





දියවන්නා වෙසක් උදානය

ශ්‍රී. බු. වර්ෂ 2553

# නිත්ත සමාධි



සංස්කරණය

ආචාර්ය ගාමිණී කාරියවසම්

සංස්කරණ සහය

සුදර්ශනී සමරවීර

ISBN 978 - 955 - 8189 - 09 - 2

ප්‍රකාශනය සහ මුද්‍රණය - තායිවානයේ සමාධි  
පදනම

කවරය නිර්මාණය - ශාන්ත භේරව්

**\* පරිගණක සහය**

පී.ඒ.ඒ. සුජීවා මල්කාන්ති

ඒ.ඒ. වාමලී පිරිස්

ජේ.එම්.රසිකා ගීතානි අල්විස්

සයනි දයාසිරි

චන්දිමා මැණිකේ

**\* ශෝධාපත්‍ර නිරීක්ෂණය**

කරුණාරත්න කුමාරපේළි

ශ්‍රීමලී කපුරුපක්ෂ,

සුදර්ශිකා සිරිවර්ධන

Reprinted 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.tw](mailto:overseas@budaedu.org.tw)

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

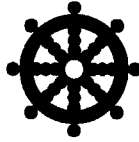
නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan

දියවන්නා වෙසක් උදානය

ශ්‍රී. බු. වර්ෂ 2553

# නිත්ත සමාධි



ප්‍රකාශනය

ආචාර්ය ඩෝඩාගම එන්දුම හිමි  
සමාධි පදනම තායිවානය

උපදේශනය

ගරු කථානායක වි.පී.මු. ලොකුබණ්ඩාර

සම්බන්ධීකරණය

පී. හේවිගේ

එම්. ඩබ්. ගුණරත්න

චිත්ත සමාධි



## පටුන

### සඳහම් පණිවිඩ

මල්වතු මහනාහිමි සුභාශීංසනය	I
අස්ගිරි මහනිකායේ මහනාහිමි සුභාශීංසනය	II
අමරපුර මහනිකායේ මහනාහිමි සුභාශීංසනය	IV
රාමඤ්ඤ මහනිකායේ මහනාහිමි සුභාශීංසනය	V
ගරු ජනාධිපතිතුමාගේ සුභාසිංගන	VI
ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමාගේ සුභාසිංගන	VIII
ගරු කථානායකතුමාගේ සුභාසිංගන	IX
ආගමික කටයුතු අමාත්‍යතුමාගේ සුභාශීංසනය	XI
නාගරික සංවර්ධන හා පූජා භූමි සංවර්ධන අමාත්‍යතුමාගේ සුභාශීංසනය	XII
භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ ප්‍රශස්ථ ග්‍රන්ථයක් - ආචාර්ය බෝදාගම චන්දිම හිමි	1
කාලෝ අයං තේ - ආචාර්ය ගාමිණී කාරියවසම්	2
අසිරිමත් සඳහම් මෙහෙවරක්	6
නිවර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රවේශය භාවනාවයි - පූජ්‍ය ආචාර්ය වලේබෝධ ගුණසිරි නායකහිමි	8
භාවනා ක්‍රම හා චරිත විභාගය - පූජ්‍ය මඩවල උපාලි හිමි	12
බුද්ධානුස්මෘති, මරණානුස්මෘති භාවනාව හා මෙන් වැඩිම - රේරුකානේ චන්ද්‍ර විමල මහා ස්ථවිර	38

මිනිස් සිත සුවපත් කරන භාවනාව - පුජ්‍ය කල්හස් වැවේ සීලා නන්ද හිමි	55
අනාපානසති භාවනාව - පුජ්‍ය බලන්ගොඩ ආනන්ද මෙත්‍රිය මහ නාහිමි	64
භාවනාව වළකාලන නිවරණ ධර්ම - අජාන් බ්‍රහ්මවංශෝ තෙරුන් වහන්සේ	72
භාවනාව තුළින් පහළ වන සැනසිලි සුවය - පුජ්‍ය අවාන් වා හිමි	96
ආරක්‍ෂක භාවනා සතර - සයාදෝ උ පණ්ඩිතා හිවංස හිමි	102
ධ්‍යාන භාවනාව අජාන් බ්‍රහ්මවංශෝ තෙරුන් වහන්සේ	110
බෞද්ධ භාවනාවේ සමාජ සන්දර්භය ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ	123
බෞද්ධ භාවනා හා මානව සංවර්ධනය දර්ශනපති ඩී. සද්ධාසේන	145
පිරිනේ ධීවනි ගුණය විදු ඇසින් විද්‍යා කිරිති ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න	164
නවසීවලීක භාවනාව පුජ්‍ය කිරිබන්ගොඩ ඥාණානන්ද හිමි	174
බෞද්ධ භාවනාව තුළින් යහපත් සෞඛ්‍යයක්	178
ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය	186



අතිපුජ්‍ය මල්වතු මහනාහිමියන්ගේ සුභාශීංසනය

තුන්ලෝ අමා ජලයෙන් තෙමා වදාළ ලෝකාග්‍ර සම්මා සම්බුදු පියාණන්වහන්සේගේ උත්පත්තිය, බුදුවීම, පරිනිර්වාණය, යන තෙමඟුල සමරණ මෙම වෙසක් පුන් පොහෝ දිනයේ "දියවන්නා වෙසක් උදානය" 2553.

ධර්ම ශාස්ත්‍ර පිළිබඳව මනා පරිචයක් ඇති ධර්මයෙන්ම ජීවත්වන ධර්මකාමී සත් ගුණවත් අපේ කථානායක වි.ජ.මු. ලොකු බණ්ඩාර මැතිදුන් අතින් දියවන්නා වෙසක් උදානය දෙවැනි වරටත් එළි දක්වන්නට අවස්ථාව ලබා ගැනීම පිළිබඳව අපගේ අමන්දානන්දය මෙයින් ප්‍රකාශ කරමිහ.

එමගින් එළිදැක් වීමට බලාපොරොත්තු වන විත්ත සමාධි වෙසක් කලඹ විසිරුණු සිත් ඇතිව උන්මාර්ග ගාමීව ගමන් කරණ අවිද්‍යා අන්ධකාරයට ලක් වූ ජනතාව සත් මාර්ගගාමී කිරීමට ඒකායන මාර්ගයක් වනු ඇතැයි අපේ කාරුණික අපේක්ෂාවයි. ත්‍රස්තවාදී අදහස් ඇති කුරිරු සමාජයක පෙර කී විත්ත සමාධි වෙසක් කලඹ දර්ශනය වුවහොත් ත්‍රස්තවාදයෙන් තොර දැහැමි සමාජයක් ශ්‍රී ලංකා දරණිතලයෙහි දක්නට ලැබෙනු ඇත. මේ සඳහා දියවන්නා වෙසක් උදානයෙන් කෙරෙන සත්කාර්යයන් අගය කරමින් අපේ සුභාශීංසනය ප්‍රකාශ කරමිහ.

*මහනුවර උපෝෂිත පුෂ්පාරාම විහාරාධිපති තිබ්බවුච්චාවේ ශ්‍රී සිද්ධිසෑී සුමඛගලාහිධාන මහා විහාරවංශික ශ්‍යාමෝපාලි මහනායක ස්ථීවරයන් වහන්සේ*



අතිපුජ්‍ය අස්ගිරි මහනිකායේ මහනාහිමියන්ගේ සුභාශීංසනය

ආගමික නායකයින්, විමුක්ති දායකයින් සහ ලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨ දාර්ශනිකයින් අතර සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂත්වයකින් සැලකෙනුයේ උන්වහන්සේ සර්ව බලධාරී දෙවියකු දේවදූතයකු, දේවපුත්‍රයකු හෝ නොවී සාමාන්‍ය මිනිසෙකු ද නොවූ නිසාවෙනි. සාමාන්‍ය මිනිසකු තුළ පවත්නා තණ්හාව පෙරදැරි කරගත් ක්ලේෂ ධර්මයන් මුලිනුපුටා දැමූ තථාගතයන් වහන්සේ පුරිසෝත්තමයෙක් වශයෙන් හඳුන්වාදීම නිවැරදි වේ. උන්වහන්සේගේ ඒ උත්තරීතර මනුෂ්‍යත්වය නිසාවෙන්ම දෙවියන්ගෙන් වන්දනා මාන පූජා සත්කාර ලැබීමට හැකි උදාර මනුෂ්‍යත්වයක් පිළිබඳ නව ආකල්පයක් ලොවෙහි වර්ධනය වී ගියේය. උන්වහන්සේගේ සදාචාරාත්මක ප්‍රතිපදාව හා බුද්ධිමය පරිපාකය පෙරදැරි කරගත් නව ආගමික දර්ශනය ලොව පුරා පැතිර ගියේ අවි ආයුධ බලයෙන් ද නොවන අතර එහි පදනම වූයේ ධාර්මිකත්වයයි.

ධර්මමය පදනම මුල් කොට ගෙන එසේ ආරම්භ වූ මෙම නව අධ්‍යාත්මික ප්‍රබෝධය, මහා මහින්ද මහරහතන් වහන්සේගේ මගපෙන්වීමෙන් අප ශ්‍රී ලංකාද්වීපයට ද ලැබී එයින් ගොඩනගාගත් සංස්කෘතිය ද ආගමික වත්පිළිවෙත් ආදිය ද නිසා මෙරට ජනතාව ලද සැනසීම ප්‍රමාණානික්කාන්තය. එම ධර්ම මාර්ගය අපට පෙන්වා දුන් තථාගත සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ උත්පත්තිය, සම්බුද්ධත්වයට පත්වීම, සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණය යන ත්‍රෛමංගලය සිහිපත් කොට ගෙන වෙසක් දිනය හා තදානුබද්ධ දිනවලදී අප රටේ පරිපාලන මූලස්ථානය වන පාර්ලිමේන්තු සංකීර්ණයේදී දහම් වැඩසටහන් රැසක්ම රටවැසියන්ගේ සැදැහැ බැතිය වැඩිවන අයුරින් ක්‍රියාත්මක කරවීමට කටයුතු සම්පාදනය කිරීම සැමදෙනාගේම ප්‍රසාදයට හේතුවන කරුණක් වේ.

ආගමික හා සංස්කෘතිකමය වශයෙන් ද ඇගයිය හැකි මෙම සියළු කාර්යයන් සමගින් "චිත්ත සමාධි" නමින් වෙසක් කළඹක් එළිදැක්වීම ද අපගේ ද චිත්ත ප්‍රසාදයට හේතු වන අතර එම සියළු කටයුතු වඩාත් පලදායකවී ආගමික හේදයකින් තොරව සියළු ශ්‍රී ලංකාවාසීන්ගේම සිත් සනත් නිවී සැනසීමට

පත්වී මෙරටේ පවත්නා ව්‍යසනකාරී තත්වය දුරුවීමට ඉතා සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමිනි.

උඩුගම සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී ධම්මදස්සි රතනපාල බුද්ධරක්‍ෂිතාභිධාන  
මහාචාර්ය වාංශික ශ්‍යාමෝපාලී මහා නිකායේ අස්භිථි විහාර  
පාර්ශවයේ මහනායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ



අතිපූජ්‍ය අමරපුර නිකායේ මහනාහිමියන්ගේ සුභාශීංසනය

සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදුවීම සහ පිරිනිවන්පෑම යන උතුම් තෙමඟුල ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2552 වැන්නෙහි ද ඉතා උත්කර්ෂවත් ලෙස සමරන්නට මුළු මහත් ලෝකයම සුදානම් වන මෙම අවස්ථාවේ " චිත්ත සමාධි" වෙසක් කළඹට ශුභාශීර්වාද කිරීමට ලැබීම ගැන අතිශයින් සතුටු වෙමි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරගනු ලැබූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මගින් එදා මෙදාතුර බෞද්ධ ලෝකයට සැලසුනු ශාන්තිය වචනවලින් ප්‍රකාශ කරන්නට පුලුවන් කමක් නැත. උත්වහන්සේ හඳුන්වාදුන් පංචශීල ප්‍රතිපත්තිය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, වතුරාර්ය සත්‍යය වැනි ප්‍රතිපදාවන් ජාති ආගම් වශයෙන් ලඝු කරන්නට හැකියාවක් නොමැත. ඒවා විශ්ව ව්‍යාපි තත්වයට පත්වූයේ ඒවායෙහි ඇති අකාලික බවත් සත්‍යතාවන් නිසාමය.

රටින් රටට ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට එරෙහිව ධන තණ්හාවෙන් හා බල තණ්හාවෙන් වියරු වැටී එකිනෙකා අහිභවනය කරන්නට මහා විනාශකාරී යුද ගැටුම්වලට මුහුණපා සිටින මේ අවදියේ බුදුදහම වඩාත් ප්‍රායෝගිකව අත්විඳිමින් එවැනි බරපතල ගැටලු නිරාකරණය කරන්නට යුහුසුලු වියයුතුව ඇත.

ගිනිගත් හදවත් දහම් සිසිලසින් තෙත් වී මෙම පිංඬර වෙසක් සමයේ මුලුමහත් ලෝකවාසීන්ගේම සිත්සතන් සැනසීමට පත්වේවායි ආශීංසනය කරමිහ.

මෙයට ශාසනස්ථිතිකාමී

දවුල්දෙන ඤාණීස්සර ශ්‍රී ලංකා අමරපුර මහා නිකායේ උත්තරීතර මහානායක ස්ථවිර



අතිපූජ්‍ය රාමඤ්ඤ නිකායේ මහනාහිමියන්ගේ  
සුභාශිංසනය

බුදු උපතින් වසර 2600 ක් සපිරි මෙම වෙසක් දිනය සකල බෞද්ධවන්හට මහත් සොම්නසට හේතුවනු නොඅනුමානය. ඉකුත් වසරෙහි වෙසක් සැමරුමට වඩා මෙවර වෙසක් දිනය මහත් ඉහලින් සිහිපත් කරනු වටී. නවද බෞද්ධ සිරිත් විරිත් මහත් ඉහලින් අගයන අප කථානායකතුමන් විසින් මෙවරද දියවන්නාව කේන්ද්‍ර කරමින් මෙහි සැමරුම් සිහිපත් කරනට සුදානම් වන අයුරක් සිතේ.

ආම්ස හා ප්‍රතිපත්තිමය පිංකම් සියල්ලක් එකවර සිදුවන මෙවන් වෙසක් දිනයන් ගැමියනට වඩා නාගරිකයින්හට මහත් අරුමයක් වනු ඇත. එහිලා දියවන්නාව වටා වෙසක් දින දියත් කෙරෙන වෙසක් වැඩසටහන් මාලාව ජනතා සිත් සතන් සඳහම් බැතින් පුබුදුවාලීමට ඉවහල්වනු නිසැකය. එහිලා මහත් වෙහෙසක් දරා කටයුතු කරන්නාවූ සියලු පිරිස් වෙත අපගේ නොමද පැසසුම් සමගින් සුභාශිංසන පිරි නමන අතර මෙහිලා මග පෙන්වා කටයුතු සියල්ල සඳහා දිරිය හා සවිය ලබා දෙන කථානායක වි.ජ.මු. ලොකු බණ්ඩාරයන් වෙත ද පින් දෙමු.

තෙරුවන් සරණ වේවා!

ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ නිකායේ මහනායක අතිපූජ්‍ය චේවැල්දෙනියේ  
මේධාලංකාර මහා ස්ථීවරයන් වහන්සේ



**ගරු ජනාධිපතිතුමාගේ සුභාශීංසනය**

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තෙමඟුල සමරන වෙසක් මහා මංගලා පූර්ණ රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ඇතිව ලක්වැසි බෞද්ධ ජනතාව සමග සමරන්නේ මහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් හා හක්තියෙනි.

සම්බුදු දේශනාව අනුව ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්ති ගරු කරමින් මේ වෙසක් සමය ගත කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේට කළ හැකි උතුම්ම ගෞරවය බව අපි දනිමු.

යහපත අගය කරමින් දෙලොව දියුණුව ලඟා කර ගැනීමේ මඟ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වා දී තිබේ. ඒ දහම් ගරු කරමින් රට නිවැරදි මාවතට ගැනීම රජයේ ප්‍රතිපත්තියයි. එහිදී අන්‍යමත ඉවසමින් ගරු කරමින්, මෙමත්‍රිය දයාව පෙරදැරිව කටයුතු කිරීම අප සැමගේ වගකීම වන්නේය.

“ උත්තිව්ඨෙය් නප්පමජ්ජෙය්‍ය - ධම්මං සුවර්තං චචේ  
ධම්මචාරී සුධං සෙති - අස්මිං ලොකෙ පරංහි ච ”

“නිතරම නැඟී සිටිය යුතුය. පමා නොවිය යුතුය. සුවර්තයෙනි යෙදිය යුතුය. ධර්මයෙනි හැසිරෙන්නා මෙ ලොව පරලොව දෙකහිම සුවසේ වෙසේ. ” යනුවෙන් සම්බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වේ.

සැමට සුවසේ වාසය කළ හැකි අවි ආයුධ වලින් තොර සොර සතුරු බිය නැති සමෘද්ධිමත් රටක් අනාගතයට උරුම කිරීම අපගේ අපේක්‍ෂාවයි. ඒ සඳහා ධර්මයට අවනතව නිවැරදි දැක්මකින් කටයුතු කිරීම මේ වෙසක් දිනයේ අපගේ අධිෂ්ඨානය වන්නේය. එය අලුත් ශ්‍රී ලංකාවක් පිළිබඳ අප නැඹු පියවර මල් එල ගන්වන්නකි.

ඒ මඟ යමින් කටයුතු කර මේ වෙසක් මංගලා අර්ථවත් කර බුදුන් වහන්සේ සරණ යාමට අදිටන් කර ගනිමු.

මෙවර ද වෙසක් මංගල්‍ය සැමරීමට පාර්ලිමේන්තු පරිශ්‍රයේදී හා නිල නිවාස භූමියේ පැවැත්වෙන දියවන්නා වෙසක් උදානය සැමගේ බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතියට හේතු වන්නකි. ඒ සඳහා මග පෙන්වන ගරු කථානායක තුමා ඇතුළු සැමට මාගේ ප්‍රණාමය පුද කරමි.

ඔබ සැමට සම්මා සම්බුදු සරණයි !

මහින්ද රාජපක්ෂ



ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමාගේ සුභාශීංසනය

සම්බුදු තෙමඟුල සාධු නාදයෙන් සිහිපත් කරන ලෝක වාසී බෞද්ධයා ඉන් පහත් සංවේග උපදවා ගනු ලබන්නේ වසර දහස් ගණනක දුරාතීතයේ සිටය.

බුදු දහමේ සදාකාලික බව, සත්‍යවාදී බව හා නිවැරදි මගපෙන්වීම බුදු සසුනත් ලොව්තුරා බුදුවරයාණන්වහන්සේත්, මිනිස් සන්තානය තුළ සදා ලැගුම්ගෙන ඇත්තේ එබැවිනි.

නමුත් දිනෙන් දින වත්මන් ලොව ගැටුම් බහුල වෙයි. මිනිස් සන්තානයෙන් සම්මා සමාධිය දුරස්වෙයි.

එයම පසක් කරලත්තේ බුදුන්වහන්සේ විසින් දෙසා වදාහළ සද්ධර්මයේ සත්‍යවාදී බවයි. සියලු සත්ත්වයෝ උම්මත්තකය යනාදී වශයෙන් බුදුන් වහන්සේ දෙසූ බව අසා ඇත්තෙමු.

එබැවින් අප කළ යුතුව ඇත්තේ නිවැරදි දැක්මෙන් යුතුව සත්‍යාවබෝධය සදහා චීර්යය කිරීමයි.

මැතිසබයේ සියලු කටයුතු විසල් දැනුමෙන් හා පරිණතභාවයෙන් යුතුව හසුරුවාළන ගරු කථානායකතුමන්ගේ මෙහෙයවීමෙන් ජනතාව නිවැරදි දැක්ම කරා යොමු කිරීම වෙසෙසි කාර්යයකි.

අනේකවිධ හැළහැප්පීම් මධ්‍යයේ උකටලීව වේදනාවෙන් යුතුව පීඩා විදින මනුෂ්‍යයන්ට දහමේ ශාන්ත රසය හිමිකර දීමකි.

ආම්සයෙන් හෝ අනිම්සයෙන් ධර්මය පිදිය හැකිය. පිළිපැදිය හැකිය.

දියවන්නා වෙසක් උදානයෙන් ආම්සයත් අනිම්සයත් එකවර සිදුවෙයි.

ඔබ සැමට සුභ වෛශාඛෝත්සවයක් වේවා.

තෙරුවන් සරණයි !

*රත්නසිරි වික්‍රමනායක*





## ගරු කථානායකතුමාගේ සුභාශීංසනය

ගසක් යට ඉපිද, ගසක් යට බුදු වී, ගසක් යට දී පිරිනිවන් පෑ ඒ අමා මෑණී සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අසිරිමත් උපත සිදු වූ ලුම්බිණියේ දී ද, බුද්ධත්වය ලබාගත් බුද්ධගයාවේදී ද ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව කළ ඉසිපතනේ මීගදායේදී ද අවධාරණය කරන ලද්දේ "ජාති පච්චයා ජරා මරණං" යන පටිච්ච සමුප්පාද න්‍යායෙන් පසක් වන "අයමන්තිමා ජාති නන්තිදානි පුනඛිභවො" යන නැවත උපතක් නොලබා සසර දුක් කෙළවර කිරීමයි. සසර දුක කෙළවර කිරීම පිළිබඳ සම්බුදු පිළිවෙත් මග අනෙක් ශාන්තුවරයන්ගේ මාර්ගයෙන් වෙනස් වූවකි. නොමැරී සිටීමෙන් අමානය ලබා ගැනීම ඔවුන්ගේ දේශනාවන් විය. බුද්ධ දේශනාව වනාහී ඉපදීම නැති කිරීමෙන් අමරණීය වීමයි.

බුද්ධත්වයේ පරම අරමුණ වූ පුනර්භවය දුරින්ම දුරු කිරීමේ මාර්ගය හෙළි පෙනෙළි කිරීම පිළිබඳ ඒ අති උදාර පණිවිඩය බරණැස ඉසිපතනේ මීගදායේදී මංගල බණ වර වූ දම්සක් පැවතුම් සුතුර දේශනා කරමින් පස්වග මහණුන් හට වදාළේ,

**අකුප්පා මේ ජෙනෝ විමුක්ති  
අයමන්ති මා ජාති නන්තී දානි පුනඛිභවෝති**

යන සිංහ නාදයෙනි, සත් පියුමන් දරා සිදුහත් උපතේදී අවධාරනය කරන ලද පණිවිඩය මැයි. බෞද්ධයන් වූ අප තෙමඟුල සිහි කරන අද දවසේ බුදුරජාණන්වහන්සේ තෙවරක්ම ශ්‍රී ලංකා ද්වීපයට වැඩම කළ බව ද සිහිකටයුතු වෙයි. බුද්ධත්වයෙන් අටවැනි වර්ෂයෙහි තෙවන වරට ද ලක්බිමට වැඩම කළ සම්මා සම්බුදු පියාණන්වහන්සේ සමන් දෙව් රජුන්ගේ ආරාධනයෙන් සමනොළ පවිච්ච මත්තෙහි බුදුන් වහන්සේ සිරිපා සටහන පිහිටුවා වදාළේත් අද වත් වෙසක් පුන් පොහෝ දිනකයි.

මනාවංශාදී ඉතිහාසය ග්‍රන්ථයන් අනුව දැනට පැවැත එන සිංහල වර්ගයාගේ සම්භවය විජය කුමාරයාගෙන් යැයි පැවසේ. ඒ අනුව විජය කුමරු ලංකාවට පැමිණියේ ද බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ වෙසක් පුන් පොහෝ

දිනයෙහිම බැවින් ශ්‍රී ලාංකික සිංහල බෞද්ධයන්ට අසාමාන්‍ය අද්විතීය දිනයකි. මේ කරුණු සලකා බලන විට ආගමික වශයෙනුත් ජාතික වශයෙනුත් වෙසක් පුන් පොහෝ දිනයට වඩා උසස් උතුම් දිනයක් අපට නැත.

- සබ්බ පාපස්ස අකරණං - සියලු පව් දුරලන්න
- කුසලස්ස උපසම්පදා - කුසල් රැස්කරගන්න
- සචිත්තපටියොදපනං - සිත දමනය කර ගන්න
- ඒතං බුද්ධාන සාසනං - මෙය සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය යි.

එහෙයින් අපි චිත්ත පරිවර්තනයක් සඳහා අද අදම යොමු වෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

**වී. ජ. මු. ලොකුබණ්ඩාර**



ආගමික කටයුතු අමාත්‍යතුමාගේ සුභාශීංසනය

වෙසක් මහේ සදහම් සිසිලෙන් ලොවම නැහැවෙන මොහොතක ශ්‍රී ලංකා ව්‍යවස්ථාදායකයේ මුදුන් මල්කඩ බඳු පාර්ලිමේන්තුවද එහි මිහිර විදීමට එක්වෙමින් එලි දක්වන “ චිත්ත සමාධි ” වෙසක් කළඹ සදහා පණිවිඩයක් නිකුත් කිරීමට ලැබීම මා භාග්‍යයක් ලෙස සලකමි.

ලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ටතම ධර්ම ශාස්තෘවරයෙකු ලෙස ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ධර්ම මාර්ගය මෙලොව පරලොව සැප ළඟා කර ගැනීමට හේතු පාදක වන්නකි. ඒ උතුම් ධර්මය මෙනෙහි කරමින් ලොව පුරා සිටින බෞද්ධ ජනයා දාන ශීල භාවනා ආදී ගුණ පුරමින් උතුම් වෙසක් තෙමගුල සමරති. එම අවස්ථාවට ශ්‍රී ලංකා පාර්ලිමේන්තුව ද එක්වීම ආදර්ශමත් ක්‍රියාවලියක් ලෙස මා දකිමි. ගරු කථානායකතුමන්ගේ මාර්ගෝපදේශකන්වයෙන් පවත්වන දියවන්නා වෙසක් උදානය තෙමඟුලේ අසිරිය අර්ථවත්ව විහිදාපාන වැඩසටහනක් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි. ලොව පුරා වෙසෙන බෞද්ධ ජනතාවට සම්බුදු සදහම් ධර්මයේ අර්ථය වැටහී මෙලොව පරලොව සැප ඇති ජීවිතයක් ගත කිරීමට හේතු වාසනා වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ආගමික කටයුතු අමාත්‍ය ගරු පණ්ඩු බණ්ඩාරණායක



**නාගරික සංවර්ධන හා පුජා භූමි සංවර්ධන  
අමාත්‍යතුමාගේ සුභාශීංසනය**

ශ්‍රී ලාංකික බෞද්ධයන් ප්‍රමුඛ සමස්ථ ලෝක බෞද්ධයන්ගේ පරම පූජනීය මංගල්‍යය වන සම්බුදු තෙමඟුල උත්කර්ශවත් ලෙස සැමරීම වඩාත් අර්ථවත් කරමින් වෙසක් පුන් පොහෝ දින මෙවරත් පාර්ලිමේන්තු සංකීර්ණයේදී එළි දැක්වෙන චිත්ත සමාධි වෙසක් කළඹ සඳහා සුභ පැතුම් පණිවිඩයක් ලබා දීමට ලැබීම මා අතිශය භාග්‍යයක් සේ සළකමි.

මානව සමාජයේ අධ්‍යාත්මික උන්නතිය උදෙසා බුදු දහමින් සිදු වී ඇති අපරිමිත සේවය කොතෙක්දැයි කිව නොහැකිය. සමානාත්මතාවය, අවිභිංසාව, මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව වැනි ශ්‍රේෂ්ඨ අධ්‍යාත්මික ගුණාංග රැසක් බුදු දහමින් අපට දායාද කොට ඇත. වසර 2552 ක් මුළුල්ලේ අඛණ්ඩව බුදු දහමින් පෝෂණය වූ අප ශ්‍රී ලාංකික බෞද්ධයන් තුල උද්දීපනයට පත් ශ්‍රේෂ්ඨ අධ්‍යාත්මික ගුණ ධර්ම හේතු කොට ගෙන ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාවගේද ගෞරවාදරයට ලක් වී ඇති බව මා විශේෂයෙන්ම මෙහිලා සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

එවැනි මානව ගුණ ධර්ම වඩාත් වර්ධනය කිරීම සඳහා මෙවර වෙසක් උළෙල නිමිති කොට ගෙන පූර්වා දර්ශයක් ලෙස මෙම චිත්ත සමාධි වෙසක් කළඹ එළි දැක්වීමට ලැබීම ඉතාමත්ම අගය කරමි. එපමණක් නොව අප සමාජයේ සාරධර්ම ඔප් නංවනු වස් මෙවැනි වෙසක් කළඹක් ප්‍රකාශයට පත් කිරීම සඳහා කටයුතු කරන ගරු කතානායකතුමන් වෙත මා ස්තූති පූර්වකව සුභාශීංසනය කරන අතරම එය අප සියල්ලන්ගේම යහපාලනයට මහත් පිටුවහලක් වේවායැයි ද ප්‍රාර්ථනය කරමි.

**නාගරික සංවර්ධන හා පුජා භූමි සංවර්ධන අමාත්‍ය ගරු දිනේෂ්  
ගුණවර්ධන**



# භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ ප්‍රශස්ථ ග්‍රන්ථයක්

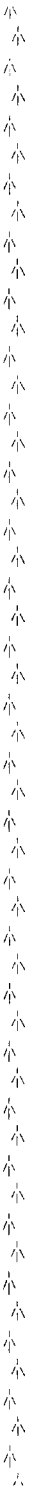
ඌ ආචාර්ය බෝදාගම චන්දිම හිමි

තායිවානයේ ප්‍රධාන සංඝනායක

2008 දියවන්නා වෙසක් උදානය නිමිත්තෙන් කථානායක ටී.ජ.මු. ලොකු බණ්ඩාර මැතිතුමාගේ මග පෙන්වීම යටතේ "චිත්ත සමාධි" නමින් ප්‍රකාශිත බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව වූ ප්‍රශස්ථ ග්‍රන්ථය මගේ දැඩි සම්භාවනාවට බඳුන්වේ. මෙම ග්‍රන්ථය පිළිබඳව එහි සංස්කාරකවරයා සමඟ කථා කළ අවස්ථාවේ හෙළිවූ විශේෂ කරුණක් කෙරෙහි මාගේ අවධානය යොමු විය. එනම්, " චිත්ත සමාධි " ග්‍රන්ථය සඳහා ශ්‍රාස්ත්‍රීය ලිපි විශාල ප්‍රමාණයක් විඳවකුන්ගෙන් ලබා ගත් නමුත් අධික මුද්‍රණ වියදම සලකා " චිත්ත සමාධි " ලිපි ස්වල්පයකට සීමාවූ කෘතියක් ලෙසින් ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට සිදුවූ බවකි.

මුල් ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත් කළ සියළු ශාස්ත්‍රීය ලිපි ද ඇතුළත් කොට ග්‍රන්ථය සකස් කර දෙන ලෙසට මා සංස්කාරකවරයා පෙළඹි විමි. ඒ අනුව තායිවානයේ සමාධි පදනමේ අනුග්‍රහයෙන් එම අංග සම්පූර්ණ කෘතිය මුද්‍රණය කර දීමට මගේ දායකත්වය ලබා දුනිමි

මෙම දහම් පඤ්චර සමස්ථ ශ්‍රී ලංකාවාසීන්ට පමණක් නොව, විදේශ රටවල ජීවත් වන සිංහල බෞද්ධයන් අතර ද පත්වනු දැකීම මාගේ අභිලාෂය වේ.



## කාලො අයං තෙ

සිත හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයේ ම විශ්මිත නිමැවුමකි. සිත මනෝරමය වූ ශාන්ත භාවයට හෝ රුදු කැළඹීමට හෝ පත් වන්නේ විවිධ මනෝභාවයන් විසින් එය නොමග යැවීමේ, රැවටීමේ හේතුවෙනි. මනෝභාවයන් විසින් සතුට, දුක, සොම්නස හා සන්තාපය ඒ තුළ පහළ කරවමින් සිත මූලා කරවනු ලබයි. ඒ කිසිවක් මනසේ ප්‍රකෘති ස්වභාවය නොවේ. සුළං රොදකට හසු වන තෙක් නිශ්චල ව පවත්නා නා දල්ලක් සේ නිසල ව පැවතීම මනසේ ප්‍රකෘති ස්වභාවය යි. නා දල්ලේ සසලවීම ඇති වන්නේ සුළං රොදක් හැමු විට ය. එම සෙලවීමට හේතුව සුළඟ යි. මනස සසල වන්නේ හැඟීම් හෙවත් වෛතසිකයන් නමැති සුළඟිනි. මනස තුළ පහළ වන හැඟීම් සමුදාය හැඳිනගෙන ඒවායින් මූලා නොවී සිතෙහි පරම ශාන්ත සුවය ජනනය කිරීම පිණිස අපි අපගේ මනස පුහුණු කළ යුතු වෙමු. මනස පුහුණු කරලන, සිත සමාධි ගත කරලන ඒකායන මඟ බෞද්ධ භාවනාව පුරුදු පුහුණු වීමයි.

අපගේ මුළු මහත් සමාජ තලයට , විශේෂයෙන් පාසල හා විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රජාවගේ ජීවිත වලට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සමීප කරලීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි. අද අපට දිස් වන්නේ ඉසිකෝ මද මානයෙන් විකල්ව, උතුන් පරයාලමින්, බොල් අරමුණු පසු පස හඹා යන තරඟකාරී සමාජ ප්‍රවාහයකි. කැළඹුණු, අසහනයට පත් ජනතා සිත් සතත් සනහාලන අර්ථවත් සදහම් මගකට ඔවුන් යොමු කර වීම අභියෝගයක් ම වැදගත්ය. මනසින් ගිලන් මිනිස් වග සුවපත් කරලන්නට, ඔවුනගේ දිගු සසර ගමන ලසු කර ලන්නට භවනාව අත්‍යන්තයෙන් ම මහෝපකාරී වෙයි.

ගරු කථානායක වී. ජ. මු. ලොකු බණ්ඩාර මැතිතුමාගේ මෙහෙයවීමෙන් දියවන්නා වෙසක් උදානය නිමිත්තෙන් පළ කෙරෙන සමරු කළඹ යථෝක්ත කාලීන සමාජ අවශ්‍යතාව සපුරාලීම පිණිස යොදා ගැනීමට අප අදහස් කළෙමු.

දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි විද්වතුන් රාශියකගෙන් ලබාගත් භාවනාව පිළිබඳව වූ සාරගර්භ ලිපි විශාල ප්‍රමාණයක් අප එම කළඹට ඇතුළත් කළෙමු.

අවාසනාවකට මෙන් මුද්‍රණ වියදම් අධිකවීම නිසා ඇතුළත් කිරීමට අපේක්‍ෂා කළ ලිපි විශාල ප්‍රමාණයක් ඉවත් කර ලිපි ස්වල්පයකට සීමා කර සමරු කළඹ මුද්‍රණයට භාර දීමට අපට සිදුවිය.

මුල් මුද්‍රණයේදී ඉවත් කළ සියලුම විද්වත් ලිපි යළි ඇතුළත් කොට දෙවැනි මුද්‍රණය යළි එළි දක්වන්නට තායිවානයේ ප්‍රධාන සංඝ නායක ආචාර්ය බෝදාගම චන්දිම හිමියන් ලබා දුන් දායකත්වය මෙහිදී සිහිපත් කරන්නේ නොමඳ කෘතඥතාවයෙන් යුක්තව ය.

භාවනාව පිළිබඳ ජනතාව තුළ නිවැරදි පැහැදිළි අවබෝධයක් ඇති කර, ඔවුන් භාවනා මගට යොමු කර ගැනීමට "චිත්ත සමාධි" සාර සංග්‍රහය අත් වැලක් වනු නිසැක ය. දෙවනුව, අප ලාංකීය සමාජයට මෙන්ම ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව වෙත ද නිර්මල සදහම් පණිවිඩය ප්‍රබල ලෙස ගෙන යාමේ ක්‍රම වේදයක් සැකසිය යුතු ය. එළඹී 2552 වෙසක් මහෝත්සවය අරමුණු කොට සංචාරක ව්‍යාපාරයට නව අරුතක් එක් කරමින් එවන් වැඩපිළිවෙලකට අවතිර්ණ වීම කෙරෙහි රජයේ වගකිය යුත්තන්ගේ නොමඳ අවධානය යොමු කිරීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමු .

නිවැරදි බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම ඇතුළත් නිර්මල ථෙරවාදී බුදු දහම සුරක්‍ෂිත වී ඇති එකම රට අපගේ රත්න දීපයයි. අධ්‍යාත්මික සුවය ලද හැකි ස්වභාව සෞන්දර්ය යෙන් අප රට අනුන ය. දැනට සුබෝපහෝගී සුවිසල් සංචාරක නිකේතන වෙත විදෙස් සංචාරකයන් ආකර්ෂණය කර ගැනීමේ පිළිවෙත වෙනුවට අප සදහම් දිවයිනෙහි අධ්‍යාත්මික සුවය විඳගන්නට ඔවුන්ගේ සිත් සතන් යොමු කරවා ගැනීම අගනේය.

මෙම අත්භවයේ දී තුන් වැදෑරුම් භෞතික සම්පත් ආශ්‍රිතව පංච ඉන්ද්‍රිය අරමුණු කර ගනිමින් සංචාරය කරන්නා සසර සරන්නෙකි. සංසාරය යන්නෙහි අධ්‍යාභාරිත ධ්වනිතාර්ථය නම් නොනැවතී සරණ බවයි. සමථ භාවනාවෙන් විදර්ශනා භාවනාවට පරිවර්තනය වීමෙන් මෙම සංසාරික ගමන කෙළවර වනු ඇත. ඒ සඳහා සුදුසුම භූමිය අපේ අසිරිමත් මව්බිම යි.

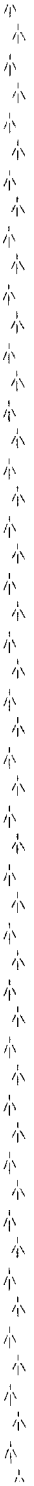
ශ්‍රී ලංකාව ආධ්‍යාත්මික සුව සඳන්තට ම නිපන් රටකැයි සිතේ. නිවුණු සිත් සතන් තවත් නිවැලන්තට, පුහුදුන් සිත් සතන් පහන් කරලන්තට, නිවුනවුන් නිවී සනභාලන්තට, සසර සරණයේ අවසන් ඉම නිමා කරලන්තට, හේතු වාසනා ඇති එකම පින් බිම සිරිලක් ධරණී තලය යි.

මෙවන් බිමක කිලෝමීටර් 1,000 ක පමණ පරිධියකින් යුක්ත වූ කඩතොලු සහිත සුන්දර වෙරළ තීරුව නිවර්තන කලාපීය හිරු රැසින් වසරේ සෑම දිනකදී ම වර්ණවත් වෙයි. රළු පතරේ රිද්මයානුකූල ස්වරය, විවෘත සයුරින් ගලා එන සුළං රළ, අට දිසාවේ කවර පෙදෙසකින් වුව ද විශ්ව ශක්තිය අප සමීප කරවයි. ඒ වූ කලී ලෝකයාට අප දිය යුතු වන ප්‍රණීත පණිවිඩයකි. ස්වභාව ධර්මයේ නිර්මාණයක් වූ ගංගා සමූහයකින් අප රට පෝෂණය කෙරේ. වාතය, හිරු එළිය මෙන් ජලය ද විශ්වීය ශක්තියකි. නේරංජනාවෙන් ගෞතම තවුසාණන් ලද නිරාමිස සුවය අපේ සෑම සුන්දර නදී තෙරකින්ම ලද හැකි ය. ඒ නිසා ම ජලාශ්‍රිත විශ්ව ශක්ති යෝගාවචර කුටි ඉදි කර, අධ්‍යාත්මික සුවය අපේක්ෂා කරන පිරිස් ඒ වෙත යොමු කර ගත හැකි ය. ස්වභාව සෞන්දර්යයේ ආරම්භය අපේ මධ්‍ය කඳුකරයයි. ඒ වූ කලී කමටහන් වඩන්තට වඩාත්ම යෝග්‍යතම ස්ථානයකි. තුරුලතා අහස් වියන, නිල්ල වැදුණු යටි රෝපණ, දිය සීරා, රිදී ජලධාරා, කවර හදවතක් වුවද නිරාමිස සුවයකට යොමු කෙරේ.

උතුරු දිග මහ තැනිතලාවත්, දකුණු දිග මූල තැනිතලාවත්, සුවභසක් රමණීය ආරාම, දාගැබ, පිළම ආදියෙන් සුසංයුක්තය. ඒ වනාහි බවුන් වඩන්තට අපට ඇරියුම් කරනු ලබන අධ්‍යාත්මික පරිසරයකි.

පුද්ගල පාරිශුද්ධිය බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමයි. එය චිත්ත සමාධියයි. එය චිත්ත විශුද්ධියයි. භාවනාවෙන් ලෝකෝත්තර ශක්තිය මෙන්ම විශ්වාන්තරීය ශක්තිය ද ලද හැකි ය. අප, අප රටට පැමිණෙන සංචාරකයන්ට ආරාධනය කරන්නේ, නිවන් දකින්නට බවුන් වඩන්තට ම නොව, වාර්චක බමුණු ලෝකයෙන් මිදී, මෙම අත් භවයේදී ම ස්වකීය දෛනික ජීවිතයේ හා සමාජ ජීවිතයේ ගැටලු වලට විසඳුම් ලබන්නට ය. එමගින් සුවපත් වන්නට ය.





අපරිමිත ධන සම්පත් මැද සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කළ ද එයින් ආධ්‍යාත්මික සුවයක් ලබා ගැනීමට උගහටය. සතුට සැනසීම සොයා අප රටට ඇදී එන සංචාරකයින්ට අප විසින් සංග්‍රහ කළ යුත්තේ ආයු, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥා ආදිය පිරිහෙන මද්‍යපානයෙන් නොවේ. මෙලෝ පරලෝ යහපත සලසාලන සතුට, සහනය, සාමය ලබා දෙන භාවනා ක්‍රම කරා යොමු කරවීමෙනි. ශ්‍රී ලංකාවේ සුන්දරත්වය නැරඹීමටත්, ඒ අතර ම ස්වභාවික පරිසරයක් තුළ භාවනා කිරීමටත් සැලැස්වීම බොහෝ ඵලදායී වනු නිසැක ය. එමගින් ලක්බිම කෙරෙහි සංචාරකයින්ගේ ප්‍රසාදය වැඩි වීමටත්, ඒ තුළින් සංචාරකයින් ආකර්ෂණය කර ගැනීමටත් අවස්ථාව සැලසේ.

නූරාව, සුරාව හා සරාව පාදක කොට මෙහෙය වන සංචාරක ව්‍යාපාරය ආධ්‍යාත්මික සුවය හා ස්වභාවික සෞන්දර්යයත් පදනම් කර ගත් නවමු මගකට අවතීර්ණ කරවීම සඳහා කාලය එළඹ ඇත.

අප සඳහම් දිවයිනේ සංස්කෘතියේ, ආධ්‍යාත්මික සුවයේ යශෝරාවය ජාත්‍යන්තරයට ගෙන යාම පිණිස ආගමික කටයුතු අමාත්‍යාංශය, සංචාරක අමාත්‍යාංශයට මෙන්ම විදේශ දූත මණ්ඩල වලටද පැවරී ඇත්තේ සුවිසල් ජාතික මෙහෙවරකි.

ඒ සඳහා දැවැන්ත මෙහෙයුමක් අරඹන්නට "කාලො අයං තෙ"

**ආචාර්ය ගාමිණී කාරියවසම්**



## අසිරිමත් සඳහම් මෙහෙවර

මෙරට බුද්ධ පුත්‍රයානන් වහන්සේලා සිය සීමා මායිම් පසු කරමින් පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග ජනතාවට බුදුන් වදාළ ධර්මය අසා දැන ගැනීමේ පිපාසය සංසිදවීමේ අරමුණින් ගෙන යන ධර්ම ප්‍රචාරක වැඩ පිළිවෙල ආරම්භ වන්නේ මීට දස වස් පහකට පමණ පෙරදීය. එහි මාර්ගෝපදේශකයාණන් ලෙස සැලකෙන්නේ නාරද හිමිපානන්, වජිරාමාවාසී පියදස්සී හිමිපානන් මෙන්ම වල්පොල රාහුල කොටගම වාචිස්සර, කිරිින්දේ ධම්මානන්ද වැනි ශ්‍රේෂ්ඨ බුද්ධ පුත්‍රයානන් වහන්සේලාය. උන් වහන්සේලා එම ගමන් මග ආලෝකමත් කළ පරපුරේ අමතක නොවන චරිතයන්ය.

සැබැවින්ම ථේරවාදී බුද්ධ ධර්මය පෙර අපර දෙදිග පතුරුවා හැරීම සඳහා අති මහත් කැපවීමක් කළ මේ නාහිමිවරුන් අලංකාරවත් වූ මුතු වැලක් සේ මැන ඉතිහාසය පුරා දිදුලනි.

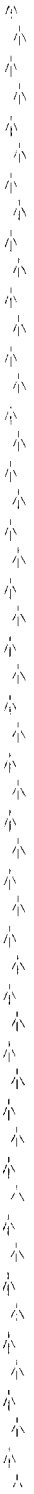
ඒ අලංකාරවත් වූ මුතු වැලට මීට දසවස් තුනකට පෙර එක් වූ තවත් දිප්තිමත් මුතු ඇටයක් වූයේ ආචාර්ය බෝදාගම වන්දීම නම් වූ බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේය. පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග රටවල් රැසක බුද්ධ ධර්ම ප්‍රචාරය සඳහා උන්වහන්සේ කළ කැපවීම, දායකත්වය ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ ධර්ම ප්‍රචාරක පුරාවෘත්තයේ සුවිශේෂ පරිච්ඡේදයක් ලෙස සටහන්ව ඇත.

බොහෝ හිමිවරුන් විදෙස් ධර්ම ප්‍රචාරයේ දී උපයෝගී කරගත් ප්‍රධානම සාධකය බවට පත් කරගෙන ලැබුවේ ධර්ම දේශනාවන්ය. ලෝකයේ විවිධ ජන කොට්ඨාශ අතරට ගොස් බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ දේශනා මාර්ගයෙන් කරුණු අවබෝධ කරදීම මෙහි විශේෂත්වයයි.

එහෙත් බෝදාගම වන්දීම හිමියන්ගේ මෙම සත්කාරයේ පදනම ඊට වඩා බෙහෙවින් පුළුල් වීම කැපී පෙනේ.

ධර්ම දේශනා මෙන්ම බුද්ධ දේශනාවේ අඩංගු ධර්ම කොටස් ග්‍රන්ථ වශයෙන් ලෝකය පුරා ජනතාව අතට පත් කිරීමේ කාර්යයෙහි පුරෝගාමී

මෙහෙවරට දායක වීම ඒ විශේෂත්වයයි. තායිලන්තයට වැඩම කර එහි සිට ලෝකයට ධර්ම දානයේ යෙදී සිටින බෝදාගම වන්දීම හිමියන්ගේ



අනුශාසනා හා මෙහෙයවීම මත මේ වන විට මුද්‍රණය කර බෙදා දී ඇති බෞද්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථ පිටපත් සංඛ්‍යාව කෝටි ගණනකි. භාෂා දහ අටකින් රටවල තිස් ගණනක ජනතාව අද එම ග්‍රන්ථ උපයෝගී කර ගනිමින් බුද්ධ දේශනාවේ හරය අවබෝධ කර ගනිමින් සිටිති.

උත්වහන්සේගේ උදාරතර ධර්ම දූත මෙහෙවර තුළින් තවත් අගනා මිණක් ලෙසින් "චිත්ත සමාධි" සදහම් පඬුර ඔබ අතට පත් කරමු.

**සංස්කාරක**



# නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රවේශය භාවනාවයි.

## ඌ පුජ්‍ය ආචාර්ය වලේබොධ ගුණසිරි නායක ස්ථීවිර

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව, ලංකාවේ මෙන්ම පෙර අපර දිග රටවල්වල ද අවධානය වෙනදාට වඩා දැන් යොමුවී තිබේ. මෙය ඉතා ම යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන්නෙකි. ධර්මය දන්නවා සහ අවබෝධකර ගන්නව යන්න කරුණු දෙකකි. පොත පත කියවීමෙන්, සවන්දීමෙන්, යමක් දැන ගත හැකිය. අවබෝධ කරගැනීම යනු තමන් විසින්ම කළ යුතු දෙයකි. " පවචතං වෙදිතබ්බො" යනුවෙනි. ධර්මය තමා විසින්ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන් අවබෝධකරගත යුතු දෙයක් බව සඳහන් වූයේ එනිසයි. සුබ්මය ඥාණය සහ භාවනාමය ඥාණය යනුවෙන් ද මෙය හැඳින්වේ. මෙයින් වඩාත් වැදගත් වන්නේ භාවනාමය ඥාණයයි. ලෝකයේ සහ ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම සහ ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධකර ගැනීම කෙලෙස් ප්‍රභාතය, භාවනාමය ඥාණයෙන් සාක්‍ෂ්‍යාත් වේ. භාවනාවෙන් ලැබිය යුතු උසස් ප්‍රතිඵල භාවනාවෙන්ම මිස වෙනස් ක්‍රමයකින් ලැබිය හැකි නොවේ. දන්දීමෙන්, සිල් රැකීමෙන්, ලැබිය හැක්කේ වෙනස් ඵලයකි. භාවනාවෙන් ලබන ඵලය පරලොවදී නොව මෙලොවදීම ලැබිය හැකිය. ධ්‍යාන, මාර්ග ආදී උසස්ඵල මෙන්ම එයින් මෙහා ලැබිය හැකි අනුසස් ද මෙලොවදීම ලැබේ.

ශිභි පැවිදි දෙපක්‍ෂයටම භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකිය. භාවනාව, ක්‍රමානුකූලව සිත වැඩීමේ ක්‍රමවේදයකි. එයින් ඵලයක් ලැබීම දවසකින් දෙකකින් කළ හැක්කක් නොවේ. ක්‍රමානුකූලව භාවනාවට හැඩ ගැසුණු තැනැත්තාට තම සිත, කය එයට හුරුවීමත් සමගම මහත්වූ සුවයක් ලැබෙන්නේය. භෞතික සැප සම්පත් වලින් තොරව භාවනානුයෝගී, යෝගාවචරයන්ට වනගතව බොහෝකාලයක් විසිය හැක්කේ මෙම සුවය නිසාය. භාවනාව කෙනෙකුට අමිහිරිවන්නේ මෙම සුවය ලැබෙන තරමටය එය ප්‍රගුණ නොකළ විටයි. මෙම සුවය දැනෙනතුරු භාවනාව ප්‍රගුණකල යෝගාවචරයා අතරමඟදී භාවනාව නවතා නොදමන්නේය.

### ශමථ භාවනාව සහ විදර්ශනා භාවනාව

මෙහි භාවනා, සතිපට්ඨාන භාවනා, ආනාපාන සති භාවනා, ශමථ භාවනා පිළිබඳව විවිධ ප්‍රභේද ඇත. ශමථ, විදර්ශනා මෙයින් ප්‍රධානයයි. භාවනාවේ ප්‍රාරම්භක අවස්ථාව ශමථයයි. ශමථ භාවනාවෙන් තොරව, විදර්ශනා වැඩිය නොහැක යන මතකයන් ද ඇත. බුද්ධ කාලයේ විදර්ශනා භාවනාවෙන්ම කර ගත් බව පෙනේ. " චිත්ත කගගතා සමාධි " ශමථ නම් සිතේ ඇති කර

ගනක්තා සමාධියයි. ශමථ භාවනාවෙන් දියුණුවන්නේ සමාධිය පමණි. විදර්ශනාව, වෙසක් නුවණට විපක්ෂයවේ. සාමාන්‍ය ඥාණය ඉක්මවා නාම, රූප, ධාතුන් පිළිබඳව, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් පරමාක්ෂි ලොක් ප්‍රඥප්තිය ඉක්මවා පරමක්ෂි සත්‍යයට පත්වීම මෙයින් සිදුවේ. රූප, වේදනා, සංකෘතිය, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ආදී, යම් එක් ප්‍රඥප්තියක්, නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම, ශමථයයි. මේ තුළින් සමාධිය වැඩෙනවා මිස විදර්ශනාව පහළ නොවේ.

ශමථ භාවනා චිත්තයද ඤාණ සම්ප්‍රයුක්තය. එහෙත් ප්‍රඥප්තිය අරමුණු කරන නිසා එය විදර්ශනාවක් වන්නේ නැත. විදර්ශනා චිත්තය ද සමාධියෙන් තොරව ඇති නොවේ. විදර්ශනා චිත්තය තුළම සමාධිය ද ඇත. එම නිසා විදර්ශනා භාවනාව එක එල්ලේ වඩන යෝගාවචරයට ශමථයෙන් ලැබිය හැකි සමාධිය ද එයින්ම ලැබේ. සමථ භාවනාවට අයත් ආනාපානාදී භාවනාවක් මුලින් කර, සමාධිය ඇති කරගත්ත ද විදර්ශනා වැඩීමේ දී එම සමාධිය වෙනුවට විදර්ශනාව පාදක කරගත් චිත්ත සමාධියක් ඇතිවේ. විදර්ශනා වැඩීමේදී ශමථ භාවනා සිත් තිබුණ ද ඒවා නිරූද්ධවේ. ඒ වෙනුවට විදර්ශනාව වැඩිය හැකි බව මේ අනුව පෙනේ.

ධම්මදායාද සුත්‍ර අටුවාවේ ශමථ පුබ්බංගම විපස්සනාවත් විපස්සනා පුබ්බංගම සමථයක් වෙන වෙනම දැක්වේ. පහත සඳහන් පාඨයෙන් ඉහත කී කරුණ සනාථ වෙයි.

“ ඉධ පනෙකවෙවා චුතතපපකාරං සමථං අනුපපාදෙත්වා, පඤ්චපාදානඤ්ඤා අනිච්චා දීභි, විපසසති, අයං විපසසනා, තසස විපසසනා, පාරිපුරියා නත්ථ ජානානං ධම්මානං වචසසගගා රමමණනා උපපජ්ජති, චිතතසස එකගගතා අයං සමථො ඉති පඨමං විපසසනා පච්ඡා සමථො නෙන චුච්චි විපස්සනා පුබ්බංගමං සමථං භාවෙතීති”

බුද්ධ දේශනාවේ ඇතැම් තැනක සමථ පුබ්බංගම විපස්සනාව දේශනා කර ඇත. තවත් තැනක ශුද්ධ විදර්ශනාවට දේශනා කර ඇත. සමථ පුර්වංගම විපස්සනාව කෙලෙස් ප්‍රභාණයට ඇති දිග මාවතකි. විපස්සනා පුර්වංගම සමථය නිර්වාණාවබෝධයට ඇති දිග මාවතකි. විපස්සනා පුර්වංගම සමථය නිර්වාණාවබෝධයට ඇති ඉක්මන් මගකි. ශුද්ධ විදර්ශනාව ගැන යෝගාවචරයන් වැඩි උනන්දුවක් ඇත්තේ එය කෙලෙස් ප්‍රභාණයට එක එල්ලේ ඉවහල්වන බැවිනි.

පඤ්ච නිවරණ ධර්මයන් යම් යෝගාවචරයෙකුගේ සිත තුළ ඉස්මතු වී සිටී නම් එවිට ශමථ හෝ විදර්ශනා එකඳු භාවනාවක් වත් කළ නොහැකිය. තදංග වශයෙන් හෝ මෙම නිවරණ යටත් වී තිබිය යුතුය. කාමච්ඡන්ද නිවරණය යනු පඤ්චකාවය පිළිබඳව ඇති ලෝභයයි. එම ද ලොභ සහගත සිතක් මතු වී තිබිය දී ශමථ හෝ විදර්ශනා භාවනා වැඩිය නොහැකියි. ව්‍යාපාද නිවරණය

යනු ද්වේශය සිත තුළ මතු වී නොවී ඇති අවස්ථාවක මෙම ශමථ හෝ විදර්ශනාව වැඩිය හැකිය.

**භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීම**

ධ්‍යාන, සමාධි, මගඵල ලබන යෝගාවචරයන් තමන් ලත් මගඵල පිළිබඳව ප්‍රකාශ කිරීමෙන් වැලකී සිටී. භාවනාවෙන් හෝ ඵලයක් ලබන්නට සමහරුන්ට බොහෝකල් ගතවේ. සමහරුන් හට සුළු කාලයක දී ඵල ලැබේ. තවත් ඇතැමෙකුට ජීවිත කාලය පුරා භාවනා කළත් ඵල ලැබිය නොහැක. ඇතැමෙකු ඵල නොලබාම තමා ඵල ලබාගෙන ඇතැයි සිතා ගෙන සිටී. භාවනා ඵල ලැබීම පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධිරාජ කුමාර සුත්‍රයේ මෙසේ දේශනා කර ඇත.

“ කිට්ඨතු රාජකුමාර සතත රතතිඤ්චානි ඉමේහි පඤ්චහි පධානියඛෙහි සමනනාගතො භික්ඛු තථාගතං වීනායකං ලභමානො යසසඤ්චාය කුලපුතතා සමමදේව අගරසමා අනගාරියං පබ්බජානති තදනුතතරං බ්‍රහමචාරිය පරියොසානං දිට්ඨව ධමම සයං අභිඤ්ඤය සචජ්ඣතවා උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍ය ජරතිඤ්චානි, පඤ්ච රතතිඤ්චානි පඤ්ච රතති ඤ්චානි ”

මේ අනුව තථාගතයන් වහන්සේගෙන්, කමටහන් ලබාගතහොත්, සත් දවසකින්, සය දවසකින් ඇතැම් විට උදේ කමටහන් ලබා ගෙන පසුවදාත්, අර්භකයට පත්විය හැකිය.

මේ අනුව බලනවිට සතර මග සතර ඵලයන්ට පත්වීම සඳහා කාලරාමුවක් නියමකර නැත. සමාධිය ලැබීමේ, බලවත් උත්සහයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයන්ට, තමන්ගේ උත්සහයේ තරමට ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකිවෙයි. භාවනා කිරීම රහසින් කළ යුත්තක් නොවේ. බුද්ධ චරිතයේ සහ ශාසන ඉතිහාසයේ සඳහන් තොරතුරුවලට අනුව භාවනා කිරීම තනිව, හුදෙකලාවම කළ යුතු දෙයක් නොවන බව පෙනේ. කරණීයමෙන්ත සුත්‍ර නිදාන කථාවේ, කමටහන් ලබා ගත් භික්ෂු පිරිසක් එකට එකතු වී ඒ සඳහා වැඩමකළ බව පෙනේ. වයස් කාලය, ඵලඹෙත්ම, භික්ෂුන් සමූහ වශයෙන් කමටහන් ලබා ගෙන විනගතව භාවනා කරන්නට වැඩම කළ පුවත් සඳහන් වේ. භාවනා කරන පිරිස් අතර භාවනා නොකරන පිරිස් සිටී නම් පමණක් එය භාවනාවට හානියක් වේ.

භාවනාවෙන් ඵලයක් ලැබීමට නම් යෝගාවචරයා, මුළු කාලයම භාවනාව සඳහා යෙදිය යුතුය. නිදන කාලය හැර අනෙකුත් සියළුම කාලයන් මේ සඳහා යෙදිය යුතු අතර, යාම්, ඊම්, ආහාර ගැනීම් හා අනෙකුත් ශරීර කෘත්‍යයන්හි දී පවා භාවනා අරමුණෙන්ම කාලය ගත කළ යුතුවේ. එසේ නොවන හිස්ව පවතින සිතට පඤ්ච නීවරණයන් ඇතුලත් විය හැකියි. නිවරණයන්ට

ඇතුළත් විය නොහැකි සේ අවකාශයක් නොතබා භාවනා අරමුණෙහිම රැදී සිටීම ඉක්මන් ඵල ලැබීමට හේතුවේ.

යෝගාවචරයන්ගේ ආහාර ගැනීම.

භාවනාවට ඵලඹෙන යෝගාවචරයන් තමා ගන්නා ආහාරය පිළිබඳව වෙසෙසින් සැලකිලිමත් විය යුතුය. තමා ලබන ආහාරය දැහැමින් ලබන ලද්දක් විය යුතුවා මෙන්ම එය පමණ දැනගත යුතු බව සඳහන් වේ. හෝෂන මතකඤ්ඤතාවය පිළිබඳව සෙකි සුත්‍රයේ සඳහන් වන්නේ මෙසේය.

" කථඤ්ච මහානාම අරිය සාවකො හොෂනේ මනතඤ්ඤා හොති ? ඉධ මහානාම අරියසාවකො පටිසංඛායොනිසො ආහාරං අහාරෙති නෙව දවාය, නමදාය න මන්ධනාය, න විභුසනාය, යාවදෙව ඉමස්ස කායස්ස ධිතියා යාපනාය එවං නෙඛා මහානාම අරියසාවකො හොෂනේ මනඤ්ඤාහොති."

මෙහි, ආහාර ප්‍රත්‍ය වේග්‍යාව අණුදැනවදාරා ඇත. ආහාරයෙහි පමණ දැන වැළඳීම සාර්ථකත්ව ඵේර ගාථාවල මෙසේ දැක්වේ.

ඌනුදොරො මීනාහරො තතො හීක්ඛු පරිබ්බජේ

චතතරො පඤ්ච ආලොපෙ අභුත්වා උදකං පිචේ

අලං ථාසු විහාරය පහිනකසය හික්ඛුතො

මේ අනුව භාවනාත්‍රයෝගියා අපහසුතා ඇතිවන ලෙසින් කුසපුරා අහාර නොගත යුතු බව දන්වා ඇත. බත් පිඬු හතර පහක් වලදන්නට ඉඩ තබා පැන් පානය කළ යුතු බවත් දේශනා කර ඇත. මෙය සිත සමාධි ගත කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ. අධික ලෙස ආහාර ගැනීමට තම සෞඛ්‍ය පිරිහීමට බලවත් හේතුවක් වන අතර, සැහැල්ලු සිරුරක් ඇති කර ගැනීමෙන් සැහැල්ලු මනසක් ඇති කර ගත හැකි වෙයි.



## භාවනා ක්‍රම හා වර්ත විභාගය

### ඤ ඥාණ මධ්‍යම උපාලි හිමි

මජ්ඣිම නිකායේ හා ධම්මපද අටුවාවේ දැක්වෙන පරිදි භාවනා ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රභේද දෙකකි. ඒවා

1. සමථ භාවනා හා
2. විදර්ශනා භාවනා යි.

#### සමථ භාවනා

සමථය ගැන හැඳින්වීමේදී වික්තං සමෙතීනී සමථො - සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථය යි. මෙම භාවනාවට යොදාගත හැකි අරමුණු 40කි. ඒවාට කමටහන් නැත්නම් කර්මස්ථාන යයි භාවිතා කෙරේ. භාවනා කර්මයට ස්ථාන යන්න එහි අර්ථය යි. සමථ භාවනාවේදී සිතේ සමාධියක් ( සිතේ නැත්පත් බවක්) උපදියි. සත්‍යය දකින්නා වූ ප්‍රඥාවට ඉතා ළඟින් ම උපකාරී වනුයේ වික්ත සමාධිය යි.

සමථය මුල්කොට විදර්ශනා භාවනා වඩන්නා සමථ යානිකයා යනුවෙන් ද, විදර්ශනාව පමණක් වඩන්නා විදර්ශනා යානිකයා (විපස්සනා යානික) යනුවෙන් ද හැඳින්වේ.

සමථ භාවනාවේ කමටහන් සියල්ල ම වර්ග 3කට බෙදා දැක්විය හැක.

1. ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යයක් හෝ වර්ණයක් අරමුණු කිරීම
2. ශාරීරික ද්‍රව්‍යයක් අරමුණු කිරීම
3. යහපත් හෝ සංවේගීය සිතිවිල්ලක් අරමුණු කිරීම



**මෙයින් පළමුවැන්න සඳහා**

මැටි, ජලය, ගින්න, සුළඟ ආදියත් , නිල්, රතු, කහ, සුදු ආදී වර්ණයනුත්, ආලෝකය, ආකාශය යන 10 යොදා ගැනේ. මේවා දස කසිණ නමින් හැඳින්වේ.

**දෙවැන්න සඳහා**

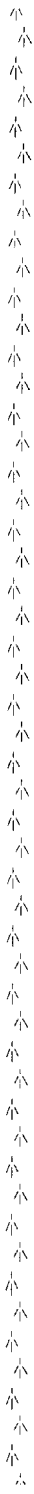
හුස්ම ගැනීමේ සංසිද්ධිය, මළමිනී, ඇට සැකිලි , හිසකෙස් වැනි දෑ යොදා ගත හැක.

**තුන්වැන්න සඳහා**

යහපත් සිතිවිලි වශයෙන් බුදුගුණ, දහම් ගුණ, සඟ ගුණ, තම ශීලයේ ගුණ, තම ත්‍යාගිබවේ ගුණ, දේවතා ගුණ (මේවා අනුස්සති වශයෙන් ගැනේ) ආදියත්, මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව (අනුන්ගේ සැපතට සතුටුවීම) ආදියත් යොදාගත හැක.සංචේතීය සිතිවිල්ලක් වශයෙන් මරණය, ශරීරයේ පිළිකුල් බව, ආහාරයේ පිළිකුල් බව සිතීම යනාදිය ගැනේ.

අන්‍ය ආගම්වල ද ,විශේෂයෙන් ම හින්දු ආගමේ ද භාවනා ඇති නමුදු, නිවැරදි වූත්, ක්‍රමානුකූලවූත් ක්‍රම දැක්වෙන්නේ බෞද්ධ දර්ශනයෙහි ය. ඒ අනුව සියලු සමථ භාවනාවෝ මෙසේ ය

- දස කසිණ - පට්ඨි (මැටි අරමුණු කරගත්) කසිණ
- ආපෝ (ජලය අරමුණු කරගත්) කසිණ
- තේජෝ (ගින්න අරමුණු කරගත්) කසිණ
- වායෝ (සුළඟ අරමුණු කරගත්) කසිණ
- නීල (නිල් පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ
- පීත (කහ පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ
- ලෝහිත (රතු පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ



මිදාන (සුදු පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ

ආලෝක (ආලෝකය අරමුණු කරගත්) කසිණ

ආකාශ ( ආකාශය අරමුණු කරගත්) කසිණ

දස අසුබ - උද්ධමානක (ඉදිමී ගිය මළ සිරුර)

විනීලක (නිල් වී ගිය මළ සිරුර)

විපුබ්බක ( සැරව වැගිරෙන මළ සිරුර)

විච්ඡේදක (දෙකට මැදින් කපා දමූ මළ සිරුර)

වික්ඛායිතක (සතුන් විසින් කන ලද මළ සිරුර)

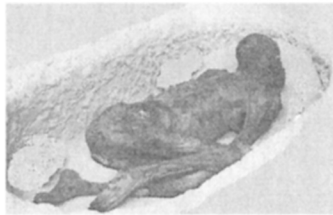
වික්ඛිත්තක (ශරීරය කැබලිවලට කැඩුණු මළ සිරුර)

හත වික්ඛිත්තක ( කපා කැබලි කැබලි කරන ලද මළ සිරුර)

ලෝහිතක ( ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර)

පුලවක (පණුවන් වැගිරෙන මළ සිරුර)

අච්ඨික ( ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වූ මළ සිරුර)



දස අනුස්සති -

බුද්ධානුස්සති ( බුදු ගුණ සිතීම)

ධම්මානුස්සති (දහම් ගුණ සිතීම)

සංඝානුස්සති ( සඟ ගුණ සිතීම)

ශීලානුස්සති (නම ශීලයේ ගුණ සිතීම)

ජාගානුස්සති (නම ත්‍යාගයේ ගුණ සිතීම)

දේවතානුස්සති ( දෙවියන්ගේ ගුණ සිතීම)

උපසමානුස්සති ( නිවණ ගැන සිතීම)

මරණානුස්සති ( මරණය ගැන සිතීම)

කායගතාසති (කයේ පිළිකුල් බව සිතීම)

ආනාපාන සති (හුස්ම පිළිබඳ සිතිය)

බුන්ම විහාර -

මෙත්තා (මෙමත්‍රිය)

කරුණා (කරුණාව)

මුදිතා (අනුන්ගේ සැප කෙරෙහි සතුටුවීම)

උපේක්ඛා ( සන්තියන් කෙරෙහි මැදහත් බව)

මෙහි උපේක්ඛා අරමුණ ගත හැක්කේ ධ්‍යාන ලාභියෙකුට ය.

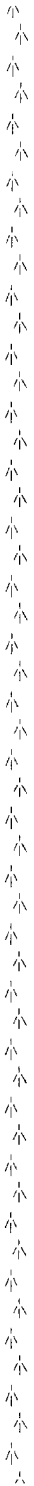
චතුරාරූප - ආකාසානඤ්චායතනය (සිතේ ඉහළ සමාධියකි)

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය -එම-

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය -එම-

නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය -එම- මේවා අරූප ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වේ.

එම අරමුණු ගත හැක්කේ ධ්‍යාන ලාභීන්ට පමණි.



ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤා (ආහාර පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම)

චතුර්ධාතුව වචනකාන

(ගර්ථයට- සන, දියර, වාතය, උණුසුම යන දෑයින් නිර්මිත බැව් මෙනෙහි කිරීම)

සමථ භාවනාවේ මූල ධර්මය

කසිණ භාවනා දහය ඇස හා සම්බන්ධ ය. එනම් ඇසින් බලා භාවනාව ඇරඹිය යුතු ය.

මෙහිදී

1. කසිණය ඇසට ප්‍රිය උපදවන ලෙස පිළියෙල කිරීම - මැටියෙන් තනාගත් කසිණයක් නම්, එය මනා ලෙස ඔප මට්ටම් කොට පිළියෙල කර ගැනීම
2. භාවනාවකින් තමාට මත්තට ලැබෙන ආනිශංස මෙනෙහි කිරීම - සසර බිය ඇති කර ගැනීම යන කරුණු වැදගත් ය.

අසුභ භාවනා 10 ද ඇසින් බලා භාවනාව ඇරඹිය යුතු ය. එහෙත් එය කසිණ භාවනාවේ මෙන් මධ්‍යස්ථ අරමුණු නොවේ. බිය හෝ පිළිකුල හෝ සංවේගය හෝ උපදවන්නකි. සුබ නැති හෙයින් ඒවාට අගුහ යයි නම් කර ඇත.

දස කසිණ හා දස අගුහ පළමු කොට ඇසින් බලා, පසු ව මෙනෙහි කිරීමෙනුත්, ආනාපාන සතිය, දිගට ම ස්පර්ශ අරමුණු කොටත්, ඉතිරි භාවනා 19 සංඥාවක් දිගට ම සිනේ පවත්වා ගැනීමෙනුත් සිත දියුණු කිරීමට යොදාගැනේ.

සමථ භාවනාවක් ඉක්මණින් දියුණු කර ගැනීමට කැමැත්තන් විසින් , තමන්ගේ සිතූම් පැතුම් ගැන විමසා බලා තමන් කෙබඳු වර්යාවක් ඇත්තෙක්දැයි සොයා, ඊට සුදුසු භාවනාවක් තෝරා ගත යුතු ය.

### විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා යනු සංස්කෘත වචනයකි. විපස්සනා එහි පාලි වචනය යි. සිංහලෙන් විදසුන් යයි කියනු ලැබේ. විපස්සනා යනු විශේෂ වශයෙන් බැලීම යි. එනම්, අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ලෙස විශේෂ වශයෙන් බැලීම යි. විදර්ශනා භාවනාවට පළමුව, සිතේ සමාධියක් ඇති කර ගැනීමට සමථ භාවනාව වඩා තිබීම පහසුවකි.

### විදර්ශනාවේ මූල ධර්මය

කොතෙකුත් වස්තූන් ඇති ලෝකයේ , ඒ ඒ වස්තූන්ගේ වර්ණය විවිධ ය. හැඩ ද විවිධ ය. ගුණ ද විවිධ ය. එසේ නම් සියලු වස්තූන්ට අයත් පොදු ලක්ෂණය කුමක්ද? මෙහිදී බුදුහිමියන් දේශනා කළ පරිදි, සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති යනුවෙන් සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය ය යන පාඨයෙන් සෑම වස්තුවක ම ඇති පොදු ලක්ෂණය අනිත්‍යතාව බව පැහැදිලි ය. අනිත්‍යතාවට යටත් නොවන ලෞකික දෙයක් නොමැති හෙයින් මෙය සුවිශේෂ ලක්ෂණයකි. දුකින් මිදීම සිදුවන්නේ කෙසේද යන ප්‍රශ්නය මතු වෙයි. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් නිතර බලන්නා , ස්ථිර යමක් නොදකියි. අස්ථිර වූ දෑකට ඔහු ඇලුම් නොකරයි. එහෙයින් ඔහුට ලොවෙහි ඇලීමට දෙයක් නැත. ඇල්ම නැත්තේ ලොව දුක් ලෙස දකියි. අනිත්‍ය වූ දුක් වූ දෙයක මගේ යයි ආත්ම වශයෙන් ඔහු විසින් නොගනියි. ඒ අනුව දුක් දෙය මගේ නොවන දෙය (අනාත්ම වූ දෙය) බැහැර කරයි. එබැවින් හේ දුකින් මිදේ.

සමථ භාවනාවේ හා විදර්ශනා භාවනාවේ වෙනස

සමථ භාවනාව

විදර්ශනා භාවනාව

සමථ භාවනාවේ ඵලය සමාධිය යි

ඵලය ප්‍රඥාව යි

පැන යන සිත් මෙනෙහි කරනු නොලබයි

පැන යන සිත් ද මෙනෙහි කරනු ලබයි

සිත වැඩිම සඳහා උපයෝගී වේ

ප්‍රඥාව වැඩිම සඳහා උපයෝගී වේ. ප්‍රඥාව අවිද්‍යාව (මෝහය)ප්‍රභීණ කිරීම සඳහා ය.

අප ඉදිරියේ නිල් මල් වට්ටියක් ඇතැයි සිතමු. එය පියකර වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය උපදියි. නිල් යන හැඟීමෙන් බලමින් සිත ඒ අනුව හැසිරවීමෙන් සිත සමාධි වෙයි. එම මල් පර වී යතැයි අනිත්‍ය සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන් එය විදර්ශනා භාවනාවක් වෙයි.

මෙසේ ම ඕනෑ ම අරමුණක් නුසුදුසු අයුරින් මෙනෙහි කිරීමෙන් රාගය (හෝ ද්වේශය) ඇතිවීමත්, සුදුසු අයුරින් මෙනෙහි කිරීමෙන් සමාධිය හෝ නිර්වාණාවබෝධය ලබාගත හැකි බවත් තේරුම් ගත යුතු ය. යම් අරමුණක් භාවනා අරමුණක් ද නැද්ද යන්න තීරණය කිරීම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ. මෙනෙහි කරන ආකාරය අනුව එය භාවනාවකට හරවා ගත හැක. මළ මිනියක් දෙස බලා කෙනෙකු ශෝක කරන්නෙන්, කෙනෙකු භාවනා අරමුණක් (කමටහනක්) කරගන්නෙන් , බලන ආකාරයේ වෙනස නිසා ය. හුස්ම ගැනීම නිසා උදරයේ ඇතිවන චලනය හෝ තාපයේ අග ස්පර්ශය හෝ භාවනාවට අරමුණු කරගත හැකි බැව් මෙම මූලධර්මය වටහා ගැනීමෙන් පසක් කළ හැක. අවශ්‍ය වන්නේ අරමුණක් සුදුසු අයුරින් මෙනෙහි කිරීම යි.

**චරිත විභාගය**

පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවය හෝ සහජ පිහිටි ගතිගුණය වර්ගාව (චරිතය) නම් වේ. එකී චරිත ප්‍රධාන වශයෙන් 6ක් බැව් විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වේ. ඒවා නම් 1. රාග චරිත

2. දෝස වරිත

3. මෝහ වරිත

4. සද්ධා වරිත

5. බුද්ධි වරිත

6. විතක්ක වරිත

මේවායේ මිශ්‍රණයෙන් තවත් වරිත 8ක් ලැබෙයි. ඒ මෙසේ ය

1. රාග දෝස වරිත

2. රාග මෝහ වරිත

3. දෝස මෝහ වරිත

4. රාග දෝස මෝහ වරිත

5. සද්ධා බුද්ධි වරිත

6. සද්ධා විතක්ක වරිත

7. බුද්ධි විතක්ක වරිත

8. සද්ධා බුද්ධි විතක්ක වරිත වශයෙනි.

එවිට වරිත වර්ග 14ක් වෙයි. කමටහන් බොහෝ ගණනක් ඇත්තේ , සෑම දෙනාට ම ඒ සියල්ල ම වැඩිම පිණිස නොව, තම තමන්ට වඩා ගැලපෙන කමටහන් තෝරාගෙන භාවනා කරනු පිණිස ය. ගැලපෙන කමටහන් තෝරාගෙන භාවනා කරන්නාට ඉක්මණින් සමාධිය ලැබිය හැකි ය. කමටහන් තෝරාගන්නේ වරිතය අනුව ය.

**කෙනෙකු කුමන වර්තයකට අයත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?**

දැකීම් වශයෙන් ද, බලපාන කෙලෙසුන් වශයෙන් ද ගම්නාදී ඉරියව්වෙන් ද, ඇඳුම් පැළඳුම් ආදියෙන් හා ඒවා අදින පළඳින ආකාරයෙන් ද, ප්‍රිය කරන ආහාර වශයෙන් ද, ආහාර අනුභව කරන ආකාරයෙන් ද, වාසස්ථාන(හිඳිනා තැන) තබා ගෙන තිබෙන ආකාරයෙන් ද , නිදීමාදී ඉරියව්වෙන් ද, ඇමදීම් හෝ අනෙකුත් කාර්යයන් කරන ආකාරයෙන් ද විමසා බැලිය යුතු බැව් විමුක්ති මාර්ගයේ දක්වා තිබේ.

**වර්තයනට ආවේණික ලක්ෂණ**

**රාග වර්තය**

බොහෝ සෙයින් රාගය ඇති බව, වස්තුවට හා පුද්ගලයින්ට තදින් ඇලුම් කරන බව, කැම්-බීම, ඇඳුම් පැළඳුම් , ශරීරය ලස්සනට තබා ගැනීම ආදියට බොහෝ ඇලුම් කරන බව ,වාසස්ථානය හා භාණ්ඩ ලස්සනට හා පිළිවෙලට තබාගැනීමට කැමති බව රාග වර්තයාගේ ලක්ෂණයෝ ය. දන් දීමට අකැමති ය. ඉරට මුහුණ ලා යාමට රුචි කරයි. ප්‍රිය අරමුණු දෙස විස්මිත වූවෙකු සේ බලා සිටියි. ආහාර අනුභවය රස විඳිමින් හෙමින් සීරුවේ කරයි. අකුගෑම් ආදියේදී වැලි නොවිසුරුවමින් මැනවින් සිදු කරයි. කොතෙක් ලදුවත් සැඟීමට පත් නොවේ. ගමන්කරන විට සෙමෙන් සම ව පා තබා සම ව පා නගයි. නිදනවිට ඇඳ යහමින් පනවා ප්‍රසාදජනක ව නිදයි. නැගිටින විට සැක ඇතියෙකු සේ පුබුදියි. මෙහි දැක්වූ වර්තයා තුළ දෝස මෝහාදිය ද නැතුවා නොවේ. ඒවා ඇතත් රාගය බහුල ව ඇති බව ම සලකා රාග වර්තයා යයි වෙන් කරන ලදී. අනෙක් වර්තයන් ගැන ද එසේම ය.

**දෝස වර්තය**

ද්වේශය බහුල තැනැත්තා ද්වේශ වර්තයා ය. වැරදි සෙවීමට කැමති ය. අනුන්ගේ ගුණ සෙවීමට මැලි කරයි. ගමන් කරනවිට පතුල් අගින් බිම භාරත්තෙකු මෙන් පාද වහා බිම තබා උඩට නගයි. නිදීමේදී යන්තම් දෙයකින් යහන පනවා මුළු ඇඟ ම හෙළාලන ලදුව, මුහුණත් හකුළුවා ගෙන නිදයි. නැගිටින කල ද කිපී එකෙකු සේ ප්‍රතිවචන දෙයි. අමදින විට ද දෙපස



වැලි නගමින් රළු හඬින් විෂම කොට අමදියි. ඇඳුම් අඳින විට ද පිළිවෙලක් නොබලා එය කරයි.

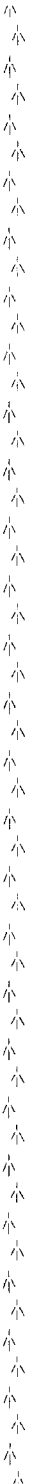
නිතර කිපෙන බව, ඉතා සුළු කරුණකටත් තරහින් කථා කරන බව, අනුන් හා වැඩි කල් මිත්‍ර ව නොවිසිය හැකි බව , කටුක ආහාරවලට (මිරිස් ඇඹුල් ආදී) රුචි කරන බව මෙම චරිතයේ තවත් ලක්ෂණයෝ ය. මොහුගේ කථාව ගොරහැඩි ය. සම හෝ උණුසුම් දේශගුණයට කැමති ය. තද පාටටත් තනි පාටටත් ඇඳුම් කරයි. වාසස්ථානය පිළිවෙලකට තබාගැනීමට උත්සාහයක් නොකරයි. හිටගෙන හෝ නිදාගෙන වැඩි කල් ගත කිරීමට රුචි වෙයි. වැඩ කිරීමේදී වැඩි කැමැත්තකින් නොකරයි. වැඩි වේලාවක් ගත නොකොට ඉක්මණින් අවසන් කිරීමට බලයි.

**මෝහ චරිතය**

මෝඩකම් අධික තැනැත්තා මෝහ චරිතයා ය. ගැඹුරු කරුණු තේරුම් ගැනීමට අසමත් කම, ධ්වටෙන සුලු බව, අනුන්ගේ කීම් අනුව කටයුතු කරන බව , පිළිගත් මත අත්හරවන්නට දුෂ්කරබව මෙහි ලක්ෂණයෝ ය. මෝහ චරිතයා සක්මනින් වැඩි කල් යවන බව සඳහන් වේ. නිදීමේදී යහන අවුල් සේ පනවාගෙන කිසි පිළිවෙලක් නැති ව නිදයි. මුනින් අතට නිදයි. නැගිටින කල හුම් හුම් කියමින් මැලිකමින් නැගිටියි. අමදින විට එහෙත් මෙහෙත් කුණු ඉතිරිවන පරිදි අමදියි. ඇඳුම් බුරුල් ලෙස කිසි පිළිවෙලකට නැතිව අඳියි. වාසස්ථානය ඉතා අවුල් ය. මිහිරි ආහාරපානවලට කැමති ය. ඇඹුල් ද ප්‍රිය කරයි. සම හෝ උණුසුම් දේශගුණය ප්‍රිය කරයි. මෝහ චරිතය කම්මැලි ය. වැඩ කිරීමේදී උදාසීන ගති පායි. වැඩි වේලා නොකරයි. තමන්ගේ නුවණ යොදා වැඩ කිරීමට නුපුලුවන. කථාවේ ස්වරය ද පැහැදිලි නැත. කථාව ද අවුල් ය.

**ශ්‍රද්ධා චරිතය**

ශ්‍රද්ධාව අධික තැනැත්තා ශ්‍රද්ධා චරිතයා ය. දෙනු කැමති බව, ගුණවතුන් දකිනු කැමති බව, ධර්මය ඇසීමට ප්‍රිය කරන බව, ප්‍රීතිය බහුල බව මොහුගේ ලක්ෂණයෝ ය. ඇතැම් කරුණුවලින් රාග චරිතයාට සමාන ය.



වැඩිහිටියන්ට ගරු කරන බව ද කීකරුකම හා යටහත් පහත් පැවතුම් ඇති බව ද මොහුගේ තවත් ලක්ෂණ වෙති.

ලා පාටට ද තනි වර්ණයට ද කැමති ය. මිහිරි ආහාරය ප්‍රිය කරනත්, රාග වර්තයා මෙන් ශිඝ්‍රකමක් නොදක්වයි. ඇඳුම් පැළඳුම් ආදිය වාමී ය. එහි විසිතුරු බවක් නැත. ප්‍රියශීලී ය. කිරීමට ඇති වැඩ කටයුතු කම්මැලිකමක් නොදක්වා දිගු වේලාවක් වුවත් කරයි. වාසස්ථානය බොහෝදුරට රාග වර්තයාට සමාන ය. බුදු පිළිම, බුද්ධ රූප ආදියට ඇලුම් කරයි. මනා කොට නිදයි. මනාකොට පුබුදියි. මොහුගේ කථාව මෘදු ය.

**බුද්ධි වර්තය**

ගැඹුරු දේ තේරුම් ගැනීමට සමත්බවත්, අමුතු දේ කල්පනා කිරීමට ඇලුම් කරන බවත් උගත් අය ඇසුරට ප්‍රිය කරන බවත් ඔහුගේ ලක්ෂණයෝ ය. නුවණ වැඩි තැනැත්තේ බුද්ධි වර්තයා ය. සුවච බව, කලණ මිතුරන් ඇති බව, ආහාරයේ පමණ දන්නා බව, සිහිනුවණ ඇති බව, විමසා බලා කටයුතු කරන බව, අනුන් කී පමණින් යමක් නොපිළිගන්නා බව මොහුගේ තවත් ගති වෙති. වාසස්ථානය සරල ය., ක්‍රමානුකූල ය. යම් යම් පැවතුම් මගින් දෝස වර්තයාගේ හැසිරීම් ද පෙන්නුම් කරයි. කථාවෙහි දක්ෂ ය. කාරණයට අදාළ ය. විශත් අදහස් දක්වීමේ හැකියාව ඇත. ලා වර්ණයටත් තනි වර්ණයටත් රුවි කරයි.

**විතර්ක වර්තය**

කල්පනා බහුල තැනැත්තා විතර්ක වර්තයා ය. සිත එකඟ කිරීමට අපහසු බව, දොඩමළු බව, බොහෝ දෙනා සිටින තැනකට ගොස් කථා කිරීමටත් තනියෙන් සිටින විට කල්පනා කරමින් සිටීමටත් ප්‍රිය කරයි. කුසල් කිරීමේ සතුටක් නැති බව, ඉක්මණින් අදහස් වෙනස් වන බව හා වැඩි කාලයක් වැඩ කිරීමට නොහැකි බව, වැඩක් සාර්ථක අයුරින් නිම කිරීමට නොහැකි බව මොහුගේ ලක්ෂණයෝ ය. වාසස්ථානය මෝහ වර්තයාට කී පරිදියි. ඉතා අවුල් ය. ඇඳුම් පැළඳුම්, පොත් පත්, අහුරා තැබීම කිසි පිළිවෙලක් නැත.

ඔහුගේ අදහස් නිතර වෙනස් වන බැවින්, එක් වෙලාවක කී දේ පසු අවස්ථාවක වෙනස් කරන සුළු ය. රුවි කරන එක ම වර්ණයක් නැත. රසයන් තේරීම ද එසේම ය. ලිපියක් හෝ වෙන යමක් ලිවීමේදී නැත නැත කුරුටුගාමින් අසෝභන ලෙස එය කරයි.

**චරිතයනට සුදුසු කමටහන්**

**රාග චරිතයාට**

දස අසුභය සහ කායගතා සති යන 11

දස අසුභය නම් මළමිනී ඇසුරෙන් කරන භාවනාව යි. කායගතා සති නම් ශරීරයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම යි. රාගයට ප්‍රතිපක්‍ෂ බැවිනි.

**දෝෂ චරිතයාට**

බ්‍රහ්ම විහාර සතර(මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතර) සහ නීල, පීත, ලෝහිත සහ ඕදාන යන වර්ණසතර ද යන 8 ද්වේශයට ප්‍රතිපක්‍ෂ බැවිනි.

**මෝහ චරිතයාට සහ විතර්ක චරිතයාට**

ආනාපාන සතිය

**සද්ධා චරිතයාට**

අනුස්සති(බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, ශීල, වාග, දේවතා) 6

**බුද්ධි චරිතයාට**

මරණ, උපසම (නිවණ) යන අනුස්සති දෙක හා චතුර්ධාතු වචනානා ද

ආහාර පටික්කුල සංඥාව ද යන සතර

ගැඹුරු බැවින් බුද්ධි චරිතයාට සප්පාය වේ.

**වර්ත සයටම**

පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආලෝක, ආකාශ යන කසිණ සය ද, ආරුප්ප(අරුප ධ්‍යාන) සතර ද යන 10 යෝග්‍ය වෙයි.

**භාවනාවට යෝග්‍ය ස්ථාන**

පැවිදි පක්‍ෂයට හිඳගෙන කරන භාවනාවට ගසක් මූල සුදුසු ය. ගිහියන්ට මිනිසුන් නොගැවසෙන පිටතින් ශබ්ද නොඇසෙන හිස් කාමරයක් සුදුසු ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහිදී බුදුන් වහන්සේ අරණ්‍යය, ගස්මුල, ජනශුන්‍ය ස්ථාන ආදී වශයෙන් යෝග්‍ය ස්ථාන ලෙස වදාළහ. ළමුන් කැකොස්සන් ගසන, බයිරා සිඤ්ඤ කැසට් පට ඇසෙන ස්ථාන සුදුසු නොවේ.

**භාවනාවට අයෝග්‍ය ස්ථාන**

1. මැනවින් වාතාශ්‍රය නො ලැබෙන ස්ථානය
2. දැඩි උණුසුමක් ඇති ස්ථානය
3. දැඩි ශීතල ඇති ස්ථානය
4. ශබ්ද(සෝෂා) ඇති ස්ථානය
5. බොහෝ මැසි මදුරුවන් සිටින ස්ථානය
6. පත්තෑ, ගෝනුසු, සර්ප ආදී විසකුරු සතුන් හෝ කොටි වලසුන් වැනි වනසතුන් එතැයි සිතෙන ස්ථානය
7. සොර සතුරු හය ඇති ස්ථානය
8. මිනිසුන් නිතර ගැවසෙන එළිමහන් ස්ථානය
9. දැඩි ආලෝකය හෝ හිරු එළිය කෙළින් ම මුහුණට වැටෙන ස්ථානය
10. දිරෑ අතු ඇති හෝ කුරුල්ලන් ලගින ගස් සෙවන

ඉතින් මේ සියලු පළිබෝධයන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලබන්නේ නම් මැනවි. එසේ සොයාගත නොහැකි ම වෙනොත් රාත්‍රි කාලයේ සියල්ලන් නිෂ්කට ගිය පසු භාවනා කරන්න.

**භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ආසන ක්‍රම**

සැප පිණිස හිඳුම ආසන නම් වේ. යම් ආසනක්‍රමයක් නිසා ශාරීරික පීඩා නසයි ද පහසුවෙන් හිඳීමට හැකිවේ ද සුව එළවා ද එය ආසන නම් වේ.

වාඩිවීම් ඉරියව්ව ම මෙහි දක්වෙනුයේ එය අලුතින් භාවනා පුරුදු කරන්නන්ට ඉතා පහසු ඉරියව්වක් බැවිනි. භාවනාව පුරුදු වූ පසු සතර ඉරියව්වේ ම භාවනා කළ හැකියි.

ශරීර ආසන පද්මාසනය, වීරාසනය, හද්‍රාසනය, ස්වස්තික, දණ්ඩාසන, සොපාග්‍රය, පරියංක, කෝඤ්ච නිෂ්ඳන, හස්ති නිෂ්ඳන, උෂ්ට නිෂ්ඳන, සමසංස්ථාන, ස්ථීර සුඛ යන මේවා ය. භාවනා කිරීමේදී යම් කිසිවකට හේත්තු නොවී හිඳීම හොඳ ම ක්‍රමය යි.

**පද්මාසනය**



නෙළුම් මලක හැඩය පවත්නා බැවින් මේ හිඳුම පද්මාසනය නම් වේ. පාද දෙක නමා පිටි පතුල් දෙක කලව මත තබා හිඳීම යි. වම් අත මත දකුණු අත තබා හෝ අත් දෙක එක් නොකොට වම් අත වම් දණිස මතත්, දකුණු අත දකුණු දණිස මතත් තබාගත හැක. මෙය බද්ධ පර්යංකය(පල්ලංකය, ඵරමිණිය ගොතා හිඳීම) වශයෙන් ව්‍යවහාර වේ. බිමට ස්පර්ශ වන්නේ සට්ටම් දෙකත් කලවත් දණහිසත් පමණි. පතුල් බිමට ස්පර්ශ නොවේ.

**වීරාසනය**

පා දෙක පෙර කී පද්මාසනයෙහි මෙන් කලව මත නොතබා, පාදයක් පළල් කොට නමා අනෙක් පාදය ඒ මත සිටින පරිද්දෙන් හිඳ දැනීම වීරාසනය යි. කලින් ක්‍රමයට හිඳීමට නොහැකි උදවියට මෙම ක්‍රමය උචිත ය. මෙම ක්‍රමයට බිම ස්පර්ශ වන්නේ සට්ටම් දෙකත්, දණිස් දෙකත්, එක් කෙණ්ඩියක් සහ එක් පිටි පතුලකුත් ය.

**ස්ත්‍රීන් සඳහා ආසන ක්‍රම**

දණිස් යුවල නමා පා දෙක ම එක් පසෙකට වන පරිද්දෙන් හිඳින හිඳුම අර්ධ පර්යංකය යි. මෙහිදී පා නැඹු දෙසට විරුද්ධ පැත්තට කඳ බරවී යා හැකි බැවින් පා එහා මෙහා කර එසේ නොවන ආකාරයෙන් හිඳගැනීම මැනවි. පා නැඹු පසු එක් පාදයක යටි පතුල මත අනෙක් පාදයේ වළලුකර සමීප පෙදෙස පිහිටයි. බිම හැපෙන්නේ සට්ටම් යුවලත්,එක් පාදයක කලව, දණිස, කෙණ්ඩ සහ පිටි පතුලත් අනෙක් පාදයේ ඇඟිලිත් පමණක් වේ.



## හිඳීමේ වැරදි විධි

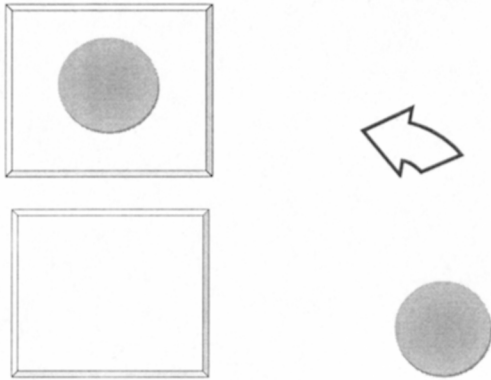
1. නිරෝගිකම තිබියදී පිට හේත්තු කර හිඳගැනුම
2. කොන්ද නමාගෙන හිඳීම
3. හිස පහත්කර හිඳීම
4. එක් පසෙකට ඇලවී හිඳීම
5. එක් පසෙකට හිස ඇලකර හිඳීම
6. පා තදවන පරිදි හිඳීම
7. හිඳගත් මොහොතින් වේදනා හෝ අපහසුතා ඇතිවන පරිදි හිඳීම

ශරීරයේ ආබාධයක් ඇති අවස්ථාවක හෝ නිරන්තරයෙන් ම කායික ආබාධ පවත්නා අය, උඩු අතට වැතිරී දිගා වී භාවනා කිරීම යෙහෙකි. මුලු ශරීරය ම නිදහසේ ලිහිල් ව තබා දැන් මඳක් දෙපසට වන පරිදි, පිහිටුවා ඇඳක හෝ පැදුරක වැතිරී සිටීම නිරෝගිතාවයට ද හේතුවෙයි. සිත ඉතා විකෘෂ්ට අයටත් මෙම ඉරියව්වෙන් මදවේලාවක් හිඳීමෙන් එම නොසන්සුන්තාවය දුරු වෙයි. ශරීරයේ පහසුව නිසා මෙසේ වන බව සැලකිය යුතු යි.

රෝගාබාධ නිසා ඉහතකී ආසන ක්‍රමයන්ගෙන් හිඳීමට අපහසු උදවියට පහත දැක්වෙන පරිදි මිටි අසුනක අසුන් ගැනීම යෝග්‍යවේ.



මැටි දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම



මෙහිදී ආධුනිකයින් විසින් මැටිවලින් මණ්ඩලයක් තනාගත යුතු ය.

මණ්ඩලය (පඩ්ඩි කසිණ මණ්ඩලය) සාදාගන්නා අන්දම

හිරු උදාවීමට ආසන්න කාලයේ නැගෙනහිර අහසේ වර්ණය අරුණුවන් වෙයි. මෙම අරුණුවන් පාට මැටි ස්වල්පයක් ගෙන ජලයේ දියකර වැලි රොඩු ආදිය ඉවත් කරගැනීම සඳහා පෙරාගන්න. පෙරනයෙන් බේරුණු මැටි මිශ්‍රිත ජලය දවසක් පමණ නොසෙල්වෙන පරිදි මිදෙන්නට තබා ජලය සෙමෙන් ඉවත් කොට අඩියේ තැන්පත් වූ සියුම් මැටි පැතලි භාජනයක දමා අවිච්චි තබා හොඳින් වේලා ගත යුතු යි.



## රෙදිකඩ පිළියෙල කිරීම

දිග සහ පළල අඩි එකහමාරක් බැගින් වූ සුදු රෙදි කඩක් ගෙන එම ප්‍රමාණයේ ලී රාමුවක සවි කර ගෙන, ඒ මත අඟල් 11ක විෂ්කම්භය ඇති වෘත්තයක් ඇඳගන්න. එවැනිම තවත් රෙදි කැබැල්ලක අඟල් 11ක විෂ්කම්භය ඇති තවත් වෘත්තයක් ඇඳ එය කපා ඉවතට ගන්න.

### කපාගත් වෘත්තාකාර රෙදිකඩේ මැටි ගැම

ඉහතින් පිළියෙල කළ සියුම් මැටි මේස හැන්දක් පමණ පිරිසියකට ගෙන ජලය ස්වල්පයක් දමා, දියාරු පාප්පයක් සේ වන පරිද්දෙන් ඇඟිල්ලෙන් අතා ඇඟිල්ලට ගත් කොටසක් කපාගත් රෙදිකඩේ ගාන්න. මෙම රෙදිකඩ පැතලි ලෑල්ලක් මත එලාගත් පත්තර කඩදාසියක් මත තබාගන්නේ නම් මැනවි. රෙදිකඩේ ගැවුණු වැඩිපුර මැටි ඉවත් වී සමතලයක් ලැබෙන සේ ඇඟිල්ලෙන් සුරා ඉවත් කරන්න. ඇඟිලි පාරවල් විෂම තැන් නොසිටින පරිදි ඇඟිල්ලෙන් මුලු මැටිකඩ ම පිරිමැදීම මැනවි.

දූන් එය සෙමෙන් වියලීමට හැරිය යුතු යි. මේ සඳහා අවිච්චි නොතැබිය යුතු අතර, දුවිලි රොඩු ආදිය නොවැටෙන ස්ථානයක තැබීම මැනවි. ජලය වේලීමේදී රෙදිකඩ ස්වල්පයක් කුඩා වන බැවින් හැකිලීමට හෝ ඉරි තැලීමකට භාජනය විය හැකි බැවින් එයින් ප්‍රවේශම් කර ගත යුතු යි. සම්පූර්ණයෙන් වියලි තත්වයට පත් වූ පසු කඩදාසියෙන් හෙමින් සිරුවේ ගලවා ගත යුතු යි.

### මැටි ගෑ රෙදිකඩ රෙදි රාමුවේ ඇලවීම

රෙදි රාමුවේ ඇඳි කවයේ ඇතුළු පැත්තට වන්නට අඟල් භාගයක් පමණ කීරුවක් වටේ ම මැලියම් ගාන්න. මැටි ගෑ රෙදිකඩේ මැලියම් ගැමට නොයන්න. මැලියම් ගෑ සැණින් මැටි ගා පිළියෙල කළ කවාකාර රෙදිකඩ ඒ මත එළන්න. තද කිරීමේදී සම තලයක් මැනවින් ලැබීම සඳහා පොතකින් තද කරන්න.

මෙම මණ්ඩලය වතුර වැටීමකට හෝ සීරීමකට ලක් නොවන පරිදි ආරක්‍ෂා කරමින් මතු කියැවෙන අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගන්න. මැටිවලින් තැනූ මෙම මණ්ඩලය පයවී කසිණ මණ්ඩලය යනුවෙන් හැඳින්වේ.

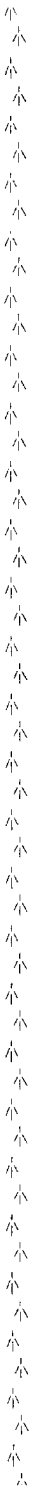
### භාවනා කරන පිළිවෙල

කලින් සඳහන් කළ යෝග්‍ය ස්ථානයකට ගොස් පහසු ආසන ක්‍රමයකින් හිඳ, අඩි 4ක් පමණ දුරින් මුහුණට අභිමුඛ ව සිටින පරිදි මණ්ඩලය තබා, ඒ මත බලා නැවතිල්ලේ මැටි....මැටි.... කියා හෝ පයවී....පයවී.... කියා හෝ සිතමින් ස්වල්ප කාලයක් හිඳින්න. සිත වෙහෙසවනු දුනේ නම් කිසිත් නොසිතා ඒ දෙස බලා සිටින්න.

මණ්ඩලයේ හරි මැද පමණක් බලා හිඳීමට උත්සාහ ගන්න. එහි දාරය බැලීම හෝ ඇස එහා මෙහා කිරීම හෝ මණ්ඩලය එහා මෙහා කිරීම හෝ නොකළ යුතුයි. එසේ කළහොත් දැස පියවූ විට ලැබෙන නිමිත්ත (ප්‍රතිබිම්භය) අපැහැදිලි වෙයි.

මේ බලාහිඳුම විනාඩි 2කට හෝ 3කට සීමා කළ යුතු වෙයි. දත් දැස් පියාගත් සැනින් එම ප්‍රමාණයේ ම කවාකාර ආලෝක මණ්ඩලයක් පෙනෙයි. මෙය විනාඩි දෙක තුනක් තිබී නැති වී යයි. වෘත්තාකාර ආලෝක මණ්ඩලයක් හෝ මැටි මණ්ඩලයට සමාන වර්ණයෙන් හෝ යන කවර ආකාරයෙන් පෙනුණ ද එය ප්‍රයෝජන ය. එසේ නොපෙනෙන උදවිය නැවත නැවත උත්සාහ කටයුතු යි.

දිනපතා හෝ ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන අවස්ථාවලදී කලක් පුරුදුකිරීමෙන් මෙම තත්වයට පත්විය හැකි ය. මෙය සමහරවිට දින කීපයකින් ලද හැකි ය. නිමිත්ත වැඩි වේලාවක් තබාගත හැකි ක්‍රමයක් මතු කියැවේ. එසේ කොටත් නිමිත්ත පවත්වා ගැනීමට අපොහොසත් වුවහොත් වෙනත් භාවනා ක්‍රමයක් තෝරාගැනීම මැනවි. නිමිත්ත කුඩා ව හෝ අඩක් ව හෝ පෙනේ නම්, කසිණ මණ්ඩලය තිබෙන ආකාරයේ වෙනසකැයි සිතිය යුතු යි.



**භාවනා කිරීමේදී දැනගත යුතු නිමිති 3කි**

- 1. සාදාගත් මැටි මණ්ඩලයට පරිකර්ම නිමිත්ත ලෙස ගැනේ.
- 2. දැස් පියවූ විට මැටි මණ්ඩලය වැනි ම වූ නිමිත්ත උග්ගහ නිමිත්ත යි. එය මණ්ඩලය

භාත්පස ආලෝක කදම්භයක් මෙන් පහළ වෙයි.

- 3. උග්ගහ නිමිත්ත, අරමුණු කරමින් භාවනා කරන විට විශාල ආලෝක මණ්ඩලයක්

හැටියට හදිසියේ පහළ වන නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත යි.

**විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තකි**

උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වූ තැන් පටන් පරිකර්ම නිමිත්ත දෙස බලා අභ්‍යාස නොකළ යුතු යි. උග්ගහ නිමිත්ත ම අරමුණු කරමින් දැස් පියා පඨවි...පඨවි.... සිතමින් හිඳිය යුතු යි. පටිභාග නිමිත්ත ලැබීම දක්වා දියුණු කිරීමට උත්සාහ ගත යුතු යි.

උග්ගහ නිමිත්ත වරෙක නැතිවෙමින්, ඇතිවෙමින්, පැද්දෙමින්, බොඳවෙමින් පැවතිය හැක. එය දුර්වල නිමිත්තක් බැවිනි. එහෙත් පටිභාග නිමිත්ත එසේ නොවේ. ඒ ලැබුණු සමාධිය ස්ථිර වේ. නිශ්චල ආලෝක ප්‍රභාවක් මෙන් සිටී. උග්ගහ නිමිත්ත පලාගෙන නික්මුණාක් මෙන් උග්ගහ නිමිත්තට සිය දහස් ගුණයෙන් පිරිසිදු ව පහළ වෙයි.

**ජලය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම**

මුඛ පළල් සැළියක හෝ එවැනි අන් බඳුනක් මුඛවිට දක්වා ජලයෙන් පුරවා අඩි 4ක් පමණ (මුහුනේ සිට) දුරින් තබා කිසියම් ප්‍රමාණයක උඩක හිඳ ඒ දෙස බලා ජලය...ජලය... නැති නම් ආපෝ...ආපෝ... යනුවෙන් සිතමින් සිටීමෙන් සිත එකඟ කරගත හැකි ය.

ජල මට්ටම හැමවිට ම පොළවට සමාන්තර ව පිහිටන බැවින් උඩින් නොබැඳුවහොත් වෘත්තාකාර නිමිත්තක් ලබාගත නොහැකි වේ. එබැවින් ජලබඳුන හැමවිට ම ඇස් මට්ටමට සෑහෙන තරමක් පහළින් තිබිය යුතු වේ.

### ගින්නක් හෝ ආලෝකය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම

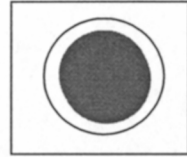
සුළඟ නොමැති කළුවර කාමරයක පොල්තෙල් පහනක් හෝ ඉටිපන්දමක් හෝ දල්වා ඒ දෙස විනාඩියක් දෙකක් බලා දැස් පියා , එවිට ලැබෙන ආලෝක පුන්ජය (නිමිත්ත) දෙස ගින්න...ගින්න... කියා හෝ තේජෝ...තේජෝ... කියා හෝ සිතමින් අභ්‍යාසය පුහුණු කළ යුතු යි. මෙය තේජෝ කසිණය යි. එහෙත් දල්ලේ ආලෝකය ගැන සිතමින් මෙය ම ආලෝක කසිණයක් හැටියට ද පුහුණු කළ හැක. එවිට ඒ දෙස බලා සිතිය යුත්තේ ආලෝක...ආලෝක.... කියා යි. මෙහි පරිකර්මය සඳහා අරමුණ පදවී කසිණවල මෙන් මැටි නොව ආලෝකයක් බැවින් සෑහෙන වේලාවක් මනසේ එම නිමිත්ත ඇඳී පවතිනු ඇත.

නිමිත්ත නොපෙනුණු පසු ආවර්ජනා කරගැනීමට උත්සාහ කොට එසේ නොහැකි වූ විට නැවත දල්ල දෙස බලා පුහුණු කළ යුතු යි. ආවර්ජනා කළ සැණින් නිමිත්ත පහළ වේ නම්, සිතේ එකඟභාවය දියුණු යයි සිතා ගත යුතු යි. පූර්ණ චක්‍රයා දෙස ද බලා සිත සන්සුන් කළ හැක. කිසිවිටක සූර්ය මණ්ඩලය දෙස බලා භාවනා අභ්‍යාස පුහුණු කිරීමට නොයන්න. හිරු කිරණ ඇසේ සියුම් පටලවලට හානි පමුණුවයි.



වර්ණයක් දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම.

මේ සඳහා නිල්, රතු, කහ, සුදු යන වර්ණයන් යොදා ගත හැක.



නිල් වර්ණය මත සිත තැන්පත් කිරීම

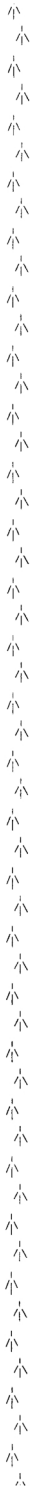
නිල් වාර්තිෂ් කඩදාසියකින් අඟල් 11 ක විශ්කම්භයකින් යුත් කවයක් කපා ගන්න. සුදුපාට අඟල් 12ක විශ්කම්භයෙන් යුත් කාඩ්බෝඩ් කවයක් මත මෙය අලවා ගන්න. එවිට අඟල් භාගයක සුදුපාට තීරුවක් මැද නිල්පාට වෘත්තයක් ලෙසින් මණ්ඩලය දිස් වේ.

**භාවනා කරන පිළිවෙල**

එය අඩි 4ක් පමණ ඉදිරියෙන් යමකට හේත්තු කොට නැගිටුවා තබන්න. පසුබිමෙහි තනි පාටක් ලැබෙන පරිදි සුදුසු රෙද්දක් පිටුපස එල්ලන්න. එසේ නොමැති වූ විට දෑස් පියාගත් සැණින් ඒ අසල තිබෙන දේවල ද ප්‍රතිබිම්බ පෙනෙන්නට වෙයි. පසුබිම සඳහා නිල්පාට හැර වෙනත් ලා වර්ණයක් යොදන්න. මෙම අභ්‍යාසයෙන් ප්‍රභාමත් නිමිත්තක් ලැබෙන බැවින් මෙය කදිම භාවනා ක්‍රමයකි.

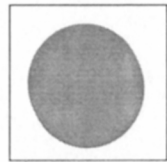
මෙම නීල කසිණ මණ්ඩලයෙන් හරි මැද කුඩා ලකුණක් තබන්න. ඒ සඳහා සුදුපාට කඩදාසි කැබැල්ලක්(දශමයක් හෝ දෙකක් පමණ පළල)අලවන්න. දූන් මේ දෙස බලා නිල්...නිල්...යනුවෙන් හෝ නීල...නීල... යනුවෙන් හෝ නැවතිල්ලේ සිතන්න. වෙහෙසක් වෙතොත් කිසිවක් නොසිතා ඒ දෙස බලා සිටින්න.

දැස වෙනතකට යොමුවන විට එනම්, මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයෙන් සුළු ප්‍රමාණයක් හෝ මෑත් වන විට, කහපාට ආලෝක ධාරා කවයේ දාරයෙන් දක්නට ලැබෙයි. එසේ වන්නට ඉඩ නොතබා හරි මැද පමණක් බලා සිටින්න.



මෙසේ විනාඩි දෙකක් තුනක් ඒ දෙස බලා දැස පියාගත් සැණින් එමත්කාර ලෙස කහපාට (නිල්පාට නොවේ) ආලෝක මණ්ඩලයක් පෙනෙන්නට වෙයි. මෙය විනාඩි කීපයකින් නැති ව යයි. නැවත නැවත ඇස පියමින් ද අරිමින් ද අභ්‍යාසය පුහුණු කළ යුතු යි. එසේ කරන විට දින කීපයකදී සෑහෙන වේලාවක් එම නිමිත්ත හෝ කවාකාර නිල්පාට නිමිත්ත තබාගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි. සිතේ තැත්පත් වීම වැඩිවන විට නිමිත්තේ රැඳීමේ කාලසීමාව ද වැඩි වේ. හොඳින් ආලෝකය ඇති කාමරයක මෙම අභ්‍යාසය කිරීමට පිළියෙල කරගැනීම ප්‍රතිඵලදායක වේ.

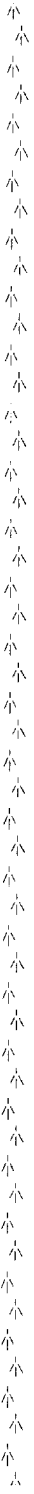
**රතු වර්ණය මත සිත තැත්පත් කිරීම**



නිල් මණ්ඩලයේදී විස්තර කළ ආකාරයට රතු වාර්තිෂ් කඩදාසියකින් පිළියෙල කර ගත යුතු යි. මෙය ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලය ලෙසින් හැඳින්වේ. මෙහිදී දැස පියු විට දැකුම්කළු කොළ පාටක් ලැබෙන බැවින් , බොහෝ දෙනෙකු වගී වුවාක් මෙන් එම නිමිත්ත දෙස බලා සිටින ආකාරය අප දක තිබේ. මෙය ද ස්වල්ප වේලාවක් තිබී මැකී යයි. එහෙත් සමහරෙකුට පැයක් හමාරක් වරෙක රතු පාටින් ද වරෙක කොළ පාටින් ද වරෙක ආලෝක මණ්ඩලයක් ලෙසින් ද දකින්නට ලැබෙයි.

**කසිණ භාවනා සඳහා පිළිපැදිය යුතු වැදගත් කරුණු**

1. මණ්ඩලයට හොඳින් ආලෝකය වැටීමට සැලැස්විය යුතු යි.
2. මණ්ඩලයේ හාත්පස එක ම වර්ණයකින් දිස් විය යුතු ය. දිළිසෙන ගතියක් පෙනේ නම්, ආලෝකය එන දිශාවට මණ්ඩලය කෙලින් ම අභිමුඛ නොකොට එක්තරා කෝණයකින් ආලෝකය වැටීමට සලස්වන්න.



3. මණ්ඩලයේ හරි මැද කුඩා කඩදාසි කැබැල්ලක් ලකුණ වශයෙන් තබාගන්න. එය ලදරුවන්ගේ නළලේ තබන තිලකයක් තරම් විය යුතු ය.
4. අභ්‍යාස කිරීමේදී එම ලකුණ දෙස ම බලා සිටිය යුතු ය. පැහැදිලි නිමිත්තක් ලැබීමට එය උපකාරී වෙයි.
5. මණ්ඩලය සාමාන්‍ය තරමින් අඩි 4කට වඩා ළං වුවද, අඩි 4කට වඩා අූත් වුවද එය නොමැනවී.
6. මණ්ඩලයේ පසුබිම එක ම වර්ණයකින් පවත්වා ගැනීමට රෙද්දක් එල්ලන්න.
7. මණ්ඩලයේ තලය හරියට ම මුහුණට අභිමුඛ ව තිබිය යුතු යි. එසේ නොමැති ව නිමිත්ත වෘත්තාකාර ව නොලැබේ.
8. එක් වරකට විනාඩි 2 හෝ 3කට වඩා දෑස් ඇර බලා හිඳීම අනවශ්‍ය ය.
9. ඇස් පියා ලැබෙන නිමිත්ත වැඩි කාලයක් පවත්නේ කුමන අවස්ථාවලදී ද යන්න සලකා බලා එම විධි අනුගමනය කිරීම වැඩිදායක ය.
10. කීපවතාවක් කළ නමුත් නිමිත්ත නොලැබුණද, ඉවසීමෙන් යුක්ත ව නැවත නැවතත් අභ්‍යාස කොට නිමිත්ත දකගැනීමේ උනන්දුව පවත්වා ගන්න.

**නිමිත්ත සෑහෙන වේලාවක් පවත්වා ගැනීම**

සෑහෙන වේලාවක් නිමිත්ත නොපවතී නම්, කසිණ මණ්ඩලය දෙස විනාඩි 2ක් බලා දෑස පියා හෙමින් සිරුවේ බිත්තියක් අභිමුඛ ව සිටගන්න. බිත්තිය දෙසට හැරී අඩි කීපයක් පිටුපසටත් ඉදිරියටත් සක්මන් කරමින් සිටින්න. යම් විටක නිමිත්ත නැතිවී යයි ද මොහොතක් ඇස් ඇරිය විට ඉදිරි

බිත්තියේ ආලෝක කවයක් දැකගත හැකි වෙයි. එසේ දුටු සැණින් දැස වසාගන්න. එවිට නිමිත්ත නැවත පෙනෙයි.

**කුඩා ළමයින්ට අනගි භාවනා ක්‍රමයක්**

ඉතා පිරිසිදු ව නිල් කඩදාසියකින් අඟල් 6 x 6 ප්‍රමාණයේ කැබැල්ලක් කපා ගන්න. එය එම ප්‍රමාණයේ ම කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක අලවා ඒ මත නිල්පාට මලක් තබන්න.

දිනපතා මෙම පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසය පුරුදු කරන්න. විනාඩි 2ක් මල දෙස බලා හිඳ විනාඩි 10ක් පමණ දැස පියා එය සිහි කරන්න. ඒ අතර සිත වෙනතක යන්නේ නම් හෙමින් සිරුවේ දැස් ඇර නිල් මල දෙස බලන්න. නැවත හෙමින් සිරුවේ දැස් පියාගන්න. මැලවී යන මල් වෙනුවට අලුත් නිල්පාට මල් යොදා හැමදාම මෙම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න.

ටික කලක් යනවිට සිත මෘදුවන බවත්, තැන්පත් වන බවත් ඔබට ම පෙනේවි. නිතර තරඟ යන ළමුන්ට විශේෂයෙන් වැඩදායක ය. දිනකට වාර කීපයක් ම ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන හැටියට පුරුදු කරන්න. පාඩම් කරන්නට පෙර මෙම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න. මෙසේ ම රතුපාට, කහ පාට හෝ සුදු පාට මලකින් ද මෙම භාවනාව පුරුදු කළ හැක.

**බුදුගුණ භාවනාව**

බුදුරදුන් පිළිබඳ අපගේ දැනුම වැඩිවත් ම සුවසේ බුදුගුණ භාවනාව කළ හැක. එබැවින් පොත්පත් පරිශීලනය කොට බුදු හිමියන් පිළිබඳ දැනුම වැඩි කර ගත යුතු යි. බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ ඉතිහි සොහගවා.....බුද්ධෝ භගවාහි යනුවෙන් කල්පනා කළ යුතු යි. නිතර මෙනෙහි කළ යුතු යි. මෙම භාවනාව බුද්ධානුස්මාතිය නම් වේ.

- අරහං - කෙලෙසුන් නැසූ
- සම්මා සම්බුද්ධෝ - ස්වයම් භූ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ
- විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ - විද්‍යාවෙන් හා උතුම් හැසිරීමවලින් සමන්විත



- සුගතො - යහපත් වූ (නිවන්පුර) ගමන් ඇත්තා වූ
- ලෝකවිදු - ලෝකස්වභාවය අවබෝධ කලා වූ
- අනුත්තරො පුරිසධම්මසාරථී - පුරුෂයන් දමනය කිරීමෙහි උත්තරීතර කෙනෙකු වූ
- සත්තා දෙව මනුස්සානං - දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වූ
- බුද්ධො - ආර්ය සත්‍යයන් අවබෝධ කළ
- භගවා - භාග්‍යයෙන් සමන්විත වූ

යන නව අරභාදී බුදුගුණයන් එකින් එක මෙනෙහි කරමින් සිත් තුළ වඩාගැනීම් වශයෙන් මේ භාවනාව සිද්ධ කළ හැක.

යමක් කටපාඩම් කොට සිතින් කියාගෙන යාම භාවනාවක් නොවේ. සිත තුළ එන්ට එන්ට බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතිය වැඩෙන පරිදි එය කළහොත් භාවනාවක් වෙයි. බුදුගුණ භාවනාව නිතිපතා කරන්නට අදහස් කරන අය ඒ සඳහා බුදුන් වැඳීමට ස්ථානයක් පිළියෙල කරගෙන ඉතා පිරිසිදු පැන් භාජනයක්, පොල්තෙල් පහනක්, සුවදදුම් ඇල්ලීමට බඳුනක්, හඳුන්කුරු හා මල් වට්ටියක් පිළියෙල කොට පිරිසිදු ශීලයක පිහිටා මල්පහන් පුදා එහි ම පසෙක හිඳගෙන බුදුගුණ මෙනෙහි කරන්න. බුදුගුණ ඔස්සේ භාවිත වූ සිත කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදෙයි. එය ම ඔහුගේ විමුක්ති මාර්ගය වෙයි.

ඒ අයුරින්ම ධර්මයේ ගුණය, සංසර්ත්තයේ ගුණය, තම ශීල ගුණය, තම පරිත්‍යාග ගුණය මෙනෙහි කරමින් භාවනාවේ නිරත විය හැකිය.



# බුද්ධානුස්මාති, මරණානුස්මාති භාවනාව හා මෙන් වැඩීම

## උපේරුකානේ වන්ද විමල මහා ස්ථීවිර

භාවනාවේ කුශලය වනාහි කුශලයන් අතරෙන් අග්‍රවු කුශලයය. දාන සීල දෙකෙන් ලැබෙන අනුසස් සියල්ල හා ඉන් නොලැබිය හැකි රූපාවචර අරූපාවචර ලෝකෝත්තර සම්පත් ද භාවනාවෙන් ලැබිය හැකිය. පව් නැති කිරීමේ ශුද්ධියට පැමිණීමේ ප්‍රධාන මාර්ගය ද භාවනාවමය. සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමාක්ප්‍රධානය, සතර සෘද්ධිපාදය, පංචේන්ද්‍රිය, පංච බලය, සස්තබෝධාංගය ය, ආර්යෂ්ඨාංගික මාර්ගය යන මේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් වැඩීමය යනු ද භාවනාවමය. භාවනාවෙහි යෙදෙන කල්හි බෝධිපාක්ෂික ධර්මයෝ වැඩෙති. අන්ක්‍රමයකින් ඒ ධර්මයෝ නොවැඩෙති. භාවනා කිරීම හැරබෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් වැඩීමය කියා අනිත් කල යුත්තක් නැත.

සමට භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව යයි භාවනාව දෙවැදෑරුම් වෙයි. සමට භාවනාව, යනු සමාධිය දියුණු කිරීමය. විදර්ශනා භාවනාව, යනු ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමය. සමාධිය යනු සිතට නොයෙක් අරමුණු වල විසිරෙන්නට නොදී එය එක් අරමුණක පිහිට වන්නාවූ චෛතසික ධර්මයකි. එහි බලයෙන් සිත එකඟ වෙයි. සමාධිය ඇති කර ගැනීම පහසු නොවේ. එය ඇති කර ගත හැකි වන්නේ ඉතා ඕනෑකමින් බලවත් උත්සහයෙන් එය වඩන්නාටය. සමාධිය ඇති කර ගැනීමේ ඕනෑකමක් නැතිව එය ගැන දැනීමකදු නැතිව භාවනා කරමිසි කියා යම් කිසිවක් කියමින් සිටියාට සමාධිය නොවැඩේ. සමාධිය වැඩෙන්නට නම් බලවත් චීර්යයෙන් හා සිහියෙන් සිත අනිත් අරමුණු කරා යාම හැකිතාක් වලක්වාගෙන ක්‍රමානුකූලව භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය. කලාතුරකින් දිනක පමණක් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන්ද සමාධිය නොලැබිය හැකිය. සමාධිය වැඩෙනුයේ දිනපතා ස්වල්ප වේලාව බැගින් වුවද ක්‍රමානුකූලව භාවනාවෙහි යෙදෙන තැනැත්තාටය. සමාධිය වැඩෙත්ම සිත භාවනාරම්මණයෙහි තැබීම පහසු වෙයි. සමාධිය සමඟම සිත ද ශුද්ධා ප්‍රඥා ආදිහු ද වැඩෙති. සිත කිලිටි කරන්නාවූ දුබල කරන්නාවූ නීවරණයෝ අනුක්‍රමයෙන් තුනී වෙති. මාස කිහිපයක් භාවනා කොට සිතට වඩා දුබල

බැවින් අන්‍යයෝ ඔහුට තරමක් අවනත වෙති. ඔහුගේ බසට අන්‍යයෝ කිකරු වෙති. ඔහුගේ අදහස්ද සිදුවන්නට පටන් ගනී. ඔහුට සිතීමෙන්ම තමාගේ ශරීරයෙහි ඇති වන ඇතැම් ආබාධ පහසු කර ගත හැකි, සුව කර ගත හැකි ශක්තියක් ලැබේ. මේ විත්ත බලය යම් කෙනෙකුට ඇත්නම් එය ඔහුගේ මෙලොවේ දියුණුවට ද උපයෝගී කර ගත හැකිය. සමාධිය වැඩි දියුණු වීමෙන් රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යානයෝ උපදිති. ඒවා තවදුරටත් ක්‍රමාණුකූලව දියුණු කර ගත හැකි වුවහොත් අභිඤ්ඤා බලය ඇති වෙයි. එයින් අහසින් යාම ආදී පුදුම දේ කළ හැකිය. තමාගේ චරිතයට යෝග්‍ය භාවනාවක් තෝරාගනු පිණිස භාවනා සතලිසක් බුදු සමයෙහි ඇත ද, ඒ සියල්ල මෙබඳු පොතකින් විස්තර කළ නොහෙන බැවින් බොහෝ දෙනාට සුදුසු වන්නාවූ ද, සාමාන්‍යයෙන් සැමට සුදුසු යැයි කිව යුතු වූ ද පහසුවෙන් කල හැකි වූ ද භාවනා ක්‍රම සතරක් පමණක් මෙහි විස්තර කරනු ලැබේ.

**බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව**

බුදුන් වහන්සේගේ ගුණයන් අතුරෙන් යම් කිසි ගුණයක් නැවත නැවත සිතමින් එහි සිත සමාධියට පැමිණිවීම බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව ය. බුදුන් වහන්සේගේ ගුණයෝ ඉතා බොහෝය. ඒ ගුණ කොටස් නමයකට බෙදා තිබේ. අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, හගවා යන පද නවයෙන් ඒ ගුණ සමූහය දක්වනු ලැබේ. බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව කරනු කැමතියන් විසින් ඒ ගුණ නවය හොඳින් පාඩම් කර ගත යුතුය.

01. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජානන් වහන්සේ රාගාදී සකල ක්ලේශයන් මතු නුපදනා පරිද්දෙන් තසා සුපරිශුද්ධ වූ බැවින් දෙව් මිනිසුන් විසින් කරන පුජා සත්කාරයන්ට සුදුසු වූ සේක.

02. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අතීතානාගත වර්තමාන යන කාලත්‍රයට අයත්වූ ද කාලමුක්ත වූ ද සකල ධර්ම සමූහය පරෝපදේශ රහිතව තමන් වහන්සේ විසින්ම නොවරදවා දැන වදාළ සේක.

03. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අතිශයන් සමෘද්ධවූ විදර්ශනා ඥානාදී විද්‍යාවෙන් හා සීලාදී වරනයෙන් ද සම්පූර්ණවූ සේක.

04. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දාන සීලාදී සමයක් ප්‍රතිපත්තියෙන් අමාත මහා නිර්වාණ පුරයට පැමිණ වදාළ සේක.

05. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්ව ලෝකය, සංස්කාර ලෝකය, අවිකාශ ලෝකය යන ලෝකත්‍රය නිරවශේෂයෙන් දැන වදාළ සේක.

06. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ජාතිමාන, පුණ්‍යමාන, බලමානට ප්‍රඥාමාන, සෘද්ධිමාන ආදී අනේක විධ මානයෙන් උඩගැටු දමජය කිරීමට දුෂ්කර වූ මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, යක්ෂ, රාක්ෂස, රාජාදීන් දමනය කරන හෙයින් සත්වයන් දමනය කරන්නවුන් අතුරෙන් අග්‍රවූ සේක.

07. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙව් මිනිසුන්ට මෙලොව පරලොව යහපත පිණිස හා අමාත මහා නිර්වාණ ප්‍රතිලාභය පිණිස ද අනුශාසනය කරන සේක.

08. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පරම ගම්භීර චතුස්සත්‍ය ධර්මය තමන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කොට ගෙන නොයෙක් දහස් දෙව් මිනිසුන්ට ද අවබෝධ කරවන සේක.

09. මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්ත පුණ්‍ය අනන්ත සෘද්ධි අනන්ත ඥාන අනන්ත තේජෝ බල පරාක්‍රමයෙන් යුක්තව ලෝකවාසීන් විසින් නන් අයුරින් කරන ගෞරවයට සුදුසු සේක.

මේ බුදු ගුණ වගන්ති නවය හොඳින් පාඩම් කරගෙන බුද්ධ වන්දනාව සඳහා ද භාවිතා කළ යුතුය. තමන්ට නොතේරෙන දෙයක් කියා වන්දනා කිරීමට වඩා සිය බසින්ම තමන්ටම තේරෙන දෙයක් කියා වන්දනා කිරීම යහපත්ය. වන්දනා කරන කල්හි මේ වගන්ති නවය කියා අවසානයෙහි මේ නව වැදෑරුම් ගුණයෙන් යුක්ත වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට මාගේ කායාදි ද්වාරත්නයෙන් වදිමි.

බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් බුදු ගුණ වගන්ති නවය අත් නොහැරම බුද්ධ වන්දනාව සඳහා භාවිත කළ යුතුය. ඒ වගන්ති නවයෙන් තමාගේ හිතට වඩා හොඳින් වැටහෙන තමාට වඩා ප්‍රිය කරන හත් වගන්තියක් භාවනාව සඳහා තෝරාගත යුතුය. ඉක්බිති තමා ප්‍රිය කරන බුදුරුවක් දෙස බොහෝ වේලාවක් හොඳින් බලා එය හොඳින් සිතට ගත යුතුය. බුදුරුවෙහි අවයවයන් වෙන වෙනම ද බලා හොඳින් සිතට ගත යුතුය. බුදුරු සටහන් අමතක නොවනු පිණිස වරින් වර නැවතත් බැලිය යුතුය. ආරම්භයේදී භාවනාව බුදු රුවක් ඉදිරියේ ම කළ හැකි නම් වඩාත් හොඳය. භාවනා කරන්නට පටන් ගන්නා කල්හි යම් කිසි විවේක ස්ථානයක බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳ කය සෘජුව තබා ගතයුතුය. එය භාවනාවට ඉතාමත් සුදුසු හිඳ ගැනීමේ ක්‍රමයය. එසේ හිඳ ගත යුත්තේ පුරුෂයන් විසින් පමණෙකි. එය ස්ත්‍රීන්ට අයෝග්‍යය. ස්ත්‍රීන් විසින් අර්ධ පර්යංකයයි කියනු ලබන පා දෙක පිටිපසට නමා වාඩිවීමේ ක්‍රමයට හිඳ ක්‍රමයට හිඳ ගත යුතුය.

පෙර බුද්ධ ශ්‍රාවිකාවන් අර්ධ පර්යංකයෙන් හිඳ ගත් බව මහා ප්‍රජාපති ගෝතමී ආපදානයෙහි එන :

” සා තාහි සහ ගන්ත්වාන - භික්ඛුනුපස්සයං සකං  
අඩ්ඨි පල්ලංඛ මාභුජ්ජා - නිසිදි පරමාසනෙ ”

යන ගාථාවෙන් පෙනේ. බද්ධ පර්යංකයෙන් වාඩිවිය නොහෙන පුරුෂයන් විසින් හා අර්ධ පර්යංකයෙන් හිඳගත නොහෙන ස්ත්‍රීන් විසින් ද තම තමාට හැකි පරිද්දකින් හිඳගෙන භාවනා කළ යුතුය. අන් ඉරියව්වකින් භාවනා කලාට ද වරදක් නැත. විවේක ස්ථානයේ හිඳගෙන ඇස පියා ගෙන කලින්

බලාගත් බුදුරුව මෙනෙහි කරගත් බුදුන් වහන්සේ තමා ඉදිරියේ වැඩසිටින සැටියට සිතාගෙන ඒ බුදුන් අරමුණු කොට " මාගේ භාග්‍යවත් බුදු රජාණන්වහන්සේ රාගාදී සකල ක්ලේෂයන් මතු නුපදනාකාරයෙන් නසා සුපරි ශුද්ධවූ බැවින් දෙවි මිත්සුන් විසින් කරන පුජා සත්කාරයනට සුදුසු වූ සේක " යනාදීන් තමා භාවනා කරන්නට තෝරාගත් වගන්තිය මෙනෙහි කොට භාවනා කරන්නට පටන්ගත යුතුය. භාවනා කරන්නට පටන් ගන්නා කල්හී පැය කාලකට අඩු නොවන කාලයක් නියම කර ගෙන ඒ කාලය සම්පූර්ණ වන තුරු නොනවත්වා කල යුතුය. එය කරන කල් හී අනෙකක් ගැන නොසිතනු. සිත අනෙකකට යොමුවන්නට නොදීමට හැකිතාක් උත්සහ කරනු, සිහියෙන් යුක්ත වනු.

### නව ගුණවැල

නව ගුණවැල භාවනාව ප්‍රමාණ කර ගැනීම පිණිස සියළු ඉරියව්වලදීම භාවිතයට සුදුසු ඉතා ප්‍රයෝජනවත් උපකරණයකි. බුද්ධානුස්මාතිය වැඩීමට ඇට සියයක් ඇති නව ගුණවැලක් ගත යුතුය. නව ගුණවැල පාවිච්චි කරන්නවුන් විසින් භාවනාවට ඉදගෙන කාලය ගැන සැලකීමක් නොකොට වාර ගණන ගැන සැලකිය යුතුය. මෙපමණ වාර ගණනක් භාවනා කරමිසි වාර ගණන නියම කර ගෙන නව ගුණවැලේ ඇට වලින් වාර ගණන් ගැන ගත යුතුය. එක් හිඳගැනීමකදී සිය වරකට අඩු නොවන්නට භාවනා කරන්න. දිනකට දහස් වරක් පිරවිය හැකි නම් ඉතා යෙහෙකි. උදය කාලයේ පන්සිය වාරයක් සවස් කාලයේ පන්සිය වරක් භාවනා කිරීමෙන් දහස පිරවිය හැකිය.

භාවනාව වියදමක් නැතිව කාහටත් කරගත හැකි උයස් පින්කමෙකි. රැකිරසනා කරන්නවුන්ට ඒවා කරමින්ම භාවනා කළ හැකිය. රැනින්දට සුදානම් වන කල්හි නින්ද යනතුරු භාවනා කළ හැකිය. ඉර උදාවන තෙක් නොනිදා කල් ඇතිව නැගිට එලිය වැටෙන තුරු භාවනා කළ හැකිය. ඒ වෙලාව භාවනා කිරීමට ඉතාම හොඳ වෙලාවකි. බොහෝ යෝගාවචරයන් රහත් වන්නේද, බුදුවරු බුදු වන්නේද ඒ වෙලාවේය. ගමනක් යන තැනැත්තාට යෙමින්ම භාවනා කළ හැකිය. දිනපතා භාවනාවට නියම කරගෙන තිබෙන කාලය හැර අවකාශ ලැබෙන අවස්ථාවලදී ද භාවනා කරන්නට පුරුදු කරගත යුතුය. අත්

නොහැර භාවනා කරගෙන යන පින්වතාට එහි ඵලය මෙලොවදීම දක්නට ලැබෙනවා ඇත.

නානාරම්මනයෙහි වික්ෂිප්තව දීර්ඝ කාලයක් පැවැත්නාවූ සිත ඉක්මණින්ම එක අරමුණක තැබිය හැකි තැනට නොපැමිණ විය හැකිය. එයට කලක් ගතවේ. එයට වීර්යය කරන කල්හි සිත කය දෙකම වෙහෙසට පත්වේ. ඒ උත්සහය කරන කල්හි ශරීරයේ ඇතැම් සියුම් කොටස් ගෙවෙන්නේය. එයින් ශරීරය දුබල විය හැකිය. හිසේ රෝග, ඇස් රෝග, කන් රෝග, ලයේ රෝග, කුස තුල වාත රෝග, තුනටියේ වාත රෝග ඇතිවිය හැකිය. ඒ නිසා භාවනා කරන තැනැත්තා ඉක්මන් නොවිය යුතුය. පටන් ගැනීමේදී එක් වරකට පැය කාල, භාගය යනාදී භාවනාකොට වැඩි වේලාවක් භාවනා කළ හැකි වන්නට ක්‍රමයෙන් පුරුදු කරගත යුතුය. පටන් ගැනීමේදීම දවස මුළුල්ලේම භාවනා කරන්නට ගියහොත් සමහර විට උමතු ද විය හැකිය. යම් කිසි ආබාධයක් භාවනාව නිසා ඇතිවුවහොත් එය සුවවන තුරු ටික දිනකට භාවනා කිරීම නැවැත්විය යුතුය.

**පරිස්සම් විය යුතු කරුණක්**

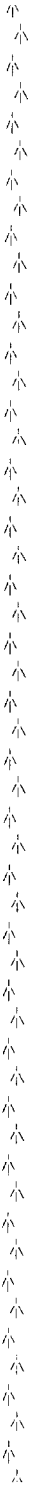
කියන ලද ක්‍රමයෙන් බුද්ධානුස්මාහි භාවනාව කලක් කරගෙන යන කල්හි ඇස පියාගත් විට ඉදිරියේ වැඩ සිටින්නාක් මෙන් බුදුරුව පෙනෙන්නට පටන් ගත හැකිය. එසේ වුවහොත්, එය දියුණු කරගත යුතුය. සමහරුන්ට කලක් භාවනා කරගෙන යන විට නොයෙක් දේ පෙනේ. සමහර විට දෙව්වරුන් තමා වෙත පැමිණ සිටින්නාක් මෙන්ද රූපත්, ස්ත්‍රී පුරුෂයින් පැමිණ සිටින්නාක් මෙන්ද තවත් සමහරවිට භූතයන් පැමිණ සිටින්නාක් මෙන්ද තවත් නොයෙක් දේද පෙනෙන්නට විය හැකිය. ඔවුන් විසින් නොයෙක් දේ කියනු ඇසෙන්නට ද පුළුවන. ඒවා සත්‍යවූ ඇසීම් පෙනීම් නොවේ. ඒවා සත්‍ය සිද්ධි වශයෙන් පිළිගෙන ක්‍රියාකරන්නට නොයා යුතුය. ඒ පෙනුන කල්හි සිත ඒවාට යොමු කළහොත් ඒ විකාර රූප වඩ වඩාත් පෙනෙන්නට පටන් ගැනීමෙන් කරදර විය හැකිය. එබැවින් , ඒවාට සිත යොමු නොකර භාවනාවම කරනු. භයානක හඬ ඇසුනත් ඒවා සත්‍ය වශයෙන්ම ඇති දේ නොවන නිසා නොබිය විය යුතුය. ඒ පෙනෙන ඇසෙන දෑ සත්‍ය වශයෙන්ම

පිළිගෙන ඒවා අනුව ක්‍රියා කරන්නට ගියහොත් ඒවා බොහෝ වැඩිවී උමතු වන්නටද ඉඩ ඇති බැවින්, විශේෂයෙන් ඒවායින් පරිස්සම් විය යුතුය. ඒවායේ සත්‍යාසත්‍ය සොයන්නට ගියහොත් වඩා මූලා විය හැකි බැවින්, පෙනුනු කෙනෙහිම ඒවා බැහැර කරනු, බැහැර කිරීම නම් ඒවා මෙනෙහි නොකර නොබලා හැරීමය.

### බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවේ අනුසස්

බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව කරන්නාවූ තැනැත්තාගේ සන්නාය නිතර උපදනා බුදුගුණ පිළිබඳ සිත්වලට වාසස්ථානයක් වීමෙන් වෛතසයක් බඳුවේ. එයින් ඒ පුද්ගලයා මෙලොව වාසනාවත් පුද්ගලයෙක් වේ. එබැවින්, බුද්ධානුස්මෘතිය වඩනා පුද්ගලයා පැවිද්දෙක් නම් පැවිද්දෙකු විසින් පැමිණිය හැකි දියුණුවට ද ගිහියෙක් නම් ගිහියෙකු විසින් පැමිණිය හැකි දියුණුවට ද මෙලොවදීම පැමිණේ. භාවනා කිරීම බුදුන් වහන්සේ සමඟ විසීමක් වැනිය. එබැවින්, ඔහුගේ සිත පාපයට නොනැමේ. හදිසියෙන් මරණය සිදුවීමක් වුවහොත් ඒ අවස්ථාවේදීම ඔහුට බුදුන් සිහිවේ. එයින් හේ මරණින් මතු ස්වර්ගයට පැමිණෙන්නේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ගුණයෙන් යුක්තවූ සේකැයි සිහි කරන්නාවූ යෝගාවචරයා හට එසමයෙහි රාග ද්වේෂ මෝහයෝ නූපදිති. ඒ හේතුවෙන් ශුද්ධ වූ සිත් ඇති යෝගාවචරයා හට බුද්ධ ගුණය කෙරෙහි නැඹී පවත්නා වූ විතර්ක විචාරයෝ බොහෝ සෙයින් උපදිති. බුද්ධ ගුණයෙහි සිත හසුරුවන්නාවූ යෝගාවචරයාහට ප්‍රීතිය ඇතිවේ. ප්‍රීතිය නිසා ඔහුට කායික වෛතසික පීඩාවෝ සන්සිඳෙති. එයින් ඔහුට සුඛය ඇතිවේ. ඒ සුඛය නිසා ඔහුගේ සිත බුද්ධ ගුණාරම්මණයෙහි සමාධියට පැමිණේ. කල් යෑමෙන් ඔහුට විතර්කාදී ධ්‍යානාංගයෝ එකවරම පහල වන්නාහ. එහෙත්, බුද්ධ ගුණය ගැඹුරු බැවින් හා බොහෝ බැවින්ද බුද්ධ ගුණාරම්මණයෙහි කසිණාදියෙහි මෙන් ධ්‍යානයෝ නූපදිති. බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවෙන් නිවරණයන් බැහැරවී යෝගාවචරයාගේ සිත පිරිසිදු වන බැවින් ද, ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් දියුණු නියුණු වන බැවින්ද බුද්ධානුස්මෘතියෙන් ලත් සමාධියෙහි පිහිටි යෝගාවචරයා හට විදසුන් වඩා පහසුවෙන් මාර්ග ඵල ලබා නිවන් දැකිය හැකි වන්නේය. බුද්ධානුස්මෘතියෙන් සමාධිකොට විදසුන් වඩා බොහෝය.





බුදුගුණ සිහිකොට බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි එක් වරක් සිත පහදවා ගැනීම මරණින් මතු දෙව්ලොව ඉපදීමට හේතුවන පිතකි. " මට්ටකුණ්ඩපී " ආදී බොහෝ දෙනෙකු බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි සිත පහදවා ගැනීමෙන් දෙව්ලොවට පැමිණි බව දක්වා තිබේ. යමෙක් භාවනා කිරීම වශයෙන් නැවත නැවත බුදු ගුණ මෙනෙහි කෙරේ නම් ඔහුට එයින් මහත් වූ පුණ්‍ය සම්භාරයක් අත්පත්වීම් ගැන කියනුම කීම? එබැවින්, දුකෙන් මිදෙනු කැමැත්තෝ මේ උතුම් භාවනාව ආදරෙන් මතක් කරන්නවා !

**මෙෙත්‍රී භාවනාව**

අන්‍යයන්ට දුක නොවෙනවාට සැප ඇති වෙනවාට යහපතක් වෙනවාට අනුන්ගේ යහපත් අදහස් ඉටුවනවාට අනුන් දියුණුවනවාට උසස් වනවාට කැමති බව මෙෙත්‍රීයයි. අන්‍යයෝ නිදුක්වෙත්වා , නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා යනාදීන් ඒ මෙෙත්‍රීය අන්‍යයන් කෙරෙහි නැවත නැවත පැතිරවීම, තවත් ක්‍රමයකින් කියතොත් ස්වකීය චිත්තයෙන් අන්‍යයන්ට සෙත් කිරීම මෙෙත්‍රී භාවනාව නම් වේ. එය නොබෝ කලකින්ම කියතොත් ස්වකීය චිත්තයෙන් අන්‍යයන්ට සෙත් කිරීම මෙෙත්‍රී භාවනාව නම් වේ. එය නොබෝ කලකින්ම ඵල දැකිය හැකි වන්නාවූ වතුර්ථ ධ්‍යානය තෙක් ගෙන යා හැක්කාවූ භාවනාවෙකි.

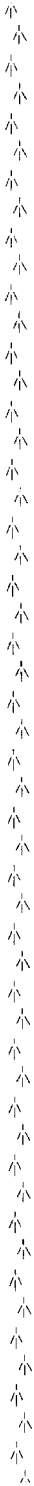
අන්‍යයන්ගේ සැපතට දියුණුවට විරුද්ධ ස්වභාවය ඊෂ්‍යාව උත්පත්තියෙන්ම පිහිටා තිබෙන්නාවූ මේ සත්වයෝ ස්වභාවයෙන්ම අනුන්ගේ සැපතට නොකැමැත්තෝය. එබැවින් සත්‍ය වූ මෙෙත්‍රීය ඇති කර ගැනීම පහසු නොවේ. තමන්ගේ අඹුදරු ආදීන්ගේ සැපයට යහපතට කැමති බවක් මිනිසුන් කෙරෙහි ඇත්තේය. එය මෙෙත්‍රීය නොව මෙෙත්‍රීය මුහුණුවර ඇති රාගයය. එය මෙෙත්‍රීයට සතුරු ධර්මයෙකි. වැඩිය යුත්තක් නොව දුරුකළ යුත්තකි. " අපේ කෙනෙක් අපට හොඳ කෙනෙක්" යන ඇල්ම වූ හිතවත් බව රාගය. ඇල්ප මාත්‍ර ඇල්මකුදු නැතිව අනුන්ගේ යහපත කැමති බවම සැබෑ මෙෙත්‍රීයයි. මෙෙත්‍රීයයි වරදවා ගෙන තමාගේ අඹුදරු ආදීන් පිළිබඳ වූ රාගය දියුණු කරන්නට නොයනු. සත්‍ය වශයෙන් අනුන් සුවපත් කරවීමේ කැමැත්ත නැතිව " සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා" යි කොතෙක් කීවත් සිතුවත් එයින් ඵලයක් නොදැකිය හැකිය. මෙෙත්‍රීය වනාහි වඩන

තැනැත්තාය, මෙන් කරනු ලබන සන්වයෝය, යන දෙපක්‍ෂයටම ලැබෙන ඵල ඇති භාවනාවකි. දෙපක්‍ෂයටම ඒ ඵල ලැබෙන්නේ සත්‍ය වූ මෙමිත්‍රියෙනි. සත්‍ය වූ මෙමිත්‍රිය වැඩිය යුතු සැටි,

“ මාතා යථා නියං පුත්තං  
ආයුසා ඒක පුත්ත මනුරක්ඛේ  
ඒවමපි සබ්බ භුතේසු  
මාන සම්භාවයේ අපරිමාණං”

යනුවෙන් මෙමිත්‍රී සුත්‍රයෙහි වදාරා තිබේ. දරුවාගේ යහපත පිණිස තමාගේ ජීවිතය වුවද පරිත්‍යාග කරන්නාවූ එක් දරුවකු ඇති මවක් ඒ දරුවාට ඇති හිතවත් බව බඳු වූ මෙමිත්‍රිය සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි පැවැත්විය යුතු බව එයින් දක්වන ලදී. එක දරුවකු ඇති මවකගේ ඒ දරුවාට හිතවත් බව ඇත්ත වශයෙන්ම ඇති අවංක හිතවත් බවෙකි. හේ අවංක වූ මෙමිත්‍රිය වඩන හොත් එයට ලක්වන සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙති. එය තමාගෙන් අන්‍යයන්ට ලැබෙන මෙමිත්‍රී ඵලයයි. සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා යී කීමෙන් හා සිතීමෙන් අන්‍යන්ට සුවයක් නොවේ නම් එය හිස් වැඩකි. හිස් නොවන්නට නම් ඇත්ත වශයෙන්ම එයින් අන්‍යන්ට සුවයක් ලැබිය යුතුමය. සත්‍ය වශයෙන්ම මෙමිත්‍රී කරන හොත් එයින් අන්‍යන්ට සුවයක් ලැබේ. බොහෝ සතුන් ලක්කොට කෙරෙන මෙමිත්‍රියෙන් ඒ තත්වයනට ලැබෙන සුවය අත්‍යල්ප බැවින් එය නොදන හැකිය. එක් පුද්ගලයෙකුට පමණක් වැඩි වේලාවක් මෙන් වැඩුව හොත් ඒ පුද්ගලයාට ප්‍රකට වන තරමට සුවයක් ලැබේ. හොඳටම ප්‍රකටව සුවය ලැබෙන්නේ රෝගාතුරයන්ටය. යම්කිසි රෝගියෙකුට වැඩි වේලාවක් මෙන් වැඩු කල්හි එයින් සුවයක් ලැබෙනු දැකීමෙන් බොහෝ සත්වයනට මෙන්කිරීමෙන් ද මෙමිත්‍රී චිත්ත ශක්තියේ සැටියට මද වූ සුවයක් නමුත් ලැබෙන බව පිළිගත යුතුය. එය එසේම පිළිගෙන සත්ත්වයනට යහපතක් කිරීමේ අදහසින් යහපතක් කිරීමක් වශයෙන් මෙන් වැඩීම කළ යුතුය.

මෙන් වැඩීම සදහා භාවිතයට සුදුසු වචන බොහෝය. ඒවායින් එක් වචනයක් හෝ කිහිපයක් හෝ බොහෝ ගණනක් හෝ ගෙන තමාගේ කැමැත්තේ



සැටියට මෙන් වැඩිම කළ හැකිය. එහෙත් තමාට නොතේරෙන වචන එයට සුදුසු නැත.

වෛර නැත්තෝ වෙත් වා!

දොම්නස් නැත්තෝ වෙත් වා!

නිදුක් වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා!

යන වචනවලින් මෙහි භාවනා ක්‍රමය දක්වනු ලැබේ. පියදාස නැමැත්තාහට කරනවා නම් " පියදාස වෛර නැත්තේ වේවා! දොම්නස් නැත්තේ වේවා! නිදුක් වේවා! සුවපත් වේවා! " යි මෙන් කරනු. පියදාස වෛර නැත්තේ වේවා යනුවෙන් අදහස් කළ යුත්තේ අන්‍යයන් නිසා පියදාසගේ සිත්හි හටගත් වෛර ඇත්නම් ඒවාට පියදාස ගැන අන්‍යයන්ගේ සිත්හි හටගත් වෛර ඇත්නම් ඒවාද නැතිවී අළුත් වෛරද ඇති නොවී පියදාස සම්පූර්ණයෙන් වෛරයන් ගෙන් මිදුනෙක් වේවා කියා ය.

පියදාසගේ සිත්හි අන්‍යයන් ගැන වෛර ඇති නම් ඒ අය දකින සිහි වන අවස්ථාවල පියදාසට ඇති වන්නේ දොම්නසකි. නොසතුටකි. එසේ ම පියදාසට වෛර කරන අන්‍යයන් නිසා ද ඔහුට ඇති වන්නේ දොම්නස් ය. " පියදාස දොම්නස් නැත්තේ වේවා " යනුවෙන් අදහස් කළ යුත්තේ තමාගේ හා අන්‍යයන්ගේ වෛර නිසා ඇතිවිය හැකි වුවද අන් කරුණු නිසා ඇතිවිය හැකි වූ ද දොම්නස් වලින් මිදී පියදාස සතුටින් වාසය කරන්නෙක් වේවා කියාය.

සමුහයකට මෙන් කිරීමේදී වෛර නැත්තෝ වෙත්වා යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ඒ සමුහයට අයත් එක් එක් පුද්ගලයකුගේ සිත්හි අන්‍යයන් ගැන ඇතිවන්නා වූද ඒ එක් එක් අයකු ගැන අන්‍යයන්ගේ සිත්වල ඇති වූද, ඇති වන්නා වූද වෛර වලින් ඒ සෑම දෙනාම මිදෙන්නවා කියාය.

මෙසේ මෙන් පැතිරවීම සඳහා භාවිතා කරන වචනවල වගන්තිවල අර්ථය හොඳින් තේරුම් ගෙන සිය බසින්ම භාවනා කළ යුතුය. මේ මෙමනි භාවනාව සකර ඉරියව්වෙන්ම පහසුවෙන් කළ හැකි භාවනාවෙකි. එය කරන කල්හි

ද්වේෂයේ හා නොඉවසීමේ ද වෛරයේ ද ආදීනව හා මෛත්‍රියෙහි අනුසස් ද සලකා පළමුකොට තමාටම මෛත්‍රිය කරගත යුතුය. සෑම දෙනම තමන්ගේ සැපයට තමන්ගේ යහපතට කැමතියන් වන බැවින්, පහසුවෙන් තමාට මෛත්‍රිය කරගත යුතුය. සෑම දෙනම තමන්ගේ සැපයට තමන්ගේ යහපතට කැමතියන් වන බැවින්, පහසුවෙන් තමාට මෛත්‍රිය කරගත හැකිය.

මම වෛර නැත්තේ වෙමි වා!

දොම්නස් නැත්තේ වෙමි වා!

නිද්‍රක් වෙමි වා!

සුවපත් වෙමි වා! යි.

කීප වාරයක් තමාටම මෛත්‍රිය කරගෙන, තමාමෙන්ම අන්‍යයන්ද සැපයට කැමති බව හා දුකට නොකැමති බව ද තමා කෙරෙහි මෙන්ම අන්‍ය සත්ත්වයන් කෙරෙහි ද මෛත්‍රී පතුරවන්නට පටන් ගත යුතුය. ධ්‍යාන ලැබීමේ බලාපොරොත්තුව ඇතිව මෙක් වඩන්නාවුන් විසින් පටන් ගැනීමේ දී හැමටම මෙන් වඩන්තට නොගොස් පහසුවෙන් මෛත්‍රිය කළ හැකි එක් යහපත් පුද්ගලයෙකු තෝරා ගෙන ඒ තැනැත්තාටම මෛත්‍රිය කල යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් මෙන් වඩන්නාවුන් විසින් ද එක වරටම සෑම සතුන්ට මෙන් කරන්නට නොගොස් සත්ත්වයන් කොටස් වලට බෙදා ගෙන මතු දක්වන පරිදි මෙන් වැඩිය යුතුය.

මෙත් වැඩීමේ අනුසස්

මෙත් වැඩීමේ අනුසස් එකොලොසක් ඇතිබව අංගුත්තර නිකායේ ඒකාදසක නිපාතයේ මෛත්‍රී සූත්‍රයේ දක්වා තිබේ. ඒ මෙසේය.

01. ගෙරවීම, දත් සැපීම, කෙදිරිම්, නන් දෙඩවීම, ඒ මේ අත පෙරලීම ආදියෙන් තොරව සැපයේ නින්ද යාම.

02. කෙදිරිම්, ඇනුම් ඇරීම, ඇඟ මැලි කැඩීම් ආදියෙන් තොරව පද්මයක් පුඬුදු වන්නාක් මෙන් සැපයේ නින්දෙන් පිබිදීම.

03. සර්පයන්ට, ඇතුන්ට, සොරුන්ට, සතුරන්ට හසුවීම් ආදිය නපුරු ස්වභව නොදැකීම

04. ගෙල පැලඳි මුතු හරක් මෙන් පද්මයක් මෙන් සෑම මිනිසුන්ටම ප්‍රියයෙකු වීම.

05. විශාඛ ස්ථවිරයන් මෙන් දෙවියන්ට ප්‍රියයකු වීම.

06. දෙවියන් විසින් ආදරයෙන් ආරක්‍ෂා කරනු ලැබීම.

07. ගින්නෙන් හා විෂයෙන් ද ආයුධවලින් ද අනතුරු නොලැබීම.

08. වහා සිත සමාධියට ( එකඟ බවට) පැමිණීම

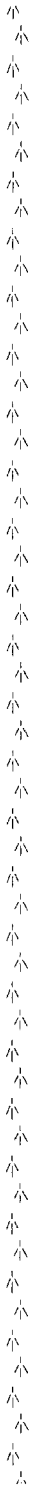
09. මුහුණේ පැහැය බැබළීම

10. නුමුලාව කාලක්‍රියා කරන්නට ලැබීම.

11. මෙමනි ධ්‍යාන උපදවා ගත් තැනැත්තා හට ඒ ජාතියේදීම රහත් නොවිය හැකි නම් මරණින් මතු බලලොවට යා හැකි වීම යන මේ එකොළොස මෙමනියේ ආනිසංසයෝය.

මෙත් වඩන්නා වූ විශාඛ ස්ථවිරයන් වහන්සේ සිතුවහලුවේ විහාරයක භාරමසක් වැඩ පසු දින අත් තැනකට යන්නට සිතා රාත්‍රියේ සැතපුන කල්හි එහි ගසක වෙසෙන දෙවියෙක් උන්වහන්සේගෙන් වෙන්වීම ගැන ශෝකයෙන් විහාරයේ පඩිපෙළ උඩ සිට ඇඬුවේය.

මෙත් වඩමින් වනයේ විසූ සාම කුමාරයාණන් හා ඒ වනයෙහි විසූ සිංහ ව්‍යාසුදී වන්ධ මාගයෝද මිතුරුව වාසය කළෝය.



සිරිමා නමැති ගණිකාව විසින් හිස මත හෙළ උණු තෙලින් මෙන් සිතින් විසූ උත්තරා උපාසිකාවගේ හිස නොදැවුණේය.

උදේන රජු විසින් සාමාවතී දේවිය ප්‍රධාන කොට ඇති 500ක් ස්ත්‍රීන් පෙලට සිටුවා එක ඊ පහරින්ම මරණු පිණිස විද යැවූ ඊය ඔවුන්ගේ මෙහි බලයෙන් පොල් කොලයක් සේම බිම වැටුණේය.

අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ එක් ජාතියකදී සත් වසක් මෙන් වඩා ඒ පිනෙන් සත් කපක් මිනිස් ලොවට නොපැමිණ බඹලොව විසූහ. සතිස් වරෙක සක් දෙවි රජ වූහ. වාර සිය ගණනක සක්විති රජු වූහ. බොහෝ ජාතිවල දඹදිව අග රජ වූහ.

“ සයාථාපි හික්ඛවේ රත්තියා පච්චුස සමයං ඔසධි තාරකා භාසතෝ ව තපතෙ ව චීරෝවතී ව එවමෙව බො හික්ඛවේ යාති කාතිචි ඔපයිකාති පඤ්ඤකිරිය වත්ථුති සබ්බාති තාති මෙන්තාය වෙතෝ විමුක්තියා කලං නාග්ඝති යෝලුසිං, මෙන්තායේව තාති වෙතෝ විමුක්ති භාසතේව තපතේව චීරේවතීව.”

“ මහණෙනි, රාත්‍රියේ අවසාන කාලය වූ බලවත් උදෑසන කාලයේ ඕසධි තාරකාව යම් සේ ආලෝකවත්ව බබලාද, මහණෙනි ; ඒ පරිද්දෙන් (මෙන්තා වෙතෝ විමුක්තිය බබලා) භවහෝග සම්පත් ගෙන දෙන්නා වූ යම්කිසි පුණ්‍ය ක්‍රියා වස්තුහු වෙන්ද ඒ සියල්ලෝම මෙන්තා වෙතෝ විමුක්තියේ සොළොස්වන කලාව පමණට නොඅගනාහ මේ වෙතෝ විමුක්තියම ඒවා ඉක්මවා ආලෝකවත්ව බබලාය ” යනු එහි තේරුමයි.

තවද, මෙන් වඩන හික්ඛුට්ට දෙන්නා වූ දානය දායකයාට විශේෂයෙන්ම මහත් ඵල වන බව ද, මෙන් වඩන හික්ඛුට්ට සිඵ් පසයෙන් උව්චුන් කරන දායකයා මහා සාගරයේ ජලස්කන්ධය සේ මහත් චූ පුනාස්කන්ධයක් ලබන බව ද මෙන් වඩන හික්ඛුට්ට, සිඵ්පසය සපයන

දායකවත්ට ණය කාරයෙකු නොවී රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු මෙන් ස්වාමීන්වයෙන් සිටි පසය වළඳන බව ද,

“ අච්ඡරා සංඝාත මත්තම්පි චේ භික්ඛවේ භික්ඛු මෙත්තං චිත්තං ආසේවති, අයං චූච්චති භික්ඛවේ භික්ඛු අරිත්තජකධානො විහරති සත්ථු සාසනකරො ඔවාද පටිකරො අමොඝං රට්ඨපිණ්ඩං භුඤ්ජති කො පන වාදො යෙ නං බහුලීකරොන්ති ”

යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශිත ය. “ මහණෙනි, යම් මහතෙක් අසුරු සැනක් පමණ කාලයෙහි මුත් මෙමිත්‍රී චිත්තය සේවනය කෙරේ ද, මහණෙනි, ඒ මහණ ධ්‍යානයෙන් නොහිස්ව වාසය කරන්නේ යයි ද, ශාස්තෘන් වහන්සේගේ අවවාදය පිළිපදින්නේයයි ද, රටුන් දෙන ආහාර නොනිස් කොට වළඳන්නේයයි ද කියනු ලැබේ. යම් කෙනෙක් ඒ මෙමිත්‍රීය බොහෝකොට කෙරෙත් නම් ඔවුන් ගැන කියනුම කවරේද යනු එහි තේරුමයි.

“ ඒකම්පි වෙප ණ මදුට්ඨචිත්තො මෙත්තායති කුසලී තෙන භොති සබ්බේ ව පාණේ මනසානුකම්පි පහුතමයයෝ පකරොති පුඤ්ඤං ”

ඉදින් අදුෂ්ට චිත්තයෙන් එක් සත්වයෙකුහට මෙන් කෙරේ නම් එයින් පින් ඇත්තේ වේ. සකල සත්වයන්ට සිතින් අනුකම්පා කරන්නා වූ (මෙත් කරන්නා වූ ) ආර්ය තෙමේ බොහෝ පින් කෙරේය යනු එහි තේරුමයි.

භාවනා වාක්‍යය.

මේ ශරීරයේ කේෂයෝ විකාරයට පැමිණෙන බැවින් ද නැසෙන බැවින් ද අනිත්‍යයෝය. කෙස් හිමියාට කෙස් වලට ඇලුම් කරන්නා හට පීඩා කරන බැවින් දුක්ඛයෝය. කිසිවකුගේ වශයෙහි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝය.

මේ ශරීරයේ කේෂයෝ විකාරයට පැමිණෙන බැවින්ද නැසෙන බැවින්ද අනිත්‍යයෝය. කිසිවකුගේ වශයෙහි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝය.

මේ ශරීරයේ ලෝමයෝ නැසෙන බැවින් අනිත්‍යයෝය. හිමියාට පීඩා කරන බැවින් දුක්ඛයෝය. කිසිවකුගේ වශයෙහි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝය. නිය, දත් සම් ආදී ඉතිරි කොටස් ගැන එසේම වාක්‍ය යොදා ගෙන භාවනා කරනු. කොටස් සමූහය වූ සකල ශරීරය ගැන ද භාවනා කරනු. ශරීරය ගැන කරන භාවනාව රූප භාවනාවය. ශරීරය වූ රූප සමූහයෝ හෙවත් රූපස්කන්ධයාගේ ලක්ෂනත්‍රය වැටහුනු පසු ශරීරය හසුරුවමින් ශරීරයට ඇසුරු කර ගෙන පවත්නා වූ වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ යන නාසම්කන්ද හතරද සොයා ගෙන තේරුම් ගෙන ඒවායේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ පිළිබඳවද,

මේ ශරීරය ඇසුරු කර පවත්නා වූ නාමයෝ බිඳී බිඳී යන බැවින් නොපවත්නා බැවින් අනිත්‍යයෝය. පීඩා කරන බැවින් දුක්ඛයෝය. කිසිවකුගේ වශයෙහි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝ යැයි භාවනා කරනු. නාම රූප දෙකම එක් කොට ගෙන සකල සංස්කාරයෝම අනිත්‍යයෝය. දුක්ඛයෝ. අනාත්මයෝයයි ද භාවනා කරනු.

මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් වන්නේ ද සාමාන්‍යයෙන් විදර්ශනා භාවනාව සසරට පුරුදු වීම පමණකි. කිසිම තේරුමක් නැතිව යම් කිසි වගන්තියක් පාඩම් කරගෙන භාවනා කරමිනි කියන්නා හට ලැබෙන ඵලයක් නැත. ( විදර්ශනා භාවනාව මනා කොට කරනු කැමැත්තෝ සම්බුද්ධ ජයන්ති ධර්ම පුස්තක පන්තියේ දෙවන පොත වූ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය බලා භාවනා කරන්නෝ )

**මරණානුස්මෘති භාවනාව**

උදාවූ තැන පටන් මොහොතකුදු නොනැවතී අස්තය කරා යන හිරු මෙන් සත්ත්වයෝද උපන් තැන පටන් නැවතීමක් නැතිව මරණය කරා ගමන් කරන්නෝය. නොමැරෙන ජීවිතයක් ඇති සත්ත්වයෙක් නැත. කවර අවස්ථාවක දී වුවද ජීවිතය නැතිවිය හැකිය. එය ඉතා දුබල දෙයකි. දුබල වූ

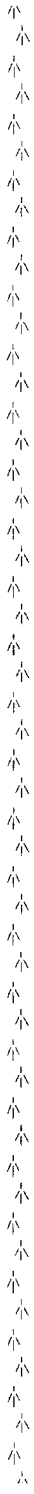


නැසෙන ස්වභාවය ඇති ජීවිතය පිට්ටනියක් මැද ආවරණයක් නැතිව දැල්වෙන පහතක් බඳුය. උදයේ තණ අග එල්ලෙන පිති බිඳක් වැනිය. දියෙහි ඇඳි ඉරක් වැනිය. දිය බුබුළක් වැනිය. පෙණ පිඬක් වැනිය. මැටි බඳුනක් වැනිය. පිණිබිඳු ආදිය බිඳීමෙන් කෙළවර වන්නාක් මෙන් ජීවිතයද ඒකාන්තයෙන් මරණයෙන් කෙළවර වන්නේය. සත්වයනට ඒකාන්තයෙන් පැමිණෙන්නාවූ මරණය නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම මරණානුස්මෘති භාවනාවය. මතු දැක්වෙන වාක්‍ය පාඩම් කරගෙන භාවනා කරනු.

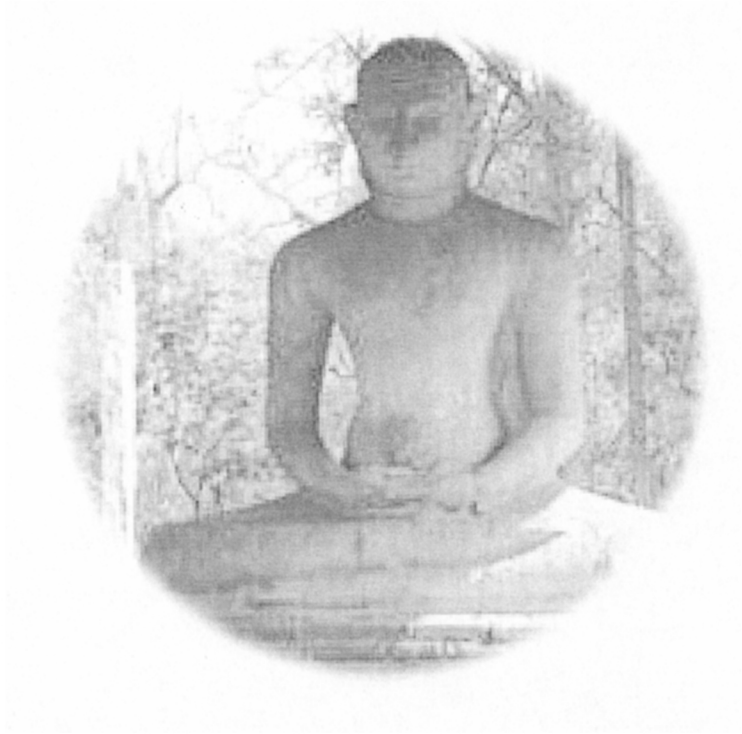
**භාවනා වාක්‍ය**

ජීවිතය අස්ථිරය, මරණය නියතය, සත්වයන්ගේ ජීවිතය මරණින් කෙළවර වන්නේය. මම ද මැරෙන්නෙමි. මාගේ ජීවිතය ද මරණෙන් කෙළවර වන්නේය. සත්වයෝ මරණය අරගෙනම උපදින්නෝය. මරණ අරගෙන උපන් සත්වයෝ උදාවූ තැන පටන් මෙහොතකුදු නොනැවතී අස්ථය කරා යන හිරු මෙන් උපන් තැන පටන් නොනැවතී මරණය කරා ගමන් කරති. මම ද මරණය ගෙන උපන්නෙමි. මම ද දිවා රැ දෙකිනි නොනැවතී මරණය කරා ගමන් කරමි. මාගේ ජීවිතය මරණින් කෙළවර වන්නේය. මහා සම්මතාදී මහා සම්පත් ඇති රජ දරුවෝද ජෝරිය, ජටිල ආදී මහා පිනැති සිටුවරුද වාසුදේව බලදේව ආදී මහ බලැතියෝද මහා සාධිමත්හුද මහා නුවනැතියෝද මරණයට පැමිණෙන්නෙමි.

මේ භාවනාව කරන්නාවූ තැනැත්තාගේ සිත පවට නොනැමෙයි. පිනට නැමෙයි. ඔහුට තෘෂ්නාවද අඩුවේ. මරණ බයද අඩුවේ. බොහෝ සත්වයෝ තමන් මැරෙන බව නොසිතා අජරාමර වුවත් සේ සිට මරණ කාලය පැමිණි කල්හි බියපත් වී සිහිමුලාවෙන් කලුරියකොට අපායෙහි උපදිති. මරණානුස්මෘති භාවනාව පුරුදු කළ තැනැත්තාට මරණ කාලයේදී එය ගැන සෙස්සන්ට මෙන් බියක් හට නොගන්නා බැවින් සිහි නුවණනින් යුක්තව කාලක්‍රියාකොට ස්වර්ගයට යා හැකිවේ. ඥාතීන්ගේ මරණ ගැන ඇතමුත් බොහෝ හඬමින් බොහෝ කල් දුක් වන්නේද මරණය සත්වයාට හිමි දෙයක් බව කලින් නොමෙනෙහි කිරීම නිසාය. මරණානුස්මෘති භාවනාව පුරුදු කළ පින්වතුන්ට එබඳු අවස්ථාවලදී ද අන්‍යයන් මෙන් දුක් නොවී සැනසී විසිය හැකිය. මරණය මෙනෙහි කරන්නාවූ තැනැත්තාට පංචස්කන්ධයාගේ අනිත්‍ය



ලක්ෂණය පහසුවෙන් වටහා ගත හැකිය තදනුසාරයෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණය හා අනාත්ම ලක්ෂණයද වටහා ගත හැකිය. එය සසර මග සතර ඵලයන්ට පැමිණ නිවන් දැකීමටම කරුණු වන්නේය.



## මිනිස් සිත සුවසත් කරන භාවනාව

ඡප්පුරා කල්ගස් වැවේ සීලා නන්ද හිමි.

මේ ප්‍රශ්නය අද සමාජයේ බොහෝදෙනාට තියෙන ප්‍රශ්නයක් නේද? ඇත්තෙන්ම භාවනා කරන්නේ කොහොමද කියලා පමනක් නෙවෙයි සමහරුන්ට නම් භාවනා කරන්නේ ඇයි? කියන එකක් ප්‍රශ්නයක් වෙලා. අපි බෞද්ධයෝ වශයෙන් පෙනී සිටිනවා උපතින්ම. බුදු දහම අනුව දාන, සීල, භාවනා කියලා පිංකම් 3ක් තියෙනවා. මේ තුනෙන් භාවනා කියන්නේ උපරි තලයයි. දන් දීමත්, සිල් රැකීමත්, භාවනා කිරීමත් කියන තුනම අපි අපේ ජීවිත කාලය තුළ කළ යුතුයි. ඔබත් දන්නවා අද ලෝකයේ විවිධ දෙසින් බුදු දහම හොයා ගෙන විවිධ අය අප අතරට එනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ ඒ රටවල ඉඳලම අන්තර්ජාලය මගින් හෝ ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑල (E-mail) මගින් අපෙන් අහනවා බුදු දහම ගැන විවිධ ප්‍රශ්න හොඳයි ඔබත් බෞද්ධයෙක් නිසා එවැනි කෙනෙක් ඔබෙන්ම අහුවොත් භාවනා කරන්නේ කොහොමද කියලා ඔබ දෙන පිලිතුර මොකක්ද? හොඳයි ඔබට කෙටියෙන් හෝ පිළිතුරක් දීමට බැරි වුණොත් පුංචි දවස් වල ඉඳලා ඔබ ආරක්ෂා කළ, අනුගමනය කල ඔබේ ඔය බෞද්ධකම මොකක්ද? ඔව් එසේ නම් මේ පිළිබඳව ඔබත් අනිවාර්යයෙන්ම දැනගෙන සිටිය යුතුයි නේද?

ඉතින් ඔය ප්‍රශ්න දෙකෙන් අපි මුලින්ම බලමු භාවනා කරන්නේ කොහොමද කියලා. භාවනා කරන්නේ මෙන්න මේ විදියටයි කියලා එකම එක ක්‍රමයක් කියන්නත් අමාරුයි. එහෙත් මා මේ කියා දෙන්නේ අපේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් අනුගමනය කල මෙන්නම අපට කියා දුන්නු භාවනා ක්‍රමයයි. ඒක තමයි සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය. යම් කෙනෙකුට භාවනාවක් කිරීම සඳහා විශේෂයෙන්ම අවශ්‍ය කරන දෙය තමයි ඕනෑකම. ඒ ඕනෑකම මුල් කරගෙන කැපවීමත් තිර අධිෂ්ඨානයත් ඇති කර ගත්තාම ඉතාම හොඳින් භාවනා කරන්න පුළුවනි. භාවනා කරන්නේ සිතේ තැන්පත් බවක් සන්සුන් බවක් නිවුන සැනසුන බවක් ඇති කර ගැනීමටයි. අපේ සිතෙහි ස්වභාවය වන්නේ නිරන්තරයෙන්ම කෙලෙස් වලින් (ආශාවෙන් හා තරහින්) ඇලෙමින් හා ගැටෙමින් තිබීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියන්නේ නම් අපි නිතරම

කෙලෙස් ගින්නෙන් දැවෙමින් සිටින්නෝ වෙමු. මේ කෙලෙස් ගිනි නිවීමේ නිවන නමින් හැඳින්වේ. වරක් බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ මහණෙනි ඇය ගිනි ගනී, කණ ගිනි ගනී, නාසය ගිනි ගනී ආදී වශයෙන් මේ ශරීරයේ සියලු ඉන්ද්‍රියයන් ගිනි ගන්නා බවයි. මේ ගිනි නිවීම කළ හැක්කේ භාවනාව මගිනි. නිවන යනු රාග, දෝස, මෝහ යන කෙලෙස් ගිනි නිවා දැමීමයි.

### අවට පරිසරය

භාවනාවක් කරන්නට අදහස් කරන තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය විසින් මුලින්ම තම වට පිටාව හෙවත් අවට පරිසරය පිරිසිදු කර ගත යුතුය. එනම් ගෙදර කාමරයක් නම් ඒ කාමරය ටිකක් අතුපතු ගා පිරිසිදු කර ගත යුතුය. අනතුරුව තමාගේ ශරීරය පිරිසිදු කර ගැනීම අවශ්‍යයි. දහඩිය ආදියෙන් අපවිත්‍ර වී සිටින්නේ නම් විශේෂයෙන් ඇඟ පත හෝදා ගෙන පිරිසිදු විය යුතුය. ඇඳුම් පැළඳුම් ද පිරිසිදු කර ගත යුතුය. ඊළඟට කාමරය තුළ හඳුන්කුරක් දල්වා හෝ වෙනත් සුවද දුම් වර්ගයකින් සුවදවත් කර ගැනීම සුදුසුයි. දැන් භාවනාවක් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මූලික වූ භෞතික පරිසරය සකස් වී ඇත. ඔබට තව ටික වේලාවකින් කිසියම් ආකාරයක වැඩක නිරත වීමට තිබේද? උදාහරණයකට දැන් කෑම බෙදලා ඉවරයි තව ටිකකින් කෑම කන්න තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් තව ටිකකින් ලියුමක් ලියන්න තියෙනවා. ගමනක් යන්න තියෙනවා විය හැකියි. මෙහිදී ඔබ ඒ කරන්න තියෙන කාර්යය භාවනාවට පෙර කිරීම වඩාත් සුදුසුයි. කෙටියෙන් කියතොත් සිත නිතර නිතර දුවන පැති අඩු කර ගන්න. දැන් ඔබේ සිතත් ටිකක් සංවරයි නේද?

### සිත

අපි භාවනාවක් කරන්නේ හිත හදන්නයි. හොඳින් සෙවිලි නොකළ ගෙය වැස්සට නිතර නිතර තෙමෙන්නා වගේ භාවනාවකට නොයෙදූ සිතත් නිතර නිතර රාගාදී කෙලෙස් වලින් තෙමෙන බව බුද්ධ දේශනයයි. ඉතින් සිත හදන්න තමයි හරිම අමාරු. මොකද සිත අපට පෙනෙන දෙයක් නෙවෙයි. අල්ලන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මේ සිත හරිම කුලෑවියි. හරිම මුරණ්ඩුයි.

තැන තැන ඇවිදිනවා. හිතෙන හිතෙන තැන නවතිනවා. ලෝකයේ ජීවත්වෙන හැම සත්වයකුටම සිතක් තියෙනවා. ඒත් මිනිසාට පමණයි සිත හදන්න පුළුවන් වෙන්නේ. සිතේ ස්වභාවය පිළිබඳව නිවැරදිව කියා දුන්න ලොව ජීවත් වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම උතුමා තමයි බුදු පියාණන් වහන්සේ. සිත ගැන කථා කරමින් උන් වහන්සේ කළ විග්‍රහය ධර්ම පදයේ චිත්ත වර්ගයෙන් අපට පැහැදිලි කර ගත හැකිය. මෙය දැකීමට අපහසුයි (සුදුද්දසං), ඉතාමත්ම සියුම් (සුනිපුනං), කැමති කැමති තැන් වල වැටෙයි (යතථ කාමනීපාතිනං), දුර ගමන් යයි (දුරංගමං), හුදකලාව හැසිරෙයි (ඵකචරං), ශරීරයක් නැහැ (අසරීරං), ගුහාවක වාසය කරයි (ගුහාසයං) ඉතින් මෙසේ පෙන්වා දෙන ලද මේ සිත යමෙක් සංයම කරන්ද හෙවත් දමනය කරන්ද හෙතෙම මාර බන්ධනයෙන් මිදේ හෙවත් මරණයෙන් මිදෙයි යනු බුද්ධ දේශනයයි.

**භාවනා ක්‍රම**

මූලික වශයෙන් භාවනා ක්‍රම දෙකක් තියෙන බව ඔබත් දන්නවා නේද? ඔව් ඒ දෙක තමයි සමථ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනාව කියන්නේ. සමථ භාවනාවෙන් කරන්නේ පුද්ගලයාගේ සිත සමනය කිරීමයි හෙවත් නිවරණාදී කෙලෙස් ධර්ම යටපත් කිරීමයි. හරියට උදාහරණයක් කියන්නේ නම් කලාපුරු වැවිලා තියෙන මිදුලක කලාපුරු ටික රැහැලා සමතලා කරනව වගේ වැඩක්. කලාපුරු ටික උඩින් රැහැලා දැමීමට වැස්සක් ආපු ගමන් නැවතත් ඒවා මතු වෙනවා නේද? අන්න ඒ වගේ තමයි සමථ භාවනාවක් කරලා කෙලෙස් යටපත් කර ගැනීමත් රාග නැමති වැස්ස හෝ දෝස නැමති වැස්ස පැමිණිවිට නැවතත් කෙලෙස් මතු වෙනවා. විදර්ශනා භාවනාව තියෙන්නේ කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන්ම නැති කිරීමටයි. මෙහිදී කෙරෙන්නේ අර කලාපුරු අල ඵකින් ඵක භෝය භෝයා දැක දැක ඵකිනෙක නැති කිරීමයි හෙවත් සමුච්චේද වශයෙන්ම ප්‍රභාණය කිරීමයි. නිවරණ අවබෝධයට නම් මේ භාවනාව අවශ්‍යමයි. මෙය තමයි බුදු දහමට පමණක් ආවේණික වූ සුවිශේෂ භාවනාව.

සමථ භාවනාව ගැන කතා කිරීමේදී අනුරාධපුර යුගයේදී බුද්ධසෝඡ හිමියන් විසින් බුදු දහම විග්‍රහ කොට ලියන ලද විසුද්ධි මාර්ගය නම් වූ ග්‍රන්ථයට

අනුව කර්මස්ථාන හෙවත් භාවනාවට යෝග්‍ය අරමුණු 40 ක් පෙන්වා දී ඇත. මෙම අරමුණු 40 භාවනාවට යොදා ගත හැක. එහෙත් මේවා අතරින් 04 ක් ප්‍රධානත්වයෙහිලා සැලකිය හැකියි. එනම් බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභානුස්සති හා මරණානුස්සති යන හතරය. මෙම භාවනා ක්‍රම සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක් භාවනාවක් කරන්නට පෙර ආරක්‍ෂක භාවනා වශයෙන් වැඩීම සිරිතක්. එහෙත් මෙම භාවනා නොවඩාම වුවත් කෙනෙකුට විදර්ශනයට යොමු වීමට පුළුවනි.

**භාවනා කිරීමට ඇති කර ගත යුතු ගුණ**

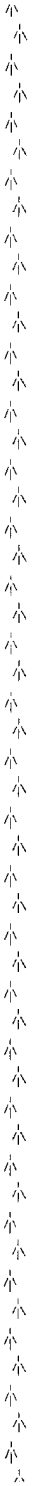
1. කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්ත වීම අනාපි
2. සම්ප්‍රජඤාය හෙවත් අරමුණ පිළිබඳව ඉතා හොඳින් දැනීම සම්පජානෝ
3. සිතියෙන් හෙවත් සතියෙන් යුක්ත වීම සතිමා
4. ලෝකයෙහි (පඤ්චස්කන්ධයෙහි) ඇලීමත් ගැටීමත් දුරු කොට අරමුණට සිත යොමු කරමින් උපේක්‍ෂා සහගතව සිටීම (විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජකධා දොමනස්සං)

**සුදුසු ස්ථාන**

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භාවනාවට සුදුසු ස්ථාන 03 ක් පෙන්වා දී ඇත.

1. අරණ්‍යකට හෙවත් කැලයකට යන්න - අරංඤ්ඤ
2. ගසක් මුලට යන්න - රුකඛමුලං
3. හිස් ගෙයකට යන්න - සුඤ්ඤාගාරං

මේවාට අමතරව ද සොහොන, ගල්ගුහාව, පිදුරු ගොඩ, හිස් පිට්ටනිය ආදී තැන්ද භාවනාවට යෝග්‍ය තැන් ලෙස පෙන්වා දී ඇත. එහෙත් නිහඬ පරිසරයක් ඇති කොතනත් මෙයට සුදුසුයි.



**ආසනය**

ලංකාවේ අපේ බොහෝ අයට අපහසුම දෙයක් වෙලා තියෙන්නේ මේකයි. භාවනාවක් කරන්නට වාඩි වීමත් ඉතාම වැදගත් දෙයක් (බිම වාඩි වෙන්න), වාඩිවෙන ක්‍රමද කීපයක් පෙන්වා දිය හැක.

පිරිමි අයට නම් ඉතාමත්ම සුදුසු ආසනය වන්නේ බද්ධ පර්යංකයෙන් සිටීමය.(full lotus) එය අපහසු නම් අර්ධ බද්ධ පර්යංකයෙන් (half lotus) සිටිය හැක.එසේත් සිටීමට අපහසු අයට පහසු ක්‍රමයකට සිටිය හැක (easy posture). නමුත් විශේෂයෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව කරන්නේ නම් කොන්ද කෙලින් තියෙන ආකාරයට වාඩි වීම අවශ්‍යයි. කාන්තාවන් සාමාන්‍යයෙන් කකුල් දෙක නමා ගෙන පිටුපසට දමමින් වාඩි වීම පුරුදු වී ඇති ක්‍රමයයි. එහෙත් එය ස්ථාවර (stable) ආසනයක් නොවේ. එයට හේතුව කොන්ද කෙලින් නැති කමයි. කොන්ද කෙලින් තබා ගෙන වාඩි වීමට නම් කාන්තාවන්ට සුදුසුම ආසනය වන්නේ වාඩිවී කකුල් දෙක පිටුපසට දමා විලුඹ දෙකින් පළල් කර කකුල් දෙක මත වාඩි වීමය. දැන් අත් දෙක වම් අතේ අල්ල මත දකුණු අතේ අල්ල තබා ගන්න. අත් දෙකේ මාපට ඇඟිලි වල අතුල් පැති එකිනෙකට ගැවෙන පරිදි තබා ගන්න (gently touched) කෙසේ හෝ ටික වේලාවක්, විනාඩි කීපයක් හෝ වාඩි වුණ ආසනය වෙනස් නොකර සිටීමට හැකි ආකාරයෙන් කොන්ද කෙලින් තබා ගෙන වාඩි වීම වඩා යෝග්‍යයි. කොන්ද කෙලින් තිබිය යුත්තේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට පහසු වීමටය.

**සතර සතිපට්ඨානය**

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කලේ සත්වයන්ගේ සෝක, හැඩිම්, වැලපීම් නැති කිරීම පිණිස දුක් දොම්නස් නැති කිරීම පිණිස අරහත් තත්වයට පත් වීම පිණිස නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස පවතින එකම මාර්ගයක් ඇති බවය. (එකායනො අයං භිකඛවෙ මගො). එම මාර්ගය නම් චතුර්විධ වූ සතිපට්ඨානයයි.

එම චතුර්විධ වූ සනිපට්ඨානය නම් :

- 1. කායානුපස්සනාව (කය අනුව බැලීම)
- 2. වේදනානුපස්සනාව (ශාරීරික හා මානසික වේදනාවන් අනුව බැලීම)
- 3. චිත්තානුපස්සනාව (සිත අනුව බැලීම)
- 4. ධම්මානුපස්සනාව (ධර්ම අනුව බලමින් අවබෝධ කර ගැනීම)

මේ භාවනාව නිවන් අවබෝධයට ඇති එකම භාවනාවයි. මේ හතර අවබෝධ කර ගැනීම නිසා සතර ආර්යය සත්‍යයන් අවබෝධ වී නිවරණ අවබෝධ කර ගත හැකි වේ. මෙය හරියට කළොත් දින 7 කින් නිවන් අවබෝධ කර ගත හැකි බව සම්බුද්ධ දේශනයයි.

ඉතින් දැන් මේවා අතුරින් අප විසින් මුලින්ම අනුගමනය කළ යුතු වන්නේ කායානුපස්සනාව හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය අනුව බැලීමය. මෙය ඉතාම ලෙහෙසියන් පහසුවෙන් කළ හැකි භාවනාවක් වන අතර සෑම බුදුවරයෙක්ම බුද්ධත්වය ලබා ගත් භාවනාවයි. මෙම භාවනාව කිරීමේදී කිසිදු බියක් ඇති කර ගත යුතු නැත. සෑම කෙනෙකුටම බුදු බව ලබා ගැනීමට ශක්තිය ඇති බව සිතට ගන්න. දැන් භාවනාව සඳහා වාඩි වෙන්න. එරම්භය ගොතා ගෙන හෝ වෙනත් ඔබට පහසු ආකාරයකට කොන්ද පමණක් කෙලින් නියෙන ආකාරයට වාඩි වෙන්න.

- 1. හොඳින් භාවනාවට ගැලපෙන පරිදි වාඩි වී ශරීරය සැහැල්ලුව තබා ගන්න.
- 2. දැන් ඇස් දෙක මදක් පියා ගන්න.
- 3. දොහොත් මුදුන් දී බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන්ට නමස්කාර කරන්න.
- 4. සිහියෙන් යුක්තව හෙමින් අත් දෙක පහත් කර වම් අතේ අල්ල මත දකුණු අතේ අල්ල තබා ගෙන මාපට ඇඟිලි දෙකේ ඇතුළු පැති ස්පර්ශ වන පරිදි තබා ගන්න.



5. දැන් ඔබේ හිස මුදුනට සිත යොමු කර එහි සිදුවන කිසියම් වෙනසක් දෙස හොඳින් සුපරීක්ෂාකාරීව බලන්න.
6. මුලු සිරුර දෙසම ඉතා හොඳින් බලමින් හිසේ සිට දෙපතුල් දක්වා කිසියම් තැනක යම් කිසි තද ගතියක් හෝ නුහුරුගතියක් හෝ අපහසුවෙන් තැන්පත්ව ඇති ගතියක් තිබේදැයි බලන්න. (ඇඳුම නිසා හෝ කිසියම් තද ගතියක් ඇතිනම් බුරුල් කර ගන්න)
7. දැන් ඔබේ සිත ඉතා පැහැදිලිව නිරවුල්ව සැහැල්ලුවෙන් තබා ගන්න.
8. එම නිරවුල් වූ පැහැදිලි සැහැල්ලු සිතින් ඔබේ නාසය අගට (උඩු තොල හා නාසය අතරට) සිත යොමු කර හුස්ම රැල්ල ගමන් කරන ආකාරය බලන්න. සමහරවිට එක් නාස්පුඩුවකින් විය හැකියි. සමහරවිට දෙකෙන්ම විය හැකියි. එන ආකාරයට පිළිගන්න. මහන්සියෙන් කරන්න යන්න එපා. ක්‍රියාවට සිදු වෙන්න ඉඩ හරින්න. ඔබගේ කාර්යය විය යුත්තේ හුස්ම රැල්ල දෙස බලා ගෙන එහි ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම පමණයි.
  - හුස්ම ඇතුල් වන විට ඇතුල් වන බවත් පිටවෙන විට පිටවෙන බවත් ඉතාම හොඳින් දැන ගන්න. ස්වභාවය අවබෝධ කර ගන්න.
9. වචනයක් අවශ්‍ය නම් සිතින් මෙලෙස කියවන්න. ඇතුල්වීම ..... පිටවීම ..... ඇතුල්වීම ..... පිටවීම .....
10. දැන් දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා විට දීර්ඝව ගන්නා බවත් කෙටියට ගන්නා විට කෙටියට ගන්නා බවත් හොඳින් අවබෝධ කර ගන්න.
11. ඉහත අන්දැකීම් ලැබෙන විට ඔබේ සම්පූර්ණ හුස්ම රැල්ලට සිත යොමු කර සිටින්න පුලුවන් දැයි බලන්න. එසේ නොහැකි නම් මුල මැද අග වශයෙන් බලා ක්‍රමයෙන් භාවනාව දියුණු කර ගන්න. මේ අරමුණටම ඉතාම හොඳින් සිත යොමු කර අත් පා නොසොල්වා ඔබට පුලුවන් තරම් වේලාවක් සිට ඉතාම සෙමින් කලබලයෙන් තොරව භාවනාවෙන් මිඳෙන්න.

මෙය නැවත නැවතත් කරන්න. මෙසේ භාවනා කරන විට විවිධ අරමුණු එන බව තේරෙනු ඇත. එවිට එම අරමුණු සියල්ලටම සිත යොමු කරමින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ඒ ඒ අරමුණු වල ස්වභාවය හඳුනා ගන්න. එසේ කරන විට සෑම දෙයකම ඇති වෙනස් වන සුලු බව ඔබටත් වැටහෙනු ඇත. ඒ අනිත්‍යතාවයයි. යමක් අනිත්‍ය නම් එහි නිත්‍ය වූ ස්ථිර වූ දෙයක් නැත. එසේ

අනිත්‍ය වන සියල්ලම දුක් සහිතයි. සියල්ල අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි යනුවෙන් වැටහීම විදර්ශනා භාවනාවයි. මෙය බුදු දහමට පමණක් ආවේණික වූ භාවනාවක් බව නැවතත් සිතට ගන්න. භාවනාව ඔබේ ජීවිතයේත් කොටසක් කර ගන්න. ඉතින් ඔය අපි කථා කළේ භාවනා කරන හැටි පිළිබඳවයි.

මිලුග ප්‍රශ්ණය වන්නේ භාවනා කරන්නේ ඇයි ? කියන එකයි. මෙයට හේතුව මේකයි කියලා කෙලින්ම කියන්න අමාරුයි. එයටත් හේතු තියෙනවා එනම් එක් එක් පුද්ගලයාගේ ආකල්ප වර්ග හා අපේක්ෂා වල ඇති විවිධත්වයයි, විශේෂත්වයයි, විචිත්‍රත්වයයි. කාරණා කාරණා තේරුම් ගත් ධර්මඥානය විසඳ වූ කෙනෙකුගෙන් මේ ප්‍රශ්ණය ඇහුවොත් භාවනා කරන්නේ නිවන් අවබෝධ කර ගන්න යැයි කියනු ඇති. එහෙත් ලෞකික ජීවිතයේ අපමණ ප්‍රශ්ණ වලින් තෙරෙපෙමින් විවිධ හැල හැප්පිලිකම් වලට මුහුණ දෙමින් හසරක් නොදැක සිටින කෙනෙකුගෙන් මේ ප්‍රශ්ණය ඇහුවොත් භාවනා කරන්නේ සිත ටිකක් සන්සුන් කර ගන්න, සිත සැහැල්ලු කර ගන්න යැයි කියනු ඇත. මෙසේ ලැබෙන මේ උත්තර දෙකම නිවැරදියි නේද? ඇත්තෙන්ම භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල දැන ගත්තාම මේ ප්‍රශ්ණයට පිළිතුරු රාශියක්ම ලැබෙනු ඇති.

අපි බලමු භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල කිහිපයක් :-

1. සිතේ සන්සුන් බවක් හික්මීමක් ඇති වීම
2. කායික වශයෙන් ද එය දැනී හික්මීමක් ඇති වීම
3. ඉවසීම හා ධාරණ ශක්තිය වැඩි වීම
4. ප්‍රශ්ණ වලට නොබියව මුහුණ දීමට හැකි වීම
5. දැඩි ආශාව හා දැඩි කෝපය නැති වීම
6. උපේක්ෂාවෙන් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබීම
7. දැඩි බලාපොරොත්තු ආශා නැති වීම
8. සෑම දෙනාටම ප්‍රියශීලී කෙනෙක් බවට පත් වීම
9. දැඩි කම්පන වලදී පවා මධ්‍යස්ථව හිඳීම

10. පීඩනය ආතතිය නැති වීම
11. ජීවිතය හා තමා ගැන කළකිරීම් අවම වීම
12. ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය වීම
13. සිනේ කලබලකාරීබව නැති වීම
14. රුධිර පීඩනය පාලනය
15. සිය ඉඳුරන් දමනය කර ගැනීමේ හැකියාව
16. ආත්ම තෘප්තිය වර්ධනය වීම
17. මෙලොව තෘප්තිමත්ව ජීවත් වීම
18. හොඳ සිහියෙන් යුක්තව මිය යාමට හැකි වීම
19. පරලොව වශයෙන්ද සුගතිගාමී වීම
20. නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම අවබෝධ වීම

පිංවත මේ කරුණුත් සිතට ගන්න. බුදු පියාණෝ අපට පෙන්වා දුන් මේනිවැරදි මග සොයන්නට ඔබත් අද අදම දැන් දැන්ම වහ වහාම ක්‍රියාත්මක වෙන්නට සිතට ගන්න. භාවනාවකින් තොරව වසර සියයක් ජීවත් වනවාට වඩා නිවැරදිව භාවනාවක් කරමින් සිට එක දිනක් ජීවත් වීමද උතුම් බව ඔබටත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේවා වෙසඟ දින මේ දහම් සුවදින් ඔබේ සිතත් සුවදවත් වේවා, ඔබටත් තෙරුවන් පිහිටයි. සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !



## ආනාපානසති භාවනාව

### ෪ පූජ්‍ය බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය මහා නාහිමි

භාවනා ක්‍රම දෙකෙකි. ශමඵ භාවනා, විදර්ශනා භාවනා වශයෙනි. ශමඵ භාවනාවෙන් සිතේ එකඟ බව සන්සුන් බව වැඩෙයි. කෙලෙස් යටපත් වෙයි. සමහර ශමඵ භාවනාවෙකින් උපචාර සමාධි අවස්ථාව තෙක් ද, සමහරෙකින් රූපාවචර අපර්ණා සමාධි තෙක් ද, සමහරෙකින් අරූපාවචර සමාධි අවසන් කොට ද සිතේ එකඟ බව වැඩෙයි. විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලොව යථා තත්ත්වය දන්නා නුවණ වැඩෙයි. කෙලෙස් තුනී වෙවී ගොස් සෝතාපත්ති ආදී මාර්ග ඵල අවස්ථා වලට සිත වැඩේ. අවසන් ශිෂ්‍ය ලු කෙලෙස් නසා රහත් බවට පැමිණෙයි.

#### ආචරණ තුන

භාවනාවෙන් උසස් ඵල ලැබිය හැක්කේ කර්මාවරණ, විපාකාවරණ, ක්ලේශාවරණ යන තුන් බාධක වලින් මිදුණු සැදැහැවත් නුවණැති උත්සාහවතා විසිනි.

කර්මාවරණ යනු මවු මැරීම්, පියා මැරීම් ආදී ආනන්තර්ස පාපයක් කර ඇති බවය.

විපාකාවරණ යනු ත්‍රිශේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් නොලත් බවය. ද්වි ශේතුක අශේතුක ප්‍රතිසන්ධියෙකින් උපන් ලද අයට මේ අත් බවිහිදී ධ්‍යාන මාර්ග ඵල කිසිත් ලැබිය නොහැකිය.

ක්ලේශාවරණයෙන් යුක්තයෝ නම් නියත මිථ්‍යාදෘෂ්ඨිකයෝත්, උභතෝච්ඤාජනකයෝත්, නපුංසකයෝත්ය.

#### පරිබෝධ

භාවනා වඩනු කැමැත්තහු විසින් පළමු කොට දඟ පරිබෝධ (භාවනාව වැඩීමට බාධකව සිටින කරුණු දහය) දුරු කට යුතු වෙයි. ආවාස, කුල, ලාභ, ගණ, කර්මාන්ත, ගමන්, ඥාති, ආබාධ, ග්‍රන්ථ, සෘද්ධි යනු පරිබෝධ දඟයයි.

**ආරම්භය**

භාවනා වඩන හැම කෙනෙකු විසින්ම පළමු කොට බුද්ධානුස්සතිය ද, ඊළඟට මෙමඤ්චි භාවනාව ද, ඊළඟට අශුභ භාවනාව හෝ කායගතාසතිය ද, ඊළඟට මරණානුස්මතිය ද ටික ටික වේලා ක්‍රමයෙන් වැඩිය යුතු.

**ආනාපාන සමාධිය**

ආන යනු ආශ්වාස වායුවයි, අපාන යනු ප්‍රශ්වාස වායුවයි. මෙය අරමුණු කොට භාවනා වඩන්නහු විසින් පළමු කොට ශීල විශුද්ධිය ඇති කැරැ ගත යුතුය. භාවනානුයෝගියා ගිහියෙකු වී නම් පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල්, යන තමා රිසි ශීලයක් සමාදන්ව ගෙන පිරිසිදු සිල්වනකු විය යුතුය, පැවිද්දෙක් වී නම් පැවිදි සිල් ගි මැනැවින් පිහිටා පිරිසිදු විය යුතු.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දෙකේගින් (මැදුම් සඟියේ) ආනාපාන සති සූත්‍රයේ ත්, ආනාපාන සතිය සඳහන් කරන අන් තන්ගින් භාවනාරම්භය දක්වන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ " සො සතො 'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති " වදාළ සේක. එහි අදහස " හේ සිහි ඇත්තේම හුස්ම (ඇද) ගනී, සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම පිට කෙරෙයි" යනුයි.

මේ පළමු අවස්ථාවෙහි ඇතුල් වන හුස්මත්, පිටවන හුස්මත් වැදෙන තැන විමසා දැන එහි සිත පිහිටුවන්නට පුරුදු විය යුතුය. නාසය දික් අයගේ ඇතුල් වන හුස්ම පළමුවෙන්ම හැපෙන්නේ නාශාග්‍රයේය (නාසයේ අගය). හුස්ම පිට වීමේදී අන්තිමටම හැපෙන්නේ ද නාසිකාවේ අගය.

නාසය නුස්ව (කොට) අයගේ හුස්ම ඇතුල් වීමේදී මුලින්ම හැපෙන්නේත්, හුස්ම පිට කිරීමේදී අන්තිමටම හැපෙන්නේත් උඩු තොලෙහිය. යෝගාවචරයා තමාගේ හුස්ම ඇතුල් වීමේදීත්, පිටවීමේදීත් එය හැපෙන තැන විමසා දැන එය අරමුණු කල යුතු. හුස්ම ගැනීමටවත්, පිට කිරීමටවත් උත්සාහ නොකළ යුතුය. ස්වභාවයෙන්ම (ඉබේම) සිදුවන හුස්ම ඇතුල්වීමටත්, පිටවීමටත් එසේ සිදුවන්නට ඉඩ දී තමා ඇසි පියාගෙන ඒ හුස්ම ඇතුල් වීමේදී මුලින්ම හැපෙන තැනත්, පිට වීමේදී අන්තිමට හැපෙන තැනත් සිතින් සලකා ගත යුතුය. එහි සිත පිහිටුවා එළඹූ සිටි සිහියෙන් යුතුව සිතින් එය සැලකිය යුතුය. සිතට නොදැනී කිසිම හුස්මක් ඇතුල්වන්නට හෝ පිටවන්නට නොහැකිවනුවට නිතරම එළඹූ සිටි සිහියෙන් මනැසින් හුස්ම දෙස බලාගත් වනම හින්ද යුතු. අන් කිසිම අතකට සිත නොයවා හුස්ම හැපෙන තැනම සිත පිහිටුවා හින්ද යුතු. මුලදී ඉඳහිට අන් අතකට හිත යන්නට පුළුවන, හෙවත් හුස්ම හැපෙන තැන හැර වෙන අරමුණකට ඇදෙන්නට පුළුවන. එසේ වන්නේ එළැඹ සිටි සිහිය නැති වීමෙනි. සිතේ එකඟ බව දුබල හෙයිනි. සිහිය උපදවා ගෙන යළිත් සිත හුස්ම හැපෙන තන්හිම පිහිටවිය යුතු. සමහර කෙනෙකුට පැය භාගයකදී ද, තව කෙනෙකුට

පැයකදී ද, තව කෙනෙකුට පැය කීපයකින් ද හුස්ම හැපෙන තත්වම කැමති තාක් කල් සිත තරයේ පිහිටුවා තැබීමට හැකියාව ඇති වේ. පෙර අත් භවිති සමාධි වඩා පුරුදු කෙනෙකුට විනාඩි හත අටකින් වුව ද සිත හුස්ම වැදෙන තත්ව ස්ථිර ලෙස පිහිටුවා තැබීමේ හැකියාව ඇත. පෙර අත් භවෙක භාවනාවක් පුරුදු නොකළ අයට සිත වික්ෂිප්ත නොවන සේ ටික වේලාවක් එක අරමුණක පිහිටුවා තැබීමට මාස ගණනක් වුවද ගතවිය හැක. හුස්ම හැපෙන තැන සිත පැයක් හමාරක් නොසැලී පිහිටා තිබීම හරි ගිය පසු මේ භාවනාවේ ඊ ළඟ ක්‍රියා මාර්ගය ඇරඹිය යුතු.

### ගණනාව

මී ළඟට කළ යුත්තේ හුස්ම වාර ගණන් කිරීමයි. හුස්ම ගන්නා වාර පමණක් හෝ හුස්ම පිට කරන වාර පමණක් ගණන් කළ යුතුය. ඒ දෙකම මිශ්‍ර නොකළ යුතුය. එය කරනුයේ මෙසේයි,

හුස්ම ඇතුළු වන වාර ගණිනු කැමති නම් ඇතුළු වන හුස්ම නාසය අග හෝ උඩු තොලෙහි හැපුනු විට 'එක' යි සිතීන් ගිණිය යුතු. ඊළඟ වාරයේ එතැන හුස්ම හැපෙන තුරුම

'එකයි එකයි එකයි' සිතීන් ගණිමින් එතැනම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද්‍රිය යුතු. එතැනින් වෙන අතකට සිත නොයන ලෙසට එළැඹී සිටි සිහියෙන් යුක්ත විය යුතු. ඊළඟට එතැන හුස්ම හැපුණු විට 'දෙකයි දෙකයි' (සිතීන්) කිය යුතුය. තුන් වන වර හුස්ම එහි හැපෙන තුරුම මෙය කළ යුතු. මෙසේ පස් වන වාරය තෙක් හුස්ම හැපෙන වාර ගණන් කල යුතු. මේ පළමු වටයයි. ඊළඟට නැවතත් 'එකයි එකයි' සිතීන් ගණිමින් හය වන හුස්ම වාරය තෙක් ගණන් කල යුතු. මේ දෙවෙනි වටයයි. නැවතත් 'එකයි' කියා ගිණීම පටන් ගෙන හත් වන හුස්ම වාරය තෙක් ගණන් කල යුතු. මේ තුන් වන වටයයි. යළිත් 'එකයි එකයි' යන්නෙන් ගිණීම පටන් ගෙන අට වන හුස්ම වාරය තෙක් ගණන් කල යුතු. මේ සතර වන වටයයි. නැවත එකේ සිට ගිණීම පටන් ගෙන නව වන වාරය තෙක් යෑ යුතු. මේ පස් වන වටයයි. නැවතත් එකෙන් පටන්ගෙන දස වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු. මේ හවන වටයයි.

හවන වටය සම්පූර්ණ වීමෙන් පසු යළිත් මුලට යෑ යුතුය. පළමු සේම 'එකයි එකයි' ගණිමින් වාර පහක් සම්පූර්ණ කල යුතුය. ඒ පළමු වටයයි. මෙසේ තවත් වට සයක් ගිනිය යුතුය. මේ නයින් වට සයෙන් සය සපුරමින් හැකි තාක් වේලා හුස්ම හැපෙන තැනම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද්‍රිය යුතු. මේ අන් අන් යෑ නොදී සිත එක් අරමුණකම පිහිටා තිබීම පුරුදු කරවනා උපායෙකි. මේ ගිණීමේදී ඉඳහිට සිත අන් අතෙක ගියොත් ඒ තවම

සිතේ සමාධිය හොඳට වැඩි නැති බවට ලකුණෙකි. ගිණිමෙහි යෙදී ඉන්නා තාක් සිත හුස්ම හැපෙන තැනම නොසැලී සිටී නම් එයින් පසු ගිණිම නතර කොට අනුබන්ධතාව පටන් ගත යුතුයි.

අනුබන්ධතා යනු හුස්ම ගැනීමේදීත්, පිට කිරීමේදීත් ගණන් කිරීමක් නැතිව හුස්ම හැපෙන තැන සිත පිහිටුවා එළඹූ සිටි සිහියෙන් යුක්ත වීමයි. මේ අවස්ථායෙහි හුස්ම අනුව නාසිකාවෙන් ඇතුළට හෝ නාසිකාවෙන් පිටතට හෝ සිත නොයැවිය යුතුය. හුස්ම හැපෙන තැනම සිත පිහිටුවා ඇතුළු වන පිට වන හුස්ම ගැන ගැන සෝදිසිමත් විය යුතුය. හුස්ම හැපෙන තැන එය වැදීමද ඊළඟ අවස්ථාව ද එතැනින් පිටවීම දැයි එහි මුල මැද අග පැහැදිලිව දැනෙන්නට වෙයි. වාර ගිනීමේ සිට හුස්මෙහි ඔලාරික බව අඩු වෙවී ගොස් අන්තිමේදී හුස්ම වැටෙන නොදැනෙන තරමට සියුම් වේ. හිත කය දෙකේම හැල්ලු බවෙක් දැනෙන්නට වෙයි. සිරුර ඉහළ නැගෙන්නා සේ හෝ අහසේ පාවෙන්නා සේ දැනෙන්නට වෙයි.

මේ අවස්ථාවේදී නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ උඩු තොලෙහි (කලින් හුස්ම හැපුණු තැන) අරමුණු කොට හුස්ම පැහැදිලි ලෙස දක්නට යලින් උත්සාහ කළ යුතු. මෙසේ සිහියෙන් නුවණින් එතැන සිතින් මෙනෙහි කරන විට යළිත් හුස්ම වැටීම දැනෙන්නට වේ.

මේ අවස්ථායෙහි ඔහුට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ප්‍රකට වේ. ඉඹුල් පුළුන් පිඩක් හෝ කපු පුළුන් පිඩක් හෝ වායුධාරාවක් (කලින් හුස්ම හැපුණු තන්හි) හැපෙන්නා සේ දැනෙන්නට වේ.

මෙතැන සිට සිත බැඳිය යුත්තේ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහිය. එය අතුරුදහන් විය නොදී යළි යළි එය සිහි කරමින් එහිම සිත රැඳවිය යුතු. මෙසේ කරන විට ක්‍රමයෙන් කෙලෙස් සංසිදෙයි. යටපත් වෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහල වෙයි. පුළුන් පිඩක් හෝ වායු ධාරාවක් හැපෙන්නා සේ හැඟුණු තැන තාරකාවක් හෝ තාරකා රැසක් හෝ මුතු ඇටක් හෝ මුතු රැසක් හෝ කපු ඇට රැසක් හෝ පුළුන් වලාකුලක් හෝ මල්දමක් හෝ නෙළුම් මලක් හෝ ඉරුමඬල සඳමඬල වැන්නක්, රිය සකක්, දුම් සිවක්, ලී කුරක් හෝ ගෙතු දික් නූලක් බඳු දැයෙක් පෙනෙන්නට වේ. මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තය. උඩ කී පරිදි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත එක එක්කෙනාට වෙනස් වෙනස් අයුරින් පෙනෙන්නේ ඔවුන්ගේ හැඟීමෙහි වෙනස නිසාය.

උපචාර සමාධිය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට නිවරණයෝ යටපත් වෙත්, උපචාර සමාධිය ඇති වේ.

නිවරණයෝ නම් කාමච්ඡන්දය (කාමාශාව), ව්‍යාපාදය (තරහව), ඊතමිද්ධය (විත්ත වෛනිසිකයන්ගේ මැලි බව), උඩද්ධවච කුක්කුච්චය (සිත නොසන්සුන් බව හා කුකුස), විචිකිච්ඡාව (සැකය) යන පසයි.

මෙහි යෝගියාට හුස්ම ගන්නා කෙණෙහි ඇති වන සිත එකෙකි, ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි පිහිටන සිත අනෙකකි. මේ හැම එකෙකදීම ඒවා අරමුණු කොට ඉතා ඉක්මණින් විත්ත විචිත් ඇතිව නැතිව යන බැවින් එක් සිතකින් හුස්ම ගැනීමත්, ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි පිහිටීමත්, හුස්ම පිට කිරීමත් කෙරේ යැයි වරදවා නොගත යුතු. මේ තුන් අවස්ථාහිම සිත එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව ඒ ගන්නා හුස්ම ආදිය අරමුණු කෙරේ නම් ඔහුගේ භාවනාව උපචාර අවස්ථාවට ද, අපර්ණා (ධ්‍යාන) අවස්ථාවට ද වැඩෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇති වූ කල්හි නිතර එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව එය නැතිවී යා නොදී රැක ගත යුතු වෙයි.

දුරු කළ යුතු සත අයෝග්‍ය වූ වාසස්ථාන, අයෝග්‍ය ගොදුරුගම, අයෝග්‍ය කථාසංලාප, අයෝග්‍ය පුද්ගලාශ්‍රය, අයෝග්‍ය භෝජන, අයෝග්‍ය ඍතුගුණය, අයෝග්‍ය ඉරියව්ව යන සතින් වෙන්විය යුතු.

දශ කුසලතා මේ අයෝග්‍ය දෑ සතින් වෙන්ව සිතූ එකඟ බව වැඩිමට උපකාරී වූ දෑ දසය සපුරා ගත යුතු. එයින් පළමු වැන්න වත්පු විසදනාවයි. සිරුර ද, හඳුනා පොරොත්තා වස්තූ ද පිරිසිදු කොට ගැන්මයි.

දෙවැන්න ඉන්ද්‍රිය සමතාවයි. ශුද්ධා, ස්මෘති, වීර්ය, සමාධි, ප්‍රඥා යනු ඉන්ද්‍රිය පසයි. මේ පසෙන් එකක් අනෙකක් යටපත් කොට නොනැගෙන ලෙසට සමතායෙන් තබා ගන්නට පරිස්සම් විය යුතු.

තුන්වැන්න නිමිත්ත කුශලතාවයි. ලබා ඇති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නැති වී යෑ නොදී රැක ගැන්මේ දක්ෂ බවයි.

සතරවැන්න සිත පසුබස්නට නොදී නගා සිටුවීමයි. කිසි හේතුවෙකින් වීර්යය අඩු වී පසු බසී නම් ධම්මච්චිය, වීර්ය, ජීති යන තුන් බොධ්‍යංගයන් වඩා සිත දොරොසවත් කිරීමයි.

පස්වැන්න වීර්ය සමතාව ඇති කැර ගැන්මයි. කිසි විටෙක අධික වීර්ය නිසා සිතේ නොසන්සුන් බව නැගෙයි. එවිට පස්සද්ධි, උපේක්ඛා, සමාධි යන බොජ්ඣංග වඩා වීර්යයේ සමතාව ඇති කැරගත යුතු.

සවැන්න අරතිය වැඩලීමයි. කිසි විටෙක යෝගියාගේ සිත භාවනායෙහි නො ඇලිය හැකියි. එවිට ජාති, ජරා, චූති ආදී සංවේගයට කරුණු වන දෑ මෙතෙහි කොට තෙරුවන් ගුණ සිහි කොට සිතේ ප්‍රසන්නතාව ඇති කැරගත යුතු.

සත්වැන්න සිත ශමථ භාවනායෙහි සමච දිගටම යෙදී පවතිනුවට එය දෙස උපේක්ෂකව බලා හිදීමයි.



අටවැන්න සමාධි භාවනායෙහි නොයෙදුණු වූත් ගෙන් වෙන් වීමයි.

තව වැන්න සමාධි ලාභීන් විටින් විට ඇසුරු කිරීමයි.

දස වැන්න සමාධි භාවනාව ගරු කොට, එයටම නැමී, අන් අතෙක නොගොස් සමාධියටම මුහුණ ලා පැවැත්වීමයි.

මෙකී කරුණු දස සම්පූර්ණ කොට ගෙන ප්‍රතිලාභ නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එකඟ බව වැඩිය යුතුයි. ඒත් ප්‍රථම ධ්‍යානය නොලැබේ නම් නොපසුබටව එයට හේතුව වීමසා බලා ආර්යෝපදේශයේ පිහිටා විරිය සමාධිය සපිරිය යුතුය. එවිට සිත අපර්ණා අවස්ථාවට වැටෙයි. අපර්ණා ධ්‍යානය ලැබෙන තුරුම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එය ඒ අරමුණෙහි තහවුරු වන තුරුම දිවා රැ දෙකෙහි උත්සාහවත්ව භාවනායෙහි යෙදිය යුතු. එයින් සිත අපර්ණා ප්‍රාප්ත වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති වේ. සතර වන රූප ධ්‍යානය තෙක්ම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා තැබීම යථතා නම්.

ධ්‍යානාංග පස ප්‍රථමධ්‍යාන සිත විතර්ක විවාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පසින් යුක්තය. එහි විතර්ක යනු සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට ඔසොවා එහි නංවා පිහිටුවන සිතේම ඇති වන ගතියෙකි. විවාර යනු ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පුරාම වැද ගෙන එය පිරිමදින්නාක් මෙන් එහි ම බැඳී යෙදෙන විත්ත ප්‍රීතියයි. එසේම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත තදින් වැද ගෙන පිහිටීම නිසා දැනෙන සුඛ නම් ධ්‍යානාංගයයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙන් ඉවත් නොවී එහි ම සිත ලැගී පැවැත්ම, ඒකාග්‍රතාවයි. එකඟ බවයි.

නිවරණ ප්‍රභාණය මේ ධ්‍යානාංග පස නිසා සිතේ නැගීමට හරස් වන කෙලෙස් පසෙක් යටපත් වේ. මතු විය නොහී අනුශය වැටී හෙයි.

ඒකාග්‍රතාව නිසා සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි හා බැඳී සිටුනා බැවින්, අන් අතෙක නොයන බැවින් කාමච්ඡන්ද (කාමාශාව) මතු විය නොහී ගිලී යයි. ඒකාග්‍රතාව නිසා කාමච්ඡන්ද නිවරණය විෂ්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රතිණ වේ. ප්‍රීතිය නිසා ව්‍යාපාදය (තරඟව) යටපත් වේ. විතර්කය ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත නැවීම කරන නිසා ථීනමිද්ධ නිවරණයට (විත්ත වෛතසිකයන්ගේ මලි බවට) මතු විය නොහැක්ක. මෙය නිතර්කයෙන් ථීනමිද්ධ නිවරණය විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රතිණ වේයැයි කියන ලදී. ධ්‍යාන සිතේ ඇති මහත් වූ සුවය නිසා උද්ධච්චය (නොසංසුන් බව) හා කුක්කුච්චය (කුකුස) යන විරුද්ධ ගති යටපත් වේ. මෙය සුඛ අංගයෙන් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය විෂ්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රතිණ වේ යැයි කියන ලදී. විවාරාංගය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පිරිමදින බැවින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ගැන හෝ එහි ධ්‍යාන සිත බැඳී ඇද්ද නැද්ද යන බව ගැන හෝ එතෙක් පිළිපත් පිලිවෙත ගැන හෝ එයට මඟ පෙන්වූ ශාස්තෘහු ගැන හෝ එය පවසන දහම ගැන හෝ එය පිළිපත්

ආර්ය සංඝයා ගැන හෝ යෝගියාට සැක ඇති නොවේ. විචාරාංගයෙන් විචිකිචිත නිවරණය (සැකය) ප්‍රතීණ වේ යැයි කියේ මෙය අරඛයා ය.

මෙය විතර්කයෙන් ඊනමිද්ධයද, විචාරයෙන් විචිකිචිතවද, ප්‍රීතියෙන් ව්‍යාපාදයද, සුඛයෙන් උද්ධවිච් කුක්කුච්ඡයද, ඒකාග්‍රතායෙන් කාමච්ඡන්දයදැයි ධ්‍යානාංග පසින් පංච නිවරණයන්ගේ ප්‍රභාණය සිදු වේ.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගියා පස් අයුරෙකින් එය තමාට වලංගු කර ගත යුතු. ඒ පස් අයුර පංච වශීතා නමින් හැඳින්වේ. පංච වශීතා යනු ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන, අධිවිධාන, චූට්ඨාන, පච්චවෙක්ඛණ යනු වශීතා පසයි.

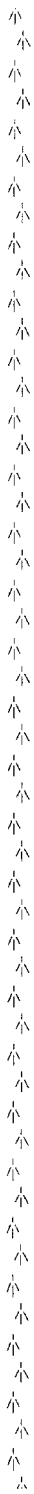
ආවජ්ජනයට අනුව තමා කැමති තැනෙක, කැමති විටෙක, රිදි ධ්‍යානාංග වලින් යුත් ධ්‍යානයකට සම වැදිය හැකි බව, කැමති තාක් එහි රැඳී හිඳින හැකි බව යන මේ හැම ආවජ්ජන වසිතා නම්.

වහා සමචතට වැදිය හැකි බව සමාපජ්ජනා වසිතායි. තමාගේ අධිෂ්ඨානය අනුව ක්ෂණයක් හෝ වැඩි වේලාවක් ධ්‍යානයෙහි සිටිය හැකි බැව් අධිෂ්ඨාන වාසිතාවයි.

කැමති විටෙක සමාපත්තියෙන් නැගී සිටිය හැකි බව චූට්ඨාන වසිතායි. සමාපත්තියෙන් නැගී සිට සමචන් ධ්‍යානයේ අංගයන්ගේ තතු නුවණින් පිරික්සා බැලීම පච්චවෙක්ඛණා වසිතාවයි.

සිය දහස්වර ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වදිමින් ඉන් නැගී සිටිමින් වසිතා පසින් ධ්‍යානය තමාට වලංගු කර ගත යුතු. එය හොදට හුරු පුරුදු වූ විට යෝගියාට ප්‍රථම ධ්‍යානයේ දොස් පෙනෙන්නට වේ. විතර්ක විචාර නම් ගොරෝසු ගති දෙකකින් යුතු බව, එය කාමච්ඡන්දාදී නිවරණ වලට කිට්ටු බව, එයට නොසම වැදී ටික වේලාවක් උන්නොත් සුළු පමාවෙකින් කාමරාගාදී නිවරණයෙන් නැගී සිටිය හැකි බව යනාදී දොස් පෙනෙයි. විතර්ක විචාර දෙක නැතිව ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් ද්විතීය (දෙවෙනි) ධ්‍යානය ලබාගත හැකි වුවොත් මැනවැයි හේ සිතයි. එසේ සිතා ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත වඩාත් තදින් බැඳ තබන්නට උත්සාහ කෙරෙයි. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් විතර්ක විචාර නැති, ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් දෙවෙනි ධ්‍යාන සිත ඔහුට පහළ වෙයි.

ද්විතීය ධ්‍යානය වසිතා පසින් පුරුදු කළ පසු එයද දළ යැයි ඔහුට වැටහෙයි. එයටත් වඩා සියුම් වූ සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් පමණක් යුක්ත තෘතීය (තුන් වන) ධ්‍යාන සිත ලබන පිණිස යෝග වඩයි. එය ලත් පසු එයද පංච වශීතායෙන් පුරුදු කර ගත් විට එහි දළ බව ඔහුට පෙනෙයි.



උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකෙන් යුත් චතුර්ථ (සතර වැනි) ධ්‍යානය උපදවා ගනු කැමැත්ත ඇති වෙයි. පසින් තුන් වන ධ්‍යානයද හුරු පුරුදු කර ගත්හසුට ප්‍රතිභාග නීතීන්තෙහි කලටත් වඩා සිත තදින් බැඳෙයි.

උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන යන අංග දෙකින් යුත් චතුර්ථ ධ්‍යාන සිත තුළ වේ. එය දපංච වශීතායෙන් පුරුදු කළ යෝගියා කැමති නම්, සෘද්ධි විධාන, දිවැස, පරසින් දැනීම, පෙර විසූ අත්බව් දැකීම, දිව කන යන අභිඥ පස ලැබීමට, ඒවා ලබන හැකි ක්‍රියා මාර්ගයට බැස්ස හැකිය. සිත තවදුරටත් සියුම් කෙරෙමින් සතර අරූප ධ්‍යාන සඳහාද එයට සුදුසු කමටහත් වැඩිය හැකිය.

එහෙත් මේ රූප සමාපත්ති සතරත්, අරූප සමාපත්ති සතරත් යන අටම ලොකිකය. රූප ධ්‍යාන වල එල වශයෙන් රූප බඹලෝ වල ඉපිද දීර්ඝ කාලයක් උන්නත් අන්තිමේදී එයින් චුතව මිනිස් ලොවට එන්නට සිදුවෙයි. සෘද්ධි උපදවා එක් කලෙක අහසින් ගිය යෝගියා පවා ආයු ගෙවුණු පසු මැරී මිනිසකුට ඉපදිය හැක්ක. එසේ උපත් අත් බව්හි පාපමිත්‍ර සේවනයෙන් පව් කොට ගැඩවිලකුට උපදින්නට ද පුළුවන.

රූප ධ්‍යාන ලාභියාට වඩා අරූප ධ්‍යාන ලාභියාගේ ආයුෂ වැඩිය. එහෙත් අන්තිමේදී මරණින් පසු මිනිසකු විය හැක්ක. එහිදී පව් කොට අපාගත ද විය හැක්ක. රූප ධ්‍යාන අරූප ධ්‍යාන මගින් කෙලෙස් යටපත් කළත්, අනුශය අවස්ථාවේ කෙලෙසුන් පවත්නා බැවින් පමා වූ කවර විටෙක චුවද ඒවා නැගී යෝගියා නොමගට හෙලිය හැකි වෙයි. කාමාවචර කුසල් වලට වඩා රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන කුසල් උසස් වුවත් ලොකිකය.

මෙසේ මහත් ආදීනව දන්තා යෝගියා කෙලෙසුන්ගෙන් නොමිදුණු, ජාති ජරාදී දුකින් නොමිදුණු ලෝකයෙන් ගොඩ නැගෙන්නට, ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට නැගෙන්නය සිතයි.

අනුශය වශයෙන් පවත්නා කෙලෙසුන් මුලින්ම උදුරා පරම පවිත්‍රත්වයට, මොනම දුකකටවත් නොවැටෙන තත්වයට හෙවත් ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පැමිණිය හැක්කේ ශමථ භාවනාවෙන් නොව විපස්සනා භාවනාව වැඩිමෙනි.

මේ බව සලකන යෝගියා විපස්සනා භාවනාව වඩන්නට සැරසෙයි. තමාට පුරුදු ආනාපාන භාවනාව විපස්සනා භාවනා පැත්තට යොමු කරයි.



## භාවනාව වළකා ලන නීවරණ(සතුරු) ධර්ම

### ඒ අජාන් බ්‍රහ්මචංශෝ තෙරුන් වහන්සේ

භාවනා කරන යෝගාවචරයෙකුට භාවනාවේ ගැඹුරු අවධීන්ට හෙවත් ධ්‍යානයන්ට සම්වැදීම වළකා ලන බාධකයන්, පාළි භාෂාවෙන් නීවරණ යන නාමයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. නීවරණ යන පාලි වචනය අවහිරය වශයෙන් අර්ථ දැක්විය හැක. කෙටියෙන් පවසනවා නම් සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමේ අත්විඳීම හා ඔබ අතර ඇති මාර්ගය හරස් කොට ගෙන සිටින්නේ මෙම නීවරණයන් ය. නීවරණ ධර්මයන් පහක් ඇත. භාවනානුයෝගී පුද්ගලයෙකු මෙතෙක් ධ්‍යානයකට සම්වැදී නොමැති නම්, ඉන් අදහස් කරන්නේ ඔහු මෙතෙක් පංච නීවරණ ධර්මයන් සම්පූර්ණ වශයෙන් දැන හඳුනාගෙන නොමැති බව යි. බුදුන් වහන්සේ පංච නීවරණ ධර්මයන් නම් කර ඇත්තේ පහත දැක්වෙන අයුරිනි.

- |           |                     |  |
|-----------|---------------------|--|
| පළමුවැන්න | - කාමච්ඡදා          | - පස්කම් සැපයට ඇලීම, පසිඳුරන් ලබාදෙන සැපයට ඇති කැමැත්ත |
| දෙවැන්න   | - ව්‍යාපාද          | - ද්වේශය, තරහ, අකැමැත්ත                                |
| තුන්වැන්න | - ඵීනමිද්ධ          | - අලසකම, ඇලී මැලී ගතිය, නිදිමත ගතිය                    |
| හතරවැන්න  | - උද්ධච්ච කුක්කුච්ච | - නොසන්සුන්කම, පසුතැවීම, සිතෙහි විසිරුණ බව             |
| පස්වැන්න  | - විචිකිච්ඡා        | - සැකය, තීරණයකට එළඹීමේ අපහසුතාවය                       |

### පළමුවන නීවරණය - කාමච්ඡදා

භාවනාවේ ගැඹුරට යාමට ඉඩ නොදෙන ප්‍රධාන ම බාධකය වූ කාමච්ඡදාය, යහු ඇස, කණ, නාසය, දිව හා ශරීරය යන පංච ඉන්ද්‍රියයන් ඔස්සේ පෙනීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස හා ශාරීරික පහස ආශ්වාදයෙන් උද්දාමයට පත්වීමත්, තෘප්තිමත් වීමත්, ඒවා සමඟින් පැවැත්මක් ඇතිකර

ගැනීමත්, වශයෙන් සඳහන් කළ හැක. පසිඳුරන් සමග ඇලීම, බැඳීම හා ඒවා සමග විසීමට කැමතිවීම කාමච්ඡන්දයෙහි ලක්ෂණයක් වශයෙන් දැක්විය හැක.

ඇත්ත වශයෙන් ම අපගේ ශරීරය ඇත්තේ මෙකී පසිඳුරන්ගේ පැවැත්ම සඳහා ය. ශරීරය සමග අනවශ්‍ය අන්දමේ ඇලීමක්, බැඳීමක් ඇති කරන්නේ කාමච්ඡන්දය යි. ශරීරයේ වේදනා ගැන සිතමින් කල්මැරීමට පොළඹවන්නේ කාමච්ඡන්දය යි. ශරීරය වෙත එන ශබ්ද ගැන අනවශ්‍ය අයුරින් ඇඟිලි ගසන්නේ කාමච්ඡන්දය යි.

**ශරීරය ටිකෙන් ටික අත්හරින්න**

ඉඳුරන් පිනවමින් සිටින ලෝකයේ ඔබ පුල පුලා සිටින්නේ දැන් විඳින අපහසුව, අසහනය නැති හංග කරගෙන ඊළඟ මොහොත සැපවත් කරගැනීමට ය. නැත්නම් දැන් ඇසෙන ශබ්දය වෙනුවට ඊට වඩා මිහිරි හඬක් හෝ අඩුතරමින් නිහඬතාවයක්වත් මතු නොවන්නේ මන්දයි ප්‍රශ්න කරමින් ඔබ පසු වෙයි. අතීතය හා අනාගතය පිළිබඳ සිතිවිලි බොහෝ විට ගොඩනැගෙන්නේ මෙකී පංච ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරු කොට ගෙන ය. අර අතට මේ අතට හැම අතට ම ඇඳී යන සිතිවිලි සිතෙහි මතු වුවත්, මනස බොහෝවිට රැඳී ඇත්තේ මේ මොහොතේ ය. එහෙයින් ප්‍රථමයෙන් ම අප කළ යුත්තේ අතීතය හා අනාගතය යන ශරීර කොටස් අත්හැර දමමින් පසිඳුරන්ගේ ලෝකයෙන් සැහෙන කොටසක් අත්හර දමීම ය.

**පසිඳුරන්ගේ ලෝකය පිළිබඳ සිතිවිලි**

ඉතා සියුම් ස්වරූපයකින් මතු වන කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රභේදයක් බුදු රාජණන් වහන්සේ විසින් කාම චීතක්ක යන නමින් හඳුන්වා දී ඇත. මේවා පංචකාම ලෝකය පිළිබඳ සිතිවිලි ය. මෙතෙක් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට නොහැකි වූ සිතේ පැසවන ආශාවන්, අනාගතය පිළිබඳ සිතූම් පැතුම් හා සැලසුම්, මේ ගණයට අයත් වේ. දැනට පවතින වාතාවරණය වෙනස් වූ විට ඔබ කළයුතු දෑ පිළිබඳ ව සිතේ මවාගන්නා සැලසුම්, ඊළඟ කෑම වේල

පිළිබඳ ව වූ සිතිවිලි, භාවනා කරන තැන ඔබ අසළ හිඳගෙන සිටින පුද්ගලයා ගැන සිතිවිලි ආදිය මේ ගණයට අයත් වේ. ගතව ආවඩමින්, ඇස් විහිදුවා ගත් ලෝකය, කන් යොමාගත් ලෝකය ,තළු මරමින් සිටින ලෝකය අතපත ගාමීන් වල්මන් වී සිටින ලෝකය යි ඒ. දෙවැනි අවධියේදී මෙම සිතිවිලි හෙවත් කාම විතක්කය අප නැති කර ගත යුතු ය. මොනවද ඇත්තට ම මම අගය කරන්නේ? මේ දේවල් ගැන ඇයි මම මේ තරම් සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ? යනුවෙන් විමර්ශනයක යෙදෙනවා නම් එය එම ඇලීම කපා හැරීමට ඔබට ආධාර වනු ඇත. අලවා තැබීමට යම්කිසි මැලියමක් අවශ්‍ය ය. ඔබ ඇලීමෙන් යුතුව බලන දේ වෙත ඔබේ සැලකිල්ල යොමුකරවා ගැනීම සඳහා ඇලෙනසුළු දෙයක් ,යම් අඤ්ඤාමක රසවත් බවක් එයට තිබිය යුතු ය. එයයි ඔබේ බන්ධනය.

**බන්ධනය හඳුනාගැනීම**

මෙකී බන්ධන හඳුනාගැනීමට ඔබට හැකි නම්, එයින් මිදීම පහසු වෙයි. සිතීමෙන් තෘප්තිමත් වන්නේ මන්ද, සිතීම ඇත්තට ම කරදරයක් නේද? කිසිවිටක සත්‍යය වෙත යොමු නොකෙරෙන මේ සිතිවිලි ඔබ මෙතරම් අගය කරන්නේ මන්ද? සිතීම කාලය නාස්ති කිරීමක් නේද? ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන විට සිතිවිලි නතර වෙයි. ඔබ සිතිවිලි අගය කපා හරින විට ඒවායේ උත්පාදක ශක්තිය පිරිහී යයි.

අප සෑම දෙයක් ම සිතන්නේ අප මනස සකස් කරගෙන ඇති ආකාරයට අනුකූලව ය. පුහුණු වී ඇති අයුරින් සිතන්නට අපි පුරුදු වී සිටිමු. මේ සිතිවිලි කිසිදිනක සත්‍යය පෙන්වුම් නොකරන බවත්, කවර අඤ්ඤාමකින් සිතුවත් සිතීමෙන් කොතැනකට හෝ යාමක් සිදු නොවන බවත්, ඔබට අවබෝධ වීමට පටන්ගත් තැන් සිට මේ සිතිවිලි මතු වීම නතරවීම ඇරඹෙයි. මේ නුවණ පහළවීමෙන් පසු, හොඳ රසවත් භාවනා චාරයක් මා අත්දැක ඇත.

**විවිධත්වයේ සිට ඒකීයත්වයට**

මුළු ලෝකය ම අපට එක්වර අතහැර දැමිය නොහැකි හෙයින්, ඊළඟ අවධියේදී අප කරන්නේ එම ලෝකයෙන් එක කොටසක් පමණක් ඉතිරි කරගෙන, සෙසු සියල්ල ම අත්හැර දැමීම ය. අප ඉතිරි කරගන්නා එම

කොටස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය යි. ඒ හැර අනෙක් සෑම ඉන්ද්‍රිය සංවේදනයක් ම අපි අත්හරින්නෙමු. සෑම පෙනීමක් ම, ආඝ්‍රාණයක් ම, රසයක් ම, ගබ්දයක් ම අපි අත්හරින්නෙමු. හුස්ම රැල්ලෙහි පහසු පමණක් අත්විඳිමින් පංචකාම ලෝකය පිළිබඳ සෑම දැනීමකින් ම, හැඟීමකින් ම, සිතීමකින් ම අපි අත්මිඳෙන්නෙමු. දීර්ඝ කාලයක් තුළ එක් දෙයක් වෙත අවධානය යොමු කරගෙන සිටීමටත්, ඒ දැනීම නොකඩවා පවත්වා ගැනීමටත් ඇති හැකියාවේ ප්‍රබලත්වය අනුව සෙසු සියල්ල ම අත්හැර දමා ඇති බැව් අපි නිගමනය කර ගන්නෙමු.

මෙසේ දිගු කලක් පුරා බොහෝ වාරයක් තුළ හුස්ම වෙත නොකඩවා අවධානය පවත්වා ගත හැකි නම්, පංච කාම ලෝකයෙන් සියයට අනූනවයක් පමණ කපා හැර ඇති බැව් ඔබට පෙනී යයි. හුස්ම තව තවත් සන්සුන් කිරීම මගින් පළමුවැනි නිවරණය පහසුවෙන් ප්‍රගීණ කළ හැක. දැන් ඔබ ඉදිරියෙහි ඇත්තේ මනස නමැති ලෝකය යි. නොසැලෙන මනසෙහි ඡායාව නොහොත් සමාධි නිමිත්ත මතුවන්නේ මෙතැනදී ය. එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ මනස විකසිත වූ බව ය. විවෘත වූ බව ය. එය දිස්වෙන්නට පටන්ගත් බව ය. පළමු නිවරණය කාමච්ඡන්දය සාර්ථක ව මැඩ පවත්වා ඇති බැව් එම සලකුණින් පෙන්නුම් කරයි. මේ අවට ලෝකය පිළිබඳ සෑම හැඟීමක් ම , දැනීමක් ම ඔබ කෙරෙත් ඉවත් වූ අවධිය යි.

**කාමච්ඡන්දය අත්හැරීමෙන් පසු**

සමාධි නිමිත්ත අත්විඳීමේ අසිරිය හා එහි ස්ථාවරත්වය පෙන්නුම් කර දෙන්නේ ඔබ කාමච්ඡන්දය මැඩගෙන ඇති බව යි. සමාධි නිමිත්ත මතුවන්නේ නම් ඔබ සිටින්නේ ධ්‍යානයන්ට ඉතා සමීපව යි.

අඩු ම වශයෙන් භාවනා කරන කෙටි කාලය තුළදීවත් බාහිර ලෝකය අත්හරින්න. එම ලෝකය එලෙසින් ම එතනම පවතියි - ඒ ගැන බිය නොවන්න. ඒ කාලය තුළ ගරීරයෙහි ඇලී ගැලී නොසිටින්න. සුවපහසු ආශ්වාදයන්ට කැදරයෙකු නොවන්න. ගඳ සුවඳ, සීතල උෂ්ණය, කැසීම, රිදීම, කැක්කුම් ගැන අනවශ්‍ය අයුරින් කලබලයට පත් නොවන්න.

ණයෙන් නිදහස්වීම

කාමච්ඡදය නැති කළවිට දැනෙන සුවය, කෙතරම් සැතසිලිදායකදැයි එවිට පරීක්ෂා කර බලන්න. බුදු රජාණන් වහන්සේ කාමච්ඡදයෙහි ආදිනව සම කළේ ණයගැති වීමක් ලෙසට ය. පසිඳුරන්ගේ ආශ්වාදය විඳින හැම මොහොතක් සඳහාම නොවරදවා ම ගෙවීමක් කළ යුතු වීම ඊට හේතුව යි. ඔබ සතුව ලබාගන්නේ ණයට ය. පුහුදුන් ලෝකයේ අප සැප වේදනාවක් හැටියට සලකන සෑම අවස්ථාවක් ම ඇත්තේ ඇත්ත වශයෙන් ම දුක් වේදනා දෙකක් අතර ය, එලෙසින් ම අප දුක් වේදනාවක් හැටියට සලකන අවස්ථාවක් මැදිවී ඇත්තේ සැප වේදනා දෙකක් අතර ය යි මා හැමවිට ම පවසන්නේ එහෙයිනි. හොඳ රසවත් ආහාර වේලක් භුක්ති විඳීමෙන් පසු ව ඔබට දැනෙන්නේ යම් හිස් බවකි. තිබුණු හොඳ දෙයක් නැති වූ බවක හැඟීමකි. එය භුක්ති විඳීමට කලින් තිබුණු හිස්බව ගැන කවර කථාද? සැපයක් අවසන් වූ විට දැනෙන්නේ දුකක් ය. අසාධ්‍ය රෝගයක් වැළඳී එයින් සුවය ලබන විට ඉතා සතුටු හැඟීමක් ,මහත් සොම්නසක් ඔබට දැනෙන්නේ මන්ද? දුක කෙළවර වූ විට දැනෙන්නේ සැපයක් ය. එහෙයින් පසිඳුරන්ගේ ආධිපත්‍යය යටතේ පවතින පංචකාම ලෝකයේ අප සතුව හැටියට හඳුන්වන්නේ , දුක් සහගත අවධීන් දෙකක් අතර ඇති සුළු විරාමය යි. එලෙසින් ම දුක හැටියට හඳුන්වන්නේ, ප්‍රීති සහගත අවධීන් දෙකක් අතර ඇති විරාමය යි. ණයට ගත් දේ ආපසු ගෙවා දැමීමට අපට සිදු වේ. අපි තව තවත් නැවත නැවතත් ණයට ගන්නෙමු. අප ඒවා ගෙවා දැමිය යුතු ය. ලෝකයේ සැපය පස්සේ ලුහුබැඳ යන්නන් ණයගැතියන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ එහෙයිනි.

ණය ගෙවා නිම කළ විට ඔබ නිදහස් ය. නිදහස ලැබුවේකුට කැමති විටක, කැමති තැනකට යාමට ඊමට අවසර ඇත. කාමච්ඡදය පළමුවැනි නිවරණය මැඩපැවැත්වූ විට පත්වන තත්‍වය ද එයාකාර ය. ශබ්දවලට ඇහුම්කන් දිය යුතු යයි දන් නියමයක් නැත. ශරීරයේ මැසිවිලිවලට පිළියම් කිරීමට අවශ්‍යතාවයක් නැත. නිවරණයෙන් නිදහස් වූ පසු ඔබ අත් දකින්නේ එය යි. ඔබට කැමති විටක මනස නමැති ලෝකයට ඇතුල්විය හැකි ය. එවිට ශරීරයක හැඟීමක් ඔබට ඇත්තේ නැත. එය කැසීමටවත්, ඉරියව් වෙනස්



කිරීමටවත් ශරීරයේ අනෙකුත් වුවමනාවන් ගැන සලකා බැලීමටවත් එවිට අවශ්‍යතාවයක් නැත.

ශරීරයේ වේදනා, අපහසුකම් ආදිය ගැන එතරම් තැකීමක් නොකරන ඔබට පෙනී යන්නේ මහළු වියස, ලෙඩරෝග, මරණය පිළිබඳ ව තිබූ අස්ථාන බිය දැන් පහ ව ඇත්තා සේ ය. එයට හේතුව මේ ශරීරය ගැන වැඩිපුර යමක් දැන් ඔබ අවබෝධ කරගෙන සිටීම ය. මනස නමැති ලෝකය කුමක්දැයි දැන් ඔබ වටහා ගෙන ඇත. ඔබට කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීන කරගත හැකි නම් ඒ සමග මරණ බිය ද බොහෝදුරට ඉවත් වී යනු ඇත. එමෙන් ම මහළු වියස, ලෙඩරෝග, මරණය හේතු කොට ගෙන උපදින්නා වූ දුක්වේදනා ගැන බිය ඇති කරගන්නේ ද නැත.

මෙම නීවරණය අඩපණ කරගත් සෑම විටකදී ම, එය තව තවත් නිදහස කරා, සංකුෂ්ටිය කරා , අභ්‍යන්තර සැනසීම කරා තබන්නා වූ ජයග්‍රාහී පියවරක් ලෙස ඔබට පෙනේ නම් ඔබ පිය නගන්නේ නිවැරදි මාර්ගයේ ය. අවසානයේදී ඔබ සියල්ලක් ම අතහැර දමා, මනස නමැති ලෝකයට පිවිසෙන්නේ කිසිදු පිටස්තර ශබ්ද නොඇසෙන, ශරීරය පිළිබඳ ව කිසිවක් නොදනෙන , එම ලෝකය පිළිබඳ ව සිතිවිල්ලක් පවා ඇති නොවන පරිදි, ගත හා සිත තැන්පත් කර ගෙන ය. දනෙන නිදහස හා සැනසීම අසීමිත ය.

**දෙවැනි නීවරණය - ව්‍යාපාද**

ව්‍යාපාද යන්නෙහි අදහස අන් අය කෙරෙහි දක්වන වෛරය හෝ අකැමැත්ත යයි බොහෝ දෙනෙකු සාමාන්‍යයෙන් පිළිගෙන ඇතත්, ව්‍යාපාද නීවරණයෙහි සම්පූර්ණ අදහස එයින් පැහැදිලි නොවේ. එය අන් අයට පමණක් සීමා වූවක් නොවන අතර, මෙම අකැමැත්ත නැතහොත් ද්වේශය තමා කෙරෙහි ම හෝ තමාගේ භාවනා අරමුණ කෙරෙහි දැනුවත්ව ම හෝ නොදැනුවත්ව ම යොමු කර ගැනීම, බොහෝවිට භාවනානුයෝගීන් විසින් ඇති කර ගන්නා බලවත් බාධකයකි.

**තමන් වෙත ඇති කරගන්න දේවේශය**

තම භාවනාව දියුණුවනවා දැකීමට අකැමැත්තක් හෝ ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ප්‍රීතියක්, සතුටක් විඳීමට තරම් තමා සුදුස්සෙකු නොවේය යන හැඟීමක ස්වරූපයෙන් එය මතු විය හැක. අතීතයේදී තමන් වෙතින් සිදුවූ යම් යම් වැරදි නිසා තමන් අගුද්ධවත්තයෙකු වශයෙන් සමාව නොලැබිය යුත්තෙකු වශයෙන් හා පින් අඩු පුද්ගලයෙකු වශයෙන් සලකන පුද්ගලයෝ බොහෝ වෙති. තමන් හැදුනු වැඩුණු පරිසරය හා වාතාවරණය මෙවන් අදහස් සිතේ තදින් කාවැදීමට හේතුවක් විය හැක. තමන් කෙරෙහි ඇතිවන දේවේශය භාවනාවේ ගැඹුරට යාමට ඉඩ අහුරන ප්‍රධාන බාධකය වීමට ද ඉඩ ඇත. භාවනාවේ දී මනස තැත්පත් වී, සාමය ගොඩ නැගෙමින් සිතෙහි ප්‍රීතිය මතු වන විට, මෙතැන යම්කිසි වරදක් ඇතැයි යන හැඟීම බොහෝ භාවනානුයෝගීන් තුළ ඇති වේ. තමන්ට නිදහස් වීමට, ප්‍රීතිමත් වීමට ඉඩ නොදෙන අන්‍යමේ බලවත් දේවේශයක් ඔවුන් සිත් තුළ තහවුරු කරගෙන ඇත.

ඉතා සියුම් අන්‍යමේ මතුවන මෙම ව්‍යාපාද නිවරණය ධ්‍යාන සුවයෙහි රස විඳීමට ඉඩ නොදෙන බැව් සමහරු සිතති. ධ්‍යානයකට සම්වැදීමට ඉතා සමීප වූ විටදී පමණක් මෙම ව්‍යාපාද නිවරණය ඉස්මතු නොවන බැව් භාවනා කරන පිළිවෙල හොඳින් පිරික්සා බැලීමේදී ඔබට පෙනී යනු ඇත. ඇතැම්විට එය භාවනාවේ මූල සිට ම පැවත එන්නක් විය හැක.

**විහිත් සුභසෙත සලසා ගැනීම**

ව්‍යාපාදය , තමා නොදැනුවත්ව ම භාවනාව කෙරෙහි දැඩි ලෙස බලපාන නිවරණයක් විය හැක. මෙය ප්‍රහීන කර ගැනීම සඳහා මෙන් සිත දියුණු කරගන්න. සාමය ඇතිකර ගැනීමට ඔබටත් අවස්ථාවක් දෙන්න. මේ අයුරින් තමන්ට ම පවසන්න. මගේ හදවතේ දොර මුළුමණින් ම මා වෙනුවෙන් විවෘත කළෙමි. ප්‍රීති වීමට මට අවසර ඇත. එයට ඉඩකඩ ලබා දෙන්නෙමි. මා කෙරෙහි සුභදශීලී, මිත්‍රශීලීබවක් මම ඇති කරගනිමි. සැනසීමෙන් සාමයෙන් හද පිරී යන්නට ඉඩ සලසන්නෙමි. භාවනාවේදී මගේ සිත ප්‍රීතියෙන් ඉපිල යේවා! සැනසීම මා වෙත ලඟා වේවා ! මා සතුටු සිත්

ඇත්තෙකු වෙමිවා! තමන්ටත් සතුටුවීමට ඉඩ හරින්න. තමා වෙත යොමු කරගත් හොඳ හිත මෙමතිය මිස අන් දෙයක් නොවේ. තමා කෙරෙහි දයාවක්, ආදරයක් දක්වන්නට ඔබට අපහසුවක් දැනෙයි නම් ඒ ගැන ප්‍රශ්න කරන්න. යම්කිසි දඬුවමක් බලාපොරොත්තුවෙන් තවදුරටත් ඔබ හැසිරෙන්නේ, යටි සිතේ තදින් කාවැදී ඇති අතීතයේදී තමා අතින් සිදුවී ඇති යම්කිසි අකටයුත්තක් සඳහා සමාව දී ගත නොහැකිව ය. ඔබ තවමත් කොන්දේසි රහිත ව සර්ව සාධාරණ සමාවක් ඔබට පවරා දී නොමැත.

කවරෙක් හෝ ඔබට අසාධාරණයක් කර ඇත්නම් ඊට කමක් නැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට අනුශාසනා කළහ. කොපමණ කාලයක් ඔබ ඊට ගොදුරු ව සිටියත්, එය මොන තරම් අසාධාරණ වුවත්, එය කොයින්තරම් කුරිරු සහගත වුවත්, කිසිසේත් ම එවැනි අතවරයකට ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවීම, සිදු නොවිය යුත්තක් වුවත් ඊට කම් නැත. එය එසේ සිදුවුවත්, කිසිදු පැකිලීමක් නැති ව, හිතේ කිසිදු කිලුටක් තබා නොගෙන, සහමුලින් ම සමාව දීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත. බුදුදහමට අනුව ඔබට සමාව දිය නොහැකි කිසිවක් මේ මිහිපිට නොමැත. සුවපත්වීම උදා කරන්නේ, ඉදිරි ගමනට මග හෙළි කර දෙන්නේ, සමාව යි.

තමන් වෙත දක්වන අකරුණාව ඔබේ භාවනා කටයුතු ප්‍රතිඵල රහිත වීමට හේතුවක් විය හැක. මෙමතිය තමන් වෙත පතුරුවා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

**භාවනා අරමුණ කෙරෙහි දක්වන අකැමැත්ත**

මෙතෙක් භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත අයුරු ප්‍රතිඵල නොලත්, විශේෂයෙන් ම ආනාපානසතිය වැඩිමෙහි යෙදෙන අයට ආවේණික වූ පොදු ප්‍රශ්නයක් ලෙස මෙය පෙන්වා දිය හැක. ඇතැම්විට භාවනා කරද්දී ඔබට එය මෙතෙක් සාර්ථක නොවීම ගැන, කණස්සල්ලට පත්විය හැක. භාවනාව කෙරෙහි අසතුටු සිතක් මුලදී ම ඇති කර ගෙන, කරන්නන් වාලේ, හැඟීමකින් තොර ව භාවනාවෙහි යෙදුණහොත් ප්‍රතිඵල නොලැබේ. ඔබ භාවනාවට හිඳගන්නේ බාධකයක් ඉදිරිපිටින් තබාගෙන ය.

භාවනා අරමුණ හා එක් ව කාලය ගත කිරීමට ඇත්තට ම චූළමනා නම්, එය පැරණි මිතුරෙකු හා සමාන ය යි සලකා, අනෙකුත් සෑම දෙයක් ම පසෙකට දැමීමට ඔබ සුදානම් විය යුතු ය. ඔබ හුස්ම සමග ඇසුරු කළ යුත්තේ හොඳ ම මිතුරෙකු ඇසුරු කරන අයුරිනි. එවන් සුභදතාවයක් ඒ වෙත දැක්විය හැකි නම්, භාවනාවේදී හුස්ම අත් නොහැර සිටීම ඔබට පහසුවෙන් කළ හැකි කටයුත්තක් බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. අවාසනාවකට මෙන් සමහරෙක් හුස්ම වෙත දක්වන්නේ ව්‍යාපාදයකි. ඔවුන් භාවනාව සලකන්නේ තමන්ට පැවරී ඇති තවත් අතිරේක කටයුත්තක් ලෙස ය. ඔවුන්ට එය ගෙනදෙන්නේ සතුටක් නොව හිසරදයක් ය.

භාවනාව සමග සුභද මිත්‍රශීලී බවක් ඇති කරගන්න. භාවනාව සතුව දනවන කටයුත්තක් ලෙස සලකන්න. භාවනාවෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට නම් ඔබේ දරුවා මෙන් හෝ මෙතෙක් දරුවකු නොලත් කෙනෙකු මෙන් හුස්ම අගය කොට සැලකීම යි. එසේ කිරීමට ඔබට හැකිනම්, ඔබ හුස්මට ආදරය දක්වන්නේ නම් කිසිවිටක ඔබ එයින් දුරස්තර නොවෙයි. නමුත් ඔබ එයට දක්වන්නේ අකැමැත්තක් නම් , එය අමතක කොට දමා ඔබ වෙනතක යාමෙන් එය මගහැරී යන්නේ ය.

ව්‍යාපාදය භාවනාවට බාධකයක් හෙයින් එය ප්‍රහීන කරගැනීම සඳහා මෙම ක්‍රියා පෙරදැරි කරගත් දයාවත්, කරුණාවත් ඔබ වෙත හා අන් අය වෙත දක්වන්න. භාවනා අරමුණ ආදරයෙන් රැක බලාගන්න. ඒ වෙත හොඳ හිත පතුරුවමින් සුභද ව පිළිගන්න. හුස්ම සමග මිත්‍රත්වයක් ඇති කර ගන්න. නිහඬතාවය වෙත ද ඔබේ ආදරය පළකර සිටින්න. ව්‍යාපාදයෙහි ප්‍රභේද ලෙස මතු දක්වෙන කරුණු 3 සිහියෙහි තබාගන්න.

1. වෙනත් අයෙකු කෙරෙහි ඇති වන තරඟ හෝ අකැමැත්ත ලෙස එය මතු විය හැක.
2. බොහෝවිට එය තමන් වෙත ඵල්ල කර ගැනීමට ද අවකාශ ඇත.
3. භාවනා අරමුණ කෙරෙහි දක්වන අප්‍රසාදය ලෙසින් ද එය ඉස්මතු විය හැක.

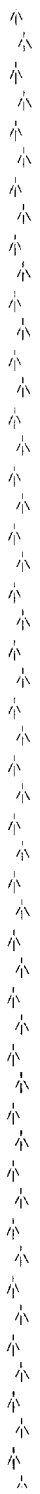
මේ සියල්ල මැඩපත් කිරීම සඳහා මෙම ක්‍රී සහගත සිතිවිලි වැඩි දියුණු කරන්න.

**තුන්වැනි නිවරණය - ඊන මිද්ධ**

අලසකම, නිදිමන ගතිය , ඇලි මැලි ගතිය යන මේ කවර නමකින් එය හැඳින්වුවත්, ඊන මිද්ධ නිවරණය පිළිබඳ ව වැඩි යමක් පැවසීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ භාවනාවේ යෙදෙන විට අනිවාර්යයෙන් ම අප සෑම දෙනා ම එය අත්විඳ ඇති බවට සැකයක් නොමැති හෙයිනි. භාවනා කිරීමට හිඳගෙන සිටියද අප බලා සිටින්නේ කුමක් දෙසද කියා හෝ ඇතැම්විට අපි නොදනිමු. එය මේ මොහොත ද, නිහඬතාවය ද, හුස්ම ද නැතිනම් වෙන යමක්දැයි කියා නිශ්චිත අවබෝධයක් අපට නොමැත. මනසෙහි මලානික බව එයට හේතුව යි. මෙය හරියට මනස ආලෝකමත් කිරීමට පහතක් නොදල්වා ඇත්තා සේ ය. මනසෙහි ඇති අඳුරු අපැහැදිලි ස්වභාවයකි.

එක් අතකින් බැලුවොත් මේ උදාසීනත්වය ව්‍යාපාදයේ ම කොටසක් හෝ ඊට සම්බන්ධ වූවක් ලෙස ඔබට පෙනී යයි. පවත්නා වාතාවරණයෙන් සැහීමට පත් නොවී එතැනින් ගැලවී යාමට තැත් කිරීමෙන් සිදුවන්නේ මනස මෙවන් උදාසීන,මලානික, කිසිම වැඩකට නැති තත්වයට පත්වීම ය. එය එක් සිපිරි ගෙයකින් තවත් සිපිරි ගෙයකට ස්ථාන මාරුවක් ලබාගැනීමක් වැන්නකි. ඇලි මැලි ගතිය සුවදායක දෙයක් නොවන අතර, එයින් අවැඩක් මිස ඵලදායී යමක් සිදු නොවේ. ඔබේ නින්ද දිනකට පැය හතකට සීමා කිරීම මැනවි. මෙම වටිනා ජීවිතයේ එක මොහොතක්වත් උදාසීන ව, කම්මැලිකමින් ගත නොකරන්න. කාලය අපතේ නොහරින්න.

නිදිමන ගතිය දුරලීමට ඔබ කළ යුත්තේ මෙය යි. පාරක් දිගේ ඇවිදගෙන යද්දී දෙමං හන්දියකට සම්ප්‍රාප්ත වූයේ යයි සිතන්න. වම් අත පැත්තෙන් යන්නේ නිදිමනට ය. දකුණු අත පැත්තෙන් ගියොත් ඔබ යන්නේ සිහිකල්පනාවට ය. සාමය පිහිටා ඇත්තේ ඊට නුදුරින් ය. ඔබ තෝරාගන්නේ කොතැනට යන මාර්ගයද, භාවනා කරද්දී ඔබ විමසිල්ලෙන්, සිහිනුවණින් සිටිනවා නම් ඔබට මෙය වැටහෙනු ඇත. බොහෝවිට ඔබ තෝරාගන්නේ නිදිමන කරා දිවෙන මාර්ගය යි. ඔබ එය එසේ සිදුවීමට ඉඩ දී නිකම් බලා



සිටියි. දකුණු පස මග වැටී ඇත්තේ ඉතා මනරම්, සාමකාමී, එමෙන් ම ප්‍රමෝදය ගෙන දෙන වාතාවරණයක් ඇති තැනකට ය. මා නැවත මතක් කර සිටින්නේ , මෙම මංසන්ධියට පැමිණිවිට හොඳින් ප්‍රවේශම් වන ලෙසට ය.

**උදාසීනකම හා කම්මැලිකම මඟ හරවා ගන්නා අන්‍යම**

නිදිමන ගතිය හා කම්මැලිකම මඟ හරවා ගැනීම සඳහා සෙන් ක්‍රමයට අනුව භාවනා පුහුණු කරවන ගුරුවරයෙකුගේ පිහිට පැතීම එක් ක්‍රමයකි. එහිදී එම ගුරුවරයා අත කෝටුවත් තිබෙන අතර, නිදි කිරා වැටෙමින් සිටින අයට පහර දෙයි. එක් අයෙකුට පහර වැදුණුවිට ඇතිවන බිය නිසා අනෙක් අයගේ ද නිදිමන ඝෂණික ව අතුරුදහන් වෙයි. ඇතැම්විට ඊසාන දිග තායිලන්තයේ සම්ප්‍රදායට අනුව කඳු මුදුනක වැනි පහසුවෙන් ඇඳ වැටිය හැකි බිය දනවන තැනෙක හිඳගෙන භාවනා කිරීමට බොහෝදෙනා පුරුදු ව ඇත. එවන් තැනකදී ඔබ හොඳ සිහි නුවණින් යුතු ව භාවනා කරයි.

**අනවශ්‍ය අයුරින් සුවපහසුවක් ඇති කර නොගන්න**

මෙය ද නිදිමන ගතිය වළකාලීමට කළ හැකි තවත් දෙයකි. බිලැන්කටි වැනි උණුසුම් පොරෝනා ඉවත දමා ටිකක් සීතල ඉවසන්න. එමගින් පිබිදීම ද ඇති කර ගත හැක. උදෑසන පිබිදී සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමට කෙනෙකු මැලි වන්නේ ,විදීමට සිදුවන සීතල නිසා ය. සීතල පිළිබඳ හැඟීම තදින් සිතට නොගන්න. ටික වේලාවක් එළිමහනේ සිටින විට එය විඳ දරාගැනීමටත්, ගත සිත ප්‍රබෝධවීමටත්, නිදිමන ගතිය හා කම්මැලිකම මගහරවා ගැනීමටත් උපකාරී වේ.

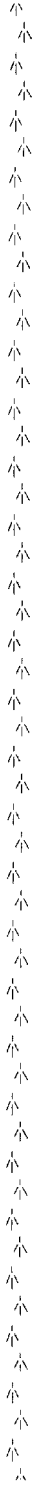
**දැනුවත් ව සිටීම**

ඊනම්ද්ධය නැතිකිරීමේ ප්‍රධානතම ක්‍රමෝපාය වන්නේ ඒ ගැන දැනුවත් ව සිටියෙන් සිටීම ය. ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙන විට ඔබ ගන්නා මුල් ම හුස්ම වාරය නම් ඉතාමත් ම පැහැදිලි ය. එහෙත් විනාඩි 10ක් හෝ 15ක් පමණ ඉක්ම ගිය විට කොතැනකදී හෝ හුස්ම ගැන අවධානය ගිලිහී ගොස්, ඇඳ වැටෙන්නේ අලසකමේ පාතාලයට ය. පිඹුරෙක් සිය දඩයම හෙමින් සිරුවේ වෙලා ලන අයුරින් ම නිදිමන භාවනානුයෝගියා වෙලා

ගනියි. ඔබ වටා දඟර දමා වෙලා ගෙන අඩපණ කිරීම අරඹන්නේ හොර රහසේම ය. එය ඔබේ සිහිකල්පනාව අඩපණ කරයි. දැනුවත්කම අඩපණ කරයි. අවධිමත්කම අඩපණ කරයි.

අලසකම ඇති වන විට, පිබිදීම ඇති කෙරෙන, සිහිකල්පනාවෙන් කළ යුතු කටයුත්තක නිරත වන්න. තෙරුවන් ගුණ සප්තධායනා කරන්න. මනස පණ පොවා ගන්න. හුස්ම ගණන් කිරීමට පටන් ගන්න. හුස්ම හිතෙන් ගණන් කිරීම මේ සඳහා යොදාගත හැකි කදිම උපක්‍රමයකි. ඒ සඳහා - හුස්ම ඉහළට එකයි - හුස්ම පහළට එකයි - හුස්ම ඉහළට දෙකයි - හුස්ම පහළට දෙකයි - ඉහළට තුනයි - පහළට තුනයි ඉහළට හතරයි - පහළට හතරයි- ආදී වශයෙන් මෙසේ නවය දක්වා හිතෙන් හුස්ම ගණින්න. නැවතත් එකේ සිට ගැනීම අරඹන්න. නමුත් මෙවර අටෙන් නතර කරන්න. ඊළඟට එකේ සිට හතට, එකේ සිට හයට, එකේ සිට පහට, එකේ සිට හතරට, එකේ සිට තුනට, එකේ සිට දෙකට , එකේ සිට එකට ගණින්න. පිළිවෙලට ඔබට එය කළ නොහැකි නම්, ඊළඟ වාරයේදී ගැනිය යුත්තේ එකේ සිට කියටදැයි කියා සැකයක් මතුවන්නේ නම්, එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ ඔබ නිදිමත ගතියෙන් පෙළෙන බව ය. නැගිටින්න. සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදෙන්න. ඇල්වතුරෙන් මුහුණ සෝදාගන්න. නැවතත් ගතට පණ පෙවෙන අන්දමේ කටයුත්තක නිරත වන්න. නිදිමත පහ ව ගියේ නැත්නම් පස්සෙන් පස්සට ඇවිදින්න. එසේත් නැත්නම් සිතට ටොට්ටිය ගෙන බලයෙන් හෝ ටික වේලාවක් හුස්ම ඉහළට පහළට යෑම දෙස බලා ඉන්න.

අවසානයේදී භාවනාව හොඳින් කෙරීගෙන යන විට, ප්‍රීතිය හා සුවය ගෙන දෙන ආස්වාදයෙන් මනස ප්‍රබෝධමත් වූ විට, නිදිමත හා අලසකම ඇතුළු විය හැකි දොරටු සියල්ල ම ඇහිරී යනු ඇත. අලසකම හා නිදිමත ගතිය ඇතිවීමට ප්‍රධානතම හේතුවක් ලෙස උනන්දුවක් නැතිකම, උදාසීන කම, සැහිමකට පත් නොවීම හා කරන කටයුත්තෙහි අගය නොවැටහීම මෙහි ලා දැක්විය හැකි ය. මේ භාවනා කරන භාවනා වාරය සඳහා සෑහෙන මුදලක් වියදම් කර ඇතැයි සිතා, ඊට සරිලන අන්දමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන්න. මොහොතක්වත් කාලය අපතේ හැරීම සුදුසුද? මේ අයුරින් ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම් නිදිමත හෝ අලසකම ඔබේ සිතට අවතීර්ණ නොවනු ඇත.



**හතරවැනි නීවරණය - උද්ධව්ව - කුක්කුච්ච**

නොසන්සුන්කම හා පසුතැවීම ලෙස හැඳින්වෙන උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නීවරණය ඉතා සියුම් ආකාරයකින් භාවනාවට හානි පමුණුවයි. මෙම නීවරණයේ බලවත් කොටස නොසන්සුන්කමයි. එහෙත් අපි පළමුවෙන් පසුතැවීම පිළිබඳ ව මූලින් අවධානය යොමු කරමු.

අතීතයේදී තමන් කළ කී දෙයක ප්‍රතිවිපාකය පසුතැවීම ලෙස හැඳින්විය හැක. භාවනාවෙහිදී පසුතැවීම සිතෙහි මතු වූ විට, ඔබ කළ යුත්තේ ඒ ගැන නැවත නැවතත් මෙනෙහි කිරීමේ නොයෙදී තමා අතින් සිදුවූ එම වරදට සමාව දීම ය. වැරදි සිදු නොවන්නේ කා අතින්ද? සමහර පුද්ගලයින් තුළ පසුතැවීම කෙතෙක් දුරට කීඳා බැස ඇත්දැයි කියනවා නම්, කිසිසේත් ම සත්‍යාවබෝධ කර ගත නොහැකි යයි යන හැඟීමක් ඔවුන්ගේ සිත් තුළ තහවුරු වී ඇත.

මෙවන් අදහස් ඉවත් කර ගැනීම සඳහා අංගුලිමාල චරිත කථාව වැදගත් වේ. ඉතා හයානක මිනීමරුවෙකු ව සිටි අංගුලිමාලට පවා ධ්‍යාන ලබාගැනීමට හැකි විය. ඔහු සියලු කෙලෙසුන් නසා රහත් විය. ඔබ එවැනි දාමරිකයෙක්ද? උත්වහන්සේ අතීතයේදී මිනීමරුවෙකු ව සිටියත්, සත්‍යාවබෝධ කරගැනීමට එය බාධාවක් නොවී ය. එසේ නම් ඔබට ඇති ප්‍රශ්නය කුමක්ද? අතීතය අත්හරින්න. සමාව දෙන්න. පසුතැවීමෙන් මිදීමට මග එය යි.

**නොසන්සුන්කම**

සැහීමට පත්වීමෙන් ලබන සතුට හඳුනා ගැනීමටත්, එය අගය කිරීමටත් අප නොදන්නා හෙයින් නිතර ම මනසෙහි මතුවන්නේ නොසන්සුන්කම ය. දැනට මෙතැන ඇති දෙයින් සැහීමට පත්වෙනවා වෙනුවට, අප සොයන්නේ එතැන ඇති වැරදි ය. අපට ඇත්තේ වැරදි සොයනා මනසකි. ආනාපාන සති භාවනාවේදී අරමුණ සඳහා තෝරාගත් හුස්ම කිසි ගතියක් නැති, ලකයක් නැති, ඉබේට ම සිදුවන සාමාන්‍ය අඤ්ඤා දෙයක් ලෙස සලකා අලසකමින් පිරුණු මනසකින් එදෙස බලා සිටිය හැකි ය. එසේ නැතිනම් එය ඉතා වැදගත්, ඉතා ලස්සන, ඉතා වටිනාකමකින් යුත්,



සුළුකොට තැකිය නොහැකි, මුළු ජීවිතය ම හා සබැඳි දෙයක් ලෙස සලකා, ප්‍රබෝධමත් මනසකින් එදෙස බලා සිටිය හැකි ය. අසාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස සංඥාණනය කරමින් හුස්ම දෙස බලා සිටින්නේ නම් , නොසන්සුන්කමක් මනසෙහි මතු නොවනු ඇත. එවිට අන් යමක් සොය සොයා අයාලේ යාමට මනසට අවශ්‍යතාවයක් නොමැත. නොසන්සුන්කම ඇතිවන්නේ ඇති දෙයින් සැහීමට පත් නොවී, අන් දෑ සොයමින් මනස සැරිසරන විටදී ය. මෙතැන මේ මොහොතේ නොරැඳී එය සොයන්නේ වෙන දෙයක පැටලීමට ය. අන් දෙයක් කිරීමට ය, තවත් දෙයක් ගැන සිතීමට ය, වෙන කොතැනකට හෝ පැන යාමට ය. නොසන්සුන්කම කියන්නේ එයට ය.

කාමච්ඡන්දය මෙන් ම නොසන්සුන්කම ද භාවනාවට බලවත් බාධාවකි. වැඩි කාලයක් නොසෙල්වී හිඳගෙන සිටීමට ඉඩ නොදෙන්නේ නොසන්සුන්කම ය. මෙතැනින් ගැලවී වෙන තැනකට යාමට සැමවිට ම පොළඹවන්නේ නොසන්සුන්කම ය. නොසන්සුන්කම දුරලීම සඳහා මෙතැන මේ මොහොතේ අවධානය රැකගැනීමේ පියවරින් භාවනාව අරඹන්න. මෙතැන කොතැනක් වුවත්, එතැනදී ඔබ කවර අන්‍යමක සුවපහසුවක් ඇති කර ගත්තත්, ඔබේ නොසන්සුන්කම එතැනදීත් කියන්නේ මේ හොඳ මදි කියා ය. නැවත වරක් මා ඔබට කියන්නේ නොසන්සුන්කම කියන්නේ වැරදි සෙවීමේ මනසට බව ය. භාවනාව සඳහා හිඳගැනීමට තෝරාගන්නා මෙට්ටය දෙස බලා - මෙය තද වැඩියි, ප්‍රච්ච වැඩියි, පළල වැඩියි, උස වැඩියි - කියා පවසන්නේ වැරදි සොයනා මනස ය. භාවනා මුළුකට ගිය විට එතැන භාවනා ශාලාව - කුඩා වැඩියි, පහසුකම් මදියි, හැම පැත්තෙන් ම සද්ද වැඩියි, බිත්තිවල පාට තද වැඩියි - කියා සිතන්නේ එම මනසම ය. ඔබට ඇත්තේ වැරදි සොයනා මනසක් නම් ඔබ හැමවිට ම යටත් වී සිටින්නේ නොසන්සුන්කමේ පාලනයට ය. එය එසේනම් කිසිවිටක, කොතැනක සිටියත්, ඔබ සැහීමකට පත් නොවනු ඇත.

**සැහීමට පත්වීමේ ඇති සතුට**

වැරදි සෙවීමේ යෙදී සිටින මනසට සැහීමට පත්වීමෙන් ලැබෙන සතුට අවබෝධ කරදීමෙන්, නොසන්සුන්කම ප්‍රහීන කරගැනීමට ඔබ සමත්වනු ඇත. ඔබ කොතැනක සිටියත්, ඔබ ඉදිරියේ ඇති දේ කුමක් වුවත්,

එයින් සෑහීමට පත්වන අයුරින් ඔබේ සංඥානය සකසා ගැනීමට හැම විටකදී ම ඔබ උත්සාහ දැරිය යුතු ය.

වැරදි සෙවීම වෙත ඇදී යාමට මනස දක්වන කැමැත්ත ගැන භාවනාවේදී ඔබ ප්‍රවේසම් විය යුතු ය. , ඇයි මට භාවනාවේ ගැඹුරට යන්න බැරි? කොච්චර කල් මම මේ මොහොතේ අවධානය දියුණු කළාද? කෝ ඒත් නැහැනේ තව ම කිසි දියුණුවක්, - යම් අවස්ථාවක ඒ අයුරින් සිතිවිලි ඔබේ මනසෙහි මතු වනු ඇත. නොසන්සුන්කමේ මූල එවන් සිතිවිලි ය. ඔබේ අදහසට අනුව භාවනාව කෙරීගෙන යන්නේ කෙසේදැයි තක්සේරු නොකොට, මේ මොහොතේ ඔබට සම්පූර්ණයෙන් ම සෑහීමට පත්විය හැකිනම්, භාවනාවේ ගැඹුරට ඔබ ප්‍රවිෂ්ට වනු ඇත. ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ ව ඔබ සිත පාරවා ගන්නේ නම් භාවනාව ඇද වැටෙන්නේ ප්‍රපාතයට ය. ,මේ මෙහෙයේ මම සෑහීමට පත් ව සිටිමි, යයි තමාට ම පවසා ගනිමින්, සෑම මොහොතක ම සෑහීමට පත් ව සිටීමට පුහුණු වන්න.

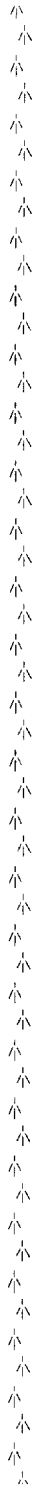
ධ්‍යානයන් ගැන කැදර නොවන්න. මෙතැන මේ මොහොතේ රැඳී සිටීමෙන් ම සෑහීමට පත්වන්න. ධ්‍යානයන්ට පිවිසෙන්නේ එම සෑහීමට පත්වීමේ ගුණාංගය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු කර ගැනීමෙනි. නිහඬතාවය දෙස බලා සිටීමෙන්, කිසිවක් නොපවසා නිහඬ ව හිඳීමෙන්, සෑහීමට පත්වන්න. ඇත්තට ම සෑහීමට පත්වුවෝ නිහඬ ය, නිසල ය. නොසන්සුන්කමට හාත්පසින් ම විරුද්ධ වූ දිශාවට ඔබ කැඳවා ගෙන යන සෑහීමට පත්වීම තුළ, තව තවත් ගැඹුරට කිම්දෙන්න.

ශරීරයේ ඇතිවන වේදනා, කැක්කුම් සමගින් සෑහීමට පත්වන්නට හැකිදැයි සොයා බලන්න. එය කුමක් වුවත් සතුටින් භාරගෙන ඇතුළට එන්න ඉඩ හරින්න. අකැමැත්තෙන් ඉවතට තල්ලු කිරීමට උත්සාහ නොගන්න. මගේ අන්දකිම්වලට අනුව, ඕනෑම වේදනාවක් සමගින් සාමය ඇතිකර ගැනීමට අපට හැකියාවක් ඇත. එසේ කිරීමෙන් ඉවත් ව යන්නේ වේදනාවේ දරුණු ම කොටස ය. තවදුරටත් එතැන නොසන්සුන්කමක් ඇති නොවෙයි. දුරින් දුරු කිරීමට ද කිසිවක් එතැන ඉතිරි වී නැත. බොහෝවිට වේදනාවක විඳිය නොහැකි කොටස වන්නේ ඒ සමග මතුවන නොසන්සුන්කම ය . සෑහීමට

පත්වීමෙන් නොසන්සුන්කම පළවා හැරියාට පසු වේදනාව සමග විනෝදයක් ඇති කර ගැනීමට හැකිදැයි සොයා බලන්න.

ඔබ ඉදිරියෙහි ඇති දෑ කුමක් වුවත්, ඒ සමග සැහීමක් ඇති කර ගන්න. මේ මොහොතේ සැහීමට පත්වන්න. නිහඬතාවයෙන් සැහීමට පත්වන්න. හුස්මෙන් සැහීමට පත්වන්න.කොතැනක සිටියත් සැහීමට පත්වීම දියුණු කරගන්න. එම සැහීමෙන් එහි කේන්ද්‍රය කුළට පිටිසීමෙන් භාවනාව බලගැන්වෙනු ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත. එහෙයින් යම් මොහොතක නොසන්සුන්කම ඉස්මතු වේද, එකෙනෙහි ම සැහීමට පත්වීම් යන වචන සිහිපත් කරන්න.හැම දෙයක ම හොඳ පැත්ත දැකීම ඇරඹෙන්නේ සැහීමට පත්වීමෙන් ය.

මේ අයුරින් නොසන්සුන්කමේ කැපී පෙනෙන රළු කොටස් මැඩ පවත්වා ගැනීමෙන් භාවනාවේ ගැඹුරු අවධීන් කරා එළඹෙන විට, ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන්නේ ඉතා සියුම් අන්දමේ නොසන්සුන්කමකට ය. මේ අවධිය මා හඳුන්වන්නේ සමාධි නිමිත්ත නැතහොත් තැන්පත් වූ මනසෙහි ජායාව ප්‍රකට වන අවධිය ලෙසට ය. භාවනාවේ ගැඹුරට යාමට ඔබ මනස දියුණු කරගෙන ඇත්ත්, මෙවන් අවධියකදී පවා නොසන්සුන්කම මතු වී නොයෙකුත් දේ කිරීමට, හසුරුවීමට, පාලනය කිරීමට, ඔබ යත්ත දරණු ඇත. ඔබ ඉදිරියෙහි ඇති සමාධි නිමිත්තෙන් පවා ඔබ සැහීමට පත්වන්නේ නැත. ඔබේ දෑත් බලාපොරොත්තුව එයටත් වඩා වැඩි යමක් ලබා ගැනීමට ය. මේ නොසන්සුන්කමට සමාධි නිමිත්ත පහසුවෙන් විනාශ කර දැමිය හැකි ය. ඇති දේ සමගින් සැහීමට පත්වී එය ඉබේට ම වර්ධනය වීමට ඉඩ හරින්න. නිහඬ ව හිඳගෙන සමාධි නිමිත්ත ක්‍රමයෙන් බලවත් වී ධ්‍යානයක් කරා එය ඔබ රැගෙන යන හැටි බලා ඉන්න. ඔබ කිසිවක් කළයුතු නැත. පැයක් ගතවුවත්, විනාඩි පහක් ගතවුවත්, එය සිදු නොවුවත් ප්‍රශ්නයක් නැත. ඉන් සැහීමට පත්වන්න. ධ්‍යානයකට සමවදින පිළිවෙතයි ඒ. නිමිත්තෙහි ඇති වංචල ස්වභාවයෙන් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ මේ අවධියේදී මනසේ ඇති නොසන්සුන්කම ය. එය ඇති වී නැති වී යන ස්වභාවයෙන් යුක්ත නම්, එයින් පිළිබිඹු කෙරෙන්නේ ද මනසේ ඇති නොසන්සුන්කම ය. නිහඬ වන්න. තැන්පත් වන්න. සන්සුන් වන්න. සැහීමට පත්වන්න. කිසිදු ආයාසයකින් තොර ව සමාධි නිමිත්ත වෙත ඔබට අවධානය යොමු කර



ගෙන සිටිය හැකි නම් එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ ඔබ නොසන්සුන්කම මැඩ පවත්වා ගෙන ඇති බව ය.

**පස්වැනි නිවරණය - විවිකිච්ඡා**

සැකය ලෙසින් නම් කෙරෙන මෙම නිවරණය, බෞද්ධ ඉගැන්වීම් කෙරෙහි හෝ තම ගුරුවරයා කෙරෙහි හෝ තමා කෙරෙහි ම හෝ මතුපිටට බොහෝ සෙයින් ඉඩකඩ ඇත. යම් යම් අන්තර්ගත සැක විටින් විට මතුපිටත්, සිතට එකඟ ව හොඳින් භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් සිත් ඇදගන්නා ප්‍රතිඵල ලැබෙන බවට විශ්වාසයක් මේ වනවිට ගොඩනංවා ගැනීමට ඔබ සමත් වී සිටිය යුතු ය. සමහරක් ප්‍රතිඵල දැනටමත් ඔබ අත්විඳ ඇත. එකී අත්දැකීම් මුල් කරගෙන භාවනාවෙන් ලද හැකි ආනිසංශ ගැන විශ්වාසයක් ගොඩනගා ගන්න. මනසේ පැහැදිලිකම ඇති කර ගැනීමත්, ප්‍රීතිය උදා කර ගැනීමත්, බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා භාවනාවෙහි යෙදී මනස සමාධියට හුරු කරගැනීමෙන්, විශේෂයෙන් ම ධ්‍යානයන්ට සම්වැදීමට මනස දියුණු කරගැනීමෙන්, ඔබ ඉටු කරගන්නේ තම සුභ සාධනය සඳහා විශේෂ මෙහෙවරන් ය.

භාවනා ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය වන්නේ තමන්ගේ ම අත්දැකීම් තුළින් ලත් දැනුම පදනම් කොට ගෙන, තමන් යටතේ පුහුණුවන්නන් ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවීමට ක්‍රියාවෙන් හා උපදේශයන්ගෙන් ඔවුන් දිරිමත් කිරීම ය. ඔහු කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති කර ගැනීමට ප්‍රථම ඔහුගේ වර්යාව පරීක්ෂා කර බලන්න. ඔබට දෙන උපදෙස් ඔහු අනුගමනය කරනවාද යන්න ඔහුගේ චරිත ස්වභාවය තුළින් ඔබට දිස්වනු ඇත. ආදර්ශයෙන් මොනවට පැහැදිලි වෙනු ඇත.

අවශ්‍ය යමක් ඇත්ද , එය ලබාගැනීමට තමන්ට හැකියාවක් ඇති බවට විශ්වාසය ඇති කර ගන්න. විශ්වාසයත් කැපවීමත් එක්තැන්වූ විට ජය නියත ය.

භාවනාවේදී ඔබ දැන් අත්විඳිනා දේ පිළිබඳව ද සැක පහළ විය හැක. , මොකක්ද මේ ? ධ්‍යානයක්ද? මම දැන් අත්විඳින්නේ මේ මොහොතේ අවධානයද? , මේ අන්තර්ගත ඇතිවන සැකය භාවනාවට බාධකයකි.

භාවනාවෙහි යෙදී සිටියදී එහි ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීමට කාලය එය නොවේ. ඒ සඳහා භාවනාවේ අවසානය තෙක් ඉවසන්න. භාවනාව තුළදී හැකිතාක් දුරට මනසෙහි සාමය පවත්වා ගන්න. හැකිතාක් දුරට අත්හරින්න. හැකිතාක් දුරට ප්‍රීතිය හා සාමය අත්විඳින්න. භාවනාව අවසාන කිරීමට ස්වල්ප වේලාවකට මත්තෙන් භාවනා වාරය පිළිබඳ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න. භාවනාව අවසානයේදී ඔබේ අත්දැකීම් මෙතෙහි කොට , ආ එහෙමත් දෙයක්. ඒ නම් ධ්‍යානයක් ම තමා, එසේ විග්‍රහ කොට අත්විඳීමිචල සත්‍යතාවය අවබෝධ කරගන්න. ඒ නිසා අත්විඳීම් සැක නොකරන්න. විග්‍රහ නොකරන්න. කට පියාගෙන නිහඬ ව භාවනාවෙහි දිගට ම යෙදෙන්න.

**සටහන**

බාධකය	මිදීමට මග
පංච කාමයන්ට ඇති ඇලීම	ටිකෙන් ටික පසිඳුරන් අත්හැර දමන්න
අකැමැත්ත, ද්වේශය	මෙම ක්‍රිය වඩන්න
නිදිමත හා අලසකම	මෙම බාධකය ගැන හොඳ සිතියෙන් පසුවන්න
නොසන්සුන්කම හා පසුතැවීම	සැහීමට පත්වන්න, තමා වෙත සමාව පිරිනමා ගන්න.
සැකය	විශ්වාසය ඇති කරගන්න, ඉගැන්වීම් හොඳින් මතක තබාගන්න.

භාවනාවේදී මතු වන සතුරන් නම් ඉහත විස්තර කළ බාධකවලින් එකක් හෝ ඒවායේ මිශ්‍රණයකි. හේතුවක් අපහසුතාවක් දැන හැඳින්ගත්තාට පසු ව, ඊට විසඳුමක්, ප්‍රතිකාරයක් මතක තබාගන්න. නිවරණයක් යටපත් කළවිට කොතෙක් වේලා යටපත් ව පවතීද යන ප්‍රශ්නය පැන නැගිය හැක. මුලදී ඔබ ඒවා යටපත් කරන්නේ තාවකාලිකව ය. ඒවායින් අත්මිදී නිදහස ලබාගත් විට, ඔබ ඒවායින් මිදුණු බව ඔබට පැහැදිලි වේ. නිවරණයන්ගේ බලපෑමක් නොමැති ව මනස කොතෙක් වේලා පවතීද යන්න රඳා පවතින්නේ, ඔබ සිහි කල්පනාව, සතිය දියුණු කරගෙන ඇති මට්ටම අනුව ය. ඉතා ගැඹුරු භාවනා අවධීන්ට පිවිසීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත්නම් ඒවායින් පිටතට ආ විටදී පවා, නිවරණයන්ගේ ආධිපත්‍යයෙන් මිදී දිගු කාලයක් නිදහසේ සිටීමට හැකි බැව් පෙනී යයි. භාවනාවෙන් බල ගැන්වෙන මනස ඉතා දියුණු ය. අවල ය. යම් දෙයක් වෙත අවධානය රඳවාගෙන බොහෝ කාලයක් ගත කළ හැකි ය. කොයි යම් අරුමක හෝ අසතුටක් මනසෙහි ඇති නොවන්නේ ය. කෙනෙකු ඔබේ ඔප්වට පහරක් දුන්නක් ඔබ ඒ ගැන අමනාපයක් ඇති කර ගන්නේ නැත. කාමාශ්වාදය ගැන කිසිදු ඇල්මක් දැන් මනසෙහි නැත. මේ දැක්වූයේ ගැඹුරු භාවනාවෙන් ඇතිවන ප්‍රතිඵල යි. නැවත නැවත ගැඹුරු භාවනා අවධීන් වෙත එළඹීමට මනස පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් සිදුවන්නේ, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිවරණයන්ගේ බලය පිරිහී යාම ය. අවසානයේදී ඒවා සදහට ම නැතිකර දැමීම සත්‍යාවබෝධාත්මක විදසුන් නුවණ වෙත පැවරී ඇති කටයුත්තක් ය.

මේ, අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන බුදු මග ය. භාවනාව තුළින් පංච නිවරණයන්ගේ බලය බිඳ දැමීමෙන්, ප්‍රඥාව උපදවා ගැනීමට මග හෙළිදරව් වන්නේ ය. නිවරණයන් ප්‍රභීණ කිරීම හේතු කොට ගෙන එක්තැන් වන මනසෙහි පහළවන විදසුන් නුවණ යොදමින්, තවදුරටත් එම නිවරණයන් මෙනෙහි කර බැලීමෙන් ඒවා නැත්තට ම නැති කළ හැකි ය. නිවරණයන් ඔබ විසින් සහමුලින් විනාශ කර දමා ඇත්නම්, ඔබ සත්‍යාවබෝධ කර ගෙනය. ඔබ සත්‍යාවබෝධ කරගෙන ඇත්තේ නම්, ඔබ බාධකයන් අහිඛවා ගොස් ඇති බැවින් ධ්‍යානයන්ට සම වැදීමට කිසිදු අපහසුතාවයක් නොමැත. ඔබත් ධ්‍යානන් අතර තිබූ අවහිරය දැන් සහමුලින් ම ඉවත් වී ඇත.

**භාවනා මග මිතුරෝ**  
**භාවනාව බල ගන්වන පංච ඉන්ද්‍රිය හා චතුර් සාද්ධිපාද**

භාවනාව වැඩි දියුණු කරගන්නා ආකාරයත්, එය පිරිපහදු කර ගැනීමෙන් භාවනාව බල ගන්වා ගන්නා ආකාරයත් මෙහිදී විස්තර කෙරේ. පෙර සඳහන් කරන ලද බාධකවලට අමතර ව භාවනාව බලගන්වන ආකාරය හා ඒ උදෙසා දියුණු කරගත යුතු ගුණාංග පහදා දීමෙන්, ඔබේ භාවනාවේ ප්‍රගතියට නව පණක් ලැබෙනු ඇත.

පස් වැදෑරුම් ආධ්‍යාත්මික ආයතන වශයෙන් මෙහි හඳුන්වන සද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි සහ පඤ්ඤා යන පහත්, බල වඩන මාර්ග සතර වශයෙන් හඳුන්වන ඡන්ද සමාධි, චිරිය සමාධි, චිත්ත සමාධි හා විමංසා සමාධි යන සතරත් පිළිබඳ ව සංයුක්ත නිකායෙහි පස්වෙනි කොටසේ විස්තර ඇතුළත් වේ. මෙහි පහත දැක්වෙන වගුවෙහි මේ පිළිබඳ ව සැකෙවින් විස්තර දක්වා ඇත.

ආධ්‍යාත්මික ආයතන (ඉන්ද්‍රිය)	බල වඩන මාර්ග (ඉද්ධිපාද)
1. ශ්‍රද්ධාව (සද්ධා)	1. අභිමතාර්ථය වෙත පවත්වා ගන්නා වූ කැමැත්ත (ඡන්දසමාධි)
2. චිරියය (චිරිය)	2. අභිමතාර්ථය අරභයා යොදන චිරියය (චිරියසමාධි)
3. සිහි කල්පනාව (සති)	3. අභිමතාර්ථය වෙත යොමු කළ සිහි
4. පවත්වා ගන්නා වූ අවධානය (සමාධි)	(චිත්තසමාධි)
5. ප්‍රඥාව (පඤ්ඤා)	4. අභිමතාර්ථය සපුරා ගැනීම සඳහා කරන්නා වූ විමර්ශනය (විමංසාසමාධි)

පළමුවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය (සද්ධා) සහ පළමුවැනි බල වඩන මග(ජන්‍ය සමාධි)

පළමුවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය සද්ධා නොහොත් ශ්‍රද්ධාව ය. පළමුවැනි බල වඩන මග ජන්‍ය සමාධිය නොහොත් ඉටු කරගත යුතු කාර්යය වෙත පවත්වා ගන්නා වූ උනන්දු ය.

**සද්ධා - ශ්‍රද්ධාව නැතහොත් විශ්වාසය**

භාවනාවෙන් නිසියාකාර දියුණුවත් ලබාගැනීම සඳහා ශ්‍රද්ධාව අතිශයින් ම වැදගත් ය. විශේෂයෙන් ම එම විශ්වාසය පිහිටුවා ගත යුත්තේ තම හැකියාව, ගුරුවරයා සහ ඉගැන්වීම් කෙරෙහි ය.

**ගුරුවරයා කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය හා භක්තිය**

වෙරි ගාථාවල සඳහන් තවත් මෙහෙණින් වහන්සේ නමක් වන උත්තමා මෙහෙණිය වසර ගණනාවක් ම භාවනාවෙහි නිරත ව සිටියත් කිසියම් අර්ථවත් දෙයක් මනසෙහි සිදු නොවන බැව් වටහාගත්තී ය. ඇය පථාචාරා භික්ෂුණියගේ පිහිට පැතු වේ මෙතැනදී ය. යමක් පහදා දීමට විශිෂ්ට හැකියාවක් තිබූ පථාචාරා භික්ෂුණිය භාවනා කරන පිළිවෙලෙහි තරමක වෙනසක් ඇති කර ගැනීමට උත්තමා භික්ෂුණියට උපදෙස් දුන්නා ය. විශ්වාසය හා සිය ආත්ම ශක්තිය ගොඩනගා ගැනීමට දිරි ගන්වමින් ,භාවනාව පහසුවෙන් කළ හැකි දෙයක් බව ඇයට අවබෝධ කර දුන්නා ය.

**ඉගැන්වීම් කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා වූ ශ්‍රද්ධාව**

බුදු රජාණන් වහන්සේ යම් ආකාරයකින් භාවනා කරන පිළිවෙල අපට දක්වා ඇත්තේ ද, වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන් ම එම උපදෙස් පිළිපැදීම අපගේ බලවත් යුතුකමකි. උන් වහන්සේගේ උපදෙස් කෙරෙහිත් , පෙත්වා දී ඇති ක්‍රම වේදය කෙරෙහිත් විශ්වාසය ඇති කර ගන්න. එම උපදෙස් පිළිපදීමින් තමා කටයුතු කරන්නේ නම්, නොවරදවා ම ප්‍රතිඵල ලැබෙන බවට ඇති විශ්වාසය දැඩි කරගන්න. ක්‍රමය වෙනුවෙන් ඔබ සහමුලින් ම කැප වෙන්න. එම ක්‍රමයෙහි පිහිටා සිටින්න. ප්‍රතිඵල ලබාදීමට කාලයට ඉඩ දෙන්න.



දෙවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය (වීරිය) සහ දෙවැනි බල වඩන මග(වීරිය සමාධි)

දෙවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය වීරියය නගා සිටුවීම ය. එම වීරියය නියමිත ඉලක්කය වෙත පවත්වා ගෙන යාම දෙවන බල වඩන මාර්ගය යි. එය මට ඉටු කර ගත හැකි ය යන බලවත් විශ්වාසය ඇති කර ගැනීමෙන් වීරියය පුබුදු වේ. අරමුණක් ඇති කර ගැනීමත්, ඒ මත විශ්වාසයක් ඇති කර ගැනීමත්, යන දෙක එක්තැන් වූ විට උණුසුමක් ඇති වේ. එවිට වීරියය වර්ධනය වේ.

තුන්වැනි සහ හතරවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතන (සති, සමාධි) සහ තුන්වැනි බල වඩන මග (චිත්ත සමාධි)

තුන්වැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය සති නොහොත් සිහිකල්පනාව ය. හතරවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය සමාධි නොහොත් නොකඩවා පවත්වා ගන්නා වූ අවධානය යි. තුන්වැනි බල වඩන මග චිත්ත සමාධි නොහොත් අභිමතාර්ථය වෙත යොමු කරගත් සිත ය.

**සිහිකල්පනාව (සති- තුන්වැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය)**

සතිය හෙවත් සිහි කල්පනාව භාවනා මගෙහි ඉතා වැදගත් ස්ථානයක් හිමි කර ගන්නා අතර, සිහිකල්පනාවෙහි අංගයක් වූ දැනුවත් ව හිඳීම පවත්වා ගෙන යාමට ආධාර වන්නේ වීරියය යි. වීරියය මගින් ඔද ගැන්වුණු සිහිකල්පනාවක් ඇති විට අවට සිදුවන දේ පැහැදිලි ව මනසට දැක ගැනීමට හැකියාවක් ඇති බැවින් බාධක, කම්කටොළු මග හරවා ගැනීමට එය පිටුවහලක් වන්නේ ය.

සිහිකල්පනාවෙහි තවත් වැදගත් අංගයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක්කේ, උපදෙස් මතක තබාගැනීමට ඇති හැකියාව ය. මේ සඳහා උපකාර වන්නේ ඉලක්කය මත පවත්වා ගන්නා අධිෂ්ඨානය නොහොත් පළමුවැනි බල වඩන මග ය. සතිය නමැති දොරටුපාලයා හරියාකාර ව මෙහෙවරෙහි යොදවා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් සිහිකල්පනාවට ලබාදීමට අපට හැකි

වන්නේ, පිළිගත හැකි, පැහැදිලි අභිප්‍රායක් සහ අවධානය යොමු කළ හැකි නිශ්චිත ඉලක්කයක් ඇති ව භාවනාවට හිඳගත් විටදී ය.

**අවධානය පවත්වාගැනීම (හතරවැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය හා තෙවෙනි බල වඩන මග)**

හිරු ඉදිරියේ කාවයක් නොසොල්වා අල්වාගෙන හිරුරැස් එක තැනකට යොමුවීමට ඉඩ හළොත්, එමගින් එතැන දවාලීමට හෝ ගිනි ඉපදවීමට තරම් බල ශක්තියක් එම කිරණ මගින් ලබාගත හැක. ධ්‍යාන යන පාලි වචනයෙහි 'දවාලන' යන අරුත ගැබ් වී ඇත. එහෙයින් මනසේ ඇති ශක්තිය ද සිහිකල්පනාවේ ආධාරයෙන් එක්තැන් කර ගනිමින් පවත්වා ගෙන ගියොත්, එම ශක්තිය බලවත් වී ඔබේ ඇලීම් බැඳීම් දවාලීමට හැකියාවක් ඇති වෙයි. අවධානය රැකගැනීමට ඉවසීම වැඩි දියුණු කර ගත යුතු ය.

**පස්වැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය (පඤ්ඤා) සහ හතරවැනි බල වඩන මග(විමංසා සමාධි)**

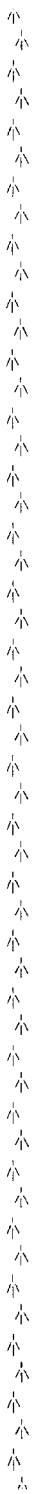
සමහර විට භාවනාවේදී මෙන් ම එදිනෙදා ජීවිතයේදී ද ගැටළු මතු වෙයි. බාධක සහ අපහසුකම් ඇතිවීම නොවැළැක්විය හැකි ය. හතරවැනි ඉද්ධිපාදය (විමංසා සමාධි) වන විමසා බැලීමත්, පස්වැනි ආධ්‍යාත්මික ආයතනය (පඤ්ඤා) වන ප්‍රඥාවත් ආධාර වන්නේ මෙතැනදී ය. සිහිනුවණින් විමසා බැලීමේදී පහළවන ප්‍රඥාවෙන් මෙවන් ගැටළු නිරාකරණය කර ගත හැක.

**ස්වයං විමර්ශනය**

අවහිරයක ලකුණු පහළ වූ විට එහි ඔළුව ඇණගනිමින් නොහිඳින්න. එය නිරාවරණය කරගැනීමට ගුරුවරයෙකුගේ පිහිට ලැබෙන තෙක් බලා නොසිටින්න. අප හැමට ම ප්‍රඥාව ඇත. ඇත්තේ ප්‍රඥාවෙහි අඩුකම නොව, එය පරිහරණය කිරීමෙහි ඇති අකාර්යක්ෂමතාව යි. සිදුවන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි ව වටහාගැනීමට මනසට ඇති හැකියාව වර්ධනය කර ගන්න.

## විදර්ශනා භාවනාව

ඔබේ පරම අභිප්‍රාය විදසුන් නුවණ වඩා ගැනීමට බව අමතක නොකරන්න. අවහිර, බාධක, අපහසුතා පැන නගින විට, ඔබ කළ යුත්තේ ටිකක් මැන්වී, නතර වී සිදුවන්නේ කුමක්දැයි සොයා බැලීම යි. ඇත්තට ම ඒ උදා වී ඇත්තේ හැඬීමට දෙවීමට නොව විමර්ශනය කර බැලීම සඳහා කාලය යි. විදසුන් නුවණ දියුණු කරගැනීම සඳහා ,යථාර්ථය තේරුම් ගැනීම සඳහා , භාවනාවේදී මතුවන මෙම බාධකයන් ඔබට ලබාදෙන්නේ මාහැඟි අවස්ථාවන් ය. ඒවා ඉවත නොදමන්න.



## භාවනාව තුළින් පහළ වන සැනසිලි සුවය

සුඤ්ඤා අවධාන වා හිමි

මනස සාමාන්‍ය වශයෙන් එකම තැනක නොතිබෙයි. වලනය වෙමින් පවතියි. එසේ වුවද ඒ තුළ කිසි ශක්තියක් නැත. මනසට ශක්තිය ලබා දීම යනු එකම දෙයක් නොවේ. ශක්ති බලය ලබා දී එය ශක්තිමත්ව තබා ගැනීම සඳහා සිරුර ව්‍යායාමයේ යෙදවිය යුතුය. එහාට මෙහාට සෙලවිය යුතුය. නමුත් මනස ශක්තිමත් කිරීම යනු එය නිශ්චල ලෙස තැබීමය, ඒ දෙය මේ දෙය ගැන කල්පනාවේ නොයොදවා තැබීමයි. අප බොහෝ දෙනෙකුගේ මනස කිසි කලක නිශ්චලව තිබී නැත. භාවනාව තුළින් ඒකරාශී වූ නිශ්චලභාවය එනම් සමාධියේ බලය, එයට කිසි දිනක ලැබී නැත. එම නිසා අපි යම් සීමාවක් පනවා ගනිමින් "සමාධිභාවය" ඒ තුළ පිහිටුවා ගනිමු. අප කරනුයේ වාඩි වී භාවනා කරමින් "බුද්ධ භාවය" හා එක් වී සිටීම ය.

හුස්ම ඉතා දිග හෝ ඉතා කෙටි නොවන ලෙසට බලපෑමක් ඇති කළහොත් එහි සමතුලිතභාවය නැති වී සන්සුන් බවට පත් නොවේ. මහන යන්ත්‍රයකින් මැසීම ප්‍රථම වතාවට ආරම්භ කරන විට ඇති වන තත්ත්වය ද මෙබඳු ය. එය කෙතරම් දිගද කෙටිද ශක්තිමත් ද දුර්වල ද යන්න ගැන නොසලකා හුදෙක් එය සනිටුහන් කර ගැනීම පමණක් කල යුතුය. ස්වභාවික ව සිදු වන හුස්ම දෙස බලමින් එය එසේ තිබීමට ඉඩ හැර සිටිය යුතු ය.

හුස්ම අපේ භාවනා අරමුණු වශයෙන් යොදා ගනු ලබන්නේ එහි සමතුලිත භාවයක් ඇති වූ විට ය. හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට එහි ආරම්භය සිදු වන්නේ නාසය අග කෙළවරිනි. එහි මධ්‍යය පපු පෙදෙස වන අතර අවසානය උදර පෙදෙස යි. හුස්ම ගමන් ගන්නා මාර්ගය මෙයයි. හුස්ම පහළට වැටීමේ ආරම්භය සිදු වන්නේ උදර පෙදෙසින් ය. එහි මධ්‍යය පපු පෙදෙස වන අතර අවසානය නාසය අග කෙළවරයි. නාසයේ අග කෙළවර, පපු පෙදෙස හා උදර පෙදෙස, නැවතත් උදර පෙදෙස, පපු පෙදෙස හා

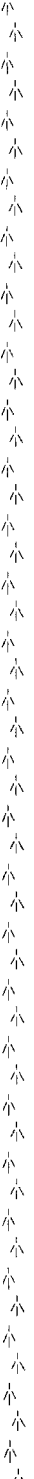
නාසයේ අග කෙළවර යන හුස්ම ගමන් ගැනීමේ මෙම මාර්ගය අපි හුදෙක් ම සනිටුහන් කරමු.

මේ තුන් ස්ථානය ගැන සනිටුහන් කරනු ලබන්නේ මනස වංචල නොවී තිබීමටත්, එහි ඇති ක්‍රියාකාරීත්වය සීමා කර සතිය හා අවධානය එමඟින් පහසුවෙන් ම ඇති කර ගැනීමටත් ය. අප මෙම තුන් ස්ථානය ගැන සනිටුහන් කිරීමේ නිපුණත්වය ලැබීමෙන් පසු කරනුයේ, එය අතහැර දමමින් හුස්ම ඇතුළතට පිටතට ගමන් ගන්නා මාර්ගයේ පිහිටි නාසයේ අග කෙළවර හා උඩුතොල මත සිතිය පිහිටුවා ගනිමින්, ඒ එකම ස්ථානය තුළින් හුස්ම ඇතුළුවීම, පිටවීම, නැවතත් ඇතුළුවීම, පිටවීම සිදු වන ආකාරය සනිටුහන් කිරීම යි. විශේෂ වෙන කිසිවක් ගැන සිතීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. දැනට දිගින් දිගට එළඹී සිතිය පවත්වා ගනිමින් හුදෙක් මෙම සුළු කාර්යය ගැන පමණක් සිත යොදවන්න. ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස කිරීම ට වඩා හුදෙක් කළ යුතු වෙනත් කාර්යයක් නැත.

මනස ඉක්මනින් ම ශාන්ත භාවයට පත් වේ. හුස්ම සියුම් බවකට පත් වේ. මනස හා සිරුර යන දෙකම සැහැල්ලු වේ. භාවනා කාර්යයෙහි නියුතු වීම සඳහා සුදුසු තත්ත්වය වනුයේ මෙය යි.

වාඩි වී මෙසේ භාවනා කරමින් සිටින විට මනස තුළ සියුම් භාවයක් ඇති වේ. එය කුමන තත්ත්වයක පැවතියත් අප ඒ ගැන අවධානවත් වීමට, ඒ ගැන දැන ගැනීමටත් උත්සාහවත් විය යුතු ය. මනසෙහි පවත්නා සමාධිය සමඟ ක්‍රියාකාරීත්වය ද පවතී. සිත අරමුණු වෙත යොමු කරවන විතර්කය නම් ක්‍රියාව ඒ තුළ පවතී. බහුල වශයෙන් සතිය නොපවතින විට විතර්කය ද බහුල වශයෙන් නොපවතී.

ඉන් පසු අරමුණු තුළ සිතෙහි හැසිරීම හෙවත් විචාරය ඇතිවේ. විටින් විට අපැහැදිලි අරමුණු ඇති විය හැකි නමුත් ඒවා ගැන දැනීමෙන් සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. කුමක් සිදු වෙමින් පැවතියත් අප සිටිනුයේ ඒ ගැන දිගින් දිගට පවත්නා දැනීමෙන් යුතුවයි. වඩාත් ගැඹුරට යන විට මනස ස්ථාවර ලෙස පිහිටා තිබේද නොතිබේද යන්න ගැන දැන ගනිමින් භාවනාවේ තත්වය ගැන



අපි නිරතුරු අවධානයෙන් යුතුව සිටිමු. සමාධිය හා සතිය එළඹී පවතින්නේ මේ ආකාරයෙනි.

සන්සුන් මනසක් පැවතීම යනුවෙන් අදහස් වනුයේ මනස තුළ කිසිවක් සිදු නොවෙමින් පවත්නා බවක් නොවේ. ඒ තුළ අරමුණු පහළ වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් ධ්‍යානයේ ප්‍රථම අවස්ථාව ගැන කථාකරන විට එය අංග පහකින් යුක්ත බව අපි පවසමු. භාවනා අරමුණු තුළ විතකිය, විචාරය හා ප්‍රීතියද ඉන් පසු සුබයද පහළ වේ. ධ්‍යානයට එළඹී සිත තුළ මේවා එකට එක්වී පවතී. ඒවා එසේ පවතිනුයේ එකම තත්වයක් හැටියටය.

ඒකාග්‍රතාවය පස් වන ධ්‍යානයයි. එවැනි තවත් අංග සතරක් තිබියදී එහි ඒකග්‍රතාවයක් පවතින්නේ කෙසේද කියා ඔබ සිතනු ඇත. එයට හේතුව සමාධියේ පදනම තුළ ඒවා එකමුතු බවින් යුතුව පැවතීමයි. සියල්ල එකට ගත් පසු එය සමාධි තත්වය යැයි හඳුන්වනු ලැබේ. මේවා ජීවිතය හා බැඳී පවතින මානසික තත්වයක් නොව සමාධි භාවයේ අංගයන් වේ. මෙම සමාධිය තුළ එවැනි ගති ලක්ෂණ පහක්ම ඇති නමුත් මූලික සමාධියට ඒවායින් බාධාවක් ඇති නොවේ. එම නිසා මෙම ධ්‍යානාංග පහකින් යුක්ත මනස එකම එක දෙයක් වශයෙන් සැලකේ. සමාධියේ ප්‍රථම අවස්ථාව මෙබඳුය.

ධ්‍යානය තුළ ඇති වන ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය වශයෙන් මුළු අවස්ථා ගැන කතා නොකර ඒ සියල්ල එකට ගෙන එය හුදෙක් සන්සුන් මනසක් වශයෙන් අපි හඳුන්වා දෙමු. ශාන්ත භාවය ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට මනස විසින් සුබය හා ප්‍රීතිය හැර විතකිය, විචාරය ඒ තුළින් බැහැර කරනු ලබන්නේ කුමක් හෙයින්ද? එසේ වන්නේ මනස වඩා සියුම් බවට පත් වන විට විතකියේ හා විචාරයේ ඕලාරික ස්වභාවයද ඒ තුළ රැඳී තිබීමට තරම් අධික වන නිසාය. විතකිය, විචාරය යන්න මේ දෙක බැහැර වන මේ අවස්ථාවේ බලවත් ප්‍රමෝදයක හැඟීම් පහළ වෙමින් දැසින් කඳුළු පවා කඩා වැටීමට පුළුවන. නමුත් තව දුරටත් සමාධිය දියුණු වන සුබ-ඒකග්‍රතා දෙක හැර ප්‍රීතියද බැහැර වේ. අවසානයේ සුබයද බැහැර වී මනස සියුම් ස්වභාවයේ උපරිම තත්වයට පත් වේ. දැන් එහි ඉතිරිව ඇත්තේ ඒකග්‍රතාවය

හා උපේක්ෂාව පමණි. අනෙකුත් සියල්ල අහෝසි වී හමාරය. මනස ඉන් පසු කිසිවක් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් නොදක්වයි.

එසේ වුවද මනසේ ශක්තිය, බලය තවමත් ප්‍රබල තත්වයකට පත් වී නොමැති නම්, දුර්වල නම් බාධා පමුණුවන මානසික අරමුණු විටින් විට පහළ වේ. මනස ශාන්ත භාවයෙන් පවතින නමුත් ඒ තුළ අපැහැදිලි අඳුරු ස්වභාවයක් නොවන අතර ඒ තුළින් යම් අරමුණු මැත් වේ. ඒවා ශබ්දයක් ඇසීම හෝ බල්ලෙකු පෙනීම හෝ වැනි දේවල් විය හැක. එය සැබෑ ලෙසට පැහැදිලි නැති නමුත් සිහිනයක්ද නොවේ. එය මෙසේ වන්නේ ධ්‍යානාංග වල සමතුලිතය හින වී දුර්වල වී ඇති නිසාය. නමුත් සමහර විට ඒ තුළින් ධ්‍යානයේ උසස් තලයන් වෙත ළඟා වීමට ඔහුට නොහැකි වනු ඇත. එය වී ගොවිතැන් කිරීම හා ඉරිඟු ගොවිතැන් කිරීම අතර පවතින වෙනස මෙනි. කෙනෙකුගේ ජීවිතාව කරගෙන යාම සඳහා ඉරිඟු ගොවිතැනට වඩා වී ගොවිතැන කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබිය හැකිය. අපේ පුහුණුවද ඒ ලෙසටම විය හැකිය.

මෙම සමාධියම අවස්ථාවන් තුළ මනස ප්‍රයෝගකාරී ක්‍රියාවන්හි යෙදීමට ඉඩ තිබේ. මේ තත්වයන් පවතින විට ඒ තුළ බොහෝ අවස්ථාවලදී කිසියම් ඉන්ද්‍රියක් මාර්ගයෙන් මායාකාරී දේවල් පහළවීමට පුළුවන. එවිට සිදු වෙමින් පවතිනුයේ කුමක්ද? යන්න ගැන නියත වශයෙන් පැවසීමට යෝග්‍යවචරයාට නුපුළුවනවනු ඇත. මා සිටින්නේ නින්දේද? නැත. නින්දෙහි නොවේය. එය සිහිනයක්ද? නැත. සිහිනයක් නොවේ. මෙවැනි කරුණු මතු වන්නේ සමාධියේ මැද භාගයේදී පමණ ය. නමුත් මනස නියත වශයෙන්ම ශාන්ත හා පැහැදිලි බවින් යුතු නම් පහළ වන නොයෙක් මානසික අරමුණු හෝ මායාවන් ගැන හෝ අප තුළ සැකයක් ඇති නොවේ.

මා මාර්ගයෙන් පිට පැන්නේද? සිටිනුයේ නිදාගෙනද? මා මං මූලාවට පත්වීද? මෙවැනි ප්‍රශ්න මතු නොවන්නේ එවැනි ගති ලක්ෂණ තවමත් පවතින්නේ සැක කරන මනසක් තුළ නිසාය. මා නින්දේද? අවදියෙන්ද?... මෙය අපැහැදිලි තත්වයකි. මෙය මනෝභාවයන් තුළ මං මූලාවූ මනසකි. එය වළාකුලකට මූලාවූ වන්ද්‍රයා බඳුය. හද තවමත් දැක ගැනීමට

හැකි වන නමුත් වසා ගෙන ඇති වලාකුළු නිසා එය පැහැදිලිව නොදිස්වේ. එය වළාකුල තුළින් මතු වූ පැහැදිලි නියුණු හා දීප්තිමත් වන්ද්‍යාමෙන් නොවේ.

මනස සන්සුන් බවට පත්වී සතිය හා ස්වයං අවබෝධය මැනවින් ප්‍රතිස්ථාපිත වූ විට ඒ තුළින් විද්‍යාමානවන නොයෙකුත් ධර්මතාවයන් ගැන කෙනෙකු තුළ සැකයක් ඇති නොවේ. එවැනි මනසක් සැබෑ ලෙසින් පවතිනුයේ නිරාවරණයන්ගෙන් ඇත්වය. එය තුළ පහළවන හැම දෙයකම සත්‍ය ස්වභාවය එය දැන ගනී. එය පැහැදිලි හා දීප්තිමත්බවින් යුත් නිසා අපි ඒ ගැන සැක නොකරමු. සමාධිභාවයට පත් මනසේ ස්වභාවය මෙයයි.

කෙසේ වෙතත් සමහර පුද්ගලයන්ට තම් සමාධියට පිවිසීමේ කාර්යය දුෂ්කර දෙයකි. එයට හේතුව තමන්ගේ නැමියාවන්ට එය නොගැලපීමයි. සමාධිය ඔවුන් තුළ ඇති වන නමුත් එය ප්‍රබල හෝ ස්ථිර හෝ නොවේ. නමුත් මෙතෙහි කර බලමින් දේවල්වල සත්‍ය දැක ඒ අනුව ගැටලු නිරාකරණයට පත්කර ප්‍රඥාව තුළින් යම් කෙනෙකුට සැනසීම උදාකර ගත හැකිය. මෙය සමාධියට වඩා ප්‍රඥාව ඉවහල් කර ගැනීමකි. භාවනාව තුළින් මනසේ සන්සුන් බව ඇති කර ගැනීම සඳහා වාඩි වී භාවනා කිරීමට අවශ්‍ය නොවන බව මෙහිදී උදාහරණයක් ලෙසින් දැක්විය හැකිය. "එය කුමක්ද?" යනුවෙන් තමාගෙන්ම ප්‍රශ්න කර ගනිමින් ගැටළුව එකෙණෙහිම නිරාකරණය කර ගන්න. නැණවත් පුද්ගලයා එවැනි අයෙකි. ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා සෑහෙන ප්‍රමාණයේ සමාධියක් අවශ්‍ය වේ. ඇති කර ගන්නා ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා අප වැඩි වැඩියෙන් විශ්වාසය තබන්නේ ප්‍රඥාව කෙරෙහිය. සත්‍යය දැක ගත් විට සැනසීම උදාවේ .

මෙම ක්‍රම දෙක එක සමාන නොවේ. සමහර පුද්ගලයන්ට විදර්ශනාව ඇති අතර ඔවුහු ප්‍රඥාවෙන්ද අධිකය. ඔවුන් තුළ එතරම් සමාධියක් නැත. වාඩි වී භාවනා කරන විට ඔවුන්ගේ මනස තුළ එතරම් ශාන්ත භාවයක්ද නැත. ඔවුහු ඒ දේවල් මේ දේවල් ගැන මෙතෙහි කර බලමින් බොහෝ සෙයින් කල්පනාවට නැඹුරු වෙති. අවසානයේ සැප හා දුක ගැන ක්‍රමයෙන් මෙතෙහි කර බලා ඒවායේ සත්‍යය අවබෝධ කර ගනිති.



සමහර අය මෙයට වඩා නැඹුරු වන්නේ සමාධිය වෙතය. සිටගෙන සිටින, ඇවිදීමත් සිටින, වාඩිවෙමින් හිඳින, වැතිරගනිමින් සිටින යන මේ කොයි මොහොතක හෝ ධර්මයේ ආලෝකය ඔවුන් තුළ පහළ වීමට පුළුවන. ඔවුහු සැකයෙන් තොරව සත්‍යය දැක ගනිමින් සැතපිලි සුවය උදා කර ගනිති. එය එසේ වන්නේ සත්‍යය ඔවුන් විසින්ම දැකගෙන ඇති නිසාය.

අනෙක් අයවලුන් තුළ ප්‍රඥාව පවතිනුයේ සුළු වශයෙනි. එහෙත් එම අයගේ සමාධිය ඉතාමත් ප්‍රබලය. ඉතා ගැඹුරු සමාධියට ඉතා ඉක්මනින් පිවිසීම පවා ඔවුනට හැකි වන නමුත් ප්‍රඥාව අඩු වූ නිසා තමන් තුළ පවතින ක්ලේශයන් හසු කර ගැනීමට ඔවුනට නොහැකි වන්නේ ඔවුන් ඒවා ගැන නොදන්නා නිසාය. තමන්ගේ ගැටළු විසඳා ගැනීමට ඔවුන්ට නුපුළුවන.

භාවනාව තුළ පහළ වන නොයෙකුත් වෛතසිකයන් දෙස බලා හිඳිනුයේ සතියයි, නොඑසේ නම් සිහියයි. පුහුණුවීම් තුළ වෙනත් හේතු සාධක පහළ කරවීම සඳහා උපකාර වීමට හැකි තත්වයක් වනුයේ මෙම සතියයි. සතිය යනු ජීවයයි. එය නොමැතිව අසිහිය පවතින විට අප මරණයට පත් වූවාක් මෙනි. සතිය නොමැති වූ විට අපේ වචන හා ක්‍රියාවන් අර්ථ ශුන්‍ය බවට පත් වේ. සතිය යනු එළඹී සිහියයි. එය ස්වයං අවබෝධය හා ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා හේතු වේ. සතියෙන් තොර වූ විට අප වඩන කුමන සීල ගුණයක් හෝ වුවද එය අසම්පූර්ණය. සිටගෙන සිටින විට, ඇවිදින විට, වාඩි වී සිටින විට හෝ වැතිරගෙන සිටින විට අප දෙස විමසිල්ලෙන් බලා හිඳිනුයේ මෙම සතියයි. අප තව දුරටත් රැඳී නොසිටියත් සතිය අප තුළ දිගටම පැවතිය යුතුය.



## ආරක්ෂක භාවනා සතර

### ඒ බුරුම ජාතික සයාදෝ උ පණ්ඩිතා හිවංස හිමි

මෙය විශේෂ වටිනාකමක් ඇති භාවනාවෙකි. මෙම සතර ආරක්ෂා නම්,

1. බුද්ධානුස්සති
2. මෙන්තානුස්සති
3. අසුභානුස්සති
4. මරණානුස්සති

යන සතර භාවනාවෝ ය. මෙහි බුද්ධානුස්සති යනු බුදුරජානන් වහන්සේගේ ගුණ පුන පුනා එකින් එක මෙනෙහි කිරීමය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ ස්කන්ධය අනන්ත ය. එසේ ඇති තාක් බුදු ගුණ එකින් එක අරමුණු කරමින් භාවනාව සඳහා යොමු වීමෙන් මෙම සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීමට ඉඩ පුස්තාව නොලැබෙනු ඇත. නියම ලෙසට බුද්ධානුස්සතිය වැඩිය යුත්තේ බුදුගුණ අතුරින් එකක් තෝරාගෙන වැඩීම මඟිනි.

මෙහි ලා බුදුගුණ අඩංගු කොට විස්තර කළහොත් යම්කිසි තීරසභාවයක් මතු වීමට ඉඩ නැත්තේ නොවේ.

එසේ නමුත් මේ භාවනා කරන අවස්ථාවේදී අතීතයේ භාවනා කළ ඇත්තන් පුරුදු කරගෙන ආ සම්ප්‍රදාය නොකඩ කොට පැවැත්වීම් වස් මෙම බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙහි ආනිශංස විස්තර කර දීම කළ යුතුය.

1. බුද්ධානුස්සතිය : අරහං ගුණය

" නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස " යන පදයෙහි අඩංගු අරහතෝ යන්න පළමුවෙන් ගෙන බලමු. මෙම අරහං ගුණයෙහි

අදහස " බුදුරජාණන් වහන්සේ අරහත් මාගීය හා සමඟ සවාසනා සකල ක්ලේශයන් සහමුලින් ම ප්‍රභාණය කළ සේක" යන්න ය.

පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා හා රහතන් වහන්සේලා රහත් මාර්ගයෙන් සියලු කෙලෙස් දුරු කළ ආකාරය බුදුරදුන් දුරු කළ ආකාරයට සමාන නැත. උන්වහන්සේලාගේත් කෙලෙස් සියල්ල දුරු වන නමුත් "වාසනා" නම් වූ අවිශිෂ්ට කෙලෙස් කොටස ඉතිරි වන්නේය. කෙලෙස් තිබුණ කාලයෙහි ඒ ඇත්තන් තුළ තිබුණු කායික සහ වාචසික ගොරෝසු හැසිරීම්වල ඇතැම් කොටස් ය, මෙය පැහැදිලි කිරීම සඳහා ඉතාමත් ප්‍රකට උපමාවක් ගෙන හැර දක්වන්නෙමු. කටුක ගඳ ඇති මධ්‍යසාර බෝතලයක් ඉවත හලා නැවත නැවත සෝදා හැරියත් ඒ ගඳ නම් ඉතිරි වන්නේය. රහතන් වහන්සේලාගේ කෙලෙස් ඉතිරි වීම සහ රැඳී තිබීම ද මේ ආකාරයට ය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කෙලෙස්පහ කිරීම වනාහි බෝතලයේ මධ්‍යසාරයද ගඳ ද යන දෙකම නැති ලෙසට පහ වීමෙකි. ඒ අනුව උන්වහන්සේ සුවිශේෂ ය. පූර්ණ පාරිශුද්ධියට පත් වූ සේක. මුළු ලෝකයේ ම ගෞරවයට, පූජාවට ලක්වීමේ ආතිශය ගුණයක් ලබා ගත් සේක. පාරිශුද්ධියට පත්වීම නිසා ගුණ අතින් පරිපූර්ණ වීමෙන් සියලු පූජාවන්ට සුදුසු වීමේ ගුණය ඉබේම පහළ වන්නේය. ලෝකයෙහි පාරිශුද්ධියට පත් පුද්ගලයෝ අන්‍යයන්ගේ පූජාවට ලක් වන්නෝය. පිරිසිදු වන්නට වන්නට අන්‍යයන්ගේ පූජාවට වඩ වඩාත් ලක්වීම ලෝක ස්වභාවයක් සේ ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිසිදු බව සහතික ලෙස ස්වකීය අත්දැකීම්වලට අනුව ම විමසා බැලිය හැකිකකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ දහම් කොටස් ප්‍රකටය. ඒවාට අයත් සීල, සමාධි සහ පඤ්ඤා යන ශික්ෂාවන් ද විශේෂයෙන් ප්‍රකට ය. බුද්ධානුස්සති භාවනාව ප්‍රායෝගිකව විස්තර කරන්නේ නම් එය මූලික වශයෙන් ස්ව සන්නානයෙහි ම සිත රඳවා ගැනීම යි. අනතුරුව වර්තමාන වශයෙන් පහළ වන අරමුණු එකක් නැර අත නොහැර, දල්වාගත් වීර්යයක් හා නිවැරදි ඵල්ලයක් සහිත ව අඛණ්ඩ ව මෙනෙහි කරගෙන යන විට ක්ෂණ වශයෙන් පිරිසිදු වන්නේය. ක්‍රමයෙන් අරමුණ හා මෙනෙහි කරන සිත මුහුණට මුහුණලා ළං වී සිටින විට යථා ස්වරූපය

වැටහෙන්නේය. එවිට මුලින් තිබුණු දුර්වල හැලී ගොස් සිත පිරිසිදුභාවයට පත් වන්නේය.

අනතුරු ව මේ කටයුත්ත ඇත්තට ම සිත පිරිසිදු කරන්නකැයි දැක් ගන්නා විට ඒ සඳහා වඩ වඩාත් කැමැත්ත පහළ වී සිතේ සාදර බවක් පහළ වන්නේය. සීලය ආරක්ෂා වන විට කායික සහ වාචනික ක්‍රියාකාරකම් ද පිරිසිදු ව නිදොස් වීමෙන් සමාධිය වැඩෙන්නේය. එවිට සිත පිරිසිදු වීම නිසා ප්‍රඥාව වැඩී මිථ්‍යා මත කැඩී ගොස් සිත ශාන්තමය තැන්පත් බවකට පත් වන්නේය. එවිට සිතෙහි ඉවසීමේ, දැරීමේ ශක්තිය හෙවත් ප්‍රතිශක්තිය පහළ වීමට ඉඩ ලැබී අවසාන වශයෙන් ඇතිවීම්, නැතිවීම් දෙකින් තොර සනාතන සැතපිලි තත්වයට පත්වන්නේ අතිවිශේෂ වූ පිරිසිදු බවක් ලබා ගනිමිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙතරම් පිරිසිදුද යන්න, තමන් භාවනා කරන්නේ නම් නියම තත්වය ම සංසන්දනාත්මක ව දැක ගත හැකිය. " ධර්මය දකින්නා බුදුන් වහන්සේ දකින්නේය" යනුවෙන් දේශනා කරන ලද්දේ මේ තත්වයට අනුව ය.

**මෙම භාවනාවේ අනුසස්**

මෙය කරන ක්‍රමය නම් " බුදුරජාණන් වහන්සේ සවාසනා සකල ක්ලේශයන් දුරු කොට පිරිසිදු වූ සේක මුළු ලෝකයේ ම පූජා සත්කාර පිළි ගැනීමට සුදුසු වන සේක. " යැයි බුද්ධානුස්මෘතිය වැඩිමයි, සිතින් නැවත නැවත මෙතෙහි කීරීමයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ විවිධ මල් වර්ග සහිත මල් උයනක මල් පඳුරු වලට සමානය. මල් කැමති පුද්ගලයෝ උයනට ඇතුළු වී පළමු මල් පඳුර බලා, වටේ ඇවිද සතුවූ වී අනෙක් මල් පඳුර බලන්නෝය. මේ ලෙසට වටේම ඇවිද බලන්නෝය. මෙසේ බලා ඇවිදීම කෙළවර කළ නොහැක්කේ යම් සේද එසේම බුදු ගුණ කඳ ද කියා නිම කළ නොහැකි තරමට හොඳ ගතිගුණ වලින් පිරි ඇත්තේය.

මේ ලෙසට මල් පඳුරින් පඳුර උයනෙහි හැසිරෙමින් බලන්නට වුවහොත් බොහෝ කාලයක් ගත වන්නේය. එලෙසට ම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී ගුණ කඳ, ගුණ වශයෙන් එකින් එක ගෙන භාවනා වඩන්නට ගියහොත් විශාල උයනෙහි ම කාලය හමාර වී සතිපට්ඨාන භාවනා වැඩීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාවක් ජීවිත කාලයේම නොලැබෙන්නේය.

ඒ අනුව බුදු ගුණ එකක් පමණක් වැඩීම ප්‍රමාණවත් ය. එලෙස වැඩීමෙන් කුමන ආනිශංස ලැබෙන්නේ දැයි කිවහොත්, භාවනා කරන කාලය තුළ සිත පිරිසිදු වී ආරක්‍ෂා වන්නේය.

සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන අතර වාරයේ බිය ජනක අරමුණු වරින් වර පෙනෙනු ඇත. එවන් අවස්ථා වල එම පිරිසිදු ආරක්‍ෂිත සිතෙහි ශක්තියෙන් බිය ජනක සිත දුරු වී යන්නේය. නැවත ඇති නොවන ලෙසට බිය දුරු වී යාමටද ඉඩ ඇත. එය මෙයින් ලැබෙන එක් ආනිශංසයෙකි.

ප්‍රථම ආරක්‍ෂක භාවනාව පිළිබඳ කෙටි විස්තරය මෙතෙකින් හමාර කෙරේ.

11. මෛත්‍රියෙන් භාවනාව

මීළඟට මෙන්තා භාවනාව ගනිමු. මෙය ඉතා කුඩා සනෙකුගෙන් පටන් පණ ඇති තාක් සියලු සතුන් කෙරෙහි ඔවුන්ගේ නිදුක් නිරෝගී සැප වර්ධනය වේවායි මෛත්‍රිය මිතුරු සිත පැතිරවීමයි. මෙසේ කරන විට සිත පිරිසිදු වන්නේය. මෙසේ පිරිසිදු සිතින් කරන මෛත්‍රිය ලබන සත්ත්වයෝ පෙරළා ඔහුට මෛත්‍රී කරන්නෝය. ඔවුන් තුළ මිතුරු සිත මෙලෙස පහළ වී සතුරු සිතක් නොවැඩෙන අතර කිසිම කරදරයක්, හිරිහැරයක් දීමට ද කැමති නොවනු ඇත. මේ මෛත්‍රිය ක්‍රමානුකූල ව වඩන්නේ නම් සුවසේ නිදා සුවසේ අවදි විය හැකිය. නපුරු සිහින ද නොපෙනෙනු ඇත. මේ ආදී ආනිශංස එකොළහක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. මෙම ආනිශංස ගැන දිගටම විස්තර කිරීමට මේ අවස්ථාව නොවේ.

**මෙම ක්‍රියා වඩන ආකාරය :**

සියලු සත්ත්වයෝ සතුරු උවදුරු නැත්තෝ වෙන්වා, ඔවුන්ගේ සියලු වෛකසික දුක් දුරු වේවා, කායික දුක් දුරු වේවා, සියලු සත්ත්වයෝ ස්වකීය සන්තානයන් සුවසේ පවත්වා ගෙන යත්වා යනුවෙන් මෙම ක්‍රියා කරන්න. මෙය ප්‍රමාණවත්ය. එවිට අනෙකුත් සතුන්ගෙන් මිතුරු බව හා දයාව ලැබීම මිස හිරිහැර කරදර වීමක් නොවන්නේය. මෙලෙස හිරිහැර කරදර දුරු වී යෑම මෙම ක්‍රියා භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිශංසයකි. මේ කාරණය නිසා මෙම ක්‍රියා භාවනාව ආරක්‍ෂා භාවනාවක් ලෙස ගැනේ.

**111. අසුභ භාවනාව**

තුන්වන ආරක්‍ෂා භාවනාව මේ අසුභ භාවනාවයි. අසුභ භාවනාව යනු තම ශරීරයෙහි ඇති අප්‍රිය, අමනාප, අවලස්සන භාවය මෙනෙහි කිරීම අනුව වඩන භාවනා ක්‍රමයකි. සිත අලංකාර වීම සඳහා කයෙහි පිළිකුල දෙස බලන්න. මෙම ශරීරය කොටස් වශයෙන් බොහෝය. එහි කොටස් 32 ක් කොට දක්වා ඇත්තේය.

ඒවා නම් කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම යනාදී කොටස්ය. ඒ එක එක කොටසක් නියමිත ස්ථාන අනුව එකිනෙක සම්බන්ධ වී එකස්කන්ධයක් ලෙසට ගත් විට එය බලා ස්ත්‍රියක, පුරුෂයෙකු, මනුෂ්‍යයකු යනාදී ලෙස දකින්නේය.

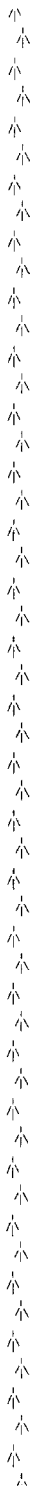
අලුත් මෝටර් රථයක් සියලු අංගයන්ගෙන් සම්පූර්ණව ඇති විට බැලීමට ඉතා ලස්සනය. මේ ශරීරයෙහි ඇති කොටස් එකින් එක කෙස් ගසක්, ලොම් ගසක්, දතක්. නියක්, සම් කැබැල්ලක් වශයෙන් එහි රූපාකාරය බලන හොත් කිසිසේත්ම ඒවා කෙරෙහි ආශාවක් ඇති ගතියක් නැත්තේය. පිළිකුල මතු වී එන්නට ඉඩ තිබේ. කලින් මතක් කළ මෝටර් රථයක් කොටස් කර, එක එකක් වෙන් කර ගත හොත් ඒවායේ කිසිම ලස්සනක්, ආශා කරන පෙනුමක් නැත්තේය. කොටස් කරන ලද කාරයක ප්‍රිය ගතියක් නැත්තේමය. නමුත් කොටස් එකතු කොට බැලූව හොත් සුන්දර ලෙස පෙනෙනු ඇත.

ලස්සන කැමති පුද්ගලයෝ, විශේෂයෙන් ලස්සන කැමති කාන්තාවෝ, මෙම අසුභ භාවනාව වැඩිපුර නොවඩිති. එයට හේතුව මෙය වැඩිම මගින් උපතින් ලද පියකරු බව මෙමගින් අවලස්සන වෙනැයි සිතීමය. නමුත් මෙම භාවනාව වැඩිමෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන යෝගීන් වශයෙන් ලබා ගත හැකි ආනිශංස රාශියකි. මේ ලස්සන ලෙසට පෙනෙන රූපය පිළිකුල් ලෙස සැලකීම අනුව එම අවස්ථාවෙහි පිළිකුලට පෙරළෙන නමුත් අභ්‍යන්තර ගත සිත විශේෂයෙන් වැඩී, පුදුම උපදවන අයුරින් ප්‍රසන්න භාවයක්, ලස්සනක් දැනෙනු ඇත. එලෙස අභ්‍යන්තර ගත සිත ලස්සන කිරීමේ අගය පෙන්වමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මේ අසුභ භාවනාව වැඩීමට අනුදැන වදාරන ලදී.

මෙලෙස වැඩීම හේතු කොට ගෙන ලබා ගත හැකි ආනිශංසයන් නම්, තම ශරීරය මත පිළිකුල දකිනුයේ දැඩි ආශාව අනුව ගොස් පහළ වන රාගය දුරු වන්නේය. එලෙස රාගය දුරුවීම පියවරෙන් පියවර නිසි සේ සිදුවන්නේ නම් පසුව මෙම සතිපට්ඨාන භාවනාව කර ගෙන යන විට විශේෂයෙන් විෂභාග අරමුණු හෙවත් පුරුෂ යෝගීන්ට ස්ත්‍රීන් හා ස්ත්‍රී යෝගීන්ට පුරුෂයින් දකින විට මෙම අසුභ භාවනාවේ ශක්තියෙන් එම අරමුණු හොඳ වශයෙන් හා සුභ වශයෙන් කල්පනා කරන ගතිය නිසා රාගය ඇති නොවන්නේය. එය අසුභ භාවනාව වැඩිය යුත්තේ මගේ ශරීරයෙහි ඇති කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, ආදී වූ කොටස් දුර්ගන්ධය, ආදීනව බහුල යයි මනසිකාරය පැවත්වීමෙනි.

**11V. මරණානුස්සති**

අවසාන හෙවත් සිව්වන වශයෙන් එනුයේ මරණ සතියයි. එනම් මරණය ගැන නිතර සිහිපත් කිරීමයි. කල්පනා කිරීමයි. මරණය නම් වූ සංසිද්ධිය ඉදිරිපත් කර ගෙන නුවණින් කල්පනා කොට වැඩිය යුතු වූ භාවනාවයි මරණානුස්සතිය. මෙය සංවේගය උපදවා ගැනීම සඳහා වූ භාවනාවකි. මෙම සංවේගයෙහි ලාභය සම්බන්ධ නැත. සමහරකුට මරණය යන වචනය ඇසීමෙන් පවා භය පහළ වේ. මංගල කාරණයක් නොවේයයි ඒ ගැන සිතීමෙන් වළකිනු ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම " මරණය" නැමති ධර්මතාවය



ගැන කල්පනා කරන්නේ නම්. සලකා බලන්නේ නම් එයින් බියට පැමිණ තව දුරටත් සලකාබැලීමට නොකැමැත්ත පවා පහළ විය හැක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අනු දැන වදාළ ආකාරයට මරණය ගැන සලකා බැලීම ඉතාමත් වැදගත් ය. එහි එක් වටිනා ප්‍රතිඵලයක් නම් ඕනෑම වේලාවක මරණයට පත් විය හැකිය යන්න දැන ගැනීමෙන් මරණයට බිය ඇති නොවීමය. මරණයට පත් වීමට පෙර මේ පඤ්චස්කන්ධයෙන් ගත හැකි නියම අර්ථවත් ප්‍රයෝජන වන සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ශික්‍ෂා ධර්ම නියම කලට උකහා ගැනීමට හැකි වීම, මරණයට ඇති බිය පහව යාම, නියම කාලයේදී සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන සාර ධර්ම සම්පූර්ණ කර ගැනීමට හැකි වීම යනාදී ආනිශංස රැසක් මෙහි ඇත්තේය. සාමාන්‍ය යෝගී පුද්ගලයකු ගැන සිතන්න. මූලදී ඔහු භාවනාවේ යෙදී සිටින විට තම ශරීරයේ දුක්ඛ වේදනා මතු වී ආ විට ඊට කලින් කදිමට පහසුවට සිටි නමුත් දැන් ඉදිරියට නැවෙමින් ආපසු එමින් ඉරියව් මාරු කරමින් එහා මෙහා නලියමින් සිටින නිසා සමාධිය නොවැඩෙයි.

මෙසේ වූ විට විපස්සනා ඤාණ පහළ නොවේ. නොවැඩේ. එවිට මග ඵල ඤාණ ද පහළ නොවනු ඇත. නිවන ද දැක ගත නොහැකිය. සමහරු දුක් වේදනා පහළ වූ විට ඒවා අනුව කල්පනා කරමින් " මම ලෙඩ වෙයිද, ලෙඩ වී මිය යයි" ආදී වශයෙන් චිත්ත පීඩනයට පත් වී බියට පත් වෙති. එවිට මරණය ගැන නුවණින් කල්පනා කළ යුතු ය. එවිට බිය පහළ නොවන්නේය. දැන් ඒ වෙනුවට දැනෙන වේදනාව මෙනෙහි කළ යුතුය.

වේදනාව මැඩ පවත්වමින් කැපවීමකින් යුක්තව දිගට භාවනා කරන විට මග්ග ඤාණ, ඵල ඤාණ, ආදිය ද ලබා ගත හැකි වනු ඇත. එම ආනිශංස බලාපොරොත්තුවෙන් මරණානුස්සති භාවනාව පුහුණු කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනු දැන වදාරා ඇති සේක.



**භාවනාව වඩන හැටි**

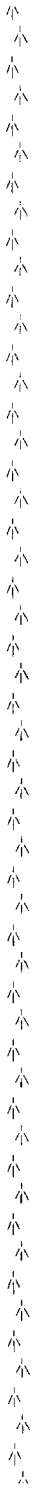
මරණානුස්සතිය වඩන විට නොපැකිලෙන බව සහ කැපවීමෙන් කටයුතු කරන බව පහළ වන්නේය. මෙලෙස නොපැකිළි ව භාවනා කරන්නා විශේෂ ධර්ම, සමාසක් ධර්ම උපයා ගන්නේය. එවිට ස්වකීය වශයෙන් එහි ධාර්මික ආනිශංස ලබනුයේ මෙය තමාට ආරක්ෂාව සපයන ආරක්ෂක භාවනාව වන්නේය.

**මෙය වැඩිය යුත්තේ මෙසේය.**

“ මා වනාහි කවදා හෝ මරණයට පත් වන්නේය. මෙම නාම රූප ධර්මයෝ ක්ෂණයකින් මැරී යති. මරණය නියතයි, ජීවිතය අනියතයි” යනුවෙන් තෙවරක් බැගින් කියන්න. මේ මරණය ගැන හෙවත් මරණානුස්සතියට අනුව මනසිකාරය පවත්වන ක්‍රමයයි.

වතුරාරක්ඛ භාවනාව වඩන විට භාවනා හතරම සඳහා විනාඩි පහක් ප්‍රමාණවත්ය. එක භාවනාවක් විනාඩියක් පමණ බැගිනි. දිනකට එක් වතාවක් පමණ පර්යංකයෙන් වාඩි වී මුල්ම කාලය තුළ මෙය වැඩීම ප්‍රමාණවත්ය.

මේ ආකාරයට භාවනාව වඩන විට අවශ්‍ය පහසුව සැලසී, හිරිහැර කරදර දුරු වී, සනීපවිධාන භාවනාව වැඩීමට පහසුවී, සිතේ පිරිසිදු වීම පටන් අවසාන වශයෙන්, මෙලොවදී ම නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම තෙක් විරියය වැඩීමට හැකියාව ඇති වනු ඇත.



## ධ්‍යාන භාවනාව

### අදහස් බුන්මවංසෝ මහතෙරුන් වහන්සේ

ගහක් යට භාවනා කරමින් සිටිද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්‍යාවබෝධ කරගත් බව අපි හැමදෙනාම දන්නා කාරණයක්. බුද්ධාගමේ හදවත භාවනාවයි. අනිකුත් ආගම්, ආගමික සම්ප්‍රදායන්ගෙන් එය වෙන් කර සිටින්නේ මේ භාවනාවට දී ඇති වැදගත් කම නිසයි. ඉතිහාසය පිළිබඳ මගේ දැනීමේ මට්ටමින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයට ඉහතින් භාවනාවක්, විශේෂයෙන්ම මනස දියුණු කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රමයක් තිබුණ බවක් පෙනෙන්නට නැහැ. භාවනාව හදවත කරගෙන උන්වහන්සේ මේ මාර්ගය නැවත සොයාගත් බවකුයි ඉතිහාසය පෙන්නුම් කර සිටින්නේ. සමහර අයගේ අදහස උපනිෂද් පොත් ලියවුණු කාලයේ භාවනාව කෙරුණ බවක් ඒවායේ සඳහන් වෙනව කියල. ඒ පොත්පත් කියවීමෙන් මම ලබාගත් අවබෝධයෙන් ඒ වගේම ඉන්දියාවේ සමහර මහාවාර්යවරයින්ගේ මතයන්ට අනුව ඒ ග්‍රන්ථ ලියවිල තියෙන්නේ බුදුන්වහන්සේගේ කාලයට පසුව බවයි මගේ හැඟීම. ඒ නිසා භාවනාව ථෙරවාද සම්ප්‍රදායේ මූලික තැනක් හිමිකර ගන්නවා.

භාවනාවට යොදාගත් පැරණි වචනය 'ධ්‍යාන'. ඔබ හුඟ දෙනෙක් දන්නා පරිදි බුද්ධාගම චීනයේ පැතිර ගියාම 'ධ්‍යාන' කියන වචනය 'වාන' කියල වෙනස් වුණා. ඉන් පස්සේ ඒක 'සෙන්' වලට පෙරළුණා. ඒ සෙන් භාවනා ක්‍රමයයි ජපානයේ පැතිරී ගියේ. සෙන් භාවනාවේ මූලාරම්භය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ඒක.

තායිලන්තයේ ආරණ්‍යක සම්ප්‍රදායට අනුව 'අත්මිදීම', 'අත් හැරීම' භාවනාව දියුණු කිරීමේ මාර්ගයයි. නවීන ලෝකයේ ජීවත්වන හුඟ දෙනෙකුට ඕනෑකරන්නේ කොහොමද මේ අත්හැරීම, අත්මිදීම කරන්නේ කියල දැනගන්න. මේ ලෝකයේ තියෙන ප්‍රශ්න, කරදර නිමක් නැහැ. මේ ලෝකයේ තියෙන ඇලීම් කියල නිමකරන්න පුළුවන්ද?

බුද්ධාගමේ මූලික වශයෙන් පැහැදිලි කරදෙන්නේ මේ ඇලීම් නිසා බොහෝ විට අපට ඇතිවෙන්නේ දුකක්, අසහනයක් මිස අපි බලාපොරොත්තු වූ සතුට නොවෙන බව. ඒ නිසා මේ ඇලීම් වලින් අත් මිදෙන ක්‍රමය අප හරිහැටියට තේරුම් ගන්න ඕනේ. භාවනා කිරීම මඟින් මෙය කරන්න පුළුවනි. එය අත්මිදෙන පිළිවෙතක්. භාවනා කරද්දී මගේ හිත ඇදී ගිය මුල්ම දෙය වූණේ අත්මිදුණ තරමට එය ලබාදෙන සතුට, මනසේ සැනසීම එන්න එන්නම වැඩිවන බව. භාවනා මඟ සතුට ලබා දෙන මඟක්. බුද්ධාගම වෙත මගේ සිත ඇදීයාමට එක් හේතුවක් වූණේ මම දැකපු අය අතරින් හික්‍යන් වහන්සේලා, විශේෂයෙන්ම තායිලන්තයේ හිටි මා ගුරු හිමි "අජාන් චා" උතුමාණෝ, මගේ ගුරුවරයා, ඉතා ප්‍රීතිමත් කෙනෙකු වීමයි. ඒ වගේම මට මේ සුත්‍ර කියවද්දී නැවත නැවතත් පෙනී ගිය දෙයක් තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු අනිකුත් හික්‍යන් වහන්සේලා ඉතා ප්‍රීතියෙන් කල දවස ගෙවූ බව. ඒ ඒ ආරණ්‍යවලට බුදුරජාණන් වහන්සේ සැපත් වූ අවස්ථාවලදී උත්වහන්සේ බැහැදැකීමට පැමිණි අය ඒ ආරණ්‍යවල වැඩ විසූ හික්‍යන් වහන්සේලා සිනාමුසුව සහයෝගයෙන් ජීවත් වන ආකාරය දැකල සතුටට පත්වූ බව නොයෙකුත් සුත්‍රවල සඳහන් වෙනවා.

දුකේ අවසානය සැනසීමයි. ඒ ලැබෙන සැනසීම තමයි යමෙකුට බුදු මඟ ඔස්සේ ඉදිරියට යාමට දිරි ගන්වන්නේ. ඒ නිසයි එම ගමන ඔවුන් දිගටම කර ගෙන යන්නේ. ඒ සැනසීම උපදින්නේ අත්මිදීමෙනුයි. මෙම භාවනා පිළිවෙත එය උදාකර දෙනවා. ඒ සැනසීම සඳහා පදනම් කරගත යුත්තේ ඇතුළතින් ඇති කරගන්නා වූ සංසිද්ධියි. එහි අදහස, ඉතා පිරිසිදු, සිල්වත් ජීවන රටාවකුයි, මුලින්ම අවශ්‍ය කරන්නේ. බෞද්ධ සම්ප්‍රදායට අනුව භාවනාව ගොඩනඟා ගන්නේ ඉතා පිරිසිදු ජීවන රටාවක් මතයි. අවිභිංසාව, කරුණාව පෙරදැරි කර ගත් සෑම ඉන්ද්‍රියකම පැවැත්ම පිරිසිදු කර ගත් ජීවන රටාවකුයි අවශ්‍ය වන්නේ. ඒ වගේ පාරිශුද්ධතාවක් ඇති කර ගත්තාම භාවනාවේදී මේ මඟ ඉබේටම විවෘත වෙනවා. තමන්ටම තේරෙනවා තමන්ගෙම අත්දැකීමෙන් මොකක්ද මේ "අත් මිදීම" කියන්නේ කියල මතුවන ඕනෑම බාධකයක්, ඕනෑම ඇලීමක් ඉවත් වී යෑමට ඉඩදීමෙනුයි එය ඉටු කර ගන්නේ. ඒවා අත්හැරීමෙන් මනසේ මතුවන සාමය , සැනසීම, ප්‍රීතිය ඔබට එය පෙන්නුම් කරදෙනවා අපි එය කළ යුතු දෙයක් නේද කියලා.

භාවනා කරනකොට අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මනස සමාධිගත කර ගැනීමටයි. සමාධිය කියන්නේ සන්සුන්ව, නොසැලෙන පරිදි එක් දෙයක් මත අවධානය පවත්වා ගැනීමට මනසට ඇති හැකියාවයි.

ථෙරවාදී බුද්ධාගමේ මූලික ඉගැන්වීම ආර්ය සත්‍යයන් හතරයි. මෙයින් දෙවෙනි සත්‍යය තණ්හාව, දුකට හේතුව. තුන්වෙනි සත්‍යය, තණ්හාව නැති කිරීම. එය නැති කිරීමට දියුණු කළයුතු වාග, පටිනිස්සග්ග, මුත්ති, අනාලය යන හතරයි. මේ හැම එකක්ම පෙන්නුම් කරන්නේ අත්මිදීමයි. නිවනට මඟ, අත්හැරීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කර සිටින්නේ "නිවන උත්තරීතර සතුට" හැටියටයි. එයයි පරම රමණීය සතුට. මේ භාවනා මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට පොලඹවන්නේ මේ සතුටයි. අත්මිදුණ තරම කොතරම්ද? එපමණට ඔබට සතුට ලැබෙනවා.

භාවනාවේ මූලදී ම අපි උගන්වන්නේ අත්මිදීමේ අවධීන් පිළිබඳව යි. අනෙක් කටයුතුවලදී වගේම මේ අත්මිදීමත් ක්‍රමානුකූලව අවධියෙන්, අවධියට කළ යුතු දෙයක්. රළ දේවල් මූලින් ම, රළඟට සියුම් දේවල්, ඉන්පස්සේ ඉතාමත් සියුම් දේවල්. මේ ආකාරයෙන් සෑම දෙයකින්ම අත්මිදෙන තෙක් දිගට ම අත්මිදීමෙහි යෙදෙනවා. මූලින්ම අපි කරන්න ඕනේ අතීතයක්, අනාගතයක් අත්හැරල මේ මොහොතේ රැඳී සිටීමයි. ඒ ඉතා සරල දෙයක් වගේ පෙනුනට අපි භාවනාවේදී කළ යුතු වැදගත්ම දෙයක් එය. ඔබ යම් කිසි දෙයක් අරමුණු කරගෙන ඉන්නකොට හරි, කිසිම දෙයක් අරමුණු නොකරගෙන ඉන්නකොට හරි ටික වේලාවකදී ඔබට පෙනෙයි තමන් අතීතයේ කල්මරමින් ඉන්න බව. සමහර විට මොහොතකට උඩදී සිදුවුන දෙයක් ගැන වෙන්න පුළුවන් ඔබ හිත හිතා ඉන්නේ. මේ මොහොතේ රැඳී ඉන්න කොට ඔබට ජේතවා, මේ අතීතය කියන්නේ කලකට ඉහතින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්ව ගිය මතකයක් බව. අනාගතය කියන්නේ සිහිනයක් මායාවක්, මවාගත් දෙයක් කියලා. කර ගතගෙන ඉන්න බර හෙමිහිට අත්හැරියාම, ඒවායින් අත්මිදුනාම "මේ මොහොත" ඇත්තෙන්ම ප්‍රීතිමත් මොහොතක් වෙනවා. වැඩ කටයුතුවලින්, වගකීම්වලින් පිරුණු භාමුදුරු නමක් වුණත් මම හැම වෙලාවකම වගේ ජීවත් වෙන්නේ මේ මොහොතෙයි. වෙන විධියකට කියනව නම්, දැන් මේ මෙතන ඉන්න මට, ආරණ්‍යයක බරක් නැහැ. බෞද්ධ සංගමයක බරක් නැහැ. මුළු

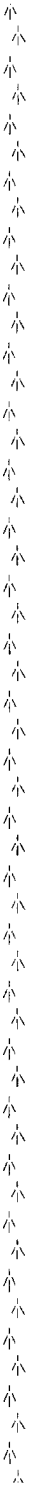
අතීතය ම අත්හැර දාල, අනාගතය පැත්තකින් තියලයි මම මෙතැන වාඩිවෙලා ඉන්නෙ.

අන්න ඒකයි භාවනාවේ මුලදීම ඔබ කරන්න ඕනෙ. කරපු දේවල් කරල ඉවරයි. ඒවායේ හරි වැරදි හොයන්න එපා. කරන්න තියෙන දේවල් භාවනාවට අරගෙන එන්න එපා. ඒ නිසා කරුණාකරල භාවනාවට කලින් ඔක්කොම දේවල් අහවර කරල පැත්තකට කළ යුතුයි කියන අදහස ඇති පුද්ගලයෙකු වෙන්න එපා. ඒ පුරුද්ද ඇති කර ගන්නත් එපා. ඔක්කොටම කලින් සියල්ල සම්පූර්ණ කරගන්න උවමනාවක් නැහැ. එහෙම කරන්න හිටියොත් ඔබට කවදාවත්ම භාවනාවක් කරන්න වේලාවක් හොයාගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ නැහැ. කිසිම දේක ඇදක් කුදක් සොයන්න බැරි විදියට හැම දෙයක්ම හොදින් අවසාන කරල භාවනාව කරන්න හිටියොත් මම හිතන්නෙ ඊට කලින් ඔබ වලපල්ලට හිහින් තියේවි. ඔව්, එකකොට නම් ඔබට සාමයෙන් සැතපිය හැකියි. නමුත් භාවනාව කියන්නෙ සාමයෙන් සැතපෙන එක නොවෙයි. හරියට කර ගන්න බැරිවුන දේවල්, කරන්න ඉතිරි වෙලා තියෙන දේවල්, මේවා අපේ ජීවිතයේම කොටසක්. මම මේ මොහොත වෙත අවධානය තදින් යොමු කරන හින්ද බොහොම අවස්ථාවල වෙලාව මතක නැහැ. දිනය මතක නැහැ. වනගත ආරණ්‍යාවල එක දවසක් අනිත් දවස් වගේමයි. ඔබට තියෙන්නෙ කාලයෙන් මිදුණ "මේ මොහොත" පිළිබඳ ඉතා ප්‍රීතිමත් හැගීම පමණයි. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට හරි, දතක් ගලවන්න හරි හෙටට යෙදිල තියෙනව නම් ඒ ගැන හිත හිතා අද අපි මොනතරම් වද විදිනවද? නමුත් හෙට දවස එළඹුනාම යම්කිසි හදිසි කාරණයක් නිසා ඒක සිද්ධ නොවෙන්නත් පුළුවනි. එහෙම නම් ඔබ ඒ හිතත් මවාගත්තු අසහනයෙ තේරුම මොකක්ද? ඒ වගේ අවස්ථාවන් කියක් ඔබ අත්විඳල තියෙනවද? අනාගතය ගැන හිත හිතා ඉදිම සම්පූර්ණයෙන්ම කාලය කා දැමීමක් තේද? ඒ නිසා, විශේෂයෙන්ම භාවනා කරනකොට අතීතයත් , අනාගතයත් අත්හැරදාල මේ මොහොතේ නිදහසේ සිටීම කොතරම් නුවණැති ක්‍රියාවක්දැයි ඔබට දැන් වැටහෙනවා තේද?

මේකට අපි යොදාගන්න උපක්‍රමය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ සිටම යොදාගෙන ඇති සිහිකල්පනාවයි. මතක කියාගන්න, මේ "සිහිකල්පනාව" කියන මුරකාරයට තවත් කළ යුතු වැඩක් තියෙනවා. නිකන් බලාගෙන ඉඳල

විතරක් හරියන්නෙ නැහැ. අපි භාවනාව පටන් ගැනීමේදී ම සිහිකල්පනාව නමැති මූරකාරයට කදින්ම කියා හිටින්න ඕනෙ මට මේ මොහොතෙ සැනසිල්ලෙ ඉන්න ඕනෙ. ඒ නිසා මේ අතීතයත්, අනාගතයත් අත්හරින්න ඕනෙ. අතීතයයි, අනාගතයයි එනව යනව බලා ඉඳල වැඩක් නැහැ. ඒවට එන්න දෙන්න එපා. එන කොටම එළවල දාන්න." සිහිකල්පනාව කියන දොරටු පාලකයාට එහෙම කියා හිටියොත් ඔබට පෙනෙයි, මනසට භාවනාව ලෙහෙසියෙන් කරගෙන යන්න පුළුවන් වන බව. විශේෂයෙන්ම ඔබ මේ මොහොතෙ ඇති ප්‍රීතියට පුරුදු උනාම, මේ මොහොතෙ ඇති ලස්සන දැක්කාම, මේ මොහොතෙ රැඳී ඉඳීමෙන් ලබන නිදහසට පුරුදු වුනාම, ඔබ ඇත්තෙන් ම සෑහීමකට පත්වෙලා මේ මොහොතේ සතුටින් කල් හරිනවා. ඒවගේ තත්ත්වයකට පත් උනාම, භාවනාවෙ තවතවත් ගැඹුරට යද්දී ඔබට පේනව ඇත්තටම අරදේ, මේ දේ ගැන හිතන්න අවශ්‍යතාවයක් නැති බව. මොහොතින් මොහොත හැම දෙයක් ම මනසේ මතුවෙන්නෙ එකකට පස්පෙ එකක්. සාදයකට එන අමුත්තන් පිළිගැනීමත් මේ වගේ. අමුත්තන් පිළිගැනීම පැවරිලා තියෙන්නෙ ඔබට නම් ඔබ කළ යුත්තෙ ඒ එන එන අමුත්තන් පිළිගැනීම විතරයි. නැතිව ඔවුන් එක්ක කතාවට වැටෙන්න නෙවෙයි. ඒ එක අමුත්තෙක් එක්ක හරි කතාවට වැටුණොත් ඔහු පසුපසින් ඒ එක්කම ඇතුලට එන අමුත්තන් ඔබට පෙනෙන්නෙ නැහැ, මග හැරෙනවා. වැල නොකැඩී එන මේ මොහොතවල් ධාරාව වෙත ඔබ සම්පූර්ණ අවධානය යොදනවා නම්, හිතන්නවත් ඒවගේම ඇතුලතින් මතු විය හැකි කතාවටත් ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. අන්න ඒ නිහඩතාව තුළයි මම ඉහතින් කියූ සෑහීමකට පත්වීම වර්ධනය වෙන්නෙ.

භාවනාව උගන්වද්දී මම හැම විටම කියා සිටින්නේ "මේ මොහොතෙ රැඳී සිටීමෙන්, දැනුවත් ව හිඳීමෙන්" ඇතිවන ප්‍රීතිය තේරුම් ගන්න. "මේ මොහොතේ නිහඩතාවය රැක ගැනීමෙන් " අත්කර ගන්නා සතුට වටහා ගන්න. ඒ අවධීන් දෙකම ඉතා පියකරුයි. ඒවායේ ඇති සතුට ඔබ තේරුම් ගන්නට නම් භාවනා කරන්න කිසිම මහත්සියක් ගන්න ඕනෙ නැහැ. වැයම් කරන්න වුවමනා නැහැ. මනස ස්වභාවයෙන් ම ඇදී යන්නෙ සතුට ඇති තැනටයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ සුත්‍රවල පෙන්වාදී ඇති ලස්සන දෙයක් මේක. " මාගේ සිත නිහඩතාවය වෙත නැඹුරු වේවා! සමාධියේ ගැඹුරට යාම සිදු



වේවා!” මෙසේ පැනීමක් කෙනෙකු විසින් කළ යුතු නැහැ. මේවා ස්වභාවිකවම සිදුවන දේවල්. ඔබ කළ යුත්තේ ඒ සඳහා වාතාවරණය සැකසීම පමණයි. භාවනාවේ ගැඹුරු අවධීන් වෙතට ඒවා ගැන හිතල පතල ඇතුල් වෙන්න බැහැ. එය සිදු වන්නේ මේ මොහොතේ තුළ තවත් ගැඹුරට යාමට මනසට ඉඩ හැරීමෙනුයි. ඔබ ඉන්න තැනම නොසෙල්වී මනසේ නිහඬතාව වෙතටම නැඹුරු වෙනකොට, නිහඬව මොකුත් නොකර ඉඳීමේ ප්‍රීතිය ඔබ හඳුනා ගන්න පටන් ගන්නවා.

ඒ ප්‍රීතිය ලබා ගන්න ඔබ යමක් කරන්නවත්, හිතන්නවත් චූළමනා නැහැ. ඒ ප්‍රීතිය ඔබ හඳුනාගන්නාම අපේ පුරුද්දට කෙරෙන ඇතුළත කතාව, විග්‍රහය තවදුරටත් කර ගෙන යන්න බැරි බව ඔබට පෙනේ. රූපවාහිනියේ ටෙලිනාට්‍කයක් බලද්දී කා එක්කවත් කතාවක් නැතුව සෑම මොහොතකම එතන සිදුවන දේ රස විඳ විඳ ඉන්නවා වගේ මෙනෙදීන් ඔබ බලා ඉන්නේ සාමකාමී නිහඬතාවයේ පියකරු බවයි. මේ මොහොතේ නිහඬතාව දියුණු කර ගැනීම, භාවනාවේදී මුලින්ම කළ යුතු දෙයක්. ඔබ එයින් කරන්නේ මේ මොහොත වෙත රඳවාගත් අවධානය, අරෙහෙ මෙහෙ යන්න නොදී එක්තැන් කර ගැනීමයි. වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි. නිහඬව ඉඳිද්දී මනස නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු වලට, ඒ කියන්නේ ගතේ වේදනා, පිටතින් ඇහෙන ශබ්ද වගේ දේවල් කරා ඇදී යන්න ඉඩ තියෙනවා. ධ්‍යාන භාවනාවට සිත පුරුදු කරන කොට කෙනෙක් එක අරමුණක් විතරක් තෝරගන්නව. ඒ තෝරගත් දෙයට තමන්ගේ අවධානය සම්පූර්ණයෙන්ම යොමු කරනවා. එයින් අපි කරන්නේ මනසේ විසුරුණු ගතියෙන් අත්මිදීමයි. විසුරුණු ගතිය විවිධත්වය හැටියට හඳුන්වන්න පුළුවන්. එක දේකින් තවත් දේකට පැනීමයි මනසේ ස්වභාවය. නමුත් ඔබ නිහඬතාව දිගටම රඳවා ගන්නව නම් යම් දෙයක්, ප්‍රීතිය සතුට ගෙන දෙන දෙයක් හැටියට මනසේ මතු වෙනවා. බොහෝ විට එය ස්වාභාවිකව කෙරීගෙන යන හුස්මයි. මම අනුමත කර සිටින්නේ ඒ හුස්ම දිහා බලා ගෙන ඉන්න කියලයි. අපි හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නේ ඒක පාලනය කරන්නේ නැතිවයි. නිහඬව ඒ දිහා බලා හිඳින්නෙක් පමණයි. දැන් අපි මුරකාරයට කියනව හුස්ම ඇතුළට එනවා හුස්ම එළියට යනවා ගැන විතරක් සැලකිල්ලෙන් ඉන්න කියල. හුස්මට ළංවෙන්න ළංවෙන්න, හුස්ම

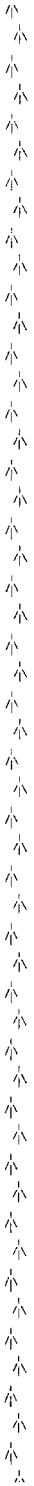
ඉහළට යනවද පහළට යනවද කියලවත් දන්නේ නැහැ. දන්නේ හුස්ම ගන්න බව පමණයි.

හුඟ දෙනෙක් මේ හුස්ම අරමුණ කොටගත් ආනාපානසති භාවනාව අමාරු දෙයක් කර ගන්නවා. හුස්ම පාලනය කරන්න යාම ඊට මූලික හේතුවයි. ආනාපානසති භාවනාවේදී තමන් තුළ ගැඹුරින් කාවැදී ඇති භාවනාව පිළිබඳ වැරදි ආකල්පයන්ගෙන් අත්මිදෙන්න සිදුවෙනවා. ඒ තමයි තමන් ඇති කර ගන්නා අධිෂ්ඨානය, අභිමතය, දැඩි උත්සහය. ඒ ආකාරයට භාවනා කරන කොට පාලනය කිරීම, හසුරුවීම තමන් අතින් සිදුවන්නේ නොදනුවත්වමයි. එක තමයි භාවනාව කඩාකප්පල් කරන්නේ. "සමාධි හිසේ ඇම්මට" මූලික හේතුවක් ඒකයි. භාවනාවේදී ගැටලුවක් මත උනාම, එය හොඳින් සොදිසි කරල බලල හරි හැටි තේරුම් ගන්නාම එයින් ගොඩ එන්න හැම වෙලාවෙම ක්‍රමයක් තියෙනවා. තමන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී වගේම භාවනාවේදීත් ප්‍රශ්නය මොකක්ද? කියල දන්නව නම් විතරයි ඒක මඟ හරවා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

භාවනා කරද්දී මනස හුස්ම වෙතට නැඹුරුවීම නැත්නම් එක් දෙයක් වෙත නැඹුරුවීම, හරි හැටියට බලනව නම් එය එක්තරා අන්දමක මැඩ පැවැත්වීමක්. ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ කලබල ගතිය මර්ධනය කිරීමක්. නමුත් එය බලයෙන් කරන දෙයක් නොවෙයි. ඉබේටම සිදුවන දෙයක්. හුස්ම දිහාවම බලා ඉන්න කොට අනෙක් හැම සංඥාවක්ම අතුරුදහන් වෙලා යනව. ඔබට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඔබට ඇහෙන්නේ නැහැ. රසක්, ගඳක් දැනෙන්නේ නැහැ. ශරීරය පිළිබඳ හැඟීමක් නැහැ. භාවනාවේදී තමයි අපි ඉතාමත් බලගතු දෙයක් අත්හැර දමන්න පුහුණු වෙන්නේ. තමා හැටියට අපි බොහොම දෙනෙක් බාරගෙන තියෙන්නේ මේ ඉන්ද්‍රියයන් පහ. ඔබ භාවනාවේ ගැඹුරට යන්න යන්න පිටතින් ඇතිවන ශබ්ද නොඇසී යනව. මෙය පැහැදිලි කරන්න සාමාන්‍ය ජීවිතයෙන් උපමාවක් ගත්තොත් රූපවාහිනියට තදින්ම ඇලිල ඉන්න වෙලාවක කවුරුහරි කෑම ලෑස්තියි කිව්වොත් ඒක ඇහෙනවද? කවුරුහරි ඇවිත් දොරට ගැහුවත් නෑහෙන වෙලාවල් තියෙනව. එහෙම නේද?



බුදු දහමේ ඉන්ද්‍රියයන් හයක් ගැන සඳහන් වෙන බව ඔබ සැවොම දන්නව. හයවැන්න, ඔබේ විඥානය, නැතිනම් සිහිය මේ අනිකුත් ඉන්ද්‍රියන් පහේ බලපෑමට කොයිතරම් යට වෙලාද? භාවනාවේදී අපි මේ හැම එකක්ම අතහැර දානව. පංචේන්ද්‍රියයන්ගෙන් උපදින එක දැනීමක් විතරක් ඉතුරු කර ගන්නව, එකෙකුත් එක කොටසක් විතරයි. ඒ කියන්නෙ ස්පර්ශ නිසා දැනෙන හුස්ම පිළිබඳ දැනීම විතරයි. කාලයකට පස්සේ ඒකත් අතුරුදන් වෙනව. ඒ කියන්නෙ අවසානයේදී හුස්ම පවා නොදැනී යනවා. ධ්‍යාන භාවනාවේ මඟ, හුස්ම දිහාවම බලාගෙන හිදිමින් එය ඉතාමත් පියකරු හුස්මක් හැටියට සිතේ තහවුරු කරගැනීමයි. තවත් විදියකට කියනව නම් එක සුළු දෙයක් සමඟ කල්හරිමින්, එයින් සංතෘප්තියට, සැහීමට පත්වීමයි. අන්තිමේදී මේ ප්‍රීතිය කොයිතරම් බලවත්ද කියනව නම් මනසට දැනෙන්නේ ක්‍රමක්‍රමයෙන් අතුරුදහන් වී යන ඒ හුස්මේ ඇති ප්‍රීතිය විතරයි. මේ ගත කියන දේ, එහෙම නැතිනම් පංචේන්ද්‍රියයන් අතුරුදහන් වීමත් එක්කම වගේ, මගේ ගුරු පරපුර කියාදෙන අන්දමට, මගේ අත්දැකීම් අනුව ඊළඟට වෙන්නෙ ඉතාමත් ලස්සන ආලෝකයක් මනසෙ මතු වීමයි. මෙය හඳුන්වන්නෙ නිමිත්ත කියලයි. මේ නිමිත්ත අමුතු දෙයක් නොවෙයි. පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිඳුන මනස පිළිබිඹු කෙරෙණ සලකුණයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක ඉතා ලස්සනට පෙන්නුම් කරදී තියෙනව උපමාවකින්. වලාකුළු සහිත රාත්‍රියක, වලාකුළු ඉවත් වෙලා පුරහඳේ සම්පූර්ණ වටරවුම දීප්තිමත්ව පැහැපත්ව අහසෙ බැබළීම හා සමානයි කියලයි උන්වහන්සේ සඳහන් කර තියෙන්නෙ. මනස පංචේන්ද්‍රියන්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිඳුනාම සිදුවන දෙයයි මේ උපමාවෙන් පෙන්වනනෙ. ඔබ ඒ දකින්නෙ තමන්ගෙම පිවිතුරු මනසේ ජායාවයි. හැම විටම මම භාවනායෝගීන්ට කියා හිටින්නෙ මේ ඔබ දකින දෙය දැසට පෙනෙන දෙයක් නොවන බව තේරුම් ගන්න කියලයි. එය දර්ශනයක් නොවෙයි. මානසික වස්තුවක්. මෙය සමාන කරන්න පුළුවන් මනස කියන පැහැදිලි කණ්ණාඩිය තුළින් එම මනසම දැක ගැනීම හැටියට. භාවනාවේ මේ අවස්ථාවේදී, මේ පැහැපත් ආලෝකය මතු වෙද්දී තමයි ඔබ ඉතාමත් නිසොල්මන් වෙන්න ඕනෙ. හේතුව කණ්ණාඩියකින් තමන්ගෙ මුහුණ බලද්දී තමන් හෙළවුනොත් තමන්ගෙ ජායාවත් හෙළවෙනවා. කණ්ණාඩිය තද කරල අල්ලගත්තට හරියන්නෙ නෑ. බලා හිදින දේ නිසලවීමට, තැන්පත් වීමට නම්

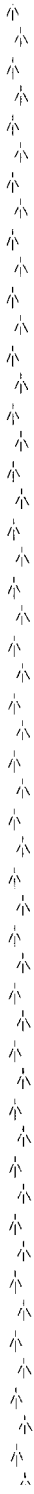


ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම නිශ්චල විය යුතුයි. බලා හිඳින්නා නිසල විය යුතුයි, තැන්පත් විය යුතුයි, මේ අවස්ථාවේ තමන් දකින දෙයෙහි නිශ්චලත්වය මනින්නේ තමන් කොතෙක් දුරට සාමකාමී ද, තැන්පත්ද කියන එකෙන්. මේතැනදී උදාවන ප්‍රීතියේ ප්‍රමාණය රදා පවතින්නේ තමන්ගේ අභ්‍යන්තර සංකුණ්ඩය මතයි. නිහඬතාව, නිසලතාව මතයි. තමන් ඇතුළතින් ගොඩනගා ගත් බලවේගයන් මතයි. මේ අවධියේදී කෙනෙකු අත් විඳින ප්‍රීතිය ඉතාමත් බලසම්පන්නයි. එය පසිඳුරන් ඇසුරින් ලබන ප්‍රීතියක් නොවෙයි. නිරාමිස ප්‍රීතියක්. අත්විඳීමට බිය නොවිය යුතු ප්‍රීතියක්. ඔබ දන්නා ලෝකයෙන් නිදහස් වීමෙන් මනස ලබන්නා වූ ප්‍රීතියක්. මේ ප්‍රීතිය උදාවෙන්නේ අත්මිඳීමෙනුයි. අත් හැරීමෙනුයි. නොඇලීමෙනුයි.

මේ අවස්ථාවේ වුණත් ඔබට යම්කිසි අවබෝධයක් තියෙනව ඇයි අපි මේ තරම් ගතටයි, සිතටයි ඇළිල ඉන්නේ කියල. අත් හරින්න බයයි. නමුත් කල්පනා කරල බලන්න, සමහර විට ඔබ අහල ඇති සිත ගතෙත් මිදුනට පස්සේ අත් දැකීම ලබපු අය ගැන. ඒකියන්නේ මැරෙන්නම ගිහින් නැවත පණ ලබපු අය. ඒ මරණාසන්නය විස්තර කරන හැටි අහල තියෙනවද? ගනින් මිඳිල සිත පාවෙල යනව ආලෝකයක් දිහාවට. මැරෙන මොහොත ළං වුණාම මේ කවුරුත් අත් දකින්නේ වෙන දෙයක් නොවෙයි. පංච ඉන්ද්‍රියයන් තතර වුණාම මනස දිස්වෙන්න පටන් ගන්නව. මේ අය මැරෙන මොහොතේ ආලෝකයක් හැටියට දකින්නේ මනසයි. ඒ නිසා භාවනාව මරණයට මුහුණදීමට සුදානම් වීමක් හැටියට වුණත් සලකන්න පුළුවනි. ඔබ කල්තියා ඉගෙන ගන්නවා පංචේන්ද්‍රියයන් තතර වුණාම ඒ කොයි වගේද කියල. ඔබට ඒ ආලෝකය එක්ක ඒකාබද්ධ වෙන්න පුළුවන්නම්, ඔබ සමවඳින්නේ ධ්‍යානයකටයි. ඔබ ධ්‍යානයකදී සම්පූර්ණයෙන්ම මනස එක්ක ඒකාබද්ධ වෙලා. පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙන්වෙලා. භාවනාව සෑම ආකරයකින්ම එහි පරිපූරණත්වයට පැමිණුනු අවධියයි මේ. අපි ධ්‍යානයක් ලෙස හඳුන්වන ද්විධත්වයෙන් මිදුණු සත්‍යම වූ මුල් අත්දැකීම මේකයි. ද්විධත්වයක් නැතැයි යනනෙන් අදහස් කරන්නේ මේ අවධියේදී " කරන්නෙක් හා දැන හිඳින්නෙක්" කියා දෙන්නෙක් එතන නැති බවයි. ඉන්නේ " දැන හිඳින්නා" විතරයි. "කරන්නා" අතුරුදහන් වෙලා. කිසිවක් විස්තර කරන්න බැහැ. කිසිවක් හිතන්න බැහැ. ඉතා පිරිසිදු සිහිකල්පනා

පමණයි. මනස සම්පූර්ණයෙන්ම එක්තැන්. මනස කියන ඉන්ද්‍රිය මත පමණක් මනස එක්තැන්වීම ඉමහත් ප්‍රමෝදයක් ගෙන දෙනවා. ඒ ප්‍රමෝදයේ අස්වාදය විදීම පමණක් මුල්කර ගෙන කෙනෙකු මේ අවධීන් වෙත එළඹෙන්නේ නැහැ. හුදෙක් ඒ අවධීන්ගෙ හරය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහායි කෙනෙකු ඒ අවධීන් වෙත එළඹෙන්නේ. මේවා මනසේ තණ්හාව, ඇලීම ඇති විට ලඟාවිය හැකි අවධීන් නෙවෙයි. අත් හැරීමේ, අත් මිදීමේ අවධීන්. එම අවධීන් උදාවෙන්නේ ඔබ මහත් බර තොගයකින් අත් මිදුනාමයි. එය ඔබට ලඟාකර දෙන්නේ ඉමහත් ශාන්තියක්.

මම හොඳ ලස්සන කතාවක් කියන්නම්. මගේ ධර්ම දේශනාවලට සවන් දෙන්න කාලයක් තිස්සේ පැමිණෙන එක් පුද්ගලයෙක් දවසක් මේ වගේ අවධියකට එළඹුණා. නමුත් ඒ අහම්බෙන්, එම මාර්ගය ක්‍රමවත්ව පුරුදු පුහුණු කර ගැනීමෙන් නෙවෙයි. ඔහු එදා ගෙදරදී භාවනා කරමින් හිටියේ නිදාගන්න කාමරයේ. සාමාන්‍යයෙන් ඔහු භාවනා කරන්නේ පැයක විතර කාලයක්. නමුත් මෙදා පැය කීපයක් ගතවුන නිසා බිරිඳ ගිහින් බැලුව කාමරයෙන් එළියට එන්නේ නැත්තේ ඇයි කියල. කාමරයට ගියාම ඇය දැක්ක මේ මැදිවියේ ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතිකයා ඉතාමත් ශාන්තව තවමත් භාවනා කරන බව. ළංවෙලා බලපුවාම හුස්ම ගන්න පාටක් නෑ. ඇය කණ්ණාඩියක් ගෙනත් නහයට යටින් තියල බැලුව, ඒකෙ හුමාලය බැඳෙනවාද කියලා. එහෙම දෙයක් පේන්නත් නැහැ. ඇය බයවෙලා ඉක්මණට ගිලන්රියකට කතා කළා. ඒ ආපු වෛද්‍ය සේවකයෝ ඔහු ළඟට ගිහින් නාඩි බලපුවාම නාඩි වැටෙන්නෙන් නැහැ. ඔවුන් හැකි ඉක්මණින් ඔහු රෝහලට රැගෙන ගියා. හදිසි ආපදා කාමරයට ගෙනිහින් නොයෙකුත් වෛද්‍ය උපකරණ යොදල හදවතේ, මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සෝදිසි කරල බැලුවා. ඔවුන්ගේ දැනුමට අනුව, වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව ඔහුගේ පණ ගිහින්, මොළය නැවතිලා, හදවත නැවතිලා. නමුත් හොඳ වේලාවට එනන සිටි ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරියා ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතිකයෙක් උනාට උපතින් ඉන්ද්‍රියානු ජාතිකයෙක්. ඔහුගේ දෙමාපියෝ ඉන්ද්‍රියානු ජාතිකයෝ. ඔහු දෙමාපියන්ගෙන් අහල තිබුණා ඉන්ද්‍රියාවේ ඉන්න සමහර භාවනා යෝගීන් ඉතා ගැඹුරු භාවනා අවධීන්ට එළඹෙන බව. මේ තැනැත්තා භාවනාවේ යෙදී සිටිද්දී මේ දේ සිදුවුන නිසා ඔහු තවත් විමසිලිමත් උනා. ඔහුට දැනුණු අපූරු දෙයක්.

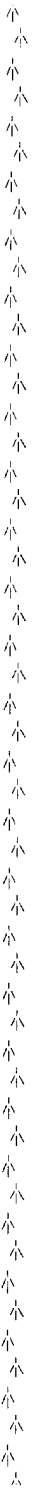


මේ තැනැත්තගේ උඩුකය තාමත් රස්නෙයි. නමුත් කෙනෙක් මැරුණ නම් එහෙම රස්නයක් තියෙන බැහැ. ඒ නිසා නැවතත් නොයෙකුත් විධියෙ වෛද්‍යක්‍රම වලින් ඔහුට පණ ගන්වන්න හැදුව. මොන තරම් උත්සහ ගන්නත් වෙනසක් වුනේ නැහැ. ටික වෙලාවකට පස්සෙ මේ තැනැත්තා භාවනාවෙන් මිදිල ඇස් ඇරල පුදුම වෙලා අහනවා " කොහොමද මම මෙතනට අවෙ ?" කියල. පිටත සිදුවුන දේවල් කිසිවක් නොදැනුනාට ඔහු කීව ඒ මුළු කාලය තුළම ඔහු හිටියේ කිව නොහැකි තරම් බලවත් ප්‍රමෝදයක ගිලිලයි කියල. නමුත් ඔහුට දරා ගන්න බැරිවුනෙ බිරිඳත් එක්ක ආපහු ගෙදර යද්දි ඇයගෙන් අහන්න සිදුවුන දොස් කන්දරාවයි. ඒ එක්කම ඔහුට පොරොන්දු වෙන්න වුනා ආපහු එවැනි දෙයක් නැවත නොකරන බවට. නමුත් ඒ ගැන අපි කණගාටු වෙන්න ඕනෙ. මොකද එය මොනතරම් විසිතුරු අත්දැකීමක් ද? භාවනාවේදී අපට කළහැකි දෙයක් එයින් පෙන්නුම් කරනවා. ඔහු ලත් සතුට ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒ අත් මිදීමෙන් ලබන සතුටයි. ඒවගේ අත්දැකීම් ලත් අය දන්නවා මැරෙන කොට මොකද වෙන්නෙ කියලා. ගත අතුරු දහන් වෙනව මනස විතරක් ඉතිරි කරල. අපි මේ ගත, සිත කියල හඳුන්වන දේවල් වල හරය පිළිබඳව සත්‍යම වු දැනීමක් ලබාගන්නෙ මේ වගේ අවධීන්ට එළඹීමෙන්. ඒ වගේම තමන් තේරුම් ගන්නව මෙවැනි ප්‍රමෝදවත් අවධීන් වෙත එළඹීමට නම්, කිරීම, හසුරුවීම, ඇලීම ආදී දේවල් සහමුලින්ම අත්හළ යුතු බව. භාවනාවේ යෙදෙන අය සමහර විට මේවගේ අවස්ථාවන්ට එළඹෙනව අහම්බෙන්. ඉන් පස්සේ නැවතත් ඒ අවස්ථාවට එළඹෙන්න ආසාව ඇති කර ගන්නවා. ආසාව, ආසාව, ආසාව. නමුත් මේ වගේ ආධ්‍යාත්මික අත්දැකීමක් ඔබ ලැබුව නම්, ප්‍රමෝදවත් අවස්ථාවකට ඔබ එළඹුණා නම් කොතෙක් ආසාව ඇතිකර ගන්නත් නැවත ඒ අත්දැකීම් ලබාගන්න බැහැ. ඒ ආසාවම හරහට හිටිනවා. මේ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට එකම මඟ හදවතට එකඟව සෑම දෙයකින්ම වාගේ අත්මිදීම , සහමුලින්ම මනස හිස්කිරීම, ලිහිල් කිරීමයි. කිරීම, පාලනය, අණදීම ආදියෙන් වැලකී සිටීමයි. කරන්නෙක් නැහැ. දැන හිදීම පමණයි. මේ සෑම දෙයක්ම සිදුවිය යුත්තෙ නිතැතින්මයි. කරන්නෙත් නැතිව, හිතන්නෙක් නැතිව, පාලකයෙක් නැතිව සිදුවන ලස්සන පිළිවෙතක් මේක. සිත් අලවන මේ භාවනාවේදී තමන් අත්හරින දේවල් අන්න ඒ වගෙයි. භාවනාව, අත්මිදීම පුහුණු කිරීමක් හැටියට හඳුන්වන්නෙ ඒ නිසයි. පාලනය කළ තරමට, බොත්තම් තදකළ

තරමට, යතුරු ඇරිය වැහුව තරමට, ඔබ ඇති කරගන්න ප්‍රශ්නත් වැඩිවෙනවා. අත්හරින්න. අත්මිඳෙන්න.

සමහර වෙලාවට භාවනා කරද්දී ගැඹුරු අවධීන්ට සමවැදෙන්න තමන් තුළ බයක් ඇතිවෙනවා. ඊට හේතුව ඔබ දන්නවද? ගැඹුරටම පිවිසෙන්න නම් තමන් අතුරුදහන් වෙන්න ඕනෑ. අන්න ඒකයි බය හිතෙන්නෙ. ඔබ ඔබෙන් අත් මිඳෙනවා. හැමදේම පාලනය කරන, හැම දෙයකටම ඇඟිලි ගහන, හැම වෙලාවෙම කතාවෙ යෙදී ඉන්න, හැම තැනදීම තීරණ අරගන්න මේ ඇතුලෙ ඉන්න ඇත්තාගෙන් ඉවත්වෙන්න පුළුවන් නම් එය මොනතරම් ආශ්චර්යයක් ද?

සෑම දෙයකටම ඉබේටම නතර වීමට ඉඩ හරින්න. ඒ කාලයේ තායිලන්තයේ අපේ ආරණ්‍යයේ හිටි කුඩා සාමණේර නමක් දවසක් අජාන් වා උතුමාගේ දේශනාවකට සවන් දෙමින් හිටියා. අජාන් වා උතුමාගේ සිරිත පැය ගණනාවක්ම දේශනය එක දිගට පවත්වාගෙන යාමයි. උන්වහන්සේ දේශනය මෙහෙම දිගටම කරගෙන යන්න යන්න මේ කුඩා සාමණේර නම හිතන්න පටන්ගත්ත කොයි වෙලාවෙද මේක නතර කරන්නේ? මේකෙ ඉවරයක් නැද්ද? මේ විධියට හුඟ වෙලාවක් හිත හිතා හිටියදී මේ සාමණේරවරයාට හොඳ ප්‍රඥාවක් පහළ වුණා. අජාන් වා කොයිවෙලාවෙ ද නතර කරන්නෙ කියල හිතනවට වඩා නරකද කොයි වෙලාවෙද මම ඒ ගැන හිතන එක නතර කරන්නෙ කියලා. ඔහු නතර කළා. ඔහු භාවනාවෙන් එළියට ආවෙ පැය ගණනකට පස්සෙයි. මුළු ශාලාවම හිස්. අජාන් වා උතුමා දේශනය ඉවර කරලා. හැමෝම කුටි වලට ගිහිත්. නමුත් ඔහු හිටියෙ තනියම ඉතා ප්‍රීතීමත් අධික ප්‍රමෝදයක ගිලිලා. ඔහු නතර කළා! නතරවීම ආශ්චර්යමත් නැද්ද? නතර කිරීමක් ඇති සෑම විටකම එය අපට බුදු දහම කියා දෙනවා. නතර වූ තරමට ඔබ ලබන සතුටත් වැඩියි. මේකයි අපි උගන්වන භාවනාව. සිත දියුණු කිරීම. භාවනාවෙ හරය එයයි. ඒ නිසයි භාවනාව ඔබට ඇතුළතින් සහනයක් ලබා දෙන්නෙ, ඇතුළත සතුට ඇති කරන්නෙ. නතර වීමෙන් ඔබ මනස දිරිමත් කරනවා පණ පොවනවා. ව්‍යායාම කිරීමෙන් දිවීමෙන්, පැනීමෙන් ඔබ ගත පණ පොවනවා. නමුත් මනසට පණ පෙවෙන්නෙ එය නතර කිරීමෙනුයි. එය සන්සුන් කිරීමෙනුයි.



විවිධ මට්ටමේ ධ්‍යාන නියෝගවා වගේම ඒවායේදී ඔබ ලබන ප්‍රමෝදයන් එන්න එන්නම මනස්කාන්තයි. අත්හැරීම දියුණු කරගෙන යන්න යන්න මනස පිළිබඳ ඔබේ දැනීමත් එන්න එන්න දියුණු වෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අවසානයේදී ඒ මනසෙකුත් ඔබ අත් මිඳෙනවා. අත්නිමට සම්පූර්ණ වශයෙන්ම අත්මිදුනාම සෑම දෙයක්ම නිරුද්ධ වෙනවා. එයයි අපි අසමසම නිවන් සුවය ලෙස හඳුන්වන්නේ. පහතක ගිනි සිඵව නිව්යෑමට මෙය සමාන කරන්න පුළුවන්. සමහරු අහනව " නිවන කොහෙද නියෙන්නේ?, නිවන් දැක්කාම කොහාටද යන්නේ? " කියල. " ගින්න නිවුනාම ගිනි සිඵව කොහාටද යන්නේ? " කියල. ගින්න නිවුනාම ගිනි සිඵව කොහාටද ගියේ? ගිනි සිඵව හැම විටම ගිස් . එහි ඇති දෙයක් නෑ. එය පවතින්නේ උෂ්ණය, තීරය, තෙල්වල පැවැත්ම උඩයි. ඒව අවසන් වෙන කොට ගිනි සිඵවත් අවසන් වෙනව. ඔබේ පැවැත්මට ආධාර වන හේතු සාධක වන ලෝභ, දෝස, මෝහ අවසන් වුණොත් ඔබත් අතුරුදහන් වෙලා යනවා.

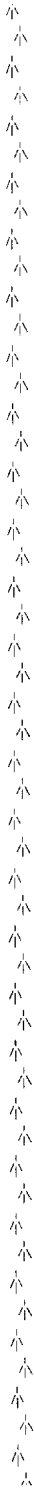
සාධු ! සාධු! සාධු!



## බෞද්ධ භාවනාවේ සමාජ සන්දර්භය

### ජනප්‍රිය මහාචාර්ය ඩී සුමනපාල ගල්මංගොඩ

භාවනාව තරම් අද්‍යතන ලෝකයේ ජනප්‍රියත්වයට හා බහුල ප්‍රචාරයට පත්ව ඇති වෙනත් බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවක් නැති තරම් ය. එනිසා ම ඒ පිළිබඳ වැරදි වැටහීම් මෙන්ම විශ්වාසයන් ද ඒ තරමට ම බහුලව ව්‍යාප්ත වී ඇති බව පෙනේ. භාවනාව යනු න්‍යායාත්මකව පමණක් අවබෝධ කර ගත හැකි යථාර්තයක් නොව පෞද්ගලික ඇත්දැකීම් තුළින් ම පසක් කර ගත යුතු ප්‍රතිපදාවක් වීමද එබඳු මිථ්‍යා විශ්වාසයන් ඒ වටා ගොඩ නැගීමට හේතු සාධක වී ඇත. මූලික සුත්‍ර දේශනාවල භාවනාව පිළිබඳ සඳහන් වන විස්තර සමස්තයක් වශයෙන් සමෝධානයකින් තොර වීමත් ඒ පිළිබඳ පශ්චාත් කාලීන වංසකතාවල දිස්වන විචරණයන් සමෝධානයකින් යුක්ත වූවත් ශාස්ත්‍රීය හා ශෛලිගත ආකාරයකින් යුක්ත වීමත් භාවනාවේ යථා ස්වරූපය හඳුනා ගැනීමට ඇති තවත් බාධකයන් ය. තවද මෙම පශ්චාත්කාලීන විචරණ බොහෝ සෙයින් හිඤ්ඤ ජීවිතය මුල් කොට ගෙන ඉදිරිපත් වී ඇති බැවින් පොදු මහජනතාව සම්බන්ධයෙන් ඒවා අදාළ වන්නේ කෙසේද? යන ගැටළුව ද මෙහිලා පැන නගී. ලංකාව, බුරුමය, තායිවානය, ජපානය, කොරියාව, වැනි පේරව්‍යාද හා මහායාන රටවල සාම්ප්‍රදායිකව ක්‍රියාත්මක වන භාවනා ක්‍රමයන් සම්මිශ්‍රණය වීමක් ද අද්‍යතන බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයෙහි දක්නට ලැබේ. ඒ පිළිබඳ විවිධ මතිමතාන්තරයන්ගේ ප්‍රභවයට එය ද තවත් සාධකයක් වෙයි. යෝග ව්‍යායාම හා සටන් ක්‍රම ආදියෙහි ද භාවනාවේ උපයෝගීතාවයක් ඇති බව අවධාරණය කරනු ලැබේ. මෙබඳු කරුණුවලින් පැහැදිලි වන්නේ භාවනාව යන වචනයේ අභිව්‍යාප්තියක් එනිසාම ඒ පිළිබඳ මතිමතාන්තර හා විශ්වාස රාශියක් ගොඩ ගැනීමට පසු බිම සකස් වී ඇති බවත් ය. මෙම සියලු කරුණු නිරාකරණය කොට බෞද්ධ භාවනාවේ යථා ස්වරූපය කුමක්දැයි පැහැදිලි කිරීම මෙහිදී කිසිසේත් අපේක්ෂා නොකෙරේ. එය ඒ පිළිබඳ මනා ප්‍රායෝගික පුහුණුවකින් තොරව කිසිසේත් කළ හැක්කක් නොවේ. ධ්‍යාන, මාර්ගඵල, නිර්වාණ වැනි තත්ත්වයන්ට භාවනාවේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීමද මෙහිලා කළ නොහැක්කේ ඒ පිළිබඳ පූර්ව අත්දැකීමක් නොමැති බැවිනි. එසේ වුවද සුත්‍ර දේශනාවල හා පසුකාලීන



අවධිකථා ආදී බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල භාවනාව පිළිබඳ දැක්වෙන විස්තර අනුසාරයෙන් අප ගත කරන එදිනෙදා සමාජ ජීවිතයේ විවිධ ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමටත් අපේගේ ජීවිත අපේක්ෂා බොහෝ දුරට ඉටු කර ගැනීමටත් භාවනාව කෙතරම් දුරට උපයෝගී වන්නේදැයි විමසා බැලීම මෙම කෙටි ලිපියෙන් අපේක්ෂිත පරමාර්ථය යි. තවද මෙම විමසීම තුළින් ප්‍රකට වන කරුණු ආශ්‍රයෙන් ඉහත සඳහන් කළ පරිදී බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ ගොඩනැංවී ඇති මනිමනාන්තර හා මිථ්‍යා විශ්වාස බහුතරයක් ඉවත් කර ගැනීමට ද අවකාශය සැලසෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භාවනා ක්‍රම ලොවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ දේවභාෂිතයක් හෝ අද්භූත බලවේගයක් මත පදනම් වූ රහසිගත ගුප්ත ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් නොවේ. ජීවමාන මිනිස් ජීවිතයේ අපේක්ෂා හා ගැටළු සැබෑ අයුරින් තේරුම් ගෙන එම අපේක්ෂා මුදුන් පත් කර ගැනීමටත් එම ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමටත් අදාළ වන පරිදි ඒවා ඉදිරිපත් කොට ඇත. පුද්ගලයා යනු සමාජයෙන් වෙන් කෙට ගත හැක්කක් නොවේ. ඔහු විවිධ සමාජ සම්බන්ධතා රාශියකින් යුක්ත සමාජ ඒකකයක් හෙවත් අංගයක් පමණි. පුද්ගලයා හා සම්බන්ධ සෑම අංගයක්ම සමාජයට ද බැඳී පවතී. එබැවින් විවිධ පුද්ගලයන් හෙවත් මිනිසුන් උදෙසා දේශනා කොට ඇති භාවනා ක්‍රමද සමාජය හා අත්‍යන්තයෙන්ම බැඳී පවතී. ඒවා සමාජ සන්දර්භයෙන් තොරව වටහා ගැනීම, ක්‍රියාවට නැගීම හා ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම කිසි සේත් කළ නොහැක්කකි.

එහෙත් බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ බොහෝ විට සම්මත වී ඇත්තේ එය පාරලෝකික වූත් නිර්වාණාභිමුඛ වූත් සමාජයෙන් පළා ගිය හුදෙකලා තාපසයිනට ආවේනික වූත් මානසික හෙවත් අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට පමණක් සීමා වූත් දුෂ්කර ප්‍රතිපදාවක් වශයෙනි. බොහෝවිට ජීවිතයේ සැදෑ සමය ගත කරන්නා වූත් විවිධ මානසික ප්‍රශ්නවලට මැදි වී සිටින්නා වූත් අනගාරික ජීවිතයක් ගත කරන්නා වූත් පුද්ගලයන් අතර ක්‍රියාත්මක වන බෞද්ධ භාවනාවල බාල, තරුණ හා මැද වයසේ පසුවන්නන් අතර එතරම් දුරට ක්‍රියාත්මක වන බවක් නො පෙනේ. ඊට මූලික වශයෙන් පාදක වී ඇත්තේ ඉහත දක්වන ලද භාවනාව පිළිබඳ සමාජ ආකල්පය යි. මේ මෙසේ



වුවද බුදු දහම පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන බටහිර රටවල ජනතාව ප්‍රභේදයකින් තොරව භාවනාව පිළිබඳ ඉතා දැඩි අවධානයක් යොමු කරති. එම බලපෑම නිසාදෝ වර්තමාන ලාංකික සමාජය තුළ භාවනාව පිළිබඳ නව උද්යෝගයක් මතු වනු දක්නට ලැබේ. ඇත්ත වශයෙන්ම එය සුභ ලකුණකි. වර්තමාන සමාජ ප්‍රශ්න දෙස අවධානය යොමු කරන විට එය සැබවින්ම සතුටුදායක කාරණයකි. මෙම සමාජ ප්‍රවනතාව හමුවේ අප සතු වැදගත්ම කාර්ය භාර්ය වනුයේ බෞද්ධ භාවනාවේ සැබෑ මුහුණුවර හඳුනාගැනීමට ශ්‍රාස්ත්‍රීය වශයෙන් සිදු කළ හැකි කාර්යය ඉටු කිරීමයි. ඒ පිළිබඳ බිත්දු මාත්‍ර උත්සහයක යෙදීම මෙම ලිපියේ දක්නට ලැබෙන පරිශ්‍රමය යි.

**(1) බෞද්ධ භාවනාවේ ස්වරූපය හා සමාජ සන්දර්භය**

භාවනාව යන වචනය ඇසෙන්නේ අපට සිහියට එන්නේ එක් තැනක හුදකලාව බද්ධපයඝංකයෙන් හිඳිනා යෝගාවචරයකි. "භාවනා" යන වචනය අටුවා වල විග්‍රහයට ලක් වී ඇත්තේ " භාවෙති කුසල ධම්මේ වඩ්ඨෙතීති භාවනා" යනුවෙනි. මෙයින් "භාවනා" යන වචනය " වර්ධනය කිරීම" "දියුණු කිරීම" යන අර්ථයෙන් යෙදී ඇති බව පැහැදිලිය. කුසල ධර්මයන් වර්ධනය කරන්නේ ය යන අර්ථයෙන් "භාවනා" යන වචනය යෙදෙන බව ඉහත පාඨයෙන් කියැවේ. කුසලධර්ම යනු සිත කය වචන යන තුන් දොරින් ම සිදු කෙරෙන යහපත් ක්‍රියාවන් ය. මනෝමූලිකව ගත්කල රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මුල් තුනට ප්‍රතිපක්‍ෂ ආලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ යන කුසල මූලයන් ක්‍රියා පදනම් කොට සිතීන් කයින් හා වචනයෙන් කෙරෙන යහපත් ක්‍රියා කුසල යනුවෙන් හැඳින් විය හැකිය. මේ මෙසේ නමුදු " භාවනා " යන වචනය අධ්‍යාත්මික ගුණාංග වර්ධනය කිරීම යන විශේෂිත අර්ථයෙන්ද යෙදී ඇත. උදාහරණය වශයෙන් සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී "භාවනාව " යන වචනය යෙදෙන්නේ සති, සම්මච්චය, විරිය පිති, පස්සද්ධි , සමාධි, උපේක්ඛා යන අධ්‍යාත්මික ගුණාංග(සත්තබොජ්ඣංග) සංවර්ධනය කිරීම යන අර්ථයෙනි. ප්‍රඥාවද වර්ධනය කළ යුත්තක් වශයෙන් සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන් වේ. " භාවනා" යන වචනයටම සම්බන්ධ "භාවිත" යන වචනය "පුරුදු පුහුණු කරන ලද" යන අර්ථයෙන්ද යෙදී තිබේ. මේ අනුව " භාවනා" යන වචනය අර්ථ කිහිපයක යෙදී ඇති බව ප්‍රකාශ කළ හැකිය.

1. කුශල ධර්ම සංවර්ධනය හෙවත් වැඩි දියුණු කිරීම.

11. අධ්‍යාත්මික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීම.

111. පුහුණු කිරීම (පරිචය)

මේ අර්ථ සියල්ල හා ඒ සැබෑදී අනෙකුත් විස්තර ද සලකා බලන කල්හි "භාවනා " යන වචනය " පුද්ගල චරිත සංවර්ධනය" යන පුළුල් අර්ථයෙන් භාවිතා වී ඇති බව පැහැදිලි වේ. පුද්ගල චරිතයට අදාළ කායික, වාචසික, මානසික යන සියළු අංශයන්ගේ ම සංවර්ධනය "භාවනා" යන්නට අන්තර්ගත වේ. දාන, සීල, භාවනා වැනි විශේෂ වර්ගීකරණයන් හා යෙදන විට ඊට ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග සංවර්ධනය හෙවත් මානසික දියුණුව යන අර්ථය අදාළ වන්නේ විශේෂ ප්‍රයෝගයක් වශයෙනි. පොදුවේ "බෞද්ධ භාවනාව" කායික වර්ධනයෙන් තොරව මනසට පමණක් සීමා කළ නො හැකි ය. සංයුක්ත නිකායේ සඳහන් ඉතා ප්‍රකට ප්‍රකාශයෙන්ද " සීලයෙහි පිහිටා සිත් ප්‍රඥාවන් වැඩිය යුතු බව (භාවයං)" ප්‍රකාශ වීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ සීලයෙන් තොරව භාවනාවට පසු බිමක් නොමැති බවයි. භාවනාවේ පසුබිම සීලයයි. සීලය මත පිහිටා වඩන සමාධියක් සමාධිය මත පිහිටා වඩන ප්‍රඥාවන් පමණක් සාර්ථක ප්‍රතිඵල උදාකිරීමට සමත් වේ. සමාධි හා ප්‍රඥා යන අංග දෙක භාවනා යනුවෙන් සලකන විට සීලය එහි පූර්වභාගය යි. සීලය පුද්ගලයාගේ කායික හා වාචසික ක්‍රියාවන්ට සෘජුව ම සම්බන්ධ වී ඇත. එයින් අපේක්ෂිත මුඛ්‍ය පරමාර්ථය නම් මානසික සංවර්ධනයයි. එදිනෙදා පුද්ගල වර්ධනයන්ගේ ක්‍රමානුකූල භාවය ඇති කිරීම තුළින් මානසික නිරාකූලතාවයකට මග පෙන්වීම සීලයේ අරමුණයි. එබැවින් භාවනාවේ අවශ්‍යතම අංගයක් වශයෙන් සීලය කෙරෙහි බුදුදහම දක්වන අවධානය ඉතා වැදගත් ය. මේ අනුව පුද්ගලයාගේ කායික හා වාචසික වර්ධනයන්ද භාවනාවේ ම කොටසක් වශයෙන් සැලකිය යුතුය. තව ද බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව අනුපූර්ව හෙවත් ක්‍රමානුකූල වුවකි. එය පිළිවෙළින් අනුගමනය කළ යුත්තකි. එය වක්‍රයක් මෙන් අගක් මුලක් නැති ප්‍රතිපදාවක් නොව ඉණිමගක මෙන් ක්‍රමයෙන් ඉහළට ගමන් කරන්නකි. ඉණිමගක ගමන් කිරීම මුළු සිට ම කළ යුත්තකි.

මැදින් හෝ අගින් ආරම්භ කළ නොහැකි ය. චක්‍රය යනු අගක් මූලක් තැන්පත් කිරීමකි. එය කොතැනින් ආරම්භ වී කොතැනින් අවසන් වේදැයි නිශ්චය කළ නොහැකි අවුල් සහගත වූවකි. ඒ අනුව සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන අනුපූර්ව ශික්ෂාවේ සමාධි, ප්‍රඥා යන අංග දෙකට පමණක් සම්බන්ධ කොට භාවනාව කිසිසේත් අර්ථ කථනය කළ නො හැකි ය. මහාපරිනිබ්බාණ, රථචිනිත, චූලහත්ථිපදෝපම, ගණකමොග්ගල්ලාන වැනි සූත්‍ර දේශනා රාශියකම මෙම අනුපිළිවෙළ අවධාරණය කොට තිබේ

. සමථ, විපස්සනා යන භාවනා ක්‍රම දෙකම සීලය සම්පූර්ණ කිරීමත් සමගම සංවර්ධනය විය යුතු අංග වශයෙන් සඳහන් වීමෙන් ද පැහැදිලි වන්නේ සීලය භාවනාවේ අත්‍යවශ්‍ය පදනමක් බවයි.

වයඪා රටාව ක්‍රමවත් කිරීම සීලයේ මූලික පරමාර්ථය බව ඉහත සඳහන් විය. වයඪා රටාව ක්‍රමවත් වීම භාවනාවේ පූර්වභාගයේ ඒකදේශයක් පමණකි. මෙම ක්‍රමවත් බව තවදුරටත් ව්‍යාප්ත කිරීමක් වශයෙන් (මොදානා) විශේෂ අධීක්ෂාන ඇති කර ගත යුතුය. මෙම අධීක්ෂාන "ධුතාංග" යන පාරිභාෂිත වචනයෙන් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ යෙදේ. ආහාර පාන , වස්ත්‍රාභරණ, වාසස්ථාන, ගමන් බිමන් ආදී ඵදිනෙදා ජීවිතයට අදාළ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ස්ථිර ප්‍රතිපත්ති, අධීක්ෂාන ඇති කර ගැනීම.

" ධුතාංග" යනුවෙන් අදහස් වේ. මෙබඳු ප්‍රතිපත්තිවලට හුරු වීම පුද්ගල චර්යාවේ ක්‍රමානුකූලත්වය තවදුරටත් සංවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ. පුද්ගලයාගේ සියලු ක්‍රියාවන් මනෝමූලිකව සිදුවන බැවින් මෙම චර්යා රටාවේ ක්‍රමානුකූලත්වය මානසික නිරාකූලත්වයට අවශ්‍යයෙන් ම පිටුබලයක් වෙයි. පූර්ණ චර්යාත්මක නිරාකූලතාවයකට සීලය ධුතාංග මගින් පුද්ගලයාට මෙහෙයවනු ලබන කල්හි ඔහුගේ මනස තව දුරටත් විසිළිසර නොවී නිසංසලව පවත්වා ගැනීම සඳහා සමාධිය අවශ්‍ය වේ.

සමාධිය යනු කුශල වින්තයේ ඒකාග්‍රතාව නැතිනම් වින්ත වෛතසිකයන් මනාව තැන්පත් කිරීම යනුවෙන් අර්ථකථනය කරන නමුදු එය පුද්ගලයාගේ කායික හා වචසික චර්යා රටාවෙන් ඉවත් වුවක් නොවේ. තවද මෙහිලා සැලකිය යුත්තක් නම් සමථය හෙවත් සමාධිය ද ලෞකික වුවක් බවයි. සමාධිය පුද්ගලයාගේ බාහිර චර්යා රටාවට අභියෝගීන් අනුයුක්ත

වී ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම සඳහා සමාධි භාවනාවේ පළිබෝධ හෙවත් බාධාවක් වශයෙන් දක්වා ඇති කරුණු මොනවාදැයි සාකච්ඡා කිරීම වැදගත්ය.

තමා වාසය කරන නිවස හෙවත් ගෘහය සම්බන්ධයෙන් කුදු මහත් කායඝ්ණි අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අවධානය යොමු කිරීම (ආවාස) , තමා ආශ්‍රය කරන ශ්‍රෝතිහිත මිත්‍රාදීන් පිළිබඳ කටයුතු වල අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ඉක්මවා වෙහෙසීම (කුල), තමාට ලැබෙන භවභෝග සම්පත් පරිත්‍යාග ආදිය කෙරෙහි අනවශ්‍ය අපේක්ෂා තබා ගැනීම (ලාභ), තමා වටා එක්රොක් වී සිටින පිරිස් සම්බන්ධයෙන් අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ අවධානයක් යොමු කිරීම. (ගණ), කායඝ් බහුල වීම(කම්ම), ගමන් බිමන් අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට බහුල වීම ( අද්ධාන), ස්වකීය වාසස්ථානයෙහි කළ යුතු කායඝ් අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට බහුල කර ගැනීම (ඥාති), අවසානයක් නොදකින රෝගාබාධ බහුලත්වයකින් යුක්ත වීම (ආබාධ), සුත්‍ර දේශනා කටපාඩම් කිරීම සප්තධායනය කිරීම වැනි කටයුතුවලට ඇලී ගැලී ජීවත් වීම (ගන්ඵ), වැනි කරුණු සමාධියට බාධක වශයෙන් දක්වා තිබේ. මේවා සැබැවින්ම පුද්ගල ජීවිතයේ එදිනෙදා වයඝ් රටාව හා බැඳී පවතී. ඒවායින් තොර වීම විත්ත සමාධිය හෙවත් සමඵ භාවනාවේ සාර්ථකත්වය පිණිස හේතු වේ.

තව ද සමාධි භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය කමටහත් තෝරා ගැනීම සිදු කළ යුතු වන්නේ තම චරිතයට අනුකූලවය. ප්‍රධාන වශයෙන් රාග, දෝස, මෝහ, යන මානසික ලක්ෂණ වල උත්සන්න බව අනුව වර්ගීකරණය කර ඇති චරිතයන් සඳහා සමසතලිස් කමටහන් නිර්දේශ වී ඇත. එයින් ප්‍රකට වන්නේ සමාධි භාවනාවේ මූලික අර්ථ ක්‍රියාකාරීත්වය ද පුද්ගල චර්යාව පදනම් කොට ගෙන පවතින බවයි.

සමාධි භාවනාවට අනතුරුව දැක්වෙන්නේ විදර්ශනා හෙවත් ප්‍රඥා භාවනාවයි. පඥා භාවනාවේදී පුද්ගලයාගේ මනස ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කිරීම කෙරෙහි යොමු වේ. පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වරූපය අවබෝධ කිරීම එහි මූලික පරමාර්ථයයි. මෙම අවබෝධය සමාජයෙන් පළාගොස් දෙනෙත් පියාගෙන ලබා ගත යුක්තක් නොවේ. සමාජයට මුහුණ දී එහිදී මුහුණපාන අභියෝග හමුවේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත යුක්තකි. දෙනෙත් පියාගෙන ලබන සංවරය සත්‍ය වුවක්

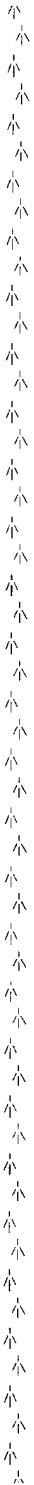
නම් අන්ධ පුද්ගලයන්ට ද උසස් සංවරයක් තිබිය යුතුයැයි ඉන්ද්‍රිය භාවනා සුත්‍රයේදී බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ මෙම හේතුව නිසාය.

ඉහත සඳහන් කරුණු විමසීමෙන් යුතුව අධ්‍යයනය කරන කල්හි අපට පැහැදිලි වන වැදගත්ම කාරණය නම් බෞද්ධ භාවනාව යනු සාකලයෙන්ම පුද්ගලයාගේ කායික වාචසික මානසික වයඨාරටාව හා අත්‍යන්තයෙන් ම බැඳී පවතින්නක් බවයි. ඒ අනුව " බෞද්ධ භාවනාව යුතු පුළුල් අර්ථයෙන් පුද්ගල චරිත සංවර්ධනය යි. පුද්ගල චරිතය යනු සමාජ ඒකකයක් බැවින් බෞද්ධ භාවනාව සමාජ සන්ධර්භයෙන් තොරව අවබෝධ කර ගැනීම හා ක්‍රියාවට නැංවීම ද කළ නොහැක්කකි.

**(11) බෞද්ධ භාවනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා සමාජ සන්දර්භය**

සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන අංග තුන ම බෞද්ධ භාවනාවේ වෙන් නො කළ හැකි අංගයන් බව ඉහත සඳහන් විය. මේ අතුරින් සීලය සමාජ සම්බන්ධයකින් තොරව හුදෙකලාව ආරක්‍ෂා කළ නොහැකි බව ඉතා පැහැදිලි කරුණකි. පඤ්චසීල, අවිංග සීල, දසසිල් ආදී වශයෙන් ප්‍රභේදගත සීලයන්හි බොහෝවිට විරතිය හෙවත් වැලකීම අවධාරණය වෙතත් බුද්ධ දේශනාවන්හි ඒවා විස්තර වී ඇත්තේ පුද්ගලයාගේ සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වයට අනිශයෙන්ම සමානුපාතිකව ය. ඒ අනුව යම් යම් වැරදි ක්‍රියා වලින් දුරු වීම පමණක් නොව ඊට සමගාමීව වරදට ප්‍රතිපක්‍ෂ නිවරදි ක්‍රියාවල නිරත වීම ද සීලයෙන් අවධාරණය වන බව කිය යුතුය. උදාහරණ වශයෙන් දීඝනිකාය සුභ සුත්‍රයේ දැක්වෙන පහත සඳහන් සීල විස්තරය දෙස අවධානය යොමු කිරීමෙන් එම කාරණය මනාව වටහා ගත හැකි වනු ඇත.

(1) ප්‍රාණඝාතය හැර දමා ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකී සිටී. දඬු මුගුරු, ආයුධ ඉවත දමා පවට ලජ්ජාවෙන් යුතුව දයාවෙන් යුතුව සියළු ප්‍රාණීන්ට යහපතක් සලසමින් අනුකම්පා සහගතව වාසය කරයි.



(11) සොරකම් කිරීම අත්හැර සොරකමින් වැලකී සිටී. ලැබෙන දෙයක් පිළිගනිමින් ලැබෙන දෙයක් කෙරෙහි පමණක් අපේක්ෂාවෙන් පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කරයි.

(111) බොරු කීම අතහැර බොරු කීමෙන් වැලකී සිටී. සත්‍ය කථා කරමින් සත්‍යයෙන් සත්‍යය ගළපමින් ස්ථිර වචන ඇතිව විශ්වාස කළ හැකි වචන ඇතිව ලෝවැසියා හේද නොකරමින් ජීවත් වෙයි.

(IV) කේළම් කීම අත්හැර කේළම් කීමෙන් වැළකී සිටී. මේ අය හේද කිරීම පිණිස මෙනතින් අසා අතන නොකියයි. ඒ අය හේද කිරීම පිණිස එතැනින් අසා මොවුන්ට නොකියයි. මෙසේ බිඳුනවුන් සමගි කරමින් වූවන්ට අනුබල දෙමින් සමගියෙහි සතුටු වී සමගිය ඇති කරවන වචන කථා කරයි.

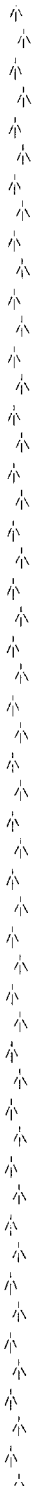
(V) පරුෂ වචන අතහැර පරුෂ වචනයෙන් වැලකී සිටී. නිර්දෝෂී වූ මෘදු වූ කණට මිහිරි වූ ප්‍රේමණීය වූ හෘදයාංගම වූ ශිෂ්ට සම්පන්න වූ බොහෝ දෙනාට ප්‍රිය මනාප වූ වචන කථා කරයි.

(VI) හිස් වචන කීම අතහැර හිස් වචන කීමෙන් වැලකී සිටී. කාලානුරූපව සත්‍යයට අනුරූපව යහපතට අදාළව ධර්මයට හා විනයට එකඟව සිත තුළ නිධාන කොට තබා ගැනීමට යෝග්‍ය වචන කථා කරයි. තව ද කාලානුරූපව කරුණු සහිතව සීමා සහිතව අර්ථවත්ව කථා කරයි.

සුභ සුත්‍රයෙන් උපුටා දක්වා ඇති මෙම ශික්ෂා පද සය පිළිබඳ දැක්වෙන විස්තර වලින් සීලය යනු හුදු වැරදි ක්‍රියාවලින් වැලකීමක් පමණක් නොව සමාජගත ජීවිතයේදී වැරදි ක්‍රියාවලට විරුද්ධ යහපත්ක්‍රියාවන්හී නිරත වීම ද අපේක්ෂා කරන බව පැහැදිලිය. සීලය අර්ථවත් වන්නේ හුදෙකලා තාපස ජීවිතයක දී නොව සමාජගත ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී බව ඉන් අවධාරණය වේ.

සමාධි භාවනාව සම්බන්ධයෙන් බාධක වන්නා වූ එසේත් නැත්නම් සමාධි භාවනාවට නොගැළපෙන්නා වූ වසස්ථාන දහඅටක් පිළිබඳ

විසුද්ධිමග්ගය සඳහන් කරයි. මෙහිලා අදහස් කෙරෙන්නේ දෝෂ අටළොසක් අතුරින් එකකින් හෝ සමන්විත වාසස්ථානයක් සමාධි භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය නොවන බවයි. අති විශාල ආයතන වල විවිධ මාදිලියේ බෝහෝ පුද්ගලයන් රැස්වන නිසාත් එබඳු ස්ථානයක කළ යුතු කුදු මහත් කටයුතුවල බහුලත්වයන් ආදී හේතු නිසා අවිචේකය ඇති වෙයි. එය සමාධි භාවනාවට බාධක ය. අලුත ගොඩනංවන ලද ආයතනයක අළුතින් කළයුතු කටයුතු අධික ය. ජාරාවාස වූ ආයතන වල ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු බහුල වෙයි. මාර්ගාසන්න ආයතනවලට දිවා රාත්‍රි ආගන්තුකයෝ පැමිණෙති. පර්වතවල පිහිටි පොකුණු ආශ්‍රිත පෙදෙස්වල ජලස්නානය ආදී කායඝ්‍රී සඳහා මහජනතාව පැමිණෙති. නගරාශ්‍රිත ආයතනවල ද බහුජන සමාගමය පවතී. ප්‍රයෝජනයට ගන්නා මල්, එල, කොළ ආදියෙන් සමන්විත වෘක්ෂලතාදිය බහුල ප්‍රදේශවල ඒවා සඳහා පැමිණෙන ජනතාව නිසා සන්සුන් බවට බාධා පැමිණේ. ඉතා ප්‍රසිද්ධ සාධුසම්මත විහාරස්ථානවල වාසය කිරීමේදී රහතුන් යැයි සිතා වන්දනාමාන කිරීමට ජනතාව එක්රොක් වන බැවින් බාධා උපදියි. මෙබඳු විස්තරවලින් පැහැදිලි වන්නේ සමාධි භාවනාව කෙතරම් දුරට පරිසරය හා සමාජය යන සාධක වලට සම්බන්ධ වී ඇතිද යන්න ය. හුදකලාව මානසික වශයෙන් සිදු කෙරෙන ව්‍යායාමයක් මගින් පමණක් සමාධිය සම්පූර්ණ නොවේ. ඒ සඳහා සුදුසු සමාජ පරිසරයක් ද අත්‍යවශ්‍ය බව ඉහත විස්තර තුලින් ප්‍රකට වේ. මෙබඳු බාධක ඉවත් කොට සුදුසු ස්ථානයක භාවනා වඩන්නකුට තව දුරටත් එය සාර්ථක කරගත නොහැකි නම් වෙනත් ප්‍රතිකර්මයන් යෙදිය යුතු වෙයි. ඒවා ද බොහොමයක් සමාජ වටාපිටාවට සම්බන්ධ වී ඇත. උදාහරණ වශයෙන් එබඳු ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස "වන්දුවිසදකිරියා " යන්න සලකා බැලිය හැකි ය. අභ්‍යන්තර හා බාහිර කරුණු අපිරිසිදු වී තිබේ නම් ඒවා පිරිසිදු කිරීම මින් අදහස් වේ. අභ්‍යන්තර කරුණු යනු කෙස්, නිය, ලොම් ආදිය අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වර්ධනය වී තිබීමත් ශරීරය කිළිටු වීමත් ය. හදින පළඳින වස්තු කිලිටි වී දුගඳ හැමීමත් වසස්ථානය අපවිත්‍ර වීමත් ආදී කරුණු බාහිර කරුණුය. පුද්ගල ශාරීරය හා පරිසරයට සම්බන්ධ අපවිත්‍රතාව මානසික සමාධියට බාධා පමුණුවන බැවින් ඒවා පිරිසිදු කිරීම මින් අදහස් වේ.



බ්‍රහ්මවිහාර නමින් ගැනෙන, මෙන්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන ගුණාංගයන් සංවර්ධනය කිරීමේදී ද සමාජය අවශ්‍යයෙන් ම අවධානයට යොමු කළ යුතු වෙයි. මෙමනි භාවනාව ආරම්භ කරනු කැමති පුද්ගලයා විසින් පළමුවෙන් ම පුද්ගල හේදය අවබෝධ කරගත යුතුයැයි ප්‍රකාශ වීමෙන්ම ඒ බව පැහැදිලි වේ. සමාජ ගත සත්වයන් පුද්ගලයන් පිළිබඳ අවදිකමකින් තොරව ඔවුන් කෙරෙහි මෙමනිය වැඩීම කළ නො හැකි ය. අනිත් අතට මෙම ගුණාංගයන් ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ ද සමාජගත සත්වයන් උදෙසා ය. එසේ නොමැතිව හුදු මෙමනි චිත්තාව ම පමණක් මෙමනි භාවනාවේ සමස්තය වශයෙන් සැලකිය නො හැකි ය.

මේසිය හිමියන් අමතා බුදුන්වහන්සේ විසින් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් කර ඇති විස්තරය ද මෙහිලා සලකා බැලීම වැදගත්ය. මුහුකුරා නොහිය වේතෝවිමුත්තිය වර්ධනය පිණිස කරුණු පහක් හේතුවන බව එහි සඳහන් වෙයි. කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය, සීලසම්පත්තිය, යෝග්‍ය කථා ශ්‍රවණය කිරීම , වියඪිය , ප්‍රඥා වන්ත බව යනු එම කරුණු පහයි. මේ අතුරින් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය හා යෝග්‍ය කථා ශ්‍රවණය යන කරුණු දෙක සෘජුව ම සමාජ ආශ්‍රය හා සම්බන්ධ වී ඇත. එම සුත්‍රයෙහිම තවදුරටත් කරුණු දක්වන බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ කල්‍යාණමිත්‍රයන් ඇති හිසුච්ච සීලසම්පත්තිය, යෝග්‍ය කථා ශ්‍රවණය, නොපසුබස්නා වියඪි, ප්‍රඥාවන්ත බව යන අවස්ථා හා ගුණ උදාවන බවයි. එයින් පෙනී යන්නේ යහපත් සමාජ ආශ්‍රය භාවනාව සඳහා අතිශයින්ම ප්‍රයෝජනවත් අංගයක් බවයි.

ඉහත සඳහන් කරුණු සමස්තයක් වශයෙන් සලකා බලන විට බෞද්ධ භාවනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් පවා එහි සමාජගත සම්බන්ධතාව අවධාරණය වන බව ප්‍රකාශ කළ හැකිය.

**(111) බෞද්ධ භාවනාවේ ප්‍රතිඵල හා සමාජ සන්දර්භය**

බෞද්ධ භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල හා ඒවා සමාජ ගත ජීවිතයට සම්බන්ධ වී ඇති ආකාරය පරීක්ෂා කිරීමට පෙරාතුව ජීවිතය හා එහි අපේක්ෂා සම්බන්ධයෙන් කෙටි හැදින්වීමක් කිරීම අවස්ථාවෝචිත ය. මිනිස් ජීවිතය

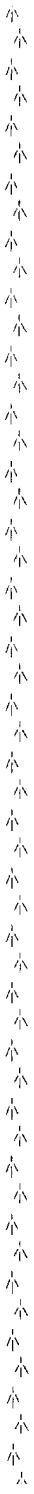


සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන විට එහි වැදගත් අවස්ථා කිපයක්ම පවතී. උපත, ළදරු විය, තාරුණ්‍යය , විවාහය, දුදරුවන් පෝෂණය, මැදි වයස, මහළු විය, මරණය එබඳු අවස්ථා සමහරකි. ගලන ගංඟාවක් බඳු ජීවිත ප්‍රවාහයේ මේ සියළු සංධිස්ථානයන් අර්ථවත් විමට නම් අවශ්‍යතා රාශියක් ද සම්පූර්ණ විය යුතුය. පරිසරය, වසස්ථාන, ආහාරපාන, වස්ත්‍රාභරණ, නිරෝගී බව, මිත්‍ර සම්පත්තිය, ශෝචි සම්බන්ධය, සතුට, තෘප්තිය, දීර්ඝායුෂ, ආරක්‍ෂාව, ශාරීරික සෑපය, කීර්තිය ආදී එබඳු අවස්ථා සමහරකි. මෙම අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීම මිනිස් ජීවිතයක ප්‍රධාන අපේක්‍ෂාව වේ. මිනිසා සැපට කැමතිය, දුකට අකමැතිය, ජීවත්වීමට කැමතිය, මරණයට අකමැතිය. මේ සඳහා ඔහුව මෙහෙය වනු ලබන්නේ නෛසර්ගිකව මිනිස් මනසේ දක්නට ලැබෙන ස්වභාවයන් තුනක් මගිනි. මේවා රාග, දෝස, මෝහ හෙවත් ලෝභ දෝස මෝහ යනුවෙන් හදුන්වනු ලබයි. මේවා අකුසල මූල් නැත්නම් ක්ලේශයන් ලෙස සඳහන් වෙතත් එම මූලික අසංවර්ධිත ස්වරූපයන් නොව අනවශ්‍ය ලෙස සංවර්ධනය කරන ලද්දා වූත් තමනට හා අනුනට අයහපත පිණිස හේතුවන්නා වූත් එම මානසික ස්වභාවයන් ය. එසේ හානිකර අන්දමින් සංවර්ධනය වීමට පෙරාතුව මූලික ස්වරූපයෙන් පවතින එම මානසික ස්වභාවයන් පහත සඳහන් පරිදි අර්ථ කථනය කළ හැකිය.

- රාග - තමන් කැමති ආහාරපාන වස්ත්‍රාභරණ ආදිය ලබා ගැනීමට මිනිසා තුළ පවතින කැමැත්ත.
- දෝස - තමන් අකමැති රෝග පීඩා උවදුරු ආදිය ඉවත්කරලීම සඳහා මිනිසා තුළ පවතින ප්‍රතිවිරාත්මක යොමුවීම.
- මෝහ - අනිත්‍ය වූ ලෝකයක ඉහත කී කැමති දැ ලබා ගැනීමක් අකමැති දැ ඉවත් කිරීමත් යන අපේක්‍ෂා සර්වසම්පූර්ණව ඉටු කර ගැනීමට නොලැබෙන බැවින් නිරන්තරයෙන් ම මිනිස් මනස තුළ හටගන්නා අසහනය, අසන්තෘප්තිය හා අත්වැල් බැඳගත් අවුල් සහගත ස්වභාවය.

මෙම මූලික ස්වභාවයන් ජීවත්වීමේ දී අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. සියළු ජීවන කායඝ්නි මෙහෙයවනු ලබන්නේ මෙම මානසික ස්වභාවයන් මගිනි. මූලික මිනිස් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීමටත් ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමටත් අදාළ වන පරිදි පවතින මෙම මානසික ස්වභාවයන් සමාජ ජීවිතයට හානි

කර නොවේ. එහෙත් හොඳින් හෝ නරකින් කෙසේ හෝ සියල්ලන් අභිබවා  
 සිය අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට වෙර දරන පුද්ගලයකු තුළ මෙම  
 මූලික ස්වභාවයන් අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සංවර්ධනය වේ. එසේ අනවශ්‍ය හා  
 හානි දායක අයුරින් සංවර්ධනය වන විට රාගය නැතිනම් ලෝභය අභිජිකාව  
 (දැඩි ලෝභය) බවටත් දෝසය ව්‍යාපාදය (හිංසාකාරී බව) බවටත් මෝහය  
 මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය (වැරදි මත) බවටත් පරිවර්තනය වේ. ඇත්තවශයෙන් ම මේවා  
 ක්ලේශයන් ය. ඊට හේතුව ඒ මඟින් පුද්ගලයාත් සමාජයත් කිලටට පත්  
 වීමයි. සමාජ ජීවිතය තුළ විවිධ ගැටළු උද්ගතවන්නේ ඉහත කී රාග, දෝස,  
 මෝහ යන මූලික මානසික තත්වයන් නිසා නොව පසුව සඳහන් කළ මෙම  
 අභිජිකාව, ව්‍යාපාද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටි යන ක්ලේශයන් නිසා ය. මෙහි දී පැහැදිලි  
 කළ යුතු එක් කාරණයක් නම් මෝහය පදනම් කොට ගත් මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය වැරදි  
 හා අක්‍රමවත් චින්තනය මුල් කොට ගත් මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය වැරදි හා අක්‍රමවත්  
 චින්තනය මුල් කොට ප්‍රභවය වන බවයි. අභිජිකාව හෙවත් දැඩි ලෝභය  
 නැතිනම් විෂම ලෝභය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සිතීම (අභිජිකාව) මුල්  
 කොට ගෙන පහළ වේ. අභිජිකාව නිසා පුද්ගලයාගේ වස්තූකාමය  
 සීමානික්‍රාන්තව සංවර්ධනය වේ. එය ඔහුගේ අතෘප්තිකර ස්වභාවයට හේතු  
 වේ. අතෘප්තිකර ආශාවන්ගෙන් පෙළෙන පුද්ගලයා ධනෝපායනයෙහි  
 යෙදෙන්නේ සමාජගත අනිකුත් පුද්ගලයන්ට පීඩා ගෙන දෙන අයුරිනි.  
 සමානාත්මතාවක් ඔහු තුළ නොමැත. මෙම ධනාශාව තෘප්තිමත් කර ගැනීම  
 සඳහා ඔහු ගන්නා උත්සාහයන්ට හිංසාකාරී චේතනා මහත් පිටුබලයක් වෙයි.  
 අනුන්ව යටපත් කොට පීඩාවට පත්කොට තමා පමණක් දියුණු විය යුතුය  
 යන ආකල්පය ඔහු තුළ පහළ වන්නේ ව්‍යාපාදය ආශ්‍රයෙනි. අභිකඩා හා  
 ව්‍යාපාදය දෙකින් මෙහෙය වනු ලබන පුද්ගලයාගේ චින්තනය නිරන්තරයෙන්  
 ම අසහනකාරී ය, අතෘප්තිකර ය, අක්‍රමවත් ය, වැරදි ය, කෙසේ නමුත් මෙම  
 ක්‍රියාවන් නිසා ඔහු ලබන තාවකාලික ජයග්‍රහණයන් එනම් ධනසම්පත්තිය,  
 සමාජ තත්ත්වය, කීර්තිය වැනි තත්ත්වයන් නිසා ඔහු තුළ අස්මිමානය  
 එනම් "මම" යන පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳ අධික මානය හට ගනී. අස්මිමානය  
 නිසා සුඛනම්‍යතාවයෙන් තොර වන පුද්ගලයා කිසිවෙකුට හෝ කිසිම  
 උපදේශයකට ගරු නොකරන අත්තනෝමතික දරදඬු තැනැත්තෙක් වෙයි.  
 එබඳු පුද්ගලයන් නිසා සමාජයේ උද්ගත වන ගැටළු ප්‍රශ්න රාශියකි. නමුත්  
 රාග, දෝස, මෝහ යන මූලික මානසික ස්වභාවයන් මගින් කටයුතු කරණ



පුද්ගලයා නිසා එතරම් සමාජ ප්‍රශ්න උද්ගත නොවෙයි. නිර්වාණාවබෝධය සසරින් එතෙර වීම යන පරමාර්ථයට සාපේක්‍ෂකව බලන විට මෙම රාග, දෝස, මෝහ, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටි යන සියළු ක්ලේශ තත්ත්වයන් දුරු කළ යුතුය. එහෙත් සමාජ ජීවිතයේ එනම් සංසාරික ජීවිතයේ තෘප්තිමත් හා සාමකාමී බව සඳහා දුරුකළ යුත්තේ නැත්නම් අඩු කළ යුත්තේ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටි යන ක්ලේශයන් මිස ක්ලේශ මූලයන් නොවේ.

ක්ලේශ මූලයන් සිදු දැමීම යනු අර්හත්වයට පත්වීමයි. තෘප්තිමත් හා සාමකාමී සමාජ ජීවිතයකට රාග, දෝස, මෝහ යන මූලික ස්වභාවයන් අවශ්‍ය වන අතර ඊට බාධක වන්නේ එම ස්වභාවයන්ගේ සීමාන්තික හා අක්‍රමවත් සංවර්ධනයන් වන අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද හා මිථ්‍යාදෘෂ්ටි යන මේවා ය. විෂම ලෝභය, කුරිරු බව හා වැරදි චින්තනය යනුවෙන් අර්ථකථනය කළ හැකි ය. මේ ක්ලේශයන් නිසා ආත්මාර්ථකාමීත්වය, නොනැමෙනසුළු බව, ආඩම්බර කම, රළු බව ආදී වශයෙන් විස්තර කළ හැකි අස්මිමානය හටගනී. ඒ අනුව අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටි (චිත්තකක), අස්මිමාන යන මේ මානසික ස්වභාවයන් පුද්ගලයාගේ සමාජ ජීවිතය තුළ උද්ගත වන සියළු දුක්දොම්නස් ගැටළු අසහනකාරීත්වයන්ට මුල් වන බව ඉතා ප්‍රකටය. තවද ශාරීරික ආබාධවලට ප්‍රධාන වශයෙන් මානසික තත්ත්වයන් මුල් වන නිසා රෝගී තත්ත්වයන්ට ද මෙම ක්ලේශයන් හේතු වේ. උදාහරණ වශයෙන් අභිජ්ඣාව හෙවත් විෂම ලෝභය නිසා ඉච්ඡාභංගත්වය හටගැනීමත් ශාරීරික දුර්වලතාත් ඇති විය හැකිය. ව්‍යාපාදය නිසා වෛරී චිත්තා අධික වීමෙන් විවිධ රෝගා බාධ වැළඳිය හැකිය. මේ නිසා නිර්වාණාවබෝධය යන පරමාර්ථය නොමැතිව පවා අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, චිත්තක, අස්මිමාන යන තත්ත්වයන් සමාජ ජීවිතයට හානි කර බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. එබැවින් ආගමික පරමාර්ථයකින් තොරව පවා සාමකාමී, නිරෝගී, තෘප්තිමත් ජීවිතයකට මෙම ක්ලේශයන් අඩු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය. අතතුරුව වැදගත් වන කාරණය නම් මේවා අඩු කරන්නේ කෙසේද යනු යි.

සාමකාමී තෘප්තිමත් ජීවිතයකට බාධක වන සියලු කරුණු ක්ලේශ, ආසව යන නම් වලින් හැඳින් විය හැකිය. ආසව යන්න කෙළෙස් යන අර්ථය ද ඉන් ගම්‍යමාන වන බව සැලකිය යුතුය. එසේ නම් කරදරවලින්

තොර ජීවිතයකට ආසාව හෙවත් කෙළෙස් දුරුකළ යුතුම ය. එහි ගැඹුරු අර්ථයෙන් සළකනවිට "ආසව" ක්ෂය කිරීම (බීණාසව) යන්නෙන් රහත් බව අදහස් වෙයි. මෙම ආසව දුරු කිරීම කළ හැක්කේ ඒවාට පසුබිම් වන හේතු සාධක ඉවත් කිරීමෙනි. හේතුව දුරු කළ විට ඊට සම්බන්ධ ඵලය දුරු වන බව පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායයි. මෙම ආසව හටගන්නා විවිධ හේතු සාධක මනස තුළම පවතින ඒවා නොවේ. අප ජීවත් වන සමාජ පරිසරය තුළ එම හේතු සාධක රාශියක් විද්‍යාමාන වේ. සබ්බාසව සුත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ සියළු ආසවයන් දුරු කරගන්නා ක්‍රම හතක් පෙන්වා දී ඇත. දස්සන, සංවර, පටිසෙවන, අධිවාසන, පරිවජ්ජන, විනෝදන භාවනා යනු එම ක්‍රම හතයි. ඉහත සඳහන් කරන ලද අස්මිමානය මුල් කොට ගත් ආත්මදෘෂ්ටිය, විචිකිච්ඡාව හෙවත් සැකය, සීල-වුත- ප්‍රතිපත්ති ආදිය කෙරෙහි අන්ධ භක්තිය මුල්කොට ගත් විශ්වාසය හෙවත් ආධානශ්‍රාතිත්වය යන මේ කරුණු පදනම් කොට ගෙන ආසව රාශියක් පහළ වේ. මෙම කරුණු දුරු කර ගැනීමට නම් මනා දර්ශනයක් අවබෝධයක් (දස්සන) තිබිය යුතුය. ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියන් පදනම් කෙට ගෙන පහළ වන ආසව දුරු කළ යුත්තේ එම ඉන්ද්‍රියන් සංවර කිරීමෙනි. (සංවර), ආහාර, වස්ත්‍ර, නිවාස, බේත් හේත් ආදිය නිසා හටගන්නා ආසව දුරු කළ හැක්කේ ඒවා පරිභෝජනය කිරීමේ දී ප්‍රමාණවත් ආකාරයටත් බුද්ධිමත් ලෙසටත් කටයුතු කිරීමෙනි. (පටිසෙවන), සීත, උෂ්ණ, කුසගින්න, පිපාසය වැනි තත්ත්වයන් නිසා ද ආසව හටගනී. මේවා දුරු කළ යුත්තේ ඉවසීමේ ශක්තිය (අධිවාසනා) තුළිනි. ඇත්, අස්, සුනඛ, සර්ප, කණු, කඳු , හෙල්, කටු ආදිය නිසාත් පාපමිත්‍ර සේවනය නිසාත් ආසව හටගනී. ඒවායින් දුරුවී වාසය කිරීම ම එම ආසව දුරු කිරීමට ඇති මාර්ගයයි. (පරිවජ්ජන) කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා, යන සංකල්පයන් නිසා පහළ වන ආසව දුරු කළයුතු වන්නේ එම සංකල්පයන් මනසින් දුරු කිරීමෙනි. සති (සතිය), ධම්මච්චය (ධර්මය පිළිබඳ විධිමත් අවබෝධය), වීර්යය, ප්‍රීතිය, පස්සද්ධි (ශාරීරික මානසික සංසුන් කම), සමාධි, උපේක්ඛා (මධ්‍යස්ථ බව) යන මේ ගුණාංග වර්ධනය කිරීමෙන් (භාවනා) ඒවාට ප්‍රතිපක්‍ෂ වූ ආසව දුරු වෙයි. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ආසව හෙවත් කරදර මනසින් පමණක් ප්‍රහානය වන ඒවා නොව සමාජ වටාපිටාවද එහි ලා මූලික කායච්ඡා භාර්යක් ඉටු කරන බවයි. එනිසා හුදෙකලා භාවනානුයෝගී ප්‍රතිපදාව පමණක් ආසව දුරු කිරීමේ ඒකායන මාර්ගය නොවන බව පැහැදිලි විය යුතුය. කරදර

(ආසව) වලින් තොර තෘප්තිමත් ජීවිතයක් සඳහා ඉහත දක්වන ලද පරිදි භාවනා යන්නෙන් ගම්‍යමාන වන පුළුල් අර්ථයම ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව මින් කව දුරටත් සනාථ වෙයි.

කරදර (ආසව) වලින් දුරුවීම තෘප්තිමත් ජීවිතයක එකදේශයක් පමණ ය. මීට අමතරව සමාජය තුළ ජනප්‍රිය වීම, කීර්තිය, ප්‍රශංසාව, ලාභලෝභ යනාදිය ද අපට අවශ්‍ය වෙයි. පරමාර්ථ වශයෙන් උසස් ඥානයක් තුළින් නිර්වාණාවබෝධය සිද්ධ කර ගැනීම භාවනාවේ ප්‍රධාන අරමුණු උචද ඉහත කී ලෞකික අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ අභිලාෂයෙන් එය ප්‍රගුණ කිරීමෙහිද වරදක් දැකිය නොහැකිය. ඉහත සඳහන් කරන ලද බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවේ අනුපූර්ව ලක්ෂණ එනම් පිළිවෙල ගැන සැලකීමේදී ආරම්භක වශයෙන් අපට අවශ්‍ය වන්නේ කරදර වලින් තොර සන්තෘප්තිමත් ජීවිතයකි. ඒ සඳහා නිරෝගී බව ලාභ, ලෝභ, කීර්ති ප්‍රශංසා, දීර්ඝායුෂ යනාදිය අත්‍යවශ්‍ය වේ. නිර්වාණය වැනි පරමාර්ථයක් කරා යොමු වීමට ද මෙම තෘප්තිමත් ජීවිතය අවශ්‍යතම අංගයකි. සුඛිනෝ චිත්තං සාමාධියති සුවයෙන් යුක්ත තැනැත්තාගේ සිත සමාධිගත වෙයි. සමාධියෙන් යුක්ත තැනැත්තා යථාර්ථය දකී.

එසේ නම් ජීවිතයේ ශාරීරික මානසික සුවය නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමේ දී අවශ්‍යතම සාධකයක් වෙයි. එබැවින් ශාරීරික මානසික සුවය පතා භාවනාවේ යෙදීම වරදක් හෝ නොමග යාමක් නොවෙයි. ආකංඛෙය්‍ය සුත්‍රයේදී බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන පහත සඳහන් කරුණු වලින් ද මෙම අදහස සනාථ වේ. සමගිව මහණදම් සම්පූර්ණ කරන පිරිස අතර ප්‍රියමනාප බවට මෙන්ම ගරු කටයුතු සම්භාවනීය තත්ත්වයකට පත් වන්නෙම් යැයි සීලයන් සම්පූර්ණ කරමින් චිත්ත සමාධියෙන් විදර්ශනාවෙන් යුක්තව භාවනානුයෝගීව ජීවත් වීම යමෙක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම් එහි වරදක් නොමැත. චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලානප්‍රත්‍ය යන මේවා පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත්තෙක් වන්නෙම්යැයි ද කැමති නම් සීල භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කළ හැකිය. මාගේ සීලය හා භාවනානුකූල ප්‍රතිපත්ති දක්නා මාගේ පරලොව ගිය ඥාති ප්‍රසාදයට පත්ව සැප විපාක ලබාගන්නවා යන ප්‍රාර්ථනයෙන් යුක්තව ද සීල භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කළ හැකිය. ජීවිතයේ අසහනකාරීත්වයක් උදා නොවේවායැයි ද එබදු අසහනකාරීත්වයන් එළඹුනු විට ඒවා යටපත් කිරීමේ හැකියාව ලැබේවා යන

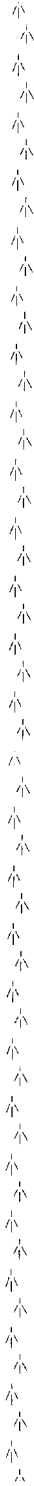
පැතුමින් ද සීල භාවනාවෙහි යෙදිය හැකිය. ජීවිතයට එළඹෙන නොයෙකුත් බිය සන්ත්‍රාස ඉවසා දරා ගැනීමේ හැකියාව උදාවේවා යන අපේක්‍ෂාවෙන් ද සීල භාවනාදිය සම්පූර්ණ කරමින් ජීවත් විය හැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම සීල භාවනාදිය සඳහා බුදුරජුන් අනුමැතිය දී ඇති මෙම අපේක්‍ෂා සමාජ ජීවිතයේ දී අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵල නොවේ දැයි සිතා බැලිය යුතුය. මීට අමරතව ධ්‍යාන සතර, සතර ආරුප්ප, සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, ඉද්ධිවිධඤාණ, දිබ්බසොත, පරිචිත්තච්ඡානන, පුබ්බේනිවාසානුස්සති, චුතුපපාන, ආසවක්ඛය යන විශිෂ්ට ඥාණයන් ලබා ගැනීමේ අරමුණින් ද සීල භාවනාදියෙහි යෙදිය හැකි බව එම සුත්‍රයේ තව දුරටත් විස්තර වේ.

මෙෙහි සහගත කායකර්ම, වචිකර්ම, මනෝකර්මවලින් යුක්තව සිටින, හැසිරෙන, ගිදින, නිදන, සියළු ඉරියව්වලදී කටයුතු කිරීම නිර්වාණාවබෝධයට පමණක් නොව යක්‍ෂ, භූත, ප්‍රේත, පිසාචාදී අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරු කර ගැනීමටද හේතුභූත වන බව කරණීයමෙන්ත සුත්‍රයේ නිදානකථාවෙන් පැහැදිලි වේ. අපාදක, දිපාදක, චතුප්පාදක, බහුප්පාද යන සියළු සත්ව වර්ගයා කෙරෙහි මෙෙහි පූර්වකව කටයුතු කිරීමෙන් සර්ප උවදුරු දුරුකර ගත හැකි බව බන්ධපරිත්තයේ සඳහන් වේ. සුවසේ නිදාගැනීම, සුවසේ පිබිදීම, පිවිටු සිහින නොදැකීම, ජනතාව අතර ප්‍රියමනාප වීම, අමනුෂ්‍යයින්ට පවා ප්‍රිය මනාප වීම, දෙවියන්ගේ ආරක්‍ෂා රැකවරණ ලැබීම, ගිනි, විෂ, ආයුධ ආදියෙන් වන උවදුරු දුරු කරගැනීම මුහුණේ ශෝභාව වර්ධනය වීම. යන සමාජ ජීවිතයේ තෘප්තිය සඳහා අතිශයයින්ම ප්‍රයෝජනවත් කරුණු ලබා ගැනීම සඳහාද මෙෙහි සහගතව නිතර කටයුතු කිරීම හේතු වන බව මෙන්තානිසංස සුත්‍රය සඳහන් කරයි. සමාජයෙන් උදව් උපකාර ලබා ගැනීම, සමාජ ගෞරවයට පාත්‍ර වීම, සොර සතුරු උවදුරු වලින් දුරු වීම, නිවසේ සාමය පවත්වා ගැනීම, සභාවන්හි ප්‍රසාදයට පත් වීම, ඥාතීන් අතර ගෞරවයට පාත්‍ර වීම, කිරිතීය යසස පැතිරීම, දෙවියෙකු මෙන් බැබළීම, සෞභාග්‍ය සම්පන්න වීම, පශු සම්පත් වර්ධනය වීම, කෘෂි කර්මාන්තයේ දියුණුව, දරුවන්ගේ දියුණුව, අතරු අන්තරායන්වලින් දුරු වීම, ආදී ප්‍රයෝජන රාශියක් , මිතුරන් කෙරෙහි මෙෙහිසහගතව කටයුතු කිරීමෙන් උදාකර ගත හැකි බව මිත්තානිසංස සුත්‍රයේ දැක්වෙයි. මෙහිදී විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණක් නම් මෙම ප්‍රතිඵල උදාකර ගැනීම සඳහා හුදෙකලාව මෙෙහි සහගත සිතුවිලි ඉපද වීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බවත්

භාවනාව යන වචනයෙන් ප්‍රකාශ වන පුළුල් අර්ථයෙන්ම එනම් කායික , වාචසික හා මානසික සියළු ක්‍රියාවන් තුළින් මෙම ක්‍රියා ප්‍රකාශ විය යුතු බවත් ය. තවද මෙම ක්‍රියා භාවනා ක්‍රම අතුරින් ප්‍රධානත්වයක් උසුලන බවත් එය වරින් හේදයකින් තොරව සියලු දෙනා විසින් වැඩිය යුතු භාවනාවක් (සබ්බත්ථකමච්චාන) ලෙසත් සඳහන් වන බවද මෙහිලා සැලකිය යුතු කරුණකි.

බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති යන අනුස්සති කමටහන් තුන සාමාධි භාවනාවේදී උපයෝගී වන ක්‍රම තුනකි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන රත්නත්‍රයේ ගුණ සිහිපත් කිරීම බිය, තැති ගැනීම් ආදිය දුරු කර ගැනීම් සඳහා හේතු වන බව ධර්මග සූත්‍රයේදී පෙන්වා දී ඇත.

සති, ධම්මච්චය, ආදී බොජ්ඣංග ධර්ම හත භාවනාවෙන් දියුණු කර ගත යුතු බව සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් වේයැයි ඉහත දක්වන ලදී. මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම වලින් ප්‍රකාශ වන ඉවසීම, අවබෝධය, ධේයාපිය, සතුට, සන්සුන්බව, සිතේ එකඟ බව, මධ්‍යස්ථ බව යන ගුණාංගයන් යමෙකුගේ මනස තුළ පවතින නම් ශාරීරික රෝගාබාධ දුරු කරගැනීමටත් අතිශයින්ම ඉවහල් වන බව අමුතුවෙන් සඳහන් කළ යුතු නොවේ. එනිසාම මෙම ගුණාංග භාවනාව තුළින් වර්ධනය කර ගැනීමෙන් විවිධ දරුණු වේදනා සහිත රෝගාබාධයන්ගෙන් මිදිය හැකි බව මහාකස්සප පෙර, මහාමොග්ගල්ලාන, මහා චූන්දපෙර යන සූත්‍ර දේශනා වල සඳහන් වේ. අනිච්චසක්ඛ්ඤා, අනන්තසක්ඛ්ඤා, අසුභසක්ඛ්ඤා, ආදීනවසක්ඛ්ඤා, පහාගසක්ඛ්ඤා, විරාගසක්ඛ්ඤා, නිරෝධසක්ඛ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරතසක්ඛ්ඤා, සබ්බසංකාරෙසු අනිච්චසක්ඛ්ඤා, ආනාපානසති යන මේ කරුණු දසය දසසක්ඛ්ඤා යනුවෙන් හැඳින්වේ. සක්ඛ්ඤා යනු අප මනසෙහි ඇති කර ගනු ලබන මනක සටහන්ය. මෙහි මුල් සක්ඛ්ඤා දෙක ත්‍රිලක්ඛණයට සම්බන්ධය. සියල්ල අනිත්‍ය නිසාම සියල්ල වෙනස් වන නිසා සියල්ලම අතෘප්තිකරය, සියල්ලම අතෘප්ති කර බැවින් ලොව කිසිවක් මගේ, මම, මගේ ආත්මය වශයෙන් සැලකිය නොහැකිය. යන අදහස ත්‍රිලක්ඛණයෙන් ප්‍රකාශ වේ. ත්‍රිලක්ඛණ විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික අරමුණයි. අසුභ සක්ඛ්ඤාව සමාධි භාවනාවේ දස අසුභස පිළිබඳ කමටහනට සම්බන්ධ වේ. ආදීනව, පහාන, විරාග, නිරෝධ , සබ්බලොකෙ අනභිරත, යන මේ සක්ඛ්ඤා පොදුවේ සමාධි කමටහනක් වන උපසාමානුස්සති භාවනාවට සම්බන්ධ කළ හැකිය. සබ්බසංකාරෙසු



අනිවිචසඤ්ඤාව ඉහත දක්වන ලද ත්‍රිලක්ෂණයන්ගෙන්ම එකක් වන අතර එය විදර්ශනා භාවනාවට සම්බන්ධ වේ. ආනාපානසතිය හෙවත් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය මුල් කොට ගත් සඤ්ඤාව ද සමාධි භාවනාව වේ. ආනාපානසතිය යන නමින්ම යෙදෙන කමටහනකි. මේ අනුව ඉහත දක්වන ලද දස සඤ්ඤාවෙන්ම භාවනා විධිය හා සම්බන්ධ වන බව පැහැදිලිය . මේ දස සඤ්ඤා මෙතෙහි කිරීම දරුණු වේදනා සහිත රෝග පීඩා වලින් දුරුවීම සඳහා උපකාරී වන බව ගිරිමානන්ද සුත්‍රයෙන් පැහැදිලි වේ. ත්‍රිලක්ෂණයට අණුරූපව ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය පිළිබඳව අවබෝධයක් ආනාපානාසතිය වැනි භාවනා තුළින් යෑම්-ඊම්- කැම්-බිම්-ඉඳුම්-හිටුම් වැනි සෑම ඉරියව්වකදීම යහපත් සිහිකල්පනාවකින් යුක්ත පුද්ගලයෙකුට රෝගාබාධාවලින් ඉක්මන් සහනයක් පමණක් නොව රෝගාබාධා වලින් වැලකීමේ හැකියාවද ඇති බව අපට තේරුම් ගත හැකිය.

සීලයද භාවනාවේම පූර්ව භාගය බවත් භාවනාව හා අත්‍යන්තයෙන්ම බැඳී පවතින බවත් ඉහත සඳහන් විය. සීල සම්පත්තිය නිසා උදාවන ප්‍රතිඵල පහක් සුත්‍ර දේශනාවල නිතර සඳහන් වේ.

- (1) සිල්වත් පුද්ගලයාගේ අප්‍රමාදය නිසා විශාල ධනස්කන්ධයකට හිමි කරුවෙක් වෙයි.
- (11) සිල්වත් පුද්ගලයාගේ යහපත් කීර්ති රාවය ප්‍රකට වෙයි.
- (111) සිල්වත් පුද්ගලයා ඕනෑම පිරිසක් කරා විශාරදව නිර්භීතව එළඹෙයි.
- (1v) සිල්වත් පුද්ගලයා මුළු නොවී කඵරිය කරයි.
- (v) සිල්වත් පුද්ගලයා මරණින් මතු යහපත් භවයක උපත ලබයි.

මෙම ප්‍රතිඵල පහම ලෞකික ජීවිතය හා සම්බන්ධ වී ඇත. නිර්වාණය හෝ මාර්ගඵල වැනි ලෝකෝත්තර ප්‍රතිඵල කිසිවක් එහි ඇතුළත් වී නැත. සීලය ආරක්‍ෂා කිරීම යනු විශේෂිත දිනයක එක් ස්ථානයක දවසක් ගත කිරීමට නොවන බව ඉහත ප්‍රතිඵල සලකා බැලීමේදී ඉතා පැහැදිලිව පෙනේ.

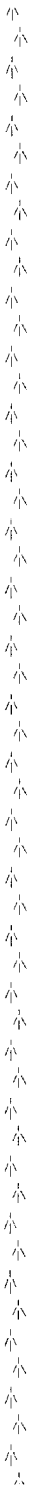


සීලය නිසා මහත් ධනස්කන්ධයකට හිමි කරුවෙකු වන්නේ සීලයේ බලයෙන් ධනය තමා කරා පැමිණීමෙන් නොවේ. උදාහරණ වශයෙන් රහමෙර පානය නොකරන, කාමයෙහි වරදවා නොහැසිරෙන පුද්ගලයෙකුගේ විනෝදාංශ සඳහා වැය වන ප්‍රමාණය ඉතා අඩුය. රහමෙර පානයෙන් අවුල් වන මනසක් නොමැති නිසා සෑම දෙයක්ම සැලකිල්ලෙන් ඉටු කරයි. ව්‍යාපාර කටයුතු ගොවිතැන් ආදිය නිතර සොයා බලා කටයුතු කරයි. සත්ත්ව ඝාතන, හොරකම, වැනි දැයෙහි නොයෙදීමෙන්ද බොරුනොකීමෙන්ද ඔහු සමාජයේ විශ්වසනීය පුද්ගලයෙකු බවට පත්වේ. ඔහු කෙරෙහි විශ්වාසය තබන සමාජය ඔහුගේ ව්‍යාපාර ආදියට මහත් පිටුබලයක් වන අතර සොර සතුරු උවදුරු වලින් ද බාධා නොපැමිණේ. මේ අයුරින් ඔහුගේ ආර්ථිකය දියුණු කර ගැනීමට මං සැලසෙයි . කුමන පසුබිමක් යටතේ වුවද යහපත් චරිතයකින් යුක්ත තැනැත්තා සමාජයේ හොඳ නමක් දිනා ගනී. එබඳු පුද්ගලයෙකුට සමාජයේ මුළුගැන්වී සිටීමේ අවශ්‍යතාවක්ද නැත. සැඟ, විය යුත්තක් නැති බැවිනි. මෙසේ සීල සම්පත්තිය නිසා ධනය, කීර්තිය වැනි මෙලොව ජීවිතයට අවශ්‍ය සියළු අභිමතාර්ථ සාධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසෙන බව පැහැදිලිය.

**(IV) බෞද්ධ භාවනාව හා මානසික සහනය**

බෞද්ධ භාවනාවෙන් අප බලාපොරොත්තු වන ඉහත සඳහන් ප්‍රතිඵල උදාකර ගැනීමට නම් හුදකලාව සිදු කරන මානසික ආවර්ජනය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බවත් එම ආවර්ජනයට ගෝචර වන මෛත්‍රිය , සීතිය වැනි ගුණාංග එදිනෙදා සමාජ ජීවිතයේදී කායික, වාචසික ක්‍රියා තුළින් ප්‍රකට විය යුතු බවත් ඉහත විස්තර වලින් පැහැදිලි වේ. බෞද්ධ භාවනාව අදහන බලයක් ලෙසත් එහි ප්‍රතිඵල ආකස්මිකව තමා වෙත පැමිණෙන බවත් සැලකීම මිත්‍යාදෘෂ්ටියකි. අප මුහුණ පාන සියළු තත්ත්වයන් පැමිණිය යුත්තේ අපගේම ක්‍රියා කාරකම් හා අප වාසය කරන සමාජ පරිසරය මුල්කොට ගෙනය. එසේ නම් ඒ සියල්ල අපගේ වර්ෂා රටාව සමඟම ඒකාබද්ධ විය යුත්තකි. මේ මෙසේ නමුදු එම වර්ෂා රටාවන්ට ද පරිසරයට සාපේක්ෂව මනස තුළ ගොඩ නැගෙන සංකල්ප රාශියකින් ද පුද්ගලයා සමන්විත වේ. එම සංකල්ප අතරින් සමහරක් ප්‍රයෝජන සහිත වන අතර

ඇතැම් ඒවා හානි කරය. එබැවින් එබදු හානිකර මානසික සංකල්ප බිඳ දැමීම සඳහා මනෝමය වශයෙන් ප්‍රයෝජන වන භාවනා ක්‍රමයන් ද පුද්ගල ජීවිතයකට අවශ්‍ය වෙයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ සමතුලිත වූත්, සුඛනම්‍ය වූත් මනසක් පවත්වා ගෙන යාමේ හැකියාව උදාකර ගැනීමය. මේ සම්බන්ධයෙන් ඉහත සඳහන් කරන ලද මිනිස් මනසේ මූලික ස්වභාවයන් වන රාග (අභිජ්ඣාව), ව්‍යාපාද, විතක්ක(මෝහ), අස්මිමාන යන ක්ලේශයන් අපගේ අවධානයට යොමු විය යුතුය. විවිධාකාර මනසින් උත්තේජනයන් හා තදනුගත ප්‍රතික්‍රියා පහල වන්නේ මෙම ස්වභාවයන්ට අනුකූලවය. කැමති දේ ලබා ගැනීමටත්(රාග) අකමැති දේ ඉවත් කිරීමටත් (ද්වේෂ) කෙතරම් උත්සහ කළත් මුළු ජීවිත කාලය තුළදීම අපට එම අරමුණ සම්පූර්ණ කර ගත නොහැකිය. ලාභ , කීර්ති, ප්‍රශංසා, පමණක් හෝ අලාභ නින්දා අපහාස පමණක් හෝ ලද පුද්ගලයෙක් අතීතයේද නොවීය. වාර්ථමානයේ ද නැත. අනාගතයේද නොවන්නේය. ඊට හේතුව සියල්ල වෙනස් වන ස්වභාවයකින් (අනිච්ච) යුක්ත වීමයි. රාගික හා ද්වේශ සහගත ආකල්ප තුළින් කරන මෙම ප්‍රයත්නය අසාර්ථක වුවද කිසිවෙක් මෙම ප්‍රයත්නය අත් නොහරිති. ජීවිතයේ දිනපතා සිදුවන මෙම ප්‍රයත්න අසාර්ථකත්වයන් හමුවේ පුද්ගල මනස අසංතෘප්තියට පත් වේ. අසහනයට පත් වේ. සියල්ලෝ තණ්හාවේ දාසයන් මෙන් අතෘප්ති කරව මරණයට පත් වන බව දේශනාවල සඳහන් වන්නේ එබැවිනි. මෙම අසහන කාරී ස්වරූපය මෝහ හෙවත් විතක්ක නමින් හැඳින්වේ. මෙම ප්‍රයත්නයේදී ඉඳ හිට හෝ සාර්ථක වන කරුණු එනම් ධනය දියුණු කර ගැනීම, නිරෝගි බව ඇති කරගැනීම, කිරිතිමත් කර ගැනීම වැනි කරුණු පදනම් කොට ගෙන පුද්ගල මනසේ මමත්වය, අහංකාරය, අස්මිමානය හට ගනී. එම හේතුව නිසා ඔහු අනමාශීලී ආත්මාර්ථකාමී දරදඩු පුද්ගලයෙක් බවට පත්වන අතර ඔහුගේ වාර්යාවන් සමාජයටද හානි කරය. මෙම මූලික මානසික ස්වභාවයන් හොඳින් අවබෝධ කොට ගෙන ඒවා සංවර කිරීමට අදාල භාවනා ක්‍රමයන් අනුගමනය කිරීමෙන් සමබර මානසික තත්වක් උදාකර ගත හැකි අතර සියළු මානසික අසහනයන් දුරු කරගැනීමට ද ඒ නිසා හැකියාව ලැබේ. මේ සඳහා ඉහත සඳහන් මේසීය සූත්‍රය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් භාවනා ක්‍රම හතරක් නිර්දේශ කරයි.



1. රාගය දුරු කිරීමට අසුභ භාවනා වැඩිය යුතුය.
2. ව්‍යාපාදය දුරු කිරීමට මෙහි භාවනා වැඩිය යුතුය.
3. විකක්කය (මෝහ) දුරු කිරීමට ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුව.
4. අස්මිමානය දුරු කිරීමට අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩිය යුතුය.

අසුභ දේ පිළිබඳ නැතිනම් සියල්ලේ අසුභ තත්වයන් මෙතෙහි කිරීමෙන් රාගික වශයෙන් සියල්ල අයත් කර ගැනීමට යොමු වන මානසික තත්වය සමතුලිත වේ. මෙහි වැඩිමෙන් සියල්ල යටපත් කොට ගෙන සිටීමට මෙහෙය වන ද්වේශ සහගත මානසික තත්වයන් සමතුලිත වේ. වින්තයේ අවුල් සහගත ස්වරූපය ආනාපානසතිය නිසා දුරුවේ. සියල්ලේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීමෙන් " මම" යන දැඩි හැඟීම සමතුලිත වේ. මෙසේ මෙම භාවනා ක්‍රම වලින් හා තදනුගත ක්‍රියා තුලින් පුද්ගල මනසේ සමතුලිතත්වය ආරක්‍ෂා වන බැවින් මානසික අසහනයන්ට හේතු වන අසමතුලිතතාව දුරු කර ගත හැකිය.

මෙතෙක් දක්වන ලද කරුණු සියල්ල සම්පිණ්ඩනය කොට ගත් කල්හි, බෞද්ධ භාවනාව සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් පොදු නිගමන වලට එළඹිය හැකි ය.

**බෞද්ධ භාවනාව**

1. හුදු මානසික ප්‍රයත්නයක් පමණක් නොවේ.
2. අද්භූත හා රහසිගත ප්‍රතිපදාවක් නොවේ.
3. ජීවිතයේ එක් අවදියකට පමණක් සීමා වූවක් නොවේ.
4. හුදෙකලා පරිසරයක පමණක් ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තක් නොවේ.

5. ධ්‍යාන, මාර්ගඵල, නිර්වාණ, වැනි ලෝකෝත්තර පරමාර්ථයන් පමණක් අරමුණු කොට ගෙන ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තක් නොවේ.

6. පුද්ගලයාගේ කායික, වාචසික හා මානසික යන සියළු ක්‍රියාවන්ට සම්බන්ධ විය යුතුය.

7. සමාජ පරිසරය හා අත්‍යන්තයෙන්ම ඒකාබද්ධ විය යුතුය.

8. ධනය, කීර්තිය, නිරෝගී බව, දීර්ඝායුෂ වැනි ප්‍රතිඵල අපේක්‍ෂාවෙන්ද එය ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.

9. ධනය, කීර්තිය ආදිය පතා වැරදි ක්‍රියා වල නිරතවීම බුදුසමයෙන් අනුමත නොකෙරෙන අතර ඒ සඳහා සීල භාවනාදියෙහි යෙදීමෙහි වරදක් නොමැත.

10. මානසික සමබරතාවයකට හා ඒ තුළින් තෘප්තිමත් ජීවිතයකටද එය උපයෝගී කොට ගත හැකිය.

මෙතෙක් දක්වන ලද කරුණු අනුසාරයෙන් හා මෙම නිගමනවලින්ද මෙම ලිපියේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථ දෙකක් වන බෞද්ධ භාවනාව සමාජ පරිසරය හා ඒකබද්ධ වී ඇති බව පැහැදිලි කිරීමත් එහි සබැඳුම් මුහුණුවර අනාවරණය කිරීමත් යම් තරමකට හෝ ඉටුවේයැයි අදහස් කරමි.



## බෞද්ධ භාවනා හා මානව සංවර්ධනය

### උද්ඝනපති ඩී.සද්ධාසේන

මානවයා යනු මිනිසා යි. බුදුදහම හැරුණු විට ලොව පවත්නා අනෙකුත් සියලු ම ආගම්වලින් ප්‍රධානතමය ලබාදෙනුයේ දෙවියන් වෙත ය. ඔවුන් මනුෂ්‍යත්වය දේවත්වය දක්වා ගෙනයාමට උත්සාහ කර ඇති බවක් පෙනී යයි. එහෙත් බුදුදහම මිනිසා දේවත්වය, බ්‍රහ්මත්වය ඉක්මවූ තත්වයකට පත් කිරීමටත්, එසේ පත්වූ පුද්ගලයා දෙවියන්ගෙන් හා බ්‍රහ්මයින්ගෙන් වැදුම් පිදුම් ලබන පරම පූජනීය වූ නික්ලේශී තත්වයට පත් කිරීමටත් මග කියා දෙයි. සියලු ආගම් හා දර්ශනයන්හි මූලික ප්‍රතිපත්ති අතර මුලින් ම දෙවියන් කෙරෙහි විශ්වාසය, ඇදහීම ආදිය සඳහන් වන අතර, බුදුදහමේ පන්සිල් පද පවා සකස් වී ඇත්තේ මිනිසා ඇතුළු සියලු සත්වයින්ගේ ප්‍රාණීන්ගේ ජීවිත සුරක්ෂිතතාව ඇතුළු අයිතිවාසිකම් සුරකිමින් යුතුකම් ඉටුකිරීමට මග පෙන්වීම පිණිස ය. උසස් වූ මනසකින් සමන්විත හෙයින් මිනිසා යයි නම් ලබන මානවයා සිය මෙලෝ පරලෝ සුභසිද්ධිය සකස් කර ගැනීමෙහි ලා මනස හික්මවා දමනය කරගත යුතු ව ඇත. බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව වූ කලී 'සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා සචිත්තපරියොදපනං.....' යන්න ය. ඉන් අදහස් වන්නේ මිනිසා ඇතුළු සියලු ප්‍රාණීන්ගේ අයහපතට හේතුවන පාපයන්ගෙන් වෙන් වී කුසල ධර්මයන් වර්ධනය කිරීමත් සිත දමනය කිරීමත් කළයුතු බවකි.

### මානව සංවර්ධනය

මානව සංවර්ධනය යන්නෙන් මානව වර්ගයාගේ සංවර්ධනය අදහස් කෙරේ. සංවර්ධනය යන්නට නොයෙකුත් විද්වතුන් විසින් විවිධ අර්ථකථන සපයා දී ඇත. පවත්නා තත්වයෙන් යහපත් අතට ගමන් කිරීම සංවර්ධනය වශයෙන් ඇතැම්හු හඳුන්වති. වර්ධනය යනු වැඩීම යි. ජීවියෙකුගේ හෝ ජීවීය ආයතනයක සංවර්ධනය ඇති වේ. යහපත්/මනා/සමතුලිත වර්ධනය සංවර්ධනය වශයෙන් දක්විය හැක.

සංවර්ධනය වර්ධනය වෙනස්වීම (වඩා හොඳ තත්වයක් කරා)

යනුවෙන් සංවර්ධනය අරඹ දක්විය හැක. සංවර්ධනය පිළිබඳ අදහස මතු වූයේ 2වන ලෝක සංග්‍රාමයෙන් පසු විනාශ වූ රටවල් පුනරුත්ථාපනය කිරීම සඳහා සකස් වූ මාර්ගලේ සැලසුමෙනි. මාර්ගලේ එක්සත් ජනපදයේ සිටි ලේකම්වරයෙකි. පසුව එක්දහස් නවසිය හතළිස් ගණන් අවසානයේ හා පණස් ගණන්වලදී යටත් විජිත වශයෙන් පැවති රටවල් නිදහස් ස්වාධීන රාජ්‍ය බවට පත්විය. නිදහස ලැබීමෙන් පසු මෙම රටවල්වල සංවර්ධනය පිළිබඳ විශාල උනන්දුවක් උද්ගත විය. සමාජ ආර්ථික ව්‍යුහය ගිලන් වී පැවතුණි. මෙහිදී මෙම රටවල් අපේක්ෂා කළේ බටහිර රටවල් ශතවර්ෂ 2කින් ලැබූ ජයග්‍රහණ දශක දෙකක් 3ක් තුළ ලබාගැනීම යි. ඔවුන්ගේ අදහස අනුව සංවර්ධනයේ මූල, මැද හා අග යන තුන් ස්ථානයේ ම මිනිසා සිටිය යුතු යි.

ආර්ථික සංවර්ධනය පමණක් නොව දේශපාලන, සාමාජික, සංස්කෘතික, ආගමික හා ආධ්‍යාත්මික යන හැම අංශයකින් ම රටක් සංවර්ධනය විය යුතු යි. එහිදී මානව වර්ගයාගේ සංවර්ධනය ඉලක්ක කරගත යුතු ය. සංවර්ධනය සැලසුම් කරන ලද්දක් විය යුතු අතර, ප්‍රමුඛතා අනුව සංවර්ධනය විය යුතු යි. සැමගේ මූලික අවශ්‍යතා සංවර්ධනයෙන් ලැබිය යුතු යි. එසේම දේශජ විය යුතු යි. එනම් රටට ගැලපිය යුතු යි. සංවර්ධනය පරිසර සංරක්ෂණ ස්වරූපී විය යුතු යි. මනුෂ්‍ය ශිෂ්ටාචාරයේ වසර 5000ක් පුරා ආරක්ෂා කළ කෂය නොවන සම්පත් පසුගිය අවුරුදු 50 තුළ 'දියුණුවේ' නාමයෙන් අපි විනාශ කොට ඇත්තෙමු. වර්තමාන මිනිසා පිගන් කඩයකට ඇතුළු වූ කුළු හරකෙකු වැනි ය.

මානව සංවර්ධනය ගැන සාකච්ඡා කිරීමේදී අප ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයෙන් කෙතරම් දුරට ඇත් වී ඇත්දැයි සලකා බැලීම වටී. අපි අද ඉංද්‍රියගෝචර සංස්කෘතීන් ඇතිව තරඟකාරී ව පරිභෝජනය කරමු. සම්පත් විනාශ කර දමමු. අප රටේ පැවතුණේ සංකල්පීය සංස්කෘතියකි. එය බටහිරකරණය හේතුවෙන් විනාශ වී ගෙන යයි. සංවර්ධනයේදී හැමවිට ම විමසිය යුත්තේ මිනිසාගේ ගුණාත්මක භාවයට කුමක්විද යන්න යි. සංවර්ධනය මානව කේන්ද්‍රීය විය යුතු යි. කලින් සඳහන් කළ පරිදි සංවර්ධනයේ මූල, මැද සහ අග සිටිය යුත්තේ මිනිසා ය. උපයන මුදලින් සුරා සුදුවලට සම්පත් විනාශ කිරීම සංවර්ධනයක් නොවේ. අද සංවර්ධනයක් සිදු වී ඇත්ද? සංවර්ධනයක් නම් විරස්ථායී විය යුතු යි. බොහෝ කලක්

ඔරොත්තු දෙන සංවර්ධනයක් විය යුතු යි. ජාතික දේහයේ සුසමාහිත සංවර්ධනයක් විය යුතු යි.

ආර්ථික පැත්තෙන් ම පමණක් ජීවිතය ගැන සැලකීමට පුරුදුවීම හෙවත් ලොකිකවාදී වීම බටහිරකරණයත් සමග ම ලොව පුරා පැතිරී යයි. වැඩි වැඩියෙන් භාණ්ඩ පරිභෝජනය සතුව බවට පත්වී ඇත. සමාජයෙහි මනා පැවැත්මට මහෝපකාරී වන ධනය අයථා අන්දමින් ඉපයීමටත්, වැය කිරීමටත් ලොව පුරා ජනතාව උත්සුක ව සිටී. සාර ධර්ම අමතක කොට සමාජයේ යහ පැවැත්ම ගැන කිසිදු තැකීමකින් තොර ව , අධාරමිත මාර්ගයන්ගෙන් ධනෝපායනයත්, නොකටයුතු දෑ වෙනුවෙන් සිදුවන ධන විසර්ජනයත් අද පමණ කෙදිනක හෝ ලොවේ ඉස්මතු වූ බවක් කිව නොහැක. තාක්ෂණික අවි නිෂ්පාදනය සඳහා විශාල මුදලක් වැය කරමින් එමෙන් දස ගුණයක් ධනය උපයන රටවල් ඇත. එකී තාක්ෂණික අවි මිල දී ගැනීම සඳහා ලෝකයේ රටවල් සියල්ල ම පාහේ ධනය වැය කරයි. ලේසර් බෝම්බ, මිසයිල, පරිගණක මතක කැවූ බෝම්බ, නාෂ්ටික සබ්මැරීන, පරමාණු හා ජලකර බෝම්බ, සුපර් සොනික් ප්‍රහාරක යානාදී ආයුධ මිලට ගැනීමේදී විශාල ධනස්කන්ධයක් වෙනත් රටවල් වෙත ඇදී යයි.

ඇතැම් පිරිස් යුද්ධ සඳහා ධනය වැය කරන අතර, තවත් පිරිසක් තමා උපයාගත් ධනය අසරණයින් පෙළීම සඳහා යොදාගැනීමත්, එකී ධනය තම ජන්ම උරුමයක් වශයෙන් කල්පනා කරමින් අධික මානයට පත්වීමත් දක්නට ඇත. ඇතැම්හු මනුෂ්‍ය ඝාතනය, සුරාව, සුදුව, මත්ද්‍රව්‍ය, ගණිකා සේවනය ආදී සමාජ විරෝධී කටයුතු සඳහා සිය ධනය යොදවති.

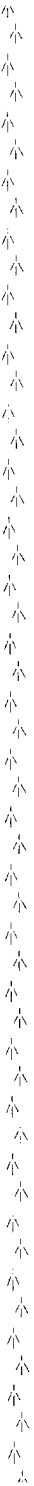
පුද්ගලයාගේ විමුක්ති සාක්ෂාත්කරණයේදී ධන තෘෂ්ණාව ප්‍රභාණය කළ යුතු බව බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් තුළ අන්තර්ගත ව පැවතිය ද, කාමභෝගී ජීවිත ගත කරන ශිහියාට ජීවත්වීම සඳහා, මානව සංවර්ධනය සඳහා ධනය අවශ්‍ය බැව් උන්වහන්සේ ප්‍රතිකෂේප නොකළහ. එහෙත් වර්තමාන ලෝකයේ සංවර්ධනයේ නාමයෙන් අයථා අයුරින් උපයන අන්දමට නොව ධනය ඉපයිය යුත්තේ ධාර්මික අයුරින් බැව් බුදු රජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කළ සේක. ධනය අර්ථවත් වනුයේ මිනිසා (මානවයා) සම්බන්ධයෙනි. තිරිසන් සතුන්ට ධනයෙන් කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නොමැත.

උපයෝගිතාව, හිඟය හා හුවමාරුව මත ඇගයුම් ලබන ධනය පුද්ගලයාගේ ශ්‍රමයට අනුව ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන පරිදි ධනය ඉපයීමේදී වේයකු තුඹසක් බඳින්නා සේ ( වම්මිකො වූපවියකී), මල නොතලා රොන් ගන්නා බඹරෙකු සේ ( බමරස්සොව ඉරියතො), දැඩි උත්සාහයෙන් යුතුව, කය වෙහෙසීමෙන්, ධනදිය මහත්සියෙන් (උට්ඨානවරියාධිගතෙහි බාහාබල පරිච්ඡෙහි ධම්මිකෙහි ධම්මලද්දෙහි) ධාර්මිකව ම කටයුතු කළ යුතු ය. ධාර්මිකව ධනය ඉපයීමේදී අද සංවර්ධනයේ නාමයෙන් කරනු ලබන පංචවිධ අයහපත් වෙළඳාම්වලින් වැළකිය යුතු ය. මෙසේ ධාර්මික ව උපයන ධනය තමාගේත් තම ඥාතීන්ගේත් දියුණුව සඳහා යොදවමින්, ජීවත්වීම සඳහා යොදවමින්, ආගන්තුක සංග්‍රහයට, මිය ගිය ඥාතීන්ට පින් පැමිණවීමට, අයබදු ආදිය ගෙවීමට, දෙවි දේවතාවුන්ට පින් පැමිණවීමට, මහණ බමුණන්ට දන් දීමට වැය කළ යුතු බැව් අංගුත්තර නිකායේ පත්තකම්ම සූත්‍රයේ දැක්වේ.

එහෙත් වර්තමාන සමාජයේ මෙම කටයුතු මේ ආකාරයෙන් ම සිදුවේද? කළමනාකරණයකින් තොර ව සම්පත් විනාශ කෙරේ. තමන් උපයන ධනය මනා සිති තුවණින් පරිහරණය කිරීම පුද්ගලයින් පරිභෝජනයේ වහලුන් නොවීමට මහෝපකාරී වෙයි. තම ආදායම විනාශ වී යන අයුරු වග විභාගයකින් තොර ව වැය කරන පුද්ගලයා දිඹුල් කෑමට කැමැත්තෙන් දිඹුල් ගස සොලවා ගෙඩි වශාල සංඛ්‍යාවක් නාස්ති කරන මිනිසෙකු වැනි යයි අංගුත්තර නිකායේ සඳහන් වේ.

අද මිනිසුන්ගේ සාධු වර්යාවන්හි අඩුවක් සිදු වී ඇත. පුරාණයේ සිට තිබූ වටිනාකම් අගයන් සාරධර්මයන් අඩු වී ඇත. නගරායනය, මිනිස් අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය හා ජාත්‍යන්තර ක්‍රස්තවාදය ලොව පුරා පැතිරී ඇත. අපරාධ, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, තරුණ අසහනය ලොව පුරා පැතිරී ඇත. සංවර්ධනය පිළිබඳ ව කථාකිරීමේදී බොහෝදෙනා නවීන තාක්‍ෂණය සම්බන්ධයෙන් උදම් අනති. එහෙත් නවීන තාක්‍ෂණය සමග ම භෞතික වශයෙන් සංවර්ධනයක් ඇති වී ඇති නමුදු ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් මුළු ලොව ම පිරිහීමට පත් ව ඇත. තාක්‍ෂණයට අධිපති දෙවියා වූ Hephaestus කොර ගසන්නෙකි. ඒ වරද තාක්‍ෂණයට ද උරුම වී ඇත.





වර්තමාන ලෝකය ආතතියෙන් පරිපූර්ණ ය. පුද්ගලයා සිය ජීවිතයේ සෑම මොහොතක් පාසා ම පීඩාකාරී තත්වයන්ට මුහුණ පායි. තිවු වූ පාරිසාරික තත්වයන් හේතුවකොට ගෙන මෙකී ආතතීන් ජනනය වේ. එම තත්වයන්ට මුහුණ පාන මිනිසා ශෝකය, කෝපය, වෛරය, නොරුස්සන සුළු ස්වභාවය, ඉවිජා හංගනය, වියරුගතිය මෙන් ම ප්‍රමෝදය, සතුට ආදී චිත්තවේගී දෑ මගින් ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වයි. සිත එකඟ කර ගැනීමට අපහසුවීම, අමතක වීම, අඩු ඵලදායීතාව හා අහිතකර පෞද්ගලික සම්බන්ධතාවන් ආදී වර්ග ප්‍රතික්‍රියා පැහැදිලි ව පෙන්වුම් කරයි. මෙකී චිත්තවේග කරණ කොට ගෙන කායික වශයෙන් හිසරදය, අධික රුධිර පීඩනය, වණ හා පිළිකා ආදී වෙනස්කම් මතු වෙයි. ඥානාත්මක මට්ටමේදී පුද්ගලයා පහත් ආත්ම සම්මානනය, අසරණ බව හා නිරපේක්ෂක බව විදහා පායි. චිත්තවේගයන්ගේ ඇවිස්සීම ආතතියට නිරන්තරයෙන් බලපාන හේතුවකි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මානවයා දුක අත්විඳියි. ජීවිතයේ සියලු ගැටළුවලට මූල හේතුව දුක බැව් බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා ඇත.

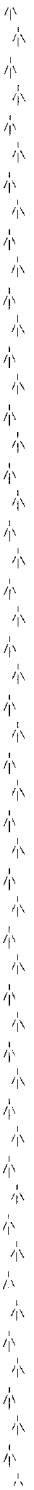
කලින් සඳහන් කළ පරිදි පවත්නා තත්වයන් යහපත් අතට ගමන් කිරීම, ප්‍රවර්ධනය හෝ සංවර්ධනය මානව වර්ගයාගේ ආර්ථික, දේශපාලනික, සාමාජික, සංස්කෘතික හා අධ්‍යාපනික යන අංශ කෙරෙහි ව්‍යාප්ත විය යුතු බැව් ඇතැමුන්ගේ අදහස යි. එහෙත් ඔවුන් මානව වර්ගයාගේ සැබෑ සංවර්ධනයක් සිදුවීමට නම් භෞතික වශයෙන් ලබන සංවර්ධනයට සමාන්තර ව මානවයා තුළ ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ද සංවර්ධනයක් පැවතිය යුතු බැව් අමතක කොට හෝ නොසලකා හැර හෝ ඇත. මිනිස් සිරුර පිළිබඳ ව සලකා බැලුවහොත් යම් පුද්ගලයෙකු ආරෝහ පරිණාහ දේහයකින් යුක්ත වූවන්, සැප සම්පතීන් අනූන වූවන්, ඔහු තුළ ගුණධර්ම නොමැති නම් , ඔහු ලබා ඇති සංවර්ධනය පරිපූර්ණ වූවක් නොවේ. ඉගෙනීම හෙවත් ශික්ෂාව තුළින් හික්මීම හෙවත් ශික්ෂණය ඇතිවේ. ශිල්පශාස්ත්‍ර නො හදාළ පුද්ගලයා ගොනෙකු සේ ආරන බවත්, ඔහුගේ ප්‍රඥාව නොපිරෙන බවත් ( අප්පස්සුතායං පුරිසො බලිවද්දො ව ජීරතී මංසානි තස්ස වඩ්ඛනි පඤ්ඤා තස්ස න පූරති) බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට ඇත.

නූතන මනෝවිද්‍යාවේ මග පෙන්වීම හා එහි අර්බුද

නූතන මනෝවිද්‍යාඥයින් වැඩිදෙනෙක් මිනිසාගේ මනස පිළිබඳ ව අගනා ගවේෂණ සිදුකර ඇත. ඒ අතරින් සිග්මන් ග්‍රොයිඩ්(1859 - 1939) මුල් තැනක් ගනියි. ඇස්වල කිසිදු දොසක් නොමැති ව කෙනෙකු අර්ථයෙකු සේ හැසිරිය හැකි බවත්, කන් ඇසීමේ කිසිදු දොසක් නොමැති ව කෙනෙකු බිහිරෙකු විය හැකි බවත් පෙන්වා දුන් ඔහු අත්පාවල කිසිදු දොසක් නොමැති ව කිසිවෙකු අංශභාග රෝගියෙකු වශයෙන් සිටිය හැකි බවත් ඔප්පු කළේ ය. කයට බෙහෙත් දීමෙන් මෙවන් රෝගීන් සුවපත් නො කළ හැකි බැව් පෙන්වා දුන් ග්‍රොයිඩ් හිස්ටරියා නමින් හැඳින්වෙන මෙවන් රෝගවලින් පෙළෙන්නන් සුවපත් කළ හැක්කේ රෝගියාගේ සිතට වෙදකම් කිරීමෙන් බැව් පෙන්වා දුන්නේ ය.

ග්‍රොයිඩ් එසේ ප්‍රකාශ කර ඇති නමුදු ඔහු ඇතුළු මනෝවිද්‍යාඥයින් බොහෝ දෙනෙකු සිය මත ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ හුදු භෞතිකත්වය පදනම් කරගෙන යි. ඉන්ද්‍රියගෝචර දෑ එසේත් නැත්නම් අනුභූතිය පදනම් කරගෙන නොයෙක් මත ප්‍රකාශ කර ඇති ඔවුන්ගේ තීරණ සාවද්‍ය බැව් දැන් දැන් බටහිර විද්වතුන්ට පවා පෙනී ගොස් ඇති හෙයින් ඔවුහු බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ හා භාවනා ක්‍රමවල පිහිට පතති. සවිඥානක ( උඩු සිත ) සහ අවිඥානක ( යටි සිත ) වශයෙන් මිනිස් මනසේ මූලික ක්‍රියාකාරිත්වයන් පිළිබඳ ව ග්‍රොයිඩ් විග්‍රහයක් කරයි. ඔහුගේ අදහසට අනුව කාමාශාව කෙනෙකු වැඩි වියට පත්වූ පසු සිතට පිවිසෙන්නක් නොව ලදරු වියේ සිට ම සිත තුළ පවතින්නකි. පිරිමි දරුවෙකු සිය මව කෙරෙහි ද ගැහැණු දරියක සිය පියා කෙරෙහි ද ඇති කර ගන්නා ස්නේහය කාමාශාවේ ම ඵලයකි. එපමණක් නොව නූතන මනෝ විද්‍යාඥයින්ගේ සියලු පරීක්ෂණ, නිරීක්ෂණ හා තීරණ අනුභූතිය පදනම් කරගත් ඒවා ය. එහෙත් බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාලේ උඩුකුරු ව නිදන කුඩා දරුවාගේ සිත තුළට රාගය ද්වේෂය ආදී කෙලෙස් ඇති නොවන බව යි.

කාලයක් තුළ පරිණාමය වී අද පවත්නා තත්වයට පත් ව ඇති මනෝවිද්‍යාව විවිධ මනෝවිද්‍යාඥයින්, දාර්ශනිකයින්, වෛද්‍ය විද්‍යාඥයින් භෞතික හා ජීව විද්‍යාඥයින් අතින් බිහිවූවකි. ඒ අතරින් ප්ලේටෝගෙන්



ඇරඹුණු සංයෝජනවාදය, විල්හෙල්ම් වූන්ඩ්ට්ගෙන් ඇරඹුණු මණ්ඩලවාදය, සිග්මන් ට්‍රොයිඩ්ගේ මනෝවිශ්ලේෂණවාදය, ජෝන් බී . වොට්සන්ගේ චර්යාවාදය, මැක්ස් වර්දයිමර්, කාර්ට් කොෆ්කා හා වෝල්ෆ්ගන්ග් කෝලර්ගේ ගෙස්ටාල්ට්වාදය, ජීන් පියාජේගේ පියාජේවාදය ආදිය ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනියි. මේ අතරින් චර්යාවාදීන් විඤ්ඤාණය අර්ථ රහිත බැව් පෙන්වමින් පොදුවේ පුද්ගල චර්යාව පිළිබඳ ව පමණක් සලකා බලයි.

**බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව මෙකී අර්බුදවලට යොදන පිළියම්**

චර්යාවාදීන් විඤ්ඤාණය අර්ථ රහිත බැව් පැවසුවද, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේදී විඤ්ඤාණයෙන් තොර ව සත්‍යයෙකුගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් පිළිබඳ ව විස්තර කිරීමට අපහසු බැව් පෙන්වා දෙයි. සිරුරෙන් විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වූ විට ශරීරය අක්‍රිය බවට පත් වේ ( අවිරං වතයං කායො - පඨවිං අධිසෙස්සති, මුද්ධො අපෙන විඤ්ඤාණො - නිරතර්ච කලිංගරං - ධම්මපදය). බුදුදහම මනස පිළිබඳ ව වූ විද්‍යාවක් වශයෙන් ඇතැම්හු සලකති. එහිදී පුද්ගල ස්වභාවය පිළිබඳ ව කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් මිනිසා මානසික හා භෞතික යන කොටස් දෙකේ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාවෙන් තිෂ්පන්න බව පවසයි. එහි මානසික තත්‍වය මගින් භෞතික තත්‍වය පාලනය කරන බවත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව පෙන්වයි. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර හා විඤ්ඤාණ යන පඤ්චස්කන්ධයන් අතරින් රූප කොටස පමණක් භෞතික තත්‍වයට අයත් වන අතර, ඉතිරි කොටස් හතර ම මානසික ය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ආචාරමය මනෝවිද්‍යාවකි. ශීලය මගින් මිනිසාගේ භෞතික කොටස් පාලනය කරන අතර, සමාධියෙන්(භාවනාවෙන්) හිත හික්මවයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව මගින් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන් පිළිබඳව විස්තර කරයි. අභිධර්මයේ විශේෂ වින්ත විග්‍රහයක් ද දක්වයි. සියලු ම පෘථග්ජනයිත් උම්මන්තකයන් බඳු බැව් විභංගවිධිකථාවේ සඳහන් වේ.

මේ අනුව, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව නූතන මනෝවිද්‍යාව සමග සාමාන්‍යතාවට වඩා පරස්පර බවක් පෙන්නුම් කරයි. නූතන මනෝවිද්‍යාවේ මනස සෘජුව ම භෞතිකත්වයට අයත් බව පෙන්වා ඇතත්, බුදුදහමේදී මනස එක්තරා ශක්තියක් (චිත්තබලං) ලෙස සලකයි(ම.නි. ධාතු විභංග සූත්‍රය). ඇස කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට ගොදුරු වන රූප ශබ්දාදී අරමුණු සම්බන්ධය හේතු

කොට ගෙන එක්වූ විඤ්ඤාණය, සොන විඤ්ඤාණය ආදිය පහළ වේ. ඉන්ද්‍රියයන් ද අරමුණු ද ඊට අනුරූපී විඤ්ඤාණයන් ද එක්වීමෙන් ස්පර්ශය සිදු වේ. එයින් සන්නිවේදනයත්, ඉන් අනතුරු ව සංජානනයත් එයින් පසු අරමුණට සිත නැගීමත්(විතර්කයත්) සිදුවේ. එයින් ප්‍රපඤ්චකරණය සිදුවේ. මේ අනුව අතීත, අනාගත, වර්තමාන අරමුණු සියල්ල සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලයාගේ සන්තානගත වශයෙන් පපඤ්චසඤ්ඤාසංඛා ගොඩ නැගෙයි. මෙහිදී වක්ඛ ආදී ඉන්ද්‍රියන්ට වඩා ප්‍රමුඛස්ථානයක් ලබන්නේ විඤ්ඤාණය යි. ඇසින් ලබන දකිම් ආදිය අත්දකීම් ය. (අනුභූති ) වෛතසික ක්‍රියාකාරීත්වය ඇරඹෙන්නේ ගැටීම (එස්ස) නමැති අවස්ථාවෙනි. පුද්ගලයාගේ දුකත්, දුක ඇතිවීමේ හේතුවත්, දුක නැති කිරීමත්, එයට මඟ පැහැදිලි කිරීමත් බෞද්ධ දර්ශනයේ මූලික අපේක්ෂාව යි.

මානව සංවර්ධනයේදී ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය භෞතික සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන බැව් නොරහසකි. සමාජයේ අනෙක් පුද්ගලයින් ගැන සිතන, දයාව, කරුණාව, මෛත්‍රිය, සහකම්පනය, පරෝපකාරය, ගුණධර්ම ගරු කිරීම හා ඒ අනුව හැසිරීම ආදියෙන් යුත් මිනිසා අන්‍යයන්ගේ විනාශයට හේතු වන දෑ සිදු නො කරයි. කළකෝළාහලවලට, ගැටුම්වලට හා යුද්ධවලට නො පෙළඹෙයි. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, අවිආයුධ නො නිපදවයි. ඒවා භාවිතා කිරීමෙන් වළකීයි. ඔහු නිරතුරුව ම සමාජයේ යහපත අපේක්ෂා කරයි. තමාගේ මෙලොව පරලොව දියුණුවට මෙන් ම අන්‍යයන්ගේ යහපතට හේතුවන කටයුතුවලට පෙළඹෙයි. මෙවන් තත්වයකට මිනිසා පත් කිරීමට බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සමත් වෙයි.

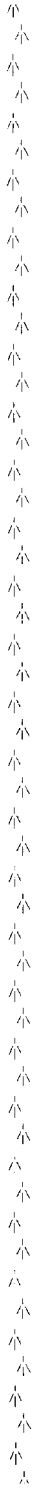
මිනිසාගේ සියලු කටයුතු සඳහා මූලික වනුයේ ඔහුගේ සිත යි. එහෙයින් සිත දමනය කරගැනීම, හික්මවා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. බුදුන්වහන්සේ සිත දමනය කිරීම සැප ගෙනදීමට හේතු වන බැව් වදාළහ. යහපත් අයහපත් සියලු ක්‍රියාවන්ට මූලික වන මෙම සිත දමනය කරගැනීම බෙහෙවින් අසීරු බැව් බුද්ධාදී උතුමන් වදාළ බැව් දහමෙහි පෙනේ. එහෙත් බලවත් දුෂ්කරතාවන් මධ්‍යයේ වුවද සිත දමනය කරගත යුතු ව ඇති අතර ඒ සඳහා එකම මඟ භාවනාවෙහි යෙදීම යි. බුද්ධ කාලයට පෙර පවා භාවනා ක්‍රම පැවති බවත්, භාවනානුයෝගී ව සිටීමෙන් සිත එකඟ කරගනිමින්, දියුණු

කර ගනිමින් නොයෙක් සෘද්ධීන් ලබාගත් පුද්ගලයින් සිටි බවත් අසිත තවුසා වැන්නවුන්ගේ ජීවිත කථා අනුව පෙනී යයි.

එහෙත් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයේ පරමාර්ථය වනුයේ හුදෙක් ලෞකික සෘද්ධීන් ලබාගැනීම නොව සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල කරා යාම හා නිර්වාණය සාක්‍ෂාත් කර ගැනීම යි. "භාවෙති කුසලධම්මො ආසෙවති වඩ්ඨෙති එතා යාති භාවනා' යන්නෙන් අදහස් වන පරිදි " කුසල ධර්මයන් ඇසුරු කිරීම හා වැඩීම භාවනා නම් වේ. නමාගේ හෝ අන්‍යයන්ගේ හෝ උභය පාර්ශ්වයේ හෝ අයහපතට හේතුවන දැයින් වෙන් වී සැමගේ ම යහපතට හේතුවන දෑ සිදුකිරීම කුසල් වශයෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා ඇත. එහෙයින් මානව චර්ගයාගේ යහපත සඳහා, සංවර්ධනය සඳහා, සුභසිද්ධිය සඳහා. භාවනාව. විශේෂයෙන්ම බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය වැදගත් වේ.

භාවනාවට බෞද්ධ යනුවෙන් විශේෂණ පදයක් යෙදීමට සිදුවූයේ පුද්ගලයාගේ මෙලොව දියුණුව පමණක් සලසාදීමෙන් නො නවතින බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම පරලොව ද පුද්ගලයා සුගතිගාමී කරන හෙයිනි. එසේත් නැත්නම් පඤ්චාහිඤා ආදිය ලබාදීමෙන් නො නවතින බෞද්ධ භාවනාව එහි යෙදෙන පුද්ගලයා සෝවාන් ආදී මාර්ගඵලයන්ට පමුණුවන හෙයිනි.

" ද්වේමෙ භික්ඛවෙ ධම්මා, කතමෙ ද්වෙ? සමථො ච විපස්සනා ච, ඉමෙ බො භික්ඛවෙ ද්වෙ ධම්මා " (අං. නි., දු. සමාපත්ති වග්ග) යනුවෙන් " මහණෙනි, භාවනාවේ දෙදෙනෙක් වෙති. කවර දෙදෙනෙක් ද යත් ? සමථය ද විපස්සනාව ද වේ" ආදී වශයෙන් දැක්වූ පරිදි, සමථ භාවනාව හා විපස්සනා භාවනාව වශයෙන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. මෙයින් සමථ භාවනාවට චිත්ත භාවනා යයි ද විපස්සනා හෙවත් විදර්ශනා භාවනාවට පඤ්ඤා භාවනා යයි ද ව්‍යවහාර වේ. කුසල ධර්මයන්ට විරුද්ධ වූ කාමච්ඡදා, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්දච්ච කුක්කුච්ච හා විචිකිච්ඡා යන පංච නීවරණ ධර්මයන් යටපත් කරන හෙයින් සමථ නම් වේ (කාමච්ඡදාදී පච්චනිකා ධම්මෙ සමෙතී ති සමථො). ක්ලේශ ධර්මයන් හෝ අනෙකුත් විතර්කාදී ඖදාරික ධර්මයන් හෝ සන්සිඳවානුයි (කිලෙසෙ අඤ්ඤාසිවා විතක්කාදයො ඔලාරකෙ ධම්මෙ සමෙතීති සමථො) සමථ නම් වේ. නීවරණ යනු ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය, නිවන ආවරණය කරගෙන සිටින ධර්මයන් ය.



සැබවින් ම මෙකී පංච නිවරණ මානවයාගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට මෙන් ම පොදුවේ සමාජ සංවර්ධනයට ද බාධාවකි. රාගාධික බව(කාමච්ඡද), ක්‍රෝධය(ච්ඡාපාද) ආදිය නිසා මිනිසාට මග නොමග වටහා ගත නොහැක. චිත්ත වෛතසිකයන්ගේ අලසබව , ගිලන් බව(ථිතමිද්ධ) හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයාට සිය කටයුතු නිසි අයුරින් ඉටු කර ගැනීමට නොහැකි වෙයි. සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් පංච නිවරණයන් යටපත් කරගෙන ඉදිරියට යා හැක.

විපස්සනා භාවනාව යනු විශේෂ වශයෙන් දකින භාවනාව යන අර්ථය ගෙන දෙයි. එහිදී සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අස්ථිර බව(අනිච්ච), දුක් සහිත බව හා ආත්ම වශයෙන් ගත නොහැකි බව (අනාත්ම) යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි කිරීම ප්‍රධාන ස්ථානයක් දරයි. මෙම භාවනා ක්‍රමයේදී සතිපට්ඨාන භාවනාව මූලික වෙයි.

භාවනාවේ අරමුණ වූ කලී සිතේ ශාන්තභාවය (සමථ) හා ප්‍රඥාව ලැබීම යි. එවන් භාවනා මගින් පුද්ගලයා අත්විඳින මානසික ආතතීන් බොහොමයක් මැඩ පැවැත්විය හැක. කාංසාව, චිත්තවේගයන්, ආවේගයන්, අධික රුධිර පීඩනය, හොරි දද කුෂ්ඨ, ඉරුවාරදය, වාත වේදනා හා වර්ම දාහය වැනි මනෝදෛහික (psychosomatic) ආබාධයන් ද භාවනාව මගින් සුව කළ හැකි බැව් දැන් සොයාගෙන ඇත.

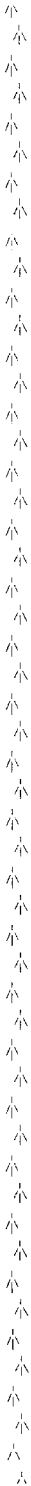
භාවනාව මගින් යහපත් සමාධියක් සඳහා සිරුර සකස් කරයි. එමගින් සිතේ ස්වභාවය වෙනස් කර ක්‍රියාශීලී තත්වයට පත් කරයි. එයින් අතිවිශේෂ වූ මනෝ භෞතික (psycho – physical) ක්‍රියාකාරීත්වයක් හා ගත සිත සම්බන්ධතාවක් ඇති කරයි.

භාවනා අතුරෙන් සරළ භාවනාවක් වූ මෙහි භාවනාව මගින් තමා ඇතුළු ලෝකයේ සියලු මිනිසුන් වෙත, සියලු ම ප්‍රාණීන් වෙත මෙහි පතුරුවයි. වෛරය දුරු කරයි. මෙහි යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ මිතුරුබව යි. බුදුදහම මිතුරුබව පදනම් කරගෙන පවතින්නකි. වරක් අනඳ හිමියන් කළ විමසීමකට පිළිතුරු වශයෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළේ සම්පූර්ණ බුදුදහම ම මිතුරුබව පදනම් කරගෙන පවත්නා බව යි. මෙහි භාවනාව නිසි අයුරු වඩන පුද්ගලයා පස්පටින් , දස අකුසලයෙන් වෙන්

වෙයි. ඊර්ෂ්‍යා නො කරයි. කළහ ,ගැටුම් හා යුද්ධ කරා යාමට නො පෙළඹෙයි. දයානුකම්පාවෙන් යුක්ත වෙයි. දඬු මුගුරු අවිආයුධ භාවිතයෙන් තොර වෙයි. ඒ මගින් ලෝක සාමයට මං සැලසෙයි. රටක ජීවත්වන සියලුදෙනා ම එකිනෙකා කෙරෙහි මෛත්‍රිය වැඩුවහොත් එම රටේ සාමය සහජීවනය ඇතිවෙයි. පාලකයින් මෛත්‍රියෙන් යුක්ත වූ විට සතර සංග්‍රහ වස්තු හා දස රාජ ධර්ම පදනම් කරගත් යහපත් පාලනයක් රට තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමටත්, මානව වර්ගයාගේ සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමටත් හැකියාව ලැබෙයි.

මෛත්‍රී භාවනාවට යොමු වන පුද්ගලයා ප්‍රථමයෙන් ම මෛත්‍රී කළ යුත්තේ තමන් වෙත ය. තමාට මෛත්‍රී නො කරන පුද්ගලයාට අන්‍යයන්ට මෛත්‍රී කිරීම කළ හැකි වූවක් නොවේ. මම නිදුක් වෙමිවා ,නිරෝග වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා ආදී වශයෙන් ස්වකීය චිර ජීවනයත් ,හිරිහැර කරදරවලින් තොර ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ප්‍රාර්ථනා කරන, කැමති වන ඔහු නිරායාසයෙන් ම අනෙක් පුද්ගලයා පිළිබඳවත් එසේ සිතයි. බොහෝ කල් ජීවත්වීමට කැමති, අනුන් විසින් තමන් මරණයට ලක් කරනවාට, තමන්ට හිරිහැර කරදර කරනවාට අකැමති වූ තමන් විසින්, තමන් මෙන් ම සියලු සත්‍වයින් ම එසේ බොහෝ කලක් ජීවත්වීමට කැමති බවත්, මරණයට හිංසාවට පත් කරනවාට අකැමති බවත් මෙනෙහි කරයි. එසේ මෙනෙහි කරන ඔහු, තමන් විසින් ඔවුන් මරණයට, හිංසාවට පත්කිරීම වැරදි කටයුත්තක් බැව් අවබෝධ කරගෙන පාපකාරී සිතුවිලිවලින් මිදෙයි. එයින් සමාජයේ එකිනෙකා අතර අවබෝධයත්, හැම දෙනාගේ ම සුභසිද්ධියත්, මිනිස් ඝාතන ආදිය අවම වීමත් සිදු වේ. එමගින් සමාජ සංවර්ධනය, මානව සංවර්ධනය සිදුවේ.

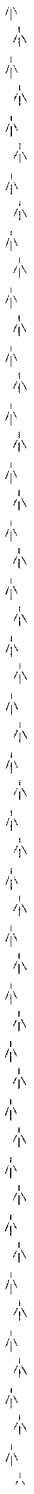
කරුණා භාවනාව මගින් සිදු කෙරෙනුයේ දුකට පත්වූ සත්‍වයන් කෙරෙහි කරුණාව දැක්වීම යි. පරසුබ්‍රතෙ මුදයතී ති මුදිතා යි දක්වා ඇති පරිදි අනුන්ගේ යහපතට ඊර්ෂ්‍යා නොකොට, අනුන්ගේ සැපත තමන් ලද සැපතක් සේ සලකා ඒ ගැන සතුටුවීම , අන්‍යයන් තව තවත් දියුණුවට පත්වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කිරීම් සංඛ්‍යාත මෙනෙහි කිරීම මුදිතා භාවනාව යි. ලාභ අලාභ, යස අයස, නිත්‍ය ප්‍රශංසා හා සැප දුක යන අටලෝ දහමින් කම්පා නොවී සමතාවයෙන් සැලකීම උපේක්ෂාව යි. තමන් වෙත මෙකී දැ



අත්වනුයේ කර්ම විපාක වශයෙන් යයි මෙනෙහි කරන පුද්ගලයා , ඒ අනුව අන්‍යයන් පිළිබඳව ද සිතයි. ඔහු සමාජය සමග කළහ, විවාද ආදියට අවතීර්ණ නොවෙයි. ඒ තුළින් ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයත්, එයින් සමාජ සංවර්ධනයත් සිදු වෙයි.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම යටතේ ගැනෙන සතිපට්ඨාන භාවනාව මගින් සිහිය මනාව පිහිටුවයි. පුද්ගල චිත්ත සන්තානය තුළ ජනනය වන තෘෂ්ණාව, ද්වේෂය, විශාදයන්, සැක සංකා , මසුරු බව ආදී බාධකයන් හා අපචිත්‍ර සිතුවිලි ඉවත් කරන සතිපට්ඨාන භාවනාව , චිත්තකග්‍රතාව, බුද්ධිමත් බව, නිර්මාණශීලීතාව, රූපිය, ජවය, ප්‍රමෝදය හා ශාන්තභාවය වැනි ගුණාංගයන් මානවයා තුළ වර්ධනය කරයි. අවසානයේ එය නිර්වාණයට ද හේතු වෙයි. සමථ භාවනාව භාරතයේ පොදු භාවනාවක් වුවද විපස්සනා හෙවත් විදර්ශනා භාවනාව බුදුදහමට ආවේණික වූවකි. සතිපට්ඨාන භාවනාව අයත්වනුයේ පසුව සඳහන් කළ විපස්සනා භාවනාවට යි. ඕනෑම කටයුත්තක යෙදීමේදී සිහිය මනාව පිහිටුවා ගත යුතු ය. කායානුපස්සනා භාවනාවේදී පුද්ගලයාගේ හුස්ම ගැනීම ,සිටකිරීම ආදිය මනා සිහියෙන් යුක්ත ව සිදුකිරීමට උපදෙස් දෙනවා පමණක් නොව යන එන විට, සිටගෙන සිටින විට, හිඳගෙන සිටින විට, සැතපෙන විට නොනිදා සිටින විට , ආහාරපාන ගන්නා විට, ඉදිරිපස පසුපස බලන විට, අතපය දිග හරින විට හා හකුළන විටත්. යටත් පිරිසෙයින් මළමුත්‍ර පහකරන විට පවා සිහියෙන් යුක්ත ව (සම්පජානකාරී ව) ඒවායේ යෙදෙන මෙන් උපදෙස් දී ඇත. මේ භාවනාවන් නිසි අයුරු වඩන පුද්ගලයා සිහියෙන් යුක්ත ව ඒ සෑම ක්‍රියාවක ම යෙදෙයි. මෙවන් අවස්ථාවන්හිදී තමන්ගේ යහපත මෙන් ම අනුන්ගේ යහපත ද අපේක්ෂා කරයි. පාපකාරී සිතිවිලිවලට, විනාශකාරී කල්පනාවන්ට අන්‍යයන්ගේ අයහපතට හේතුවන සිතිවිලිවලට භාවනානුයෝගියා අවකාශ නොදෙයි. පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමේදී සිය සිරුරේ දෙතිස් කුණප කොට්ඨාශයන් පිළිබඳ ව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් විශේෂ වශයෙන් ප්‍රත්‍යවේෂණා කෙරේ. එහිදී අනිත්‍ය වූ , දුක් සහගත වූ, මම ය මාගේ ය වශයෙන් ගත නොහැකි වූ. සිරුර ගැන මෙනෙහි කරන භාවනානුයෝගියා එවන් ලක්ෂණයන්ට ගොදුරු වන සිය සිරුර අන්‍යයන්ට අහිතකර අන්‍යමත් බලපෑමට අවකාශ නො දෙයි.





වේදනානුපස්සනාවේදී චෛතසික චූත් ඒ ඒ වේදනාවන් මෙසේ යැ යි නුවණින් මෙනෙහි කොට බැලීම නව ආකාරයකින් දැක්වෙයි. නවවිධ වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳ නියම අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම අනිත්‍යය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම දුක් නැති කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි.

සිත පිළිබඳ ව නුවණින් විමසා බැලීම විත්තානුපස්සනාව යි. ඝෂණයක් ඝෂණයක් පාසා උපන් ඒ ඒ සිත් පිළිබඳ ව සිතියෙන් යුක්ත ව මෙනෙහි කිරීම මෙම භාවනාවට අයත් ය. එහිදී තමා තුළ ඇතිවන රාගික සිතිවිලි පිළිබඳ ව, වෛරී සිතිවිලි පිළිබඳ ව, අවුල් සහගත සිතිවිලි පිළිබඳ ව සිතා බලා ඒවායෙන් වෙන් ව සාමකාමී ව, අනුකම්පා සහගත ව, රාගයෙන් තොර ව, නොමුළා වූ සිතියෙන් කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙයි. තමා ඇතුළු සියලු ම ප්‍රාණින්ට වෛර නොකොට මෙහි කිරීමටත්, විරාගී සිතිවිලි පහළ කරගැනීමටත් මෙයින් ම. සැලසෙන අතර එයින් ලෝකයේ කාමාපරාධ, මිනිස් සානන ආදිය තුරන් වී ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයටත් එමගින් මානව සංවර්ධනයටත් හේතු වේ.

සතිපට්ඨාන භාවනාවේ සිව්වැන්න වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ධම්මානුපස්සනාව යි. ධම්මානුපස්සනාව 1. නීවරණ පබ්බය, 2. බන්ධ පබ්බය, 3. ආයතන පබ්බය, 4. බොජ්ඣංග පබ්බය හා 5. සච්ච පබ්බය වශයෙන් කොටස් පහකින් යුක්ත ය. මෙහිදී පිළිවෙළින් නීවරණ ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැන ගැනීම, ස්කන්ධයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බැලීම, ආයතනයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බැලීම, බොධ්‍යංග ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බැලීම හා ආර්ය සත්‍යයන්ගේ ස්වභාවය විමසා බලා දැන ගැනීම සිදු කෙරේ.

සතිපට්ඨාන භාවනාව සත්‍යයාගේ පිරිසිදුවීම පිණිසත්, ශෝක පරිදේවයන් දුරු කිරීම සඳහාත්, දුක්දොම්නස් නැතිකිරීම පිණිසත් . ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම පිණිසත්. පුද්ගලයෙකු විසින් ලැබිය හැකි පරම සැපත වූ නිර්වාණාවබෝධය සඳහාත් හේතුවන බැව් "එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා " යනාදී පාඨයෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී ඇත.

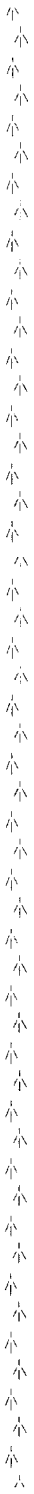
බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනාවලදී යෝගාවචරයා බුදුන්වහන්සේගේ, ශ්‍රී සද්ධර්මයේ, අෂ්ටාර්යපුද්ගල මහා සංඝ රත්නයේ ගුණ මෙනෙහි කරයි. බුද්ධානුස්සති භාවනාවේදී ක්‍රම දෙකක් අනුගමනය කෙරේ. බුද්ධ ප්‍රතිමාවෙහි ශාරීරික ලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම එක් ක්‍රමයකි. එහිදී යෝගාවචරයා තෙත් වෙනතකට යොමු නො කොට බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේගේ කේශාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වා සැලකිල්ලෙන් බලා සිටීමින් , බුද්ධ ශරීරය කෙරෙහි සිත එකඟ කළ යුතු ය. මේ අයුරින් දින ගණනාවක් බලා සිටීමේදී බුදු රජාණන් වහන්සේ තමන් අභිමුඛයෙහි වැඩ සිටින බවක් පෙනී යයි. මෙසේ සිත එකඟ කිරීමෙන් කෙනෙකුට අපරිමිත සතුටක් ලැබිය හැක. ඒ තුළින් ඔහු මානව හිතවාදී ව කටයුතු කරයි. මානව සංවර්ධනය කෙරෙහි අනියම් අඤ්ඤා දායකත්වය ලබා දෙයි. අනෙක් ක්‍රමය බුදු රජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත අප්‍රමාණ ගුණ අතරින් ප්‍රධාන වූ නවගුණ මෙනෙහි කරමින්, බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි අපමණ සැදැහැයෙන් යුක්ත වන යෝගාවචරයා තමතුන් එවන් ගුණයන්ගෙන් යුක්ත විය යුතු බැව් සිතයි. ධර්මයේ ගුණ, සංඝයාගේ ගුණ මෙනෙහි කරමින් අපමණ සැදැහැයෙන් යුක්ත වෙයි. එවැනි සිතිවිලි ඇති කර ගන්නා පුද්ගලයෙකුගෙන් සමාජයට යහපතක් වීනා අයහපතක් සිදුවන අඤ්ඤා සිතිවිලි ඇති නොවෙයි. එය මානව වර්ගයාගේ යහපතට, පුද්ගල සංවර්ධනයට මෙන් ම සමාජ සංවර්ධනයට ද හේතු වෙයි.

භාවනාව තුළින් සිදුවනුයේ සිතේ ඇති බාහිර සියලු දෑ ඉවත් කර සිත එක් අරමුණක් කරා මෙහෙයවීම යි. "පහස්සරමිදං හික්ඛවෙ චිත්තං " යනාදී වශයෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර වදාළ පරිදි අපගේ සිත ප්‍රභාස්වර ය. පැහැදිලිය. පිරිසිදු ය. ආගන්තුක වශයෙන් පැමිණෙන නොයෙකුත් කිඵ්ටුවලින් අපේ සිත අපිරිසිදු වන්නේ . එසේ බාහිර වශයෙන් ළඟාවන රාග දෝස මෝහ මද මාන ඊර්ෂ්‍යා ආදී ක්ලේශයන් හේතු කොට ගෙන සිත අපිරිසිදු වනවාත් සමග ම ශරීරයේ රුධිරය ද අපවිත්‍ර වේ. ඒ අනුව වර්මරෝග පමණක් නොව වෙනත් රෝගාබාධ ද ඇතිවන බැව් නවීන වෛද්‍ය විශේෂඥයින් විසින් ලොවට හෙළි කර ඇත. නිරෝගී මනසක් ඇතිවීමට නිරෝගී සිරුරක් බලපාන බැව් කලක සිට ක්‍රීඩාවන් පිළිබඳ ව පුද්ගලයින් උනන්දු කරන උගතුන්ගේ මතය වශයෙන් පැවතියකි. එසේම නිරෝගී සිරුරක් ඇතිවීමට නිරෝගී සිතක් පැවතිය යුතු බැව් දැනට

ලොව පුරා සිටින බටහිර වෛද්‍යවරුන් මෙන් ම හෝමියෝපති, යුනානි, ආයුර්වේද ආදී සියලු ක්‍ෂේත්‍රයන්ට අයත් වෛද්‍යරෝ ප්‍රකාශ කරති. භාවනාව මගින් සිතිවිලි යහපත් කරගත් විට යහපත් වර්යාවන් ඇතිවීමත්, නිරෝගී සිරුරක් ඇතිවීමත් සිදු වේ. ඒ අනුව භාවනාව හේතුකොට ගෙන නිරෝගී මිනිස් කැලක් බිහිවීමත් මානව සංවර්ධනයත් සිදුවීමත් පිළිගත හැකි සත්‍යයකි.

බෞද්ධ භාවනා තුළින් සිත එකඟ කිරීම මගින් පිරිසිදු වන සිතට වහා වැටහීම, ස්මරණය වැනි ශුභාංග ඇතිවන බැව් පෙර අපර දෙදිග අධ්‍යාපනඥයින් විසින් සොයාගත් සත්‍යතාවකි. ඒ අනුව අධ්‍යයන කටයුතුවල යෙදෙන දුපුතුන්ට මෙන් ම පර්යේෂණයන්හි යෙදෙන විද්‍යාර්ථීන්ට ද ස්මරණ ශක්තිය වහා වැටහීම යනාදිය භාවනාව තුළින් ලැබේ. ඒ අනුව ස්වකීය අධ්‍යයන කටයුතු සාර්ථක ව කරගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාව ලැබේ. පාඩම් හිටීමට එය බොහෝදුරට ඉවහල් වේ. මාස ගණනාවක් තුළ එක ම ගාථාවක් හෝ පාඩම් කිරීමට නොහැකි වූ චුල්ලපන්ථක තෙරුන්ට ධර්මාවබෝධය ලැබීමටත් රහත්වීමටත් ඉවහල් වූයේ බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් නියම කරන ලද සරළ භාවනාවකි. මේ අනුව භාවනා කිරීමෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්නා දු පුතුන්ට ස්මරණ ශක්තිය වර්ධනය වීම තුළින් අධ්‍යයන කටයුතුවල සිහියෙන් යුතු ව යෙදීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ තුළින් ඔවුන්ගේ මෙලෝ දියුණුව ඇතිවීම සිදු වේ. මෙය ද මානව සංවර්ධනයේ එක් අවශ්‍යතාවකි.

සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගලයාට කළ යුතු දේ නොකළ යුතු දේ දැනගැනීමට, හොඳ නරක, පින්පව්, කුසල් අකුසල්, සුවරිත දුෂ්චරිත, වැඩිය යුතු දේ අත්හළ යුතු දේ දැනගැනීමට, අවබෝධ කර ගැනීමට, තෝරා බේරා ගැනීමට යහපත් මනසක් පැවතිය යුතු ය. ඒ සඳහා චිත්තේකග්‍රතාව ඇතිවීමට සිත දමනය කර, යම් අරමුණක් ඔස්සේ සිතීමේ විමසීමේ අවශ්‍යතාව පැන නගී. භාවනාව තුළින් ලබන චිත්තේකග්‍රතාව තුළින් හොඳ නරක, කළයුතු නොකළයුතු දෑ ආදිය වටහාගෙන නිරවුල්, නිකැළැල්, පිරිසිදු මනසකින් තම සිතත් බාහිර ලෝකයත් හඳුනාගෙන , වටහාගෙන සමාජය පිළිකුල් කරන දොස් දක්වන දැවලින් වෙන් ව, සමාජයේ පැසසුමට ලක්වන , යහපත් යයි දක්වන කටයුතුවල යෙදීමට මිනිසා පෙළඹෙයි. හුරු වෙයි. ඒ අනුව ඔහු



සමාජ විරෝධී නීති විරෝධී කටයුතුවලින් බැහැර වී තමා ඇතුළු සමාජයේත් , මිනිසා ඇතුළු සියලු ප්‍රාණීන්ගේත් යහපතට හේතුවන දෑ හි යෙදෙයි. පස්පව්වලින් දස අකුසල්වලින් වෙන් වෙයි. එරූෂ වචනයෙන් තොර, කේලාම්වලින් තොර සත්‍ය වූත් යහපත් වූත් අසත්‍යට ප්‍රිය වූත් එලොවට මෙලොවට දෙලොවට වැඩදායක වූත් වචන කථා කරයි. සමාජයේ නීතිවිරෝධී දෑ සිදු නොවීමටත්, සමාජ විරෝධී දෑ සිදු නොවීමටත්, සමාජයේ යහපත් ගුණධර්ම වර්ධනයටත් එම කරුණු හේතු වන අතර එය මානව සංවර්ධනයට හේතු වෙයි.

සමාජයේ සියලු අපරාධ සිදුවනුයේ රාගය, ද්වේෂය හා ඊර්ෂ්‍යාව ආදිය හේතු කොට ගෙන ය. රාගය අධිකවූ, සිත දමනය කරගත නොහැකි වූ, පුද්ගලයින්ගෙන් කාමාපරාධ, ස්ත්‍රී දූෂණ ආදියත්, ද්වේෂය අධික වූ චිත්ත දමනයෙන් තොර පුද්ගලයින් හේතු කොට ගෙන මනුෂ්‍ය සාතන, හිංසා කිරීම් ආදියත් සිදුවේ. සොරකම් හා මංකොල්ලකෑම් ආදිය සිදුවීමට ආශාව මෙන් ම සතුරුකමත් හේතු වේ. මත්පැන් පානය, මත්කුඩු භාවිතය මේ සියල්ලන්ට ම බොහෝදුරට උපකාරී වෙයි. සැබෑ භාවනානුයෝගීන් ඉහත සඳහන් කිසිදු සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක යෙදෙන බවක් අප අසා හෝ දක හෝ නැත. පෙර කී සියලු අක්‍රමිකතාවන්ට ප්‍රධාන හේතුව සිතේ අසංවර බව යි. සියලු සිතිවිලි පහළවනුයේ සිතෙනි. අයහපත් වූ සිතින් කරනු ලබන කියනු ලබන සෑම දෙයක් ම අයහපත් වෙයි. එවන් දෑ තමා දුකට පමුණුවන බැව් ධම්මපදයේ ( මනොපුබ්බංගමා ධම්මා..... ගාථාවෙන්. ) දැක්වෙයි. එසේම යහපත් වූ සිතින් කරනු ලබන කියනු ලබන දෑ ස්වකීය සෑප සඳහා පවතී. එසේ යහපත් සිතිවිලි ඇති කරගැනීමටත්, යහපත් දෑ කීමට හා සිදුකිරීමටත් අවශ්‍ය චිත්තේකග්‍රතාව ලබාගැනීම සඳහා භාවනාව උපයෝගී වන අතර ඉහත සඳහන් යහපත් ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන, යහපත් වචන කථා කරන පුද්ගලයින් වසන සමාජය යහපත් වෙයි. ඒ කුලින් සාමකාමී යහපත් ජීවිත ගත කිරීමට මිනිසාට හැකි වෙයි. එය මානව සංවර්ධනයට හේතු වෙයි.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ සඳහන් වන අන්‍යමට නිතර අධික කේන්ති ගැනීම, වෛරය, ක්‍රෝධය , අහිංසක සතුන්ට නිතර නිතර හිරිහැර

කිරීම ආදී ක්‍රියාවන්ගෙන් ඇත් ව මනස පිරිසිදු ව තබාගැනීම වර්මාබාධ ආදියෙන් ඇත්වීමට හේතු වේ. මනස පිවිතුරු ව තබා ගැනීමට භාවනා කිරීම කුෂ්ඨ විකිත්සාවේ යුක්ති ව්‍යාපාශ්‍රය හා දෛව ව්‍යාපාශ්‍රය විකිත්සා විධි වශයෙන් දක්වා ඇත. මෙහිදී දෛවව්‍යාපාශ්‍රය යනු පුදපූජා, ආගමික පැවතුම් හා භාවනා ආදිය වශයෙන් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයෙහි සඳහන් වේ. ඒ අනුව භාවනා කිරීම වර්මරෝගවලින් ඇත්වීමට වැළකීමට හේතු වන අතර, එමගින් නිරෝගී ජීවිත ගත කරන මානව සමූහයක් බිහිවීමෙන් මානව සංවර්ධනය ඇතිවේ.

බුදුදහමේ දැක්වෙන සමාධි (concentration = චිත්තකග්‍රතාව. සිත එකඟ කිරීම) යන්න, බටහිර අනනුභූති භාවනාවේ (Transcendental Meditation) T.M. ක්‍රම ශිල්පය හා සමීප සාමාන්‍යත්වය පවතියි. අනනුභූති භාවනාව සරළ වූත්, සඵල වූත් කාර්ය පටිපාටියකි. එහිදී භෞතවේදීය විශෝධනය (Physiological refinement) පිළිබඳ සැබෑවූත්, මැනිය හැකි වූත් ක්‍රියාවලියක් සම්බන්ධ වේ. ඉන් ස්නායු පද්ධතියේ ශක්ති සම්පන්න බව ඇති වී, ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වේ. මෙම ක්‍රම ශිල්පය මගින් පුද්ගලයාට කිසිදු බාහිර සිතිවිල්ලක් හෝ සංවේදනයක් හෝ නොදැනී හුදෙක් අනනුභූතික තත්වයේ දැනුවත් බවක් හා උනන්දුවක් ඇතිවන පරිදි මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය අනනුභූතික (Transcendental) තත්වයට පත් කිරීම ඉලක්ක කොට පවතී. ඒ තුළින් මනා දැනුවත්බවක් පැවතීම සඳහා ස්නායු පද්ධතිය වර්ධනය කරයි.

සවිඥානතත්වයේ ලක්ෂණයන් ද්‍රව්‍ය හා ශක්තියේ ගතරාත්මක(dynamical) ගුණාංගයන් හා සමාන බැව් භෞතික විද්‍යාඥයින් විසින් පසුගිය දස වසර තුළ තහවුරු කර ඇත. T.M. තාක්ෂණ ක්‍රම ශිල්පයේ සොයාගැනීම් අනුව, සංසුන් පරීක්ෂාකාරී බවක් ජනනය වී ඇත. මෙම තත්වය භෞතවේදීය හා ජීවරසායනික (biochemical) වෙනස්වීම් මගින් විදහා පෙන්වන ලද අතර, විද්‍යුත් හෘද්ලේඛයේ (E.C.G.හි) අල්ෆා හා ටීටා ගැලපීම්වල පැහැදිලි වර්ධනයක් ද පෙන්නුම් කර ඇත. එසේම පීඩාදායක උත්තේජකවලින් ඉක්මන් සහනය, රුධිර පීඩනය අධික කොලෙස්ටරෝල් තත්වය අද්‍රව්‍ය රෝගය අනිද්‍රව හා මානසික අසහනයන් ආදියේ අඩුවීම හා සංජානක වාලක කාර්යයන්ගේ (perceptual motor tasks) මනා ක්‍රියාශීලී

භාවය, අධ්‍යයන කටයුතු හා මතක පරීක්ෂණ ආදියේ ඵලදායීතාව හා වේගවත් ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම වැනි සවිඥානකත්වයේ ඉහළ තත්වයන් ඒ මගින් ජනනය කෙරෙන බව ද තහවුරු වී ඇත.

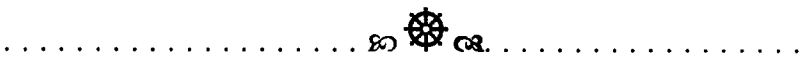
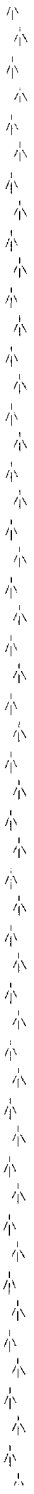
මෙම ශිල්ප ක්‍රමය ක්‍රමානුකූල ව ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් බුද්ධිය, නිර්මාණශීලතාව, සංකල්ප අධ්‍යයනය, සදාචාර විනිශ්චය හා අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවන් වර්ධනය වේ. භාවනාවේ නො යෙදෙන සාමාන්‍ය ජනතාවගේ ප්‍රතිමානයන්ට අයත් සාමාන්‍ය වයස් ප්‍රමාණයට වඩා , දීර්ඝකාලීන ව භාවනාවෙහි නියුක්ත වන අය අඩු වයස් ප්‍රමාණයක හෙවත් තරුණ බවක පෙනුමක් වීදහා දක්වන බැව් ජෛවවිද්‍යාත්මක ව සොයාගෙන ඇත.

ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්ගේ විශේෂ සාපේක්ෂතාවාදයේ නියමය අනුව, ද්‍රව්‍යය යනු අවිනශ්වර (indestructible) වූවක් නොවේ. ඒ අනුව ද්‍රව්‍ය වූ කලී , ශක්තියේ හෝ ද්‍රව්‍යයේ වෙනත් තත්වයකට පත් කළ හැකි එක්තරා ආකාරයකි. ද්‍රව්‍යය යනු කම්පන ශක්තියේ සනීකරණය (condensation) කි. බුදුදහමේ පුද්ගලයා යනු නාම රූප යන ද්විත්වයෙහි එකතුව යි. නාම යනු චිත්ත චෛතසිකයනු යි. රූප යනු අටවිසි රූප යි. භාවනාවේදී සිත මගින් ශක්තිය ඉහළ තත්වයක් කරා පමුණුවයි. බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් රූප සලකා ඇත්තේ කම්පන ශක්තියක් වශයෙනි. ඒ වූ කලී නාමරූපයන්ගේ සම්බන්ධතාව යි.

බුදුදහමේදී පුද්ගලයා වශයෙන් සැලකෙන්නේ රූප, වේදනා, සංකල්ප, සංඛාර හා විඤ්ඤාණ යන උපාදානස්කන්ධ පහ යි. භෞතික විද්‍යාඥයින් එවන් පද භාවිතා නො කරන නමුදු, බුදුදහමේ දැක්වෙන ඥාපන සතිය හා සම්බන්ධ මූලධර්මය මවුන්ගේ මතය හා ගැලපෙයි. ඥාපන සති භාවනා ක්‍රම ශිල්පය වැඩිම තුළින් සන්සුන් බව, ශාන්ත බව, ප්‍රමෝදය, සතුට හා ශ්‍රේෂ්ඨ බුද්ධි පරාක්‍රමය වැනි යහපත් ප්‍රතිඵල අත්කර ගෙන ඇත. මේ අනුව නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා මෙන් ම, මෙලෝ වශයෙන් ලබන කායික මානසික සංවර්ධනයටත්, යහපත් සදාචාර සම්පන්න සමාජයක් බිහිවීමටත්, මානව සංවර්ධනය ළඟාවීමටත් භාවනානුයෝගී වීම උපයෝගී වන බැව් ප්‍රකාශ කළ හැක.

බුදුදහම අනුව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා එක එල්ලේ ම උපයෝගී වනුයේ භාවනා කිරීම යි. දන්දීමෙන් දෙවිමිනිස් සැපන ළඟා වේ. සිල් රැකීම තුළින් යහපත් වූ කාය වාග් සංවරය ඇතිවේ. සිල්වත් වන පුද්ගලයා බෞද්ධ

භාවනා ක්‍රම තුළින් සිත එකඟ කරගැනීම මගින් යහපත් සිහිය හා සමාධිය ලබාගැනීමට යොමු වේ. පුද්ගලයෙකුට මෙලෝ වශයෙන් හෝ පරලෝ වශයෙන් යම් සැපතක් ළඟා වේ නම් ඒ සියලු සැප අතරින් උතුම් ම සැපත නිවන් සැපත යි. පුද්ගල සංවර්ධයේ මානව සංවර්ධනයේ උච්චතම අවස්ථාව වශයෙන් නිර්වාණය හඳුන්වා ඇත. එවන් උතුම් සැපතක් ළඟාකර ගැනීමට උපකාරී වන්නේ ද භාවනාව යි. මේ අනුව මානව වර්ගයාගේ ආධ්‍යාත්මික භෞතික මෙලෝ පරලෝ සංවර්ධනය සඳහා බෞද්ධ භාවනා මනෝපකාරී වන බැව් ඉතා පැහැදිලි ය.



# පිරිනේ ධර්ම ගුණය විඳි ඇසින්

## ණ විද්‍යාකීර්ති අවාර්ය වන්දන ජයරත්න

### පරිත්ත(පිරිත්)

පරිත්‍රාණ(සංස්කෘත) පරිත්ත(පාලි) පිරිත්(සිංහල) යන පදයේ අර්ථය ආරක්‍ෂාව යන්නයි. දහමේ සදහන් ආකාරයට මෙම ආරක්‍ෂාව අභ්‍යන්තරික - බාහිර වශයෙන් දෙයාකාර වේ. පරිසමන්තතෝ කායනී රක්ඛනී'ති - පරිත්තං භාත්පසින් සියලු අනතුරු වළකා දමමින් ආරක්‍ෂාව සපයන අදහසින් ද, පරිතො වා සම්බුපද්දවතො කායනී'ති - පරිත්තං සියලු උවදුරු වලින් ආරක්‍ෂාව සලසන යන අර්ථයෙන් ද, මහා තේජවකන්තකාය සමන්තෝ සත්තානං භයං උපද්දවං උපසග්ගංව කායනී රක්ඛනී'ති පරිත්තං මහා තේජස් ඇති බැවින් සත්වයන් හට පැමිණෙන භය උපදවාදිය භාත්පසින් ම හැම ලෙසින් ම වළකා ආරක්‍ෂා කෙරෙනුයි පිරිත් නම් වේ.

### පර්යේෂණය ගැන

අපි නිතර පිරිත් ශ්‍රවණය කරමු. ශුවන් විදුලියෙන් ද රූපවාහිනියෙන් ද පිරිත් අසනෙමු. බුදු දහමේ ඇති දේ පරම සත්‍යමය ම බව නියම බෞද්ධයෝ දනිති. එහෙත් අද තරුණ සමහරු මෙකල භාෂාව වශයෙන් ගැනෙන නවීන විද්‍යාව තුළින්ම යමක් පෙන්වා තුදුන්නහොත් එය පිළිගැනීමට තරමක් අදි මදි කරති. තවමත් ළදරු අවදියේ පවත්නා නවීන විද්‍යාව තුළින් අද ලොව සිදුවන සියළුදේ පැහැදිලි කළ නොහැක. එහෙත් එසේ විදු ඇසට හසුවන කොටසක් ද තිබේ.මෙම ලිපියෙහි විග්‍රහ වන්නේ පිරිනේ තිබිය හැකි විවිධාකාරවු ගුණ අතර එහි ධර්මය හෙවත් ශබ්ද ගුණය පිළිබඳව මෑතකදී කළ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵලයකි. එනම් වචනවල කිසිදු තේරුමක් නැතිව පිරිත් සජ්ඣායනාවකට සවන්දීමෙන් පමණක් වුව ද ශරීරයත් මනසත් සංසුන් වන බව, හෘදස්පන්ධන වේගය අඩුවී ලෙඩ රෝග සුවවීම දක්වා එය බලපාන අන්දමයි. පිරිනෙන් හඬෙහි ගුණ ලබා ගැනීමට නම් එය ඉතා වේගයෙන් හෝ හිමින් නොකියා මධ්‍යම වේගයකින් කිවයුතු බව ද පටිගත කළ හෝ ගිහියකු හෝ තම මුඛයෙන් එවේලාවේ දේශනා කරන පිරිත් හඬෙහි ඇති බව ද මෙහිදී පෙන්වා දෙයි.



මෙම පර්යේෂණය වසර කිහිපයකට පෙර කඳුබොඩ, දෙල්ගොඩ, ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේදී එහි භාවනා කම්මට්ටොනාවාර්ය ගරු මඩවල උපාලි ස්වාමීන්ද්‍රයන් සමඟ නවීන විද්‍යාත්මක උපකරණ හා පරිගණක භාවිතයෙන් සිදුකළ පර්යේෂණයක් බව ද මෙහිලා විශේෂයෙන් ම සඳහන් කළ යුතුය.

**රෝග නිවාරණය සඳහා පිරිත්**

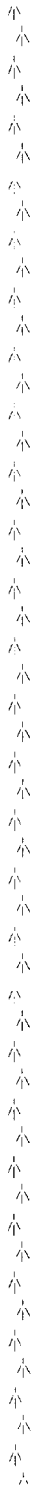
බුදුරජානන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ විවිධ පිරිත් සූත්‍ර බොහෝමයක් අතුරෙන් දෙවැනි බණවරෙහි එන සූත්‍ර පහක් විශේෂයෙන් ම රෝග සඳහා ම දේශනා කළ ඒවා වෙයි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (දැඩි ගිලන් භාවයට පත් ගිරිමානන්ද තෙරුන් වහන්සේ මෙහි එන දශ සංඥාවෝ අසා සුවපත් වී ඇත) මහා කස්සප ථෙර බොජ්ඣංග (පිප්පලි නම් ගුහාවෙහි දැඩි ලෙස ගිලන්ව විසූ මහාකාශ්‍යප තෙරුන් වහන්සේ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයෝ ශ්‍රවණයෙන් සුවපත් වී ඇත) මහා මොග්ගල්ලාන ථෙර බොජ්ඣංගය (ගිජු කුළුපව් වෙහෙරේ ගිලන්ව වැඩසිටී මහ මුගලන් තෙරුන් මින් සුවපත් වී ඇත) හා මහාචුන්ද ථෙර බොජ්ඣංගයේ මීට උදාහරණ කිහිපයකි. බොහෝවිට පිරිත්වල අර්ථය මෙතෙහි කිරීමෙන් ද රෝග සුව වූ බව මෙහි සඳහන් වේ.

**බණවර**

බණවරක් වශයෙන් ගැනෙන්නේ අකුරු තිස් දෙකකින් යුක්ත ගාථා 250 ක් හෝ අක්ෂර අටසියයකි. ගාථාවක පාද (පේළි) හතරකි. එක් පාදයකට අකුරු අටකි. ගාථාවක පාද සතරට ම අකුරු තිස් දෙකකි. එය හැඳින්වෙන්නේ ග්‍රන්ථ නමිනි. ග්‍රන්ථ දෙසිය පනහක් බණවරක් ලෙස හැඳින්වෙන අතර බණවරකට අකුරු අටදහස් තිහක් අයත් වේ.

**අපට ඇසෙන ශබ්දය යනු කුමක්ද?**

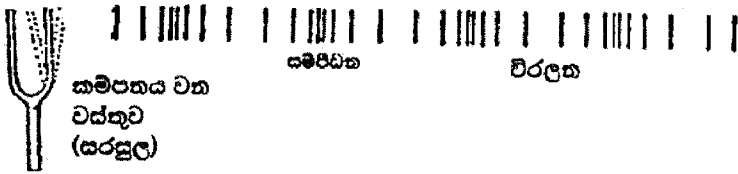
මෙම පර්යේෂණයේ එන කරුණු අවබෝධ කරගැනීමට නම් ශබ්දය පිළිබඳව විග්‍රහ කිරීමේදී භාවිතා වන විද්‍යාත්මක නිර්වචන කිහිපයක් පිළිබඳව මූලික දැනුමක් පළමුව ලබා ගත යුතුයි. අන්වායාම තරංග හා තීර්යක් තරංග වශයෙන් තරංග වර්ග දෙකකි. ශබ්දය ගමන් කරන්නේ අන්වායාම තරංග



වශයෙනි. ආලෝකය ඇතුළු විද්‍යුත් චුම්බක තරංග ගමන් කරනුයේ තීර්යක් තරංග වශයෙනි.

ශබ්දය ගමන් කිරීම සඳහා මාධ්‍යයක් (උදා. වායුගෝලය) අවශ්‍ය අතර මාධ්‍යයේ අංශු තරංගය ගමන් කරන දිශාවට හා ඊට විරුද්ධ දිශාවට කම්පනය වී සම්පීඩනය හා විරලන ඇති කරමින් තරංග ඉදිරියට යයි.

**රූපය. 1.**



කම්පනය වන වස්තුවක් නිසා අසල ඇති වායු අණු කම්පනය වී තරංගය කන දක්වා ගමන් කරන අන්දම

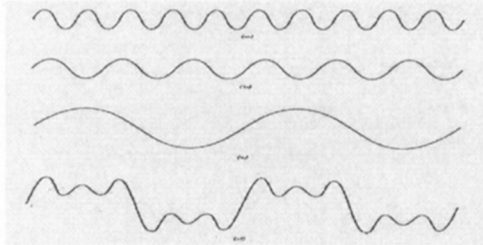
මේ ශබ්ද තරංග ඉතා සංවේදී මයික්‍රොෆෝනයක් හරහා විද්‍යුත් සංඥාවකට හරවා බැලීමේදී පහත 2 රූපයේ d වලින් දක්වා ඇති ආකාරයේ සංකීර්ණ තීර්යක් තරංගයක් ඔසිලස්කෝපයක් හෝ පරිගණකයක් මත ලබා ගත හැකිය. එම සංකීර්ණ තරංගය a, b හා c මගින් දක්වා ඇති සුමට, සරල තීර්යක් තරංග කිහිපයක එකතුවකි.

තත්පරයකට ඇති වන කම්පන ගණන සංඛ්‍යාතය වශයෙන් හඳුන්වන අතර එය හර්ට්ස් (Hz) වලින් මනිනු ලැබේ.

තරංගයක උස විස්ථාරය (Amplitude) වශයෙන්ද එක් කම්පනයකදී තරංගය ගමන් කරන දුර හෝ (උච්ච ස්ථාන දෙකක් අතර ඇති දුර ) තරංග ආයාමය (Wave length) වශයෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ. වේගයෙන් ගසන ලද සරසුලක් හෙමින් ගසන ලද සරසුලකට වඩා (සංඛ්‍යාතය එකම වුවද) අධික විපුලතාවයකින් යුත් ස්වරයක් දෙයි.

සාමාන්‍ය සංගීතයේ ස්වර හතක් ඇති අතර ඒ ඒ ස්වර සඳහා ලැබෙන ස්වරූපය එකිනෙකට වෙනස් වේ. දැනට ලෝකයේ වෙනත් රටවල කර ඇති

පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන ඇති පරිදි සමහර පුද්ගලයන්ගේ කට හඬට බොහෝ දෙනෙකු වැඩි වන්නේ කට හඬෙහි දක්නට ඇති එතරම් සංකීර්ණ නොවූ සුමට තරංග ස්වභාවයයි.



රූපය 2.

මයික්‍රොපොනයක් තුළින් ලබාගන්නා කටහඬ ඉතා සංකීර්ණ තරංගයක් වන අතර (d) එය සරල තරංග කිහිපයක (a,b හා c) එකතුවකි.

පිරිත් සජීකරණයට වේ දී සහ සංගීත වාදනයේ දී එන සංකීර්ණ ශබ්ද තරංග විශ්ලේෂණය කිරීම සඳහා, මෙම පර්යේෂණයේදී ශබ්ද අධ්‍යයනය සඳහා ඇමෙරිකාවේ නිපදවා ඇති කුල් එඩිට් (Cool Edit) හා බැන්ඩ් ඉන් අබොක්ස් (Band - in - a-Box) මෘදුකාංග හා පරිගණකයට සම්බන්ධ කළ ඉහළ ගුණාත්මක අගයකින් යුත් මයික්‍රොපෝනයක් යොදා ගන්නා ලදී.

මෙහි දී පිරිත් හා සංගීතය අතර විශාල වෙනසක් දක්නට ලැබිණ. සංගීතය ස්වර 7 කින් හා උච්ච ස්වර හා මන්ද ස්වර 7ක විහිදී ගිය ද, පිරිත් ස්වර 4කට හෝ ඊට අඩු ගණනකට පමණක් සීමා වේ. පිරිත් ශ්‍රවණයේ දී සංගීත ශ්‍රවණයේ දී මෙන් රාගික හැඟීම් ඇති නොවන්නට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් මෙය වේ. එහෙයින් පිරිත් වලින් කළ හැකි දේ සංගීත ශ්‍රවණයෙන් කළ නොහැකි බව දැන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

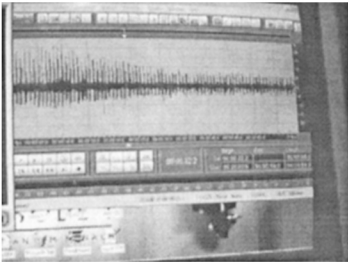


රූපය 3.

සංගීතය ශ්‍රවණය කිරීමේ දී හදවතේ සිදුවන කම්පනය

**පිරිත් ශ්‍රවණයේ දී මනස සන්සුන් වන අන්දම**

මෙම පර්යේෂණයේදී එයට සහභාගිවූ තැනැත්තන් හට සාමාන්‍ය සංගීතය ඇසෙන්නට සලස්වා හෘදය වස්තුවේ සිදුවන කම්පනය පරිගණක තීරය මත ලබා ගත් අතර එහිදී හෘදය කම්පනය වන වේගයෙහි හෝ විස්තාරයෙහි අඩුවක් විනාඩි 30කට පසුවවත් දක්නට නො ලැබිණ. ඉන් පසුව ගරු ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් දේශිත පිරිත් සජ්ඣායනාවකට සවන් දීමට ඔවුන් යොමු කරනු ලැබූ අතර අපව පුදුමයට පත් කරමින් පිරිත් ශ්‍රවණය අරඹා විනාඩි 10ක් යාමට මත්තෙන් ඔවුන්ගේ හෘද කම්පනයෙහි වේගය සහ තීව්‍රතාවය විශාල ලෙස අඩුවනු දක්නට ලැබිණ.



**රූපය 4.**  
පිරිත් ශ්‍රවණය අරඹා විනාඩි 10ක් යාමට පෙර පුද්ගලයෙකුගේ හෘදය කම්පනය වන වේගය අඩු කරන අන්දම දක්වන පරිගණක ශබ්ද විශ්ලේෂණ සටහන

භාවනාවෙහි යෙදී සිටින පුද්ගලයකු තුළ ද මෙවැනි වූ හෘද ස්පන්දන වේගය අඩු වීමක් හා මනස සන්සුන් වීමත් භාවනාව අරඹා විනාඩි කිහිපයක් තුළ දක්නට ලැබෙන අතර ඉන් පෙනීයන්නේ රෝග සුව වීම සඳහා භාවනාව තුළින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල ම පිරිත් ශ්‍රවණය තුළින් ද ලබාගත හැකි බවය. බටහිර විද්‍යාඥයින් දැනට සොයාගෙන ඇති පරිදි භාවනා කිරීමේදී ශරීරයේ ඇති කෝටිසෝල් සාන්ද්‍රණය අඩු වීම නිසා රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ ප්‍රතිශක්තිය හෙවත් ශ්වේතාණුසක හැකියාව වැඩිවන බවත්, එහෙයින් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි දේ පමණක් නොව අනෙකුත් බෝවන රෝග පවා භාවනාවෙහි යෙදෙන පුද්ගලයන් හට අඩු බවත් පැහැදිලි ය. මීට අමතරව රුධිර පීඩනය අඩුවීම, රුධිරයේ කොලොස්ටරෝල් මට්ටම පහළ බැසීම, නින්ද නොයන අයට ඇදට ගිය විගසින් නින්ද යාම, දියවැඩියාව අඩුවීම, මානසික පීඩන, ක්ලමන, කාංසාත්මක තත්ත්ව විෂාදය, වැනි මානසික රෝග පවා අඩුවන බව ද දැන් සොයා ගෙන ඇත.

එහෙයින්, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් රෝග නිවාරණය සඳහා පිරිත් දේශනා කර තිබීම තුළ විද්‍යාත්මක පසුබිමක් ඇති බව දැන් අපට මොනවට පැහැදිලි වේ. විශේෂයෙන් ම ගිහි පින්වතුන් බොහෝ වේලාවක් භාවනාවෙහි නොයෙදුනත් පැය කිහිපයක් පිරිත් ශ්‍රවණය සඳහා සහභාගි වන බැවින් එතුළින් ලැබෙන මානසික සුවය හරහා බොහෝ ශාරීරික රෝග ද සුව විය හැකිය. අද බොහෝ විට සර්ව රාත්‍රික පිරිත් දේශනා තරුණයින් විසින් සංවිධානය කරනු ලැබූව ද , රාත්‍රි 11.00 පමණ පසු වූ විට නැවත අලුයම දක්වා ආවතේවකරු හැර පිරිත් ශ්‍රවණය කිරීමට වෙනත් කිසිවකු දක්නට නොලැබීම කණගාටුවට කරුණකි.

සර්වරාත්‍රික පිරිත් දේශනාවේ දී අවසානය දක්වා ශ්‍රවණය කරන රෝගීන්ගේ රෝග සුව වූ හෝ අඩු වූ බවක් දක්නට ඇතොත් ඒ පිළිබඳ අපට වාර්තා කිරීම මේ පර්යේෂණය අවසන් කර ගැනීම සඳහා මහත් පිටුවහලක් වනු ඇත.

**පිරිත් කියන විට වේගයෙන් කිවයුතු ද, සෙමින් කිවයුතු ද ?**

අපගේ මිළඟ පර්යේෂණය වූයේ හුස්මහෙළන්නේ නැති තරම් වේගයෙන් පිරිත් කියාගෙන කියාගෙන යනට සැලැස්වීම, මධ්‍යම වේගයෙන් පිරිත් සජ්ඣායනය කිරීම සහ ඉතා ම තාලයට ඇඳ අඩු වේගයෙන් පිරිත් සජ්ඣායනා කරන විටදී ඉන් ලැබෙන ධ්වනිගුණය මෙම පරිගණක ශබ්ද විශ්ලේෂණ මෘදුකාංගය භාවිතා කර විශ්ලේෂණය කිරීම යි.

මෙහිදී ලබාගත් සටහන් මෙම පිටුවෙහි ඉදිරිපත් නො කළ ද, (ඉඩ කඩ මදි නිසා) සංක්ෂිප්තයක් වශයෙන් ගත් කල එහි දී සොයාගත් දේ නිතර පිරිත් කියන බෞද්ධයන් කාහටත් ඉතා වැදගත් වනු ඇත.

පිරිත ඉතා අධික වේගයෙන් කීමේදී හා ඉතා සෙමින් ඇඳ කීමේදීට වඩා මධ්‍යම වේගයෙන් පිරිත් කියවන විට එහි දී ඇති වන තරංගරටා ඉතා ම සෞම්‍ය අයුරින් ඇති වන බව පෙනේ. මීට අමතර ව සිතෙහි ඒකාග්‍රතාවයකින් තොරව නොසැකිල්ලෙන් පිරිත් කියන විට ද, ඇති වූ තරංග සෞම්‍ය නොවූ විෂමාකාර වූ ඒවා බව දැනගත හැකිවිය.

හෘද ස්පන්දනය වේගය අඩු කරන සිත සන්සුන් කිරීම සඳහා බෙහෙවින් ම බලපානුයේ, සෝෂාකාරී ශබ්ද, අධි වේගයෙන් හෝ ඉතා සෙමින් ඇඳ කියන

පිරිත නොව, මධ්‍යම වේගයෙන් කියන පිරිත් බව දැනගත හැකි විය. පිරිතේ විවිධ ගුණ වේගයෙන් හා සෙමින් කියන විට ලබා ගැනීමට ඉඩ තිබුණ ද, අප මෙහි දී ප්‍රකාශ කරන්නේ පිරිතෙහි ශබ්දය හෙවත් හඬින් ලැබෙන ගුණය අඩු වී හෝ නොලැබී යන බවයි.

**පටිගත කර නැවත වාදනය කරන පිරිතෙහි ගුණ තිබිය හැකිද?**

පිරිත් වචන වල තේරුම ශ්‍රවණය කිරීම හා අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් ලැබෙන ගුණය ඇතුළු වෙනත් ගුණයන් පිරිතෙහි තිබිය හැකි වුව ද, පටිගත කළ පිරිත් නැවත වාදනයේ දී පිරිතේ හඬ මඟින් ලැබෙන ගුණය නම් බොහෝ දුරට අඩු බව මෙහි දී දැකගත හැකිවිය. උසස් ධ්වනි ගුණයෙන් යුත් පටිගත කිරීමේ යන්ත්‍ර හා එය නැවත වාදනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයේ ධ්වනි ගුණය මත බොහෝ සෙයින් මෙම තත්වය තීරණය වේ. විශේෂයෙන් ම කුඩා ස්පීකරයක් සහිත ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයක් මගින් දෙනු ලබන පිරිත් හඬ විශ්ලේෂණය කළ විට සුමුදු වක්‍රාකාර තරංග පෙළක් දක්නට නොලැබිණ. කුමන අන්දමේ පටිගත කිරීමේ හා නැවත වාදනය කිරීමේ යන්ත්‍රයකටත් වඩා මුඛ දේශනාවෙන් ලැබෙන පිරිත් හඬෙහි තරංගවල ධ්වනි ගුණය තුළින් මනස සන්සුන් වන බව මෙහි දී සොයා ගත හැකි විය. එහෙයින් පිරිතෙන් වැඩි ගුණයක් ලැබීමට නම් මණ්ඩප්පයේ සිට පිරිත් සජ්ඣායනාවලට සවන්දීම පටිගත කළ පිරිත් වලට සවන් දීම හෝ ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර වලින් නිකුත් වන හඬට සවන් දීමට වඩා බෙහෙවින් ම වැදගත් වේ.

මෙම ලිපියේ අන්තර්ගත වූයේ පිරිතෙහි, ධ්වනි ගුණය ගැන විශ්ලේෂණයන් පමණි. පිරිත්වල තිබිය හැකි වෙනත් ගුණ මෙම පර්යේෂණයට ලක් නොකෙරිණ. මෙහි දී ලැබුණු ප්‍රතිඵලයට අනුව පිරිත් හෝ ගාථා කීම කළ යුත්තේ ඉතා වචන පටලවා ගන්නා තරම් වේගයෙන්වත්, ලතාවකට ඇඳ බැඳ සෙමින්වත් නොව මධ්‍යම වේගයකිනි. පිරිත් ශ්‍රවණය තුළින් සිත, කය සන්සුන් කිරීම සඳහා භාවනාවෙහි දී ලැබෙන ප්‍රතිඵලයට අනුව පිරිත් හෝ ගාථා කීම කළ යුත්තේ ඉතා වචන පටලවා ගන්නා තරම් වේගයෙන් වත්, ලතාවකට ඇඳ බැඳ සෙමින් වත් නොව මධ්‍යම වේගයෙකිනි. පිරිත් ශ්‍රවණය



තුළින් සිත, කය සන්සුන් කිරීම සඳහා භාවනාවෙහි දී ලැබෙන ප්‍රතිඵල ලැබෙන හෙයින් ම රෝග නිවාරණය සහ එය ඉවහල් වනු ඇත.

මුඛ දේශනාවෙන් පිරිත් ශ්‍රවණය තුළින් ලැබෙන ගුණ (ධ්වනි ගුණය මත) පටිගත කළ හෝ ශබ්ද විකාශන, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර තුළින් ලැබෙන පිරිත් හඬෙහි ගුණට වඩා බෙහෙවින් ම වැඩි බව මෙහි ලා මතක තබා ගැනීම වටී.

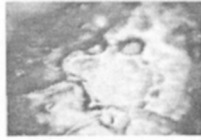
පිරිත් හඬ ශරීරයට බලපාන බව ජපානයේ කළ පර්යේෂණයක් පෙන්වා දෙයි. සෛල ප්‍රිලියන ගණනකින් තැනුණු අපගේ ශරීරයේ වැඩිපුර ඇත්තේ ජලයයි. මිනිස් සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රතිශතය 70% පමණ වේ. ජලය අණුවක් (H<sub>2</sub>O) සාමාන්‍යයෙන් තනිව නො පිහිටයි. අණු කිහිපයක් එක්ව එක්තරා රටාවක පිහිටයි (Structured Water) බොහෝවිට ජල අණු පහක් එක්ව පංචාශ්‍රාකාර (Pentagonal) රටාවකට හෝ ජල අණු 06ක් එක්ව ෂඩාශ්‍රාකාර(Hexagonal) රටාවකට හෝ ජල අණු පිහිටයි.

නිරෝගී ප්‍රෝටීන් අණු හා සාමාන්‍ය ජාන තැනී ඇති DNA (ඩී.එන්.ඒ.) අණු අසල ඇති ජලය ෂඩාශ්‍රාකාරව පිහිටි ජලය බවත් පිළිකා ආදී රෝගිතත්ව සහිත ප්‍රෝටීන් අණු හා අසාමාන්‍ය (රෝගී) ජාන සහිත DNA අණු අසල ඇති ජලය බොහෝ සෙයින් ම පංචාශ්‍රාකාර වන බවත් පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත.

ජපානයේ ආචාර්ය මසාරු ඉමටෝ නම්(Masaru Emoto) විද්‍යාඥයා කළ පර්යේෂණයකදී ජල බඳුන් වලට පැය 12ක කාලයක් (රාත්‍රී පහන් වන තෙක්) පිරිත් හඬ හා රොක් සංගීතය, පරුෂ වචන ආදිය පටිගත කර ස්පීකරයක් හරහා නැවත වාදනය වන්නට සලස්වා ඇත. මෙහිදී සොයාගත හැකිවූ කරුණු වලින් විද්‍යාඥයෝ මවිත වූහ. පිරිත් හඬ වැටෙන්නට සැලැස් වූ ජල බඳුනේ තිබූ ජලය සුවිශේෂ අන්වීක්ෂ මගින් පරීක්ෂා කිරීමේ දී පිරිත් හඬ වැටෙන්නට සැලැස්වූ ජලය පංචාශ්‍රාකාර හැඩයකට පත්වී තිබිණ. එම ජලය මිදෙන්නට සැලැස්වූ විට ඉන් ඇතිවූ අයිස් ස්ඵටික අලංකාර ෂඩාශ්‍ර ස්ඵටික වූ

අතර ගොර හැඩි සංගීතය ආදී වෙනත් ශබ්ද වලින් එවැනි පැහැදිලි  
 අධ්‍යායකාර ස්ඵටික නොලැබිණ.

**Effect of Pirith**



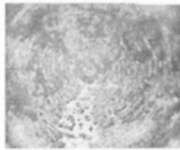
Fujiwara Dam Water (Japan)  
Before Chanting



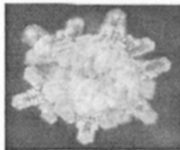
Fujiwara Dam Water (Japan)  
After Chanting

රූපය 5. (a) පිරිත් සජ්ඣායනාවට පෙර පුජ්වරා වේල්ලේ මිදවූ ජලය  
 ස්ඵටික (වම) හා  
 පිරිත් සජ්ඣායනාවට පසු මිදවූ ජලය පිරිසිදු අධ්‍යායකාර  
 හැඩය(දකුණ) ගෙන ඇති අයුරු.

එහෙයින් පිරිත් ශ්‍රවණය කරන විටදී අපගේ ශරීරයේ ඇති ජල අණු ද  
 බොහෝ සෙයින් අධ්‍යායකාර වන්නට පටන් ගනී. මෙහි ප්‍රතිඵලය නම් නිරෝගී  
 ප්‍රෝචිත හා නිරෝගී DNA අණු පිහිටීම තුළින් නිරෝගී සිරුරක් අපට හිමිවීම  
 යි. අධ්‍යායකාර ජල අණු ශරීරයේ වැඩිපුර පවතින විට, දියවැඩියාව  
 සුවවනබව ද, පිළිකා සෛල ඉවත්වීම හෝ වර්ධනය අඩුවනබව ද,  
 වයසටයාම අඩුවීම ආදී විවිධාකාර ක්‍රමවලින් සිරුර නිරෝගී වනබව ද  
 ස්වායත්ත වූ වෙනත් පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන ඇත.



Heavy Metal Music

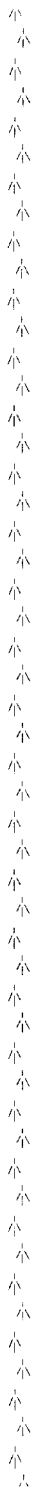


Tibet Sutra

(b) ගොරහැඩි ලෝහ ශබ්ද සහිත සංගීතය වැටුණු ජලය මිදවූ විට  
 පැහැදිලි හැඩයක් නැතිමුත්(වම)  
 විබේටයේ බොද්ධ පිරිත් පටිගත කර වාදනය කළ ජලය මිදවූ විට  
 ලැබෙන අයිස් ස්ඵටික  
 අලංකාර අධ්‍යායකාර හැඩයක් ගෙන ඇති අන්දම(දකුණ).



පිරිත් හඬ පිළිබඳ බොහෝ පර්යේෂණ ඉදිරියට කරමින් තිබිය දී දැනටමත් කර ඇති පර්යේෂණවලින් මේ අනුව පැහැදිලි වනුයේ පිරිත් ශ්‍රවණය තුළින් මානසික නිරෝගිතාව පමණක් නොව, ශාරීරික නිරෝගිතාවය ද ලැබෙන බව යි.



## නවසීවර්ක භාවනාව

### ඥානානන්ද හිමි

නව සීවර්ක භාවනාව වැඩිම පිණිස පළමුව මරණයට පත් වූ අයෙකුගේ මළ සිරුරක් සිහියට නගා ගන්න. සිතින් ඒ මළ සිරුරේ හිස සිට දෙපා දක්වා කිහිප විටක් හොඳින් බලන්න. දැන් මේ මළ සිරුර පාළු සොහොනක දමා ඇති ආකාරය සිහිපත් කරගන්න. පාළු සොහොනක හුදෙකලාව ඇති මළ සිරුර දෙස නැවත කිහිප වරක් සිතින් විමසා බලන්න.

1. දැන් මළ සිරුරට දින දෙකක් ගත වී ඇත. මළ සිරුර ටිකක් ඉදිමී ඇත. තොල් ඉදිමීලා. ටිකක් කළු පැහැ වෙලා, දැන් ඒ මළ සිරුරට දින තුනක් ගත වෙලා, පෙරට වඩා වැඩියෙන් මළ සිරුර ඉදිමීලා, තොල් ඉදිමීලා, මුහුණ ඉදිමීලා, විරුපී වෙලා, කට ඇරිලා, ඇස් ඇරිලා, අත පය ඉදිමීලා, බඩ ඉදිමීලා ඉදිරියට නෙරා ඇවිල්ලා, දැන් මළ සිරුර තද නිල් පාට වෙලා, කටින් සැරව ගලනවා, නාසයෙන් සැරව ගලනවා, කණ වලින් සැරව ගලනවා, ඇස් වලින් සැරව ගලනවා, මුත්‍ර මාර්ගයෙන්, ගුද මාර්ගයෙන් සැරව ගලනවා, සම පුපුරලා තැන් තැන් වලින් සැරව ගලනවා.

මගේ ශරීරයත් ඒ වගේමයි. කවදා හෝ මගේ ශරීරයටත් මේ ටිකම සිදු වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිහටම සැරව ගලන තත්වයට පත් වෙනවා. සියළු දෙනාගේම ශරීර මේ තත්වයට පත් වෙනවා. (මේ අයුරින් නැවත නැවත සිතමින් ඒ සටහන හොඳින් සිතට ගන්න.)

2. දැන් ඒ සෙහොනේ දාපු මළ සිරුර සත්තු කනවා. කපුටන් ඇවිත් මළ සිරුර උඩ වහලා කොට කොටා කනවා, ඇස් උගුල්ලා කනවා, හිවලුන් ඇවිදින් අත පය වලින් ඇද ඇද කනවා, බල්ලන් ඇවිත් මළ සිරුර එහාට මෙහාට අදිමින් කනවා, මළ සිරුර වටේ මස් කැලී විසිරිලා, මළ සිරුරේ අත පය එහාට මෙහාට ඇඹරිලා, බඩවැල් එළියට ඇවිල්ලා, කුරුල්ලන් ඒවා ඇද ඇද කනවා.

අ  
ආ  
ඇ  
ඈ  
ඉ  
ඊ  
උ  
ඌ  
ඍ  
ඎ  
ඏ  
ඐ  
එ  
ඒ  
ඓ  
ඔ  
ඕ  
ඖ  
඗  
඘  
඙  
ක  
ඛ  
ග  
ඝ  
ඞ  
ඟ  
ච  
ඡ  
ජ  
ඣ  
ඤ  
ඦ  
ට  
ඨ  
ඩ  
ඪ  
ණ  
ඬ  
ත  
ථ  
ඵ  
බ  
භ  
ඹ  
඿  
ෆ  
෇  
෈  
෉  
්  
෋  
෌  
෍  
෎  
ා  
ැ  
ෑ  
ි  
ී  
ු  
෕  
ූ  
෗  
ෘ  
ෙ  
ේ  
ෛ  
ෞ  
ෟ  
෠  
෡  
෢  
෣  
෤  
෥  
෦  
෧  
෨  
෩  
෪  
෫  
෬  
෭  
෮  
෯  
෰  
෱  
ෲ  
ෳ  
෴  
෵  
෶  
෷  
෸  
෹  
෺  
෻  
෼  
෽  
෾  
෿  
෰  
෱  
ෲ  
ෳ  
෴  
෵  
෶  
෷  
෸  
෹  
෺  
෻  
෼  
෽  
෾  
෿

මගේ ශරීරයටත් මේ ටිකම සිදුවෙනවා. කවදා හරි දවසක මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත් වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදියටම සතුන් කා දමනවා. සියළු දෙනාගේම ශරීර මේ විදිහටම සතුන් කා දමනවා.

3. දැන් ඒ මළ සිරුරේ තැනින් තැන ඇට සැකිල්ල පැදිලා. තැන් තැන් වල සත්තු කාලා ඉතිරි වුන මස් රැදිලා. මුළු ඇට සැකිල්ලම නහර වලින් වෙළිලා. ලේ වලින් තැවරිලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ ටිකම සිදුවෙනවා. කවදා හරි දවසක මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත් වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදියටම ඇට සැකිල්ල පැදිලා දිරලා යනවා. සියළු දෙනාගේම ශරීර මේ තත්වයට පත් වෙනවා.

4. දැන් ඒ මළ සිරුර මුළුමනින්ම ඇට සැකිල්ල පැදිලා. මස් වුවටක්වත් නෑ. මුළු ඇට සැකිල්ලම නහර වලින් එතිලා. ඇට සැකිල්ල ලේ තැවරිලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ දෙයම සිදුවෙනවා. කවදා හෝ දවසක මගේ ශරීරයත් මස් නැති ලේ තැවරුන ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වෙනවා. වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ විදිහමයි. සියළු දෙනාගේම ශරීර මේ තත්වයට පත් වෙනවා.

5. දැන් ඒ මළ සිරුරේ තියෙනනෙ ඇට සැකිල්ල විතරයි. ඇට සැකිල්ල නහර වලින් එතිලා. මස් වුවටක්වත් නෑ. ලේ සැරව නෑ. නහර වලින් එකට බැඳුනු ඇට සැකිල්ල විතරක් ඉතිරි වෙලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ දෙයම සිදුවෙනවා. කවදා හෝ දවසක මගේ ශරීරයත් මේ තත්වයට පත් වෙනවා. අන් අයගේ ශරීරත් මේ තත්වයට පත් වෙනවා. සියළු දෙනාගේම ශරීර මේ තත්වයට පත් වෙනවා.

6. දැන් ඒ මළ සිරුරේ ඇට සැකිල්ල තැන් තැන් වල විසිරිලා. හිස් කබල එක පැත්තක. බෙල්ලේ ඇට එක පැත්තක. උරහිස් ඇට එක පැත්තක. ඉල ඇට තව පැත්තක. අන් ඇට තවත් පැත්තක. කොඳු ඇට පෙල තවත්

පැත්තක. උකුල් ඇට වෙනත් පැත්තක. කලවා ඇට තව දිහාවක. කෙණ්ඩා ඇට තව දිහාවක. පතුල් ඇට, පා ඇඟිලි ඇට වෙන පැත්තක. මුළු ඇට සැකිල්ලම විසිරිලා ගිහිල්ලා.

මගේ ශරීරයටත් මේ දෙයම සිදුවෙනවා. මගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලත් මේ වගේම විසිරිලා යනවා. අන් අයගේ ශරීර ඇට සැකිලිත් මේ විදියටම විසිරිලා යනවා. සියළු දෙනාගේම ඇට සැකිල්ල මේ විදිහටම විසිරිලා යනවා.

7. දැන් ඒ ඇට සැකිල්ලේ පාට හරියට සුදු පාට හක්ගෙඩියක පාට වගේ. තැන් තැන් වල විසිරුණු ඇට සියල්ලම හක්ගෙඩියක සුදු පාටට හැරිලා.

මගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලත් මේ විදිහටම සුදු පාටට හැරෙනවා. අන් අයගේ ශරීර වල ඇට සැකිල්ලත් මේ විදිහටම හක්ගෙඩියක පාටට හැරෙනවා. සියළු දෙනාගේම ඇට සැකිලි මේ විදිහටම සුදු පාටට හැරිලා දිරලා යනවා.

8. දැන් ඒ ඇට කැබලි තැන් තැන් වල ගොඩ ගැහිලා. බොහෝ කල් ගතවුන ඇට කැබලි ටිකක්. ඒ ඇට කැබලි වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බැහැ. ගොඩවල් ගැහුන, කල් ගතවෙච්ච සුදු පාට ඇට ගොඩක් විතරයි.

මගේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලටත් මේ දෙයම සිදු වෙනවා. කවදා හෝ මේ ශරීරයේ ඇට සැකිල්ලත් දිරලා ගොඩවල් හැදිලා තියේවි. අන් අයගේ ශරීරත් ඒ වගේමයි. සියලු දෙනාගේම ශරීර වල ඇට සැකිලි මේ විදිහටම දිරලා යනවා.

9. දැන් ඇට සැකිල්ලක් පේන්න නෑ. ඇට කැබලි හොඳටම දිරලා ගිහිල්ලා. සුදු පාට හුණු වගේ කුඩු බවට පත්වෙලා. පොළොවට පස් වෙලා. ඒ ඇට කැබලි හොඳටම දිරලා ගිහිල්ලා.



## බෞද්ධ භාවනාව තුළින් යහපත් සෞඛ්‍යයක්

දෛනික ජීවිතයේදී ආතතිය හා වෙහෙස හේතුකොට ගෙන මතුවන පිළිකා, ඒඩ්ස් හෝ මානසික තත්‍වයන් වැනි වර්තමාන යුගයේ ලෙඩරෝගයන්ගේ සංකීර්ණ ලක්ෂණ පවත්නා අතර, ප්‍රතිකාර කිරීමේ දුෂ්කරතාවයන් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, එවන් අසනීප සුවකිරීමට හා ජනතාවගේ ජීවිත නැවත සමතල තත්‍වයට ගෙනඒමට උපකාර කිරීම පිණිස, ප්‍රතිකාර කිරීමේ වෙනස් ක්‍රම පිළිබඳ ව සොයා බැලීමට නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාව මගින් කටයුතු ආරම්භ කර ඇත. වෛi විාචේ බිහිවීමත් සමග ම, මේ වර්ගයේ පර්යේෂණ වාස්තවික අන්දමින් ක්‍රියාත්මක කෙරේ. කෙසේවෙතත්, වඩාත් ආධ්‍යාත්මික මට්ටමේදී සිතට සාමය හා සතුටත්, සිරුරට යහපත් සෞඛ්‍යයත් ගෙන ආ හැකි විවිධ මූලධර්ම හා ක්‍රියා පිළිවෙත් බුදුදහම තුළ පවතියි. විශේෂයෙන් ම භාවනාව, එය පුහුණු කිරීමට ඉගෙනගත් බොහෝ දෙනෙකුට ඵලදායී ප්‍රතිඵල ලබාදී ඇත.

මේ අනුව, සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කිරීමට මනසට හැකි බැව්, නවීන වෛද්‍යවරුන් බෙහෝ දෙනෙක් පිළිගෙන ඇත. සිරුරේ හටගන්නා රෝගයන්ට සිත වැදගත් හේතුවක් විය හැකි අතර, සිරුරේ රෝග සුවකිරීමට ද මනසට විශ්මිත හැකියාවක් ඇත. භාවනා කිරීමේ ක්‍රම හැදෑරීම මගින් සිරුර මෙන් ම මනස ද සංවර්ධනය කළ හැකි අතර, සෞඛ්‍යය ද වැඩි දියුණු කළ හැක. මෙකල පිළිකා වැනි රෝගයකට ප්‍රතිකාර කිරීම විද්‍යාව හා තාක්ෂණය මත රඳා පවතින අතර, විකිරණය හා ශල්‍ය විකිත්සාව වැනි පරිපාටීන් එහිදී භාවිතා කෙරේ. මෙවන් නව පරිපාටීන් වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ප්‍රගතිය සංස්ථාපනය කරන නමුදු, දනට තායිලන්තය මෙවන් රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී විශාල අවධානයක් යොමු කරගෙන ඇති එක් ක්‍රමයක් සාකලය ය. වෛද්‍ය Sathit Intharakamhaeng විසින් යෝජනා කර ඇති ප්‍රතිකාර ක්‍රම අනුව, ඒවා පුහුණු කිරීමට කණ්ඩායමක් ද පත්කර ඇත. මෙම ක්‍රම මගින් නිවැරදි ආහාරගැනීම් පවත්වාගෙන යාම ද ඇතුළු ව, අපගේ ජීවිත කෙරෙහි ස්වභාව ධර්මය ක්‍රියාත්මක වන අයුරු වටහාගැනීම

අවධාරණය කරයි. එතෙකුදු වුවත්, අපගේ චින්ත සන්තතිය කෙරෙහි හා භාවනාකිරීම හැදෑරීම කෙරෙහි ද වැදගත් ස්ථානයක් ලබාදී ඇත. වෛද්‍ය Sathit වරක් ප්‍රකාශ කළ පරිදි , ඇත්තෙන් ම සාකලය ජීවිතයක් ගතකිරීම මගින් ස්වාභාවික ආහාරයක් අනුභව කිරීම පමණක් අදහස් නොකෙරේ. එයින් භාවනා කරනුයේ කෙසේද යන්නත්, දෛනික ජීවිතයේ ආතතිය අඩු කරන්නේ කෙසේද යන්නත් ඉගෙනීම තුළින්, ඔබේ ජීවන රටාව නිවැරදි කරගැනීම ද අදහස් කෙරේ.,

මෙසේ යකඩවලින් ඇතිවන මලකඩවලට එම යකඩය මල බැඳ විනාශ කළ හැකි බව උගන්වන බෞද්ධ උපදේශ කෙරෙහි වෛද්‍ය Sathit අවධානය යොමු කර ඇත. මිනිසාගේ සිත ද එසේම ය. භාවනා කරනුයේ කෙසේද යන්න හදාරා ඇත්නම්, ධනාත්මක චින්තනය රැඳුණු සිත් ඇත්නම්, අපගේ සිරුරු වඩා ශක්තිමත් හා වඩා නිරෝගී වෙයි. අපගේ සිත් නිෂේධාත්මක සිතිවිලි උපදවන්නේ නම්, ඔහු පවසන පරිදි, යකඩ මත මලකඩ මෙන් එය අවිකල්පයෙන් ම අපට අන්තරායක් වනු ඇත.

අපට හානි පමුණුවන්නේ කුමක්ද යන්න සිතීම අයහපත් ය. යම් උදාහරණයක් ගත්තොත් නම්, පිළිකා රෝගියෙක් අයහපත් සිතිවිලි ඇති කර ගතහොත්, කාචදින මලකඩ මෙන්, අවසානයේදී එම සිතිවිලි මගින් රෝගියා ඉක්මණින් ම මරණයට පත්කරනු ඇත. මක්නිසාද යත්, පිළිකාවලට එක් හේතුවක් වනුයේ එවන් සිතිවිලි හෙයිනි. සාකලය දෘෂ්ටිකෝණය අනුව, ශාරීරික හේතූන් හා මානසික හේතූන් යන දෙක මත ම පිළිකා වර්ධනය වේ. යමෙකුට සිය සිත වෙනස් කළ නොහැකි නම්, ඉන් පසුව ඔහුට සිය සිරුර ද වෙනස් කළ නොහැක.

රෝගීවීමට හා රෝග පැතිරීමට ප්‍රධාන හේතුවක් ලෙස පවතිනුයේ සිරුරේ හා මනසේ අසමබරතාව යි. මෙම රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේ හැකියාව සිරුර තුළ ම ඇත. පිළිකාවලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ විකිත්සා සම්ප්‍රදායේ විශේෂඥයෙකු වන , ඇමෙරිකාවේ කැලිෆෝනියාවේ සයිමන්ටන් පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයේ වෛද්‍ය ඕ.කාර්ල් සයිමන්ටන් ද පිළිකා සුව කිරීමේදී හා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී, මනස හා සිරුර අතර ඇති සම්බන්ධතාව

පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කර ඇත. වසර දහයකට අධික කාලයක් පරීක්ෂණ පැවැත්වූ ඔහු, සිරුරට රෝග සුවකිරීමේ හා ප්‍රතිකාර කිරීමේ ස්වාභාවික හැකියාවන් ඇති බැව් සොයා ගත්තේ ය. සිරුර ගැන සොයා බැලීමට හැකියාව ලබාදීමට, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් සිරුර සකස් කළ හැකි වන නමුදු, ඉතා වැදගත් සාධකය වන්නේ රෝගියා ඊට සහභාගිවීමට කැමතිවිය යුතු වීම යි. පිළිකා ආක්‍රමණය හුදෙක් අපට පෙන්වා දෙන්නේ, අප සිරුරුවලට අනුකූලනය හා සංවර්ධනය අවශ්‍ය බව යි. උදාහරණ වශයෙන් සන්තුෂ්ටිය ලබාගැනීමට අප ආතතිය මුදාහළ යුතු ය. නැත්නම් අපේ සිරුරු පරිණාමනය කිරීමට අවශ්‍ය ය. පිළිකාවලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ ඵලදායීතාව වෛද්‍ය සයිමන්ටන් ඔප්පු කර ඇත. , සියල්ලට ම වඩා, අප මෙම විපර්යාසයට මුල පිරීමේදී භාවනාව හා සිතේ මවා ගැනීම අපට අවශ්‍ය ය. අප නව විශ්වාස සමූහයක් ඇති කිරීමට හා සංවර්ධනය කිරීමට තීරණය කිරීමේදී, ඒවා අපගේ උපවිඥානයේ කොටසක් බවට පත් වන තුරු , ආයුධ වනුයේ මෙම භාවනා හා සිතේ මවාගැනීම් ය. ආතතියෙන් මිදීමට හා ආධ්‍යාත්මික පාරප්‍රාප්තිය ළඟා කර ගැනීමට එකී භාවනා හා සිතේ මවාගැනීම් භාවිතා කරන නමුදු, රෝග හා ප්‍රතිකාර පිළිබඳ ව අපගේ විශ්වාසයන් වෙනස් කර ගැනීමට තීරණය කිරීමෙන් ආරම්භ කර, රෝග සුවකිරීමට සිරුර තුළ ම ඇති හැකියාව ආදී වශයෙන් වූ කෙනෙකුගේ ජීවිතය හා සෞඛ්‍යය වෙනස් කිරීමේ ක්‍රියා පිළිවෙතේ ප්‍රථම පියවර වශයෙන් ද එය භාවිතා කළ හැක.

වෛද්‍යවරයා සිරුරට ප්‍රතිකාර කරගැනීමේ හැකියාව සිරුරට ම ඇති බවට තවත් කරුණක් එකතු කර ඇත. භාවනාව පුහුණුවීමට , හා ඇතැම්විට යාඥාවක් හා අධිෂ්ඨාන ශක්තියට, පිළිකා හා ඒඩ්ස්වලට එරෙහි ව සටන් කළ හැකි ශ්වේතාණු නිපදවීමට හැකියාව ලැබෙන සේ, සිරුරට බලපෑමක් ඇති කිරීමට හැකිවන අන්දමින් උපකාරී විය හැකි බව ද ඔහු ප්‍රකාශ කර ඇත. , අප වැනි සාමාන්‍ය මිනිසුන් විශේෂ විෂයයන් කිසිවක් හැදෑරිය යුතු නොවේ. අපේ හෘද ස්ඵර්ෂය, රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට හෝ ක්‍රියාත්මක කිරීමට හෝ අසනීපවලට එරෙහි ව සටන් කරන ශ්වේතාණු නිපදවීමට, අපේ සිත් භාවිතා කළ හැක. පිළිකාවලට හා ඒඩ්ස්වලට එරෙහි ව සටන් කරන ඔ සෛල නමින් හඳුන්වන සෛලයන්ගේ ගුණය වර්ධනය කිරීමට අපට හැක.



පිළිකා සුවකිරීමේ ප්‍රතිකාර විධි පවත්නා අතර, අද සුවකළ නොහැකි එක් රෝගයක් වනුයේ ඒඩ්ස් ය. රෝගීන්ට සහාය වීමට භාවනාව හඳුන්වා දී ඇත. ඩොනල්ඩ් කේ. ස්වියර් මෙසේ පවසා ඇත. , තායිලන්තයේ ඒඩ්ස් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී භාවනාව ද උපයෝගී කරගෙන ඇත. එවිදියේ හා ඖෂධ පරාධීන රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට උපකාරී වීමට ඇති ආරෝග්‍යශාලා පුහුණු වැඩ සටහනේ අංගයක් වශයෙන්, 1989දී මනෝවිද්‍යාඥයින්, සමාජ සේවකයින් හා සාත්තුසේවකයින්ගේ කණ්ඩායමකට භාවනා ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කරන ලදී., භාවනාව ඒඩ්ස් රෝගියාට සෘජුව ම ප්‍රතිකාරයක් හෝ රෝගය සුව කරන්නක් නොවුවද, එයින් රෝගියාට යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාදෙයි. සහයින්ගේ ප්‍රශ්නාවලීන්, ස්වයං චාර්‍ය හා නිරීක්ෂණ අනුව , සෞඛ්‍ය සේවකයින් බොහොමයක් තුළ ධනාත්මක ප්‍රතිඵල පෙන්නුම් කරන ලදී. අභ්‍යාසලාභීන් අතර ඉහළ මට්ටමේ පරාර්ථකාමීන්, සහකම්පනයන්, සේවලාභීන්ට අඩුවෙන් වාචික ව පරිභව කිරීම හා වඩා වැඩි පෞද්ගලික අවබෝධය, ශාන්තභාවය,සතුට හා ඉවසීමත් ඇති බැව් පෙන්නුම් කළේ ය.,

භාවර්ධී වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය බෙන්සන් , ශරීර සෞඛ්‍යය කෙරෙහි භාවනාවේ බලපෑම පිළිබඳ ව පර්යේෂණ පවත්වා පරීක්ෂා කර ඇත. ඇමෙරිකානුවන් බොහෝ ගණනාවකට භාවනා සංකල්පය හඳුන්වා දුන් , ශ්‍රීටීලභාවයේ ප්‍රතිචාරය :1975\* , නමැති ග්‍රන්ථය මගින්, ඔහු රෝගියාට ආතතියෙන් මිදීමට, රෝගයන්ට එරෙහි ව සටන් කිරීමට, අධිෂ්ඨාන ශක්තිය ගෙන ඒමට හා ජීවිතයේ පාලනයක් ඇති කර ගැනීමට, භාවනාව උපකාරී වන හෙයින්, එය පිළිකා වැනි රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී උපයෝගී කර ගත හැකි බැව් පවසයි. විෂාදය, නිරපේක්ෂක බව, හුදකලාව හා බලාපොරොත්තු රහිත ව සිටීම වැනි බටහිර වැසියන් අතර ඉතා බහුල ව පවතින මානසික තත්වයන්, භාවනාව මගින් මර්ධනය කළ හැකි බැව් ඔහු සොයාගත්තේ ය. මීට අමතර ව, හෘදයාබාධයන්ට හා අධික රුධිර පීඩනයට ද භාවනාව මගින් පිළියම් යෙදිය හැක. එහෙත් ඉතාමත් සිත්ගන්නා කරුණ වන්නේ ළමුන් පිළිසිඳ ගැනීමට දුෂ්කරවූවන්ට භාවනාව උපකාරී වීම යි. එවන් අය සාමාන්‍යයෙන් අසතුටෙන්, කාංසාවෙන් හා වහා කිපෙනබවෙන් යුක්ත බවත්, එහෙත් විධිමත් භාවනා පුහුණුව මගින් ඔවුන්ට නිරෝගී හා

ශක්තිමත් වීමටත්, වඩා ශ්‍රීතිමත් වීමටත්, ළමුන් පිළිසිඳ ගැනීමේ හැකියාව වැඩිපුර ඇතිවීමටත් අවස්ථාව ලැබෙන බැව් වෛද්‍ය බෙන්සන් පවසයි. එවන් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට බෙන්සන් වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කරනු ලබන භාවනාව වන්නේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පාලනය කිරීම වන අතර, සාමය හා ශාන්තභාවය ගෙන එන මන්ත්‍රයක් නිහඬ ව මැතිරීම ද ඔහු නිර්දේශ කරයි. මෙම විදර්ශනා භාවනා ශිල්පක්‍රමය ඉතා ඵලදායී බැව් බෙන්සන් වෛද්‍යවරයා ඒත්තු ගත්වෙයි.

අපගේ සිත් කුළ භාවනාව දැඩි ව ස්ථාපිත වී සිත්සතත් උපශාන්ත වූ විට, සිරුරට හා මනසට එය ඵලදායී වේ. හෘද ස්ඵන්දනය අඩුවීම, රුධිර පීඩනය අඩුවීම හා ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය ඉතා හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම ආදී කායික ප්‍රතිලාභ භාවනාවෙන් ඇතිවන බැව් මහාචාර්ය Thepnom Muangman පවසයි. මොළයේ තරංග මන්දනය කිරීම තුළින් ඇතිවන ඉහිල් බව, මස්පිටු වේදනාවන්ගෙන් සහනය, වේදනා හා හිසරදයෙන් මිදීම ආදී මානසික ප්‍රතිලාභ ද එයින් අත්වෙයි.

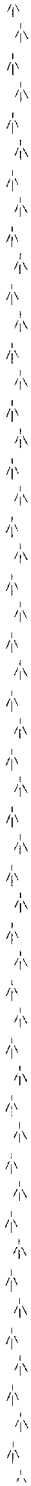
වොලස් හා බෙන්සන් පවසන පරිදි භාවනාකිරීමට පුහුණුවීම තුළින් මානසික ජවය ඇති වේ. බෞද්ධ භාවනාවට සමාන වූ භාවනා මගින් සිරුරට යහපතක් සිදුවන බැව් ඔවුන් පෙන්වා දී ඇත. එයට සිරුරේ දැවිල්ල නතර කිරීමට, ආතතිය අඩු කිරීමට හා මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පරිණාමනය කිරීමට හැකියාව ඇත. ආතතිය ඉවත් කිරීම මගින් සිරුර හා මනස පූර්ණ සැහැල්ලුව ඇතිවන තත්වයට හා ගැඹුරු ශ්‍රීථිල තත්වයකට පත්කරන අතර, එය නිදා හා සිහින දැකීමට වඩා වෙනස්වූවකි.

සිරුරේ හා මනසේ රෝගයන්ට භාවනාව මගින් ප්‍රතිකාර කළ හැකි බැව් බුද්ධදාස භික්ෂුව ප්‍රකාශ කර ඇත. ආනාපාන සති භාවනාව නමින් හැඳින්වෙන හුස්ම පාලනයේ වැදගත්කම ඔහු ඔප්පු කර ඇත. අපගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමවත් බවට පත්කිරීමට වැඩිපුර හැකිවන තරමට ම, රෝගයන්ට එරෙහි ව සටන් කිරීමේ හැකියාව ද වර්ධනය වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, මූලික මානව ක්‍රියාකාරීත්වයක් වන හෙයින්, අපගේ ශරීරයන්හි සාමාන්‍ය සමබර කිරීමට එය සබඳතාවක් දරයි. ඔහු පෙන්වා දී ඇති අයුරු, අපේ ස්නායු පද්ධතිය, අපේ සිතිවිලි, අපේ දැනුවත් වීම හා අප සිරුරුවල වෙනස් යාන්ත්‍රණය කෙරෙහි අපගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම බලපාන බැව්

අප වටහා ගත යුතු ය. අක්මාව,පෙනහළු, අක්කු හා උදරය යන සියල්ල අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හා සම්බන්ධ ය, .

නිදන්ගත පෙනහළු ඇණහිටීම ඇතිවී, පෙනහළු බද්ධ කිරීම සිදු කරන ලද රෝගීන්ගේ කාංසාව හා විෂාදය සම්බන්ධයෙන්, ආනාපාන සති භාවනා ශිල්පීය ක්‍රම හැදෑරීමේ ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ව, Phattaya Jitsuwan (1992) ද පර්යේෂණයන් පවත්වා ඇත. 'අර්ධ සම්පරීක්ෂණ නිර්මිතියන් ' පදනම් කරගෙන සිදුකරන ලද මෙම පර්යේෂණයට 21 දෙනෙකුගෙන් යුත් සම්පරීක්ෂණ කණ්ඩායමකින් ද, 24දෙනෙකුගෙන් යුත් පාලක කණ්ඩායමකින්ද ද වශයෙන් 45 දෙනෙකුගෙන් සමන්විත පිරිසක් සහභාගි වූහ. සම්පරීක්ෂණ කණ්ඩායම බැලීමට නිරීක්ෂකයින් ගිය අතර, ඔවුන්ට සැහැල්ලු සාකච්ඡාවල යෙදීමටත්, ආනාපාන භාවනාව වැඩිය යුතු අදාළ පිළිබඳ ව ඉගැන්වීමටත් සලස්වන ලදී. සති 6ක් පුරා පාලක කණ්ඩායම බැලීමට ගිය අතර, සැහැල්ලු සාකච්ඡා පැවැත්වීමට ද සලස්වන ලදී. පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල හා නිගමන අනුව, ආනාපාන සති භාවනා ක්‍රමශිල්පය හදාරණ ලද සම්පරීක්ෂණ කණ්ඩායම වඩා අඩුවෙන් කාංසාව, විෂාදය ආදියෙන් පෙළුණු අතර, ඔවුන්ගේ ආතතිය හා කාංසා මට්ටම පාලක කණ්ඩායමට වඩා පැහැදිලිව ම අඩු බව පෙන්වන ලදී.

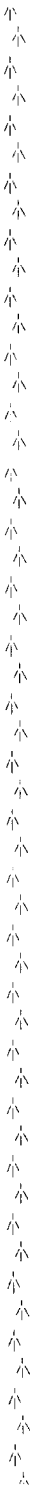
අපගේ සිරුරුවල පෙනහළු වැනි අනෙකුත් කොටස් සම්බන්ධයෙන් ද, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වැදගත් වන බැව් බුද්ධදාස භික්ෂුව නිරන්තරයෙන් ම ප්‍රකාශ කර ඇත. කායික ව වෙනසීමෙන් පසුව මුහුණ(ඇදුම)රෝගයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ගේ පෙනහළුවල ක්ෂමතාව සම්බන්ධයෙන්, ආනාපාන සති භාවනා ශිල්පක්‍රම හැදෑරීමේ ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ව Nathi Guagungijgan (1987දී) පර්යේෂණ පවත්වා ඇත. අර්ධ සම්පරීක්ෂණ නිර්මිතිය මත වූ මෙම පරීක්ෂණයේදී 24 දෙනෙකුගේ කණ්ඩායමක් 12 බැගින් වූ කණ්ඩායම් 2ක් වශයෙන් යොදාගන්නා ලදී. සම්පරීක්ෂණ කණ්ඩායම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා, ආනාපාන සති භාවනා ශිල්පක්‍රම හැදෑරූහ. පාලක කණ්ඩායම ද වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගත් නමුදු, ඔවුන්ට භාවනා ක්‍රම ඉගැන්වූයේ නැත. පරීක්ෂණය සති 16කින් නිමාවට පත්විය. පරීක්ෂණය අවසානයේදී ආනාපාන සති භාවනා ශිල්පක්‍රම හැදෑරූ කණ්ඩායමේ අයට, පාලක කණ්ඩායමේ අයට වඩා වැඩිපුර කාර්යක්ෂම පෙනහළු පැවතුණු බැව් අනාවරණය විය.



Duangjai Gasandigun (1988දී) මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අපේ මනෝභාවයන් බලපවත්වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ව පර්යේෂණ පවත්වන ලදී. Phatumthani පළාතේ (Phrathamgai ආරාමයේ) ආගමික උපදේශයන් පුහුණුවීම සඳහා වූ බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේදී , වයස 15 හා 25 අතර පුද්ගලයින් තුළ විෂාදය සසඳා, මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි භාවනාවේ ප්‍රතිඵල මැන බලන ලදී. භාවනා වැඩ සටහන් පුහුණු වූ 156 දෙනෙකුගේ කණ්ඩායමකට භාවනාවට පෙර හා භාවනාවෙන් පසුව, විෂාදය මැන බැලීමට සිදුවිය. මධ්‍ය ලක්ෂණ මගින් පෙන්වූයේ භාවනා කිරීමෙන් පසු ව විෂාදය අඩු බවකි. මේ මගින් භාවනාව මගින් ආතතියෙන් සහනය ලැබෙන බව, විශ්ලේෂණ කිරීමේ හැකියාව හා ගැටළු වටහාගැනීමේ හැකියාව හා විෂාදයෙහි හේතුව මර්ධනය වන බව යෝජනා කෙරේ.

කායිලන්තයේ බැංකොක් හි චූලන්ඔන්කොම් විශ්ව විද්‍යාලයේ , වෛද්‍ය අධ්‍යාපන පීඨයේ කායික විද්‍යාව හා ව්‍යවච්ඡේද විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානී සුද්සවාන් ආර්. චෙන්ටානෙස් විසින් රෝග සුව කිරීම පිණිස භාවනාවට කෙතෙක් දුරට උපයෝගී වන්නේ දැයි සොයා බැලීම පිණිස පරීක්ෂණ ගණනාවක් මෙහෙයවා ඇත.

බෞද්ධ භාවනා පුහුණුවන වයස 20 හා 25 අතර පිරිමින් 52ක් හා භාවනා පුහුණු නොවන, එම වයසේ ම 30කගෙන් යුතු කණ්ඩායමක් පිළිබඳ ව, මස්තු කෝටිසෝල් හා සූර්ණ ප්‍රෝටීන් මට්ටම්, රුධිර පීඩනය, හෘද ස්ඵන්දන අනුපාතය, පෙණහළුවල පරිමාව හා ප්‍රතිචාර කාලය පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කරන ලදී. භාවනාවෙන් පසු ව, මස්තු කෝටිසෝල් මට්ටම් සැලකිය යුතු අන්දමින් අඩු වූ බවත්, මස්තු සූර්ණ ප්‍රෝටීන් මට්ටම් සැලකිය යුතු අන්දමින් වැඩි වූ බවත්, සංන්‍යස්ත පීඩනය (systolic pressure) , වින්‍යස්ත පීඩනය (diastolic pressure) හා හෘද ස්ඵන්දනය සැලකිය යුතු අන්දමින් අඩු වූ බවත් සොයාගන්නා ලදී. භාවනාවේ යෙදීමෙන් පසු ව, ජෛව ධාරිතාව, උපරිම ඉවිනානුගත සංචාතනය සැලකිය යුතු අන්දමින් අඩුවීම් සිදු විය. භාවනා කාලය තුළ, ප්‍රතිචාර කාලයේ අඩුවීමේ ප්‍රතිශතය සියයට 22ක් වූ අතර, භාවනාවේ නොයෙදුණු අයගේ ප්‍රතිචාර කාලයේ අඩුවීමේ ප්‍රතිශතය



සියයට 7ක් පමණි. මෙම අධ්‍යයනයන්ගේ ප්‍රතිඵල අනුව පෙන්වා දෙන්නේ, බෞද්ධ භාවනා මගින්, ජීව රසායනික හා කායික විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් ඇති වී නිරෝගීතාවය වර්ධනය වන බවය.

සියලුම වර්ගයේ රෝගයන්ට ඖෂධ මගින් හෝ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ බොහෝ පරිපාටීන් අනුව හෝ ප්‍රතිකාර කෙරෙන බැව් පෙන්වා දිය යුතු ව ඇත. ඇතැම් ප්‍රතිකාර ක්‍රමවලදී, අපේ අභිප්‍රායයන් හා අධිෂ්ඨාන ශක්තිය භාවිතා කෙරේ. උදාහරණ - මනෝරෝග විකිත්සාව හෝ භාවනාවේ යෙදීම යි. එවන් ප්‍රතිකාර ක්‍රමවලදී රෝගියා ඖෂධ මත ම නොදැදී, තමාට ම උපකාරී වීමට යම් කාර්යභාරයක් ඉටු කළ යුතු ව ඇත. සිතට, සිත පිළිබඳ ව බලාගැනීමට හැකි බවත්, සිරුරේ ඇතිවන රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ද කිසියම් බලපෑමක් සිතට කළ හැකි බවත්, මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් පෙන්නුම් කරයි. මේ අනුව, ප්‍රතිකාර ලබන රෝගියාට, තමාගේ රෝගය කායික වූවක් බව වටහා ගැනීමටත්, ඊට සිය මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑමට අවකාශ නොදීමටත්, සන්සුන් ව හා ප්‍රීතිමත් ව සිටීමටත් හැකිනම්, ඔහුගේ අසනීපය අවිකල්පයෙන් ම මර්ධනය වී ඉක්මණින් ම සුව වේ. එහෙත් රෝගියෙකු ඊට පටහැනි ව උනන්දු අඩුවූ, විෂාදයට පත් හෝ ස්වයං-දුක්ඛිත වුවහොත්, ඔහුගේ රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීම ඉතා දුෂ්කර වන අතර, සැහෙන කාලයක් ද ගත වෙයි. එහෙයින් සන්සුන් ව සිටීම, නිරවුල් හිසකින් හා සැමවිට ම ප්‍රීතියෙන් යුතු ව සිටීම, රෝගවලින් අප මුදවාගන්නා යමකි. Phra Dhebhavedhi (1993දී), භාවනාවෙන් මානසික හා පෞරුෂ වර්ධනය යන දෙක කෙරෙහි ම ගෙන එන ප්‍රතිඵල ලෙස අධිෂ්ඨාන ශක්තිය, අධිෂ්ඨානය, ස්ථාවරත්වය, ආචාර සම්පන්න බව, මෘදු බව, දක්ෂතාව, උනන්දුව, කඩිසරකම, ප්‍රීතිමත් බව, ගරුත්වය, පරාර්ථකාමීත්වය හා තමා හා අන්‍යයන් මනා ව හඳුනාගැනීමේ හැකියාව ආදිය පෙන්වා දී ඇත. මේවා වූ කලී සිත හා කය දෙකේ පාරප්‍රාප්තිය ළඟාකර ගත් පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයෝ ය.



## ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය

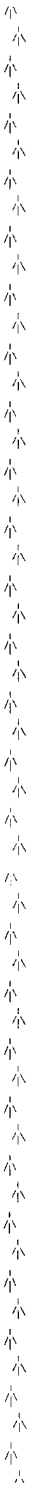
තමෝ තසස භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධසස

01. එවං මෙ සුතං එකං සමයං භගවා බාරාණසීයං විහරති ඉසීපතනෙ මීගදායෙ, තත්‍ර ඛො භගවා පඤ්චවග්ගියෙ භික්ඛු ආමනෙතස්සි.

02. දෙව මෙ භික්ඛවෙ අනතා පබ්බජිතෙන න සෙවිතබ්බා යොවායං කාමෙසු කාමසුඛලලිකාත්‍ර යොගො භීනො ගමෙමා පොථුජ්ජනිකො අනරියො අනතථසංභිතො යො වායං. එතෙ තෙ භික්ඛවෙ උභො අනෙත අත්‍රපගමම මජ්ඣමා පටිපදා තථාගතෙන අභිසමුද්ධා චක්ඛුකරණී ඥාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාය නිබ්බාණාය සංවතතති.

03. කතමා ච සා භික්ඛවෙ මජ්ඣමා පටිපදා තථාගතෙක අභිසමුද්ධා චක්ඛුකරණී ඥාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාය නිබ්බාණාය සංවතතති? අයමෙව අරියො අට්ඨංගිකොමගෙහ සෙය්‍යථීදං සමමාදිට්ඨි සමමා සංකප්පො, සමමා වාචා, සමමා කමමනෙතා, සමමා ආජීවො, සමමා වායාමො, සමමා සති, සමමා සමාධි, අයං ඛො සා භික්ඛවෙ මජ්ඣමා පටිපදා තතාගතෙන අභිසමුද්ධා චක්ඛුකරණී ඥාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාය නිබ්බාණාය සංවතතති.

04. ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛං අරියසච්චං ජාති'පි දුක්ඛා ජරාපි දුක්ඛා ව්‍යාධිපි දුක්ඛො මරණමපි දුක්ඛං අප්පියෙහි සමපයොගො දුක්ඛො පියෙහි විපපයොගො දුක්ඛො යම්පිච්චං. න ලහති තමපි දුක්ඛං සංඛිතෙතන පඤ්චපාදානකඛන්ධා දුක්ඛා.



05. ඉදං බො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්ත තත්තාභි නන්දිනී. සෙය්‍යථීදං, කාමතණ්හා භවතණ්හා විභවතණ්හා.

06. ඉදං බො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං යො තස්සා යෙව තණ්හාය අසෙසවීරාගනිරොධො වාගො පටිනිසස්ගෙහා මුත්ති අනාලයො.

07. ඉදං බො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධගාමීනීපටිපදා අරියසච්චං අයමෙව අරියො අට්ඨාගිකො මගෙහා සෙය්‍යථීදං සමමාදිට්ඨී, සමමා සංකප්පා, සමමා වාචා, සමමා කමමනෙතා, සමමා ආජීවො, සමමා වායාමො, සමමා සනී, සමමා සමාධී.

08. ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධමමෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි, තං බො පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤාතනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධමමෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි. තං බො පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤාතනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධමමෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

09. ඉදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධමමෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි. තං බො පනිදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධමමෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි. තං බො පනිදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පභීනනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධමමෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

10. ඉදං දුක්ඛන්තරොධං අරියසච්චනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජු උදපාදි, ආලොකො උදපාදි. තං ඛො පන්දං දුක්ඛන්තරොධං අරියසච්චං සච්ඡිකාතබ්බන්ති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජු උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

11. ඉදං දුක්ඛන්තරොධගාමනී පටිපදා අරියසච්චනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජු උදපාදි, ආලොකො උදපාදි. තං ඛො පන්දං දුක්ඛන්තරොධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවෙතබ්බන්ති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජු උදපාදි, ආලොකො උදපාදි. තං ඛො පන්දං දුක්ඛන්තරොධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවිතනති මෙ භික්ඛවෙ පුබ්බෙ අනනුසස්සනෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජු උදපාදි, ආලොකො උදපාදි.

12. යාව කීචඤ්ච මෙ භික්ඛවෙ ඉමෙසු චතුසු අරියසච්චෙවසු ඵ්චං නිපරි වට්ඨං දවාදසාකරං යථාභුතං ඤාණසස්සනං සුචිසුද්ධං අභොසී නෙචතාවාහං භික්ඛවෙ සදෙවකෙ ලොකෙ සමාරකෙ සබ්බභමකෙ සසසමණබ්බාහමණීයා පජාය සදෙව මනුසසාය අනුතතරං සමමා සමෙබ්බධිං අභිසම්බුද්ධො පච්චඤ්ඤාසිං.

13. යතොච ඛො භික්ඛවෙ ඉමෙසු චතුසු අරියසච්චෙවසු ඵ්චං නිපරි වට්ඨං දවාදසාකරං යථාභුතං ඤාණසස්සනං සුචිසුද්ධං අභොසී. අථාහං භික්ඛවෙ සදෙවකෙ ලොකෙ සමාරකෙ සබ්බභමකෙ සසසමණබ්බාහමණීයා පජාය සදෙව මනුසසාය අනුතතරං සමමා සමෙබ්බධිං අභිසම්බුද්ධො පච්චඤ්ඤාසං, ඤාණඤ්ච පන මෙ දසස්සනං උදපාදි අකුප්පා මෙ වෙතො විමුත්ති අයමන්තිමා ජාති නතරීදානි පුනබ්බවොති.

14. ඉදමචොච භගවා අතමනා පඤ්චවග්ගියා භික්ඛු භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

15. ඉමසමීඤ්ච පන වෙය්‍යාකරණසමිං භඤ්ඤමානෙ ආයසමිනො කොණඩඤ්ඤස්ස වීරජං වීතමලං ධම්මචක්ඛුං උදපාදි යං කීඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධධම්මන්ති.



16. පවතිනේ ව පන භාවනා ධම්මවකක භූමමා දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

භූමමානං දෙවාසං සද්දං සුතවා වාතූමභාරාජික දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

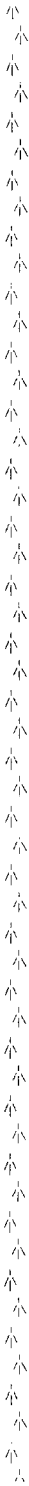
වාතූමභාරාජිකානං දෙවාසං සද්දං සුතවා තාවතීංසා දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

තාවතීංසානං දෙවානං සද්දං සුතවා යාමා දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

යාමානං දෙවානං සද්දං සුතවා තුසීතා දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

තුසීතානං දෙවානං සද්දං සුතවා නිමමාණරතී දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

නිමමාණරතීනං දෙවානං සද්දං සුතවා පරනිමමිත වසවතතීනො දෙවා සද්දමනු සසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවතිතං අප්පතිවතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මනා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.



පරනිමිත වසවතීතං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා බුහමපාරසජ්ජ දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

බුහමපාරිසජ්ජනං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා බුහමපුරොහිතා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

බුහමපුරොහිතානං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා මහාබුහමා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

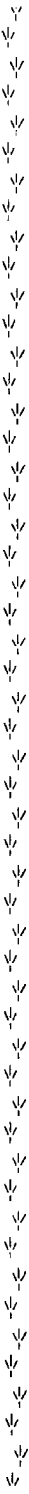
මහාබුහමානං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා පරිත්තභා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

පරිත්තභානං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා අප්පමාණභා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

අප්පමාණභානං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා ආභසසරා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

ආභසසරානං දෙවනං සද්දං සුඤ්චා පරිත්තසුභා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා බාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පචතතිතං අප්පනිචතතියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බුහමුතා වා කෙනචී වා ලොකසමනති.

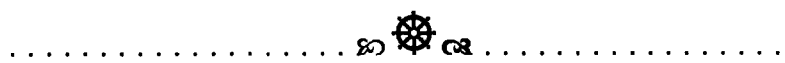




සුදසසීනං දෙවනං සද්දා සුභවා අකණීට්ඨකා දෙවා සද්දමනුසසාවෙසුං. එතං භගවතා ඛාරාණසීයං ඉසීපතනෙ මීගදායෙ අනුතතරං ධම්මවකකං පවත්තං අප්පනිචත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙන වා මාරෙන වා බ්‍රහ්මිනා වා කෙනවී වා ලොකසමනි.

17. ඉතිහ තෙන ඛණෙන තෙන මුහුතෙතන යාව බ්‍රහ්මලොකො සදෙදා අබ්බුගග්ගස් අයඤ්ච දස සහසසී ලොක ධාතු සංකම්පී සමපකම්පී, සම්පවෙධී. අප්පමානො ච උළාරො ඔභාසො ලොකෙ පාතුරහොසී අතිකකම්ම දෙවනං දෙවානුභාවනි.

18. අථ ඛො භගවා උදානං උදානෙසී අඤ්ඤාසී වන හො කොණ්ඩකඤ්ඤා අඤ්ඤාසී වන හො කොණ්ඩකඤ්ඤාති ඉතිහිදං අයසමනො කොණ්ඩකඤ්ඤාසස අඤ්ඤාකොණ්ඩකඤ්ඤාතෙවච නාමං අහොසීති.



“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”

※ THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL ※

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：CITTA SAMADHI 三摩地心】  
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 for sale.**

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan

4,000 copies; June 2010

SR049-8651

