

භාවනා කරන්නේ කෙසේද?

ආධුනිකයන් සඳහා සැනසීමට මග පෙන්වීමක්.

යුනධමමෝ හික්චු



## හැඳින්වීම

මෙම පොත සකසන ලද්දේ YouTube හි මා විසින් පළ කරන ලද කොටස් හයකින් යුත් විඩියෝ වැඩසටහන් පෙළ ඇසුරෙනි (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). මූලික මෙම පාඩම මාලාව මුද්‍රිත මාධ්‍යයට නැගුණේ ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලිස් හි, විඩියෝ මාධ්‍යය මගින් ඉගැන්වීම කළ නොහැකි වූ සිර කඳවුරක භාවිතය සඳහායි. නමුත් එතැන් පටන් ආධුනිකයන්ට භාවනාව පිලිබඳ ඉගැන්වීම සඳහා මගේ ප්‍රියතම මාධ්‍යය බවට පත් වූයේ මෙයයි. විඩියෝ රූප පෙළ මගින් ප්‍රයෝජනවත් දෘෂ්‍ය මග පෙන්වීමක් ලබා දෙන අතර එයට වඩා සවිස්තරාත්මක වූත් පුළුල් වූත් සංස්කරණය කරන ලද්දා වූත් කරුණු බොහෝමයක් මෙම පොතෙහි ඇතුළත් කර ඇත.

මෙහි එන පාඩම මාලාව දිග හැරී ඇත්තේ ආධුනිකයකු භාවනාව පියවරෙන් පියවර ඉගෙන ගත යුත්තේ කෙසේද යන්න මා අපේක්ෂා කරන පිළිවෙලටයි. දෙවන , තෙවන සහ පස් වන පරිච්ඡේද ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ඒවා පුහුණු කළ යුතු අනුපිළිවෙලට නොව ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ අනුපිළිවෙලටයි. එයට හේතුව හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාව ආධුනිකයෙකුට කැමැත්ත ඇති කර ගැනීමට පහසු දෙයක් වීමයි. එමගින් භාවනාව පිලිබඳ සංකල්පයන්ට හුරු වූ පසු ඔබට සක්මන් භාවනාව සහ සතියෙන් යුතුව පසහ පිහිටුවා වන්දනා කිරීම ආදිය තෙක් ඔබේ පුහුණුව පුළුල් කළ හැකියි.

මෙම පොත සැකසීමේදී මාගේ එකම අභිප්‍රාය වූයේ වැඩි පිරිසකට බුදු දහමෙහි එන භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට සැලැස්වීමයි. ඔබ ඔබේ ජීවිතය සාමයෙන් සහ සතුටින් ගත කිරීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම් ඔබ විසින්ද සාමය සහ සතුට ඔබ ජීවත්වන ලෝකය තුළ පැතිර විය යුතුයි.

මෙම පොත සැකසීමට මට සහය වූ මාගේ දෙමාපියන්ටත් මට අතීතයේ සිට දැනුම ලබා දුන් සියලුම ගුරුවරුන්ටත් මාගේ වර්තමාන ගුරුවරයා සහ උපාධ්‍යානන් වහන්සේ වූ අජාන් තොං සිරිමංගලෝ ස්වාමීන් වහන්සේටත් එසේම ඉහත සඳහන් කළ මගේ YouTube වැඩසටහන් මූලිකම පිටපත් කළ කාරුණික පින්වතුන්ටත් මගේ ස්තූතිය හිමි වෙයි.

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

සුභධම්මෝ භික්ඛු.

බුදුන් වහන්සේ මේ පොළොව මත වරක් පියනැගූ  
බව

මට සිහි ගන්වන ජීවමාන සාක්ෂියක් වූ  
අජාන් තො. සිරිම.ගලේ මගේ ගුරු ස්වාමීන්  
වහන්සේට ගෞරවයෙන් පුද කරමි.

## පළවැනි පරිච්ඡේදය : භාවනාව යනු කුමක්ද?

භාවනාව යනු කුමක්ද යන්න පිලිබඳ මූලික ඉගැන්වීමක් ලබා දෙන මෙම පොත භාවනාව ගැන කිසිත්ම නොදන්නා හෝ ඒ පිලිබඳ ඉතාම අල්ප වශයෙන් දන්නා අය සඳහා සැකසුනකි. තවද දැනටමත් වෙනත් භාවනා ක්‍රම පුහුණු කර ඇති අයටද මෙම පොත හැදෑරීමෙන් තවත් ආකාරයක භාවනා ක්‍රමයක් ඉගෙන ගැනීමේ හැකියාව ඇත. මෙම පොතෙහි පළමු පරිච්ඡේදයෙහි මා "භාවනාව යනු කුමක්ද?" යන්න සහ "කෙනෙකු භාවනා කළ යුත්තේ කෙසේද?" යන්න හඳුන්වා දී ඇත.

භාවනාව යන වචනය විවිධ පුද්ගලයන් විවිධ ආකාරයට තේරුම් ගනී. සමහරෙකුට භාවනාව යනු මනස තැන්පත් කර ගැනීම මගින් ලෞකික ජීවිත අත්දැකීම් වලින් මදකට මිදී යාමක් ද එමගින් මනසට සාමකාමී බවක්, තෘප්තිමත් බවක් සහ විවේකයක් ලබා දෙනන්නක් ද වේ. තවත් සමහරෙකුට භාවනාව යනු අසාමාන්‍ය වූත් අත්හූන වූත් අත්දැකීම් ලබා දීමට සමත් වීත්ත එකාග්‍රතාවයක් ඇති කරන්නා වූ දෙයකි.

මෙම පොතෙහි මා භාවනාව යන්න එම වචනයේ අර්ථකථනයෙන්ම පැහැදිලි කරන්නට කැමතිය. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ භාවනාව හෙවත් "meditation" යන වචනය බිඳී ඇත්තේ "medicine" හෙවත් ඖෂධ යන වචනයෙන් බව පෙනේ.<sup>1</sup> "medicine" හෙවත් ඖෂධ යනු ශරීරයේ ලෙඩ සුව කර ගැනීමට භාවිතා වන්නක් සේම "meditation" හෙවත් භාවනාව යනු මනසේ ලෙඩ (කෙළෙස්) සුව කර ගැනීමට භාවිතා කළ හැක්කකි.

ඖෂධ යනු , අප දන්නා පරිදි, මත් ද්‍රව්‍යවලින් මෙන් තාවකාලික සතුටක් ලබා දී ඉතා කෙටි කාලයකින් නැවත ශරීරය තිබූ අසහනකාරී ස්වභාවයටම පත් කරන්නක් නොවේ. ඖෂධ යනු දීර්ඝ කාලීනව ශරීරය වෙනසකට බඳුන් කර, ශරීරයේ ඇති වූ රෝගය සුව කර එය යථා ස්වභාවයට පත් කර ගැනීමට යොදා ගන්නා දෙයකි.

භාවනාවේ අරමුණ වන්නේ ද මනසට ක්ෂණිකව තාවකාලික වූ සාමයක් ඇතිකර දීම නොව, පසුතැවිලි වීම සහ ආතති තත්ත්වයන් ගෙන් මනස සම්පූර්ණයෙන් මුදා ගෙන දීර්ඝ කාලීන වූ සාමයක් මනසට ලබා දීමය.

---

1etymonline.com වෙබ් අඩවියට අනුව මෙම වචන දෙකම යෙදෙන්නේ ('PEI base \*med-' ) මැනීම, සීමා කිරීම, සලකා බැලීම, අවවාද දීම යන අර්ථ ඇතිවයි.

ඔබ මෙම පොතේ ඉගැන්වෙන ආකාරයට භාවනාව පුරුදු කිරීමේදී එමගින් ක්ෂණික සහනයක් නොලැබීමට ඉඩ ඇති බව මතක තබා ගත යුතුයි. මනස තුළ තදින් මුල් බැස ගන්නා වූ ද්වේශ සිතුවිලි, පසුතැවෙන ස්වභාවය, ආතති සහගත තත්වයන්, විවිධාකාර වූ ඇබ්බැහි වීම ආදිය තේරුම් ගෙන ඒවායින් අත්මිදීමට ක්‍රියාකිරීම ඉතා වෙහෙසකර අසහනකාරී ක්‍රියාදාමයක් ලෙස පෙනී යා හැකියි. ඒ අප බොහෝවිට කාලය ගත කරන්නේ එවැනි අකුසල් සිතුවිලි වැයමින් යටපත් කිරීමට වන නිසාය.

එම නිසා ආරම්භයේදී භාවනාව සිතට කිසිදු සාමයක් හෝ සතුටක් ගෙන නොදෙන්නක් මෙන් ඔබට හැඟෙන්නට පුළුවන. භාවනාව, එහි යෙදෙන තාක්කල් ක්ෂණික වූත් ව්‍යාජ වූත් සහනයක් ගෙන දී එය නැවත් වූ විගස සිත නැවත අතිශය බලවත් අසහනයකට ඇද දමන මත් ද්‍රව්‍යයක් සේ ක්‍රියා කරන්නක් නොවන බව හොඳින් සිහි තබා ගත යුත්තේ එබැවිනි. භාවනාව වනාහි නිවැරදි පුහුණුව මගින් කෙනෙකු මේ ලෝකය දකින ආකාරය වෙනස් කිරීම උදෙසා වූ ප්‍රතිපදාවකි. කෙනෙකුගේ අකුසල් සහගත සිත දුරු කර එහි ස්වභාවික වූ නිකෙලෙස් බව නැවත ඇති කර දීමට සැකසුනකි. එය කෙනෙකුට සත්‍ය වූත් දීර්ඝ කාලීන වූත් සාමයක් සහ සතුටක් ගෙන දී ජීවිතයේ අපට මුහුණ දීමට සිදුවන දුක් කරදරවලට පහසුවෙන් සහ සිහියෙන් යුතුව සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකියාව ඇති කරන්නකි.

ඉහත සඳහන් කළ මානසික වෙනස ඇති කිරීමට උදව් වන්නා වූ භාවනාවේ මූලිකම ඉගැන්වීම නම් යහපත් දැක්ම හෙවත් සම්මා දිට්ඨිය මත පිහිටා නිවැරදි සිහිය දියුණු කර ගැනීමයි. මෙහිදී අප මේ මොහොතේ අපගේ කයට දැනෙන සහ සිතට නැගෙන සියලු අරමුණු පිළිබඳව නිවැරදි සිහිය හෙවත් යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුයි. එසේ නොකළ හොත් අප පෙළඹෙන්නේ එම අරමුණු "හොඳයි", "තරකයි", "මම", "මගේ" යනුවෙන් තර්ක කර නිගමන වලට පැමිණීමටයි. එමගින් මනසට අහිතකර වූ දුක සහ ආතතිය ගෙන දෙයි. යම් වස්තුවක් හෝ අරමුණක් දැක එහි යථා ස්වභාවය ඇති සැටියෙන්ම හඳුනාගෙන ඒ පිළිබඳ නිවැරදි වූ කල්පනාවක් ගොඩනගා ගත හොත් අප ඒ දෙය පිළිබඳව තර්ක කොට වැරදි නිගමන වලට එළඹීමෙන් වැළකෙයි.

ඉහත විස්තර කළ නිවැරදි වූත් පැහැදිලි වූත් දැකීම ඇති කර ගැනීමට අප මෙහිදී භාවිතා කරන්නේ ඉතා පැරණි වූ නමුත් හොඳින්ම ප්‍රචලිත වූ භාවනාමය මෙවලමක් වන "මන්ත්‍ර(mantra)" යන ක්‍රමයයි.

'mantra' යනු බොහෝ විට දිව්‍යමය වූ හෝ පාර භෞතික වූ හෝ අත්භූත වූ වස්තූන් කෙරෙහි සිත නාහි ගත කිරීමට යොදා ගන්නා වචනයක් හෝ වාක්‍ය බණ්ඩයකි. මෙහිදී අප 'mantra' භාවිත කරන්නේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අප අත්දකින දේවල් කෙරෙහි සිතෙහි අවධානය රඳවා තැබීමටයි. එමගින් ඒවාට අපගේ අර්ථකථන නොදී නිගමන වලට නොපැමිණ ඒවා ඇති සැටියෙන් හඳුනා ගැනීමටයි. මේ ආකාරයට 'mantra' යොදා ගැනීමෙන්, අපට සිතෙන හෝ දැනෙන අරමුණු පිළිබඳව ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇති කර නොගෙන ඒවායේ යථා ස්වභාවය ඒ ආකාරයටම හඳුනා ගැනීමේ මාර්ගයට යොමුවීමට හැකියාව ලැබෙයි.

උදාහරණයක් වශයෙන් අප ශරීරයෙහි යම් වලනයක් කරන විට ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි සිතියක් ඇති කර ගැනීමට 'සොලවනවා..' යන වචනය මෙතෙහි කිරීමට හැකියි. අප යමක් සිතන විට 'සිතනවා..' යනුවෙන්ද අපට යම් හැඟීමක් දැනෙන විට 'දැනෙනවා..' යනුවෙන්ද අපට යම් තරහක් ආ විට 'තරහක් පැමිණියා..' යනුවෙන්ද අපට යම් වේදනාවක් දැනෙන විට 'වේදනාවක් දැනේ..' යනුවෙන්ද මෙතෙහි කළ හැකියි. මේ ආකාරයට එම කිනම් ආකාර වූ හෝ අරමුණු පැහැදිලිව විස්තර වන සේ අප වචනයක් හෝ වාක්‍යයක් සිතෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් එම අරමුණු 'හොඳයි , නරකයි, මම, මගේ,..' ලෙස සිතා නිගමන වලට පැමිණීමේ ඉඩකඩ අපේ සිතට නොලැබෙයි.

මෙම මන්ත්‍ර වාක්‍යය හුදෙක් මුවග හෝ හිසෙහි පැවතිය යුත්තක් නොව, යම් අරමුණක් පැන නගින විට ඒ සමගම සිතීන් මෙතෙහි කළ යුත්තකි. ඒ සඳහා අප තෝරා ගන්නා වචනය කුමක්ද යන්න එතරම් වැදගත් නොවුවත් ඒ වචනය නැතිනම් මන්ත්‍රය එම අරමුණ කෙරෙහි සිත නාහි ගත කිරීමට සමත් වන්නක් විය යුතුයි.

මෙසේ මෙම විවිධාකාර වූ අරමුණු හඳුනා ගැනීම පහසු කරවීම සඳහා ධර්මයෙහි එම සියල්ල කොටස් හතරකට වර්ග කරනු ලැබෙයි.<sup>1</sup> අප අත්දකින සියල්ල මෙම කොටස් හතරෙන් එකකට අයත් වෙයි. මෙම වර්ගීකරණය අපගේ පුහුණුව ක්‍රමානුකූල කොට යමක සත්‍ය ස්වරූපය ඉක්මනින් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ඇති කරයි.

එම නිසා භාවනා පුහුණුව පටන් ගැනීමට පෙර පහත සඳහන් එම වර්ගීකරණය මතක තබා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි.

<sup>1</sup>මෙම වර්ගීකරණය බෞද්ධ පොත පතෙහි 'සතර සතිපට්ඨානය' (- four foundations of mindfulness) ලෙස දීර්ඝ ආකාරයට විස්තර කොට ඇත. සරලව එහි අන්තර්ගතය සලකා බැලීම අපගේ මෙම පොතෙහි අරමුණ සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ.



1. කාය (කායානුපස්සනා) - කයින් කරන සියලු ක්‍රියාවන් සහ කය පවත්වන්නා වූ සියලු ඉරියව්

2. වේදනා (වේදනානුපස්සනා) - කයට හෝ මනසට දැනෙන සැප, දුක, උපේක්ෂා වේදනා

3. චිත්ත (චිත්තානුපස්සනා) - අතීතය, අනාගතය, හොඳයි, නරකයි, යනාදී වශයෙන් මනසෙහි පැන නගින සිතුවිලි

4. ධම්ම (ධම්මානුපස්සනා) - භාවනානුයෝගියාටම ආවේනික වූ කායික හෝ මානසික ක්‍රියාවලින් වල ගොනුවක්, සිහිය පවත්වා ගැනීම අපහසු කරවන්නා වූ මානසික තත්වයන්, ඇස කණ නාසය දිව කය මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය ආශ්‍රයෙන් ඇතිවන්නා වූ දැනීම සහ අරමුණු ආදී වශයෙන් වූ තවත් බොහෝ දේ<sup>1</sup>

ඉහත කී කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම යන මේවා උතුම් වූ 'සතර සතිපට්ඨානය' හෙවත් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සඳහා අප භාවිතා කරන්නා වූ කොටස් සතර වේ.

**කාය (කායානුපස්සනා);** පළමුවෙන්ම කය අනුව බැලීමේදී අප කයින් කරන සෑම ක්‍රියාවක් පිළිබඳවම සිහිය පිහිටුවිය යුතුයි. උදාහරණයක් වශයෙන් අප අතක් දිගහරින විට 'දිගහරිනවා..දිගහරිනවා..' වශයෙනුත් අතක් නවන විට 'නවනවා..නවනවා..' ලෙසත් සිතීන් මෙනෙහි කළ හැකියි. එසේම අප නොසෙල්වී හිඳ ගෙන සිටින්නේ නම් 'හිඳ ගෙන සිටිනවා..' ලෙසත් ඇවිදීමින් සිටින්නේ නම් 'ඇවිදිනවා..' ලෙසත් මෙනෙහි කළ හැකියි.

**වේදනා (වේදනානුපස්සනා);** අප කයින් කිනම ආකාරයක වූ හෝ ඉරියව්වක් පවත්වන්නේ නම් ඒ ඉරියව්ව ඒ ආකාරයටම හඳුනා ගැනීමත් කිනම ආකාරයකට හෝ කය වලනය කරන්නේ නම් එම වලනය ඒ ආකාරයටම හඳුනා ගැනීමත් අප මෙම මෙනෙහි කිරීම භාවිතයෙන් සිදු කළ යුතුයි. මෙසේ අපට අපගේ කය අනුව සිහිය පිහිටුවීම පුරුදු කළ හැකියි.

මීළඟට කයට සහ මනසට දැනෙන වේදනා පිළිබඳව සලකා බලමු.

---

<sup>1</sup>ධම්ම යනු යමක යථා ස්වභාවයයි. එය කිහිප ආකාර වූ කොටස් වලට වෙන් කර පැහැදිලි කරනු ලැබ ඇත. නමුත් මෙහිදී අප සාකච්ඡා කරන්නේ එයින් එක් කොටසක් වන 'පංච නිවරණ' නම් වූ කොටසයි. භාවනාවට ආධුනික වුවන්ට ආරම්භයේදී ඉතා වැදගත් වන්නේ එය බැවිනි.

අපට යම් දුක් සහගත වේදනාවක් දැනෙන විට 'දුක් වේදනාවක්..දුක් වේදනාවක්.. දුක් වේදනාවක්..' ලෙස නොකඩවා මෙනෙහි කළ හැකියි. එසේ කිරීමෙන් අපට එම වේදනාව පිළිබඳ තරහක් හෝ නොකැමැත්තක් ඇති නොවී එය හුදෙක් දැනීමක් පමණක් ලෙස අවබෝධ වෙයි. දුක් වේදනාව එකක් බවත් ඒ පිළිබඳව අපගේ සිතෙහි හට ගන්න අකැමැත්ත වෙනත් දෙයක් බවත් දුක් වේදනාව පමණක් ගත් කල එහි එතරම් අපහසුවක් නපුරක් නොමැති බවත් අපට වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. තවද එය අපට වෙනස් කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට හැකියාවක් නොමැති බැවින් 'මගේ..' හෝ 'අපේ..' නොවන බවත් වැටහෙයි.

අපට සැප වේදනාවක් ඇති වූ විටත් අප එය එලෙසටම හඳුනා ගෙන 'සැප වේදනාවක්..සැප වේදනාවක්..' ලෙස මෙනෙහි කළ යුතු වෙයි. මෙවිට අප තැන් කරන්නේ එම සතුටු සහගත හැගීම පලවා හැරීමට නොව ඒ පිළිබඳ ඇලීමක් ඇති කර නොගෙන සිටීමටයි. ඒ පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් ඇති කර ගැනීමෙන් හෝ ඇබ්බැහිවීමක් ඇති කර ගැනීමෙන් වැළකීමටයි. දුක් වේදනාව ගැන කී ආකාරයටම සැප වේදනාව හා ඒ පිළිබඳ අපගේ හිතේ ඇති වෙන කැමැත්ත දෙකක් බවත් සැප වේදනාවෙහි ද අගය කළ යුතු විශේෂ හොඳ බවක් ගැබ්වී නොමැති බවත් අපට පෙනෙයි. එමෙන්ම එම සැප වේදනාව කෙරෙහි ඇලී යාම එය දීර්ඝ කාලීනව රඳවා තබා ගැනීමට උදව්වක් නොවන බවත් ඒ වෙනුවට ඒ ඇලී යාම නිසාම අතෘප්තකර හැගීම ඇතිවී තිබුණ සැප වේදනාව ද නැති වී යාමෙන් දුකක් ම ඇතිවන බවත් අපට වැටහෙයි.

එසේම අපට උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක් දැනෙන විට 'මැදහත් වේදනාවක්..මැදහත් වේදනාවක්..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් ඒ පිළිබඳ ඇලීමක් ඇති කර ගැනීමෙන් වැළකිය හැකියි. සැබවින්ම අප මෙසේ මෙම සාමකාමී උපේක්ෂා සහගත වේදනා කෙරෙහි ද ඇලීමක් ඇති කර නොගෙන සිටීමෙන් අපගේ සිත් වඩ වඩාත් තැන්පත් වන බව අපට වැටහෙන්නට පටන් ගනියි.

**චිත්ත (චිත්තානුපස්සනා);** තෙවන කාරණය නම් චිත්ත හෙවත් අපගේ සිතයි. අතීතය පිළිබඳ මතකයට නැගෙන විට , ඒ මතකයන් සතුවක් ගෙන දුන්නත් දුකක් ගෙන දුන්නත් අප 'සිතනවා..සිතනවා..' ලෙස මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඒ මතකයන් පිළිබඳ සිතෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇතිවීමට පෙර අප ඒවා හුදෙක් සිතුවිලි ලෙසින් හඳුනා ගත යුතුයි. අප අනාගතය ගැන සිහින දකින විට හෝ සැලසුම් සකස් කරන විටත් ඒවා ද හුදෙක් සිතුවිලි පමණක් බව හඳුනා ගැනීමෙන් එම සිතුවිලි වල අන්තර්ගතය පිළිබඳ සිතීමෙන් හට ගන්නා හයට, දුකට හා ආතතියට ලක් වීමෙන් වැළකෙයි.

ධමම (ධමමානුපස්සනා); 'ධමම' නම වූ සිව්වැනි කොටසට මානසික හා ශාරීරික සංසිද්ධි කාණ්ඩ වශයෙන් ගණනාවක් ඇතුළත් වෙයි. ඒවායින් සමහරක් පළමු කොටස් තුනට ද ඇතුළත් කළ හැකියි. නමුත් එම සංසිද්ධීන් ඒවා අයත් වන කාණ්ඩ වශයෙන්ම සාකච්ඡා කිරීම අවබෝධයට පහසුයි. ධමම නම කොටසට අයත් වන පළමු කාණ්ඩය නම මනස ආචරණය කරමින් පවතින පංච නිවරණ යි. එනම පංච කාමයන් පිනවීමට ඇති ආසාව (කාමච්ඡන්ද), ද්වේශය (ව්‍යාපාද), අලස බව (චිනමිද්ධ), පසුතැවෙන හෝ සිතෙහි විසිරුණු ස්වභාවය (උද්දව්ව කුක්කුච්ඡ) සහ සැකය (විචිකිච්චා) යි. මෙකී ධර්ම පහ අපගේ සිත් ආචරණය කරමින් පවතිනවා පමණක් නොව අප ජීවිත වල සියලු දුක් සහ ආතති තත්ත්වයන් ඇති කරවීමට හේතු වෙයි. එම නිසා මෙම නිවරණයන් ගෙන් අපගේ සිත් මුදවා ගැනීමට අප දැඩි සේ වැයම කළ යුතු වන අතර භාවනාව අවසානයේ අප අපේක්ෂා කරන්නේත් එයයි.

අපට විවිධාකාර වූ ආශාවන් ඇතිවන විටත්, අපට නැති දේවල් ලබා ගැනීමේ ඕනෑකම දැනෙන විටත්, එපමණක් නොව අපට ඇති දේවල් පිළිබඳ දැඩි ඇලීමක් ඇතිවන විටත් අප ඒ ආශාව, ඕනෑකම හෝ ඇලීම පසුපස නොගොස් ඒවා හුදෙක් 'ආශාව', 'කැමැත්ත', 'ඕනෑකම' යන හැඟීම නිවරණයන් වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඒ ඒ අවස්ථාවන් වලදී 'ආශාව.. ආශාව.. ආශාව..' , 'කැමැත්ත..කැමැත්ත..' හෝ ' ඕනෑකම.. ඕනෑකම..' යනාදී ලෙස අපට මෙනෙහි කළ හැකියි. ආශාව සහ ඇලීම බැඳීම නිසා අපගේ මනස ආතතියට ලක්වන බවත් බලාපොරොත්තු කඩවීම ඇතිවන බවත් අප සතු දේ අහිමි වන විට දැඩි සේ දුකට පත්වන බවත් අපට පෙනෙන්නට වන්නේය.

මානසික හෝ ශාරීරික හේතූන් නිසා අපගේ සිතේ තරහක් පිළිකුලක් හෝ නොකැමැත්තක් පැන නැගුනු විට හෝ අපට අවශ්‍ය දේ ඉටු නොවීම නිසා බලාපොරොත්තු කඩවීම ඇති වූ විට අප එම හැඟීම 'තරහක්..තරහක්..' ලෙස හෝ 'පිළිකුලක්..පිළිකුලක්.., නොකැමැත්තක්..නොකැමැත්තක්..' ලෙස හඳුනාගත යුතුයි. අපගේ හිතට කනගාටුවක්, කළකිරීමක්, එපාවීමක්, බියක්, අධෛර්ය සමපන්න ස්වභාවයක් යනාදී කිනම වූ හැඟීමක් ඇති වුවත් 'දුකක්..දුකක්..' , 'කළකිරීමක්..කළකිරීමක්..' ආදී ලෙස අප එය ඒ ආකාරයටම හඳුනාගත යුතුයි. මෙවිට මෙම සාණාත්මක හැඟීම වලට ඉඩ කඩ දීම නිසා අප අපවම දුකට හා ආතතියට පත් කරගන්නා ආකාරය අපට පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. තරහ ආදී මෙම හැඟීම වලින් ඇතිවන සාණාත්මක ප්‍රතිඵල අවබෝධ වන විට අප අනාගතයේදී නිරායාසයෙන්ම ඒවායින් ඇත්ව සිටීමට නැඹුරු වෙයි.

අපට අලස බවක් දැනෙන විට හෝ වෙහෙසක් දැනෙන විට ද 'කම්මැලියි..කම්මැලියි..' හෝ 'වෙහෙසයි..වෙහෙසයි..' ලෙස මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙවිට එම අලස, වෙහෙස ස්වභාවයන් පහව ගොස් අපට නැවතත් ප්‍රාණවත් බවක් ලැබෙන බවත් දැනීමට පුළුවන. අපගේ හිත විසුරුණු ස්වභාවයකට පත් වූ විටත්, කණස්සල්ලට හෝ ආතතියට පත් වූ විටත් 'විසිරී ඇත.. විසිරී ඇත..' , 'කණස්සල්ල..කණස්සල්ල..' , ' ආතතිය..ආතතිය..' ලෙස හඳුනා ගැනීමෙන් එම ස්වභාවයන් පහව ගොස් අපගේ හිත වඩාත් ඒකාග්‍ර වන බව අපට දැනෙයි. අපගේ හිතට දෙගිඩියාවක්, සැකයක් පැන නැගී කුමක් කරන්නදැයි නිශ්චය කළ නොහැකිව පැටළුලි සහගත ස්වභාවයකට පත් වූ විටත් ' සැකය..සැකය..' ලෙස මෙනෙහි කළ හැකියි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අපගේ සිතෙහි සැක දුරුවී වඩාත් ස්ථිර විශ්වාසනීය ස්වභාවක් ඇති කර ගැනීමේ මගට යොමු විය හැකියි.

කාය, වෛද්‍යා, චිත්ත, ධම්ම යන මෙම කොටස් හතරට අයත් සියලු අරමුණු කෙරෙහි සිහිය පවත්වා ගැනීම ඉදිරි පරිච්ඡේදයන්හි විස්තර කරනු ලබන භාවනාවන්හි මූලික ක්‍රමවේදය වෙයි. එමනිසා භාවනා පුහුණුව පටන් ගැනීමට පෙර සිහිය පිහිටුවීම පිළිබඳ මෙම මූලික පදනම වටහා ගැනීම වැදගත් වෙයි. සිතට හෝ කයට දැනෙන සියලු අරමුණු කෙරෙහි අපගේ අර්ථකථන නොදී ඒවා පිළිබඳ සිහිය පවත්වා ගැනීමෙන් ඒවා නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමේ වැදගත්කම තේරුම ගෙන ඒ බව පිළිගැනීම භාවනා පුහුණුවට අවනිර්ණ වන අපගේ මුල්ම පියවරකි.

## දෙවැනි පරිච්ඡේදය : හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාව

මෙම පරිච්ඡේදයෙහි මා පැහැදිලි කරන්නේ පළමු පරිච්ඡේදයෙහි උගත් මූලධර්ම හිඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවට යොදා ගන්නා ආකාරයයි. මෙය බිම පර්යංකයෙන් වාඩි වී එසේත් නැතිනම් පුටුවක හෝ බැංකුවක වාඩි වී කළ හැකි සරල භාවනා අභ්‍යාසයකි. හිඳ ගැනීම කොහෙත්ම කළ නොහැකි අයට භාන්සි වූ ඉරියව්වෙන් වුවද මෙය කළ හැකියි.

භාවනාව සඳහා හිඳි ඉරියව්ව භාවිතා කිරීමේ අරමුණ වන්නේ අපගේ විදීම ඉතා අල්ප අරමුණු සංඛ්‍යාවකට සීමා කිරීමයි. එමගින් සිත විසිර යෑමේ ප්‍රමාණය අවම කර ගෙන සිත එක් අරමුණක තබා ගැනීම පහසු වෙයි. අප හිඳගෙන සිටින විට අපගේ ශරීරය නිශ්චලයි. ශරීරයේ සිදුවන එකම චලනය හුස්ම ඉහළ හා පහළ හෙලීමේදී ඇතිවන චලනය පමණයි. හුස්ම ගැනීමේදී උදරය පිමබෙයි. හුස්ම හෙලීමේදී උදරය හැකිලෙයි. මෙසේ වන උදරයේ පිමබීම හැකිලීම ඔබට නොදැනෙයි නම් ඔබේ අත උදරය මත තබා බලන්න.

එසේ කිරීමෙන් ද උදරයේ චලනය ප්‍රත්‍යක්ෂ නොවන්නේ නම් උඩු අතට භාන්සි වූ ඉරියව්වෙන් හිඳ එම චලනය ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ දැයි බලන්න. හිඳි ඉරියව්වේ සිටීමේදී උදරයේ චලනය නොදැනීමට බොහෝවිට හේතු වන්නේ මනසෙහි පවතින නොසන්සුන් බව හා ආතති තත්ත්වයයි. කෙනෙකු ඉවසීමෙන් සහ නොපසුබටව පුහුණුවෙහි යෙදෙයි නම් මනස හා කය ක්‍රමයෙන් සැහැල්ලු වී ස්වභාවිකව හිඳි ඉරියව්වේ සිටියදීම උදරයේ පිමබෙන හැකිලෙන ස්වභාවය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි.

මෙහිදී අප ඉතා වැදගත් කරුණක් මතක තබා ගත යුතුයි. එනම්, අප කළ යුතු වන්නේ ස්වභාවිකව හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය පිලිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම මිස එය ආයාසයෙන් කිරීම හෝ පාලනය කිරීම නොවන බවයි. ආරම්භයේදී හුස්ම ඉතා කෙටි බවක් සහ යම් අපහසුවක් දැනිය හැකියි. නමුත් ඔබ එය පාලනය කිරීම අතහැරිය විට උදරයේ මෙම පිමබීම හැකිලීම පැහැදිලි ලෙසත් පහසුවෙනුත් නිරීක්ෂණය කළ හැකි වෙයි.

මෙසේ අපගේ පළමුවන භාවනා අරමුණ ලෙස අප යොදා ගන්නේ උදරයේ පිමබීම සහ හැකිලීම යන චලනයයි. අපහසුවකින් තොරව මෙම චලනය වෙත සිහිය

පිහිටුවීමට හැකියාව ලැබුණ විට ඕනෑම මොහොතක දී එය භාවනාවට අරමුණු කර ගත හැකියි.

හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවෙහි සාම්ප්‍රදායික පියවර පහත ආකාරයට සඳහන් කළ හැකියි.<sup>1</sup>

1. පලක් බැඳගෙන වාඩි වෙන්න. පාද එක උඩ එක නොසිටින පරිදි එක් පාදයක් අනෙක් පාදය ඉදිරියෙන් තබන්න. මෙම ඉරියව්ව අපහසුයි නම් උදරයේ උස් පහන් වීම පහසුවෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකි පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙන්න.

2. අතලි උඩු අතට සිටින සේ වමතට උඩින් ඒ මත දකුණත තබා උකුල මත තබන්න.

3. උඩු කය සෘජුව තබා ගන්න. එය අපහසුවක් ගෙන දෙයි නම් එසේ සෘජුවම තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. උදරයේ වලනය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි ඕනෑම ආකාරයකට තබා ගැනීම යෝග්‍ය වෙයි.

4. ඇස් පියා ගන්න. අප සිහිය පිහිටුවන්නේ උදරය උස් පහන් වීම ආශ්‍රිතව නිසා ඇස් හැර සිටීම සිත අරමුණෙන් පිට යාමට හේතු වෙයි.

5. සිත උදරය වෙත යොමු කරන්න. උදරය පිමබෙන විට 'පිමබෙනවා..' ලෙසත් හැකිලෙන විට 'හැකිලෙනවා..' ලෙසත් මෙනෙහි කරන්න. ඔබගේ අවධානය වෙනත් දෙයක් කෙරෙහි යොමු නොවී සිත 'පිමබීම, හැකිලීම' දෙකෙහි මැනවින් පිහිටන තෙක් මෙසේ නොකඩවා මෙනෙහි කරන්න.

'පිමබෙනවා..හැකිලෙනවා..'යන මෙම සිතුවිල්ල මනස තුලින් පැන නැගිය යුතු අතර මනස උදරය වෙතම යොමු වී තිබිය යුතු බව වටහා ගැනීම වැදගත් වෙයි. කෙසේද යත් ඔබ උදරය සමග සංවාදයක යෙදෙන්නාක් මෙනි. විනාඩි පහක්, දහයක් හෝ හැකිනම් ඊට වැඩි කාලයක් හෝ මෙසේ ඔබට පුහුණු විය හැකියි.

මීළඟ පියවර වන්නේ කාය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම යන මූලික කොටස් හතරෙහි සිහිය පිහිටුවීම හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන මෙම භාවනාව සමග සංයෝජනය කිරීමයි.

උදරයෙහි පිමබීම හැකිලීම යන වලනය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවීම කායානුපස්සනාවටයි. ආධුනිකයකු සඳහා කය අනුව එපමණක් බැලීම ප්‍රමාණවත් වෙයි. සිහිය පැහැදිලිව

---

<sup>1</sup>තවත් ආකාර දෙකක හිඳි ඉරියව්ව සඳහා 38 පිටුවේ රූප සටහන් බලන්න.

පිහිටුවීමට උපකාර වෙයි නම් වරින් වර හිඳගෙන හෝ භාන්සි වී සිටින ඉරියව්ව 'හිඳගෙන සිටිනවා..හිඳගෙන සිටිනවා..' හෝ 'භාන්සි වී සිටිනවා..භාන්සි වී සිටිනවා..' ලෙස මෙනෙහි කිරීම ද කළ හැකියි.

භාවනාව අතරතුර යම් සංවේදනයක් දැනුන හොත් උදරයේ පිමබීම හැකිලීම වෙනත් සිහිය ඉවතට ගෙන එම හටගත් සංවේදනය කෙරෙහි සිත යොමු කළ යුතුයි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට යම් වේදනාවක් ඇති වූයේනම් එම වේදනාව ඒ මොහොතේ භාවනාවට අරමුණු කොට බැලිය යුතුයි. මෙසේ බැලීම වේදනානුපස්සිනාවයි.

කාය ,වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන කොටස් හතරෙන් කුමන කොටසට හෝ අයත් වන්නක් භාවනාවට ඒ ඒ මොහොතේ දී අරමුණු කර ගත හැකියි. සෑම මොහොතකම උදරයේ පිමබීම හැකිලීම වෙනම සිහිය පිහිටුවා සිටීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ. ඔබට යම් දුක් වේදනාවක් දැනුන විට ඔබ එම වේදනාව අරමුණු කළ යුතුයි. දුක් වේදනාව පිලිබඳ නොසතුටට පත්වීම හෝ ඒ පිලිබඳ තර්ක විතර්ක කිරීම නොකොට, කළ යුත්තේ දුක් වේදනාව ඒ තිබෙන ආකාරයටම හඳුනා ගැනීමයි. ඒ සඳහා පෙර විස්තර කළ ආකාරයට 'දුක් වේදනාවක්..දුක් වේදනාවක්..දුක් වේදනාවක්..දුක් වේදනාවක්..' ලෙස සිතින් මෙනෙහි කරන්න. මෙවිට ඔබට එම දුක් වේදනාව පිලිබඳ ගැටීමක් ඇති කර නොගෙන එය අත හැරීමට හැකිවෙයි.

භාවනාව අතරතුර සෑප වේදනාවක් දැනේ නම් ඒ බව දැන ගනිමින් 'සුවයක්..සුවයක්..' හෝ 'සැපතක්..සැපතක්..' ලෙස මෙනෙහි කොට එය හඳුනා ගත යුතුයි. එසේම 'තැන්පත්, උපේක්ෂක බවක් දැනේ නම් 'තැන්පත් බව..., උපේක්ෂක බව...' ලෙස එම දැනීම හඳුනා ගන්න. මෙවිට එම සෑප සහගත වේදනාව ද උපේක්ෂක බව ද අත හැරී යයි. මෙසේ කිරීමේ අරමුණ වන්නේ අප කිසිදු හැගීමකට වහල් නොවී ඒවායෙහි ඇලී යාම වැළැක්වීමයි. ධනාත්මක සිතුවිලි හා හැගීම් වලට වුවත් අප ඇලීමක් ඇති කර ගත හොත් සිදු වන්නේ එම සිතුවිලි පහව ගිය වහාම මනස අතෘප්තිකර ස්වභාවයකට පත් වීමයි.

එම සංවේදනා සියල්ල සංසිදී ගිය පසු නැවත සිත උදරයේ පිමබීම හැකිලීම වෙත ගෙන එන්න. 'පිමබෙනවා..හැකිලෙනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න.

භාවනාව අතරතුර අතීතය ,අනාගතය පිලිබඳ සිතුවිලි පැන නගී නම් 'සිතනවා..සිතනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න. සිතුවිලි හොඳ ද ,නරක ද ලෙස තර්ක කරමින් මනස අරමුණෙන් පිටට යා නොදී හුදෙක් ' සිතනවා..සිතනවා..' ලෙසින්

පමණක් එම ක්‍රියාවලිය හඳුනා ගන්න. මෙසේ සිහිය පිහිටු වීම විත්තානුපස්සනාවයි. එසේ එම සිතුවිලිවලින් මිදුන පසු නැවතත් සිත උදරය වෙත යොමු කරන්න. 'පිමබෙනවා..හැකිලෙනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරන්න.

සිතට යම අරමුණක් හෝ විදීමක් කෙරෙහි කැමැත්තක් ඇති වුවහොත් 'කැමැත්තක්.. කැමැත්තක්..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න. අකමැත්තක් ඇති වුවහොත් 'අකමැත්තක්... අකමැත්තක්..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න. එසේම තරහක් ,එපා වීමක් හෝ කළකිරීමක් ඇති වුවහොත් 'තරහ..එපාවීම..කළකිරීම..' යනාදී ලෙස එම සිතුවිලි හඳුනා ගන්න. කම්මැලිකමක් හෝ නිදීමක් දැනෙයි නම් ' කම්මැලියි..කම්මැලියි..' ලෙස හෝ 'නිදීමයි..නිදීමයි..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න. කනස්සලු ස්වාභාවයක් හෝ සිතෙහි විසිරුණු ස්වභාවයක් ඇති වුවහොත් ' කනස්සල්ල..කනස්සල්ල..' හෝ 'විසිරී ඇත..විසිරී ඇත..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න. සිතෙහි දෙගිඩියාවක් සැකයක් හෝ පැටලිලි සහගත බවක් හට ගතහොත් 'සැකය..සැකය..','දෙගිඩියාව..දෙගිඩියාව..','පැටලිලි සහගත බව..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න. මෙසේ සිහිය පිහිටු වීම ධම්මනුපස්සනාවයි.

එසේ එම නිවරණ සංසිදි ගිය පසු නැවතත් මනස උදරයේ පිමබීම හැකිලීම වෙත ගෙන එන්න. 'පිමබෙනවා..හැකිලෙනවා..'ලෙස මෙනෙහි කරන්න.

හිදි ඉරියව්වෙන් කරන මෙම භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස රැසක් ඇත<sup>1</sup>. පළමුවැන්න නම් මනස තෘප්තිමත් හා ශාන්ත බවට පත් වීමයි. යථාර්තය දෙස පැහැදිලිව හා නිවැරදිව දැකීමට පුරුදු වීම තුලින් මනස වඩවඩාත් තෘප්තිමත් හා සාමකාමී හා සැහැල්ලු බවට පත් වෙයි. තර්ක කිරීම හා ඇලීම නිසා හට ගන්නා ආතතියෙන් හා නොසන්සුන් බවෙන් මනස මිදෙයි. බොහෝ භාවනානුයෝගීන් අනලස්ව හා ක්‍රමානුකූලව පුහුණුවෙහි යෙදෙයි නම් ඉතා කෙටි කලකින් මෙම සතුට ප්‍රීතිය අත් විදියි. නමුත් මෙහිදී මතක තබා ගත යුතු වන්නේ මෙම සතුට ප්‍රීතිය නිවැරදි පුහුණුවෙන් ලැබෙන ඵලයක් මිසක් පුහුණුවට ආදේශකයක් නොවන බවයි. එනම් මෙසේ සතුටක් සහ ශාන්ත බවක් දැනෙන විටත් ' සතුට.. සතුට..','ශාන්ත බව..ශාන්ත බව..' ලෙස එම දැනෙන දෙය හඳුනා ගෙන අප එහි නොඇලී සිටිය යුතුයි. කෙසේ නමුත් එම සතුට සහ ප්‍රීතිය සැබවින්ම ප්‍රතිලාභයන් වන අතර ඒ බව නිවැරදිව කෙටි කලක් හෝ පුහුණුවෙහි යෙදීමෙන් ඔබටම අත් දැක තහවුරු කරගත හැකියි.

---

1මෙහි සඳහන් මෙම ආනිසංස සතර ගෙන ඇත්තේ දීඝ නිකායෙහි එන 'සංගීති සූත්‍රය' ඇසුරෙනි. (දී.නි.33).



දෙවන ආනිසංසය නම් කෙනෙකුට තමාව ද තමා අවට ලෝකය ද, භාවනා කිරීමෙන් තොරව කිසිවිටෙකත් අවබෝධ නොවන පරිද්දෙන් අවබෝධ වීමට පටන්ගැනීමයි. කෙනෙකුට තමාගේ මානසික පුරුදු විසින්ම තමාව දුකට පත් කරන සැටින් බාහිරව ඇතිවන උත්තේජනයන් තමන් ඒ කෙරෙහි ඇලී නොයන තාක් කල් තමාව දුකට පත් කිරීමට හේතු නොවන බවත් අවබෝධ වෙයි.

අප සියල්ලන්ම සතුට පමණක් අපේක්ෂා කළත් දුක හට ගන්නේ කුමක් නිසාදැයි පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. ආශාව ඇති කරන අරමුණුත් ද්වේශය ඇති කරන අරමුණුත් යන සියල්ල වහා නැසෙන සුළු බවත්, නිරන්තරයෙන් හට ගනිමින් බිඳෙමින් පවතින බවත් ඇලීමට හෝ තරහ කොට ලබා ගැනීමට තරම වටිනාකමක් ඒ තුළ නැති බවත් පෙනෙන්නට පටන් ගනියි.

එමෙන්ම එම පුද්ගලයා අන් අයගේ ද සිත් ඒ ආකාරයෙන් වටහා ගැනීමට පෙළඹෙයි. භාවනාව පුහුණු නොකරන්නවුන් අන් පුද්ගලයන්ව ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන්ගෙන් සහ වචනවලින් වහාම මැන බැලීමට පෙළඹෙයි. එමගින් එක් එක් පුද්ගල වර්ත කෙරෙහි කැමැත්ත, අකමැත්ත, ආකර්ෂණය, ද්වේශය ආදී සිතුවිලි ඇති කර ගනියි. භාවනාව පුරුදු කරන්නා එකී පුද්ගලයින් තම තමා විසින්ම දුක හෝ සතුට ඇති කරගන්නා සැටි දකියි. එම නිසා ඔවුන්ව ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන්ගෙන් හෝ වචනවලින් මැන නිගමනවලට නොගොස් ඔවුන්ව පිළිගෙන සමාව දීමට නැඹුරු වෙයි.

තෙවන ආනිසංසය නම් කෙනෙකුට ලෝකය පිලිබඳ සිහියෙන් සහ කල්පනාකාරීව බැලීමේ හැකියාව ලැබීමයි. භාවනා පුහුණුව නැති තැනැත්තා උදාසන අවදි වූ වෙලාවේ පටන් ඉබේම ක්‍රියාත්මක වන්නාක් මෙන් තමාගේ ක්‍රියාවන්, වචන භාවිතය හා සිතුවිලි කිසිදු සතියකින් තොරව සිදු කරයි. භාවනාවෙන් සතිය හෙවත් සිහිය දියුණු කළ විට තමා ඵදිනෙදා කරන කියන, සිතන පතන හා විදින්නට ලැබෙන සියලු දෑ කෙරෙහි සිහියෙන් සිටීමට හැකිවෙයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යම් යම් අසීරු අවස්ථාවන් වලදී කැමැත්ත, අකමැත්ත, බිය, උද්වේගය, පැටලිලි සහගත බව යනාදී හැගීම්වලට වහල් නොවී එළඹී සිහියෙන් හෙවත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබෙයි. ගැටළු සහගත අවස්ථා, දුෂ්කර අවස්ථා, ලෙඩ රෝග වලින් ඇතිවන පීඩා පමණක් නොව මරණය පවා සන්සුන් මනසකින් ඉවසීමට හැකියාව ලැබෙයි.

හතරවන ආනිසංසය සහ භාවනාවේ සත්‍ය වූම ඉලක්කය වන්නේ; ද්වේශය, ලෝභය, මෝහය, උද්වේගය, කතස්සල්ල, ආතතිය, බිය, මානය, උඩඟු බව ආදී තමාවත් අනුන්වත් දුකට පත් කරන්නා වූ අකුසල චිත්තයන්ගෙන් හෙවත් ආශ්‍රවයන් ගෙන් තමාගේ සිත

නිදහස් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබීමයි. තමාට සහ අනුන්ට දුක සහ ආතතිය ඇති කරවන මෙවැනි වෛතසික ස්වභාවයන් පැහැදිලි ලෙසින් හඳුනා ගත හැකි තැනැත්තා එම අකුසල් සිතුවිලි දුරු කිරීමට නිරායාසයෙන්ම පෙළඹෙයි.

ඉහත පැහැදිලි කරනු ලැබ ඇත්තේ විධිමත් ලෙස භාවනාව කරන ආකාරය සහ එයින් ලැබෙන්නා වූ මහඟු ආනිසංසයන් ය. මිලහ පරිච්ඡේදය කියවීම ආරම්භ කිරීමට පෙර මේ මොහොතේම ඉහත ඉගෙනගත් ආකාරයට පුහුණු වීම ආරම්භ කරන ලෙසට මා ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින්නට කැමතියි. ඔබ මින් උගත් කරුණු අමතක වීමට පෙර මේ මොහොතේ දීම විනාඩි පහක්, දහයක් හෝ ඔබට කැමති තාක් දීර්ඝ වෙලාවක් හෝ භාවනාව පුහුණු වන්න. ආහාර වට්ටෝරුවක් කියවා පමණක් පිටව යන්නෙක් නොවී එම ආහාර වට්ටෝරුව කියවා ආහාරය ගෙන්වාගෙන රස විඳින තැනැත්තෙකු වන්න.

භාවනාව පිලිබඳ ඔබගේ උනන්දුව ඇතිකර ගැනීම පිලිබඳව ස්තූතිවන්ත වන අතර එමගින් ඔබගේ ජීවිත සැපවත් වී දුකින් මිදීමට හැකියාව ලැබේවා යන්න මගේ අවංක ප්‍රර්ථනාවයි.

## තෙවැනි පරිච්ඡේදය : සක්මන් භාවනාව.

මෙම පරිච්ඡේදයෙහි මා සක්මන් භාවනාවෙහි ක්‍රමවේදය පැහැදිලි කොට ඇත. හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවේදී මෙන්ම මෙහිදී ද අරමුණ වන්නේ ඒ ඒ සංසිද්ධීන් හටගන්නවාත් සමගම ඒ පිලිබඳ සිහිය පිහිටුවීමයි. එමගින් යථාර්තය පිලිබඳ නිරවුල් දැක්මක් ඇති කර ගැනීමයි.

එසේ නම් හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවට වඩා සක්මන් භාවනාවෙහි ඇති විශේෂත්වය කුමක්දැයි කෙනෙකුට සිතෙන්නට පුළුවන. ඇවිදීමට නොහැකි කෙනෙකුන් හට හිඳි ඉරියව්වෙන් සිට භාවනාවේ යෙදීමෙන්ම ආනිසංස ලබා ගත හැකි වුවත් සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමෙන් ලැබිය හැකි එයටම අනන්‍ය වූ ගුණයන් කිහිපයක් ඇත. එම ගුණයන් හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවට පහසුව සලසන්නේ ද වෙයි. පස් ආකාර වූ එම ප්‍රතිලාභයන් පහත විස්තර කොට ඇත.<sup>1</sup>

පළමුවැන්න නම්, සක්මන් භාවනාව ශරීර සුවතාවය ලබා දෙයි. අප මුළු කාලයම හිඳි ඉරියව්වෙන් සිටිය හොත් ශරීරය දුර්වල වී වෙහෙස වී ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව නැති වී යයි. සක්මන් භාවනාව මගින් ශරීරයට ව්‍යායාමයක් ලබා දී ශරීර සුවතාවය පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරයක් වෙයි.

දෙවැන්න නම්, සක්මන් භාවනාව මගින් ප්‍රධන් චිර්යය කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරයි. සක්මන් භාවනාව මැනවින් පුහුණු කරන්නාගේ ඉවසීම සහ දරා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වෙයි. සක්මන් භාවනාවෙහි ඇති ක්‍රියාශීලී බව නිසා නිශ්චලව හිඳි ගෙන සිටීමේදී තරම ඉවසීමක් අවශ්‍ය නොවෙයි. එම නිසා එය සාමාන්‍ය ක්‍රියාශීලී බවටත් හිඳි ඉරියව්වටත් ප්‍රයෝජනවත් වන අතරමැදියෙකු වෙයි.

තෙවැන්න නම්, සක්මන් භාවනාව ශරීරයේ ලෙඩ රෝග සුව වීමට උපකාර වෙයි. හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාව මගින් ශරීරයෙහි සමස්ථිතිය පවත්වා ගනු ලබන අතර සක්මන් භාවනාව මගින් ශරීරයෙහි රුධිර වහනය සහ අනෙකුත් ජීව ක්‍රියාවන් සඳහා අඩු හෝ වැඩි නොවන පරිද්දෙන් උත්තේජනයක් සපයයි. සෙමින් සහ ක්‍රමානුකූලව සක්මනෙහි යෙදීම මගින් ශරීරයෙහි ආතති තත්ත්වයන් මග හැරී ශරීරය ඉහිල් වෙයි. එම නිසා සක්මන් භාවනාව හෘදයාබාධ, සන්ධි ඉදිමීම වැනි රෝග සුව වීමටත් එදිනෙදා ජීවිතයේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව පවත්වා ගැනීමටත් උපකාරී වෙයි.

<sup>1</sup>මෙම ප්‍රතිලාභ පස් ආකාරය ගෙන ඇත්තේ අංගුත්තර නිකායෙහි එන වංකම සූත්‍රයෙනි.(5.1.3.9.)

හතරවැන්න නම්, සක්මන් භාවනාව මගින් ආහාර ජීර්ණය පහසු කරවයි. හිඳි ඉරියව්වෙන් බොහෝ සෙයින් භාවනාවෙහි යෙදීමේදී ආහාර ජීර්ණයට යම් බාධාවක් විය හැකියි. නමුත් සක්මන් භාවනාවෙ යෙදීම මගින් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය උත්තේජනය වෙයි. එමගින් කෙනෙකුට තමාගේ ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගනිමින්ම භාවනාව ද දියුණු කර ගත හැකියි.

පස්වැන්න නම්, සක්මන් භාවනාව කෙනෙකුට විත්ත ඒකාග්‍රතාවය සමබරව පවත්වා ගෙන යාමේ හැකියාව වර්ධනය කරවයි. කෙනෙක් හිඳි ඉරියව්වෙන් පමණක් භාවනා කරයි නම් එම පුද්ගලයාගේ විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඉතා දුර්වල වීමට හෝ එසේත් නැත්නම් ඉතා ප්‍රබල වීමට ඉඩ ඇත. එවිට සිත පහසුවෙන් විසිරුණු ස්වභාවයකට පත් වීමටත් එසේ නැත්නම් නිදිමත ස්වභාවක් ඇති වීමටත් ඉඩ ඇත. සක්මන් භාවනාවෙහි ඇති ගතික බව නොහොත් ක්‍රියාශීලී බව හේතුවෙන් එය සිතත් ගතත් ස්වාභාවිකවම සංසිද්ධවීමට ඉඩ සලසයි. හිඳි ඉරියව්වෙන් භාවනාව ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථමයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීම කෙනෙකුට මනසෙහි සමතුලිත බව හා ඒකාග්‍රතාවය හිඳි ඉරියව්වේදී ද ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව වැඩි දියුණු කරවයි.

සක්මන් භාවනා ක්‍රමවේදය පහත ආකාර වේ.

1. පාද එකිනෙක ගැවෙන නොගැවෙන පරිද්දෙන් එක ළග එක තබා ගන්න. භාවනාව පුරාවටම එක් පාදයක් අනෙක් පාදය පසෙකින් තිබිය යුතුයි. එකක් අනෙකට ඉදිරියෙන් නොපිහිටිය යුතුයි. එක් එක් පාදයෙහි ගමන් මගෙහි ලොකු හිදැසක් නොතැබිය යුතුයි.
2. දකුණු අතින් වමත ග්‍රහණය වන පරිදි දැන් බැඳ ගෙන ශරීරය ඉදිරියෙන් හෝ පසු පසින් තබා ගන්න.<sup>1</sup>
3. භාවනාව පුරාවටම දැස විවෘතව තිබිය යුතු අතර බැල්ම යොමු කොට රඳවා ගත යුත්තේ ඔබගේ ශරීරයේ සිට මීටර දෙකක් පමණ නැතහොත් අඩි හයක් පමණ ඉදිරියෙනි.
4. ඔබ සක්මනෙහි යෙදීම කළ යුතු වන්නේ මීටර තුනක් හෝ හතරක් නැතිනම් අඩි දහයක් පහළොවක් පමණ දිග සෘජු පාරකය.

---

1 උප ග්‍රන්ථයෙහි 37 පිටුවේ සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්ව දැක්වෙන රූප සටහන බලන්න.

5. මුලින්ම දකුණු පස පොළොවට සමාන්තරව අඩියක් ඉදිරියට ගෙන යන්න. සමපූර්ණ පතුල එක් විටම පොළොව ස්පර්ශ කරන පරිද්දෙන් පාදය බිම තබන්න. එම තැබූ පාදයේ විලිඹ වම පාදයේ මහපටුගිල්ල සමග එක ඉරෙහි එයට දකුණු පසින් තිබිය යුතුයි.

6. එක් එක් පාදයෙහි වලනය ස්වභාවික ලෙස ගලා යන පරිදි සිදුවිය යුතුයි. මගින් මග කඩ වීම හෝ ඇවිදින දිශාවෙහි ක්ෂණික වෙනස්කම නොකළ යුතුයි.

7. මිලහට වම පාදය අඩියක් ඉදිරියට ගෙන එන්න. සමපූර්ණ පතුල එක් විටම පොළව ස්පර්ශ කරන පරිද්දෙන් පාදය බිම තබන්න. එම තැබූ පාදයේ විලිඹ දකුණු පාදයේ මහපටුගිල්ල සමග එක රේඛාවක එයට වම පසින් තිබිය යුතුයි.

8. එක් එක් පාදය වලනය කරන විට, හිදි ඉරියව්වේ දී කළ පරිද්දෙන්ම, එම පාද වලනය වන ස්වභාවය හොඳින් මනසට වැටහෙන පරිදි මන්ත්‍ර වාක්‍යයක් යොදා ගනිමින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. උදාහරණයක් ලෙස දකුණු පස තබන විට 'දකුණු පස තබනවා..' ලෙසත් වම පස තබන විට 'වම පස තබනවා..' ලෙසත් මෙනෙහි කළ හැකියි.

9. මෙසේ මෙනෙහි කළ යුත්තේ පාදය වලනය කරනවාත් සමගමය. වලනය සිදුවීමට පෙර හෝ පසුව නොවේ.

'දකුණු පස තබනවා..' යන සිතුවිල්ල පාදය වලනය කිරීමට පෙර ඇති වූයේ නම් ඔබ සිදු නොවූ දෙයක් ගැන මෙනෙහි කොට ඇත. පාදය තැබුවාට පසුව 'දකුණු පස තබනවා..' යන සිතුවිල්ල ඇති වූයේ නම් ඔබ අතීතයේ සිදු වූ දෙයක් ගැන මෙනෙහි කොට ඇත. වර්තමානයෙහි සිදුවන දෙය කෙරෙහි සිත පිහිටුවා ගෙන නොමැති නිසා එහිදී භාවනාවක් සිදු වී නොමැත.

එම නිසා සමපූර්ණ වලනය නිවැරදිව බැලීම සඳහා ඔබ එක් එක් පාදය ඔසවනවාත් සමගම මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කරන්න. පාදය බිම තබනවාත් සමගම මෙනෙහි කිරීම අවසන් කරන්න.

මාවතෙහි අවසානයට ලඟා වූ කල්හි අනෙක් පසට හැරී සක්මන ආරම්භ කරන්න. මෙසේ ආපසු හැරීම ද පියවරෙන් පියවර සිහිය පවත්වා ගනිමින්ම කළ යුතුයි. පළමුවෙන්ම 'නවතිනවා..නවතිනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් පසු පසින් ඇති පාදය ඉදිරියෙන් ඇති පාදය අසලට ගෙනැවිත් තබන්න. මිලහට 'සිටිනවා..සිටිනවා..' ලෙස

සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව කෙරෙහි සිහිය පවත්වා ගන්න. මිලහට පහත දැක්වෙන පරිදි ආපසු හැරීම ආරම්භ කරන්න.

1. 'හැරෙනවා..' ලෙස එක් වරක් මෙනෙහි කරමින් ප්‍රථමයෙන්ම දකුණු පාදය පොළවෙන් ඔසවා අංශක අනුවකින් හරවා නැවත බිම තබන්න. මෙහිදී ද මෙනෙහි කිරීම පාදයේ වලනය ආරම්භ කරනවාත් සමඟම ආරම්භ කළ යුතු අතර පාදය බිමින් තබා අවසන් වනවාත් සමඟම අවසන් කළ යුතුයි.

2. වම පාදය ද එසේම 'හැරෙනවා..' යනුවෙන් වරක් මෙනෙහි කරමින් පොළවෙන් ඔසවා අංශක අනුවකින් හරවා දකුණු පාදය අසලින් බිම තබන්න.

3. පළමු හා දෙවන පියවර නැවත කරන්න. එනම්, 'හැරෙනවා..'යයි මෙනෙහි කරමින් දකුණු පාදය අංශක අනුවකින් හරවා බිම තබා 'හැරෙනවා..' යයි මෙනෙහි කරමින් වම පාදය අංශක අනුවකින් හරවා බිම තබන්න. දැන් නැවතත් 'සිටිනවා..සිටිනවා..' ලෙස සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කරන්න.

4. මිලහට පෙර පරිදිම 'දකුණු පය තබනවා..' , 'වම පය තබනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් නැවතත් සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කරන්න.

සක්මන් භාවනාව අතරතුරදී යම් යම් සිතුවිලි හට ගතහොත් හෝ යම් යම් වේදනා හෝ හැඟීම් මතු වුවහොත් ඒවා ගණන් නොගෙන පාද වලනය වෙත ගෙන ඒමට තැත් කරන්න. පාද වෙත යොමු කිරීමට නොහැකි වන සේ සිත විසිරී යයි නම් ඔබ සක්මන් කිරීම මොහොතකට නැවැත්විය යුතුයි. එසේ නවතින විට 'නවතිනවා..නවතිනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් පසු පසින් ඇති පාදය ඉදිරියෙන් ඇති පාදය වෙත ගෙන එන්න. මිලහට 'සිටිනවා..සිටිනවා..' ලෙස සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කරන්න. දැන් හිදි ඉරියව්වෙන් කළ භාවනාවේ දී කළාක් මෙන්ම 'සිතනවා..සිතනවා..', 'වේදනාව..වේදනාව..', 'තරහ..තරහ..', 'කණගාටුව..කණගාටුව..', 'එපා වීම..එපා වීම..', සතුට..සතුට..' ලෙස ඔබගේ අවධානය බිඳී යෑමට හේතු වූ කිනම් හෝ අරමුණ පිලිබඳව සිහිය පිහිටුවන්න. එම අරමුණ මැකී ගිය පසු නැවතත් 'දකුණු පය තබනවා..' , 'වම පය තබනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කරන්න.

මේ ආකාරයට සරලව කියතහොත් ඔබ කළ යුත්තේ සිහිය පවත්වා ගනිමින් නියම කර ගන්නා ලද මාවතේ කෙලවර හමුවන තෙක් ඉදිරියටත් ඉන් පසු නැවත හැරී ඒ මාවතේ අනෙක් දිශාවටත් පියවර තැබීමයි.

සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකු හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාව සහ සක්මන් භාවනාව සඳහා සමාන වූ කාලයන් වෙන් කර ගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතුයි. ඊට හේතුව වන්නේ එක් එක් ඉරියව්ව වෙත අනවශ්‍ය ලෙස ඇලී යාමක් ඇතිවීම වැලැක්විය යුතු වීමයි. එනම් කෙනෙකු විනාඩි දහයක් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදුන හොත් ඊළඟට විනාඩි දහයක් හිඳි ඉරියව්වෙන් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුයි.

මෙයින් සක්මන් භාවනාව පිලිබඳ පැහැදිලි කිරීම අවසන් වෙයි. නැවත වතාවක් , මෙම පොත කියවීමෙන් පමණක් සෑහීමකට පත් නොවන ලෙස මම ඔබට තරයේ අවවාද කරමි. කරුණාකර මේ ඉගෙනගත් දෙය පුහුණු වන්න. ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ ඔබ විසින්ම අත්දැක තහවුරු කර ගන්න. භාවනාව පිලිබඳ උනන්දු වීම පිලිබඳව මම ඔබට ස්තූතිවන්ත වන අතර සියලු දුක් කෙලවර වී ඔබගේ ජීවිත සැපවත් වේවායි ප්‍රර්ථනා කරමි.

## සිව්වැනි පරිච්ඡේදය : දත යුතු මූලික කරුණු

මෙම පරිච්ඡේදයෙහි මා භාවනා පුහුණුව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය මූලික සිද්ධාන්ත හතරක් පිළිබඳව පැහැදිලි කොට ඇත.<sup>1</sup>

භාවනා පුහුණුව යනු හුදෙක් ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කිරීම පමණක් හෝ නොසෙල්වී හිඳගෙන සිටීම පමණක් හෝ නොවෙයි. භාවනාවෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රතිලාභයන් කෙනෙකු කොපමණ වෙලාවක් භාවනා කළාද යන්න මත නොව කෙනෙකුගේ සිතෙහි එක් එක් මොහොතක් පාසා පැවතී ගුණාත්මක බව මත රඳා පවතියි.

පළමුවෙන්ම වැදගත් වන සිද්ධාන්තය නම්; භාවනාව වර්තමානය තුළ සිට කළ යුතු වීමයි. භාවනා කරන අතරතුර මනස ඒ ඒ මොහොතේ දී සිතෙහි හට ගන්නා විදීම කෙරෙහි යොමු කොට තබා ගත යුතුයි. අතීතය තුළ ජීවත් වීමත් අනාගතයට පැනීමත් නොකළ යුතුය. 'මා කොපමණ වෙලාවක් හිඳගෙන සිටියාද..' , 'තව කොපමණ වෙලාවක් ඉතිරිව තිබේද..' යානා දී ලෙස කල්පනා කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. මොහොතක්වත් අතීතයේ හෝ අනාගතයෙහි මංමුලා නොවී වර්තමානයේ ඒ ඒ මොහොතේ සිතෙහි හටගන්නා අරමුණු දෙස බලමින් ඒවා හඳුනා ගත යුතුයි.

ඔබගේ සිත වර්තමානයේ පවතින දෙයින් ගිලිහී ඇත් නම් ඔබට යථාර්තය ද ගිලිහී යනු ඇත. සෑම අරමුණක් හෝ විදීමක්ම පවතින්නේ කෙටි වෙලාවකි. එම නිසා එම අරමුණ හෝ විදීම හට ගැනීම, පැවතීම හා නැති වී යාම යන සියලු අදියරයන් ඒ ඒ අරමුණෙහි හෝ විදීමෙහි ස්වභාවය පැහැදිලිව ඒත්තු යන ආකාරයේ මන්ත්‍ර වාක්‍යයක් මෙනෙහි කරමින් මනසට හසු කරගෙන බැලිය යුතුයි. අපට යමක යථා ස්වභාවය හඳුනා ගත හැකි වන්නේ එසේ කිරීමෙන් පමණි.

දෙවන වැදගත් සිද්ධාන්තය නම්; භාවනාව අඛණ්ඩව කරගෙන යා යුතු වීමයි. අන් සියලු අභ්‍යාසයන් මෙන්ම භාවනාවෙන් ද නියම ප්‍රයෝජනය ලබා ගැනීමට නම් එය කෙනෙකුගේ එදිනෙදා ජීවිතයට පුරුද්දක් ලෙස එකතු කර ගත යුතු වෙයි. ඇලීම, උපාදානය වැනි වැරදි පුරුදුවලින් අත් මිදීමට අපට හැකියාව ලැබෙන්නේ එවිටයි. කෙනෙකු භාවනාව අතරින් පතර පුහුණු වෙමින් අතරමැදි කාලය නොසැලකිල්ලෙන් සිතට මංමුලා වන්නට දී ගත කරයි නම් එයින් එම පුහුණු වෙන කෙටි කාලයේ දී

---

<sup>1</sup>මෙම ගුණාංග හතර මා ඉගෙන ගත්තේ මගේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේ වන අජාන් තොං සිරිමංගලෝ වෙතිනි.



මනසෙහි ඇති වූ තැන්පත් භාවය දුර්වල වී යයි. එම නිසා භාවනාව එලක් නැති දෙයක් සේ ඔවුන්ට පෙනෙයි. තමන් එදිනෙදා කරන කියන සිතන සියලු දෑ නොකඩවා භාවනාවට අරමුණු කොට බැලීමට පුහුණු වන තෙක්, භාවනාවට ආධුනිකයන් ඒ කෙරෙහි කලකිරීමත් භාවනාව පිලිබද විශ්වාසය නැති වී බලාපොරොත්තු කඩ වීමත් සිදු වෙයි. ඔවුන් නොකඩවා ඒ ඒ මොහොතේ හට ගන්නා අරමුණු සිතින් බැලීම සහ සිහිය පිහිටුවීම පුහුණු කළ පසු ඔවුන්ගේ සතිය දියුණු වී භාවනාවෙන් නිසි ප්‍රතිලාභ ලැබෙන බව වැටහෙන්නට පටන් ගනියි.

කෙනෙකු එක මොහොතක සිට අනෙක් මොහොතට නොකඩවා භාවනා පුහුණුව කළ යුතුයි. ඉහත පරිච්ඡේදවල විස්තර කළ ආකාරයට සමප්‍රදායානුකූලව කෙනෙකු හිදගෙන හෝ සක්මන් කරමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන විට නිවැරදිව මෙනෙහි කිරීම පුහුණු වීමෙන් සෑම මොහොතකම හට ගන්නා සියලු අරමුණු සහ විදීම මනසට හසු කර ගනිමින් වර්තමානය තුළ සිත පිහිටුවා ගනියි. සක්මන් භාවනාව කරන විට එක් පාදයක වලනයක සිට අනෙක් පාදයෙහි වලනය තෙක් නොකඩවා අවධානය රඳවා ගන්නා ආකාරයන් හිදී ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවේදී උදරයේ පිමබීම හැකිලීම පිලිබදව නොකඩවා සිහිය පිහිටුවන ආකාරයන් පැහැදිලි කරන ලද්දේය.

එපමණක් නොව, සක්මන් භාවනාවේ යෙදී අවසානයේ හිදී ඉරියව්වට මාරු වන අතරතුර කාලයද කෙනෙකු ඒ ඒ මොහොතෙහි කය පවත්වන ඉරියව්ව පිලිබදව සිහිය පිහිටුවිය යුතුය. ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේදී පවත්වන සියලු අතරමැද ක්‍රියාවන් 'නැවෙනවා..නැවෙනවා..', 'ස්පර්ශ වෙනවා.. ස්පර්ශ වෙනවා..', 'වාඩි වෙනවා..වාඩි වෙනවා..' ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. හිදී ඉරියව්වට පැමිණි විට උදරයේ පිමබීම හැකිලීම වෙන සිහිය යොමු කළ යුතුයි. මෙසේ නියමිත කාලය පුරාවට භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් අනතුරුව නැවත එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතුවලට එළඹෙන විට එයද නොකඩවා සිහිය පවත්වා ගනිමින්ම කළ යුතුය. ඊළඟ භාවනා වාරය පටන් ගන්නා තෙක් තමන්ට හැකි උපරිමයෙන් සෑම කටයුත්තක්ම මෙසේ සිහිය පවත්වා ගනිමින් කළ යුතුය.

භාවනා පුහුණුව වර්ෂාවක් වැනිය. කෙනෙකු සතිය පිහිටුවන එක් එක් මොහොතක් එක් එක් වැහි බිංදුවක් වැනිය. එක් එක් වැහි බිංදුව වෙන වෙනම ගත් කල එතරම වැදගත්කමක් නැතැයි හැගී ගියත් වැහි බිංදු සියල්ල එක්ව ගත් කල මහා ජලාශ පිරවීමටත් ගංවතුරක් වී ගමක් යට කිරීමටත් සමත් වන්නාක් මෙන්ම, එක් මොහොතක් පමණක් ගත කල නොවැදගත් සේ පෙනී ගියත් එක මොහොතකින් අනෙක් මොහොතට නොකඩවා සිහිය පවත්වාගෙන ගිය විට එම ක්ෂණයන් සියල්ල

එකතු වී ඉතා ප්‍රබල සතියක් ගොඩ නැගී යථාර්තය පිළිබඳව අවබෝධ වන විදර්ශනා ඥානය ගොඩ නැගීමට ද සමත් වෙයි.

තෙවැනි වැදගත් සිද්ධාන්තය නම්; විදර්ශනා ඥානය ඇති කිරීමට සමත් වන්නා වූ නිවැරදි සිහිය ගොඩ නගා ගන්නේ කෙසේද යන්නත් අරමුණු සහ විදීම දෙස නුවණින් බලන්නේ කෙසේද යන්නත් සම්බන්ධයෙනුයි. විදීම සහ අරමුණු පිළිබඳ සාමාන්‍ය ක්‍රමයට සිහිය පවත්වා ගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එවැනි ආකාරයක සාමාන්‍ය සිහියක් භාවනාවේ නොයෙදෙන්නන් අතරත්, එපමණක් නොව තිරිසන් සතුන් අතර පවා ඇත. නමුත් එයින් ඔවුනට විදර්ශනා ඥානය ලැබීමක් හෝ අවිද්‍යා , දුක් දොමනස්වලින් මිදීමට හේතුවන යථාර්තය අවබෝධ වීමක් සිදු නොවේ. මෙහිදී සදහන් වන මෙම යථාර්තය අවබෝධ කරවීමට සමත් සතිපට්ඨානය ගොඩ නගා ගැනීමට කෙනෙකුගේ මනසෙහි පැවතිය යුතු ගුණාංග තුනක් පහත සදහන් වෙයි.<sup>1</sup>

1. කෙලෙස් නවන වීර්යය (ආතාපී); අරමුණක් හෝ විදීමක් එය ඇතිවනවාත් සමඟම පැහැදිලිව හඳුනා ගැනීම සඳහා හුදෙක් 'පිමබෙනවා..' , 'හැකිලෙනවා..' යනාදී වශයෙන් වචන කීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එපමණකින් යථාර්තය අවබෝධ වීමක් සිදු නොවේ. යම් අරමුණක් හෝ විදීමක් ඇතිවනවාත් සමඟම කෙනෙකු ඒ කෙරෙහි දැඩි වීර්යයෙන් සිත යොමු කොට එම අරමුණෙහි ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම යන සියලු අවස්ථාවන් පිළිබඳ සිහිය පැවැත්වීමට උත්සාහ ගත යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ උදරයේ පිමබීම, හැකිලීම පිළිබඳ සිහිය පවත්වාගෙන යන විට ඔබේ හිස තුලින් 'පිමබෙනවා..හැකිලෙනවා..' ලෙසින් මන්ත්‍ර වාක්‍යය කීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබේ මනස සම්පූර්ණයෙන් උදරය වෙත යොමුකොට එම අරමුණෙහි හෝ විදීමෙහි ඉපදීම, පැවතීම, නැතිවීම මනසින් දකිමින්ම එය කළ යුතු අතර ක්ලේශ ධර්මයන්ට හෙවත් ලෝභය, ද්වේශය ආදී සිතුවිලිවලට ඉඩ නොදීමට වීර්යය කළ යුතුයි.

2. සමයක් ප්‍රඥාව; අරමුණ වෙත සිත යොමු කළ පසු කෙනෙකු ඒ වෙත සිහිය රඳවා ගැනීම සඳහා මනස මෙහෙයවිය යුතුයි. 'පිමබෙනවා..හැකිලෙනවා..' ලෙසින් හුදෙක් වචනවලින් පමණක් අරමුණ නොදැක ඒ හා සමඟ උදරයේ උස් පහත් වන වලනය ආරම්භයේ සිට අවසන් වන තෙක් නුවණින් යුතුව මනසින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එම අරමුණ යම් වේදනාවක් නම් නොපසුබටව එම වේදනාව කෙරෙහි සිත යොමුකොට එය නිරීක්ෂණය කරන්න. එම අරමුණ යම් සිතුවිල්ලක් නම් එම සිතුවිල්ලෙහි

---

<sup>1</sup>මෙම ගුණාංග තුන ගෙන ඇත්තේ මජ්ඣිම නිකායෙහි එන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙනි. (ම.නි.10)

අන්තර්ගතය තුළ අතරම නොවී එම සිතුවිල්ල 'සිතීම..' ලෙසින් හඳුනාගෙන එය නිරීක්ෂණය කරන්න.

3. සතිය; අරමුණ කෙරෙහි සිත යොමු කොට මුලින් කී පරිදි මනස මෙහෙයවා ඒ කෙරෙහි සිතිය පිහිටුවීමෙන් අනතුරුව කෙනෙකු එම අරමුණ එම අරමුණෙහි ආකාරයෙන්ම හඳුනා ගත යුතුය. එම අරමුණ හෝ විදීම 'හොඳයි, නරකයි..' හෝ 'මම..මගේ..' ලෙසින් තක්සේරු කිරීමේදී සිදුවන්නේ සිත වික්ෂිප්ත වී යාමයි. එම නිසා එම අරමුණ මහින් සිතෙහි ඇලීම හෝ මෝහය ඉපදවීම වැලැක්වීමට , පළමු පරිච්ඡේදයෙහි විස්තර කළ ආකාරයට එම අරමුණ හෝ විදීම කෙරෙහි ඔබේ අර්ථකතන දීමට නොගොස් ඒවා පිලිබඳ නිගමනවලට එළඹීමට නොගොස් ඒවා ඒවායෙහි ස්වභාවයෙන්ම හඳුනා ගන්න.

සිව්වැනි වැදගත් සිද්ධාන්තය නම්; භාවනා පුහුණුවේ ගුණාත්මක බව පිණිස වන චෛතසික ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම ලෙස දියුණු කර ගැනීම හෙවත් ඉන්ද්‍රිය සමතාවය ඇති කර ගැනීමයි. ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා කෙනෙකුගේ මනසෙහි තිබිය යුතුවන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් ධර්මයෙහි ඒවා නම්;

- 1. ශ්‍රද්ධාව
- 2. චීර්යාසය
- 3. සතිය
- 4. සමාධිය
- 5. ප්‍රඥාව

යන ඒවායි. මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මනසට හිතකර ඒවා වන නමුත් නිවැරදි ලෙස සමබර ලෙස නොපිහිටිය හොත් එය කෙනෙකුගේ හානිය පිණිසම හේතු වෙයි. උදාහරණයක් ලෙස කෙනෙකුට ශ්‍රද්ධාව අධිකව තිබී ප්‍රඥාව දුර්වලව පිහිටිය හොත් එම පුද්ගලයා තමාගේ ආත්ම විශ්වාසය මත පමණක් සිටිමින් අන්ධ විශ්වාසයන් ගොඩනගා ගන්නා අතර යථාර්තය පිලිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂමූලක අවබෝධය නොලබයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එම පුද්ගලයා සත්‍යය ගවේෂණය කොට අවබෝධ කර ගැනීමට නොවෙහෙසි සත්‍ය හෝ අසත්‍ය විය හැකි දේවල් පිලිබඳ විශ්වාසයෙන් පමණක් කටයුතු කරමින් ජීවත් වෙයි.

එවැනි පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ විශ්වාසයන් මත පදනම්ව යථාර්තය මෙය විය යුතු යැයි පූර්ව නිගමනවලට නොපැමිණ භාවනාවෙන් තමා ලබන ප්‍රඥාව හා ශ්‍රද්ධාව සමබර කරගෙන තමා විශ්වාස කරන්නා වූ දෙය සහ යථාර්තය අතර වෙනස ප්‍රවේශමින් ගවේෂණය කළ යුතුයි. කෙනෙකු ශ්‍රද්ධාව පවත්වන්නේ සත්‍ය වූ දෙය පිළිබඳවම විය හැකි වුවත් ප්‍රඥාවෙන් එය තමා විසින්ම අවබෝධ කිරීමට වැයම නොකළොත් එම ශ්‍රද්ධාව දුබල සහ අසඹීර විය හැකියි.

අනෙක් අතට කෙනෙකුට ප්‍රබල ප්‍රඥාවක් තිබී ඉතා දුර්වල ශ්‍රද්ධාවක් තිබෙයි නම් එම පුද්ගලයා මාර්ගය පිළිබඳ නිරන්තරයෙන් සැක පහළ කරන අතර එහි යාමට අවංක උත්සාහයක නොදෙයි. සිද්ධාන්තය නිවැරදිව දන්නවා යැයි අතීතය විශ්වාසය තැබිය හැකි ගෞරවනීය දේශකයන් විසින් මාර්ගය පෙන්වා දුන්නත් එවැනි පුද්ගලයන් තම අවිශ්වාසය නමැති අවලම්භය තමා විසින්ම සත්‍ය විමසා බැලීම දක්වා දිගු කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි. ඒ වෙනුවට ඔවුන් සැක පහළ කරමින් තර්ක විතර්ක කරමින් පමණක් කාලය ගෙවා දමයි.

මෙවැනි ආකල්පයන් ද භාවනාව දියුණු කරවීමට දැඩි බාධාවක් වෙයි. ඔවුන්ගේ විශ්වාසය මඳ බව නිසා සිත යම් දෙයක් කෙරෙහි රඳවා තබා ගැනීම අසීරු වෙයි. එවැනි පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ සිත් තුළ තිබෙන මෙම සැකය සත්‍ය ගවේෂණය පිණිස බාධාවක් ලෙස දැක හඳුනා ගැනීමට චිර්යය කළ යුතුයි. තමන්ගේ තර්ක විතර්ක මත පදනම්ව සිට ඇතිකර ගන්නා වූ නිගමන ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට පෙර අවංකව චිර්යය කොට භාවනාව දියුණු කර ගෙන තමා විසින්ම සත්‍යය දැකීමට ඔවුන් වෙහෙස විය යුතුයි.

මේ ආකාරයට තවත් කෙනෙකුට දැඩි චිර්යයක් තිබෙන නමුත් සමාධිය ඉතා දුර්වල මට්ටමක තිබිය හැකියි. එවැනි පුද්ගලයන් හට එක මොහොතක්වත් සිත එක් දෙයක් කෙරෙහි රඳවා තබා ගැනීම අසීරු වෙයි. ඔවුන්ගේ සිත් නිරන්තරයෙන් විසිරී පවතී. ඇතැම් පුද්ගලයන් තමන්ගේ ජීවිතයේ ප්‍රශ්න ගැන කල්පනා කිරීම හා දාර්ශනික ලෙස විමර්ශනය කරමින් සිටීම විනෝද ජනක කර්තව්යයක් ලෙස සලකයි. එසේ කිරීම නිසා මනසට ඇතිවන ආතතිය සහ වික්ෂිප්ත වීම ඔවුන්ට නොතේරෙයි. තමාගේම මානසික පෙළඹවීම නිසා ඔවුන්ගේ සිත් අවුල් ජාලාවක් වී පවතින බැවින් භාවනාවට මොහොතක් හෝ නිශ්චලව හිඳ සිටීම ඔවුන්ට කළ නොහැකි වෙයි. එවැනි පුද්ගලයින් තමන් තමන්ටම අවංක වී මෙම අප්‍රසන්න අසහනකාරී මානසික ස්වභාවය තමා පුරුද්දක් වශයෙන් ඇති කරගෙන සිටින්නා වූ මෙම මානසික වික්ෂිප්තභාවය නිසාම හට ගන්නක් බව තේරුම් ගත යුතු වෙයි. ඔවුන් ඉතා ඉවසීමෙන් මෙම මානසික

පුරුද්දෙන් ගැලවී යථාර්තය ඒ ආකාරයෙන් දැකීම පුහුණු කළ යුතුයි. එදිනෙදා ජීවිතය තුළ විවිධාකාර වූ මානසික ක්‍රියාවන්වලට මුහුණ දීමට සිදුවීම නොවැලැක්විය හැකි බව සැබෑවකි. නමුත් අප ඒ හැම සිතුවිල්ලක්ම අපගේ මනස වික්ෂිප්ත කිරීමට හේතුවක් කර නොගෙන කුමන සිතුවිල්ලට වැදගත් කමක් දිය යුතුද යන්න තෝරා බේරා ගත යුතු වෙයි.

අවසන් වශයෙන් කෙනෙකුට සිත සමාධි ගත කිරීමේ හැකියාව ප්‍රබලව තිබුණත් අවශ්‍ය පමණට චිරයඃය නොතිබිය හැකියි. එවැනි පුද්ගලයින්ට භාවනාව අතරතුර ලෙහෙසියෙන් කම්මැලි ගතිය සහ නිදිමත ඇති වේ. නිදිකිරා වැටීමට පටන් ගැනීම නිසා ඔවුන්ට කිසිදු අරමුණක් නිවැරදිව හා නිරවුල්ව නිරීක්ෂණය කිරීමට නොලැබෙයි. භාවනාවේදී නිරන්තරයෙන් නිදිකිරා වැටෙන පුද්ගලයින් විසින් හිටගෙන හෝ ඇවිදින ඉරියව් හෙවත් මනස වඩාත් අවදියෙන් තබන්නා වූ ඉරියව් භාවනාව පුහුණුව සඳහා යොදා ගැනීම යෝග්‍ය වේ.

පස්වැනි ඉන්ද්‍රිය ධර්මය වන සතිය, යම් අරමුණක් ඒ ආකාරයටම හඳුනා ගනිමින් ඒ වෙත පැහැදිලි නිරවුල් සිහිය පවත්වා ගෙන යෑමට කියන තවත් වචනයකි. සමතුලිත මනසක සති සමපන්න බව විද්‍යාමාන වෙයි. එම නිසා අනෙක් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සතර සමබර ලෙස පවත්වා ගෙන යාම හේතුවෙන් හට ගන්නා ඵලය ලෙසද සතිය දැක්විය හැකියි. කෙනෙකුගේ සතිය හොඳින් වැඩෙත්ම එම පුද්ගලයාගේ භාවනාව ද සාර්ථක වෙයි. එම නිසා ඔබ ඉහත විස්තර කළ අනෙක් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හතර සමබර කර ගැනීමට සහ ඒ සමගම සතිය ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහවන්න විය යුතුය.

ඇත්තවශයෙන්ම නම අනෙක් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සමබර කර ගැනීමේ ක්‍රමය ද සතිය පවත්වා ගැනීම පුහුණු වීමයි. දැඩි විශ්වාසය නිසාම කෙනෙකුට යම් යම් දෑ කෙරෙහි අභාවන් යම් යම් දෑ කෙරෙහි පිළිකුලන් ඇතිවිය හැකියි. එවිට 'අභාව..අභාව..' , 'පිළිකුල..පිළිකුල..' ලෙස එම අරමුණු ඒ ඒ ආකාරයෙන් හඳුනා ගත් විට තමා තුළ ඒවා කෙරෙහි හටගෙන ඇති ඇලීම බැඳීම විනිවිද ඒවායේ සත්‍ය ස්වභාවය දැකිය හැකි වෙයි. කෙනෙකු තුළ සැකය ඇති වූ විටත් 'සැකය..සැකය..' ලෙසින් එම අරමුණ හඳුනා ගත යුතුයි. එසේම සිත වික්ෂිප්ත වී ඇත්නම් 'වික්ෂිප්ත වී ඇත..වික්ෂිප්ත වී ඇත..', නිදිමතක් දැනෙයි නම් 'නිදි මතයි..නිදිමතයි..' යනාදී වශයෙන් සෑම අරමුණක්ම පැහැදිලි ලෙස නිරවුල්ව හඳුනා ගෙන ඒ පිළිබඳ සතිය ගොඩ නගා ගැනීමෙන් එම අභිතකර මානසික තත්වයන් විශේෂ උත්සාහ දැරීමකින් තොරවම පහව යයි. ඒ සති සමපන්න බව නිසහයෙන්ම මනස තුලනය කිරීමට සමත් වන බැවිනි.

මෙසේ වෛතසික ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ සමතුලිත වූ විට සෑම සංසිද්ධියක්ම ඇතිව නැතිවන ආකාරය මනසින් දැකීමට කෙනෙකුට හැකිවෙයි. ඒ ඒ සංසිද්ධි තමාගේ අර්ථකතන දෙමින් විනිශ්චය කරමින් අදහස් පැතිරී විමට නොයයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇලීම හා බැඳීම පහව ගොස් සියල්ල අත් හැරිය හැකි ස්වභාවයකට මනස පත් වෙයි. එමගින් දුක්ඛ වේදනාවන් මැඩපවත්වා ගැනීමට හැකි වෙයි. ශක්තිමත් මිනිසෙකු යකඩ පොල්ලක් පහසුවෙන් නමන්නාක් මෙන් කෙනෙකුගේ මනස ද ශක්තිමත් වූ විට, මනසෙහි ඇති ඇද ගැසුණු ස්වභාවයන් අයහපත් වූ අකුසල් වින්තයන් නමා වාත්තු කොට හැඩ ගසා අවසානයේ මනස සෘජු කිරීමට හැකියාව ලැබේ. එම නිසා සමතුලිත වූ මනසක් ඇති කර ගැනීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස කෙනෙකුට සියලු ආකාරයේ ආතති සහ දුක්ඛ වේදනාවන් මැඩපවත්වාගෙන මනසට ස්වභාවික වූ සාමය සහ ප්‍රීතිය ලඟා කරගත හැකි වෙයි.

ඉහත ඒ ආකාරයට විස්තර කරන ලද්දේ භාවනා පුහුණුවෙහි ගුණාත්මක බව සඳහා අවශ්‍ය වන වැදගත් සිද්ධාන්ත හතරය. කෙටියෙන් නැවත සඳහන් කළ හොත්;

1. වර්තමානය තුළ හිඳිමින් පුහුණු වීම
2. නොකඩවා පුහුණු වීම
3. කෙලෙස් තවන වීර්යය, සමාස් ප්‍රඥාව සහ සතිය යන අංග ඇති කර ගැනීම මගින් භාවනා කමටහන මැනවින් සමපාදනය කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
4. ශ්‍රද්ධා, වීර්යය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සමතුලිතව පවත්වා ගැනීම

මූලින් සඳහන් කළ පරිදි භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභය තීරණය වන්නේ භාවනා කළ ප්‍රමාණය අනුව නොව එහි ගුණාත්මක භාවය අනුව වන නිසා මෙම පාඩම හැදෑරීම භාවනා පුහුණුවේදී ඉතා වැදගත් වෙයි. මෙහි එන ඉගැන්වීම් ඔබගේ පුහුණුව සඳහා යොදා ගැනීමෙන් ඔබ සියලු දෙනාටම ඉහළ ශාන්තියක් සහ දුකින් මිදී ගිය සතුටක් ලඟා කර ගැනීමට හැකි වෙවී යැයි මම අවංකව බලාපොරොත්තු වෙමි. භාවනා කරන්නේ කෙසේද යන්න ඉගෙනීමට ඔබ දක්වන උනන්දුව පිළිබඳව නැවත වතාවක් ඔබ සෑමට මගේ ප්‍රණාමය හිමිවේ.

## පස්වැනි පරිච්ඡේදය : සතියෙන් යුතුව පසහ පිහිටුවා වන්දනා කිරීම

මෙම පරිච්ඡේදයෙහි මා විස්තර කොට ඇත්තේ හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවට සහ සක්මන් භාවනාවට පෙර සුදානමක් වශයෙන් කළ හැකි භාවනා ක්‍රමයකි. එය නම් සතියෙන් යුතුව පසහ පිහිටුවා වන්දනා කරන ක්‍රමයයි. මෙය විකල්ප පුහුණු ක්‍රමයක් වන නිසා කැමති නම් කළාට ද අකමැති නම් නොකළාට ද කමක් නැත.

පසහ පිහිටුවා වන්දනා කිරීම ලෝකය පුරා විවිධ ආගමික සම්ප්‍රදායන්ට අයත් අනුගාමිකයින් අතර පොදුවේ පවත්නා වූ අභ්‍යාස ක්‍රමයකි. විශේෂයෙන් බෞද්ධ රටවල්වල පුද්ගලයින් තම දෙමාපියන්ට ගුරුවරුන්ට වැඩිහිටියන්ට සහ ආගමික වශයෙන් වන්දනාවට පාත්‍ර වන චෛත්‍ය, පිළිම ආදී පූජනීය වස්තු වලට ගෞරව දැක්වීමක් වශයෙන් මෙම පසහ පිහිටුවා වැදීම සිදු කරයි. තවත් ආගමික සම්ප්‍රදායන්වල දෙවියන්, දේව දූතයන් හෝ චෛත්‍ය ඵලාභී පූජාවට සුදුසු යැයි සැලකෙන දැවලට ගෞරව දැක්වීම වශයෙන් මෙසේ වන්දනා කිරීම සිදු කරයි.

මෙහිදී අප එය සිදු කරන්නේ අපගේ භාවනා පුහුණුවටම දක්වන ගෞරවයක් වශයෙනි. අපගේ පුහුණුව අප විසින්ම නිහතමානීව සහ අවංක ලෙස අගය කිරීමකට ලක් කිරීම පිණිස එය යොදා ගැනේ. තවද භාවනාව යනු හුදෙක් විනෝදාංශයක් ලෙස හෝ කාලය ගෙවා දැමීමට යොදා ගන්නා දෙයක් නොව ඉතා ගෞරව කළ යුතු සහ වන්දනාවට පාත්‍ර විය යුතු දෙයක් බව අප විසින් අපටම මතක් කර ගැනීමටත් මෙසේ පසහ පිහිටුවා වැදීමේ අභ්‍යාසය ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.

ඒ සියල්ලට වැඩියෙන් වැදගත් වන්නේ මෙය ඉතා හොඳ පුර්ව අභ්‍යාසයක් වීමයි. ශරීරයේ විවිධ කොටස්වල නැවත නැවතත් වන චලනයන් ඇතුළත් වන නිසා මනස ඒ සෑම චලනයක් පිළිබඳවම සති සම්පන්නව යොමු කරමින් හොඳ ව්‍යායාමයක් ලෙස මෙය කළ හැකි වෙයි.

සතියෙන් යුතුව පසහ පිහිටුවා වැදීම සිදු කරන්නේ පහත පරිදිය.

1. දණ බිම ගසා පාදවල ඇහිලි මත(A)<sup>1</sup> හෝ යටිපතුල් මත(B) වාඩි වෙන්න.
2. අතල යටිකුරු වන සේ දැත් කලව මත තබන්න(1), උඩු කය ඍජුව සහ දැස් විවෘතව තබා ගන්න.

---

<sup>1</sup>වරහන් තුල දැක්වෙන්නේ උප ග්‍රන්ථයේ මෙම ඉරියව්ව පෙන්වන රූප සටහන් අංකය යි.

දැන් දකුණු අත අංශක අනුවකින් ,පොළොවට ලම්බක වන පරිදි හරවන්න. අතෙහි වලනයෙහි මුල, මැද, අග 'හරවනවා..හරවනවා..හරවනවා..' ලෙස තෙවරක් මෙනෙහි කරමින් ඒ පිලිබද සිහිය පවත්වන්න(2). මෙසේ තෙවරක්ම 'හරවනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරන්නේ අත හැරවීම යන සම්පූර්ණ වලනය කෙරෙහි සිහිය නොකඩවා පවත්වා ගැනීම සදහායි. මීළඟට දකුණු අත පපුව දෙසට ඔසවන්න. 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරන්න(3). මහපටැහිල්ල පපුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර වලනය නවත්වන්න. 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් මහපටැහිල්ල පපුව හා ස්පර්ශ වීමට සලස්වන්න(4). මෙම ක්‍රියාකාරකම වම් අතටද යොදන්න: 'හරවනවා..හරවනවා..හරවනවා..'(5), 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..'(6), 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා.. ස්පර්ශ වෙනවා..'(7). වම් අත පපුව සමග පමණක් නොව දකුණු අතෙහි අතල ද ස්පර්ශ කළ යුතුයි.

මීළඟට අත් දෙකම 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් නළල වෙත ගෙන එන්න(8). 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් මහපටැහිලිවල නිය නළල හා ස්පර්ශ කරන්න(9). 'පහළට ගෙන එනවා...පහළට ගෙන එනවා...පහළට ගෙන එනවා...' ලෙස මෙනෙහි කරමින් අත් දෙක නැවත පපුව වෙත ගෙන එන්න(10). මහපටැහිලි පපුව හා ස්පර්ශ වන විට 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරන්න(11).

පසහ පිහිටුවීම කරන්නේ මීළඟට ය: මුලින්ම කද අංශක 45 ක ආනතියක් තිබෙන පරිදි ඉදිරියට නවන්න. 'නැවෙනවා..නැවෙනවා..නැවෙනවා..' යනුවෙන් එම වලනය පිලිබද සිහිය පවත්වන්න(12). දකුණු අත පහලට ගෙනැවිත් දණහිසට ඉදිරියෙන් පොළොව මත තබන්න. පහලට ගෙනෙන විට 'පහළට ගෙන එනවා...පහළට ගෙන එනවා...පහළට ගෙන එනවා...'(13) ලෙසත් පොළොව හා ස්පර්ශ වන විට 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..'(14) ලෙසත් මෙනෙහි කරන්න. මෙහිදී සුළු ඇහිල්ලේ පැත්තක් පමණක් පොළොව ස්පර්ශ කරන අතර අතල තවමත් පොළොවට ලම්බකව පිහිටයි. අවසානයේ 'වහනවා..වහනවා..වහනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් අතල පොළොව හා ස්පර්ශ කරන්න(15). වම් අතින් ද මේ ක්‍රියාකාරකමම සිදු කරන්න: 'පහළට ගෙන එනවා...පහළට ගෙන එනවා...පහළට ගෙන එනවා...'(16), 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..'(17), 'වහනවා..වහනවා..වහනවා..'(18). දැන් අත් දෙකම පොළොව හා ස්පර්ශව පවතී. අත් දෙකෙහි මහපටැහිලි තුඩු



එකිනෙක ස්පර්ශ වෙමින් තිබෙන අතර දබර ඇහිලි අතර පරතරය අහල් හතරක් පමණ විය යුතු වේ.

මීළඟට 'නැවෙනවා..නැවෙනවා..නැවෙනවා..'ලෙස මෙනෙහි කරමින් කඳ නවමින් හිස පහලට ගෙන එන්න(19). නළල මහපටුහිලි ස්පර්ශ කරන විට 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරන්න.(20). දැන් 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් කඳ නැවතත් ඔසවා පෙර තිබූ ඉරියව්වට ගෙන එන්න(21). මුල්ම පසහ පිහිටුවීම මෙයයි.

දැන් ඔබ සිටින්නේ අත්ල පොළොව හා ස්පර්ශව වැලමිටි සෘජුව ඇති ඉරියව්වෙනි. මෙතැන් සිට පිළිවෙලින් දැන නැවතත් ඔසවා පසුව වෙන ගෙන ඒම ආරම්භ කරන්න. 'හරවනවා..හරවනවා..හරවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් දකුණු අත්ල පොලවට ලම්බක වන ආකාරයට හරවන්න(22). 'ඔසවනවා...ඔසවනවා..ඔසවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් දකුණු අත පසුව දෙසට ගෙන එන්න.(23). 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් මහපටුහිල්ල පසුවේ ස්පර්ශ කරන්න(24). වම අතටද එම ක්‍රියාකාරකම එලෙසින්ම කරන්න. 'හරවනවා..හරවනවා..හරවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් වම අත්ල පොළොවට ලම්බක වන ආකාරයට හරවන්න(25). 'ඔසවනවා...ඔසවනවා..ඔසවනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් වම අත පසුව දෙසට ගෙන එන්න.(26). 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් මහපටුහිල්ල පසුව සමගත් වම අත්ල දකුණු අත්ල සමගත් ස්පර්ශ කරන්න(27). මෙසේ වම අත ඔසවනවාත් සමගම ඔබට උඩු කය නැවත සෘජු කොට පොළොවට ලම්බක වන ඉරියව්වට ගෙන ආ හැකියි. එම වලනය වෙනම ම මෙනෙහි නොකළාට කමක් නැත. (26 රූප සටහන බලන්න.)

දැන් නැවතත් අත් දෙක නළල හා ස්පර්ශවන පරිදි ඉහලට ගෙන එන්න. ඉහලට ගෙන ඒම 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' (28) ලෙසත් නළල හා ස්පර්ශ විම 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' (29) ලෙසත් මෙනෙහි කරන්න. නැවත 'පහළට ගෙන එනවා..පහළට ගෙන එනවා..පහළට ගෙන එනවා..' ලෙස මෙනෙහි කරමින් අත් දෙක පහලට ගෙන එන්න(30). මහපටුහිලි පසුවේ ස්පර්ශ වන විට 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරන්න(31). මීළඟට නැවතත් උඩු කය නවමින් ඉදිරියට අංශක 45 ක් ගෙන එන්න.

'නැවෙනවා..නැවෙනවා..නැවෙනවා..' ලෙසින් එම වලනය මෙනෙහි කරන්න.<sup>1</sup> දැන එකින් එක පහලට ගෙනැවිත් අත්ල පොළොව හා ස්පර්ශ කරන්න; 'පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..' , 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා.. ස්පර්ශ වෙනවා..' , 'වහනවා.. වහනවා.. වහනවා..' , 'පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..' , 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා.. ස්පර්ශ වෙනවා..' , 'වහනවා.. වහනවා.. වහනවා..' . ඉන්පසු නළල මහපටුහිලි හා ස්පර්ශ කරන්න; 'නැවෙනවා..නැවෙනවා..නැවෙනවා..' , 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා.. ස්පර්ශ වෙනවා..' . නැවත උඩු කය අංශක 45 ක ආනතියට ගෙන එන්න; 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' . මෙය දෙවන වතාවට පසහ පිහිටුවීමයි. (22) රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයේ සිට ආරම්භ කරමින් තෙවන වතාවටත් මෙය සිදු කරන්න.

තුන්වැනි වතාවටත් පසහ පිහිටුවීම සමපූර්ණ කළ පසු පෙර පරිදීම දකුණතින් පටන් ගෙන 'හරවනවා..හරවනවා..හරවනවා..' , 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' . 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙසින් දකුණු අත ද එසේම 'හරවනවා..හරවනවා..හරවනවා..' , 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' . ' ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' ලෙසින් වම් අත ද ඉහලට ගෙන එමින් උඩු කය ඍජු ඉරියව්වට ගෙන එන්න. ඉන්පසු අත් දෙක පෙර පරිදීම ඔසවා නළල සමග ස්පර්ශ කරන්න.; 'ඔසවනවා..ඔසවනවා..ඔසවනවා..' , 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' . මීළඟට සිව්වැනි වතාවට පසහ පිහිටු වන ඉරියව්වට උඩු කය නැවීම වෙනුවට අත් එකින් එක පහලට ගෙනැවිත් කලවා මත තබන්න. ඒ සඳහා මුලින්ම දකුණු අතෙහි වලනය මේ ආකාරයට මෙනෙහි කරන්න. 'පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..' (32), 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' (33), 'වහනවා..වහනවා..වහනවා..' (34). වම් අතට ද එසේම කරන්න. 'පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..පහලට ගෙන එනවා..' (35), 'ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..ස්පර්ශ වෙනවා..' (36), 'වහනවා..වහනවා..වහනවා..' (37).

පසහ පිහිටුවා මෙසේ වන්දනා කිරීම නිම වූ පසු ඔබ සක්මන් භාවනාවත් ඊළඟට හිඳි ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවත් යමකිසි වෙලාවක් බැගින් පුහුණු කරන්න. එක් එක් ඉරියව්වෙන් අනෙක් ඉරියව්වට මාරු වීමේදී අපරීක්ෂාකාරී ලෙස අසිහියෙන් එසේ

---

1 මෙතැන් සිට 12 සිට 31 දක්වා වූ රූප සටහන්වල දැක්වෙන ආකාරයට දෙවන හා තෙවන වතාවටත් පසහ පිහිටුවීම සිදු කරන්න.

නොකොට සතිය පිහිටුවා ගනිමින්ම කළ යුතුය. සිට ගැනීමට ප්‍රථමයෙන් හිඳ සිටින ඉරියව්ව 'හිඳිනවා..හිඳිනවා..හිඳිනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරන්න(38). ඉන්පසු 'නැගිටිනවා..නැගිටිනවා..නැගිටිනවා..' ලෙසින් මෙනෙහි කරමින් නැගිටින්න. එතැන් පටන් සතිය නොකඩවා පවත්වා ගනිමින් සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කරන්න. මේ ආකාරයට පසහ පිහිටුවා වන්දනා කිරීම සක්මන් භාවනාවට උපකාරයක් වන අතර සක්මන් භාවනාව හිඳගෙන කරන භාවනාවට උපකාරයක් වෙයි.

නේවාසික භාවනා පුහුණු වැඩමුළුවල දී ශිෂ්‍යයන්ට මෙම භාවනා ක්‍රම තුනම ඉහත සඳහන් කළ පිළිවෙලට පුහුණු කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලබයි. ඔවුන්ට ඉතා කෙටි කාලයක විවේකයක් සඳහා අවසර ලැබෙන අතර ඉන්පසු නැවත මුල සිට ආරම්භ කරමින් මෙම ක්‍රම තුනම වටයෙන් වටය ,පාඩම සඳහා වෙන් කළ කාලය පුරාවටම පුහුණු කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් මෙය පැය විසි හතරක කාල සීමාවකි. එම කාල සීමාව අවසන් වූ පසු ශිෂ්‍යයා තම ගුරුතුමාව බැහැ දැක තම අභ්‍යාසය සමපුර්ණ කළ බව දැනුම් දී ඊළඟ අභ්‍යාසය ලබා ගත යුතුයි. එම දෙවන අභ්‍යාසය පෙරටත් වඩා දුෂ්කර සක්මන් සහ හිඳි ඉරියව්වලින් කරන භාවනා ක්‍රම ඇතුළත් වෙයි.

මෙම පොත සැකසී ඇත්තේ භාවනාවේ මූලික කරුණු ඉගැන්වීමට වන නිසා මෙයට වඩා අපහසු දියුණු ක්‍රම මෙහි සාකච්ඡා නොකෙරේ. කෙනෙකු මෙම මූලික පුහුණුව ප්‍රගුණ කළ පසුව ඊළඟ අදියරෙහි පාඩම ලබා ගෙන පුහුණු වීම දීර්ඝ ලෙස කරගෙන යාමට අපේක්ෂා කරයි නමුත් ඒ සඳහා පළපුරුදු ගුරුවරයකු වෙතින් උපදෙස් ලබා ගත යුතුයි. භාවනා වැඩමුළුවක් සොයා යාම අපහසු නම් ඔබට මෙහි දැක්වෙන ක්‍රමයට දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් බැගින් භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කළ හැකියි. ඉන්පසු , ශිෂ්‍යයා සහ ගුරුවරයා සාකච්ඡා කොට නියම කරගත් පරිදි සතියකට හෝ මසකට වරක් ගුරුවරයා සමග සම්බන්ධ වී ක්‍රමානුකූලව පියවරින් පියවර ඊළඟ පාඩම සඳහා උපදෙස් ලබා ගත හැකියි.

භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ මූලික ඉගැන්වීම මෙයින් අවසන් වෙයි. අවසන් පරිච්ඡේදයෙහි මා කෙනෙකුගේ එදිනෙදා ජීවිතයට මේ ඉගෙන ගත් දෑ සම්බන්ධ කර ගන්නා ආකාරය සාකච්ඡා කොට ඇත. ඔබගේ උනන්දුව පිළිබඳ මම නැවතත් ස්තූතිවන්ත වන අතර ඔබ සෑමට සාමය සහ සතුට ලැබී සියලු දුකින් මිදීමට හැකි වෙවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

## හයවන පරිච්ඡේදය : භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට පවත්වා ගත යුතු යහපත් දිවි පැවැත්ම

මේ වන විට භාවනාව පිලිබඳ මූලික ඉගැන්වීම් දක්වා අවසානය. භාවනාව පිලිබඳ කිසිත් නොදත් කෙනෙකු සඳහා සත්‍ය සොයා යාමේ මාර්ගයට පිවිස එහි ගමන් ආරම්භ කිරීම සඳහා ඉහත පරිච්ඡේද වල කළ ඉගැන්වීම් ප්‍රමාණවත් වේ. මෙම අවසන් පරිච්ඡේදයෙහි මා භාවනාව ඵදිනෙදා ජීවිතයට බද්ධ කර ගෙන, කරන සෑම කටයුත්තකදීම සිහිය පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය උපදෙස් කිහිපයක් සාකච්ඡා කර ඇත.

භාවනාවෙන් නිසි ප්‍රයෝජනය ලබා ගැනීමට නම් අප අපගේ මනස ව්‍යාකූල බවට පත් කරන ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකී සිටිය යුතුයි. පළමු පරිච්ඡේදයෙහි මා විස්තර කළ ආකාරයට, භාවනාව මනසට ඖෂධයක් බඳු වෙයි. ඖෂධ භාවිතයේදීත් අපි එම ඖෂධයෙන් නියමිත ප්‍රතිඵලය ලබා ගැනීම සඳහා යම් යම් ආහාර සහ පුරුදු වලින් වැළකී සිටින්නෙමු. එසේ නැතහොත් එම ඖෂධයේ බලය උදාසීන වී යාමට හෝ එම ඖෂධය විස වීමට හෝ ඉඩ ඇත.

එසේම භාවනාවෙහි නිසි ප්‍රතිඵලයද යම් යම් අහිතකර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා උදාසීන වී යාමට ඉඩ ඇත. තවද එසේ අහිතකර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා භාවනාව නිවැරදිව අවබෝධ කර ගැනීමට අසමත්ව එයට වැරදි නිර්වචන දෙමින් එයින් ඇති කර ගත යුතු කුසල සිත් වෙනුවට අකුසල සිත් රැස් කර ගැනීමට ඉඩ ඇත.

භාවනාව අපට නිවැරදි වූ අවබෝධය ඇති කර, අප ඇබ්බැහි වී ඇති අයහපත් පුරුදුවලින් ගලවාගෙන අපගේ මනස ව්‍යාපාද, මිත්‍යාදාෂ්ටි ආදී අකුසලයන් ගෙන් මුදවා ගෙන, අවසානයේ අපව දුකින් මුදවා ගැනීමට සැකසුනකි. අප ඵදිනෙදා කරන සමහර ක්‍රියාවන් ඍජුවම අපගේ මනස අයහපතට පමුණුවන ඒවා වෙයි. එම ක්‍රියාවන් භාවනාවට හානිකර ලෙස පවතියි. තවද එම ක්‍රියාවන් භාවනාවෙන් ලැබිය යුතු ප්‍රතිඵලයට සම්පූර්ණ ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ ප්‍රතිඵල වලට අපව යොමු කරවයි. එම ක්‍රියාකාරකම් වලට තදින් ඇලී සිටින්නන්ට භාවනාව කරගෙන යාම ඉතා අසීරු වෙනු ඇත. එකී ක්‍රියාවන් භාවනාවට පමණක් නොව අපගේ යහපත් පැවැත්මට ද දැඩිසේ අහිතකර වෙයි. එමනිසා එවැනි ක්‍රියාවන් අපගේ වර්යාවෙන් සහමුලින්ම ඉවත් කළ යුතු වෙයි.

පළමුවෙන්ම ඔබ සම්පූර්ණයෙන් වැළකිය යුතු ක්‍රියාකාරකම් පහක් වෙයි. එම ක්‍රියාවන් නිසහ වශයෙන්ම අයහපත් වන බැවිනි.<sup>1</sup> එනම්,

1. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම:- අප අපගේ ජීවිත වල යහපත අපේක්ෂා කරන්නේ නම් ඒ ආකාරයටම අන්‍ය සතුන්ගේ ජීවිත වල ද යහපත අපේක්ෂා කල යුතු අතර කුහුඹුවකු හෝ මදුරුවකු ගේ වත් ජීවිත් හානි නොකළ යුතුයි.

2. සොරකමින් වැළකීම:- අප අපගේ සිතෙහි සාමය අපේක්ෂා කරන්නේ නම් අප අන් අයගේ සිත්වල සාමයට සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාවට අකුල් නොහෙළිය යුතුයි. තවද අප ඇලීම් වලින් මිදීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම් අන් සතු වස්තුව කෙරෙහි ගරු කරමින් ඒ පිලිබද ආශා කිරීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

3. කාම මිත්‍යාවාරයෙන් වැළකීම:- අනුන්ගේ පවුල් කඩා ඉහිර වීමට හේතු වන අයෝග්‍ය ලිංගික සම්බන්ධතා වල යෙදීම තමාගේ පමණක් නොව එයට සම්බන්ධ සියල්ලන්ගේ ම මනස කිලිටි කර ආතතිය ඇති කරවයි. එමනිසා එයින් වැළකිය යුතුයි.

4. මුසාවාදයෙන් වැළකීම:- සත්‍ය අවබෝධය අපේක්ෂා කරන්නේ නම් අප අනුන් රවටන්නා වූත් අනුන්ට හානි ගෙන දෙන්නා වූත් බොරු කීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

5. සුරා පානයෙන් වැළකීම:- මත් පැන් මත් ද්‍රව්‍ය වලින් මනස විකෘති ස්වභාවයට පත් කරන බැවින් එය භාවනාවට අහිඟයින් බාධාවකි. එබැවින් ඒවා පාවිච්චියෙන් වැළකිය යුතුයි.

කෙනෙකු භාවනාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරයි නම් ඉහත සඳහන් කළ අකුසල මූලයන් ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඇත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. ඊට අමතරව අප ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ කරන ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් වලටද අප විසින් සීමාවක් පනවා ගැනීම වැදගත් වෙයි. එකී ක්‍රියාකාරකම් සෘජුවම අකුසල් ගනයට අයත් නොවුවත්, සීමාවක් නොමැතිවත් ඇබ්බැහිවීමකින් ඒවායේ නිරත වීම මනස ව්‍යාකූල කරවීමටත් භාවනාවෙන් නියම ප්‍රතිලාභ නොලැබී යාමටත් හේතු වෙයි.<sup>2</sup>

---

1 මෙවා නම් බෞද්ධයින් විසින් රැකිය යුතු පන්සිල් පද පහ වෙයි.

2 මෙම කරුණු බෞද්ධයින් විසින් නිවාඩු දිනයන්හි අටසිල් සමාදන් විමේදීත්, තේවාසික භාවනා වැඩමුළුවල නිරත ශිෂ්‍යයින් විසින් රැකිය යුතු අමතර සිල් පද තුන සමග අනුකූල වෙයි.

අපගේ ආහාර ගැනීමේ රටාව ඉන් එකකි. නිසි පමණට වඩා ආහාර ගැනීමත් උවමනා ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීමත් යන දෙකම හානිවලට අහිතකර වෙයි. ආහාර පිලිබදව කෙනෙකුගේ ඇති ඇබ්බැහි කම මනසේ නිරවුල් බව පවත්වා ගැනීමට බාධාවක් වෙයි. තවද උවමනාවට වඩා ආහාර ගැනීම කය මනස දෙකටම විඩාබර නිදීමට හේතු වෙයි. අප ආහාර ගන්නේ ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට මිස ජීවත් වන්නේ ආහාර ගැනීමට නොවන බව සිහි තබා ගත යුතු වෙයි. නේවාසික හානි වැඩසටහන් වලදී නම කෙනෙකු ආහාර ගත යුත්තේ දිනකට එක වරක් පමණයි. එසේ කිරීම නිසා ඔවුන් කිසිදු ආකාරයක ශාරීරික අපහසුතාවයන්ට පත් නොවෙයි. ඒ වෙනුවට එය ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ මානසික නිරවුල් බව පවත්වා ගැනීමට උපකාරයක් වෙයි.

සෘජුවම දුශ්චරිතයන් නොවුවත් හානිවලට බාධා වන තවත් ක්‍රියාකාරකම් නම් විත්‍රපට නැරඹීම, සංගීතයන්ට සවන්දීම යනාදියයි. මේ දේවල් කෙනෙකු පහසුවෙන් ඒවාට ඇබ්බැහි කරවීමට සමත් වෙයි.

මෙවාට ඇබ්බැහි වී ක්‍රියා කිරීම එක්තරා ආකාරයකට මත් ද්‍රව්‍ය පානය කර මත් වීමක් වැනිම වූ ස්වභාවයකට අපගේ මනස පත් කරවයි. කුමක් නිසා ද යත් අපගේ මොළයෙහි රාසයනික ක්‍රියාවලීන් හා සම්බන්ධ වීම මගින් ඒ දේවල් අපගේ මනස වියවුල් කිරීමටත් මනසෙහි සාමය දුරු කිරීමටත් හේතු වන බැවිනි. මෙවැනි ලාමක නැටුම් ගැයුම්, විත්‍රපටවලින් ලැබෙන්නේ ඉතා කෙටි කලකින් නැති වී යන අතෘප්තකර වූ වින්දනයක් පමණයි. එම නිසා වගකීමකින් හා ස්ථිර අධීක්ෂණයකින් හානිවලට කරන්නෙකු නම් ඔබ, ඔබේ ඉතා කෙටි වූ මේ ජීවිත කාලය නොවටිනා සහ තාවකාලික ආස්වාදයන් ලබා ගැනීම උදෙසා කැප කරන්නේද එසේ නැතිනම් ස්ථිර වූ සාමයක් සොයා යාම සඳහා කැප කරන්නේද යන්න තීරණය කළ යුතුයි. ඔබ සත්‍ය වූත් ස්ථිර වූත් සතුට සොයා යන කෙනෙක් නම් මෙවැනි ක්‍රියාවන්ට මෙන්ම අන්තර්ජාලය හරහා සිදුකරන නොවැදගත් සමාජගී ලී කටයුතු යනාදියටත් යම් සීමාවක් පනවා ගත යුතුයි.

මෙසේ සීමාවක් පනවාගත යුතු තෙවන ක්‍රියාකාරකම නම් නින්දයි. තාවකාලිකව මේ ලෞකික ජීවිතයේ ප්‍රශ්න වලින් ගැලවී යාමට අප නින්දට කෙතරම් ඇලුම් කරන්නේද යන්න සමහර විට අපට නොතේරෙන අතර නින්දට ඇති ඇබ්බැහි කම නිසා ඇතිවන අහිතකර ඵල විපාක අප නොසලකා හැර ඇත. තවත් සමහරු තමන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලබන්නේ යයි කල්පනා කිරීම නිසාම නින්ද නොයෑමේ රෝගයෙන්

පෙලෙයි. එමගින් ආතති තත්වයන්ට පත් වෙයි. ආතතිය නිසා නිදා ගැනීම තව තවත් අපහසු වෙයි.

භාවනා පුහුණුව පටන්ගත් පසු අපගේ සිතෙහි ඇති වන තැන්පත් බව නිසා අපට වෙනදා තරම් නින්ද අවශ්‍ය නැති බව දැනෙයි. නින්ද නොයෑමේ රෝගය භාවනාවට බාධාවක් නොවෙයි. වැහිර සිටින ඉරියව්වෙන් සිට මනස සැහැල්ලුවෙන් තබා ගැනීමට ඔවුනට හැකියි. තමන්ගේ උදරයෙහි උස් පහත් වීම ගැන සිහිය පවත්වාගෙන සිටීම ඔවුනට කළ හැකියි. මුළු රූම නින්ද නොයයි නම් මුළු රූම පුරාම උදරයෙහි උස් පහත් වීම පිලිබද සිහිය පවත්වා ගෙන සිටිය හැකියි. එවිට කිසිදු නින්දක් නොලැබුවත් ඉතා හොඳින් තද නින්දක් ලැබුවාක් වැනි සනීපයක් ඔවුනට දැනෙයි. (නමුත් බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත්තේ භාවනාවෙන් තැන්පත් වූ මනසින් යුතුව ඉක්මනින් නින්දට වැටීමටයි.)

අවසන් වශයෙන්, භාවනාවෙන් සත්‍යය වූ ප්‍රතිලාභය ලබා ගැනීමට කෙනෙකු යම් වෙන් කර ගත් කාල පරිච්ඡේදයකදී පමණක්වත් සියලු ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇත් විය යුතුයි. කිනම් ආකාරයක වූ හෝ ලිංගික ක්‍රියා මනසෙහි නිරවුල් බව පවත්වා ගැනීමට බාධාවක් වෙයි.

ඉහත විස්තර කළ සියලු අභිතකර ක්‍රියාවන් ගෙන් වැළකුණු පසු අප භාවනාව අපගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට බද්ධ කරගෙන කටයුතු කළ යුතුයි. මෙය කළ හැකි ආකාර දෙකකි. මේ ආකාර දෙකම එකවර පුහුණු කළ යුතුයි.

පළමු ආකාරය නම් අපගේ කය පිලිබද අවධානය යොමු කිරීමයි. ඒ අපට ඉතා පැහැදිලි සංඥා ලැබෙන බව දැනෙන හොඳම සාධකය අපගේ කය නිසයි. විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කරගැනීම සඳහා භාවනාමය අරමුණක් ලෙස අපට සෑම විටම අපගේ කය පිලිබද අවධානය යොමු කළ හැකියි. අප ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ කය පවත්වන ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් හතරකි; ඇවිදීම, සිටගෙන සිටීම, හිඳගෙන සිටීම, වැහිරී සිටීම යනුවෙනි. මෙම ඉරියව් හතර භාවනාවට අරමුණු කර ගෙන ඒ පිලිබද සිහිය පවත්වා ගත හැකියි.

උදාහරණක් ලෙස ඔබ ඇවිදින විට සෑම පියවරක් පාසාම 'ඇවිදිනවා..ඇවිදිනවා..ඇවිදිනවා..' ලෙස හෝ 'වම..දකුණ..වම..දකුණ..' ලෙස සිහිය පැවැත්විය හැකියි. ඔබ නිශ්චලව සිටගෙන සිටින විට 'සිටිනවා..සිටිනවා..සිටිනවා..' ලෙසත්, හිඳ ගෙන සිටින විට 'හිඳ ගෙන සිටිනවා..හිඳ ගෙන සිටිනවා..හිඳ ගෙන සිටිනවා..' ලෙසත්, ඔබ ඇල වී සිටින විට 'ඇල වී සිටිනවා..ඇල වී සිටිනවා..ඇල වී

සිටිනවා..' ලෙසත් මෙතෙහි කරමින් සිහිය පවත්වා ගත හැකියි. මෙවිට අපට භාවනාවට විශේෂ වෙලාවක් වෙන් කර නොගන්නත්, දවසේ සෑම මොහොතකම භාවනාවේ යෙදීමට හැකියාව ලැබෙයි.

අප කරන සෑම කුඩා වලනයක් කෙරෙහිම ඉහත ආකාරයට සිහිය පවත්වා ගැනීම කළ හැකියි. අත පය නවන හෝ දිගහරින විට 'නවනවා..නවනවා..' හෝ 'දිගහරිනවා ..දිගහරිනවා..' යනුවෙන් සොලවන විට හෝ හරවනවිට 'සොලවනවා..සොලවනවා..' හෝ 'හරවනවා..හරවනවා..' යනුවෙන් සිහිය පිහිටවා ගත හැකියි. මේ ආකාරයට අප ඵදිනෙදා කරන සෑම ක්‍රියාවක්ම භාවනා පුහුණුවක් බවට පත් කර ගත හැකියි. තවද ඔබ දත් මදින විට 'මදිනවා..මදිනවා..', ආහාර ගන්නා විට 'සපනවා..සපනවා..' හෝ 'ගිලිනවා..ගිලිනවා..' යනාදී ලෙස සිහිය පවත්වා ගත හැකියි.

උයන පිහන විට, සුද්ධ පවිත්‍ර කරන විට, ව්‍යායාම කරන විට, ස්නානය කරන විට, ඇඳුම් මාරු කරන විට සහ වැසිකිළි පාවිච්චි කරන විටදී පවා කෙනෙකුට ඒ ඒ ක්‍රියාවන්වලදී ගරීරයේ වලනයන් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා සිටිය හැකියි. මේ කෙනෙකු භාවනාව ඵදිනෙදා ජීවිතයට බද්ධ කර ගන්නා පළමු ආකාරයයි.

මිලහ ආකාරය නම:- පෙනීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ අසුරණය, රස දැනීම, ස්පර්ශය දැනීම යන ඉන්ද්‍රියයන් මගින් පිවිසෙන විදීම පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. සාමාන්‍යයෙන් පංචේන්ද්‍රියයන් මගින් මෙසේ අරමුණු ලැබෙන විට අපගේ සිත් තුළ ඒවා කෙරෙහි කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත ගොඩ නැගෙයි. එමගින් අප පහසුවෙන් ඒවාට ඇලී යාමට හෝ ඒවා පිළිකුල් කිරීමට යොමු වෙයි. ඒ හේතුවෙන්ම එම අරමුණු ඇසුරින් හට ගන්නා විදීම අපට අවශ්‍ය ආකාරයටම නොපවතින විට අප දුකට පත් වෙයි. මනස ඒවා කෙරෙහි නොඇලී පිරිසිදුව තබා ගැනීමට නම් අප එම පංචේන්ද්‍රියයන් තුළින් අරමුණු පිවිසෙනවාත් සමගම ඒ වෙත සිහිය යොමු කළ යුතුය. පුරුද්දෙන් ක්‍රියාත්මක වී එම විදීම 'හොඳයි, නරකයි, මම, මගේ..' ලෙස විනිශ්චය කිරීමට නොයා යුතුය. යමක් දකින විට 'දකිනවා..දකිනවා..දකිනවා..' ලෙසින් එම ක්‍රියාව හඳුනා ගෙන ඒ පිලිබඳ සතිය ගොඩ නගා ගත යුතුය.

යමක් ඇහෙන විට 'ඇහෙනවා..ඇහෙනවා..' ලෙසින් මෙතෙහි කළ යුතුය. ප්‍රියජනක හෝ අප්‍රියජනක ගන්ධයක් දැනෙන විට 'අසුරණය වෙනවා.. අසුරණය වෙනවා..' ලෙසින් මෙතෙහි කළ යුතුය. ආහාරයක් හෝ පානයක් රස දැනෙන විට එම රස කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ පිළිකුලක් නූපදවා 'රස විදිනවා..රස විදිනවා..' ලෙසින් මෙතෙහි කළ යුතුය. ගරීරයට ශීත හෝ උෂ්ණ, තද හෝ සුමුදු යම් පහසක් දැනෙන



විට 'දැනෙනවා..දැනෙනවා..' ලෙසින් හෝ 'උෂ්ණය...' , 'ගීතල..' ලෙසින් එම දැනීම හඳුනා ගෙන ඒ පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට සිත මෙහෙය විය යුතුය.

මේ ආකාරයට පුහුණු වීමේදී කෙනෙකු තමන්ට විදින්නට ලැබෙන සමපූර්ණ විදීම දාමය වර්ග කිරීමක් නොකොට ' හොඳයි, නරකයි, මම, මගේ, අපි, ඔවුන්....' ලෙස නිගමනය කිරීමක් නොකොට ලබා ගැනීමට සමත් වෙයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෑම අවස්ථාවක දී ම දුකින් තැවීමකින් තොරව සැබෑ සාමයක් සතුටක් සිතෙහි පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි. සියලු දැයෙහි යථාර්තය අවබෝධ වීමෙන් පසු කෙනෙකු පංචෙන්ද්‍රියයන් තුළින් ලැබෙන අරමුණු සහ විදීම කෙරෙහි ප්‍රතිචාර දැක්වීම නවතයි. ඒ වෙනුවට ඒවා ඒවායෙහි යථා ස්වභාවයෙන්ම හඳුනා ගනියි. ඒවා කෙරෙහි තවදුරටත් ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇති කර නොගනී. ලැගීමට හෝ එල්ලී සිටීමට අත්තක් නොසොයනා කුරුල්ලකු සියලු දෙයින් මිදී නිදහසේ පියඹා යන්නාක් මෙනි.

මේ ආකාරයට මෙහි පැහැදිලි කොට ඇත්තේ සාම්ප්‍රදායික ලෙස හිඳගෙන හෝ සක්මන් කරමින් භාවනාවේ නොයෙදුනත් කෙනෙකුට තමන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතය සහ භාවනාව එකිනෙක සම්බන්ධ කර ගෙන කටයුතු කළ හැකි ආකාරයයි. මෙහි සාකච්ඡා කළ ප්‍රධාන ආකාර දෙකට අමතරව වෙනත් ඕනෑම ආකාරයට අයත් විදීමක් හෝ සංඥාවක් ද මේ ක්‍රමයටම සිත සමාධිගත කර ගැනීම පිණිස යොදා ගත හැකියි. උදාහරණයක් ලෙස පළමු පරිච්ඡේදයෙහි විස්තර කළ වේදනා, හැගීම් යනාදී සියල්ල ඇතුළත් කර ගන්න. මෙම පරිච්ඡේදයෙන් ඉගෙන ගත් කරුණු කෙනෙකුට තමාගේ භාවනාව නොකඩවා එදිනෙදා ජීවිතයේ සෑම ක්‍රියාවක් තුළම පවත්වා ගනිමින්, තමාවත් තමා අවට ලෝකයත් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට සෑම විටම යොදා ගත හැකි අමතර උපකාරයක් ලෙස සිතන්න.

භාවනා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිලිබඳ මූලික ඉගැන්වීම් මෙයින් අවසන් වෙයි. නමුත්, කිසිම පොතක් කොපමණ විස්තර සහිත වුවත් එය අවංක සහ උද්යෝගීමත් ලෙස පුහුණුවේ යෙදීම වෙනුවට ඇති ආදේශයක් නම් නොවන බව ඔබ මතක තබා ගත යුතු වෙයි. කෙනෙකුට එතෙක් මෙතෙක් ලියා ඇති ප්‍රඥවෙන් පිරි සියලු පොත් කට පාඩම් කර ගත හැකියි. නමුත් එම උගත් දෙය තමා විසින් ම පුහුණු නොකරන්නේ නම් එම පුද්ගලයා අනුන්ගේ ගවයන් පාලනය කරන ගොපල්ලකු හා සම වේ.

අනෙක් අතට, කෙනෙකු මෙවැනි පොතක එන මූලික සිද්ධාන්ත සහ ඉගැන්වීම්, තමාගේ පුහුණුව ආරම්භ කිරීම සඳහා සෑහේ යැයි පිළිගෙන අවංකව පුහුණුවේ

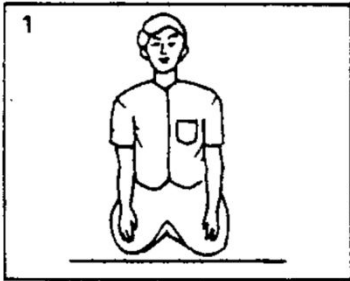
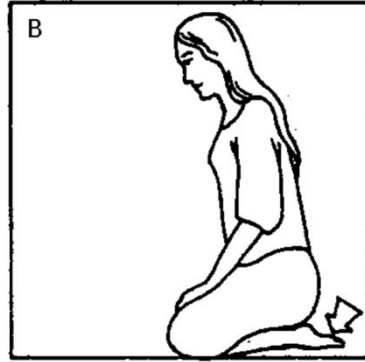
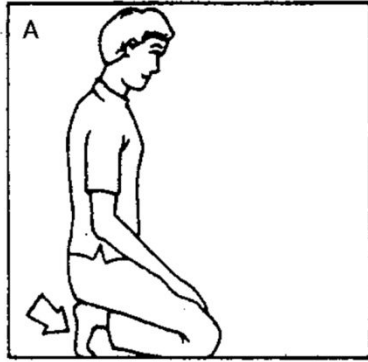
යෙදෙයි නම් එම පුද්ගලයා මෙලොව අප්‍රමාණ වූ සෙසු බුද්ධග්‍රාවක උතුමන් ද ලබා ඇත්තා වූ එම පරම සෑපත වන දුකින් මිදීමේ සෑපත ඒකාන්තයෙන්ම ලබන බවට සහතික විය හැකියි.

භාවනාව පිලිබඳ මෙම කෙටි හැඳින්වීම කියවීමට කාලය වෙන් කිරීම සමබන්ධයෙන් මම ඔබට අවසන් වතාවටත් මගේ ප්‍රණාමය පුද කරන අතර ඔබට න් ඔබ හා සබඳතා ඇති සියලු සත්ත්වයින්ටත් සියලු දුකින් එතෙර වීම සඳහා මෙම පොත උපකාරයක් වෙවා යි අවංකවම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

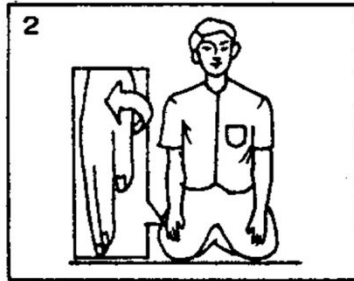
මෙහි එන කිසියම් කරුණක් නොපැහැදිලි වේ නම් හෝ පුහුණුව පිලිබඳ විශේෂ කරුණු වැඩිදුර විස්තර සහිතව සාකච්ඡා කළ යුතු වේ නම් හෝ පහත සඳහන් අන්තර්ජාල ලිපිනය හරහා මා සමග සමබන්ධ වීමට ඔබ සැමට ආරාධනය කරමි.

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

උපග්‍රන්ථය : රූප සටහන්



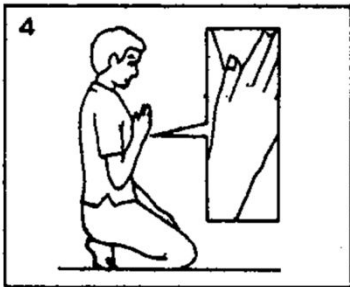
හිඳිනවා



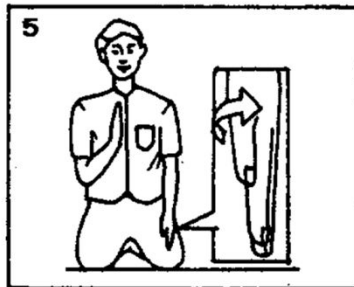
හරවනවා



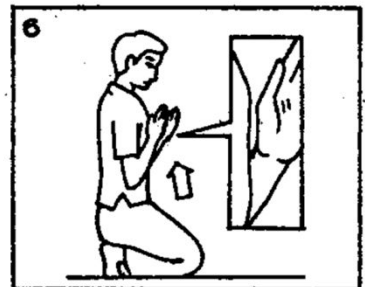
ඔසවනවා



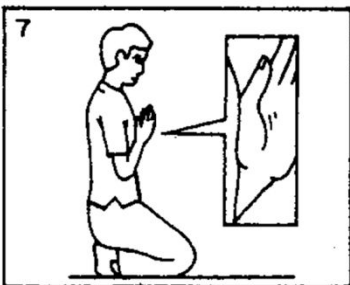
ස්පර්ශ කරනවා



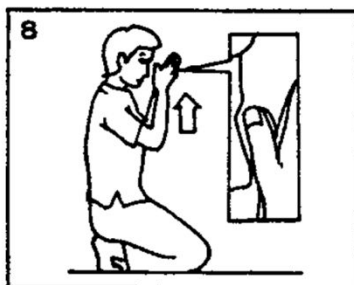
හරවනවා



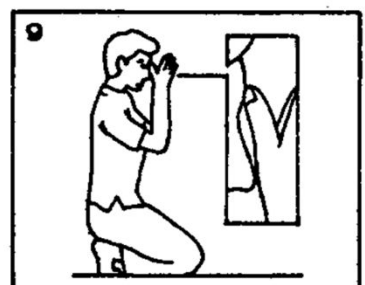
ඔසවනවා



ස්පර්ශ කරනවා



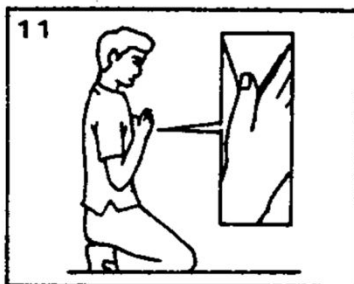
ඔසවනවා



ස්පර්ශ කරනවා



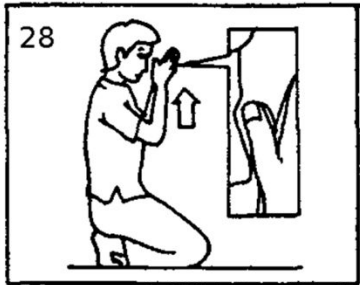
පහළට ගෙනෙනවා



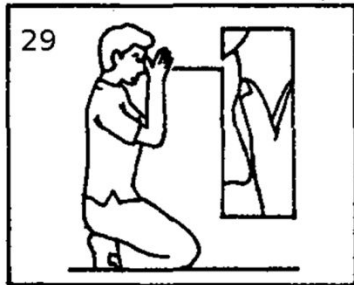
ස්පර්ශ කරනවා



නැවෙනවා



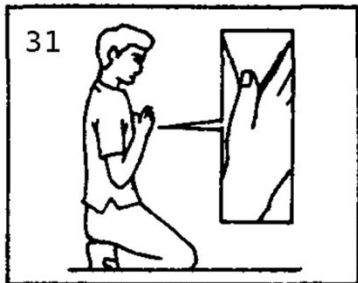
ඔසවනවා



ස්පර්ශ කරනවා

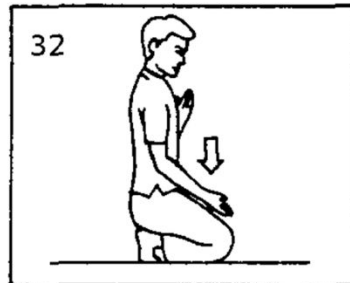


පහළට ගෙනෙනවා

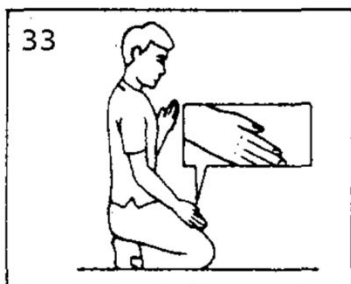


ස්පර්ශ කරනවා

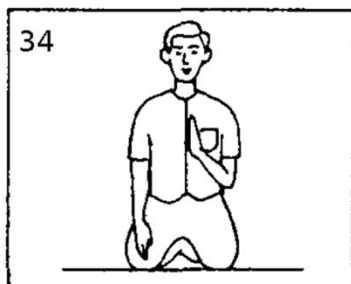
12 සිට 31 දක්වා පියවර නැවත දෙවතාවක් සිදු කරන්න. ඉන්පසු 35 පියවරෙහි සිට පිළිවෙලින් ඉතිරි පියවර සිදු කරන්න.



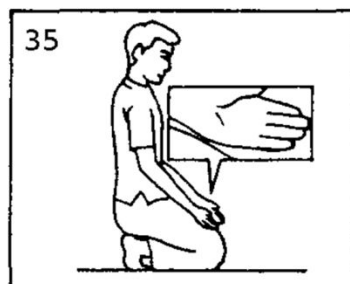
පහළට ගෙනෙනවා



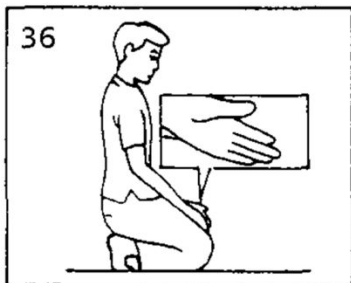
ස්පර්ශ කරනවා



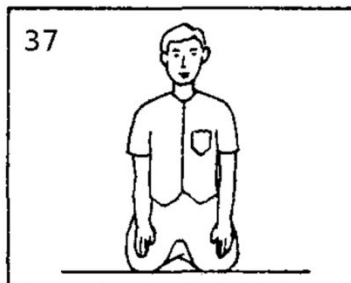
චහනවා



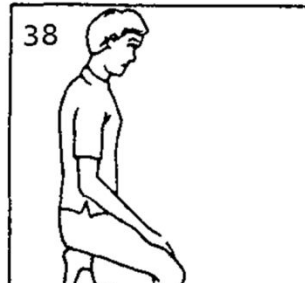
පහළට ගෙනෙනවා



ස්පර්ශ කරනවා



චහනවා

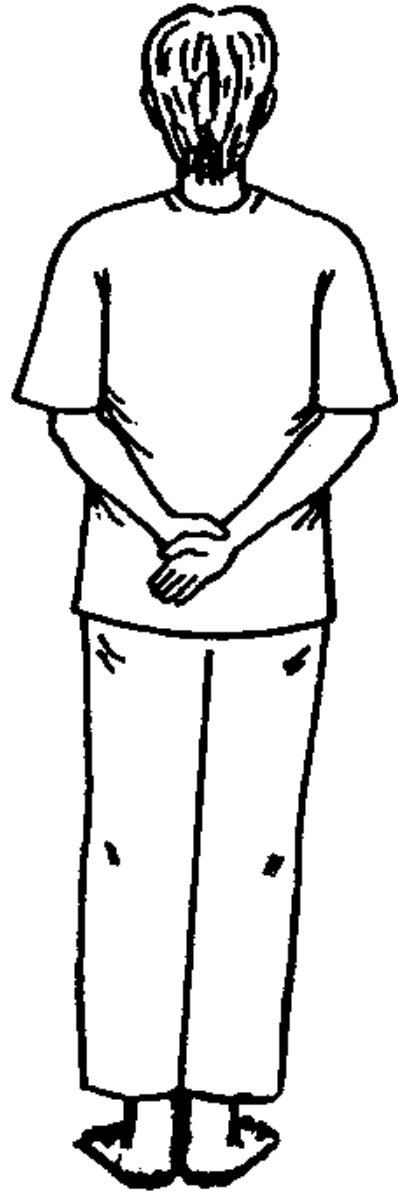
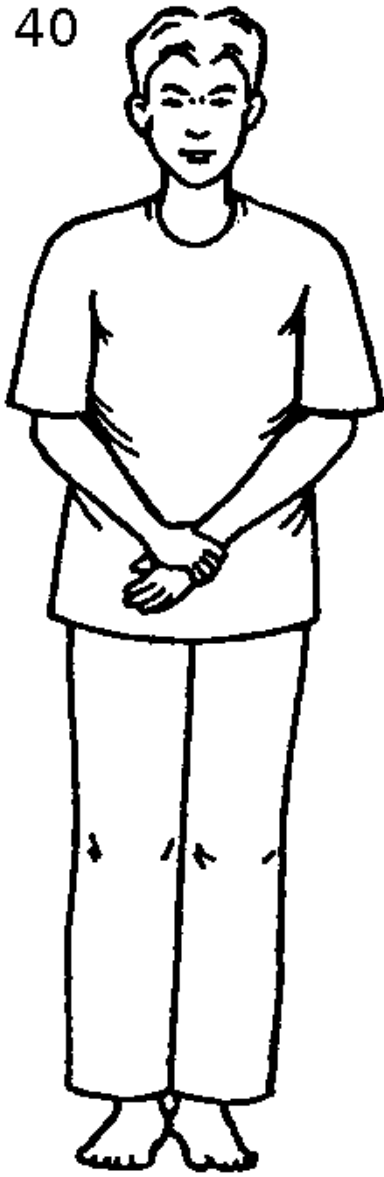


හිඳිනවා



නැගිටිනවා

40



41



