

- 1. [Introduction to Buddhist Meditation](#)
- 2. [The Basics in Meditation](#)
- 3. [The Second Level](#)
- 4. [What do all these Different Meditation Techniques Mean?](#)
- 5. [Ariya Metta Bhavana \(Loving Kindness Meditation\)](#)
- 6. [Anapanasati Bhavana \(Introduction\)](#)
- 7. [What is Anapāna?](#)
- [Is Ānāpānasati Breath Meditation?](#)**
- 8. [The Basic Formal Anapanasati Meditation](#)
- [Possible Effects in Meditation – Kundalini Awakening](#)
- 9. [Key to Anapanasati – How to Change Habits and Character \(Gathi\)](#)
- 10. [Attaining the Sotapanna Stage via Removing Ditthasava](#)
- 11. [Magga Phala and Ariya Jhanas via Cultivation of Saptha Bojjanga](#)
- 12. **[Key Factors to be Considered when “Meditating” for the Sotapanna Stage](#)**
- 13. [Kammattana \(Recitations\) for the Sotapanna Stage](#)
- [Myths about Meditation](#)
- [How to Attain Samadhi via “Vipassana Pubbanga Samatha” Bhavana](#)**
- [A Simple Way to Enhance Merits \(Kusala\) and Avoid Demerits \(Akusala\)](#)
- [Is Suffering the Same as the First Noble Truth on Suffering?](#)
- [The Incessant Distress \(“Peleema”\) – Key to Dukkha Sacca](#)
- [What is Samadhi? – Three Kinds of Mindfulness](#)
- [Panca Indriya and Panca Bala – Five Faculties and Five Powers](#)

# 1. බ්‍යෝද්ධි භාවනාව - හැඳින්වීම

<https://puredhamma.net/bhavana-meditation/>

මෙම කොටසෙහි මුල් ලිපි 10 න් විස්තර වන්නේ අරිය අෂ්ටාංගික මග අනුව අරිය ධ්‍යාණ ලබා ගැනීම සහ අවම වශයෙන් සොනාපන්න අවධියටවත් පත් වීම ගැනයි. මෙම ලිපි පෙළ සකස් කලේ මා ලද අත්දැකීම් පදනම් කරගෙනය. අරිය ධ්‍යාණ ලබා ගැනීමෙන් ( සහ මාර්ග ඵල යට පත්වීම) අවසන් කරණ තෙක් ලිපි 10 සහ 11න් විස්තර කෙරේ. සමාධියට ලගා වීම මෙන්ම මෙතෙක් නොවිසිඳුන ගැටළු නිරාකරණය පිණිස මෙම ලිපි පෙළ උපකාරී වේ. මෙම ලිපි පෙළ එම අනුපිලිවෙලටම හදාරන්නේ නම් මැනවි.

1. නිවන් මගෙහි විවිධ අදියරයන්ට ලගා වීම පිණිස බුදුන් වහන්සේ වදාළ මාර්ගය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් බ්‍යෝද්ධි භාවනාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි දැන ගත හැකි වේ. නිවන යනු බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරන්නාක් මෙන් ගුප්ත සංකල්පයක් නොවේ. නිබ්බාන හැඳින් වීමට නිවන යන පදය හෝ නිවීම යන්නට මා වඩාත් කැමති

වන්නේ ඉන් නිවන ක්‍රමානුකූලව ක්‍රියා කිරීමෙන් සෝවාන් ඵලයට පෙර වුවද අත් විදිය හැකි දෙයක් බව පෙන්වා දෙන හෙයිනි.

“රාගක්කායෝ නිබ්බානං, ද්වේෂක්කායෝ නිබ්බානං, මෝහක්කායෝ නිබ්බානං”, යන්න මෙම නිවීම අත්විදින්නේ කෙසේදැයි පහදා දෙයි.

ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිජ්ජාව දින කිහිපයකින් අත්හළ නොහැක එසේම අත් හරින්නේද නැත. එය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිදුවන දෙයකි. සිත පිරිසිදු කළ පමනට නිවීමද අත් විදිය හැක. මුල් අවධියේදී පෙරට හා ආපස්සට යන ස්වභාවය ඇතත් නිවන් මගෙහි රැඳී සිටීමේ ප්‍රබල අරමුණක සිටිය යුතු වේ.

සමහරු ආතතියෙන් මිදීමට ශ්වසන භාවනාවේ රැඳී සිටියත් එය නිවන් මග හා කිසිම සම්බන්ධයක් නැත. ඔවුන් නිවන “ තුරන් කිරීම” ට සම කලත් ඒ ගැන කණගාටු විය යුතු නැත. එවන් මනෝ විභිතියක් පැවතීමෙන්ම අදහස් වන්නේ නිවන ආසන්නයට වත් පැමිණ නැති බවයි. මෙය අපහාසාත්මක ප්‍රාකාශයක් නොව හුදෙක් සත්‍යයමය. යමෙක් අනිවිඡ, දුක්ඛ අනන්ථ ගැන යම් අවබෝධයක් ඇතිව නිවීම අත් විදිනා තුරු නිවන ගැන යම් අදහසක් ඇති කර ගැනීම අපහසුය.

2. භාවනාව ගැන උනන්දුවක් දක්වන පුද්ගලයින් තුන් වර්ග යටම මෙම නිවීම අත්විදීමට භාවනාව මග සලසා දේ. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ මානසික සුවය ලබා ගැනීම පිණිස මූලික භාවනාවෙහි යෙදීමට බොහෝ අය කැමතිය. සමහරු පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය ගැන විශ්වාසයෙන් යුතුව වුවද වැඩි අවධානයක් ඇත්තේ ඊලඟ භවයේදී යහපත් උත්පත්තියක් ලබාගැනීම පමණි.

මෙම ලිපි පෙළෙහි මූලික පරමාර්ථය වන්නේ නිවන් සුව ලබා ගැනීම පිණිසවූ පළමු අදියර වන සොනාපන්න ඵලයට පත්වීම සඳහා අවශ්‍ය තරම් දහම් කරුණු ඔබ වෙත සපයා දීමයි. ඉන්පසුව ඉදිරි ගමන සඳහා බාහිර උපකාර අවශ්‍යය වන්නේ නැත. කෙසේවෙතත් එම අරමුණ කරා යාමට තවමත් සූදානම් නැති හෝ භූමි තල 31 හි පැවැත්ම හෝ පුනර්භව ක්‍රියාවලිය හෝ නිබ්බාන පිළිනොගන්නා බොහෝ අය ඇත.

3. ලිපි බොහොමයකින් මෙම “ නිවීම” කුමක්දැයි පහදා දීමට මම උත්සාහ කළෙමි. ඒවා නැවතත් කියවා බැලීමට ඔබ කැමත්තක් දක්වනවා ඇති. මූලික කරුණු වල සිට

ගැඹුරු විස්තරාත්මක තොරතුරු දක්වා සඳහන් කර ඇත. එහෙත් ඒ සෑම එකකම අරමුණ වන්නේ අපගේ මනසින් ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ ( අවිජ්ජා) ඉවත්කර දැමීමයි.

ලෝභ සහ ද්වේෂ යන පද වල අර්ථය පැහැදිලිය , එහෙත් අවිජ්ජා යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි බොහෝ දෙනෙක් නොදනී. “ අවිජ්ජා ( මූලාව, මෝහය) යනු කුමක්ද? ” යටතේ වැඩි විස්තර දක්වා ඇත.එය ඉතා වැදගත් මාතෘකාවක් වන නිසා අවිජ්ජාව ගැන කෙටියෙන් මෙහිදීද සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

යම් ප්‍රමාණයක නිවීමක් හෝ සහනයක් ලබා ගත හැකි සම්ප්‍රදායානුකූල ක්‍රමය වන්නේ ශ්වසන භාවනාව හෝ කසින භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමයි. මා මින් පෙරද සඳහන් කල පරිදි ශ්වසනය ගැන හෝ කසින වස්තුවක් කෙරෙහි සිත පිහිටුවා ගැනීමෙන්, ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිජ්ජාව ඉවත් කළ හැක්කේ කෙසේද? එවැනි භාවනා ක්‍රම ලෝභය සහ ද්වේෂය යටපත් කරනවා මිස අවිජ්ජාව ඉවත් නොකරයි.

අපගේ මනසින් ලෝභය සහ ද්වේෂය ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ කිරීම ආරම්භ කළ යුතු වේ , එය ශීල හෝ යහපත් දිවි පෙවක සේ හැඳින්වේ. එවිට යමෙකුගේ මනස පැහැදිලි වීමෙන් නිරාමිස සුඛ අත්විඳීමත් සමග ධර්ම සංකල්ප අවබෝධයෙහි පහසු වීමෙන් අවිජ්ජාව දුරුකර ගත හැක.

බුද්ධ ධර්ම ප්‍රඥාවන්තයන් සඳහා පමණි. එය අන්ධ භක්තියෙන් ඇදහිය යුත්තක් නොව අවබෝධයෙන් අනුගමනය කළ යුත්තකි. යමෙක් මූලින් ධර්ම මැනවින් අවබෝධ කර ගත යුතුය. “නිවීම” පවත්වා ගත හැකි වන්නේ ආශ්වාසය දෙස බැලීම වැනි ක්‍රම මගින් නොවේ. ඇත්තෙන්ම, ධර්ම අධ්‍යයනය කර මූඛ්‍ය සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමනක්ම සොනාපන්න ඵල අත්විඳිය හැක. මූඛ්‍ය සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමනක්, දැඩි ලෝබය හෝ යමෙකුගේ හදවත දැවෙන අපහසු තාවයකට පත්වන තරම් යමෙකුට ද්වේෂ කිරීම අසාර නිශ්චල දෙයක් බව වැටහේ.

එහෙයින් මැනවින් ධර්ම අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ( එනම් අවිජ්ජාවෙන් මිදීමෙන්) යමෙක් ස්වයංක්‍රීයවම නිවීමට පත්වේ. යමෙක් ධර්ම අවබෝධ කර ගැනීම ඔස්සේ අවිජ්ජාවෙන් මිදීමෙන් ස්වයංක්‍රීයවම ලෝබය සහ ද්වේෂය ප්‍රහීණ කරයි.

4. අරිය අජ්ඣාංගික මාර්ගයෙහි මූලින්ම පවත්වා ගත යුත්තේ “සම්මා දිට්ඨි” වන්නේ ඒ නිසාය. “සම්මා ” යනු “ සං” + “ මා ” හෝ “කෙලෙස් වලින් මිදීම” යන්නයි; එසේවුවත් පහසුව තකා “නිවැරදි ” යන්න යොදාගනිමු. එහෙත් “සම්මා දිට්ඨි” යනු “ නිවැරදි දැක්ම මගින් කෙලෙස් වලින් මිදීම ” බව සිහි තබා ගන්න. මනාව ධර්ම හැඳුර්මේ වැදගත්කම තවදුරටත් අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙනම්. මුල්ම මෙන්ම ප්‍රධානතම පියවර වන්නේද එයයි. බුදුන් වහන්සේගේ පණිවිඩය යථා පරිදි නොදැන යමෙක් එම මාර්ගය අනුගමනය කරන්නේ කෙසේද?

යමෙක් මුඛ්‍ය දහම් සංකල්ප අවබෝධ කරන්නේ එම සංකල්ප ගැන නිතර මෙහෙහි කිරීමට පෙලඹේ. එමෙන්ම එම සංකල්ප සිහියේ තබා ගනිමින් ඵලදායී කටයුතු වල නියැලෙන්නේ කෙසේදැයි මෙහෙහි කරයි. “සම්මා සංකප්ප” හෙවත් “නිවැරදි සංකල්ප” මෙය වේ. මෙය ස්වයංක්‍රීයවම “සම්මා වාචා (නිවැරදි කථනය)”, “සම්මා කම්මන්තා” ( නිවැරදි ක්‍රියාව), “සම්මා ආජීව” (නිවැරදි දිවිපෙවන) වෙත යමෙක් යොමු කරයි. මෙම පියවර පහ පූර්ණ කළ පසු යමෙක් “සම්මා සනි” කරා යොමු වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම සොරදෙටුවෙකු සොරකමක් සැලසුම් කරද්දී මෙන් “සාවාද්‍ය සනිමත් බව”ක්ද ඇත (“මිවිජා සනි”). ඕනෑම හොඳ හෝ නරක කාර්යයක් සාර්ථකව නිමා කරගැනීමට ඒ සඳහා පූර්ණව යොමු වීමක් අවශ්‍ය වේ.

වඩනාලද “සම්මා සනි”යෙන් යුත් අයෙකුට ඕනෑම ක්‍රියාවක ආදිනව සැහෙකින් දැකිය හැකි නිසා එම කාර්යයෙහි යෙදිය යුතුද නැද්ද යන්න තීරණය කළ හැක. යමෙක් මෙම පියවරයන්හි ප්‍රතිලාභ ( එනම් නිවීම) දකින්නේ හෙතෙම මෙම පියවර සියල්ලක්ම වඩාත් උනන්දුවෙන් අනුගමනය කිරීමට පෙලඹේ එනම් “සම්මා වාසාම” ( නිවැරදි වැසම) යෙහි යෙදේ.

කුට ප්‍රාප්තිය වන්නේ “සම්මා සමාධි” ( මනසෙහි නිවැරදි නිසංසල අවධිය) යයි. එසේම “මිවිජා සමාධි” යක්ද ඇත. ඉහත සඳහන් කළ සොරා සොරකම සැලසුම් කරද්දී හෙතෙම “මිවිජා සමාධි” යට පත් වේ. ඔහුද නිසල බව අත්විඳි එහෙත් එහි ප්‍රතිඵල හයානකය.

අවසාන පියවර තුන වර්ධනය වන්නේ එකවරය. ඇත්ත වශයෙන්ම “සම්මා දිට්ඨි” ඔස්සේ පමණක් “සම්මා සමාධි” යට පත් විය හැක. යමෙක් ධර්ම දේශනාවකට පූර්ණ

අවධානයෙන් යුතුව සවන් දෙන විට හෝ ධර්ම සංකල්පයක් ගැඹුරු අවධානයකින් හදාරන විට හෙතෙම “සමාධි” යට පත්විය හැක. ධ්‍යාණය ගැඹුරු “සමාධි” තත්ත්වයකි.

5. මෙම දහම් ප්‍රකාශන නිසල සන්සුන් වේලාවකදී කියවන්නේ නම් වඩාත් උචිත යයි මා නිර්දේශ කරන්නේ එහෙයිනි. **කියවන ගමන්ම අවබෝධ කර ගන්නා දහම මෙහෙති කිරීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් සමාධි ගත විය හැක.** භාවනාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ එයයි. යහපත් දේ අවබෝධ වීමත් සමග අයපත් දේ ස්වයංක්‍රීයවම ඉවත දමයි, ඒ සමගම සමාධි ගත වේ, මෙම “ආනාපාන” ක්‍රියාවලිය ගැන ඊලඟ ලිපි වලින් සාකච්ඡා කරමු.

භාවනාව ආරම්භ කර සුලු මොහොතකින් ධ්‍යානගත විය හැකි තත්ත්වයකට යමෙකුට පත්විය හැක. ඒ සඳහා දීර්ඝ කාලීන පුහුණුවක් අවශ්‍යය. මෙම ලිපියෙන් සහ ඉදිරි ලිපි වලින් සාකච්ඡා කෙරෙන ක්‍රියාවලියෙන් ඔබට දිගු කාලීන ප්‍රතිලාභ අත් විඳිය හැකිවේ යයි මම අපේක්ෂා කරමි. මුලදී එය තරමක් සෙමන් සිදුවුවත් මාස කීපයක් පුහුණු කිරීමෙන් හුදෙක් තාවකාලික සැනසුමක් නොව යමෙකු තුළ පැහැදිලි වෙනසක් අත්විඳිය හැක. සමහරුන් එම තත්ත්වයට ඉතා ඉක්මනින්ම පත්වේ.

6. මෙම ජීවිතයේදී අප දෙආකාරවූ උක්ඛ වේදනාවනට පත්වේ. එනම් කයෙහි ඇතිවන කාය වේදනා මෙන්ම නොයෙක් රෝගාබාධ සහ මානසික වේදනා බලාපොරොත්තු සුන්වීම වැනි කනස්සලු ස්වභාවයන් සහ අසහනය යි.

කාය වේදනාවන් සුව වීමට කාලයක් ගත වේ, එසේ වුවත් මනා සැලසුම් ගත ක්‍රියාවන්ගෙන් සහ සති මත් බවෙන් ඒවා අවම කර ගත හැක. සුදුසු ව්‍යායාම වල නිරත වීමෙන් හා නමා ගන්නා ආහාර ගැන සතියෙන් යුතුව සිටීමෙන් එවන් කාය වේදනා අඩු කර ගත හැක.

මානසික වේදනාවන් වලට සෘජු හේතු කාරක වන්නේ *ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිජ්ජා* වයි (මෝහයයි). සමහරක් පෙර කම්ම නිසා ඇතිවන අතර සිතිවිලි , කථා කරන වචන සහ යමෙකුගේ ක්‍රියා කලාපය ගැන සතිමත් බවෙන් සිටීමෙන් බොහොමයක් මානසික වේදනා අවම කර ගත හෝ වලක්වා ගත හැක. *ලෝභ ද්වේෂ සහ මෝහ සිතිවිලි* හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උදාවන්නාවූ කායික, මානසික සහ වාචික ක්‍රියාවන් (සිතිවිලි, කථා බස්



සහ කායික ක්‍රියා) නිසා යමෙක් ඕනෑම අවස්ථාවක (කෂණිකව හෝ ප්‍රමාදව) මානසිකව දුක්ඛ වේදනාවන්ට පත්විය හැක.

යම් ක්‍රියාවක් අයහපත් දැයි දැක ගත හැකි පහසුම ක්‍රමය වන්නේ ඉන් ඇතිවන ආදිහව ගැන මෙහෙති කිරීමයි: එම ක්‍රියාව තමාට හෝ අන් අයෙකුට හානිකර වන්නේ නම් එහි මූලය දෝෂ ද්‍රව්‍ය හෝ මෝහය වේ.

7. එහෙයින් බෞද්ධ භාවනාවේ මූලික අරමුණ වන්නේ අරිය අෂ්ටාංගික මග වැඩීමයි.

සත්‍ව ඝාතනය, සොරකම, පරිභව කිරීම් ආදියෙන් වැලකී සිටීමෙන් අප කරන්නේ අපගේ මනසෙහි ඇති ගිහි නිවා දැමීමයි, එසේම මතුවට එවන් ගිහි ඇතිවීම වලකා ලීමයි. මෙය නිවීම හෝ නිවනයයි.

සුදුසු පරිසරයක් සහ සමාන මනෝ විභිතියකින් යුත් අය ඇසුරු කිරීම, හදවත් ප්‍රබෝධමත් කරන්නාවූ පුන්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිරතවීම වැනි දේ මගින් යහපත් ක්‍රියාවන්ට උපකාර වන්නාවූ දේ කළ යුතුය. මේ සියල්ල යමෙකුගේ මනස සදානතිකවම නිදහස් කරවන බව දැකිය හැකි ඉතා වැදගත්ම ක්‍රමය වන්නේ ධර්ම අධ්‍යයනය කිරීමයි. වෙනස සදාකාලික දෙයක් වන්නේ මෙම පියවර කරා එලඹී විටය.

මෙය පරිපූර්ණ කළ විට යමෙක් දවස පුරාම ඵ්දිනෙදා වැඩකටයුතු කරද්දී පවා භාවනාවෙන් ගත කරයි. “අසේවනය, භාවිතය, බහුලිකනය” හෝ “ හොඳ දේ ඇසුරු කරන්න, භාවිතා කරන්න, හැකි පමණ එය කරන්න ” යයි බුදුන්වහන්සේ විස්තර කළේ එයයි.

විධිමත් භාවනා වැඩසටහනකදී සිදු කරන්නේද එයමය. වඩාත් උචිත ක්‍රමය වන්නේ යම් ධර්ම සංකල්පයක් ගැන භාවනා වැඩ සටහනකට පෙර කියවා එම අදහස් ගැන මෙහෙති කිරීමයි. තම ජීවන අත්දැකීම් සමග ධර්ම සංකල්ප සංසන්දනය කරන්න. කෙමෙන් ඒවා මැනවින් අවබෝධ වේ, නිදසුනක් වශයෙන් “ තමාටත් අන් අයටත්” හානිදායක වන අයුරින් අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් වියදම් කර අති සුබෝපහෝගී දිවි පෙවකක් ගත කිරීම අසාර එල රහිත දෙයක් වන්නේ ඇයි?

ඔබ පුදුමයට පත්කරවන කරුනක් වන්නේ මෙම ක්‍රියාදාමය මගින් පමනක් යමෙකුට සමාධියට පත්විය හැකි බවත් දිගු කාලීනව ධ්‍යාණ පවා පූර්ණ කළ හැකි බවයි. එසේම මෙහි තවත් වෙනස් කම් පසුව සාකච්ඡා කරමු. දහම් ලිපි රාශියකම මා සඳහන් කල ආකාරයට මුඛ්‍ය දහම් කරුණු අධ්‍යයනයෙන් පමනක් සෝවාන් අවධියට පත්විය හැක.

8. බුද්ධ ධර්ම මූලමනින්ම මනස අරමුන කර ගත් දහමකි. අප කරුණ කියන ඕනෑම දෙයක් ආරම්භ වන්නේ සිහිවිල්ලකිනි. “මනෝ පුබ්බංගමා ධර්මා” සෑම දෙයකටම පෙරටු වන්නේ මනසයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.

බුදුන් වහන්සේ ගේ භාවනා තාක්ෂණය ස්වභාදහමට අනුව සකස් වුවක් බව ඉහත සාකච්ඡාවෙන් පැහැදිලි වේ. එය ආගමික හෝ අදේව වාදියෙකුට වුවත් සුදුසුය. යමෙක් බෞද්ධයෙකු වන්නේ ඔහු/ඇ ගේ මනසින්ය. යමෙක් යම් මූලික ධර්ම සංකල්ප අවබෝධකර ගෙන ඒ අනුව ජීවත් වේ නම් හෙතෙම බෞද්ධයෙකු වේ. යමෙක් නොසැලෙන තීරණාත්මක අරමුනකින් දහම් මගට පිලිපන්නේද “ ධර්මෝ නචේ රක්ඛන් ධර්මචාරී” එනම් “දහම නිවරදි මග පෙන්වයි”. ප්‍රමුඛ අරමුන වන්නේ තමාට හෝ අන් අයට හානිකර නොවන යහපත් දිවි පෙවකක් ගත කිරීම සහ වර්තමාන ලෝකයේ පවත්නා කලබල සහිත ජීවිතයෙන් මිදී යම් මානසික සුවයක් ලැබීමයි. එය අපගේ ආරම්භය වේ.

## 2.භාවනාවේ මූල ධර්ම

1. සමහරුන්ට අනෙක් අයට වඩා පහසුවෙන් මනස සන්සුන් කර ගත හැකි බව ආස්වාස ප්‍රාස්වාස ( හුස්ම) භාවනාව කරුණ අය හෝ ආමාශයෙහි පිම්බීම හැකිලීම නිරීක්ෂණය කරන්නන් දැනී. සමහරුන්ට මනස සන්සුන්ව මිනිත්තු කිහිපයකට වඩා පවත්වා ගත නොහැක , නොයෙක් දේ මනසෙහි මතු වන්නට පටන් ගනී .

මෙම මතු වීමට හේතුව පංචනිවරණ බව පෙර ලිපියක සඳහන් කළෙමි. යමෙක් භාවනාව ආරම්භ කළ සැනින් ගැඹුරු මනසෙහි පවත්නා මූලික “අවශේෂ” හෝ “ මණ්ඩි” මතුපිටට බුබුලු දමමින් මතු වේ.

2. මෙම ජීවිතයේදී පමණක් නොව අනන්තවූ පුනර්භවයන් හේතුවෙන් අපගේ මනසෙහි තැන්පත් වී ඇති කෙලෙස්, වසර ගනනක් පුරා එකතුවූ අපද්‍රව්‍ය ඇති ළිඳක් මෙන් යයි යන නිදසුන සලකා බලමු. දිනපතා අප සහභාගී වන අසහනකාරී ක්‍රියාදාමයන් මනසෙහි ඇති අපද්‍රව්‍ය මණ්ඩි කලතා මනස අපැහැදිලි කරයි, එය දිගු ඊටකින් ලිඳෙහි වූ මණ්ඩි කලතන්නා වැනිය. එවිට එම මණ්ඩි මතුපිටට පැමිණේ.

මනසෙහි පවත්නා මූලික “ අපද්‍රව්‍ය ” දෙක වන්නේ *පංචනිවරණ* යන්ගේ *කාමජන්ද* (දැඩි ලෝභය) සහ *ව්‍යාපාදයයි* ( ගැඹුරු වෛරයයි).

*විච්චිච්චා* යනු යමෙකුගේ “ ආශාවන්” ය, එසේම මේවා ලෝකික වස්තූන් කෙරෙහි ඇති ආශාව හෝ යමෙක් වෛර කිරීමට කැමැති දේ විය හැකියි. යමෙක් *අනිච්ච දුක්ඛ අනන්ථ* ගැන ඇති *අවිජ්ජාව* හේතුකොට මෙසේ හැසිරේ. *විච්චිච්චා* බෙහෝ විට මුල් *පංචනිවරණ* දෙක වන *කාමජන්ද* (දැඩි ලෝභය) සහ *ව්‍යාපාද* ( ගැඹුරු වෛරයයි) දෙකෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් අඩංගු දෙයින් කැමතිම අංගවල ලයිස්තුවක් වැනිය. යහපත් දැක්ම ගැන දක්වන අවිචාරවත් නොසලකා හැරීම හේතු කොට උපදින්නාවූ නරකම *විච්චිච්චාව*, *කංක විච්චිච්චා* ලෙස හැඳින්වේ.

අනෙක් දෙක මෙම නරක පුරුදු කලතා ලන්නාවූත් තමන් විසින්ම මතුපිටට එන්නාවූත් *ථීන මිද්ධ* ( සිරවුන හෝ මිදුන මනස), සහ *උද්ධච්ච කුක්කුච්ච* ( විසිරුනු මනසක් පැවතීමට ඇති හැඹුරුව හෝ උත්තේජනයට ලක්වූ මනස) වේ.

*ථීන මිද්ධ* හෝ ධම්ම සංකල්ප ගැන සිත යොමු කිරීමට ඇති නොහැකියාව අහාර ගත් පසු වැඩිවිය හැක. එසේම එය පුද්ගලික පුරුද්දක් හෝ ලක්ෂණයක් විය හැක, මෙය අලස මනස යයි හඳුන්වමු. තැන්පත් නොවූ උත්තේජනයට ලක්වූ මනසත් ( *උද්ධච්ච කුක්කුච්ච*) පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. අන් අයෙකුට වඩා නමා උසස් හෝ පහත් යයි දැනෙන විට එය උදා වේ. භීතමානය හා ආශ්‍රිත හැකිලුන මනස ස්වභාවයෙන්ම විනිත උඩඟු නොවන ලක්ෂණය හා වික්ෂිප්ත කර නොගත යුතුය.

යහපත් දිවි පෙවන යටතේ *පංචනිවරණ* ගැන වැඩි විස්තර ඉදිරිපත් කරමි.



3. අප ඒදිනෙදා කටයුතු වල යෙදී සිටින විට, විවිධාකාර දේ දැකී, ශ්‍රවණය කරයි,අග්‍රාණය කරයි, රස විඳී, පහස ලබයි එසේම සිතිවිලි ගොඩ නගයි, මේ සියල්ලම ඇත්තවශයෙන්ම අපගේ මනස “සැර දිය සුලියක්” බවට පත් කරන්නාවූ “බාහිර කලතනයන්” වේ. මේ සියල්ලම මනස ආතතියට පත් කර ගින්නකින් මෙන් දවා ලයි. කාර්ය බහුල දිනයකදී අප අත්දැකින ආතතිය මෙයයි. අප සිසිල් විය යුතුය, අපට “නිවීම” අවශ්‍යයයි.

“නිවීම” ලබා ගත හැකි එක් ක්‍රමයක් වන්නේ එම කලතනයන් නාවකාලිකව අක්‍රිය කිරීමයි. සමහරු හුස්ම භාවනාවෙන් කරන්නේ මෙයයි: යමෙක් නිසංසල ස්ථානයකට ගොස් දැස් වසා ගනී; මෙය භෞතික ඉන්ද්‍රියයන් පහක් නාවකාලිකව අක්‍රිය කරයි ( එනම් පෙනීම, ඇසීම ,ගඳ සුවඳ දැනීම, රසය දැනීම සහ පහස නතර වේ).

විශේෂයෙන් මෙය මනාව ප්‍රගුන කළ අයෙකුට මනස නිසල කිරීමට යොදා ගත හැක.

එහෙත් සයවැනි ආයතනය වන මනස නවත්වා ගැනීමට නුපුළුවන. හුස්ම හෝ උදරය පිම්බීම හැකිලීම ගැන සිත යොමු කර එහි රඳවා ගැනීමට නිර්දේශ කරන්නේ එහෙයිනි.

ඇත්තෙන්ම සමහරු මනස නවතා දැමීමට එනම් සිතිවිලි නවතා දැමීමට උත්සාහ කරයි. මෙය හානිකර දෙයකි, මනස පිරිසිදු කිරීම මිස නවත්වා දැමීම හයානකය.

බුදුන්වහන්සේට පාරිශුද්ධ වූ බොහෝ ක්‍රියාකාරී මනසක් විය. නිවන් මග අනුගමනය කරන විට උදාවන්නේ අක්‍රිය මනසක් නොව වඩාත් නියුන මනසක්ය.

4.කෙසේවෙතත්, අපගේ මනසෙහි බොහෝ අපද්‍රව්‍ය ( කෙලෙස්) ඇත්නම්, කලතනයක ආධාරයක් නොතිබුනත් සිතිවිලි දූෂ්‍ය වේ. එය ඇත්තෙන්ම අතහැර දැමූ පැරණි ලිඳක් වැනිය, එහි ඇති දිය ජරාවට පත්ව ඇති නිසා යමෙක් කළ යුත්තේ පළමුව ජරා දිය ඉස දැමීමයි.

එසේම යමෙක් අයහපත් පාපක්‍රියාවල නිරත වේ නම් ( **අට අකුසල්: සත්ත්ව ඝාතනය, සොරකම, වැරදි ලිංගික හැසිරීම, බොරු කීම, ඕපාදුප දෙසීම, අපහාස කිරීම,අමිහිරි රළු වචන භාවිතය සහ ඇල්කොහොල් මත් ද්‍රව්‍ය ආදියෙන් මෙන්ම ධනය, බලය සහ යසසින් මත් වීම**) මනස ආරම්භයේ සිටම ජරා දියෙන් යුත් ලිඳක් වැනිය. කැලඹීමකින් තොරව පැවතියත් නිසංසල ස්ථානයකට වී භෞතික ඉන්ද්‍රියන් නාවකාලිකව අක්‍රිය කරගන්නත් මනස පවත්නා තත්ත්වයට වඩා පිරිසිදු වන්නේ නැත.

5. එහෙයින් අට අකුසලයේ නිරත වූ අයෙකුට, හුස්ම භාවනාවෙන් නිසසල බවට පැමිණිය නොහැක ( බොහෝ සෙයින් ප්‍රගුණ කළ අයෙකුට වුවත් එම නිසසල බව රුදෙන්හේ භවනාවෙහි නාභිගතව සිටිනා තෙක් පමණි).

මෙය මූලික වශයෙන් කායානුපස්සනා වේ, සතිපට්ඨාණ යෙහි පළමු පියවරය, “සතිපට්ඨාණ හැඳින්වීම” කියවන්න.

එහෙයින් යමෙක් අට අකුසල එකක් හෝ ඊට වැඩි ගනනක නිරතව සිටී නම් මූලින්ම කළ යුත්තේ ඒවායින් ඉවත් වීමයි. පළමුව නරකම දෙය අත් හරින්න එතැන් සිට ක්‍රමයෙන් සියල්ලෙන් මිදෙන්න. එය ජරා දිය ඉස එම ලීඳ හිස් කරන්නාක් වැනිය.

මෙය අති ප්‍රබල වූ පියවරකි. ඒ සඳහා ගත වන කාලය තීරණය වන්නේ පිරිසිදු කළ යුතු ප්‍රමාණය මතය. එහෙත් වැදගත් වන්නේ කලබල නොවී එකවර රාශියක් කිරීමෙන් වැළකීමයි. එය අසහනයට හේතු විය හැකිය. වඩාත් සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ මූලදී විශාල පාපක්‍රියා දෙකකින් වෙන්ව ඉන් ලබන්නාවූ නිවීමේ සුවය අත්දැකීමයි.

හිස් නිෂ්චල කථාවන්ගෙන් වැලකිය යුතුය. ඉන් නමාට හෝ අන් අයටද යහපතක් නොවන්නේය. හිස් නිෂ්චල කථාවකදී යමෙක් නොගැලපෙන යමක් ( බොහෝ විට අපහාස කිරීම සහ බොරු කීම වැනි) පැවසීම වැලැක්වීම පහසු නැත. ඉන් ඉවත් වීමෙන් පහසුවෙන් සිත නිසංසල කර ගත හැක.

යම් දෙයක් කිරීමට පෙර ඉන් ලද හැකි වාසිය එලය මනස දැකීම අත්‍යාවශ්‍යය. ඒ නිසාම තම සැලසුමෙහි රැඳී සිටීමට තදබල අධීක්ෂණයක් අවශ්‍යය.

හුස්ම භාවනාවට හුරුපුරුදු නොවීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබ එයට පුරුදු වී ඇත්නම් එය ක්‍රමයෙන් නවතා දමන ලෙස තදින් ආයාචනා කරන්නට කැමැත්තෙමි. ඉන්පසු මෙහි සඳහන් කර ඇති භාවනා ක්‍රමය අවම වශයෙන් දෙමසක් වත් ප්‍රගුණ කරන්න. අපට අවශ්‍යය වන්නේ දිගකාලීන ප්‍රතිඵලය. බොහෝ දෙනෙක් කෙටි නාවකාලික සුවයක් පිණිස හුස්ම භාවනාවට ඇබ්බැහිවූ අය වේ. එය වැරද්දකි.

6. නරක පරන පුරුදු අත්හැර අලුතෙන් යහපත් ගති පැවතුම් වල පිහිටා සිටීම බෞද්ධ භාවනාවේ ප්‍රමුඛ ක්‍රියාවලියකි. පුරුදු ( පසුව “ආසව” බවට පත්වන “ ගති”)

ගැන වැඩිදුරටත් ඊලඟ ලිපියෙන් විස්තර කෙරේ. ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි මූලික අදහස් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

නව පුරුද්දක් ඇති කර ගැනීමට මුලදී සැහෙන වැයමක් අවශ්‍යය. වමනින් දොඩමක් ලෙලි ගැසීමට ( මට හුරු දකුණු අතය)මම උත්සාහ කළෙමි. මුලදී එය ඇත්තෙන්ම අපහසුය. ප්‍රධානතම ගැටළුව වූයේ මට වමන යොදා ගැනීමට අමතක වීමයි. එය සිහි ගැන්වීමට මුලදී මම සංඥාවක් ස්ථාපිත කළෙමි. එහෙත් කිහිප දිනකදී මට එය සිහිපත්වන්නට පටන් ගැනුනි. සති කිහිපයකට පසු නව පුරුද්ද ස්ථාපිත විය. මා එය දැන් ස්වයංක්‍රියවම කරයි එසේම දකුණින් දොඩමක් ලෙලි ගැසීම දැන් මට නුහුරුදෙයක් සේ දැනේ.

අප නව පුරුද්දක් ඇති කර ගන්නා විට මොළයෙහි ඇති න්‍යූරෝන රාශියක් එම කාර්යයට අනුරූප නව න්‍යූරෝන සම්බන්ධතාවයන් ගොඩනගා ගනී. වඩ වඩාත් එම පුරුද්දෙහි නියැලෙන විට න්‍යූරෝන සම්බන්ධතාවයන් ප්‍රබල තත්ත්වයකට පත්වේ. පා පැදියක් හෝ කාර්යක් පැදවීමට හුරු වීමේදී මෙන්ම අනන්තවූ බොහෝ දේ ඒ ගැන නොසිනාම කරද්දී සිදුවන්නේ මෙයයි. [“True Brain: How the Mind Rewires the Brain via Meditation/Habits”](#) and [“How Habits are Formed and Broken – A Scientific View”](#). කියවන්න.

පුරුද්දකින් ගැලවීමට කළ යුත්තේ පුරුදු හුරු වීමේ ක්‍රියාදාමය ආපසු හැරවීමයි. යමෙක් දුම් පානය කෙමෙන් අඩු කළ විට එම කාර්ය සඳහා වූ න්‍යූරෝන සම්බන්ධතා කෙමෙන් බිඳී බිඳී හීන වී යයි. කළකට පසු දුම් පානය නොකර සිටීම පහසු වේ, මොළය එම සංඥා නිකුත් කිරීම නවතා දමයි. එහෙයින් යම් පුරුද්දක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඇති නැඹුරුවෙන් ඉවත්ව සිටීමට ඇති අධිජ්‍යාමය ඉතා වැදගත්ය. ඒ අවස්ථාවේදී එම ක්‍රියාදාමය වෙනුවට වෙනත් ආදේශණයක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. යම් ආහාර වර්ගයක් සඳහා ඇති අධික ආශාවද ඒ ආකාරයෙන්ම ඉවත් කර ගත හැක. එසේම බොරු කීම සහ අපගේ අනෙක් නරක පුරුදු වන ඕපාදූප දෙවීම ආදිය සඳහාද එම න්‍යායයම යොදා ගත හැක.

7. මූලික විධිමත් භාවනා ක්‍රමය ( තාක්ෂණය) ඊලඟ කොටසෙහි විස්තර කෙරේ. විධිමත් භාවනා ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම, ප්‍රබල අධ්‍යාපන අංශයෙන් මිනිසුන්ට කල් අවශ්‍ය අයට ප්‍රගතිය තක්සේරු කර ගත හැකි මගකි . සියලු කෙලෙස් වලින් මිදිය හැක්කේ අරන්ඵ භාවයට පත් වීමෙන් පමණක් බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. එහෙයින් නරක පුරුදු වලින් මිදීමට කල් ගත වන්නේ නම් ඒ ගැන අධ්‍යයනයෙන් විමසීම පමණක් නැත. මූලික කාරණය වන්නේ ප්‍රගතියක් පවත්වා ගැනීම මිස ආපසු යාම නොවේ.

සමහර විට යමෙක් අරිය භාවනාවක් ආරම්භ කළ විට මූලදී එහි කිසිම ප්‍රගතියක් නොදකිනවා විය හැක, එහෙත් යමෙක් නොකඩවා කර ගත යා යුතුය. අනන්තවූ අය බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි පැවති ශ්‍රද්ධාවෙන් නිවන් සුව ලද බව සිහිකට යුතුය.

### 3.දෙවන අදියර - මනස පිරිසිදු කිරීමෙහි

#### ප්‍රමුඛ මග

1. අත්හැර දැමූ පැරණි ලිඳ නිදසුනට නැවතත් යමු. බොහෝ කාලයක් සිට පැවති අපිරිසිදු ජලය ඉවත් කර ලිඳ පිරිසිදු කළා යයි සිතන්න, එනම් ප්‍රධාන අකුසල අධර්ම සමහරක් වත් ප්‍රහීණ කර ඇත.

ලිඳෙහි ජලය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන අවධියේදී වෙනත් අපද්‍රව්‍ය ලිඳට වැටීම වලක්වා ගත යුතුය. එහෙත් ලිඳ වටා යම් බිත්තියක් වැනි ආවරණයක් නැත්නම් වැස්සත් සමග එන මඩ වැනි අප ජලය ලිඳට ගලා ඒමට ඇති ඉඩ බොහෝය. ලිඳ

මෙන් හැකි තරම් අට අකුසල අපගේ මනසින් බැහැරව තබා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය. මෙය ශීලය හෝ යහපත් දිවි පෙවක වේ.

2. යහපත් සනිමන් බව වැඩිමෙන් අප පෙර සිටි ආකාරයට නැවතත් ඇද වැටීමෙන් වලකා ගත යුතුය. අට අකුසල යෙහි යෙදීමෙන් වැලකී සිටීමට සැලකිලි මත් විය යුතුය. එසේම බොහෝ දෙනෙකුට හසු නොවන්නාවූ දෙයක් ඇත, ඒ අපගේ නරක පුරුදු, ලෝභ හෝ “ගති / ආසව ” මෙම හවයේ පමනක් රැස්කර ගත් දේ නොව එහෙත් පෙර හවයන්වල සිට රැගෙන එන දේ විය හැක.

3. එසේම, පැරණි අත්හැර දැමූ ලීඳ පිලිබඳ උදාහරණය නැවතත් විමසා බලමු: ලිඳෙහි ජලය ඉවත් කර දැමූ පසු පිරිසිදු භූගත ජලයෙන් ලීඳ පිරෙන්නට පටන්ගනී. එහෙත් ලීඳ පත්ලෙහි කලක සිට පැවති අප ද්‍රව්‍ය තවමත් ඇත්නම් එම පිරිසිදු ජලය පවා නැවතත් අපවිත්‍ර වේ. අපගේ නරක පුරුදුද ( ගති/ආසව) ලිං පතුලෙහි ඇති අපද්‍රව්‍ය මෙහි.

4. එම ලිඳෙහි ජලය කලතන්තේ නැතිව පවත්වාගන්නා තෙක් එනම් ජලය තැන්පත්ව පැවතීමට ඉඩ හැරීමෙන් සාපේක්ෂ වශයෙන් පිරිසිදු ජලය සේ දැකිය හැක . **හුස්ම භාවනාවෙන් හෝ එවන් සමථ භාවනාවකදී අප කරන්නේ එයයි.** යමෙක් මහා අට අකුසලයෙන් ඉවත්ව සිටී නම් නිශ්ශබ්ද ස්ථානයක හුස්ම වැනි දෙයක් අරමුණු කර භාවනා කරයිද පහසුවෙන් මනස සන්සුන් කරගත හැක.

එවන් භාවනා නාවකාලික සුවයක් ලබා දෙන **අනාර්ය** භාවනා වේ. මේ අයුරින් බොහෝ සෙයින් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් හා හුදකලාව විසීමෙන් **අනාර්ය ධ්‍යාණ** ද ලබා ගත හැක. සමාජයෙන් වෙන්ව වනගතව යහපත් දිවිපෙවකක් ගත කළ පුරාතණ යෝගීන් උසස් ධ්‍යාණ ලබාගත්හ.

මෙහිදී සිදුවූයේ පංචනිවරණ යටපත් කිරීමයි. එය ලිඳෙහි වූ අපද්‍රව්‍ය තැන්පත්ව පත්ලේ පැවතීමට බාධා නොකර දිය කලතන්තේ නැතිව පවත්වාගන්නා වැනිය. එය දිගු ඊටකින් කලතා දැමුවහොත් එම අපද්‍රව්‍ය නැවතත් මතුපිටට පැමිණීම අරඹයි.

5. යමෙක් ඒ අයුරින් නිශ්ශබ්ද පරිසරයෙන් බැහැරට ආ විට බාහිර ඉන්ද්‍රිය උත්තේජකයන් නිසා කැලඹීමට ( ප්‍රබල ඉන්ද්‍රිය සංවේදී වස්තුවක් හේතු කොට ගෙන)



පත්වේ. බොහෝ සෙයින් **කාමරාග** ඇති අයෙකුට එය ආකාර්ගීය පෙනුමක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ රූපයක් විය හැක. යමෙකුට අන් පුද්ගලයෙක් කෙරෙහි බොහෝ ද්වේෂය ඇත්නම් ඔහුගේ නම සඳහන් කළ පමණින් ද්වේෂ සහගත සිතිවිලි මතු විය හැක.

මෙම අයහපත් දේ බුබුල දමමින් මතුපිටට ඉපිලීම **“අනුසය”** සේ හැඳින්වේ. එවන් **අනුසය** නවතා දැමීමට **ගති/ආසව** ක්‍රමයෙන් ඉවත් කළ යුතුය.

භාවනා වැඩසටහනකදී නිසසල ශාන්ත අත්දැකීම් වින්දන් සාමාන්‍ය කලබලකාරී ජීවිතයට අවතීර්ණ වූ පසු එම අත්දැකීම ක්‍රමයෙන් මැකී යන්නේ එහෙයින්ය. එසේ වන්නේ එය තාවකාලික විසඳුමක් වන හෙයිනි. **අපගේ අරමුණ වන්නේ වඩාත් ස්ථිර විසඳුමක් සොයා ගැනීමයි.**

5. එහෙයින් ලිඳ පිරිසිදු කළ යුත්තේ කෙසේද? අපද්‍රව්‍ය ලිං පතුලට කිඳා බැසීමට ඉඩ දීමෙන් ගැටළුව විසඳෙන්නේ නැත. ලිං පතුලේ රැස්වී ඇති සියලුම අපද්‍රව්‍ය ඉන් ඉවත් කළ යුතුය. එහි නොයෙක් විෂ ද්‍රව්‍ය වුවද පැවතිය හැක. එහෙයින් ඒ සියල්ල ඉවත් කිරීමට සෘහේන ව්‍යායාමයක් අවශ්‍යය. ඒ සියල්ල ඉවත් කළ පසු මිරි දිය දූෂණයට ලක් කරණා කිසිවක් එහි නැත. දිය පිරි ගිය පසු කළ යුත්තේ බැහැරින් අපද්‍රව්‍ය වැටී ලිඳෙහි ජලය අපවිත්‍ර වීම වලක්වා ගැනීමයි.

අපගේ මනස සම්බන්ධයෙන් කළ යුත්තේද ගිණිය නොහැකි පෙර භවයන්හිදී එක් රැස් කර මෙම භවයෙහිදී පවා තව දුරටත් තහවුරු කළ නරක පුරුදු (**ගති/ආසව**) ඉවත් කිරීමයි. අපගේ මනසෙහි ද්වේෂය ඇත්නම් එම ද්වේෂය ඉතා පහසුවෙන් සක්‍රීය විය හැක. සමහරුන් ඉතා ඉක්මනින් කෝපයට පත්වන්නේ එහෙයිනි. අපට දැඩි **ලෝභය** ඇත්නම් සලායතන අතරින් ඕනෑම ඉන්ද්‍රියක් සංතර්පනය පිණිස කෘණිකව පෙලඹී අයහපත් ආකාරයට ක්‍රියාත්මක විය හැක.

**ලෝභ** සහ **ද්වේෂ** ප්‍රධාන වුවත් **අවිජ්ජාව** හා එක්වූ විට ගිණිය නොහැකි තරම් සංයෝජනය සෑදේ. විවිධ මිනිසුන් අතර ගිණිය නොහැකි තරම් පුරුදු/පෞරුෂයන් /ප්‍රචනතා දක්නට ලැබෙන්නේ එහෙයිනි. **පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු කිසිවිටක වත් එක හා සමාන නොවේ, සර්වසම නිවුන්නු වත් එක හා සමාන නොවේ.**

5. පංචනිවරණ දෙස විමසා බැලීමෙන් ප්‍රධාන වූදිනයන් වශයෙන් දැකින්නේ ලෝභ, ද්වේෂ සහ විවිකිච්චා ය ( යමෙක් කැමැති වන්නාවූ දේ නැතහොත් කැමැති හෝ අකැමති දේ). “අලස මහස ” අයපත් සිතිවිලි මැඩපැවැත්වීමට වැයම් නොකරයි, “විසිරුන මහස ” කින් පැහැදිලිව සිතිමට හෝ යමක් කෙරෙහි නාභිගතව සිතිමට නොහැක. මේ සියල්ල පුරුදු, ගති/ආසව යන්ට ඉතා සමීපව බැඳී ඇත.

යමෙක් ගති/ආසව සියල්ල ඉවත් කරන්නේ අරහත් භාවයට පත්වූ පසුය. බුදුන්වහන්සේට බුද්ධිත්ත්වයට පත්වීමට මොහොතකට පෙර ආසවක්ඛ්‍යා ශ්‍රේණිය පහළ විය. ආසවක්ඛ්‍යා යනු “ආසව” + “ ඛ්‍යා” හෝ පෙළඹවීම් ඉවත දැමීම; “ඛ්‍යා” යනු “සං” වලින් මිදීමයි; “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න.

මෙහිදී අප පහසුවෙන් ඉවත දැමිය හැකි ප්‍රබලත්වයෙන් හිත පුරුදු ඉවත දැමීමට උත්සාහ කරයි. සුළු හරක පුරුදු අත්හල විට හෝ වඩාත් ප්‍රබල හරක පුරුදු වල බල හිත කර ගැනීම නිසා ලැබෙන නිවීම අපට අත්විඳිය හැකි වීම වඩාත් ශුභවාදී කරුනකි. නිවීම අත් විඳීමට සියලු හරක පුරුදු/දැඩි ආශාව ඉවත දැමීම අවශ්‍ය නොවේ.

6. අට අකුසල් වලින් හැකි පමණ ඉවත් වීමට අධිෂ්ඨාන කළ පසු හරක පුරුදු තෝරා බේරා ගත යුතු වේ.

සුළු හරක ගති මූලදී සඳහන් වන ලෙසට හා ප්‍රබල ගති අගට සඳහන් වන පරිදි ගති ලයිස්තුවක් සකස් කර ගන්න.අප සෑම කෙනෙකුටම ලෝභය සහ ද්වේෂය ඇත, මේවා ප්‍රබලය. මෙහි දී අප කළයුත්තේ ඉතා පහසුවෙන් ඉවත දැමිය හැකි පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි සුළු හරක පුරුදු ඉවත දැමීමයි. නිදසුනක් වශයෙන් වහා කිපෙන සුළු බව, මසුරු බව, අධික ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනය සොයා යාම ( මත්පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇති අබ්බැහි වීම හෝ අසීමත ලෙස කෑමට ඇති කෑදර කම).

ලයිස්තුවේ මූලට ඇති ( පහසුවෙන් ඉවත් කළ හැකි) ඒවායෙන් මිදීමෙන් අනෙක්වා ඉවත දැමීමට උනන්දුවක් ඇති වේ. ප්‍රබල ගති ඉවත් කිරීමෙන් මෙම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කළහොත් ඉන් අධිකාරියමත් වී මුලු වැයමම අත් හැර දැමීමට පෙළඹෙනු ඇත.

7. ඇත්තවශයෙන්ම අට අකුසල් ගැන සිත් යෙදවීම වැදගත් වේ. යමෙක් භාවනාව ගැන උනන්දු වෙනවා නම් විනෝදය පිණිස සත්ව ඝාතනයේ යෙදීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුමය. එසේම යමෙක් සොරකමෙන් යැපේ නම් එසේම විවාහක අයෙක් අන් විවාහක අය සමග ලිංගිකව ඇසුරු කරයි නම් ඒවා නවතා දැමිය යුතුය.

මේවා නිරවුල් ප්‍රායෝගික බුද්ධියට අයත්ය. යමෙකුගේ ක්‍රියාවන්ගෙන් තමන්ට සහ තමන්ටත් අන් අයටත් හානියක් වේ නම් එවන් දේ ඉක්මනින්ම ප්‍රහීණ කර ක්‍රමයෙන් හා අවසානයේදී නවතා දැමීමට ක්‍රියා කළ යුතුය.

8. පුරුදු සහ ගති/ආසව ගැන ලිපි රාශියක් මෙම වෙබ් අඩවියෙහි ඉදිරිපත් කර ඇත, මේවා කියවා බලා ඒ ගැන මෙනෙහි කරන්න. මා මුලින් සඳහන් කළ ආකාරයට යමෙක් ඒ සඳහා නමාම වැයම් කළ යුතුය. බුදුන් වහන්සේට පවා කළ හැක්කේ මග පෙන්වීම පමණකි. බුදුන් වහන්සේ නිර්දේශ කලේ මොනවාදැයි විමසා බැලිය යුතුය, ඒ සියල්ල අර්ථවත් බව වටහා ගැනීමට සතියෙන් විමසා බලන්න. මනස ඉන් යහපත් ඵල ප්‍රයෝජන දකින විට ( සුළු ඵල ප්‍රයෝජන වුවත්) මනස එය ප්‍රගුණ කිරීමට ප්‍රිය කරයි.

වැදගත් වන්නේ ආරම්භ කිරීමයි, යමෙක් සුළු වෙන් හෝ අරමුණ සාර්ථකව ඉටු කර ගතහොත් එය ප්‍රගතිය පිණිසම වේ.

9. මෙම අරමුණු සාක්සාත් කර ගැනීම පිණිස මානසික ශක්තියෙහි සිව් පදනම වන සතර ඉද්ධිපාද භාවිතා කළ හැක, භාවිතා කළ යුතුය . එක් එක් අරමුණ සඳහා වෙන වෙනම ක්‍රියාකාරී වන්න.එක් එක් අරමුණ සාක්සාත් කරගන්නා විට ඉද්ධිපාද ද ( ඡන්ද, චිත්ත, චීරිය, විමංසා ) වැඩේ. යෝගීන් අනාර්ය ලෝකික ධ්‍යාණ වඩා අන් ප්‍රබල ශක්තීන් වැඩීම පිණිස භාවිතා කළ වැදගත් සාධකද මේවාය.

ඡන්ද යනු අරමුණ මුදුන් පමුණවා ගැනීමට ඇති කැමැත්තයි. චිත්ත යනු යමෙක් ඇති කර ගන්නා අධිෂ්ඨානය යයි, චීරිය යනු එම අරමුණ සාක්සාත් කර ගැනීම පිණිස යොදන වැයමයි ,විමංසා යනු පුරුද්ද පවත්වාගෙන යාමෙන් ඇති වන ආදිනව සහ එම පුරුදු නවතා දැමීමෙන් ඇති ප්‍රතිලාභ පිලිබඳ ප්‍රවේශයෙන් නිරීක්ෂණය කිරීමයි. වඩ වඩාත් අරමුණු මුදුන් පමුණවා ගැනීමෙන් සතර ඉද්ධිපාද වැඩීමත් සමග විමංසා වැඩේ, මෙය ප්‍රඥා වෙහි එක් අංගයකි.

10. පුරුදු ඉවත් කර ගැනීමට වෙහෙසීමේදී එම පුරුදුව ක්‍රියාවන්ගේ ආදිනව ගැන සොයා බැලීම වැදගත් ය. ප්‍රකෝපයට පත්වීමෙහි පුරුද්ද නිදසුනක් සේ ගනිමු.

ප්‍රකෝපයට පත් වූ මොහොතක තමා රත්වීමත් සමග ඇතිවන අප්‍රසන්න දැනීම ගැන සිතා බලන්න. ප්‍රකෝපයට පත් වූ මොහොතක යමෙක් ඉන් ප්‍රමෝදයට පත්වනවා විය හැක. සීමාන්තික අවස්ථාවකදී සමහර මිනිස් ඝාතන වලදී පිහි පාර 30-40ක් නිසා මරණයට පත්වන්නේ එම අන්තවාදී හැසිරීම් නිසාය, ප්‍රකෝපයට පත්වීමේ හයානක කම එයයි. යමෙක් එම ක්‍රියාවන් ගැන පසුව පසුතැවුනත් ඒ මොහොතවන විට ඒ සඳහා ප්‍රමාද වැඩිය.

වඩාත් නරක ආදිනව දක්නට ලැබෙන්නේ සංසාරික වශයෙන්ය . ප්‍රකෝපයට පත්වීම යමෙකුගේ පෞරුෂයේ ප්‍රමුඛ ලක්ෂණයක් වුවහොත් එයම මරණ මොහොතේදී අල්වා ගැනීමෙන් ඊලඟ නවය ඒ හා සමාන ලක්ෂණයන්ගෙන් සමන්විත විය හැක. එනම් දැවෙන අපායක උත්පත්තියක් ලැබීමයි ( පටිච්ච සමුප්පාද යෙහි මූලධර්මය එයයි: “පටි + ඉච්ච” ( කැමැත්තෙන් බැඳීම ) නිසා ඒ හා “ සම + උප්පාද ” යක් උදාවීම.

11. සමහර නරක පුරුදු මොන ආකාරයෙන් පාලනය කර ගත හැකිදැයි සොයා බැලීමට උදාහරණ කිහිපයක් සලකා බලමු.

ව්‍යාපාදයේ එලයක් වන ප්‍රකෝප වීමේ නැඹුරුව බොහෝ දෙනෙකුට ඇත. ඇත්තෙන්ම මෙය සංසාරික පුරුද්දකි. අනෙක් බොහෝ පුරුදු මෙන් නොව ප්‍රකෝපකාරීවූ පසු ස්ව පාලනයෙන් ගිලිහේ. කෝපය ගැන යමක් කළ යුත්තේ කෝපය නැති විටකය. මෙන්ම භාවනාව කිරීම වඩාත්ම සුදුසුම දෙයය. අප අරිය මෙන්ම භාවනාව පසුව භාවිතා කරමු. එතෙක් නිසල තැනකදී දැස් පියාගන “ සියලු සත්වයෝ දකින්න මිදෙන්නවා, නිරෝගී වෙන්නවා, තරහ නැත්තෝ වෙන්නවා සහ සුවපත් වෙන්නවා” යයි අවංකවම කියන්න. ඔබ යමෙකු හා අමනාපව සිටිනම් ඔහු/ඇගේ නම යෙදූ නැවත කියන්න. අනෙක් පුද්ගලයාගේ මනසෙහි ඇති වෛරය හා ලෝබය අපට ඉවත් කළ නොහැකිය. අපට ඉවත් කල හැක්කේ අපගේ මනසෙහි ඇති වෛරය හා කෝපය පමණි. මෙය දිනකට කිහිප වරක් කරන්න, අවංකවම කළහොත් ඉන් ප්‍රතිඵල ලැබේ ( ඔබට සුවදායක සැනසිලි මනසක් සඳහා).

ඔබත් ඉන්ද්‍රිය සංතර්ජනයෙන් ලැබෙන්නාවූ සුවයට රාගයෙන් බැඳුණු පුද්ගලයෙක් නම් ( අත්‍යාවශ්‍ය දේ ගැන නොවේ) ඔබගේ මනස නිතර එවන් දේ සොයා යනු ඇත. එවන් කටයුතු අඩු කිරීමට උත්සුක වන්න. වඩ වඩාත් දානයට නැඹුරු වන්න. පුණ්‍යාතන සඳහා ප්‍රදානයන් කරන්න එසේම නිවාස නැති අයට මුදල් ආධාර කරන්න. මේ සියල්ල ඔබට මානසික සුවය ලබා කෙරේ. මෙය ප්‍රීති යනුවෙන් හැඳින් වේ. එසේම ඔබගේ ජීවන රටාව සරල කර ගැනීමෙන් ඔබගේ මනසට බලපාන පීඩාව ප්‍රතිභාව වේ. එවිට ඉන්ද්‍රිය සුබයට වඩා වෙනත් ආකාරයක සුවයක් දැනේ, එය “නිවීම” හෙවත් නිරාමිස සුබය වේ.

මධ්‍යසාර හෝ දුම් පානයට ඇබ්බැහි වීම තවත් නිදසුනකි. එවැනි පුරුද්දකින් ක්ෂණිකව ඉවත් වීමට වඩා ක්‍රමයෙන් ඉවත් වීම වඩාත් සුදුසුය. එහෙත් මෙවැන්නක් සාර්ථක කර ගැනීමට සැලසුමෙන් බැහැර නොවීමට යහපත් විනයක් තිබිය යුතුය ( ඉද්ධිපාද වැඩිමේ වැදගත් කම මෙහිදී ප්‍රමඛ වේ). එවන් අවස්ථාවකදී ආදේශිත ක්‍රියාවක් භාවිතා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ ( අවම මද්‍යසාර සහිත පානයක් හෝ චූෂිම් ගම් භාවිතය වැනි දේ). සනර ඉද්ධිපාද යන්ගෙන් මෙහිදී වැදගත් වන්නේ චින්තන හෙවත් අධිෂ්ඨානයයි.

12. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරණා ලද නියම ආනාපානසති භාවනාව හඳුන්වා දීමට හැකි අවස්ථාවට දැන් අප පැමිණ ඇත.

## 4. විවිධ භාවනා ක්‍රම ( තාක්ෂණ) මගින් අදහස් කරන්නේ මොනවාද?

1. බුද්ධ ධර්මය යෙහි මූලික අරමුණ වන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ යෙන් මනස පිරිසිදුකර ගැනීමයි. පදාර්ථ (රූප) මාත්‍රයකටවත් සුපිරි මනස ඇලෙන්නේ නැත එහෙයින් නිබ්බාන සාක්සාත් කර ගනී. මනස පිරිසිදු බවට පත් වෙත්ම එය නිරාමිස සුබය ආරම්භයේ සිට විවිධ මට්ටම්වල සුබ අත් විඳී. යමෙක් මෙම වැඩසටහනෙහි මාස කිහිපයක් රැඳී සිට ආපසු බලන විට තමා තුල ඇතිවී ඇති වෙනස දැක ගත හැක, එනම් නිවුණු, වඩාත් සාමකාමී, නිසසල මනසක් පවතින බව දැනේ.



මේ ලෝකයේ ( හුම් තල 31 හි ) පවත්නා දේ අපගේ කැමැත්ත ඉෂ්ට වන ආකාරයෙන් පවත්වා ගත හැකියයි පවත්නා සාවද්‍ය සංකල්පය නිසා ඒවා හා කැමැත්තෙන් බැඳෙන නිසා මනස අපිරිසිදු වේ. එනම් *නිව්ව සංජානනය නිසාය*. එහෙයින් පවත්නා මනෝ විනිතිය වන්නේ මොන ආකාරයකින් හෝ සතුට හා සැප (*සුඛ*) ලබා ගැනීමයි. එසේම, එය ලබා ගත් පසු එය ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගත හැකි බවත් ඒ නිසා යමෙකුට තම කටයුතු සියල්ල තමාගේ කැමැත්ත පරිදි ඉෂ්ට සිද්ධි කර ගත හැකි පූර්ණ පාලනයක් තමා සතුවේ යයි යන හැඟීමෙන් සිටී (*අන්ථ*).

*නිව්ව, සුඛ සහ අන්ථ* යන මෙම සාවද්‍ය සංල්ප තුන හුම් තල 31 න් යුත් “මේ ලෝකය” ට බැඳ තබයි එනම්, මේ සංසාරයේ අනන්තවු පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාදාමයකට බැඳ තබයි. එහෙත් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ “මේ ලෝකයේ” යථා ස්වභාවය නියමාකාරයෙන් විස්තර වන්නේ *අනිච්ඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ථ* යන තිලක්ඛණයෙන් බවය. අප කොතෙක් වැයම් කළත් අපගේ කැමැත්ත පරිදි යමක් ඒ අයුරින් ම දීර්ඝ කාලයක් පවත්වා ගත නොහැකි ( *අනිච්ඡ*) නිසා දුකෙන් සිත අවුල්වේ ( *දුක්ඛ*) එහෙයින් පාලනය අප සතුව නැත (*අනන්ථ*).

2. යමෙක් උසස් අධ්‍යාපනය හදාරා උසස් රැකියාවක් ලබා ගැනීමට වෙහෙස වී කටයුතු නොකරන්න යයි මම නොකියමි. එය එසේ කළ යුතුය, යමෙක් කුසගින්නෙන් නම් ගෙයක් දොරක් නැත්තෙක් නම් සාමකාමී නිසංසල මනසක් පිහිටන්නේ නැත. එහෙත් ලබාගත් සියලු ලෞකික කාර්ය සිද්ධි තාවකාලික බව සිහිතබා ගත යුතුය. මහා හදිසි විපත්ති වලින් තොරව ජීවිතය ගත කිරීමට හැකිවුවත් අප මරණයට පත්වන විට ඒ සියල්ල අනභර දමා යා යුතු වේ.

*නිව්ව, සුඛ , අන්ථ* යන සාවද්‍ය සංජානනය හේතු කොට යමෙක් ලෝභයෙන් , ද්වේෂයෙන් සහ අවිජ්ජාවෙන් කටයුතු කර මනස අපිරිසිදු කර ගනී. තාවකාලික සැතපීමක් ලබා ගැනීමට පවිකම් කරන්නට යමෙක් කැමති වන්නේ එම පාපක්‍රියාවල ආදිනව නොදකින නිසාය. එහෙත් යමෙක් යථා ස්වභාවය එනම් *අනිච්ච, දුක්ඛ , අනන්ථ* යථා පරිදි අවබෝධ කර ගත් පසු අනිවාර්ය වුවත්, ස්වයංක්‍රියවම එවන් පාපක්‍රියාවන්ගෙන් ඉවත් වේ.

එම අවධියට පත්වීමට යමෙකුට යහපත් දේ ගැනීමටත් අයහපත් දේ ඉවත දැමීමටත් තම මනස හුරු කළ යුතු වේ, යමෙකුට තම පුරුදු වෙනස් කිරීමට අවශ්‍යය වේ. මූලික වශයෙන් මෙය සිදු කරන්නේ *ආනාපානසනි* භාවනාවෙනි.

භාවනාව සඳහා සහේතුක අනු පිළිවෙලක් පහත දැක්වේ.

3. පළමුව යමෙක් හොඳ නරක තෝරා බේරා ගත යුතුය, එසේම යහපත් ක්‍රියාවල එල විපාකත් අයහපත් ක්‍රියාවල ආදිනවත් දැන ගත යුතුය. *සම්මා දිට්ඨි, අරිය අෂ්ටාංගික* මගෙහි මූලින්ම සඳහන් වන්නේ එහෙයිනි. මෙය සිදු කරන්නේ යහපත් දේ අයහපත් දෙයින් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමෙනි.

*විපස්සනා* ( වි + පස්ස යනු තෝරා බේරා ගෙන ඉවත දැමීමයි, මෙහි “ වි ” යනු තෝරා ගැනීමයි “පස්ස” යනු ඉවත දැමීමයි) එසේම *විදස්සන* (වි + දස්සන යනු පැහැදිලි දැක්මෙන් තෝරා බේරා ගැනීමයි, මෙහි දස්සන යනු දැක්මයි) යන දෙකම එක අදහසක් දෙයි, එනම් අයහපත් දෙයින් යහපත් දේ වෙන් කර හඳුනාගැනීමට අවශ්‍ය දැක්ම ලබා ගැනීමට බුද්ධ ධර්ම අවබෝධ කර ගන්න යන්නය.

*විපස්සනා* ( *විදස්සනා*) භාවනාවෙහි හෙවත් සැඟවුණු ඇත්ත දැකීමේ හැකියාව දියුණු කරන්නාවූ භාවනාවෙහි ( insight meditation) වැදගත් කම මෙහිදී අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙනම්. **හරි දැක්මෙන් තොරව මුලු ජීවිත කාලය පුරාම වෙර දැරුවත් නිවන සාක්සාත් කළ නොහැක. යමෙක් මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ( එනම් *අනිච්ච, දුක්ඛ , අනන්ධ*), සතර අරිය සත්‍යය, සහ අරිය අෂ්ටාංගික මග අවබෝධ කළ යුතුය.** වැදගත් වන්නේ එය මතක තබා ගැනීම නොව අවබෝධ කිරීමයි.

4. *විපස්සනා* ( *විදස්සනා*) භාවනාව මගින් ලෝකයේ අනිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් යමෙකුගේ මනසින් අනිමගත් කෙලෙස් ප්‍රමානයක් ඉවත් කර දැමීමට පිළිවන. අවශ්‍ය වන්නේ එවැනි භාවනා ක්‍රමයක්ය.පහත් දැක්වෙන අනෙක් භාවනා ක්‍රමයන් භාවිතා නොකර යමෙකුට සොතාපන්න ඵලයට පත් වීමට හැකිය. වරක් තමන් වහන්සේගේ නියපිටට පස් බිඳක් ගත් බුදුන්වහන්සේ හික්ෂුන් අමතා මෙසේ වදාළහ, *සොනාපන්න* පුද්ගලයෙකුට ඉවත දැමිය යුතු කෙලෙස් ප්‍රමානය මේ හා සමාන වේනම් *පෘථග්ජන* මනුස්සයෙකුට මෙම මුලු මහත් පෘථිවියෙහිම ඇති පස් හා සමාන කෙලෙස් ප්‍රමානයක් ඉවත දැමීමට ඇත.

එය අතිශයෝක්තියෙන් පැවසූ දෙයක් නොව. සෙනාපන්හ පුද්ගලයෙකු උපරිම වශයෙන් මතු හව හතක් තුළ නිවන් දකිනු ඇත. එහෙත් පෘථිවි මනුස්සයෙකු පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියට හසුවී වසර මිලියන මිලියනයක් පමණ මෙම සංසාර චක්‍රයේ තව දුරටත් රැඳෙනු ඇත. අප සැවොම ගිණිය නොහැකි වසර මිලියන මිලියනයක් (මිලියනයක්) පමණ සසරෙහි පුනර්භව චක්‍රයේ ගත කර ඇත්තෙමු.” අනන්තය කෙතරම් විශාලද” කියවන්න.

මම මගේ ජීවිතයට කැමැත්තෙමි, මම පුනරුත්පත්තියකට අකැමති විය යුත්තේ ඇයි ද යයි බොහෝ දෙනෙක් විමසති. එහෙත් ගැටළුව වන්නේ මතු පුනර්භවය මනුෂ්‍ය ලෝකයේ නොවිය හැකි සම්භාවිතාව වැඩි වීමයි. අප පෙර භවයන්හි කළා වූ දේ මොනවාදැයි නොදනිමු. එහෙයින් අප යහපත් ජීවිතයක් ගත කළත් ඊළඟ පුනර්භවය සුගතියක සිදු වේ යයි කිව නොහැක. එහෙයින් විපස්සනා භාවනාවෙන් කම්ම, පුනරුත්පත්තිය ගැන අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ.

5. විපස්සනා භාවනා කරන්නේ කෙසේද? සත්‍ය තොරතුරු දැන ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ සූත්‍ර දේශනාවන් ශ්‍රවණය කිරීම සහ ධම්ම සංකල්ප ගැන කියවීමයි. ඉන් පසුව එක් තැනක භාවනාව පිණිස අසුන් ගෙන මේවා ගැන මෙහෙහි කරන්න. එසේම ශාන්ත පරිසරයකදී ධම්ම සංකල්ප අවබෝධයෙන් යුතුව කියවීමත් භාවනාවකි.

“ අනිච්ච සංඥා වඩන්නේ කෙසේද?” සහ ඊට අදාළ අනෙක් ලිපිද කියවන්න.

විපස්සනා ( විදුස්සනා) භාවනාවෙන් හෙවත් සැඟවුණු ඇත්ත දැකීමේ හැකියාව දියුණු කරන්නාවූ භාවනාව( insight meditation) යම් ප්‍රමාණයක් ප්‍රගුණ කළ පසු ඊළඟ ප්‍රමුඛ පියවර දෙක වන මෙත්තා භාවනා සහ විවිධාකාරවූ අනුපස්සනා භාවනා ආරම්භ කළ හැක.

යමෙක් මෙම භූමි තල 31 හි පුළුල් ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත් පසු අපගෙන් සැඟවී තිබූ දුක්ඛ වේදනා සියල්ල අවබෝධ කර ගත හැක. එම අවබෝධයෙන් යුතුව අප අන් අයට වී ඇති අතීත නය ගෙවා දැමීමේ හොඳම මග වන අරිය මෙත්තා භාවනාවෙහි නිරත විය හැක. අපගේ මනසද පිරිසිදු කළ හැකි දෙවන ක්‍රමය එයයි.

සැලවුණු ඇත්ත දැකීමේ හැකියාව දියුණු කරන්නාවූ භාවනාවෙන් ( insight meditation) පමණක් අනිච්ච ,දුක්ඛ , අනන්ත මෙහෙහි කිරීමෙන් මනස පිරිසිදු කිරීම පිණිස ඇති පුළුල් වැඩ කොටස සාක්සාත් කළ හැකිබව ඔබට සංඛිවේදනය කළ යැකිවුවායයි සිතමි. කෙසේ වෙතත්, අනෙක් භාවනා ක්‍රම දෙක එනම් මෙන්තා සහ ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම විපස්සනා භාවනාවටද උපකාරී වේ.

6.මනස පිරිසිදු කිරීමේ අවසාන මෙන්ම තුන්වන ක්‍රමය අනුපස්සනා භාවනාවයි. අනුපස්සනා යනු “හදාරණා ලද මූලධර්ම වලට අනුව ඉවත දැමීමයි” ( “අනු” යන්නෙන් අදහස් වන්නේ “ ( යමක්) අනුව” යන්නය එසේම “පස්සනා ” යනු ඉවත් දැමීමයි). අනුපස්සනා විවිධාකර විය හැක. එහි පදනම ආනාපානසති භාවනාවයි. විපස්සනා භාවනාව මගින් “ආන” සහ “පාන” තෝරා බේරා ගත් පසු යමෙක් සෑම මොහොතකම ආනාපානසති භාවනාවෙහි නිරත විය යුතුය. එනම් යමෙක් තමා යම් ක්‍රියාවක නිරත වීමට පෙර ඒ ගැන සති මත් විය යුතුය, එසේම “ කළ යුතු නිවැරදි ධර්මානුකූල දෙය” බව තහවුරු කර ගත යුතුය.

යමෙක් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත අවබෝධකර ගැනීමත් සමග අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා සහ අනන්තානුපස්සනා භාවනාව සහ තවත් ඒ හා සම්බන්ධ අනුපස්සනා සතරක්ද ආරම්භ කළ හැක. වැඩි විස්තර පසුවට ඉදිරිපත් කරමි.

මෙතෙක් අප සාකච්ඡා කළ සියලුම භාවනා ක්‍රම මෙම සතිපට්ඨාණ භාවනා වට (කායානුපස්සනා , වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා ඇතුළුව) අයත් වේ. අර්භත් ඵලය තෙක් ආතතියෙන් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය සියල්ල අඩංගු අත්‍යන්ත සිද්ධාන්තය එයයි. සෝවාන් ඵලයට පත් වීම පිණිස අවශ්‍ය එකම දේ වන සතිපට්ඨාණයෙහි ප්‍රධාන කොටසකි ආනාපානසතිය.

7. සැලවුණු ඇත්ත දැකීමේ හැකියාව දියුණු කරන්නාවූ භාවනාවෙන් ( insight meditation) හෙවත් විපස්සනා භාවනා, ආනාපානසති සහ මෙන්තා භාවනා කිරීමෙන් සියල්ල පහසුවෙන් සාක්සාත් කර ගත හැක. වඩාත් යහපත් මානසික තත්ත්වයක් මෙන්ම සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමට අවශ්‍ය වන්නේ එය පමණක්මය.

8.මේ සමයේ ථෙරවාද අනුගාමිකයන් අතර පවා භාවිතා කරන්නාවූ භාවනා ක්‍රම වල ඇති ගැටළුව වන්නේ හුස්ම භාවනාව හෝ සජ්ඣායනා පමණක්ම භාවිතා කිරීමයි.

හුස්ම දෙස බලා සිටීමෙන් කෙලෙස් ඉවත දැමිය හැකිද? හුස්ම රැල්ල දෙස බලා සිටීමෙන් කෙලෙස් ඉවත් කළ නොහැකි නිසා, ඉන් මනස සන්සුන් කළත් ලද හැකි දිගු කාලීන යහපතක් නැත.

තවත් ජනප්‍රිය ක්‍රමයක් වන්නේ අනිත්‍ය මෙනෙහි කිරීමයි, වඩාත් ජනප්‍රිය ආකරයකදී භාවිතා කරන්නේ “මගේ කය අනිත්‍යයයි, එය ජරාවට සහ මරණයට පත්වේ ” යන්න නැවත නැවත පැවසීමයි. වසර 20ක් හෝ 30ක් එසේ ප්‍රගුණ කර ලද ප්‍රගතියක් වේද? මෙය පැවසීමට බුදුන්වහන්සේ නමක් පහල විය යුතු නැත. ඕනෑම ආගමකට අයත් ප්‍රජාවක් මෙම ජීවිතයේ ස්වභාවය දනී.

එසේම එවන් තවත් ජනප්‍රිය භාවනාවක් වන්නේ කයේ පිලිකුල් බව මෙනෙහි කරන භාවනාවයි. “ පටිකුල මනසිකාර භාවනා” යන්නෙන් බුදුන්වහන්සේ අදහස් කළේ එය නොවේ. එසේම සෑම දෙනෙක්ම අපගේ කය ජරාවට සහ මරණයට පත්වන බව දනී; “මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය” කියවන්න.

## 5. අරිය මෙත්තා භාවනා ( සෙනෙහෙබර කරුණා භාවනාව)

1. මෙම ආරම්භයක් නොපෙනෙන සංසාරයේ දී අප සැවොම අප්‍රමාන “නරක කම්ම විපාක” රැස් කර ගත ඇත. එවන් බොහොමයක් “නරක කම්ම විපාක” ගෙවී යාමට ඉඩ සලසා එල දීම මැඩ පවත්වා අවසානයේදී ඒවා ආශ්‍රිත “කම්ම බීජ” ඉවත් කර දැමිය හැකි ඉතා සරල වැඩපිළිවෙලක් ඇත.

අප ජීවමාන සතියෙකුට යම් හානියක් අවැඩක් කළ විට එම සතියාට නය ගැනි වි නරක “කම්ම බීජ” රැස් කරයි. වස්තු/මුදල් නය ගෙවා දමා නයෙන් නිදහස් විය හැකි



සේ එවන් නයද ගෙවා දැමිය හැක. ගැටළුව වන්නේ නොගිනිය හැකි තරම් සත්‍යයන්ට අප පෙර හවයන්හිදී නය ගැනි වී ඇති නිසාය. *අරිය මෙන්නා භාවනාවෙන් සහ පුණ්‍ය කර්මයක යෙදී එම පින් “සියලු සත්‍යයන්ට” පත්තිදාන හෙවත් පින් දීමෙන් මෙම නය කෙතෙක් දුරට ගෙවා දැමිය හැකි දැයි බුදුන්වහන්සේ “මෙන්න සුත්‍ර” (හලිද්දවාසන සුත්‍රය) සහ අනෙක් සුත්‍ර වල දේශනා කර ඇත. පින් දීම (පත්තිදාන) - එය කෙසේ සිදුවේද? කියවන්න.*

මෙහිදී අපගේ අරමුණ වන්නේ *අරිය මෙන්නා භාවනාවයි*. මෙය කුමක් දැයි පහදා දීම පිණිස පසුබිම් තොරතුරු බිඳක් පළමුව ඔබ වෙත ගෙන එන්නෙමි.

2. මමද සියලු සත්‍යයෝද නිදක් වෙන්වා, නිරෝගී වෙන්වා, සුවපත් වෙන්වා හෝ එවන් දීර්ඝ වාක්‍යයක් සම්මත මෙන්නා භාවනාවෙහිදී යොදා ගනී.

එවැනි භාවනාවක් ඇත්තෙන්ම යහපත්ය. ඉන් ඔබගේ මනස තැන්පත් කරයි, සන්සුන් කරයි. එසේම අනෙක් සත්‍යයන්ගේ (ලෝකික) අභිවෘද්ධිය ගැන ඔබව යොමු කරයි.

3.එහෙත් *අරිය මෙන්නා භාවනාවෙහි වඩාත් ගැඹුරු අදහසක් ඇත. එම භාවනාව වඩාත්හේ භූමි තල 31 න් යුත් “මේ ලෝකයේ” සංකීර්ණතාවය පිළිබඳ සහ එම තලයන්හි සත්‍යයන්ගේ පැවැත්ම ගැන යම් අවබෝධයකින් යුතුවය. සැබෑ කරුණාව සහ සෙනෙහෙබර කරුණාව වැඩිමට එම භූමි තලයන්හි පවත්නා දුක්ඛ වේදනා ගැන දැනීමක් අවශ්‍යය. “පරම මහා ඒකාබද්ධ ධම්ම සිද්ධාන්තය” කියවන්න.*

පහළ සිව්වන භූමි තල වාසී නිර සත්‍යයන් භෞතිකවූත් මානසිකවූත් සිතා ගැනීමට නොහැකි තරම් දුක්ඛ වේදනා විඳී. මනුෂ්‍ය ලෝකය ඇතුළුව පහත් භූමි තල පහේ සත්‍යයන්ට රෝගාබාධ , කායික වේදනා, මරණයට පෙර ජරාවට පත්වන භෞතික ශරීර ඇත්තේය.

භූමි තල 6 සිට 11 දක්වා දේව ලෝක වේ. මරණාස්සන්න වනතෙක්ම කාය වේදනා සහ ජරාවට පත් වීමේ දූෂණමාන ලක්ෂණ කිසිවක් නොපෙන්වන රෝගාබාධ වලට පත් නොවන්නාවූ පූර්ණව වැඩුණු එහෙත් ඝණ බවෙන් අඩු සිරුරක් ඇතිව ඕපපාතික උත්පත්තියක් ලබයි. දේව ලෝක වාසීන්ටද පහත භූමි තල වාසීන්ට මෙන්, පිළිකුල්

සහගත ස්පර්ශ, අප්‍රිය හා අප්‍රසන්න රස, ගන්ධ, ශබ්ද සහ දර්ශණ ආදියට ලක් විය හැකි පංච ඉන්ද්‍රියන් ඇත.

රූප ලෝක සහ අරූප ලෝකවලට අයත් උසස් භූමි තල 20 හි සත්වයින්ට ඇත්තේ දේව ලෝකවාසීන්ගේ ශරීර වලට වඩා සැහැල්ලු ශරීරය. ඔවුන්ට රස, ගන්ධ සහ කාය ස්පර්ශ සංඥා ලබාදෙන ඉන්ද්‍රිය පද්ධති නැත. එහෙයින් යම් දුක්ඛ වේදනාවක් වේ නම් ඒ සියල්ල මානසික වන අතර ඒවාද පහළ භූමි තල වාසීන් අත් විඳින තරම් ප්‍රබල නොවේ.

4. කෙසේවෙතත්, නිවන් මගෙහි සොනාපන්න අවධියට පත්වන තෙක් මෙම භූමි තල 31 තුළ කිසිම ප්‍රාණියෙක් මතු වට ඇතිවන්නාවූ දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් නිදහස් වන්නේ නැත. උසස්ම භූමි තල වාසීන් පවා මතු පුනරුත්පත්තියකදී අපාගත විය හැක. නිවන් මගෙහි සොනාපන්න අවධියට පත් විය හැකි එකම මාර්ගය වන්නේ මෙම භූමි තල 31 හි ධර්මතාවය වන තිලක්ඛණය එනම් *අනිච්ඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ත* අවබෝධ කර ගැනීමයි.

*අනිච්ඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ත* අවබෝධයෙහි පළමු මට්ටම සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමට හේතු වේ. යමෙක් සොනාපන්න ඵලයට පත් වූ පසු යලි කිසිදිනක අපා ගත වන්නේ නැත. එසේ වන්නේ සොනාපන්න පුද්ගලයාගේ මනස අපායගාමී කර්ම ශක්තිය සහිත චිත්ත ජනනය කිරීමෙහි අසමත් වන නිසාය. **“අකුසල චිත්ත - සෝවාන් පුද්ගලයෙකු අපායගාමී සිතිවිලි මගහරින්නේ කෙසේද?”** සහ **“නිවන් මගෙහි අදියර සතර සඳහා අවශ්‍යය තත්ත්වයන්”** කියවන්න.

නිවන් මගෙහි දෙවන අදියර වන *සකදාගාමී* ඵලයට පත්වූ පසු භෞතික ආබාධ නිසා දුක්ඛ වේදනා ඇතිවිය හැකි පහළ භූමි තල 5 හි යලි නූපදී. එහෙයින් *සකදාගාමී* ඵලයට පත්වීමෙන් යමෙක් සදාකාලිකවම නිරෝගී වේ.

අනාගාමී ඵලයට පත්වූ පුද්ගලයෙකු අනෙක් අවශ්‍යතාවයන් සපුරණ අතර තව තවත් අකුසල චිත්ත ඉවත දමයි එහෙයින් නැවත කිසි දිනක දේව ලෝක ඇතුළුව කාම ලෝකයේ නූපදී. **“නිවන් මගෙහි අදියර සතර සඳහා අවශ්‍යය තත්ත්වයන්”** කියවන්න. එහෙයින් සියලු භෞතික වේදනාවන්ගෙන් මිදේ.

අරහන් අවධියේදී මහස සියලු කෙලෙස් වලින් මිදේ, එහෙයින් යමෙක් මෙම භූමි තල 31 හි නැවත නූපදී. මහස සත්‍ය වශයෙන්ම නිදහස්ව සදාකාලික නිරාමිස සුඛ සාකාසාත් කරගනී, “තෙවදුරුමි සතුට - නිරාමිස සුඛ යනු කුමක්ද?” සහ නිරාමිස සුඛ ගැන අනෙක් ලිපි කියවන්න.

අරිය මෙන්නා භාවනාව න් සම්ප්‍රදායානුකූල මෙන්නා භාවනාවට සමාන බව ඔබට පෙනුනත් වචන වල ඉතා ගැඹුරු අදහස් ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් “ නිරෝගී වේවා” යයි පැවසීමෙන් අදහස් කරන්නේ “ සදාකාලිකවම නිරෝගී වේවා ”යන්නයි එනම් කිසි දිනක රෝගවලට භාජනය වන සහ ජරාවට යන සිරුරක් සහිතව නූපදිවා යන්නයි.

5. අරිය මෙන්නා භාවනාව සකස් කර ඇති අන්දම දැන් සලකා බලමු:

“මමද සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ ද සෝවාන් ඵලයට පැමිණ අපායෙන් මිදී නිදුක් වෙත්වා”

“මමද සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ ද සකදාගාමී ඵලයට පැමිණ සදාකාලිකවම නිරෝගී වෙත්වා”

“මමද සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ ද අනාගාමී ඵලයට පැමිණ සදාකාලිකවම සුවපත් වෙත්වා”

“මමද සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ ද අරහත් ඵලයට පැමිණ සදාකාලිකව නිදුක් වී නිවන් සුව ලබත්වා”

සියලු බ්‍රහ්ම විහාර සතරම ( එනම් මෙන්නා, කරුණා, මුදිතා , උපේක්ඛා) මෙම භාවනාවෙන් වැඩේ.

6. වැදගත් වන්නේ භාවිතා කරන්නාවූ වචන නොව එහෙත් යමෙකුගේ මනසෙහි ( හදවතෙහි) ජනනය වන්නාවූ හැඟීම්ය. මෙය සාර්ථකව කිරීමට මෙම ලෝකයේ , මනුෂ්‍ය සහ තිරිසන් ලෝකයේ පමනක්ම නොව අනෙක් භූමි තල වල පවා ඇති යථා දුක්ඛ වේදනාව ගැන යථා අවබෝධයක් ලැබිය යුතුය.

අනිවිඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ථ ගැන අවබෝධය වැඩිමත් සමග, සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ මතු භවයන්හිදී මුහුණ පාන්නාවූ භයානක දුක්ඛ වේදනා ගැන අවබෝධය වැඩිවීමෙන් මෙන්නා භාවනාවේ ආනිසංසද වැඩිවේ.

මෙන්නා භාවනාව ( හැකියාවන් සහ ආනිසංස) මහත් ඵල මහානිසංසයි. යමෙක් හරියාකාරව මෙන්නා භාවනාව වැඩිමෙන් අනාගාමි ඵලයට පත් විය හැකි බව බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේක. ඒ සඳහා අනිවිඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ථ ගැන අවබෝධය අනිවාර්යයෙන්ම පැවතිය යුතුය, එනම් සෝවාන් ඵලයට පත්ව සිටිය යුතුය.

කෙසේවෙතත්, සෝවාන් ඵලයට පත් වීමට පෙර වුවද නියම අරිය මෙන්නා භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අනන්තවූ ආනිසංස ලද හැකිය. **“කම්ම ණය සහ භාවණාව”** කියවන්න.

අරිය මෙන්නා භාවනාව සහ විපස්සනා භාවනාව ( අනිවිඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ථ සහ අනෙක් ධම්ම සංකල්ප ගැන භාවනා කිරීම) සෑම දිනකම අසුන්ගෙව භාවනාවේ යෙදීම මැනවි. **“විවිධ භාවනා ක්‍රම ( තාක්ෂණ) මගින් අදහස් කරන්නේ මොනවාද? ”** කියවන්න.

ආරම්භයේදී විනාඩි 10-15 ක විධිමත් භාවනාවක යෙදීම සුදුසුය. නිරාමිස සුඛ දැනී එහි ආනිසංස දැනෙන විට පැය ගනනක් වුවද භාවනාවේ රැඳී සිටිය හැක. ඇත්ත වශයෙන්ම ආනාපාන සනී භාවනාව දවස පුරාම ප්‍රගුණ කළ යුතුය, එනම් ඇතුලට ගන්නේ (ආන) කුමක්ද බැහැර කරන්නේ ( පාන) කුමක්ද යන්න ගැන සතියෙන් යුතුව සිටීමයි. **“ආනාපාන යනු කුමක්ද”** සහ භාවනා ලිපි පෙලෙහි අනෙක් ලිපිද කියවන්න.

සූත්‍ර දේශනාවලට සවන් දීම සහ ධම්ම ගැන කියවීමත් භාවනාවකි. එය නිසංසල අවස්ථාවකදී කිරීමෙන් ප්‍රමුඛ සංකල්ප අවබෝධ කර ගත හැක.

7. අරිය මෙන්නා භාවනාව අප සතුව ඇති ප්‍රබල භාවනාවකි. එය ඉතා සරල සංකල්පයකි, එහෙත්, ප්‍රමුඛ අපහසු කාර්ය වන්නේ **“අරිය”** අංගයයි, එනම් සක්‍රියව පවත්වා ගැනීමට මෙන්ම භාවනාවෙහි ආනිසංස ලබා ගැනීමට **අනිවිඡ, දුක්ඛ සහ අනන්ථ** මැනවින් අවබෝධ කළ යුතුය.

එසේම ඉහත සඳහන් කළ ලෞකික භාවනා ක්‍රමය වුවද හොඳ ආරම්භයක් සේ සැලකිය හැක. නිවන් මග ප්‍රගුණ කරද්දී ධම්ම සංකල්ප මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීමෙන්

( පොතෙහි දැනුම නොව) යමෙකුගේ සිතිවිලි වල ජවන ශක්තිය වැඩි භාවනාව ප්‍රබලව වැඩි සක්‍රීය වේ. අභිධම්ම පද වලින් පවසනොත්, බෙහෝසෙයින් ප්‍රබල කුසල චිත්ත වන්නේ “ සෝමනස්ස සහගත ශ්‍රේණා සම්පයුත්ත අසන්කාරික චිත්ත”ය. එනම් ප්‍රබෝධයෙන් සහ ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ස්වයංක්‍රීයව උදාවන්නාවූ සිතිවිලිය. මෙම සිතිවිලි ප්‍රඥාව වැඩෙත්ම ප්‍රබල බවට පත්වේ. එසේම සොනාපන්න මග්ග සහ සොනාපන්න ඵලයට පත්වත්ම තව දුරටත් ප්‍රබල වී අරහත් භාවයට පත්වත්ම උපරිම අවධියට පත්වේ.

යමෙක් ලෞකික අෂ්ටාංගික මග අනුගමනය කලත් ප්‍රබල බවෙන් අඩුව වුවත් මෙම චිත්තය ඇත. එය ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ. “**බුද්ධ ධර්මය සිතියමක් මගින්**” සහ “**බුද්ධ ධර්මයෙහි අනුපම වන්නේ කුමක්ද?**” කියවන්න.

## 6. ආනාපානසති භාවනාව ( හැඳින්වීම)

1. “**දෙවන අදියර - මහස පිරිසිදු කිරීමෙහි ප්‍රමුඛ මග**” ලිපියෙන් වැදගත් කරුණු කිහිපයක් පැහැදිලි වූවා යයි සිතමි.

එකක් හෝ ඊට වැඩි ගහනක් පාපක්‍රියා, වචන (කථා) ,හෝ සිතිවිලි හා නරක පුරුදු (ගනි/ආසව) සම්බන්ධයි. මේවා ඉවත දැමිය යුතුය. නරක පුරුදු ඉවත් කළ හැක්කේ යහපත් පුරුදු වැඩීමෙන්ය. ඒ සඳහා හදවතට සුවය හා ප්‍රමෝධය ගෙන දෙන යහපත් ක්‍රියාවන් හි නිරත වීමෙන් යහපත් හැසිරීම් රටාවක් වර්ධනය කර ගැනීම අවශ්‍යය. එසේම එය නිරන්තරයෙන්ම කළ යුතුවේ. නරක පුරුදු නැවත මතු වීමට ඉඩ දිය නොහැක. එනම් අපගේ ක්‍රියාදාමයේ කිසියම්වූ අතපසු වීමක් වේ දැයි අප විමසිලිමත් විය යුතුය. එසේම අන් අයට මෙන්ම තමාටද යහපතක් ගෙන දෙන්නාවූ යහපත් ක්‍රියාවන් හි යෙදීමට ඇති අවස්ථාවන් ගැනද විමසිලිමත් විය යුතුය.

2. බුදුන්වහන්සේ භාවනාව විස්තර කළේ , “**අසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලිකතාය....**” එනම් “සම්ප අඤ්ඤා පච්චන්චීම, නිතර නිතර භාවිතා කිරීම සහ සෑම විටකම භාවිතා



කිරීම” වශයෙන්ය.යමක් නව පුරුද්දක් වැඩීමට වැයම් කරණ විට හෙතෙම එය ගැන සිත යොමු කිරීම සහ ඒ වැඩපිළිවෙල සාර්ථක කර ගැනීමට උපකාර වන දේ වල හැකි සෑම විටම නිරත වීම අවශ්‍යය. විධිමත් භාවනා වැඩසටහනකදී පමණක් එය සිදුකිරීම ප්‍රමානවත් නොවේ.

නැවත නැවත යමක් සිදු කිරීමෙන් මොළයෙහි නව ස්නායු සම්බන්ධතා ගොඩ නැගීමෙන් පුරුදු ඇතිවන ආකරය නූතන විද්‍යාත්මකව පැහැදිලි කිරීම මෙම ලිපි පෙලෙහි මුලදී ඉදිරිපත් කළෙමු. ඒ ආකාරයෙන්ම යමක් සිතට ආ පමණින්ම කිරීමෙන් වැලකී සිටීමෙන් පවත්නා ස්නායු සම්බන්ධතා දුර්වල වන නිසා පුරුදු වලින් ඉවත් විය හැක.

මෙහෙහි කළ යුත්තේ : යහපත් දේ උකහා ගැනීමට ( කුසල් හෝ පුණ්‍යක්‍රියා) සහ අයහපත් දේ ( අකුසල් හෝ පාපක්‍රියා) ඉවත දැමීම ගැන සතියෙන් සිටිය යුතුය.ආනාපානසනි භාවනාව යන්නෙහි නියම අදහස මෙයයි.

වඩාත් පුළුල් අදහසකින් බැලූ විට “ආන” යනු ජීවිතයේ යහපත පිණිස ඇතුළු කර ගත යුතු දේ සහ “පාන” යනු එහි ප්‍රති විරුද්ධ අදහසයි. නිදසුනක් වශයෙන් කයට යහපත් ඕනෑම ආහාරයක් අප ආහාරයට ගත යුතු වන අතර අයහපත් ආහාර ගැනීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුය හෝ ඒවා ඉවත දැමිය යුතුය.

එහෙත් මෙකල “ආන” යන්න හුස්ම ගැනීම සහ “ආපාන” යනු හුස්ම පිට කිරීම සහ “සනි” සනිමත් බව සේ සැලකේ. එහෙයින් “ ආනාපානසනි” යන්න අර්ථ දැක්වන්නේ “සනිමත්ව හුස්ම ගැනීම” සහ “සනිමත්ව හුස්ම පිටකිරීම ”ලෙසය. මෙය “ආනාපාන” සම්ප්‍රදායානුකූලව ( හෝ “පදපරම”) අර්ථ දැක්වීමයි. එය ඉතා පටු භාවිතාවක්ය. මෙම පද පැහැදිලි කර දෙන පහත ලිපිය කියවන්න.

3. මෙම සංකල්ප බොහෝ සූත්‍රවල සාකච්ඡා කර ඇත. අයහපත් පුරුදු ඉවත් කර යහපත් පුරුදු ( ගති/ආසව) වර්ධනය කරන්නාවූ විශේෂ පියවර 7 ක් පෙන්වා දෙන සබ්බාසව සූත්‍රය ( සබ්බා + ආසව යනු සියලු ආසව) ගැන සාකච්ඡා කරණ ලිපි කිහිපයක් මෙහි අඩංගු කර ඇත.



එම අරමුණම විවිධ කෝණවලින් විග්‍රහ කරන්නාවූ පියවර 5 ක් *විනක්කසංනාණා* ( *විනක්ක + සං + නාණා* = කෙලෙස් ඉවත දැමීම) සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. මෙය ගැන පසුව සාකච්ඡා කිරීමට අපේක්ෂා කරමි.

4. මෙතෙක් අප සාකච්ඡා කළ කරුණු අනුව හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීම දෙස සතියෙන් යුතුව බලා සිටීමෙන් පංචනීවරණ හෝ නරක පුරුදු ( *ගනි/ ආසව*) ඉවත දැමිය හැකිද?

අතීත වශයෙන්ම එය සිදු කළ නොහැක.

එහෙත් අප මූලින් සඳහන් කළ ආකාරයට එමගින් එක දෙයක් කළ හැක. යම් ස්ථානයක දැස් වසාගෙන අසුන්ගෙන ( එනම් පංචඉන්ද්‍රියයන් තාවකාලිකව නිෂ්ක්‍රීය කර) මනස හුස්ම වෙත අරමුණ කර අපට පංච ඉන්ද්‍රියයන් මතුනොවන අයුරින් තාවකාලිකව තැන්පත් කළ හැක ( දස අකුසලෙන් වැලකී සිටී යයි උපකල්පනය කර).

එහෙත් මෙම සන්සුන් වීම හෝ සමථ යට පත්වීම තාවකාලික විසඳුමකි. යථා ලෝකයට ආ විගස එම වික්ෂිප්ත වීම් සහ පෙළඹ වීම් හමුවේ නැවතත් පෙර පුරුදු ප්‍රමුඛත්වයට පත් වේ.

5. හුස්ම භාවනාවෙන් ලද හැක්කේ තාවකාලික සැනසීමක් බව අවබෝධයෙන් යුතුව එය යෝග්‍ය පරිදි පමනක් භාවිතා කළ යුතුය. අප බුදුන්වහන්සේට පෙර පවා ලෝකික අනාර්ය ධ්‍යාණ ලබා ගැනීමට හින්දු යෝගීන් භාවිතා කළ ක්‍රමයයි.

බුද්ධඝෝසගේ විශුද්ධිමග්ගය ටේරවාද දහමේ පදනම සේ ( ක්‍රිස්තු වර්ෂ පස්වන සියවසේදී ) පිලිගත් කාලයේ සිට ආනාපානසතිය මෙම “පදගත අර්ථයෙන් පමනක් ” භාවිතා කිරීම සිදුවිය.

නියම ආනාපානසති භාවනාව විශුද්ධිමග්ගයෙහි විස්තර කරන්නේ නැත. එසේම මහායාන ග්‍රන්ථවල හෝ නූතන ටේරවාද ග්‍රන්ථ වලද නියම ආනාපානසති භාවනාව විස්තර කරන්නේ නැත. නියම ආනාපානසති භාවනාව ගැන දැනගැනීමට නම් සෘජුවම

ත්‍රිපිටකය අධ්‍යයනය කළ යුතුයි, බොහෝ සූත්‍රවල එය මනාව පැහැදිලි කර ඇත, “අස්සාස සූත්‍රය” එයට හොඳ නිදසුනකි. මෙම සූත්‍රයෙහි ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයක් මට සොයා ගැනීමට නොහැකි විය. එසේම අනෙක් සූත්‍රයක් වන අරින්ත සූත්‍රයෙහි පහත සඳහන් වෙබ් ලිපිනයෙහි අඩංගු ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයෙහි බුදුන් වහන්සේ අරින්ත තෙරුන්ට ආනාපානසති භාවනාව ගැන උපදෙස් දෙමින් ආශ්වාස ප්‍රාස්වාස ආනාපානසතියෙහි එක් ආකාරයක් සහ අනාර්ය ආකාරයක් බව පෙන්වා දුන් ආකාරය සඳහන් කර ඇතත් , එම ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනය අසම්පූර්ණ ය.

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn54/sn54.006.than.html>

එහෙයින් ආනාපානසති භාවනාව ගැන දෙආකාරයකට අර්ථ නිරූපනය කෙරේ. ඉන් එකක් සම්ප්‍රදායානුකූල “නුස්ම භාවනාව” වන අතර අනෙක බුදුන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ නියම ආනාපානසතියයි, එය සුඵචයෙන් නුස්ම ගැන සඳහන් කළත් වඩාත් ගැඹුරින් ධම්ම සංකල්ප ගලපා අර්ථදක්වා ඇත.

ආනාපානසති සූත්‍රය, ආනාපාන භාවනාව ගැන බුදුන්වහන්සේගේ දේශනාවන්ගේ කෙටි සංක්ෂිප්තයකි. බොහෝ ප්‍රධාන සූත්‍රවල මෙන් දේශනාව පහසු වෙන් සංනිවේදනය කළ හැකි ආකාරයට සංක්ෂිප්ත කර ඇත. අනෙක් සූත්‍රවල, “ආන” සහ “ආපාන” යන පද බොහෝ සෙයින් ශාරීරික තෙරුන් වහන්සේ විසින් දීර්ඝව විස්තර කර ඇත ( අස්සාස සූත්‍රයෙහි ).

තවදුරටත් සිංහල අටුවා ( අත්ථකථා) රචනා කර ඇත්තේද ප්‍රධාන සූත්‍ර දේශනා පැහැදිලි කර දීම පිණිසයි. අවාසනාවකට බුද්ධඝෝස විඤ්ඨමග්ග සහ අනෙක් ග්‍රන්ථ රචනා කර කෙටි කළකට පසු මෙම අත්ථකථා ගිනි බත් කරණා ලදී . කෙසේවෙතත්, වැදගත් අටුවා තුනක් එනම් පටිසම්බදා මග්ග, පකරණ පිටකෝපදේශ සහ නෙත්තිපකරණ ත්‍රිපිටකයට අඩංගු කර තිබූ හෙයින් අදටත් සුරක්ෂිතව ඇත. මා මෙහි විස්තර ඉදිරිපත් කරන්නේ එම නිපිටක ග්‍රන්ථ ඇසුරෙනි.

පසු කලෙක බෞද්ධයෙකු වූ බුද්ධඝෝස පෙරදී හින්දු ආගමිකයෙකි, 1927 දී ඩී. සී ලෝ රචනා කළ “The Life and Work of Buddhaghosa” කියවන්න. හෙතෙම

බෞද්ධයෙකු වූ යේ හින්දු ක්‍රම බුද්ධ ධර්ම යටිතල වාද වලට බව සමහරුන්ගේ මතයයි. එය එසේ වුවද නැතහොත් හෙතෙම ආනාපානසති යයි අවබෝධ කරගත් ආකාරයට ද්වේෂ සහගත අරමුණකින් තොරව භාවිතා කළා විය හැක. මොන ආකාරයකට වුවද සත්‍ය අර්ථ දැක්වීම වසර බොහෝ කාලයක් සැඟව පැවතිණි.

6. බුදුන් වහන්සේගේ මුඛය පණිවිඩය වන්නේ අපගේ මනසේ ඇති ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ ඉවත් කර ගත යුතුය යන්නයි. එසේ කිරීමෙන් උසස් ගුණයෙන් හා සදාකාලික වන්නාවූ නිරාමිස සුඛ අපට අත් විඳිය හැක. දිගුකාලීන සුඛයක් සාක්ෂාත් කළ හැකි සත්‍ය මාර්ගයට අප යොමු කරන්නාවූ මූලික භාවනා ක්‍රමය ගැන මෙතැන් සිට සාකච්ඡා කරමු.

## 7. ආනාපාන යනු කුමක්ද?

1. මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි පළමු ගාථාවට පසු මෙසේ සඳහන් වේ:

*ආනාපානස්සති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලිකථා මහජ්චල හෝති මහානිසංසා.  
ආනාපානස්සති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලිකථා චන්තාරෝ සතිපට්ඨාන පරිපූරෙන්නි.  
චන්තාරෝ සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලිකථා සජ්ඣ බොජ්ජංගා පරිපූරෙන්නි.  
සජ්ඣ බොජ්ජංගා භාවිතා බහුලිකථා විජීජා විමුත්තිං පරිපූරෙන්නි.....*

ඉන් අදහස් වන්නේ: “, ආනාපානසති ය, නිතර නිතර වැඩීමෙන් මහත් ඵල මාහානිසංස ලැබේ. මහණෙනි, ආනාපානසති ය වඩා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨාන පරිපූර්ණ වේ. සතර සතිපට්ඨාන වඩා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සජ්ඣ බොජ්ජංග පරිපූර්ණ වේ. සජ්ඣ බොජ්ජංග වඩා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් විජීජා ( අවිජීජා වට ප්‍රතිවිරුද්ධ) සහ විමුත්ති ( නිවන) පරිපූර්ණ වේ....”

ආනාපාන යනු හුස්ම ගැනීම සහ පිට කිරීම නම් එය කෙසේ සතර සතිපට්ඨාන පරිපූර්ණ කර, සප්ත බොජ්ජංග පරිපූර්ණ කර, අවිජ්ජාව ඉවත දමා නිවන සාක්සාත් කරයිද? යමෙකුට විශ්වාසයෙන් එසේ විශහැකියයි සිතීමට හැකිද?

එහෙත් ආනාපාන යනු, පහත දැක්වෙන ආකාරයට යහපත් දේ උකහා ගැනීම සහ අයහපත් දේ ඉවත් කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨාන, සප්ත බොජ්ජංග ආදිය වැඩීමයි

2. සතිපට්ඨාන භාවනාව , ආනාපානසති භාවනාවේ විස්තරාත්මක ආකාරයකි. එහෙයින් නිවරදි ආනාපානසති භාවනාව අධ්‍යයනය කිරීම අතිශයින් වැදගත් වේ. යමෙක් නිවරදි ආනාපානසති භාවනාව වඩයි නම් එය සතිපට්ඨාන භාවනාවට පහසුවෙන් මාරුකළ හැක.

3. බුදුන්වහන්සේ “ආනා+පාන+සති” යෙහි “ආන” සහ “පාන” යන්නෙන් අදහස් කළේ කුමක්දැයි පළමුව විමසා බලමු . “සති” යනු සතිමත් බවයි. “ආන” යනු ඇතුලට ගැනීමයි, සිංහලෙන් “ආනායනය” යනු මෙරටට ගෙන්වීමයි. “ආපාන” යනු ඉවත දැමීමයි. සිංහලෙන් “අපනයනය” යනු මෙරටින් පිටට යැවීමයි. එහෙයින් “ආන”+“ආපාන” හෝ ආනාපාන යනු “ඇතුලට ගැනීම/ ඉවත දැමීම ” හෙවත් ආනයන/අපනයන වේ.

“අස්ස” යන්නෙහි අදහස “ආන” යන්නට සමානය, එසේම “පස්ස” යනු “ආපාන” යන අදහස දේ. ශ්‍රී ලංකාවේ අස්පස් යන්න පොදු වහරේ ඇති පදයකි, උදා. දෙමව්පියන් දරුවන්ට තම කාමරය අස්පස් කරගන්න යයි උපදෙස් දෙයි. කාමරය පිරිසිදු කිරීමේදී දරුවන් අශෝභනව ගොඩගැසුන ලටපට ඉවත දමයි ( පස්ස), එසේම මල් බඳුනක් වැනි දෙයක් කාමරය ප්‍රිය මනාප සේ සකස් කිරීමට හෝ භාවිතා කිරීමට පුටුවක් වැනි දෙයක් ඇතුලට ගෙන එයි.

4. බුදුන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටි සමයේදී ප්‍රධාන සූත්‍ර දේශනාවල සන්නිවේදනය පහසු කරලීමට යෙදුගත් සංක්ෂේප මූඛ්‍ය පද වල අර්ථ පැහැදිලි කර දීමට ආධාරක සූත්‍ර මෙන්ම අටුවා (“අත්තකථා”) රචනා කෙරුනි (සියලු සූත්‍ර දේශනා ග්‍රන්ථාරූඪ කරන තෙක්ම පරපුරෙන් පරපුරට සංනිවේදනය කළේ වනපොත් ( කටපාඩමෙන්) කිරීමෙනි).

“ධම්ම සංරක්ෂණය” කියවන්න. යමෙක් කුසල සිතිවිලි ඇතුලට ගතයුත්තේ කෙසේද , එමෙන්ම අකුසල සිතිවිලි ඉවත දමන්නේ කෙසේද යයි වැදගත් සූත්‍ර දෙකක් වන අස්සාස සූත්‍රය සහ පරම අස්සාස සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කර දේ. ඉන් අදහස් වන්නේ මනස පිරිසිදු කිරීම පිණිස “ආනා”+“අපාන” ( ආනාපාන) හෝ “අස්ස/පස්ස” යෙහි යෙදීමයි.

5. කුසල/අකුසල කම්ම කුමක්දැයි යමෙක් දන්නේ නම් පළමු කාර්ය වන්නේ අකුසල කම්ම යන්ගෙන් වැලකී සිටීමත් පුනාසක්‍රියාවන්හි යෙදෙමින් කුසල කම්මවල නිරත වීමයි. “ දස පාපක්‍රියා ( දස අකුසල්)” සහ “යහපත් ක්‍රියා දහය හෙවත් දස කුසල් ” සහ “ දස පුණ්‍යය ක්‍රියා” කියවන්න.

එහෙයින් යමෙක් යහපත් ජීවිතයක් ගත කරන්නේ නම් හෙතෙම ස්වයංක්‍රියවම ආනාපානසති මූලික ආකාරයේ නිරත වේ.

එසේම යමෙකුට විධිමත් ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදිය නොහැකි නම් යහපත් ජීවිතයක් ගත නොකරන්නේ නම් ධ්‍යාණ කෙසේවෙතත්, සමාධියට පත්වීම වත් සිදු කළ නොහැක. පංචනිවරණ යටපත් කිරීමට නොහැකි තරම් ප්‍රබලය “සිත සන්සුන් කිරීමේ මග - පංච නිවරණ ( බාධක පහ)” කියවන්න.

6. විධිමත්ව වාචිවී හෝ සක්මන් භාවනාවෙන්,මූලික ආකාරයේ භාවනාවක යෙදෙමින් සැමවිටම විධිමත් ආනාපානසති ( යහපත් දේ ඇතුලට ගැනීම/අයහපත් දේ ඉවත දැමීම) භාවනාව වැඩිය හැක.

වෙනමම සමථ භාවනාවෙහි යෙදීමට අවශ්‍ය නැත.නිසංසල ස්ථානයකට වී දෙනෙන් වසාගත යමෙක් විධිමත් ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කරයි නම් හෙතෙම ස්වයංක්‍රියවම සමාධියට පැමිණේ. යහපත් සිතිවිලි වැඩිමටත් නරක සිතිවිලි ඉවත දැමීමත් සිදුකරන්න.ඉතාම සරල දෙයකි.

විධිමත් ආනාපානසති භාවනා වැඩ පිලිවෙලකදී කළයුතු තවත් දෙයක් වන්නේ අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත වැනි විශේෂ ධම්ම සංකල්පයක් මෙහෙහි කිරීමයි. මෙය ඇත්තවශයෙන්ම “ ආන” ගැන සිත නාභිගත කිරීමයි.

යමෙක් සමාධි ගත වුවිට මනස ස්වයංක්‍රීයවම පාලනය සියතට ගන්නා බව ඔබට දැනේ, එහෙයින් අරමුණ කරා සිත පිහිටුවා ගැනීමට ආයාසයක් ගත යුතු නැත.

7. යමෙක් අනෙක් ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන අතර මූලික ආකාරයේ භාවනාවෙහි යෙදෙන්නේ නම්, හෙතෙම සතිමත් වන්නේ නමා යෙදී සිටින්නාවූ ක්‍රියාව ගැන පමණි. එම ක්‍රියාව ප්‍රධාන අකුසල 8 ට සම්බන්ධ නොවන වා විස හැක, “භවනාවේ මූලධර්ම ” කියවන්න. එය තාක්ෂණික දෙයක් හෝ පිගන් සේදීම හෝ වාහන පැදවීම වැනි දිනපතා කරණ වැඩ රාජකාරි විස හැක. නමන් යෙදී ඇති කාර්ය ගැන පමණක් සතියෙන් සිටින්න ( වාහනය පැදවීම ආදිය) . මෙහිදී සමාධිගත වීමක් නැති නිසා තමාට අනතුරක් සිදුවීමේ නැඹුරුවක් නැත. බොහෝ අය වාහනය පදවන විටදී අනතුරුවලට මුහුණ දෙන්නේ පැදවීම ගැන සතියෙන් යුතු නොවන හෙයින්ය.

කෙසේවෙතත්, යමෙකුට විශේෂිත පැවරුමක් නැති විටක ( උදා. බසයක ගමනක් යන විට හෝ වෛද්‍යවරයා මුහුණ ගැසීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටින විට) ආනාපානසනි භාවනාවෙහි නිරත විය හැක. අපගේ මනස යමක් වෙත නාභිගතව නොපවතින විට විවිධාකාර අදහස් මතු වේ. “භවනාවේ මූලධර්ම ” යෙහිදී සඳහන් කළ ආකාරයට මේවා සිදුවන්නේ මෙම භවයෙහිදී පමණක් නොව පෙර භවයන්හිදී අප රැස්කර ගත් කිඳා බැස ඇති පුරුදු හෙවත් ආසව හේතු කොට ගෙනය.

8. අප මෙම පුරුදු වල නැවත නැවත යෙදීමෙන් එනම් ආනා/අපාන හෝ අස්ස/පස්ස හොඳ පුරුදු (ගනි) ශක්තිමත් කෙරේ.

නරක පුරුදු ( ගනි) ඉතා ගැඹුරට කිඳා බැස අධි ඝනත්වයෙන් පවත්නා ආශාවන් (ආසව) නිසා බොහෝ විට දුක්ඛ වේදනාවෙන්ගෙන් පිරි පුනර්භවයන් ගෙන් සමන්විතවූ සංසාර චක්‍රයේ අප බොහෝ කලක් ගත කර ඇත්තෙමු. මෙම ආන/පාන වැඩීමට කලක් ගත විය හැක, එහෙත් සති කිහිපයකදී හෝ මාස කිහිපයකදී ප්‍රතිඵල දක්නට හැකිය.

9. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානපඛිබ යෙහි මෙසේ දක්වා ඇත: “ සෝ සනෝ වා අස්ස සති, සනෝවා පස්ස සති. දිගම් වා අස්සසංතෝ දිගම් අස්සසාමී ති පජානාති, දිගම් වා පස්සසංතෝ දිගම් පස්සසාමී ති පජානාති... ” මන් අදහස් කරන්නේ “ දිට්ඨ



හුස්මක් ගන්න, දීර්ඝ හුස්මක් පිටකරන්න ”; යන්න නොව, එහෙත් ඉන් අදහස් කරන්නේ පැරණි නරක පුරුදු ඉවත දමා, පැරණි හොඳ පුරුදු වඩන්න යන්නයි.

එසේම ඊලඟ වාක්‍ය “ රස්සම් වා අස්සසංනෝ... ” අදාළ වන්නේ කෙටි හුස්ම ගෙන නොව, එහෙත් මෑතකදී භාවිතයට ගත් හොඳ පුරුදු සහ මෑතකදී මනස උකකහා ගත් නරක පුරුදු ( එසේ ඇත්නම්) ගැනය.

යමෙකුට හුස්ම ඉහළ පහළ ගෙන මනස සන්සුන් (සමථ) කළ හැකිවුවත් පිරිසිදු කළ හැකි ක්‍රමයක් නැත. එය කළ හැකි නිවරදු ක්‍රමය වන්නේ සමත හා විපස්සනා යන ක්‍රම දෙකම අනුසාරයෙනි.

10. මෙය වඩාත් ගැඹුරින් විමසා බැලූවිට ,අප ඉවත දැමිය යුත්තේ *මිච්ඡා දිට්ඨි* ( සාවද්‍ය දැක්ම), *මිච්ඡා සංකප්ප* ( සාවද්‍ය සංකල්ප) , *මිච්ඡා වාචා* ( සාවද්‍ය , භානිදායක කථාව) , *මිච්ඡා කම්මන්තා* ( භානිකර ක්‍රියා), *මිච්ඡා ආජීව* ( වැරදි දිවි පෙවත), *මිච්ඡා වායාම* ( පාපාක්‍රියාවන්හි නිරතවීමට ඇති නැඹුරුව), *මිච්ඡා සනි* (පාපාක්‍රියාවන් වෙත අරමුණ කිරීමට ඇති නැමියාව) බව අවබෝධ වේ. මේ සියල්ලෙහි නිරත වන්නෙකු ලබන්නාවූ ප්‍රතිඵලය වන්නේ *මිච්ඡා සමාධි* ( අයහපත් අරමුණ වල අනුගත වීමට ඇති නැමියාව) වේ.

එසේම, අප තුලට ගත යුත්තේ *සම්මා දිට්ඨි*, *සම්මා සංකප්ප*, *සම්මා වාචා*, *සම්මා කම්මන්තා* , *සම්මා ආජීව* , *සම්මා වායාම* , *සම්මා සනි* වේ, යමෙක් මෙය ප්‍රගුණ කරනා විට *සම්මා සමාධි* ය වැඩේ.

වෙනත් අයුරකින් පවසනොත්, ආනාපානසති යනු අරිය අෂ්ටාංගික මග්ග නමා තුලට ගැනීමත් එහි ප්‍රතිඵලය ඉවත දැමීමත්ය.

11. දිගු කලක සිට අරිය අෂ්ටාංගික මග්ග අනුව යන හා ප්‍රතිඵලය ප්‍රතිකේෂ්ප කරණ අයෙකුට විධිමත් භාවනා වැඩසටහනකදී පහසුවෙන් සමාධිගත විය හැක. කෙමෙන් සමාධිය වැඩෙන විට දිනෙක ස්වයංක්‍රීයවම යමෙක් ප්‍රථම ධ්‍යාණයට පත්වේ. එහෙත් ප්‍රථම ධ්‍යාණයට පත් වීමට පෙර *අනිච්ඡ*, *දුක්ඛ* සහ *අනන්ථ* අවබෝධ කර ගත යුතුවේ.එයට හේතුව කුමක්දැයි පසුව සාකච්ඡා කරමු.

දවස පුරාම ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්න. කාලයන් සමග ඔබ නිවීමට පත්වන අයුරු හෝ නිවන හෝ නිබ්බාන සුඛ දැනේවි.

බුද්ධ ධර්මය යනු පිළිවෙත් ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීමක් නොවේ. එය ආයාසයෙන් මෙන්ම ඒකාග්‍රතාවයට පත්වීමෙන් තම මනස පිරිසිදු කර ගැනීම ගැනයි. මුලදී එය අපහසු වුවත් ටිකෙන් ටික සමාධිය වැඩෙන්නට එයට පෙළඹේ. මාස කිහිපයකට පසු තම ජීවන රටාව දෙස ආපසු බැලීමෙන් යහපතක් සඳහාම වෙනස් වී ඇති බව වැටහෙනු ඇත.

## 8. මූලික විධිමත් ආනාපානසති භාවනාව

1. අප මුලදී සඳහන් කළ ආකාරයට භාවනාවෙන් උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට මහා අට අකුසලයන්ගෙන් වෙන්ව යහපත් ජීවිතයන් ගත කළ යුතුමය. මහා අකුසල අටෙන් වෙන්වීමේ ප්‍රගතියක් දැකීම ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භ කළ හැක. මෙම විධිමත් භාවනා වැඩපිළිවෙල ඊට උපකාරී වනු ඇත.

2. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි නියම ආනාපානසති භාවනාව කරන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරමු. “7. ආනාපාන යනු කුමක්ද ? ” කියවන්න.

පළමුව අනෙක් කාර්යයන්ගෙන් නිදහස් සුදුසු නිසංසල හෝරාවක් තෝරා ගන්න. මුලදී විනාඩි 10-15 ක කාලයක් යොදාගෙන පසුව නිරාමිස සුඛ අත්විඳීමත් සමග පැයක පමණ කාලයක් වුවද භාවනාවේ යෙදිය හැකියි.

3. හැකිතාක් බාහිර බාධක වලින් තොර කාමරයක් තෝරා ගන්න. අදුරු කළ හැකි මෙන්ම දොර වසා තැබිය හැකි නම් වඩාත් යෝග්‍යයි. දෑත් පහසුවෙන් රඳවා ගත හැකි ඇඳි සහිත සුව පහසු පුටුවක් තෝරා ගන්න, සමාධියට පත්වන විටදී මෙය

වඩාත් වැදගත් වන්නේ කය සැහැල්ලු වීමත් සමග සිරුර ලිස්සා යාමට ඇති හැමුරුව නිසාය ( එහෙත් මා ඇතුළු බොහෝ දෙනෙකු ගේ කය සමාධි පිළිමයක් මෙන් ගල් ගැසෙන ආකාරයක් දක්වයි).

කෙසේ වෙතත් ආසනය වඩාත් සුවපහසු එකක් වුවහොත් නිදිමන වීමට ඉඩ ඇත. පුරුද්දන් සමග, මනස භාවනාවට දක්වන කැමැත්ත වැඩිවන විට එනම්, පංචනිවර්ණයන්ගෙන් එකක් වන ඒනමිද්ධ ඉවත්වී මෙම නිදිමන ගතිය ඉබේම නැතිවී යනු ඇත. යමෙක් සමාධියෙන් මිදෙන්නේ ප්‍රබල ශක්තියකින් යුක්තවය.

4. අසුන් ගෙන නම දැස් වසාගෙන දැන් උකුල මත තබාගන්න. අප උත්සාහ කරන්නේ රාගික සිතිවිලි සහ ආශාවන් ( කාමච්ඡන්ද ), විශේෂයෙන්ම තරහ සිතිවිලි ( ව්‍යාපාද ) සහ අනෙක් සුළු අනවශ්‍ය සිතිවිලි ( දුරුවන් ගැන හෝ වෙනත් නිවෙසට අදාළ කරුණු ගැන) පිටු දැකීමටයි. අපට අවශ්‍ය වන්නේ කාමච්ඡන්ද , ව්‍යාපාද යන්ගෙන් මිදීම නිසා ලබන්නාවූ නිවීම අත්විඳීමයි. එසේම මනස ධම්ම සංකල්ප වෙත යොමු කර ගැනීමයි. ඔබ භාවනාවට ආධුනික නම් පළමුව පහත දැක්වෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීම උචිතය.

මනස අවධානයෙන් බැහැරට යාම වලක්වාලීම පිණිස “සියලු සත්ත්වයෝ නිරෝගී වෙත්වා සුවපත් වෙත්වායි” ඔබගේ මනසින් කියන්න, නැතහොත් ඔබ මෑතකදී කළ දානමය ක්‍රියාවක් ගැන සිත යොමු කරන්න. එහෙත් හඳිසියේම සිත යම් ආකාරයක ඉන්ද්‍රිය සුඛ ( ඕනෑම ඉන්ද්‍රියක් සම්බන්ධව) යකට ඇදී යන්නට පිළිවන. ආයාසයෙන් එම සිතිවිල්ල ඉවත දමා මුල් කාර්ය සඳහා සිත නැවත යොමු කරන්න.

යමෙක් හෝ යම් දෙයක් සම්බන්ධව වෛරීය සිතිවිල්ලක් පහළ වුවහොත් ආයාසයෙන් එම සිතිවිල්ල ද නවතා දමන්න. එවන් අවස්ථාවක එම පුද්ගලයා ගැන උවමනාවෙන්ම යහපත් සිතිවිලි ඇති කර ගත යුතුය. ඉතා නින්දිත තුවිෂ් අයෙකුට වුවද ආදරය කරන මිතුරන් හා පවුලේ අය ඇති බව සිහිතබා ගැනීම වැදගත්ය. “අවංකවම X නිදක් නිරෝගී වේවා” යයි සිතන්න.ඔහු ගර්භාවෙන් පහත් කොට සැලකීමට සාධාරණ හේතු ඇතත් අපගේ අරමුණ වන්නේ අප සතුව ඇති එම වෛරීය හැඟීම් ඉවත දැමීම බව

සිතියට ගැනීම වැදගත්ය. අප එසේ ප්‍රගුන කළ විට, මතු දිනක යමෙක් අපට හානිකර යයි හැඟෙන දෙයක් කළත්, අපට තදබල ද්වේෂ සහගත සිතිවිලි ජනනය නොවේ.

බුදු පිලිමයක ඇති ශාන්ත භාවය ගැන සිතීම කාමච්ඡන්ද සහ ව්‍යාපාද හෝ එවන් යම් සිතිවිල්ලක් ජනනය වීම වලක්වා ලීම පිණිස උපකාරී වේ.

5.එක් තැනක අසුන්ගෙන අවධානයෙන් යුතු මනසිකින් යුතුව භාවනා යෝගීව සිටීමට හුරුවූ පසු ධම්ම සංකල්ප ගැන මෙහෙහි කිරීම ආරම්භ කරන්න. **හැඳින්වීම ගැන ඇති ලිපියෙන් ආරම්භ කිරීම සුදුසුය.**

ඉන්පසුව මුල් මෙනුවෙහි “ප්‍රමුඛ ධම්ම සංකල්ප” යටතේ සඳහන් ලිපියක් භාවනාව ආරම්භ කිරීමට මෙහොතකට පෙර කියවා එම සංකල්ප ගැන මෙහෙහි කරන්න. නිදසුනක් වශයෙන් යමෙකුට “අභිච්ඡා” ගැන දී ඇති උදාහරණ කියවන්න: අපගේ කැමැත්ත පරිදි දිරිස කාලයක් කිසිවක් පවත්වා ගත නොහැක ( අපගේ කැමැත්ත ඉෂ්ඨ නොවේ). ඔබ වැඩිහිටියෙකු නම් ඔබ මුහුණ පෑ අප්‍රමානවූ නිදසුන් රාශියක් ඔබ සතුව ඇත.ඔබ තරුණ වයසේ නම් ඔබගේ කය, හිස කෙස්, දත් ආදිය නවමත් ඔබ කැමැති ආකාරයටම පවත්වා ගත හැක, එහෙත් ඔබ මැදි වයසට පත්වත්ම එය තරමක් අපහසු කාර්යයක් වේ. පහසුම දේ වන්නේ ඔබගේ දෙමව්පියන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් ගැන සිතා බැලීමයි, ඒ අයගේ සිරුරෙහි දක්නට ලැබෙන වෙනස් වීම් සහ ඒ අය කැමති ආකාරයට කයෙහි පෙනුම පවත්වා ගත නොහැකිවීම ගැන සිතා බැලීමයි.

මේ සඳහා යමෙක්, බුද්ධි ධම්මයට අනුව ලෝකය දෙස බැලිය යුත්තේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කර දීමට නව ලිපි කිහිපයක් එක් කර ඇත්තෙමි. භවනා වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමට පෙර “**භාවනාව පිලිබඳ සාවද්‍ය මත**” ලිපියට පසුව එක් කර ඇති ලිපි පෙළ කියවීම සුදුසුය. ඉන්පසුව එම සංකල්ප ගැන මෙහෙහි කරමින් භාවනා කරන්න නිදසුනක් වශයෙන් “**කුසල් වර්ධනය කළ හැකි සහ අකුසල් මගහරවා ගත හැකි සරල මග**” කියවන්න. ඊට පහතින් සඳහන් අනෙක් ලිපි සමහරෙකුට වඩාත් ගැඹුරු බව

දැනේ නම්, “ උඩින් පල්ලෙන් ” කියවා බලා සුදුසු යයි වැටහෙන කොටස් තෝරා ගන්න. ක්‍රමයෙන් “ප්‍රමුඛ ධම්ම සංකල්ප” කොටසෙහි මූලික සංකල්ප අවබෝධ කරගන්න. සෑම කෙනෙක්ම “සදාචාරාත්මක දිවි පෙවකක් සහ මූලධර්ම” පළමුව කියවීම පිණිස ඔබව දිරිමත් කරමි.

මෙම ලිපි පෙලෙහි ඕනෑම ලිපියක් කියවා එය භාවනා වැඩසටහනෙහි “නාණීය ලක්ෂ්‍යය” සඳහා යොදා ගන්න. සෑම කොටසක්ම සෑම කෙනෙකුටම එක හා සමානව අදාල නොවිය හැක. විවිධ පුද්ගලයින් විවිධ කොටස් වලට අවධානය යොමු කර සමාධියට පැමිණේ. නිසැකවම අත්‍යවශ්‍යය කොටස වන්නේ අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත උපාදාන ලිපියයි. එහෙත් එය අවබෝධ කර ගැනීමට අපහසු නම් “යහපත් දිවි පෙවක” යන ලිපියෙන් ආරම්භ කරන්න. එය ඇත්තවශයෙන්ම නව සංකල්ප වලට හුරු වීමක් පමණි. යමෙකුගේ මනස පිරිසිදුවී , මනස පිබිදී සංකල්ප අවබෝධ කරගත් විට භාවනාවේදී යමක් ස්වයංක්‍රීයවම සමාධිය වෙත ඇදී යයි.

6. නියත වශයෙන්ම, ඔබගේ මනස භාවනා වැඩසටහන අතර තුරදී අරමුණකින් තොරව “අයාලේ ” යන ස්වරූපයට පත්වේ. මෙම භාවනා වැඩසටහනෙහි මූලික අරමුණ වන්නේ ලෝභ සහගත සහ වෛරී සිතිවිලි උදාවීම නවතා ගැනීමයි. මනසෙහි අවධානය වෙනතකට හරවන සිතිවිලි පහළ වුවහොත්, එයට නොහික්මුණ ආකාරයට කටයුතු කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. මෙය සතිමත් බව (being mindful) සේ හඳුන්වයි. එවන් අනවශ්‍ය සිතිවිලි ගැන ප්‍රවේශමෙන් විමසිලිමත්වී හට ගත් විගස නවතා දැමීමට යුතුසල වන්න.

අනෙක් නිවරණ 3 (ථීන මිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, සහ ච්චිකිච්චා) ස්වයංක්‍රීයවම හීනවේ. හොඳ භාවනා වැඩසටහනකට පසු ඔබට කෙතරම් දැනෙන සැහැල්ලු බව ගැන ඔබ පුදුමයට පත්වේවි.

ආරම්භයේදී අපහසු බවක් දැනුනත්, නොකඩවා කරගත ගිය විට, මහා අට අකුසල් වලින් තොර නම් සතියකින් හෝ උපරිම එක් මාසයකින් එහි ප්‍රතිඵල අත්විඳීමට හැකිය. අට අකුසලයෙන්ද ක්‍රමයෙන් ඉවත් වේ.

යම් ප්‍රමාණයක් මනස නිසසල වූ පසු ධම්ම සංකල්ප උකහා ගැනීමට අමතරව යමෙකුට තමාගේ හොඳ/හරක පුරුදු ගැන සිත යොමු කළ හැකිය.

7. සතිපට්ඨාණ සූත්‍රයේ ආනාපානපඛිබ යේ මෙසේ සඳහන් වේ:

සො සතෝ වා අස්ස සති , ස තෝවා ඵස්ස සති, දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමි ති පජානාති, දීඝං වා ඵස්සසන්තො දීඝං ඵස්සසාමි ති පජානාති, ..... මිත් අදහස් වන්නේ, දීඝ හුස්මක් ගන්න, දීඝ හුස්මක් පිට කරන්න යන්න නොව, පැරණි නරක පුරුදු අතහැරින්න, පැරණි හොඳ පුරුදු වඩන්න යන්නයි.

ඵසේම ඊලඟ වාක්‍යය ( රස්සමි වා අස්සසන්තො) කෙටි හුස්ම ගැන නොව ඵහෙන් මෑතකදී ඔබ ක්‍රියාත්මක කළ හොඳ පුරුදු මෙන්ම මෑතකදී මනසට ඇතුලුවූ නරක පුරුදු ( ඵසේ යමක් වේ නම්) ගැනය.

පුරුදු ඇතිවී පසුව ආසව බවට පත්වන්නේ කෙසේද යන්න ගැන මනා අවබෝධයක් අවශ්‍ය වන්නේ එහෙයිනි. මෙම විෂය සම්බන්ධව ලිපි කිහිපයක්ම ඇත. හුස්ම ඉහළ පහල ගැනීමෙන් මනස ශාන්ත බවට පත්වූවන් (සමථ) තමාගේ මනස පිරිසිදු කළ හැකි ක්‍රමයක් නැත. ඵය කළ හැකි නිරවද්‍ය ක්‍රමය වන්නේ සමථ සහ විපස්සනා යන දෙකම එකවර ප්‍රගුණ කිරීමයි.

ඉහත සඳහන් ගාථාවේ සති යන්න ඉතා වැදගත් පදයකි, ඵය හුදෙක් ඒකාග්‍රතාවයට පත්වීම පමණක් නොවේ අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ථ, ගැන මනා අවබෝධයෙන් යුතුව භාවනා කිරීමය ( ඇත්තෙන්ම, අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ථ, ගැන යම් අවබෝධයකින් තොරව මොන ආකාරයක භාවනාවක්වත් සාර්ථකව සිදුකළ නොහැක) .

8. සාර්ථකත්වයට හේතුවන්නේ මෙම භාවනාව හැකි හැමවිටම කරන්න. මුලදී ප්‍රයෝජනවත්වූ වත් නිශ්ඛිද ස්ථානයක සිටීමවත් අවශ්‍යය වන්නේ නැත. ඔබ ඵය ප්‍රගුණ කරන අතර තුරදී උමං දුම්රියෙහි යද්දී හෝ බස් ගමනකදී, හෝ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න රුදී සිටිද්දී හෝ කෑම විවේකයේදී මෙය ප්‍රගුණ කළ හැකියි (ඵහෙන් වාහනයක් පදවන විට දී නොකළ යුතුය).

9. යමෙක් අරිය භාවනා ආරම්භ කළ විට ඵය මුලදී ඉතා අපහසු දෙයක් සේ දැනේ. ඵය ගිහියම්බු යකඩයක් නිවා දැමීමට ජලය ඉසිනවා හා සමානය, ඉන් පිටව යන ජලවාෂ්ප (දුම) තත්ත්වය නරක අතට හැරීමක් සේ දැනෙන්නට පිලිවන. යමෙක් ඉන්



පසුබට නොවී නොකඩවා භාවනාව කළ යුතුවේ. බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි දැක්වූ අවලංගු ශ්‍රද්ධාව හේතු කොට නොගිණිය හැකි සංඛ්‍යාවක් “ නිවීමට පත්ව” ඇති බව එනම් නිවන් අවබෝධ කර ඇති බව සිහි කළ යුතුය.

ඕනෑම භාවනාවක සාර්ථකත්වයට ප්‍රමුඛ වන්නේ මුඛ්‍ය ධර්ම සංකල්ප මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීමයි. අවස්ථාව ලත් සෑම විටකම විවිධ සිරස් යටතේ සඳහන් ධර්ම සංකල්ප කියවන්න. දැනටමත් අවබෝධ වී නැත්නම් ක්‍රමයෙන් ධර්ම සංකල්ප අවබෝධ වනු ඇති. එතැන් සිට දහමෙන් ප්‍රමෝඬයට පත්වනු ඇත, බුද්ධි ධර්ම නව නවත් අවබෝධකර ගැනීමට මහත් උනන්දුවක් දක්වනු ඇත. එය පවත්වා ගත යුතු යහපත් ඇබ්බැහි වීමකි.

### කුන්ඩලිනි අවධිවීම - භාවනාවෙන් ලද හැකි ප්‍රතිඵල

<https://puredhamma.net/bhavana-meditation/possible-effects-in-meditation-kundalini-awakening/>

සම්ප්‍රදායානුකූල සහ බෞද්ධ භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල ගැන “ප්‍රවාද හෝ යථාර්ථය” යටතේ “බෞද්ධ භාවනාව අන්තරාදායකද?” ලිපියෙන් සාකච්ඡා කළෙමි. මෙහිදී බෞද්ධ භාවනාව ගැන පමනක්ම අරමුණ කර බෞද්ධ භාවනාවෙන් භෞතික මෙන්ම මානසික ව අත්දැකීන්හැවූ වෙනස් වීම් විස්තර කරන්නෙමි. එහෙත් සෑම කෙනෙකුටම මෙහි සඳහන් ආකාරයටම හැඟීම් හෝ අත් දැකීම් ඇති වන්නේ නැත, එසේම මෙම ලක්ෂණ පොදු ලක්ෂණ වශයෙන්ද සැලකිය නොහැක, සමහරුන්ට මේවා කිසිවක්ම නොදැනෙන්නට පිළිවන.

1.සමහරුන්ට සහනදායක භෞතික දැනීම් මුලදී ඇතිවී පසුව තමාගේ මනස පිරිසිදු වීමත් සමග සුළු අපහසුවක් දැනෙන්නට පිළිවන. මෙම මාතෘකාව ගැන මින් පෙර සාකච්ඡා නොකලේ භාවනාවෙන් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල වලට මුල් වන්නාවූ හේතු ගැන යහපත් පසුබිම් තොරතුරු මා සතුවන තෙක්ය.

සමහරුන් එවන් මුල් අත්දැකීම් යහපත් සේ සලකා ඒවාට ඇලෙන්නට පිළිවන. හින්දු ආගමෙහි කුන්ඩලිනි අවධිවීම යනුවෙන් සලකන්නේද මෙම ඵලය විදහාපෑම යයි මම විශ්වාස කරමි. මේවා සාමාන්‍යයෙන් අනාර්ය භාවනාවේදී දක්නට ලැබෙන බව සැලකේ,

මෙය බෞද්ධ නොවන භාවනා යෝගීන්ගේ අරමුණම වන නිසා මනස පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය එතැනින් නවතා දමයි.

නියම බෞද්ධ භාවනාවේදීත් එවන් එල දක්නට ලැබේ. බොහෝ විට එය සුවදායක විමට පෙර වඩාත් වේදනාකාරී දෙයක් විය හැක. එවන් පියවර ඔස්සේ නියම ශාන්ත බවට පත්වීමට යමෙක් අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත, ගැන අවබෝධයෙන් තව දුරටත් භාවනා කළ යුතුය.

භාවනාවේ මුල් අවධියේදී ඇතිවන්නාවූ කායික සංඥා ගැන “**බෞද්ධ භාවනාව අන්තරාදායකද?**” යන ලිපියෙහි සාකච්ඡා කර ඇති හෙයින් මෙම ලිපිය කියවීමට පෙර එය කියවන්නේ නම් මැනවි.

2. මෙම ලිපිය නොදින අවබෝධ කර ගැනීමට ගන්ධඛණ සංකල්පය පිළිබඳ පූර්ණ පසුබිමක් අවශ්‍යය.

කුසිත භෞතික කය සජීවී බවට පත් කරන්නේ කයෙන් බැහැර අත්දැකීම් ( OBE) වලදී සිරුරෙන් පිටතට පැමිණෙන **ගන්ධඛණයා** ( හෝ මනෝමය කය) විසින්ය. “ **මනෝමය කය සහ කයෙන් බැහැර අත්දැකීම් ( OBE)**” කියවන්න.

ගන්ධඛණයා ගේ විවිධ අංග පැහැදිලි කිරීමට රචනා කළ ලිපි රාශියක් ඇත. “ **ගන්ධඛණයා (මනෝමය කය)**”, “ **පරම මහා ඒකාබද්ධ ධර්ම සිද්ධාන්තය**” සහ “ **උදයාවය ඥාණ**” කියවන්න.

නිවන් සාකාසාත් කර ගැනීමට **ගන්ධඛණයා** ගැන දැන ගැනීම අවශ්‍ය නොවුනත් යමෙකුට “භාවනා අත්දැකීම්” වල හේතුවන්නාවූ යාන්ත්‍රණය පිළිබඳ දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් මනසත් ,භෞතික කයත් යාකරන්නේ **ගන්ධඛණයා** වන නිසා **ගන්ධඛණයා** ගැන දැන ගැනීම වැදගත් ය.

කෙසේවෙතත්, යමෙක් භාවනාවේදී මෙවන් අත්දැකීම් වලට මුහුණ දුන හොත් ඉන් ව්‍යාකූල තත්ත්වයකට පත්නොවීමට නම් මෙම ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල ගැන දැන සිටීම වැදගත්ය.

3. ගන්ධබ්‍රහ්මයාට ඇත්තේ, ඉතා සියුම් කයකි, එය ඇත්තෙන්ම භෞතික කයෙහි අදෘශ්‍යමාන නිශ්චිත සැලැස්මකි. ඝණා බර භෞතික කය පාලනය කරන්නේ එම සියුම් කයයි, මෙම පාලනය කිරීම සිදු කරන්නේ මනසෙන් දෙන විධාන වලට අනුවය. මනස යනු ගන්ධබ්‍රහ්මයාගේ “නද වන්නු” ය වන අතර එය භෞතික කයේ හෘදය ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇත්තේ ය.

මෙම වින්‍යාසය ( සැලැස්ම) සිතීන් මවා ගත හැකි හොඳම මග වන්නේ ගන්ධබ්‍රහ්මයා භෞතික කය වසා සිටි සියුම් දැලක් යයි උපකල්පනය කිරීමයි. භෞතික කයෙහි ඇති සියලුම කොටස් එම සියුම් කයෙහි ඇත. එසේම එම සියුම් කය කැමැති ආකාරයට භෞතික කයෙහි ඕනෑම කොටසක් වලනය කළ හැක. නිදසුනක් වශයෙන් ගන්ධබ්‍රහ්මයා තම සියුම් අත වලනය කරන විට භෞතික කයෙහි අතද ඒ සමග වලනය වේ.

අපගේ භෞතික කය පාලනය වන්නේ මේ අයුරින්ය. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙහිදී භෞතික කයෙහි මොළය අතරමැදියෙක් සේ කටයුතු කරයි. “මොළය - මනස හා කය අතර අන්තර් ක්‍රියා කාරකය ” කියවන්න.

නිදසුනක් වශයෙන් කයෙහි බර කොටස් වලනය කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගන්නේ අප ගන්නා ආහාර වලිනි. ගන්ධබ්‍රහ්මයා කරන්නේ “පාලක සංඥ” නිකුත් කිරීම පමනි.

4. භෞතික කයෙහි ස්නායු පද්ධතිය ගන්ධබ්‍රහ්මයාගේ සියුම් ස්නායු පද්ධතිය වසා වැතිර ( අතිපිහිතව) පවතී, එසේම එම අතිපිහිතබව සැම විටම ඒ ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. යමෙක් පද්මාසන යෙන් භාවනාවට වාඩිවූ විට භෞතික කයේ ස්නායු පද්ධතිය ගන්ධබ්‍රහ්මයාගේ ස්නායු පද්ධතියෙන් ඉවතට විස්ථාපනය වෙයි. එවිට භෞතික ස්නායු පද්ධතිය එම වෙනස් වීමට අනුකූලව ගැලපීමට එයට සම්බන්ධ පේශිද ඒ ආකාරයටම අදී.

එහෙයින් එය අපහසු නාවයකට හේතු වේ විශේෂයෙන්ම පද්මාසන ආකාරයට වාඩි වීමට නුහුරු අයට එය සුවපහසු නොවේ ( යමෙක් එයට හුරුවූ පසු භෞතික පද්ධතිය

කෂණිකව එයට ගැලපෙන ආකාරයට ක්‍රියා කරයි. එහෙයින් මෙම ප්‍රතිඵලය භාවනාවේ ප්‍රගතියක ලක්ෂණයක් නොවේ. සැලකිය යුතු ප්‍රතිඵල ගැන පහත සාකච්ඡා කෙරේ.

5. ගන්ධබ්‍හයාගේ සියුම් කයට ( උතුණු කය) අපගේ සිතිවිලි ( එනම් වින්නප් කය) බලපෑම් කරයි. උතුණු කය හටගන්නේ වින්නප් කය සහ කම්මප් කයෙන් නිපයු ශුද්ධාෂ්ටක වලින්ය.

එහෙයින් ගන්ධබ්‍හයාගේ සියුම් කයට කුම දෙකකට බලපෑම් ඇති වේ: කම්මප් කය මගින් සහ ( එනම් කම්ම විපාක නිසා) වින්නප් කය හෝ අප සිතන ආකාරයට අනුව.

කම්ම විපාක හේතු කොට ( එනම් ගන්ධබ්‍හයාගේ කය ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ භෞතික කයෙන් (සමතුලිතයෙන්) බැහැරව වෙනස් වීමෙන් , එම වෙනස් වීම දැනෙන්නට පටන් ගනී. කායික වේදනා හට ගනීම එවැන්නකි. වයසට යත්ම හටගන්නා නිදන්ගත කොන්දේ අමාරුව වැනි වේදනා භාවනාව නිසා ඇතිවන්නක් නොවේ. මෙවන් වේදනා භාවනාව නිසා සුව වේ.

6. කම්ම විපාක නිසා ඇතිවූ මනෝකය සහ භෞතික කය අතර සමතුලිතයෙන් බැහැරව වෙනස් වීමට අමතරව එය දිගු කාලයක සිට පවත්වාගෙන එන එකාකර සිතිවිලි මගින්ද වෙනස් කළ හැක. නිදසුනක් වශයෙන් අප බොහෝ සෙයින් චෛරිය සිතිවිලි වල නිමග්න වේ නම් මනෝකයේ ස්නායු පද්ධතිය එක් ආකාරයකට ඇඹරී යයි, එසේම අපගේ සිතිවිලි බොහෝ සෙයින් ලෝභ සිතිවිලි නම් එය වෙනත් ආකාරයකට ඇඹරී යයි.

එහෙයින් නිරන්තරයෙන්ම කෙලෙස් සිතිවිලි වල යෙදී ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි නම් ගන්ධබ්‍හයාගේ ස්නායු කැටිය ක්‍රමයෙන් ඇඹරී ඒ අනුව භෞතික මාංශ පේශිද ඇඹරී යනු ඇත. එය ක්‍රමයෙන් සිදුවන ක්‍රියාවලියක් නිසා කම්ම විපාක වශයෙන් ඇතිවන වෙනස මෙන් නොව භෞතික කයට එම වේදනා වයසට යන තෙක් දැනෙන්නේ නැත.

එසේවුවත්, අප මනස පිරිසිදු කිරීම ආරම්භ කළ පසු ගන්ධබ්‍හයා පෙර පැවති සමතුලිත තාවයට පත්වීමට උත්සාහ කරයි. ඉතා හොඳ භාවනා වැඩසටහනකදී මෙය කෂණිකව සිදුවිය හැකි නිසා යෝගාවචරයාට එම ස්නායු සහ පේශි වල සංවලනය

දැනේ. මෙහිදී අප කරන්නේ වසර ගනනක් පුරා සිදුවන ස්නායු කැටියෙහි ඇඹරුම ලිහා දැමීමට දරන ප්‍රයත්නයකි.

මෙම ප්‍රතිඵලය කුඩා දරුවන්ගේ දක්නට ඇත්තේ ඉතා මද වශයෙන් වන්නේ ඡනායු මෙතෙක් බොහෝ සෙයින් වෙනස් වී නැති නිසාය.

**7. එහෙයින් දෙවන ප්‍රතිඵලයට මුල්වන්නේ අපගේ සිතිවිලිය.**සාමාන්‍යයෙන් ඒ ආකාරයේ ඵල ඇති වන්නේ ඉගැටියෙන් ඉහළ පෙදෙසෙහි, කොඳු නාරටිය දිගේ, බෙල්ලේ සහ හිසෙහිය. ස්නායු කැටි කොඳු නාරටිය ඔස්සේ පවත්නා නිසාත් සෘජුව මොළයෙන් ආරම්භ වන ක්ෂේත්‍රයේ ස්නායු නිසාත්ය. කුන්ඩලිනි අවධිවීම මෙවැන්නකට හොඳම නිදසුනයි. විවිධ භාවනායෝගීන් විවිධාකාරයෙන් මෙම ප්‍රතිඵලය අත්විඳියි. එහෙත් වඩාත් ප්‍රමුඛ ලක්ෂණය වන්නේ ඉගැටියෙන් ඉහළ පෙදෙසේ හට ගත සාමාන්‍යයෙන් කොඳු නාරටිය ආසන්නයේ , බෙල්ලේ, උගුරෙහි සහ හිසෙහි පවත්නා “පීඩන තරංග” වේ.

භාවනාවේදී කුන්ඩලිනි ශක්තිය දැගරයෙන් මිදෙන බව හෝ අවධිවන බව පවසන්නේ එහෙයෙනි. එහෙත් මෙය සමතුලිත බවෙන් බැහැරව තිබූ ස්නායු පද්ධතිය නැවත යථා තත්ත්වයට ( සමතුලිත බවට) පත්වීම මිස වෙන කිසිවක් නොවේ. අනාර්ය භාවනාවේදී ලෝකයේ අනිවිෂ ස්වභාවය අවබෝධ නෙකරන නිසා තව දුරටත් පිරිසිදු කිරීමක් සිදු කළ නොහැක.

8. බෞද්ධ ආර්ය භාවනාවේදී කයෙහි යම් වේදනාවක් දැනීමක් ඇතිවූ විට යමෙක් අනිවිෂ ස්වභාවය මෙහෙහි කළ යුතුය. ඕනෑම ආකාරයක කයෙහි ඇතිවන දැනීමක් යනු මනස කයට බලපෑම් කරන බවත් හෙතෙම මනස පිරිසිදු කිරීමෙහි ප්‍රගතිය යහපත් බවයි. ඇත්තවශයෙන්ම මෙම අවස්ථාවට ලඟාවූ හින්දු යෝගාවචරයින් අයහපත් ක්‍රියාවන්ගෙන් මිදී එම සිතිවිලි යටපත් කර ගත, තාවකාලිකව හෝ ශාන්ත භාවයට පත්වේ.

එහෙත්, මෙම ලෝකයේ සථා ස්වභාවය එනම් අනිවිෂ, දුක්ඛ, අනත්ථ බව අවබෝධකර ගෙන, යමෙක් තම මනස ස්ථිරවම පිරිසිදු කර නොගත හොත් , එම

පිරිසිදු කිරීම තාවකාලික වන හෙයින් විකෘති ඇඹරුන අවස්ථාවන්ට නැවතත් ඇදී යනු ඇත. එවිට විවිධ මට්ටම්වල ප්‍රතිඵල නැවතන අත්විඳීමට සිදුවේ.

9. යමෙක් අනිවිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ කරන්නේ මෙම “ ලිහි යන ක්‍රියාවලිය ” (සහ කයෙහි දැනීම පවා)වේගවත් වේ, එහෙයින් මේ අවස්ථාවේදී සැලකිය යුතු කායික අපහසුවක් මෙන්ම වේදනාවක් වුවද ඇති විය හැක.

භෞතික කය හා මනෝ කය එකිනෙකට මනාව වැනිර පැවතීම ( අතිපිහිතව) වෙනස්ව පවතිනම් එය නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමේ ක්‍රියාවලිය විවිධාකර වේදනාවන්ට හේතු වේ, සමහරක් දඹල වේදනාවන් වන අතර තව සමහරක් අධික වේදනා සහ ගත බවක් ගනී.

10. නිදසුනක් වශයෙන්, වසර කිහිපයකට පෙර මගේ දකුණු කනේ අපහසුතාවයක් ඇතිවුවා.මොහොතටවත් එය භාවනාවේ අතුරුඵලයක් යයි නොසිතූ මම කණ පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් මුහුණ ගැසීමට ගියෙමි. පරීක්ෂණ රාශියකට පසුවත් රෝගාබාධයක් නිරීක්ෂණය කළ හැකි වූයේ නැත. එහෙත් වසරකට පමණ පසු එය ක්‍රමයෙන් අඩුවුවා. මනස පිරිසිදු කිරීමෙහි ක්‍රියාවලිය හා එය සම්බන්ධ බව මා අවබෝධ කළේ ඉතා මෑතකදීය.

මාස කිහිපයකට පෙර භාවනාවෙහි යෙදෙන්නේ මාගේ කණෙහි රැවි දීමේ හැකි ඇති විය. මේ දිනවල භාවනාවේ නොයෙදුනත් එය නිතරම පවතී. එහෙත් මට කිසිත් වේදනාවක් නැත, එසේම දෛනික කටයුතු සාමාන්‍ය පරිදි බාධාවකින් තොරව කර ගත හැක. තවත් කණ පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා මුහුණ ගැසීමක් මම සැලසුම් කර ඇත. එහෙත් සති කිහිපයකට පෙර මෙම කණෙහි රැවි දීමේ හැකි නොයෙහි ඇතිවන අභ්‍යන්තර සකස් වීම් නිසා ඇතිවන බව මාගේ ගුරු තෙරුන්වහන්සේගේ දේශනාවකින් මම අවබෝධ කර ගනිමි.

**2016 ජූලි 19 දින:** ඊයේ දින මම කණ පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු මුහුණ ගැසීමට ගියෙමි. පරීක්ෂණ වලින් පසුව නිගමනය කළේ සාමාන්‍ය සංඛ්‍යාන පරාසයේ මගේ ශ්‍රවණ හැකියාව සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ පවතින බවයි. එහෙත් අධි සාඛ්‍යාන පරාසයේ ශ්‍රවණ හැකියාව දුර්වල වී ඇති නිසා මෙම රැවි දීමේ හැකි ඇතිවන බවත් එය බොහෝ වයස් ගත අය අතර ඇති ආබාධයක් යයිද ඔහු පැවසීය. මෙම ආබාධය



“ටින් නිටස්” වශයෙන් හැඳින්වෙන බවත් ඉන් දෛනික කටයුතු වලට කරදරයක් නොවේ නම් ප්‍රතිකාරයක් අනවශ්‍ය බව පැවසීය. දැනට මට ඉන් කරදරයක් නොවන නිසා ඒ ගැන කිසිවක් කිරීම අනවශ්‍ය වන හෙයින් එය අතහැර දැමීමට අදහස් කළෙමි.

11. බොහෝ අය අධික දහදිය දැමීමට ලක් වේ, එය නිශ්චිතවම මහස පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසකි. කෙලෙස් සහිත සිත් කයෙහි බොහෝ ස්ථාන වල අප දුව්‍ය ඇති වීමට හේතු වේ. භාවනාව නිසා ජනනය වන පිරිසිදු වින්ත එම අපද්‍රව්‍ය දවා හරි, දහදිය වශයෙන් සිරුරෙන් පිට කරයි. එහෙයින් යහපත් භාවනා වැඩසටහනකදී දහදිය දැමීම සිදු වේ.

තවත් සිදුවීමක් පිපාසය ඇති වී දෙනොල් හා මුඛය විශලී යාම. එවන් අවස්ථාවකදී පානීය ජලය තමා අසල තබා ගැනීම යෝග්‍යය.

ධ්‍යානයකට සමවැදී සිටියදී පවා ඔබ මොබ යා හැකිය. ඇත්තෙන්ම ධ්‍යාන වැඩු විට දෙනෙන් හැර ඉන් කරදරයකට පත් නොවී සිටිය හැක. මට එය තහවුරු කළ හැක. ඇත්ත වශයෙන්ම අභිංඤා ශක්තිය ඇති අයට අභිංඤා ශක්තිය ප්‍රයේජනයට ගන්නා අතර දෛනික කටයුතු වල නිරත විය හැක.

නිදසුනක් වශයෙන් චුල්ලපන්තික තෙරුන් තමා ගේ අනුරු දහසක් මවා ගෙන පන්සල් භූමිය අසලින් සිටි බව ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් වේ.

12. මාගේ ගුරු තෙරුන් වහන්සේගේ දේශනාවලට අනුව තවත් අත් දැකීම් කිහිපයක් මෙසේය:

බෙල්ල ප්‍රාද්ශයන් ආරම්භවන යම් දැනීමක් හිසදෙසට ඇදී ගොස් භාවනා කාලය පුරා එසේ රැඳී පවතී. මෙය ඉන් පසු භාවනා වැඩසටහන් වලදීද ඇති වේ. මෙම ඇතිවීම පීඩන තරංගයක් වැනිය. එයද යම් ආකාරයක කුන්ඩලිණි ප්‍රතිඵලයකි. මෙම පීඩන තරංග ප්‍රබල වූ විට එය වේදනා සහගත විය හැක. භාවනාව වඩන්ම ස්නායු පද්ධතිය සමතුලිත තත්ත්වයට පත් වී මෙම ප්‍රතිඵල කෙමෙන් නැති වී යයි. මෙම දැනීම් භාවනාවෙන් පසුවත් පවතීනම් එය රෝගී තත්ත්වයක් විය හැකි නිසා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම උචිතය.

13. ඇත්තවශයෙන්ම මෙම දැනීම් අඩු කර ගත හැකි මගක් ඇත. මාගේ ගුරු තෙරුන් වහන්සේගේ දේශනාවක මෙසේ සඳහන් විය. යමෙක් තම දෙනෙන් වසාගෙන භාවනා කළත් ඇසපිය තුලවූ ඇස් නැරන්තරයෙන්ම වලනය වේ. දෙනෙන් තම නාසය වෙත නාහි ගත කිරීමෙන් මෙම වලනය නවතා ගත හැක. ඉන් හිසෙහි ඇතිවූ බොහෝ දැනීම් මට නවත් ගැනීමට හැකි විය. ක්‍රමයෙන් සඳුතුලික භාවයකට පත්වෙත්ම මෙම දැනීම් නැති වී යයි. එවිට තව දුරටත් නාසය වෙත ඇස් නාහි ගතව පවත්වා ගනිමින් දෙනෙන් විවරව තබා ගත වුවද භාවනා කළ හැක.

දැන් උගුර පෙදෙසේ මම වින්දනය කළ ජීවිත තරංග නැවතී ඇත. එසේම වසර එකහමාරක් පමණ හිසෙහි පැවති එම දැනීම් මේ වන විට මුලුමනින්ම නැවතී ඇත.

එසේම, මා භාවනාවෙන් යහපත් ප්‍රගතියක අත්කර ගත්තත් ( දුර්වල, මධ්‍යම සහ ප්‍රබල වශයෙන් ධ්‍යාන මට්ටම් තුනක් ඇත.) පසුගිය වසර පුරාම මට තුන්වන ධ්‍යානයෙන් ඔබ්බට යාමට නොහැකි විය. සතරවන ධ්‍යානයට සම වැදීම යනු සියලු ඉන්ද්‍රිය සංතර්පන යන්තූන් මිදුනු ( කාම ලෝක අභිබවා ගිය) අනාගාමී ඵලයට පත් වීමයි.

14. අප සතු කය වර්ග සතර අතුරෙන් වඩාත් වැදගත් වන්නේ අපගේ සිතිවිලි හෙවත් “චින්තජ කය” වේ. එම කය සතර ගැන සාකච්ඡාවක් සඳහා “උදයාවය ශ්‍රේණි” යටතේ ඇති “උදයාවය ශ්‍රේණි සඳහා ආහාර ” කියවන්න.

එහි සඳහන් ආකාරයට, මනුෂ්‍ය භවය සියවස් රාශියක් පැවතිය හැකි වුවත්, අප බොහෝ සෙයින් අගය කරන්නාවූ අපගේ භෞතික කය (කරජ කය) පවතින්නේ වසර 100 යක් පමණි. අපට ඇති අනෙක් ශරීර තුන වන්නේ කම්මජ කය, චින්තජ කය, සහ උතුජ කය වේ. මනුෂ්‍ය භවය පුරාම මෙම තුන් කයම ( ඇත්ත වශයෙන්ම මේ සියලු කය නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන සුළඟ) පවතී. එහෙත් චුති පටිසංඛි මෙහොතේදී භවයක් ග්‍රහණය කරගන්නා විට මේවා මනා සංක්‍රාන්තියකට භාජනය වේ.

චින්තජ කය හෙවත් මූලික වශයෙන් අපගේ සිතිවිලි ජාලය වඩාත් වැදගත් වේ. අප චින්තජ කය ප්‍රඥවෙන් යුතුව යොදාගැනීම ලෞකික දිවිය මෙන්ම නිවන් අවබෝධ කරගැනීමේ ව්‍යායාමයේදී ප්‍රගතිය පිණිස වේ. “උදයාවය ශ්‍රේණි” යටතේ මෙම සිරස යටතේ තව දුරටත් මතුවට සාකච්ඡා කෙරේ.

15. වැදගත් කරුණ වන්නේ යමෙක් මෙම ශාරීරික දැනීම් වින්දනය කරන්නාවූ අවස්ථාවට පත්වූ යේ නම් හෙතෙම *අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත* ( හෝ වෙනත් ධර්ම සංකල්පයක්) පහසුවෙන් අවබෝධ කළ හැකි මට්ටමට මනස පිරිසිදු කර ඇත. **“ඉද්ධ ධර්මය සිතියමක් මගින් ”** සහ මෙහි දැක්වෙන අනෙක් ලිපිද කියවන්න.

මෙම අවස්ථාවේදී ( එනම්, පිපාසය දැනෙන, දුහදිය පිට කරණ කායික දැනීම් ඇති විට) යමෙක් මතු **අංක 9**. ආනාපානසතියෙහි වැදගත් කරුණු පුරුදු සහ ගති ලක්ෂණ වෙනස් කළ හැක්කේ කෙසේද ? යෙහි සඳහන්, අවධියට පත්ව ඇත.

ඇත්තවශයෙන්ම, යමෙක් මෙවන් ලක්ෂණ පහල නොවී, *අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත* මනාව අවබෝධ කර සොනාපන්න ඵලයට පත්වූවෙක් විය හැක. නම නමා විසින්ම එය තීරණය කළ යුතුය. **“ යමෙක් සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ බව දැන ගන්නේ කෙසේද?”** කියවන්න. මූලික නිර්ණායකය වන්නේ මනස පිරිසිදු කිරීමෙන් අපායගාමී ගති ඉවත් කර ඇත්තේද යන්නය. ඉහත සඳහන් කළ හෝඬුවාවන් භෞතික කයෙහි ප්‍රකාශ වීම හෝ නොවීමක් විය හැක.

මාර්ග ඵලය ලබා ගැනීමට ධ්‍යාන අවශ්‍ය නොවේ. අවම වශයෙන් පළමුව සොනාපන්න ඵලයටවත් පත් නොවී අරිය ධ්‍යාණ ලබා ගත නොහැක. **“ 11. සප්ත බොජ්ජංග වැඩීමෙන් මාර්ගඵල සහ අරිය ධ්‍යාණ ලැබීම”** කියවන්න.

මානසික ( සහ ඒවා ආශ්‍රිත භෞතික) සංසිද්ධි අතිශයින් පෞද්ගලික වන නිසා ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ සමහර අය අත්දැකිය හැකිවන්නේ නැත.

## 9.ආනාපානසතියෙහි වැදගත් කරුණු : පුරුදු සහ ගති ලක්ෂණ වෙනස් කළ හැක්කේ කෙසේද ?

තම මනස පිරිසිදු කර ගැනීම භාවනාවයි. අප සැමටම පෙර භවයන්හිදී රැස්කර ගත් තමන්ටම ආවේනිකවූ ආශාවන් සහ ගති ඇත. ඒවා වෙනස් කිරීමක් හෝ ඉවත දැමීමක් නොකළහොත් මෙම ජීවිතයේදීද දිගටම පවත්වා ගත යනු ඇත. හොඳ ගති වැඩිමත් නරක ගති බැහැර කිරීමත් කළ යුතු වේ. මෙය කළ හැකි එකම මග වන්නේ අපගේ ක්‍රියාවන් ගැන සතියෙන් යුතුව දැකීමෙන් ( සතිමත්ව සිටීමෙන්ය) එම අයපත් ක්‍රියා අප සිතෙහි සිතිවිල්ලක් වශයෙන් උපදිනවාත් සමග නවතා දැමීමෙන් පමණි. බොහෝ නරක සිතිවිලි උදාවන්නේ කරන ගති හේතු කොටගෙනය; ඒවා ආයාසයකින් තොරව හදිසියේ “පැන හඟී”.

### ගති ලක්ෂණ හෝ පෞරුෂය ( ගති) : හැඳින්වීම

1. බුදුන් වහන්සේ ආත්ම සහ අනාත්ම යන සංකල්ප දෙකම බැහැර කළේ ඇයි දැයි විමසා බැලීමට සුදුසු අයස්ථාව එලඹ ඇත. ප්‍රථමයෙන්ම, මනස පිරිසිදු කිරීමේ කටයුත්ත අතිශයින් පුද්ගලික දෙයක් බව අවබෝධ කරගැනීම අවශ්‍යය. ඔබගේ මනස ගැන දන්නේ ඔබ පමණි, එය පිරිසිදු කළ හැක්කේ ඔබට පමණි. ආත්මයක් ( නමා යයි කියා කෙනෙක් නැතැයි සිතීම) නැතැයි හැඳින ගැනීමම ( සංජානනය) මෙම පිරිසිදු කිරීමට සාර්ථක කරගැනීමට බාධාවක් වන අයපත් ආරම්භයකි.

යමෙක් කාලයත් සමග භෞතික වශයෙන් මෙන්ම මානසිකවද වෙනස්වන ආකාරය ඉතා පහසුවෙන් අපට දැක ගත හැකිය ( ඊලඟ ලිපිය කියවන්න). එහෙයින් “ආත්ම” මෙන්ම “අනාත්ම” සංකල්පය තර්කානුකූල නොවන බව පැහැදිලිය.

කෙසේවෙතත්, අප සෑම දෙනෙක්ම එකිනෙකාට වෙනස් මෙන්ම අනුපම වන අතර ඕනෑම මොහොතක පවා දෙදෙනෙක් එකඟා සමාන නොවේ. යමෙක් වෙනසකට භාජනය වූවත් එම වෙනස් වීම පවා ඔහු/ඇය විසින්ම ආරම්භ කරන්නාවූ එම

පුද්ගලයාටම ආවේනික අනුපම තත්ත්වයකි. යමෙක් අනෙක් අයෙක් හා වෙනස් වන්නේ ඔහු/ඇය ගේ චරිත ලක්ෂණ හෙවත් ගති නිසාය.

යමෙක් ඔබට දුන්දිකින් පහර දී හෝ වෙනත් අතවරයක් කිරීම මැනවි දැයි ? “නමා යයි කියා කෙනෙක් නැතැයි” හෝ “ මම යයි කෙනෙක් නැත” කියන අයගෙන් අසනු කැමැත්තෙමි. පැහැදිලිවම එය සුදුසු දෙයක් නොවේ. දුක්ඛ වේදනාව වැනි යථාර්ථයක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් එම ගැටළුවෙන් බැදීය නොහැක. දුර්ගත වාදි විමෙන් පමනක් ප්‍රශ්නය අතුරුදහන් වන්නේ නැත.

“ආත්ම” මෙන්ම “අනාත්ම” යන අන්ත දෙකම බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කළේ එහෙයිනි.

2. යමෙක් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් සුබයක් සෙවීම සඳහා වෙහෙස විමෙහි ඇති අසාර්ථක අවබෝධ කරත්ම මම යයි යන හැඟීම ( ආත්ම) ප්‍රහීණ වීම අරඹයි. අරහතුන් වහන්සේලාට අනුපම ගුණාත්මක ලක්ෂණ ඇත ඒවා ලෝභ ද්වේෂ සහ මෝහයෙන් තොර කම්මික වශයෙන් නොබැඳි ගනිය.

නිදසුනක් වශයෙන් තරුණ අරහතුන් වහන්සේ නමක් ගැන සඳහන් වන මෙවන් කථාවක් ඇත. දිනක් දායකයෙක් උන් වහන්සේ දානයකට තම නිවසට වැඩමවාගෙන යන අතර එම දෙවට මගෙහි වූ මඩවලක් මගහරින්නට උන්වහන්සේ එයට උඩින් පැනීම ගැන නොකැමතිවූ දායක තෙමේ මෙසේ සිතන්නට විය. “මේ හිඤ්ඤ මාර්ගචල ලබනවා නිසා යහපත් විනයක් වත් නැත්තෙක්ය, එහෙයින් පිරිකර කිසිවක් නොදෙන්නෙමි”. ඔවුනට යන මගෙහි වූ තව තවත් මඩ වලවල් කිහිපයක් මුහුණ ගැසුනි. හිඤ්ඤවහන්සේ මෙවර මඩ වල වටා ගොස් ඒවා මග හැර වැඩියහ. එවිට දායක තෙමේ “ඔබ මුල් මඩවලට පමනක් උඩින් පැන්නේ ඇයි ? දැයි” විමසීය. “ මම කවත් එහ වලකටවත් උඩින් පැන්නොත් මට සමහර විට දානයවත් නොලැබේ වි යයි උන්වහන්සේ වදාළහ.” හිඤ්ඤ වහන්සේ අභිඤ්ඤ ශක්ති ඇති අරහතුන් වහන්සේ නමක් වූයෙන් දායකයාගේ මනස කියවීමේ ශක්තිය උන්වහන්සේට තිබුනි. එසේම,උන්වහන්සේ මෑත පෙරහවයන් කිහිපයක්ම වඳුරු භවයක ඉපදී ඇති නිසා යම් යම් දේට උඩින් පැන පැන යන සංසාරික “ වඳුරු ගති” ඒ වන තෙක්ම පැවතුන බව සඳහන් වේ.

3. නැවත නැවත භාවිතා කිරීම නිසා පුරුදු හටගනී. “ යා යං නන්තා පෝනෝ භාවිතා” හෝ “ හව හෝ පුරුදු හටගන්නේ විවිධාකාර දේ හෝ ක්‍රියාවන් කෙරෙහි ඇති තන්තාව නිසාය ”. තන්තාව යනු ලෝභ, ද්වේෂ,මෝහ නිසා යමකට ඇතිවන බැඳීමයි, “ තන්තා - ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිද්‍යාව මගින් අප ඇලෙන්නේ කෙසේද? ” කියවන්න.

4. අපගේ අවශ්‍යතාවය වන්නේ අයහපත් පුරුදු වලින් මිදීම සහ යහපත් පුරුදු ඇති වැඩීමයි.නිවන ගැන සිත් යොමු කිරීමටත් පෙර මෙය යමක් යහපත් පුද්ගලයෙක් බවට පත්කරනු ඇත. මෙය සරල ක්‍රියාවලියක් වන “ආනා පාන” එනම් හොඳ පුරුදු උකහා ගැනීම සහ නරක පුරුදු ඉවත දැමීම යි.

“භාවේ තබ්බංච භාවිතං, පභි තබ්බංච පභිනං ” හෙවත් යහපත් දේ කරගත යන්න, අයහපත් දේ ඉවත දමන්න” යයි බුදුහු වදාළහ. මෙහි අදහස ඊට වඩා ගැඹුරුය. භාවේ යනු හව තැනීමයි. යමෙක් යම් දෙයක් නිතර නිතර කරයිද එය ඔහු/ඇය ගේ හවය බවට පත්වේ. එසේම යමෙක් එය කැමැත්තෙන්ම කිරීමෙන් ඉවත් වේ නම් හවය හට නොගනී. ස්නායු විශේෂඥයින් නැවත අනාවරණය කරන්නේ එයයි “ පුරුදු ඇති වන්නේ හා නැති වන්නේ කෙසේද - විද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිය” කියවන්න.

5. නරක පුරුදු මතුවන සැනින්ම එතැනම නවතා දැමිය යුතු වේ.” එන්නේ සං උප්පජ්ජමාන උප්පජ්ජති, පභියමාන පභියාති ” හෙවත් “සං ( නරක පුරුදු ) මතුවන සෑම විටකදීම එය හඳුනාගත එතැනින්දීම නවතා දැමිය යුතුය”.

එහෙයින්, යමෙක් මෙය අසුන් ගතව කරන්නාවූ භාවනාවකදී පමණක් නොව හැකි සෑම විටකදීම කළ යුතුය.

බුදුන් වහන්සේ “ අසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලිකතාය ” හෝ ආනාපානසති යෙන් හැකි සෑම විටම, ඇසුරු කරන්න, භාවිතා කරන්න, හැකි පමණ කරන්න, දේශනා කළේ එහෙයිනි. මෙය “ පුරුදු, අරමුණු, වර්ත ලක්ෂණ (ගති)” යන ලිපියෙහි විස්තර කර ඇත.

6.ආනාපානසතිය යනු මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීමෙහි ඇති වැදගත් කම අනන්තය. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීමට සහ තහවුරු කර ගැනීමට, මොළයෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව මෑතකදී සොයාගත් කරුණු උපකාරී වේ. එය



ඕනෑම අයෙකුට මෙම කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වනු ඇති බව මගේ අදහසයි. යමෙකු මෙම වර්ත ගුණ උරුම වන්නේ කෙසේදැයි පළමුව විමසා බලමු.

## “යහපත් පුද්ගලයෙකු” විමට වෙර දරණ අයෙකු ගැන පූර්ණ දැක්මක්

1. ලෝභ, ද්වේෂ, සහ මෝහයෙන් යුතුව ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද? ඇයිදැයි විමසා බලමු. සරලව පැවසුවහොත් අප එක් දවසකදී කරන්නාවූ ක්‍රියා සියල්ල අහම්බෙන් සිදුවන දේ නොවේ. අප ක්‍රියා කරන්නේ අප මේ ලෝකය ගැන සිතන ආකාරය සහ අපගේ වර්ත ගති ලක්ෂණ පදනම් කර ගෙනය.

නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් පුනරුත්පත්තිය ගැන හෝ කම්ම නියම ගැන විශ්වාස නොකරන්නේ නම් අන් අයට කරදර වන ආකාරයට තම සුවපහසුව ගොඩනගා තැනීම ගැන ගැටළුවක් ඇති නොවේ.

2. අපගේ වර්තය හෝ පර්යාලෝකය ඇතිවන්නේ බොහෝ කරුණු වල සංකීර්ණ සායෝජනයක් නිසාය, එහෙත් ප්‍රධාන කරුණු වන්නේ (i) සංසාරගත පුරුදු ( ගති සහ ආසව යනුවෙන්ද හැඳින්වේ), (ii) භෞතික ශරීරයේ සංයුතියෙන් කොටසකට හේතුවන ජෛව දෙමව්පියන් ( කම්ම විපාක වලටද මෙය සම්බන්ධය) (iii) යමෙක් හැදී වැඩුණ පරිසරය මෙන්ම දැන් ගත කරණ පරිසරය ( එනම් භෞතික පරිසරය මෙන්ම යමෙක් ඇසුරු කරන්නාවූ අය).

පුද්ගලයෙකුගේ සංකීර්ණ භාවය සරල කරුණු කිහිපයකට අඩු කර ගත නොහැකි වුවත් ඉහත සඳහන් කළේ මුඛ්‍ය කරුණුය. සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට මේ මොහොතේ වෙනස් කළ හැකි සාධක වන්නේ ඉහත අංක (iii) සඳහන් එක් කොටසක් වන භෞතික පරිසරය හා යමෙක් ඇසුරු කරන්නාවූ අයයි. අප ළමෙක් පිළිබඳව සලකා බලන්නේ නම් (iii) මුළු මනින්ම සත්‍යය වේ.

මෙම බාහිර බලපෑම් ඉවත් කළ පසු කළ යුත්තේ ආනාපාන මගින් එනම් යහපත් දේ උකහා ගැනීමෙන් හා අයහපත් දේ ඉවත දැමීමෙන් මනස පිරිසිදු කිරීමයි. “**අනාපාන යනු කුමක්ද**” කියවන්න.

3. අප මවකගේ ගර්භාසයේ පිළිසිඳගන්නා විට, නව ජීවිතයේ පූර්ණ සැලැස්මක් මනෝමය කය ( අණවරණය කර ගත නොහැකි සියුම් පදාර්ථ වලින් සැකැසුන) වශයෙන් ගර්භාසයට පහත්වී මවගේ ප්‍රජනන සෛල හෙවත් ඩිම්භයක් හා පියාගේ ශුක්‍රාණුවක් හා සංසේචනය වී සකස්වූ සෛලය (zygote) හා සංයෝජනය වේ. මනෝමය කය, මෙම උපතට ප්‍රමුඛ වූ කම්ම විපාක මගින් තීරණය කළාවූ **කය දුශක** (භෞතික කයෙහි පූර්ණ සැලැස්ම), **නව දුශක** ( ස්ත්‍රී පුරුෂ බව) සහ **වත්තු දුශක** (“ගති” අඩංගු මන ධාතුව ( mind element ) ) යන රූප කලාප තුනකින් සමන්විතය, අභිධම්ම යටතේ වැඩි විස්තර සඳහන් වේ.

එහෙයින්, නව ජීවිතයේ භෞතික කය කය දුශක යෙහි බලපෑම මත පමණක් නොව ඩිම්භයේ සහ ශුක්‍රාණු වල අඩංගු ජාන ( දෙමාපියන්ගේ DNA )වල බලපෑම මත සකස් වේ. කළලය වැඩෙන්න, එය මවගේ ආහාර මත සහ ඇගේ මනසෙහි ස්වභාවය, නිවසේ පරිසරය ආදියෙහි බලපෑමට යටත්වේ. උත්පත්තියෙන් පසුව මරණය තෙක්ම භෞතික කය මෙන්ම මනසද, ආහාර සහ පරිසරය ඇතුළු බොහෝ අන් සාධක වල බලපෑමට යටත් වේ.

4. එහෙයින් මානසිකව හෝ භෞතිකව “වෙනස් නොවන ආත්මයක් ” නැත, සියල්ලම පවතින්නේ නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින්ය. එසේම, මනෝමය කයෙන් පැමිණි වර්ත ගති ලක්ෂණ ( ගති සහ ආසව) නිරන්තර පරිනාමයට භාජනවන හෙයින් යමෙකුට තමා කියා කෙනෙක් නැතැයිද පැවසිය නොහැක; එසේ වෙනස් වුවත්, එක දිගටම පවතින්නාවූ විශේෂිත ජීවන ධාරාවක් ඇත. උපත ලබන්නාවූ සෑම පුද්ගලයෙක් මෙන්ම තිරිසං සතෙක්ම, ගලායන ගංගාවක් මෙන් මොහොතින් මොහොත පරිනාමයට ලක්වන්නාවූ අනුපමවූ ඔවුනට ආවේනිකවූ භෞතික මෙන්ම මානසික සංකීර්ණ පරාමිති රාශියකින් යුක්තය. “ **නැවත උපදින්නේ කුමක්ද? ජීවන ධාරා සංකල්පය**” කියවන්න.

සමහර සාධක ගැන මතු සඳහන් ලිපි වල සාකච්ඡා කෙරේ. එහෙත් ඔබට පැහැදිලි කර දිය යුතු මුඛ්‍ය කරුණ වන්නේ සෑම පුද්ගලයෙකුටම නොගිණිය හැකි තරම් පෙර හවයන් රාශියක් පුරා පරිනාමයට ලක්වූ, අනුපමවූ ( ආවේණිකවූ) ගති ලක්ෂණ හෝ වර්ත ලක්ෂණ සමූහයක් ( ගති සහ ආසව) ඇති බවයි. යමෙකුගේ ඉරණම තීරණය වන්නේ එමගින් යමෙකුට ඒවා වෙනස් කළ හැකි ශක්තිය ඇත.

5.එක් පුද්ගලයෙක් වෙනත් අයෙකුගෙන් වෙනස් වන්නේ “ ගති සහ ආසව ” සමූහයෙහි එනම් වර්ත ගති ලක්ෂණ සහ මුල් බැස ගත් ආශාවන් සමූහයේ ඇති වෙනස නිසාය. සමහරෙක් නිසල හා සනුසුන අයෙක් වන අතර අන් සමහරු රළු හා වාචාල වේ, සමහරු සංගීතයට ඇල්ම කරති, තව සමහරෙක් භෞතික ක්‍රියාවන් වලට ඇලුම් කරති. අනන්තවූ වෙනස් කම් තිබිය හැකි නිසා එක් එක් පුද්ගලයා අනෙකාගෙන් වෙනස් වන්නේ එහෙයිනි.

තමාට මෙන්ම අන් අයටද හානිදායක වන්නාවූ ක්‍රියා වන්වල යෙදීමට ඇති නැඹුරුව හෙවත් කෙලෙස්, අහිංසක සේ පෙනෙන්නාවූ මෙම “පුරුදු” සහ “ආශාවන්” හි සැඟව පවතී.

කැපී පෙනෙන වැරදි වර්ත ගති ලක්ෂණ වෙත අවධානය යොමු කිරීම ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගනී. යමෙක් මාළු බැම හෝ දඩයම් කිරීම වැනි දේ වල නිරත වන්නේ නම් හෙතෙම තමාගේ සතුට සඳහා උච්චනාවෙන්ම අන් සත්වයෙකුගේ ප්‍රාණය ඝාතනය කරයි.

**ජීවිතය හා විශ්වය පිළිබඳ සංකීර්ණ යථාදර්ශය හෙවත් පර්යාලෝකය** ට අනුව නැවත නැවත භූමි තල 31 හි පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියෙහි නිරත ඕනෑම සත්වයෙක් කෙතරම් කුඩා හෝ නොසැලකිය යුතු තරම් වූවත් තම ප්‍රාණයට බැඳී ඇති බව අපට පැහැදිලිය, එසේම, අපගේ පෙර හවයෙහිදී එවන් ප්‍රාණියෙක්ව සිටින්නට ඇත.

දෙදෙනෙක් අතර වූ ගනුදෙනුවක් තවත් නිදසුනක් සේ ගනිමු. මුඛ්‍ය අරමුණ විය යුත්තේ, තමාගේ විශදම් පියවා ගනිමින් “ තම ව්‍යාපාරයේ රැඳී සිටීමට හා තම පවුල නඩත්තු කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වන ලාභයක් උපයා ගැනීම” මිස ගනුදෙනුවෙහි අනෙක් පාර්ශවයට අධික පීඩාවක් ඇති කිරීම නොවේ. **“කම්ම, ණය සහ භාවණාව”** සිරස්තලය යටතේ සාකච්චා කළ ආකාරයට, අන් පුද්ගලයින් හා ප්‍රාණීන්

විවිදාකාරයෙන් උපයෝජනය කිරීමෙන් ( හෙවත් සුරා කෂම), යමෙක් ඔවුනට ඉතා ගැඹුරින් ණයගැති විය හැක.

6. මෙවන් ක්‍රියාවන් ගැන කටයුතු කළ හැකි පහසුම ක්‍රමය වන්නේ ඒ සෑම ක්‍රියාවක්ම වෙන් වෙන් වශයෙන් ගෙන සතිමත්ව විමසා බලා නමා කළ ක්‍රියාව ඊට අදාළ සැමටම සාධාරණවූයේ දැයි තීරණය කිරීමයි. එසේම යමෙකුට එම ක්‍රියාවෙන් දස අකුසලයන්ගෙන් එකක් ඇතිවූයේදැයි විමසා බැලිය හැක. “ දස පාපක්‍රියා ( දස අකුසල් ) ” කියවන්න.

මා සැමවිටකදීම සඳහන් කරන්නාක් මෙන් යමෙක් වඩාත් සීමාන්තික උල්ලංඝනයන් දෙස මුලින්ම සිත යොමු කළ යුතුය. යමෙක් මුසා බස් දොඩයි නම්, වංචා කරයි නම් නැතහොත් නම විනෝදය පිණිස සත්‍ය ඝාතණය කරයි නම්, ගෙවත්තේ වැඩ කරද්දී නොදැන කෘතීන් මරණයට පත්වීම ගැන ලතවීමෙන් පලක් නැත. ඒව” ක්‍රියාවන්ගේ බරපතල කම ගැන යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වැදගත්ය. “විවිධ කම්ම වල ප්‍රබලත්වය අගයන්නේ කෙසේද? ” කියවන්න.

7. භාවනාවේ යෙදෙන අතරතුර හැකිතාක් ධම්ම හැඳුරීම අවශ්‍ය වන්නේ එහෙයිනි. යමෙක් මුඛ්‍ය ධම්ම සංකල්ප වල සියුම් තැන් හඳුරණ වීම් නිවන් මග වඩාත් පැහැදිලි වේ. සෑම දිනකම මා උගන්නා ප්‍රමාණය ගැන මම මවිතයට පත්වන්නෙමි. එය දිනෙන් දින විනුයක් වඩාත් පැහැදිලිවන්නාක් වැන්න. ඉතා සියුම් දේ පවා සවිස්තරව දැකගන්නට හැකි වේ, එසේම මහස පිරිසිදු කිරීමත් සමග ඔබට පැහැදිලි තත්ත්වයක් සහ සහනයක් දැනේ. අරහත් භාවයට පත්වන තෙක්ම කිසිවෙක් පරිපූර්ණ නොවන බව ඔබට අවබෝධ වේ, ඔබ කොතනක සිටියත් වැදගත් වන්නේ ප්‍රගතිය කරා ලංවීමයි. නිවරදි දිසාවට තබන්නාවූ සෑම පියවරකින්ම ඔබට යහපතක්ම දැනේ.

## වර්ත ලක්ෂණ ( ගති) මගින් නව සහ ජාති තීරණය කරන්නේ කෙසේද?

1. සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමත් සමග බුදුන් වහන්සේ ලබා ගත් විශේෂ ශ්‍රේණියකි *ආසවකඛ්ඛ්‍යා ශ්‍රේණිය*. අප රැස් කර ගත ඇති ආසව ඉවත දමා දුක්ඛ වේදනා උදාවීම නවතා දැමීමේ ප්‍රමුඛත්වය ගන්නේ මෙයයි. *ආසවකඛ්ඛ්‍යා ශ්‍රේණිය* ( *ආසව + ඛ්ඛ්‍යා*) මෙහි ඛ්ඛ්‍යා යනු සං යන්නෙහි ප්‍රති විරුද්ධ පදයයි) යනු ආසව ඉවත් කිරීමෙහි *ශ්‍රේණිය* වේ. **“සං යනු කුමක්ද ?”** කියවන්න.

2. *ගති, අනුසය, ආසව, නව, ජාති, සංසාර , සහ දුක්ඛ*, යන පාලි පද වල අදහස මැනවින් දැන සිටීමෙහි ඇති වැදගත් කම මෙම වෙබ් අඩවිය පුරාම අවධාරණය කර ඇත්තෙමි. පටිච්චසමුප්පාදයද ඇතුළුව මෙම පද එකිනෙකට සමීප සබඳතාවයක් පෙන්නුම් කරයි. මතු වට ඇතිවන්නාවූ දුක්ඛ වේදනා ( *දුක්ඛ*) හට ගැනීම වලක්වාලීම සහ නිවන සාකාසාත් කර ගැනීමෙහි මග වන්නේ සෑම මරණයකදීම, නව ජාති ( *උපත්*) වලට හේතු වන්නාවූ සදාතනික චක්‍රය ( *සංසාර චක්‍රය*) බිඳ දැමීමයි.

මරණයත් සමග අපගේ ගැටළු ඉවත් වීමක් හෝ නිරාකරණය වීමක් සිදු නොවේ ( සිය දිවි නසා ගැනීම හුසුදුසු විකල්පයකි). නව කලාවකින් නවතම සිරුරක නැවතත් ආරම්භ වන මේවා දැනට පවත්නා ගැටළුවලට වඩා ප්‍රබල විය හැක. **“ නැවත උපදින්නේ කුමක්ද? ජීවන ධාරා සංකල්පය”** කියවන්න.

එක් අතකින්, *නව* හා *ජාති* අතර ඇති සම්බන්ධය සහ අනෙක් අතට *ආසව, අනුසය, සහ ගති* අතර සම්බන්ධය බොහෝ සෙයින් සමීප වේ එහෙයින් එය මැනවින් අවබෝධ කරගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. මෙම ලිපිය තව දුරටත් කියවීමට පෙර **“ සංසාරික පුරුදු, ගති ( වර්ත ලක්ෂණ), අනුසය (පෙළඹවීම) සහ ආසව (අධික ආශාව)”** ගැන කියවන්න.

3. යමෙක් නිවන අරමුණු නොකලත් මෙම අවබෝධය අත්‍යවශ්‍යය. සාමාන්‍යයෙන් දුක්ඛ වේදනාවන්ට මූලික වන්නාවූ හේතු මෙම සමීප සබඳ තාවයයෙහි ගැබ්ව ඇත.



හව සහ ජාති මෙම ජීවිතයේදීම වුවද හට ගනී, හව ආශාවක් ඇතිවීම ( උපත) ජාති වශයෙන් සැලකිය හැක. “අකුසල මූල පවුන්ති පටිච්ච සමුප්පාද” සහ “හව සහ ජාති - පැවැත්මේ ස්වභාවය සහ එහි උපත සිදුවීමයි” කියවන්න. මුල්වරට මෙම ලිපි කියවන්නෙකුට මූලදී නරමක් ව්‍යාකූල බවක් දැනුනත් එකිනෙකට බැඳී ඇති ලිපි ඉවසීමෙන් යුතුව කියවන්න. පසුබිමෙහි ඇති සම්බන්ධ ගැන අවබෝධ වූ විට මිදුමක් ඉවත්ව ගියා සේ සියල්ල පැහැදිලි වනු ඇත.

මෙම වෙබ් අඩවියේ ලිපි වල අවශ්‍ය සම්බන්ධ කරා පහසුවෙන් ඵලඹිය හැකිවනු පිණිස ලින්ක්ස් සකස් කර ඇත. අඩු පාඩු පුරවා ගැනීම පිණිස එම ලින්ක්ස් කරා නැවත නැවත ඇතුළුවී ධර්ම අවබෝධකර ගැනීමේ පහසුව (මුල් ඉංග්‍රීසි වෙබ් අඩවියේ ) සකසා ඇත්තෙමි.

4. යලි යලි ඉපිදු මරණයට පත්වන සදාචාරික සංසාර චක්‍රය පහත සඳහන් ගාථාවෙන් විස්තර කෙරේ.

“උප්පාදෝ පචත්තං, පචත්ත නිමිත්තං

නිමිත්ත පටිසන්ධි, පටිසන්ධි ගති”

උප්පාද යනු උදාවීම හෝ හටගැනීමයි. ආසව ( අධික ආශාව) හේතු කොට අනුසය ( පෙළඹවීම) උදාවූ විට, එම පෙළඹවීම නවතා දමා “පචත්තං” ( පචත්තා ගත යන චක්‍රය) චක්‍රය බිඳ දැමීම අවශ්‍යය. අප පෙළඹවීම පචත්තා ගත හොත් එවිට එය නිමිත්තක් ( පද අර්ථයෙන් නම් සංඥාවය) බවට පත්වේ. නිමිත්ත නම් එම ක්‍රියාව හා ආශ්‍රිත ගති ලක්ෂණ වේ. නිදසුනක් වශයෙන් සුරාවට ඇබ්බැහි වූ අයෙකුට මද්‍යසාර බෝතලයක විනුයක් හෝ සුරා සැලක් හෝ සාමාන්‍යයෙන් හෙතෙම සුරා පානය කරන්නාවූ ස්ථානය හෝ තම මත්පැන් මිතුරෙක් දැකීම නිමිත්තක් වේ, එවන් සලකුනක් වත් මනසට ආ විට සුරා පානය සිහියට විත් ක්‍රියාවට පෙළඹේ.

5. බොහෝ විට පටිසන්ධිය ( ඊලඟ පුනර්භවය හා සම්බන්ධය) හට ගන්නේ නිමිත්තක් ඔස්සේය. ඉහත “නිමිත්ත පටිසන්ධි” යනුවෙන් අදහස් කළේ මෙයයි. මරණ



මොහොතේ වමෙකුගේ මනසට එන්නේ යමෙක් නිරන්තරයෙන්ම නිරතවන්නාවූ ක්‍රියාවය, එය ඊලඟ භවයේ සම්බන්ධය වන්නේය.

මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවූ අයෙක් නැවතත් මනුෂ්‍ය භවයක් ලැබීමට වාසානාව පැවතුනහොත් මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවූ මවක් වෙත ඇදී යයි.

අධික ද්‍රව්‍යය සහිත පුද්ගලයෙකුගේ මරණ මොහොතේ සිහයට නැගෙන්නේ තම පරම සතුරාය, එවිට කම්ම ශක්තිය එම පුද්ගලයාට පිහියක් හෝ තුවක්කුවක් දර්ශනය කරයි, පවත්නා නිද්‍රා ස්වභාවයෙන් හෙතෙම සතුරා මරා දැමීමට එම අවිය භාවිතා කරයි. ඊලඟ මොහොතෙහි එම සංසිද්ධියට අනුරූපව හෙතෙම අපාගතවෙයි.

6. භයානකම දේ වන්නේ මෙම භවයේදීත් පරණ පුරුදු පවත්වා ගත යාම සහ ඒවා වැඩි දියුණු කිරීමයි, “ පටිසන්ධි ගති” යයි ඉහත සඳහන් වූයේ එයයි. මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවූ අයෙක් මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවූ මවකට දාව උපත ලබා වෙන්නේ මවක් විසින් මත් ද්‍රව්‍ය තොර පරිසරයක හදා වඩා ගන්නා යයි සිතමු. එසේවුවද එම දරුවා ජීවිතයේ පසු කාලයකදී මත් ද්‍රව්‍ය වලට නිරාවරණය වුව හොත් ඔහුගේ සංසාරගත” පුරුද්ද නිසා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹිය හැක.

සංසාරයේ හෙවත් පුනර්භව ක්‍රියාවලියෙහි ඇති භයානක කම මෙයය. යමෙක් ආයාසයෙන් හරක පුරුදු ඉවත නොදැමුවහොත් අයහපත් ජීවන රටාවක පහළට ලිස්සා යාම වැලැක්විය නොහැක. මෙම භයනෙක නැමියාව ආපසු හැරවිය හැක්කේ මනුෂ්‍ය භවයකදී පමණය.

බොහෝ භූමිතල වල සවේනනික සත්වයන් ක්‍රියා කරන්නේ තම උච්චතාවටම නොව නමුත් සංසාරික ගතිවලට අනුවය. අපට පැහැදිලිව දක්නට හැක්කේ නිරිසන් සතුන් පමණි. එසේම එම සත්ත්වයින් ක්‍රියා කරන්නේ යන්ත්‍රාණු සාරයෙන් මෙන් බව පැහැදිලිව දක්නට හැක ( රෝබෝ වන් මෙන් දැනීමි වලින් තොරව). සැබෑ ස්වච්ඡන්දනාව ( අභිමතය free will) ඇත්තේ ඉහළ භූමිතල සත්වයින්ට පමණි. එයින්ද මිනිසාගේ අභිමතය පරිදි ක්‍රියා කළ හැකි බව ප්‍රශස්ථ මට්ටමක පවතී.

බොහෝ නිරිසං සතුන්ට අනුපමවූ ආවේනික ගති ලක්ෂණ ඇත. එම ගති ලක්ෂණ සහ පුරුදු එම භවය හා සම්බන්ධ වේ. නිදසුනක් වශයෙන් සමහර පක්ෂීන් ගිණිය

නොහැකි ලෝක වක්‍ර පුරා එම සතුන් එකම ආකාරයක කූඩු තනන්නෝය. එහෙත් ඒවා වඩාත් දියුණු තත්ත්වයෙන් සාදා ගැනීමට නුපුළුවන . සංචාරක පක්ෂීන් පියාසර කළ යුතු දිසාව මැනවින් දැනී. බිජුවෙන් බැහැරට ආගමන් ළදරු කැස්බෑවන් මුහුදු දෙසට ගමන් කරයි.

7. එසේවුවද මිනිසාට තම ඉරනම වෙනස් කර ගත හැක. මිනිසාට සැබෑ ස්වච්ඡන්දතාව ( අනිමනය free will) අනුව ක්‍රියා කළ හැකිවා මෙන්ම නව අදහස් ජනිත කළ හැකිය. අප නවීන දේ නිපයයි එසේම නව තාවයෙන් යුත් දේ සොයා ගනී.

එසේම අපට අපගේ මනස පිරිසිදු කර සංසාර දුක් වේදනාවෙන්ගෙන් යුත් නිමක් නැති පුනර්භව ක්‍රියාවලියෙන් මිදිය හැකි බව අමතක නොකළ යුතුය. පහළ දැනති භූමිතලයක උත්පත්තිය ලදහොත් බොහෝ කාලයකට එම ලෝකවල සිරවී සිටින්නට සිදුවේ.

අපගේ මනස පිරිසිදු කළ හැකි මග වන්නේ හරක ගති ඉවත දැමීමයි. ඉන් ප්‍රථමයෙන් ඉවත් කර ගත යුතු වන්නේ ආහාර, මුදල්, දේපළ වස්තු,සුරාව, මත් ද්‍රව්‍ය, සහ ව්‍යාපාදය ( තරඟව) සඳහා ඇති අධික ආශාවන් හෝ තන්හාවයි.

මින් අදහස් කරන්නේ යමෙක් තමා සතු සියල්ල දන් දීමම නොවේ, එහෙත් ඉන් අදහස් කරන්නේ ඵ්‍රිවාට අනවශ්‍ය අන්දමින් බැඳී නොසිටිය යුතු යන්නයි. යමෙක් එවන් ධනයක් රැස් කර ගන්නේ පෙර කරණ ලද යහපත් කම්ම හේතු කොට ගෙනය. එහෙයින් ඒ ගැන හරක අදහසක් ඇති කර නොගත යුතුය. එහෙත් ඒ සියල්ල පවතින්නේ උපරිම වශයෙන් වසර 100ක් පමණය, එසේම අපගේ ඊලඟ භවයෙහි අපගේ වත් පෙහොසත් කම් කොසේ වේදැයි කිසවෙකු දන්නේ නැත.

8. සදාකාලිකවම අපාගත නොවී සිටිය හැකි වන්නේ තමාගේ දැනති ගාමී හරක ගති ඉවත්කර ගැනීමෙන්ය.

අපට නිරය මගහැරිය හැක්කේ ද්වේෂය අත් හැරීමෙනි, ප්‍රේත භවයන් ගෙන් මිදිය හැක්කේ ලෝභය ඉවත් කර ගැනීමෙන්ය, අසුර ලෝකවල උත්පත්තිය වලක්වා ගත හැක්කේ අනුන්ගෙන් යැපීමෙන් වැලකී තම දිවි පෙවත තමාගේම මහන්සියෙන් සකසා

ගැනීමෙන් ( “අ”+“සුර” යනු අනුන්ගෙන් යැපෙන හෝ තමන්ට සැපීමට නොහැකි යන්නයි).

නිරිසං භවයක් ලැබෙන්නේ ලෝභ,ද්වේෂ, මෝහ, යන මූල තුන පැවතීම නිසාය. සතුන් පාලියෙන් මෙන්ම සිංහලෙන් හඳුන්වන්නේ නිරිසං සත්ව යනුවෙනි. ලෝභ,ද්වේෂ, මෝහ, යන සං තුනම සහිත යන අදහසින් නිරිසං යයි කියනු ලැබේ. එහෙයින් නිරිසං භවයක් ලැබෙන්නේ ලෝභ,ද්වේෂ, මෝහ, යන මූල තුන මත පදනම්වූ හරක ගති ඇත්තෙක් නිසාය.

එසේම අන් අය කෙරෙහි ත්‍යාගශීලී වීමෙන් දේව ලෝක වල උත්පත්තිය ලැබිය හැක. මෙන්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා, වැඩීමෙන් බුහුම ලෝකවල උපදී, එසේම ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උපත ලැබීමේ සම්භාවිතාව ප්‍රශස්ථ කර ගත හැක.

9. එමෙන්ම, අප මෙලොව ගත කරන්නාවූ ජීවිතය කෙතරම් යහපත් වුවත් දැනට සසරෙහි අප රැගෙන යන්නාවූ පෙර භවයන් කල රැස්කළ කම්ම බීජ මොන ආකාරයේදැයි නොදනිමු. එමනිසා නිත්‍ය වශයෙන්ම සතර අපායේ උපතක් මගහරවා ගත හැකි එකම ක්‍රමය වන්නේ නිවන් මගෙහි සොතාපන්න අවධියට ලගා වීමයි. මෙය කළ හැක්කේ මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය වන අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ථ අවබෝධ කර ගැනීමෙනි.

යමෙක් අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ථ සත්‍ය වශයෙන්ම අවබෝධ කරගත් විට හරක ගති වඩන්නාවූද පවත්වාගන්නාවූ ක්‍රියා මනස ස්වයංක්‍රීයවම ප්‍රතික්ෂේප කර හොඳ ගති වැඩෙන්නාවූ ක්‍රියා සඳහා උනන්දු කරයි. සාවද්‍ය දැක්මෙන් යුතු සතර ලෝභ සිත් සහ විචිකිචිඡා සහගත චිත්ත අතහැර දැමීමෙන් යමෙක් සදාකාලිකවම දුගතියෙන් මිදේ. “අකුසල චිත්ත \_ සෝවාන් පුද්ගලයා අපායගාමී චිත්ත මගහරින්නේ කෙසේද? ” කියවන්න.

10. අවසාන වශයෙන්, සත්තව ලෝකයේ කුහුඹුවන් සංකීර්ණ ( අසංකල්පිත ) භූගත නගර සකස් සකස් කරන ආකාරය විදහා පෙන්වන මෙම විධියේව හරඹන්න. එහෙත් මිනිසාමෙන් නොව එම හැකියාව බුද්ධිය හා දියුණු මනසක් නිසා පවතින්නක් නොව අනන්ත කාලයක් සිටම පවත්වාගෙන එන හැකියාවකි, හය ස්වභාවයෙන්ම කුහුඹු හව හා සම්බන්ධ ගති ලක්ෂණයකි. කැස්බෑ බිජුවෙන් එලියට එන කැස්බෑ පැටවෙක්ම

මුහුදු කරා ඇදී යන්නක් මෙන් සෑම කුහුඹුවෙක්ම කළ යුතු දේ දැනී . සංචාරක පක්ෂීන් ගේ ගමන් මග ගැන උන් දැන ගන්නේද ඒ ආකාරයටමය.

අන්තර්ජාලයට ගොස් පහත වෙබ් ලිපියයෙහි ඇති You tube වීඩියෝව නරඹන්න.

<https://youtu.be/lFg21x2sj-M>

බුදුන්වහන්සේ ලෝකයට අනාවරණය කළ දේ බොහෝය එහෙත් ලෝකයා මෙතෙක් එය නොදනී.

11. පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේදී “ ගති ” වැදගත්වන ආකාරය පිළිබඳව “ පටි සන්ධි වින්ත - ගති වලට අනුව ඊලඟ භවය තීරණය වන්නේ කෙසේද?” යටතේ සාකච්ඡා කෙරේ.

## 10. දිරිධාසව ඉවත් කිරීමෙන් සොනාපන්න ඵලයට පත්වන්නේ කෙසේද?

ජූලි 30,2015:වටහා ගැනීමට උස්කරව තිබූ සමහර කොටස් මාගේ අත්දැකීම් හා තාක්ෂණික සංකල්ප අනුසාරයෙන් පැහැදිලි කර ගැනීමෙන් පසු, මින් පෙර මෙම ලිපි පෙළෙහි “ 10. සජ්ඨ බොජ්ජංග වැඩිම මගින් මාර්ග ඵල සහ අරිය ධ්‍යාණ ” යන මැයෙන් සහ “ 11. මාර්ග ඵල සඳහා භාවණා වැඩ පිළිවෙලක් තෝරා ගැනීම සහ වර්ධනය කර ගැනීම ” වන මැයෙන් ඉදිරිපත් කර තිබූ ලිපි නැවත සංස්කරණය කළෙමි.

පළමුව සමාධි, මග්ග ඵල , සහ අරිය ධ්‍යාණ අනුපිලිවෙල, “ භාවනාවෙන් ලද හැකි ප්‍රතිඵල - සමාධි ධ්‍යාණ සහ මාර්ග ඵල ” කියවන්න.

එහෙයින්, සෝනාපන්න අවධියට පත්වීමට අරිය හෝ අනාරිය ධ්‍යාණ ලබාතිබීම අවශ්‍ය නැත. වැඩි විස්තර සඳහා “නිවන් මගෙහි සෝනාපන්න අවධිය” කියවන්න.

1. පළමුව යමෙක් සම්ප්‍රදායානුකූල පංච ශීලයවත් (සත්ත්ව ඝාතනය, සොරකම් කිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, බොරු හා කේලාම් කීම, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය) නොරකිද ඔහුට/ඇට සමාධි අවස්ථාවටවත් පත්විය නොහැක. මෙම පාපක්‍රියා මනස සසල කරයි, එහෙයින් සමාධිගත වීම අපහසු කරයි ( පංච නිවර්ණයෙන් මනස ආවරණය වී ඇති හෙයින්). එසේම යමෙකුගේ මනස ඉරිසියාව, අසීමිත ලෝභය, වෛරය ආදියෙන් පිරී ඇත්නම් පංච ශීලය පමණක් රැකීමෙන් ඇති ඵලයක් නැති බව සිහි තබා ගත යුතුය. “ පන් සිල් - ඉන් බුදුන් වහන්සේ අදහස් කළේ කුමක්ද?” කියවන්න.

යමෙකුට බෙහෙවින් අපද්‍රව්‍යයන් පිරි ලිඳක පතුල දක්නට නොහැක්කේ යම්සේද, මනස කෙලෙස් සහගත නම් විධිමත් භාවණා වැඩසටහනකදී වත් කයට හෝ මනසට යම් අස්වැසිල්ලක් නොලැබෙනු ඇත. එසේම, පාපක්‍රියා වන්නී නියුතු අයෙක් ( වැඩිත් විදුරුවක් පානයෙන් වැලකීම වැනි) කුඩා කෙලෙස් ඉවත දැමීමට ගන්නා මහන්සියෙන් ඇති ඵලයක් නැත.

මහා කෙලෙස් ඉවත දැමූ විට ලිඳෙහි නව නවත් ගැඹුරට පැහැදිලිව දැක ගත හැක.එසේම විධිමත් භාවණා වැඩසටහනක නොයෙදුනත්, ආතතිය අඩුවීමත් සමග යමෙකුගේ මනස සැහැල්ලුවට පත් වේ. නිසංසල තැනක භාවනාවට වාඩිවූ විට යම් ආකාරයක සමාධියකට පත්වූ හෝ නොකැලඹුණා මනසක් වඩාගැනීමට හැක. “කුසල ශීල” කයෙහි සහ මනසෙහි නිසල බව ට හේතුවේ. එය යමෙක් සමාධිය කරා ගෙන යයි. සෙනාපන්න මග /ඵල සඳහා අවශ්‍යය උපචාර සමාධි යට පත්වීමට අවශ්‍ය වන්නේ සම්මා දිට්ඨි යට පත්වීමෙන් සාක්සාත් කර ගන්නා “කුසල ශීල” පමණි. සොනාපන්න අවධියට පත්වීමට ඉවත දමන්නාවූ සංයෝජන තුනම ( සක්කාය දිට්ඨි,විචිකිච්චා, ශීලබ්බත පරාමාස) පවත්නේ සාවද්‍ය දැක්ම හෝ දිට්ඨි ආශ්‍රිතවය.

2. බොහෝ දෙනෙකුගේ අදහස වන්නේ, සමාධියට ලගාවීම පිණිස සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනා ක්‍රමයක් වන හුස්ම භාවනාව වැන්නක් අවශ්‍යය බවයි. එය එසේ කළ හැකිවුවත් එය අනවශ්‍ය කාලය නාස්තිකිරීමකය. සද්ධි ධම්ම, අවධානයෙන් යුතුව කියවීමෙන් හෝ සවන් දී මෙන් යමෙකුට සමාධියට පත්විය හැක.

යමෙකුට මුලින් “ සමන භාවනාව ”යෙහි යෙදී පසුව “විපස්සනා භාවනා”වට යෙමුවන්න යයි බුදුන්වහන්සේ අනුදැන වදාළ බව ත්‍රිපිටකයේ කොතනකවත් සඳහන් නොවේ. යමෙක් “ධම්ම අවබෝධ කළ පසු ” යමෙකුගේ මනස නිසල බවට පත්වීමෙන් ලබන්නාවූ වූ සමථ තත්ත්වය යටතේ මාර්ග ඵල ලබා ගත හැක.

සොනාපන්න අවධියට පත්වූ පසු යමෙකුට තමා අත් විඳි “ඵම නිවීම ” කෙරෙහි සිත යොමු කිරීමෙන් අරිය ධ්‍යාණ ලබා ගත හැක.

එහෙත් උසස් මාර්ග ඵල ලබා ගැනීමට එනම් සොනාපන්න අවධියෙන් ඉහළ මාර්ග ඵල ලබා ගැනීමට විධිමත් භාවනා ක්‍රමයක් අවශ්‍ය වේ. හේතුව මතුවට පැහැදිලි වේ. කොස්වෙතත්, සොනාපන්න අවධියට පත්වීමට පවා විධිමත් භාවනා ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම යෝග්‍යය. පහත විස්තර කරන්නේ මා ලද යථා අත්දැකීම් වේ.

3. සමාධියට පැමිණීමට ධම්ම සංකල්පනා ගැන මෙහෙහි කිරීම පහසු මෙන්ම ඉක්මන් ක්‍රමයයි. එසේම මෙම ක්‍රමයෙන් යමෙකුට බොහෝ වේලාවක් භාවනාවේ රැඳී සිටිය හැක. එය, සැගවුණ අතරින් දැකීමේ හැකියාව ඇති භාවණා ක්‍රමය හෙවත් විපස්සනා, විවිධාකාර අනුපස්සනා භාවනා සහ ධම්ම විජය සම්බෝධයට වැඩිම යන විවිධ නම් වලින් හැඳින්වේ. ඒ එක්කම, සෑම විටම වැඩිය යුත්තේ නියම “ආනාපාන සනි” භාවනාව පමණක්ම වේ.

සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් සෝනාපන්න අවධියට පත් වීමට භාවනාවෙන්” ප්‍රයෝජනයක් තිබිය හැකි වුවත් විධිමත් භාවනා තාක්ෂණයක් අවශ්‍යය නැත. නොගිණිය හැකි තරම් පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාවක් සෝනාපන්න ඵලයට හෝ ඊටත් උසස් ඵලවලට පවා දහම් අසා පත්වූ බව සඳහන්වේ.

මෙය අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. සෝවාන් ඵලයට පත්වීම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දෙනෙක් පහත සඳහන් දුර්මත විස්වාස කරති.

- (i) යමෙක් සියළු ලෝකික සුඛ අත්හළ යුතු බව
- (ii) යමෙක් ශ්‍රමණ වතට ඇතුළුවී ගිහිගෙයින් වෙන්ව වාසය කළ යුතු බව
- (iii) යමෙක් විවිධාකර භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු බව



මෙය පහදා ගැනීමට සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි විමසා බලමු.

4. නිවන සාකාසාන් කර ගන්නේ ආසව ( ආසවක්ඛ්‍යා) අන්තරු දැමීමෙනි. “ගති (චරිතය), අනුසය ( පෙලඹවීම්), සහ ආසව ( දැඩි ආශාව) ” කියවන්න.

අප සතු ආසව සතර අතරින් සොනාපන්න බවට පත්වීමත් සමග අප ඉවත් කරගන්නේ එකම ආසවයක් පමණි : දිට්ඨිසව හෙවත් සාවද්‍ය දැක්ම සඳහා ඇති ආසාව. මෙය යහපත් දැක්මෙහි ආධාරයෙන් ඉවත් කිරීම සේ සැලකේ ( “දස්සනේණ පහානඛිහ” මෙහි දස්සනේණ යනු දැක්මයි පහානඛිහ යනු ඉවත් කිරීමයි)

අනෙක් කාමාසව තුණ ( ඉන්ද්‍රිය සංතර්පණ සුඛ සඳහා ඇති ඇල්ම), භවාසව ( මේ ලෝකයේ හූම් තල 31 හි කොහේ හෝ පැවැත්ම සඳහා ඇති ආසාව) සහ අවිජ්ජාසව ( අනිවිජ, දුක්ඛ, අනන්ථ ගැන නොදැනීම ) උසස් මග ඵලවලදී අන්තරු දමයි.

5. යමෙක් “ අපායගාමී අපුණාසාභිසංකාර ” ( හෝ පහන දුගති සතරෙහි උත්පත්තියට හේතු වන්නාවූ ප්‍රබල පාපක්‍රියා ) වන්නී නිරත වන්නේ තමාගේ ලෝකය පිළිබඳ දැක්ම හෙවත් පර්යාලෝකය සාවද්‍ය වූ විටය. බොහෝ දෙනෙකු විශ්වාස කරණ අන්දමට යමෙක් සොනාපන්න වීම පිණිස සියලු ආසාවන් අත්හළ යුතු නැත. සොනාපන්න සහ සකදාගාමී අයෙකුගේ කාමාසව අඩුවන්නේ ක්‍රම ක්‍රමයෙනි, එය පූර්ණ වශයෙනම ඉවත්වන්නේ අනාගාමී වූ පසුය.

බොහෝ ලිපිවල අධාරණය කළ ආකාරයෙන්ම සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමේදී දහම් සංකල්පනා හැඳුරීම, විවිධ දිට්ඨිගෙන් නිදහස් වීම හෝ සාවද්‍ය දැක්ම යන්ගෙන් මිදීම වැදගත් වන්නේ එහෙයිනි.

අප සෑම දෙනාටම බොහෝ දිට්ඨි ඇත. මේවා අත්හළ හැක්කේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණි එනම් ධර්ම හැඳුරීමෙන් පමණි. සොනාපන්න යන්නෙහි එක් අදහසකි ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමෙන් ප්‍රඥාව වැඩු නැතැත්තා ගාඨනගා ගැනීම පිණිසයන්න, බුදුන් දවස දහම් අධ්‍යයනය කළේ ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමෙනි.

6. මාගේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේ මුනගැසීමට පෙර පවා වසර 3-4 ක් අවල චිත්‍රයක් ගොඩ නගා ගැනීමට මම ධර්ම සංකල්ප ගැන මෙහෙහි කරමින් සිටියෙමි. එවන් අවස්ථාවලදී පවා මගේ මනස මැනවින් අරමුණු කරා යොමුව පැවති නිසා මට පහසුවෙන් සමාධි ගත හැකි වූවා.

යම් සංකල්පයක් අනෙක් සංකල්ප හා අනුකූල වේ දැයි අවබෝධයෙන් තහවුරු කර ගැනීමට ගැටළු මතු වූ විටක පොත් පත් මෙන්ම අන්තර්ජාලයේ පවත්නා දේශනා කරා මම යොමු වූයෙමි. සමහර පහදාදීම් එකිනෙකට නොගැලපෙන බව වමට දක්නට ලැබුණේ මෙවන් අවස්ථාවකදීය.

නිදසුනක් වශයෙන් බොහෝ ළමුන්ගේ පුනරුත්පත්ති කථා පහදා දීම මට බෙහෙවින් ගැටළු සහගත විය. යමෙකුට මිනිස් බවයෙහි උපතක් ලැබීම බොහෝ අපහසු කාර්යයක් සේ සූත්‍රවල සඳහන් වේ ( “මනුෂ්‍යය ලෝකයේ උපතක් ලැබීමේ සම්භාවිතාව, බුදුන් වහන්සේ විස්තර කළ අයුරු ” කියවන්න.), එසේනම් ඒ සියලු ළමයින් තම පෙර භවය සිහිකරන්නේ කේසේද? තවද, පෙර භවයෙන් චුතවීමත් මෙම භවයෙහි උපත ලැබීමත් අතර පහදා දිය නොහැකි කාලයේ නිදැස් පැවතුණි.

මගේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේලා මුනගැසුන පසු ඒ සියල්ලන්ටම සහ අනෙක් ගැටළු වලටද පැහැදිලි පිළිතුරු ලැබුණි. උපත “මිනිස් භවය”ට වඩා වෙනස්ය, “ භව සහ ජාති - පැවැත්මේ ස්වභාවය සහ එහි උපත සිදුවීමයි ” කියවන්න. එසේම යමෙක් මරණයට පත්වූ පසුවද “මිනිස් භවය”යෙහි ශක්තිය ඉතිරිව ඇත්නම් සුදුසු ගර්භයක් මුනගැසෙනා තෙක් හෙතෙම ගන්ධබ්භයෙකු බවට පත්වේ. “ මනෝමය කය සහ භෞතික ශරීරය ” කියවන්න. එහෙයින් මනුෂ්‍ය ලෝකයේ පුනර්භවය එක් කණ්ණායකින් සිදුවන්නක් නොවේ, යමෙක් සුදුසු ගැබක් හමුවන තෙක් වසර ගනනාවක් වුවද ගන්ධබ්භ ස්වරූපයෙන් ගත කළ හැකිය. එසේම එම “මිනිස් භවය” සඳහා වූ කම්ම ශක්තිය ගෙවියන තෙක්ම මනුෂ්‍ය ලෝකයේ බොහෝ වාර ගනනක් පුනරුත්පත්තිය ලද හැක.

7. කෙසේවෙතත්, මෙම සියලු ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමටත් පෙර මට සමාධි ගත වීමට හැකියාව ලැබුණි. මා අවබෝධ කර ගත් සංකල්ප සම්බන්ධයෙන් මට සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් අත් කර ගැනීමට හැකිවිය. මම මේසය අසල අසුන්ගෙන භාවනා කළ

විට මගේ කය සැහැල්ලු වන බවත් මනස නිසසල වන බවත් අත් වින්දෙමි. සාමාන්‍ය හුස්ම භාවනාව කරමින් කල් ගත කරනවාට වඩා ඵල සහිත බව මම අවබෝධ කළෙමි.

මම නිසංසල ස්ථානයකට වී ධම්ම සංකල්ප ගැන මෙහෙති කරමින් භාවනා කළ විට “එයට මුසු වන මනසින්” බොහෝ වි අනාර්ය ධ්‍යාණ අත්වින්දෙමි. එය ආරම්භ වූයේ “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනත්ථ” යන්නී නිවරද අදහස දැනගැනීමට පෙරය.

එය මගේ මොළයෙහි නිර්වැටෙන්නාවූ දැනීමක් ඇති කළ අතර යමක් සිදුවන බව දැනින. එම සිහින් නිරිය ( ඉඳිකටු අනින්නා වන් දැනීම) මුලු කය පුරාම පැතිරීගොස් කයෙහි ඉහළ කොටස ගල් ගැසී යන බවක් අත් වින්දෙමි. මෙම ලක්ෂණ සෑම අයෙකුටම පොදුවේ පහළ නොවේ.

විශේෂයෙන් සොනාපන්න අවධිය සඳහා අවශ්‍ය කුසල ශීල අධ්‍යනය කිරීම අනිශය වැදගත්ය. න කරණීය සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන ආකාරයට කුසල ශීල සමාධිය වැඩීමට හේතු වේ.

8. “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනත්ථ” යන්නී නිවරද අදහස දැනගැනීමෙන් පසු මම ඉතා ඉක්මනින්ම ප්‍රගතිය අත් වින්දෙමි. මේ සියල්ල දෙස ආපසු බලන විට පළමු දේශනාවට සවන් දෙනවිටම මම සෝවාන් වූ වායයි මම සිතමි, එහෙත් එය මටම තහවුරු කර ගැනීමට සෑහෙන කාලසීමාවක් අවශ්‍ය විය. ඊලඟ ලිපියෙහි සඳහන් ආකාරයට අරිය ධ්‍යාණ වැඩීමෙන් එය තහවුරු කළ හැක.

බුදු දහමේ මූලධර්මය වන සුඛය සොයා වෙහෙසීමෙහි හරයක් නැති බවත් අවසානයේදී ලැබෙන්නේ දුක්ඛ වේදනාවන් පමනක් බවත් අවබෝධකර ගැනීමෙන් මම ඉමහත් ප්‍රමෝදයට පත්වූ යෙමි. මාගේ ගුරු ස්වාමීන්වහන්සේලා දෙදෙනගේ දේශනා වලට සවන් දෙන්න යයි මගේ මිතුරන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියත් ඔවුන් මා උද්ධාමයට පත්වූයේ කුමකටද යන්නවත් අවබෝධ නොකළ බ වමට අවබෝධ වූ යේ කලක් ගතවූ පසුය. ඔවුන්ගේ මනස බුද්ධ ධම්ම සඳහා එතෙක් සුදුසු තත්ත්වයක නොතිබූ බව මම දැන් දනිමි. වසර ගනනක් විරියයෙන් සද්ධම්ම සොයා ගිය මට ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙදෙනගේ දේශනා මනා හෙළිදරව්වක් මෙන් විය. එහෙත් තමා ගේ කාලයෙන් බිඳක් පමනක් ධම්ම කියවීමෙහි යෙදුන අයට ඉන් පළක් නොවීය. ධම්ම

කියවීම ප්‍රවෘත්ති පතක් කියවන්නාක් මෙන් නොව ඒ වෙනුවෙන් කැපවීමෙන් කළ යුත්තකි.

කෙසේ වෙතත්, “අනිවිඡ, දුක්ඛ, අනන්ත” යන්න නිවරද අදහස දැනගැනීමෙන් පසු, ඊලඟ මාස කිහිපයම මා ගත කළේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙදෙනාගේ දේශනා සඳහා අනන්තරාලය ගවේෂණය කරමිණි. මාස 5 කට පසු ශ්‍රී ලංකාවට ගොස් ධර්ම ශ්‍රවණය සඳහා බොහෝ දේශනා රැගෙන ආවෙමි. ඉතා පහසුවෙන් ප්‍රතියක් අත්කර ගත් මට එම ධර්ම අධ්‍යයනය ප්‍රමෝධාත්මක මෙන්ම තෘප්තිකර කාර්යයක් විය. ඒ අවස්ථාවේදී ධ්‍යාණ ගැන මා අරමුණු නොකලත් ධ්‍යාණ සුඛ වින්දනය අත්වින්දෙමි, එනම් මා ධ්‍යාණ වැඩීමට උනන්දුවක් නොගන්නත් සමාධිය උසස් මට්ටමක පැවතුනි.

9. එම දේශනාවන්ට සවන් දුන් පසු සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ බවට මට යම් හැඟීම් මාත්‍රයක් ඇතිවූවද, ඊලඟ ලිපියෙහි සඳහන් වන ආකාරයට “අරිය ධ්‍යාණ” වැඩෙන තෙක් එය තහවුරු කළ හැකිවූයේ නැත.

සියලු අඩුලුහුඬු කම් පුරවා මාගේ පර්යේෂණ අවසන් කරත්ම ධ්‍යාණ ස්වයංක්‍රීයවම වාගේ වැඩෙන්නට විය. ඉහත අංක 7 සඳහන් කළ භාවනා අත්දැකීම් වඩාත් ප්‍රබලව දැනෙන්නට විය. දෙනෙත් පියාගත් පසු සුලු මොහොතකින් ( දැන් එක් කණ්ණායකින්) හිසෙහින් සමස්තයක් වශයෙන් මුලු ශරීරයෙහිම වෙනස අත් වින්දෙමි.

10. ඉහත විස්තර කළේ භාවනාවෙහි ඵලය අත්විඳීම යනුවෙන් මා අදහස් කරන මනසෙහි මෙන්ම කයෙහි ඔබට දැනෙන සිසිල් වීමයි. පළමුව කයෙහි ඇතිවන වෙනසත් දෙවනුව මනසෙහි වෙනස් වීමත් සාකච්ඡා කරමු.

පංච ඉන්ද්‍රියයන් හා සංඛිවේදනය පිණිසත් සිරුරෙහි විවිධ අංග පාලනය කිරීමටත් මොළය භාවිතාකරණ සංකීර්ණ ස්නායු පද්ධතියක් අපට ඇත. එසේම ඊට අනුරූප ස්නායු පද්ධතියක් මනෝමය කයේද ඇත. වැඩි වියට පත්වත්ම මෙම පද්ධති දෙක එකිනෙකින් විස්ථාපනය වේ. විවිධාකාරයේ නරක පුරුදු වැඩි වී යත්ම මෙම විස්ථාපනය පුළුල් වී සමකාලිකතාවයෙන් බැහැරට යයි.

අප ධර්ම අවබෝධයත් සමග පැහැදිලිවම නරක ගති වලින් ඉවත්ව සිටීමත් සමග ස්නායු පද්ධති දෙක නැවතත් පරමාදර්ශී අතිපිහිත තත්ත්වයට පත්වීමට වෙරදුරයි, එසේම එය යමෙකුට වින්දනය කළ හැක. මෙය භාවනාවේ යෙදී සිටිනා අවස්ථාවේ

වඩාත් පැහැදිලිව, වේදනා, කැක්කුම් හෝ දුහදිය දැමීම් වශයෙන් දැනේ. එවන් කාය සංඥා ප්‍රගතියේ ලක්ෂණ වන අතර ඒ සංඥා ශරීරය භාවනාවට දක්වන ප්‍රතිචාර සේ සැලකිය හැක.

11. දැන් මනසෙහි ඇතිවන වෙනස් කම් සලකා බලමු. භුස්ම ගැන වුවද මනස වැඩි වේලාවක් නාභිගතව තබාගත නොහැකි බව බොහෝ අය පවසා ඇත. එය අපගේ සංසාරික පුරුද්දයි. මනස හක් තැනක සිටීමට කැමැත්තක් නොදක්වයි. එය අවට ඇති දේ පමණක් නොව පෙර දිනවල වූ සිද්ධි මෙන්ම මතුටට කළයුතු සැලසුම් ගැනද නිරන්තරයෙන් සිතමින් සිටී.

මෙම නරක පුරුද්දෙන් ගැල විය හැකි එකම ක්‍රමය වන්නේ ක්‍රමයෙන් ධර්ම සංකල්ප ගැන මෙනෙහි කිරීමට හුරු වීමයි. එහෙත් මෙය ආයාසයෙන් කළ හැකි දෙයක්ද නොවේ. ධර්ම අධ්‍යයනයෙහි ඇති වාසි මනස අවබෝධ කරගන්නා තෙක් සමහරුන්ට එය ආයාසකර කාර්යයක් විය හැක. එහෙත්, ධර්ම අධ්‍යයනය ප්‍රබෝධමත් කාර්යයක් වූ විට එයට අනුගතවම සිටීම පහසුය.

වැදගත් වන්නේ යමෙක් ධර්ම සංකල්ප අවබෝධකරන්නේ “දිට්ඨාසව” ( සාවද්‍ය පර්යාලෝකය පිළිබඳ ඇති ආශාව) මූලදී ඉතා සෙමෙන් එසේම කල් යත්ම වේගයෙන් දියවී යාම ඇරඹීමයි. “දිට්ඨාසව” අඩුවීමත් සමග පංචනිවරණයන්ගේ ප්‍රධාන සංකල්ප දෙක වන කාමඡන්ද සහ ව්‍යාපාද ප්‍රභීණ වේ. එය පංචනිවරණයන්ගේ අනෙක් සංරචක තුනද ප්‍රභීණ කිරීමට හේතු වේ. එය සොතාපන්න අවධිය තෙක් වැඩේ.

12. ඇත්ත වශයෙන්ම, මෙනෙක් මා කර ඇත්තේ ප්‍රධාන වශයෙන් ධර්ම විජය මෙනෙහි කළ රළු සප්ට බොජ්ජංග භාවනා ක්‍රමයක් බව මාගේ ගුරු ස්වාමීන්වහන්සේලා මුන ගැසුන පසු මා දැන ගත්තෙමි.

යමෙක් අනිච්ඡ සංඥා වඩන්නේ එසේය.” සෝවාන් පුද්ගලයෙකු අත්හරින එකම අකුසලය කුමක්ද ?” සහ “ අනිච්ච සංඥාව වඩන්නේ කෙසේද ” කියවන්න.

සම්ප්‍රදායානුකූල සප්ට බොජ්ජංග භාවනාව ඊලඟ ලිපියෙහි දක්වා ඇත.” 11. සප්ට බොජ්ජංග භාවනාව වැඩීම මගින් මග ඵල සහ අරිය ධ්‍යාණා ” කියවන්න.

13. 2016 නොවැම්බර 11 දින: මේ සම්බන්ධයෙන් එනම්, සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ බව තහවුරු කර ගන්නේ කෙසේද? වැනි බොහෝ ගැටළු මා වෙත යොමු කර ඇත. “ජීවමාන දහම” යන නව ලිපි පෙලෙන් අරමුණු සාක්සාත් කර ගන්නා අයුරු මෙන්ම ප්‍රගතිය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්නා අයුරු මනාව පැහැදිලි කර ඇත.

## 11. සජීවී බොජීජංග භාවනාව වැඩිම මගින් මග ඵල සහ අරිය ධ්‍යාණ

1. අරිය ධ්‍යාණ සහ මග ඵල සාක්සාත් තර ගත හැකි මාර්ග බොහෝ ඇත. මා ප්‍රගුණ කළේ බොජීජංග භාවනා සහ මෙන්නා භාවනාවයි. පෙර සඳහන් කළ ආකාරයට මා මුලින් වසර ගනනාවක් ප්‍රගුණ කළේ, සජීවී බොජීජංග භාවනාවක් බව පවා නොදැන රළු සජීවී බොජීජංග භාවනා ක්‍රමයක්ය.

බොජීජංග භාවනාව/අරිය මෙන්නා භාවනාව අසුන්ගත භාවනාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරන අතර ආනාපානසති (සහ සති පට්ඨාණ ) අනෙක් සෑම විටකමද ප්‍රගුණ කරමි, එනම් ඉවත දැමිය යුතු සිතිවිලි/කථා/ක්‍රියා ආදිය යටපත් කිරීම සහ ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ වර්ධනය කිරීම. එය දැන් පුරුද්දක් බවට පත්ව ඇත, නුසුදුසු යමක් මගේ සිතට නැගුන විගස එය මා සතියෙන් යුතුව දකින්නෙමි. මා නිතර පවසන්නා සේම යහපත් පුරුදු ( ගති) වැඩිම ප්‍රගතියට මූලික හේතුවයි.

ආනාපානසති (සහ සති පට්ඨාණ )යමෙකුට නරක පුරුදු ( ගති) ඉවත ලා යහපත් ගති වැඩිමට උපකාර වේ. එහෙයින් යමෙකුගේ ගති සහ ආසව වෙනස් කරයි. “ ආනාපානසතියට වැදගත් වන හේතු - පුරුදු සහ ගති ලක්ෂණ ( ගති) වෙනස් කරගන්නේ කෙසේද?” කියවන්න.

බොජීජංග භාවනා, බොජීජංග ධර්ම වඩන අතර මහසට සමාධියට පත්වීමට ( කාලයත් සමග ධ්‍යාණ ලබා ගැනීමටද) උපකාර කරයි. සජීවී බොජීජංග ( සත් නිස්



බෝධි පාක්ෂික ධර්ම යටතේ සඳහන් කර ඇත, මෙහිදී ද කෙටි විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරමි.

මාගේ අනෙක් අසුන්ගත භාවනාව වන්නේ අරිය මෙත්තා භාවනාවයි, අරිය මෙත්තා භාවනා ( සෙනෙහෙබර කරුණා භාවනාව) කියවන්න. මට මෙය ඉතා සාර්ථක වැඩ පිළිවෙලකි.

අත්තවශයෙන්ම නිවනට මෙන්ම සොනාපන්න අවධියට බොහෝ මාර්ග ඇත්තාහ. මා නොදැනුවත්වම අනුගමනය කළ මග මෙයයි. සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමට අවශ්‍ය වන එකම වැදගත්ම දෙය වන්නේ සාවද්‍ය පර්යාලෝකය හෙවත් සක්කාය දිට්ඨිය ඉවත දැමීමයි එනම්, “දිට්ඨාසව” අත් හැරීමයි.

2. බොජ්ජංග භාවනා වේදී වැදගත්ම කරුණ වන්නේ යමෙක් කරන්නේ “ අනා” හෝ “යහපත් දේ උකහා ගැනීම” පමනක් වීමයි , “අනාපාන යනු කුමක්ද” කියවන්න. කෙසේවෙතත් “පාන” හෝ “ අයහපත් දේ ඉවත දැමීම” ප්‍රඥාව (පහළ වීමත් ) වැඩිමත් එනම් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වීමත් සමග ස්වයංක්‍රීයවම සිදුවේ. යමෙකුගේ මනස ධර්ම සංකල්පනා ගැන මෙහෙති කිරීම පිණිස (ඉබේම) ආයාසයකින් තොරව යොමුවේ. එසේම ක්‍රමයෙන් මනස එයට අනුගත වේ.

මුල් දිනවල මා ධර්ම සංකල්පනා ගැන භාවනා කරන විට සමාධිගත ( ධ්‍යාණ නොවේ) වූයේ නිරායාසයෙන්මය. එනම් එම සංකල්ප ගැන මනස සමාධිගත වී මනසත් කයත් යන දෙකම සැහැල්ලු විය. ඒ අවස්ථාවේදී මම අනාර්ය ධ්‍යාණ ( නුස්ම භාවනාව) ගැනද පර්යේෂණ කළෙමි.

මෙම ධර්ම සංකල්ප ගැන මෙහෙති කිරීමෙහි පුරුද්ද, ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේලා මුන ගැසී සජ්ඨ බොජ්ජංගයෙහි ධර්ම විවය වැඩිමත් සමග නනවුරු විය.

3. මට නියම ප්‍රගතියක් අත් විඳිය හැකිවූයේ “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනත්ථ” යන්නි නිවරද අදහස දැනගැනීමෙන් පසුවය.“10. දිට්ඨාසව ඉවත් කිරීමෙන් සොනාපන්න ඵලයට පත්වන්නේ කෙසේද?” කියවන්න.

අරිය ධ්‍යාණා ප්‍රගුණා කළ යුතු වේ. මාගේ එක් ගුරු තෙරුන්වහන්සේගේ දේශනාවකට අනුව සප්ථ ඛොජ්ජංග ධම්ම වැඩිමට පළමුව අවශ්‍යය වන්නේ “අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ” නිවරද අර්ථ දැක්වීමට අනුව සම්මා සතිය පිහිටුවා ගැනීමයි.

“අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ- සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනය” සහ අදාළ අනෙක් ලිපි කියවන්න.

4. සප්ථ ඛොජ්ජංග ධම්ම යනු සති ( සතිමත් ඛව ) , ධම්ම විචය ( ධම්ම සංකල්පනා ගැන විමර්ශනය), විරිය ( ව්‍යයම හෝ ප්‍රයත්නය), පීනි ( ප්‍රීති ප්‍රමෝදය), පස්සද්ධි ( ශාන්ත ඛව), සමාධි (ඒකාග්‍රතාවය), සහ උපේක්ඛා ( උපේක්ෂාව) වේ. මෙම පද බොහෝ අනෙක් ලිපි වල සාකච්ඡා කර ඇත්තෙමි, මෙය ගැන වෙනම ලිපියක් පසුව පළ කරමි.

“සති” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කිරීම වැදගත්ය. බොහෝ දෙනෙක් සති යනු ඒකාග්‍රතාවයට පත්වීම හෝ අවධානය යෙදීම සේ ගනී. එය ඊට වඩා පුටුල දෙයකි. එය “අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ” ගැන නිවරද අර්ථ අවබෝධයෙන් යුක්තවූ මහසකින් අවධානය යොමු කිරීමයි. එනම් බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ දීර්ඝකාලීන වශයෙන් දුක්ඛ වේදනාවන්ට හේතු වන්නාවූ මේ ලෝකයේ භූමි තල 31හි ක්‍රියාත්මක වන්නාවූ පුනරුත්පත්ති වැඩපිලිවෙළ ගැන “පුළුල් විනය” මෙහෙහි කළ යුතුය.

යමෙක් තම දිවි පෙවන දැනට ප්‍රමෝධයෙන් ගත කළත් , එය සංසාරික කාල පරිමානය හා සැසඳීමේදී නොවැදගත්වූ සුළු කාල පරිච්ඡේදයක් ඛව දැනී. මෙම වෙබ් අඩවියේ තේමාවද එයයි, එසේම ඒ ගැන පළකළ ලිපි රාශියක් ඇත.

5. ඛොජ්ජංග නාවනාවේ යෙදෙන මූල කාලය පුරාම සතිය පැවතිය යුතුය, එම මානසික ව්‍යුහය එලෙසින්ම පවත්වාගත යුතුය. ධම්ම විචය යනු යම් ධම්ම සංකල්පනාවක් විවේචනාත්මකව විමර්ශනය කිරීමයි. එක් සැසියකට එක් විෂයක් තෝරා ගත මෙහෙහි කළ හැක. මෙය සම්ප්‍රදායානුකූලවම පමනක් නොව යම් වෙබ් අඩවියක් හෝ විෂය පිලිබඳ පොතක් කියවන විටදී පවා සිදු කළ හැක. එක් එක් පුද්ගලයා එකිනෙකාට වෙනස් වන හෙයින් තමාට වඩාත් උචිත කුමක්දැයි තෝරා ගන්න.

යමෙකුට තමාගේම අත්දැකීම් හෝ වෙනත් අයකුගේ පැහැදිලිව දක්නට ඇති අත්දැකීම් හා දහම් සංකල්ප සංසන්ධනය කළ හැක. නිදසුනක් වශයෙන් අනිච්ඡ ගැන මෙහෙහි කරණ විට, දිගු කාලීන වශයෙන් තමාගේම ශරීරයවත් තමා කැමති ආකාරයට පවත්වා ගත නොහැකි බවට පැහැදිලි සාක්ෂි ඇතුලත් වීඩියෝ දර්ශණ බොහොමයක් දක්නට ලැබේ. එසේම යමෙකුට පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ අර්ථවත් භාවය ගැන මෙහෙහි කළ හැක. එසේම පටිච්ච සමුප්පාදය භාවිතා කළ හැකි විවිධ ක්‍රම ගැන මෙහෙහි කළ හැක.

යමෙක් දහම් සංකල්පයක් මෙහෙහි කරණ විට එය *ජිනි සබ්බොජ්ජංග* වැඩීමට හේතු වේ. මෙය මා පෙර සඳහන් කළ *නිරාමිස සුඛ* යෙහි කොටසකි, ඉන් යමෙක් තම මනස ශාන්ත භාවයට පත් කරණ සැහැල්ලු බව අත්විඳී. මෙම ලිපි කියවද්දී පවා ඔබ බොහෝ දෙනෙක් මෙය අත් විඳින්න ඇති. එය තමා නිවරදු මගෙහි සිටී යයි ආත්ම විශ්වාසය වඩයි. තව තවත් විරිය කිරීමට එය උනන්දු කරවයි එනම් *විරිය සබ්බොජ්ජංග* වඩයි.

6. එහෙයින් *ධම්ම විචය*, *ජිනි*, සහ *විරිය සබ්බොජ්ජංග* සියලුම වැඩෙන්නේ එකවරය ( ඇත්තෙන්ම *සනිය* පූර්ණව පැවතිය යුතුය). සමහර අවස්ථාවකදී මනස මෙන්ම විශේෂයෙන් කයද ( නිස) වෙහෙසට පත්වේ. යමෙක් දක්වන ප්‍රගතිය ප්‍රබල නම් නිසෙහි මෙන්ම කයෙහිත් යම් පීඩනයක් ( නිස රදයක් නොවේ) ඇතිවේ. සමහරුන්ට එය නිස තුල කුහුඹුවන් යන්නා සේ දැනෙන අතර එය හුදෙක් මොළය සහ කය ( ස්නායු පද්ධතිය ඇතුලුව) සකස් වීමක් පමණක් නිසා ඉන් හරකක් සිදු නොවේ.

භාවනාව යහපත් ප්‍රගතියක් දක්වන විට කය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ මෙලෙසිනි.අපගේ මනස පමණක් නොව කය පවා දුෂිතව ඇත, ස්නායු පද්ධතිය මනෝමය කය හා සැසඳීමේදී විකෘතව ඇත. එය නැවත යථා පරිදි ස්ථානගත වීම නිසා මෙම පීඩනය ඇතිවේ. මා අත්විඳි ප්‍රතිඵල මෙය වුවද සමහරුන්ට මෙයට වඩා අඩු ඵලයක් ඇති විය හැක.

මෙම කෙලෙස් දැවීමත් සමග ඇතිවන දුෂිත කොටස් ඉවත් කර පිරිසිදු කර දැමීමට ගැඹුරු හුස්මක් ගැනීම අවශ්‍යය ( මෙය ආනාපාන නොවේ). ලෞකික ආනාපාන භාවනාව මෙන් හුස්මට අවධානය යෙදවීමක් මෙහිදී සිදු නොකරණ අතර අරමුණ

වන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ යන කෙලෙස් නිසා ඇතිවූ සමහර “උතුපා රූප” ඉවත් කිරීම පමණි.

මෙම අවස්ථාවේදී භාවනා/මෙනෙහි කිරීම නවත්වා කය පිරිසිදු කර ගැනීම පිණිස කිහිප විටක් ආයාසයෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න. සමහර විට කය ස්වයංක්‍රියවම ඒවා ඉවත දැමීමට ගැඹුරු හුස්මක් පිටකරයි. එය කයේ මෙන්ම මනසේද පස්සද්ධි හෙවත් ශාන්තභාවයට හේතුවී ක්‍රමයෙන් සමාධියට එලඹේ. කයෙහි සහ මනසෙහි ඉන් ඇතිවන්නාවූ සැහැල්ලුව ( පස්සද්ධි) සහ නිරාමිස සුඛ ( සමාධිය නිසා) වෙත සිහිය යොමු කිරීම අවශ්‍යය. යමෙක් උපේක්ෂාව ගැනද සිහි කළ යුතුය.

මනස සහ කය සන්සුන්වූ පසු සහ යමෙක් මනාව සැහැල්ලුවට පත්වූ විට නැවතත් පෙරදී භාවිතා කළ සබ්බොප්පංග තුන වැඩිම ආරම්භ කළ හැක එනම් ධම්ම විචය ක්‍රියාදාමය නැවතත් අරම්භ කරන්න.

7.එකක සබ්බොප්පංග තුන බැගින්, මෙම වර්ග රටා දෙක අතර යමින්, සෑම විටම සති සබ්බොප්පංග පවත්වා ගනිමින් භාවනා කරන්න. මෙය පියවර දෙකෙකින් බොප්පංග ධම්ම වැඩිම සේ සැලකේ.

බුදුන්වහන්සේ , මෙය අපිරිසිදුව රෙදි සේදීමේ කාර්යයකට සමාන කළ සේක. යමෙක් දූෂිත ඉවත් කරගැනීම සඳහා සබන් යොදා රෙදි මිරිකා ගත යුතුය. ඉන්පසු නැවතත් පිරිසිදු ප්ලයේ පොඟවා කුණු ඉවත්කර ගත යුතුය. ඉන්පසුවද රෙදි තවදුරටත් අපිරිසිදුව පවතිනම් නැවතත් සබන් යොදා සෝදා ගත යුතුය. රෙදි කඩ සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු වනකේකිම මෙය නැවත නැවතත් කළ යුතුය. එසේම යමෙක් එය සතිමත් බවෙන් කළ යුතුය. එසේම කහට පැල්ලම් ඉතිරිව ඇත්නම් ඒ සඳහා සුදුසු රසායන ද්‍රව්‍යයක් යොදා සෝදා ගත යුතු වේ ( එනම්, ඉන්ද්‍රිය සන්තර්පනයෙන් ලබන සුඛය සඳහා ඇති ආශාව නැති කර ගැනීම සඳහා අසුභ භාවනාව කිරීම වැනි ඊට යෝග්‍ය භාවනා ක්‍රමය කළ යුතුය. මුලු වැඩ පිලිවෙල පුරාම සතිය පවත්වා ගත යුතුවේ.

මේ ආකාරයෙන්ම , මෙම වර්ග රටා දෙක අතර යමින්, සෑම විටම සති සබ්බොප්පංග පවත්වා ගනිමින් භාවනා කරන්න. මාර්ග ඵලයනට පත්වීමට ගතවන කාලය පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. අරිය ධ්‍යාණ ලද හැක්කේ සොනාපන්න ඵලයට

පත්වූ පසුය. මෙම බොජ්ජංග භාවනාව අනෙක් භාවනා ක්‍රම වලින් වෙන්ව කළ නොහැක. අයහපත් පුරුදු ඉවත් කර ගැනීමට මෙන්ම හොඳ ගති වැඩිදියුණු කර ගැනීමට යමෙක් සෑම විටම ආනාපාන භාවනාව කළ යුතුමය. ඉන් ලැබෙන්නාවූ ප්‍රයෝජන අත්විඳීමත් සමග ආනාපාන භාවනාවට උනන්දුව වැඩෙනු ඇත.

8. මූලදී *ධම්ම විවය* විෂය වශයෙන් “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත” ගැන සිත යොමු කරන්න. යම් අවබෝධයක් ලත් පසු සමස්ථයක් වශයෙන් යමෙකුගේ මනසෙහි පිරිසිදු බව වැඩුණ පසු සමහර ඉාධික ඉවත් කර ගැනීමට මෙන්ම අවබෝධය පුළුල් කර ගැනීමට විවිධ භාවනා මාතෘකා යොදා ගැනීමට අවශ්‍යවේ. බුද්ධ ධම්ම යනු ප්‍රඥාවෙන් සහ මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් මනස පිරිසිදු කිරීමයි.

දිනවරියාවක කොටසක් වශයෙන් මෙන්නා භාවනාව කිරීම ඇත්ත වශයෙන්ම ප්‍රයෝජනවත්ය. එය නියමාකාරයෙන් කළ හොත් ( එනම් “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත” ගැන අවබෝධයෙන් යුතුව) මෙන්නා භාවනාව මගින් යමෙකුට අනාගාමී ඵලය ලබා ගත හැකි යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. “5. අරිය මෙන්නා භාවනා ( සෙනෙහෙබර කරුණා භාවනාව)” කියවන්න.

යමෙක් බොහෝ දේ වලට ආශා කරන්නේ නම් ( අධික ලෝභය) “අශුභ අනුස්සති” ද, අතපසු කිරීමේ පුරුද්දක් ඇත්නම් “මරණානුස්සති” ද වඩන්න. මේවා ගැන මතුවට සාකච්ඡා කරමු.

එහෙත් මූලදී “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත” ගැන අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. ඒ අතරම භූමි තල 31 හි පැවැත්ම සහ පුනරුත්පත්ති ක්‍රියා වලියේ “ පුළුල් චිත්‍රය” ගැන අදහසක්, අවබෝධයක් සහ කම්ම, සංකාර, පටිච්ච සමුප්පාද, ආදිය ගැන අවබෝධයක් පැවතීම වැදගත්ය. මූලදී උභතෝකෝටික ස්වරූපයක් ගන්නත් මේ සියල්ල ප්‍රෙහේලිකාවක කොටස් වන අතර ලොකු කොටස් පිලිවෙලට ස්ථානගතවූ විට ප්‍රෙහේලිකාව විසඳාගැනීමට කුඩා කොටස් තිබිය යුතු තැන් පැහැදිලි වේ. ලොකු කොටස් ටික වන්නේ “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත” ය.

එහෙයින් “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත” මෙහෙති කිරීම ධම්ම විවයෙහි වැදගත් අංගයකි. මම එය අදටත් දිනපතා කරන්නෙමි. මේ ලෝකයේ අනිච්ඡ ස්වභාවය යථා පරිදි අවබෝධ කරගන්නේ අරහත් ඵලයට පත්වූ පසුවයයි පැවසේ.

9. සොනාපන්න ඵලය ලබාගන්නේ එක ලග හටගන්නා චිත්ත දෙකක් මගිනි, එසේම එම අවස්ථාවේදී එය පහසුවෙන් දක්නට නුපුළුවන. යමෙකු දරණ ආකල්ප වල වෙනස් විමක් පැහැදිලි විමත් සමග මෙන්ම කාලයත් සමගද එය අවබෝධ වේ. එසේම සමාප් අසුරට ඇති ඇල්ම හිනවේ. යමෙක් ඉතිරිව ඇති කෙටි කාලය තමාගේ නිවීම පිණිස තම ආධ්‍යාත්මික දියුනුව සඳහා ගත කිරීමෙහි ඇති වැදගත් කම අවබෝධ කර ගනී. එසේම පහත සඳහන් ආකාරයට අරිය ධ්‍යාණ වඩා සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ බව තහවුරු කර ගත හැක.

ප්‍රථම අරිය ධ්‍යාණය ලබා ගැනීමට, දිගුකාලීන වශයෙන් මේ ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක ඇති නිස්සාර බව (“අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත”) සහිත මානසික වාතාවරණයකින් සප්ථ බොජ්ජංග භාවනා ආරම්භ කළ විට සියලු ලෞකික සිතිවිලි වස්තූන් (ලෝභ සහ ද්වේෂ මත ගොඩ නැගුන) මනසින් අතිහිටුවයි. එවිට නිවහෙහි ශාන්ත බව, සාමකාමි බව ( සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමත් සමග අත්විඳින) ගැන සිහි කළ හැක, එනම් යමෙකුගේ මනසෙහි ඇතිවන වෙනස.

මා භාවිතා කළ ක්‍රමස්ථාන ( කමටහන) නම්:

ඒතං සන්තං ඒතං පනිතං, යදිදං සබ්බ සංකාර සමතෝ, සබ්බාපති පටිනිස්සග්ගෝ, තන්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානංති.



අදහස:එය ශාන්තයි, ප්‍රතීතයි, සියලු සංකාර ඉවත දැමීම, සියලු බැමි බිඳ දැමීම, තන්හාවෙන් , රාගයෙන් හා ද්වේෂයෙන් මිදීම, නිවනයි.

යොදාගන්නා වචන නොව යමෙකු තම මනසේ ගොඩනගා ගන්නා අදහස ඉතා වැදගත්ය.

10. වරක් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ පසු නැවත එම ධ්‍යාන ගත වීමට යමෙක් දෙනෙත් වසා ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වේවායි අධිෂ්ඨාණ කර “ ඒතං සන්තං ඒතං පතීතං, යදිදුං සබ්බ සංකාර සමතෝ, සබ්බපධි පටිනිස්සග්ගෝ, තන්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානංති. ” කමටහන සිහිකිරීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් විය හැක.

වඩ වඩාත් ප්‍රගුණ කළ පසු දෙනෙත් වසා ධ්‍යානය මෙනෙහි කිරීම පමනක් සෑහේ.

එහෙයින් යමෙක් ප්‍රථම අරිය ධ්‍යානයට පත්වන්නේ **සවිතක්ක සවිචාර** වැඩිමෙහි ( මූලික වශයෙන් නිවනෙහි ශාන්ත භාවයට අනුගත වීමෙහි). මෙය **ජිනි** (ප්‍රමෝඛය), **සුඛ** ( කයෙහි සැහැල්ලු බව) සහ **ඒකාග්ගතා** ( ඒකාග්‍රතාවය) වයට යොමු කරයි . මේවා, ප්‍රථම අරිය ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යාණ අංග පහය.

කෙසේවෙතත්, ප්‍රථම ධ්‍යාණයේදී **විතක්ක** සහ **විචාර** ඇතිවී නැතිවී යා හැක. දෙවන ( **ද්විතීක**) ධ්‍යාණයේදී **විතක්ක** සහ **විචාර** යන දෙකම නොපවතී. එහෙත් **සවිතක්ක සහ සවිචාර, සතරවන ධ්‍යාණය ( චතුර්ථ ධ්‍යාණය)** තෙක්ම පවතී. එම ධ්‍යාන වලදී විපස්සනා භාවනා කළ හැක්කේ එහෙයිනි.

11. යමෙක් උසස් ධ්‍යාණ වලට පත්වන්නේ ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන අංග ඉවත් කිරීමෙන්ය. උසස් ධ්‍යාණ වලට පත් වීමට මනස පිරිසිදු කිරීම ( **බොජ්ජංග භාවනා** වෙන් පමනක්ම නොව අනෙක් විවිධ ක්‍රම මගින්) සහ ප්‍රගුණ කිරීම යන දෙකෙහි සංයෝජනයක්

අවශ්‍යයයි. මගේ ගුරු තෙරුන්වහන්සේගේ දේශනාවට අනුව යමෙක් අනාගාමී තත්ත්වයට පත්වූ විට **චතුර්ථ ධ්‍යාණයට** සමවැදිය හැක.

ප්‍රථම ධ්‍යාණයේදී යමෙක් **සවිතක්ක සවිචාර වන** නිවන හා සම්බන්ධ **අනිච්ඡ** වැනි සංකල්පයකට හෝ කමටහනකට සිත කේන්ද්‍රගත කරයි. නැතහොත් තමා ලද නිවීම සිහි කර " ඒතං සන්තං ඒතං පනීතං, යදිදං සබ්බ සංකාරං සමතෝ, සබ්බපධි පටිනිස්සග්ගෝ, තන්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානංති. " කමටහන සිහිකරයි. **පීති** (ප්‍රමෝඨය) දැනෙන්නේ මුහුනෙහි වන අතර , **සුඛ** ( කයෙහි සැහැල්ලු බව) කයෙහි සෑම තැනකම දැනේ. සුඛ තරමක් ප්‍රබලය එහෙත් පීති මුහුනෙහි වඩාත් ශාන්ත බවක් දැක්වයි එසේම මහසෙහි ඒකාග්‍රතාවයද ඇත.

යමෙක් ද්විතීය ධ්‍යාණයට පත්වූ විට **චිතක්ක** සහ **විචාර** යන ධ්‍යාණ අංග ඉවත් වේ. යමෙක් ඉහත සඳහන් කළ කමටහන වැන්නක් සජ්ඣායනා කරමින් සිටියේනම්, එම ගාථා කණ්ඩය ගායනා කිරීමට ඇති අවශ්‍යතාවය නැතිව යයි ( කථා කිරීමේ හැකියාව පවතී, කථා කිරීමේ හැකියාව නැතිව යන්නේ ධ්‍යාණ සමාපත්තියට සම වැදුන විටය) එසේම හකු සිරවී ඇති බවක් දැනේ.

තෙවන (තෘතීක) ධ්‍යාණයෙහිදී පීති නැතිව යන නිසා සුඛ මුලු සිරුරම පාලනය කරයි.

චතුර්ථ ( සතරවන) ධ්‍යාණය අනුපම යයි පැවසේ. සුඛ පවා නැතිව ගොස් ඒකාග්‍රතාවය පමණක් රැඳේ. කය මුලුමනින්ම වාගේ සැහැල්ලු වේ එසේම භාවනා යෝගාවචරයාගේ කය පාදයේ සිට නිස දක්වාම ශ්වේත ආලෝකයෙන් වැසී යයි. තෙරුන්වහන්සේට අනුව යෝගාවචරයාගේ කය වසා ඇති ඉතා දිප්තිමත් සුදු ආලෝකයක් දකී. මෙය ලබා ගැනීමට ඉතා අපහසු අවධියක් සේ සැලකේ. මා මෙතෙක් එතැනට පත්වී නැත.

ධ්‍යාණ ලබාගැනීම සඳහා පගුණ කිරීම අවශ්‍යය. එහෙත් ධ්‍යාණ ලැබීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ. එහෙත් මා දකින අන්දමට ධ්‍යාණ ( අවම වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යාණයවත්)

සෞභාෂණවල අයෙකුට නිරායාසයෙන් ලැබිය හැක. මගේ ඵල සහ ධ්‍යාණ අතර ඇති කාල අනුපිළිවෙල ගැන අවබෝධ කර ගැනීමට මට තරමක් කාලයක් ගත වුණි.

ධ්‍යාණ වැඩීමෙහි ඇති එක් වාසියක් වන්නේ ධ්‍යාණ ගතව සිටින විට ධර්ම සංකල්ප මෙහෙහි කිරීම පහසුවයි. අනෙක් වැදගත් කරුණ වන්නේ සෞභාෂණවල බව තැවුරු කර ගත හැකි වීමයි.

12. අනාර්ය ධ්‍යාණ වල පවා, ජනරාවන ධ්‍යානංගය වන ශ්වේත ආලෝකය ඇතුළුව ඉහත විස්තර කළ ධ්‍යාණංග පැවතිය හැකි බව සිහි කට යුතුය.

බුදුන්වහන්සේට පෙර පවා අටවන අනාර්ය ධ්‍යාණවලට පත්විය හැකි එමෙන්ම ප්‍රබල අභිඥා ශක්තිය වැඩු යෝගීන් සිටියහ.

සෞභාෂණවල බව තැවුරු කළ හැකි වඩාත් සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා සහ සීලබ්බත පරාමාස ඉවත් කර ඇති බව තහවුරු කිරීමයි. “ සක්කාය දිට්ඨි යනු මම යන දෘශ්ඨියයි ” කියවන්න.

13. තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ භාවනා කරන්නාවූ කාල සීමාව දීර්ඝ කිරීමයි. බොහෝ වෙලාවක් රැඳී සිටිය හැකි නම් භාවනා කාලය දිගු කර ගත යුතුයි. මුලදී යම් සමාධිකට පත්වීමට සමහර විට විනාඩි 20 ක් හෝ 30ක් ගත විය හැක. ඉන්පසු හදිසියේම මනස සියල්ල පාලනයට ගනී.

මෙය මුලදී සිදුවූ විට මා විස්මයට පත්වුවෙමි. මා නිගැස්සී ගියේය. එය ඇත්තෙන්ම ස්වයංක්‍රීයවූ දෙයක් මෙන්ය. ඉන්පසු යමෙකුට සැහැල්ලු බවට පත්ව මනසට පාලනය දිය හැක. යම් ධර්ම සංකල්පයක් ගැන මොහෙහි කර ප්‍රමෝධයට පත්ව සිටි හැක.

කෙසේවෙතත්, එය වඩාත් රසවත් දෙයක් රස බලනවා මෙන් හෝ වෙනත් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයක් නිසා ලබන්නාවූ සුබයක් මෙන් නොව එහෙත් ඒවායින් නිදහස් වීමේ වින්දනයයි. තම මනස කෙතරම්වූ ආතතියකින් පෙලෙන්නට ඇත්දැයි යමෙකුට

අවබෝධ වේ. එය වඩාත් සමාන වන්නේ හිසරදයකින් මිදුන අයෙකුට දැනෙන සුවයටය.

14. අරිය ධ්‍යාන වලට බාධා කළ නොහැකි බව මම සනාථ කර ඇත්තෙමි. යමෙක් උවමනාවෙන්ම ඉන්ද්‍රිය සංඥා/ද්වේෂ සහගත සිතිවිලි වල යෙදුනත් එය වැඩිවීමේ සම්භාවිතාවයක් නැත එසේම ධ්‍යාන වලින් ඉවත් වන්නේද නැත. මෙය සංඥා/ද්වේෂ සහගත සිතිවිලි නිසා ප්‍රභීණාවන අනාර්ය ධ්‍යාන හා අතර ඇති වැදගත් වෙනසයි. “ මිනිස් මනසේ බලය - අනාර්ය හෝ ලෝකික ධ්‍යාන ” කියවන්න.

එසේම, ධ්‍යානයට සමවැදුන විටකදී යමෙකුගේ දහම් සංකල්ප ගැන මෙහෙහි කිරීමේ හැකියාව දියුණුවේ.

යමෙකුට ධ්‍යානයක පැය ගනනක් වුවද ගත කළ හැක ඉන් මිදෙන්නේ ශක්තියෙන් ප්‍රබෝධමත්වය.

නීත, මධ්‍යම සහ පනීත වශයෙන් ධ්‍යානයකට මට්ටම් තුනක් ඇති බව මා අත්විඳි දෙයකි. කාලයත් සමග ධ්‍යාන ශක්තිය ප්‍රබල වන අතර ඉතා පහසුවෙන් ධ්‍යානයට සමවැදිය හැකි වේ. එසේම මුලදී ප්‍රථම ධ්‍යානය සමාධියෙන් වෙන් කර හඳුනාගත නොහැකි වනු ඇත. ඉහත සඳහන් කළ පරීක්ෂණය මගින් එය නැවුරු කර ගත හැක.

15. ප්‍රධාන හේතු දෙකක් නිසා බුදුන් වහන්සේ, පළමු අරිය ධ්‍යාන සතර වැඩීමට උපාසක උපාසිකාවන් උනන්දු කළ සේක.

ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් වඩාත් පහසුවෙන් “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත” ආදිය හෝ පටිච්ච සමුප්පාද වැනි වෙනත් දහම් සංකල්පයක් ගැන මනාව මෙහෙහි කළ හැක. අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනන්ත ගැන අරහත්භාවයට පත්වී වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කරගන්නා තෙක්ම මෙහෙහි කරයි.

බුදුන්වහන්සේ අනුදැන වදාළ එකම සුඛ වන්නේ ධ්‍යාන සුඛ වේ. එය මෙම ජීවිත කාලයේදීම අත්විඳින්නාවූ “ ඉහත්මා සුඛ විහරණ” හෝ නිරාමිස සුඛ සේ හැඳින්වේ. එය ඉන්ද්‍රිය සුඛ මෙන් තාවකාලික ස්වභාවයෙන් යුත් දෙයක් නොවේ.

16. සෞභාෂන ඵලයට පත්වීම තහවුරු කළ හැකි එක් ක්‍රමයෙකි අරිය ධ්‍යාණ වැඩීම. අරිය ධ්‍යාණ වැඩීම සෞභාෂන ඵලයට පත්වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍යයම දෙයක් නොවේ. එහෙත් සෞභාෂන නොවූ අයෙකුට ප්‍රථම ධ්‍යාණයට සම වැදිය නොහැක.

එසේම, එය බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ,ආරම්භයක් දැකිය නොහැකි පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ සැරසුමින් භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ අනන්තවූ දුක්ඛ වේදනාවන් හි ගිලී ගත කරණ සංසාර ගමන ගැන පුළුල් විනය තහවුරු කළ හැකි ඝෘජු නොවන මගකි.

බුදුන්වහන්සේගේ දේශණාවන් තමාටම තහවුරු කරගත හැකි වීම යමෙකුගේ ජීවිතයේ සැලකිය යුතු වෙනසක් අත් දැකිය හැකිබවට මට සහතික කළ හැක. මෙම අනුපම අත්දැකීම අන් අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මෙන්ම තව දුරටත් අධ්‍යයනය කිරීමටද උනන්දුවක් ඇතිවේ.

17. මැයි මස 9 දින 2015. අරිය ධ්‍යාණ සහ මාර්ග ඵල අතර සම්බන්ධය සවිස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කරණ “යමෙක් සෞභාෂන ඵලයට පත්වූ බව තහවුරු කරගන්නේ කෙසේද? ” අද දින ප්‍රකාශයට පත් කළෙමි.

එම ලිපිය මාර්ග ඵල හා අරිය ධ්‍යාණ සහ ඊට පෙර පල කළ: “10. දිට්ඨාසව ඉවත් කිරීමෙන් සෞභාෂන ඵලයට පත්වන්නේ කෙසේද? ” හා මනාව ගැලපේ.

18. නොවැම්බර මස 11 දින 2016. මෙම ශීර්ෂය යටතේ බොහෝ ප්‍රශ්න මා වෙත ලැබේ. එනම් සෞභාෂන ඵලයට පත්වූ බව තහවුරු කර ගන්නේ කෙසේද? “ ජීවමාන දහම ” යන නව ලිපිය, යමෙකුගේ ප්‍රගතිය නිගමනය කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස්වලට අමතරව මෙම අරමුණ කරා ලගා විය හැකි විධිමත් මග පැහැදිලි කර ඇත.

# 12. සෞභාෂණ ඵලය සඳහා භාවනා කරණ විට සැලකිල්ලට ගතයුතු මූලික කරුණු

1. නිවන් මගෙහි සෞභාෂණ අවධිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පළමුව අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍යය. බොහෝ දෙනෙක් භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ අරමුණ ගැන යථා අවබෝධයකින් තොරවය. එය සිත සැහැල්ලු කර ගැනීම පිණිස පමණක්මයු හුස්ම භාවනාව සඳහා යහපත්ය. එහෙත් සමහර අයගේ ක්‍රියාවන්ගේ අරමුණ වන්නේ අරහත් භාවයට පත්වීමයි. අනිච්ඡ සංකල්පය ගැන යථා අවබෝධයක් නැත්නම් එය ඵල රහිත ක්‍රියාවකි. එනම් මූලික ධර්ම සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීම ( දස්සනේන පහා තබ්බ) පළමුව පූර්ණ කළ යුතුය.

යමෙකුගේ අරමුණ සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම නම්; සෞභාෂණ යනු කුමක්ද? සහ සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම පිණිස අවශ්‍ය කුමක්ද? යන්න දැන ගැනීම පිණිස පළමුව “නිවන් මගෙහි සෞභාෂණ ඵලය” යන කොටස කියවන්න.

සෞභාෂණ අවධිය ගැන දුර්මත රාශියක් ඇත. එම ලිපි ඒවා පැහැදිලි කරනු ඇත. මා බොහෝ අනවශ්‍ය දේ කිරීමට මගේ වටිනා කාලය ගත කර ඇත. එහෙයින් ධර්ම අධ්‍යයනය ආරම්භ කරණ ඔබ හෝ මෙතෙක් මෙතනට පැමිණීමට වැරදි මග ගිය අය ඉන් මුදවා ගෙන ඔබට ධර්ම අවබෝධය පහසු කරලීම මාගේ ඒකායන අරමුණයි. එසේම මා මෙහි පවසන දේය බුද්ධ ධර්ම ද හා මූලමනිනිම එකඟදැයි තීරණය කළ යුතු වන්නේ ඔබමය.

2. මෙකල සෞභාෂණ ඵලයට පත්වීම කළ නොහැක්කක් යයි සමහරු තරයේ විශ්වාස කරති. එසේම ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර “ මහා නායක” හිකුණු පවා සෞභාෂණ අවධියට පත්වීමවත් අතහැර දමා ඇති බව දැන ගන්නට ලැබීම අතිශය බේදජනක දෙයකි ( සමහර විට බොහෝ කාලයක් පාසා සාවද්‍ය සංකල්ප භාවිතය නිසා ප්‍රතියක් නොලද හෙයින් එසේ දුර්මුඛවුවා විය හැක) . එහෙත් *බුද්ධ ශාසනය වසර 5000* ක් පවතින බව බුදුන්වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කර ඇත, මෙතෙක් ගෙවී ඇත්තේ ඉන් අඩක් පමණි. එසේම බෙහෝ අරහතුන් වහන්සේලා මෑත අනාගතයේදී දක්නට ලැබෙනු ඇත.



බොහෝ සොනාපන්න අවධිය සහ ඊට උසස් මගඵල ලත් අය පසුගිය වසර කිහිපයේ පහළ වූහ එම සංඛ්‍යාව වැඩෙමින් පවතී. සැඟව තිබූ ශ්‍රී සඳ්ධර්මය දැන් නිරාවරණය වී ප්‍රචාරය ආරම්භ වී ඇත. එහි ආනිසංස ලත් බොහෝ දෙනා එම පනිවිඩය බැහැරට ගෙනයාමට වෙහෙස වේ. මෙම මුල් අවධියේදී එය හෙළ බසින් පමණක් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ආරම්භ කර ඇත.

ද්විතීයික උපන් සහිත අයට මෙම හවයේදී සොනාපන්න අවධියට පත් විය නොහැකි වුවත් මතු හවකදී හෝ සාකාසාන් කර ගැනීමට වහවහා විරිය කළ යුතුය. එය සඵල කර ගත හැකි අය එනම්, තිතේතුක උත්පත්ති සහිත අය පෙර හවයන්හි කළ බොහෝ කුසල් ඇත්තෝ වේ.

කෙසේ වෙතත්, ඕනෑම වැයමක් සඳහා මෙම හවයේම ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇත.

භාෂාව, ජාතිය, සංස්කෘතිය හෝ කුලය, මාර්ග ඵල හෙවත් නිවන් මගෙහි අදියර සතර සාක්සාත් කර ගැනීමට කිසි විටකවත් ඉ්‍යාදාවක් නොවන බව බුදුන්වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනාකර ඇත. වඩා වැදගත් වන්නේ යමෙක් බුදුන්වහන්සේගේ මුල් පිරිසිදු , ශ්‍රී සඳ්ධර්මය හදාරා උන්වහන්සේගේ පණිවිඩය යථා ආකාරයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමයි.

වැදගත් පනිවිඩය වන්නේ මෙම භෞතික ලෝකයේ (භූමි තල 31හි) කිසිම දෙයක් අපගේ කැමැත්තට අනුව දිගකාලයක් පවත්වා ගත නොහැකි බව ( අපගේ කැමැත්ත ඉෂ්ට නොකරණ බව)යි එනම් අනිවිෂ ස්වභාවය නිසා නොගිනිය හැකි තරම් පුනර්භවයන්හිදී මුඛ්‍ය වශයෙන් අප ලක්වූයේ අනන්ත දුක්ඛ වේදනාවන්ට බවය. අප සමහර දෙනෙක් මෙම හවයේදී මෙම මොහොතේ දුක්ඛ වේදනාවන්ට ලක් නොවී ඇතත් ඉන් අදහස් වන්නේ මතු හවයන්හිදී හෝ මෙම හවයේදීම විසපක් වීමත් සමග එසේම පවතී විසයි යන්න නොවේ.

3. දෙවනුව නොදන්නා ස්ථානයකට යාම පිනිස මාර්ග සිතියමක් තිබීම වැදගත් වේ. භාවනා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නොදන හවනාව ආරම්භ කිරීම යන තැන නොදන හෝ මාර්ග සිතියමක් නොමැතිව වාහනයක් පදවාගත යාමක් වැනිය.

නැවතත් මෙහිදී “නිවන් මගෙහි සොනාපන්න ඵලය” යන කොටස ප්‍රයෝජනවත් වේ.

නිවන් මග හෙළිකරණ සිතියම අනිවිඡ වැනි මුඛ්‍ය සංකල්ප අවබෝධ කරගැනීමයි. යමෙක් සොන්පන්න ඵලයට පත්වීම නිවර්ද සිතියම සොයාගන්නා වැනිය. ගමනාන්තය කරා වාහනය ධාවනය කිරීම ආරම්භ කළ හැක්කේ ඉන් පසුවය ( එනම්, කමටහන් හෝ “භාවනා සජ්ඣායනය ” කිරීම). අවබෝධයෙන් තොරව සජ්ඣායනය කිරීමෙහි හරවත් බවක් නැත.

කරුණාකර මෙම අංගය ගැන මෙහෙහි කරන්න . සිතියම සොයා ගැනීමෙහි අැති වැදගත් කම මම තරයේ අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙමි. බොහෝ සෙයින් වැදගත්ම කරුණ වන අතර අපහසුම දෙය වන්නේද එයයි.

“පීචමාන දහම” යන මැයෙන් නව ලිපි පෙලක් අරඹා ඇත්තෙමි. නිවන් මගෙහි ඔබ සිටින්නේ කොතැනකද? සහ අනෙක් මූලික ගැටළු රාශියක් විසඳා ගැනීමට මෙය ඉවහල් වේ.

4. තෙවන කරුණ - දෙවන කරුණට අදාල - සොනාපන්න ඵලය අරමුනු කර කරන්නාවූ භාවනා යනු කුමක්ද? එය යම් කමටහනක් සජ්ඣායනය කරන්නාවූ සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනා ක්‍රමයක් නොව.

කෙසේවෙතත්, සූත්‍ර දේශනාවකට සවන් දීමත් භාවනාවක් යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. සූත්‍ර දේශනාවකට සවන් දීමෙන් පමනක් වුවද සොනාපන්න ඵලයට පත්විය හැක. ගැඹුරු අවධානයෙන් යුතුව සවන් දීමෙන් යමෙකුගේ මනස සමාධිගත වී උපචාර සමාධිය ඔස්සේ මාර්ග ඵලයට පත්විය හැක.

සොනාපන්න ඵලයට පත්වීම පිණිස අවශ්‍යය වන්නේ විශේෂයෙන් අනිවිඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ යන මුඛ්‍ය ධම්ම සංකල්ප මෙහෙහි කිරීමයි. එසේම බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පර්යාලෝකය ගැන මනා අවබෝධයෙන් යුතුව භූමි තල 31 ගැනත් ආරම්භයක් නොපෙනෙන පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය ගැනත් අනන්තවූ චක්‍රාවාට හා පටිච්චසමුප්පාද ගැනත් අවබෝධය වර්ධනය කර ගන්න. ඉහත අංක 3 හි සඳහන් කළ නිවර්ද මාර්ග සිතියම ලබා ගත හැකි මග එයයි.

“නිවන් මගෙහි සොනාපන්න ඵලය” යන කොටසෙහි සඳහන් ආකාරයට, මෙම භාවනාවට අඩංගු වන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් මෙහෙහි කිරීම ( වින්ත) සහ ධම්ම සංකල්ප විමර්ශනයට ලක් කිරීම ( ධම්ම විචය සහ විමංසා) යි. ඇත්ත වශයෙන්ම මානසික ශක්තියේ පදනම වන සතර ඉද්ධිපාද වන ඡන්ද, වින්ත , විරිය, විමංසා

වර්ධනය කරගැනීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත්ය “මනෝ ශක්තියේ පාදක සතර ( සතර ඉදිධිපාද)” කියවන්න.

මෙහි ඡන්ද යනු නිවන් අවබෝධ කිරීමට ඇති කැමැත්තයි, එය වර්ධනය කළ හැක්කේ වඩ වඩාත් ධර්මය හැදෑරීමෙන් සහ එය අධ්‍යයනය කිරීමට ඇති කැමැත්ත වැඩි දියුණු කිරීමෙනි. සත්‍ය දැන ගැනීමෙන් ලබන්නාවූ ප්‍රමෝදය එනම් ශ්‍රී සද්ධර්මය සොයාදැන ගැනීමෙන් ලබන්නාවූ ප්‍රමෝදය මෙන් වෙනත් සතුටක් නැති බව මට තහවුරු කළ හැක. මවෙත ලැබෙන ඔබගේ ලිපි අනුව එය සත්‍ය බවට ඔබ සැමදා එකඟ වන බව මම දනිමි.

සබ්බාසව සූත්‍රයේ වැදගත් කරුණු යටතේ “නිවන් මගෙහි සොනාපන්න ඵලය” යන කොටසෙහි සඳහන් ආකාරයට,සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනා ක්‍රම ප්‍රධාන වශයෙන්ම වැදගත් වන්නේ සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ පසුය. එසේම සොනාපන්න ඵලය සඳහා භාවනා කිරීමේදීත් කමටහන් සප්කධායනය යහපත්ය. ඊලඟ ලිපියෙන් කමටහන් ගැන සාකච්ඡා කරමු.

5. සිව්වැන්න වන්නේ ශීලය ( යහපත් පැවැත්ම) සම්බන්ධයෙන් පූර්ණ කළ යුතු දේ ගැන පැහැදිලි අදහසක් පැවතීමයි. සුළු සුළු ගැටළු විසඳීමට පෙර වඩාත් පුළුල් ප්‍රශ්න වලට විසඳුම් සපයා ගතයුතු බව මින් පෙර භාවනාව ගැන සාකච්ඡා කළ ලිපියක සඳහන් කළෙමි. යම් භාජනයක් සිදුරු රාශියකින් කාන්දු වේ නම් ලොකු සිදුරු පළමුව වසා දැමිය යුතු වේ. විශාල සිදුරු වලින් ජලය ගලා යද්දී සියුම් කාන්දු වීම් වසා දැමීමට කාලය යෙදවීම කාලය අපතේ හැරීමකි.

එක් එක් කම්ම වල සාපේක්ෂ ශක්තිය ගැන බොහෝ දෙනෙකුට ඇති දුර්මත ගැන මෙම සාකච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් කරමි. මෙම ඉදිරිපත් කරණ කරුණු මෙතෙක් පැවති පොදු සාවද්‍ය මත වලට ප්‍රතිවිරුද්ධ නිසා මෙම කොටස වඩාත් සැලකිල්ලෙන් කියවන ලෙස මා ඔබගෙන් උදක්ම ඉල්ලා සිටිනු කැමැත්තෙනමි. සමහරක් “විවිධ කම්ම වල ප්‍රබලත්වය අගයන්නේ කෙසේද? ” යටතේ සාකච්ඡා කළෙමි.

6. බොහෝ දෙනෙක් හදිසියේ මදුරුවෙක් වත් මැරේවී යයි හයිත් පසුවෙනත් අනෙක් මනුෂ්‍යයෙකු ගැන ඕපාදූප ප්‍රචාරයට හෝ අන් අයෙකුට හිරිහැරවෙන අයුරින් කටයුතු කිරීමට මැලිවන්නේ නැත.

එසේම නව සමහරෙක් ඉඳහිට සිදුවන විශේෂ අවස්ථාවක මද්‍යසාර පානයක් ගැනීම පාපක්‍රියාවක් සේ සලකනත් අනෙක් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පන ක්‍රියාවන් ගැන පැය ගනන් සිතමින් කාලය ගතකරයි. ගැටළුව වන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පන ක්‍රියා නොව ඒවා ගැන නිරන්තරයෙන් සිතමින් සිටීමයි, මෙම සියුම් වෙනස ඉතා වැදගත්ය “ආස්වාද ( මනසින් ගොඩ නගාගත් සුඛ) ආදීනව ( අයහපත් ප්‍රතිඵල), නිස්සරණ ( අත්හැරීම) ” කියවන්න.

අත්තේන්ම සත්‍ව ඝාතනය නොකළ යුතුය, එසේම මද්‍යසාර පානයෙන් ඉවත්ව සිටීමද යහපත්ය ( විශේෂයෙන්ම යමෙක් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා මත්වන්නේ නම්, මත්ද්‍රව්‍ය නිසා මනස පංචනිවරණයන්ට නිරාවරණය වීමෙන් මත්වූ විට පැහැදිලිව සිතිමට හැකියාවක් නැතිව යයි).

මාගේ අදහස නම් බොහෝ මදුරුවන් මැරීමට හෝ ඉඳහිට මත්පැන් ගැනීමකට වඩා වෙනත් මනුෂ්‍යයෙකුට හානිකර වන අන්දමින් හැසිරීමෙන් වඩාත් ප්‍රබල කම්ම රැස්කර ගන්නා බවයි.

7. භික්ෂූන්වහන්සේලාට පැහවූ විනය නීති හැඳුරීමෙන් මේවා ගැන වඩාත් හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැක. විනය නීති යනු භික්ෂූන්වහන්සේලා හැසිරිය යුතු අනිදම ගැන බුදුන්වහන්සේ පනවා වදාළ නීති ඊති පද්ධතියයි. උපසපන් භික්ෂූන්වහන්සේලාට නීති 227 ක්ද භික්ෂුනීතිවහන්සේලාට නීති 311 ද ඇත.

භික්ෂූන්ට මෙම නීති වලට අනුව හැසිරීමෙන් කරදර වලින් තොරව නිවන් මගෙහි රැඳී සිටිය හැකි නිසා මෙම නීති හඳුන්වන්නේ පටිමොක්ක (“පටි” යනු බැඳීමයි සහ “ මොක්ක ” යනු නිවනයයි) වශයෙනි. ( සතිපට්ඨාණ සූත්‍රයෙහි මුඛ නිමිත්තෙනි මුඛ වශයෙන් හඳුන්වන්නේද නිවනමය.

මෙම නීති ඒවායේ වැදගත්කම මත ( එනම් ඒවා පිළිනොපැඳීම නිසා ඇතිවන්නාවූ ආදීනව අනුව) කාණ්ඩ ගත කර ඇත.

මූලින් සඳහන් කළ සතර, “පාරාජිකා” ඝනයට අයත් වේ. එනම් මෙම ඝණ සතරට අඩංගු නීති උල්ලංඝනය කළ විට පැවිදි වනෙන් ඉවත්ව යා යුතු වේ.

1. මෙම උපයෝජන: හිඤ්චක් සහ සජීවී පුද්ගලයෙකු අතර ස්වේච්ඡාවෙන් ඇතිවන ඕනෑම ලිංගික සම්බන්ධතාවයක්, මෙහිදී මුළු මුළු තබා සිප ගැනීම අයත් වන්නේ “පාරාජිකා” මට්ටමට එක් පියවරක් පහතින්ය වන සංඝාධිසේස ටය.

2. අන්සතු දේ ගැනීම: රන් ඊදි මිනුම් ඒකකය වන ට්‍රෝයි අවුන්සයකින් 24න් පහළකට වඩා වටිනාකමක් ඇති ඕනෑම දෙයක් සොරකම් කිරීම ( ප්‍රාදේශීය නීතියට අනුව).

3. අභිප්‍රායිකව ( හිතා මතා) මනුෂ්‍යයෙකුට මරණය ගෙනදීම, එය කලල රූපයක් වුවද - මරා දැමීම, පුද්ගලයෙකු ඝාතනය කිරීමට ඝාතකයෙකු සංවිධාන කිරීම, යමෙක් මරණය සඳහා පෙළඹවීම හෝ මරනයෙහි වාසි විස්තර කර දීම.

4. නමා උසස් තත්ත්වයකට පත්ව ඇතැයි, අන් අයෙකුට හිතා මතා බොරු කීම: නමා අරහන් නොවන බව දැන දැන අරහන් යයි පැවසීම, නමා ධ්‍යානයකට පත්ව නැති බව දැන දැන එසේ ධ්‍යානයකට පත්ව ඇතැයි පැවසීම ආදිය.

8. අනෙක් මට්ටම වන්නේ සංඝාධිසේස ය. පළමුව හා පසුවද සංඝ ප්‍රජාව රැස්විය යුතු වන සංඝාධිසේස නීති 13 ක් ඇත. හිඤ්චක් මින් ඕනෑම නීතියක් උල්ලංඝනය කළ හොත් හෙතෙම පරිවාස කාලයකට හෝ විනය කර්මයකට යටත් කර ඉන් පසුව හෙතෙම ඒ ගැන පසුතැවේ නම්, 20 දෙනෙකුට නොඅඩු හිඤ්ච සංඝයා විසින් හෙතෙම නැවත පැවිදි තත්ත්වයෙහි ප්‍රතිෂ්ඨාපණය කළ හැක.

පාරාජිකා මෙන්ම සංඝාධිසේස ද සිදුවන්නේ ස්වේච්ඡාවෙන්ම මිස අත්වැරදීමෙන් නොව. කෙසේවෙතත්, හිඤ්ච ඉන් මිදීම පිණිස මෙම පාපමුක්තිය තමා විසින්ම නොකරන්නේ නම් එහි ආදිනව වඩාත් දුරුණු විය හැක. මෙම නීති 13 අපගේ සාකච්ඡාවට අදාළ නොවන නිසා වැඩි විස්තර සඳහා පරිමොක්ක කියවන්න.

හිඤ්චන්ට අදාළ තවත් ස්ථර දෙකක් වන අනියට සහ නිස්සග්ගිය පච්චිතියද අපගේ සාකච්ඡාවට අදාළ නැත. ඒවා ප්‍රබල බවින් ඉතා සුළු නිසා තවත් හිඤ්චකට පපොච්චාරණය කිරීමෙන් හා නැවත එවැන්නක් නොකිරීමට අධිෂ්ඨාණ කර ගැනීමෙන් මිදිය හැක.



අරහතුන් වහන්සේ නමක් හෝ මව හෝ පියා ඝාතනය කිරීම, ඊලඟ උන්පන්තියේම අපාගත වන ඉතා බරපතල පාපකර්මයක් වන ආනන්තරිය කම්ම ඝනයට අයත් බව අපි දනිමු.

එසේම, මනුෂ්‍ය කලලයක් වුවත් මරා දැමීම හෝ ඒ සඳහා උපදෙස් දීම හික්ෂුන්ට තම පැවිදි බව හැති කරන්නාවූ කම්මයක් බව ඉහත අංක 7 න් අපි දැනුවෙමු . එහෙත් පස් හැරීම වැනි දේ නිසා නොදැනුවත්ව කෘමීන් මරණයට පත්වීම සුළුතර, ප්‍රබලත්වයෙන් හින කම්ම බව ඉහත අංක 9 හි සඳහන් වේ.

මාර්ගඵල ලබා ගත හැක්කේ මනුෂ්‍යයෙකුට පමණක් වන නිසාත් මනුෂ්‍ය හවයක් ලබා ගැනීම ඉතා අපහසු කාර්යයක් වන නිසාත් මනුෂ්‍ය ජීවිතය අනඟි ජීවිතයක් සේ සැලකේ. එසේම මනුෂ්‍යයින් අතරවුවද එම වැදගත්කම බොහෝ සෙයින් වෙනස් වේ. අරහතුන් වහන්සේ නමක් හෝ යම් අයෙකුගේ දෙමව්පියන් සැලකෙන්නේ උසස්ම මට්ටමේය. දෙමව්පියන් වැදගත් සේ ගැහෙන් හෝ ගන්ධබ්බියෙකුට ගැබක් සොයාගැනීමට ඇති බලවත් අපහසුව සැලකීමෙනි. වැඩි විස්තර පසුවට.

අංක 9 හි සඳහන් වන නිසා, හික්ෂුන්ට මත්පැන් පානය සලකන්නේ සුළු වැරද්දක් සේය. කොසේ වෙනත් හික්ෂු මත්පැන් පානය නොකරති. එහෙත් මෙම නීතිය ගෙන ඒමට හෝතු වූයේ බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයේ වූ සිද්ධියක් අරබයාය.

11. එසේම “පාරාජිකා” හි අඩංගුවන නිසා හික්ෂුන්ට සොරකම් කිරීම බරපතල ආදිහව සහිත කම්මයක් සේ පැහැදිලිය.

සොරකමෙහි නොයෙක් සියුම් ආකාර පවත්නා බව දැන යුතුය, අන් ඡතු දෙයක් අනවසරයෙන් ගැනීම හැරුණු විට, සමාජ ජීවිතයේදී තමාගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා කාර්ය මගහැරීමත් එක් ආකාරයක සොරකමකි. යමෙක් තමාගේ මොහයම් හෝ කැප විමකින් තොරව අන් අයගේ ශ්‍රමයෙන් ප්‍රයෝජන ගනී.

අප, අපගේ දෙමව්පියන්ට, ගුරුවරුන්ට, මිතුරු ආදීන්ට හයගැතිය. ඔවුන් අපගෙන් යමක් ආපසු අපේක්ෂා නොකලත් අවස්ථාවක් ලද විටකදී ප්‍රති උපකාර දැක්වීම අපගේ යුතුකමයි.

වැඩි විස්තර සඳහා කියවන්න “කම්ම, ණය, සහ භාවනාව” .



12. යම් කර්මයක ප්‍රබලත්වය සුවක හෝ ජාති නාමයෙන් හැඳින් විය නොහැකි බව අවසාන වශයෙන් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙනම්. නිදසුනක් වශයෙන් “ සතෙකු මැරීම” යනු සුවක හෝ ජාති නාමයෙන් දැක්වීමකි, එවැනි ක්‍රියාවක කර්ම විපාක පුළුල් පරාසයක පවතී.

පොතක් කියවද්දී ඔබව දුෂ්ට කළ මදුරුවකු නැලීම සිදුවන්නේ ඒ ගැන නොසිතාම වගේය, ඒ ආශ්‍රිත කර්ම ශක්තිය ඉතාමත් සුළුය. අනෙක් අතට මුවකු මැරීමට තුවක්කුව යොමු කර වෙඩි තබන විට එහි ප්‍රබල කම්ම ශක්තියක් ඇත.

මෙම ක්‍රියාවන් දෙකෙහි වෙනස අවබෝධ කර ගැනීමට පහසුම මග වන්නේ චූ සඳහා ජනිත කළ වින්තයෙහි ජවන ශක්තිය ගැන සැලකා බැලීමයි. මෙය චේතනාව ( අභිප්‍රාය) සහ එය කිරීමට තිබූ උනන්දුව මත රැඳේ. ඉහත නිදසුන් දෙකෙහි, මදුරුවා මැරීමේදී හා මුවා මැරීමේදී ඇතිවූ මනෝ චිතිතිය ගැන ඔබට අනුමාන කළ හැක. වැඩිවිස්තර සඳහා කියවන්න **“වින්තයක ජවන බලය - මානසික ශක්තියේ මූල” සහ “ කර්මයක අභිප්‍රාය කුමක්ද?”**.

යමෙකුට සුළු වේදනාවක් ගෙන දෙන ආකාරයේ පහර දීමක් කරන්නේ අඩු ජවන ශක්තියකින් යුත් වින්තයකින්ය. එහෙත් යමෙකු මරණයට පත්කරණ අරමුණින් යකඩ පොල්ලකින් පහර දෙන විට එම වින්තයේ ජවන ශක්තිය කොපමනදැයි ඔබට උපකල්පනය කළ හැක.

13. බුද්ධ ධර්ම නිසි ආකාරයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට යමෙක් මෙහෙහි කළ යුත්තේ මේවාය, එය නිසි විපස්සනා නොහොත් සැඟවුණු ඇත්ත දැකීමේ හැකියාව වඩන භාවනාවයි. ඒදිනෙදා ජීවිතය ගැන සිතා එවන් මූලික කරුණු ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට විපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදීම සොනාපන්න අවධිය අරමුණු කරන්නෙකු අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතුය .

බුද්ධ ධර්ම යනු අන්ධ භක්තියෙන් යුතුව අනුගමනය කළ යුතු නීති සහ පිළිවෙත් පද්ධතියක් නොවේ. බොහෝ දෙනෙකුට ප්‍රගතියක් ඇතිකර ගත නොහැකිව අත්හැර දැමීමට පවා පෙළඹී ඇත්තේ එහෙයිනි.

යමෙක් විමර්ශනාත්මකව සහ අවධානයෙන් යුතුව මෙහෙති කිරීමෙන් ඉහත අංක 4 හි සඳහන් කළ සතර ඉදිධිපාද වැඩේ. මූලික කරුණු අවබෝධ වීමත් සමග වඩ වඩාත් ධම්ම අධ්‍යයනය පිණිස කැමැත්ත ( ඡන්ද) ජනනය කිරීමෙහි මෙහෙයුම් ශක්තිය වන්නේද ධර්මයම වේ. යමෙක් නිවන් මගෙහි ප්‍රගතිය කරා ගෙන නොයන්නාවූ සංකල්ප සහ පිළිවෙත් අන්ධභක්තියෙන් යුතුව කිරීම නිරස, වෙහෙසකර මෙන්ම අසාර දෙයකි.

14. 2016, නොවැම්බර 11 දින: මෙම මාතෘකාව යටතේ බොහෝ ගැටළු මා වෙත යොමු වේ, එනම් යමෙක් සොනාපන්න ඵලයට පත්වූයේදැයි නිශ්චිතව දැනගන්නේ කෙසේද? “**ජීවමාන දුහම**” යන නව ලිපි පෙළ,යමෙක් නිවන් මගෙහි සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමේ ප්‍රගතිය මැනීමේ නිර්ණායකයන්ට අමතරව එය වඩාත් ක්‍රමානුකූලව සාක්ෂාත් කර ගත හැකි අන්දම පහදා දෙයි.

### 13. සොනාපන්න ඵලය සඳහා කම්මස්ථාන (කමටහන්) සජ්ඣායනය

1.සජ්ඣායනයෙහි ඇති කාර්යක්ෂමතාවය දෙආකාරය. සජ්ඣායනයට ( පටිගත කරණ ලද සූත්‍ර දේශණා ආදිය) සවන් දීමෙන්, සූත්‍ර දේශනාවේ අර්ථය අවබෝධ නොවූවත්, යමෙකුට ප්‍රතිලාභයක් , ප්‍රයෝජනයක් අත් විය හැකි බව පළමු වැන්නයි.කෙසේවෙතත්, එම අදහස අවබෝධ වූයේ නම් එම ප්‍රතිලාභ ගුණාත්මක බවින් හා ප්‍රමානයෙන් උසස් මට්ටමක් ගනී.

භාවනා වැඩසටහනකදී කමටහන් සජ්ඣායනයෙහි ඇති කාර්යක්ෂමතාවයද ඒ ආකාරයමය. වසර 10, 20, 30, හෝ ඊට වැඩි කාලයක් විවිධාකාර කමටහන් සජ්ඣායනය කළත්, යම් සැහසිලි සහන දැනීමක් ලැබුවත් මාර්ග ඵල නොලත් අය බොහෝය.

ඉහත් සඳහන් අවස්ථා දෙකෙහිදීම සජ්ඣායන කළ වැඩි ( ඕනෑම භාෂාවකින්) වල අදහස් යමෙකුට අවබෝධවූ වා නම් උසස් ප්‍රතිලාභ ලැබේ. පාලි ගාථා සජ්ඣායනය වඩාත් ප්‍රතිඵල දායක වන්නේ පාලි පාඨවලින් කියැවෙන උතුම් අදහස් රාශියක්

සංකෂිප්තව ඇතිහෙයිනි.යමෙක් යම් තරමක අදහසක් ඇතිව ආරම්භ කළ හොත්, විධිමත්ව දෛනිකව සජීකායනය කිරීමෙන් එම සංකල්ප ගැඹුරින් අවබෝධකර ගැනීමට උපකාර වේ.

නිදසුනක් වශයෙන් අනිවිඡ සංකල්පය අවබෝධ වන්නේ කුම කුමයෙන්ය, එනම්, සොනාපන්න මගෙහිදී යම් මාත්‍රයක් පමණ අවබෝධ වීම ද, සොනාපන්න එල අවධියේදී ප්‍රබල පදනමක් සහිතව අවබෝධවීම ද , තව තවත් ප්‍රබලව සකදාගාමී සහ අනාගාමී අවධියේදීද පූර්ණ අවබෝධය අරහන් භාවයන් සමග ඇතිවීමයි.

අනිවිඡ, දක්ඛ, අනත්ථ අවබෝධ කර ගැනීමට සම්මා සමාධියට පත්වීමට කුමවත් වැඩපිළිවෙලක් **ජීවමාන දහම** යටතේ ඉදිරිපත් කොට ඇත. යමෙක් නිවන් මගෙහි සිටින්නේ කොතනකදැයි දැන ගැනීමට මෙන්ම අනෙක් මූලික ගැටළු වලට විසඳුම් සොයා ගැනීමටත් එය භාවිතා කළ හැක. **යමෙකුගේ සිත තරමක් දුරට හෝ පිරිසිදු කරගන්නා තෙක් තිලක්ඛණ අවබෝධ කර ගැනීමට නුපුළුවන. පිරිසිදු මහසකට හුද ඇත.**

**2.ලෞකික නිදසුන** වන්නේ ගුණ කිරීමේ චක්‍රය උගැනීමයි. සමහරු අන් අයට වඩා පහසුවෙන් එය අධ්‍යයනය කරත්. එසේම කලක් ප්‍රගුණ කළ පසු ඕනෑම කොනෙකුට එහි පරතරයට යා හැක. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ ඒ වෙනුවෙන් කාලයක් යොදා ගෙන සජීකායන කිරීම සහ වගු වනපොත් කිරීමයි. අවසාන අරමුණ වන සංකීර්ණ ගනිත ගැටළු විසඳීමට වන පොත් ( කට පාඩම්) කිරීමෙන් පලක් නොවනු ඇත.

යමෙක් උගත් දේ ගැටළු විසඳීම සඳහා යොදා ගැනීමෙන් හැදෑරීම පහසු කරයි. ගුණකිරීමේ චක්‍රය කට පාඩම් කරනවාට වඩා ගනිත ගැටළු විසඳීම සඳහා යොදා ගැනීමෙන් හැදෑරීම පහසු කරන බවත් දිගුකාලීන වශයෙන් මතකයේ රඳවා ගත හැකි බවත් දනිමු.

“භාවනාය බහුලිකථාය ....” වහයෙන් බුදුන්වහන්සේ අදහස් කළේ මෙයයි. භාවනා යනු යමෙක් නිතර භාවිතා කරණ දේය:**එසේම හැකි විවිධ අවස්ථාවන්හිදී යමෙක් ඒ ගැන සිතා බැලිය යුතුය,විමර්ශණය කළ යුතුය. එවිට සංකල්පය ගැඹුරින් අවබෝධ වීම ආරම්භ වේ. සම්ප්‍රදායානුකූල සජීකායනය මෙහි එක් අංගයකි.**

යම් ගාථා කණ්ඩයක්, අවම වශයෙන් එහි අදහස සුළුවෙන් හෝ තේරුම්ගෙන එය මෙහෙහි කරණ අතර තුර නැවත නැවත සජීකායනය කිරීම ( කර්මස්ථාණ) එය අවබෝධ කරගැනීමට හා සිතියේ රඳවා ගැනීමට ඇති සුදුසුම ක්‍රමය වේ.

3. හොඳ, කර්මස්ථාණ සජීකායනය කිරීමේ වැඩසටහනක ඇති වැදගත් ප්‍රතිලාභය වන්නේ මනස කළඹවන, මනසෙහි ග්‍රාහීඛව නැතිකරණ පංච නිවරණ යටපත් කිරීමයි.

“ සිත සන්සුන් කිරීමේ මග - පංච නිවරණ ( බාධක පහ)” කියවන්න.ගාථා නැවත නැවත සජීකායනය කිරීමෙන් වුවද යමෙක් දහම කෙරේ අවධානය යොමු කරණ විට ලෝභ සහිත, ද්වේෂ සහගත, සහ අදාළ නොවන්නා සිතිවිලි තාවකාලිකව හෝ යටපත්වී මනස අලස බවට සහ කැළඹුණ ස්වභාවයට පත් නොවේ.

මේ අනුව පාලි සූත්‍රවලට සාමාන්‍යයෙන් සවන් දීමමවුවත් ප්‍රතිලාභ ගෙන දේ. බොහෝ බෞද්ධ රටවල ජනයා දිනය ආරම්භ කරන්නේ උදෑසනම පසුබිමෙහි පිරිත් සජීකායනය කිරීමෙන් පසුවය. මා කුඩා කල උදෑසන අවදිවූයේ ගුවන් විදුලියෙන් ප්‍රචාරය වූ පිරිත් සජීකායනයත් සමගය ( මාගේ මෂණියන් උදෑසනම පළමුවෙන්ම කළේ ගුවන් විදුලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමයි).

- සූත්‍ර දේශනා යථා පරිදි සිදුකරයි නම්, එයට සවන් දීමෙන් මනස නිසසල වේ. මාගේ ගුරු තෙරුන්වහන්සේගේ සූත්‍ර සජීකායනා මිනිත්තු 75ක දේශනයක් සහිතව දේශනා කිහිපයක් [“Sutta Chanting \(with Pali Text\)”](#) හි අඩංගුවේ.

4. පෙර කළ පුණ්‍ය කර්ම ආකර්ෂණය කර ගැනීමට යහපත් පරිසරයක් ඇති කර මනස එම පිත් ලබාගැනීමට අදාළ තත්ත්වයට මනස සකස් කිරීම තවත් වැදගත් ඵලයකි. අපි සෑම කෙනෙක්ම පෙර භවයන්හිදී නොගිනිය හැකි තරම් හොඳ මෙන්ම නරක කම්ම රැස්කර ඇත, ඒවා විපාක දීම පිණිස සුදුසු තත්ත්වයන් හා පරිසරය ඇතිවන තෙක් බලා සිටී.

නිදසුනක් වශයෙන් විශිෂ්ට රූපවාහිනී ( හෝ ගුවන් විදුලි) වැඩසටහනක් ප්‍රචාරය කරමින් පැවතුනත් එය ග්‍රාහී කර ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට රූපවාහිනී යන්ත්‍රය සුසර කර නැති විටක එම වැඩසටහන නැරඹීමට ( හෝ සවන් දීමට) නුපුළුවන.

සුදුසු පරිසරය සැකසීමෙන් යහපත් මෙන්ම අයහපත් කම්ම විපාකද ලද හැක. යමක් පාප මිත්‍රයන් ඇසුරු නර්සි නම් ඉන් අයහපත් කම්ම විපාක ගෙන දීමට අදාළ පරිසරය සැකසේ. අනෙක් අතට කළාණා මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීම සහ ධර්ම යෙහි හැසිරීම ( ධර්ම ශ්‍රවණය සහ කියවීම ආදිය) යමෙකුගේ ජීවිතයම යහපත් බවට පත්කරයි. **“අනන්තර සමනන්තර පච්චයා”** සහ **“පින් දීම (පන්තිදාන) - එය කෙසේ සිදුවේද?”** යෙහි වඩාත් සවිස්තරව ඉදිරිපත් කොට ඇත.

මෙම වෙබ් අඩවියෙහි අඩංගු සංකල්ප මනාව අවබෝධ කර ගැනීමට වඩාත් ප්‍රත්‍යක්ෂ ක්‍රමය වන්නේ නිසංසල වේලාවකදී කියවීම බව බොහෝ විට සඳහන් කොට ඇත්තෙමි. එසේම, මනස නිසල කර ගැනීමට වඩාත් උචිත ලෙස ක්‍රමවත් අන්දමින් සකස් කළ කමටහන් සප්තකියා මගින් භාවනා වැඩපිළිවෙලක් වඩාත් සාර්ථක කර ගත හැකිය. එය සකස් කිරීමත් භාවනාවක්ම වේ. සාමාන්‍යයෙන් මා කරන්නේ කමටහන් සප්තකියා කරන අතර තුර අදාළ ධර්ම සංකල්ප හෝ මා ලත් යහපත් අත්දැකීමක් මෙහෙහි කිරීමයි, එනම් සප්තකියා කරන අතර තුර විපස්සනාවේ යෙදීමයි.

5.නම තමන්ගේ පුද්ගලිකත්වය හා අවශ්‍යතාවයට අනුව කමටහන් සප්තකියා නිර්මාණය කැ ගත යුතුයි. නිදසුනක් වශයෙන් යමෙකු කිපෙනසුළු ගති ඇත්නම් හෙතෙම හැකිපමන මෙන්නා භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය; ඉන්ද්‍රිය සුඛ සඳහා අධික ලෝබය වේ නම් අශුභ භාවනාවෙහි ( අසාර ස්වභාවය ගැන) යෙදිය යුතුය එනම්, ඉන්ද්‍රිය සුඛ ගෙන දෙන්නාවූ ඕනෑම වස්තුවක් ජරාවට ගොස් අවසානයේදී විනාශයට පත්වන බව මූලික වශයෙන් මෙහෙහි කිරීම පිණිසය.

6. කම්මස්ථාන වැඩසටහනක් ඉදිරිපත් කළ යුත්තේ කෙසේදැයි මම බොහෝ විමර්ශනයට ලක් කොට ඇත්තෙමි. එහෙත් සෑම අයෙක්ම එකිකෙකාට වෙනස්වන හෙයින්ද තමාගේ මනාපය හා අවශ්‍යතා වෙනස් වන හෙයින්ද සුදුසු කම්මස්ථානයක් ගැන තීරණයක් ගැනීම අපහසුය. කෙසේවෙතත්, කොටස් වශයෙන් මතුවට ඒ ගැන ඉදිරිපත් කරන්නෙමි. ඉන් සමහරක මූලික ලක්ෂණ අනෙක් ලිපි වල සාකච්ඡා කර ඇත.



2016 ඔක්තෝබර් 13 දින: ( ඉහත ලිපියෙහි මෙම පරිච්ඡේදය සංස්කරනය කර ඇති නිසා එම කොටස පරිවර්තනයෙන් බැහැර කළෙමි. මුල් ලිපියෙහි එසේ දක්වා නැතත් වඩාත් පැහැදිලිව සාකච්ඡාව ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා කමටහන් වාක්‍ය කණ්ඩ (හිල් පැහැයෙන් දක්වා ඇත) මෙම සාකච්ඡාවට ඇතුළත් කළෙමි. පරිවර්තක).

වඩාත් සුදුසු ගොනුවක් සකස්කරනා තෙක් ශ්‍රව්‍ය ගොනුව ( audio file) මින් ඉවත් කර ඇත.

කර්මස්ථාන නිදසුන බලන්න

**igyka**

1.මෙම කර්මස්ථාන ගැන උනන්දුවන ඕනෑම කෙනෙක් නිවන් මගෙහි සොනාපන්න අවධිය ගැන ලිපිය කියවා ඇතැයි සිතමි. මෙතැන් සිට කර්මස්ථාන නිදසුන්වල විවිධ කොටස් සාකච්ඡා කරමු.

2. පානානිපානා පනි විරතෝ හෝනි

*අදින්නාදානා පනි විරතෝ හෝනි*

*කාමේසු මිච්ඡාවාරා පනි විරතෝ හෝනි*

*මුසාවාදා පනි විරතෝ හෝනි*

*සුරාමේරය මජ්ජ පමා දුට්ඨානා පනි විරතෝ හෝනි*

ශික්ෂාපද සජීකධායනය කිරීමේදී, සජීවී සචයෙකුගේ ප්‍රාණය නිරුද්ධි නොකරන බවට මම පොරොන්දු වෙමි යන අදහසින් “පානානිපානා වේරමනී ශික්කාපදං සමාදියාමි” වෙනුවට, විශේෂයෙන්ම දවසක් එම ශික්ෂාපද රැකීම පිනිසම යොදන්නේ නම් හැර “ මගේ කැමැත්තෙන්ම සජීවී සචයෙකුගේ ප්‍රාණය නිරුද්ධි නොකරන බවට මම පොරොන්දු වෙමි ” ( පානානිපානා පනිවිරතෝ හෝනි ) යන්න සමාදුම් වීම වඩාත් සත්‍යවාදී වේ.

නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් තුවාලයකට බෙහෙත් ගැලවනවිට ක්ෂුද්‍රජීවීන් රාශියක් මරණයට පත් වේ, එහෙත් තුවාලය සුව කරගැනීම පිණිස එය කළ යුතුමය. එහෙයින් සාමාන්‍ය දිනවර්සාවේදී එවන් අප නොකැමැති දේ කිරීමට සිදු වේ. පනිවිරතෝ හෝනි යනුවෙන් අදහස් කළේ එයයි. එනම්, අත්‍යවශ්‍ය නොවන්නේ නම් එවැනිනක් යමෙක්



නොකරනු ඇත. එහෙත් එකී දිනක ශික්ෂාපද රකින්නේ නම් රදින එම බෙහෙත් ගැලවීමෙන් වැලකී සිටිය හැක. අනෙක් ශික්ෂාපද සතරද එසේමය.

3. මුදුගුන ගාථා “ඉතිපි සො ” යන්න සජ්ඣායනය කිරීමේදී බොහෝ දෙනෙක් සජ්ඣායනය කරන්නේ “ඉතිපිසො හගවා ” වශයෙනි. “ඉතිපි සො ” වෙන්කර ඇති ආකාරය වැදුත් වන්නේ “ඉතිපිසො ” යන්නෙහි අදහස නොගැලපෙන වෙනස් අදහසක් නිසාය.

( පරිවර්තක ගේ සටහනක්: මෙම වෙබ් අඩවියේ පහත ලිපිනයට යන්න,

<https://puredhamma.net/buddhist-chanting/supreme-qualities-of-buddha-dhamma-sangha/>

(මුල් ප්‍රකාශනයෙහි මෙය අඩංගු වන්නේ ඉහත වෙබ් ලිපිනයේ වුවත්, ධජග්ග සූත්‍රයෙහි මුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ තෙරුවන් ගුණ සම්ප්‍රදායානුකූලව පදපරම වශයෙන් සිංහල බෞද්ධයින් භාවිතා කලත් බොහෝ දෙනෙක් එහි අදහස නියමාකාරයෙන් නොදන්නා නිසාත් සිංහල පාඨකයින්ගේ පහසුව තකාත් එම ලිපියෙහි පූර්ණ සිංහල පරිවර්තනය මෙහි අන්තර්ගත කළෙමි. පරිවර්තක)

## මුද්ධි ධම්ම සහ සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ උතුම් ගුණ

### 1. නමස්කාරය කියා භාවණාව ආරම්භ කිරීම සම්ප්‍රදායයි

නමෝ නස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්මුද්ධස්ස  
නමෝ නස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්මුද්ධස්ස  
නමෝ නස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්මුද්ධස්ස

ඉන්පසු තෙරුවන් ගුණ සජ්ඣායනය කෙරේ.  
ඉහත ගාථාකණ්ඩයේ අදහස සඳහා කියවන්න “ නමස්කාරය - මුද්ධි වන්දනාව”.

2. බුද්ධි ධර්ම සහ සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ උතුම් ගුණ 24ක් වේ එය සුවිසි ගුණ වශයෙන් හැඳින් වේ. මෙම ගුණ 24 දෙ ආකාරයකට අර්ථ ගැන්විය හැක.

මෙම ගුණ සජ්ඣායනය කිරීමෙන් මනස තැන්පත් කරයි. විධිමත් භාවනා වැඩසටහනක ආරම්භයේදී සාමාන්‍යයෙන් මෙම ගුණ සජ්ඣායනය කරයි. “ නිසරණ වන්දනා සහ යමෙකුගේ ගති ගැන එහි ඇති බලපෑම” කියවන්න.

වන්දනා යන පදයෙහි අර්ථය: “වන්දනා ” යනු “ව” + “අන්ද” + “ නා” මෙහි “ ව” යන්නෙන් “වය” හෝ විනාශය ( වැය) ද. “ අන්ධ ” යනු අඳු බව සහ “ නා” යනු න්‍යාය හෙවත් වන්දනා යනු නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිණිස සිල් අඳු බව අන්තර්මේ ක්‍රියාවලිය. නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ මග නිසරණ වන්දනා වෙති අන්තර්ගතව ඇත. මෙය මතු ලිපියක විස්තරාත්මකව සාකච්ඡා කරමු.

එසේම මෙම සජ්ඣායනාව ත්‍රිරත්න වන්දනා හෙවත් නිසරණ වන්දනා වශයෙන්ද හැඳින්වේ. ( මෙහි නිසරණ යනු ත්‍රිවිධ රත්නයේ සරණ).

3. මෙම ගුණ පූර්ණ වශයෙන් සඳහන් කළ නොහැක, එසේම අවබෝධකර ගැනීමද අපහසුය. පළමු වසර සිසුවෙකුට එකතු කිරීම සහ අඩු කිරීම උගන්වන ගණිතය පිළිබඳ ආචාර්ය උපාධිධරයෙකුගේ හැකියාවන් සහ සුදුසු කම් ගැන එම සිසුවාට පූර්ණ සැබෑ අගැයීමක් කළ නොහැකිවා සේම එම සිසුවාම පසු කලෙක සරසවියේදී උපාධි අපේක්ෂකයෙකු ලෙස ගණිතය හදාරන විට එම තුරුතුමාගේම දේශන අසා ඔහුගේ හැකියාවන් පූර්ණ අන්දමින් අගැයීමකට ලක් කළ හැක.

මේ අයුරින්ම තෙරුවන් ගුණ අගැයීමට ලක්කළ හැක්කේ ධර්ම මැනවින් අවබෝධ කර ගත් පසුය. ඇත්ත වශයෙන්ම මම මෙම විෂයට අදාලව වසරකට පෙර මුල්ම ලිපිය ලියද්දී මගේ අවබෝධය අදට වඩා අඩුය. මේ වන විට මා ඒ ගැන වඩාත් පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ඇති අතර නිසරණ වන්දනාව සජ්ඣායනා කිරීමෙන් වැඩෙන ශක්තිය ගැනද අන්දැකීම් බහුලය.

# බුදුන්වහන්සේ ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගති ගුණ ( බුදු ගුණ)

*ඉතිපි සෝ භගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකච්චද, අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරනී, සන්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවානී.*

මෙහිදී “ඉතිපි සෝ ” යන වාක්‍ය කාණ්ඩය පද දෙකක් සේ වෙන්කොට උච්චාරණය කිරීම අතිශයින් වැදගත්ය. “සෝ ” යනු ඔහු යන අර්ථය දෙයි.

බොහෝ දෙනෙක් “ඉතිපිසෝ ” එක පදයක් වශයෙන් සප්තධායනා කරන්, එය සාවද්‍ය මෙන්ම අපහාසාත්මක අදහසක් දේ: “පිසෝ ” යනු පිසාව හෙවත් ප්‍රේත වැනි පහත් සන්ත්ව කොට්ඨාසයකි.

*ඉතිපි සෝ භගවා* යනු “ ඔහු ( බුදුන්වහන්සේ) මේ ( පහත සඳහන් ගුණ) නිසා ” කොමාවකින් දක්වා ඇති නැන්වල ඒ ඒ ගුණ වෙන් වෙන්ව දක්වන ආකාරයට සප්තධායනාව නවතා නැවත ආරම්භ කල යුතුය. එහෙත් පද මැදදී එසේ වෙන් නොකළ යුතුය ( නිදසුනක් වශයෙන් අනුත්තරෝපුරිසධම්මසාරනී වෙන් කර උච්චාරණය නොකළ යුතුය).

1. බුදුන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණ 9 ක් ඇත. ඒ එක එක පූර්ණ වශයෙන් විස්තර - යමෙක් ධර්මය වඩ වඩා අවබෝධ කරන්ම බුදුන්වහන්සේ ගේ ගුණ සහ වටිනාකම සැබෑ ආකාරයට අවබෝධ කරයි. අනාගාමී පුද්ගලයෙකුට සොනාපන්න අයෙකුට වඩා බුදුන්වහන්සේගේ ගුණ අවබෝධවන අතර අරහතුන් වහන්සේ නමක් ඊට වඩා මැනවින් එය දැනී.

2. එම නව ගුණවල හරය මෙසේය.

*අරහං* -- “අ ” + “රහං ” එනම් ශේෂ මාත්‍රයක් වත් කෙලෙස් ඉතිරිව නැති ( ඉන්ද්‍රිය සුඛ සඳහා ඇලීම).

සමමා සම්බුද්ධෝ -- “ සං ”+ “ මා ”+ “ සමභව ”+ “ උද්ධ ” , එනම් “ සං ” ඉවත දැමීමෙන් මෙම දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් පිරි ලෝකයෙන් ගැලවියන ක්‍රියාමාර්ගය සොයාගත් . “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න.

විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ -- “විජ්ජා” ( විද්‍යාව හෝ දැනුම ) + “වරණ” + “සං ” + “පන්නෝ ” සං නිසා ලෝකය උදාවන ආකාරය ගැන පරිපූර්ණ දැනුමක් ඇති.

සුගතෝ -- අන්‍යන්තවු ( උපරිමවු) යහපත් ගති යෙන් යුත් බව

ලෝකවිදු -- “ලෝක” + “විදු” , හෙවත් සියල්ල අඩංගු වන තුන් ලෝකය එනම්: මනෝ සැකසුම් වලින් සෑදුන ලෝකය (සංකාර ලෝක), සත්‍ව ලෝකය (සත්තලෝක), භෞතික ලෝකය (ඕකාසලෝක) පිරික්සා පහදා දීමට හැකියාව ඇති

අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරනී -- මෙහි “ පුරිස ” යනු ලිංගික වර්ගීකරණය නොව පුරිසධම්ම යනු ශ්‍රේෂ්ඨතම ගුණ; “ අනුත්තර ” යනු සමකළ නොහැකි යන්නය

සත්ථා දේවමනුස්සානං -- දෙවියන්ට හා මිනිසුන්ට ගුරු වු

බුද්ධෝ -- පරිපූර්ණව සර්වඥ බවට පත් , සියලු භව උදුරා දැමූ

භගවා හෝ භගවත් -- “ භ ”+ “ග”+ “වථා ” -- විවිධාකාරයෙන් සජීවී සත්‍වයෙකුගේ ආරම්භය විමසා බැලීමට හැකි. මෙහි “ භ ” යනු භව හෝ පැවැත්ම සහ “ ග ” යනු සම්බන්ධතාවය සහ “වථ ” යනු ඕනෑම සත්‍වයෙකුගේ ආකරයයි.

3. මෙම ගාථාවෙහි අදහස ඉහත දැක්වූ අදහස් පමණක් නොවේ. එහි සෑම පදයකින්ම අන්‍යතවු බුදු ගුණ විස්තර වන නිසා තවත් බොහෝ අර්ථ ඇත. එහෙයින් ඉහත පරිවර්තනය මතම නොරැඳෙන්න.

බුදු ගුණ මොනවාදැයි දැන ගැනීම උචිතය එසේම ඒවා සෑම විටම පාලියෙන් පමණක්ම සජීකර්මයන් කිරීම මැනවි.

පාලි ශාබ්දික ( ධ්වනි මත රැඳුන) භාෂාවකි. අර්ථ දැක්වෙන්නේ ශබ්ද අනුවය. එහෙයින් වඩාත් වැදගත් වන්නේ හැකි උපරිම ආකාරයට මැනවින් සජීකර්මයන් කිරීමයි. මාගේ ගුරු තෙරුන්වහන්සේ සජීකර්මයන් කළ රෙකෝඩින් එකක් මෙහි අවසානයේ අඩංගු කර ඇත.

# ධම්ම යෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණ ( දහම් ගුණ)

දහමෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණ 6 කි:

*ස්වාක්ඛානෝ , භගවතා, ධම්මෝ , සංදිට්ඨිඛෝ, අකාලිකෝ, ඒතිපස්සිකෝ, ඕපහයිකෝ, පච්චන්තං චේදිතඛිඛෝ විඤ්ඤුහි හී.*

මූලිභ්ම, භගවතා, ධම්මෝ යනු බුදුන්වහන්සේ විසින් උගැන්වූ ධර්මය

**ස්වාක්ඛානෝ** -- 31 තලයෙන් බැහැර වීමෙන් සංසාරික දුක් වේදනාවන්ගෙන් ගැලවීම පිණිස හේතු වේ. මෙහි “ස්වාක්කාථ” (“ස්ව” ස්ව යන අර්ථයෙන්ද “අක්කාථ” හෝ “අක්රත” හෝ “අක්‍රිය” යනු නිෂ්ක්‍රිය යන අදහසින්ද) යනු “මම” යන සංකල්පය අන්තර්ගතයි. එය ආත්ම සංකල්පය පවතින නැත්ද යන්න නොවේ එහි අදහස මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිවක් තමාගේ යයි ගැනීමට තරම් නොවටහේය.

**සංදිට්ඨිඛෝ** -- මේ ලෝකයේ පැවැත්මට හේතුවන්නාවූ “සං” ( සං + දිට්ඨි ) අවබෝධ කර ගැනීමට ප්‍රස්ථතාව දේ. “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න.

**අකාලිකෝ** -- මෙම ධර්මය කාලයත් සමග වෙනස් නොවේ. සියලු බුදුවරු දේශනා කළ ධර්මය එයයි.

**ඒතිපස්සිකෝ** -- “ ඒති ” + “පස්සිකෝ ” හෙවත් ඒ ඒ අරමුණු ( අරම්මන) මහසට නැගෙන විට (“ ඒති ”) කෙලෙස් අත්හළ හැක. කොලෙස් අන්තර්ගත විධිමත් භාවනා වැඩපිළිවෙලක් එන තෙක් සිටීමට අවශ්‍ය නොවේ, එහෙත් එක් එක් පාප සිතිවිලි මහසට නැගෙන මොහොතෙහිදීම ඉවත් කර දැමීම පිණිස ආනාපාන හෝ සතිපට්ඨාණ භාවනා භාවිතා කරයි.

**ඕපහයිකෝ** -- “ ඕප ” + “ හයිකෝ ” හි “ ඕප ” යනු “ උපන ” හෝ “ මුලාරම්භය ” සහ “ න්‍යාය ” යනු න්‍යාය හෙවත් නියමය හෝ ස්වභාවධර්මය යි. එහෙයින් ඉන් අදහස් වන්නේ යමෙකුට ඕනෑම පැවැත්මක් ( භව හෝ ජාති) හටගන්නේ කෙසේදැයි අවබෝධ කළ හැකි බවයි.

පව්වන්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤානී හි -- මූලාරම්භය ( වේද) බලා “ පව්වයා ” අවබෝධ කළ හැක. විඤ්ඤා යනු සැඟව ඇති දේ සොයා ගත හැක යන්නයි. මේ ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක් හට ගන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය නිසාය, එහෙයින් ධර්ම මගින් මේ මුළු ලෝකයම උදාවන අන්දම දැක ගැනීමට හැක. ලෝකයේ පවත්නා නිෂ්ක්‍රීය දේ පවා හට ගන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය නිසා බව පසුව සාකච්ඡා කරමු.

## සංඝයාගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගතිගුණ ( සඟ ගුණ)

1. මෙහිදී සංඝ යනු භික්ෂූන් නොවන බව සැලකිය යුතුය. සංඝ යනු මාර්ග ඵල ලත් අරිය පුද්ගලයින්ය.( සංඝ යනු සං ඉවත් කරන ලද පුද්ගලයාය. සං + ග).

සුපටිපන්නෝ, හගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ, හගවතෝ සාවකසංඝෝ, ඥායපටිපන්නෝ, හගවතෝ සාවකසංඝෝ, සාමීච්චිපටිපන්නෝ, හගවතෝ සාවකසංඝෝ, යදිදං චන්තාර පුරිසයුගාහි අට්ඨි පුරිසපුග්ගලා, ඒස හගවතෝ සාවකසංඝෝ, ආනුනෙයියෝ, පානුනෙයියෝ, දක්ඛිනෙයියෝ, අංජලිකරනෙයියෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤාදක්කෙන්තං ලෝකස්ස හි.

හගවතෝ සාවකසංඝෝ, යනු බුදුන්වහන්සේගේ අරිය ශ්‍රාවකයින්. පළමු පාඨ සතර සුපටිපන්නෝ, උජුපටිපන්නෝ, ඥායපටිපන්නෝ, සහ සාමීච්චිපටිපන්නෝ, යන අරිය ගුණ සතර විස්තර කරයි.

පටිපන්නෝ යනු එම ගුණයන් යුක්ත: “ සු ” යනු යහපත් බව සහ ශීල සම්පන්න බව, “ උජු ” යනු ඝෘජු ගති ලක්ෂණ ඇති, වංක නොවන, “ඥාය” ඥාණ හෝ නුවනැතිකම; “ සාමීච්චි ” යනු ආශ්‍රයට ප්‍රසන්න. එහෙයින් මෙම පාඨ වල අදහස පහසුවෙන් දැන ගත හැක. එහෙත් මෙම ගති ගුණ වචනයෙන් විස්තර කිරීම පහසු නැත.



3. “යදිදං වන්තාරි පුරිසයුගාහි අට්ඨි පුරිසපුග්ගලා ”, යනු එසේ විස්තර කරන ලද අරිය පුද්ගලයින් අට දෙන. අට වර්ගයක් වන්නේ සෑම අවධියක්ම මග්ග සහ භල වශයෙන් දෙකොටසකට වෙන් කිරීමෙන්ය නිද: අරිහත් මග සහ අරිහත් ඵල.

4. ඒස භගවතෝ සාවකසංඝෝ, ( යනු බුදුන්වහන්සේගේ අරිය ශ්‍රාවකයින්) ගේ තවත් ගුණ පහක් ආනුභෙයියෝ, පානුභෙයියෝ, දුක්ඛිභෙයියෝ, අංජලිකර්භෙයියෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤකකෙත්තං ලෝකස්ස වශයෙන් දක්වයි.

මෙම පදවල න්‍යාය යනු නියම ( නියාම) ධර්ම හෙවත් ස්වභා දහමෙහි ප්‍රමුඛ මූලධර්ම. එසේම “ ආනු ” යනු ග්‍රහණය ( අවබෝධ) කිරීම “ පානු ” යනු එකිනෙකට බද්ධවූ ( පෘනුන) වෙන්කළ නොහැකි යන අදහස, “ දුක්ඛි ” යනු පෙනෙන. එහෙයින් මෙම ශ්‍රාවකයින් සොබාදහමෙහි මූලික මූලධර්ම ( පටිච්ච සමුප්පාදය) මැනවින් දැක එය අවබෝධයෙන් යුතුව මනාව ග්‍රහණය කර ඉන් සදාකාලිකව වෙනස් නොවන අයුරින් ධර්මයේ පිහිටා ඇත.

එහෙයින් සංසාරික ගමනට ඉන්ධන සපයන හේතු කාරක දියකර හැරිය හැක: අංජලිකර්භෙයියෝ. මෙහිදී “ අං ” යනු ආහාර හෝ හේතු “ජල” යනු ජලය ( දියකරනා) සහ කර්තිය යනු කිරීමයි.

අනුත්තරං පුඤ්ඤකකෙත්තං: අනුත්තර යනු අසමසම, පුඤ්ඤ කෙන යනු පින්කෙන ය. ඉන් අදහස් වන්නේ මෙම බුද්ධශ්‍රාවකයින් අන් අයගේ නිවන් මග සාදනු පිණිස අසීමිත සම්පත් දායකයින් වන බවයි.

නැවතත් මෙතැන් සිට 13. සොනාපන්න ඵලය සඳහා කම්මස්ථාන (කමටහන්) සජ්ඣායනය අංක 3 ඉතිරි කොටසෙහි සිට.....

**උතුම් බුදුගුණ**

ඉතිපි සො භගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකච්ඡි, අනුත්තරෝ පුරිසධම්මසාරතී, සත්තා දේවමනුස්සානං,බුද්ධෝ, භගවා හි.

“ඉතිපි සො ” පද දෙකක් සේ වෙනකොට ශබ්ද කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. බොහෝ දෙනෙක් සජීකරණය කරන්නේ “ඉතිපිසො ” එක පදයක් වශයෙනි. එය සාවද්‍ය අදහසක් මෙන්ම අපහාසාත්මක අදහසක් දෙයි: පිසො යනු පිසාව හෝ ප්‍රේතයන් වැනි පහත් සත්ත්වයින් හඳුන්වන පදයකි.

“ඉතිපි සො ” යනු “(පහත සඳහන් ගුණ) හේතු කොට ගෙන” යන්නයි.

සජීකරණය කරන විට කොමාවකින් සඳහන් කර ඇති නැන්වල කඩා වෙන්කර එක් එක් ගුණ වෙන්කර සජීකරණය කරන්න. එසේම පද මැදදී වෙන් නොකරන්න, නිදසුනක් වශයෙන් “අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරනී ” වශයෙන් වෙන් නොකර “අනුත්තරෝ පුරිසධම්මසාරනී ” වශයෙන් සජීකරණය කරන්න.

- 4. නන්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං බුද්ධෝ මේ සරණං වරං
- නන්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං ධම්මෝ මේ සරණං වරං
- නන්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං සංඝෝ මේ සරණං වරං
- ඒතේන සච්චප්පේන භොත්ති මේ භෝතු සබ්බදා
- ඒතේන සච්චප්පේන භොත්ති තේ භෝතු සබ්බදා

නන්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං - බුද්ධෝ මේ සරණං වරං යනු මට බුදුන්වහන්සේ හැර වෙන සරණක් නැත යන්නයි.

“ඒතේන සච්ච වප්පේන සොත්ථි මෙ භෝතු සබ්බදා ” යනු බුද්ධ,ධම්ම සහ සංඝ සරණ ගිය සත්‍යය මාගේ වැයම සාර්ථක කිරීම සහ යහපත උදාකිරීමට හේතු වේවා.

“ඒතේන සච්ච වප්පේන සොත්ථි තේ භෝතු සබ්බදා ” යනු මෙම සත්‍ය අන් අයගේ යහපත හා සාර්ථකත්වයට හේතු වේවා.

5. “අවංක වෙමි, පිරිසිදු වෙමි, පිවිතුරු වෙමි, පබ්බාසර වෙමි” යන වාක්‍ය කණ්ඩයෙහි ප්‍රභාස්වර චිත්ත යෙන් ජනනය කරන්නේ පිරිසිදු චිත්ත පමණකි. මෙම කමටහන් ( කර්මස්ථාන) ගැන සාකච්ඡා කර මතු දිනකදී වෙනත් ලිපියක් සකස් කිරීමට අපේක්ෂා කරමි. එක් වාක්‍ය කණ්ඩයක් වුවත් ඉතා සංකීර්ණව පවත්නා හෙයින් එකක් ගැන ලිපි රාශියක් රචනා කළ හැක.

නිදසුනක් වශයෙන් “අවංක” සෑදී ඇත්තේ “වංක” හෝ වක ගැසුන හෝ සෘජු නොවන යන අර්ථයෙනි. යමෙක් සත්‍ය ඛාවයෙන් තොර නම් එවිට එය “වංක”, “අවංක යනු වංක පදයෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පදයයි.

6. ඊලඟ වාක්‍ය කණ්ඩ තුන ඉතා වැදගත්ය. මම එය දිනපතාම සජීකාරියක කිරීමි.

*කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං, අච්චයං කම මේ හන්තේ  
භූරිපඤ්ඤා තථාගත*

*කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං, අච්චයං කම මේ ධම්ම  
සංදිට්ඨික අකාරික*

*කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං, අච්චයං කම මේ සංඝ  
සුපටිපන්න අනුත්තර*

“ කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං, අච්චයං කම මේ හන්තේ  
භූරිපඤ්ඤා තථාගත” යනු නොසැලකිලිමත් කම නිසා හෝ මෝහය නිසා වචනයෙන්  
සිතිවිලි වලින් හෝ මනසින් බුදුන්වහන්සේට මගෙන් කිසියම් වරදක් සිදුවුනි නම් ඊට  
කමා කළ මැනවි”

එම වාක්‍ය කණ්ඩයම ධම්ම සහ සංඝ සඳහාද යොමු කෙරේ. නිදසුනක් වශයෙන්  
නොසැලකිලිමත් කමින් ධම්ම සංකල්පයක් නියම ආකාරයට පැහැදිලි නොකෙරීමෙන්  
යම් ප්‍රමාද දෝශයක් වේ යයි මා නිතරම අසන්නයට පත්වේ. එසේම අප පුද්ගලයින් හා  
කටයුතු කරන විට අප නොදැනුවත්වම ඔවුන්ට සිත් තැවුල් ඇති කරන්නේ නැතහොත්  
එම පුද්ගලයින් එය නුසුදුසු දේ යයි සලකයිද අප නොදනිමු ( සමහරවිට ඒ පුද්ගලයින්  
ආර්ය පුද්ගලයින් විය හැක).

7. ඊලඟ වාක්‍ය කණ්ඩ අනිච්ච සංඥ, සහ අදාල අනෙක් සාධක වැඩිම පිණිසය.

*අනිච්ඡානුපස්සි විහරති, නිච්ඡ සංඥ පජාහානි*  
*දුක්ඛානුපස්සි විහරති, සුඛ සංඥ පජාහානි*  
*අනන්තානුපස්සි විහරති, අන්ත සංඥ පජාහානි*  
*විරාගානුපස්සි විහරති, රාග සංඥ පජාහානි*  
*පටිනිස්සග්ගානුපස්සි විහරති, සංභවං පජාහානි*  
*අනිස්සිනෝ ච විහරති, න ච කිංචි ලෝකේ උපාදියාති*  
*අනිස්සිනෝ ච විහරති, න ච කිංචි ලෝකේ උපාදියාති*  
*අනිස්සිනෝ ච විහරති, න ච කිංචි ලෝකේ උපාදියාති*

*සබ්බේ සංකාරා අනිච්ඡති යද පඤ්ඤා පස්සති*  
*අට් නිබ්බන්දති දුක්ඛේ එස මග්ගෝ විසුද්ධියා*  
*සබ්බේ සංකාරා දුක්ඛාති යද පඤ්ඤා පස්සති*  
*අට් නිබ්බන්දති දුක්ඛේ එස මග්ගෝ විසුද්ධියා*  
*සබ්බේ ධම්මා අනිච්ඡති යද පඤ්ඤා පස්සති*  
*අට් නිබ්බන්දති දුක්ඛේ එස මග්ගෝ විසුද්ධියා*

“අනිච්ඡානුපස්සි විහරති, නිච්ඡ සංඥ පජාහානි” යන වාක්‍ය කණ්ඩයෙහි අදහස “ මම මගේ දිවි පෙවන ගත කරන්නේ අනිච්ඡ සංඥ වඩමින්නය, එසේම මේ ලෝකයේ සියල්ල මගේ කැමැත්ත පරිදි පවත්වා ගත හැකි යයි යන නිච්ඡ සංඥ ව ප්‍රතිකෂේප කරමි” ඒ හා සමාන අදහස් පහත දැක්වෙන වාක්‍ය කණ්ඩ තුනටද යෙදිය හැකියයි නිගමනය කළ හැක.

“නිබ්බදානුපස්සි විහරති, අනිභන්දන පජාහානි” යන වාක්‍ය කණ්ඩයෙහි නිබ්බදා යනු ඉන්ද්‍රිය සුඛ අගය කිරීමෙන් වැලකී සිටීමයි, විහරති යනු ඒ අනුව ජීවත් වීමයි. අනිභන්දන යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඉන්ද්‍රිය සුඛ අගය කිරීමයි සහ පජාහානි යනු වැලකීමයි.

“නිරෝධානුපස්සි විහරති, සමුදායන් පජාහානි” යනු චක්‍රයෙහි යාම වලකා තව තවත් “සං” ජනනය කිරීම ප්‍රතිකෂේප කිරීමයි ( සං + උදය, එක්වී සමුදය සැදේ) “සං යනු කුමක්ද ? ” කියවන්න.

“පටිනිස්සග්ගානුපස්සි විහරනි, සංභවං පජානානි” මම මේ ලෝකය හා ඇති සියලු බැඳීම් බිඳ දැමීමට ව්‍යයම් කරමි, නව භවයන් සෑදීම නවතා දමමි.

මෙම කොටසේ අවසන් වාක්‍ය කණ්ඩ තුන වන “අනිස්සිනෝ ව විහරනි, න ව කිංචි ලෝකෝ උපාදියානි”, භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ පැවත්ම නිශ්චලය, අසාරය එසේම දැඩිව ආශා කළ යුතු, එනම් උපාදාන කළ යුතු කිසිවක් මේ ලෝකයේ නැත යයි යමෙකුගේ ඇති දැඩි විශ්වාසය තහවුරු කරයි.

8. ඊලඟට ඇති වාක්‍ය කාණ්ඩ තුනද අනිච්ඡ සංඤා ව වැඩීමට උපකාරී වේ, එසේම ඉන්පසුව යමෙකුට අනිච්ඡ , දුක්ඛ, අනන්ත මෙහෙති කිරීම හෝ සැඟවුණ සත්‍ය දැකීමේ භාවනාව වැඩිය හැක.

9. ඊලඟ කොටස මෙන්නා භාවනාව ගැනයි. මෙය “5.අරිය මෙන්නා භාවනා ( සෙනෙහෙබර කරුණා භාවනාව)” ලිපියෙන්ද සාකච්ඡා කළෙමු.

නොයෙක් අකුසල චිත්තයන්ට ඇති සම්බන්ධය “අකුසල චිත්ත - සෝවාන් පුද්ගලයෙකු අපායගාමි සිතිවිලි මගහරින්නේ කෙසේද?” යටතේ සාකච්ඡා කර ඇත. දොලොස් ආකාරයක අකුසල චිත්ත “අකුසල චිත්ත සහ අකුසල විපාක චිත්ත” යටතේ සාකච්ඡා කර ඇත.

10. ඊලඟ වාක්‍ය කණ්ඩය ධ්‍යාන වැඩීම පිණිස භාවිතා කරන සම්මත කමටහනයි. “11. සප්ථ බොජ්ජංග භාවනාව වැඩීම මගින් මග ඵල සහ අරිය ධ්‍යාන” කියවන්න. මෙය පූර්ණ වශයෙන් සක්‍රීය වන්නේ සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ පසුයයි පැවසුවත් “අනිච්ඡ දුක්ඛ අනන්ත යන්නෙහි සැබෑ අර්ථයට විවරවූ. සොනාපන්න අවධිය අරමුණු කර කටයුතු කරන ඕනෑම කෙනෙකුට එය භාවිතා කළ හැක”

ඒනං සන්තං ඒනං පනිතං යදිදං සබ්බ සංකාර සමනෝ, සබ්බපති පටිනිස්සග්ගෝ  
නන්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානන්ති

ඒනං සන්තං ඒනං පනිතං යදිදං සබ්බ සංකාර සමනෝ, සබ්බපති පටිනිස්සග්ගෝ  
නන්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානන්ති

ඒනං සන්තං ඒනං පනිතං යදිදං සබ්බ සංකාර සමනෝ, සබ්බපති පටිනිස්සග්ගෝ  
නන්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානන්ති

අදහස:එය ශාන්තයි, ප්‍රතිතයි, සියලු සංකාර ඉවත දැමීම, සියලු බැමි බිඳ දැමීම,  
නන්හාවෙන් , රාගයෙන් හා ද්වේෂයෙන් මිදීම, නිවනයි.

මේ වන විට යමෙක් යම් ආකාරයක සමාධියකට පත්වී සැලවුන සත්‍ය දැකීමේ  
භාවනාව වැඩිය හැක. ඇත්ත වශයෙන්ම ඉහත සඳහන් කළ ඕනෑම කමටහනක්  
භාවිතා කර ඊට අදාල වන ආකාරයට සැලවුන සත්‍ය දැකීමේ භාවනාව වැඩිය හැක.  
මම සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ මෙයයි එහෙයින් සෑහෙන කාල සීමාවක් භාවනාවේ නිරත  
විය හැක.

11. ඉන්පසු සියලු සත්ත්වයින්ට පුණ්‍ය අනුමෝදන් කිරීම අරඹයි. “ඉදුම්මේ ඤැනි නං  
හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඤැනයෝ ” යනු “මාගේ සියලු නෑදෑයන් ( සසර පුරාවට සිටී  
සියලු නෑදෑයින්) මෙම පින් ලබා සාමයට හා සතුටට පත් වේවා” යන්නයි.

“ඉදුම් මේ ඤැනි නං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඤැනයෝ ” යන ඊලඟ වාක්‍ය කණ්ඩයට  
අර්ථ කිහිපයක් පැවතිය හැක. යමෙක් කණ්ඩායමක් වශයෙන් භාවනා කරයි නම් ඉන්  
අදහස් වන්නේ කණ්ඩායමේ අන් අයගේ නෑදෑයින් යන්නයි, භාවනා කරන්නේ තනිවම  
නම් ඉන් අදහස් වන්නේ “දුරින් නෑ වන අය”.

මෙම වාක්‍ය කණ්ඩ දෙකම සජීකායනය කරයි නම් ඉන් සියලු ලෝක සියලු සත්‍වයෝම  
ආවරණය වේ.

12. ඊලඟ කොටසින් දේව, බ්‍රහ්ම, භූත සහ ප්‍රේත සහ සියලු සත්‍වයින්ටම ( සබ්බේ  
සත්තා) පුණ්‍ය අනුමෝදනා කෙරේ.



ඊලඟ කොටස මෙහි ඇතලත් කළේ ඕනෑම අයෙකුට පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව භාවිතා කළ හැකි නිසාය. යමෙක් කිසවෙකුට නොදැනුවත්ව හෝ යම් අයහපතක් සිදු කළ විටක එය ගැන සිතා ක්ෂමාව අයැදීම සිදු කළ හැකියි. මෙය මනස සන්සුන් කර ගත හැකි අසහනයෙන් බදිය හැකි මගකි, මෙය ගැක ලිපියක් පසුව ඉදිරිපත් කරමි. අවංකවම කළේ නම් එහි ප්‍රතිඵල යථා ලෝකයේදීම දැක ගත හැකිය. යමෙක් හා ඇති ආතතිය ඉබේම වාගේ අඩුවී යන අන්දම ඔබට පෙනේවි.

ඔබ ජනනය කරන්නාවූ ප්‍රබල ජවන වින්ත එම පුද්ගලයා ඇත දුරක හිටියත් ඔහුට බලපායි.

13. ඉන්පසු, “ඉදම් මේ පුඤ්ඤං ආසවක්කසා වහන් හෝතු, සබ්බ දුක්ඛා නිරුප්පති ” තෙවරක් සජ්ඣායනය කර භාවනාව අවසන් කරයි. ඉන් අදහස් වන්නේ “ මා ලබා ගත් පින් හේතුකොට සියලු දුක්ඛ වේදනාවන්ට හේතුවන මගේ ආසව ඉවත් වේවා” යන්නයි.

14. ඉහත දැක්වූයේ කළ හැකි දේ වලට නිදසුනක් පමනි. යමෙකුට මේ සියලු කාර්යභාරයන්ම හෝ තමා කැමති කමටහනක් පමනක් වුවත් භාවිතා කළ හැක. එක් භාවනා වටයකදී සියලු කාර්යභාරයන්ම මා භාවිතා නොකලත්, ඉන් සමහරක් නිතරම භාවිතා කරන්නෙමි. මුල් කාර්යභාර කිහිපයෙන් ආරම්භ කර භාවනාව කරගත යද්දී කිහිපයක් පමනක් තෝරා සජ්ඣායනය කරමි. යම් කමටහනකට පසු සැඟවුන සත්‍ය දැකීමේ භාවනාව එක් භාවනා වටයක් පුරාම කරන්නෙමි.

### භාවනාව පිලිබඳ ප්‍රවාද

<http://puredhamma.net/bhavana-meditation/myths-about-meditation/>

1. වරක් මම විධිමත් භාවනා වැඩසටහනකට සහභාගිවූවෙමි. සෑම කෙනෙක්ම පද්මාසනයෙන් බිම වාඩිවී සිටියත් බොහෝ දෙනෙකුට එම වේදනාව දරාගැනීමට අපහසු වූ බව අත්පා දිගහරිමින් අසහනයෙන් සිටි බව පෙනුනි. අපහසුකාරී ඉරියව්ව නිසා ඇතිවූ වේදනාව ගැන කළ යුතු දෙයක් බොහෝ අය දැන සිටියේද නැත. මෙය

දින දෙකක් පුරා පැවතුනි. පද්මාසනයෙහි පුරුදු කාර්යින්වන දිගු කාලීන භාවනායෝගීන් හැර අන් අය එම වැඩසටහන ගැන සතුටු වූයේ නැත.

එවන් නිර්දේශ පිළිවෙත් අප සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමට අත්හළ යුතු වැරදි දැකීමේ වලට( මෙය ශිලබ්ධන පරාමාස ගණයට අයත් වේ) අයත්ය.

භවෙනාවෙහි අරමුණ ගැන සිතා බැලීම ප්‍රයෝජනවත්ය. අවසාන අරමුණ වන්නේ අපගේ මනසින් ලෝභය, ද්වේෂය සහ මෝහය ඉවත් දැමීම සහ නිවන් සාක්සාත් කර ගැනීමයි. ඵදිනදො දිවියෙහි අසහනයෙන් මිදී සිසිල් වීම හෝ නිවීම පමනක්ම අරමුණ කර ගත වුවද ක්‍රියාත්මක වන්නේ එකම මූලික අර්ථයමය. ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ සහගත සිතිවිලි මනසෙහි හටගැනීම වලකා ගැනීම අවශ්‍යය, එය එසේ වන තරමටම අපගේ මනසද සැහැල්ලු වේ.

අරහත් භාවය සාක්සාත් කර ගැනීම මෙන්ම මනසෙහි සහනය ලද හැකි මාර්ගය වන්නේ මනස පිරිසිදු කර ගැනීමයි. යමෙකුගේ ප්‍රගතිය අගය කරන්නාවූ තමා හැර වෙනත් කිසිවෙකු නැත, ප්‍රගතිය ගැන සැලකිලි මත් වන්නේ තම මනසමය.

යමෙක් විධිමත් භාවනාවක යෙදෙනා විට සැප සහසු ආසනයක සුවපහසු ඉරියව්වකින් සිටිය යුතුය ( පුහුණු කළ අයට එය පද්මාසනයම විය හැක). භාවනාව විනොදාත්මක වන විට ඒ ආකරයෙන් බොහෝ වේලාවක් ගත කළ හැක. වඩාත් සැප පහසු සුබෝපහෝගී ආසනයක නින්දාමට ඇති ඉඩ නිසා බොහෝ දෙනෙකුට සාමාන්‍ය ආසනයක (පුටුවක) වාඩිවී භාවනා කිරීම පහසුය.

2. අයහපත් සිතිවිලි වලින් මිදීම සෑම විටකම සිදු කළ යුතුය. බුදුන්වහන්සේ “ භාවිතාය බහුලිකථාය”: හැකි සෑම විටම හැකි පමන භාවනා කරන්න , යයි දේශනා කළේ එහෙයිනි. එය ඕනෑම හැකි ඉරියව්වකින් , ඉඳ ගත, සිට ගත, සක්මන් කරමින් හෝ ඇලව සිට සිදු කළ හැකි යයි බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

එම සතර ඉරියව්වෙන්ම තොරව අරහත් භාවයට පත්වූ යේ අනඳ තෙරුන් යයි සඳහන් වේ. පලමු ධර්ම සංඝායනාවට සහභාගී විය හැක්කේ අරහතුන් වහන්සේලාට පමනක් විමන්ල සියලුම සූත්‍ර දේශණා කට පාඩමින් දැන සිටියේ ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ පමනක්වන හෙයින් පලමු ධර්ම සංඝායනාවට පෙර අරහත්බව පූර්ණ කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය විය. සංඝායනාවට පෙර දින රාත්‍රියේදී පිණිස අධික වීර්යයෙන් භාවනා

කිරීමට සිදුවූ නිසා වෙහෙසට පත්ව සිටියත් රාත්‍රී නින්දට යන අවස්ථාවේදී ධර්ම සංකල්පයක් තුන මෙනෙහි කරමින් සයනයට ඇලවෙද්දී පාද ඔසවා නිස කොට්ටයට ඇල කර සිටි මොහොතෙහි අරහත්ඵල චිත්ත සාක්සාත්වූ බව සඳහන් වේ.

ඉහත අංක 1ට අදාලවූ ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් වන තවත් කථාවකි කෝසල රජ තුමාගේ ඇමතිවරයකුවන සන්නති පිලිබඳ කථාව. බුදුන්වහන්සේ මහමග වඩිමින් සිටින විටක ඇතෙක් පිට එන සන්නති අරහත්ඵලයට පත්ව ඉක්මනින් මරණයට පත්වන බව සාද්ධි බලයෙන් දුටු බුදුන්වහන්සේ සන්නති ඇතා පිට සිටියදීම බණ දේශනා කළ විට සන්නති අරහත්ඵලයට පත්වූ බව සඳහන්. වැදගත් වන්නේ යමෙකුට ධර්මය අවබෝධ කල හැකිද යන්න මිස සිටින්නාවූ ඉරියව්ව නොවේ.

3. එසේම නිවන යනු මනසෙන් සංජානනය හෙවත් සංඥා ඉවත් කිරීමයි විස්තර කරන්නාවූ භාවනා වැඩසටහන් මම අනන්තවත් දැක ඇත්තෙමි.

නිවන අවබෝධ කර ගැනීමට යමෙකුගේ මනසින් සියලු සිතිවිලි ඉවත් කළ යුතුයි බොහෝ දෙනෙක් සාවද්‍යවූ උපදෙස් දෙයි. වරක් බුදුන්වහන්සේ හමුවට පැමිණි දෙවියෙක්ද එසේම බුදුන්වහන්සේගෙන් විමසීය. “ නිවන සාක්සාත් කර ගත හැක්කේ මනසින් සියලු සිතිවිලි ඉවත් කර ගැනීමෙන්ද? ” “ නැත, නිවන සාක්සාත් කර ගත හැක්කේ මනසින් ලෝභ ද්වේෂ සහ මෝහ සහිත සිතිවිලි ඉවත් කර ගැනීමෙන් ” යයි බුදුන්වහන්සේ වදාළහ. මනෝනිවාරණ සූත්‍ර යෙහි මෙය සඳහන් වේ, එම සූත්‍රය පසුව සාකච්ඡා කරමි.

යමෙක් ආදරය කරන්නාවූ කෙනෙක් ගැන, ස්ථානයක් හෝ වස්තුවක් ගැන සිතිවිල්ලක් මනසෙහි හට ගන්නා විට “එය ඇත්තෙන්ම ඒ වන විට නොපවතින්නාවූ දෙයක් යයි” යන මතයක්ද ඇත. සියල්ල ඉතා සිඝ්‍රයෙන් වෙනස්වන ස්වභාවකින් පවතින බව බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළත් උන් වහන්සේ ඉහ අදහස් කළේ සංසිද්ධි නොපවතින බව නොවේ, එසේම සංසිද්ධි නිරන්තරයෙන්ම වෙනස්වන නිසා නිශ්චිත වශයෙන් පවතින්නේද නැත. මෙය අප “ජීවන ධාරා” සංකල්පය යටතේ සාකච්ඡා කළ තර්කයම වේ. බුදුන්වහන්සේ ආත්ම සහ අනාත්ම සංකල්ප දෙකම බැහැර කළ සේක. සියලු සංසිද්ධිත්ම පටිච්ච සමුප්පාද මත පදනම් වේ, ඒවා හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගනී එසේම හේතු නොමැතිවූ විට සංසිද්ධියේ පැවැත්මක්ද නැත.

යමෙක් ඕනෑම ආකාරයක සමන භාවනාවක් ( හුස්ම, කසින, උදරයේ උස් පහත් වීම ආදිය) වඩා අනාර්ය ධ්‍යාණ ලබා අසංඥ මුහුම් ලෝකයේ උත්පත්තිය ලැබුවහොත් බොහෝ කාලයකට පසුව නැවතත් මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ඉපිද පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරයි.

**ඉහත සඳහන් සියලුම භාවනා ක්‍රම භයානකය.** ඒවා වැඩෙත්ම අමතක වනසුලු පුද්ගලයෙක් බවට පත්වේ. සංඥ හෝ සංජානනය බාහිර වස්තූන් හැඳිනගැනීමේ ක්‍රියා දාමය හා ආශ්‍රිත ඉතා වැදගත් මනෝ සාධකයකි. යමෙකුගේ මතකය අඩුවන්නේ නම් ඉන් අදහස් වන්නේ වැරදි මගග යන බවයි.

4. අරහතුන් වහන්සේලා සිතිවිලි හෝ සංජානනයෙන් ජනනය කිරීමේ හැකියාව අත්හැර නැත එහෙත් උදාවන සිතිවිලි වල ලෝභය, ද්වේෂය, සහ මෝහය ඉවත් කර ඇත. අරහතුන්ගේ සිතිවිලි උදාවන්නේ සංඥ සමගය එනම් යමෙක් හෝ යම් වස්තුවක හැඳින ගැනීමේ හැකියාව ඇත. අනෙක් මිනිසුන්ට මෙන්ම අරහතුන්ටද සර්ව ලෝකයම අත්දැකිය හැක: උන්වහන්සේලාටද දෘෂ්ටිය, ශ්‍රවණය, රසය, ගඳ සුවඳ දැනීම, පහස මෙන්ම අත්විඳින්නාවූ ඕනෑම දෙයක් ගැන සිතීමේ හැකියාවද ඇත. නිවන් සංක්පය ඉතා සරලය: එය *“රාගක්ඛායෝ නිබ්බානං, දෝෂක්ඛායෝ නිබ්බානං, මෝහක්ඛායෝ නිබ්බානං”* යයි විස්තර කෙරේ.

5. යමෙකුට, සොනාපන්න ඵලයට පෙර වුවද ලෝභය, ද්වේෂය, සහ මෝහය ඉවත් කරදැමීමත් සමගම එම නිවීම අත් විඳිය හැක. යමෙකුගේ මනස ඇත්තවශයෙන්ම අමතක වීම් වලින් තොර නික්ෂණ සුපරික්ෂාකාරී මනසක් බවට පත්වේ. ස්මරණය ඉතා හොඳින් පවතී. අසහනයට නොව ප්‍රමෝදයට පත්වේ. ලෝභය, ද්වේෂය, සහ මෝහය සහිත මනසක කෙතරම් අසහනයක් ඇත්දැයි සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට නිර්ණය කළ නොහැක.

සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුගේ මනසක පාදක මට්ටම ඇත්තේ බොහෝ සෙයින් පිඩින තත්ත්වයකය. ඉන්ද්‍රිය සුඛ සොයන්නේ, ඉන් යම් ප්‍රමාණයක මිදීමක් සඳහාය. එහෙත් ගැටළුව වන්නේ එම සැපය තාවකාලික වීමයි. බොහෝ දෙනෙක් ඒ සුවය සඳහා බොහෝ අයහපත් පාප කර්ම වල නියැලෙත්. එය අවසානයේදී වඩාත් හරක අතට පත්වේ: සදාකාලික සුවයක් නොලැබෙනවා පමණක් නොව, එවන් පාපක්‍රියා ( බොරු

කීම , සොරකම , නාමයෙන් වරදවා හැසිරීම ) නිසා රැස්වන නරක කිරීම වලට ගෙවීමට ( විපාක වශයෙන් ) ද සිදුවේ.

නිවීම දැනෙන්නේ එහෙයිනි. භාවනාව ආරම්භ කිරීමට සුදුසු පදනම එයයි. කෙතරම් භාවනා කළත් දස අකුසලෙන් මිදෙනා තෙක් ප්‍රගතියක් නොදකින්නේ එහෙයිනි.

බුදුන්වහන්සේ අනුදැන වදාලේ ඉතා සරල එහෙත් විචක්ෂණ දෙයකි. යමෙකු යහපත් දිවි පෙවතක් ගත කරමින් පංචනිවරණයන්ගෙන් තම මනස පිරිසිදු කර අනාපාන සති භාවනාවේ යෙදේ නම් වඩාත් පැහැදිලිව දැකීමට මනසට හැකිවන නිසා කාලයන් සමග ප්‍රගතිය වැඩිවේ. යමෙකුට ඒ සමග අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්තයන්ගෙහි සැබෑ අදහස පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවේ.

6. මා ඇසූ තවත් “දේශනා ” පෙළක භෞතික ලෝකය “ සැකසීම/ වැනසීම ” උසස් භාවනා යෝගියෙකු දකින අන්දම, “අස්ථිර බව” විස්තර කළේය. නැවත සෑදීමට පෙර මෙහොතකට “ලෝකය අතුරුදහන්ව” ගිය ආකාරය දැන ඔහු හිතියට පත්වූ අන්දම විස්තර කළේය !

සෑම භෞතික සංසිද්ධියකම ජීවන කාලය විත්තකෂණ 17 බව සත්‍යයකි, එසේම එක තත්පරයකට එවන් විත්තකෂණ බිලියන රාශියක් ඇත. එහෙත් එවැනි අධි වේග කාල පරිමානයක් “දැකිය” හැක්කේ බුදුන්වහන්සේට පමණි. බුදු රජානන් වහන්සේ එම සුක්ෂම විස්තර ශාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේට ඒහුඬන් දේශනා කළ සේක. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ එම තොරතුරු මත පදනම්වූ මනෝමය/භෞතික සංසිද්ධියෙහි සවිස්තර තොරතුරු පරිසමාප්ත කිරීමට ශාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේට සහ උන්වහන්සේගේ ආසන්න ගෝල අරහතුන් වහන්සේලාට වසර සියයක් පමණ ගත විය. මෙම අභිධම්ම තොරතුරු අභිධම්ම පිටකය වශයෙන් සමාප්ත කළේ තෙවන ධර්ම සංඝායනාවේදීය.

7. විද්‍යාව සහ තාක්ෂණයෙහි ප්‍රගතියන් සමග මහායානයෙහි එන අදහස් වල පරස්පරතා නිසා මහායානයෙහි උගැන්වීමෙහි ඇති ගැටළු මොනවාදැයි පැහැදිලිය. එහෙත් මෙම ලිපියෙහි මා සඳහන් කළ සමහර “ සාවද්‍ය උගැන් වීම් ” ආරම්භ වී ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකාව වැනි ථේරවාද රටවලය. යමෙක් භාවනාවේ නිරත වෙද්දී හෝ ඉන් පෙර ශ්‍රී සද්ධර්මය හැදෑරීම වැදගත් වන්නේ එහෙයිනි.



සැබෑ මාර්ගය නොදැන බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගය අනුගමනය කළ හැක්කේ කෙසේද? “ භාවනාය පහානබ්භ ” හෝ භාවනාව මගින් කෙලෙස් ප්‍රහීණ කළ හැක්කේ “ දේශනා පහානබ්භ ” හෙවත් සැබෑ ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම ඔස්සේ සක්කාය දිට්ඨි නිසා ඇති කෙලෙස් ඉවත් දැමීමෙන් පසුවය. අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා දිට්ඨි පළමුවද සම්මා සමාධි අවසානයටද ඇත්තේ ද ඒ නිසාය.

ධම්ම අධ්‍යයනය කිරීම පිණිස හැකි පමණ ලිපි කියවන ලෙස ඔබ දිරිමත් කිරීමට මම කැමැත්තෙමි. යමෙකුගේ දහම් දැනුම ගැන නොසලකා පදනම සපයාදෙන “ යහපත් දිවි පෙවන සහ මූලධර්ම ” එකවරක් වත් කියවන්න. යමෙක් මූලධර්ම වරදවා ගත හොත් අදාල උසස් දහම් කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමට අපහසු බව මම අත්දැකීමෙන් දනිමි. මෙහි සඳහන් යම් කරුණක් පරස්පර බවක් දැනේ නම් මට ඔබේ අදහස් දන්වා එවන්නට කාරුණික වන්න.

8. සාවද්‍ය සංකල්ප ඉවත් කිරීමෙහිලා අවබෝධකර ගත යුතු කරුණක් වන්නේ “ සුව වින්දනය ” සඳහා බොහෝ ආකාර ඇතිබවයි. මතට ඇබ්බැහිවූ අයෙකුට මත් ද්‍රව්‍ය වරක් ගැනීමෙන් කෞතුකව මනස සහනයට පත්කර ගත හැක. එහෙත් අප එසේ නොකරන්නේ (i) අප එය තාවකාලික විසඳුමක් බව දන්නා නිසාය (ii) එහි ආදිනව ඉතා හයානක නිසාය.

හුස්ම හෝ කසින භාවනාව වැනි අනාර්ය භාවනාවට ඇබ්බැහිවීමද තරමක් යහපත් දෙයක් වුවද ඒ හා සමානම දෙයකි. බොහෝ දෙනෙක් එයට පුරුදු වන්නේ මෙම ජීවිතයේදී එහි ආදිනව නොදකින නිසාය. එය එසේවුවද එහි දිගුකාලීන ආදිනව වන්නේ පුනර්භවය නවතා දැමිය නොහැකි අපායගාමී බවෙන් මිදිය නොහැකි දෙයක් උදෙසා මෙම මනුෂ්‍ය භවයෙහි වටිනා කාලය අපතේ දැමීමකි.

යම් තාක්ෂණයක් යොදා ගැනීමෙන් පමණක් යමෙකුට සුවයක් දැනුන පමණට එය නියම එකම විසඳුම වන්නේ නැත. එහෙයින් එම සංකල්පයෙහි ගැබ්ව ඇති මූලික පදනම ගැන සොයා බැලිය යුත්තේ එහෙයෙනි. නමා ලත් අත්දැකීම යහපත් වූ නිසාම එම තාක්ෂණය පිළිබඳව පැහැදි ඇති බොහෝ දෙනෙක් මට මුනගැසී ඇත. එහෙත් අප ඉහත් සඳහන් කළ ආකාරයට අත්දැකීම යහපත් වූ පමණින්ම නිවැරදි යෙදීමෙන් ලැබෙන වඩාත් හොඳ අත්දැකීම අත් හළ නොහැක.



“ඕනෑම නියමයක් ” හෝ “ සංකල්පයක් හෝ යෙදීමක් ” ගැන හොඳ තීරණයක් ගැනීමට ඇති එකම මග නම් එය විමර්ශනාත්මකව පරීක්ෂාකර ඉන් අප අවට ඇති යථා තත්ත්වයන් පහදා දිය හැකිදැයි නිගමනය කිරීමයි. මිනිසුන් උපතින්ම එකිනෙකාට වෙනස් වන්නේ ඇයි? සමහරු අන් අයට වඩා හොඳ ජීවිත ගත කරන්නේ ඇයි? සමහරුන්ට අති භයානක ව්‍යාධි හට ගන්නේ ඇයි? නිරිසන් සතුන්ට වේදන හට ගන්නේ ඒ ගැන කිසිවක් කළ නොහැක්කේ ඇයි? ( ඔවුන්ට සීමිත මනසක් ඇතිවූයේ ඇයි?) මේ සියල්ල සහ ඊට වැඩිමනත් දේ පවා පහදා දිය හැක්කේ ශ්‍රී සද්ධර්මයට පමණි.

9. අවසාන වශයෙන්, යමෙක් සාක්ෂි විමසා බලා මාර්ගය ගැන තීරණයක් ගත් පසු කරන්නාවූ භාවනාව විධිමත් හෝ අවිධිමත් විය හැක. විධිමත් භාවනාවකදී යමෙක් වෙලාවක් සහ ස්ථානයක් වෙන් කර ගනී, එය පහත සඳහන් ඕනෑම එකක් විය හැක.

සම්ප්‍රදායානුකූල අසුන්ගත හෝ සක්මන් භාවනා වැඩසටහනක්. එහෙත් මෙය එකම විධිමත් භාවනා ක්‍රමය නොවේ.

අරිය පුද්ගලයින් වහන්සේ නමක් ( අනිච්ඡ, දුක්ඛ , අනත්ත අවබෝධ කරගත්) දේශනා කරන්නාවූ ධම්ම දේශනයකට සවන් දීම විශිෂ්ට විධිමත් භාවනා ක්‍රමයකි.

ධම්ම සංකල්පයක් ගැන ( අනිච්ඡ ගැන යයි සිතමු) කියවීම ( සහ මෙහෙහි කිරීම)ද විධිමත් භාවනා ක්‍රමයකි. මනස නිසලව පවත්නා විට කළ හැකි නම් බොහෝ දේ ග්‍රහණය කළ හැක.

10.අවිධිමත් භාවනාව ඕනෑම ස්ථානයකදී ඕනෑම වේලාවකදී කළ හැක.

ධම්ම සංකල්පයක් ගැන මෙහෙහි කිරී හෝ ධම්ම සංකල්පයක් පැහැදිලි කර ගැනීමට වෑයම් කිරීම භාවනාවකි. මෙය නින්දට යන විට හෝ වෛද්‍ය වරයෙක් මුහුණ ගැසීම අපේක්ෂාවෙන් සිටින මොහොතක හෝ බස් රථයක ගමනක් යන විට හෝ උමං දුම්රියෙහි ගමනක් යන අතර හෝ සාමාන්‍යයෙන් ලෝභ සහගත , ද්වේෂ සහගත අසාර සිතිවිලි වඩනා කල්පනාවක නිමගිනව සිටින්නාවූ අවස්ථාවකට ආදේශයක් වශයෙන් කළ හැකි දෙයකි.

මේ සෑම අවස්ථාවකදීම පංචනිවරණ යටපත් වේ, එහෙයින් යමෙකුට ශාන්ත ඵලයක් අත් විඳිය හැක, යමෙකුගේ මනස ධම්ම සංකල්පයක් ගැන පැහැදිලිව යොමුවූයේ නම් එය සමාධිය වැඩිම තෙක් කළ හැක. යමෙකුට අවිධිමත් භාවනාව කිරීමේ පුරුද්දක් ඇති කර ගත හැක.

එහෙත් වාහනයක් පදවන විට හෝ යම් කාර්යයක නියුක්තව සිටින විට අවිධිමත් භාවනාව කිරීමෙන් වලකින්න. ඉන් භායානක ප්‍රතිඵල අත්විය හැක. යමෙක් ප්‍රඥාව වඩද්දී ප්‍රඥාව ( ආදිනව ගැන දැන සිටීමෙන්) භාවිතා කළ යුතුය.

## “විපස්සනා පුබ්භංග සමන ” භාවනාව මගින් සමාධිගත වන්නේ කෙසේද

1. අනාර්ය භාවනා ක්‍රම ( හුස්ම, ආමාශය පිම්බීම/හැකිලීම, හෝ සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා වැනි පාඨයක් නැවත නැවත සජ්ඣායනා කිරීම) පංච නිවරණ යටපත් කර ලෞකික සමාධිය වඩයි. එහෙත්, භාවනා වැඩසටහනකට සහභාගි වූ අය දන්නා පරිදි ප්‍රතිඵල තාවකාලිකය. වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වෙද්දී ඉන් සුවයක් දැනුනත් නැවත සාමාන්‍ය කලබලකාරී ඒදිනෙදා දිවිපෙවතට ඇතුළුවූ පසු කාලයන් සමග ශාන්ත භාවය බොදාව ගොස් නැතිවී යයි.

2.බුදුහු එවැනි භාවනා ක්‍රම බුරුටෙක් පිට යාමකට සමාන කළ සේක. බුදුන්වහන්සේ අනුදැන වදාළ, තරග අශ්වයෙක් පිට යාමකට සම කළ ක්‍රමය වන්නේ “විපස්සනා පුබ්භංග සමන ” භාවනාවයි.

විපස්සනා යනු “ මනසට නැගෙන ” නොපැතු සිතිවිලි තෝරා බේරා ඉවත දැමීම, පුබ්භංගමා යන්නේ අදහස් වන්නේ යමකට කලින් සිදුවන යන්නයි , සමන යනු මනස තැන්පත් කිරීම නැතහොත් සමාධිගත වීමයි.

එහෙයින් “විපස්සනා පුබ්භංග සමන ” භාවනාවෙන් යමෙක් විපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදෙන විට ස්වයංක්‍රීයවම සමන හෝ සමාධියට පත්වේ එසේම අරිය ධ්‍යාණාද වඩයි.

3. අරිය භාවනා හෙවත් “විපස්සනා පුබ්බංග සමන ” යෙහිදී, අනාර්ය භාවනාවකදී මෙන් කෙලෙස් යටපත් කිරීම නොව, යමෙකුගේ මනස නිරන්තරයෙන්ම කෙලෙස් ඉවත දැමීම පිණිස ක්‍රියා කරයි. අරිය භාවනා වඩන්ම කාලයන් සමග පංචනිවරණ ක්‍රමයෙන් සෙමෙන් මනසින් ඉවත් කරයි, මනස ක්‍රමයෙන් සදාකාලික ශාන්ත අවධියකට පැමිණේ. එහෙයින් , පංචනිවරණ ක්‍රමයෙන් සෙමෙන් මනසින් ඉවත් වන නිසා සමාධිගත වීම පහසු කරයි.

ඉහත “ භාවනාවේ මූල ධර්ම” ලිපියෙහිදී දූෂ්‍යවූ ලිඳක් ගැන කථා කළෙමු. අනාර්ය භාවනාවකදී සිදුවන්නේ ලිඳෙහි වූ අපද්‍රව්‍ය කැලතීමට ඉඩ නොතබා පතුලට කිඳා බැසීමට සැලැස්වීමයි. අවසානයේදී ජලය සාපේක්ෂ වශයෙන් පැහැදිලි බවට පත්වේ, එහෙත් වෙනත් අවස්ථාවකදී නැවතත් අපද්‍රව්‍ය පතුලෙහි තැන්පත් වීමට කල් ඇරිය යුතුය.

එහෙත් අරිය භාවනාවේදී යමෙක් නිරන්තරයෙන්ම ලිඳෙන් අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරයි. එහෙයින් භාවනා වැඩසටහනින් වැඩසටහනට අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරයි. අවසානයේදී ඉවත් කළ යුතු අප ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය ඉතාමත් සුළුප්‍රමාණයක් වන හෙයින් මනස ඉක්මනින් සමාධියට පැමිණේ.

4. ආරම්භයේදී විධිමත් භාවනා වැඩසටහනක යෙදීම වඩාත් හොඳය. පුහුනුවත් සමග යමෙකුට බස් ගමනකදී වුවද එය කළ හැකිවේ.

“මූලික විධිමත් ආනාපාන භාවනා” යටතේ විස්තර කළ ආකාරයට පළමුව නිසංසල තැනක වාඩිවෙන්න. දූෂ් වසාගේන මනස සැහැල්ලු වන්න ඉඩ හරින්න. අනිවාර්යයෙන්ම සිතිවිලි මතු වන්නට පටන් ගනී. නොබැඳි සිතිවිලි නොසලකා හරින්න එහෙත් මතු වී එන සැනෙන් ලෝභ හෝ ද්වේෂ සිතිවිලි අතහැර දමන්න.

එවන් සිතිවිලි වල ඝෘණ ආදීනව ගැන මෙහෙහි කරන්න.

නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් ඔබට කළ අකාරැනික ක්‍රියාවක් මනසට ආ වෙති නම්, එකට එක කිරීමෙහි ඇති හරක ප්‍රතිඵල ගැන සිතන්න: එය ඔබගේ මනසෙහි වූ කෙලෙස් වැඩිකරනු ඇති.

අපට අන් අය කරුණ දේ ගැන පාලනයක් නැත. එහෙත් අපට අපගේ මනස පාලනය කළ හැක. ඔබගේ මනස ක්‍රෝධයෙන් දුරුවන තරමට එවන් අවස්ථාවකට තමා භාජනය වීම හිත වේ . ඔබ පුදුමවනු ඇත එහෙත් එය සත්‍යයයි. සති කිහිපයක් දැඩි උත්සාහයෙන් කටයුතු කරන්න.

වෙනත් උදාහරණයක, රසවත් අධි ශක්ති ආහාරයකට ඔබ රසය සඳහා ලෝහ සිනිවිලි වැඩිමට ආරම්භ කළහොත් ඉන් ලැබෙන්නාවූ නරක ආදිනව ( බර වැඩිවීම, එවන් සිනිවිලි වලට ඇබ්බැහි වීම ආදිය) ගැන මෙන්ම ස්ව පාලනය ගැන තමාට ඇති හැකියාව ගැන විශ්වාසය ඇති කරගන්න.

5. මනසට එන සියලු සිනිවිලි ඉවත් කිරීමට වැයවීම නොකරන්න. මෙය සමහර භාවනා උපදේශකවරු දෙන ඉතා හයානක උපදේශයකි. අප මනසින් ඉවත් කළ යුත්තේ ලෝහ, ද්වේෂ හෝ මෝහ සහගත සිනිවිලි පමණි.

සිතට එන ඕනෑම යහපත් පුන්‍යකර්ම සිනිවිල්ලක් වඩන්න, එම යහපත් සිනිවිලි ඔස්සේ තව දුරටත් සිත යොමු කරන්න. යමෙකුට උපකාර කලාක් මෙන් යහපත් ක්‍රියාවකි එය නැතහොත් ඔබ සහභාගී වූ දානමය පුන්‍යකර්මයක් වැනිය.

මනසෙහි නොබැඳි සිනිවිලි හටගත්තේ නම් එය නැතිවී යන්න ඉඩ හරින්න. එය වර්ධනය නොකරන්න එසේම ඒවා යටපත් කිරීමටද උත්සාහ නොකළ යුතුය.

6. ආරම්භයේදී මෙය අපහසු කාර්යයක් විය හැක. එහෙත් ඔබ එහි ප්‍රතිඵල දැකීමට ඇත්තවශයෙන්ම කැමැත්තක් ( ඡන්ද) දක්වන්නේ නම්, ඒ සඳහා අධිෂ්ඨාණයක් ඇත්නම් ( චිත්ත) වැයවීම (වීර්ය) කරන්න එසේම එම අයහපත් සිනිවිලි වල නරක ආදිනව ගැන සහ යහපත් සිනිවිලි වලින් ඇතිවන ආනිසංස ගැන ක්‍රියා කාරී අන්දමින් විමසා බලන්න ( විමංසා) එවිට ඔබ ප්‍රතියට පත්වේ එසේම කාලයත් සමග එය වඩාත් පහසු වේ. මෙම මගෙහිදී සතර ඉද්ධිපාධි ද වැඩේ. “ මනෝ ශක්තියෙහි මූලධර්ම සතර ( සතර ඉද්ධිපාධි) ” කියවන්න.

7. ඔබ සක්‍රීයව කාමඡන්ද ( අධික ලෝභය) සහ ව්‍යාපාද (වෛරය) යටපත් කළවිට මෙම ක්‍රියාවෙන් අනෙක් නිවරණ තුන ( චීනමිද්ධි, උද්ධිවිච කුක්කුච්ච සහ විචිකිච්චා) ස්වයංක්‍රීයවම ප්‍රගීණ වේ. එහෙයින් පංචනිවරන සියල්ලම ක්‍රමයෙන් ඉවත්වී ශබ්දයේ

මනස කෙලෙස් වලින් තොර වේ. සිත සන්සුන් කිරීමේ මග - පංච නීවරණ ( බාධක පහ) කියවන්න.

8. ඔබ ප්‍රගතිය කරා යන්ම මනස සදාකාලික සැනසුමක් වන ශාන්ත භාවයට පත්වේ, ඉන් සාමාධි ගත වීම පහසු කරයි.මෙම භාවනාවෙන් ලබන්නාවූ සුවය, මනසට වදයක් වූ විශාල නයක් ගෙවා දැමීමක් සේ, සිරිගෙයින් නිදහස් වූ වා සේ, හයානක රෝගයකු සුවවීමක් මෙන්, වහල් බවෙන් මිදීම මෙන්, අති හයානක කාන්තාරයකින් එගොඩ වූ වා සේ යයි බුදුන්වහන්සේ සම කර වදාළ සේක. යමෙකුට එම අත්දැකීම් පහ එකවර ඇතිවූයේ නම් නීවරණ පහ ඉවත් කිරීමෙන් ලබන්නාවූ සුවය ඒ හා සමාන වන්නේ යයි බුදුන්වහන්සේ ගේ දේශනා කළ සේක.

යමෙක් නිවන කරා යන්ම ලැබෙන්නාවූ නිරාමිස සුඛය මෙයයි. “නිවන් සුව රසවිඳිය හැක්කේ කෙසේද? ” කියවන්න. නිවන යනු නිවීමයි, එය කිසිම ඉන්ද්‍රිය සුඛයකට සම කළ නොහැක, නිවන සදාකාලිකයි.මෙම අරිය භාවනා වැඩීමෙන් නිවන විවිධ මට්ටමෙන් අත් විඳීමට පිලිවන.

## කුසල් වැඩීමට සහ අකුසල් මගහැරීමට සරල මගක්

1. මෙය ප්‍රවේශමෙන් කියවිය යුතු වැදගත් ලිපියකි. මෙහි සඳහන් මූලික සංකල්ප අවබෝධකර ගැනීමෙන් බොහෝ අකුසල කර්ම වල්කවා ගත හැක එසේම පූර්ණ කර්ම යන්හි ප්‍රබලත්වයද වැඩි කර ගත හැක. ඊට අමතරව බුද්ධ ධර්මයෙහි සංගතනාව සහ විශ්වයටම අනුකූලතාව ( සර්වත්‍ර බව) පෙන්වා දෙයි.

2. හොඳ හෝ නරක කාම ශක්තිය සාධක දෙකක් මත රැඳේ. පළමුව මූලික අදහස් කිහිපයක් විමසා බලමු.

ඕනෑම ක්‍රියාවක් හෝ ප්‍රකාශයක් ආරම්භ වන්නේ සිතිවිල්ලක් ලෙසය. අභිධම්මයෙහි සඳහන් ආකාරයට චින්තයක් පවතින්නේ තත්පරයකින් බිලියනයකින් පංගුවකටත් අඩු කාලයක් පමණි. එවන් අධි වේගී සිතිවිලි අපගේ මනසේ සටහන් වන්නේවත් නැත. ඉඳු හිට අවස්ථාවක යම් වස්තුවක් පිලිබඳු චින්ත රාශියක් මනසේ දැවටී මනසෙහි සටහන්

වන තරම් කාලයක් රැඳී පවතී, එවිට අප සතියෙන් යුතුව ඒ ගැන සිතා නිගමනයකට පැමිණේ.

නිදසුනක් වශයෙන්, සවස හේ සකස්කර ගැනීමට මම මුළුතැන්ගෙයට යාම “හේ එකක් බොන්න” යන සිනිවිල්ලෙන් ආරම්භ වූවකි. යථාර්ථය නම් එම සිනිවිල්ල පවා මගේ මනස තුළ නැගෙන බිලියනයක් පමණ විත්ත නිසා ඇතිවූවකි; මුලින් ඇතිවූ හේ බීම පිළිබඳ අපහැරදිලි අදහස ඊට පසු උදාවූ පසු විත්ත රාශියක් මගින් මා මුළුතැන්ගෙය කරා ගෙන යන තෙක් වර්ධනය විය.

3. එවන් බොහෝ මුල් විත්ත, යමෙක් භෞතිකව වෙනත් තැනකට යොමු කිරීමට හෝ ප්‍රකාශයක් නිකුත් කිරීමට තරම් ප්‍රබල සිනිවිල්ලක් තෙක් වර්ධනය නොවේ. එම සිනිවිල්ලෙහි ශක්තිය හෝ ජවන ප්‍රබල නොවේ නම් එය නොසලකා හරියි.

එය ගැන සිතා බැලූ විට දිනකට අනන්තවූ සිනිවිලි ප්‍රමාණයක් අපගේ මනසෙහි හටගෙන නැති වී යන බව ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. අප බස් රථයක යන විට අසංබේදයක් පමණ දේ පසු කර යනු පෙනේ, එසේම ඒ දැකින සෑම දෙයක්ම සිනිවිල්ලකි එහෙත් ඒ කිසිවක් අපට මතක නැත.

අනෙක් අතට සමහර බලපෑමක් සහිත සිනිවිලි හදිසි ක්‍රියාවක් හෝ ප්‍රකාශයක් සඳහා හේතු වේ. සමහර විට එම සිනිවිලි ධාරාවේම රැඳී සිටින වාර අනන්තය, සමහර ප්‍රීති ජනක අවස්ථාවක් සිහියට නැගී මහ හඬින් සිනහවන අවස්ථා ද ඇත. සමහර අවස්ථාවලදී නොකැමැති පුද්ගලයෙකු ගැන සිතට ආ විට මුහුණ කළුපැහැ ගැන්වී මස් පිඬු තද වී යයි.

මවක් තම දරුවා හඬනවා අසා හුනස්නෙන් සැනෙන් නැගිට යන වාර අනන්තය. මෙහිදී සිදුවන්නේ තම දරුවා හඬන බව අයට ඇසෙන්නේ විත්ත විදි ශ්‍රේණියක් වශයෙන් සේ “කන් දොරෙන්” එන සිනිවිලි ධාරාවක් වශයෙන්ය. ඉන්පසුව මනෝද්වාර විත්ත විදි තත්පරයකට මිලියනයක් පමණ හටගෙන එය අධන ශබ්දයක් බවත් එය තම දරුවා අධන ශබ්දය බවත් හඳුනා ගනී. අනතුරුව තවත් විත්ත විදි මිලියනයක් පමණ හටගෙන ගැටළුව කුමක්දැයි විමසා බලයි, ඉන්පසුව තව තවත් විත්ත විදි රාශියක් හුනස්නෙන් නැගිටවා ශබ්දය එන දිසාවට ඇ රැගෙන යයි. මේ සියල්ල සිදුවන්නේ ඇ නොදැනුවත්වම එක් මොහොතකිනි.



4. එක් වස්තුවක් සම්බන්ධයෙන් උදාවන සිතිවිලි සෑම එකක්ම එක සමාන ක්‍රම ශක්තියකින් යුක්ත නොවේ.

යමෙක් පොළව මත ඇවිද යද්දී හෝ නිවස පිරිසිදු කරද්දී කෘමීන් මරණයට පත්වුවහොත්, චේතනාව සත්ව ඝාතනය නොවන නිසා ඉන් කම්ම ආදිනවයක් ඇති වන්නේ නැත.

අප පහත දැකින ආකාරයට ක්‍රම ශක්තියට බලපාන කරුණු කිහිපයක් ඇත, චේතනාව, එම චේතනාවට පසුබිම්වූ තෙරතුරු, එම ක්‍රියාව කරන්නේ ප්‍රමෝදයෙන් යුතුවද ආදිය වැදගත් කරුණු වේ.

5. මෙම කරුණු ක්‍රම ශක්තියට බලපාන්නේ කෙසේදැයි නිදසුනක් ඇසුරින් විමසා බලමු . යමෙක් සොරකම පාපක්‍රියාවක් බව නොදැන ඉන් හරක ආදිනව ඇතිවන බව නොදැන වෙළඳ සැලකිත් යමක් සොරකම් කළා යයි සිතමු. ඔහු එය කරන්නේ වැරදි දිෂ්ටියෙන් ( මිච්ඡා දිට්ඨි) නිසා ඔහුට එම සොරකම ගැන පසුතැවිල්ලක් නැත. එහෙයින් ක්‍රම ශක්තිය ඉතා ප්‍රබලය.

එහෙත් ඔහු එය කරන්නේ වෙනත් අයෙකුගේ පෙළඹවීම මත නම් ඉන් ඇතිවන ක්‍රම ශක්තිය ප්‍රබලත්වයෙන් හීනය, තමා විසින්ම එය කිරීමට සිත යොමු නොකළ නිසා එම විත්තයෙහි ජවන හෝ ආවේග ශක්තිය ප්‍රබල නොවේ.

එසේම සොරකම් කිරීමේ චේතනාව ඔහුගේම උවමනාවෙන් ගොඩනැගුනේ නම් එය කිරීමෙන් ප්‍රමෝදයට පත්වූයේ නම් පාප ක්‍රියාවේ ක්‍රම ශක්තිය ඉතාමත් ප්‍රබලය.

6. එහෙයින් එම සොරකම ආශ්‍රිත ක්‍රමයෙහි ප්‍රබලත්වයෙහි විවිධ මට්ටම් මොනවාදැයි විමසා බලමු.

\* වැරදි දිට්ඨි සහගතව, ප්‍රමෝදයෙන් යුතුව, පෙළඹවීමකින් තොරව කළේ නම් උපරිම ප්‍රබලත්වයක් ඇත

\* වැරදි දිට්ඨි සහගතව, ප්‍රමෝදයෙන් යුතුව, පෙළඹවීමක් හේතුකොට කළේ නම් ඊලඟ උපරිම ප්‍රබලත්වය ඇත

\* වැරදි දිවිසි සහගතව, නොබැඳි හැඟීමකින් යුතුව, පෙළඹවීමකින් තොරව කළේ නම් ඊලඟ උපරිම ප්‍රබලත්වය ඇත

\* වැරදි දිවිසි සහගතව, නොබැඳි හැඟීමකින් යුතුව, පෙළඹවීමක් හේතු කොට කළේ නම් ඊලඟ උපරිම ප්‍රබලත්වය ඇත

ඊලඟ අවස්ථා තුනෙහි එම ක්‍රියාවල කළේ සොරකම පාපක්‍රියාවක් බව නොදැන ඉන් හරක ආදීනව ඇතිවන බව නොදැන එහෙත් සැකයෙන් පැකිලෙමින් කළේ නම්, එම වින්තයෙහි ජවන හෝ ආවේග ශක්තිය හිනය ඒනිසා කර්ම ශක්තියද අඩුය. එහෙයින් දැන් අපට දක්නට ඇති අවසාන අවස්ථා සතර මෙසේය.

\* වැරදි දිවිසියක් නැතිව, ප්‍රමෝධයෙන් යුතුව, පෙළඹවීමකින් තොරව කළේ නම් උපරිම ප්‍රබලත්වයක් ඇත (එය හරක ක්‍රියාවක් බව දැනීම නිසා එම ක්‍රියාව කලේ පැකිලෙමින් නම්, ඉන් ලැබෙන සතුට හිනය එහෙයින් ජවන හෝ ආවේග ශක්තිය හින වේ ).

\* වැරදි දිවිසියක් නැතිව, ප්‍රමෝධයෙන් යුතුව, පෙළඹවීමක් හේතු කොට කළේ නම් ඊලඟ උපරිම ප්‍රබලත්වය ඇත

\* වැරදි දිවිසියක් නැතිව, නොබැඳි හැඟීමකින් යුතුව, පෙළඹවීමකින් තොරව කළේ නම් ඊලඟ උපරිම ප්‍රබලත්වය ඇත

\* වැරදි දිවිසියක් නැතිව, නොබැඳි හැඟීමකින් යුතුව, පෙළඹවීමක් හේතු කොට කළේ නම් ප්‍රබලත්වය අවමය

7. ධම්ම ගැන අවබෝධයක් තිබූ පමණින් ( අනෙක් අයට භානියක් වන අයුරින් යමක් ලබා ගැනීම අසාර දෙයකි) ස්වයංක්‍රියවම කර්ම ශක්තියෙහි බලය හින කරයි. එහෙත් මෙම දැනීම පොතෙහි දැනුම නොව, යමෙක් ඒ ගැන කියවා ඇතත් මනස එය අවබෝධ කරගත නැත්නම් ඉන් පලක් නැත. ප්‍රඥාව සහ පොතෙහි දැනුම එකිනෙකට බොහෝ වෙනස්වූ දෙකකි.

අනිච්ඡ,දුක්ඛ සහ අනන්ත ගැන ඇති අවබෝධය ප්‍රඥාවට හේතුවන බව සහ අවිජ්ජාවෙන් මිදීමට උපකාර වන බව , ඔබ ඒ ගැන ගැඹුරින් සිතා බැලූ විට පැහැදිලි

වනු ඇත. එය මෙම ලෝකයේ සැබෑ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමයි එසේම යමෙකුගේ ක්‍රියාවන්ට අනුරූපව ආදිනව ලැබීම හිඟවිනය.

එහි ප්‍රතිලෝමයද සිදුවේ, යහපත් ක්‍රියාවන් යහපත් ආනිසංස ලබාදේ.

8. එම තර්කයම කුසල කම්ම සඳහාද සත්‍ය වේ. යමෙක් පුන්‍ය කර්මයෙහි යෙදෙන්නේ අවබෝධයෙන් යුතුවද/නැත්නම් අවබෝධයෙන් තොරවද, ප්‍රමෝධයෙන් යුතුවද/නැතහොත් නොබැඳි හැඟීමෙන්ද, පෙළඹවීමකින් තොරවද / ලෝභය පදනම්වූ අකුසල චිත්ත මෙන් පෙළඹවීමකින් පසුවද, වශයෙන් එය අට ආකාර වේ. නිවහනක් නැති අයට සරණ වීම පිණිස නිවෙසක් තනා දීමට ආධාරයක් කරණ අයෙක් පිළිබඳ නිදසුනක් ගනිමු.

මෙම කුසලය වැරදි දිට්ඨියක් නැතිව, ප්‍රමෝධයෙන් යුතුව, පෙළඹවීමකින් තොරව කල්හම් උපරිම ප්‍රබලත්වයක් ඇති කුසලයකි. එම කුසලයම වැරදි දිට්ඨි සහගතව, නොබැඳි හැඟීමකින් යුතුව, පෙළඹවීමක් හේතු කොට කල් හම් අවම ප්‍රබලත්වය ඇති කුසලයක් වේ.

අතරමැදි සයද ලෝභය පදනම්වූ අකුසල කර්මයට සමාන වේ.

9. මෙම කාණ්ඩ,නිවහනක් නැති අයට සරණ වීම පිණිස නිවෙසක් තනා දීමේ පුණ්‍ය කර්මය සම්බන්ධයෙන් ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේද යයි විමසා බලමු.

යමෙක් දීමෙහි වටිනාකම දන්නෙහි නම්, එම නිවසක් නැති අය කෙරෙහි ඇති අනුකම්පාවෙන් කරයි නම්, ඉන් කිසිවක් අපේක්ෂා නොකර කරයි නම් එය සිදුකරන්නේ අවබෝධයෙන් යුතුවය.

එහෙයින් එය පෙළඹවීමකින් තොරව සහ හඳවනින්ම හටගත් අව්‍යාජ ප්‍රමෝධයෙන් යුතුව බොහෝ දෙනෙකුගේ යහපත් සඳහා කරන්නේ නම් එය උපරිම ප්‍රබලත්වයෙන් යුතුවූ පුණ්‍ය කර්මයකි.

යමෙක් එම පුණ්‍ය කර්මයම අන් අයගේ හෝ වෙනත් පෙලඹවීමක් නිසා කරයි නම්, එය නිරායාසයෙන් සිදුවන දෙයක් නොවන නිසා එහි ඇත්තේ හිනවූ ජවන සහිත සිතිවිලි ක්‍රියාදාමකි.

ප්‍රමෝධයෙන් තොර එම සිද්ධි දෙකෙහි සිතිවිලි ක්‍රියාදාමයෙහි ජවනය බෙහෙවින්ම අඩුය. යමෙක් එය ගැන නොසිතාම වෙස් පතක් දී ආධාර කළා වැනිය. එහෙත් එම සිද්ධි දෙකෙහි දී නිවස ගොඩ නැගීමේදී ක්‍රියාකාරීව දායක වීමෙන් සහ ඒ ගැන සිතා සතුටට පත් වීමද සිදුවිය හැක.

එම කාර්යයෙහි සැබෑ ඵලය ගැන නොදන්නා යමෙක් එම කරුණු සතර නැවත නැවතත් කිරීමෙන් කර්ම ශක්තිය ඊට අනුරූපීව හීනවේ.

එහෙයින් මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය නොදැන එනම් කර්ම ඵල ගැන අනවබෝධය නිසා පවතින වානාවරණයෙහි අවශ්‍යතාව පිරිමසා ගැනීමට වෙස් පතත් ලියා දීමෙන් සමහර විට ඡන්ද ලබා ගැනීමේ අරමුණින් විය හැක, ලැබෙන්නේ අවම ප්‍රතිඵල වේ.

එහෙයින්, ධර්මාවබෝධය ( මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය දැන) ප්‍රමෝධයෙන් යුතු හදවතින් කරන්නාවූ පුණ්‍යක්‍රියා වන්ට හේතු වේ, මෙය උපරිම කර්ම ශක්තිය (ජවන ශක්තිය) ලද හැකි සැබෑ සර්ධාවට, චිත්ත ප්‍රසාදයට ( ප්‍රමෝධය) සහ දැඩි අධිෂ්ඨාණයට ( අධිමොක්ක) හේතු වේ. දැඩි අධිෂ්ඨාණයට ( අධිමොක්ක) කුසල මූල පටිච්ඡ සමුප්පාදයට හේතුවන්නාවූ මුඛ්‍ය සාධකයයි. **“කුසල මූල පටිච්ඡ සමුප්පාදය”** කියවන්න.

**සටහන්:**

- Thus understanding Dhamma (true nature of the world) leads to spontaneous meritorious actions done with a joyful heart; this leads to saddha (true faith) , citta pasada (joy), and adhimokkha (resolve) to get the maximum impact of the impulse kammic power (javana). Adhimokkha (resolve) is a key factor in the kusala-mula paticca samuppada, see, [“Kusala-Mula Paticca Samuppada”](#).

**Notes:** There are two akusala kamma rooted in hate and two rooted in ignorance. The way to sort those are different. I will write another post on them. This above description is a simpler version of a post that I did recently: [“Javana of a Citta – The Root of Mental Power”](#). It may be a good idea to read that too. The eight types of akusala citta are also discussed in [“Akusal Citta and Akusala Vipaka Citta”](#).