දුර්වලකමකි මේ. භාවනා කරන්නේ කෙසේ දැයි ඉගෙන ගන්නා විට, තමන් තුළ මැදහත් භාවය පවත්වා ගැනීමේ අභිප්‍රාය ඇති වීම නිසා අත්මිඳෙන ආකාරය පිළිබඳ ව හැඟීමක් පහළ වේ. එමගින් සෑම සිතිවිල්ලක් ම නිරුද්ධ වී යන තරමට ම අත්හැරීම කළ හැකි වේ. මේ සිතිවිලි සියල්ලක් ම, ඇතුළතින් කෙරෙන විග්‍රහයන් හෝ වැඩි විස්තරයන්ය. සිතිවිල්ලක් හා සත්‍යතාවය අතර වෙනසට උදහරණයක් ලෙස, නිව්යෝක් නගරය පිළිබඳ ව පොතක් කියවීම හා නිව්යෝක් නගරයට යෑම සමාන කළ හැකිය. සත්‍යයට ආසන්න කුමක් ද? ඔබට එහි දී වාතයෙහි සුවඳ දුනේ, වාතාවරණය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇත, ප්‍රකෘති ස්වභාවය ඔබ ඇස් ඉදිරි පිට ඇත. මේ සියල්ලක් ම එලෙසින් ම පොතක ලියා විස්තර කළ හැකි ද? සත්‍යය සෑම විට ම නිහඬය. අසත්‍යය සෑම විට ම වචන හා මුසු ව පවතී.

## ගත නිරුද්ධ වූ විට

'කපටි මිනිසුන්' හා 'කපටි ගැහැණුන්' ගැන ද සිතියෙන් සිටින්න. ඕනෑ ම දෙයක් ඔබට විකිණීමට ඔවුහු අති දක්‍ෂයෝ වෙති. මේ මොහොතේ එවැන්නෙක් ඔබ මනසෙහි ජීවත් වෙයි. ඔහු පවසන ඕනෑ ම දෙයක් හිස් මුදුණින් පිළිගැනීමට ඔබ සූදනමිය. ඔහුගේ නම 'සිතීමයි'. එම ඇතුළත කෙරෙන කථාව අතහැර දමා නිහඬ වුවොත් ඔබ ප්‍රීතිය උද කර ගනී. ඉන් පසු ඔබ මතසේ අතනට මෙනනට ඇදී යාමේ ස්වභාවය නතර කොට, හුස්මෙහි පමණක් රැඳී සිටින විට, එම ප්‍රීතිය මනස මුහුකුරා යයි. අනතුරු ව ශරීරය අත්හැර දමා, පසිඳුරන් අතුරුදහන් වීමට ඉඩ හැරීමෙන් ඔබ අතිශයින් ම ප්‍රමෝදයට

පත් වේ. මූලික බුද්ධාගම මෙයයි. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශ මුළුමනින් ම අතුරුදහන් වෙයි. මෙය ඉන්ද්‍රිය අසංවේදී කුටියක සිටීමට සමාන වුවත් විඳින්නා වූ සුවය ඊටත් වඩා විශිෂ්ටය. නමුත් එය නිහඬතාවය නො වේ. ඔබට කිසිවක් ඇසෙන්නේ නැත. එය අන්ධකාරය නො වේ. ඔබට කිසිවක් පෙනෙන්නේ නැත. එය ශරීරයේ සුවපහසු බව පිළිබඳ හැඟීමක් නො වේ. ශරීරය කියා දෙයක් ඇත්තේ නැත.

සුවදයක සංවේදනයේ බලගැන්වීම ඇරඹෙනුයේ ගත අතුරුදහන් වූ විටය. මනස ශරීරයෙන් ඉවත් ව තිබිය දී අත්දැකීම් ලත් පුද්ගලයින් ඔබ දන්නවා ද? ඔවුන් සෑම දෙනෙකු ම අත්විඳ ඇත්තේ, ශරීරය මරණයට පත් වූ විට ගනිත් වෙන් වී පා වී යාමය. එය ඉතා සාමකාමී, විසිතුරු, ප්‍රමෝදජනක අත්දැකීමක් බව ඔවුන් පොදුවේ පවසන එක් දෙයකි. ගනිත් මිදුනු විට භාවනාව ද මේ හා සමානය. ඔබ මේ ශරීරයෙන් නිදහස ලත් විට, එය ඉතා සාමකාමීය, විසිතුරුය, ප්‍රමෝදජනකය. ඉතිරි ව ඇත්තේ කුමක් ද? මෙතැන දී රූපයක්, ශබ්දයක්, ගන්ධයක්, රසයක්, ස්පර්ශයක් කියා දෙයක් නොමැත. ගැඹුරු භාවනාවේ දී පවතින මනස ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ හැඳින්වූ මෙයයි. ගත අතුරුදහන් වූ විට ඉතිරි ව ඇත්තේ මනසයි.

උපමාවක් ලෙස දිග ලෝගුවක් හැඳ, කබායක් පොරවා ගත්, රජකු ගැන සිතන්න. ඔහුගේ පාදවල පාවැසුම් ඇත. ඔළුවේ ඉහළ කොටස වැසෙන අන්දමින් ඔවුන්තක් ද, පහළ කොටස වැසී යන සේ උතුරුසළුවක් ද පැළඳ සිටී. ඇඳුම්-පැළඳුම් පහකින් සම්පූර්ණයෙන් වැසී ඇති නිසා ඔබට ඔහු දකිය නො හැකිය. මනස ද එලෙසමය. එය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම වසා ගෙන ඇත. එනිසා මනුෂ්‍යයෝ එය නො හඳුනති. ඔවුන් දන්නේ ඇඳුම්-පැළඳුම් ගැන පමණකි. රජු බැහැරදකිද්දී දකින්නේ ඔහු ඇඳි ඇඳුම්-පැළඳුම්ය. ඒවා තුළ වසන්නේ කවරෙක් දැයි නො දනිති.

"ජීවිතය යනු කුමක් ද? මෙතන ඇතුළත සිටින්නේ කවරෙක් ද? මා ආවේ කොහෙන් ද? මන්ද? මා මේ ජීවිතය සමඟ කුමක්



කළ යුතු ද?" ආදී වශයෙන් සිතමින් ඔබ ව්‍යාකූල බවට පත් වීමෙහි එතරම් අරුමයක් නොමැත. රජතුමාගේ ඇඳුම් ගැළවීම හා සමාන ව පසිඳුරන්ගෙන් මිදීමෙන් "මෙතැන ඇත්තෙන් ම සිදු වන්නේ කුමක් ද? පැවැත්ම ගෙන යන්නේ කවරෙක් ද? මේ වචන කියවා තේරුම් ගන්නේ කවු ද? දකින්නේ කවු ද? ජීවිතාස්වාදය විඳින්නේ කවරෙක් ද? මේ කවු ද?" යනාදිය දැන ගැනීමට පුළුවන. ඔබ මේ ප්‍රශ්නයන්ට නිවැරදි පිළිතුරු සොයා ගැනීමට ආසන්න වනුයේ පසිඳුරන්ගෙන් මිදුණු විටය.

## මනස

මෙවැනි ගැඹුරු භාවනාවක දී ඔබ දකින්නේ 'මනස' නමින් හැඳින්වෙන දෙයයි. පාළු භාෂාවෙන් එය හැඳින්වෙනුයේ 'චිත්ත' යනුවෙනි. මෙය විස්තර කර දීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතා ලස්සණ උපමාවක් ගෙන හැර දක්වා ඇත. පසළොස්වක් පොහොය දිනයක දී, අහස වළාකුළුවලින් වැසී ඇති නම් පුර සඳ අහසෙහි ඇතත් එය දැකීමට අපහසුය. වළාකුළු තුනී නම්, සමහර විට එහි අපැහැදිලි හැඩය යන්නමින් දැක ගත හැකිය. එතන යමක් ඇති බව ඔබ නිසැකව ම දනී.

භාවනාවේ දී මෙම බලගතු අවස්ථාවන් කරා එළඹීමට මොහොතකට පෙර තත්ත්වය ද මෙයාකාරය. යමක් ඇති බව හඟුණත්, එය නිශ්චය කර ගැනීම උගතටය. 'ඇඳුම්-පැළඳුම්' කිහිපයක් තවමත් ඉතිරි ව ඇත. ඔබ තවමත් සිතමින් සහ කරමින්, ගතෙහි වේදනා විඳිමින් හෝ ශබ්දයන්ට ඇහුම්කන් දෙමින් සිටී. නමුත් යම් අවස්ථාවක දී තථාගතයාණන් වහන්සේ උපමා කර සිටි අයුරින්, වළාකුළුවලින් මිදී, පැහැදිලි අහසෙහි බබළන සඳෙහි සම්පූර්ණ වටරවුම දුටු විට, ඔබ එය සඳ බව දැන ගනී. සඳ එතන ඇත. සඳ සත්‍ය වශයෙන් ම පවතින දෙයකි. එසේ නැති ව එය වළාකුළුවල බලපෑමෙන් ඇති වූ දෙයක් නො වේ.

එලෙස ම, මනස මොළයේ බලපෑමෙන් ඇති වූ දෙයක් නොවන බව ඔබ හොඳාකාරව ම දැන ගනී. ඔබ මනස දකී. ඔබ මනස දැන ගනී. "මිදුණු ප්‍රකෘති මනස පියකරුය, දීප්තිමත්ය, ප්‍රභාස්වරයයි" බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කොට තිබේ. මෙම අත්දැකීම් ඉමහත් ප්‍රමෝදයක් ගෙන දෙනවා පමණක් නො ව අර්ථසහගත ද වේ.

පුනරුත්පත්තිය පිළිබඳ ව අසා ඇතත් තවමත් එය නො පිළිගන්නා අය කීදෙනෙක් ඇද්ද? නැවත ඉපදීම සිදු වන්නේ කෙසේ ද? ශරීරයට නැවත ඉපදීමේ හැකියාවක් කොහෙන් ම නොමැත. මළ පසු අප යන්නේ කොහාට දැයි සම්භරුන් මගෙන් ප්‍රශ්න කරන විට මා පවසන්නේ එය 'තැන් දෙකකින් එකක්' විය යුතු බවයි. එක්කෝ වළපල්ලට නැතිනම් දර සැයටයි. ශරීරය යන්නේ එකැනටයි. නමුත් මනස යන්නේ එකැනට ද?

මෙලොව ජීවත් වන පුද්ගලයින් බොහෝ දෙනෙකු මෝඩකම් නිසා සිතා සිටින්නේ, හැසිරෙන්නේ, මනසක් නැති, ශරීරයක් පමණක් ඇති අය සේය. එම නිසා ආදහනය කිරීමෙන් හෝ භූමදනය කිරීමෙන් හෝ පසු සියල්ල නිමයි, සිදු වී අවසානයයි, කෙලවර එයයි යනුවෙනි. මෙම මතය බිඳ හෙළිය හැක්කේ බෝගස යට දී බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනාව තුළින් අත් කර ගත් එම නුවණ ලබා ගැනීම සඳහා අපේ භාවනාව ද දියුණු කර ගැනීමෙනි. පැහැදිලි සිහි බුද්ධියෙන් සිටිය දී ම ඔබට ම ඔබේ මනස දැක ගත හැකිය. එය ඔබ දැක ගන්නේ, මනස සම්මෝහණයට පත් කර ඇති විටක දී. වත්, කුසීත ව සිටිනා විටක දී වත් නො ව, ඉතා පැහැදිලි සිහි බුද්ධිය ඇති ව භාවනායෝගී ව සිටින විටක දීය.

## මනස දැක ගැනීම

තමා ම මනස දැක දැන ගත් පසු ලබා ගන්නා වූ එක් ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ මනස ශරීරය හා අසම්බන්ධ ව පවතින දෙයක් බව සිහි-නුවණින් දැන ගැනීමයි. මෙම නිදහස් බවින්

අදහස් කෙරෙන්නේ ගත දුබල වී මරණයට පත් වූ විට එය භූමදනය හෝ ආදහනය හෝ අත් ක්‍රමයකින් හෝ විනාශ කර දමුවත් එයින් මනසට හානියක් නො පැමිණෙන බවයි. ඔබ මෙය දැන ගන්නේ මනසෙහි යථා ස්වභාවය දැක ගැනීමෙනි. ඔබ දකින මනස, ශරීරයේ අභාවය අභිබවා සිටී.

ප්‍රථමයෙන් ම තමාට ම දැක ගන්නට ලැබෙන, මුහුණෙහි පිහිටා ඇති නාසය මෙන් පැහැදිලි, විදසුන් නුවණ වන්නේ 'මම' ලෙස සිතා සිටින මේ ශරීරයට වඩා වැඩි වැදගත් යමක් ජීවිතය හා සම්බන්ධ ව පවතින බවයි. දෙවනු ව, ඔබට අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වන්නේ මෙම මනස සහ සෑම සත්වයකු වෙත ම නො කඩවා පවත්නා වූ විඥානය (විඥාන සන්තති) අතර සැලකිය යුතු වෙනසක් නැති බවය. මනුෂ්‍යයෙක් වේවා, කිරිසතෙක් වේවා, කෘමියෙක් වේවා, ලිංග භේදයෙන් තොර ව, ඕනෑ ම වයසක, ඕනෑම ජාතියකට අයත් සෑම ජීවිතයකට ම පොදුවේ ඇත්තේ මෙම මනසයි, මෙම විඥානයයි, මෙම ක්‍රියා මූලයයි.

මෙය පැහැදිලි වීමෙන්, අනෙකුත් සත්වයින් වෙත පවත්නා වූ තම ගෞරවාදරය බලගතු වේ. එය හුදෙක් තම ජාතිය, තම වර්ගයා හෝ තම ආගම හා සම්බන්ධ මනුෂ්‍යයින්ට පමණක් සීමා වුවක් නො ව, පොදුවේ සෑම සත්වයකු ම වෙත දක්විය හැකි ගෞරවාදරයෙකි. එය උදර මාහැඟි අදහසකි: "සෑම සත්වයෙක් ම සතුටට පත් වේවා, නිරෝගී වේවා, සෑම ජාතියකට ම, පුද්ගලයකුට ම, සෑම සත්වයකුට ම අපි ගරු කරමු."

කෙසේ වෙතත් එම තත්ත්වයට අප පත්වන්නේත්, හදවතෙහි දයාව උපදින්නේත්, මූලික වශයෙන්, අන්‍යයන් හා අප අතර ඇති සමානත්වය දුටු විටය. හරකකු අපට වඩා භාත්පයින් ම වෙනස්යයි ද, හරකෙක් මනුෂ්‍යයින් මෙන් නො සිතයි ද කියා සලකා ගත් විට, ඉන් එකකු මරා කෑම පහසුය. නමුත්, ඔබට ආවිච්ඡි අම්මා කෑ හැකි ද? ඇය ඔබට හුඟාක් සමානය. ඔබට කුෂියකු මැරිය හැකි ද? බොහෝ විට ඔබ කුහුඹුවන් මරන්නේ, ඔවුන් හා අප අතර සමානත්වයක් නැති බව සිතීමෙනි.

නමුත් කුහුඹුවන් දෙසට ළං වී සැලකිල්ලෙන් බැලූව හොත් එකරම් වෙනස්කමක් දැක ගැනීමට නොහැකි වනු ඇත. ස්වභාව ධර්මයට ආසන්න ව, කැලෑවේ ආරණ්‍යයක වාසය කරන විට පැහැදිලිව වටහා ගන්නා වූ කරුණක් වන්නේ කිරිසනුන්ට ද විත්ත වේග ඇති බවත්, විශේෂයෙන් ම දුක් වේදනා දනෙන බවත්ය.

පිළිහුඩුවන්, මීයන්, කුහුඹුවන් හා මකුළුවන් වැනි සතුන් වෙත ඇති පෞද්ගලිකත්වය ඔබට දෘශ්‍යමාන වේ. සෑම මකුළුවකුට ම ඔබට මෙන් මනසක් ඇත. මෙය දුටු විට බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම සත්වයකු වෙත ම දක්වූ දයාව ඔබ වටහා ගනී. එපමණක් නො ව, සත්ව වර්ගයන් අතර පුනරුප්පත්තිය මනුෂ්‍යයින් මනුෂ්‍යයින් ලෙස ම නො ව, මනුෂ්‍යයින් කිරිසනුන් ලෙස හෝ කිරිසනුන් මනුෂ්‍යයින් ලෙස හෝ උපත ලැබීම සිදු වන්නේ කෙසේ දැයි කියා යම් කිසි හැඟීමක් පහළ වනු ඇත. මේ සෑම දෙයකට ම මූලික වන්නේ මනස බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

භූත ලෝකවල සහ දේව ලෝකවල ගතක් නොමැති ව මනස පැවතිය හැකිය. “එසේ පවතින්නේ කෙසේ ද? එම පැවැත්ම සිදු වන්නේ කෙසේ ද? ඔවුන් කවරහු ද?” යනාදිය ඔබට ඉතා පැහැදිලි වනු ඇත. මෙම බලගතු ඥානයන් සහ අවබෝධයන් අත් කර ගන්නේ භාවනාවේ ඉතා ගැඹුරට ගිය විටය. මේ සෑමට ම වඩා වැදගත් වන්නේ මනසෙහි ස්වභාවය දැන ගැනීමෙන් විඥානයේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වීමය. නිසලතාවයේ ස්වභාවය ඔබ දැන ගනී, ජීවිතයේ ස්වභාවය හඳුනා ගනී. “කුමක් විසින් මනස වටයෙන්-වටයට කරකවයි ද? නැවත-නැවතත් උපත සොයමින් මනස කැරකෙන්නේ මන්ද?” යනාදිය ඔබ වටහා ගනී, කර්ම නීතිය පසක් කර ගනී.

## 03

## තුන් තුවණ

## පළමුවන තුවණ

බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝරුක මුල දී ත්‍රිවිධ ඥානයක් ලබා ගත් සේක. පෙර ජීවිතවල මතකය ලබා ගැනීම ඉන් පළමු වැන්න විය. කෙනකු මනස වෙත ආසන්න වන විට තම අත්දැකීම් සමඟ ම නොයෙකුත් අත්දමේ බල සහ ශක්තීන් ද ඔහු ලබා ගනී. මෙම බල සහ ශක්තීන් යනු මනස යොදා ගැනීමේ සහ හසුරවා ගැනීමේ සුකෂ්ම හැකියාව හැර අන් දෙයක් නො වේ. ගැඹුරු භාවනා අවධීන් වෙත නිතරනිතර එළඹීමට හැකියාව ලත් විට මනස ඉතා හොඳින් හසුරවා ගැනීමට හැකි වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කළ එක් දෙයක් වූයේ මනසට අතීතය වෙත යාමට අණ කිරීමය. මෙවැනි ගැඹුරු භාවනා අවධීන් වෙත එළඹීමෙන් පසු ව ඔබට ද මෙය කළ හැකිය. "ඔබගේ පැරණි ම මතකය කුමක් ද? තවතවත් ඇතට, ඇතට යන්න." මේ අයුරින් මනස හසුරුවන හිතකූන් වහන්සේලා තම ළදරු විශේ මතකය ලබා ගනිති. තමා උපත ලැබූ මොහොත පවා මේ මතකයට අඩංගු විය හැකිය.

සමහර අය කියා සිටිනුයේ ඔබට උප්පත්තියේ දී විඥානයක් නොතිබුණු බවයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය 'නියුරෝන-ස්නායු ශෛල' එම අවධියේ දී දියුණු වී නැති බව හෝ ඒ හා සමාන දේ හෝ ඔවුහු හේතු කොට දක්වති. නමුත් උපතෙහි මතකය ඉස්මතු වූ විට ඔබට හැඟෙන්නේ එම උපත හා සම්බන්ධ සෑම අත්දැකීමක් ම තමන් විඳිනා බවකි. ඉන් පසු මතකයේ ඊටත් වඩා ඇත අතීතයට යාමට, තමාගෙන් ම ඉල්ලා සිටි විට පෙර ජීවිත මතකයට පිවිසීමට ඔබට හැකි වන්නේය. භාවනාව තුළින් තමාගේ පෙර ජීවිත දැන ගනී. පුනරුත්පත්තිය

අවබෝධ කර ගනී. බෝගස යට දී උන්වහන්සේ ප්‍රගුණ කළේ මෙයයි. මනසට සිදු කළ හැකි දේ හා එය සිදු වන ආකාරය ඔබ වටහා ගනී. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා ගත් පළමුවෙනි නුවණයි.

## දෙවන නුවණ

“ඔබ නැවත උපදින්නේ කෙසේ ද? ඔබ නැවත උපදින්නේ මන් ද? ඔබ නැවත උපත ලබන්නේ කොතැනක ද?” යනු දන ගැනීම දෙවන නුවණයි. මේ කර්ම නීතියයි. කෙනෙක් පොතක් ගෙනවුත් අද මට පෙන්වීය. එය නොමිලයේ බෙද දීම සඳහා ලැබී ඇති, අවාසනාවකට මෙන් මා කියවා නැති, පොතකි. කර්ම නීතිය පිළිබඳ ව එහි ඇති සමහර අදහස් ඉතා අස්වාභාවිකය. මගේ මතකයේ හැටියට, බිම දිගා වී ගෙන සුත්‍රයක් කියවුව හොත්, ඊළඟ ජාතියේ දී දුබල පිට කොන්දක් සහිත ව උපදින බවක් එහි සඳහන් ව ඇත. නියම මෝඩ අදහස්! කර්මය මීට වඩා බොහෝ සෙයින් සංකීර්ණය. එය මූලික ව ම රඳා පවතින්නේ මනසේ චේතනාත්මක ගුණය උඩය.

කර්මය නිශ්චය කෙරෙන්නේ මුළුමනින් ම වාගේ මනසෙහි ඇති වන ඇදී යාම, ඇලී යාම මතය. කළ දේ මත ම පමණක් නො වේ. “කොතැනින් එය මතු වූයේ ද? මතු වීමට හේතුව වූයේ කුමක් ද?” ආදිය ද මූලික වේ. භාවනාවේ දී ඔබ මෙය දක ගන්නවා පමණක් නො ව, එම මනස සහමුලින් ම නිදහස් වන්නේ කෙසේ දැයි කියාත්, ඔබ දක ගනී. කර්මය පිළිබඳ ව මෙවැනි නිසරු අදහස් අප අතර සුලභ ව ඇත. බොහෝ විට මෙවැනි අදහස් දැරීමට හේතු වන්නේ, කර්මය සහ කර්ම විපාකය අතර වෙනස හරියාකාර ව වටහා නො ගැනීමය.

## තෙවන නුවණ

දුක නැති කිරීම පිළිබඳ ව ලක් නුවණ තුන්වැන්නයි. ආර්ය සත්‍යයන් සතර වටහා ගැනීමෙන් යථාවබෝධය සහ නිවනට මඟ කුමක් ද යන්නත් සහ එමෙන් ම එහි නියම අර්ථයත්, පහදා ගනී. එහි අර්ථය නිදහසයි, මනස නිදහස් වීමයි. විශේෂයෙන් ම එය ගතින් නිදහස් වේ. ගත ඇසුරු කොට උපදින්නා වූ දුක් වේදනාවලින් පමණක් නො ව, එය හා ඇසුරු කොට උපදින්නා වූ සැප වේදනාවලින් ද (සැපයට ඇලීම මහත් දුකකි) නිදහස ලබා ගනී. මෙයින් අදහස් කෙරෙනුයේ කාමුක ආසාවන් වෙත සිත ඇදී යාමක්, දුක් වේදනා පිළිබඳ ව බියක්, ශරීරය ජරාවට පත් වීම, දිරා යෑම පිළිබඳ දෙමිනසක්, සිතෙහි ඊෂ්‍යාවක්, වෛරයක්, අහිතක්, අනාදරයක්, විවේචනයට බියක් තව දුරටත් ඇති නොවීමය. තමන් වෙත එල්ල වන විවේචන, ගැරහීම් ආදියට පුද්ගලයින් බිය වන්නේ ඇයි? හේතුව ස්වාභිමානය හැර අනෙකක් නො වේ. ඔවුන් තමන් ලෙස යම්කිසිවක් අල්ලා ගනී. මේ සෑම දෙයකින් ම නිදහස් වූ ලෙසට, ඔබ මොහොතකට සිතන්න. එය කොයි වාගේ හැඟීමක් වෙයි ද? බියක් නැත, ඇලීමක් නැත, මේ මොහොතින් ඉවත් වීමට අවශ්‍යතාවයක් නැත. වෙන අයුරකින් පවසනවා නම් නැති වීමට කිසිවක් නැත, අඩුවක් නැත, කිරීමට දෙයක් ඉතිරි ව නැත, යා යුතු තැනක් නැත, මොනයම් දෙයක් වුවත් කම් නැත, හේතුව ඔබ මෙතැන සිටින්නේ සර්ව සම්පූර්ණ ජිතියෙන් වීමය. යථාවබෝධයේ අරුත මෙයයි. මෙම භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ලක් යථාවබෝධයේ මූලයයි, ඔබේ යථාවබෝධයේ මූලය වන්නේ ද එයයි.

එම භාවනාවෙන් තොර ව යථාවබෝධයක් නොමැතිය. එම නිසයි බුදු දහම මනෝරෝග විකිත්සාවක්, දර්ශන වාදයක්, ආගමක් යන සෑම දෙයක් ම අහිබවා සිටිනුයේ. එය මනුෂ්‍යත්වයේ පතුළට ම කිඳා බසී. සෑම පුද්ගලයකුට ම ඒ සඳහා හැකියාවක් සහ සුදුසු මනසක් ඇත. භාවනා කරන්නේ කෙසේ දැයි ඔබ දනී. අය කිරීමක් නොමැති ව, අවශ්‍ය සෑම

උපදෙසක් ම භාවනා උපදේශකයෝ විස්තර කර දෙති. ඔබට එය කිරීමට උවමනා ද? බොහෝ විට ලැබෙන උත්තරය "සමහර විට හෙට, අද නම් ටිකක් අමාරුයි" යන්නය. ඒ කෙසේ වෙතත්, එම බේරය, එම සත්‍යය, ඔබේ මනසෙහි තබා ඇති නිසාත්, භාවනාවේ දැනටමත් ඔබ යෙදී ඇති නිසාත්, ඒ පිළිබඳ ව උනන්දුවක්, උද්යෝගයක් ඔබ තුළ ඇත.

සත්‍යාවබෝධය, සාමය පිළිබඳ හැඟීම සිත කුල්මත් කරයි. මෙම මහට එරෙහි ව යෑම ඔබට කිසිසේත් ම කළ නොහැකිය. ඔබට එය කලකට කල් දැමිය හැකිය. එය සමහර විට ජීවිත කාල කිහිපයක් විය හැකිය. නමුත් මේ පිළිබඳ ව පුද්ගලය වන්නේ, කෙනකු මිට අවුරුදු කිහිපයකට උඩ දී පැවසූ ආකාරයට "මෙම ඉගැන්වීම් අසන්නට ලැබුණු විට ඒවා ඉවත දැමීම කළ නොහැකිය." ඔබට ද ඒවා අමතක කළ නොහැකිය. ඔබ කුමක් විශ්වාස කළ යුතු දැයි ඒවා නොපවසයි. ඒවා හුදෙක් තර්කානුකූල වූ සිද්ධාන්ත ද නොවේ. නමුත් ඒවා පෙන්නුම් කර සිටිනුයේ ඔබට තේරුම් ගත හැකි, අත්දැකිය හැකි දේවල්ය. එකතුද නොව, ගැඹුරට යාමත් සමඟ ම මේවා පිළිබඳ ව සහජ ඥානය ඇති කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ද ලැබේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අතිවිශිෂ්ට උත්තරීතර පුද්ගලයෙකි. උත්වහන්සේ වෙත තිබූ එකලස් බව, කරුණාව සහ ප්‍රඥාව අසීමිතය. සිත් ඇද ගන්නා යමක් යථාවබෝධය තුළ ඇත. එයාකාර ව ම අමතක කොට සිටිය නොහැකි යමක් නිදහස පෙන්නුම් කර සිටී. එනිසා බුදු දහම පෙන්නුම් කර සිටිනුයේ කුමක් දැයි ඔබ ටිකින්ටික වටහා ගනී. පොතපත කියවීමෙන් වත්, මා පැහැදිලි කර දෙන දෙයින් වත්, ඔබ බුදු දහම අවබෝධ කර නොගනී. එය වටහා ගත හැක්කේ සාමකාමී භාවනා චාරවල දී ඔබ ලබා ගන්නා අත්දැකීම් තුළිනි. බුදු දහම ඉගැන්වෙනුයේ එකැන්හි දීය. එම නිසා ඔබේ භාවනාවෙන් තෘප්තිමත් වන්න, යථාවබෝධය ගැන බිය නොවන්න. භාවනාවෙහි යෙදෙන්න. ඉන් ප්‍රීති වන්න, ඔබ කිසි දිනක පසුකැවිලි නොවනු ඇත.

මෙයයි බුදු දහම. භාවනාව සහ යථාවබෝධය එහි හදවතයි, එහි හරයයි. මෙතෙක් පැවසූ දේවලින් කොටසක් වත් ඔබ හට වැටහේවා යනු මගේ පැතුමයි.



## II

## එය දියුණු කිරීම සරල ව

04

## එය කෙසේ විය යුතු ද?

## පරමාර්ථය කුමක් ද?

අත්හැරීම දියුණු කිරීමේ මහ භාවනාවයි. භාවනාවේ දී අප කරනුයේ සංකීර්ණ වූ බාහිර ලෝකය අත්හැර ශාන්ත වූ ආධ්‍යාත්මික ලෝකයකට පිවිසීමය. පිරිසිදු, එමෙන් ම බලපම්පන්න මනසක් ගොඩනඟා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ගය භාවනාව බව යෝගාභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන්නවුන් අතර හා නොයෙකුත් ආගමික සම්ප්‍රදයන් තුළත් පිළිගත් මතයකි. හුරුපුරුදු ලෝකයෙන් මිදුණු විට මෙම පිරිසිදු මනස ලබා ගන්නා අත්දැකීම් ඉතා අද්භූතජනකය, වමන්කාරය. ඒ තුළින් විදිය හැකි අනුභූතිය මනස්කාන්තය.

කැළඹුණු සිත, මතුපිට දියරළු නැගෙන ජලාශයකට සමාන යැයි සිතා ගත් විට සිතෙහි සන්සුන්කම ඇති කිරීම සඳහා අප කළ යුත්තේ එය නොසැලෙන පරිදි පවත්වා ගනිමින්, ඒ සඳහා යෙදූ සිතිය, නො කඩවා පවත්වා ගෙන යෑමයි. අපේ ප්‍රයත්නය වියයුත්තේ සංසිදුණු, ප්‍රභා සම්පන්න, දනුම් තේරුම් ඇති, සියුම්, අවධානයක් ඇතුළතින් ඇති කර ගැනීමයි.

නිරතුරු ව ම සිත එක අරමුණක් වෙත යොමු කරවමින්, එය තැන්පත් බවට පත් කිරීමට ඔබ මහත් වෙහෙසක් දැරිය යුතුය. ස්වභාවයෙන් මනස තැන්පත්ය, නිරවුල්ය. මනසෙහි කිඳා බැස ගත් ක්ලේශයන් නිසා නිරතුරු ව ම සතුට ලුහුබඳිමින්, පිටස්තර වූ දෙයෙහි ඇලෙමින්, තෘප්තිය සෙවීමට ගන්නා ආයාසය නිසා සිත එහි තැන්පත් බව රැක ගන්නේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි.

භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් මනස මනා ව වටහා ගත් පුද්ගලයකුට සිත මේ ආකාරයෙන් ඉවතට ඇදී යෑමේ පුරුද්ද හෙවත් ස්වභාවය මුලිනුපුටා දමා එය නිශ්චල කොට ඉතා සියුම්, නො සැලෙන, තැන්පත් ස්වභාවයකට පමුණුවා ගැනීමට හැකියාවක් ඇත. එවැනි හැකියාවක් නොමැති අපට ස්වාභාවික තැන්පත් බවට සිත ගෙන ඒමට, එය නිරවුල් කිරීමට, ප්‍රබෝධමත් කිරීමට, භාවනාවේ මුල් අවදියේ දී මහත් වෙහෙසක් දරමින් එහි නියැලී සිටීමට සිදු වන නමුත්, එම වෙහෙස දරා සිටීමට ඔබ උනන්දු විය යුත්තේ එය ඉතාමත් මනරම්, වැඩදැයී අවස්ථාවල රසය විඳීමට ඉඩකඩ සලසා දෙන බැවිනි. ඒවා තමා ගත් උත්සාහයනට සරිලන අනගි අවස්ථාවන්ය.

## උත්සාහය සහ වීර්යය අවශ්‍යය

උත්සාහයෙන් තොර ව දියුණුවක් ලබා ගත නොහැකි වීම ස්වාභාවික නියමයෙකි. හික්මුවකට හෝ වේවා ගිහියකුට හෝ වේවා, භාවනාවෙන් හෝ වෙනයම් කටයුත්තකින් හෝ හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට නම් උත්සාහය ඉතා අවශ්‍ය බව අප ඉතා හොඳින් දන්නා කරුණෙකි.

උත්සාහයෙන් පමණක් සියල්ල සර්වසම්පූර්ණ නො වේ. එය ප්‍රවීණත්වය, එනම් තම දක්ෂතාවය සමඟ ඇඳා ගත යුතුය. මෙයින් තමා අදහස් කරන්නේ තුනට ඔබ්බ පරිදි වීර්යය අවශ්‍ය පමණ යොදමින් තම කාර්යය ඉටු වන තෙක් එය පවත්වා ගැනීමය. සිතා මතා නිසි ලෙස යොදන මෙම වීර්යය, සිතෙහි විසිර යාමක් හෝ භාවනාවට බාධාවක් හෝ නො කරන අතර, එය ඉතා විශිෂ්ට සන්සුන්කමක් සිතෙහි වර්ධනය කොට භාවනාවේ ගැඹුරට යෑමට ඔබට ආධාර කරනු ඇත.

වීර්යය කිනම් අයුරකින් යෙදිය යුතු දැයි වටහා ගැනීම සඳහා භාවනා කිරීමේ පරමාර්ථය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. මේ භාවනාවේ පරමාර්ථය වනුයේ සිත් අලවන නිහඬතාවය, තැන්පත් බව හා නිර්මලත්වය මනසෙහි ඇති කිරීමය. එය ඔබ වටහා ගන්නේ නම් ඒ සඳහා වීර්යය යෙදිය යුත්තේ කිනම් අයුරකින් සහ කොතැනක දී දැයි ඉතා හොඳින් ඔබට ම පැහැදිලි වනු ඇත.

## අත්මිදෙන්ත

අත්මිදීම සඳහා වීර්යය යොදන විට බිහි වනුයේ අත්හැරීමට නැඹුරු වන්නා වූ මනසෙකි. "අත්හැරීමට හුරු කරන ලද මනසක් ඇති යෝගියකු ඉතා ලෙහෙසියෙන් භාවනාවේ පරමාර්ථය වන සමාධිය ළඟා කර ගනී" යන ප්‍රකාශය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් කරන ලද සරල නමුත් ගැඹුරු වූ අති මහත් ප්‍රකාශවලින් එකකි. එවන් යෝගියෙක් නිරුක්සාහයෙන් ම වාගේ ඉතා විශිෂ්ට, ප්‍රමෝදජනක, අභ්‍යන්තරික මනසක සුවය රස විඳියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතැන දී පෙන්වා දෙනුයේ එවන් මානසික තත්ත්වයන් ළඟා කර ගැනීමේ රහස අත්හරින්නට, මිදෙන්තට, ප්‍රතිකෂේප කරන්නට මනස දක්වන කැමැත්තයි.

භාවනාවේ දී අප දියුණු කිරීමට උත්සාහ ගනුයේ ඒ මේ දෙයෙහි ඇලෙන, රැස් කරන මනසක් නො ව, ඊට හාත්පසින් ම වෙනස් වූ නො ඇලෙන, නො බැඳෙන, දුක් කරදර බද නො ගන්නා මනසකි. භාවනාවෙන් පිටත දී නොයෙකුත් වැඩ-රාජකාරි රාශියක බර උසුලා ගෙන සිටීමට සිදු වුවත්, මෙම කාල සීමාව තුළ දී එවැනි බඩු පොදි උසුලා ගෙන සිටීමට කිසිම අවශ්‍යතාවයක් නැත. එම නිසා භාවනාවේ දී එම බඩු පොදිවල බර හැකිතාක් දුරට අඩු කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. මේ දුක් කම්කටොලු ඔබ යට කර ගෙන සිටින විශාල බරක් සේ සිතෙහි තහවුරු කර ගන්න.

එසේ සලකා ගත් විට ඒවායින් නිදහස් වීමට සහ ඒවා අත්හැරීමට ඉඩ දෙන මනසක් ඇති කර ගැනීමට ඔබ නොපසුබට වනු ඇත. මෙම ආකල්පය, වීර්යය හා අත්හැරීමට මනස දක්වන කැමැත්ත යන කරුණු ඔබ භාවනාවේ ගැඹුරට කැඳවා ගෙන යනු ඇත. භාවනාවේ මුල දී ම වාගේ වුවත්, ප්‍රතිකෂේප කිරීමට අවශ්‍ය ධෛර්යය හා ඒ-මේ දෙයෙහි නො ඇලීමට කැමැත්ත උපදවා ගත හොත්, සුළු වශයෙන් හෝ අත්මිදීම දියුණු වන ආකාරය ඔබට පෙනී යනවා ඇත.

## 05

## මේ මොහොතේ අවධානය (පළමුවන අවධිය)

**භාවනාවට බිම හිඳ ගත යුතු ම ද?**

භාවනාවෙහි යෙදෙන්නකු මුලින් ම කළ යුත්තේ නිශ්ශබ්දතාවය ඇති තැනක් සොයා ගෙන, පුටුවක හෝ බිම හෝ හිඳ ගැනීමයි. පුටුවක හිඳ ගැනීමෙහි හෝ බිම හිඳ ගැනීමෙහි හෝ කිසිදු අරුමයක් නැති අතර කොයි ආකාර ඉරියව්වකින් වුවත් ඔබට ඉතා උසස් මානසික සුවයක් භුක්ති විඳීමට අවකාශ ඇත. එම නිසා දිගු කාලයක් තුළ භාවනාවෙහි යෙදෙද්දී ඔබේ දණහිසෙහි හෝ පිටකොන්දෙහි හෝ බලවත් වේදනාවක් උද්ගත වුව හොත් පුටුවක හෝ මිටි ආසනයක හෝ හිඳ ගැනීම කළ යුතුය. අප යෙදෙන මේ කටයුත්ත බලවත් වේදනා විඳීමට හෝ ශරීරයට අපමණ දුක් ගෙන දීමට හෝ යොදා ගන්නක් නොවන බව තේරුම් ගත යුතුය.

ගතෙහි අධික වේදනාව සිත සමාධියකට ගෙන ඒමට ඇති ඉඩකඩ අහුරා ලන බව ඔබ වටහා ගත යුතුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඉගැන්වීමට එක් හේතුවක් හැටියට දක්වූයේ අධික අසහනය සිතෙහි තද ගතියත්, අධික සැපය සිතෙහි බැඳීමත් වඩන බවය. එම තද ගතිය හෝ බැඳීම හෝ සිත සැතපුම් සුවය වෙත ගෙන ඊමට කිසිසේත් ඉඩ නො දෙනු ඇත. එවන් සිතක ප්‍රඥාව පහළ වීමට ඉඩකඩක් නැති තරම්. හිඳ ගැනීමේ දී අප නිතර සිතියට ගත යුත්තේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි. බිම හිඳ ගැනීමෙන් තමන්ට බලවත් අපහසුවක් ඇති වේ නම්, අත් සියලු දෙනා බිම හිඳගත් පලියට තමනුත් එය අනුකරණය කිරීමට යාම බලවත් මූලාවකි. නිහතමානීකම සිතෙහි ඇති කර ගෙන, උඩඟුකම අත් හළ විට භාවනාව හොඳ අතට හැරී යන බව ඔබට පෙනී යනු ඇත.

## මෙතැන මේ මොහොත

භාවනාවට හිඳ ගැනීමෙන් පසු ඔබේ අවධානය, සිහි කල්පනාව, “තමා ඉදිරියෙහි පිහිටුවා ගන්න” යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දී ඇති එක් අවවාදයෙකි. අවධානය ඉදිරියට ගෙන ඊමෙන් අදහස් කරන්නේ සිත ව්‍යාකූල බවට, වල්මත් බවට පත් කිරීමට සමත් පිටස්තර සිහිවිලිවලින් එය මුදා ගැනීමයි. අවධානය තමා කෙරෙන් ඇතට නො යවා, ලෞකික ජීවිතය හෝ පිටස්තර ලෝකය හෝ සම්බන්ධ සිහිවිලිවලින් සිත පිරී යෑම වළක්වා, භාවනාවට අදළ නොවන සිහිවිලිවල නො දැවී, ‘මෙතැනින්, මේ මොහොතෙන්’ පිටතට සිතට යෑමට ඉඩ නො දී, එය රැක බලා ගැනීමෙන්, තම අවධානය තමා ඉදිරියෙහි පිහිටුවා ගත හැකිය. දස වසා ගැනීමෙන් පසු මුලින් ම කළ යුත්තේ සිත අතීතයට හෝ අනාගතයට හෝ ඇදී යෑම වළක්වා, භාවනාවට අසම්බන්ධ කොයියම් ආකාරයක හෝ සිහිවිලි මතු වීමට ඉඩ නො දී, ‘මෙතැන, මේ මොහොත’ වෙත එය යොමු කර ගැනීමයි. සමහර විට ඒ සඳහා සෑහෙන කාලයක් මිඩාගු කිරීමට ඔබට සිදු වනු ඇත.

එම පරිශ්‍රමය සාර්ථක වූ පසු තමා තෝරා ගත් භාවනා “ආරම්භය” වෙත සිත යොමු කොට, එම අවධානය වැඩිදියුණු කිරීමට උත්සාහ දරීම සුදුසු වන්නේයැයි කිව හැකිය. සිත යහපත් දෙයක් වෙත යොමු කළ විට එය නිතැතින් ම සන්සුන් වේ. යමක් අරමුණු කොට නොගත් පෘථග්ජන සිතෙහි පැවැත්මක් නැත. සිත හැම විට ම යම් කිසිවක් අරමුණු කොට ගනී. එම තෝරා ගත් දෙය සිත පෝෂණය කරන ආහාරය සේ හැඳින්විය හැකිය. එම ආහාරයෙන් සිත පිරී යෑම, ඉහවහා යෑම නොවැළැක්විය හැකිය. යෝග්‍ය වූ, සෞම්‍ය වූ දෙයක් සිතට නොලැබුණු විට, එය වෙනත් දෙයක් සොයා ඉවතට ඇදී යයි. බොහෝ විට සිත තෝරා ගන්නේ එය අසහනයට පත් කරන, අවුල් කරන අන්දමේ අරමුණකි. එම නිසා සෞම්‍ය අරමුණක් වෙත සිත යෙදීම වැඩදයකය. සතුටුදයක මට්ටමක සිත ‘මෙතැන, මේ මොහොතෙහි’ පිහිටුවා ගත් පසු අවධානය හුස්ම වෙත යොමු කිරීම සුදුසුය.

## ඉක්මන් කොටයි

මූලික අවධීන් හැකි ඉක්මනින් පසු කර ගෙන යෑමට ඔබට ඉඩකඩ ඇතත් එවැනි අදහසක් පහළ වුව හොත්, ඔබ ඉතා මත් ප්‍රවේසම් විය යුතුය. එසේ කළ හොත් ඉක්මන්කාරී ව ඉදිරියට යෑම නිසා, මූලාරම්භයේ දී කළ යුතු ව තිබූ වැඩ කොටස නිසියාකාර ව නිම නොකළ බැවින්, අවශ්‍ය තරමේ ශක්තිමත් පදනමක් තමා ළඟ නැති බව කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ඔබට ම අවබෝධ වනු ඇත. මෙය දුර්වල අත්තිවාරමක් මත මහල් ප්‍රාසාදයක් ගොඩනැඟීම වැනිය. තට්ටු ඉක්මනින් ඉහළට නැංවූ සේ ම, ඒවා ඉක්මනින් පහළට ඇද වැටෙනු ඇත. පොළොව ශක්තිමත් ව, ස්ථිර ව සකසා, අත්තිවාරම දැමීමේ දී මෙන් ම 'මුල් තට්ටුව' ගොඩනැඟීමේ දීත් බොහෝ කාලයක් ඒ සඳහා මිඩංගු කිරීම අනිශ්චිත නුවණට හුරුය. එසේ කළ හොත්, ශක්තිමත් ව ගොඩනැංවූ මහල් ප්‍රාසාදයේ ඉහළ තට්ටු මෙන් භාවනාවේ උසස් ප්‍රමෝදජනක අවධීන් ස්ථිර ව නො සැලී පවතිනු ඇත.

## ආරම්භය

මා උගන්වන ක්‍රමයට අනුව, 'මේ මොහොතේ අවධානය' වෙත එළඹීම සඳහා 'අතීතය හා අනාගතය සමඟ ඇදුණු බඩු පොදි අත්හැරීමේ' ඉතා සරල අවධියෙන් භාවනාව ආරම්භ කරවීමට මම කැමැත්තෙමි. මෙය ඉතා සරල, ඉතා මත් පහසුවෙන් කළ හැකි දෙයක් සේ සමහර විට ඔබට හැඟෙනු ඇත. 'මේ මොහොත' වෙත තම අවධානය රඳවා ගැනීමේ මුල් අවධිය සපුරා ලීම සඳහා ඔබේ සම්පූර්ණ ධෛර්‍යය යොදා එය හරියාකාර ව දියුණු කර ගන්නේ නැති ව භාවනාවේ උසස් අවධීන් කරා වේගයෙන් යෑම ඉතා මත් අනුවණය.

## ඉතිහාසය අමතක කරන්න

“අතීතය අත හැර දමන්න”. මෙයින් මා අදහස් කරන්නේ ඔබේ රැකියාව, ඔබේ පවුල, ඔබේ පොරොන්දු, ඔබේ ඉතිහාසය, බාල කාලයේ දී කළ-නොකළ ද ආදී කිසිවක් ගැන නොසිතා සිටීමය. සියලු අතීත අත්දැකීම් අත්හැර දමිය හැක්කේ ඒවා පිළිබඳ අල්පමාත්‍රයක හෝ ඇල්මක් නොදක්වීමෙනි. භාවනා කරන කාලය තුළ දී ඔබ ඉතිහාසයක් නැත්තකු සේ සිටිය යුතුය. ඔබ ආවේ කිනම් පෙදෙසක සිට ද? ඔබ ඉපදුනේ කොතැනක ද? ඔබේ මාපියන් කවුරුන් ද? ඔබ හැදුනේ වැඩුනේ කෙලෙස ද? ආදී කිසිවක් ගැන නොසිතිය යුතුය. ඒ සියලු ඉතිහාසය ම භාවනාවේ දී අත්හළ යුතුය. එවිට භාවනාවට සහභාගී වන ඔබ සියලු දෙනා ම එක හා සමාන හුදු භාවනා යෝගීන් පමණි.

කොපමණ වසර ගණනක් ඔබ මීට ඉහත භාවනා කර තිබේ ද? ඔබ පළපුරුදු භාවනා කරුවෙක් ද? එසේත් නැති නම් ආධුනිකයෙක් ද? ආදී වශයෙන් සිතීම නො වැදගත්ය. ඔබ එම ඉතිහාසය ඉවත ලත්තේ නම් අපි සියල්ලෝ ම එක සමාන එමෙන් ම නිදහස් අය වෙමු. මෙවැනි උද්වේග, හැඟීම් හා සිතිවිලිවලින් අප නිදහස් වන්නට උත්සාහ කළ යුත්තේ අත්හැරීමෙන් උපදින්නා වූ සැනසීමේ දියුණුව සීමා කිරීමට හා වැළැක්වීමට ඒවා තුඩු දෙන බැවිනි. එබැවින් අවසානයේ දී, ඔබේ ඉතිහාසයේ සෑම ‘කොටසකින්ම’ ඔබ අත්මිදෙනු ඇත. එපමණක් නො ව භාවනා වාරයේ මෙතෙක් ඉතිහාසය ද, දැන් මොහොතකට පෙර සිදු වූ දෙයෙහි මතකය ද ඊට ඇතුළත් විය යුතුය. මේ අයුරින් ඔබ අතීතයේ බර කිසිවක් වර්තමානයට ගෙන නොඑනු ඇත. මොහොතකට පෙර සිදු වූ දෙය කුමක් වුවත් ඒ පිළිබඳ ව තව දුරට උනන්දුවක් නො දක්වා එයින් අත්මිදෙන්න.

සිතෙහි දෝංකාරයක් ඇති කිරීමට අතීතයට ඔබ කිසි සේක් ම ඉඩ නොදිය යුතුය. මොළොක් ද්‍රව්‍යයකින් ඇසුරුම් කරන ලද මැදිරියක බිත්තියක යමක් වැදුන හොත් එහි ආපසු

විසි වීමක් සිදු නො වේ. එය මොළොක් ඇසුරුමේ කිඳා බැස, එකැන ම නතර වේ. මොළොක් ද්‍රව්‍යයකින් ඇසුරුම් කරන ලද මැදිරියක් සේ මනස දියුණු කර ගත හොත් එය තුළ මතු වන යම් අත්දැකීමකට, හැඟීමකට හෝ සිතිවිල්ලකට, ඒ තුළ ඒ මේ අතට පෙරළෙමින්, විසි වෙමින්, වැදෙමින් මහත් කලබැහැනියක් ඇති කිරීමට අපහසු වනු ඇත. මනස මොළොක් නම්, ඒවා මතු වූ සැණින් ම සමථයට පත් වේ. එලෙස ම ඊයේ සිදුවීමවලට, එසේ ම ඊට පෙරාතුව අතීතයට මනසෙහි ඒ මේ අත විසි වෙමින් දෝංකාර දීමට අප කිසි ම ඉඩක් නොදිය යුතුය. මෙලෙස අතීතය විඥානයෙහි දෝංකාර දීම නතර කළ යුත්තේ අත්හැරීම, බැහැර කිරීම හා සැහැල්ලු කිරීම සඳහා මනස හුරු-පුරුදු කිරීම අප දැන් අරඹා ඇති හෙයිනි.

## අතීතය අපැහැදිලිය

අතීතය මෙනෙහි කොට කෙසේ හෝ එම අතීතයෙන් යමක් ඉගෙන ගෙන ඒ හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්නවලට විසඳුමක් සොයා ගත හැකිය යනු බොහෝ දෙනෙකුගේ වැටහීමයි. ඔබ එම අතීතය වෙත එබී බලන්නේ අනිවාර්යයෙන් ම ඇති දේ විකෘති කොට පෙන්වන ඇස් කණ්ණාඩියකින් බව සිතට ගත යුතුය. ඔබ යමක් මෙසේ සිදු වූයේයැයි සිතුවත් සත්‍ය වශයෙන් සිදු වී ඇත්තේ අනෙකකි. මොහොතකට උඩ දී සිදු වූ සිද්ධීන් ගැන මිනිසුන් බොහෝ විට වාද කරන්නේ මේ නිසාය. වාහන අනතුරුවල දී, පැය බාගයකට උඩ දී සිදු වූ සිද්ධියක් ගැන වුව ද, එය සියැසින් දුටු පුද්ගලයින් දෙදෙනකු අවංක ව එය සිදු වූ ආකාරය විස්තර කරන්නේ දෙවිධියකට බව ඒවා විභාග කරන පොලිස් නිලධාරීන් හොඳින් දන්නා කරුණකි.

අපේ මතකය විශ්වාස කළ නො හැකිය. මතකය, කොතරම් අවිශ්වාසදයක ද කියා ඔබ සලකා බලන්නේ නම් භාවනාවේ දී අතීතය ගැන සිතා බැලීමෙහි සහ මෙනෙහි කිරීමෙහි එතරම් අගයක් නොමැති බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. එවිට එයින් අත්මිදීමට ඔබට හැකි වන්නේය. මියගිය පුද්ගලයකු වළලා



දමන අයුරින් අතීතය ඔබට වැළලිය හැකිය. එම මතකයන් මිනී පෙට්ටියක දමා “භූමදනය” කොට නැති නම් ආදහනය කොට අවසාන කරන්න. අතීතයෙහි කල් නො හරින්න. මළ ගිය මොහොතවල් සහිත මිනීපෙට්ටි හිස මත තබා ගෙන යෑම තව දුරටත් නො කරන්න. එසේ කරනවා නම් ඇත්ත වශයෙන් ම තමාට අයත් නැති බරපතල වගකීම්වල බරින් ඔබ යට කර ගෙන සිටීමට ඔබ ඉඩ දී ඇත. මේ මොහොතේ ම අතීතය සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැර නිදහස් වීමට ඔබට හැකියාව ඇත.

## අනාගතය අවිනිශ්චිතය

අනාගතය පිළිබඳ ව ඇති උද්වේග, බලාපොරොත්තු, බිය, සැලසුම් හා අපේක්ෂා..... මේ සියල්ල ම ද බැහැර කරන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ විටක දී අනාගතය සම්බන්ධ ව මෙසේ පවසා ඇත: “යම් අයුරකින් සිදු වේයයි ඔබ සිතන සෑම දෙයක් ම, හැම විටම සිදු වන්නේ ඊට වෙනස් වූ ආකාරයකින්ය.” අනාගතය විශ්වාස කළ නොහැකි, නො දන්නා, අවිනිශ්චිත දෙයක් සේ ප්‍රඥාවන්තයින් වටහා ගෙන ඇත. ඉදිරිය මේ ආකාර වේයැයි බලාපොරොත්තු සහගත වීම අහිංසා ම අනුවණ ක්‍රියාවක් වන අතර භාවනාවේ දී අනාගතය ගැන සිතමින් සිටින හැම මොහොතක් ම නිකරුණේ කාලය අපතේ හැරීමකි.

## පුදුමාකාර මතස

මනසෙහි ඇති සැහවුණු අද්භූත ස්වභාවය වැටහී යනුයේ එය සමහ කටයුතුවල යෙදෙන විට දීය. එයට නොයෙකුත් මනස්කාන්ත හා බලාපොරොත්තු නො වූ දේවල් කළ හැකිය. භාවනාවේ දී මනසෙහි සාමය උද නොවීම නිසා වෙහෙසට පත් ව සිටින භාවනා යෝගීන් “තවත් වැදගත්මකට නැති පැයක් ලැග සිටීමට සිදු වී ඇතැ”යි සිතමින් කල් ගෙවීම

බොහෝ විට කෙරෙන දෙයකි. මෙසේ සිතමින් අධ්‍යයනයට පත් ව සිටිය දීත් සමහර විට, බලාපොරොත්තු රහිතව ම, අද්භූතඡතක දෙයක් සිදු වී භාවනාව ඉතා සියුම්, සාමකාමී තත්ත්වයකට පරිවර්තනය විය හැකිය.

මෑතක දී දින දහයක භාවනාවකට මුල් වරට සහභාගී වුවකුගෙන් මට මෙසේ අසන්නට ලැබිණ. මුල් දිනයේ දී ම ඔහුගේ ගතේ රිදීම්, කැක්කුම් ඉවසා ගත නොහැකි වීම නිසා ගෙදර යාමට අවසර ඉල්ලා සිටී විට භාවනා ගුරුවරයා පවසා සිටියේ "යන්න එපා, තව එක් දිනක් තතර වන්න, ඔය අමාරු මහ ඇරී යන බව මා සහතික කරනවා" යනුවෙනි. ඔහු තව දිනක් තතර විය. එදින අවසානයේ දී අපහසුකම් තවත් උග්‍ර වූයෙන් ඔහු නැවත ගෙදර යාමට අවසර ඉල්ලීය. ගුරුවරයා නැවතත් අවවාද කර සිටියේ "තවත් දවසක් නැවතී බලන්න, ඔය වේදනාව නැති ව යයි" යනුවෙනි.

තුන්වන දවස ගත වුවත් ඇති වූයේ වේදනාවෙහි අඩු වීම නො ව වැඩි වීමකි. දින නවයේ දී ම සවසට වේදනාවෙන් මිරිකෙමින් ගුරුවරයා වෙත ගොස් ගෙදර යාමට අවසර ඉල්ලා බැහැපත් වුව ද, නැවතනැවතත් ගුරුවරයා කියා සිටියේ, "තවත් එක් දිනක් ඉන්න, වේදනාව නැති ව යනවා" කියායි. අවසාන දිනයේ උදෑසන මුල් භාවනා වාරයේ දී ඔහු සිදු වෙයයි සිතා සිටි සියල්ල ම බිඳ හෙළමින් ගතෙහි කැක්කුම් සියල්ල ම අතුරුදහන් විය. මොනයම් අපහසුකමක් වත් නැවත ඉස්මතු නො වීය. රිදීම්වලින් තොර ව බොහෝ වේලාවක් භාවනාවෙහි නිරත වීමට ඔහුට හැකි විය.

මනස දක්වූ මේ අපූරු කුසලතාවය ඔහුගේ සිත කුල්මත් කළ අතර, එය කෙසේ සිදු වී දැයි ඔහුට අදහා ගත නොහැකි විය. මින් පැහැදිලි වන්නේ අනාගතය ගැන අප කිසිවක් නො දන්නා බවයි. එය පුදුමසහගත හෝ අද්භූතඡතක හෝ විය හැකිය: ඔබේ බලාපොරොත්තු සියල්ලක් ම ඉක්මවා ලිය හැකිය. අනාගතය පිළිබඳ ව සෑම සිතිවිල්ලක් ම ඉක්මවා ලිය හැකිය. අනාගතය පිළිබඳ ව සෑම සිතිවිල්ලක් ම, සෑම බලාපොරොත්තුවක් ම අත හැර දැමීමට මෙවැනි අත්දැකීම් ඔබට අවශ්‍ය ධ්‍යෙය්‍යය හා ප්‍රඥාව ලබා දෙනු ඇත.

“තව මිනිත්තු කීයක් තිබෙනවා ද? මේ අසහනය තව කොතෙක් වේලා ඉවසන්න ද?” ආදී වශයෙන් සිතමින් භාවනාවෙහි යෙදී සිටින්නේ නම් ඔබ නැවතත් අනාගතයෙහි සැරිසැරීම අරඹා ඇත. දුක්-වේදනාවන් මොහොතකින් දුරු වී යා හැකිය. නිදහස් වීම ඊළඟ මොහොතේ දී වන්නට පුළුවන. සිදු වන්නට යන්නේ කුමක් දැයි නිශ්චය කිරීමට ඔබට හැකියාවක් නැත.

## හොඳට නොකෙරෙන භාවනාව

මීට පෙර ඔබ සහභාගි වූ භාවනා මුළුවල දී සමහර විට “මෙතෙක් මා එක් භාවනා වාරයක දී වත් සක්‍රුදයක ප්‍රතිඵලයක් ලබා නො ගත්තෙමි” යැයි ඔබට යම් විටෙක සිතෙන්නට ඇත. නමුත්, ඊළඟ වාරයේ භාවනාවට හිඳ ගත් විට සියල්ල ම සන්සුන්ය, පහසුය. එවිට “මේක මහ පුදුමයක්. මට දැන් භාවනා කළ හැකිය” යි කියා උදම් වුවත් ඊළඟ භාවනා වාරය තවත් අවුල් ජාලයකි. මෙහි රහස කුමක් ද? “මගේ මුල් භාවනා ගුරුවරයා කියා සිටී දෙයක් එකල මගේ අදහස්වලට එකඟ නො වූ හෙයින් ඒ ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක්වුයෙමි. ඔහු කියා සිටියේ තරක භාවනා වාරයක් කියා දෙයක් නොමැති බවය.” ඒ කියමන සත්‍යයෙකි. අසහනය ගෙන දුන් තමාගේ අපේක්ෂාවන්ට අනුකූල ව සිදු නො වූ, ඔබ තරකයයි කියා හඳුන්වන සෑම භාවනා වාරයක් ම සාධාරණ ව විග්‍රහ කර බලන්නේ නම් ඇත්ත වශයෙන් ම, ‘වැටුප් වෙක්පත’ සඳහා ඉතා මහත්සි වී ඔබ වැඩෙහි යෙදුනු වාරයන් ලෙස එම භාවනා වාර හැඳින්විය හැකිය.

මෙය වෙනත් අයුරකින් පෙන්වා දෙන්නේ නම්, යම් කිසිවෙක් සඳුද මුළු දවස ම වැඩෙහි යෙදී දිනය අවසානයේ දී කිසි වැටුපක් නො ලබයි. “මොන දෙයක් සඳහා මා මෙපමණ මහත්සි වූයේ ද?” කියා ඔහු සිතයි. ඔහු අහඹුවාද වැඩට ගොස්, එදින ද කිසි ම වැටුපක් නො ලබයි. තවත් තරක දවසක්. බඳු මුළු දවසක්, බ්‍රහස්පතින්ද මුළු දවසක්, බොහෝ වෙනස් මහත්සි වී

වැඩ කළේ වුව ද, ඒ සඳහා කිසි වැටුපක් නො ලබයි. ඔහුට එක දිනට තරක දවස් හතරක් ම ගත කිරීමට සිදු වුවා සේය. සිතුරාද, උද විය. එදින ද පෙර දිනයන්හි දී මෙන් වැඩ කර අවසානයේ දී ප්‍රධානියා වැටුප් චෙක්පත ඔහු අතට පත් කරයි. "සැමද ම වැටුප් දිනයක් නම්" ඔහු සිතයි. සතුට මොනවට කියන්න ද?

සෑම භාවනාවක් ම 'වැටුප් දිනයක්' විය නොහැක්කේ ඇයි? ඉහත දැක්වූ උපමාවෙන් එය ඔබට වැටහෙනවා ද? ඒ අසීරු භාවනා වාර තුළ දී ඔබ ස්වයං විශ්වාසය ශක්තිමත් කර ගන්නා අතර, භාවනාවේ උත්තීය සඳහා අවශ්‍ය හේතූන් ගොඩනගා ලයි. අසහනයට පත් වන භාවනා වාරවල දී සහනය උද කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමෙන් ඔබ සාමය උදෙසා අවශ්‍ය ශක්තිය හා බලවේගය දියුණු කර ගනී. සෑහෙන පමණ හොඳ ජයග්‍රාහී ගුණයන් ඔබ සුරක්ෂිත කොට ගෙන ඇත්නම් මනස හොඳ භාවනාවකට යොමු වී තවත් 'වැටුප් දිනයක්' රසාස්වාදය ඔබට ලබා දෙනු ඇත. එම නිසා ඇත්ත වශයෙන් ම, ඔබ වැඩෙහි යෙදෙන්නේ "තරක" භාවනා වාර තුළ දීය.

පසු ගිය දිනක සිඬිනි නගරයේ පවත්වන ලද භාවනා පංති මාලාවක දී එයට සහභාගී වූ මහත්මියක සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් පවත්වද්දී එදින මුළු දවස ම ඇය මා හා උරණ ව සිටි බව පැවසුවාය. ඒ හේතූන් දෙකක් උඩය. මුල් භාවනා වාර තුළ දී සිතෙහි මතු වූ අපහසුකම් නිසා ඇය ඉතා වෙහෙසට පත් වූයෙන්, ඒවා අවසාන කිරීමට මා සීනුව නාද නො කොට උවමනාවට වඩා කල් ගත්තේයයි ඇය මා කෙරෙහි ද්වේෂ සහගත සිතක් ඇති කර ගත්තාය. අවසාන භාවනා වාරවල දී ශ්‍රීතිය හා සාමය පහසුවෙන් අත් කර ගැනීමට ඇයට හැකි වූයෙන්, ඒවා නිම වීමට අවශ්‍ය පමණ කල් නො දී ඉක්මනින් මා සීනුව නාද කළේයයි ඇය නැවතත් මා හා සිත් අමනාප කර ගත්තාය. නමුත්, සෑම භාවනා වාරයක් ම පැවැත්වූයේ එක් පැයක් පමණි. භාවනා ගුරුවරයකු ලෙස සීනුව නාද කිරීමෙන් වත් දිනුමක් ලබා ගත නො හැකිය.

“සිනුව නාද වීමට තව කොතෙක් වේලා ඇත් ද?” යි? අනාගතය ගැන සිතමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන්නන් හට අත් වන ඉරණමයි මේ. තමා විසින් ම වදවේදනා විදීම ඇති කර ගන්නේ, තමාට කිසි අයිතියක් නැති, අනුන්ගේ බර කරට ගන්නා විටය. “තව මිනිත්තු කීයක් ගත වීමට තිබෙනවා ද?” හෝ “මිළගට මා කළ යුත්තේ කුමක් ද?” යනාදී බඩුපොදි උසුලා නො ගැනීමට ඔබ විශේෂයෙන් ම ප්‍රවේසම් විය යුතුය. මෙවැනි සිතිවිලි පහළ වනවා නම් ඔබ සිටින්නේ මේ මොහොතේ සිදු වන දෙය පිළිබඳ ව අවධානයකින් නො වේ. ඔබ භාවනාවෙහි යෙදී නැත. ඔබේ සැලසුම් විසිරී ගොස් බලා සිටිනුයේ අසහනයට ආවඩමිනි.

## බලගතු මේ මොහොත

“අද දිනය කුමක් ද? දන් වේලාව කීය ද?” යනුවෙන් වත් හැඟීමක් නැති තරමට මේ මොහොත වෙත අවධානය රඳවා ගෙන සිටින්න. “මේ උදෑසන ද? සවස ද?” ඔබ නො දනී. දන්නේ ‘මේ මොහොත කුමක්’ ද කියා පමණකි. “මේ දන්” මේ අයුරින් ඔබ ළඟා වන්නේ ‘මේ මොහොතෙහි’ භාවනාවෙහි යෙදී සිටීම මිස “කෙතෙක් වේලා භාවනා කර ඇද්ද? තව මිනිත්තු කීයක් ඉතිරි ව ඇද්ද? හෝ අද දවස කුමක් ද?” කියා වත් නො දන්නා ඉතා ලස්සණ, කාලය සනිටුහන් කිරීමේ ආරණ්‍යයික පිළිවෙතක් වෙතටය.

තරුණ හිතසුවක ලෙස මා තායිලන්තයේ සිටි එක් අවධියක දී, “මේ මොන අවුරුද්ද ද?” කියා වත් මට නිශ්චිත අවබෝධයක් නො විය. කාලයෙන් මිදුණු එවන් පරිසරයක ජීවත් වීමට ඉඩ ලැබීම ඉමහත් වාසනාවෙකි. අපට ජීවත් වීමට සිදු වී ඇති කාලයත් සමඟ තරඟ කළ යුතු, කාලය විසින් මෙහෙයවෙන පරිසරයකට වඩා එවන් පරිසරයක් සෑම අතකින් ම නිදහස්ය. කාලයට වහල් නො වූ මෙවන් පරිසරයක දී ඔබ ‘මේ මොහොතේ’ සුවය විඳිනුයේ අවුරුදු දහස් ගණනාවක් සිට ම, සෑම ඥානවන්ත උත්තමයකු ම මේ මොහොතේ සුවය විඳි ලෙසට මය. එම

තත්ත්වය සෑම විට ම එලෙසින් ම පවතී. දැනුණු එහි කිසි වෙනසක් නැත. ඔබ 'මේ මොහොතෙහි' සත්‍යය, යථා ස්වභාවය වෙත එළඹ ඇත.

'මේ මොහොතේ' යථාවබෝධය තේජාන්විතය, මහානුභා සම්පන්නය. සියලු අතීතයන් හා සියලු අනාගතයන් අත්හැර දැමූ විට ඔබට දැනෙන්නේ අළුත් ජීවිතයක් ලැබුවකු සේය. ඔබ මෙතැන මේ මොහොතේ දැනුවත් ව සිටී. ඔබේ අවධානය වර්තමානයෙහි පමණක්-එනම් මේ මොහොතෙහි-රඳවා ගෙන සිටීම 'මේ මොහොතේ අවධානය'යි. මෙය භාවනාවේ මුල් පියවරයි, මුල් අවධියයි. මෙතැනට ළඟා වීමට ඔබ ඉටු කර ඇත්තේ ඉතා වැදගත් කටයුතු රාශියකි.

භාවනාවේ ගැඹුරට යෑම ඇතිවුවන, සිත අතීතයට හා අනාගතයට ඇදී යාමේ මුල් බාධාවෙන් ඔබ අත්මිඳී ඇත. එම නිසා මෙම මුල් අවධියට පිවිස, එය ශක්තිමත් ව, ස්ථිර ව, නොසැලෙන සේ පවත්වා ගැනීමට මුළු ධෛර්යය ම යොදන්න. ඉන් පසු ව 'මේ මොහොතේ අවධානය' තවත් පිරිසිදු කර ගනිමින් දෙවන අවධියට එළඹෙමු. එය මේ 'මොහොතේ නිහඬ අවධානය'යි.

06

## මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය (දෙවන අවධිය)

ඔබ සුදුනම් ද?

මෙතෙක් දුරට මා පැහැදිලි කර සිටියේ සිත අලවන නිහඬතාවය, නිසලතාවය සහ ගැඹුරු ප්‍රඥාන්විත අත්දැකීම්වලින් හෙබි, නිර්මල මනසක් ගොඩනඟා ගැනීම මේ භාවනාවේ පරමාර්ථය බවයි. සෑම භාවනාවක දී ම අඛණ්ඩ ව දිව යන්නා වූ නූලක් සේ මතු වී පෙනෙන ශාරීරික හා මානසික බැඳීම්වලින් අත්මිඳීම අපගේ ප්‍රධාන කර්තව්‍යය වන බව තව දුරටත් පෙන්වා දී සිටියෙමි. දීර්ඝ කාලයක් තුළ නො කඩවා මේ මොහොතෙහි පහසුවෙන් රැඳී සිටීමට භාවනා යෝගියා හැකියාව අත් කර ගත් විට ඔහු පළමුවන අවධිය උදා කර ගෙන ඇත.

මා භාවනාවේ මූලික අවස්ථාව ලෙස හඳුන්වන මෙම තත්ත්වයට ළඟා වීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු දේ ඉතා දීර්ඝ ලෙස අවසාන වශයෙන් විස්තර කර දුනිමි. එහි දී මා ප්‍රකාශ කළ ආකාර "මේ මොහොතෙහි" යථාවබෝධය ඉතා බලසම්පන්නය, තේජාන්විතය. මෙකැනට ළඟා වීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු රාශියක් ඔබ ඉටු කොට ඇත. භාවනාවේ ගැඹුරට යෑම වළකන මුල් බාධකයෙන් ඔබ අත්මිඳී ඇත. මෙතරම් දුරට දස්කම් පෑමට ඔබ සමත් වූයේ නම් මනසේ මීටත් වඩා වමන්කාර වූ සැබෑ නිහඬතාවය කරා ඔබ තවත් ඉදිරියට යා යුතුය.

## සත්‍යයට විස්තරයක් අනවශ්‍යය

‘මේ මොහොතේ නිහඩ අවධානය’ සහ ‘ඒ පිළිබඳ ව සිතමින් සිටීම’ අතර වෙනස මෙතැන දී පැහැදිලි කර දීම ප්‍රයෝජනවත්ය. රූපවාහිණියේ පෙන්වන ක්‍රිකට් තරඟයක් තැරඹීම උපමාවක් ලෙස ගෙන හැර දැක්වීමෙන් මෙය විස්තර කර දීම පහසුය. මෙවැනි තරඟයක් තරඹදී ඇත්ත වශයෙන් ම කිවහොත් එතැන තරඟ දෙකක් එකවර පැවැත්වෙන බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. තිරය මත තරඹන තරඟය එකකි, තරඟ ප්‍රකාශකයාගේ විස්තරයත් සමඟ ඔබ තරඹන තරඟය අනෙකකි.

තරඟ වැද සිටින්නේ ශ්‍රී ලංකා හා ඕස්ට්‍රේලියානු පිලවල් දෙක නම්, ලාංකික හෝ ඕස්ට්‍රේලියානු හෝ ප්‍රකාශකයකුගෙන් අසන්නට ලැබෙන විස්තරය බොහෝ විට ඇත්ත වශයෙන් ම සිදු වූ දෙයට වඩා වෙනස් වීමට ඉඩ ඇත. තරඟ විස්තරය සෑම විට ම එක් පිලකට බරය. තිරය මත විස්තර ප්‍රකාශයක් රහිත ව කරන තැරඹීම මේ මොහොතේ නිහඩ අවධානය ලෙසත්, විස්තර ප්‍රකාශයට අවධානය යොමු කරමින් තැරඹීම ඒ පිළිබඳ ව සිතමින් සිටීම ලෙසත් මෙහි දී උපමා කර දක්වමි. සත්‍යතාවයට ඔබ වඩාත් සමීප වන්නේ අර්ථකථනයෙන් තොර ව තරඟය තරඹන විටය. එලෙසින් ම මේ මොහොතේ අවධානය නිහඩව අත්විඳිනා විටය. මෙය ඔබ හොඳින් අවබෝධ කර ගත යුතුය.

## ඇතුළත කථාව අභිනකරය

සමහර විට දී අප මේ ලෝකය හඳුනා ගෙන ඇතැයි සිතා සිටිනුයේ මනසෙහි මේ ඇතුළතින් කෙරෙන විස්තරය තුළිනි. නමුත් සත්‍ය වශයෙන් මනසෙහි එම අභ්‍යන්තර කථාව ලෝකය පිළිබඳ ව කිසිවක් නො දනී. දුක්වේදනාවලට මුල් වන මූලාව ගොතනුයේ එම අභ්‍යන්තර කථාවයි. අපේ විරුද්ධවාදීන් වෙත වෛරය දැක්වීමටත්, හඳුන්වා දීම සෙනෙහෙවතුන් සමඟ කඩ නොකළ හැකි ලෙස හයානක අන්දමින් තද බැඳීම පැවැත්වීමටත් මුල් වනුයේ මෙම අභ්‍යන්තර කථාවයි.



ජීවිතයේ සෑම ප්‍රශ්නයකට ම මූලිකයා ද මෙම අභ්‍යන්තර කථාවයි. අභ්‍යන්තර කථාව බිය උපදවන අතර, එය සෑම විට ම ඔබේ නිදෙස් බව ද තහවුරු කරයි. මෙම මූලාවන් මැවීමට අභ්‍යන්තර කථාව දක්වන නිපුණත්වය, රූපවාහිණි ප්‍රකාශකයකු සිය නරඹන්නන් වසභයට ගෙන ඔවුන් තුළ ද්වේෂය හෝ ශෝකය හෝ ඇති කිරීමට දක්වන හැකියාවට සම කළ හැකිය. ඔබේ පරිශ්‍රමය යොමු ව ඇත්තේ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට නම් නිහඩ අවධානයේ අගය වටහා ගෙන භාවනාවේ දී එය වෙන මොනායම් ආකාරයේ හෝ සිහිවිල්ලකට වඩා අතිශයින් ම වැදගත් බව තරයේ සිතට ගන්න.

## සිහිවිලි නිස්සාරය

තමාගේ සිහිවිලි මහත් සේ අගය කිරීමට තමා දක්වන කැමැත්ත නිහඩ අවධානයේ මූලික බාධකයයි. දෙවන අවධිය, එනම් 'මේ මොහොතේ නිහඩ අවධානය' වෙත එළඹීමට ඔබට ඉඩ සලසන්නේ තමාගේ සිහිවිලි ඇගයීමේ පුරුද්ද හෙමින් සිරුවෙන් අත්හැර දැමීමෙන්, නිහඩ අවධානයෙන් වටිනාකම අවබෝධ කර ගැනීමේ විදර්ශනා ඥානයයි හෙවත් ඇති තතු දැකීමේ ක්‍රමයයි.

සෑම මොහොතක් දෙස ම මහත් ඕනෑකමින්, ඉතා සමීප ව බලා සිටින විට එම මොහොතෙහි සිදු වූ දේ විග්‍රහ කිරීමට කාලයක් කිසිසේත් ම ඔබ සතු ව නැත. මෙය සිත තුළ කෙරෙන කතාව නතර කිරීමට යොදා ගත හැකි සුක්ෂම උපක්‍රමයකි. බොහෝ විට සිහිවිල්ලක් වනුයේ ඒ මොහොතෙහි සිදු වූ දේ ගැන තමා දක්වන මතයයි. උදහරණයක් වශයෙන්, "එය හොඳයි" "එය වැරදියි", "මොකක් ද ඒ?" යනාදී සියල්ල ම මොහොතකට උඩ දී සිදු වී අභාවයට ගිය අත්දැකීම් පිළිබඳ තමාගේ විවේචනයයි. ඔබේ සැලකිල්ලට භාජනය වූ අභාවයට ගිය අත්දැකීම් විවේචනය කරද්දී එම මොහොතේ ම ඔබ වෙත ළඟා වූ අත්දැකීම පිළිබඳ ව කිසි හැඟීමක් ඔබ වෙත

නැත. එය ඉවත ලා ඇත. පරණ අමුත්තන් සමඟ කටයුතු කරන විට, දැන් ළඟා වන අලුත් අමුත්තන් ගැන ඔබ කිසි ම තැකීමක් නො කරයි.

## සිහිවිලි සමඟ සංවාදය නතර කිරීම

සාදයක දී අමුත්තන් දෙරෙන් ඇතුල් වූ විට ඔවුන් පිළිගන්නා තැනැත්තා ඔබේ මනසයයි සිතන්න. එක් අමුත්තකු පිවිසි විට, ඔහු හා කථාවට වැටී, අර දේ මේ දේ ගැන දෙඩමළු ව සිටිය හොත්, ඔබ දෙරෙන් ඇතුළු වන අනෙකුත් අමුත්තන් පිළිගැනීමක් නොකරන හෙයින්, ඔබේ යුතුකම පැහැර හැර ඇත. සෑම මොහොතක ම අමුත්තන් දෙරෙන් ඇතුල් වන බැවින් ඔබට කළ හැකි එක ම දෙය එක් අමුත්තකු පිළිගෙන, හැකි ඉක්මනින් ඊළඟ අමුත්තා පිළිගැනීමය. කිසි ම අමුත්තකු සමඟ ඉතා කෙටි සංවාදයක් වත් පැවැත්විය නොහැක්කේ දෙරෙන් ඇතුල් වන ඊළඟ අමුත්තා ඔබට මහහැරෙන බැවිනි. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන පසිඳුරන්ගේ දෙරන් පිවිසෙන සෑම අත්දැකීමක් ම මනසට ඇතුල් වන්නේ එකකට පසු එකක් යන අනුපිළිවෙලිනි.

ඔබේ සිහිකල්පනාව මින් එක අත්දැකීමක් පිළිගෙන එය හා සතුටු සාම්චියේ යෙදුන හොත් ඒ පිටුපසින් ම පැමිණෙන ඊළඟ අත්දැකීම ඔබට මහහැරෙනු ඇත. සෑම සිදුවීමක් ම අත්විඳිමින්, සම්පූර්ණ වශයෙන් ම ඔබ මේ මොහොතේ ගිලී, මනස වෙත පැමිණෙන කිසි ම අමුත්තකු මඟ නොහරින්නේ නම්, අභ්‍යන්තර කථාව සඳහා ඔබට කිසි ම ඉඩක් නොමැත. ඔබට, ඔබ හා සතුටු සාම්චි කථාවක යෙදිය නොහැකි නම් මනසට ඇතුල් වන සෑම දෙයක් ම එම මොහොතෙහි දී ම සිහි කල්පනාවෙන් යුතු ව පිළිගැනීමෙහි ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම නිරත ව ඇත. එසේ නම්, 'මේ මොහොතෙහි අවධානය' ඔබ දැන් පිරිපහදු කර ගෙන ඇත්තේ සෑම මොහොතක දී ම එය 'එම මොහොතේ නිහඬ අවධානය' වන පරිදිය.

මෙම මට්ටමට ඇතුළත නිහඩතාවය දියුණු වූ විට ඉතා විශාල බරකින් මිදුණු ලෙස ඔබට හැඟෙනු ඇත. මෙය අවුරුදු හතළිහක, පනහක කාලයක් තිස්සේ බර ගෝනියක් පිටේ එල්ලා ගෙන, එම කාලය මුළුල්ලේ ම නො නැවතී සැතපුම් බොහෝ ගණනක් ඉතා වෙහෙස මහත්සියෙන් එය ගෙන ගියා හා සමානය. එම ගෝනිය පිටෙන් උනා, සුළු කාලයකට හෝ බිමින් කැබීමට ඔබට අවශ්‍ය ධෛර්යය හා ප්‍රඥාව ලැබිණ. අභ්‍යන්තර කථාව නමැති බර ගෝනියෙන් මිදීමත් සමඟ ම තමා විඳින්නා වූ සැතපුම, සැහැල්ලුව සහ නිදහස අතිමහත් බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

## අතරමැද නිහඩතාවය

සිහිවිලි අතරමැද පවතින නිහඩතාවය සහ අභ්‍යන්තර කථාවන් අතරමැද පවතින නිහඩතාවය දැන හඳුනා ගැනීම නිහඩ අවධානය දියුණු කර ගැනීමේ තවත් වැදගත් ක්‍රමයකි. එක් සිහිවිල්ලක් අවසාන වී, ඊළඟ සිහිවිල්ලේ ආරම්භය දෙස ඉතා සම්ප ව ඉතා තියුණු සිහිකල්පනාවකින් බලා සිටින්නේ නම්, එකැන ඇති පරතරය, හිඬුස ඔබේ අවධානයට හසු වේ. අන්න එයයි "නිහඩ අවධානය". පටන් ගැනීමේ දී එය ඉතා මත් සුළු මොහොතකට සීමා වන නමුත්, ඉක්මනින් අතුරුදහන් වී යන්නා වූ එම නිහඩතාවය හඳුනා ගත් විට ඔබ එයට හුරු වනු ඇත. එම හුරු වීමත් සමඟ ම එය දිගු කාලයක් තුළ පවතිනු ඇත. කෙසේ හෝ ඔබ එම නිහඩතාවය සොයා ගෙන එහි රස විඳීමට පටන් ගත් විට එහි වැඩිම සිදු වේ. නමුත් නිහඩතාවය ඉතා මත් කුලෑටි බව සිහියට ගන්න. ඔබ ඇය ගැන කථා කරන බව නිහඩතාවයට ඇසුන හොත් ඇය එම මොහොතෙහි ම අතුරුදහන් වන්නීය.

## පිරුණු කළේ දිය නො සැලේ

මෙම අභ්‍යන්තර කථාව අත හැර දමා, මේ මොහොතේ නිහඬතාවය සෑහෙන කාලයක් තුළ රැක ගැනීමෙන් ඇති වන මහත් සොම්නස දැන හඳුනා ගැනීමට අප සෑම දෙනාට ම අවකාශ ලැබෙන්නේ නම්, එහි අගය කියා නිම කළ නො හැකිය. මනසෙහි ප්‍රඥාව සහ නිර්මලත්වය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා භාවනාවේ දී මහත් සේ උපකාරී වන්නේ සිතීම නො ව නිහඬතාවයයි. ඇතුළතින් නිහඬ වීමෙන් ඇති වන ප්‍රීතිය හා වටිනාකම අවබෝධ කර ගත් විට එය ඔබට ඉතා වැදගත්, සිත් ගන්නා දෙයක් වනු ඇත. එවිට මනස නැඹුරු වනුයේ මෙම නිහඬතාවය වෙතටය.

සිතීම ඉතා මත් අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවන්ට පමණක් සීමා කරමින්, මනස නිරතුරුව ම නිහඬතාවය සොයා යනු ඇත. මේ තත්ත්වයට පැමිණි විට අප බොහෝ විට ගිලී සිටින්නා වූ සිතිවිලිවල ඇති නිස්සාර භාවය හා එවැනි සිතිවිලි හිසරදයකට වඩා වැඩි යමක් ලබා නොදෙන බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ඔබ බොහෝ විට, ඉතා පහසුවෙන් හා ප්‍රීතියෙන්, අභ්‍යන්තර නිසලතාවයෙහි මනස පවත්වා ගනිමින් කල් ගෙවනු ඇත.

භාවනාවේ දෙවන අවධිය ලෙස හඳුන්වන මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය තුළ සාමය හා ප්‍රීතිය භුක්ති විඳීමට ඔබට ඉඩ ලැබෙන අතර, ඒ තුළින් ප්‍රඥාවේ උපත ද සිදු වනු ඇත.

මෙම අවධීන් දෙක ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා ඔබේ කාලයෙන් බොහෝ කොටසක් වැය කර මෙතැනට ළඟා වීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත්නම්, ඇත්ත වශයෙන් ම ඔබ භාවනාවේ බොහෝ දුරක් දැනටමත් ගමන් කොට ඇත.

## 07

## හුස්ම වෙත රඳවා ගත් අවධානය (තෙවන අවධිය)

### එක් දෙයක් තෝරා ගන්න

මෙතැනින් ඉදිරියට යාමට නම්, සිතෙහි මතු වන්නා වූ සෑම දෙයක් ගැන ම නිහඬ ව සිටිනු වෙනුවට 'එක් දෙයක් මත පමණක් රැඳුණු' මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය ඔබ තෝරා ගත යුතුය. 'එක් දෙය' ලෙස, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයෙහි වේදිකය (ආනාපාන සතිය), මෙත්‍රී සහගත අදහස (මෙත්‍රීය), මනසෙහි මවා ගන්නා වූ වර්ණවත් චක්‍රයක ඡායාව (කසිණ) හෝ සාමාන්‍ය වශයෙන් භාවිතයෙහි නොයෙදෙන, එහෙත් අවධානය යොමු කළ හැකි වෙනත් යමක් හෝ මේ සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකිය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය මත රඳවා ගන්නා වූ මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය භාවත් ආනාපානසති භාවනාව මම මෙහි දී විස්තර කර දෙමි.

### ආනාපාන සතිය

ආනාපාන සතිය ඉතා ලෙහෙසි, නොගැඹුරු උපදෙස් අඩංගු භාවනා ක්‍රමයක් සේ මතුවීයින් පෙනුණත්, එම ලිහිල් උපදේශයන් නිවැරදි ව අනුගමනය කරමින්, ඉතසිතින් එහි යෙදෙන්නකුට අත් කර ගත හැකි අභ්‍යන්තර මානසික සුවය, සන්සුන් බව ඉතා මක් බල සම්පන්න බව මෙහි දී මතක් කර දිය යුතුය. අවධානය එක් දෙයක් මත පිහිටුවා ගැනීමට තෝරා ගැනීමෙන් තමා කරන්නේ, නානාවිධත්වය අතහැර දමා, ඊට විරුද්ධ වූ ඒකාග්‍රතාවය වෙත මනස යොමු කිරීමය. එක් දෙයක් වෙත පමණක් අවධානය පවත්වා ගැනීමෙන්

උද්දීපනය වන්නා වූ සාමය, ප්‍රබෝධය හා බලය, මනස එක්කැන් වීමට පටන් ගත් විට සැලකිය යුතු අන්දමින් වර්ධනය වේ.

ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස ඇසුරෙන් හටගන්නා වූ දැකීම, ඇසීම, සුවඳ, රසය, ස්පර්ශය හා සිතිවිලි ආදී සංස්කාරයන් කරණ කොට ගෙන, මේසයක් මත ඇති දුරකථන හයක් එක වර නාද වන්නා සේ, විඥානයෙහි ඇති වන නානාවිධත්වය ගෙන දෙන හිරිහැරය කෙතරම් දැයි වටහා ගන්නේ, නානාවිධත්වය දුර ලා ඒකාග්‍රතාවය වෙත නැඹුරු වීම මගින් මේසය එක දුරකථනයට පමණක් සීමා කිරීමෙන් ජනිත වන සහනය, ප්‍රබෝධය අත්විඳීමෙනි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය මත පමණක් සිහි එළවා සිටීම සඳහා මෙම නානාවිධත්වය ඇති කරන පීඩාව දැන හඳුනා ගැනීම අතිශයින් ම වැදගත්ය.

## ආනාපාන සතිය දියුණු නොවීම

‘මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය’ ඉතා සැලකිල්ලෙන් ප්‍රගුණ කර ගෙන ඇත් නම්, ඉතා පහසුවෙන් එම අවධානය ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය වෙත යොමු කොට, මොහොතක් මොහොතක් පාසා නො කඩවා එම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය දෙස බලා සිටීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. ආනාපානසති භාවනාවට එරෙහි ව නැඟී සිටින ප්‍රධාන බාධක දෙකක් මේ වන විට ඔබ තුනී කර ගෙන සිටීම ඊට හේතුවයි.

අතීතයටත්, අනාගතයටත් විටින් විට පැන යාමට මනස දක්වන ඇල්ම මුල් බාධකයයි. දෙවැන්න මනසේ අභ්‍යන්තර කථාවයි. ආනාපානසති භාවනාවේ ගැඹුරට යෑම සඳහා ඉතා වැදගත්, එමෙන් ම ඉතා අත්‍යවශ්‍ය පුහුණුවක් ලෙස, ‘මේ මොහොතේ අවධානය’ හා ‘මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය’ යන මූලික අවධීන් දෙක මා උගන්වන්නේ එම නිසාය.

## ද්‍රව-පනිමිත් භාවනා කළ නොහැකිය

තමන්ගේ සිහි කල්පනාව අතීතය හා වර්තමානය අතර ද්‍රව පනිමිත් සිටිය දී සහ තමන්ගේ අභ්‍යන්තරයෙහි කෙරෙන අර්ථ කථනයෙහි ගිලී පවතිද්දී, ආනාපානසති භාවනාව ඇරඹීම බොහෝ විට භාවනායෝගීන් කරනා අනුවණ ක්‍රියාවෙකි. සුදුනමක් නොමැතිකම නිසා අසහනයට පත් ව, ආනාපානසති භාවනාව ඉතා දුෂ්කර හෝ කිසිසේත් ම කළ නොහැකි හෝ දෙයක් සේ සලකා ඔවුහු එය අත්හැර දමති. එසේ අත්හරින්නේ නිසි තැනින් එය ආරම්භ නොකරන හෙයිනි.

අවධානය යොමු කරන ආරම්භණය ලෙස ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය ඔවුන් තෝරා ගත්තේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය මූලික පුහුණු වීමේ කටයුතු කිසිවක යෙදීමෙන් තොර වය. එය එසේ වුවත්, මෙම මූලික අවධීන් දෙක සම්පූර්ණ කර ගෙන, මනස හොඳින් පිහිටුවා ගැනීමෙන් පසු තම අවධානය ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය වෙත යොමු කළ විට ඔබට එහි රස විඳීමට කිසිම අපහසුවක් නො වන්නේය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයෙහි රැඳී සිටීමට අපහසු බව ඔබට හැඟේ නම් එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ ඔබ මූලික අවධීන් දෙක 'හැකි ඉක්මනින්' අවසන් කොට ඇති බවෙකි. නැවත මූලික අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන්න. සැලකිලිමත් ව ඉවසීම ඉක්මන් මඟය.

## වැඩි විස්තර සිතට නො ගන්න

හුස්ම ඉහළ-පහළ හෙළීම භාවනා අරමුණ ලෙස තෝරා ගත් විට, ඔබේ සම්පූර්ණ සැලකිල්ල යොමු විය යුත්තේ මේ මොහොතේ හුස්මෙහි වේදිකය වෙතටය. ඔබ විඳින්නේ "හුස්ම විසින් කෙරෙන කාර්යය කුමක් දැයි ඔබට අභවා සිටින දෙයයි." එනම් එය ඉහළට යයි ද, එය පහළට යයි ද, නැති නම් එය අතරමැද ද යන වගයි. මනසට දූනෙන දේ, හැඟෙන දේ, අවශ්‍ය පමණට වඩා වැඩි වුවොත් එය මනස අවුල් කිරීමට

ඉවහල් වනු ඇත. එම නිසා අපේ දැනීම හුස්ම වටයේ කොතැනක ඔබ සිටී දැයි යන්නට පමණක් සීමා කිරීම මෙහි දී වැදගත් වන්නේය. හුස්ම වටයේ දී ඇති වන දැනීම සුවදයක ද? පීඩාදයක ද? යනුවෙන් විමසීමක් නො වන්න. ශරීරයේ කොතැනක එය පිහිටා සිටී දැයි නො සොයා ඔබ සිටින්නේ හුස්ම ගනිමින් ද, හරිමින් ද යන්න ගැන පමණක් සිතියෙන් සිටින්න. එපමණකින් සැහීමකට පත් වන්න.

## ගැටෙන තැනක් අනවශ්‍යය

හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳ අවධානය ශරීරයේ අසවල් අසවල් ස්ථානවල පිහිටුවා ගත යුතුයැයි ඇතැම් භාවනා උපදේශකයෝ නියම කර සිටිති. සමහර භාවනා උපදේශකයින් හුස්මෙහි වේදිකය නාසයෙහි කෙළවරෙහි ද, සමහරු එය යටි බඩෙහි ද විදින ලෙස දක්වන අතර තවත් සමහරෙක් එම විදීම, අතන හෝ මෙනන හෝ වශයෙන් පවත්වා ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙති. මගේ පළපුරුද්දට හා අවබෝධයට අනු ව හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී එම සුවය දැනෙන ස්ථානය වෙත එල්ල කෙරුණු අවධානයක් ඇති කර නොගැනීමෙන් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලැබේයයි දන්වා සිටීමට කැමැත්තෙමි. එම සුවය කෙනකුගේ උඩු තොල මත පිහිටන්නට පුළුවන. තව කෙනකුගේ උදරය හා සම්බන්ධ වන්නට පුළුවන. තවත් සමහරකුට එම දැනීම ඔහුගේ ශරීර ස්වභාවය අනු ව නොයෙක් නොයෙක් තත්ති ඇති වීමට පුළුවන.

එය විදින තැන නො වැදගත්ය. ඇත්ත වශයෙන් ම එය තැනකට සීමා නො කරන්නේ නම් වඩා හොඳය. ඔබ හුස්මෙහි වේදිකය නාසය කෙළවරෙහි පවත්වා ගත හොත් එය හුස්ම පිළිබඳ සිහි කල්පනාවක් නො ව නාසය පිළිබඳ සිහි කල්පනාවකි. එමෙන් ම ඔබ එය යටි බඩෙහි පවතින්නේයයි සලසා ගත හොත් එය යටි බඩ පිළිබඳ සිහි කල්පනාවකි. මෙම භාවනාවෙහි වැදගත්කම රඳා ඇත්තේ විදීම ඇති වන ස්ථානය මත නො වේ.



භාවනාවේ මේ අවධිය පටන් ගැනීමේ දී ඔබ විසින් කළ යුතු ව ඇත්තේ හුස්මෙහි සුවය වෙත, තමාගේ සිහිය මනා කොට පිහිටුවා ගැනීමය. ආරම්භයේ දී දත යුත්තේ “හුස්ම ගන්නා බව ඔබ දනී ද? හුස්ම හෙළනා බව ඔබ දනී ද?” යන්න පමණෙකි. හුස්මෙහි සුවය ගතට දෙනන ස්ථානය වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කිරීමට යෑමෙන් දෙආකාරයකින් සිත වියවුලට පත් විය හැකිය.

## සිත විසිර යෑම

ඇතැම් විට ඔබ සිතා සිටින ස්ථානයෙහි එම සුවය බලවත් ව නො පිහිටීම සිදුවන්නට පුළුවන. එම නිසා ඔබ කොතෙකුත් සිත එතැනට යොමු කළ ද හුස්මෙහි සුවය ඔබේ ග්‍රහණයට හසු නො වන්නට ඉඩකඩ ඇත. එවිට සිතෙහි පෝෂණය සඳහා පැහැදිලි දෙයක් නොලැබීමෙන් සිත වෙත දෙයක් සොයා යෑමට අවකාශ ඇති බැවින් ඔබට භාවනාවෙන් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තු විය නො හැකිය. හුස්මෙහි සුවය, ගතෙහි යම් තැනක පැහැදිලි ව උද්ගත වේයැයි යන අදහස මුල් කොට ගෙන භාවනාවෙහි තීරක වීමෙන් සිත අයාලේ යා හැකිය. මෙය පළමු වන දුෂ්කරතාවයයි.

ශරීරයේ යම් ස්ථානයක හුස්ම ඉහළ-පහළ යාම සටහන් ව පවතිද්දී, එම දැනීම තවත් ස්ථානයක ඉස්මතු වූ විට ඔබේ අවධානය එතැනට යොමු කළ හොත් සිදු වන්නේ හුස්ම ශරීරයේ තැන්තැන්වල ගැටීම පසුපස අවධානය නැඹුරු කරමින් යෑම නිසා සිතෙහි නිසියාකාර සාමයක් ගොඩ නො නැඟී සමාධිය තැනින්තැනට පැන යෑමෙන් සිත වංචල බවට පත් වීමය. මෙය හුස්ම ශරීරයෙහි යම් තැනක ගැටෙන්නේයැයි කියා එය සටහන් කර ගැනීමට යෑමෙන් ඇති වන අවුලයි.

මෙය විසඳීමට භාවනා උපදේශකවරයා දෙන උපදේශය වනුයේ “හුස්ම ගැටෙන තැන් පසුපස නො ගොස්, සාමාන්‍යයෙන් එය හොඳින් ඉස්මතු වී දෙනෙන පෙදෙස වෙතට පමණක් සිත

යොමා ගන්න" යන්නය. එසේ කළ ද, විටින්විට ඔබට පෙනී යනු ඇත්තේ එම පෙදෙස ආශ්‍රිත ව හුස්ම නොපවතින බවයි. හුස්ම එතැනින් අතුරුදහන් වීම නිසා සිදු වන්නේ සිත විසිර යෑමය. මීට විසඳුමක් වශයෙන් මා ඔබට පවසා සිටින්නේ හුස්ම ගැටෙන්නේ ශරීරයේ කොතනක දැයි විපරම් කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට යන්න දරන ලෙසටයි.

හුස්ම කොතනක ඉස්මතුවේ දැයි නො සොයා ඔබේ හැඟීම හුස්ම ඉහළට යන්නේ ද නැති නම් පහළට යන්නේ දැයි විමසීමට පමණක් සීමා කොට හුස්ම ගැනීම මොන අවධියේ ද නැතිනම් හුස්ම හෙළීම මොන අවධියේ ද එනම් එහි මූල ද, මැද ද, අග ද, කියා දැන සිටින ලෙසටයි. සිරුරේ ඇති වන දැනීම ඉවත ලා මේ මොහොතෙහි හුස්ම වටයේ කොතනක ඔබ සිටී දැයි යන්නට සිත යොමු කිරීමෙන් ඉහත දුෂ්කරතාවයෙන් මිදිය හැකිය.

අත්දැකීමෙන් මෙය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා මේ ප්‍රශ්නය ඔබෙන් අසා බලන්න. දූස පියා ගෙන තමාගෙන් ම මෙසේ අසන්න: "මම හුස්ම ගන්නෙමි ද, එසේ නැති නම් හරින්නෙමි ද?" 'ශරීරයෙහි අසවල් තැන හුස්ම ගැටෙන්නේය' යන හැඟීම ඇති වීමට පළමු ව, ඊට පිළිතුර ඔබට ලැබෙනු ඇත. ශරීරයේ කොතනක ඒ හුස්ම ගැටෙන්නේ දැයි යන දෙවන ප්‍රශ්නය ඒ සඳහා අවශ්‍ය නොවන බව ඔබට ම පැහැදිලි වනු ඇත. ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සොයා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ හුස්ම වටයේ එම මොහොතෙහි ඔබ සිටින්නේ කොතනක දැයි යන්න පමණකි.

## ගත වෙත සිත යොමු වීම

හුස්මෙහි සුවය දැනෙන ස්ථාන වෙත සිත යොමු කිරීමට යෑමෙන් හුස්ම ගැනීමේ කටයුත්ත (සන්නිධිය) කෙරෙහි සිත යොමු කිරීමට පමණක් නො ව, ගත ආශ්‍රිත ව ද හැඟීමක් සිතෙහි ඇති කර ගැනීමට සිදු වීම දෙවන දුෂ්කරතාවයි.

හුස්මෙහි සුවය දෙන ප්‍රථමය අවට ගතෙහි කොටස් වෙත සිත ඇදී යෑම ද මෙහි දී පහසුවෙන් සිදු විය හැකිය. එම ප්‍රථමය අවට කැසීම, රිදීම් සහ සිතල හෝ උෂ්ණය හෝ ඉස්මතු වීමෙන් ගතෙහි උද්ගත වන නලියනසුළු ගතිය බලවත් වූ විට හුස්ම වෙතට වඩා ගත කෙරෙහි සිත ඇදී යෑමෙන් ගතත්, සිතත් සන්සුන් වීම පහසුවෙන් සිදු නොවනු ඇත. හුස්මෙහි සුවය වෙතට සිත නැඹුරු කර ගැනීම සඳහා ගතෙහි යම් කැනකට සිත යොමු කිරීමෙන් සිදු වන්නේ ගත ඔබේ අවධානය පැහැර ගැනීමය. නොදනුවත් ව ම ගත වෙත ඔබේ අවධානය වර්ධනය වීමෙන් එය ගෙන එන ඉහත කී මැසිවිලිවලින් මිදීමට නොහැකි ව අවසානයේ දී ඔබට ඒවාට පිළියම් යෙදීමට සිදු වනු ඇත.

## දත යුක්තේ හුස්මෙහි වේදිකය පමණි

“මා දත් හුස්ම ඉහළට ගනී ද? නැති නම් පහළට හෙළයි ද?” යන්න ඔබ දන්නේ කෙසේ ද? ඒ අනු ව යම් වින්දනයක් හුස්ම කරන කාර්යය කුමක් දැයි ඔබට අභවා සිටී ද, ආනාපානසති භාවනාවේ කේන්ද්‍රය විය යුත්තේ එයයි. ‘මෙම වින්දනය කොතැන ආශ්‍රිත ව පවතින්නේ ද?’ යන උද්වේගය අතහැර දමා, එම වින්දනය වෙතට තම අවධානය යොමු කරන්න. ගතෙහි ඇති වන විචීමකින් හෝ වෙන කොයියම් ආකාරයකින් හෝ වේවා යමකින් ඔබට මේ හුස්ම ඉහළට යෑමයයි ද, මේ හුස්ම පහළට යෑමයයි ද අභවා සිටී නම්, එපමණකින් ඔබ සැතීමකට පත් විය යුතුය. සැතීම උද කර ගැනීම සඳහා එම හැඟීම පමණක් ඔබේ භාවනා අරමුණ විය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූයේ ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී “හුස්ම ගැනීමේ කාලය දිග ද? හුස්ම හෙළීමේ කාලය දිග ද? හුස්ම ගැනීමේ කාලය කෙටි ද? හුස්ම හෙළීමේ කාලය කෙටි ද?” ආදී වශයෙන් සිහි එළවා සිටීමටය. මෙය හුස්ම කෙරෙහි අවධානය උපදවා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා

උපක්‍රමයෙකි. හුස්ම පිළිබඳ ව පරීක්ෂාකාරී වීමෙන් පමණක් එය කෙරෙහි කැමැත්තක් ඇති කර ගැනීම සමහරකුට ඉතා මත් අසීරුය. ඒ සඳහා කියා සිටින්නා වූ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් පමණක් එම කැමැත්ත ඇති නො වේ.

හුස්මෙහි දිගු බව හෝ කෙටි බව හෝ පිළිබඳ දනුමක් ඇති ව සිටීමට, කෙනකුගේ සිහි-නුවණ තරමක් බලගතු විය යුතුය. මෙහි දී මා කියා සිටින්නේ හුස්මෙහි දිගු බව හෝ කෙටි බව හෝ ගැන පරීක්ෂාවෙන් සිටීමට කලින් "මේ මොහොතේ හුස්ම ඉහළට යන බව දැනී ද? මේ මොහොතේ හුස්ම පහළට යන බව දැනී ද?" යනුවෙන් විමසිලිමත් වීමටය.

මේ අයුරින් භාවනාවෙහි යෙදී සිටින කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී අතිශයින් වැදගත් වන්නේ හුස්ම පිළිබඳ ව පිහිටුවා ගත් එම අවධානය නො කඩවා පවත්වා ගැනීමය. එය එක් හුස්මක් හා තව එක් හුස්මක් පමණකට සීමා නො කොට ඇත්ත වශයෙන් ම එම අවධානය හුස්ම වාර සිය ගණනක් තුළ දී පවා එකක් පාසා එකක් කෙරෙහි ම යොමු කර ගෙන සිටීම අවශ්‍යය. ඔබ ගන්නා සෑම හුස්මක් මත්, ඔබ හෙළනා සෑම හුස්මක් මත් පිළිබඳ ව දැනීමක් ඇති ව එකක් වත් මහ හැරී යෑමට ඉඩ නො දී සිහිබුද්ධියෙන් විසීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

## සමාධිය

මෙතැන දී "අප යෙදී සිටින්නේ කුමක් කරමින් දැයි?" යන ඉතා වැදගත් කරුණ හරියාකාර ව තේරුම් ගැනීමට එසේත් නැති නම් 'සමාධි' යන බෞද්ධ වචනයේ අදහස තේරුම් ගැනීමට දැන් අවස්ථාව එළඹ ඇත. ඔබ මේ වචනයේ විවිධ තේරුම් මීට කලින් අසා දැන සිටින්නට පුළුවන. ඒ කෙසේ වෙතත් තෝරා ගත් භාවනාමය අරමුණ, "ආරම්භණය" වෙත නො කඩවා සිහිය රඳවා ගැනීමට මනසට ඇති හැකියාව සමාධිය' වශයෙන් තේරුම් ගැනීම ඔබට වඩාත් වැඩදායී වනු ඇතැයි මා සිතන අතර එය භාවනාවෙන් උසස් ප්‍රතිඵල උද කර දීමට ද ඉවහල් වනු ඇත.

මෙහි ඉතා මත් වැදගත් කරුණ සිහිය රඳවා ගෙන සිටීමය. එක් වාරයක් හුස්ම ගැනීමත්, එක් වාරයක් හුස්ම හෙළීමත් වෙත සිහිය රඳවා ගෙන සිටීම ඕනෑ ම කෙනකුට පහසුවෙන් කළ හැකි දෙයක් වුවත්, එම සිහිය නො කඩවා හුස්ම ගැනීම-හෙළීම වාර සියයක්, දෙසියයක් තුළ මහහැරීමක් නැති ව පවත්වා ගැනීමට පුළුවන්කමක් ඇත්නම් ඔබ පළපුරුදු භවනායෝගියකු විය යුතුය.

## නිහඩ-නිශ්චල භාවය

යමකු මෙම අවස්ථාවට එළඹ තෝරා ගත් ආරම්භණය වෙත ඒකාකාර අවධානයක් ඇති කර ගත් විට එම මනස සමාධිගත ව ඇතුළි කිව හැකිය. මෙය සමාධිය පමණක් නො ව නිශ්චල භාවය හෝ නිහඩතාවය හැටියට ද හැඳින්විය හැක්කේ මනස විවිධාකාර සිතිවිලිවල, ආරම්භණවල නො ගැටී, වියවුලට පත් නො වී, එක දෙයක් කෙරෙහි පමණක් සිහි එළවා ගෙන සිටින හෙයිනි. මනස විවිධාකාර අදහස් ඔස්සේ නො ගොස්, නානාප්‍රකාර දිසාවන්හි දිව නො යා, එකලස් ව තිබෙන විට එය නිශ්චල භාවයට පත් වේ. ඔබ ශරීරය නො සොල්වා සිටිය දී එය නිශ්චල භාවයට පත් වන්නේ යම්සේ ද, එලෙස ම මනස එක් දෙයක් වෙත දිගු කලක් සිහි එළවා සිටිද්දී එය නොසැලෙන නිසා මනස නිශ්චල භාවයට පත් වේ.

## ඒකාග්‍රතාවය

මනස පිහිටි තැන ස්ථිර ව ම පවත්වා ගනිමින්, එය බලා සිටින දෙස ම දිගට ම බලා සිටීමට හැකියාවක් ලත් විට සිත නිශ්චලතාවයට හෝ නිහඩතාවයට හෝ පැමිණියේයයි කීම නිවැරදිය. එක් දෙයක් වෙත සිහි එළවා සිටීමෙන් ලබා ගන්නා වූ සමාධිය, සිතෙහි එකඟ බව, ඒකාග්‍රතාවය වශයෙන්

ද නම් කළ හැකිය. තවත් ආකාරයකින් දක්වතොත් ඒකාග්‍රතාවය යනු දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ එක ම දෙයක් වෙත සිත යොමා ගෙන සිටීමය. ආනාපානසති භාවනාවේ දී මෙය 'අවකාශයේ' යම් තැනක එක්තැන් වූ යන අදහසට වඩා 'කාලයක්' සමඟ එක්තැන් වූ යන අදහසින් තේරුම් ගැනීම වඩා සුදුසුය. මේ සමාධි යන්නෙහි අරුතයි.

## හුස්ම වෙත රැඳුණු අවධානය තක්සේරු කිරීම

සමාධිය වෙත එළඹීම සඳහා හුස්ම කෙරෙහි අවධානය රඳවා ගෙන සිටීමට ඔබ මහත් වෙහෙසක් දැරිය යුතුය. හුස්ම ගන්නා වාර ගණන දැන සිටීම මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ඵලදායී ක්‍රියා මාර්ගයක් ලෙස හඳුන්වා දීමට මම කැමැත්තෙමි. ඔබ අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ භාවනාවේ යෙදුණු කෙනෙකු වුවත්, මේ ක්‍රමය ඉතා වැඩදායී වනු ඇත. විටින්විට මම මේ ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය උපයෝගී කර ගැනීමෙන් "මගේ සිත සන්සුන් ද? පැහැදිලි ද? අවධානාත්මක ද?" කියා තක්සේරු කර ගනිමි.

ගණන් කිරීම පහසු ක්‍රමයෙකි. නමුත් හුස්ම වාරයන් ගණන් කරමින් සිටිය දී වුව ද සිත විසිර යා හැකි බැවින් සිහි-කල්පනාව බලවත් කර ගැනීම සඳහා එය යම්කිසි රටාවකට අනු ව කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

මෙහි දී එක් වටයක් හුස්ම වාර 45කින් සමන්විත වූයේ යැයි සලකමු. මෙම හුස්ම වාර හතළිස්පහ එක දිගට, 1 සිට 45 දක්වා ගණින්නේ නැති ව, එය නව කොටසකට බෙදා හුස්ම වාර නවයක්, හුස්ම වාර අටක්, හතක්, හයක්, පහක්, හතරක්, තුනක්, දෙකක් හා එකක් වශයෙන් වෙන්වෙන් ව ගණන් කිරීම මෙහි ඇති විශේෂ ලක්ෂණයයි.

මේ ක්‍රමයට අනු ව කොටසින් කොටසට හුස්ම වාර ගණන එක බැගින් අඩු කරමින්, නිවැරදි ව හුස්ම වාරයන් ගණන සිතෙහි සටහන් කර ගැනීම සඳහා "පසුගිය කොටසේ"

දී ගණන් කළේ හුස්ම වාර කීය ද? දන් ගණන් කරන මේ කොටස හුස්ම වාර කීයකින් අවසන් කළ යුතු ද?" යනුවෙන් දැනුවත් ව සිටීමට සිදු වන හෙයින් හොඳ සිහිකල්පනාවකින් එය කළ යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් පසුගිය කොටසේ දී 1 සිට 5 දක්වා හුස්ම වාර පහක් ගණන් කළේ නම්, දන් කොටස හුස්ම වාර හතරකින් අවසන් කළ යුතුය. ඊළඟ කොටසේ දී ඔබ ගණන් කළ යුත්තේ හුස්ම වාර තුනක් පමණකි.

තවදුරටත් මෙය පැහැදිලි කරන හොත් වටයක ආරම්භයේ දී ඔබ හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට "එක" කියා සිතෙහි සටහන් කර ගන්න. හුස්ම පහළට හෙළන විට නැවතත් "එක" කියා සිතෙහි සටහන් කර ගන්න. "එක-එක" යයි සිතෙන් කියමින් ඔබ ඒ සටහන් කර ගත්තේ පළමුවන හුස්ම වාරයයි. ඔබ සිටින්නේ වටයේ පළමුවන කොටසේ බැවින් එයට හුස්ම වාර නවයක් ඇතුළත් විය යුතුය. එම නිසා ඊළඟ හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට "දෙක" කියාත්, පහළට හෙළන විට නැවතත් "දෙක" කියාත් සිතෙහි සටහන් කර ගන්න. මේ ආකාරයට "තුන-තුන", "හතර-හතර" ආදී වශයෙන් "නවය-නවය" දක්වා හුස්ම වාර නවයක් සිතෙන් ගණින්න. ඒ පළමුවන කොටසේ අවසානයයි.

දන් ඔබ පැමිණ සිටින්නේ දෙවන කොටසේ ආරම්භයටයි. පසුගිය කොටසට වඩා එක් හුස්ම වාරයක් අඩුවෙන් මෙහි දී ගණන් කළ යුතු බැවින් මෙම කොටසට ඇතුළත් විය යුත්තේ හුස්ම වාර අටකි. පසුගිය කොටසේ දී මෙන් හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට "එක", හුස්ම පහළට හෙළන විට "එක" කියා ආරම්භ කොට ඊළඟ හුස්ම "දෙක-දෙක" කියා සිතෙන් ගණන් කරමින් "අට-අට" දක්වා හුස්ම වාර අටක් ගණන් කර දෙවන කොටස අවසන් කරන්න. දන් තුන්වන කොටසේ ආරම්භයයි. ඊට හුස්ම වාර හතක් ඇතුළත් විය යුතුය. එම හුස්ම වාර හත ගණන් කළ පසු ඔබ එළඹෙන්නේ වටයේ හතරවන කොටසටය. එහි දිග හුස්ම වාර හයකි.

මේ අයුරින් පස්වන කොටසට හුස්ම වාර පහක් ද, හය වන කොටසට හුස්ම වාර හතරක් ද, හත්වන කොටසට හුස්ම වාර තුනක් ද, අට වන කොටසට හුස්ම වාර දෙකක් ද නවවන කොටසට එනම් වටයේ අවසාන කොටසට එක හුස්ම වාරයක් ද සිතෙන් ගණන් කර කොටස් නවය අවසන් කරන්න.

මේ අවස්ථාව එළඹී විට ඔබ හුස්ම ගණන් කිරීමේ එක් වටයක් නිම කොට ඇත. මේ සඳහා ඔබ හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ හා පහළට හෙළීමේ වාර 45ක් කෙරෙහි අවධානය නො කඩවා පවත්වා ගෙන ඇත. මේ ආකාරයෙන් තව වට දෙකක් හුස්ම වෙත සිහිය රඳවා ගත තැනි නම්, වට තුන අවසානයේ දී නො කඩවා පිළිවෙළින් හුස්ම වාර 135ක් අවසාන වන තෙක් පරීක්ෂාකාරී ව සිට ඇත. මේ අතරතුර දී "මා දැන් සිටින්නේ වටයේ කිනම් අවස්ථාවක ද? අටවැන්නේ මැද ද?, ගිය වාරයේ මා ගැන්නේ එකේ සිට හයට ද? නැති නම් එකේ සිට පහට ද?" යනුවෙන් සැකයක් පහළ වූයේ නම් ඊට පිළිතුරක් සෙවීමට උත්සාහ නො ගෙන එකවර ම අළුත් වටයක් මුල සිට ආරම්භ කරන්න.

අවිශ්වාසයකින් තොර ව වට තුනක අවසානය තෙක් හුස්ම වෙත සිහි රඳවා ගැනීමට හැකි නම් ඔබ හුස්ම ගැනීම සහ හෙළීම කෙරෙහි අවධානය නො කඩවා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව සැලකිය යුතු අන්දමින් වර්ධනය කර ගෙන ඇත. එනම් භාවනාවේ තුන්වන අවධිය වන හුස්ම වෙත රඳවා ගත් අවධානයෙහි රසය කෙබඳු දැයි ඔබ වටහා ගෙන ඇති බව කිව හැකිය.

## කැළඹීමෙන් පිබිදීම

ඇතැම් විට භාවනාව මහත් අසීරු කාර්යයක් වන්නේ විටින්විට ඇති වන අධික නිදිමත ගතියත්, සිතෙහි දඩබ්බර ගතියත්, සිත අයාලේ විසිර යෑමක් යනාදිය හේතු කොට ගෙනය. බොහෝ විට තමා සිටින්නේ කොතැනක ද කියා වත්



දැනීමක් නැත. තමා කරන්නේ කුමක් ද හෝ සිටින්නේ කොතැනක ද හෝ යනුවෙන් සැකයක් ඇති වුව හොත්, එය අවධානය රැක ගැනීමට බවට තිබූ ශක්තිය පිරිහී ගිය බවට ඉහියක් සේ සිතියට ගත යුතුය. දැන් මුල සිට ආපසු පටන් ගැනීම හැර වෙන කළ යුත්තක් නැත.

ආපසු මුලට යෑමෙන් භාවනා යෝගියාට ඇති වන මානසික කම්පනය ඔහු තුළ උනන්දුවක් ඇති කර ලීමටත්, අවධානය ගැන සුපරීක්ෂාකාරී වීමටත්, මනස පුබුදුවා ලීමටත් උපකාරී වේ. නැවත-නැවතත් මුල සිට පටන් ගැනීමට සිදු වීමෙන් කෙනකු තුළ ඇති විය හැකි අසහනය බලවත්ය. එයින් ඇති වන මානසික කැළඹීම සිතෙහි උනන්දුවක්, ධෛර්යයක් සහ නිවැරදි සැලකිල්ලක් උපදවන අතර, එම කැළඹීම ම භාවනාවේ තෙවන අවධිය හෙවත් 'හුස්ම වෙත රඳවා ගත් අවධානය' ප්‍රගුණ කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

## සිත එක්තැන් නොවීම

අවධානය හුස්ම වෙත යොමු ව තිබිය දී සිතෙහි අන් තැනක් සිතීමෙහි යෙදී සිටිය හැකිය. අප මෙහි දී ප්‍රවේසම් විය යුත්තේ දෙයාකාරයකින් මෙය සිදු විය හැකි බැවිනි. එක්කෝ මනස හුස්ම වෙත අවධානය යොමු කර ගෙන සිටිය දී එය වෙන තැනකට ගොස් ඒ හා සැණකින් ආපසු පැමිණ නැවතත් වෙන තැනකට යෑමයි. මේ අයුරින් ඉදිරියට හා ආපස්සට වේගයෙන් දිවෙන මනසක් කෙසේ වත් නිශ්චලතාවයට නො පැමිණෙනු ඇත. එසේත් නැති නම් මනස හුස්ම සිය කේන්ද්‍රය කොට ගෙන සිටිය දී එම අරමුණ අවට දේවල් කෙරෙහි ද සිතියෙන් සිටින බවෙකි.

ඒ නිසා භාවනාවේ පරමාර්ථය සපුරා ලීම සඳහා කළ යුතු ව ඇත්තේ හුස්ම සමඟ අනිකුත් දේවල් ඔබේ මනසෙහි තවමත් රැඳී ඇත්නම් හුස්ම වෙත ඇති අවධානයෙහි වැදගත්කම මෙනෙහි කොට එය තම අවධානයෙහි කේන්ද්‍රස්ථානය සේ

පිහිටුවා අනිකුත් දෑ පිළිබඳ අවධානය ඊට දුරස්තර ව පිහිටීමට කටයුතු සැලසීමය. ඒවා මතස නැමැති තිරයෙහි මැද පිහිටීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. හුස්ම තිරයේ මැද පිහිටුවා ගෙන එය වෙත සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන විට බාහිර දේ තිරයෙන් ඉවත් ව යන්නේය.

මෙය හොඳින් වටහා ගැනීම සඳහා, උදාහරණයක් ලෙසට විහාර ගෙයක පිහිටි බුදු පිළිමයක් සිහියට ගන්න. බුදු පිළිමය වෙත සිත යොමා ගෙන සිටින විට එයට පිටුපසින් පිහිටි විශාල බිත්තිය ද, එය ඉදිරියෙන් ඇති පූජාසනය ද, ඒ මත තබා ඇති මල් ද එම අවධානයට එක් වනු ඇත. නමුත් ඔබ නො කඩවා බුදුපිළිමය දෙස බලා සිටිය හොත් වෙනත් දෑ ඔබේ අවධානයෙන් ගිලිහී යනු ඇත. මිනිත්තු පහකින් හෝ දහයකින් හෝ ඔබ දකින්නේ බුදු පිළිමය පමණි. එය අසල ඇති මල් පවා ඔබට නො පෙනී යනු ඇත. මෙය අවධානයේ ස්වභාවයයි. ඔබ යම් දෙයක් වෙත අවධානාත්මක ව සිටින විට සිත එය එල්ල වූ තැනට කිඳා බසී.

මෙය සවසට රූපවාහිණිය තැරඹීමට බෙහෙවින් සමානය. එය ක්‍රියාත්මක කළ විට එහි පිහිටා ඇති, එය පාලනය කරන නොයෙකුත් බොත්තම් ද, එය මත හා එහි දෙපසින් පිහිටි දේවල් ද මුල දී ඔබේ ග්‍රහණයට අසු වුව ද සුළු වේලාවකට පසු අවධානය හොඳින් එල්ල වූ විට ඔබට පෙනෙන්නේ රූපවාහිණි තිරයේ ඇති දෑ පමණකි. මුල දී හුස්ම සමඟ ඇඳුන වෙනත් දෑ ඔබේ අවධානයෙහි රැඳී ඇත්නම් හුස්ම මනසෙහි මැදට ගෙන, අනික්වා ඉන් ඇත් කොට තැබීමට කටයුතු කරන්න. එසේ කළ විට අනිකුත් දෑ අතුරුදහන් වී යනු ඇත. එසේ නො කොට අනිකුත් දෑ මනසේ මැදට එන්නට ඉඩ හළොත් හුස්ම අතුරුදහන් වී එය මතස නැමැති තිරයෙන් මැකී යන්නේ ඔබ නොදනුවත් ව මය.

හුස්ම ගැනීම-හෙළීම කෙරෙහි යොමු කළ අවධානය වැඩිදියුණු කිරීම මෙහි දී පරමාර්ථය කර ගත යුතුය. මේ අවස්ථාව වන විට හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී අඩු තරමින්

මොහොතක හෝ දෙකක හෝ කාලය තුළවත් ඒ ගැන සිතියෙන් සිටීමෙන් හුස්ම ගන්නා බවත්, හුස්ම පහළට හෙළීමේ දී ද අඩු කරමින් මොහොතක හෝ දෙකක හෝ කාලයක් තුළවත් ඒ ගැන සිතියෙන් සිටීමෙන් හුස්ම පහළට හෙළන බවත් තහවුරු කර ගැනීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත.

## පාලනය තුළුල්ල

තමා හුස්ම පාලනය කිරීමට නොදනුවත් ව ම ගන්නා තැන මේ අවධියේ දී බොහෝ විට උද්ගත වන බාධකයෙකි. එය හුස්ම ගැනීම වේදනා දෙන කටයුත්තක් බවට පත් කරයි. මෙම බාධකයෙන් මිදීම සඳහා කළ යුත්තේ වාහනයක ගමන් කරන මගියකු එහි කවුළුවක් තුළින් පිටත බලා සිටින්නා සේ හුස්ම දෙස බලා සිටීමය. තමා මගියකු මිස එහි රියදුරා නොවන අතර, “පිටුපස ආසනයේ හිඳ ගෙන අණ දෙන රියදුරා” නොවන බව ද සලකා, අණ දීම් සහ විධාන කිරීම් අත්හැර දමා ගමනෙහි ආශ්වාදය විඳින්න. ගතට හුස්ම ගැනීමට ඉඩ දී, ඊට අනුපෝවත්තේ නැති ව එදෙස බලා සිටීමෙහි පමණක් යෙදෙන්න.

හුස්ම ඉහළට ගන්නා බව ඔබ දනී ද? හුස්ම පහළට හෙළනා බව ඔබ දනී ද? මෙසේ එක් හුස්මක් වත් අත නැර, හුස්ම වාර සියයකට වැඩි ගණනක් කෙරෙහි අවධානය පවත්වා ගෙන සිටිය හැකි නම් භාවනාවේ තුන්වන අවධිය ලෙස හැඳින්වෙන “හුස්ම වෙත රඳවා ගත් අවධානය” වෙත ඔබ එළඹ ඇත.

ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන “ඉහළට ගන්නා හුස්ම දිගු හුස්මකි, නැති නම් කෙටි හුස්මකි, පහළට හෙළනා හුස්ම දිගු හුස්මකි, නැති නම් කෙටි හුස්මකි, කියා හිඤ්ච දනී” යන උපදේශයෙන් විස්තර කෙරෙන මට්ටමට, මේ අවස්ථාවේ දී ඔබේ භාවනාව දියුණුවට පත් වී ඇත. එක් හුස්මක් එය අවසානයේ දී, තවත් හුස්මක් එය අවසානයේ දී, තවත් හුස්මක්.....

## අනුක්‍රමයෙන් ගොඩ නැගීම

එළඹ ඇති අවධිය මීට ඉහත අවධීන්ට වඩා සාමකාමීය, ප්‍රීතිමත්ය. භාවනාවේ තවත් ගැඹුරට යාමට නම් අවධානය හුස්ම වෙත සම්පූර්ණයෙන් ම පවත්වා ගැනීමට ඔබ දැන් දිරි ගත යුතුය. අප යෙදී සිටින්නේ තෝරා ගත් අරමුණ වෙත ඇති අවධානය ප්‍රගුණ කරමිනි. එය ටිකින්ටික ගොඩනඟා ගත යුත්තකි. මුල දී එය හොඳින් පවතින අවධානයක් ලෙස නො දුටුවත් එය සැලකිය යුතු අවධානයෙකි. සැහෙන කාලයක් අවධානයෙන් සිට සිත ඉවතට ඇදී යයි. එය වටහා ගත් විගස සිත නැවත අරමුණ වෙත දිව එයි.

තව දුරටත් මෙය පැහැදිලි කරනවා නම් හුස්ම වෙත ඇති අවධානය වැඩිමට හුස්ම ගැනීම වෙත යොමු කළ සිත සුළු මොහොතකට හෝ වෙනතකට යොමු වුවොත්, ඊළඟ හුස්ම හෙළීම වෙත එය ගෙන ආ යුතුය. එය සිදු වන බව දුටු පසු සිත නැවතත් ටිකකට හෝ ඉන් ඉවත් වුව හොත්, ඊළඟ හුස්ම ගැනීම වෙත එය ගෙන ආ යුතුය. ඔබ මෙහි දී යෙදී සිටින්නේ සිත ඉවතට ඇදී යෑමේ කාල සීමාව පාලනය කරමිනි, කෙටි කරමිනි.

මේ අවධියේ දී එම අවධානය වෙනතකට ඇදී යාමට කිසි පේත් ම ඉඩ නො දිය යුතුය. මෙය හරියට කෙනකු සිරගත කිරීම හා සමානය. මුල දී මේ තැනත්තා (සිත) දිනකට මිනිත්තු පහක කාලයක් සිර ගෙයි වාතාවරණයට හුරු කළ යුතුය. හැම දිනක ම මිනිත්තු පහක කාලයක් සිර ගෙයි විසීමට හුරු වීමෙන් පසු එම කාලය මිනිත්තු දහය දක්වා දිගු කොට, අනුක්‍රමයෙන් මුළු දින ම, හැම දිනක ම, ඔහු එහි රඳවා ගත යුතුය. එනමුත් එය ඉතා මත් සැපවත්, සුවදයක, සිත් අලවන සිර ගෙයක් වනු නො අනුමානය. උත්සාහ ගෙන බලන්න.

08

## හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය (සිව්වන අවධිය)

### සෑම මොහොතක් ම දැන හිඳින්න

සතරවන අවධිය වන “හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය” ඇති වන්නේ, යමකු හුස්මෙහි සෑම මොහොතක් වෙතට ම තම අවධානය විහිදුවා ගත් විට දී ය. හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී මුල්ම වින්දනය උපදින විට ම එය හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ ආරම්භක අවස්ථාව බව ඔබ දනී. එතැන් සිට, හුස්ම ඉහළට ගැනීම කෙරෙද්දී ක්‍රමයෙන් දියුණු වන්නා වූ සෑම වින්දනයක් දෙස ම එකක් වත් මඟ නොහැර අවධානයෙන් සිටින්න. හුස්ම ඉහළට ගැනීම අවසන් වූ විට, එම මොහොත ද ඔබ දනී. එය හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ අවසාන මොහොත ලෙස මනස තහවුරු කර ගනී. ඊළඟ මොහොත, හුස්ම ගැනීමත්-හුස්ම හෙළීමත් අතර පවතින ඉඩකඩයයි, අවකාශයයි.

හුස්ම හෙළීම අරඹන තෙක් කිසිවක් සිදු නොවන මෙම ඉඩකඩය සෑදී ඇත්තේ මොහොතවල් රාශියකිනි. ඊළඟට හුස්ම හෙළීමේ ආරම්භය ඇති වන මොහොතත්, ඉන් අනතුරු ව එය වැඩෙමින් පවතින සෑම මොහොතක් මත්, අවසාන වශයෙන් හුස්ම හෙළීමේ කටයුත්ත සම්පූර්ණ වී, හුස්ම හෙළීම අතුරුදහන් වී යන මොහොත ද ඔබ දනී. මේ සියල්ල ම කෙරෙන්නේ නිහඬ ව, දැන්, මේ මොහොතේ දී ය.

එම අවධානය මොහොතකට හෝ දෙකකට හෝ සීමා නො කොට, හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී මුල සිට අගට නො කඩවා, සම්පූර්ණ වශයෙන් ම පවත්වා ගත යුතුය. හුස්ම ඉහළට ගැනීම ආරම්භ කළ මොහොතේ සිට එහි අවසානය

දක්වා හුස්ම ඉහළට යෑම පවත්නා කල් දැනෙන වේදිකා භුක්ති විඳීමට සිත නම්මා ගත යුතුය. මෙලෙස ම හුස්ම පහළට හෙළීමේ දීත් එහි ආරම්භයේ සිට එහි පහසු තුනී වී ගිලිහී යන තෙක් සිහිය රඳවා ගත යුතුය. “හුස්ම කඳ වෙත පවත්වා ගන්නා වූ සම්පූර්ණ අවධානය” යනුවෙන් ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි විස්තර කෙරෙන්නේ මෙයයි.

## මනසට තනිකර ඉඩ දෙන්න

මේ අත්දැමින් නො කඩවා හුස්ම වාර සිය ගණනක් තුළ හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ හා පහළට හෙළීමේ සෑම මොහොතක ම ආශ්වාදය විඳින්න. මෙම අවධිය “හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය” ලෙස හැඳින්වෙනුයේ එම නිසාය. දක්ෂිණි විකා බලය යෙදීමෙන් වත්, තදින් අල්ලා ගැනීමෙන් හෝ තද කර ගැනීමෙන් වත්, මෙම අවස්ථාවට එළඹිය නො හැකිය.

මෙබඳු නිසලතාවයක් වෙත ළඟා විය හැක්කේ මේ මොහොතේ නිහඩ ව කෙරෙන්නා වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය ගෙන දෙන ක්ෂණික ආශ්වාදය හැර අනෙකුත් සෑම ලෞකීය දෙයක් මත් අත්හැර දැමීමෙනි. ‘ඔබ’ මේ අවධිය වෙත නො එළඹෙයි. මේ අවධිය වෙත එළඹෙන්නේ මනසයි. මනස විසින් ම ඒ සඳහා අවශ්‍ය වැඩ කොටස සැපයේ. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පමණක් දැන හිඳීමෙන් ළඟා කර දෙන මේ අවධිය ඉතා මත් සුවදයක මෙන් ම සැනසිලිදයක ද බව මනස වටහා ගනී.

හුස්ම වෙත සම්පූර්ණ අවධානය ඇති කර ගත් විට එය හැර වෙනත් දේ මනසෙහි ඇති නම්, ඒවා හුස්ම හා බැඳුණු සිහිවිලි හෝ එහි සුවය හෝ ඒ පිළිබඳ විස්තර හෝ විය යුතුය. වෙනත් අයුරකින් කියත හොත් ඒ හැර මෙලොව වෙනත් කිසිවක් නැති ලෙසට ඔබට හැඟෙනු ඇත.

## ඉක්මන් නො වන්න

පළපුරුදු යෝගාවචරයන්ට මෙම අවස්ථාව එළඹී විට සිත ගැඹුරු, දුර්බෝධ සමාධියකට රැහැණකින් බැඳ ඇඳ ගත් ලෙසට සමාන හැඟීමක් පහළ වනු ඇත. සමහර විට මෙතැන දී 'සමාධි නිමිත්ත' යනුවෙන් හැඳින්වෙන සළකුණ පහළ වීමට පුළුවන. 'සමාධි සළකුණ' හෝ 'සමාධි නිමිත්ත' හෝ යනුවෙන් අදහස් කෙරෙනුයේ සිත එකඟ වීමේ සළකුණයි.

මනසෙහි මැවෙන මෙම සළකුණ හුස්මෙහි එක්තරා ස්වරූපයෙකි. ගැඹුරු සමාධියකට එළඹීමට හැකියාව ලත් විට මෙම සළකුණ ඉතා වැදගත් වන්නේ එය ධ්‍යානයකට පිටිසීමට උපකාර වන හෙයිනි. සතරවන අවධියට එළඹීමට ආසන්න ව සිත සන්සුන් බවට පත් වන කාලසීමාව තුළ දී මෙම සමාධි නිමිත්ත මතු වීමට බොහෝ විට ඉඩ ඇත. ඔබ එය නො සලකා හැර, සතරවන අවධියට සුදුසු ප්‍රකාර මානසික ශක්තිය ඇති කර ගැනීමට මෙහි දී සිතට ගත යුතුය.

මේ අවධියේ දී අවශ්‍ය තරමේ සමාධියක් නොමැති ව සතරවන අවධියට අදළ ප්‍රමාණයේ අවධානය රැක ගෙන සිටීමේ බලයක් සිතෙහි උපදවා ගන්නේ නැති ව මේ සමාධි නිමිත්ත පහළ වූ විට එය ලුහුබැඳ යෑම යෝගාවචරයන් පොදුවේ කරන අනුවණ ක්‍රියාවෙකි. එයින් සිදු වන්නේ සමාධි නිමිත්ත පමණක් නො ව හුස්ම ගැන තිබූ අවධානය ද සිතින් ගිලිහී යාමය. එසේ කළ හොත් භාවනාවේ මූලාරම්භයට අකමැත්තෙන් වුව ද නැවත යෑමට සිදු වේ.

## බලවේගය ගොඩ නඟන්න

මෙය උපමා කොට දැක්වීම සඳහා මා ආරණ්‍යයෙහි වෙසෙන හික්ෂුන් වහන්සේලාට ගෙන හැර දක්වනුයේ කුඩා කාලයේ දී සෙල්ලම් කාරයකි. දැනී රෝද සහිත එම කුඩා කාරය බිම අතුල්ලා අතහැරී විට ඉදිරියට දිව යයි. වේග

ශක්තිය ගොඩ නඟා ලීමට එය කිහිප සැරයක් ඉස්සරහට පස්සට ගෙන යමින් බිම ඇතිල්ලිය යුතුය. ඇතුළත දැනී රෝද ඉතා වේගයෙන් කරකැවීමට පටන් ගත් විට අත හැරියොත් පමණක් එය කාමරයේ එහා කොනට ම ගොස් තතර වෙයි. එසේ හරියාකාර ව වේග ශක්තිය ගොඩ නඟන්නේ නැති ව ඉක්මනින් අත හැරිය හොත් එය අඩියකට දෙකකට වඩා ඉදිරියට දිව නො යයි.

මෙලෙස ම සතරවන අවධියේ දී බලවත් සන්සුන්කමක් ගොඩ නඟා ගනිමින් ඉන් අනතුරු ව පමණක් සමාධි නිමිත්ත පසුපස යා යුතුය. එසේ නොකළ හොත් ගැඹුරු සමාධියකට එළඹී විට එය පවත්වා ගැනීම ඉතාමත් අසීරු වන්නේය. ඔබ සමාධියට ඇතුල් වූ සැණින් එයින් පිට වීම ද සිදු වේ. එය ධ්‍යානයකින් ලබන පරිපූර්ණ අත්දැකීමකට සමාන කළ නො හැකිය. සුළු මොහොතකට හෝ ළඟා කර දෙන සැනසුම ආශ්චර්යමත් වුව ද, මනස තමා ඉදිරියේ මැවී පෙනුණ ද ඔබ එය මේ අවස්ථාවේ දී ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය. අමාරුවෙන් හෝ සතරවන අවධිය සඳහා අවශ්‍ය සම්පූර්ණ අවධානය ගොඩ නඟා ගන්න. ඉන් පසු එය දිගු කාලයක් තුළ පවත්වා ගැනීමට ධෛර්ය ගන්න.

## ගත සන්සුන් වීම

හුස්ම කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය ඇති කර ගෙන සිටින මේ අවධියේ දී සැහෙන වේලාවක් තුළ ඔබේ මනස එක් ආරම්භණයක් මත රැඳී සිටින නිසා සිත කලබලයට පත් කරන්නා වූ සිකිවිලිවලින් එය මිදී ඇති බව ඔබට වැටහී යනු ඇත. තවමත් ශරීරය පිළිබඳ හැඟීමක් ඔබේ අවධානයේ රැඳී ඇත්නම් එය ඉතාමත් දුරස්ථ, සියුම් හැඟීමක් වනු ඇත. මෙතැන දී ඇත්තේ හුස්ම ගැන හැඟීමක් පමණි. ඔබේ ශරීරයේ දෙකකුල්, තට්ටම්, පිටකොන්ද, දත්, හිස යනාදිය ගිලිහී ගියාක් මෙන් අතුරුදහන් වී ඇත. මේ ශරීරය නිසංසල බවට පත් ව



ඇති අවස්ථාවයි. ශරීරය සමථයකට පත් වන්නේ ඒ වෙත ඇති අවධානය ඇත් වූ විටයි. අවධානය ශරීරය වෙත පවතින තාක් කල් එහි අවශ්‍යතාවන්, ඉල්ලීම් නතර නොවන නිසා ශරීරය සන්සුන් කළ නො හැකිය.

එහෙයින් තමාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කළ හොත් නැති නම් භාවනාවේ දී තම අවධානය සම්පූර්ණයෙන් ම ශරීරයෙන් ඉවත් කොට හුස්ම මත රඳ වුව හොත්, ශරීරය අන්තර්ධාන වීමේ පහසු ඔබට විඳීමට හැකි වන්නේය. ශරීරය අතුරුදහන් වීමේ සලකුණින් පෙන්නුම් කරනුයේ **කාය පස්සද්ධියයි**: එනම් ශරීරය නිශ්චලතාවයට පත් වීමයි.

මෙතැන දී මනසේ නිසංසලතාවය ද පිළිබිඹු වනු ඇත. එය පූර්ණ නිසංසලතාවය නො වුවත්, මනසේ වංචල ස්වභාවය බොහෝ දුරට මඟහැරී ඇති අවධියෙකි. දැනෙන්නේ හුස්ම පමණි. යම් කිසි සිතිවිල්ලක් සිතේ පහළ වේ නම්, එය භාවනාව පිළිබඳ ව හෝ හුස්ම පිළිබඳ ව හෝ විමසීමක් වනු ඇත. සිත හුස්ම වෙත රඳී ඇතත් සිතිවිලි පිළිසිඳ ගැනීම තවදුරටත් කෙරෙනු ඇත. මේවා බොහොමයක් ම සිත දිරි ගැන්වීම, එක්තැන් කිරීම, ආරක්‍ෂා කර ගැනීම, පරීක්ෂා කිරීම ආදී ද අරමුණු කොට ගත් ඒවාය. සිතේ කෙරෙන විවරණ, නියෝග, තවදුරටත් කෙරී ගෙන යනත් ඒවා සිදු වන්නේ තමාගේ අනුමැතිය, අනුදනුම ඇති ව හුස්ම වෙත පවත්වා ගත් අවධානය නො කඩවා පවත්වා ගෙන යාමේ අභිප්‍රාය උදෙසාය.

## “කරන්තා”

භාවනාවේ මේ තත්ත්වයට එළඹීමත් සමඟ ම එය නිරායාසයෙන් ම වාගේ දියුණුවට පත් වන බව ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත. තම ස්වාභිමානයෙහි බලවත් කොටසක් වන ඇතුළතින් අණ දෙන්නා, සිතන්නා, කියවන්නා නැති නම් ‘කරන්තා’ සෙමින් අතුරුදහන් වී යාම අරඹන්නේ මෙතැන දීය. ඔබ

පැත්තකට වී මහ අහුරන්නේ නැති ව, අත දැමීමක් නො කර, සියල්ල ඉබේ ම සිදුවන අයුරු තරඹන්න. ඔබ ඉඩ හළොත් මනස නිතැතින් ම ඇදී යන්නේ මෙම ඉතා සාමකාමී හා ඉතා ප්‍රීතිමත් එක් දෙයක් සමඟ කල් හැරීමේ එනම් හුස්ම ගැන පමණක් දැන හිඳීමේ ඒකාග්‍රතාවය වෙතටය. මෙය මනසේ ඒකාග්‍රතාවයයි, මේ මොහොතේ ඒකාග්‍රතාවයයි, නිහඬත්වයේ ඒකාග්‍රතාවයයි.

## සතරවන අවධියෙන් එතා

භාවනාවේ සතරවන අවධිය පිහිනුම් තටාකවල ගැඹුරට කිමිදීම සඳහා යොදා ගන්නා 'දුණුපුවරුවක්' ලෙස මා හඳුන්වන්නේ මෙකැන සිට භාවනාවේ ප්‍රබෝධමත් අවස්ථාවන් වෙත කිමිදීමට එය ඉඩ සලසන බැවිනි. ඔබ මැදිහත් වන්නේ නැති ව විඥානයේ මේ ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගත් විට, හුස්ම ක්‍රමයෙන් අතුරුදහන් වී යාම ඇරඹෙනු ඇත. මෙසේ හුස්ම අතුරුදහන් වී යන්නා සේ ඔබට හැඟෙන්නේ, හුස්ම කේන්ද්‍රය කොට මෙනෙක් පැවති මනසෙහි අවධානය ක්‍රමයෙන් ඉන් ඉවත් වෙමින් ඊටත් වඩා තේජාන්විත වූ සාමය, නිදහස හා ප්‍රමෝදය වෙත මනස නැඹුරු වී යන බැවිනි.

බොහෝ කාලයකට ඉහත දී ඔබ සතුටු-සාමීවී කථා අතහැර දැමීය. එලෙසින් ම විස්තර කිරීම්, විග්‍රහ කිරීම්, තක්සේරු කිරීම් ද ඉවත ලීය. හුස්ම, ශරීරය, සිතිවිලි, ශබ්ද හෝ බාහිර ලෝකය ගැන දැන් කිසිම හැඟීමක් නැත. මනස කෙතරම් නිසල දැයි කිව හොත් ඔබට කිසිවක් පැවසීමට නො හැකිය. ඔබ දැන සිටින්නේ ප්‍රියංකරත්වය, සාමය, ප්‍රමෝදය, ආලෝකය (ඔබේ සංඥානය, යම් ප්‍රකාර නාමයකින් හඳුන්වා දෙන දෙය) ගැන පමණි.

ඔබ දැන් භුක්ති විඳින්නේ මනසේ ප්‍රමෝදය නමැති ප්‍රථම මල් පලඳවයි. මෙම ප්‍රමෝදය වැඩිදියුණු වී, එය තවදුරටත් ස්ථීර හා ශක්තිමත් බවට පත් වනු ඇත. භාවනාවේ ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වෙන අවස්ථාවන් තුළට ඔබ පිවිසෙන්නේ මෙකැන දී ය.

## මූලික අවධීන් හතර වැදගත්

අප මෙහි හඳුන්වා දුන් පරිදි භාවනාවේ මූලික අවධීන් හතර, එනම්

\* මේ මොහොතේ අවධානය

\* මේ මොහොතේ නිහඬ අවධානය

\* මේ මොහොතේ හුස්ම වෙත රඳවා ගත් නිහඬ අවධානය

\* හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය

ඒ පිළිබඳ විස්තරයක් ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කෙරී ඇත. ඊළඟ අවධියට යාමට ප්‍රථම මේ සෑම අවධියක් ම හොඳින් ප්‍රගුණ කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. මේ 'අත්හැරීමේ අවධීන්' ඔබ කඩිමුඩියෙන් අවසාන කළ හොත් ඉහළ අවධීන් වෙත ළං වීම කිසිසේත් ම කළ නොහැකි වන්නේය. ප්‍රමාණවත් නොවන අත්තිවාරමක් මත, උස ගොඩනැගිල්ලක් ඉදි කිරීමට මෙය සැසඳිය හැකිය. පළමුවන තට්ටුව ඉක්මනින් ගොඩ නංවා, එයාකාරයට ම දෙවන හා තුන්වන තට්ටු ද ගොඩ නංවා සතරවන තට්ටුවත් ගොඩ නංවා ගත්තේ වුව ද මුළු ගොඩනැගිල්ල ම මඳක් වෙච්චීමට පටන් ගනී. පස්වන තට්ටුව එකතු කිරීම ඇරඹූ විට ඒ සියල්ල ම ඇද වැටේ.

එම නිසා කරුණා කර පස්වන අවධියට යාමට කලින් මෙම ආරම්භක අවධීන් හතර සඳහා බොහෝ කාලයක් මිඩංගු කොට, ඒවා සියල්ල ම හොඳින් ශක්තිසම්පන්න හා ස්ථිර කර ගන්න. සතරවන අවධිය වන 'හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය' එනම්-එකක් වත් මඟ හරින්නේ නැති ව ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ සෑම මොහොතක් ම පිළිබඳ දැනීම-හුස්ම වාර දෙසියක් හෝ තුන්සියක් තුළ එක දිගට ම පවත්වා ගැනීම-ඔබට පහසුවෙන් කළ හැකි විය යුතුය. මේ අවධියේ දී, හුස්ම වාර ගණන් කිරීමක් මෙයින් අදහස් නො කරමි. මෙය සතරවන අවධිය අභිබවා යාමට ප්‍රථම එහි කෙතෙක් වේලා රැඳී සිටීමට හැකි විය යුතු දැයි පෙන්නුම් කිරීමක් පමණි. භාවනාවේ ඉක්මන් මඟ ඉවසීමයි.

## තමාගේ උපදේශකයා තමා ම වීම

හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම සම්පූර්ණයෙන් දැන සිටීමට අතිමහත් දක්ෂතාවයක් තිබිය යුතුය. මෙය සපුරා ලීමට කළ යුත්තේ එහාමෙහා යාමට සිතට කිසිම ඉඩකඩක් නො තැබීමය. මොහොතකට හෝ සිත ඉවතට ඇදී ගියේ නම්, ඉන් පෙන්නුම් කෙරෙනුයේ සතරවන අවධියට සිත පමුණුවා ගැනීමට නොහැකි වූ බවයි: අඛණ්ඩ ව, සම්පූර්ණ අවධානයකින් යුක්ත ව හුස්ම ගැනීම නොකෙරෙන බවයි. තෙවන අවධියේ දී, හුස්ම වෙත තම අවධානය නො කඩවා පවත්වා ගැනීමට ඔබ සමත් වූයේ නම්, එය සතරවන අවධිය ප්‍රගුණ කිරීමට මහත් රුකුලක් වනු ඇත.

හුස්ම ගැනීම වෙත අවශ්‍ය තරමේ අවධානයක් තබා ගෙන සිටිය හැකි නම් අනෙකුත් කටයුතු පිළිබඳ සිතිවිලිවලින් ඔබ කොතෙක් දුරට ඇත් වී ඇද්දැයි ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. පිටතින් ඇසෙන ශබ්ද හෝ ශරීරයේ ඇති වන රිදීම් හෝ සිතෙහි හට ගන්නා සිතිවිලි හෝ තම සිහිකල්පනාවේ කෙලවරට ආසන්න ව උද්ගත වූ වේදනා හැටියට හැඟී යනු ඇත. හුස්ම ගැනීමේ දී, හෙළීමේ දී විකසිත වන සුවය තම සිහිකල්පනාවේ කේන්ද්‍රය ලෙස පවතින බව ද, මූලස්ථානය ගන්නා බව ද පැහැදිලි ව පිළිබිඹු වනු ඇත.

ඉහත කී සිත වල්මත් කරවන ශබ්ද, රිදීම්, සිතිවිලි යන දෑ සිහි කල්පනාවෙහි කේන්ද්‍රයට ආසන්න ව නොපිළිසිදීම නිසා හුස්ම මුල් කොට ගෙන පවත්නා සිහිය සිඳ දැමීමට හෝ දුර්වල කිරීමට හෝ ඒවා අසමත් වන්නේය. එහෙයින් ඇතිත් ඇසෙන ශබ්ද හෝ ශරීරයේ දැනෙන රිදීම් හෝ මනසෙහි යන්තමට මතු වූ සිතිවිලි හෝ සිහියේ පවතිද්දී වුව ද, ඒවායෙහි බලය පෙරට වඩා බොහෝ සේ දුර්වල බැවින් ඔබ හුස්ම වෙත සම්පූර්ණ අවධානය සතුටුදායක අන්දමින් පවත්වා ගෙන යන බව පැවසිය හැකිය.

භාවනාවේ සතරවන අවධියට අදාළ වන, හුස්ම ගැනීම පිළිබඳ ව මුළුමනින් ම දැනුවත් ව සිටීමේ හැකියාවක් ඇති කර ගැනීම අතිශයින් ම වැදගත්ය. මෙයින් අදහස් වනුයේ තුන්වන අවධිය අවසානයේ දී ලබා ගන්නා චඩා ගැඹුරු සමාධියකට එළඹීමට හැකියාව ලත් වගයි. මෙවැනි සලකුණු හෙළිදරව් වීම භාවනාවේ යෙදෙන්නන් හට වැදගත් වන්නේ තම උත්සාහයන් කොතෙක් දුරට සාර්ථක වී ඇත්දැයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම සඳහා ඒවා ආධාර වන බැවිනි.

භාවනා උපදේශකයකුගෙන් අසා දැන ගැනීමට අවකාශ ඇතත්, මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු උපදේශකයා තමා මය. අවංක ව තම භාවනාව පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව හිඳිමින් සිතෙහි මතු වන සලකුණුවල ආධාරයෙන් භාවනාවෙන් ලබන ප්‍රතිඵල තමාට ම මැනගත හැකිය. එම නිසා ඔබ සතරවන අවධියට එළඹ, සම්පූර්ණ අවධානය රැක ගනිමින්, හුස්ම වාර 100, 200, 300 කුළ නොකඩවා හුස්ම ගැනීම-හෙළීම පිළිබඳ ව දැනුවත් ව සිටීමට ඉතා හොඳින් පුහුණු වන්න.

09

## පියකරු හුස්ම වෙත සම්පූර්ණ අවධානය (පස්වන අවධිය)

### පියකරු හුස්ම

පස්වන අවධිය හඳුන්වා දෙන්නේ 'පියකරු හුස්ම වෙත රඳවා ගත් සම්පූර්ණ අවධානය' නමිනි. බොහෝ විට ඉහත අවධියේ සිට මෙම අවධියට සම්ප්‍රාප්ත වීම නිරුක්සාහයෙන් ම, ස්වාභාවික ව ම සිදු වන දෙයකි. සමබර ව කෙරෙන හුස්මට, මොනයම් අයුරකින් වත් බාධා වීමට ඉඩ නො දී, තමාගේ අවධානය සිරුවෙන්, නො කඩවා ම හුස්මෙහි වින්දනය වෙත රඳවා ගෙන සිටින විට එය සංසිදීමට පටන් ගනී. සාමාන්‍ය හුස්මෙහි පවතින රළු ස්වභාවය ගිලිහී ගොස් එය ඉතා සිනිඳු, සාමකාමී "පියකරු හුස්මක්" බවට පෙරළේ. මනස මෙම පියකරු හුස්ම හඳුනා ගෙන, එහි අසාමාන්‍ය ප්‍රියංකරත්වයෙන්, ඉමහත් තෘප්තියකට පත් වේ. මනස විඳින්නා වූ සන්තුෂ්ටිය බලවත් වේ. පියකරු හුස්ම දෙස බලා සිටීමෙන් ම එය සතුටට පත් වන්නේය. ඒ සඳහා මනසට බලපෑමක් කිරීම අනවශ්‍යය. සිය කැමැත්තෙන් ම මනස පියකරු හුස්මෙහි රැඳී සිටී. 'ඔබ' කිසිවක් නො කරන්න.

මේ අවධියේ දී ඔබ යමක් කිරීමට තැත් කළ හොත් මුළු සංතතිය ම දෙදරා ගොස් හුස්මෙහි ප්‍රියංකරත්වය ද ගිලිහී යනු ඇත. මෙය හරියට 'නයිත් හා ඉනිමං' දුටු සෙල්ලමේ දී ඉත්තා, නාගයකුගේ ඔළුව පටන් ගන්නා කොටුවට ගොඩ වීමට සමානය. එවිට කොටු බොහෝ ගණනක් පසුබැසීමට සිදු වේ. මෙකැන් සිට භාවනාවේ 'කරන්නා' ඉවත් විය යුතුය. 'දැන හිඳින්නා' කිසිවක් නො කොට බලා හිඳීම පමණක් කළ යුතුය.

## සන්සුන් වන ලෙස දන්වන්න

මේ අවධියේ දී ඔබ මනස අරමුණු කොට ගත් ආරම්භණය ශාන්ත භාවයට ගෙන ආ යුතුය. එනම් හුස්ම සන්සුන් බවට, සාන්ත බවට පත් කළ යුතුය. "සන්සුන් වන්න" යයි සුළු ඉඟියක්, අණක් මනසට දීමෙන්, හුස්ම සන්සුන් බවට පත් කළ හැකිය. මේ අවධියේ දී මනස බලසම්පන්න බවට පත් වෙමින් පවතින නිසා මොළොක් බසින් ඇතුළතින් කෙරෙන මේ ඇයැදුම, හුස්ම ශාන්ත භාවය කරා ළඟා කරවීමට සමත් වනු ඇත. ඒ සඳහා මොහොතකට අභ්‍යන්තර නිහඬතාවය බිඳ "සන්සුන් වන්න" යැයි සිතින් තමාට ම පවසා ගන්න. ඔබ කළ යුත්තේ එපමණයි. භාවනාවේ මේ අවධියේ දී මනස මටසිඵල තත්ත්වයක පවතින බැවින් මෙවන් සුළු ඉඟියක් පමණක් දීමෙන් වුව ද මනස ඉතා කීකරු ව ඊට අවනත වේ. හුස්ම සන්සුන් වී "පියකරු හුස්ම" විකසිත වන්නේ එවිටය.

## ආරම්භණය අත් නො හරින්න

ඇතුළතින් කෙරෙන පාලනය, අණ දීම් ආදිය අත්හැර ආරම්භණය පමණක් අත් නොහැර සිටීම තවත් ක්‍රමයෙකි. මනසෙහි කලබලකාරී ස්වභාවයට මූලික හේතුව වූයේ අවධානයේ දුබල බව නිසා ලෙහෙසියෙන් හඳුනා ගැනීමට අසමත් වූ ඇතුළතින් කෙරෙන පාලනය හා අණ දීම් තුළින් බව දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මනසෙහි ස්වාභාවික ව පවතින නිසලතාවය කරා සිත ඇදී නො ගියේ ද එබැවිනි. එම පාලනය අණ දීම්, ඇතුළතින් කෙරෙන විග්‍රහ ආදිය අත්හැරීම ආරම්භ කළ විට හුස්ම ඉතා සියුම්, මෘදු ස්වභාවයට පත් වන බැවින්, හුස්ම ගැනීම සිදු වන බව සිතියෙහි රඳවා ගෙන ඩිටීම ද මඳක් අපහසු වනු ඇත.

## 'පියකරු හුස්ම' කොහි දැයි විමසන්න

මේ අවධියේ දී ආධාරකයක් ලෙස 'පියකරු හුස්ම' කොහි දැයි විමසීමක් වීම ද ඉතා වැඩදායකය. පියකරු වූ හුස්ම කොහි දැයි සිතට ගැනීමෙන් හුස්මෙහි ඇති ප්‍රියංකරත්වය වෙත සිත ඇදී යන්නේ මේ වන විට හුස්ම ඉතා සියුම් ශාන්ත භාවයට පත් ව ඇති හෙයිනි. හුස්මෙහි ඇති පියකරු බව, එයට ආවේණික වූ ස්වරූපයක් වුව ද ඔබ එය මෙතෙක් නො දුටුවේ ඒ හා බැඳුණු අනෙකුත් රළු ස්වභාවයන් එය යටපත් කොට තිබුණු නිසාය. යමකු හුස්ම ශාන්ත බවට පත් කොට ගෙන, පියකරු වූ හුස්ම වෙත සිත යොමු කළ විට ඔහුට එම පියකරු වූ හුස්ම විද්‍යාන වනු ඇත. එය ඉතා මත් සිත් අලවන ආස්වාදයෙකි. මේ පියකරු ආශ්වාදය ඔබ ධ්‍යානය වෙත රැගෙන යන වාහනයයි.

## අක්‍රීය ව බලා ඉන්න

අත පෙවීමක් නො කොට පියකරු හුස්ම දෙස පමණක් මේ මොහොතේ බලා සිටීමින්, 'හුස්ම ගනිමි', 'හුස්ම හෙළමි' යනුවෙන් හෝ හුස්මෙහි මුල, මැද හෝ අග හෝ යන සංඥානයන්ට ගිලිහී යාමට ඔබ ඉඩ දිය යුතුය. දැන් පවත්නා එක ම දේ මේ මොහොතේ සිදු වන පියකරු හුස්මෙහි වේදිකය පමණකි. හුස්ම වටයේ කොතැනක සිටින්නේ ද, එසේත් නැති නම් ශරීරයේ කොතැනක එය ඉස්මතු වී පෙනේ ද යන උද්වේගයන්ගෙන් මනස දැන් නිදහස්ය. මෙතැන දී ඔබ යෙදී ඇත්තේ භාවනාවේ ආරම්භණය හැකි තරම් දුරට ලිහිල් කර ගනිමින්, මේ මොහොතේ විඳින්නා වූ හුස්මෙහි ඇති නුවමනා විස්තර සියල්ල ම ඉවත ලමින්, 'ගනිමි', 'හෙළමි' යන ද්විධත්වයෙන් ඇත් වෙමින්, දැන ගත හැකි අන්දමේ වෙනසක් නොමැති ව, ඉතා සියුම් ව, නො කඩවා පවතින 'පියකරු හුස්ම' ගැන පමණක් සිහි එළවා ගෙන සිටීමෙහිය.



කිසිවක් නො කොට බලා හිඳින විට ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ඉතා පියකරු හා ඉතා සෞම්‍ය බවට පත් වී කාලයේ ගත වීමක් නො දැනී ම එය සිදු වන ආකාරය බලන්න. එය කොතෙක් දුරට සන්සුන් වීමට ඉඩ හළ හැකි දැයි පරීක්ෂා කරන්න. තවතවත් සන්සුන් වෙමින් හා රසවත් වෙමින් සිදු වන්නා වූ පියකරු හුස්මෙහි රසාස්වාදය විදුමට කාලය යොදවන්න. අත්දැකීම් දහරාවේ කිසි ම බිඳීමක් නොමැති ව, මොහොතක් මොහොතක් පාසා නො කඩවා මේ පියකරු හුස්ම පිළිබඳ දැනීමක් ඔබ වෙත පවතිනු ඇත. ආයාසයක් නොමැති ව බොහෝ කාලයක් තුළ ඔබ දැන සිටින්නේ මේ පියකරු හුස්ම ගැන පමණකි. හුස්ම අතුරුදහන් වීමට දත් ඉඩ හරින්න.

## පියකරු බව පමණි

පියකරු බව පමණක් ඉතිරි කරමින් හුස්ම අතුරුදහන් වී යන්නේ එය සෑහෙන තරමට සන්සුන් වූ විටය. එය කෙළෙස වත් 'ඔබට' අවශ්‍ය වූ විට සිදු නො වේ. ඉංග්‍රීසි සාහිත්‍යයෙන් උපුටා ගත් උපමා කතාවක් මෙතැනට යෝග්‍ය වන්නේය. ලුවිස් කැරොල්ගේ "ඇලිස් ඉන් වන්ඩර්ලන්ඩ්" පොතේ දක්වන පරිදි, ඇලිස්ට සහ සුදු රැජිනට සිනාසෙන පුසකු අහසෙහි දශ්‍යමාන විය. ඔවුන් බලා සිටිය දී මුලින් ම පුසාගේ වලිගය ද, රිළහට පහරු-පාදයන් ද, ඉන් පසු පස්සා ගාත් ද, නො පෙනී ගියේය. ඉන් පසු ව මුළු ශරීරය ම අතුරුදහන් වී ගොස් ඉතිරි වූයේ තවමත් සිනාව රැඳී පුසාගේ ඔළුව පමණකි.

අනුක්‍රමයෙන් පුසාගේ ඔළුව ද නොපෙනී යාම ආරම්භ වූයේ කන් හා රැවුල්ගස්වලිනි. ටික වේලාවකට පසු, පුසාගේ ඔළුව සම්පූර්ණයෙන් ම නො පෙනී ගියේ තවමත් අහසෙහි රැළුණු සිනාව පමණක් ඉතිරි කරමිනි. මෙය තොල් පෙනි විරහිත ව කෙරෙන සිනාවක් වුව ද අගයේ කිසිම අඩුවක් එහි නො වීය. භාවනාවේ මේ අවධියේ දී අත්හැරීම් සිදු කෙරෙන ආකාරය පෙන්වා දීම සඳහා තත්වාකාරයට ආසන්න සැසඳීමක් ලෙස එම උපමාව ගෙන හැර දක්විය හැකිය. මුහුණෙහි

සිතාවක් සහිත පුසා යනුවෙන් අදහස් කළේ පියකරු හුස්මයි. පුසා නො පෙනී යාම හුස්ම නො පෙනී යාමට සමානය. ගනින් තොර, අහසෙහි රැඳුණු සිතාව ලෙසින් පෙන්වුම් කරනුයේ මනසෙහි පැහැදිලි ව ප්‍රදීපනය කෙරෙන 'පියකරු' බවය.

මෙහි දී අපට හුරුපුරුදු ලෝකයෙන් උදහරණයක් ගත් විට එය ඇපල් ගෙඩියක් දෙස බලා සිටීමට සමාන කළ හැකිය. එය දෙස බලා සිටින විට ඔබට දකින්නට ලැබෙන ගුණාංග නම් එහි හැඩය, වර්ණය, සමහර විට එහි සුවඳක් ඇත්නම් එම සුගන්ධය යනාදියයි. ටික වෙලාවකට පසු ඔබ එහි එක් ගුණාංගයක් තෝරා ගනී. උදහරණයක් වශයෙන් ඔබ තෝරා ගන්නේ එහි වර්ණය නම්, ඔබ දකින්නේ එපමණකි. ඇපල් ගෙඩියේ අතින් ගුණාංගයන් නො පෙනී, නො දැනී යනු ඇත.

හුස්ම සමඟ සිදු වන දේ ද මේ භා සමානය. එහි එක් ගුණාංගයක් ඉස්මතු වී වැඩෙන අතර අනෙක් ගුණාංග හීන වී යයි. වඩාත් ප්‍රබල වන ගුණාංගය හුස්මෙහි මානසික ගුණාංගයයි, මානසික ලකුණයි, 'සමාධි නිමිත්ත'යි. පියකරු වූ හුස්ම, මනහර වූ හුස්ම, සිත්කළු හුස්ම, ප්‍රමෝදජනක හුස්ම යනාදී ලෙසට ඔබට පැහැදිලි වන්නේ අනෙකක් නො ව සමාධි නිමිත්තයි. සුළු කාලයක දී පියකරු වූ හුස්ම යන හැඟීම, සටහන වෙනස් වී හුස්ම ගන්නා බව සිතින් ගිලිහී, එහි පියකරු බව, විසිතුරු බව, අලංකාරය පමණක් සිතෙහි රැඳෙනු ඇත.

ආරම්භණය ඇසුරෙහි පමණක් සිත රඳවා ගෙන සිටීමට හැකි කරන මනසෙහි ගුණාත්මක භාවය තව දුරටත් සියුම්, පරිපූර්ණ බවට පත් වීම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වනු ඇත. ආරම්භණය පවිත්‍ර කරන, මනස පිරිපහදු කෙරෙන, විශිෂ්ට ගමන් මඟකට ඔබ දැන් පිවිස ඇත. ඔබ සමාධියේ ගැඹුරට යෑම දැන් අරඹා ඇත. ආරම්භණය පිරිසිදු වන විට, එහි රළු පැතිකඩවල් ගිලිහී යාම සිදු වේ. නො කඩවා ම ඔබ දැන් අත්විඳිනුයේ 'පියකරු' බව පමණකි. එය යම් දෙයක පියකරු බව නො වේ. දැන් මනස පිළිගනුයේ මනසෙහි ම අරමුණු පමණකි. ගනින් වෙන් වූ මෙම පිරිසිදු මානසික අරමුණ වන 'පියකරු' බව මනසෙහි එක ම ආරම්භණය වන්නේය. මෙම පිරිසිදු මානසික අරමුණ 'සමාධි නිමිත්ත' ලෙස හඳුන්වමි.

## නිමිත්ත ආලෝකයක් ද?

මෙම සමාධි නිමිත්ත මනස නමැති භූමිභාගයෙහි (චිත්ත) සැබවින් ම පවතින දෙයක් වුවත්, මුල් වතාවට එය දිස් වූ විට එය ඉතාමත් විශ්මයජනකය. කෙටියෙන් පවසනවා නම්, "මෙවන් දෙයක් ජීවිතයේ මින් පෙර කිසි දිනක අත්විඳ නැති ලෙස දැනේ." ඒ කෙසේ වුවත්, 'සංඥානය' නමින් හඳුන්වන මානසික ක්‍රියාව ඉතා යුහුසුඵ ව, මුළු ජීවිත කාලය තුළ දී ලත් අත්විඳීම් එක් රැස් කර ගත් 'මතක බැංකුව' භාරා අවුස්සමින්, මීට යන්තමින් හෝ සමාන දෙයක් ඇත්දැයි සොයා බලන්නේ, මනසට මේ දෙය පිළිබඳ ව යම් අන්දමක හෝ විස්තරයක් සැපයීම සඳහාය. භාවනායෝගීන් බොහෝ දෙනෙකුගේ සංඥානයට, මෙම 'ගතක් නොමැති පියකරු බව', මෙම මානසික උද්දමය හැඟෙනුයේ විසිතුරු ආලෝකයක් ලෙසටය. එහෙත් එය ආලෝකයක් නො වේ.

දස වසා ගෙන වක්ඛු විඥානය හෙවත් දැකීමේ දී ඇස හා වස්තුව ආශ්‍රිත ව උපදින විඥානය නතර කර දමුයේ බොහෝ කාලයකට ඉහත දීය. ලෝකයත් සමඟ බැඳුණු පසිඳුරන්ගේ ආස්වාදයෙන් මිදී, මුල් වතාවට නිදහස ලැබූ චිත්ත විඥානයයි මේ වසා සිටි වළාකුල්වලින් මැත් වූ පුරසඳ මෙන් බබළනුයේ. ඒ පසිඳුරන්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිදුණු ප්‍රභාස්වර සිතයි. තමා ඉදිරියේ දශ්‍යමාන ව ඇත්තේ මනස මිස ආලෝකයක් නො වේ. නමුත් බොහෝ දෙනෙකුට එය ආලෝකයක් ලෙස සංඥානනය වන්නේ තමාගේ සංඥානයට ඉදිරිපත් කළ හැකි හොඳ ම නමුත් අසම්පූර්ණ විස්තරය එපමණක් වන බැවිනි.

තවත් සමහර භාවනායෝගීන් මෙම මුල් වතාවට මනස දැකීමේ සංඥානය විස්තර කරනුයේ ශාරීරික සංවේදනයක්, බලවත් සන්සුන්කමක් නැති නම් ධ්‍යාන සුවයක් ලෙසිනි. නැවතත් කාය විඥානය හෙවත් සැප වේදනා සහ දුක් වේදනා, සීතල සහ උෂ්ණය ආදිය ප්‍රභේද කොට දක්නා විඥානය, බොහෝ කාලයකට ඉහත දී නතර කර දමූ හෙයින් මෙය ශාරීරික ව පවත්නා වූ චින්දනයක් විය නො හැකිය.

නමුත් එය සංඥානනය වන්නේ හුදු සුඛ වේදනාවක් ලෙසටය. කෙනෙක් මෙය සුදු ආලෝකයක් ලෙසත්, තවත් කෙනෙක් රන්වන් තරුවක්, තවත් කෙනෙක් නිල් මුතු කැටයක් ලෙසත් දකී. මෙහි දී දැන ගත යුතු වැදගත් කරුණ වන්නේ මොවුන් සියලු දෙනා ම විස්තර කරනුයේ එක ම සංසිද්ධියක්, එක ම ආශ්වර්යයක් වීමයි. සියලු දෙනාගේ ම අරමුණට විෂය වනුයේ පිරිසිදු මනස වුවත්, මේ විවිධාකාර විස්තරයන් ඔවුන් එකතු කරනුයේ තමතමන්ගේ විවිධාකාර වූ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයන්ට අනුකූල වය.

## නිමිත්ත හඳුනා ගැනීම

පහත දැක්වෙන අංගලක්ෂණ හයෙන් ඔබට නිමිත්ත හඳුනා ගත හැකිය:

- (1) එය ප්‍රකට වන්නේ පස්වන අවධියෙන් ඔබ්බටය: එනම් භාවනායෝගියා පියකරු හුස්ම සමඟ බොහෝ වේලාවක් ගත කළාට පසු වය.
- (2) එය ප්‍රකට වන්නේ හුස්ම අතුරුදහන් වූ විටය.
- (3) එය පහළ වන්නේ බාහිර ආයතන පස අතහැර දැමීමෙන් පසු ව පමණකි: එනම් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන දෙරටු පහෙන් ඇතුළු වන සෑම අරමුණක් ම, සම්පූර්ණයෙන් ම අත් හැරුණු විටය.
- (4) එය දශ්‍යමාන වන්නේ මනස නිහඩ නම්‍ය: මොන‍යම් ආකාරයක හෝ විස්තරාත්මක සිතිවිලි (අභ්‍යන්තර කථාව) සම්පූර්ණයෙන් ම අත් හැරුණු විටය.
- (5) එය පුදුමාකාර වුවත් තදින් සිත් අලවනසුළුය.
- (6) එය අනිශ්චිත ම සරල, පියකරු දෙයකි.

මා මේ අංගලක්ෂණ විස්තර කළේ ඇත්ත නිමිති හා බොහෝ විට තමා ම සිතින් මවා ගන්නා ව්‍යාප්ත නිමිති මොනවා දැයි තමාට ම වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම පහසු වීම සඳහාය.

## 10

## පියකරු නිමිත්තේ ආශ්වාදය (සවන අවධිය)

### නිමිත්ත පමණයි

සයවන අවධිය 'පියකරු නිමිත්තේ ආශ්වාදය විදීම' ලෙස හඳුන්වමි. මේ අවධිය උද කර ගත හැක්කේ හුස්ම පිළිබඳ අවධානය, ශරීරය, සිතිවිලි හා පසිඳුරන් ආශ්‍රිත අරමුණු යන සියල්ලක් ම සම්පූර්ණයෙන් ම අත්හැර දමා පියකරු නිමිත්ත පමණක් ඉතිරි කර ගැනීමෙනි.

### නිමිත්ත ස්ථාවර නොවීම

සමහර විට නිමිත්ත මුල් වතාවට දිස් වන විට එය අපැහැදිලි ස්වරූපයක් ගනු ඇත. එසේ නම් විගසින් ම ඔබ භාවනාවේ පෙර අවධිය කරා යා යුතුය: එනම්, පියකරු හුස්ම වෙත නො කඩවා පවත්වා ගන්නා වූ නිහඬ අවධානයයි. ඔබ කඩිනමින් නිමිත්ත වෙත ගොස් ඇත. තවත් විටෙක එය අස්ථීරය. ප්‍රදීපාගාරයකින් නිකුත් වන ආලෝකධාරාවක් මෙන් අඩුවැඩි වෙමින් තිබේ ඉන් පසු නො පෙනී යයි. නැවතත් පෙන්නුම් කරනුයේ ඔබ ඉක්මනින් පියකරු හුස්ම වෙතින් ඉවත් වූ බවයි. පියකරු හුස්ම වෙත තම අවධානය දිගු කාලයක් තුළ පහසුවෙන් පවත්වා ගැනීමට පුරුදු-පුහුණු කර ගෙන ඇත්තේ නම් එවැනිනකුට පමණක් ඊටත් වඩා බොහෝ සෙයින් සිදුම් වූ නිමිත්ත මත තම අවධානය රඳවා ගෙන සිටීමට හැකි වනු ඇත. එම නිසා පියකරු හුස්මෙහි මනස හොඳින් පුහුණු කරන්න. අතලස් ව, ඉවසීමෙන් එම පුහුණුවෙහි යෙදෙන්න. එවිට නිමිත්ත වෙත යාමට කාලය එළැඹී විට එය ඉතා දීප්තිමත්ය, ස්ථීරය, පහසුවෙන් රඳනුදුරුය.

යමකින් සැඟීමට පත් වීමේ ගුණාංගය ඔබේ සිතෙහි තවමත් තදින් තහවුරු වී නොතිබීම නිමිත්තේ අපැහැදිලි ස්වභාවයට ප්‍රධාන හේතුව ලෙස දක්විය හැකිය. ඔබ තවමත් යමක් 'බලාපොරොත්තු' වන්නෙහිය. බොහෝ විට ඔබ පසු වන්නේ එක්කෝ ඉතා දීප්තිමත් නිමිත්තක්, නො එසේ නම් ධ්‍යානයක් බලාපොරොත්තු වෙමිනි. හොඳින් මතක තබා ගන්න, මෙය ඉතා වැදගත්ය. එනම් 'ධ්‍යාන' යනු සියල්ල අත්හළ, සියල්ලෙන් ම අත්මිදුණු අවස්ථාවන්ය. ඒ විශ්වාස කළ නොහැකි අත්දැමින් මනස සැඟීමට පත් ව ඇති අවස්ථාවන්ය. එම නිසා කැදර සිත ඉවත ලන්න. පියකරු හුස්මෙන් සැඟීමට පත් වීම දියුණු කර ගන්න. එවිට නිරුත්සාහයෙන් ම නිමිත්ත සහ ධ්‍යාන පහළ වීම සිදු වනු ඇත.

### 'කඩාකප්පල්' කරන්නාගෙන් මිදීම

'කරන්නා' තවමත් අත පෙවීම තතර නොකිරීම, නිමිත්ත අස්ථිර ව පැවතීමට ප්‍රධාන හේතුව වශයෙන් දක්විය හැකිය. පිටුපස ආසනයේ හිඳිමින් රිය පැදවීමෙහි නියුතු අයකු මෙන් අණ දෙමින්, නුච්චමනා තැනට සෑම විට ම අනවසරයෙන් රිංගමින් මෙම 'කරන්නා' සෑම දෙයක් ම වියවුලට පත් කරයි. නිසලතාවය වෙත ස්වාභාවික ව සංක්‍රමණය වන සංතතියක් ලෙස භාවනාව හැඳින්විය හැකිය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ 'ඔබ' මහ නො අහුරා පසෙකට වීම පමණකි. භාවනාවේ ගැඹුරට යාමට හැකි වන්නේ, ඔබ සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්හැරීම සිදු කළ විටය. මෙයින් අදහස් කරනුයේ එම සංතතියට අත පෙවීමට 'කරන්නාට' කිසිම ඉඩකඩක් නැති පමණට සත්‍ය වශයෙන් ම අත්හැරීමය.

එවන් බලගතු අත්හැරීමක් වෙත හිත නම්මා ගැනීම සඳහා නිමිත්ත වෙත තම අකලංක විශ්වාසය පිරිනැමීම යොදා ගත හැකි දක්ෂෝපායකි. මොහොතකට නිහඩතාවය බිඳ, තමා මනස තුළ සිටින්නේයයි සලකා, තමාගේ සම්පූර්ණ විශ්වාසය

නිමිත්ත වෙත පවරන බැවින්, සියලු ම අණ දීම් අත්හිටුවා, 'කරන්නාට' දන් අතුරුදහන් වන ලෙස ඉතා මොළොක් බසින් කොළුරන්න. එවිට, ඔබ බලා සිටිය දී ම, නිමිත්ත ලෙස ඔබ ඉදිරියේ පිළිබිඹු වන මනස, තව දුරටත් ඔබට 'කිරීමට' දෙයක් ඉතිරි නො කොට, සංතතිය මුළුමනින් ම සිය'තට ගනු ඇත.

මෙහි දී ඔබ කිසිවක් කිරීම. අනවශ්‍ය වන්නේ ඔබගේ උදව්-උපකාර නොමැති ව අවධානය රැක ගැනීමට නිමිත්තේ ඇති අසාමාන්‍ය පියකරු බව සමත් වන බැවිනි. තක්සේරු කිරීමෙන් වැළකීමට මෙතැන දී ඔබ ප්‍රවේසම් විය යුතුය. "මොකක් ද මේ?", "ධ්‍යානයක් ද?", "මා මිළඟට කුමක් කළ යුතු ද?" යනාදී වශයෙන් මතු වන ප්‍රශ්න අත් කිසිවක් නො ව නැවතත් මැදිහත් වීමට 'කරන්නා' ගන්නා කපටි ප්‍රයත්නයකි. එය සංතතියේ ව්‍යසනය ඇති කරයි.

ගමන අවසාන වුවාට පසු සියල්ල ම තක්සේරු කර බැලිය හැකිය. දක්ෂ විදුෂ්ඨයකු පරීක්ෂණයක් තක්සේරු කර බලන්නේ, සියලු ම දත්තයන් ලබා ගත් පසු වය. එම නිසා දන් තක්සේරු කිරීමෙහි හෝ සියල්ල ම සිතින් තීරණය කොට ගැනීමෙහි හෝ නො යෙදෙන්න. "නිමිත්තේ අද්දර ස්වභාවය රවුම් ද? නැති නම් බිත්තරයක හැඩය ද?" ආදී දෑ ගැන විමසිලිමත් නො වන්න. ඒ සියල්ල අනවශ්‍යය. ඒවා යොමු කෙරෙන්නේ නානාවිධත්වය, 'ඇතුළත්' සහ 'පිටත' යන ද්විධාකාරත්වය යනාදී තවත් නොයෙකුත් වියවුල් වෙතටය.

## 11

## ධ්‍යාන (සත්වන අවධිය)

### කේන්ද්‍රගත අවධානය

කැමති දෙසකට නැඹුරු වී යාමට මනසට ඉඩ දෙන්න: ඒ බොහෝ විට ම නිමිත්තේ කේන්ද්‍රය දෙසටය. නිමිත්තේ ඉතාමත් පියකරු කොටස එහි කේන්ද්‍රයයි. ආලෝකය පැහැපත් සහ ඉතා දීප්තිමත් වනුයේ මේ අසලය. සියල්ලෙන් ම අත්විඳෙමින් කේන්ද්‍රය දෙසට අවධානය ඇදී ගොස් එතුළට ම වැටෙන්නට ඉඩ හරිමින් එම ගමනේ රසය විඳින්න. එසේත් නැති නම් ආලෝකයෙන් තමා සහමුලින් ම වසා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. මෙය ඇත්තෙන් ම එක ම අත්දැකීමක විවිධ ආකාරයන්ය. මනසට ප්‍රමෝදයෙහි ගිලී යාමට ඉඩ දෙන්න. භාවනා මහෙහි සත්වන අවධිය වන 'ධ්‍යාන' උදා වීමට ඉඩ දෙන්න.

### ධ්‍යානයට බාධක

ධ්‍යානයට පිවිසෙන දෙරටුවේ දී පොදු වශයෙන් මුහුණ පෑමට සිදු වන බාධක දෙකකි: අධික ප්‍රමෝදය හා බියයි. අධික ප්‍රමෝදය, කුතුහලය උපදවයි. මෙතැන දී "ඕ.....මේ ඒක තමා" යයි මනස සිතුවොත්, ධ්‍යානයට පිවිසීම බොහෝ විට සිදු නො වේ. මේ "ඕ....." ගැමි යටපත් කළ යුත්තේ මොන ම අන්දමක වත් මැදිහත් වීමක් නො කොට තිහඩ වීම අගයමිනි. ඊට නිසි අවස්ථාව වූ ධ්‍යානයෙන් මිදීමෙන් පසු ව කිරීමට මේ "ඕ....." ගැමි අතපසු කරන්න.

නමුත්, බොහෝ විට ම මතු වන බාධකය විය හැක්කේ බියයි. මෙම බිය පහළ වන්නේ ධ්‍යානයෙහි ඇති ඉතා බලගතු බව හා ඉමහත් ප්‍රමෝදය අවබෝධ වීමෙන් හෝ ධ්‍යානයට



පිටිසීම සඳහා යම් කිසිවක් අත්හැර යා යුතු බව හැඟී යාමෙනි: ඒ 'ඔබ' යි! ධ්‍යානයට පෙර 'කරන්නා' නිහඬ ව සිටියත් ඔහු තවමත් රැඳී සිටී. ධ්‍යානය තුළින් 'කරන්නා' සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවත් විය යුතුය.

නමුත්, 'දැන හිඳින්නා' තවමත් ක්‍රියාශීලීය. ඔබ මුළුමනින් ම දනුවක් ව සිටී. නමුත් පාලනය කිරීම් සියල්ලක් ම ඔබේ ග්‍රහණයෙන් ඉවත් ව ඇත. තීරණයක් ගන්නවා තබා එක් සිතිවිල්ලක් වත් මවා ගැනීමට ඔබට හැකියාවක් නැත. චේතනා කිරීමේ හැකියාව ක්‍රියාවිරහිත වීම, ආධුනිකයාගේ සිත හිතියෙන් වෙලීමට සමත්ය. සම්පූර්ණ සිතියෙන් හා අවදියෙන් සිටින්නේ නමුත්, යමක් සිතීමට හෝ පාලනය කිරීමට හෝ තිබූ හැකියාව තමා වෙතින් සම්පූර්ණයෙන් ම පැහැර ගත් මෙවන් අත්දැකීමක්, ඔබ ජීවිතයේ කිසිදුක අත්විඳ නැත. බිය ලෙස උද්දීපනය වන්නේ තමාගේ පෞද්ගලික උරුමය සේ මෙතෙක් සිතා සිටි යමක් කිරීමට ඇති හැකියාව පවරා දීමට ඇති අකමැත්තය.

## හක්තිය සහ විශ්වාසය අවශ්‍යයි

මේ අවස්ථාව එළඹී විට පිටස්තර ලෝකයට අයිති වූ පාලනය කිරීම්, අණ දීම්, විනිශ්චය කිරීම් සහ නිගමන ආදිය අතහැර, විත්තාකර්ෂණීය වූ එහෙත් සමහරකුට ඇතුළු වීමට බිය උපදවන, මෙම ලෝකයේ ස්වරූපය කිනම් ආකාර දැයි අප සොයා බැලිය යුතුය. බිය උපදවන්නේ එය අප කිසිසේත් නො දන්නා පරිසරයක් බැවිනි. එය අනතුරුදයක නොවන අතර ඇත්ත වශයෙන් ම ගතට හා සිතට මේ සොයා බැලීම ඉතා වැඩදැයී වනු ඇත. නමුත් අප ඒ පිළිබඳ කිසි ම හැඟීමක් මින් පෙර ලබා නොමැති බැවින් හිතිය ඉස්මතු වීමට බොහෝ විට අවකාශ ඇත.

හිතිය මතු වූව හොත් මෙතෙක් ගොඩනඟා ගත් මානසික සුවය ඉක්මනින් ම නැති වී ගොස් මනස භාවනාවේ මූලාරම්භයට ම ඇද වැටෙනු ඇත. එම නිසා මේ හිතිය ගැන විමසිලිමත්

වෙමින් එය මතු වීම පටන් ගන්නා සැණින් ශ්‍රද්ධාව මතු කර ගැනීමෙන් හා නොයෙකුත් මහණුන්, මෙහෙණින් හා යෝගාවචරයින් විසින් මීට ඉහත දී කරගෙන ඇති "බිය වීමට කිසි ම හේතුවක් නොමැතියැ" යි යන ප්‍රකාශය සිහිපත් කිරීමෙන් තව පියවරක් ඉදිරියට තබා ඉතා ගැඹුරු වූ මේ ශාන්තියේ සුවය පරීක්ෂා කර බැලීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. මේ පියවර ගැනීමෙන් පසු එහි සුවදයාත්මක සහ ආරක්ෂිත බව ඔබට ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත. ඉදිරියට ගන්නා සෑම පියවරක් පාසා මත් එය තවතවත් පියකරු වනු ඇත. බිය තුරන් කර ලිය හැක්කේ එම පියවර ගැනීමෙන් හා එහි ආදීනව විග්‍රහ කිරීමෙන් පමණකි.

එම නිසා මේ බිය නැති කර ගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් මත සහ ප්‍රතිලාභය ලෙස අත්කර ගැනීමට ඉතා සම්ප ව ඇති විත්තාකර්ෂණීය ප්‍රමෝදය මත විශ්වාසයක් සහ භක්තියක් ඇති කර ගන්න. තථාගතයාණන් වහන්සේ බොහෝ විට වැළඳී, ධ්‍යාන වෙත පිවිසීමෙන් අත් කර ගන්නා වූ ප්‍රමෝදය ගැන "බිය නො වී, ඒවායේ රසය විඳිමින්, තවතවත් ඒවා දියුණු කර ගැනීමටත්, නිරතුරු ව ම එහි යෙදෙන්නටත්ය" (ලලුකිකොපම සූත්ත, මජ්ඣිම නිකාය).

එම නිසා බිය මතු වීමට මත්තෙන් එම ප්‍රමෝදය හා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් කෙරෙහි භක්තිය පවත්වා ගනිමින්, උන්වහන්සේගේ ආර්ය ශ්‍රාවකයන් ආදර්ශ කොට ගන්න. ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති කර ගෙන, ආයාසයකින් තොර, ගතක් නැති, ස්වාභිමානයෙන් මිදුණු ඔබට ජීවිතයේ ලද හැකි අද්විතීය ප්‍රමෝදය ලබා දීම සඳහා, උණුසුම් සුහදතාවයකින් ඔබ වැළඳ ගැනීමට ධ්‍යානයන්ට ඉඩ හරින්න. සුළු කාලයකට පාලනය කිරීම සම්පූර්ණයෙන් ම අත්හැර දැමීමට ධෛර්යය උපදවා මේ සෑම අත්දැකීමක් ම තමා විසින් ම විඳි බලන්න.

## ධ්‍යාන හඳුනා ගැනීම

ධ්‍යානයක් නම් එය බොහෝ වේලාවක් පවතිනු ඇත. එහි පැවැත්ම මිනිත්තු කිහිපයක සුළු කාලයකට සීමා වූයේ නම් එය ධ්‍යානයක් ලෙස හැඳින්වීම නුසුදුසුය. සාමාන්‍ය වශයෙන්, ඉහළ ධ්‍යාන පැය කීපයක් තුළ ම පවතී. ඊට ඇතුළේ වූ විට කළ හැකි අන් දෙයක් නොමැත. ඔබ ධ්‍යානයෙන් මිඳෙන්තේ ඉන් ඉවත් වීමට මනස සුදුනම් නම් පමණි. වෙනත් අයුරකින් පවසනවා නම් ඔබ ඉවතට එන්නේ මෙතැනට ළඟා වීම සඳහා සියල්ලෙන් ම අත්මිඳෙමින් තමා එක් රැස් කර ගත් මානසික ඉන්ධනයන්ගේ බලය සහමුලින් ම දැවී ගියාට පසු වය. වික්කාණයේ මෙම නිසල, තෘප්තිමත් අවස්ථාවන් බොහෝ වේලාවක් තුළ පැවතීම ඒවාට ආවේණික ස්වාභාවික අංග ලක්ෂණයකි.

ඉහත දී විස්තර කර දුන් ආකාරයට නිමිත්ත මනා කොට අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණක් ධ්‍යානයකට පිවිසීමට හැකි වීම තවත් එක් ගුණාංගයකි. ධ්‍යානයකට පිවිසි විට ශරීරයෙහි දුක් වේදනා පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති වීමට හෝ පිටත ඇති වන ශබ්ද ඇසීමට හෝ 'හොඳ' සිතිවිල්ලක් වුව ද ඇති කර ගැනීමට හෝ කිසි සේත් ම හැකියාවක් ඔබට නොමැති බව හොඳින් දත යුතුය. මෙතැන ඇත්තේ සංඥානයේ පරිශුද්ධ ඒකාග්‍රතාවයයි.

බොහෝ කාලයක් තුළ නොවෙනස් වෙමින් පවතින ද්විධත්වයක් නොමැති, ප්‍රමෝදයේ හුදු වේදිතයයි. මෙය සිහි මූර්ඡා වීමක් නො වේ. සිහි කල්පනාව, සතිය, ඉතාමත් උසස් මට්ටමකට උද්දීපනය වී පවතින අවස්ථාවකි. මේ විස්තරය ඉදිරිපත් කළේ ඔබ ධ්‍යානයක් ලෙස සලකන දෙය සැබෑවක් ද, නො එසේ නම් සිතින් මවා ගන්නා ලද්දක් දැයි තමාට ම වටහා ගැනීමට හැකියාවක් ලබා දීම සඳහාය.

## 12

## අනුශාසනය

## මතු සම්බන්ධයි

භාවනාවට මීට වඩා බොහෝ දේ අඩංගු වන නමුත් අවධිත් හතක් උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ තත්ත්වයට එය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ඉතා සරල ක්‍රමයක් මෙකෙක් සැකෙවින් විස්තර කර දුනිමි. මීට අමතර ව, පංචනීවරණ මොනවා ද, ඒවා මැඩ පවත්වා ගන්නා අන්දම, සතිය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද, එය යොදා ගන්නා ආකාර වන සතර සතිපට්ඨානය, ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යන මාර්ග සතර (සෘද්ධිපාද), පංච නියාම ආයතන, ඉන්ද්‍රිය සහ ඉහළ ධ්‍යානයන් පිළිබඳ වත් බොහෝ දේ පැවසිය හැකිය. භාවනාවේ ප්‍රගතිය සඳහා මෙකී-නොකී සෑම දෙයක් ම හේතු-සාධක වන නමුත්, එවන් අවස්ථාවක් ලැබෙන තුරු ඒවා පසෙකට ලමි.

## සක්මන් භාවනාව ආදිය

භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට සක්මන් භාවනාව ඔබ උපයෝගී කර ගන්නට අදහස් කරන්නේ නම්, හිඳිමින් කරන භාවනාව සමඟ එය සැසඳුව හොත් තබන්නා වූ සෑම පියවරක් පාසා මත්, සෑම වම් සහ සෑම දකුණු පියවරක් පාසා මත්, නො කඩවා සිහි එළවා සිටීම තුන්වන අවධිය ලෙස නම් කළ හැකිය. එකක් වත් අත් නැර සෑම පියවරක් ම ඔබ දත යුතුය. එක් වම් පියවරක් හෝ දකුණු පියවරක් හෝ අත හැරෙන්නේ නැති ව සක්මන් මඵවේ ඉදිරියට හා ආපස්සට දඟවරක් වත් පියවර තැබීමට හැකි නම්, ඔබ තුන්වන අවධිය ප්‍රගුණ කොට ඇති බව නිගමනය කළ හැකිය.

පාදයක් ඔසවන විට එහි මුල් අවස්ථාවෙහි සිට ම එනම් එය ඉහළට එසවී පොළොවෙන් ඉවතට ඇදී ඒමේ දී සහ පාදය ඉදිරියට ගෙන යෑම, බිම තැබීම හා එයට බර දීම ආදී සෑම ඉරියව්වක දී ම මතු වන වේදනාව හොඳාකාර ව දනෙන පරිදි තම අවධානය දියුණු කිරීම ඉන් පසු ව කළ යුතුය. වම් කකුල හා දකුණු කකුල මත රැඳුණු මෙම අවධානය, සෑම පියවරක ම මූලාරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ම නො කඩවා රැක ගනිමින් සක්මන් මච්චේ ඉදිරියට හා ආපස්සට දහවරක් වත් පිය නැගිය හැකි නම්, ඔබ සක්මන වෙත සම්පූර්ණ අවධානය ඇති කර ගෙන ඇති බව කිව හැකිය. මේ සතරවන අවධියයි.

ඇවිදීමේ ක්‍රියාව ගැන ඔබේ සිත මුහුකුරා ගොස් ඇති බැවින් සිත වෙනත් දෙයකට ඇදී යෑමෙන් වළකිනු ඇත. මනස ඉතාමත් සන්සුන් ව, සම්පූර්ණ අවධානය රැක ගනිමින් සමාධිය කරා එළඹීම එයට සාධකයක් බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. කුරුල්ලන්ගේ නාදය පවා නෑසී ගොස්, ඔබේ දැනීම ඇවිදීමට පමණක් සීමා වනු ඇත. ඔබේ අවධානය එක දෙයකට යොමු ව එක් දෙයක් මත රැඳී, එක් දෙයකින් ම සැඟීමට පත් වනු ඇත. මෙය ඉතා සිත්කළු ආශ්වාදයක් වනු නො අනුමානයි.

හැකියාවක් ඇත් නම්, හිඳීමේ භාවනාවෙහි ගුණාංග සක්මන් භාවනාව හෝ ඔබ එදිනෙදා යෙදෙන්නා වූ වෙනත් ඕනෑ ම කටයුත්තක් සමඟ හෝ සසඳා බලන්න. කෑම කන විට කටෙහි තබන සෑම ආහාර පිඩක් ගැන ම දැන සිටීම තුන්වන අවධියයි. ආරම්භයේ සිට ම අත එසවීම, ආහාර පිඩ මුඛයෙහි තැබීම, විකීම, ගිළීම ආදී කෑම ගැනීමේ දී කෙරෙන සෑම ක්‍රියාවක් ම ඔබ දත යුතුය. මෙය හෙමිහිට කිරීම අනවශ්‍යය. නමුත් දනුම ඇති ව එය පරිස්සමින් කළ යුතුය. එවිට කරන්නා වූ කටයුත්තෙහි සම්පූර්ණ සිහියෙන් ඔබට යෙදිය හැකිය. එම තත්ත්වයට මනස පුහුණු කර ගත හැකි නම්, සිරුරෙහි අවශ්‍යතාවයන් සඳහා කළ යුතු කාර්යයන් කාලය නසන්නා වූ කාර්ය ලෙස ඔබ කිසිසේත් නො සලකනු ඇත.

## සමථය හා විපස්සනාව වෙන් කළ හැකි ද?

යම් ක්‍රියාවක් සිතෙහි වංචල බව දුර ලා, සිත සන්සුන් බවට පත් කොට, සමබරතාවයට ගෙන ඒමට ඉවහල් වේ ද, එවැනි ක්‍රියා පාලි භාෂාවෙහි 'සමථ' යන වචනයෙන් අදහස් කෙරේ. මෙම වචනය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නොයෙකුත් අවස්ථාවල දී යොදා ගන්නා ලද්දේ සිතෙහි කලබලකාරීත්වය දුර ලා, සිතිවිලි බහුලතාවය ලිහිල් කොට, නොසන්සුන්කම පළවා හැරීමට ඉවහල් වන ක්‍රියා සඳහායි. එම නිසා මෙම භාවනාව ප්‍රඥාව උපයෝගී කර සිතෙහි තැන්පත් බව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් සිතට සැනසීම ළඟා කර ගැනීමේ මාර්ගයක් හැටියට ඔබට සලකා ගත හැකිය.

මේ සියල්ලක් ම ඇති තතු දක්නා නුවණින්, විපස්සනා වෙන් බැහැර වූ සමථය පමණක් දියුණු කරන ක්‍රමයක් සේ පිළිගැනීමට සුදනම් අයට, විපස්සනා කියා හෝ සමථ කියා හෝ වෙන්වෙන් ව දියුණු කළ හැකි දෙයක් නොමැති බව කරුණාවෙන් මතක් කර දීමට කැමැත්තෙමි. මෙය හඳුන්වන්නේ භාවනාව යනු 'මනස දියුණු කිරීම' යනුවෙනි. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා වදළ ක්‍රමයයි. තවමත් භාවිතයේ යෙදෙන උතුරු-නැගෙනහිර තායිලන්තයේ ආරණ්‍යගත සම්ප්‍රදයට අයත් මාගේ ගුරු හිමිපාණන් වන අජාන් වා හිමි බොහෝ විට පැවසූයේ සමථ හා විපස්සනා දෙක වෙන් කළ නොහැකි මෙන් ම එම යුගලය නිවැරදි දූෂ්ටිය, නිවැරදි සිතිවිලි, නිවැරදි ඉන්ද්‍රිය සංවරය යනාදියෙන් බැහැර ව දියුණු කළ නොහැකි බවයි.

ඉහත දක්වූ අවධීන් හතෙහි දියුණුවක් දැකීමට නම්, තථාගතයාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් පිළිබඳ දැනුමක් ද, විශ්වාසයක් ද, සංවර සීලයෙහි පිරිසිදු පැවැත්මක් ද අත්‍යවශ්‍ය බව නොකියා ම බැරිය. මේ සෑම අවධියක් ම ළඟා කර ගැනීම සඳහා විදර්ශනා ඥානය අවශ්‍යය. එනම් 'අත් හැරීම' යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ කුමක් දැයි වටහා ගන්නා,

අත්හැරීමේ දී සත්‍යයෙන් ම වන්නේ කුමක් දැයි දැක ගන්නා, විදසුන් නුවණයි. මේ අවධීන් ඔබ කෙතෙක් දුරට දියුණු කර ගත්තේ ද, එපමණට ම ඔබේ විදසුන් නුවණ ද ප්‍රබල ව වැඩෙනු ඇත.

ඔබට ධ්‍යානයක් කරා එළඹිය හැකි නම්, ඔබේ අවබෝධය සහමුලින් ම වෙනස් වී යනු ඇත. වෙනත් අයුරකින් පවසනවා නම් විපස්සනා නුවණ ධ්‍යාන වටා ද, ධ්‍යාන විපස්සනා නුවණ වටා ද රහ දක්වනුයේ අත්වැල් බැඳ ගෙනය. මෙය නිවනට මග වන්නේය. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ පරිදි, ධ්‍යානයන්හි වැඩ වසන්තන්ට ප්‍රතිඵල හතරක් අපේක්ෂා කළ හැකිය: එනම්, මාර්ගය දිනුවකු වීම, එක් වරක් පැමිණෙන්නකු වීම, නැවත නොපැමිණෙන්නකු වීම හෝ සියලු කෙලෙස් නැසුවකු වීම යන මාර්ග ඵල හතරය. (පාසාදික සුත්ත, දීඝ නිකාය).

## ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ

ඉතා සරල භාවනා ක්‍රමයක් දැන් මා ඉතා විස්තරාත්මක ව පැහැදිලි කොට දී ඇත. මේ අවධීන් වෙත ළඟා වීම සඳහා සහ ඒවා ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහාත් අධිෂ්ඨානය සහ චීර්යය මෙන් ම ආසාව හා තණ්හාව ද ඇති කර ගත යුත්තේ, ආසාවන් නැසීම සඳහා අවශ්‍ය වන ආසාව ද, තණ්හාව දුරු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන තණ්හාව ද භාවනා මඟෙහි දී අත්‍යවශ්‍ය වන හෙයිනි. ආසාව නොමැති ව චීර්යය ඉපදවිය නො හැකිය. එම නිසා අධිෂ්ඨානය සිතෙහි ඇති කර ගෙන, එය සඵල කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

අධිෂ්ඨානය ඇති කර ගත් ලෙසට ම, ඉවසීම නැතිකමින් ඒවා සම්පූර්ණ කර ගැනීමට නොහැකි වූ විට ඇති වන සිත් වේදනාව ගැන ද ටිකක් පරිස්සම් වන්න. එම නිසා, ඔබේ අධිෂ්ඨානය මෙම භාවනා වාරයේ දී සඵල නො වූයේ නම් හෝ කිසියම් භාවනා මුළුවක දී එය ඉටු කර ගැනීමට අසමත්

වන්නේ නම් හෝ දුක් නො වන්න. එය එකරම් වැදගත් නැත. රිළඟ භාවනා මුළුවේ දී ඔබට එය සපුරා ලීමට හැකි වනු ඇත. එසේ සිදු නොවුව හොත් තවදුරටත් මහත්සි ගන්න. රිළඟ ජීවිතයේ දී එය ඉටු විය හැකිය. අවශ්‍ය වන්නේ නොපසුබට උත්සාහයයි. සමහර අය සිත් තැවුලට පත් වී භාවනා වාර දෙකක් හෝ තුනක් හෝ වැනි සුළු කාලයක් තුළ දී භාවනා කිරීම අත්හිටවනු ඇත. එය නොඉවසීම ලෙස මම හඳුන්වමි.

සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමේ උතුම් පරමාර්ථය සපුරා ගැනීමට කළ යුතු භාවනාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ධෛර්යය නොමඳ ව ඔබහට ලැබේවා යනු මගේ පැතුමයි.



## 13

## කරණීය මේත සූත්‍රය - කවියෙන්

“භාවනාවෙහි පහසුවෙන් නියැලී සිටිය හැක්කේ, ප්‍රීතියෙන් පිරුණු සැනසුන හඳවතක් ඇත්තකුටය”යි අජාන් බ්‍රහ්මවංසෝ මහතෙරුන් වහන්සේ නිකර ම පවසන දෙයකි. සිතේ ප්‍රීතියක් නැති නම් කෙසේ භාවනා කරන්න ද? එම නිසා, ඇදකුඳ සොයන මනස අත හැර, කරුණා සහගත, මෙත්‍රී සහගත මනසක් ඇති කර ගැනීමට භාවනා යෝගියකු වශයෙන් දැඩි අධීක්ෂානයක් ඇති කර ගන්න.

මෙත්‍රී සහගත සිතක් ඇති කර ගැනීම සඳහා ‘කරණීය මේත සූත්‍රය’ උපයෝගී කරගත හැකිය. එහි අඩංගු වන්නේ, සැනසීම සොයන්නකු විසින් (අවසාන වශයෙන් නිවන) ඒ සඳහා කළ යුතු දේ පිළිබඳ උපදෙස්ය.

“මහණෙනි, හික්මුවක් යම් දෙයක් ගැන, සිතමින්, මෙනෙහි කරමින්, ඒ ගැන බලවත් උනන්දුවකින් කල් හරි නම්, ඔහුගේ මනස ඒ වෙතට නැමී යයි” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කොට ඇත. (ද්වේධාවිතක්ක සූත්ත, මජ්ඣිම නිකාය).

අප ධර්මායතනයේ සිකුරාද දිනවල පැවැත්වෙන භාවනාවට සහ ධර්ම දේශනයට කලින් කරන්නා වූ තෙරුවන් ගුණ සජ්ඣායනයට අමතර ව, ලිහිල් ඉංග්‍රීසි බසින් රචිත “කරණීය මේත සූත්‍රය” සජ්ඣායනය කරති. එය කටපාඩම් කර ගෙන, නිකරනිකර සිතෙන් සජ්ඣායනය කිරීමෙන් එහි අඩංගු උපදෙස් තදින් සිතට කාවද්ද ගැනීමටත්, ඒ අනු ව හැසිරීමටත් බෙහෙවින් උපකාරී වන බව නිභය ව පැවසිය හැකිය. නොතේරෙන භාෂාවකින්, රිද්මයානුකූල ව කෙරෙන සජ්ඣායනයකින් හෝ එවැන්නකට සවන් දීමෙන් හෝ සිතෙහි යම්කිසි තාවකාලික සැනසීමක් උද වූවත්, දැනුම් තේරුම් ඇතිව නිකර දෙවෙලේ යම්කිසි මාහැඟි උපදෙසක් හෝ යහ ගුණයක් හෝ සජ්ඣායනය කරන්නේ නම් එයින් අත් කර ගන්නා වූ ශාන්තිය ඊට වඩා බලගතුය. එසේ කරන්නේ නම් නැති යහගුණ ඇති

කර ගැනීමටත්, ඇති දුර්ගුණ නැති කර ගැනීමටත් මනස නිකුතින් ම නැඹුරු වන්නේය.

අප දන්නා තරමින් එම උපදෙස් ඇතුළත්, මතක තබා ගත හැකි, සිංහල සජ්ඣායනයක් අප අතර නොමැති බැවින් මතක තබා ගත හැකි වන අයුරින් එය කවියට නැඟීමට අදහස් කළෙමි. පද ගැළපීම සඳහා ධර්මයට අනුකූල අමතර අදහස් කිහිපයක් එක් කිරීමට සිදු වුව ද, ඉන් යහපතක් විනා අයහපතක් වූයේයයි මම නො සිතමි:

පිනට නොමැලි සිත නිති සැතපේ	වා
නිවන් පැතුම හද පතුළෙ	නැහේ වා
අමා මහෙහි කළ යුතු ද	බෝ වා
පැවසූ ඔවදන් මුනිඳුන්	මේ වා

කුල බල මානය තුරන්	කෙරේ වා
අවංක ගුණ නිති අගය	කෙරේ වා
සුවච සුමුදු ගුණ දියුණු	කෙරේ වා
ලද පමණින් සිත සතුටු	කෙරේ වා

තද ඇල්මෙන් හද කිළිටි නො වේ	වා
කළ යුතු කටයුතු බහුල නො වේ	වා
කිසිවිට අනුතට බරක් නො වේ	වා
සැහැල්ලු ලෙස දිවි පෙවෙත ගෙවේ	වා

සුපුරුදු පැවතුම් සංවර	වේ වා
සුළු වූ වරදක් වත් නො	කෙරේ වා
ගුණවත් දනගෙන් දෙස් නො	ඇසේ වා
ගරු කළ යුතුහට කීකරු	වේ වා

පිටිකුරු සිතිවිලි සිත මතු	වේවා
සාමය සැනසුම හඳ ඇති	වේවා
බිය විපතීන් සැම නිදහස්	වේවා
සැම දින සැම දෙන සුවපත්	වේවා

තැනතැන ඇදෙනා	සරඹුන්	වේවා
දුටු පැන ලහිනා	තිරිසන්	වේවා
අහසෙහි හඹනා	සියොකුන්	වේවා
දුක බිය දෙකිනා	මිදුණන්	වේවා

ලොකු පොඩි උස මිටි දිගු කොට	වේවා
එඩිතර සවිමත් කෙඳ බල	වේවා
අබල දුබල හෝ බියසුළු	වේවා
සියලු සත්ත්‍ව ලොව සුවපත්	වේවා

පොළවෙහි උඩ යට දුර ළඟ	වේවා
පෙනෙනා නොපෙනෙන සක්වළ	වේවා
උපදින ඉපදුන මළ ගිය	වේවා
වෙනසක් නොමැති ව දුකින්	මිඳේවා

පිළිකුළ දනවන	ඇසුරන්	වේවා
අසතුට ගෙන දෙන	සතුරන්	වේවා
දුකට බියට පත්	කවුරුන්	වේවා
ඔවුනගෙ හඳවත්	සන්සුන්	වේවා

අසතුට වෙරය සිතට නො	ඒ වා
නින්ද අපහස මුව නො	නැහේ වා
ඇඳකුඳ සොයමින් කල්	නො හැරේවා
පිරිසිදු සිතකින් දවස	ගෙවේවා

පුතු රැකුමට දිවි පුද දී	වේවා
සුරකින එක පුතු මව සේ	වේවා
එලෙසින් අප හද මෙතින්	පිරේවා
සුහද ව සැම දෙන ඇසුරු	කෙරේවා

මුළු ලොව දසදෙස මෙන්	පැතිරේවා
කරන නපුරු සිත්වලින්	මිඳේවා
ජාතික ආගම් හේද නො	වේවා
සැම වෙත මෙන් සිත සම ව	බෙදේ වා

නොනිඳා ඇළ වී හිඳගෙන	වේ වා
සක්මන් කරමින් සිටගෙන	වේ වා
සිහියෙන් සිටිනා කොයි විට	වේ වා
බඹ විහරණ මෙන් දියුණු	කෙරේ වා

සියලු සතුන්ගේ සැපත	දකී වා
අසරණයින්හට පිහිටක්	වේ වා
අනුනගෙ දියුණුව සතුටක්	වේ වා
දුක සැප දෙකෙහි ම සිත නො සැලේ වා	

නිවැරිදි දකුමින් හද	පිබිඳේ වා
පස්කම් සැපතෙහි සිත	නො රැඳේ වා
සසරෙහි උපදින දුකින්	මිඳේ වා
මව් කුස නැවතත්	නො පිළිසිඳේ වා

නිමි.



අපාන් බ්‍රහ්මචංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ වසර 1951 දී ලන්ඩන් නගරයේ උපත ලැබූහ. බෞද්ධ පොතපත කියවීමෙන් තමා බෞද්ධයෙක්ය යන තැඟීම එතුමා තුළ ඇති වූයේ අවුරුදු දහහතේ පාසැල් යන විශේ දී මය. කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව හදාරමින් සිටිය දී ද එතුමා බුදු දහම හා භාවනාව පිළිබඳ ව මහත් උනන්දුවක් දැක්වූහ. උපාධිය නිම කිරීමෙන් පසු අවුරුද්දක පමණ කාලයක් ගුරු වෘත්තියේ යෙදී සිටි තායිලන්තය බලා පිටත් වූයේ හික්මුවක විමේ අභිලාෂයෙනි.

විසිතුන් හැවිරිදි විශේ දී බැංකොක් නුවර වටි සාකේත ආරණ්‍යයාධිපති මාහිමිපාණන් වෙතින් එතුමා පැවිදි දිවියට පිවිසියහ. ඉන් අනතුරු ව අවුරුදු නවයක කාලයක් අපාන් චා මාහිමිපාණන්ගේ වනගත සම්ප්‍රදායට අනුකූල පුහුණු විමේ හා ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නිරත වූහ.

පර්ත් නුවර අසල වනගත ආරණ්‍යයක් පිහිටුවීමේ කටයුතුවලට සහාය වීම සඳහා ලන් ආරාධනයක් අනුව වසර 1983 දී ඕස්ට්‍රේලියාවට සැපත් වූ උන්වහන්සේ දැනට බෝධිංයාන ආරණ්‍යයෙහි අධිපති ධුරය මෙන් ම බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාවේ බෞද්ධ සංගමයේ අනුශාසක ධුරය ද හොබවති.

**Taking Refuge with Bodhichitta**  
I go for refuge, until I am enlightened,  
to the Buddha, the Dharma and the Sangha.  
Through the merit I create by practicing giving and the  
other perfections,  
may I quickly attain the state of Buddhahood for the  
benefit of all sentient beings.

**The Prayers of the Bodhisattva**  
With the wish to free all beings,  
I will always go for refuge  
to the Buddha, Dharma and Sangha  
till I reach full enlightenment.  
Enthused by the compassion and wisdom,  
Today, in Buddha's presence,  
I generate the Mind of Enlightenment,  
for the sake of all sentient beings.  
For as long as space remains,  
and as long as sentient being remain,  
until then, may I too remain  
to dispel the sufferings of all beings.

With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

**\* The Vows of Samantabhadra \***

I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.

**\* The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra \***

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**

**南無阿彌陀佛**

【斯里蘭卡文：BUDDHIST MIND MEDITATION】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

**. This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan  
2,000 copies; December 2014  
SR031-12788

