

නිවන් මග

හා

භාවනා පුර්ව ආධිපතිය

පූජ්‍ය රණසිංහලාල සිද්ධාර්ථ හිමි

පෙරවදන



නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අද බෞද්ධයින් තුළ භාවනාව පිළිබඳව ලොකු උනන්දුවක් පවතී. ඒවගේම එහිදී ශ්‍රාවකයා මුහුණ දෙන ගැටලුද බොහෝ ය. එවැනි ගැටලු රාශියකටම පිළිතුරු අප විසින් ලියන ලද "බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳව ගැටලු හා පිළිතුරු" යන කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කළෙමු.

එමෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල ධර්මය අනුව නිවැරදි භාවනාව හඳුනා ගන්නා ආකාරයද අපගේ "ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය" යන කෘතියෙන් ඉතා පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කළෙමු.

භාවනාව විවිධය. විෂම ය. අත්‍ය සමයන්හිද බොහෝ භාවනා ඇත. මහායානික බුද්ධ ධර්මය පවතින රටවල විවිධාකාර භාවනා පවතී. ඉන්දියාවේ හින්දුන් අතරද භාවනා බොහෝය. ථේරවාදී බෞද්ධ රටක් වූ මෙරට තුළ ද භාවනාවන්හි විවිධත්වයක් දක්නට ඇත.

මෙරට තුළ පවත්නා භාවනාවන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක.

1. නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාව නොහොත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ ධ්‍යාන, විමෝක්ෂ, මාර්ග ඵල හා නිව්‍යාන කරා ශ්‍රාවකයා ගෙන යන නිවැරදි සමථ - විපස්සනා භාවනාව
2. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතින් බැහැරව කරගෙන යන විවිධ භාවනා

මෙයින් ප්‍රථමයෙන් දැක්වූ අෂ්ටාංගික මාවත තුළ කරුණු ලබන නිසි "සමථ - විපස්සනා" භාවනා මෙරට තුළ පැවැත්වෙන්නේ ඉතා සීමිතවය. බොහෝ මධ්‍යස්ථාන වල ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත පිළිගන්නා නමුත් නිසි ලෙස එය වැඩිමක් නොමැත. එබැවින් නිසි ඵලයන් ද නොලබයි. මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට සම්බන්ධ ගුරු කුලයන්හි නායකත්වය නිසි ලෙස බවුත් නොවඩයි.

ඒ සඳහා ඔවුන්ට කාලයක්ද නැත. විදේශ ගමන් මාධ්‍ය හමුවීම, පොත්පත් ලිවීමේ වැනි දේ සඳහාම තම වටිනා ජීවිතය කැප කරයි. ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා පසු පසම යයි. තම ගෝලයන්ට කැමති විධියකට භාවනා කරන්න ඉඩ හරියි. සමහර තැන්වල ආනාපානසති භාවනාව සමග අභිධර්මය කලවම් කරගෙන භාවනාව අවුල් කරගෙන ඇත. තවත් සමහර තැන්වල සුත්‍ර දේශනා කියවීම හා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිකෙව් කළ ගීතශ් ස්වරයෙන් කරන ධර්ම ගීතිකාවන්ට මුල්තැන දී ඇත.

පර්යාප්තිය පමණක් දැන ගැනීමෙන් බවුන් වැඩීමට උපදෙස් දිය නොහැක. ඒ සඳහා ප්‍රථමයෙන් තමා කැප වී භාවනා කළ යුතුය. මෙම ධර්මය දේශනා කිරීමෙන්, කියවීමෙන්, ඉගෙන ගැනීමෙන් පමණක් නිවන කරා යා නොහැක. ඒ සඳහා තම තමා විසින් ම ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදිය යුතුය. තමා විසින්ම එසේ ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදී "ධ්‍යාන", "මාර්ග ඵල" ආදිය ලබාගැනීමෙන් පසුව අන්‍යයන්ටද මග කියා දිය යුතුය. ධර්මය බැබළෙන්නේ එවිටය. එසේ නොකර සුත්‍ර දේශනාවෙන් ඉගෙනීමෙන් හා කාලයකට කියවීමෙන් පමණක් කෙනෙකුට ධර්මධර විය නොහැක. කෙනෙක් ධර්මධර නොවී අනුන්ට කියා දිය නොහැක. අලංකාර ලෙස සුත්‍ර දේශනා කිරීම අන්‍ය ආගමික නාට්‍යකරුවකුට ද ඉතා පහසුය.

අද පවතින භාවනා මධ්‍යස්ථානවල සමථ - විපස්සනා භාවනා කිරීම සඳහා උපදෙස් දීමට ද සුදුස්සන් නොමැත. "වස්" වැඩි ඉදිරි නායකත්වය බලා සිටින භික්ෂූන් වහන්සේලා තුළ නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයක් සෙවීමට උනන්දුවක් ද නැත. ආධුනිකයන් ධ්‍යාන, මගඵල ලදොත් තමාගේ "තැන" නැතිවේය යන බිය නිසා නිවැරදි මාවතට අකුල් හෙළීම එම අයගෙන් නිරායාසයෙන්ම සිදුවෙයි. කුමක් හෝ භාවනාවක යෙදීම එම භික්ෂූන් වහන්සේලාට ප්‍රමාණවත් ය. ආධුනිකයන්ට නිවැරදි මාර්ගය සොයා ගත හැකි වුවත් තම ගුරු කුලවල ආධිපත්‍යයට බියෙන් වැරදි මාවතේම ගමන් කරයි. පර්යාප්තිය උගනී. නමුත් එහිදී තම වැරදි ප්‍රතිපදාව හෙළි වෙන තැන් මග හරී.

මෙවැනි හික්කුන් වහන්සේලා අවසානයේ දී තම පැවැත්ම ගැනද කළකිරෙයි. ධ්‍යාන නොවැඩූ අයට බොජ්කඩංග ධර්මයන් නොවැඩෙයි. අවසානයේ දී අමනුෂ්‍යයින්ගෙන්ද, රෝගාබාධයන්ගෙන් ද , පීඩාවට පත් වෙයි. "විදර්ශනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන" වශයෙන් පවත්නා භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්ගෙන් වැඩි හරියක්ම පාහේ අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරුව ඇති බව කණගාටුවෙන් වුවද කිව යුතුය.

මෙවැනි භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරා ඇදෙන ගිහි ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන්ගෙන් අවසානයේ දී ඉතිරිවන්නේ රෝගී විෂපත් උපාසක උපාසිකාවන් පමණි.

මෙම දේශයට ධර්මය සොයා එන විදේශිකයන් හිඳගෙන නිදි කිරා වැටෙමින් කරන භාවනාව දැක මෙරට හැරයයි.

අපේ රට කුඩා දිවයිනක් වුවද නිර්මල බුදු සමය ඇති රටක් ලෙස ලොව ප්‍රසිද්ධය. ලොව පුරා භාවනාව පිළිබඳව පවතින උනන්දුව නිසා විදේශයන්ගෙන් විශාල වශයෙන් පිරිස් ගෙන්වා ගත හැකි නමුත් ලංකාවේ අද පවතින වැරදි භාවනා ක්‍රමයන් නිසා ඔවුන්ට ථේරවාදී බුදු සමයද එපා වෙයි.

ඔවුහු මහායානික රටවලට හා ඉන්දියාවට ගොස් භාවනා උගනී. මෙයින් ධර්ම ප්‍රචාරයට සිදුවන හානිය ගැන කතා කරන කෙනෙක් නැත.

එමෙන්ම මෙරට තරුණ පිරිස ද මෙහි කරන විකාර භාවනා දැකීමෙන් අන්‍ය ආගමික භාවනා කරා යොමු වෙයි. එය අද ඉතා වේගයෙන් සිදුවෙයි. ථේරවාදී බුදු සමයට එල්ල වන මෙම අහිංසාගයන් පිළිබඳව වගකිව යුත්තන් නිහඬය. ලංකාවේ භාවනාව වයස හැට පැත්ත අයට පමණක් සීමා වෙමින් පවතී. ඔවුන්ට අද යමක් විමසා හරි තීරණයක් ගැනීම අපහසුය. ඔවුන් බොහෝ විට රෝගී තත්ත්වයෙන් පසුවෙයි. නිසි මාර්ගය පෙන්වා දුන්නොත් ඔවුන්ටද කිසියම් දුරකට යා නොහැක. එහිදී ඔවුන් තුළ ශාරීරික හා මානසික පාරිශුද්ධිතාවය සමඟ නිරෝගීමත්කම වර්ධනය කළ යුතුය.

“භාවනා පූර්ව සාධනාව” ක් අප විසින් ඉදිරිපත් කළේ ඒ සඳහාය. එම “භාවනා පූර්ව සාධනාව” තරුණ සිත භාවනාවට යොමු කරයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතින් බැහැරව කරන භාවනා

- අධිෂ්ඨාන කොට දින දෙක තුනකදී හතර වන ධ්‍යානයට පත් කිරීම
- සමථ භාවනාවෙන් තොරව කරන විපස්සනා භාවනා
- ලෞකික පරමාර්ථ මුදුන් පත් කරගැනීම සඳහා අන්‍ය සමයන්ගෙන් ඉගෙන ගත් භාවනා
- අමනුෂ්‍ය දෝශ හා විවිධ අපල වලින් බේරීම සඳහා ආමිස පූජා හා ශාන්ති කර්ම සමඟ කරන භාවනා
- යුරෝපයේ හා ඇමෙරිකාවේ ලියවුන පොත් බලා මෙහි කරන විවිධ භාවනා

මෙවැනි භාවනාවන් පිරිසිදු ථේරවාදී ශාසනයක් පවතින අප රටෙහි ව්‍යාප්තවීමට ප්‍රධානතම හේතුව නම් ලංකාවේ පවතින වැරදි නොසැලකිලිමත් භාවනා ක්‍රමයයි.

අප ඉදිරිපත් කරන “භාවනා පූර්ව සාධනාව” භාවනා කළත් නොකළත් සියලුම ශ්‍රාවකයන්ට ඉතා සුදුසුය.

අද අප බෞද්ධයන් බොහෝ රෝගාබාධයන්ගෙන් පෙළෙයි. තරුණ පිරිස අතර ද අද ශාරීරික නිරෝගිභාවය බෙහෙවින්ම අඩු ය. එවැනි තරුණ පිරිසට නිරෝගිව, ප්‍රීතියෙන් හා සුඛයෙන් යුතුව තම අධ්‍යාපන කටයුතු, රැකී රක්ෂා කරගනිමින් සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට මෙම “භාවනා පූර්ව සාධනාව” මහඟු දායාදයකි. එවන් පිරිසකට තම ජීවිතයේ සැඳෑ සමයේ වුවද බණ භාවනා කරමින් සාර්ථක අධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ගත කළ හැක. දේශයේ බෞද්ධ දරු දැරියන් නිරෝගිව ශාන්ත වූ ඉඳුරන් ඇතිව මනා සිහිකල්පනාවෙන් නොසිටියහොත් අනාගතයේදී බුද්ධ ශාසනයේ පැවැත්ම ද අවිනිශ්චිතය. එබැවින් භාවනා කරන නොකරන සියලුම බෞද්ධයන් මෙම “භාවනා පූර්ව සාධනාව” පුහුණු වන්නේ නම් මැනවි.

මෙම භාවනා පූර්ව සාධනාව අඛණ්ඩව පුහුණු වීමෙන්, දියවැඩියාව, ඇඳුම, ආතරයිටිස්, මිශ්‍රේන් ඇතුළු හිසරද අධික ස්ථුලභාවය, තුනටියේ හා කොන්දේ ආබාධ හා හදවත් හා වකුගඩු රෝග, නින්ද නොයාම, ආහාර අරුචිය, මල බද්ධිය වැනි බොහෝ රෝගාබාධයන්ගෙන් මිදිය හැක.

එවැනි ශ්‍රාවකයාට ධර්ම අවබෝධයෙන් යුතුව නිසි ශීලයක පිහිටා බවුන් වැඩීමෙන් ධ්‍යාන හා මගඵල ලැබීමද ඉතා පහසුය.

මෙහි සත්‍යභාවය උරගා බැලීමට නිසි ලෙස මෙම භාවනා පූර්ව සාධනාව අඩුතරමින් තෙමසක් හෝ පුහුණු වන්න. ඔබ තුළ විශාල කායික හා මානසික ප්‍රබෝධයක්, නිරෝගිබවක් හා මනා සුඛයක් ඇති වනු නොඅනුමානය. එතැන් සිට භාවනා කරමින් මෙම භාවනාපූර්ව සාධනාව තෙවසරක් පමණ අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යන්න. අවශ්‍ය කෙනෙකුට අපෙන් නිසි පුහුණුවද ලද හැකිය. ප්‍රථම සතියේ පටන් ඔබට ප්‍රතිඵල දැකිය හැක. අවට පරිසරයේ වර්ණයන් පවා වඩා පැහැපත්ව දැකිය හැකිය. බලාපොරොත්තු නොවූ ශරීර වර්ණයක් ද හිමිවනු ඇත. ඇතුළාන්තයේ සිදුවන අධ්‍යාත්මික දියුණුව වචන වලින් විස්තර කළ නොහැක.

පින්වත, පින්වතිය මෙලොව පරලොව දෙකම දිනිය හැකි “භාවනා පූර්ව සාධනාව” ජීවිතයට එකතු කරගන්න. ඔබේ දියුණුව ශාසනයේ ද දියුණුවයි.

නීරෝගී සුවයට පත්ව නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගෙන ධ්‍යාන වචන ඔබට වහ වහාම චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ වනු ඇත.

අප ශාසන ඉතිහාසයේ දී විශාල වැරදීමක් සිදුව ඇත. ධර්මය දේශනා කළා මිස එම දේශකයාණන් වහන්සේලාද ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදුනහ. ශ්‍රාවකයින්ට මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කොට අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වුණා ද? එසේ නොහැකි උනා නම් එයට හේතුව කුමක් ද? එයට පිළියම් කවරේද යන්න පිළිබඳව කිසිත් නොසිතූහ. තම කීර්ති ප්‍රශංසා පිළිබඳවම සැලකිලිමත් විය.

මිනිස් පරිණාමය තුළ මිනිස් සිත හා කය තුළ විශාල වෙනස්වීම් සිදුව ඇත. ආහාර පාන, ඉඳුම් හිටුම්, ඇඳුම් පැළඳුම් වල පමණක් නොව බෞද්ධ සිරිත් විරිත් පවා බොහෝ සේ වෙනස් වී ඇත. විවිධාකාර ආබාධයන් මිනිසා තුළ මතුව ඇත. වයස අවුරුදු 40 පසුවන විට වැඩිදෙනෙක් බලවත් ආබාධයන්ට ගොදුරු වෙයි. වයස 60 පසු කරන විට එම තත්ත්වය වඩාත් නරක අතට පත්වෙයි. ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමටත් භාවනා කිරීමටත් වැඩියෙන් පැමිණෙන්නේ මෙවැනි පිරිසයි. මොවුන් තුළ ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමේ ශක්තිය ද දුර්වලව ඇත. අද මැදිවියේ අයට ද ධර්ම දේශනාවක් ඇසීමට හෝ භාවනා කිරීමට පැයක් පමණ වාඩි වී සිටීමට පවා අපහසුය.

මෙම බොහෝ රෝගාබාධයන්ට ප්‍රධාන හේතුව මිනිස් පරිණාමය නිසාම සිදු වූ ස්වභාවික හේතුවක් නොවේ. බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය මත පදනම් වූ නිසි පැවැත්මක් නොමැති නිසාම "ව්‍යාධිය" හා "අසහනය" බෞද්ධ සමාජයේ ගෙල හිර කරමින් සිටී. මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් අප බෞද්ධයා මුදවා ගැනීමේ ක්‍රමෝපායන් ගැන අපි අද සිතිය යුතුය. කායික හා මානසික වශයෙන් විකෘති වූ සමාජයක බුදු දහමට පැවතිය නොහැක. ඒ නිසාම අද විවිධ මිත්‍යා ක්‍රමයන්, පැතිර යයි. ගම් කීපයකට ඇත්තේ එක පත්සලකි. නමුත් එක ගමකට "දේවාල" නමින් හඳුන්වන අමනුෂ්‍ය මධ්‍යස්ථාන බොහෝය. අද අපේ බෞද්ධයා පත්සලට වඩා වැඩියෙන් සලකන්නේත්, පිහිට පතා යන්නේත් එවැනි තැන් වලටමය. මෙය ශාසනික පරිහානියක් නොවේ ද? මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් බෞද්ධයා ගලවා ගැනීමට අප ඉදිරිපත් කරන "භාවනා පුර්ව සාධනාව" සමර්ථවන බව විශ්වාසයෙන් යුතුව ප්‍රකාශ කළ හැක.

මෙම "භාවනා පුර්ව සාධනාව" රෝගාබාධයන්ගෙන් හා අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් අප ශ්‍රාවකයා, මුදවාගන්නවා පමණක් නොව එය මෝක්ෂ මාර්ගයේ ද ආරම්භයක් වෙයි.

කායික හා මානසික පාරිශුද්ධත්වය නිරෝගි බවේ ලක්ෂණයකි. නිරෝගි නොවූ කෙනෙකුට සද්ධර්මය ශ්‍රවණයකර කියවා හෝ සාකච්ඡා කොට එය අවබෝධ කර ගැනීම අපහසුය. **අද බොහෝ**

දෙනා විවිධ ක්‍රමවලින් ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා. දස අතින් ධර්ම දේශනා ඇහෙනවා. නමුත් මේ ශාසනයේ ඉහළ අධ්‍යාත්මික දියුණුවට පත්වූ අය ඉතා විරලය.

මෙයට ප්‍රධාන හේතු දෙකකි.

1. ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදී තමා විසින්ම ධර්මය අවබෝධ නොකර යම් යම් සූත්‍ර දේශන බලා දේශනා කරන ධර්ම දේශනය ශ්‍රවණය කරන ශ්‍රාවකයා තුළ ධර්ම අවබෝධය ඇති නොවීම, තමා අවබෝධ කර නොගත් ධර්මය අන්‍යයන්ට අවබෝධ කරවනුයේ කෙසේ ද? ධර්මය දේශනා කළ යුත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ශීල, සමාධි, පඤ්ඤා ස්කන්ධයෙන් පිරූ ආර්ය සංසරත්නයයි. සූත්‍ර දේශනා ඉගෙන ගත් තරමින් කෙනෙකුට ධර්මධර විය නොහැක. ඒ සඳහා දහම් ප්‍රතිපදාවට පිවිසිය යුතුය.

අද නිතර ඇසෙන්නේ ධර්මධර නොවූ පෘථග්ජන පිරිසකගේ ධර්ම දේශනාවන්ය. මේ දේශනා අසා ශ්‍රාවකයාට ධර්මාවබෝධය ලබමින් නිවන් මග යා නොහැක.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ලෙස උපරිම සත් වසරක දී අනාගාමී හෝ අරහත් ඵලය ලැබෙනු ඇත. නමුත් අද පොත් පත් ලියමින් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය උගන්වන අයගෙන් බොහෝ දෙනෙකු වසර 07 ක් ඉක්මවා ඇත. මේ අය ඵල සමාපත්තියක් තබා ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත්ව නැත. ඇත්තෙන්ම ඒ පිරිස තමා ගැනම ලජ්ජාවට පත් විය යුතු ය. වසර ගණනාවක් තිස්සේ ගත් සිව්පසයට ණය වීමක් සිදුව නැද්ද? පර්යාජනීය පමණක් ලීවා නම් කමක් නැත. වරද ඇත්තේ භාවනා උපදෙස් දීමයි. මෙවැනි උපදෙස් නිසා අද ප්‍රතිවේද ශාසනය අතුරුදහන්ව ඇත. පින්වත් උපාසක, උපාසිකාවනි, බෞද්ධ බුද්ධිමතුනි, ප්‍රතිපත්ති ශාසනයන් අතුරුදහන් වීමට කලින් අප විසින් සත්‍යය හෙළිදරව් කළ යුත්තෙමු. එය මේ සසුන සුරැකීමේ ප්‍රධාන කටයුත්තකි.

දෙවැනි කාරණය නම් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්නන් තුළ නිරෝගි බව තුළින් ඇතිවන කායික හා මානසික පාරිශුද්ධිය නොමැති

වීමයි. එවැනි අය තුළ යෝනිසෝමනසිකාරය නොපවතී. චීරය හා අප්‍රමාදය නොමැත. නිරෝගී බව නිර්වාණ මාර්ගයේ දී අත්‍යාවශ්‍යම කාරණයක් බව බෝධි රාජ සූත්‍රයේ දී (මජ්ඣිමනි) බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වාදී ඇත. ශ්‍රාවකයා නිරෝගී ප්‍රඤ්ඤාවන්තයින් බවට පත් කිරීමේ ක්‍රමෝපායන් බුද්ධ දේශනාව තුළ බොහෝය. නමුත් අද ඒ සඳහා කරන්නේ පිරිත් දේශනාවන් පමණි. එයත් දේශනා කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිකෙව් කළ දිග් ස්වරයෙනි. එය අද ගීත ගායනයක් බවට පත්ව ඇත.

ශ්‍රාවකයා තුළ නිරෝගී බව හා නිසි පාරිශුද්ධිය ඇති කිරීමට මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති "භාවනා පූර්ව සාධනාව" අමාත්‍යයක් බඳු ය. එය වළඳන්නා තුළ යෝනිසෝමනසිකාරය පිහිටයි. ධර්ම අවබෝධය ලබයි. කායික මානසික සැහැල්ලුවෙන් යුතු යෝගියා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගත් විට මනාසේ සුවයෙන් හිඳී. ධර්ම අවබෝධය ලබයි. ධර්ම අවබෝධයත් ශීලයත් හිමි ඒ ශ්‍රාවකයා සුවය නිසාම සමාධියට පත්වෙයි. සමාධියට ආසන්නම කාරණය සුවය බව බුදු පියාණන් වහන්සේ "උපනිස" සූත්‍රයේ දී පැහැදිලිවම දක්වා ඇත.

නිරෝගී බව නොමැති කෙනාට සුවය ඇති නොවේ. ඔහුට නීවරණ ධර්මයන් යටපත් කළ නොහැක. සුවය ඇති වීමට තමා හිඳින ඉරියව්ව ද වැදගත්ය. කය අසමබරව, අක්‍රමවත්ව සිටින විට නිසි ලෙස ශ්වසනය ද සිදුනොවෙයි. එමෙන්ම ශරීරයේ ස්ප්‍රුල බව නිසා නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා ගැනීමට ද නොහැක. අපහසුවෙන් සුළු වේලාවක් සිටිය හැකි වුවද එමගින් ඔහු තුළ කායික හා මානසික සුවය ඇති නොවේ. එලෙස සුවය නොමැති කෙනාට "සමාධිය" අහිමි ය.

කිසියම් ක්‍රියාවක් වතුරාර්ය සත්‍යයට අවබෝධයට, නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාව සාර්ථක කර ගැනීමට සුදුසු වන්නේ නම් එයද බුද්ධානු ශාසනාවක් මෙන්ම පිළිගත යුතු වන්නේ ය.

අප ඉදිරිපත් කරන "භාවනා පූර්ව සාධනාවෙන්" කෙනෙකු නිරෝගී වෙයි. කායික මානසික පස්සද්ධිය ලබයි. ප්‍රඤ්ඤාව ලබයි. පහසුවෙන් පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන පැය ගණනක් එක දිගට භාවනා කළ හැකි වෙයි. නීවරණ ධර්මයෙන් යටපත් කොට කායික මානසික සුවය ලබයි. එමගින් ධ්‍යානයට, සමාධියට පත් වෙයි. සතර

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන සියලු භාවනාවන් වඩා අවසානයේ දී සම්මා සමාධියට පත් වෙයි. එතැන් සිට භාවනා යෝගියාට අමුතුවෙන් උපදෙස් අවශ්‍ය නැත. අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පූර්ව සාධනාවට පදනම් වන්නේ සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන් දේමය.

මෙම “භාවනා පූර්ව සාධනාව” බුද්ධානු ශාසනාවක් ලෙසම පිළිගෙන එය පුහුණු වී ධර්මාවබෝධය ලැබ මගඵල හා නිවන සාක්‍ෂාත් කරගැනීමට අප්‍රමාදව වීරයෙන් යුතුව කටයුතු කරනවා.

යෝගියා ප්‍රථම ධ්‍යානය වශී භාවයට පත් කරගත් පසුව “භාවනා පූර්ව සාධනාව” ටිකින් ටික අඩු කළ හැක. නමුත් මෙය සියලු දෙනාටම එක ආකාරයකටම සිදු කළ නොහැක. තෘතීය ධ්‍යානයට පත් වූ පසුව ද යම් තරමකින් මෙම සාධනාව අවශ්‍ය අය සිටිය හැකිය. කෙසේ වෙතත් හතර වන ධ්‍යානයට පත් වූ පසුව මෙම සාධනාව ඉබේම නතර වෙයි. ඒ සඳහා උනන්දුවක් ඇති නොවෙනවා පමණක් නොව එය යෝගියාට කරදරයක් ද වනු ඇත. මෙතැන් සිට යෝගියා උනන්දු විය යුත්තේ විදර්ශනාව කෙරෙහිමය. නමුත් කායානුපස්සනාවේ කලින් පුහුණු වූ භාවනා විටින් විට වැඩිමට සිදු වෙයි. ඒ සඳහා පිටතින් උපදෙස් අවශ්‍ය නැත.

සතර ඉරියව්වෙන්ම සිට වේදනානු පස්සනාව හා චිත්තානු පස්සනාව වඩන යෝගියා අවසානයේ දී ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. එය හිඳගෙන වැඩිය යුතු ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාවක්ය. එයත් අවසන් වන්නේ සතර වන ධ්‍යානයෙන්මය. එය සම්මා සමාධියයි. නිවනෙහි දොරටුවයි.

මෙම අවසාන අවස්ථාව මෙම කෘතියේ දී සවිස්තරව දැක්වීමට උත්සාහ දරා නැත. එය වෙනමම කළ යුත්තකි. මේ වන විට යෝගියාට පිටතින් එතරම් උපදෙස් අවශ්‍ය නැත. යෝගියාගේ අභ්‍යන්තර ගුරුවරයා මෙහි දී වඩාත් බලවත් වෙයි. එමෙන්ම දෙව්වරුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මේ අවස්ථාවේ දී වැඩිවෙයි. සම්මා දෘෂ්ඨික දෙව්වරුන්ගෙන් නිතර උපදෙස් ලැබෙනු ඇත. මුල් පිටුවේ ඡායාරූපයෙන් දැක්වෙන්නේ එවැනි අවස්ථාවකදී ලැබුණ ඡායාරූපයකි.

අද අපේ ශාසනයෙහි බොහෝ දෙනෙක් හිතා ඉන්නේ දෙව්වරු කියන්නේ පලතුරු වට්ටි කැවිලි වලට ගනුදෙනු කරන පිරිසක් ලෙසය. පහළ මට්ටමේ සමහර භුතාත්මයන් එලෙස කටයුතු කරනවා. නමුත් දෙව්වරු යෝගියාට සම්බන්ධ වනුයේ සතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුවය.

සතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ හික්ෂුවක් සමඟ විවිධාකාරයෙන් දෙව්වරු ද, නාග ලෝකයේ නාග කොටස් ද, සම්බන්ධ වන ආකාරය පිළිබඳව ඩිජිටල් කැමරාවකින් ගත් චිරල ගනයේ ඡායාරූප අප සතුව ඇත. අවශ්‍ය සන්පුරුෂයකුට අප හමුවී ඒවා නිරීක්ෂණය කළ හැක. (ඒ සඳහා අවස්ථාව ලැබෙනුයේ මෙම පොත නිකුත් වී වසරක් යනතුරු පමණි.)

සම්මා සමාධියට පත් වූ යෝගියාට විශ්ව නියාමයන්ගෙන් සැකසුන දින වර්ෂාවකට හුරු විය යුතුය. ප්‍රතිවේද ශාසනයක් නොමැති අප රටේ මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් නැත. එය ඉහළ අධ්‍යාත්මික දියුණුවකට පත්වන බෞද්ධ යෝගීන් මුහුණ පාන බලවත් අභියෝගයකි. එවැනි යෝගීන්ගේ දින වර්ෂාව හා හැසිරීම ගැන සුළු විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරමි.

දිනකට අඩුම වශයෙන් පැය හයෙන් හයට සමාධියට පත්විය යුතුය. එබැවින් එක දිනටම බණ කීමි, වැඩසටහන් පැවැත්වීම් කළ නොහැක. (සූත්‍ර පිටකයෙන් හෙලිවන කරුණු අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ හා රහතන් වහන්සේලා එසේ ධ්‍යාන වැඩු බවට බොහෝ සාක්ෂි ඇත. " උදේ භාවනාවෙන් පසු සවස භාවනා වෙන් පසු වශයෙන් සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන්ව ඇත්තේ මෙම කාරණයයි.

දිනකට අඩුම වශයෙන් එක් වරක්වත් මෙෙත්‍රි හෝ කරුණා ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුමය. (බුදු රජාණන් වහන්සේ සෑම දිනම පාන්දර මහා කරුණා සමාපත්තියට සමවැදී හුන් සේක.

නිදා ගැනීමේ දී ක්‍රමවත්ව සිංහ සෙයියාවෙන් සැතපිය යුතුය. (මෙම තොරතුරු සූත්‍ර දේශනා බොහොමයකගෙන් හෙළි වෙයි.)

අනවශ්‍ය කලබලකාරී තත්ත්වයන් ඇතිවන අවස්ථාවල දී රහතන් වහන්සේලාට එම ස්ථානයේ විසිය නොහැක. (බුදු පියාණන් වහන්සේ පාරිලෙය්‍ය වනයට වැඩියේ මෙවැනි අවස්ථාවකය.)

පෘථග්ෂත කවුරුන් වුවද ඉතා සමීපයට පැමිණි විට රහතන් වහන්සේට බලවත් අපහසුවක් ඇති වෙයි. මේ නිසාම එකල එකත්පස්ව හිදීමේ ක්‍රමයක් පැනවී තිබුණි. ඉදිරි කාලයේ දී රහතන් වහන්සේලා හා අනාගාමී උත්තමයන් වහන්සේලා අප ශාසනය තුළ බිහි වනු ඇත. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, නිසි ලෙස බවුන් වඩන යෝගියෙකු හමු වූ විට කිසි ලෙසකත් අඩි 5 කට වඩා ලං නොවී සිටීමට පුරුදු වන්න.

ධ්‍යාන වඩා විදසුන් වඩමින් සිටිනා යෝගියෙකුට භාවනා කිරීමේ දී බාධා කිරීම බලවත් පාපයකි. එහි ප්‍රථිවිපාක මේ හවයේදීම ලැබූ අවස්ථා බොහොමයක් අපි දැක ඇත්තෙමු.

මෙම අවසන් අවස්ථාවේ පසුවන යෝගියාට එකවරම මෙෙත්‍රි අරමුණක් ගෙන මොහොතකින් මෙෙත්‍රි තුන්වන ධ්‍යානයට පත් විය හැක. එමෙන්ම යෝගියාට අවශ්‍ය කුඩා හෝ ලොකු භූමියක එය පතුරුවා සිටිය හැක. එය යෝගියාට ආරක්‍ෂාවකි. අන්‍යයන්ට සෙතකි. ශාන්තියකි.

එමෙන්ම නිශ්චිත ප්‍රදේශයක සියලු දෙව්වරු සුවපත් වේවා හෝ සියලු දෙව්වරු සතුටින් වෙසෙත්වා යන අරමුණ ගෙන මොහොතකින් තුන්වන ධ්‍යානයට පත් විය හැක. අනුරපුර රත්නමාලි මහ සෑ මළුවේ සිට අටමස්ථානය ආශ්‍රයේ සිටින සියලු දෙව්වරු සුවපත් වේවා යයි තුන්වැනි ධ්‍යානයට පත්වූ විට අවට පරිසරයේ ඇතිවන දිව්‍යමය වෙනස්වීම් හා යෝගියාට ඇතිවන සංවේදනා ප්‍රකාශ කිරීමට භාෂාවකට හැකියාවක් නැත.

හතරවන ධ්‍යානයට පත්වන යෝගියා නිතරම විදසුන් වැඩීමට උත්සාහ කරන නිසා පහළ ධ්‍යාන සමාපත්තිවල රැඳී සිටීමට උත්සාහ නොකරයි. එමෙන්ම උපේක්‍ෂාවට පත්වූන යෝගියා පහළ

ධ්‍යානයන්හි ඇති ප්‍රීතියට හා සුඛයට ද වැඩි ඇල්මක් නැත. එලෙස පහළ ධ්‍යානයන්හි නොදැකීමෙන් යෝගියාට බලවත් කායික අපහසුතාවයන් ඇති වීම වැළැක්විය නොහැකි ය. එය මග හරවාගත හැක්කේ මෙමග්‍රි ධ්‍යාන වැඩීමෙන්ය. බුදු රජාණන් වහන්සේ ද දිනපතා මහා කරුණා සමාපත්තියට සමවැදී හුන් සේක. මෙලෙස සලකා බැලීමේ දී නිවන් මග යන්නා ආරම්භයේ සිටම මෙමග්‍රි ධ්‍යාන වැඩිය යුතුමය. නමුත් අද මෙමග්‍රි භාවනාව ගීත නාටකයක මෙන් කියවීමට සීමා කර තිබීම ධර්මයට කරන සරදමකි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අවසානය ආශ්චර්යජනක ය. පියකරුය. චමත්කාරය. එය විශ්මය සුගන්ධයකින් යුත් මල් යහනාවක් බඳුය. එය එක්තරා බ්‍රහ්ම ස්වරූපයකි. යෝගියා හුදෙකලාවම ශුද්ධ විදර්ශනාව අරඹයි. එහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක හික්ෂුව ඒ නිරාමිස සුවයටද නොඇලෙයි. යථා භූත ඥානය ලැබ කළකිරී විරාගයට පත්ව විද්‍යා විමුක්ති ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. මෙය මනුෂ්‍යභාවය ඉක්මවා ගිය සුවිශේෂී තත්ත්වයකි.

ත්‍රිවිද්‍යාව ලැබ හෝ නොලැබ සෘද්ධි වඩා හෝ නොවඩා අරහත් ඵල සමාපත්තියට පත්වීමට උත්සාහ කරයි. එවැනි යෝගියා නිතරම ආලෝක සංඥා වඩයි. ශුන්‍යතා සමාධිය වඩයි. නිමිති ධ්‍යාන මෙන්ම අනිමිත්ත ධ්‍යානයන් ද වඩයි.

ඉහත කී සියලු ධ්‍යාන සම්මා සමාධියෙන්ම අවසන් වෙයි. සුදුසු අවස්ථාවක දී මුළු විශ්වයම කම්පිත කරවමින් අති උතුම් අරහත් ඵල සමාපත්තියට පත් වෙයි. එහිදී කිසියම් ප්‍රමාදයක් වුවහොත් අනාගාමී ඵලයට පත්වන්නේමය. නමුත් වර්තමාන ශාසනයට එවැනි තත්ත්වයක් හඳුනා ගත නොහැක. එයට හේතුව ප්‍රථිවේද ශාසනයක් නොමැතිවීමය. නමුත් ඉදිරි කාලයේ දී එය ක්‍රමයෙන් ගොඩ නැගෙනු ඇත. එය කලක් පැවත නැවතත් අභාවයට යන්නේ ය. එය බුද්ධෝත්පත්ති කාලයේ අවසානයයි.

පින්වත පින්වතිය, ඔබ ඉතා වැදගත් ඓතිහාසික සන්ධිස්ථානයක වෙසෙන්නෙය. මෙම උතුම් මාර්ගය ඔබට විවෘතව ඇත. අඩුවකට ඇත්තේ වැරදි දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ගෙන් මිදී මනා සිහි ණුවනින් වීර්යයෙන් හා අප්‍රමාදයෙන් යුතුව ඉදිරිපත් වීම පමණය. මා මෙවැනි දේ ලියා පසෙකට වී නොසිටිමි. ඔබට හැම අතින්ම උදව් කරන ඔබව ඉහළින්ම ඔසවා තබන කලාණ මිත්‍රයෙක් ද වෙමි.

ඔබ සෑම ධ්‍යාන මෝක්ෂ මගඵල නිවන් ලැබීමට හැකි වාසනාවන්තයින්ම වේවා. ප්‍රකටව පෙනෙන ප්‍රතිවේද ශාසනයක් ඇති වේවා. මේ බුද්ධ දේශය ලොවට සාමය හා විමුක්තිය බෙදන උල්පතක්ම වේවා.

ඔබ සැමට තෙවැනි කථණයි

රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,
තම්මැන්නාගම.

පොල්පිතිගම.

077- 9558715

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්මුද්ධස්ස
“ නමෝ මුද්ධාය ”



නිවැරදි සජ්ඣායනය විමුක්ති මාර්ගයකි.

සජ්ඣායනය පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් හා නිසි පුහුණුවක් අප ශාසනය තුළ නොමැත. එය අද භාවනාව දියුණු කර ධ්‍යාන ලැබීමට බලවත් බාධකයකි. සජ්ඣායනය විමුක්ති මාර්ගයක් ලෙස සුත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන්ව ඇතත් ඒ පිළිබඳව අද ඇත්තේ බලවත් උදාසීන බවකි.

සජ්ඣායනයෙන් ශ්‍රාවකයා රෝගාබාධයන්ගෙන් ද මුදවා මනා නිරෝගී කායික මානසික තත්ත්වයකට ද පත් කරයි. එයද භාවනාව සඵල කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍යය සාධකයකි. දීඝනිකාය තුන්වන කොටසේ සංගීති සුත්‍රයේ දැක්වෙන “පංච විමුක්තායතන” කොටසෙහි මෙසේ දැක්වෙයි.

“පඤ්ච විමුක්තායතනානි: ඉධාච්ඡො නික්ඛුණො සත්ථා ධම්මං දෙසෙති. පඤ්ඤුතභො චා ගච්චධානිකො සමුභමචාරී, යථා යථා ආච්ඡො නික්ඛුණො සත්ථා ධම්මං දෙසෙති පඤ්ඤුතභො චා ගච්චධානිකො සමුභමචාරී, තථා සො තස්මි ධම්මෙ පඤ්චපට්ඨසංචේදී ච භානි ධම්මපට්ඨසංචේදී ච.

තස්ස පඤ්චපට්ඨසංචේදීණො ධම්මපට්ඨසංචේදීණො පාමුජ්ජං ජායති, පාමුදිතස්ස ජීනිමතස්ස කායො පස්සමහති. පස්සද්ධකායො ඤාමං චෙදෙනි, ඤාමිණො චිත්තං සමාධියති. ඉදං පඨමං විමුක්තායතනං.”

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්මුද්ධස්ස
“ නමෝ මුද්ධාය ”



නිවැරදි සජ්ඣායනය විමුක්ති මාර්ගයකි.

සජ්ඣායනය පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් හා නිසි පුහුණුවක් අප ශාසනය තුළ නොමැත. එය අද භාවනාව දියුණු කර ධ්‍යාන ලැබීමට බලවත් බාධකයකි. සජ්ඣායනය විමුක්ති මාර්ගයක් ලෙස සුත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන්ව ඇතත් ඒ පිළිබඳව අද ඇත්තේ බලවත් උදාසීන බවකි.

සජ්ඣායනයෙන් ශ්‍රාවකයා රෝගාබාධයන්ගෙන් ද මුදවා මනා නිරෝගී කායික මානසික තත්ත්වයකට ද පත් කරයි. එයද භාවනාව සඵල කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍යය සාධකයකි. දීපනිකාය තුන්වන කොටසේ සංගීති සුත්‍රයේ දැක්වෙන “පංච විමුක්තායතන” කොටසෙහි මෙසේ දැක්වෙයි.

“පඤ්ච විමුක්තායතනානි: ඉධාච්ඡො නික්ඛුණො සත්ථා ධම්මං දෙසෙති. පඤ්ඤුතභො චා ගච්චධානිකො සමුභමචාරී, යථා යථා ආච්ඡො නික්ඛුණො සත්ථා ධම්මං දෙසෙති පඤ්ඤුතභො චා ගච්චධානිකො සමුභමචාරී, තථා සො තස්මි ධම්මෙ පඤ්චපට්ඨසංචේදී ච භානි ධම්මපට්ඨසංචේදී ච.

තස්ස පඤ්චපට්ඨසංචේදීණො ධම්මපට්ඨසංචේදීණො පාමුජ්ජං ජායති, පාමුදිතස්ස ජිනිමතස්ස කායො පස්සමහති. පස්සද්ධකායො ඤ්ඤං චෙදෙනි, ඤ්ඤිණො චිත්තං සමාධියති. ඉදං පඨමං විමුක්තායතනං.”

"මෙහිදී මහණෙක් හට ශාස්තෘ තෙමේ හෝ ගුරුතන්හි පිහිටි සබ්බන්තමසරුවෙක් දහම් දෙසයි. ඇවැත්නි, එසේ දහම් දෙසන විට මහණ තෙමේ ඒ ඒ පරිද්දෙන් ධර්මයේ අරුත් දැනගන්නේ ද පෙළ දැන ගන්නේ ද වෙයි. ධර්මයෙහි අරුත් දැනගන්නා වුවහුට ප්‍රීතිය උපදී. ප්‍රීති ඇත්තහුගේ නාම කය සංහිදෙයි. සංහිදුන නාමයය ඇත්තහුගේ සිත සමාධියට පත් වේ. මෙය ප්‍රථම විමුක්තායතනයයි."

පහැදිලි කිරීම.

මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයේ සංඝාර පුරුදු ඇති මහා පුණ්‍යවත්ත උත්තමාධිකාරී පුද්ගලයන් සඳහා දේශනා කළ විමුක්ති මාර්ගයයි. එකල සද්ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින්ම සමාධියට පත්ව විමුක්තිය කරා ගිය පිරිස බොහෝය. නමුත් අද තත්ත්වය වෙනස්ය. පළමුවැන්න නම් අද එවැනි උත්තමාධිකාරී පුණ්‍යයවත්තයින් විරල වීමයි. දෙවැන්න එදා මෙන් ධර්මය දේශනා කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ හෝ මහ රහතන් වහන්සේලා නොමැති වීමයි.

දෙවැන්න විමුක්තායතනය

පුත ඩ පථං නික්ඛුණො න හෙව ඛො සත්ථා ධම්මං දෙසෙති.
අඤ්ඤානභො චා ගභථට්ඨානිකො සබ්බන්තමචාරී. අපි ඩ ඛො යථායුතං
යථාපරියත්තං ධම්මං විඤ්චාභෙත පභෙසං දෙසෙති. යථා යථා
ආවුසො නික්ඛු යථායුතං යථා යථා ආවුසො නික්ඛු යථා යුතං
යථාපරියත්තං ධම්මං විඤ්චාභෙත පභෙසං දෙසෙති, තථා තථා සො.
තස්මිං ධම්මෙ අඤ්ඤාපට්ඨසංචේදී ඩ තෙතෙ ධම්මපට්ඨසංචේදී ඩ
තස්ස අඤ්ඤා. පට්ඨසංචේදීතො ධම්මපට්ඨසංචේදීතො පාමුජ්ජං ජායති,
පමුද්දිතස්ස ජීති ජායති. ජීතමතස්ස කායො පස්සමහති
පස්සද්ධකායො යුඛං චෙදෙති යුඛිතො චිත්තං සමාධියති. ඉදං
දුතියං විමුක්තායතනං.

තවද අනෙකකි. ඇවැත්නි, මහණෙකුට ශාස්තෘවරයකු දහම් නොදෙසයි. ගුරු තන්හි වූ වෙනත් සබ්බන්තම සරුවෙක් ද දහම් නොදෙසයි. එසේ වුවත් තමා ඇසූ පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ඒ ධර්මය විස්තර වශයෙන් අනුන්ට දේශනා කරයි. එසේ කරන විට එම මහණහු ඒ ධර්මයේ ඇත් දැන ගන්නේ ද, පෙළ දැනගන්නේද වෙයි. ඇත් දැනගන්නා පෙළ දැනගන්නා වූ ඔහුට සතුට උපදී. සතුටු වුවහුට ශ්‍රීතිය උපදී. ශ්‍රීතියට පැමිණි සිත් ඇත්තාහුගේ නාම කය සංසිද්දේ. සන්සුන් නාම කය ඇත්තේ සුව විදී. සුව විදින්නාහුගේ සිත සමාධියට පත් වේ. මේ දෙවැනි විමුක්තායතනයයි.

පැහැදිලි කිරීම

මෙහිදී තමා ඇසූ පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ඒ ධර්මය අනුන්ට දේශනා කරයි යන්න සඳහන්ව ඇත. අද පරියාජ්තිය නිවැරදිව දේශනා කිරීමක් නැත. ඒ නිසාම නිවැරදිව පුහුණු කරන ප්‍රතිපදා ශාසනයක් ද නැත. එබැවින් අද ඇසූ පරිදි පුහුණු කළ පරිදි කරනු ලබන දේශනය බොහෝ විට වැරදිය. වැරදි ධර්ම අවබෝධයක් හා පුහුණුවක් තුළින් අනුන්ට ධර්මය දේශනා කළ නොහැක. එසේ ධර්මය දේශනා කිරීමෙන් දේශනා කරන්නාට සතුට, ශ්‍රීතිය, සුඛය ඇති වී සමාධිය නොවැඩේ.

අද සමථ විපස්සනා භාවනාවන් වන බොද්ධ භාවනාව සමථයෙන් තොරව විදර්ශනා භාවනාවක් ලෙස සැලකීම, ශීල සමාධි, පඤ්ඤා යන බුද්ධහමේ එන ස්කන්ධයන් තුන පඤ්ඤා, සීල සමාධි වශයෙන් උඩු යටිකුරු දේශනා කිරීම, ධ්‍යාන හතර වඩා සමාධියට පත්වීම සම්මා සමාධිය වශයෙන් නොපිළිගැනීම හා ධ්‍යාන වැඩීම පිළිකෙව් කිරීම තුළින් "සමාධිය" ගර්භාවට පත් කිරීම සුලභව දක්නට ඇත. මෙම වැරදි ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන අය අනුන් හට දේශනා කරන්නේත් එයමයි. (ලංකාවේ බහුලව ඇත්තේ මෙබඳු විශේෂ තත්ත්වයකි.) එවැනි අයට විමුක්තිය කොට්ඨාසය නොහැක.

කොට ධ්‍යාන උපදවා සමාධියට පත් කිරීමට සමත් වෙයි. නමුත් මේ සරල විශ්වාසදායී ක්‍රමය අද යටපත්ව ඇත. මෙහිදී ද නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා සජ්ඣායනයෙහි යෙදිය යුතුය.

හතරවන විමුක්තායතනය

පුත ච පථං ආවුසො නික්ඛුණො න භව ඛො සඤ්චා ධම්ම දෙසෙති
අඤ්ඤානො චා ගභථධානිකො සමුභවචාරී, නාපි යථායුතං
යථාපරි යත්තං ධම්ම විඤ්චානෙත පථෙසං දෙසෙති, නාපි යථායුතං
යථාපරි යත්තං ධම්මං විඤ්චානෙත සජ්ඣායං කථෙති, අපි ච ඛො
යථායුතං යථාපරියත්තං ධම්ම මං චෙනසා අනුචිතකෙතති
අනුචිතානෙති මනසානුපෙකඛති යථා යථා ආවුසො නික්ඛු යථායුතං
යථාපරියත්තං ධම්මං චෙනසා අනුචිතකෙතති අනුචිතානෙති
මනසානුපෙකඛති, තථා තථා සො තස්මිං ධම්මෙ අඤ්චිප්ඵියංචෙදී
පාමුඡ්ඡං ඡායති, පමුදිතස්ස පිති ඡායති පිතිමතස්ස කායො
පස්සච්ඡති පස්සද්ධකායො යුඛං චෙදෙති යුඛිණො චිත්තං
සමාධියති. ඉදං චතුත්ථං විමුක්තායතනං

තවද අනෙකකි, ඇවැත්ති, ශාස්තෘ තෙමේ හෝ ගුරුතන්හි වූ අත් සබ්බුම්භරුවෙක් දහම් නොදෙසයි. ඇසු පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ධර්මය විස්තර වශයෙන් අනුන්ට නොදෙසයි. ඇසු පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ධර්මය විස්තර වශයෙන් අනුන්ට නොදෙසයි. ඇසු පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ධර්මය විස්තර වශයෙන් සජ්ඣායනය නොකරයි.

නමුත් ඇසු පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ධර්මය සිතින් පුත පුතා කල්පනා කරයි. සිතින් විමසයි. පුත පුතා සිතින් සලකා බලයි. එසේ කරන විට ධර්මයේ අරුත් දැන ගන්නේ ද පෙළ දැනගන්නේ ද වෙයි. එසේ දැනගන්නහුට සතුට උපදී. සතුටු වූහුට ප්‍රීතිය උපදී. ප්‍රීතියට පැමිණි සිතැත්තහුගේ නාම කය සංහිදේ. සංසුන් නාම කය ඇත්තේ සුව විදී. සුව විදිත්තහුගේ සිත සමාධියට පත් වේ. මෙය හතරවන විමුක්තායතනයයි.

පැහැදිලි කිරීම

මෙයින් දැක්වෙන්නේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයයි. මෑත යුගයේ විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදුන කිසිවකු සමාධියකට (ධ්‍යාන හතර ලැබ) පත් වූ අවස්ථාවක් ඇත් දැයි නොදනිමි. එයට හේතුව සමථය නොවඩා විදර්ශනා කිරීමයි. අක්‍රමත්ව හිඳගෙන කරන විදර්ශන භාවනාව තුළින් සතුට, ප්‍රීතිය, සුඛය ලබා ධ්‍යානයන්ට පත්ව සමාධියට පත්විය නොහැක. එබැවින් මෙම විමුක්තායතනයෙන් දැක්වෙන ලෙස සමාධියට පැමිණ විමුක්තියට පැමිණීමට නම් නිසි ලෙස පළග බැඳ කය සෘජුව තබා භාවනා කොට ධ්‍යාන වැඩීමට සුදුසු තත්ත්වයකට පත්ව විදර්ශනා භාවනාව කළ යුතුය. එවිට මෙම සූත්‍රයේ සඳහන් ලෙස සතුට, ප්‍රීතිය, සුඛය ලැබ ධ්‍යානයටත් ඒ තුළින් සමාධියටත් පත්ව විමුක්තිය කරා යා හැක.

පස්වන විමුක්තායතනය

පුතා ච පරං ආච්ඡො නික්ඛණො නාහෙව ඛො සඤ්චා ධර්මා දෙසෙති පඤ්ඤානභො චා ගච්චට්ඨානිකො සමුභවචාරී නාපි සථායුතං සථාපරිසර්තං ධර්ම චිත්තාභෙන පරෙසං දෙසෙති, නාපි සථා යුතං සථාපරිසර්තං ධර්මං චිත්තාභෙන සප්කඛායං කභොති, නාපි සප්පුයුතං සථාපරිසර්තං ධර්මං චෙතසා පත්‍රචිතකකෙති පත්‍රචිතාභෙති මනසානුපෙකඛති, පුපි ච ඛචස්ස පඤ්ඤානභං සමාධිනිච්ඡිතං සුග්ගහිතං හොති සුමනස්සතං සුපධාරිතං සුප්පච්චිධං පඤ්ඤාය, සථා සථා ආච්ඡො නික්ඛණො පඤ්ඤානභං සමාධි නිච්ඡිතං සුග්ගහිතං හොති සුමනස්සතං සුපධාරිතං සුප්පච්චිද්ධං පඤ්ඤායා තථා තථා යො තස්මිං ධර්මෙ පඤ්චපට්ඨසංචේදී ච හොති ධර්මපට්ඨසංචේදී ච තස්ස පඤ්චපට්ඨසංචේදීතො ධර්මපට්ඨසංචේදීතො පාමුජ්ජං ජායති පමුදිතස්ස ජිති ජායති ජිතිමතස්ස කායො පස්සමහති, පස්සද්ධකායො සුඛං චෙදෙති, සුඛිතො චිත්තං සමාධියති ඉදං පඤ්ඤාචමං චිත්‍රන්තායතනං

තවද අනෙකකි. ශාස්තෘ තෙමේ හෝ ගුරු තැන්හි සිටි සබ්බුම්භරුවෙකු මහණ හට දහම් නොදෙසයි. මහණ තෙමේද අනුන්ට දහම් නොදෙසයි. ඇසු පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ධර්මය සජ්ඣායනය නොකරයි. එමෙන්ම ඇසු පරිදි පුහුණු කළ පරිදි ධර්මය සිතින් පුන පුනා කල්පනා නොකරයි. නොවිමසයි. පුන පුනා සිතින් නොබලයි. (ධර්මය ඉගෙන කමටහන් නොලැබ විදර්ශනා කිරීමේ ක්‍රමයෙන් බැහැර වෙයි.)

ගුරු කෙනෙකුගෙන් කමටහන් ගෙන මෙනෙහි කිරීමෙන්, ප්‍රඥාවෙන් සලකා බැලීමෙන් එක්තරා සමාධියකට පත්වෙයි. ඒ පරිද්දෙන්ම හෙතම ඒ ධර්මයේ අරුත් දැනගන්නේ වෙයි. පෙළ දැනගන්නේ වෙයි. එසේ අරුත් දැනගන්නා පෙළ දැනගන්නා ඔහුට සතුට උපදී. සතුටු වුවහුට ප්‍රීතිය උපදී. ප්‍රීතියට පත් වුවන්ගේ නාම කය සංහිදේ. සංසුන් නාම කය ඇත්තාහු සුව විදී. සුව විදින්නාවූ ගේ සිත සමාධියට පත් වේ. මේ පස්වන විමුක්තායතනයයි.

පැහැදිලි කිරීම

මෙහිදී හික්ෂුව අනුන්ට දහම් දෙසීම, සජ්ඣායනය හෝ විදර්ශනාව නොකරයි. මෙහිදී කෙරෙනුයේ සමාධිය සඳහා කර්මස්ථානයක් ගැනීමය. ඒ අනුව ධ්‍යාන වඩයි. එලෙස ධ්‍යාන ලැබ ප්‍රඥාවෙන් සලකා බලයි. එහිදී ඔහුට ධර්මයේ අර්ථ හා පෙළ හොඳින් පැහැදිලි වෙයි. එලෙස පෙළ දන්නා අර්ථ දන්නා ඔහුට විදසුන් නුවණ පහළ වෙයි. ඒ නිසාම සතුට උපදී. ප්‍රීතිය උපදී, ප්‍රීතියට පත් සිතැත්වන්ගේ නාම කය සංහිදේ. සංසුන් නාම කය ඇත්තාහු සුවයට පත් වී ධ්‍යාන සමාධියට පත් වෙයි.

අද අප භාවනානුයෝගීන් අවබෝධ කරගත යුතු ඉතා වැදගත් කාරණා කීපයක් මෙම සූත්‍ර දේශනාවෙන් හෙළි වේ.

අද අප ශාසනයේ ධර්ම ශ්‍රවණයට පමණක් මුල් තැන දෙයි. නමුත් ඉහත දැක්වුණ සූත්‍රයේ දැක්වෙන විමුක්තායතන පහෙන් සතරකම මෙසේ දක්වා ඇත.

“ඇවැත්හි මහණකුට ශාස්තෘ තෙමේ හෝ අන් ගුරු කටයුතු මහසබ්බුම්භරුවෙකු දහම් නොදෙසයි.”

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ කෙළවරක් නැතිව ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමේ අද පවතින සාවද්‍ය ක්‍රමය ගැන නැවත විමසිය යුතු බවයි. මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ එලෙස දීර්ඝ ලෙස ධර්මය ශ්‍රවණය නොකොට ඉගෙනීමකින් තොරව යා හැකි විමුක්ති මාර්ග හතරක්ම ඇති බවයි. අද මෙන් එකල පොත පත හෝ ශ්‍රවණ මාධ්‍යයන් නොතිබිණි. නමුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ මග ඵල හා නිවන ලදවුන් බොහෝ විය. නමුත් අද එසේ නැත. එබැවින් අපි අද සඟවා තබා ඇති සූත්‍ර දේශනා නැවත විවෘත කර නිවැරදි මාර්ගය සෙවිය යුතුය.

මෙම සූත්‍රයට අනුව සියලුම විමුක්තායතනයන් අවසානයේ දී සතුට, ප්‍රීතිය, සුඛය, සමාධිය වශයෙන් දක්වා ඇත. එලෙස සමාධිය ලැබීමට නම් නිසි ලෙස පළමු බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගත යුතුමය.

ඵලසමාපත්ති යනු ධ්‍යාන විශේෂයක්. එබැවින් නිවන් මග යන සියලුම ශ්‍රාවකයන් නිසි ලෙස පළමු බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන භාවනා කිරීමට පුරුදු විය යුතුමය. මේ පුරුද්ද නැතිකම නිසාම ප්‍රතිවේද ශාසනය අද අප්‍රකටව පවතී. භාවනාව අඳුරේ අගපතගැමක් බවට පත්ව ඇත.

ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ විමුක්ති මාර්ගයන් පහකි. නමුත් මේ ක්‍රම මිශ්‍රව පවත්වා ගැනීම ද අවශ්‍ය කෙනෙකුට පුළුවන. මෙයින් මේ යුගයට ගැලපෙන වඩාත්ම පහසු සාර්ථක ක්‍රමය සජ්ඣායනයේ යෙදෙමින් ධර්ම මාර්ගයේ යාමයි.

සජ්ඣායනයේ යෙදීමේ අමතර වාසිය නම් එමගින් විවිධ රෝගාබාධයන් ද සමනය කර ශ්‍රාවකයා තුළ ශාරීරික හා චිත්ත පාරිශුද්ධිය ඇති වීමයි.

ඒ බව පහත සඳහන් බුද්ධ දේශනාවෙන් ද පැහැදිලි වෙයි.

“මහණෙනි, කිලිටි අටකි. අට කුමක් ද? පළවෙනි කිලුට සජ්ඣායනය නොකිරීමෙන් ඇතිවන මන්ත්‍ර කිලුටයි.”

-දංගුත්තර නිකාය : මල ඡුත්‍රය -

මෙම මන්ත්‍ර කිලුට ඇති විට නිසි ලෙස භාවනාව නොවැඩේ. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, භාවනාවට පෙර චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ශ්‍රවණය කර එය අවබෝධ කරගන්නා අතරම නිවැරදි සජ්ඣායනය පුහුණු වීමෙන් තමා තුළ පවතින මන්ත්‍ර කිලුට පළවා හැරිය යුතු වන්නේය. අමනුෂ්‍ය රෝග හා වෙනත් බොහෝ රෝගාබාධයන් ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුව මෙම මන්ත්‍ර කිලුට පැවතීමයි.

සජ්ඣායනය නොකිරීමෙන් ඇතිවන මන්ත්‍ර කිලුට කුමක්ද?

භාවනාවේදී නාච්චි පද්ධතියේ උත්තේජනයක් ඇතිවීමෙන් ශක්තිය උඩට ගමන් කිරීම සිදුවෙයි. මේ නාච්චි පද්ධතියේ ඉතාම වැදගත් කොටස වන්නේ කොඳු රැහැන හා මස්තිෂ්කය අතර පවත්නා නාච්චි පද්ධතියයි. කිසියම් හඬක් නැගෙන විට ඒ හඬ සමඟ දෝංකාරයක් ඇති වී කම්පනයක් ඇතිවන බව ඔබ හොඳින් දන්නා දෙයකි.

සජ්ඣායනයේ දී ද සියුම් කම්පනයක් ඇති වෙනවා. යෝගියාගේ සිරුර ඇතුළතට මෙන්ම යෝගියා අවට පවතින පරිසරයට ද එම කම්පනය විහිදී යනවා. වචනයක අඩංගු අකුරු අනුව මෙම කම්පනයන්හි තීව්‍රතාවෙහි අඩු වැඩි වීමක් සිදුවිය හැක. සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ රතන සූත්‍රය දේශනා කරද්දීම විශාලා මහනුවර සිටි සියලුම අමනුෂ්‍යයින් පලා ගිය බව අපි දනිමු. එම කම්පනයේ අඩු වැඩි වීම සජ්ඣායනය කරන්නාගේ අධ්‍යාත්මික තත්ත්වය (ධ්‍යාන ශක්තිය) මත පවතී.

අද පිරිත් දේශනා කරන තරමට ලංකාවේ කිසිදු අමනුෂ්‍යයකුට පැවතිය නොහැක. නමුත් එසේ සිදුව නැත. ලංකාවේ ගිහි පැවිදි ශ්‍රාවකයින්ගෙන් සැලකිය යුතු කොටසක් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරුව ඇත. පිරිත් දේශනා කරන තරමට ඔවුන් සුවපත් නොවන්නේ දේශනා කරන අය තුළ උතුරා යන ධ්‍යාන ශක්තියක් නොමැති නිසාය.

මන්ත්‍ර යනු කිසියම් ශාස්ත්‍රයකට අනුව යොදා තනාගත් වචන සමූහයකි. එය එක දිගටම බොහෝ වාරයක් කය නොසොල්වා කරනු ලබන සජ්ඣායනයෙන් මන්ත්‍ර සිද්ධි ඇති වෙයි. එවැනි මන්ත්‍ර බලයෙන් මහා බලසම්පන්න දේ කළ හැකි මන්ත්‍රකරුවන් බුද්ධ කාලයේ සිටි බව සූත්‍ර දේශනාවන්ගෙන් හෙළි වෙයි. " ගන්ධාර, මනිකා" වැනි ප්‍රබල මන්ත්‍ර යෝගයන් තිබූ බව බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා කොට ඇත. එම මන්ත්‍ර බලයන්ගෙන් හොඳ වැඩ මෙන්ම තරක වැඩද කළ හැකිය.

සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේට ශාස්ත්‍රයකට අනුව අකුරු පිහිටුවා මන්ත්‍ර හදන්න අවශ්‍ය නොවී ය. උන්වහන්සේගේ මුඛින් පිටවන සියලුම ගාථාවල සෂ්‍ය පිහිටුවීම ඉබේම සිදුවිය. ඒ සම්මා සම්බුද්ධත්වයේ විශ්මිත බලයයි. නමුත් උන්වහන්සේ කිසි විටෙක කිසිම සත්ත්වයකට කිසිම හානියක් සිදුවන ශබ්දයක් ද ශ්‍රී මුඛයෙන් පිටකර නැත. රතන සූත්‍රයෙන් ද අමනුෂ්‍යයින් විනාශ කරන ශබ්දයක් උපදවා නැත. එයින් කියන්නේ ද නුඹලාට නිතර පින් අනුමෝදන් කරන මිනිසුන්ට කරදර නොකර ඉවත් වෙයල්ලා යන ඉල්ලීමයි. එහිදී මිනිසාගේ මෙන්ම අමනුෂ්‍යයින්ගේ ද යහපත සලකා ඇත. නමුත් අනෙක් මන්ත්‍රකරුවන් කරන්නේ අමනුෂ්‍යයින් විනාශ කිරීම, පැන්තීම හා බැඳීම වැනි ක්‍රියාවන්ය.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ සජ්ඣායනයේ දී පිටතට ද සියුම් කම්පනයක් පැතිරෙන බවයි. නමුත් භාවනා යෝගියාට වැදගත් වන්නේ ඇතුළාන්තයට පැතිරෙන කම්පනයයි.

කොදු රැහැන මුල සිට මස්තිෂ්කය දක්වා ගමන් කරන සුෂුම්නා නම් නාඩියක් ඇත. එම නාඩිය දෙපසින් ගමන් කරන "ඉඩා, පිංගල" නමින් තවත් වැදගත් නාඩි දෙකක් වෙයි. එම නාඩි දෙකම කොදු රැහැන මුල් ප්‍රදේශයෙන් පටන් ගෙන ඉහළට නැග තළල මැද දී එකිනෙකට හරස් වී සිරසට විහිදී යයි.

මෙම දෙබැම අතර ස්ථානය උත්තේජනය වන ආකාරයට ඒ මත සතිය තබා සජ්ඣායනය කිරීමෙන් කොදු රැහැන ආශ්‍රිතව පවත්නා නාඩි පද්ධතිය ද උත්තේජනය වී කම්පන ශක්තිය ඉහළ පහළ ගමන් කරයි. එය සිදුවන්නේ ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස රිද්මයකට අනුවය.

එසේ ගමන් කිරීමේ දී මෙම නාඩි පද්ධතියේ ඇතිවන මළ ඉවත් වී පිරිසිදු වෙයි. නමුත් දික් ස්වරයෙන් ගාථා හා කවි කීමෙන් එවැනි පිරිසිදු වීමක් ඇති නොවෙයි.

කුඩා බටයක ඇතුළත යමක් බැඳී ඇත්නම් නුඹ ප්‍රථමයෙන් කරන්නේ කුමක් ද? හෙමින් තට්ටුවක් දමා කම්පනයක් ඇති කර එම බැඳී ඇති දෙය ඉවත් කිරීමයි. මෙලෙසින් ම සජ්ඣායනයේ දී ඇතිවන සියුම් කම්පනය තුළින් නාඩි පද්ධතියේ මළ ඉවත් වී පිරිසිදු වෙයි. එසේ සජ්ඣායනය නොකරන විට එම මළ බැඳීම තව තවත් වැඩි වේ. එම නාඩි අපවිත්‍ර වීම "මන්ත්‍ර කිලුට" යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වා දී ඇත.

නමුත් බහුල ලෙස මෙම මළ බැඳී ඇත්නම් එම මළ ඉවත් කිරීමට වෙනත් උපායන් යෙදීමට සිදු වෙයි. සජ්ඣායනයෙන් පමණක් ඒවා ඉවත් කළ නොහැක. ඒ සඳහා උපාය නම් අධිශ්චච කරන නිසි නමස්කාරයයි.

නිතර කථා බස් නොකරන කිසි දිනෙක නිසි නමස්කාරයෙහි නොයෙදෙන පන්සිල් ගැනීම හා වන්දනා ගාථා කීම වැනි දේ නොකරන පුද්ගලයෙකු දෙස බලන්න. ඔහුගේ ඇස්වල හා සමෙහි දීප්තියක් ඇත්තේම නැහැ. කිසිම දෙයක් අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තියක් ද නැහැ. බැලූ බැල්මට මන්ද බුද්ධික ස්වභාවයක් පෙන්වයි. කිසිවෙකුට ප්‍රියමනාප ගතියක් ද නැහැ. එසේම එවැනි අය අතර අන් අයට වඩා විශේෂ වූ දුර්ගන්ධයක්ද පවතිනවා. තවද ඔහුන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණය නම් ධර්මය කතා කරන තැනවත් ඉන්න අකමැති වීම. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතයන්ද ඉතාම අසාර්ථකයි. ගුප්ත ජීවිතයක් ගතකරන මෙවැනි පුද්ගලයින් තුළ බොහෝ විට විකෘති කාමාශාවන් ද දක්නට ඇත. ධ්‍යානලාභියකු දුටු විට මොවුන් තිගැස්සීමට පත් වෙයි. මග හැර යයි. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය ගැන කතා කරනවාටත් කැමති නැත. එවැනි අය අකැමැත්තෙන් හෝ නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය පුහුණු වුවහොත් තමා සිටින අඳුරු තත්ත්වයෙන් මිදිය හැක.

නිතර නිසි නමස්කාරයේ හා නිසි සජ්ඣායනයේ යෙදෙන බෞද්ධයින් සොයා ගත හැක්කේ කලාතුරකිනි. ඔවුන් මහලු වුවද ඉතාමත් ප්‍රසන්නය. දෙනෙත්වල සුවිශේෂී ආකර්ෂණයක් පවතී. ඔවුන්ගේ ශරීර ඉතාම පැහැපත්ය. සුනම්‍ය වූ සැහැල්ලු සිරුරක් හා ප්‍රසන්න මනසක් ඔවුන් සතුව ඇති අතර ඔවුන්ගේ කටහඬ මිහිරිය. සිත් ගන්නා සුළු ය. කුමන දෙයක් වුවද පහසුවෙන් වටහා ගනී. කෙබඳු ශිල්පයක් වුවද ඉතා හොඳින් උගනී. ඔවුන් ධර්මයට කැමතිය. සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කරන අතර සැඟවුණ අසම්මත චරිත ස්වභාවයන් ඔවුන් අතර නැත. ඔවුන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය උගෙන ධ්‍යාන වැඩුවහොත් මිහිපිට වසන බ්‍රහ්මයින් මෙන් ප්‍රීතියෙන් සුඛයෙන් හා මනා පස්සඳ්ධියෙන් යුතුව ධර්ම මාර්ගයේ යනු ඇත. එවැනි පින්වතුන් විදර්ශනා භාවනාව කළහොත් ඉහළ මාර්ගඵලයන්ට පත්ව නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නේය. සියලු දෘෂ්ටි උපාදානයන්ගෙන් මිදී රටපුරා වපුරා ඇති වැරදි ධර්ම මාර්ගයන්ගෙන් ඉවත්ව නිසි සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීමෙන් අද වුවද නිවන හෝ අනාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකි වන්නේය.

අද තරුණ පිරිස රූමත් වීමට, පැහැපත් වීමට අන් අයගේ ආකර්ෂණය ලැබීමට, සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීමට කැමතිය. ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රමයන් අනුගමනය කරති. නමුත් ඔවුන් ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ අනුශාසනාවන් නොදනිති. ඒ බුදුවදන් මේතාක් අප ශාසන ඉතිහාසය තුළ වළලා තිබිණ. අපි එය ගොඩගෙන පින්වත් ශ්‍රාවකයින් අත තබමු. ඒ මහඟු බුද්ධානුශාසනාව නම් "නමස්කාරය, සජ්ඣායනය හා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ බණ භාවනා කිරීමයි."

මෙහිදී ශ්‍රාවකයා තුළ පවතින මන්ත්‍ර කිලුට ඉවත් කරන නිසි ක්‍රමය පහදමි. පින්වත් බෞද්ධ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවනි. මෙහි දැක්වෙන විධියට නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය පුරුදු වන්න. දින කීපයක සිට ඇතිවන ප්‍රතිඵල වලින් ඔබ මවිතයට පත්වනු ඇත. දැඩි නියඟයක් අවසානයේ ඇඳ හැලෙන මහා වර්ෂාවකින් පසුව පරිසරයේ ඇතිවන ප්‍රසන්න පිබිදීම බඳු තත්ත්වයක් ඔබට දැනේවි. එය වසර ගණනාවක් පවත්වාගෙන ගිය විට ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල ගැන කියනුම කවරේද?

ඒ අසිරිමත් ඵල ලද හැකි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය කෙරෙහිම සිත පහදවා ගන්න. ශ්‍රද්ධාවට පත්ව තෙරුවන් සරණ යන්න. ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටන්න. ඵවිට ඔබ කැමති නම් ධ්‍යාන භාවනාව ඇරඹිය හැක. දැන් ඔබට එය ඉතාම පහසුය. එසේ නොකරන්නේ නම් තව තවත් ධර්මය උගෙන එය නිතර නුවණින් විමසා විදසුන් වඩා ධර්මයේ අර්ථ නොදින් තේරුම්ගෙන සක්කායදිට්ඨි, විචිකිච්ඡා හා සීලබ්බත පරාමාසය යන සත්ත්වයා සසරට බැඳ තබන බන්ධනයන්ගෙන් මිදෙමින් සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු ලෙස විසිය හැක. සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කොට ඇත්තේ ලෝකෝත්තර සුවය පමණක් නොව ලෝකික සුවයද දෙන දහමකි. ලෝකික සුවයක් ප්‍රීතියක් නොමැති මිනිසාට ලෝකෝත්තර දහම වැඩිය නොහැක.

මන්ත්‍ර කිලුට ඇති සතුට ප්‍රීතිය නොමැති ශ්‍රාවකයාට ඇතිවන භායානකම අනතුරක් නම් පහසුවෙන්ම අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට ගොදුරු වීමයි. භූත කොටස් තුළ මනුෂ්‍යයින් කෙරෙහි විශාල බියක් තියෙනවා. නමුත් කායිකව හා මානසිකව රෝගී වූ විට ඒ බිය තුරන් වී යන අතර පහසුවෙන් මිනිසා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට නතු වෙනවා. පැරණි වෙද මහතා ඔහුට ප්‍රතිකාරයට පෙර පිරිත් කියා තුළක් බැන්දේ එවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් රෝගියා බේරා ගැනීම සඳහාය.

මෙලෙස අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරු වූ විට අනවබෝධය නිසා අප ශ්‍රාවකයා විවිධ මිථ්‍යා ඇදහිලි කරා ඇදී යනවා. මේ හැම තැනම කරන්නේ එක හා සමාන දෙයකි. ඒ හැම දෙනා ළඟම කිසියම් භූත විද්‍යා ක්‍රමයකට අනුව බැඳගත් භූතයින් විශාල කොටසක් තියාගෙන ඉන්නවා. රෝගියා ළඟ සිටින අමනුෂ්‍යයා වෙදා ළඟ සිටින අමනුෂ්‍යයින්ට වඩා බෙලහින අය නම් වෙදා කරන්නේ තමා ළඟ සිටින භූතයින්ට අණ කොට රෝගියා තුළ සිටින අමනුෂ්‍යයන් පළවාහැර සුවපත් කිරීමයි. නමුත් තමාට එසේ කිරීමට අපහසු වූ විට කියනවා සත් දවසක් බෝධි පූජා පවත්වා නැවත එන්න කියා.

බෝධියට පූජා පැවැත්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත කළ දෙයකි. නමුත් අද බෝධි පූජාව පැවැත්වෙන්නේ තෙරුවන් කෙරෙහි

ශ්‍රද්ධාවෙන් නොව කපුවකුගේ අණ නිසා කරන ශාන්ති කර්මයක් ලෙසිනි. මේ තත්ත්වය ගැන කිසිවකුට දොස් කිව නොහැක. බෞද්ධ ශ්‍රාවකයින් මෙම තත්ත්වයට පත්ව ඇත්තේ නොදන්නාකම නිසාය. එසේ හෝ පන්සලට යන්න පුරුදු වීම ගැන අපි සතුටු විය යුතුයි. නමුත් එහිදී ශ්‍රාවකයා තුළ ගුප්ත විද්‍යාවන් ගැන විශ්වාසයක්, මූලාවක් ඇති වීමට ඉඩ නොතැබිය යුතුය.

බෝධි පූජාවක දී නිවැරදි ක්‍රමයකට නොවුනත් කිසියම් සජ්ඣායනයක් සිදු වෙනවා. පහන් ආලෝකය නිසා නළල් තලයේ සුළු උත්තේජනයක් ද ඇති වෙනවා. බෝ සෙවණේ සිසිලස සමඟ සමුහයක් එක් වී කරන මෙම පූජාව නිසා සමහර අමනුෂ්‍යයන් බියෙන් පලා යනවා. ඉන්පසු භූත වෙදා එම ජය තමා කරන ලද්දක් බව පවසා කැඹුරුම ගන්නවා. එවිට ශ්‍රාවකයා කෙරෙහි තෙරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසය අඩුවෙනවා. මිත්‍යා ඇදහිලි කරා යාමට පුරුදු වෙනවා.

නමුත් අප ශ්‍රාවකයින් සතියකට වරක්වත් පන්සලට ගොස් තෙරුවන් නමස්කාර කොට වන්දනා කොට සිත හා ගත පිරිසිදු කරගන්නවා නම් තම නිවසේ සිට දිනපතා සුළු කාලයක් නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය හා භාවනාව සඳහා යොදනවා නම් කෙබඳු වාසනාවක් හිමි කර ගත හැකි ද?

ශ්‍රාවකයාගේ මන්ත්‍ර කිලුට නැති කොට ඔහු ඉහළ අධ්‍යාත්මික තලයකට ගෙන ඒම මෙන්ම උතුම් නිවන කරාම යාමට සජ්ඣායනය උපයෝගී කරගත හැක. එහිදී ශ්‍රාවකයා වාඩි විය යුත්තේ භාවනා කිරීමට වාඩි වන නිසි ඉරියව්වකින්ය. කය සෘජුව පවත්වා ගත යුතුමය. සජ්ඣායනයට පෙර නිසි පරිදි නමස්කාරයෙහි යෙදීමෙන් ඉහළම ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක. එබැවින් මෙම භාවනා පූර්ව සාධනාවේ සජ්ඣායනය, නමස්කාර නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කරන භාවනාව එකටම සම්බන්ධ ක්‍රියාදාමයකි.

සජ්ඣායනය කළ යුතු ආකාරය

සජ්ඣායනයේ දී වචන උච්චාරණය කරන ආකාරය වැදගත් ය. අප ශාසනය තුළ සජ්ඣායනයේ දී උච්චාරණය වන්නේ වැරදි ලෙසින්ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ ක්‍රමයට නොවේ. අනවශ්‍ය ලෙස ඇද පැද දික් ස්වරයෙන්ම ගායනා කිරීම බොහෝ භික්ෂූන් වහන්සේලා අද අනුගමනය කරන ක්‍රමයයි. එම නිසා ගිහියන් කෙසේ නම් නිවැරදි සජ්ඣායනය පුහුණු වෙයි ද? සුත්‍ර දේශනාවෙහි මෙසේ සඳහන් වෙයි.

මහණෙනි, දික් ශ්වරයෙන් බණ කියන්නන් හට දොස් පහකි.

- ✽ තෙමේත් ඒ ස්වරයේ ඇලෙයි
- ✽ අන් අයත් ඒ ස්වරයේ ඇලෙයි
- ✽ අප ගායනා කරන අන්දමින් ශ්‍රමණ ශ්‍රාවක පුත්‍රයෝත් ගායනා කරතියි ගෘහපතියන් හින්දා කරති.
- ✽ ස්වරාකෘතිය පනන්නාගේ සමාධියත් බිඳෙයි.
- ✽ පශ්චිම ජනතාවත් දෘෂ්ටානුගතියට පැමිණෙයි.

අංගුත්තර නිකාය - කෝත වග්ගය - ගිත්ඤ්චර සූත්‍රය

වර්තමානයේ බොහෝ භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉහත දැක්වූ බුද්ධ දේශනාවන් කෙරෙහි සැලකීමක් නැත.

නමුත් භාවනා කරන පින්වතුන් මෙහි දී විශේෂයෙන් දැනගත යුතු කාරණයක් නම් දික් ස්වරයෙන් ගාථා කියවන කිසිවකුටත් සමාධියක් ඇති නොවන බවයි. සමාධියක් ඇති වූ කෙනෙකු දික් ස්වරයෙන් ගාථා සජ්ඣායනය කළහොත් ඔහුට එම සමාධිය පවත්වාගත නොහැක. ධ්‍යාන වර්ග භාවයට පත්කර ගත නොහැක. යම් කෙනෙකු දික් ස්වරයෙන් ඇද පැද ගීතයක ආකාරයට සජ්ඣායනය කරයි නම් ඔහු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සැබෑ ශ්‍රාවකයෙකු නොවන බව තේරුම් ගන්න.

පැල්කවි, කරත්ත කවි, ගොයම් කවි ගායනය කරනුයේ දික් ස්වරයෙනි. වැඩ කරන විටදී සමාධිය පවත්වා ගැනීම කළ නොහැක. එබැවින් ඔවුන් වෙහෙස නිවා ගැනීමට දික් ස්වරයෙන් ගායනා කරති.

නමුත් භාවනා යෝගියාට අවශ්‍ය වන්නේ සිත එකඟ කරගැනීමෙන් සමාධියට පත්වීමටය. එබැවින් ඔහු දික් ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය නොකළ යුතුය. තවද දික් ස්වරයෙන් කෙරෙන සජ්ඣායනයන් අසන්නාගේ ද සමාධිය බිඳෙයි. එබැවින් භාවනා යෝගියා එබඳු වැරදි සජ්ඣායනාවන් නොඅසා මග හැරිය යුතු ය. අද පිරිත් ඇතුළත් හඬ පටි හා තැටිවල වැඩි වශයෙන් ඇත්තේ දික් ස්වරයෙන් කරන සජ්ඣායනයන්ය. මෙය අප ශාසනය තුළ පවතින බලවත් ධර්ම විරෝධී ක්‍රමයකි. එවැනි පිරිත් දේශනා ඇසීමෙන් ශ්‍රාවකයාට ඇති වන සෙනක් ද ඇත. නමුත් විඩාව සංහිඳවා ගැනීම වැනි දෙයට එය සුදුසුය.

නිර්වාණ මාර්ගයෙන් බැහැරව සිටින බෞද්ධ ශ්‍රාවකයාට සමාධියක් අවශ්‍ය නැත. එවැනි අය දික් ස්වරයෙන් පිරිත් ඇසීමට ද කැමතිය. භාවනායෝගී ගිහියාට අවශ්‍ය කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කිරීම හා ඇසීමය.

භාවනා යෝගියා සජ්ඣායනය කළ යුත්තේ තම අභ්‍යන්තරයේ පවතින මන්ත්‍ර කිලුට ඉවත් කර ගැනීමටය. එය තවදුරටත් පැහැදිලි කරනවා නම් තම නාච් පද්ධතියේ පවතින මළ ඉවත් කර විශ්මිත ධ්‍යාන ශක්තියට බාධාවකින් තොරව ඉහළට ඇදී යාම පහසු කිරීමය.

නාච් පද්ධතියේ පවතින මළ ඉවත් කොට පිරිසිදු කර ගැනීමේ දී එහාට මෙහාට අදිමින් පදිමින් දික් ස්වරයෙන් කරන සජ්ඣායනයෙන් ප්‍රයෝජනයක් නොමැත. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ එක දිගටම කෙටි ස්වරයෙන් තම ශ්වසන රිද්මය ද සැලකිල්ලට ගෙන සජ්ඣායනය කිරීමයි. මෙමගින් කොඳු රැහැනේ ඇතිවන කම්පනය නාච් පද්ධතියට ගමන් කිරීමෙන් එම නාච් උත්තේජනය වී තිබුණු මළ ප්‍රශ්වාසය සමග බැහැර වී යයි. මෙලෙස පිරිසිදු නාච් පද්ධතියක් නොමැති විට කුමන භාවනාවක් වුවද නොවැඩෙයි. දික් ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කිරීමෙන් "සමාධිය" බිඳෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළේ එහෙයිනි.

අප භාවනා යෝගීන් නිතර සජ්ඣායනය කරනුයේ සාමූහිකව ය. එය බරපතල ආදීනව ගෙන දෙයි. නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය නැතැයේ සිට අඩි දෙකක් පමණ පැතිරී යනවා. භාවනා කරන විටදී මෙන්ම සජ්ඣායනය කරන විට කෙනෙකුගේ ප්‍රශ්වාසය වාතය කෙලින්ම තව කෙනෙකුගේ ආශ්වාස වාතය වියහැක. නිරෝගී පුද්ගලයෙකු එය ආශ්වාස කිරීමෙන් ඔහු ද රෝගියෙකු විය හැකිය. විශේෂයෙන්ම අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරු වූවන්ගේ පිටවන වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් නිරෝගී පුද්ගලයා අපහසු බවට පත් වේ.

දහම් ශ්‍රවණයට හා සිල් සමාදන් වීමට පැමිණෙන අප ශ්‍රාවකයන්ගේ සැලකිය යුතු පිරිසක් අවාසනාවන්ත ලෙස අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරුව ඇති බව පවසන්නේ කණගාටුවෙනි. සිල් සමාදන් වීමේ දී සහ දහම් ඇසීමේදී පවතින ඉඩකඩ ප්‍රශ්නය නිසා ඉතා සම්පවම හිඳ ගැනීමට සිදුවේ. නිරෝගී ශ්‍රාවකයින් මේ නිසා අපහසුවට පත් වූවන් ඔහුට ඒ ගැන අවබෝධයක් නැත. නමුත් ඔවුන්ගේ ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය සවස් වන විට හොඳටම අඩුවීම වැලැක්විය නොහැක.

එබැවින් භාවනා යෝගියා අත් අයගෙන් අඩි පහකට නොඅඩු දුරකින් සිටිය යුතුය. හොඳම ක්‍රමය හුදෙකලාව සිටීමය. හුදෙකලාව සිටීම බුදු රජාණන් වහන්සේ අගය කළ සේක.

“සමාධිය ” සඳහා සජ්ඣායනයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීමට භාරතයේ පවතින ප්‍රධාන භාවනා ගැන විමසීම යෝග්‍යයයි සිතමි. එහි යෝග ක්‍රම බොහෝය.

මෙහිදී යෝගියා සියලු ලෞකික බැඳීම් අතහැර හුදෙකලා ස්ථානයකට යනවා. බ්‍රහ්මචාරීව උපරිම ශීලයක පිහිටනවා. පද්මාසනය, සිද්ධාසනය, සුඛාසනය වැනි සම්භාව්‍ය යෝගාසනයක හිඳ ගන්නවා. ඉතාම අඩුවෙන් ආහාර ගන්නවා. දිනකට හතර වතාවක් නිසි ලෙස හිත කය වචනය හසුරුවමින් දෙවියන්ට හා ගුරුන්ට නමස්කාරයේ යෙදෙනවා. නමස්කාරයෙන් පසුව පැයක් හෝ දෙකක්

පමණ කය නොසොල්වා එකම ඉරියව්වක සිට සජ්ඣායනයේ යෙදෙනවා. එහිදී "ඕම්" කාරය තනියෙන්ම සජ්ඣායනය කරන අතර වේදයේ එන ශුද්ධ මන්ත්‍රයක් මිශ්‍රව ද ඕම්කාරය එක දිගටම කෙටි ස්වරයෙන් (දික් ස්වරයෙන් බැහැරව) සජ්ඣායනය කරනවා. එම සජ්ඣායනය අවසානයේ දී නාසය අගට හෝ නළල මැදට සතිය තබා භාවනා කරනවා. වසර කීපයකින් ධ්‍යාන ලබනවා.

මරණින් මතු එම යෝගීන් බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපදිනවා. නමුත් එහි ආයු ප්‍රමාණය අවසන් වීමෙන් පසුව නැවත මිනිස් ලෝකයට ප්‍රේත විෂයට හෝ අපාය දුර්ගතිවිනිපාතයන්ට පැමිණීමට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් තෙරුවන් සරණ ගිය චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය පිළිබඳව සත්‍ය ඤාණය ලැබූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙකු එලෙස ධ්‍යාන ලබා බ්‍රහ්ම ලෝකයට ගියහොත් එහිම පිරිනිවන් පාන බව බුද්ධ දේශනයේ අඩංගුය.

(දංගුත්තර නිකාය - පුග්ගල සූත්‍රය)

එම සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වෙයි. "මහණෙනි, පුද්ගලයන් සතර දෙනෙකු ලොව සිටිති. කිසි පුද්ගලයෙක් කාමයන්ගෙන් වෙන්වම අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වම විතර්ක විචාර සහිත විවේචකයන් ජනිත ක්‍රීතිය සැපය ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා වාසය කරයි. ඔහු ඒ ධ්‍යාන ආශ්වාදය විඳි එය පතයි. එයින්ම සතුටු වෙයි. එය ඔහුල කොට වසමින් එයින් නොපිරිහි මිය ගොස් බ්‍රහ්ම කායික දෙවියන් අතරට පත් වෙයි. බ්‍රහ්මකායික දෙවියන්ගේ ආයුෂ කල්පයකි.

පෘථග්ජනයා ආයු ඇති තෙක් එයි සිට ආයුෂ සියල්ල නිමවා නිරයටත් යයි. නිරිසන් යෝනියටත් යයි. ප්‍රේත විශයටත් යයි. නමුත් භාග්‍යවතුන්ගේ ශ්‍රාවකයා (චතුරාර්ය සත්‍යධර්මය සත්‍ය ඤාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටි ආර්ය ශ්‍රාවකයා) එහි ආයු ඇති තෙක් සිට එම භවයේදීම පිරිනිවන් පායි.

බලන්න නිර්වාණාවබෝධය සඳහා මෙය කෙතරම් පහසු ආශ්වාදජනක ක්‍රමයක් ද?

මෙහිදී අප විසින් සැලකිය යුතු විශේෂ කරුණක් ඇත. එනම් ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් අන්‍ය ආගමිකයින් වුවද නොදැනුවත්වම හෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ගිත් ස්වර සුත්‍රයට අනුව කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කරනවා. සමාධිය බිඳෙන ආකාර සජ්ඣායනයෙන් මග හරිනවා. නමුත් අපේ අය සමාධිය බිඳී හිත විසිරෙන ආකාරයෙන් දික් ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කරනවා.

සුත්‍ර පිටකය තුළ "සමාධිය" වැඩිම පිළිබඳව ක්‍රමවේදයන් සවිස්තරව නැත. එයට හේතුව එම ක්‍රමවේදයන් ඉන්ද්‍රියාවේ ප්‍රවලිතව තිබූ දේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේට ඒවා ගැන දේශනා කිරීමට අවශ්‍ය නොවීමය. එදා කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය පැවතිණ. සියලු යෝගීන් සම්භාව්‍යය භාවනා ඉරියව්වන්හි සිට භාවනා කළහ. නමුත් ඔවුන් තුළ වැරදි දෘෂ්ටිත් නිසා "සිලබ්බත පරාමාශ" යනුවෙන් හඳුන්වන ව්‍යුහ බවට ශීලය පත්ව තිබිණි. එමෙන්ම හේතු ඵලවාදය නොපිළිගත් ඔවුහු දේව නිර්මාණවාදය පිළිගත්හ. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයක් ඔවුන්ට නොවීය. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔවුන්ගේ පැවති දෘෂ්ටිත් නිවැරදි කිරීමට අවශ්‍ය සත්‍ය මාවත දේශනා කළ සේක. ඒ හැර භාවනා කරන ක්‍රමයන් හා උපායන් පිළිබඳව දේශනා කිරීමට අවශ්‍ය නොවීය.

බුදුකෙනෙකු ලොව පහළ වන්න සුදුසු කාලයක් හා දේශයක් තිබිය යුතුය. එදා බුදු කෙනෙකුගේ ධර්මයට පැවැතිය හැකි ඛානිරාංග සියල්ල සපිරී තිබිණ. අද අපේ බෞද්ධයන්ට වැරදි ඇත්තේ මෙතනයි. එදා ඒ සමාජය තුළ ධර්මය පැවතීමට උපයෝගී වූ ඛානිරාංග පිළිබඳව අපේ අය කිසිදු සැලකිල්ලක් නොදක්වයි. පැරණි සියල්ල අයිත් කළහ. එහි ප්‍රතිඵලය වී ඇත්තේ අද බුද්ධ ධර්මය භාවිතාවෙන් තොර හිස් වචන ගොඩක් බවට පත්වීමයි. ධ්‍යාන විමෝක්ෂ අභිඤ්ඤා මග වල පිළිබඳව අපගේ බුද්ධිමත් ශ්‍රාවකයින්ගේ අවධානය යොමු වේවා.

සජ්ඣායනය පුහුණු වීම

- ✳ නිසි භාවනා ඉරියව්වක කය සෘජුව තබාගන්න.
- ✳ තෙරුවන් කෙරෙහිම සිත පිහිටුවා ශ්‍රද්ධාවෙන් මනා

පස්සද්ධියෙන් යුතුව දෝන් ඤාණ මුද්‍රාවෙන් දැනගිස මත තබා ගන්න.

- ✿ හොඳින් ආශ්වාසය කරන්න.
- ✿ ප්‍රාශ්වාසයත් සමඟ
- ✿ "නමෝ බුද්ධාය", "නමෝ බුද්ධාය", "නමෝ බුද්ධාය" තෙවරක් කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය කරන්න.
- ✿ නැවත ආශ්වාස කරන්න.
- ✿ ප්‍රාශ්වාසයත් සමඟ "නමෝ බුද්ධාය" යනුවෙන් තෙවරක් සජ්ඣායනය කරන්න. දිගටම ශ්වසන රිද්මයට අනුව සජ්ඣායනය පවත්වාගෙන යන්න.
- ✿ ආරම්භයේ දී අඩු තරමින් මිනිත්තු 30 ක් වත් එක දිගටම සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. අතරමග නවත්වන්න එපා. ඇගිල්ලක්වත් නොසොල්වා එකම ඉරියව්වක සිට සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. වචන නිවැරදිව උච්ඡාරණය කරන්න. "බුද්ධාය" යන්න නිවැරදිව ශබ්ද කරන්න.

මිනිත්තු තිහකට පසුව ටිකින් ටික හඬ අඩුවෙන්න හරින්න. ශබ්ද නැගීම නවත්වන්න ඇතුළතින් කීමත් නවත්වන්න. ඉරියව් වෙනස් නොකරම ඇතුළාන්තයෙන් නැගෙන "නමෝ බුද්ධාය" යන රිද්මයට සිත යොමු කරන්න. නව අරහාදී බුදු ගුණ එකිනෙක සිහි කරන්න. (කියවන්න එපා) හිත සමාහිත වන්න අරින්න.

ආධුනික යෝගියා සෑම භාවනාවකටම පෙර නිසි නමස්කාරයේ හැකි තරම් යෙදෙන්න. අනතුරුව සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. අවසානයේ දී ඔබ ගත් කර්මස්ථානයට සිත යොමු කරන්න. ආධුනික යෝගියා විශේෂ කර්මස්ථානයක් නොගෙන සජ්ඣායනය අවසානයේ දී හිත එකඟ වන්න හරින්න. නිමිත්ත වශයෙන් ගත යුත්තේ ඇතුළාන්තයෙන් නැගෙන "නමෝ බුද්ධාය" යන්නයි. නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය අඛණ්ඩව පුහුණු වන්න. සක්මන් භාවනාව පුහුණු වන්න. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය හොඳින් ඉගෙන ගන්න. සියලු පාපයන්ගෙන් වෙන්ව කුසල් සිතම ඇති

කරගන්න. සත් පුරුෂ සේවනයේ යෙදෙන්න. පාපී මිත්‍රයින්ගෙන් බැහැර වන්න. විවේක ඇති විට හැකි තරම් හුදෙකලාවම ඉන්න උත්සාහ කරන්න. පත්සල්, විහාර ආරාමයන්ට ගොස් ආදර්ශවත් ලෙස ආගමික කටයුතුවල යෙදෙන්න. සියලුම ආධුනික යෝගීන් පහත දැක්වෙන සතර කමටහන් වැඩිම අතිවාරයෙන්ම කළ යුතු දෙයකි.

සතර කමටහන්

සතර කමටහන් යනු බුද්ධානුස්සති භාවනාව, මෛත්‍රී භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව, මරණානුස්මාති භාවනාවය. යම් ආධුනික යෝගියෙකුට ඉහත භාවනා හැර වෙනත් භාවනාවන්ගෙන් ආරම්භ කිරීමට උපදෙස් ගැනීමෙන් ඵලක් නැත. මෙම භාවනා හතර දිනපතාම වසරක් වැඩිම සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි. මෙයින් ධ්‍යාන ලද හැක්කේ මෛත්‍රිය හා පිළිකුල් භාවනාවෙන් පමණි. පිළිකුල් භාවනාවන්ගෙන් අඩුම තරමින් උපචාර සමාධියක් ලැබෙන තුරු හොඳින් පුහුණු වන්න.

මෙහිදී මරණානුස්සති භාවනාවට පෙර

“ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං” යන්න දහස් වාර ගණනකින් සජ්ඣායනය කරන්න. පිළිකුල් භාවනාවේ දී සජ්ඣායනය ඉතාම වැදගත්ය. ත්‍රිපිටකාචාර්ය කෙනෙකු වුවද කේසා, ලෝමා, නඩා ආදී ලෙස සජ්ඣායනය කළ යුතු බව විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් ය.

ප්‍රතික්කුල මනසිකාරය නොහොත් පිළිකුල් භාවනාව වඩන යෝගියා කායානුපස්සනාව හොඳින් උගත යුතුය. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් (සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු අඩුතරමින් තෙවැනි ධ්‍යානයටවත් පත් වූ තැනැත්තාය) කර්මස්ථානය ගත්තේ නම් මැනවි. සුදුසු කෙනෙකු නැතිනම් අති පූජ්‍ය ලබුගම ශ්‍රී ලංකා තන්ද මහානායක හිමිපාණන් ලියන ලද “සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව” පරිශීලනයට සුදුසු කෘතියකි.

එහිදී දැක්වෙන ලෙස පිළිකුල් කොටස් පංචක සයකට බෙදා අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනය කිරීම නොදම ක්‍රමයයි. සජ්ඣායනය කොට පාඩම් කර ගැනීමෙන් පසු සිතින් හැදෑරිය යුතුය. එවිට පිළිකුල් ස්වභාවය ප්‍රතිවේද බවට පත් වෙයි.

මෙසේ අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් දහස් වර සජ්ඣායනය කොට පසුව සිතින් අශුභය පුන පුනා විමසිය යුතුය. පසුව දස පරිද්දෙකින් මනසිකාර කෞෂ්ඨ්‍යයද ඉගෙන ප්‍රතික්කුල මනසිකාර භාවනාව වඩන්න. ඒ පිළිබඳව සම්පූර්ණ විස්තරයක් සැපයීමට මෙහි ඉඩක් නැත. මෙහි පෙන්වා දුන්නේ භාවනාවට හා සජ්ඣායනය සම්බන්ධ කරගන්නා ආකාරය පමණි.

නිර්වාණ මාර්ගයක් වන සජ්ඣායනය අප ශාසනය තුළ යටපත් කර තැබීමට හේතු

අද බොහෝ සඳහම් ව්‍යාපාර පවත්වන්නේ බුදුපියාණන් පිළිකෙව් කළ දික් ස්වරයෙන් ඇද පැද කරන ගීත ගායනය සමග ය. තමා වරද කරමින් නිර්වාණ මාර්ගයක් වූ කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය පිළිබඳව ශ්‍රාවකයා දැනුවත් කළ නොහැක. දික් ස්වරයෙන් බණ කීම නිසා තමාගේත්, තම ශ්‍රාවකයාගේත් "සමාධිය" බිඳුනත් තම ලාභ සත්කාර කීර්ති, ප්‍රශංසා සඳහාම කටයුතු කරයි. මෙය අද නිවන් මගට, භාවනාව දියුණු කිරීමට ඇති ප්‍රබල බාධාවකි. අද භාවනා වැඩසටහන් ද පවත්වන්නේ දික් ස්වරයෙන් ගීත නාටකයට මෙන් ඇද පැද කරන වැරදි සජ්ඣායනය සමගය. පැල්කව්, කරත්ත කව්, අසනවා මෙන් ශ්‍රාවකයා විවේකී සුවයක් ලබති. නමුත් ඔවුන්ගේ සමාධිය බිඳෙයි. තමාගේත් ශ්‍රාවකයාගේත් සමාධිය බිඳුනත් කමක් නැහැ තමා වටා පිරිස එක් වුවහොත් ප්‍රමාණවත්ය යන හැගීමෙන් කටයුතු කරයි. මේ නිසාද නිර්වාණ මාර්ගයක් ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ සජ්ඣායනය යටපත්ව ඇත.

අද ප්‍රතිවේද ශාසනය අප්‍රකටව පවතී. නමුත් කම්මට්ඨානාවාර්යයන් වහන්සේලා දහස් ගණනකි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතීන් බැහැරව නිසි දහම් මග නොයන ඉඳහිට ප්‍රදර්ශනය සඳහා

පමණක් භාවනා කරන "සමාධිය" නොවැඩුන මෙම පිරිසටත් පැවැත්ම ඇත්තේ දික් ස්වරයෙන් බණ කීම තුළ පමණි.

කටහඬ මිහිරි නම්, තාලයකට ගාථා කිව හැකි නම් කම්මට්ඨානාචාර්යකමට අද හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. ශ්‍රාවකයන් ද අක්‍රමත්ව හිඳ නිදිබරව සිට එය ශ්‍රවණය කොට තමා භාවනා කළායයි සිතයි. දෙදෙනාම උතුම් නිර්වාණ මාර්ගයෙන් බැහැර වෙයි.

අද බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල මෙමග්‍රී භාවනාව ආදී භාවනාද පවත්වන්නේ දේශකයාණන් වහන්සේලා දික් ස්වරයෙන් ගීත රාවය මුසුකර පවත්වන වැරදි සජ්ඣායන ක්‍රමයන් පදනම් කරගෙනය. එවැනි භාවනා ගුරුවරුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති නිවැරදි සජ්ඣායන ක්‍රමය ශ්‍රාවකයාට හඳුන්වා දිය නොහැක.

කෙටි ස්වරයෙන් කරන නිසි සජ්ඣායනය සමග භාවනාව දියුණු කරගැනීම ඉතාම පහසුය. එමගින් බොහෝ රෝගාබාධයන්ගෙන් හා කායික මානසික දුබලතාවයන්ගෙන් ශ්‍රාවකයාට පහසුවෙන් මිදිය හැකිය.

අද ශ්‍රාවකයාට ඇති පහසුම නිර්වාණ මාර්ගය සජ්ඣායනයයි.

භාවනා උගන්වන අය එලෙස වැරදි ප්‍රතිපදාවක සිටියත් පරියාප්තිය හදාරණ අය දේශනා කරන අය හා ලියන අය සජ්ඣායනය නැමැති නිවන් මග වසන් කරන්නේ ඇයි?

එසේ වීමට ද හේතුවක් ඇත. තම පැවැත්ම හා කීර්ති ප්‍රසංශා, නම්බුනාම රැකගත හැක්කේ ශ්‍රාවකයා නිවන් මගින් බැහැර කර පරියාප්තිය අවුල් කිරීමෙන් පමණි. මෙවන් අය බොහෝ විට සුත්‍ර දේශනාවන්හි හරය අමතක කොට වචන අල්ලා ගෙන ඒ පැත්තට, මේ පැත්තට හරවමින් ශ්‍රාවකයා හෙම්බත් කරයි. කල්මරයි. "හද්දේ කරත්ත" යනු කුමක්ද? "කරණිය සුත්‍රයද", "කරණිය මෙත්ත සුත්‍රයද" යනාදී වශයෙන් වචන අල්ලා වාද කරයි. භාවනා පිළිබඳව කතා නොකරයි. ශ්‍රාවකයා දහම් මගින් ඉවත් කරයි.

නමුත් නිසි සජ්ඣායනය නිර්වාණ මාර්ගයක් ලෙස පෙන්වා දුන්නොත් මිත්‍යා බණ අසන අය අඩු වෙයි. ශ්‍රාවකයා නිසි අවබෝධයෙන් යුතුව නිවන් මග යයි. එලෙස නිවැරදි භාවනා ව්‍යාපාරයක් මෙරට බිහි වුවහොත් පාලිය පමණක් ඉගෙන තමා අධිගමනයන්ට පත්වූවා යයි තම ගෝලයන්ට ලවා ප්‍රසිද්ධ කරවාගෙන කරන ව්‍යාපාරයට තැනක් නැති වෙයි. එනිසාම මේ පිරිසත් කායික මානසික සුවය පස්සදිධිය ඇති කර ප්‍රඤ්ඤාව වඩන්නාවූ බුද්ධානු ශාසනාවක් වූ සජ්ඣායනය යටපත් කරයි. ඒ වෙනුවට වචන හරඹයක යෙදී තම පරිනත බව පෙන්වීමට තැත් කරයි.

මෙලෙසින් වර්තමානයට ගැලපෙන ඉහළතම විමුක්ති මාර්ගයක් වූ සජ්ඣායනය අප ශාසනය තුළින් බැහැර වීම නිසා නිර්වාණ මාර්ගය අද වැසී ඇත.

එම මාර්ගයට නමස්කාරය ද එකතු කරගත් විට සජ්ඣායනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල තවත් වැඩි වෙයි. අද බොහෝ දෙනා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයන්ගෙන් මිදීම සඳහා විවිධ මිසදුටු තැන්වලට යයි. නමුත් එවැනි රෝගියකු නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයේ යෙදුන විට වසරක දී පමණ එම උපද්‍රවයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් මිදිය හැක. එපමණක් නොව නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන භාවනා කිරීමට ද හැකි වේ.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ ශීලස්කන්ධය පුරන අතරදී සතර කමටහන් වැඩිය යුතුමය. ඒ අතර පටිච්චසමුප්පාදය ධර්මය ආයතන, ස්කන්ධ ආදිය ගැනත් ඉගෙන නාම රූප ධර්මයන් වෙන් කොට අවබෝධය කරගෙන තමා යයි ආත්මයක් නැති බව ප්‍රඤ්ඤාවෙන් දැකිය හැක. පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම, නැතිවීම, ආදිතවය, ආශ්වාදය හා නිස්සරණය ද භාවනාව තුළින් දකින යෝගියාගේ ආත්ම දෘෂ්ටිය පහව යයි. ඔහු නිසි ආකාරයෙන් සක්කාය දිට්ඨියෙන් මිදෙන අතර ධර්මය පිළිබඳව සියලු සැක දුරු කරගනී. එවැනි ශ්‍රාවකයා සෝවාන් ඵලයට පත් වෙයි.

දිගටම සතර සතිපට්ඨානයේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා ධ්‍යාන වඩමින් විදර්ශනා භාවනාව ද වඩයි. ඔහු නියත ලෙසම උපරිම සත් වසරක දී අනාගාමී ඵලයට පත්වෙයි.

අද ධර්ම මාර්ගය අවුල් කරගෙන ඇත. විවිධ ආචාර්ය මතවාදයන්ගෙන් නිවන් මාවත වසාගෙන ඇත. නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයන් සමඟ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිළිපත් ශ්‍රාවකයා නියත ලෙසම මග ඵල හා ධ්‍යාන ලබන්නේය.

ධර්මය හා භාවනා ක්‍රම ඉගෙනීමෙන් පමණක් කිසිදු ඵලයකට පත්විය නොහැක. අනු පුරව් ක්‍රමයකට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි සිලස්කන්ධය පුරමින් භාවනා වැඩිය යුතුය.

නමුත් අද බොහෝ දෙනා තැනින් තැන පැන යයි. නිසි ලෙස පළඟ බැඳීම තබා මිනිත්තු 30 ක් වත් කුමන අකාරයකින්වත් වාඩි වී සිටීමට අපහසු අයට ප්‍රථමයෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව පුහුණු කරවන තැන්ද ඇත. සමහර තැන්වල සිලස්කන්ධය, සමාධි ස්කන්ධය යන්තමින් වත් නොපුරා විදර්ශනා භාවනා පුහුණු කරයි. මෙවැනි විකාර භාවනා නිසා අද ලංකාවේ බෞද්ධ භාවනාව වඳ බැස ඇත.

අද අප රටේ වැඩියෙන්ම භාවනාව සොයා එන්නෝ වයස අවුරුදු 60 පසු කළ අයයි. මෙවන් අයට විවිධ කායික ආබාධයන් ඇත. ඔවුන්ට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගෙන භාවනා කිරීම ද අපහසුය. අද මෙවන් පිරිසට ද පුහුණු කරවන්නේ ආනාපාන සති භාවනාව, පිම්බීම, හැකිලීම භාවනාව හෝ විදර්ශනා භාවනාවයි. වියපත් අයට ආනාපාන සති භාවනාව වඩා ධ්‍යාන ආදිය ලැබිය නොහැක. එවැනි අයට කිසිසේත් විදර්ශනා භාවනාවන් ද වැඩිය නොහැක. විදර්ශනා භාවනා වැඩීමට සමාහිත සිතක් තිබිය යුතුය.

අප රටේ බොහෝ වියපත් ශ්‍රාවකයන්ට මන්ත්‍ර කිලුට ඇතුළු රෝගාබාධ බොහෝය. නිසි සජ්ඣායනය මගින් ඔවුන් තුළ පුනර්ජීවයක් ඇති කළ හැක. එසේ නොමැතිව ධර්ම අවබෝධය පවා ලද නොහැක.

එබැවින් පින්වත් උපාසක උපාසිකාවනි. නිසි ලෙස සජ්ඣායනා පුහුණු වී සජ්ඣායනා අවසානයේ දී භාවනාවට පිවිසෙන්න.

සතර කමටහන් හා ධාතු මනසිකාරය හා ඊරියාපථ භාවනාව වඩන්න. මිත්‍යා භාවනාවන්ගෙන් මිඳෙන්න. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත අවබෝධ කරගන්න. සුදුසු කෙනෙකුගෙන් ධර්මය අසා සෝතාපත්ත ශ්‍රාවකයෙකු වීමට උත්සාහ ගන්න. ධර්ම මාර්ගයේ අගට ඇති භාවනා මුලට නොගන්න. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයෙන් යුතුව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතින් පිටත නොයන්න. ඔබට කළහැකි භාවනා පමණක් පුහුණු වන්න. දිනපතාම අඩු තරමින් පැයක් වත් නිසි සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. දින කීපයක්ම ඔබ තුළ පැවතුන ව්‍යාධීන් පහව යන හැටි බලා සතුටු වන්න.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ විමුක්තිය කරා යන පස් ආකාරයක් ඇති බව මෙහිදී අප ප්‍රථමයෙන් සංගිති සූත්‍රය ඇසුරින් පෙන්වා දුනිමු. එයින් අදට ගැළපෙන වඩාත්ම පහසු හා ඉක්මන්ම ක්‍රමය සජ්ඣායනා ක්‍රමයයි. නිසි නමස්කාරය සමඟ කරන සජ්ඣායනයෙන් වඩාත් ඉක්මන් විපුල ඵල ලද හැක.



නමස්කාරය

නමස්කාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදූත වදාල සිලමය වාරිත්‍රයකි.

“නිස්සො ඉමා භික්ඛවේ වන්දනා. කතමා නිස්සෝ කායේන, වාචාය, මනසාය.

“මහණෙනි, කයින් වැදීමය - වචනයෙන් වැදීමය - සිතින් වැදීමය යයි වැඳුම් තුනකි.

- ජංගුත්තර නිකාය -

අවිද්‍යාව නිසා මම, මගේ යන අදහස මිනිසා තුළ පවතී. නමුත් ඇත්තට පවතින්නේ ධාතු ස්වභාවයක ක්‍රියාකාරීත්වයක් මිස මමය, මගේය යන ආත්මයක් ඇති බව ධර්මය තුළින් පිළිනොගනී. නමුත් එය තමා තුළින්ම අවබෝධකරගත හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළින්ය.

අනංකාරය, අන් අය අභිබවා යාමේ නොනවතින තරගය, කීර්ති ප්‍රශංසා හා ප්‍රශස්ති සතුටින් පිළිගැනීම ආත්ම දෘෂ්ටිය නිසාම මිනිසා තුළ පවත්නා චිත්ත ස්වභාවයකි. මෙම චිත්ත ස්වභාවය තිබිය දී “අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි” යන්න වචනයෙන් කියූ පමණින්ම කෙනෙකුට විමුක්තිය ලද නොහැක. ඒ සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ සමථ - විපස්සනා භාවනා වැඩිය යුතුය.

බෞද්ධ භාවනායෝගියා මෙම අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය ප්‍රඥාවෙන් දකින්නේ විදර්ශනා භාවනාව තුළින්ය. විදර්ශනාව වැඩෙන්නේ සමාහිත සිතක් තුළය. එම සමාධියට පාදක වන්නේ ශීලයයි. එම ශීලය තුළින් අහංකාරය දුරලා නිහතමානී බව ශ්‍රාවකයා තුළ ඇතිකරන ප්‍රධාන මාර්ගයක් වන්නේ නමස්කාරයයි.

එම නිහතමානීකම හා කායික මානසික නිරෝගීතාවය නොමැති ශ්‍රාවකයෙකුට උතුම් ධර්මය අවබෝධකරගැනීමට හෝ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිවිස බවුන් වැඩීමට නොහැක. නමස්කාරය වන්දනයක් මෙන්ම පිදීමක් ද වෙයි. පිදිය යුත්තන් පිදීම උතුම් මංගල කාරණයකි. "පුජාව පුජනියානං ඒතං මංගල මුත්තමං"

සුත්‍ර දේශනාවන්ගෙන් අපට ලබාගත හැක්කේ ධර්ම නියාමයන් පමණි. ඒවා තම ධර්ම ප්‍රතිපදාවට එක්කරගත හැක්කේ කල්‍යාණ මිත්‍රසේවනය තුළින්ය. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයක් නොමැතිව ධර්ම මාර්ගයේ යා නොහැක. එම කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයේ බැඳීම පවතින්නේ වන්දනය නොහොත් නමස්කාරය තුළිනි.

ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට තමා නොදන්නා දෙය මෙය යයි අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. නිහතමානීකම නොමැති විට එම අවබෝධය නොපිහිටයි. දර්ශනය තුළින්ද යම් තරමකට නිහතමානීකම දිනාගත හැක. නමුත් එය ප්‍රායෝගික වන්නේ නමස්කාරය තුළින්ය.

ශක්‍ර දේවචන්ද්‍රයා පවා ආර්ය ශ්‍රාවකයාට නමස්කාර කළ බව ධර්මයේ සඳහන්ව ඇත. නමුත් අද යමක් කමක් ඇති අය හා දූත උගත් අය තුළ ඇත්තේ "මම නම් කාටවත් දණ නමන්නෙ නැහැ" යන අහංකාර අදහසයි. එවැනි අය ආර්ය මහා සංඝරත්නයට වුවද සිත, කය, වචනයෙන් නිසි ලෙස නමස්කාර නොකරයි. එවැනි හීන නමස්කාරයේ යෙදෙන්නන් අතර උගත්තු හා දේශපාලකයෝ ප්‍රමුඛ වෙති. ඒ බව රූපවාහිනී නාලිකාවලින් නිතර දැකිය හැක. ඒවා දකින බෞද්ධ දරුවන්ද හීන නමස්කාරයටම පුරුදු වී ඇත. එබැවින් අද නිසි නමස්කාරය හඳුන්වා දීම හා පුහුණු කිරීම අප ශාසනයට අත්‍යාවශ්‍ය කාරණයකි.

වන්දනයෙන් ලැබිය හැකි එල බෙහෝය. ඒ බව බුදුරජාණන් වහන්සේම ඉතා පැහැදිලිව පෙන්වාදී ඇත.

“අනිවාදන සිලිය - නිව්වං වද්ධාපවාසිතෝ
වත්තාභෝ ධර්මා වඩ්ඩන්ති - ආයු වණ්ණෝ, යුඛං බලං”

මෙම ගාථාව නොඇසූ බෞද්ධ පින්වතුන් සෙවිය නොහැක. ගිහි පැවිදි දෙපිරිසම අද මෙම ගාථාව ආශීර්වාද ගාථාවක් ලෙසම සලකති. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති උතුම් උපදේශය අවබෝධ කර නොගනී. එමගින් තම ජීවිතය ආලෝක කර නොගනී.

“ගුණවත්තයින්ට නිතර වදින, සත්කාර කරන තැනැත්තන්ට ආයුෂ, වර්ණ, සැප හා බල ලැබේ යන්න මෙම ගාථාවේ අර්ථයයි. මෙහි බල වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ප්‍රඥා බලයයි. සමාජයේ සියළු දෙනාම ආයුෂ වර්ණ, සැප හා බල ලැබීමට කැමතිය. ඒ සඳහා ඔවුහු විවිධ මාර්ග අනුගමනය කරයි.

“ආයුෂ” වැඩිකර ගැනීමට මිල අධික විවිධ ඖෂධ සොයා යයි. බටහිර පොත පත බලා විවිධ දේ ප්‍රගුණ කරයි. “වර්ණය” වැඩිකරගැනීමට විවිධ ආලේප ඇඟ ගල්වයි. “සැප” වැඩිකරගැනීමට කුමන අධාර්මික ක්‍රමයකින් වුවද ධනයම සොයයි. “බල” නොහොත් ප්‍රඥා බලය වැඩිකරගැනීමට විවිධ ගුප්ත හා මිථ්‍යා ඇදිහිලි පසු පස යයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල උපදේශයන් පිළිපැදීමට උත්සාහ නොකරයි. “වන්දනය” පිළිබඳව ශ්‍රාවකයින්ට පැහැදිලි කර පුහුණු කරවීමක් ද නැත. බෞද්ධ සංස්කෘතියේ බිඳ වැටීම නිසා එසේ කිරීම ද අපහසුය. එබැවින් එම ගාථාව ධර්ම දේශනා අවසානයේ දී කරන ආශීර්වාද ගාථාවක් බවට පත්කරගෙන ඇත. තථාගත ධර්මය කනපිට පෙරලා සඟවා ඇති බවට මෙය හොඳටම ප්‍රමාණවත් සාක්ෂියකි. නමුත් කිසියම් නමස්කාරයක ද අපේ ශ්‍රාවකයින් යෙදෙනවා. නමුත් එය නිසි නමස්කාරය නොවන නිසා නිසි එල ලැබීමක් ද නොමැත.

ආරණ්‍යය සේනාසනවල වැඩ වසන හික්කුන් වහන්සේලා නිතර නමස්කාරයේ යෙදීම දැකිය හැක. එහිදී සිතින් හා වචනයෙන්

නමස්කාරය සිදු වුවද කයින් කෙරෙන නමස්කාරයේ බලවත් අඩුපාඩු එමටය. එයට හේතුව නොසැලකිලිමත්කම නොව අනවබෝධයයි.

අද ගිහි පින්වතුන්ගේ නමස්කාරය නම් කිසිම වැඩකට නැති දෙයකි. ඇත්තෙන්ම එය "හීන" නමස්කාරය ලෙසවත් හැඳින්විය නොහැක. එයට කිව යුත්තේ "ජඩ" නමස්කාරය කියාය. සමහරු දේශපාලකයින් ලෙස දැන් උරහිසට උඩින් ඔසවා වඳිති. සමහර ළමයි බෑග් සහ බෝතල් එක අතකින් ගෙන තනි අතින් වඳිති. අද බෞද්ධයන්ගේ ඇඳුම් ද නිසි වන්දනාවට බාධාවකි.

අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් නිවැරදිව නමස්කාරයේ යෙදෙනාවනම් අද පවතින බොහෝ රෝගාබාධයන්ට පැවතිය නොහැක.

මෙතැන් සිට අප නිසි නමස්කාරය තුළින් ආයුෂ වර්ණ සැප හා බල යන ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරයත් එය බෞද්ධ භාවනාවට පාදක වන ආකාරයත් විමසමු.

කොඳු රැහැනේ ක්‍රියාකාරිත්වය භාවනාවට කෙලින්ම බලපානවා. කොඳු රැහැනේ සුනම්‍යතාවය කෙනෙකුගේ නිරෝගී බව පෙන්වයි. වයසට යාමේදී සිදුවන්නේ කොඳු රැහැනේ සුනම්‍යතාවය ටිකින් ටික අඩුවීමය. එලෙස සුනම්‍යතාවය අඩුවී වයසට යත්ම කොන්ද වකුටුවීමට පත්වෙයි.

වයසට යාම ස්වභාවිකය. එය නැවැත්විය නොහැක. නමුත් කොන්දට නිසි ව්‍යායාමයක් ලද හොත් වයසට යාම නිසිකලට කලින් සිදු වන්නේ නැහැ. අද බොහෝ දෙනාට සුවකළ නොහැකි ආබාධයක් නම් "කොන්දේ අමාරුවයි" මෙය ලාංකික කාන්තාවන් අතර සුලභය.

නිසි නමස්කාරයෙන් කොඳු රැහැනට සුදුසු අතරු ආබාධයන්ගෙන් තොර ව්‍යායාමයක් ලැබෙන නිසා කොඳු රැහැනේ සුනම්‍යතාවය හා නිසි ස්වභාවික පිහිටීම ආරක්‍ෂා වෙනවා. මේ නිසා "ආයුෂ" වර්ධනය වෙනවා. උපතේදීම කෙනෙකුගේ ආයුෂ තීරණය වෙනවා. වයසට යාම නැවැත්විය නොහැක. නමුත් මෙයින් අදහස් වන්නේ අකාලයේ වැහැරීයාමට ඇති ඉඩ අවුරා ආයුෂ වර්ධනය කර ගැනීමයි.

මෙහිදී සදහන් කළ කොඳු රැහැනේ නිසි පිහිටීම කුමක්දැයි පැහැදිලිවිය යුත්තකි. කොඳු රැහැන යන්ත්‍රයක් මෙන් සෘජුවම පිහිටා නැත. කොඳු රැහැනේ පහත ප්‍රදේශය අවතල හැඩයක් ගනී. නමුත් උදරය මහත්වීමෙන් එම අවතල හැඩය නැතිවෙයි. කයේ ඉහළ ප්‍රදේශය සෘජුව පවත්වාගත හැක්කේ කොන්දේ පහත ප්‍රදේශයෙහි ඇති අවතල හැඩය රැකුණ විට පමණි. එසේ නොවූ විට කය ඉදිරියට නැමීම වැළැක්විය නොහැක. එමෙන්ම ශරීරයේ ස්වභාවයෙන් පිහිටි හැඩය වෙනස්වීම නිසා කොන්දේ අමාරු ඇතුළු විවිධ රෝගාබාධයන් ඇතිවීම වැළැක්විය නොහැක. එවැනි අයට භාවනාව සඵල කරගත නොහැක.

පැරණි යුගයට වඩා අද නමස්කාරයෙන් විශේෂ ප්‍රයෝජනයක් සිදුවන බව කිව යුතුය. කම්කරුවන් හා ගොවීන් හැර අනෙක් රජයේ සේවකයන්ට වැඩි වශයෙන්ම පුටුවල වාඩිවී වැඩ කිරීමට සිදුව ඇත. ඔවුන් බොහෝ විට වාඩිවන්නේ ද වැරදි ක්‍රමයන්ටය. තවද අද ගෘහණියන්ට වී කෙටීම, ඇඹීම, දර හා දිය ඇදීම වැනි කටයුතු ද නැත. මේ පිරිස අතර ක්‍රීඩා කිරීම් හෝ විශේෂ ව්‍යායාම් ගැනීමක් ද පුරුදුව නැත. මෙවන් පිරිසකට නිසි නමස්කාරයෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන අසීමිතය. ඒ තුළින් නිරෝගී බවත්, නිහතමානීත්වයත් තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවත් වර්ධනය වන අතර නිසි කලාණ මිත්‍ර සේවනයට ද සුදුසු ශ්‍රාවකයෙකු බවට පත්විය හැක.

නිසි නමස්කාරයේ දී උදර කුහරය ක්‍රමානුකූලව තෙරපීම නිසා උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම වළකින අතර, අභ්‍යන්තර සියළු ඉන්ද්‍රියන් පුනර්ජීවනයට පත්වෙයි. කෙනෙක් ගන්නා ආහාර නිසි ලෙස ජීරණය වී පෝෂ්‍යය පදාර්ථ ශරීරගත වීමෙන් පසුව ඉතිරිවන අපද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් බැහැර වෙනවානම් බොහෝ රෝගාබාධ අඩුවන අතර ශරීර වර්ණය ද පැහැපත් වෙයි. මෙසේ බැලූ විට නමස්කාරය තුළින් ප්‍රමෝදයෙන් පිරි සාර්ථක ජීවිතයකට කෙනෙකු පත්වීමේ කායික හා මානසික පසුබිමක් නිර්මාණය වන අතර මළබද්ධය, කොන්දේ අමාරු, දියවැඩියාව, ආතරයිටිස්, උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම, අඩු වැඩි රුධිර

පීඩනය, අලසකම, මිහිරෙන් නමිත් හඳුන්වන හිසරදය හා බොහෝ රෝගාබාධයන්ගෙන් මිදීමට හැකිවෙයි.

නමස්කාරයෙන් වන ප්‍රතිඵලයක් ලෙස "බල" වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කොට ඇත්තේ කුමක් ද? මෙයින් අදහස් වන්නේ ප්‍රඥා බලයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ප්‍රඥාවන්තයින් උදෙසා පමණි. ප්‍රඥාව නොමැති විට ධර්ම අවබෝධය හා භාවනාව බෙහෙවින් අපහසු කටයුත්තකි. එවැනි අය නමස්කාර ක්‍රම පුහුණුවීමෙන් "ආයු වර්ණ සෑප බල" ලබාගත යුතුය.

කොඳු රැහැනට නිසි අභ්‍යාසයක් ලැබීමෙන් බොහෝ රෝගාබාධයන් පාලනය වන නිසා ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය වර්ධනය වේ. එවැනි ශ්‍රාවකයන් තුළ වීර්ය හා අප්‍රමාදය වැනි ගුණ ධර්මයන් වැඩෙන්නේ නිරායාසයෙනි. නමස්කාරය බුද්ධානුශාසනාවකි. මෙම අනුශාසනාව නිසි ලෙස නොපිළිපැදීම නිසා අප බෞද්ධයා රෝගීව සිටී. ඔවුන්ට සාර්ථක ලෙස භාවනා කිරීමට ද නොහැක. උදේ සවස බුදු ගුණ සජ්ඣායනය කොට මිනිත්තු 15 බැගින් දෙවතාවක් නිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. එවිට නුඹ ලෞකික ජීවිතයේ බොහෝ ගැටළු ක්‍රමයෙන් විසඳී නිරෝගිමත්, වාසනාවන්ත, ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත්වන්නේය.

වැරදි නමස්කාරයේ දී මෙන් නොව නිසි නමස්කාරයේ දී කය හා වචනය හසුරුවන්නේ ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස රිද්මයට අනුවය. ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන්නේ මිනිසාගේ දූතීමකින් තොරවයි. අවිද්‍යාව නිසාය. නමුත් යම් කෙනෙකු එම ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය හඳුනාගන්නවානම් ඔහුට සිත ඒකාග්‍රකර ගැනීමටත් එම සිත නිශ්චිත ධර්ම අරමුණකට පිහිටුවා ගැනීමත් පහසුවේ. නිසි නමස්කාරයේ දී ශ්වසන රිද්මය හඳුනාගැනීමට ද පුහුණුවක් ලැබෙයි. එබැවින් අප ඉදිරිපත් කරන නමස්කාර ක්‍රමයෙන් ඉදිරියේ දී ආනපාන සති භාවනාව වැඩිමිට ද පුහුණුවක් ඉබේම ලැබෙයි.

ශ්වසනයේ රිද්මයන් නිරන්තරවම වෙනස්වෙමින් පවතී. රාග,

ද්වේශ, මෝහ සිතුවිලි ඇතිවීම හා නැතිවීම සිදුවන විට ශ්වසන රිද්මය ද වෙනස්වෙයි. බයක් ඇතිවන විටද, රාගික හැඟීමක් ඇතිවන විටද ශ්වසන රිද්මය කෙටිවී වේගවන හැටි තමාටම නිරීක්ෂණය කළ හැක. ශ්වසන රිද්මයේ වෙනස්වීමත් සමඟ ඇතිවන සිතුවිලි වල වෙනස්වීම හඳුනාගත හැක්කේ දියුණු යෝගියෙකුටය. ඔහු නිවනට සමීප වූවෙකි. රහතන් වහන්සේ තමක් තුළ නොදැනුවත්ව සිදු වන ශ්වසනයක් නොමැත. හේතුව අවිද්‍යාව නොමැති කමයි. ශ්වසන රිද්මය හඳුනාගැනීම හා ඒ සමඟ චිත්තයේ වෙනස්වීම හඳුනාගැනීම බෞද්ධ භාවනාවේ මූලික හරයයි. හතරවන ධ්‍යානයේ දී ශ්වසනය නොදැනී යන්නේ, තාවකාලිකව හතරවන්නේ උපේක්ෂාව නිසා අරමුණු ඒම හතරවන නිසාය. එබැවින් පින්වත සිත කය වචනයෙන් කෙරෙන නිසි නමස්කාරයෙන් කෙනෙකු “ආයුෂ, වර්ණය, සැපය හා බලය” ලැබ නිදුක් නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකිරීමට වාසනාවන්තයින් වෙන අතරම ලෝකෝත්තර සුවය ලැබීමේ මාර්ගයට ද ශ්‍රාවකයා අවතීර්ණ කරන්නේය. නමස්කාරය බුද්ධානුශාසනාවක්මය. අප අවුරුදු දහස් ගණනක්ම එම අනුශාසනාව මඟහැරියෙමු. වන්දනය ගැන කියවෙන “අභිවාදන සිලිස්ස” යන ගාථාව ආශිර්වාද ගාථාවක් බවට පත්කර ගත්තෙමු. එම බුද්ධානුශාසනාවෙන් බැහැර වූ ශ්‍රාවකයා රෝගාබාධයන්ට ගොදුරුවී ඇත. භාවනාව තබා ඒ සඳහා වාඩිවී සිටීමට ද අපහසු තත්ත්වයට පත්ව ඇත. එනිසාම බෞද්ධ භාවනාව අවුල් ජාලාවක් බවට පත්වී ඇත.

පින්වත, පින්වතිය, චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න. නුවණින් විමසා එය සත්‍ය ඥාණයක් බවට පත්කරගන්න. උදේ සවස මුදුගුණ කියමින් මිනිත්තු 10 බැගින් උදේ සවස දෙවතාවක් නිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. අත්හදා බැලීමක් ලෙස අඩුම තරමින් දෙසතියක් අඛණ්ඩවම “නමස්කාරය” හා සජ්ඣායනය පුහුණුවන්න. ඒ ඉතා සුළු කාලය තුලදීම නුඹට එමගින් විශ්මිත ප්‍රතිඵල අත්දැකිය හැකිවනු ඇත. එය තම ජීවිතයේ අංගයක් ලෙස අඛණ්ඩවම පවත්වා ගන්න.

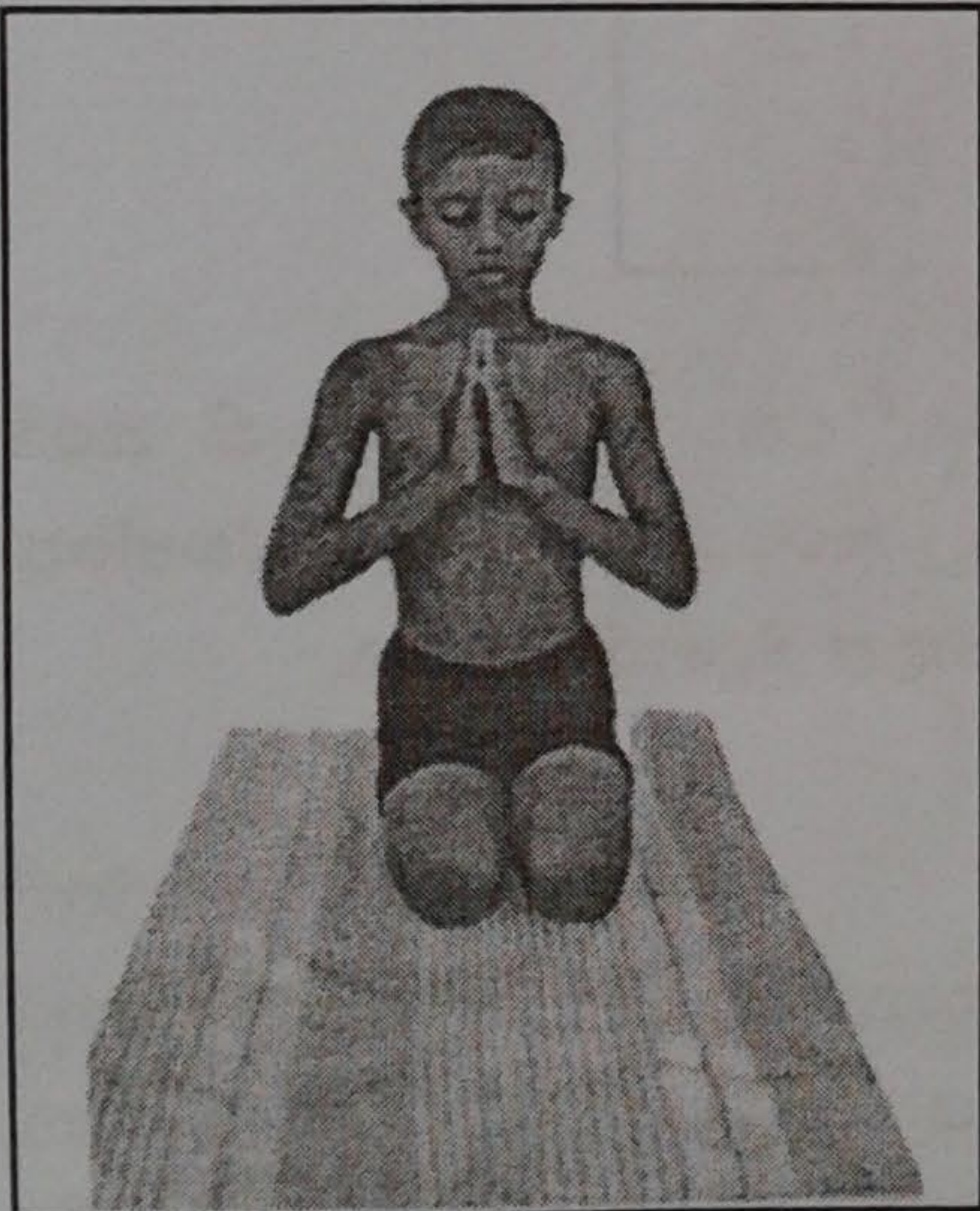
වජ්‍රාසන නමස්කාරය

සුදානම් වීම

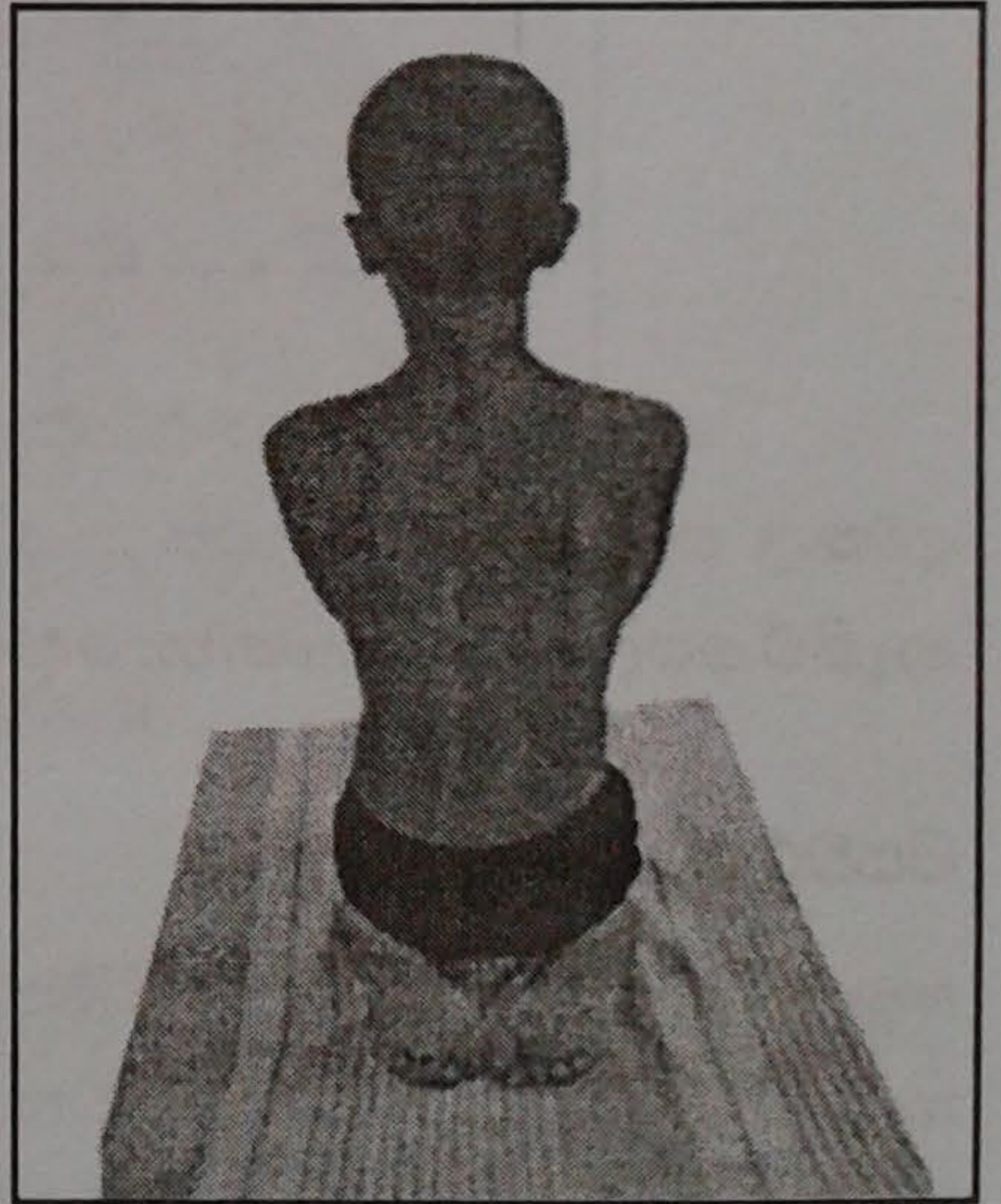
- ✽ ශරීරයේ අවයව නිරවන සේ ඇඳුම් ඇඳ ගෙන නිසි නමස්කාරයේ යෙදිය නොහැක.
- ✽ සිත බාහිර අරමුණු වලින් ඉවත්කර ශුද්ධාවෙන් සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න. තෙරුවන් කෙරෙහිම සිත පිහිටුවා ගන්න.
- ✽ සනකම් ලොකු තුවායක් හතරට නවා බිමට එලාගන්න.
- ✽ කිසි විටෙක වට පිට බලමින් වන්දනයේ නොයෙදෙන්න.
- ✽ මුල් අවස්ථාවේ දී සජ්ඣායනය කරමින් නමස්කාරයේ යෙදීම ආධුනිකයාට අපහසුය. එබැවින් ප්‍රථමයෙන් නමස්කාරය උගෙන පුහුණුවී පසුව ශ්වසන රිද්මයට අනුව සජ්ඣායනය කරමින් වන්දනයේ යෙදෙන්න.

පුහුණුවීම

01. නියවර



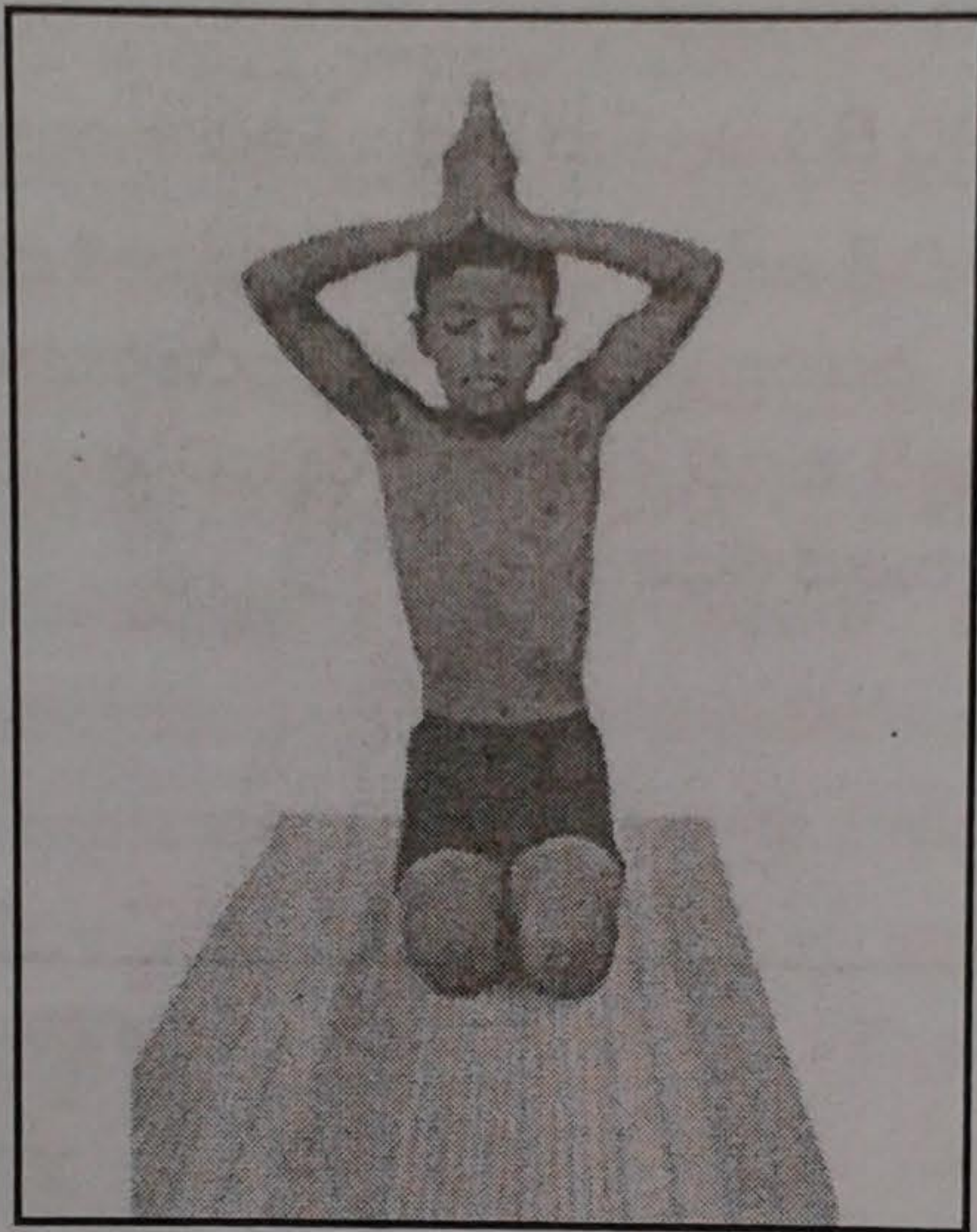
1 නියවර i



1 නියවර ii

රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි දණහිස් නවා තුවායක් මත වාඩිවෙන්න. රූපසටහන්වල ඇති ලෙස දෙකකුල්වල මහපට ඇඟිලි එකට ගැවෙන සේ තබාගන්න. විලිඹුවලින් දෙපසට තෙරපන්න හරින්න. ඒ මත තට්ටම් තබා ගන්න. නැමු දණහිස් එකිනෙක ගැවෙනසේ තබා ගන්න. ආරම්භයේ දී ස්ථුල අයට එසේ කිරීම අපහසුවන්න ඉඩ ඇත. ක්‍රමයෙන් පුහුණු වන්න.

පියවර 2

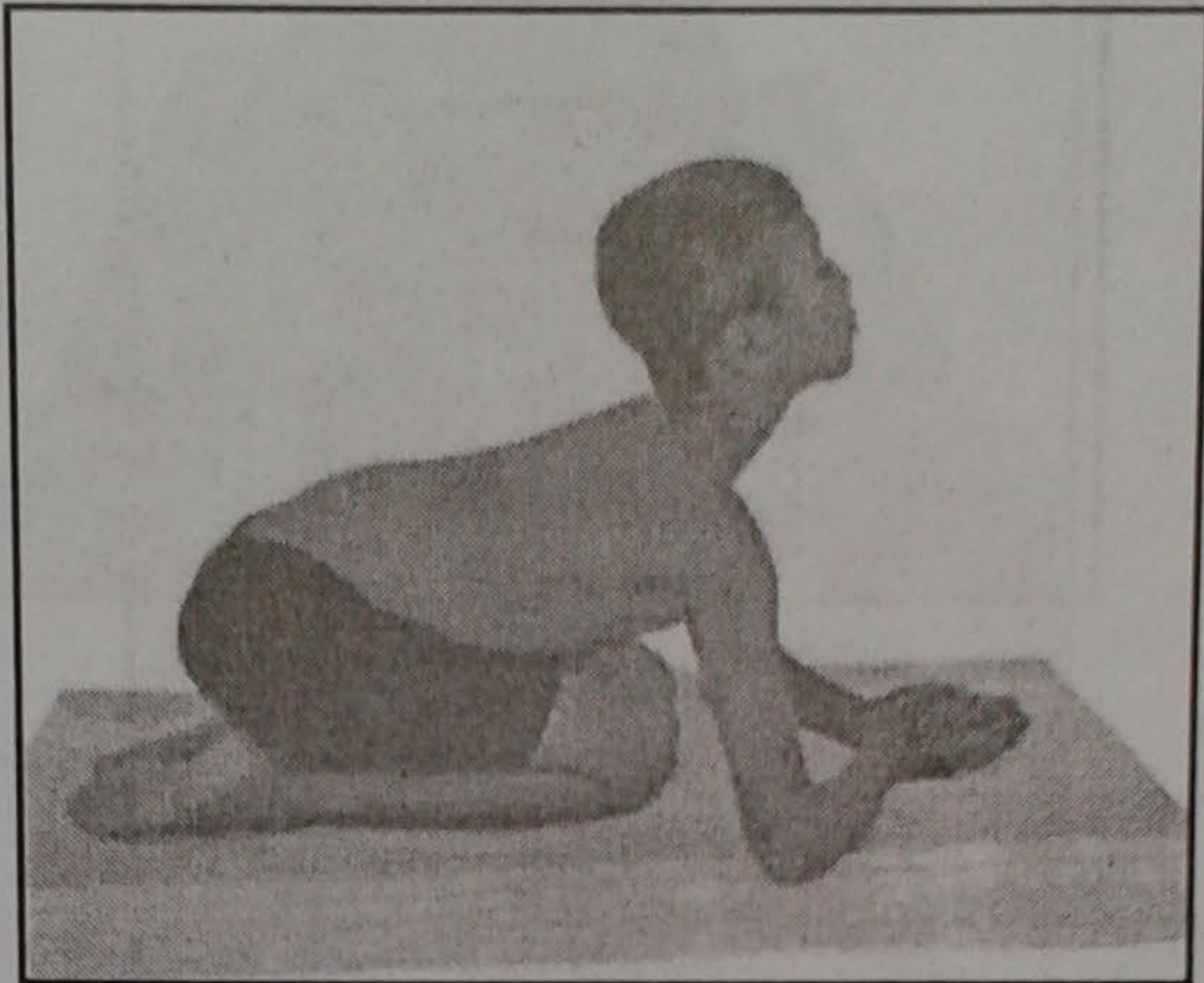


තට්ටම්වලින් ඉහළ කොන්දේ පහත ප්‍රදේශය හැකි තරම් අවතල හැඩයට සිටින සේ කය ඍජු කරගන්න. නිකට උස්සන්න නැතිව ගෙල ඍජු කරගන්න. දෝත් නළල මුදුනේ තබන්න.

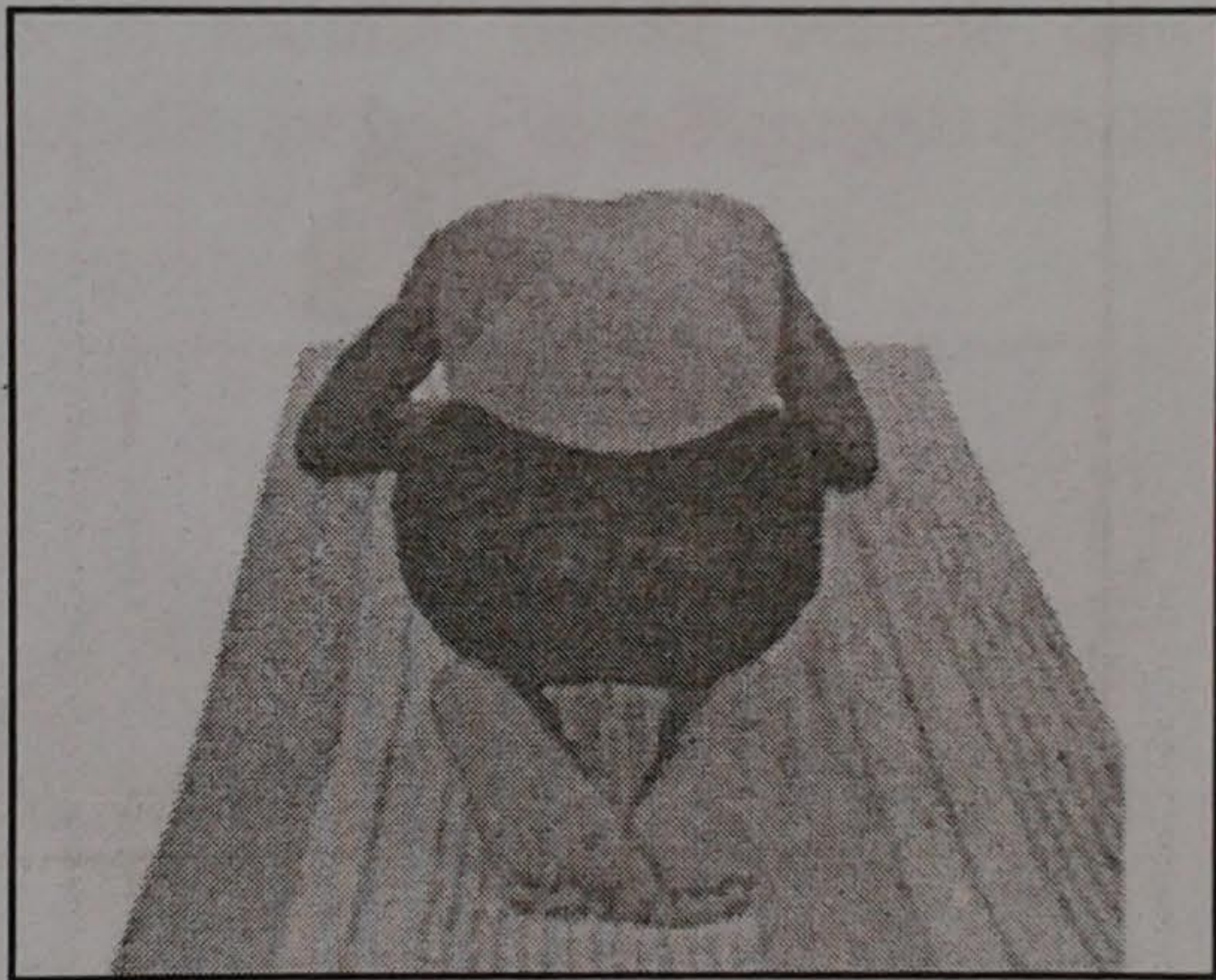
පියවර 3

කොන්දේ අවතල හැඩය රකිමින් නාගයෙකු සේ හිස ඔසවාගෙනම හැකිතරම් ඉදිරියට නැමී නැවත හිස පහත්කර නළල බිම තබන්න. තරබාරු ඇති ආධුනිකයාට විලුඹ මතම තට්ටම් තිබිය දී නළල බිම

තැබීම අපහසුවන්න පුළුවන. එවැනි අය තට්ටම් විලුඹ මතින් ඉවත් නොකර හැකි තරමින් තළල ඉදිරියට පහත්කරන්න. ටික දිනකට පසුව එවැනි අයට තළල බිම තැබීමට හැකිවෙනු ඇත.



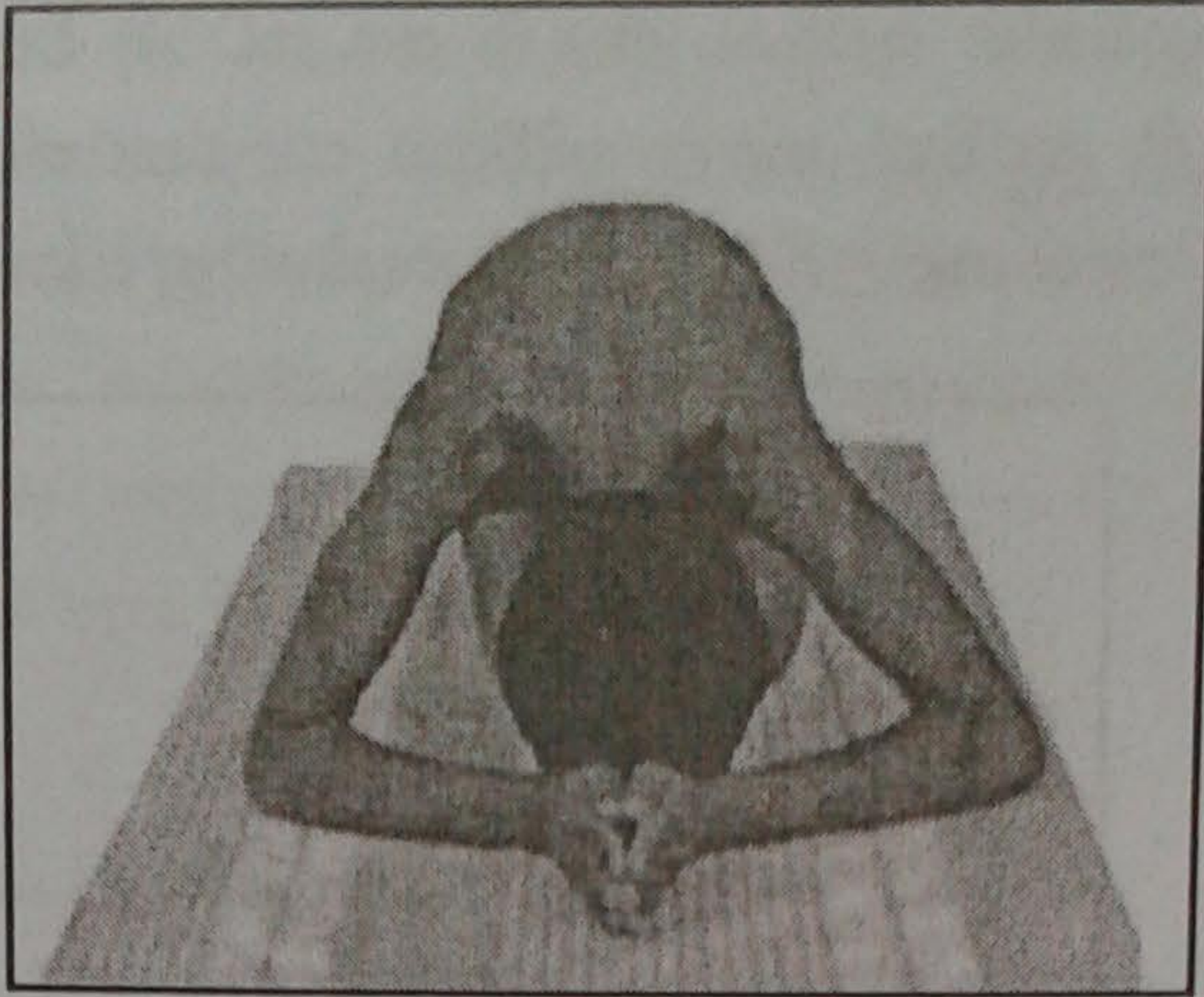
3 පියවර i



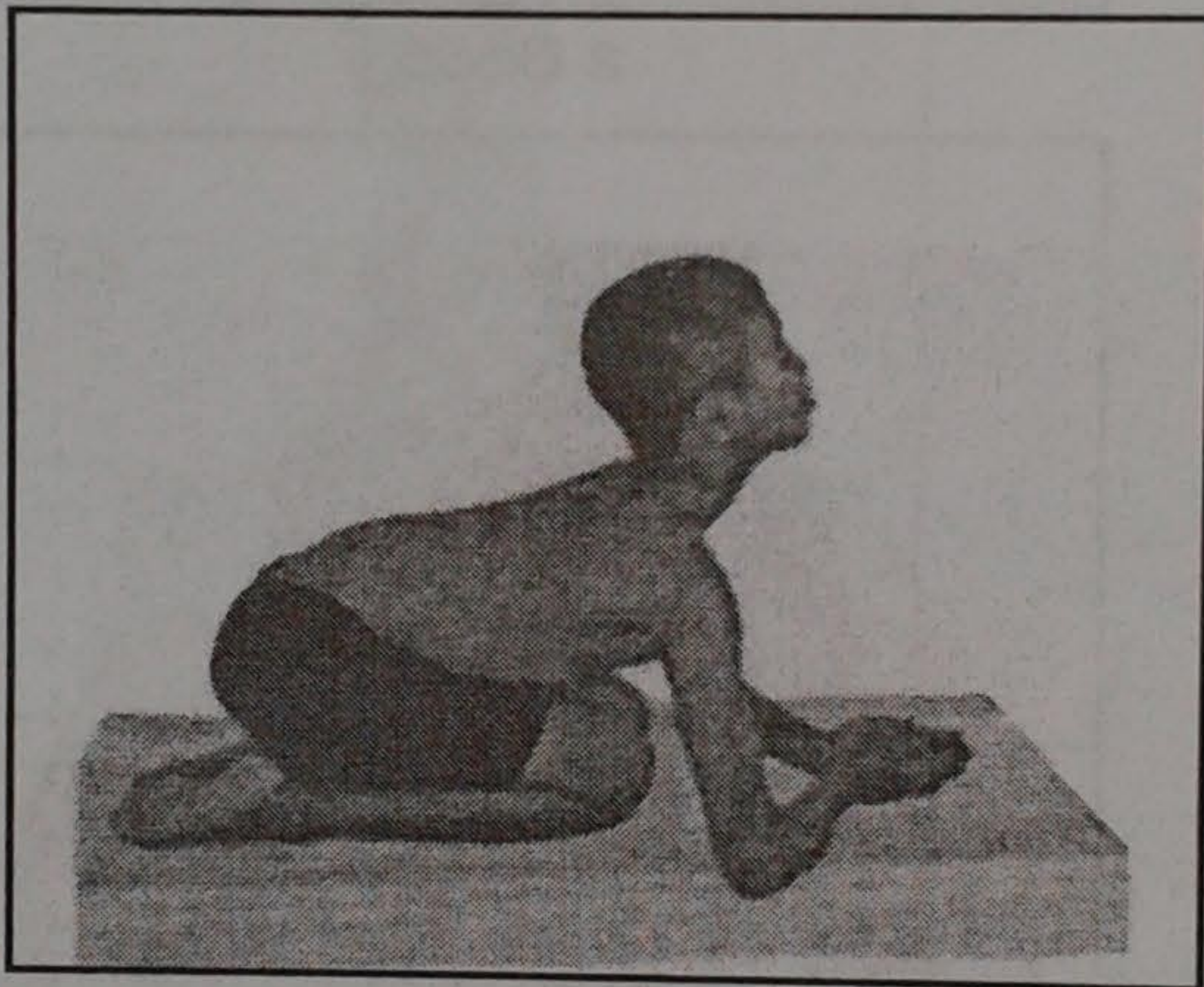
3 පියවර ii

පියවර 4

මිනිත්තු භාගයක් පමණ වේලාවක් ඉතා හිමින් මන්දගාමී ශ්වසනයේ රැඳෙමින් තළල බිම තබා සිටින්න.

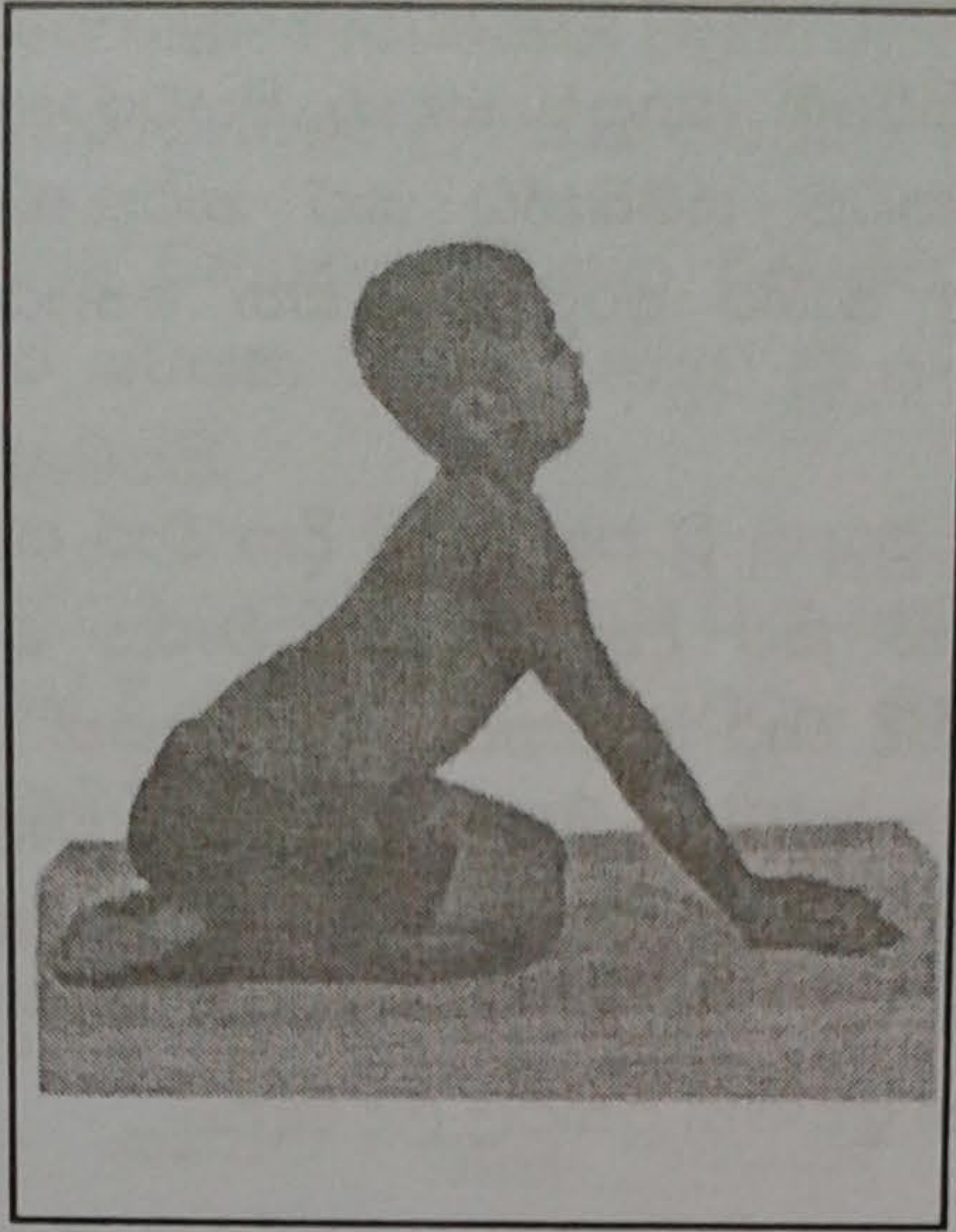


පිටුව 5



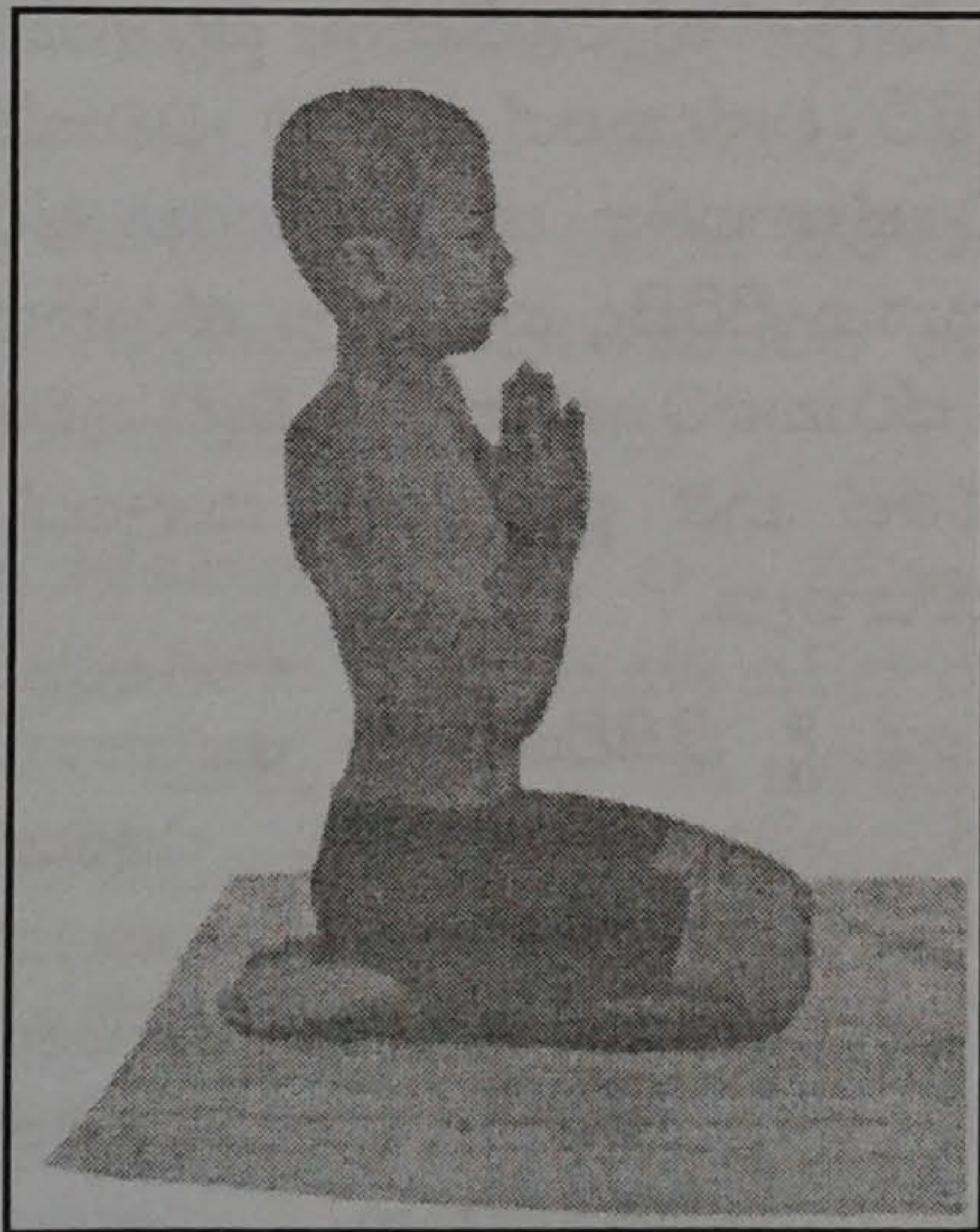
අත්වල ඇතුළු පැත්ත පොළොවට තබා උරහිස් පොළොව දෙසට තෙරපමින් උරහිස උස්සන්නේ නැතිව නාගයෙකු සේ බෙල්ලෙන් උඩ කොටස (හිස) පමණක් උස්සන්න. දෝත වල වැලමිට පොළොවට තෙරපී සිටින සේ තබාගන්න.

පියවර 6



දෝන් පොළොව මතම රඳවාගනිමින් පිට කොන්දේ මනා අවතල හැඩය පවත්වා ගනිමින් වැලමිට දිගහැර සෘජුකර කය හැකිතරම් කෙලින් කරන්න. (මෙහිදී කොන්ද පහත ප්‍රදේශයෙහි අවතල හැඩය පවත්වා ගන්න) හිස ක්‍රමානුකූලව ඔසවන්න.

පියවර 7



දෝන් පොළොවෙන් මුදා නැවත පපුව ඉදිරියෙන් තබාගන්න. මෙහිදී තේරුම් කිරීමේ පහසුව සඳහා පියවර හතක් පෙන්වා දුන් නමුත් මේවා එකටම සම්බන්ධ කර තර්තණයක ආකාරයෙන් ශ්‍රද්ධාවෙන් කිසිදු බාහිර අරමුණක සිත නොයවා නමස්කාරයේ යෙදෙන්න.

නිසිලෙස පුහුණු වූ පසු ප්‍රථම දින වාර පහක් නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. එතැන් සිට දිනකට එක වාරය හෝ දෙක බැගින් වැඩිකරන්න. මෙහිදී වාර ගණනට වඩා වැදගත් වන්නේ නිසිලෙස නමස්කාර ඉරියව් පවත්වා ගැනීමයි. එකවරකට වාර 25 ක් වන්දනයේ යෙදීම ප්‍රමාණවත්ය. හැකි කෙනෙකුට එය 50 දක්වා වැඩිකර ගත හැක. මාසයක් පමණ පුහුණු වීමෙන් පසු උදේ සවස දෙකේදීම වන්දනය කිරීමෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලද හැක.

දණ්ඩ නමස්කාරය

නමස්කාරයන්ගෙන් ඉහළම නමස්කාරය දණ්ඩ නමස්කාරයයි. මෙම නමස්කාරය ද සාමාන්‍යය ව්‍යායාමයක් ලෙස කිරීමෙන් නිසි ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැක. ප්‍රථමයෙන් හිත බාහිර අරමුණුවලින් වෙන්කර අනන්ත වූ බුදුගුණ සිහිකරමින් ශ්‍රද්ධාවට පත්වන්න. වටපිට බැලීමෙන් වළකින්න. බුදුරුවක්, බෝධියක් හෝ වෛත්‍යයක් ඉදිරිපිට වන්දනයේ යෙදීම වඩාත්ම සුදුසුය. එසේ නැත්නම් තම නිවසේ ආගමික කටයුතු කරන ස්ථානය හෝ පිරිස නොගැවසෙන ප්‍රසන්න පිරිසිදු හුදෙකලා ස්ථානයක් තෝරාගන්න. දණහිස් බිම වදින ස්ථානයට සණකමින් වැඩි තුවායක් හතරට නවා තබාගන්න. නොඑසේ නම් පුහුණුවන කාලයේ දී දණහිස් බිම වැදීමෙන් හානි සිදුවිය හැක.

නමස්කාරයේ දී කිසිවිටෙකත් ආරක්ෂක හටයෙකු ලෙස ශරීරය සිරුවෙන් තබා නොගන්න. එමෙන්ම නමස්කාරය කිසිවිටෙකත් කායික ශක්තිය ලබා දෙන අභ්‍යාසයක් වශයෙන් නොව බුදුරජාණන් වහන්සේට කරන වන්දනයක් ලෙසම හදපිරි ඉතිරි ගිය ශ්‍රද්ධාවෙන් පවත්වා ගන්න. එමෙන්ම සිත එම අරමුණෙන්ම ඒකාග්‍රව තබාගන්න හැකි උත්සාහයේ යෙදෙන්න.

ආරම්භක යෝගියා වාර ගණන වැඩිකිරීමට වඩා නිසි අයුරු වන්දනා ඉරියව් පවත්වාගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

පුහුණු වූ පසු වන්දනය ශ්වසන රිද්මයට අනුවම පවත්වා ගන්න. අනතුරුව ඒ ශ්වසන රිද්මයට අනුව බුදුගුණ කියමින් වැදීම උත්තම නමස්කාර ක්‍රමයයි.

හොඳින් වන්දනය පුහුණු වූ පසුව වාර ගණන වැඩි කරන්න. වන්දනය අවසානයේ දී නිසි භාවනා ඉරියව්වක සිටි නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධායයි පැය භාගයක් පමණ ශුද්ධාවෙන් යුතුව සජ්ඣායනය කරන්න. එම සජ්ඣායනය අවසානයේ දී භාවනාවට පිවිසෙන්න.

ගුරුපදේශ සහිතව සුදුසු භාවනා කර්මස්ථානයක් තෝරාගන්න. වෙනත් කමටහනක් නොමැති නම් ඇතුළාන්තයෙන් ඇසෙන නමෝ බුද්ධාය යන්නටම සිත පිහිටුවා සිත ඒකාග්‍රකරගන්න. මෙලෙස සිත ඒකාග්‍රකිරීමෙන් ඉදිරි භාවනා වලට එය විශාල පිටුවහලක් වනු ඇත. කෙබඳු අරමුණක් ගත්තත් එය ප්‍රීතිය සුඛය උතුරා යන ඉතාමත්ම සාර්ථක භාවනාවක් වනු ඇත. විවේක කාලයන් හි දී තම ධර්ම අවබෝධය වඩාත් පුළුල් කරගන්න.

ආරම්භයේ ධ්‍යාන වැඩිමටම මුල් තැන දෙන්න. සුදුසුකම් පූර්ණත්වයට පත්වූ පසු මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවාගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වනු නිසැක. (මෙහිදී කාලය තීරණය වනුයේ, ඔබේ කායික මානසික පාරිශුද්ධිය, චීරය, සාධනාවම යොමු වන කාලය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයේ ස්වභාවය මතයි)

අසත්පුරුෂයන්ගෙන් වෙන්ව, වාද විවාදයන්හි නොයෙදී, අනුන්ගේ වැරදි නොසොයා යෝනිසෝමනසිකාර පවත්වා සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග අංගයන් ඔබ තුළ වැඩෙන්න හරින්න.

කෙනෙකුට මාස හයකින් පුහුණුවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්විය හැකි අතර තව කෙනෙකුට ඒ සඳහා වසර තුනක් පමණ ගතවනු ඇත.

මෙලෙස ධ්‍යාන වැඩීමේ දී අනුන්ගේ විවිධ රෝගාබාධ සුවපත් කිරීමට හැකිවීම වැනි විවිධ කුඩා සිද්ධි බල ඇතිවීමට බෙහෙවින් ඉඩ ඇත. ඒවා සියල්ල නිවන වලකන ධර්මයන් ලෙසම සලකා මග හරින්න. හතරවන ධ්‍යානය දක්වාම එම ධ්‍යාන වර්ගාවයට පත්කර ගන්න.

ප්‍රථම ධ්‍යානය වර්ගාවයට පත්වූ පසු විදසුන් වැඩීමට අවශ්‍ය ධර්මයන් ඉගෙන ගන්න. කායානුපස්සනාවේ සියළු භාවනාවන් නිසි ලෙස වඩන්න. ආනපානසති භාවනාවට මුල්තැන දෙන්න. සතර ඉරියව්වෙහිම සිට වේදනානු පස්සනාව හා චිත්තානු පස්සනාව වඩන්න. එවිට ඔබ ලැබූ ධ්‍යානයන් තව තවත් ස්ථාවරත්වයට පත්වනු ඇත.

අවසානයේ දී සතර සති පටිඨානයේ ධම්මානු පස්සනාවේ භාවනාවන් වඩා පසුව එය ශුද්ධ විදර්ශනාවක් වශයෙන් වඩන්න. සමථය අමතක කරන්න. නමස්කාර ක්‍රියා හා සජ්ඣායනය මේවන විට ඉබේම අවම වනු ඇත. ඔබේ අභ්‍යන්තර ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයා ප්‍රබල වෙනු ඇත. අවසානයේ දී ඔබ නිවන් පුරයේ රුවන් දොරටුව වන "සම්මා සමාධියට" පත්වනු නිසැකය. මග ඵල ගැන නොසිතා භාවනා කළ ඔබ දැන් "අනාගාමී" මාර්ගයට පිළිපත් ශ්‍රාවකයෙකි.

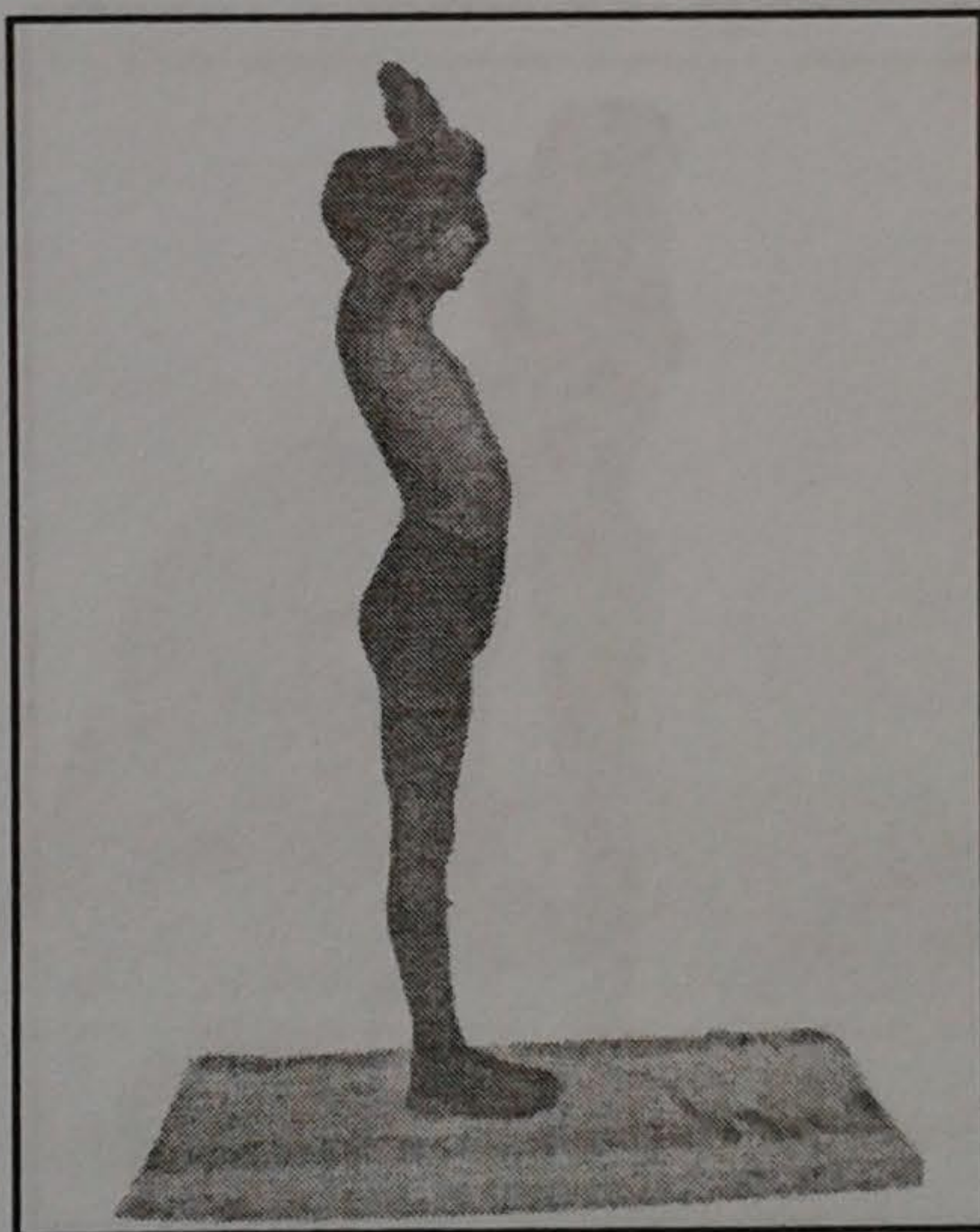
එතැන්සිට යථාභූත ඥාණය ලැබ කළකිරීමෙන් විරාගයට පත්ව විමුක්ති ඥාණ දර්ශන ලැබ අති උත්තම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්න.

සතර සතිපට්ඨානයේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා වසර හතක දී උතුම් අරහත්වයට හෝ අනාගාමී ඵලයට පත් වන්නේය යනුවෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ කළ දේශනාව තවමත් වලංගු වන්නේමය. අද මේ සඳහා අවශ්‍යවන්නේ ඔබේ කැමැත්ත, චීරය හා අප්‍රමාදය පමණි. වහ වහාම නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය සමගින් ධර්ම මාවතට පිවිසෙන්න. ඔබ ඉදිරියේ පිටතින් බාධා නැත. සියළු බාධා ඇත්තේ ඔබේ ඇතුළතයෙන්ය. නිකාය ගුරු කුල හා අසපු ආරාම වලට ඇති බැඳීම් වලින් නිදහස්ව සත්‍යාවබෝධය කරා පියනගන්න. ඔබේ ගුරුවරයා විය යුත්තේ ධර්මය හා විනය පමණි. පෘථග්ජන

ගුරුවරයෙකුට ඔබ ආර්ය මාර්ගයේ ඔසවා තැබීම අපහසුය. සුදුසු කලාණ මිත්‍රයා නිසි කළදී ඔබට හමුවන්නේ ය. එතෙක් බලා නොසිට ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන්න. නිකම්ම බලාසිටින කවර කෙනෙකුට වුවද නිසි කලාණ මිත්‍රයා හමුවිය නොහැක. "තම පයේ ගැටෙන මැණික් ගල අන්ධයා නොහඳුනයි." නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයත් සමඟ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ සිලස්කන්ධය පූර්ණත්වයට පත්කරගන්න. එවිට ඔබට සුදුසු කලාණ මිත්‍රයින් හඳුනාගත හැක. රටපුරා ඇති මිත්‍රයා භාවනා මධ්‍යස්ථාන හා පෘථිග්ජන භාවනා උපදේශකයින් හමුනොවන්න. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය තුළින් ඇතිවන කායික හා මානසික පාරිශුද්ධිය ඇති නිරෝගී බව තුළින් ඇතිවන ශ්‍රීතිය, සුඛය හා පස්සද්ධිය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත නැමති ශෝභයට ඔබව ඔසවා තබනු ඇත.

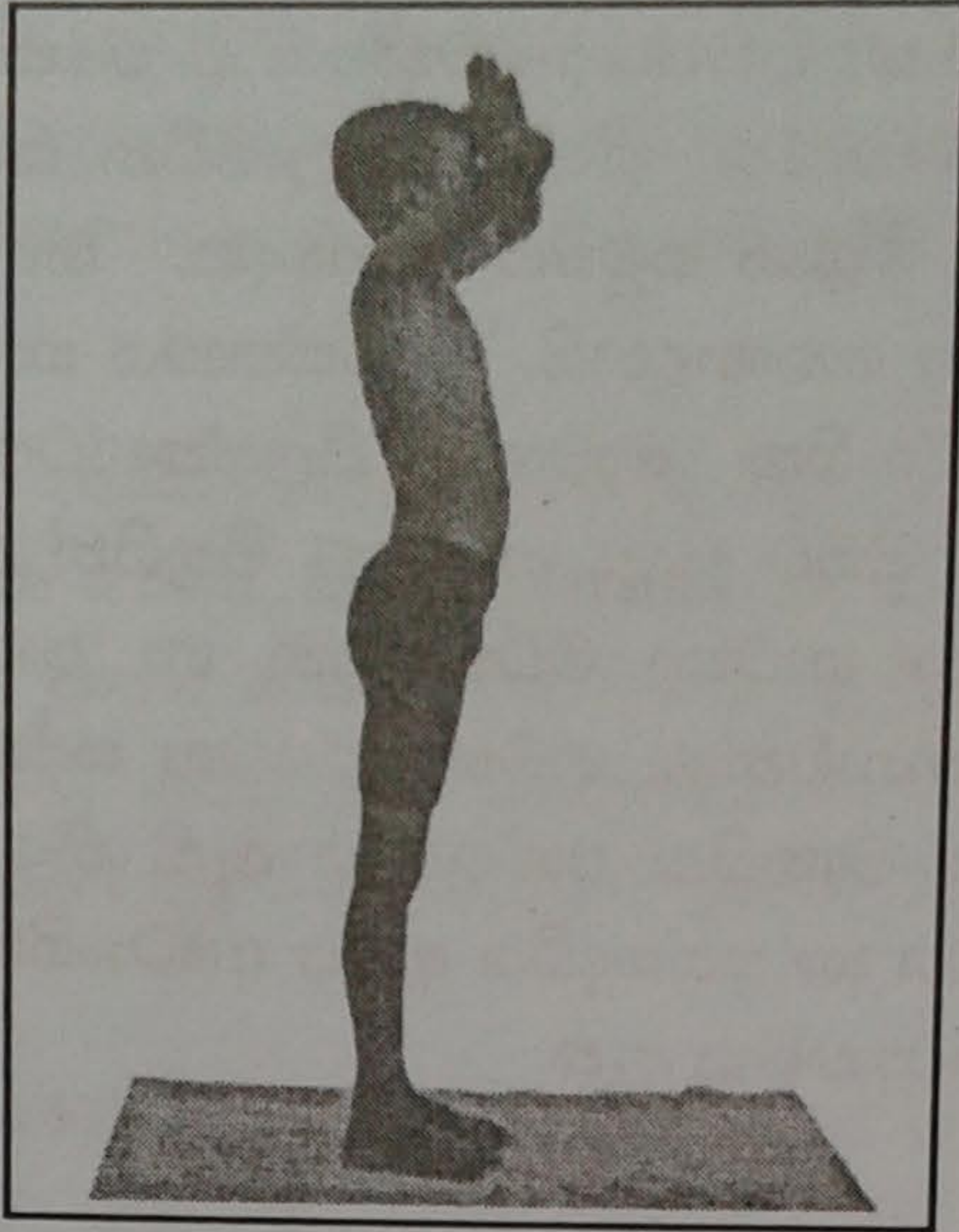
දණ්ඩ නමස්කාරය

1 පියවර



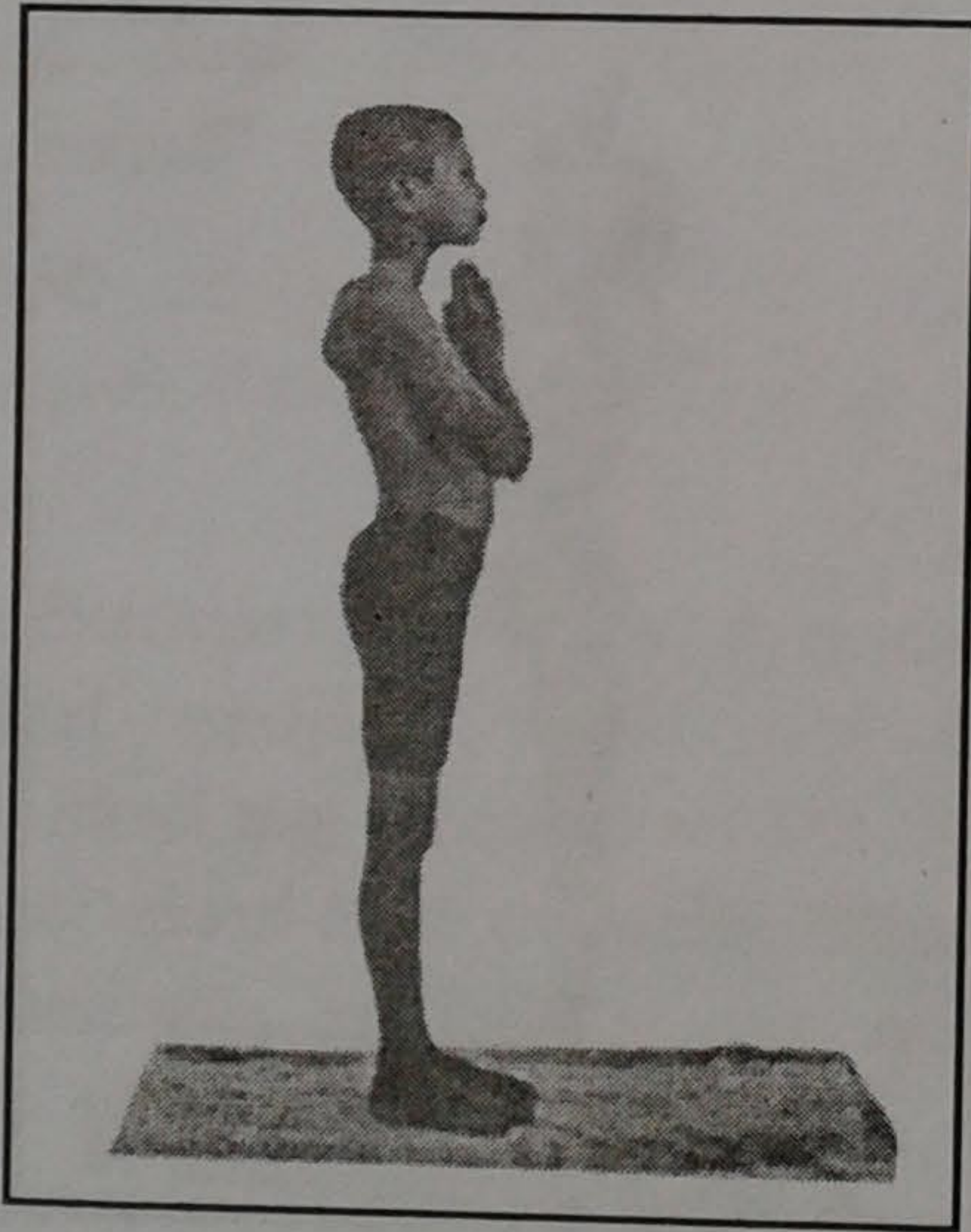
කකුල්වල මහපට ඇඟිලි අතර පරතරය අඟල් 8 ක් පමණ වන සේ තබා ශරීරය දැඩි නොකොට පහසුවෙන් සිටගන්න.

2 පියවර



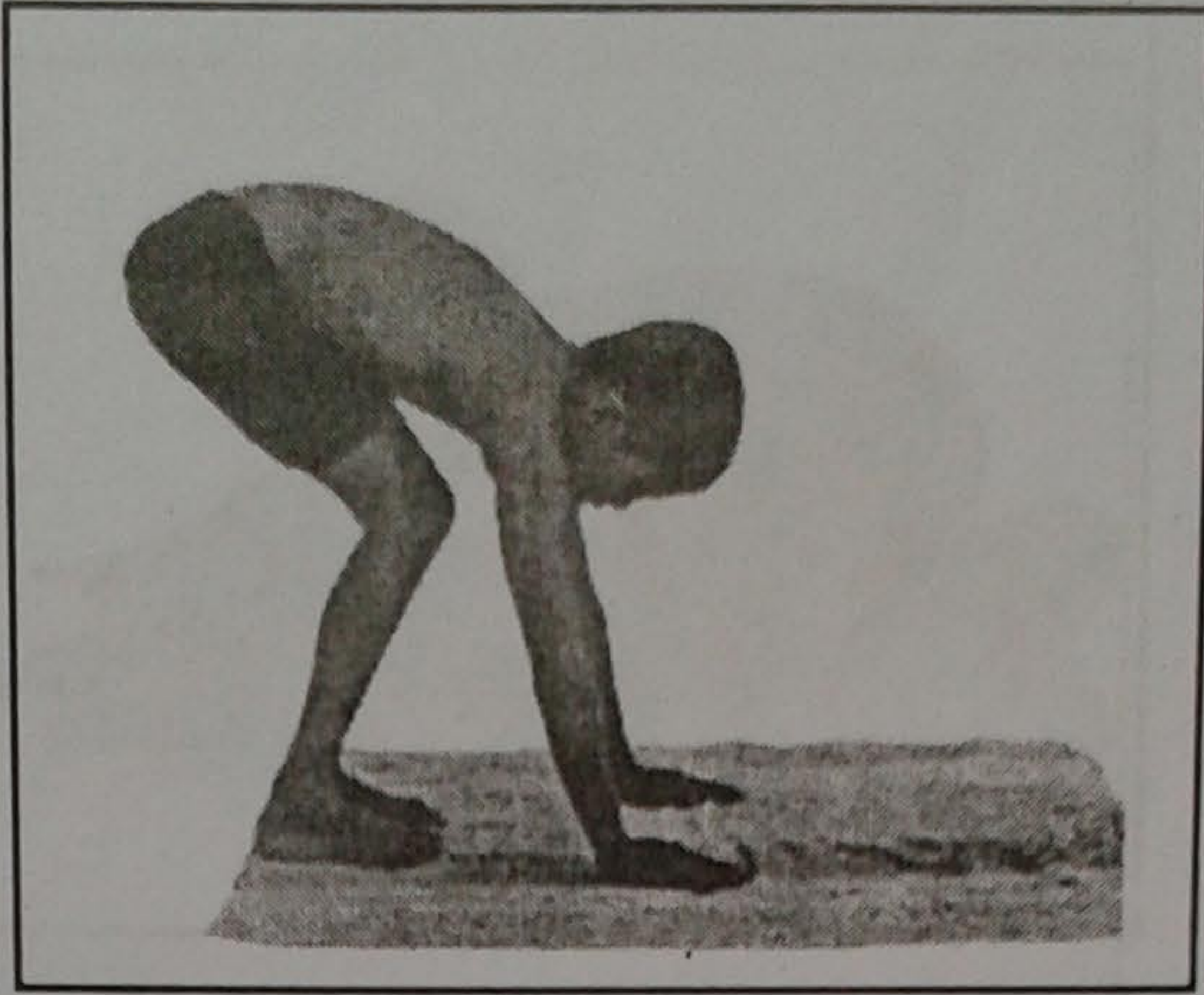
සිරස මුදුනේ තිබූ දෝන් තළල මැදට ගෙන කලින් ඉරියව්වෙන්ම සිටින්න.

3 පියවර I



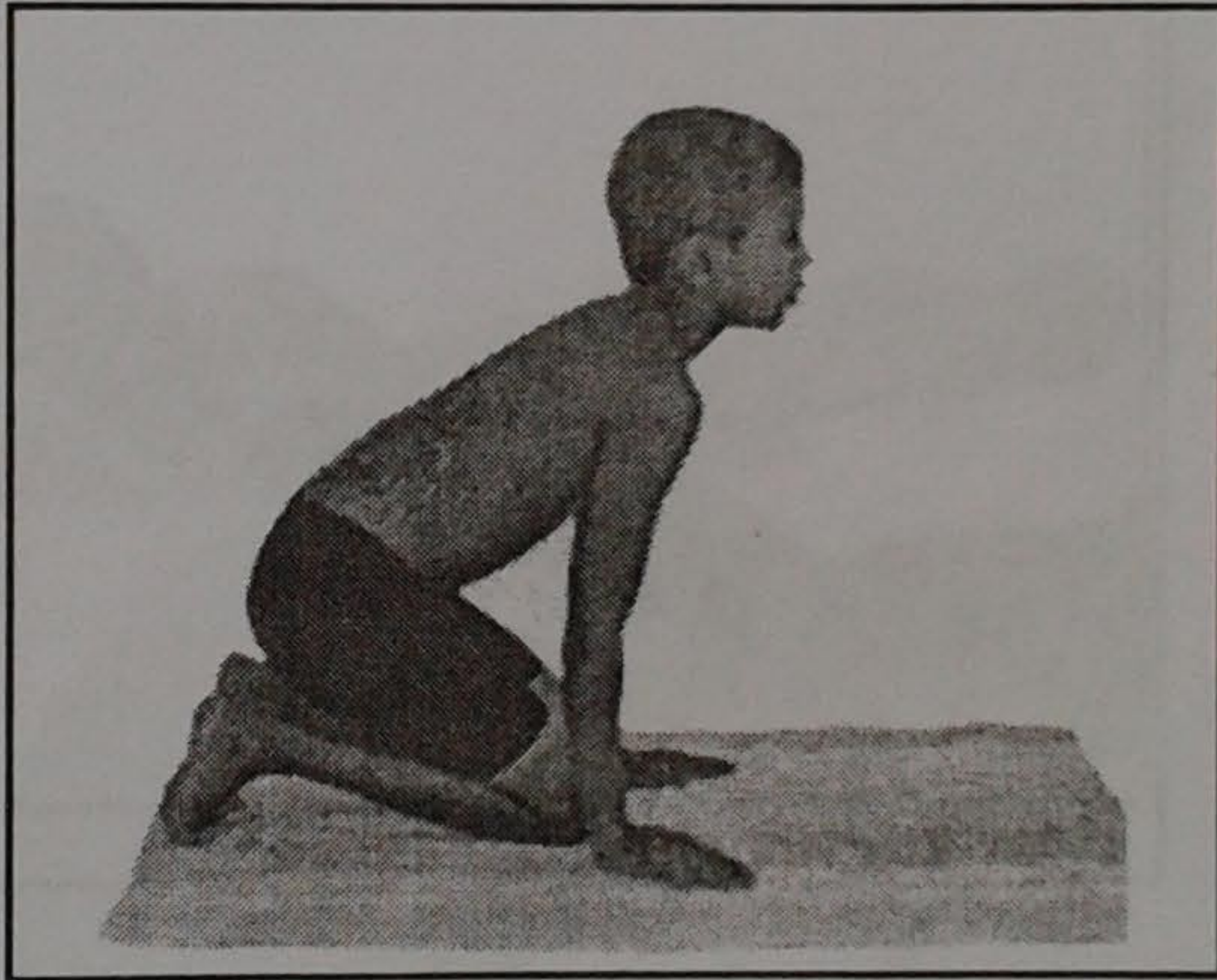
සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව වෙනස් නොකරම දෝන් ලය මැදට ගන්න.

3 පියවර II



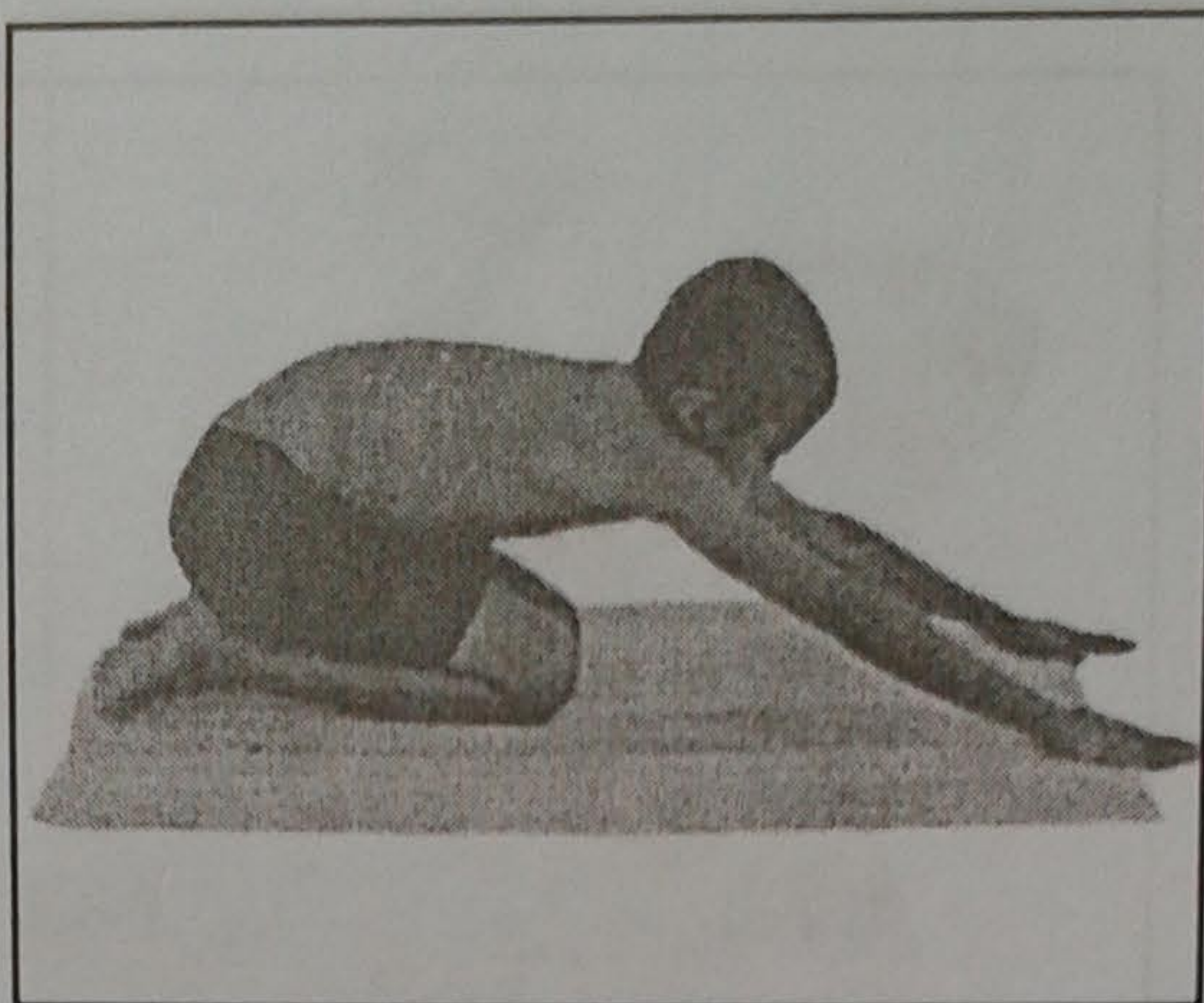
දීර්ඝ ආශ්වාසයක් ගෙන ප්‍රාශ්වාසයත් සමඟ ඉදිරිය නැමී දෑත්වල ඇඟිලි ඉදිරි පසට සිටින සේ දෙඅත්ල කකුලේ මහපට ඇඟිලි වල සිට අඩි එකහමාරක් පමණ ඉදිරියෙන් අඩියක පමණ පරතරයකින් යුතුව තබන්න.

4 පියවර



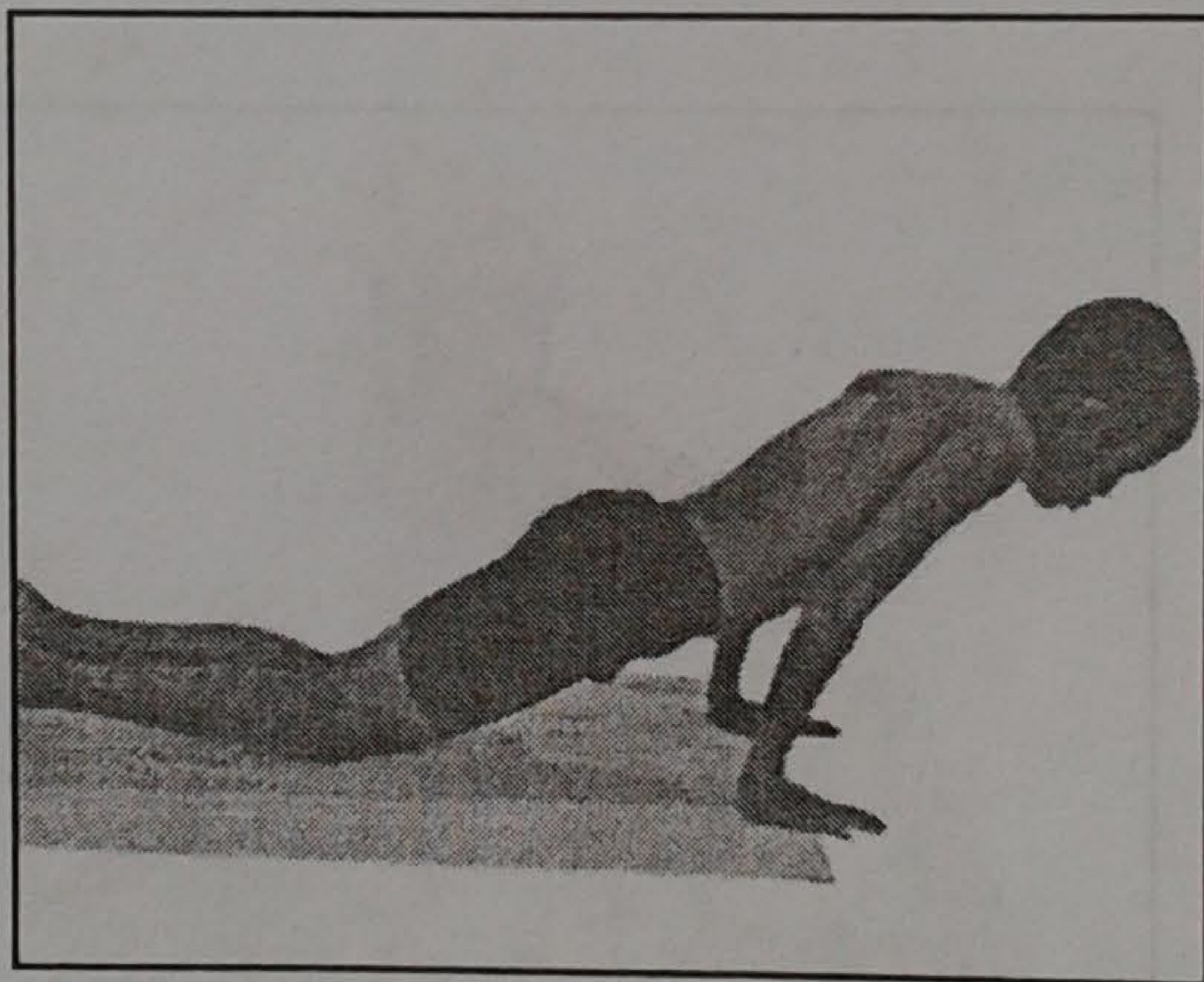
දෙඅත් ඉදිරියෙන් බිම තබනවාත් සමඟම දණහිස් නමා දෙඅත්ල අතරින් බිම තබන්න. පිට කොන්දේ පහත ප්‍රදේශය අවතල හැඩයට තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. දෙකකුල් වල මහපට ඇඟිලි බිමට සිටින සේ විලුඹ උස්සන්න.

5 පියවර I



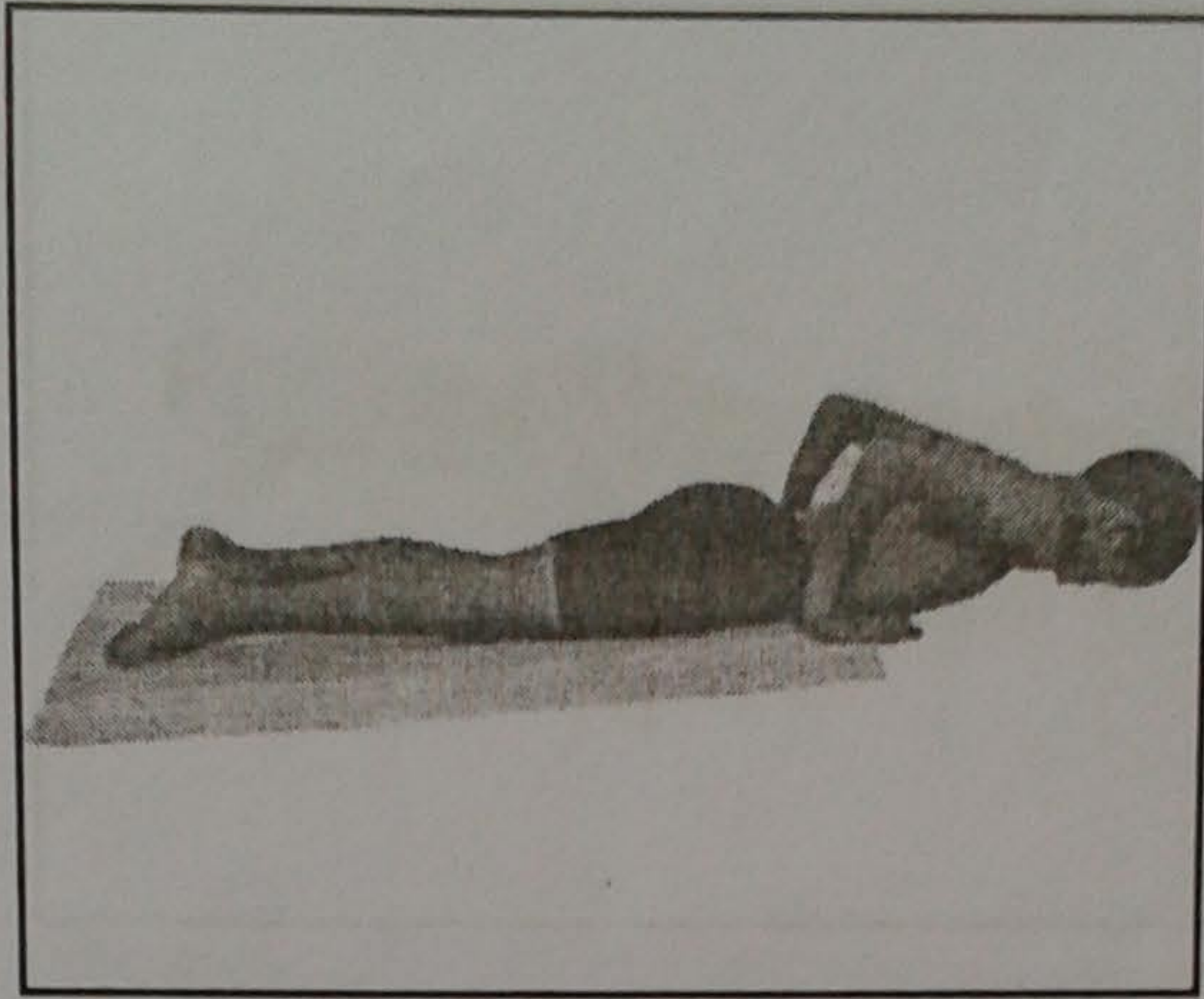
ඉදිරියට විහිදූ ඇඟිලි ඇතිව බිම තැබූ අත්ල සමාන්තරව තබමින් අඩි 3 1/2 ක් පමණ ඉදිරියට බිම දිගේ ලෙස්සා යවන්න.

5 පියවර II



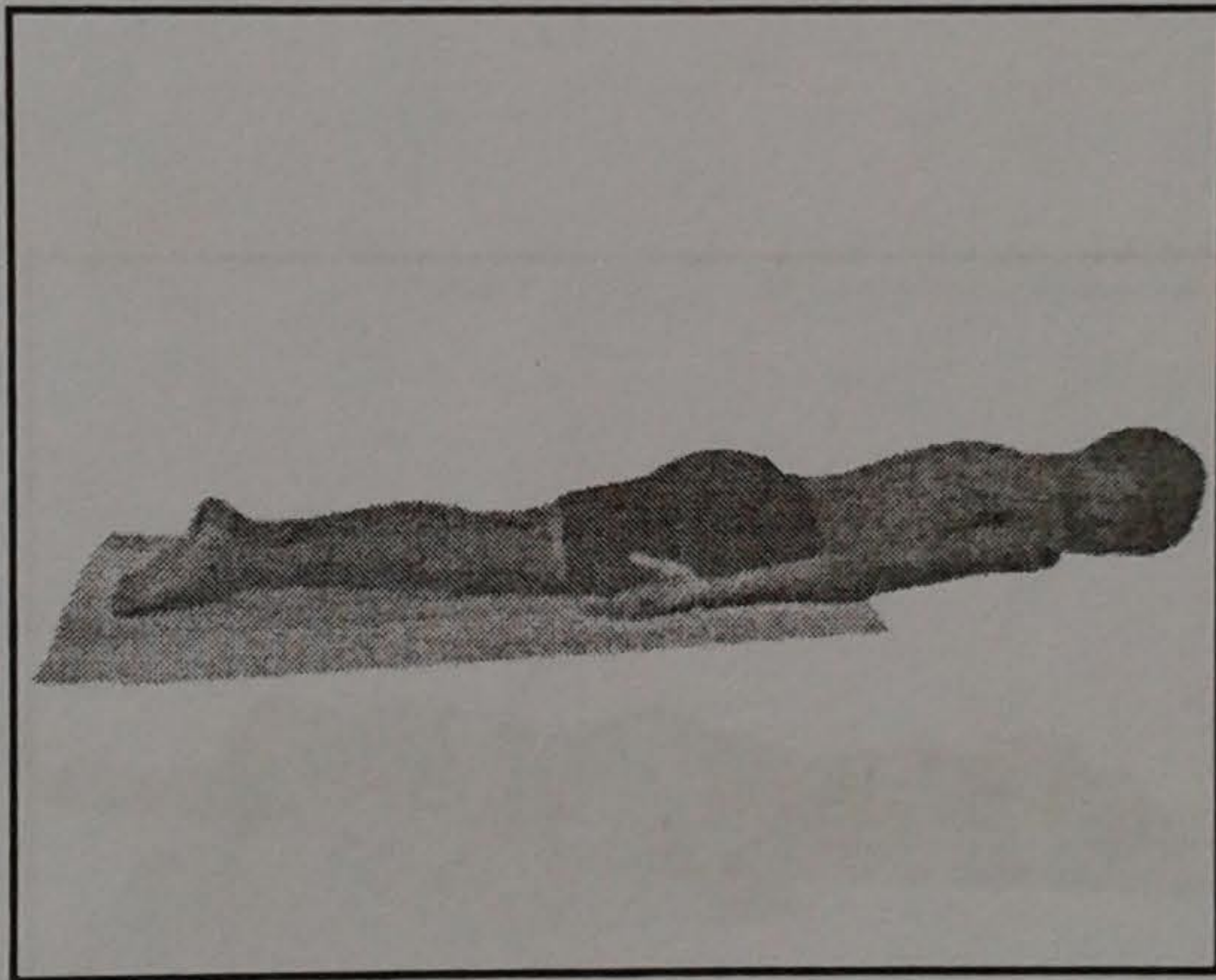
කකුල්වල මහපට ඇඟිලි පසු පසට දිකුකර පිටි පතුල බිම ගැටෙන්න හරින්න. මුනින් අතට බිම දිගා වන්න. නිකට ප්‍රදේශය යත්තමින් බිම වැදෙන්න හරින්න. එවිට ඔබේ උරහිස් දෙඅත්වලට මැදිව පිහිටනවා ඇත.

5 පියවර III



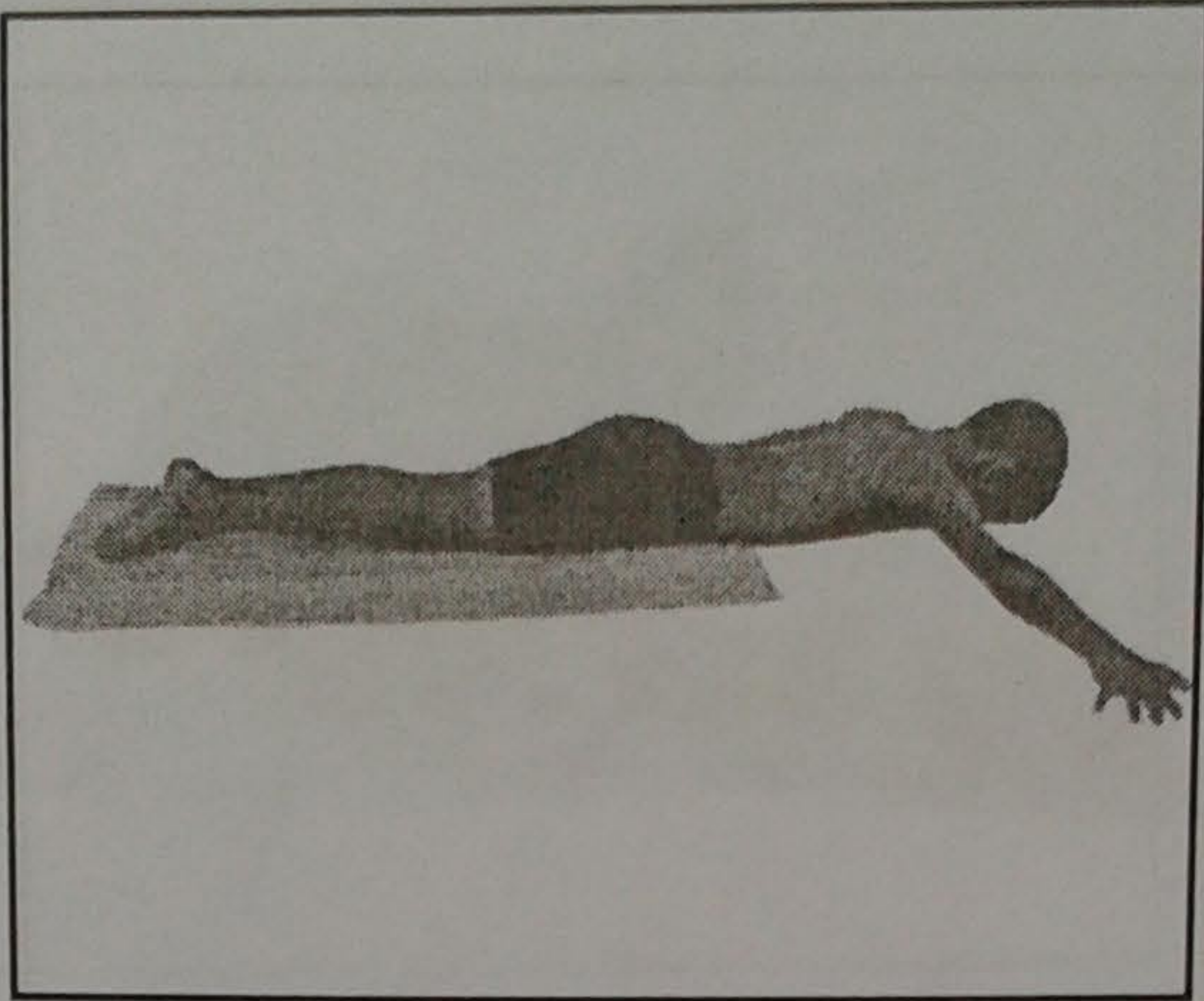
ඡායාරූපයේ දැක්වෙන ලෙස ඉරියව් පවත්වා ගන්න.

6 පියවර



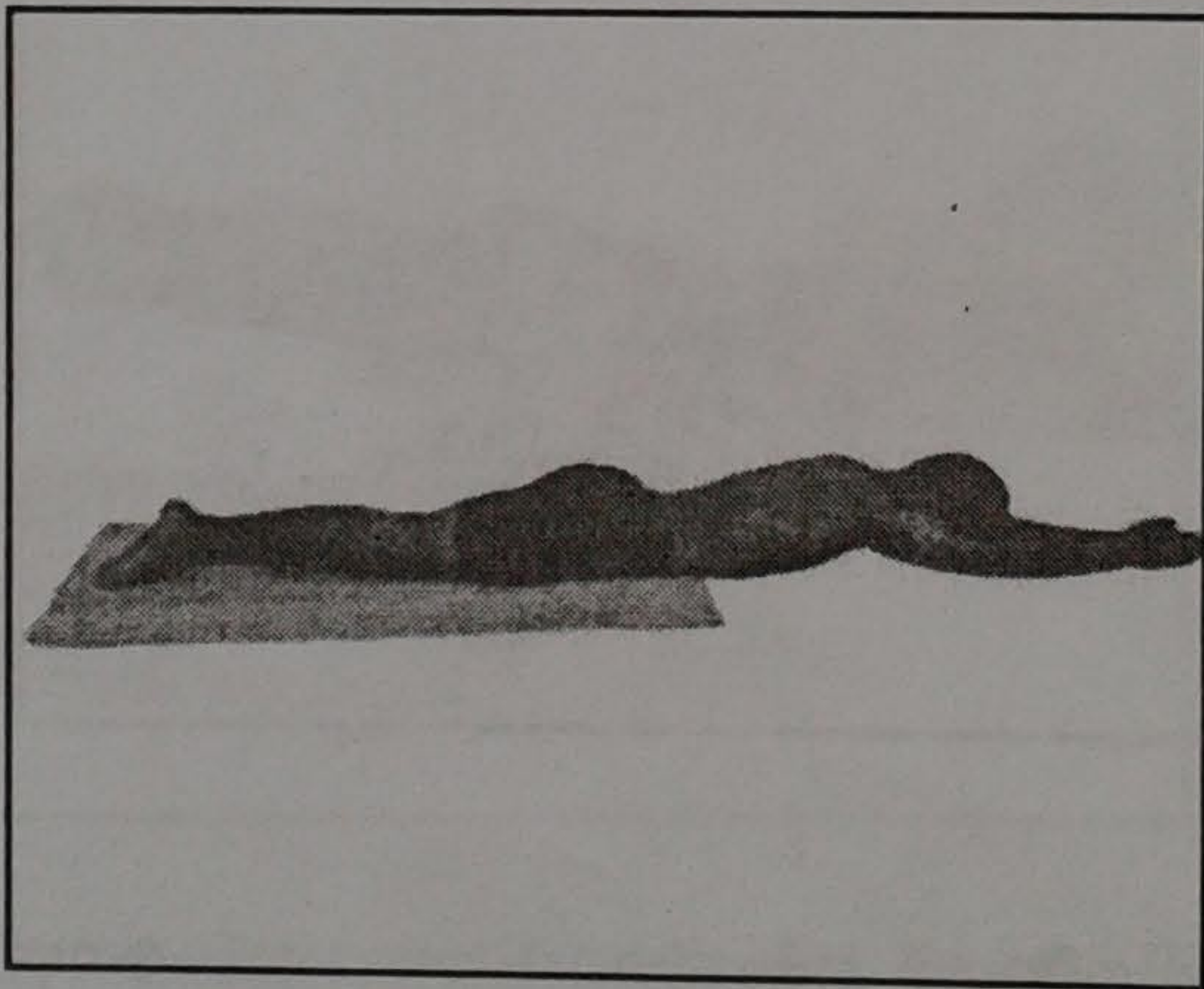
දෙඅත් ශරීරයට සමාන්තරව පසු පසට ගෙන අතැඟිලි පසු පසට විහිදෙන සේ අත්ල උඩු අතට තබන්න.

7 පියවර I



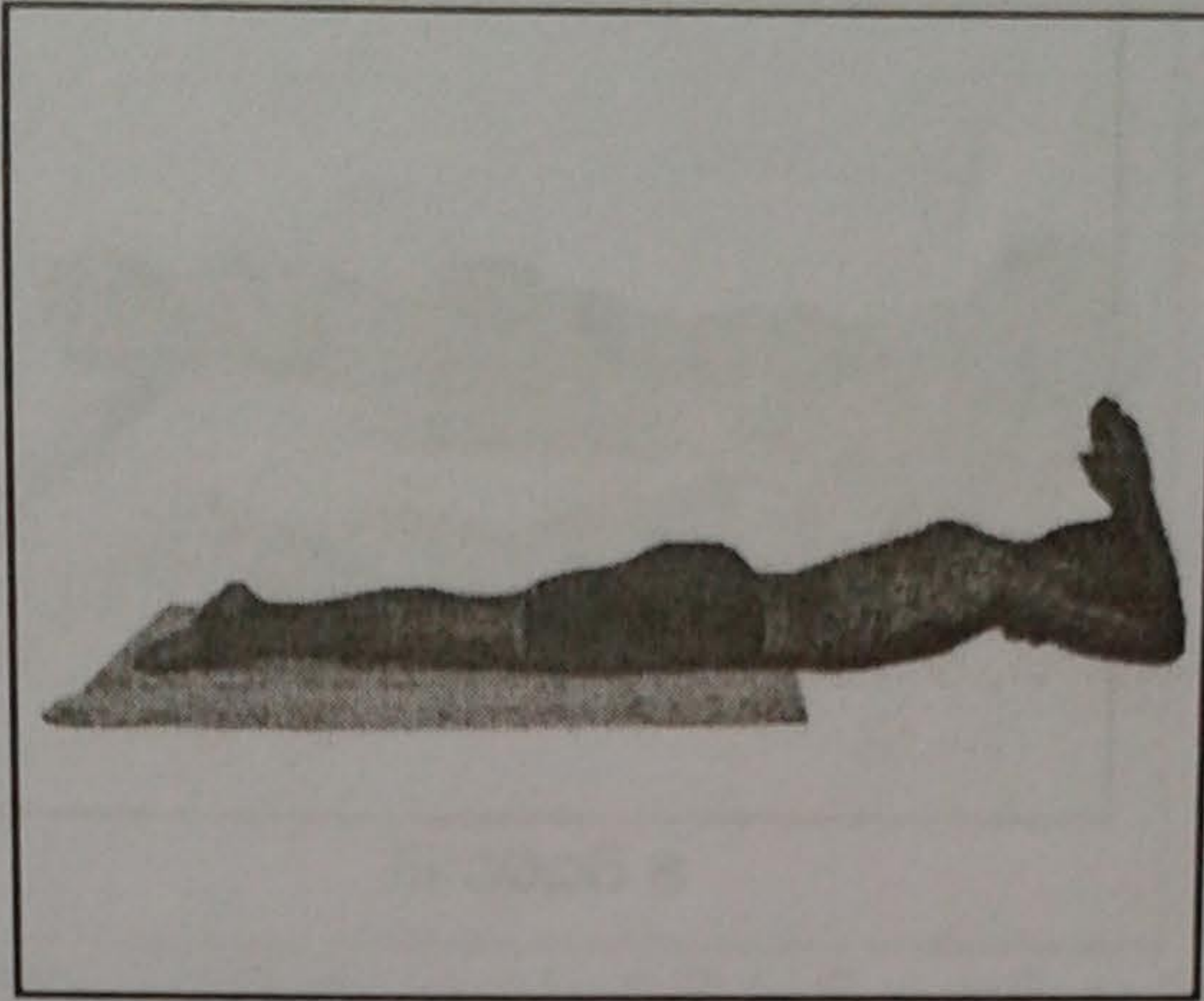
උඩු අතට තැබූ අත්ල රිද්මයානුකූලව අතික් පසට හරවා (අත් සම්පූර්ණයෙන්ම දිග හැර) සමානලයෙකුගේ තටුවල හැඩයෙන් ඉදිරියට ගන්න)

7 පියවර II



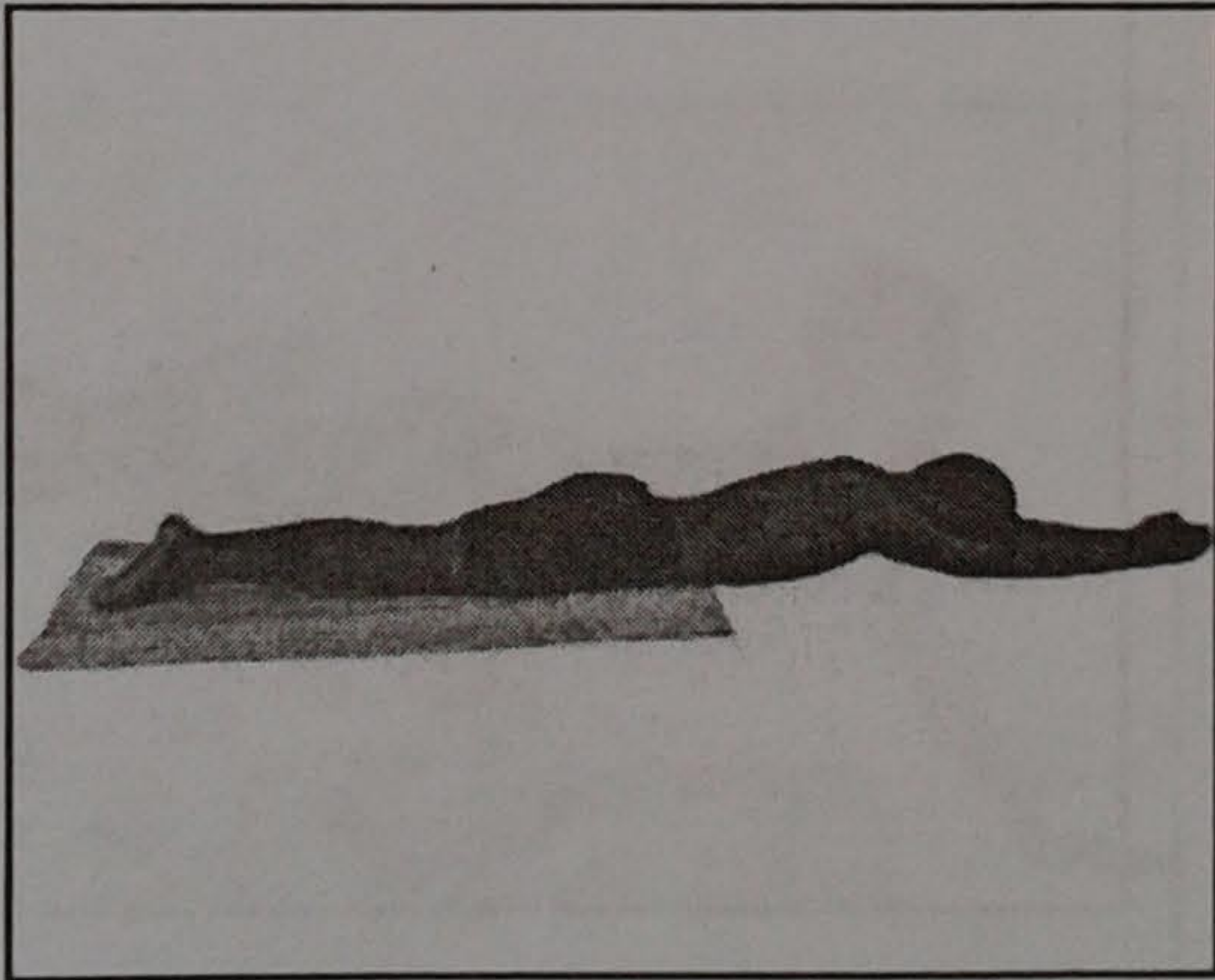
ඡායාරූපයේ පෙනෙන ලෙස දෝත් නිස ඉදිරියට ගෙන වන්දනා ඉරියව්වේ තබන්න.

8 පියවර I

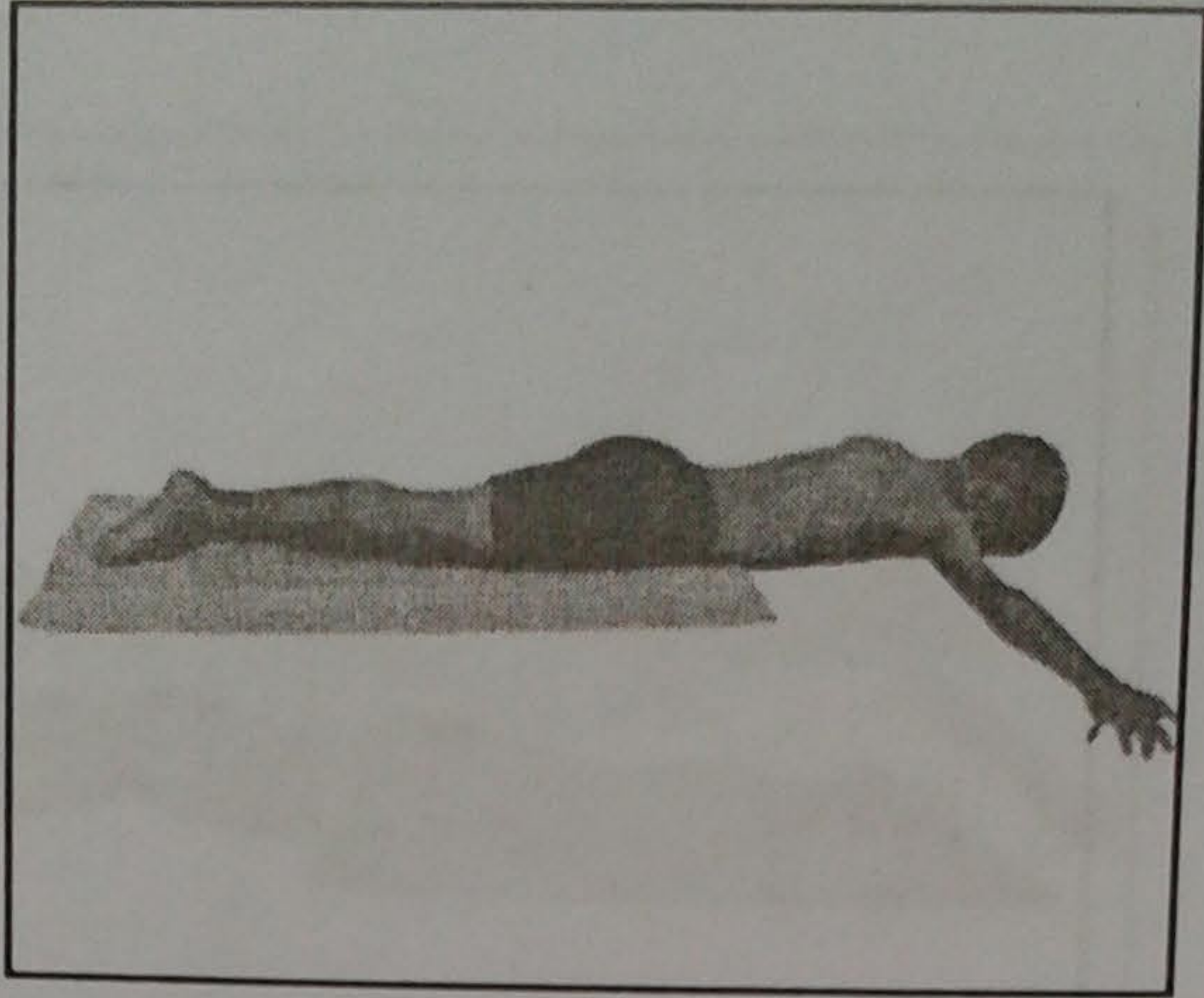


වන්දනා ඉරියව්වේ තැබූ දෝත් ඵලෙසම තිබිය දී වැලමිට බිමට තබා දෝත් නිස පිටු පසට ගන්න.

8 පියවර II හා III



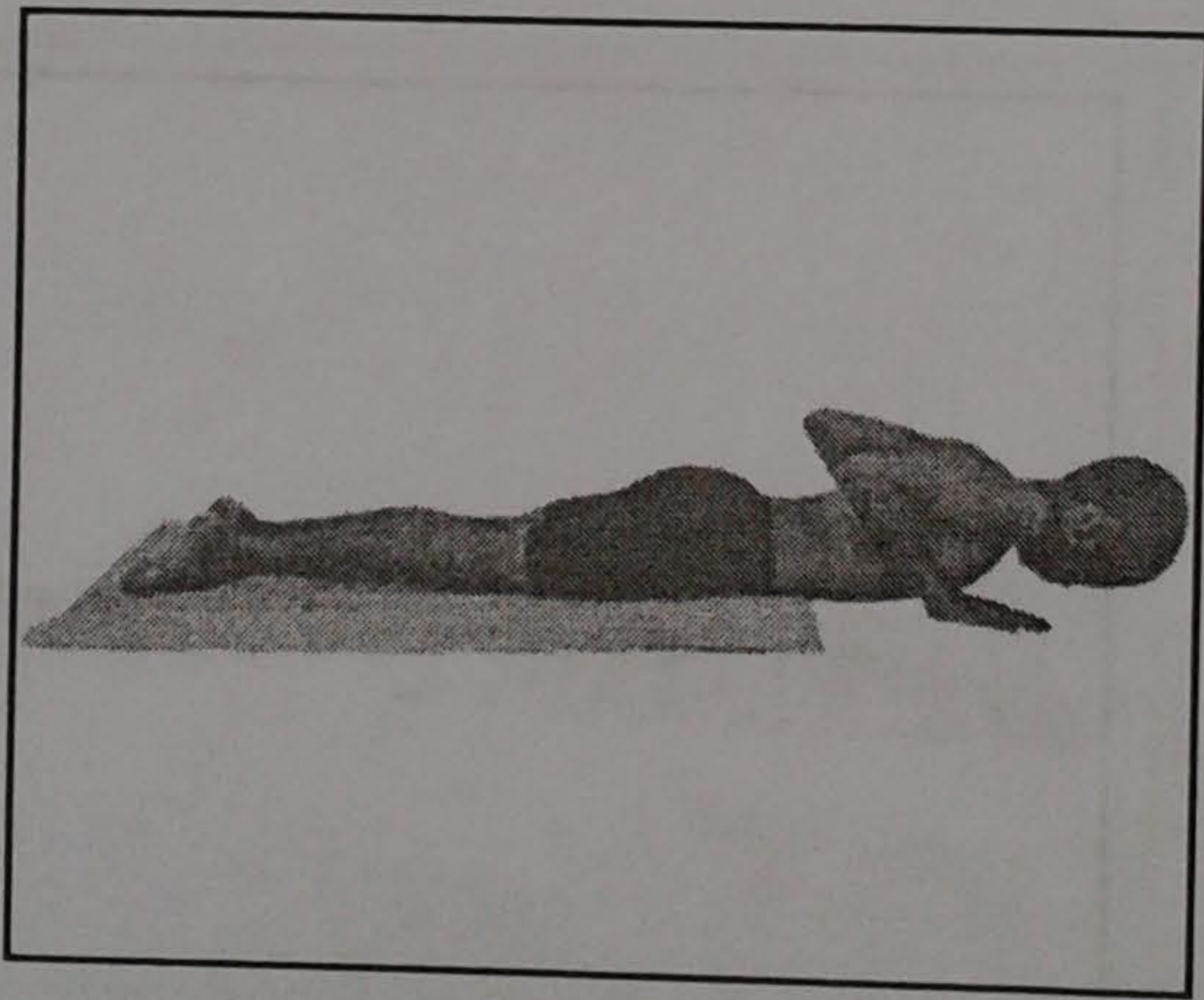
8 පියවර ii



8 පියවර iii

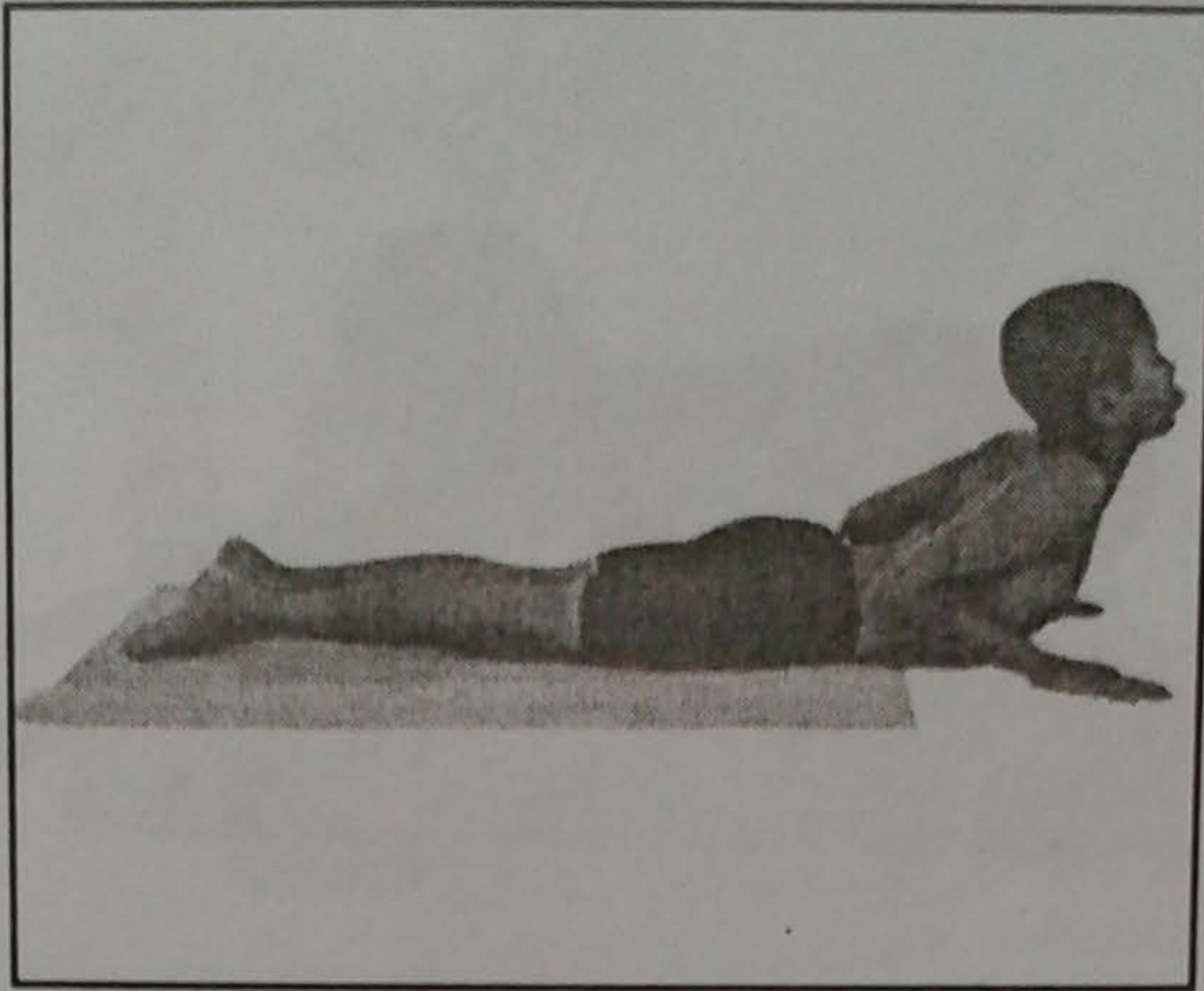
දෝන් නැවත කලින් තිබූ ස්ථානයට සිරස ඉදිරියට ගන්න. 8 පියවර II නැවත අංක 6 රූපයේ පෙනෙන ලෙසට දෝන් ආපසු කරකවා තබාගන්න.

9 පියවර



දෙඅත් වන්දනා ඉරියව්වෙන් මුදා උරහිස දෙපස කලින් තිබූ තැනට ගන්න.

10 - 11 පියවර

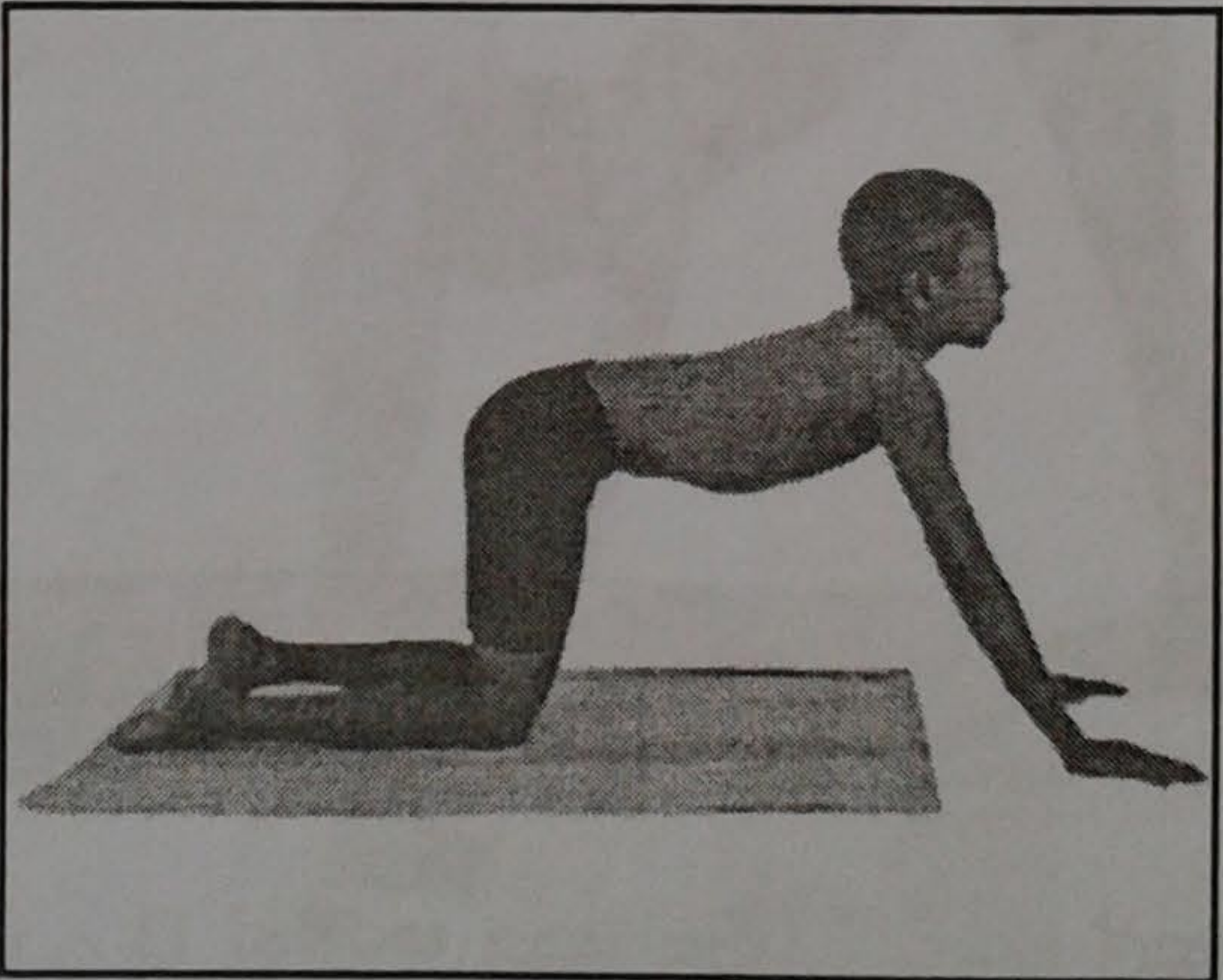


ප්‍රථමයෙන් උරහිස් පහත් කොට බිමට ස්පර්ශ වෙන්න තිබියදීම හිස ඔසවන්න.

11 පියවර

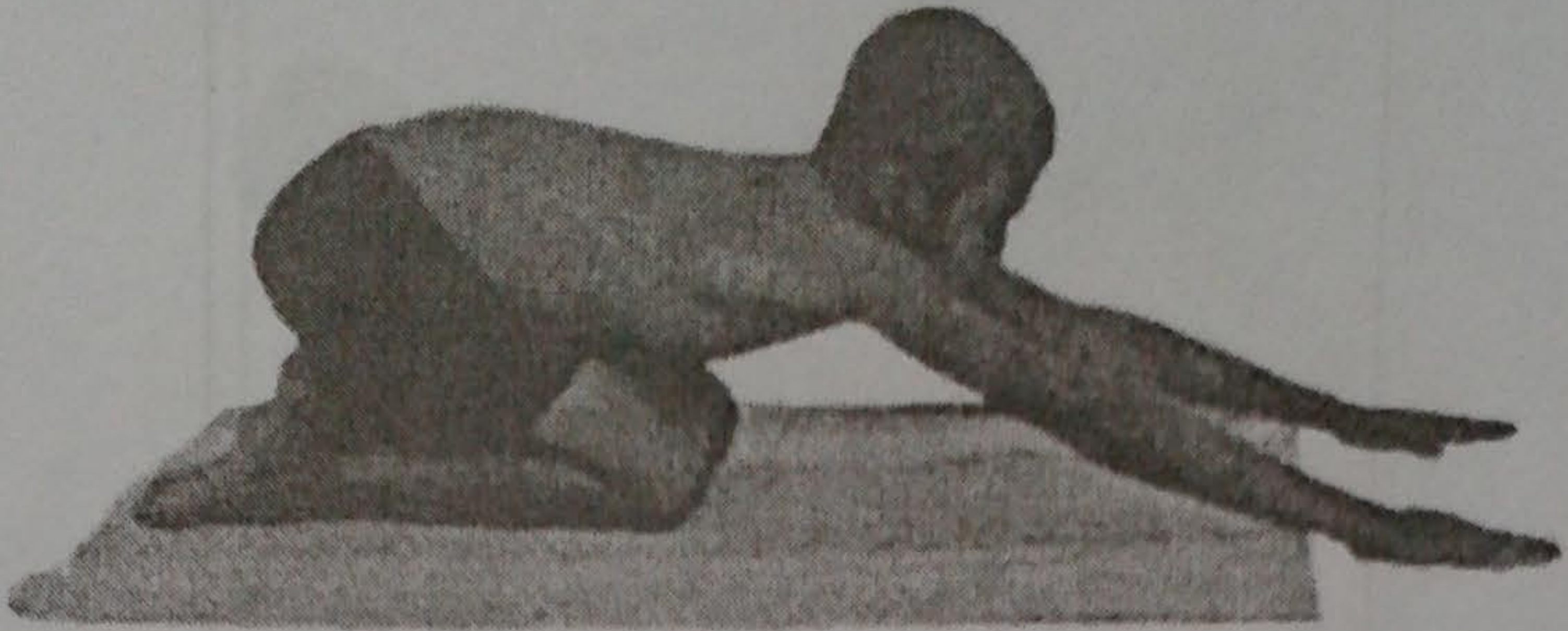
කකුල්වල ඇඟිලි බිමට තබා විදුඹ පමණක් ඔසවන්න.

12 පියවර I



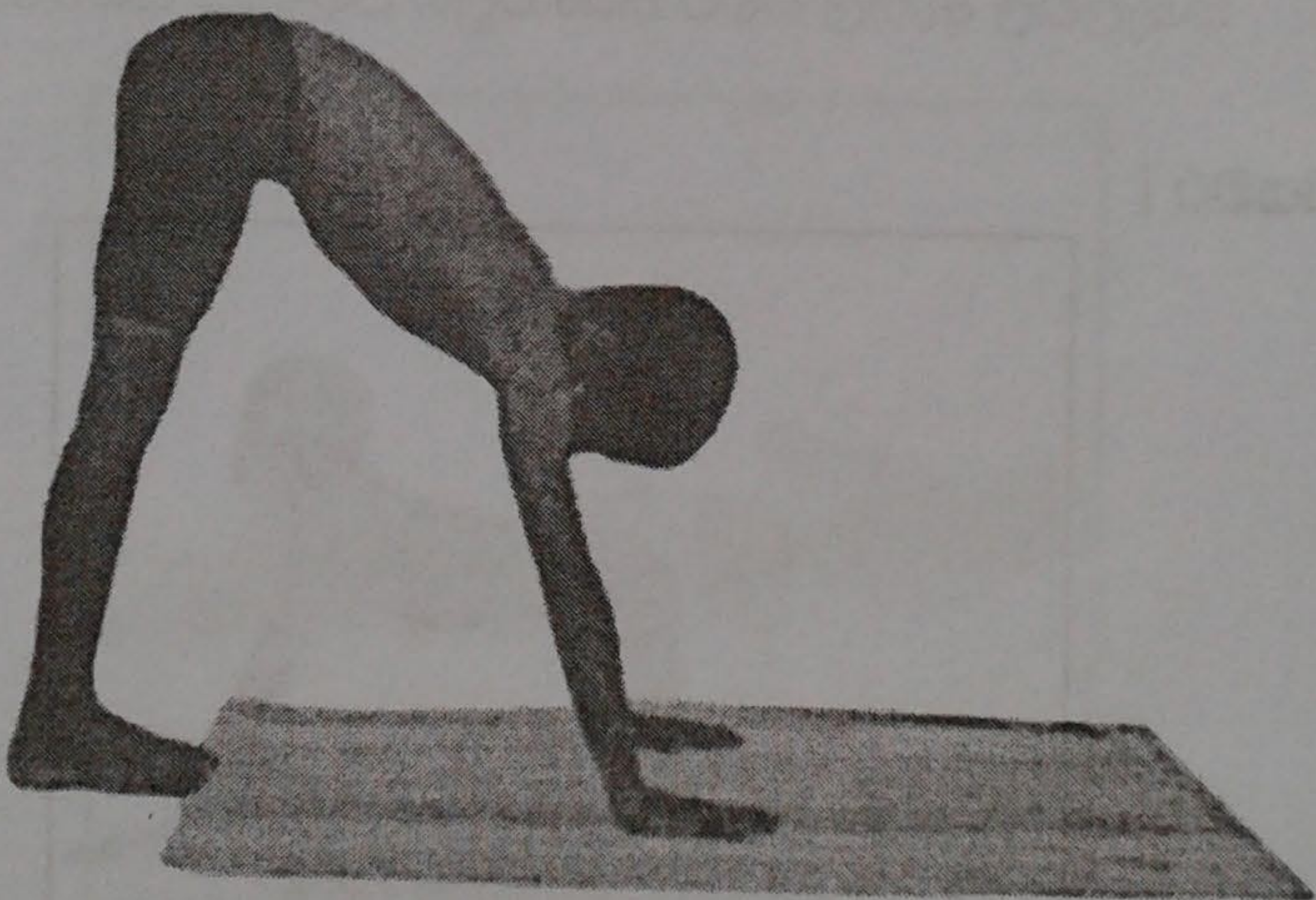
ශරීරය පිටුපසට තෙරපා අදිමින්ම දෙඅත් බිම දිගේ ලිස්සා කලින් තිබූ තැනට ගන්න.

12 පියවර II



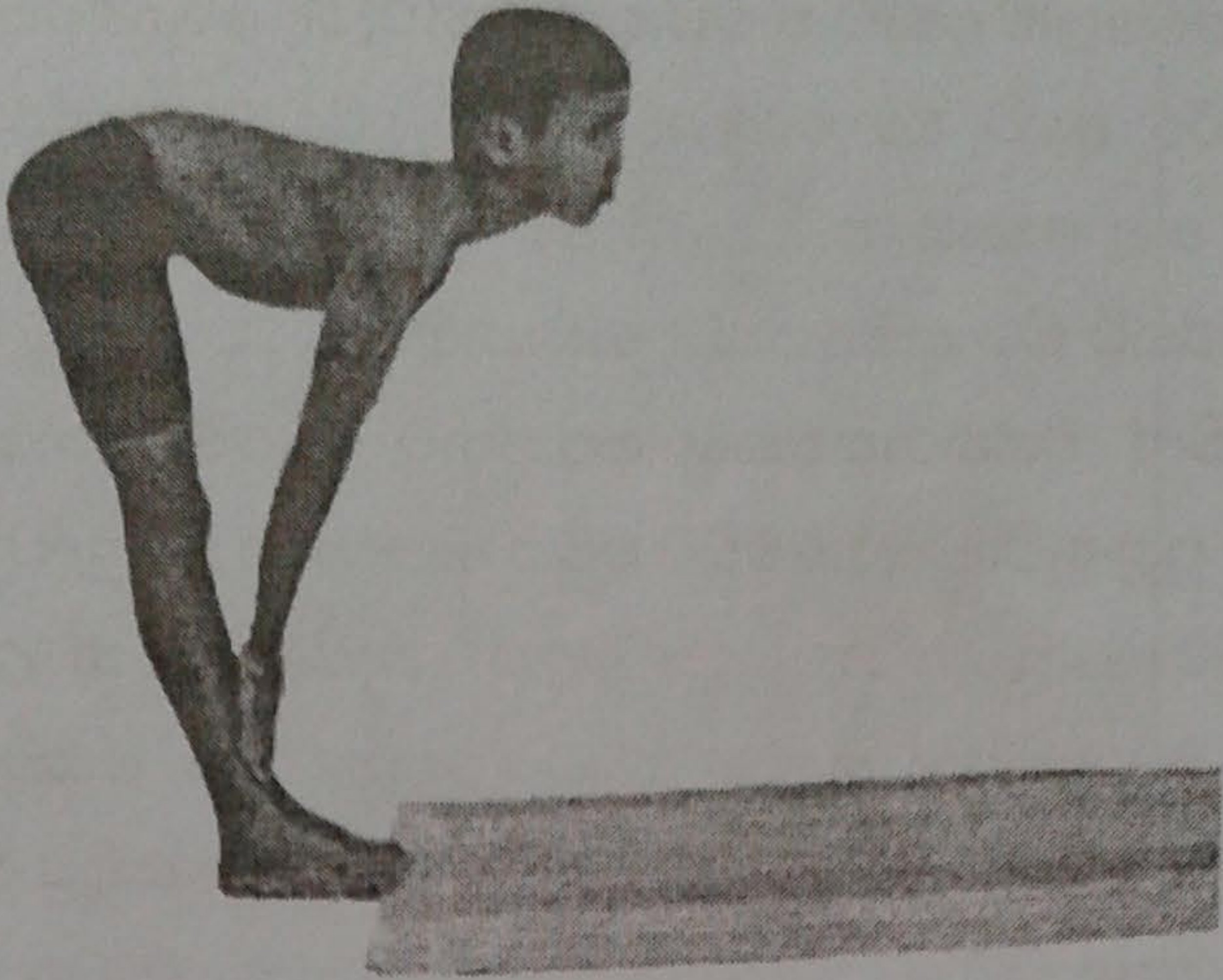
ජායා රූපයේ පෙනෙන පරිදි ඉරියව් තබාගන්න.

13 පියවර I



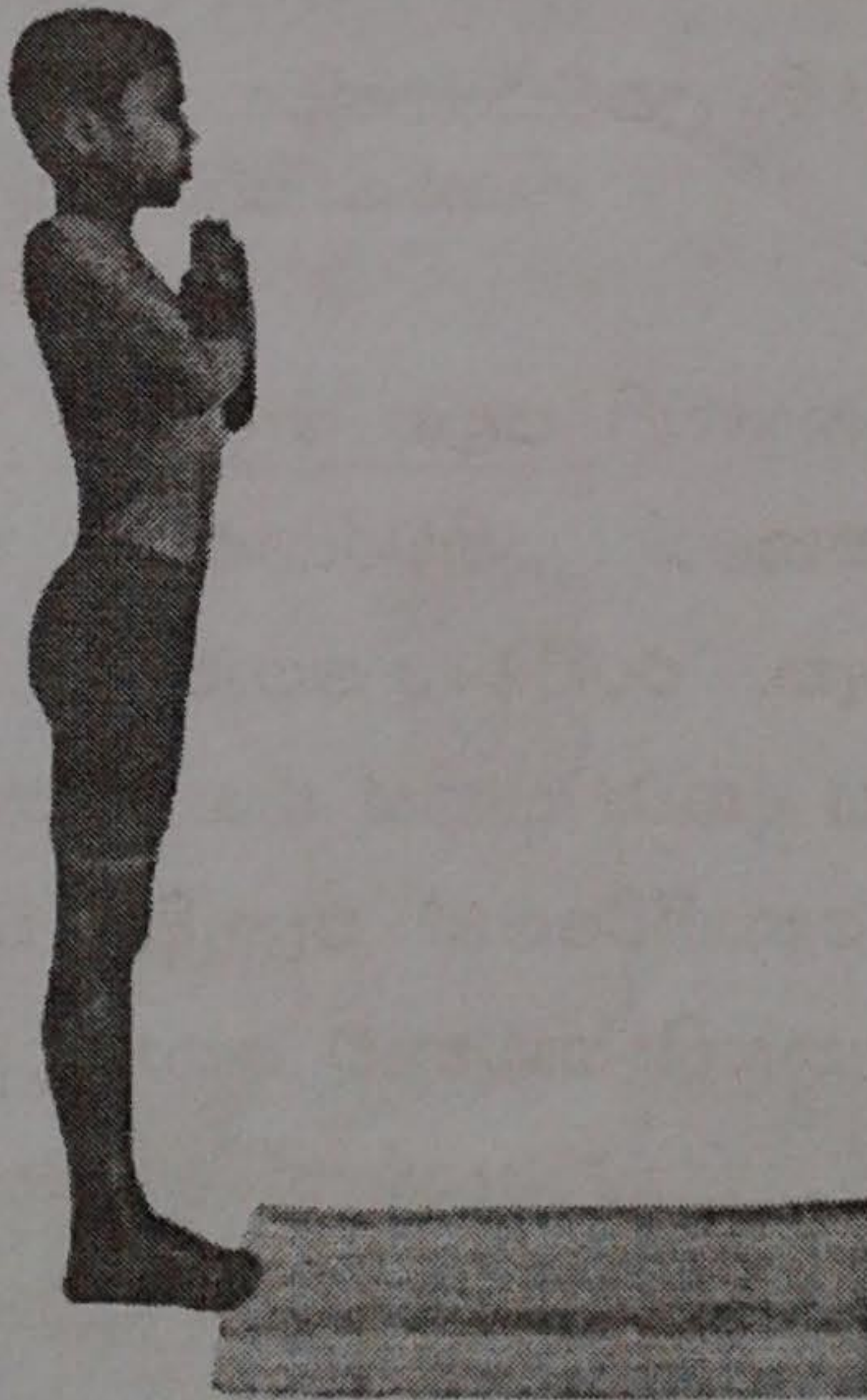
දෙකකුල් දණහිස් වලින් සෘජු කරමින් 13 - 1 රූපයේ පරිදි තබාගන්න.

13 පියවර II



දෙඅත්ලේ ඇඟිලි වළලුකර මත රූපයේ පෙනෙන ලෙසට පිටකොන්ද අවතල හැඩයකින් තබාගන්න. හිස ඔසවන්න. කකුල් දිගේම දෙඅත්ල උඩට අදින්න. එහිදී උරපතුලට හොඳින් දූනෙන සේ බරකර කය ඔසවන්න.

13 පියවර III



දෝත් ලය මැදට ගන්න. ශාන්තව බුදුරුව දෙස බලන්න. නැවත දෝත් සිරස මතට ගෙන දෙවන වටය අරඹන්න.

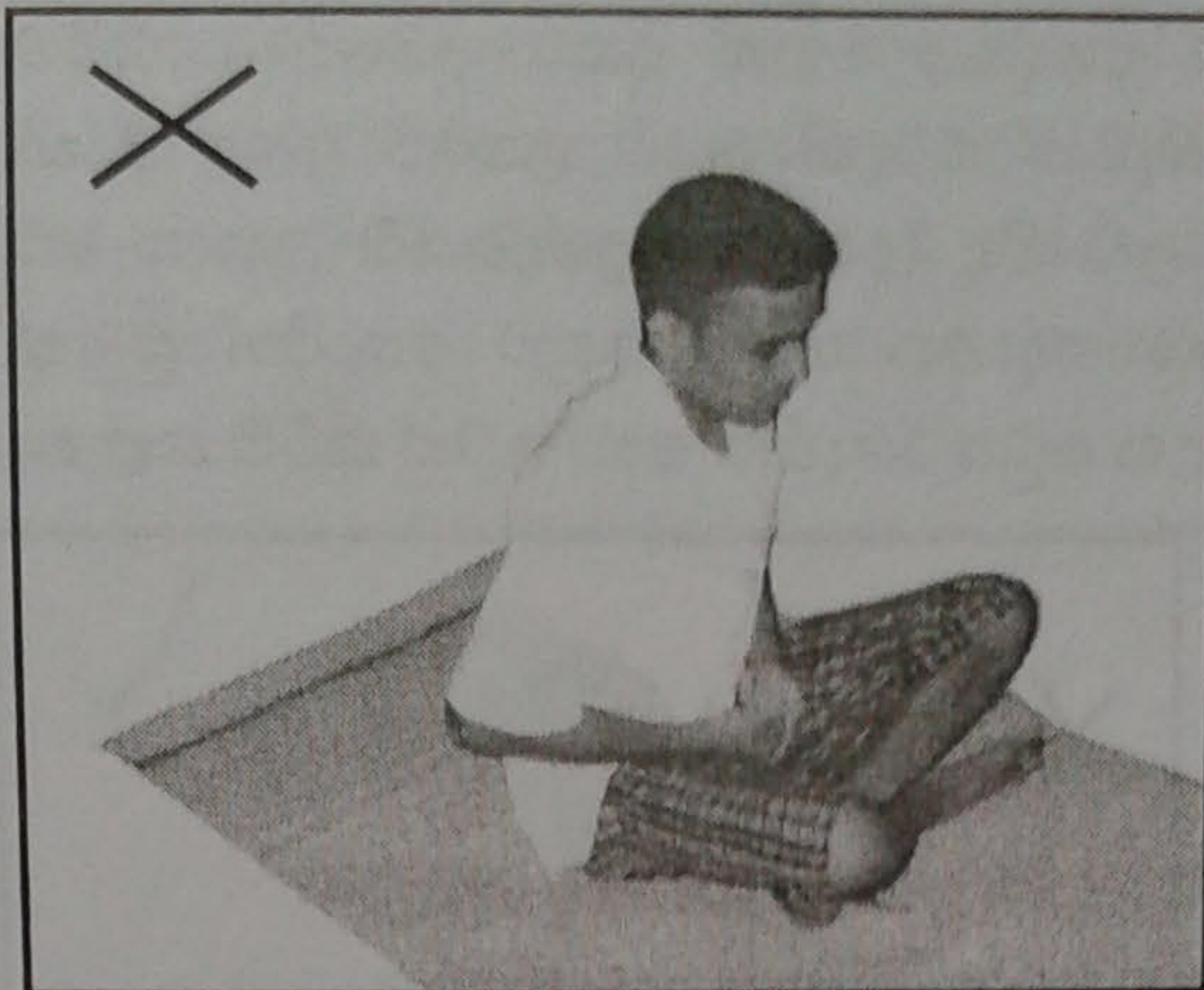
මෙලෙස දණ්ඩ නමස්කාරය නිවැරදි ඉරියව්වකින් පැවැත්වීම ස්ඵල ශරීර අයට හා රෝබාධ නිසා ශරීරය සුනම්‍ය නොවූ අයට එකවරම කළ නොහැක. එවැනි අය වෙතත් සුදුසු අභ්‍යාසයන්හි ටික කළක් නිරතවී සිට ක්‍රමයෙන් දණ්ඩ නමස්කාරය පුහුණු වන්න. ඉරියව් 13 තුනකින් විස්තරාත්මකව පෙන්නුව ද මෙම නමස්කාරය එක දිනකදීම පුහුණුවිය හැක. එවිට මෙය ආශ්වාදය හා ශ්‍රද්ධාව ගෙනදෙන "ආයු, වර්ණ, සුඛය හා ප්‍රඥා බලය" වැඩිකෙරෙන උතුම් වන්දනා ක්‍රමයක් බව සතියක් තුළදීම ඔබට දැනෙනු ඇත. තෙමසක් ඇතුළ දී ඔබේ ශරීරය මානසික තත්ත්වයන්හි වෙනස දැක සතුටු වන්න.

නිසිලෙස පළග බැඳීමට පුහුණුව

ඉධ හික්ඛවේ, අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛ මුලගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා නිසිදැනී පල්ලංකං ආභුජ්ජත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතීං උපට්ඨපෙත්වා

- සත්‍ථ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපානාසති භාවනාව -

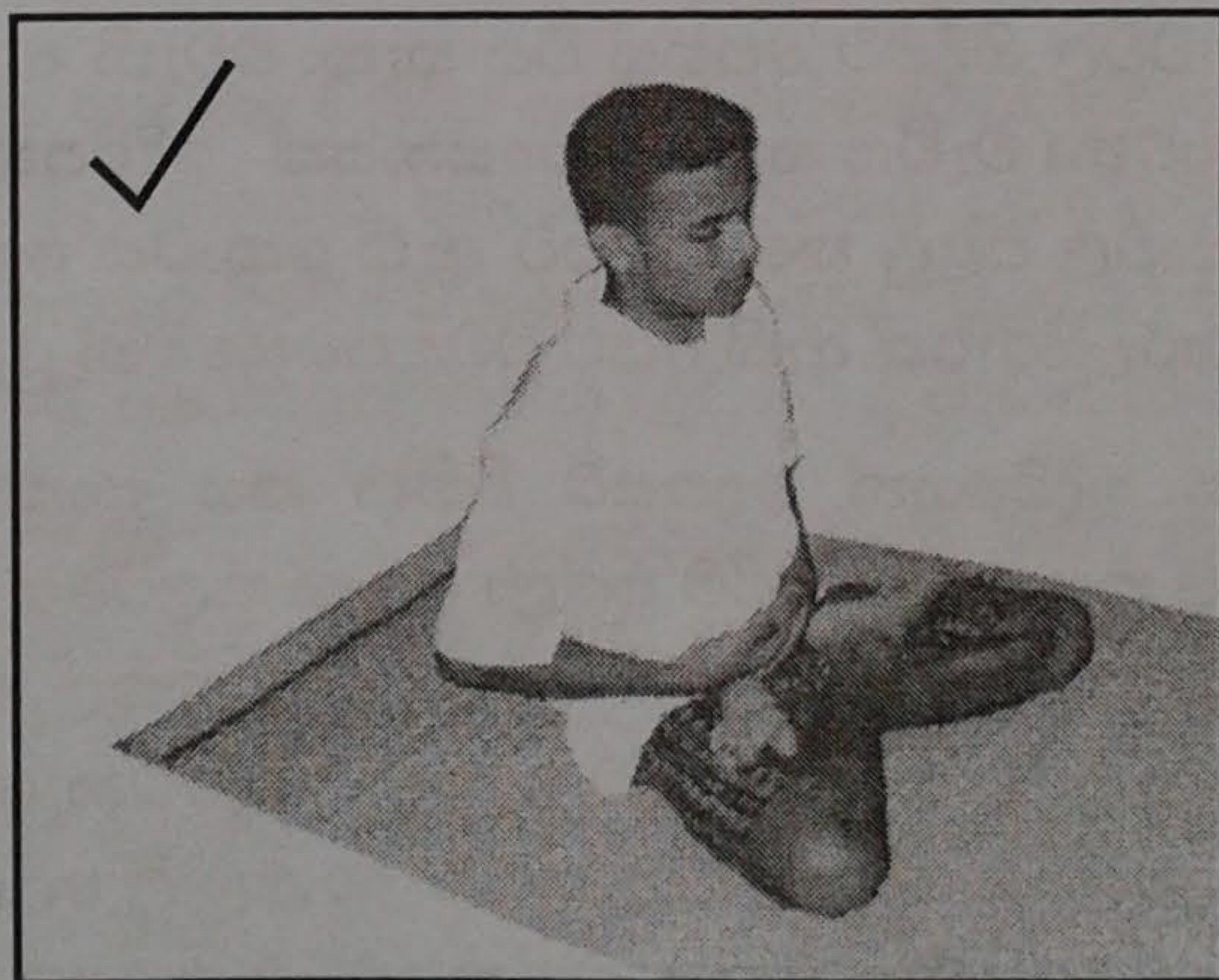
සූත්‍ර දේශනාවෙහි පළග බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගැනීම යන්න අප ශාසනයේ යතිවරයාණන් වහන්සේලා නිවැරදිව අවබෝධකර දී නැත. "එරමිණිය ගොතාගැනීම, උගුරුබද්ධ ආසනය යන නම්වලින් එය දක්වා ඇතත් එය විස්තරකොට නොමැත. එය හරිහැටි විස්තර නොකිරීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ඒ උත්තමයින් නිසිලෙස ආනාපානසති භාවනාව නොවැඩූ බවයි. තමා නොවැඩූ භාවනාවක් අනුන්ට කියා දෙන්නේ කෙසේ ද? මේ දුර්වලතාවය නිසාම ලංකාවේ ප්‍රතිපදාශාසනය හුදු කියවීමක් හා ශ්‍රවණයක් බවට පත්විය. ධ්‍යාන, විමෝක්‍ෂ, මගඵල හා නිවන නැතිවිය.



1 වන ඡායාරූපය
ඵරමිණිය ගොතාගැනීම නොහොත් උගරු බද්ද ආසනය

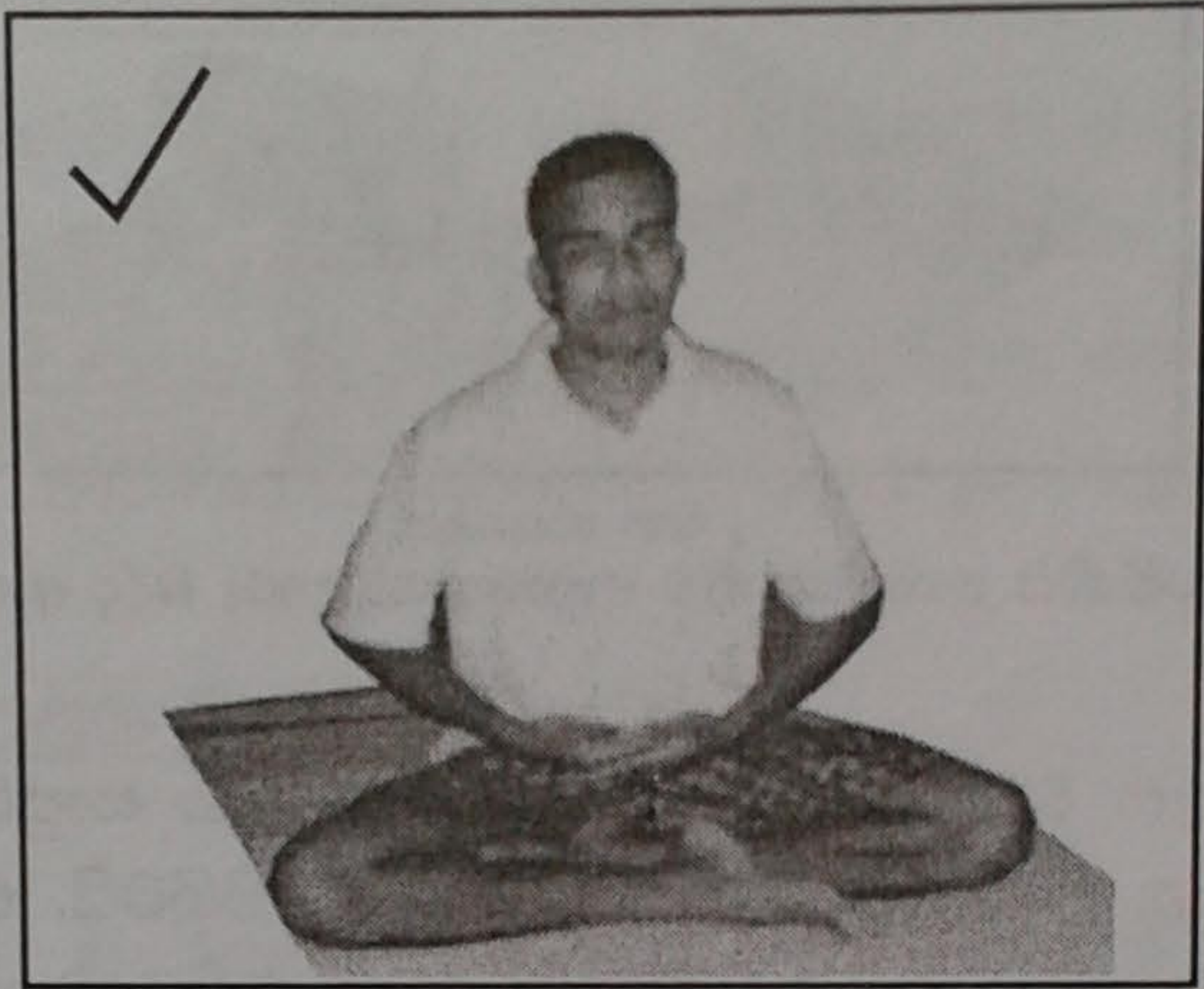
මෙලෙස වාඩි වු විට කිසිවිටෙකත් කය සෘජුව නොපවතී. කොන්දේ පහළ ප්‍රදේශය උත්තල හැඩයකට පිහිටයි. එවිට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය බාධාවකින් තොරව සිදු නොවෙයි. එනිසාම ආනාපානසති භාවනාව හෝ වෙනත් කිසිදු භාවනාවකින් ධ්‍යාන නොවැඩෙයි.

පළඟ බැදීමේ දී පාදවල උඩ කොටසේ දණහිස් දක්වා (කලවා) ප්‍රදේශය හොඳින් පොළොවට තෙරපී සිටිය යුතුය. කය සෘජුව පවත්වාගත හැක්කේ එවිටය.



2 වන ඡායාරූපය
පද්මාසනය

උදර ප්‍රදේශය මහත් අයට මෙසේ වාඩිවීම ආරම්භයේ දී අපහසුය. එබැවින් එවැනි අයට උපරිම අගල් 3 ක් උස ඇති තද කොට්ටයක් උඩ හිද (දණහිස් ප්‍රදේශයට නොගැවෙන සේ) කකුල් නවා ආසනය හදාගත හැක. පසුව හොඳින් පුහුණු වූ පසුව එම කොට්ටයේ උස අඩුකරගැනීම හෝ ඉවත් කිරීම කළ හැකිය.

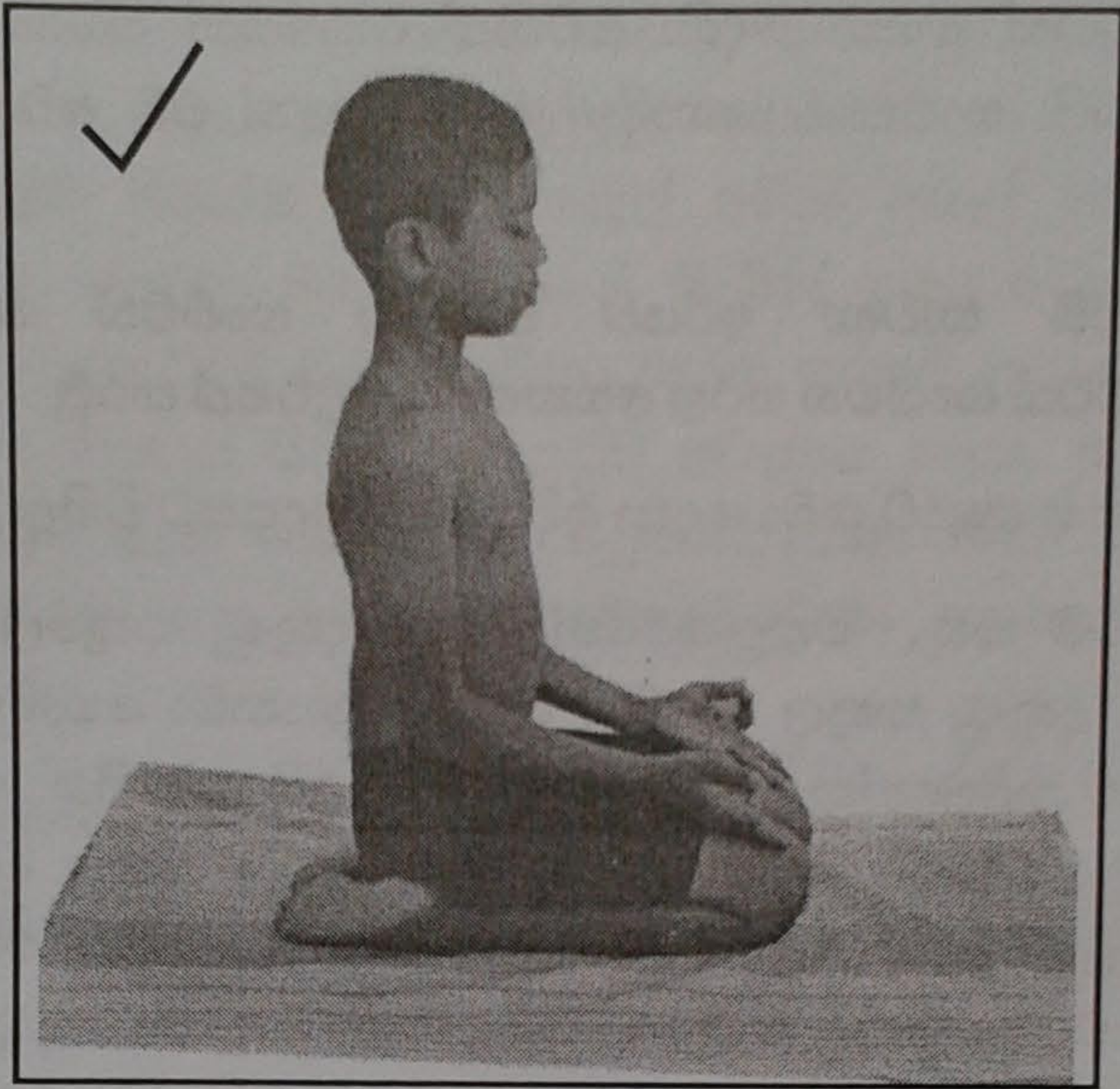


3 වන ඡායාරූපය
සුධාසන ඉරියව්ව

මෙහිදී විශේෂයෙන් දැන යුතු කාරණයක් ඇත. එනම් සමහර අයගේ කායික පිහිටීම අනුව පද්මාසනය හෝ සිද්ධාසනය (බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි භාවනා ඉරියව්ව) නැමැති සම්භාව්‍ය භාවනා ඉරියව්වල හිදීමට අපහසු විය හැක. එවැනි අයට පහසුවෙන් පළඟ බැඳ භාවනා වැඩිය හැකි “සුධාසනයක්” ඉදිරිපත් කරමු. මෙහිදී කළවා මත පාවල වළලු කරෙත් යට ඇති කොටස නොතබයි. මෙය තරමක තරබාරු සිරුරක් ඇති අයට වුවද පහසුවෙන් පුහුණු විය හැක.

දෙපා ඉදිරියෙන් දෙපසට විහිදා කය සෘජුව සිටිනා සේ හිදගන්න. වම් කකුල දෝතින්ම අල්ලා දකුණු කලවයේ මුල ප්‍රදේශයට හොඳින් ගැටෙන සේ තබාගන්න. පසුව දකුණු කකුල දෝතින්මගෙන තැබූ වම් කකුලේ පහත කොටසට හොඳින් ගැටෙන සේ තබාගන්න. පසුව වම් කකුලේ මහපට ඇඟිල්ල සහ ඊලඟ ඇඟිලි අල්ලා ඉහළට ඇඳ දකුණු කකුලේ කෙණ්ඩා මත තබන්න. එවිට අගුලක් දැම්මා මෙන් පළඟ හොඳින් පිහිටයි. මෙය පහසුය. ටිකක් තරබාරු අයට අවශ්‍ය නම්

පිටුපසට අගල් දෙකක් පමණ සනකම ඇති තද කොට්ටයක් තබාගත හැක. මෙසේ වාඩිවූ පසුව අත්දෙක පොළොවට තබා කය උඩට ඉස්සීමට උත්සාහ කරනවාත් සමඟ තම උදර ප්‍රදේශය කකුල්වලට හොඳින් තෙරපී සිටින ලෙසට ලංකළ හැක. ඉතා පහසුවෙන් කය සෘජුව තබාගත හැක.



4 වන ඡායාරූපය
වජ්‍රාසනය

හොඳින් භාවනා වැඩිය හැකි විශේෂයෙන් ස්ත්‍රීන්ට යෝග්‍යය ආසනය නම් වජ්‍රාසනයයි. ආහාර ගත්විගසම වුවද මෙම ආසනයේ හිඳගැනීමෙන් ආහාර දිරවීමට පහසුවන අතර සුවෙන් සිටි භාවනාව වැඩිය හැක. මෙම ආසනයේ ධ්‍යාන වැඩීමට ද බාධාවක් නොමැත.

නමුත් පද්මාසනය, සිද්ධාසනය වැනි සම්භාව්‍යය භාවනා ආසනවල හිඳීමෙන් සිත ඒකාග්‍ර කිරීම හා ධ්‍යාන වැඩීම ඉක්මන් කරයි. සමාපත්තියක දී කය නිසිලෙස තැබෙයි. භාවනා කරන විට තමා බිත්තියකට හෝ ගසකට අගල් 1 1/2 ක් පමණ දුරකින් වාඩිවූ විට අවශ්‍ය විටක දී හේත්තු වීමට ද හැකිය. නමුත් වජ්‍රාසන ඉරියව්වේ දී එවැනි වාසි නැත.

භාවනා කරන සියළුම යෝගීන් තමාට සුදුසු භාවනා ඉරියව් දෙකක් තෝරාගන්න. එවිට අවශ්‍ය විටක දී භාවනා කරද්දීම ඉරියව් මාරු කරගත හැකිය. එයින් කායික විඩාව දුරුකරගත හැක. ආරම්භයේ දී මෙම ආසන පිහිටුවාගැනීම තරමක් අපහසු වුවද වීර්යෙන් යුතුව ටික කලක් පුහුණු වූ පසුව මෙම භාවනා ඉරියව් ඔබට කදිම සුවයක් ගෙන දෙයි. වෙනත් අක්‍රමවත් විධියට හිඳ ගැනීම අපහසුවෙයි. භාවනාව හොඳින් වැඩෙන්නේ එම අවස්ථාවට පත්වූ පසුවයි.

නිසි භාවනා ඉරියව් පිහිටුවා ගැනීමත් කය සුනම්‍යය කරගැනීමටත් හැකිවන සරල අභ්‍යාසයක් ඉදිරිපත් කරමු.

කය සෘජුව තබා දෙපා ඉදිරියෙන් දෙපසට විහිදුවා හිඳගන්න.

වම් කකුල වළලුකරෙත් අල්ලා දකුණු කකුලේ කළවය මත තබන්න. දකුණු කකුල දණහිස් වලින් නොනමා හොඳින් පොළොව තදවන්න තබාගන්න. එවිට වම් කකුලෙහි දණහිස පොළොවෙහි හොඳින් ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය. පසුව නැමූ කකුල දිගහැර දකුණු කකුල වළලුකරෙත් අල්ලා වම් කලවා මත තබාගන්න. එහිදී ද දණහිස් පොළොවට වදින සේ තබාගන්න. මෙසේ කුකුල් තමමින් දිගහැරීමෙන් එකදිගටම හැකි වාර ගණනක් පුහුණු වන්න.

ටික දිනක් මෙසේ පුහුණු වූ පසුව තමාට කැමති ලෙසකට භාවනා ඉරියව්වක පිහිටීමට හැකිවනු ඇත.

එසේ පළඟ බැඳීම මාස තුනක් ඇතුලත දී නොහැකි වෙත බව පෙනේනම් වෙනත් සුදුසු අභ්‍යාස කීපයක් පුහුණු වී කය සුනම්‍යය කරගත හැක.

නිසිලෙස පළඟ බැඳීමට අපහසු වියපත් අය සඳහා පුටුවක් පිළියෙල කරගන්න. වයස පනහ නොව හැට පැනපු අය අතරත් නිසිලෙස පළඟ බැඳගැනීමට හැකි පෙර පින් ඇති අය ඉන්නවා නමුත් බොහෝ අය දැඩි අපහසුවකට මුහුණ පානවා.

මෙම වියපත් පිරිසට නිසි ලෙස පළඟ බැඳීම බොහෝවිට

අපහසු විය හැක. එබැවින් ඔවුනට සුදුසු වන්නේ අධියක් පමණ උස ඇන්ද නැති පුටුවක වාඩි වීමය. එම පුටුවේ මතුපිට අඟල් 18 x 12” තිබීම ප්‍රමාණවත්ය. එහි පසුපසට අඟල් පමණ සනකම ඇති තුවායක් තබාගන්න. දණහිස් දෙක හැකිතරම් පළල් කොට දණහිසින් පහත කකුල් හරස්කොට තබාගන්න. දණහිස් දෙකට අත් තබා හොඳින් කය සෘජුව තබාගන්න. මෙසේ වාඩි වී භාවනා කරන අතර නමස්කාරය සජ්ඣායනය හා පළඟ බැඳීමේ පුහුණුව අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න. සෑම මාසයකට වරක්ම පුටුවේ කකුල් අගින් අඟල් 1/2 ක් කපා ඉවත්කරන්න. සයවන මස සිට අඟල බැගින් කපා ඉවත් කරන්න. එවිට වසරක් යන විටදී ඔබේ භාවනා කරන පුටුවේ උස අඟල් 03 ක් බවට පත්වේ. එතැන් සිට ඔබට පුටුව අවශ්‍යය නැත. අඟල් 02 ක් පමණ සනකම ඇති කොට්ටයක් පිටුපසට තබා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගත හැකිවනු ඇත. මේ සඳහා අවශ්‍යවන්නේ “කැමැත්ත, වීර්යය හා අප්‍රමාදයයි.

පුටුවක හිදගෙන ධ්‍යාන වැඩීම කළහැකිද?

පුටුවක හිදගෙන භාවනා කරන්නේ ශරීරය නිරෝගී බවක් නැති අයයි. (අධික ස්ථුලභාවය ද රෝගී බවක්මය)

රෝගී කෙනෙකුට ධ්‍යාන වැඩිය නොහැක. ඒ සඳහා නිරෝගී බව ලබාදීම භාවනා පූර්ව සාධනාවේ එක් අරමුණකි.

නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා ධ්‍යාන වැඩූ අයට පසුව පුටුවක හිදගෙන ද ධ්‍යාන වැඩිය හැක. නමුත් ආධුනිකයාට පුටුවක හිද ධ්‍යාන වැඩීම බෙහෙවින් ම අපහසුය.

නමුත් සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු වීමට ධ්‍යාන වැඩිය යුතුම නැත. සෝවාන් ඵලයට පත්වීමට ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍යය. එබැවින් වියපත් වූ අයට සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයින් වීම සඳහා අවශ්‍ය කරන භාවනාවන් පුටුවක හිද වැඩිය හැක. නමුත් නුඹ සජ්ඣායනය හා නිසි නමස්කාරය පුහුණු නොවන්නේ නම් එය ධර්ම මාර්ගයට බාධාවකි.

කායික හා මානසික සුවය පාරිශුද්ධතාවය නොමැති කෙනෙකු තුළ ප්‍රඤ්ඤාව නොපිහිටයි. නමස්කාරයෙන් හා

සජ්ඣායනයෙන් වයස 70 පසු කළ අයෙකුට වුවද සුවය හා පාරිශුද්ධතාවය ලද හැක. එවැනි අයට සමහර විට විශේෂ උපදෙස් ලැබිය යුතුවෙයි. මේ ලැබුන මිනිස් හවයේ දී කෙසේ හෝ සෝනාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු වීමට හැම බෞද්ධයෙකුම උත්සාහ කිරීම අගනේය. ඒ සඳහා සුදුසු කායික හා මානසික පාරිශුද්ධිය භාවනා පුර්ව සාධනාව තුළින් ඔබ සැමට ලැබේවා.

නිමිති, දෙබැම අතර නළල් තලය හා ධ්‍යාන

අප විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද "භාවනා පුර්ව සාධනාව" සියළු රෝගාබාධයන් මැඩ සැහැල්ලු සුනම්‍යය කයක් මෙන්ම පාරිශුද්ධ වූ මනසක් ද ඇතිකරයි. එමෙන්ම නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන එකම ඉරියව්වක හිඳ භාවනා කිරීමට ද මග හෙළිකරයි.

අවසානයේ දී නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය තුළින් ඇතිවන විශේෂ මනෝකායික තත්ත්වය ශ්‍රාවකයා ධ්‍යානයට, සමාධියට පත්කරයි.

නමස්කාරයේ දී දෝත් නළල් තලය මත තැබීමත්, ඉදිරියට නැමීමත්, සජ්ඣායනයේ දී දෙබැම මැද නළල් තලයට සතිය තැබීම නිසාත් එම නළල් තලය නිතරම උත්තේජනය වෙයි. සියුම් වෙයි. එලෙස වූ විට භාවනාවේ දී නිමිති ගැනීම ඉතා පහසුවෙයි. කසින භාවනාවක දී හෝ අනෙක් භාවනාවක දී නිමිති ඇතිවෙන්නේ මෙම ස්ථානය මුල්කොට ගෙනය.

කොඳු රැහැන මුල සිට ඉහළට විහිදෙන ඉඩා හා පිංගල යන නාච් දෙක මෙම ස්ථානයේ දී හරස්වී කපාල ප්‍රදේශය පුරාම විසිරී යයි. භාවනාවේ දී විශ්මිත ප්‍රඥ්ඤාවට මග හෙළිවන්නේ එම ක්‍රියා කාරිත්වයයි. ධ්‍යාන වැඩීමේදී සුසුම්නා නාච්‍යේ සහ මෙම නාච්‍යන්හි විශේෂ ක්‍රියා කාරිත්වයක් ඇතිවෙයි. ධ්‍යාන ත්‍රිවිද්‍යාව ඇතුළු අනේකප්‍රකාර අතින්ද්‍රිය ශක්තීන් යෝගියාට ඇතිවන්නේ මෙම ස්ථානය මුල්කොට ගෙනය. එබැවින් සමහර ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් මෙම ස්ථානයට සතිය තබා භාවනා කරති.

තුන්වැනි ඇස පිළිබඳ සංකල්පයක් ගොඩ නැගී ඇත්තේ මෙම ස්ථානය මුල්කරගෙනය. "තුන්වැනි ඇස" නමින් හඳුන්වාදීමක් බුදු සමයේ නැතත් "නිමිති ධ්‍යාන අත්‍යාවශ්‍ය බව ධර්මයේ සඳහන්ය. අර්හත්ඵල සමාප්තිය සඳහා අනිමිත්ත ධ්‍යාන මෙන්ම නිමිති ධ්‍යාන වැඩිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.

මෙමත්‍රී භාවනාවේ ඉහළම ක්‍රමය ධ්‍යාන ලෝකය සමඟ මෙමත්‍රීය පැතිරවීමයි. හදවත මුල්කරගෙන මෙමත්‍රී චිත්තය වැඩුවත් නිමිති ඇතිවන්නේ නළල මැද මුල්කරගෙනය. තවත් චිත්තය ඒකාග්‍රකරමින් එය පුළුල්කරමින් තමාට උවමනා ප්‍රදේශය තුළ ධ්‍යාන ආලෝකය සමඟ මෙමත්‍රීය පැතිර විය හැක.

ආනාපානසති භාවනාව සමථ භාවනාවක් ලෙස නාසිකාග්‍රයට සිත තබා (විශුද්ධිමාර්ගයේ සඳහන් ක්‍රමයට) භාවනා කරන විට උද්ගත නිමිති පටිභාග නිමිති ඇතිවන්නේ නළල් තලය මැදිනි.

සතරවන ධ්‍යානයට පත්වෙන යෝගියා සෘධි පාද වඩයි. ත්‍රිවිද්‍යාව ලැබීමට උත්සාහ කරයි. නළල් තලය මැද ඇති ශක්ති මධ්‍යස්ථානයේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ඉතා කෙටියෙන් පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඤානය ලැබීමේ භාවනාව පිළිබඳ ලියමි.

තමාගේ පෙර ජාතීන් අවබෝධ කර ගැනීමේ ඤාණය උපදවා ගැනීමට උත්සාහ කරන යෝගියා ප්‍රථමයෙන් සතරවන ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එයින් බැස තමාට එම ඤාණය ලැබේවායි අධිෂ්ඨාන කොට තම අතීතයට සිහි කරයි. එහි අවසානයේ දී මව හා පියා ලග සිටි කුඩාම කාලය සිහිකරයි. මෙලෙසින් භාවනා කරන විට තම නළල කෙලින්, හිස පිටුපස ස්ථානය රත්වත් ආලෝකයකින් බබළයි. යෝගියාට මනා සුවයක් දැනෙයි. භාවනාවට තව තවත් නැඹුරු වෙයි. යෝගියා තම අතීතයට සිත යවයි. මෙහිදී ගැඹුරු ආගාධයකට වැටුන බවක් දැනෙයි. එය ගර්භාගයේ සිටි අවස්ථාවයි. මොහොතකින් එම ආලෝකයෙන් බැබළුන හිස පිටුපස ආලෝක කුහරයක් ඇතිවෙයි. හිස පිටුපස බැබළෙන ආලෝකයටම සිත තබා සිටි යෝගියාගේ සිත

ඉබේම එම කුහරය තුලින් නළල මැදට පැමිණෙයි. පෙර නොවූ විරූ විශේෂිත චිත්ත ස්වභාවයකට පත්වූ බව යෝගියාට දැනෙයි. ඒ සමඟම නළල් තලය මැදින් තමා මව් කුසයට ඒමට පෙරසිටි හවය දිස්වෙයි. චිත්‍රපටියක සේ පැහැදිලිව පෙනෙයි. අතීත හවයන් ප්‍රමාණය සිහිකිරීම තීරණය වන්නේ යෝගියාගේ වීර්ය හා දක්ෂතාවය මතය.

මෙහිදී කාලය, ප්‍රදේශ, නම්ගොත් ආදිය දැනගැනීමට විශේෂයෙන් පුහුණු කළයුතු දේ ඇත. ඒ කිසිවක් ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි නැත. ඉහත විස්තරය කළේද මා ලද අත්දැකීම් තුලින් පමණි.

මෙහිදී උත්සාහ කළේ අපේ භාවනා යෝගීන්ට නළල මැද ඇති ශක්ති මධ්‍යස්ථානයේ වැදගත්කම පෙන්වීමටය. ධ්‍යාන, ත්‍රිවිද්‍යාව හා අරහත්ඵල සමාප්තිය දක්වාම එම ශක්ති මධ්‍යස්ථානය වැදගත් වන බව පිළිබඳව ඔබට කිසියම් අවබෝධයක් ඇතිවන්න ඇතැයි සිතමි. ඇත්තෙන්ම මෙම ස්ථානය දහම් ඇසකි.

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි ආලෝකෝ උදපාදි යන්නෙන් දක්වා ඇත්තේ සමාන අර්ථයක් ද සූත්‍ර දේශන පරිවර්ථනයේ දී මෙසේ සඳහන් වෙයි.

“මට ඇස පහළ විය. නැණ පහළ විය. පැන පැන පහළ විය. විදු පහළ විය, එළිය පහළ විය.” සූත්‍ර දේශනා පරිවර්ථනයන්හි ඇති යම් යම් ගැටලු දහම් ප්‍රතිපදාව හා ප්‍රතිවේදය තුලින් විසඳමින් පවතින අවධියක දී ඉහත දැක්වූ දහම් ඇස යන්න ගැන තවදුරටත් විමසිය යුතු බව කර්තෘගේ අදහසයි.

බෞද්ධ භාවනාව යනු කුමක්ද?

භාවනාව යනු නිත වැඩීමයයි. අපේ බොහෝ පැරණි පොත්වල සඳහන්ව ඇත. අද භාවනාව පිළිබඳව ලොකු උනන්දුවක් පවතින නිසා භාවනාව පිළිබඳව තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇත.

නිර්වාණ මාර්ගයේ දී භාවනාව අවශ්‍ය ඇයි යන්න පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍යයයි සිතමි. අපේ සිත් නිතරම සංඥා වේදනා සංස්කාරයන්ගෙන් පිරී ඇත.

රාග, ද්වේශ, මෝහ, සිතුවිලි ඇතිවෙයි. තිරතුරුව සිතට මේවා ගලා එයි. අතීතයේ සිට ආ දෙයද සිතහි ඇත. ඒවාද වරින්වර මතුවෙයි. මෙලෙසින් ආශාවල්, නොහොත් තෘෂ්ණාව නිසා සිතතුල සංස්කාරයන් උපාදාන වෙමින් පවතී. එම උපාදානය නැවත හවයක් ඇති කරයි. මේ සංසාර ගමන නැවැත්වීමට තෘෂ්ණාව සිඳලිය යුතුය. මිනිසා තුල පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එය කළ නොහැකිය. අවිද්‍යාව දුරු කළ හැක්කේ විදර්ශනා භාවනාව තුලින්ය.

අවුල් ජාලාවක් වූ සිත නිර්වාණ මාර්ගයට බාධා කරයි. අවුල් වූ කිලිටි වූ අසංවර වූ සිත තුල සත්‍යාවබෝධය සඳහා විදසුන් වැඩිය නොහැක. මෙම සිතහි වූ නීවරණයන් තාවකාලිකව හෝ යටපත් කර පිරිසිදු කිරීමට සමථ භාවනාවයයි කියති. එම සමථ භාවනාව දිගටම වැඩීමේ දී සිත ධ්‍යානගත වෙයි. ධ්‍යාන සිත වගී බවට පත් වූ විට තමාට කැමති අවස්ථාවක නැවත එයට පත්විය හැක. හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසුව නැවත එම සිත සමාධියෙන් නොපිරිහෙයි. හතරවන ධ්‍යානයට පත් යෝගියා දිනකට හතර වතාවක්වත් සමාපත්ති සුව විදී. එබැවින් ඔහුගේ සිත අතිපාරිශුද්ධ වෙයි. එතැන් සිට යෝගියා විදසුන් වඩයි. එම විදර්ශනාවන් අවසන් වන්නේද ධ්‍යානයකින්මය. අවසනයේ දී යෝගියා සියළු කෙලෙස් හැර අර්හත්ඵල සමාප්තියට පත්වෙයි. අවිද්‍යාව දුරුකරයි. විමුක්තිය ලබයි.

ඉහත දැක්වූ ලෙස බෞද්ධ භාවනාව සමථ විදර්ශනා භාවනාවකි. එබැවින් බෞද්ධ භාවනාව තනිකරම සමථ භාවනාවක් හෝ තනිකරම විදර්ශනා භාවනාවක් නොවේ.

භාවනා පුර්ව සාධනාව ආරම්භ කළ යෝගියා වැඩිය යුතු ආරම්භක භාවනා

- බුද්ධානුස්සතිය
- මරණානුස්සතිය
- ප්‍රතික්කුලමනසිකාර භාවනාව (අශූභ)
- මෛත්‍රී භාවනාව ඇතුළු සතර බ්‍රහ්මවිහරණ භාවනා

ඉහත දැක්වූ භාවනාවන්ගෙන් අශුභ හා මෛත්‍රී භාවනාවන් ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකි වුවද ආධුනික යෝගියාට මුල්කාලයේ දී එමගින් ධ්‍යාන ලැබීම අපහසුය. නමුත් ආධුනික යෝගියා නිසිලෙස කමටහන් ගෙන එම භාවනා පුහුණුවීමෙන් ඔහුගේ ශීලය පිරිසිදු වෙයි. භාවනා කිරීමට පුහුණුවක් ලැබෙයි. ආරම්භයේ දී කරන උත්සාහය නිසා පසුකළෙක එම භාවනාවන්ගෙන් අර්පණ ඉපදවීමට ද හැකිවෙයි.

භාවනාවේ දී තමාගත් අරමුණ යටපත් කරගෙන විවිධ සිතුවිලි පැමිණෙනවා . එහිදී ආධුනික යෝගියා එම සිතුවිලි පැමිණෙන්න නොදී තම භාවනා අරමුණම රැකගැනීමට උත්සාහ කිරීම, භාවනා පුහුණුවයි. එහිදී ආධුනිකයා එක දිගටම සිත විවිධ අරමුණ වල යද්දී පළග බැඳගෙන දෙනෙත් පියාගෙන සිටීම භාවනා පුහුණුවක් නොවේ.

ආරම්භයේ දී එකම අරමුණක මිනිත්තු කීපයක් හෝ සිත තබාගන්න උත්සාහ කරන්න. පසුව ටිකින් ටික කාලය දික්කරන්න. භාවනාවට වාඩිවී තමාගත් අරමුණ යටපත්වෙන්න ඉඩදී විවිධ සිතුවිලිවල සිටීම භාවනාව නොවේ. සිත එකම අරමුණක නොබිඳී පවත්වා ගැනීමට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයයි කියමු. එම චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයත් සමඟ යෝගියා උපචාර සමාධියට ප්‍රථමයෙන් පත්වෙයි. ඉහත දැක්වූ භාවනා හතර පුහුණු වෙමින් මෛත්‍රී හා අශුභ භාවනාවන්ගෙන් ප්‍රථමයෙන් උපචාර සමාධියට පත්වන්න උත්සාහ ගන්න.

සමථ භාවනාව යනු කිසියම් බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර නිමිත්තක් මතම සිත තබා ඒකාග්‍රවත්ත හැරීමයි. බාහිර නිමිති ලෙස කසිත භාවනා නිමිති ගත හැක. අභ්‍යන්තර නිමිති ලෙස තම කයේම ඇතුළත හෝ පිටත කිසියම් ස්ථානයක් ගත හැක.

එලෙස තම කයේම නිමිති ලෙස නාභිය, හදවත, උගුර, නළල මැද ගත හැකිය. එහිදී "නළල මැද" නිමිත්තක් ලෙස ආරම්භයේ දීම නොගත යුතුය. එය මිනිත්තුවකින් ආරම්භකර ටිකින් ටික වැඩි කළ යුතුයි. එසේ නළල මැද නිමිති ගැනීමට පෙර "නාභිය" හදවත උගුර, නාසාග්‍රය හා දෙබැම මැදයන පිළිවෙලට නිමිති ගෙන භාවනාවේ

යෙදීමෙන් යෝගියා තුළ විශාල දියුණුවක් ඇතිවෙයි. මේ නිමිති සියල්ල එක් භාවනා වාරයකදීම ගන්නා එපා. තමාට පහසු එක නිමිත්තක් පමණක් ගන්න. එක භාවනා වාරයකදී නිමිති සියල්ල ගතයුත්තේ ගුරු උපදේශ සහිතව පමණි. එම භාවනාවක් අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පූර්ව සාධනාවක් සමඟ පුහුණුවන යෝගියෙකුට විවිධාකාර අතීන්ද්‍රිය ශක්තීන් (කුඩා සිද්ධිබල) පවා ලැබීමට බොහෝ ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවල දී ගුරුපදේශ ගැනීම වැදගත්ය.

භාවනා පූර්ව සාධනාව අඛණ්ඩව වසරකට වඩා පුහුණු වූ යෝගියෙකුට ඉහත දැක්වූ ලෙස තම ශරීරයේම ස්ථාන නිමිති ගෙන භාවනා කිරීමෙන් පහසුවෙන් ධ්‍යාන ඉපිද විය හැක. එලෙස ධ්‍යාන ඉපිද වූ යෝගියාට ආනාපානසති භාවනාව වඩා ධ්‍යාන ඉපදවීමත් විදර්ශනා වැඩීමත් ඉතා පහසුය. එලෙසින් භාවනා පූර්ව සාධනාව ඔබව ජයමාවතකට පමුණුවයි.

යම් කෙනෙකු වසර තුනකට වඩා අඛණ්ඩව දණ්ඩනමස්කාරයේ හා සජ්ඣායනයේ යෙදුන හොත් ඔහු භාවනා නොකරන අවස්ථාවලදී පවා නළල මැදින් පුංචි තාරකාවැනි දර්ශන ඉබේම ඇතිවෙයි. එවැනි ශ්‍රාවකයෙකුට ධ්‍යානවැඩීම ඉතාම පහසුය. මග ඵල හා නිවන ඔහුට බොහෝ ලඟය. එවැනි යෝගියෙකුට සුදුසු කලාණ මිත්‍රයෙකු හමුවුව හොත් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල ගැන කියතම කවරේද?

සමථ භාවනාවක් නොකර විදර්ශනා අරමුණක් ගෙන එය නොකඩවා පවත්වාගෙන ගිය විටද සිත ඒකාග්‍ර වෙයි. එහිදී බොහෝ විට ඇතිවෙන්නේ අනිමිත්ත ධ්‍යානයන්ය. මෙලෙස ධ්‍යාන වැඩිය හැක්කේ පෙර පින් ඇති මනා ශාරීරික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය ඇති උත්තමාධිකාරී පුද්ගලයන්ටය. පසුගිය වසර 60 ක පමණ කාලයක දී විදර්ශනා භාවනා වඩා ධ්‍යාන වැඩුවෙකු ගැන අසන්නට නැත.

විදර්ශනා වැඩීමේ දී භාවනා අරමුණක් ගෙන පුන පුනා නුවනින් විමසමින් භාවනාකරගෙන යනවිට බොහෝ අයට සිදුවන්නේ භාවනාව ආරම්භ කළ තැන හා එතැන්සිට තමා පැමිණ ඇති තැන අමතක වීමය. එවිට විදර්ශනා භාවනාවෙන් ඵල නැති වෙයි. නමුත් ධ්‍යාන වඩන සිත එසේ නොවේ. ප්‍රභාෂ්වරය. එවැනි සිත

තුළ විදර්ශනා අරමුණ ආරම්භකළ තැන සිට පැමිණි මාර්ගය මැනවින් පෙනේ. අවසානයේ දී යෝගියාට තමා විදර්ශනා කළ දේ “සමස්ථයක්” ලෙස, බෙර ඇසක් මෙන් සමතලා මතු පිටක ලියන ලද අකුරු ලෙස පෙනෙන්න වෙයි. විදර්ශනා ඥාණය ලැබෙන්නේ එවිටයි.

සමථ භාවනාවක් කොට ධ්‍යාන නොවඩා විදර්ශනා භාවනාව කරන යෝගියා මහා වනාන්තරයක අතරමංවුවකු වැන්න. ඔහුට පැමිණි දිසාව යායුතු දිශාව නොපෙනේ. එවිට සිත දුර්වල වෙයි. මාරයා එම දුර්වල තැත්වලින් රිංගයි. එමෙන් ධ්‍යාන වැඩු යෝගියෙකු මෙන් ප්‍රීතිය හා සුඛය අත්නොවිඳියි. පුනර්ජීවනයට පත් නොවෙයි. නිසි ලෙස පළග නොබැඳ අක්‍රමවත් ලෙස කලක් භාවනා කිරීමෙන් විවිධ කායික දුර්වලතාද වැළඳ ගනී. අවසානයේ රෝගියෙකු වෙයි. එලෙස රෝගිවූ විට යම් යම් භූතකොටස් එම රෝගියාව ආක්‍රමණය කරයි. මෙලෙස අසාර්ථක බවට පත්වූ යෝගියා ශාන්තිකර්ම හා මිත්‍යා ඇදහිලි කරා නිරායාසයෙන්ම ඇදීයයි. පසුගිය කාලයේ කෙලින්ම විදර්ශනා වැඩීමට උත්සාහ කළ බොහෝ දෙනෙකු මෙම අවසනාවන්ත ඉරණමට පත්විය.

ඒ භාවනාවට පිවිසෙන සියළුම යෝගීන් ආරම්භයේ දී සතර කමටහන් වැඩිය යුතුමය. අද බොහෝ දෙනා කරන්නේ මෙම භාවනා ඉගෙනීම පමණය.

සතර කමටහන් පිළිබඳව විශේෂයෙන් දතයුතු වැදගත් දේ.

- බුද්ධානුස්සති භාවනාව
- සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනා - මෙමත්‍රි - කරුණා - මුදිතා
- පතිකුලමනිසිකාර භාවනාව නොහොත් පිළිකුල් භාවනාව
- මරණානුස්සති භාවනාව

අද සමහර දෙනා ඉහත කී භාවනා බොහෝ පැරණියයි සිතා අළුත් භාවනා සොයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල ධර්මයේ පරණවීමක් නැත. කල් ඉකුත්වීමක් නැත. එය හැම කාලයටම එකසේමය.

නමුත් වසර දහස් ගණනක් ඇවෑමෙන් මිනිසා තුළ කායික හා මානසික වශයෙන් විශාල වෙනස්වීමක් නම් සිදුව ඇත. එම වෙනස්වීම අනුව ධර්මය වෙනස්කළ නොහැක. කළ යුත්තේ ධර්ම මාර්ගයේ යාමට නොගැලපෙන මේ මිනිසා තුළ වැඩි ඇති කායික, මානසික හා පාරිසරික තත්ත්වයෙන් වෙනස් කොට ධර්ම මාර්ගයේ යාමට සුදුසු කායික හා මානසික තත්ත්වයන් වර්ධනය කිරීමයි. එසේ නොකොට අද භාවනාව සාර්ථක කරගත නොහැක. අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පුර්ව සාධනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ එයයි.

ධර්ම මාර්ගයෙහි යාමේ ආරම්භය ශද්ධාවයි. එබැවින් සෑම භාවනා යෝගියෙකුම බුද්ධානුස්සති භාවනාව නම ආරම්භක භාවනාව ලෙස වඩන්න.

කෙනෙකුගේ සම්මා කල්පනා ඇතිවීමට, පිරිසිදු වීමට, මෙමත්‍රි, කරුණා හා මුදිතා යන භාවනා වැඩීම අත්‍යාවශ්‍යය. ව්‍යාපාදයට ප්‍රබල නිවරණයකි. එය යටපත් කිරීම සඳහා කළ යුතු භාවනාව මෙමත්‍රි භාවනාවයි. රූප කෙරෙහි ඇතිවන ආශාව සියලු ආශාවන්ටම ඉහළය. එබැවින් යෝගියා ආරම්භයේදීම පිළිකුල් භාවනාව වඩා එම රූප කෙරෙහි ඇතිවන ආශාවල් හා නම කය පිළිබඳව ඇති ශුභවාදී ආකල්ප තුරන් නොකර නිර්වාණ මාර්ගයේ යා හැක.

මරණ සතිය වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය ප්‍රකට වෙයි. එය නිවන දක්වාම වැඩෙන දෙයකි.

මෙලෙසින් සතරකමටහන් වැඩීමෙන් ශුද්ධාව ශීලය මෙන්ම ප්‍රඤ්ඤාවද වැඩෙයි. එබැවින් මගඵල නිවන කරා ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යන කවරෙකු වුවද ආරම්භයේ සිට මෙම භාවනා වැඩිය යුතුමය.

නමුත් අද අපගේ බොහෝ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට ඉහත භාවනාවන් වැඩීම මදිකමකි. ඔහුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ ක්ෂණික ප්‍රථිපල ලද හැකි සුපිරි භාවනාවන්ය. එවැනි භාවනාවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගයේ නැත.

ලෝකික පැවැත්මේ දී අද මිනිසා හැම දෙයකම අළුත් දේ සොයති. නමුත් මෙම ලෝකෝත්තර මාර්ගය එසේ නොවේ. මෙම

සත්‍යය කාරණය හඳුනා නොගත් සමහර අප ශ්‍රාවකයින් මුලාවට පත්ව විවිධාකාර භාවනාවන් පසුපස යයි. අතරමං වෙයි. ඉහත භාවනා නොවඩා මග ඵල ගැන සිතීම ලාමක දෙයක් බව සිතන්න.

අද භාවනාවට වැඩිදෙනා පිවිසෙන්නේ වයස හැටද පසුකළ පසුවය. සමහර දෙනෙක් එසේ එන්නේත් ශ්‍රද්ධාව හෝ ධර්ම අවබෝධය නිසා නොව හදවත් සැත්කම් වකුගඩු රෝග, අඩුවැඩි රුධිර පීඩන හා තම මියගිය නෑදෑ හිතවතුන් මරණින් පසුව අමනුෂ්‍ය ලෝකවල සිට කරන පීඩාවන් නිසාය. එලෙස හෝ ධර්ම මාර්ගයට පිවිසීම උතුම් ක්‍රියාවකි.

මේ පිරිස මග ඵල සොයා සුපිරි භාවනාවන් සොයා යයි. එවැනි අයට සුදුසු ලෙස "මග ඵල" බෙදන භාවනා කඩ සාප්පුද අද දිවයිනේ බොහෝය.

පින්වත පින්වතිය, ජීවිතයේ අවසාන භාගයේ දී නොමග නොගොස් සැබෑ ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන්න. මග ඵල හා භාවනා සොයා නොමග නොයන්න. ප්‍රථමයෙන් ධර්ම අවබෝධ ලැබ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිවිසෙන්න. එහි ආරම්භයේ දී ඉහත දැක්වූ සතර කමටහන් වඩන්න. ඒ සඳහා රට පුරා දිවීමෙන් කුමන ඵලයක්ද කාලය ඉතිරිකරගෙන තම නිවසේ සිට භාවනා කරන්න. ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කරන්න. සුදුසු අය සමඟ ධර්ම සාකච්ඡාවේ යෙදෙන්න. සුදුසු කලාණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්න. ඒ සඳහා ඔබට පිවිසිය හැකි දොරටුව "නිහතමානිකම" බව වටහාගන්න.

ඉහත දැක්වූ සතර කමටහන් පිළිබඳව පැරණි පොත්පත්වල බහුලව ලියවී ඇත. තරමක් දීර්ඝ වුවත් නිවැරදිව විස්තරය ඇත්තේ විශුද්ධි මාර්ගයේය. එය කියවා ඉහත භාවනාවන් ගැන අවශ්‍ය කරුණු දැනගන්න. එබැවින් මෙහිදී මෙම භාවනාවන් පිළිබඳව දීර්ඝ විස්තරයක් ඉදිරිපත් නොකරමි.

මෑතක දී ලියවුන සමහර පොත්වල ඉහත භාවනාවන් පිළිබඳව බලවත් වැරදි විග්‍රහයන් ඉදිරිපත් වී ඇත. එවැනි වැරදි මත අඩු කරගැනීම සඳහා අවශ්‍යය කරුණු පමණක් ඉදිරියේ දී කෙටියෙන් දක්වෙයි.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව



බුදුගුණ අනන්තය. කෙනෙකුට එය මෙනෙහිකර අවසන් කළ නොහැක. ඒ නිසැක බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් අර්පණ ඉපදවිය නොහැක.

නමුත් මෑතකාලයේ ලියවුන හා සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් කලකට පසුව ලියවුන සමහර පොත්වල බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් අර්පණ ඉපදවිය හැකිබව දක්වා ඇත. එසේ දක්වන්නේ බුදුපිළිමය නිමිත්තක් ලෙස ඉදිරියෙන් තබා භාවනා කිරීම පිළිබඳවය. පිළිමයක් දෙස බලා අනන්ත වූ බුදුගුණ සිහිකිරීම නාසායජනකය. එය බුද්ධානුස්සති භාවනාවක් නොවේ.

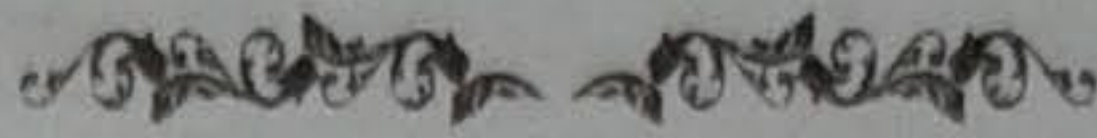
සරල සමථ භාවනාවක් ලෙස එසේ වැඩීමේ වරදක් නැත. එය නිසි උපදෙස් ඇතිව වර්ධනය කර අර්පණ ඉපදවීමට ද පුළුවන. නමුත් එය බුද්ධානුස්සති භාවනාවක් නොවේ.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව යනු නව අරහාදී බුදුගුණ සවිස්තරව අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් එක දිගටම සිහි කිරීමය. එය භාවනාවක් වන්නේ සිත වෙනත් අරමුණකට නොයවම බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීමෙන්ය.

මෙම භාවනාවේදී ප්‍රථමයෙන් බුදුගුණ වචනයෙන් සජ්ඣායනය කරන්න. ඒ සඳහා නවගුණවැලක් උපයෝගී කරගැනීම අප ශාසනයේ පුරාණ සිරිතකි. එය අද අත්හැර ඇත. එය බලවත් අඩු පාඩුවකි.

බුදුගුණ සජ්ඣායනය කිරීමට යොදා ගත් මාලය පිරිසිදු රෙදි කවරයක බහා තම කොට්ටය යට තබාගන්න. එවිට නපුරු සිහින නොපෙනෙයි. සුවදායි නින්දක් ලැබෙයි. මෙම නවගුණ වැල අනෙක් සජ්ඣායනයන් හි දී හා පිරිත් සජ්ඣායනයට යොදාගත් විට ඔබට සියළු ආරක්ෂාව, ආකර්ෂණය හා සෞභාග්‍යය උදාවෙයි. එවැනි නවගුණවැලක් දරාගත් යෝගියා දෙස අමනුෂ්‍යයෙකුට බැලිය නොහැක. දුරදීම පලායයි.

මෛත්‍රී භාවනාව



ද්වේශය නිවන් මග අවුරණ ප්‍රබල නිවරණයකි. එම නිවරණය පවතින තාක්කල් හිත සමාහිත නොවේ. එබැවින් සියළු බොද්ධ භාවනායෝගීන් අනෙක් භාවනා වැඩීමට පෙර මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතුමය.

මෛත්‍රී භාවනාවෙන් තුන්වන ධ්‍යානය තෙක් ධ්‍යාන වැඩිය හැක. මෛත්‍රී භාවනාව වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වුවහොත් (බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා) ඔහු බ්‍රහ්ම පාරිසඡ්ඡයේ ඉපිද එහිම පිරිනිවන් පාන බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන්ය. (අංගුත්තර නිකාය, තතිය පණ්ණසකය, තතිය පුද්ගල සූත්‍රය)

තව එක භවයකින්ම නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නා බැවින් එය සෝවාන වීමට සමානය. සෝවාන් තැනැත්තා උපරිම ආත්මභව හතක් තුළ ඉපදුන ද ධ්‍යාන වැඩු ශ්‍රාවකයා උපදින්නේ බ්‍රහ්ම පාරිසඡ්ඡයේ පමණි. එක භවයකින්ම නිවන කරා යයි.

තවද මෛත්‍රී භාවනාවෙන් මේ භවය තුළදීම ලදහැකි ආනිශංස 11 ක් පිළිබඳව මෙත්තානිසංඝ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙයි. එමෙන්ම මෛත්‍රී භාවනාව මගින් කර්ම ක්ෂය කළ හැකි බව ලෝණඵල සූත්‍රයේ දී දක්වා ඇත. එමෙන්ම සියළු දානමය ක්‍රියාවන් අභිබවා මෛත්‍රී භාවනාව මගින් පින් රැස්වෙන බවද සූත්‍ර දේශනාවන්හි දැක්වෙයි.

මෙලෙසින් බලන විට මෛත්‍රී භාවනාව මෙලොව පරලොව දෙලොවම සඳහාත් හේතුවෙයි. එබැවින් සියළු භාවනා යෝගීන්ම මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමට උනන්දු වීම මැනවි.

ධ්‍යාන වැඩීම සඳහා මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමේ දී නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

අද බොහෝ තැන්වලදී පැවැත්වෙන මෛත්‍රී හිත ගායනය අසාසිටීම මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමක් නොවේ. දික් ස්වරයෙන් බණ කීම මෙන්ම ඒ බණ ඇසීමද නිෂ්ඵලය.

ටැංකියක ජලය නොමැතිව ජලය බොදාහැරිය නොහැක. එමෙන්ම තමා තුළ මෙම ක්‍රියා වර්ධනය වීමට පෙර එය බෙදාහැරිය නොහැක.

විශුද්ධි මාර්ගයේ මෙම ක්‍රියා අර්පණය 528 ක් දක්වා ඇත. මෙයින් එකක් හෝ කීපයක් වැඩිමෙන් වුවද මෙම ක්‍රියා භාවනාවෙන් ලැබෙන ආනිශංස ලැබීමට හැක.

නිසිලෙස මෙම ක්‍රියා භාවනාව වැඩිමට නම් සීමා සම්පන්න අත්‍යාවශ්‍යය. නමුත් අර්පණ වශයෙන් නොවඩා මෙම ක්‍රියා වින්තාව කියවමින් හෝ සිතමින් සිටීමට නම් සීමා සම්පන්න අවශ්‍ය නැත. එමෙන්ම මෙම ක්‍රියා ධ්‍යාන ඉපදවීමට නම් යෝගියා නිසිලෙස පළමු බැඳ කය සෘජුව පවත්වාගත යුතුය. එසේ නොහැකි අය කෙසේ හෝ වාඩි වී මෙම ක්‍රියා වින්තාව දියුණු කරගැනීමට ප්‍රයත්න දැරිය යුතුය.

මෙම ක්‍රියා භාවනාව හතර ආකාරයකින් වැඩිය හැක.

1. සුවපත්වෙන්වා
2. අවේරීවෙන්වා
3. අව්‍යාපජ්ජ වේවා
4. අනිස වෙන්වා (දුක් නැත්තෙක් වෙන්)

මේ පද හතරම එකදිගටම කියා ගෙන යාමත්, සිතීමත් අද බොහෝ තැන්වල සිදුවෙයි. එවිට වින්ත ඒකාග්‍රතාවය නොලැබේ. කළයුත්තේ තමා කැමති අරමුණක් තෝරාගෙන එය එක දිගටම වැඩිමයි. එලෙස අර්පණවට පත්වූ පසු තමා කැමති වෙනත් අරමුණක් ගන්න. මෙලෙසින් ප්‍රථම ධ්‍යාන හතර ලැබූ යෝගියා මෙන්සිත පතුරුවමින් ඉහළ ධ්‍යාන වෙත යන්න. එක් භාවනාවක් කෙටියෙන් දක්වමි.

සුවපත් වේවා

ප්‍රථමයෙන් සීමා සම්පේදයට පත්වීම සඳහා තමාට ඉතා හිතවතාය, මැදවතාය, සතුරාය යන තිදෙනා හා තමා හේදයකින් තොරව තමා හා සමාන කොට සිතීම සීමා සම්පේදයයි. භාවනාව වඩන ආකාරය.

- නිසි නමස්කාරයේ සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න.
- නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගන්න.
- තමා සුවපත් වේවා මිනිත්තු 04
- තම හිතවතා සුවපත් වේවා මිනිත්තු 05
- තම මැදහත් පුද්ගලයා සුවපත් වේවා මිනිත්තු 06
- තම සතුරු පුද්ගලයා සුවපත් වේවා මිනිත්තු 10

අවශ්‍යතාවය අනුව කාලය හා විටින් විට පුද්ගලයින් වෙනස්කරගත හැක.

සැ.යු. තම හිතවතා වශයෙන් මෙම ත්‍රි ධ්‍යාන ලාභියෙකු තෝරාගත හැකිනම් ආධුනිකයාට ඉක්මනින් භාවනාව දියුණු කරගත හැක. එය වඩාත් ඉක්මන් කරගත හැකි ක්‍රමයක් ඇත. කීපවාරයක් මුණගැසුන තම ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයා වෙත ඔබ භාවනා කරන වේලාව දක්වන්න. එවිට කල්‍යාණ මිත්‍රයා ඔබ විදේශයක සිටිය ද දුරස්ථ ශක්ති සම්ප්‍රේෂණ ක්‍රමයකින් ඔබ හා සම්බන්ධ වෙනු ඇත. එමගින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල වචනවලින් කිව නොහැක. අවශ්‍ය උපදෙස් සඳහා අමතන්න.

අඛණ්ඩව ටික කලක් භාවනා කිරීමෙන් පසුව උපවාර හෝ අර්පණ සමාධියට පත්වූ පසු මෙන් සිත පතුරුවන්න. ධ්‍යාන ලැබීමට භාවනා ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වාම සිත නොවිසිරී, පැවතිය යුතුය. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයට යොදන කාලය වැඩිකිරීම චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය සඳහා උපායකි.

තමා සුවපත් වේවා යන අරමුණ සුළු වේලාවක් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යන්න. මෙහිදී සිත තම ඇතුලාන්තයට යොමු කරන්න.

ඔබේ සිත නොවිසිරී පවතීනම් පමණක් තම අතිප්‍රිය මිත්‍රයා සුවපත් වේවා යන අරමුණ ගෙන එය නොනැසී භාවනාවේ සිටින්න.

එහිදී ද සිත අඛණ්ඩවම භාවනා අරමුණේ පවතීනම් පමණක් මැදහත් පුද්ගලයා සුවපත් වේවා යන අරමුණ ගෙන භාවනා කරන්න. සිත නොවිසිරී පවතීනම් පමණක් තම වෛරී පුද්ගලයා සුවපත් වේවා යි අරමුණ ගෙන භාවනා කරන්න.

මෙහිදී යම් තැනක සිත විසිරීමක් උවහොත් කරුණාකාර නැවත මුල සිටම එන්න. අවසානයේ දී තමා මෙන්ම අරමුණට ගත් අනෙක් තිදෙනාද එක සමාන තත්ත්වයකින් සැලකිය හැකිනම් එය සීමා සම්බන්ධයට පත්වීමයි. එයම මෙහි නිමිත්තයි. ඒ නිමිත්ත කෙරෙහි චිත්තය ඒකාග්‍රකර ගන්න.

ඒකාග්‍රතාවය වැඩිවත්ම නළල මැදින් නිමිති ඇතිවෙයි. ප්‍රථමයෙන් ඒවා ඇතිව නැතිව යයි. කලක් එක දිගටම පුහුණු කළවිට ඒවා වගිකරගත හැක. එම නිමිති ග්‍රහණයට ගැනීම ඉතා සිරුවෙන් කළ යුතුය. (විස්තර සඳහා විශුද්ධි මාර්ගය බලන්න.) ඒ නිමිත්ත තුලම ඒකාග්‍රතාවය වැඩිවෙන විට පෙර නොවූ ප්‍රීතියක් හා සුවයක් දැනෙයි. එය උපචාර සමාධි අවස්ථාවයි. භාවනා යෝගියා ඒ ගැන නොසිතාම දිගටම මෙත්සිත ඒකාග්‍රකරගන්න. එවිට කොඳු රැහැන මුල හා නාහි ප්‍රදේශයේ කිසියම් තෙරපීමක්, වේදනාවක් දැනෙයි. ඒ ගැන නොලසකා යෝගියා මෙහි භාවනාවේම සිටිය යුතුය. නිමිත්ත අත නොහැරම ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගන්න. නිමිත්ත තමාට වසඟ වුවා මෙන් දැනෙයි. නමුත් බුරුලක් නොදී චිත්තයෙන් නිමිත්ත වටකොට සිටින්න. ඒකාග්‍රතාවය දිගටම පවත්වා ගන්න. යෝගියාට ප්‍රීතිය හා සුඛය එන්න එන්නම වැඩිවෙයි. යෝගියා එම තත්ත්වය තවත් වැඩි කිරීමට නොසිතා ඒකාග්‍රතාවයම පවත්වා ගන්න. භාවනාවේ උච්ච අවස්ථාව මෙයයි.

තම කුළුණු දරුවා ඇකයෙන් නොවැටෙන සේ අල්ලා ගෙන සිටිනා මවක සේ යෝගියා ද මෙහි නිමිත්තම රැකිය යුත්තේය. මෙසේ සිටින විට නාහියට පහළින් හා කොඳු රැහැන මුල සිට ඉහලට කිසියම් ශක්තියක් එනබව දැනෙයි. පහළින් ඉහළට ගිය ශක්තිය නාහි ප්‍රදේශයේ දී නතරවුවා සේ දැනෙයි. එවිටම යෝගියාට තිබූ සියළු අපහසුකම් දුරුවීයයි. ඉබේම පළග ඉතා හොඳින් පිහිටයි.

යෝගියාව විශ්මිත ලොවකට ගිය බවක් දැනේ. එවිටත් යෝගියා මෙන් සිතේ ඒකාග්‍රතාවය හා නිමිත්තම රැකගත යුත්තේය. අසීමිත ප්‍රමෝදයකට, ප්‍රීතියකට හා සුඛයකට යෝගියා පත්වෙයි. එය යෝගියා කළින් නොවිඳි වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි කායික හා මානසික තත්ත්වයකි. සමහරවිට තමා උඩ සිටිනවා ද, බිම සිටිනවා ද කියා නොදැනේ. මේ අවස්ථාව මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙන අවස්ථාවයි.

බාහිර වැඩකටයුතු ගමන් බිමන් සියල්ල නතර කර මෙම ධ්‍යානය දිනකට දහවරකට වැඩියෙන් දෙසතියක් පමණ අඛණ්ඩව වඩන්න.

ධ්‍යානයට නැගීම, ධ්‍යානයෙන් බැසීම, සමාපත්තිය, ධ්‍යානය තුල භාවනාව, ධ්‍යාන අංග, චිත්ත ඒකාග්‍රතා රිද්මය හා නිමිති යන සියල්ල ගැන භාවනාව තුළින්ම ඉගෙන ගන්න. මේ අවස්ථාවේ දී ධ්‍යාන නොවැඩූ කෙනෙකු ගෙන් උපදෙස් ගැනීමට උත්සාහ කළ විට ඔබ ලද ජය ඉක්මනින්ම පරාජයක් වීමටද ඉඩ ඇත. ධ්‍යානලාභි නිසි කළයාණ මිත්‍රයෙකු නොසිටී නම් තනිවම යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වා ගනිමින් උත්සාහ කරන්න. නියත ලෙසම ඔබට දෙවිවරු පිහිට වනු ඇත. අවශ්‍යයයි හැඟේනම් ඔබට මෙහි පැමිණීමට නොහැකිනම් ඔබේ දුරකථන අංකය සමඟ ලඟදී ගත් පැහැදිලි ඡායා රූපයක් මට එවන්න. ඔබ වෙනුවෙන් අවශ්‍ය කටයුතු සියල්ල කෙරෙනු ඇත.

මෙසේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ පසුව මෙන් සිත සමඟම ධ්‍යානලෝකය ක්‍රමයෙන් පතුරුවන්න. අවසානයේ දී "සියළු තැන්හි සර්වාත්මතාවෙන්, සර්වත්ලෝකය තුල, විපුල වූ මහග්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ, අවෛර වූ, අව්‍යාපජ්ජ වූ මෙන්සිත පතුරුවා මෙලොවදීම බ්‍රහ්මකායික දෙවියෙකු ලෙස උපේක්ෂාවෙන් කල් ගෙවන්න."

පතික්කුලමනසිකාරය (පිළිකුල් භාවනාව)



මෙම පතික්කුල මනසිකාර භාවනාව වෙනත් කිසිදු සමයෙක නැත. මෙය මහඵල නිවන අරමුණුකරගෙන සියලු දෙනම වැඩිය යුතු භාවනාවකි. ත්‍රිපිටකාචාර්යවරයෙකු වුවද මේ පතික්කුල මනසිකාර භාවනාව වැඩීමේ දී ප්‍රථමයෙන් වචනයෙන් සජ්ඣායනය කළ යුතුය. එසේ සජ්ඣායනය කොට පසුව භාවනා වශයෙන් වැඩිය යුතුය.

වර්ථමානයේ දී ශ්‍රවණ හා දෘෂ්‍යය මාධ්‍යන්ගෙන් ද දැන්වීම් ඇතුළු ප්‍රචාරක කටයුතු වලින්ද කඩ සාප්පු අලංකරණයට, ප්‍රචාරයට යොදාගන්නා ආකාරයන් ද නිසා පෙරට වඩා මිනිසා තුළ කාමුක හැඟීම් වැඩිවන බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ. වර්තමානයේ දක්නට ඇති විවිධ විෂමාචාරයන්ට මුල මෙම කාමදානයයි. සමාජ ඉතිහාසයේ මුල් යුගවල දී ස්වභාවිකත්වය තුළ තිබූ ආචාර ධර්මයන්ගෙන් හා සමාජ සම්මුතියෙන් පාලනය වූ කාමුක හැඟීම් අද විෂමව සමාජ ආචාර පද්ධතීන් සුන් කරමින් පැතිරයයි. සංසාර භවයට මිනිසා බැඳ තබන ප්‍රධාන කෙලෙස් මූලය මෙයයි. එය දුරු කරගත හැක්කේ පතික්කුලමනසිකාර භාවනාව තුළින් තමාගේ හා අන්‍යයන්ගේ කයෙහි යථා ස්වභාවය දැනගැනීමෙන්ය. කය කෙරෙහි පවත්නා වැරදි ආත්ම දෘෂ්ඨිය දුරුලීමට ප්‍රථමයෙන්ම මෙම භාවනාව වැඩීම සාසනාදික ප්‍රතිපදාවයි. නමුත් අද ඒ සඳහා දක්වන්නේ මද උත්සාහයකි.

සමහර දෙනා තම කයේ පිළිකුල් ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීමට බියක් දක්වයි. සමහරු සෝවාන් බව ප්‍රකාශ කරයි. නමුත් කයෙහි පිළිකුල දැකීමට අකමැතිවෙයි. සක්කාය දිට්ඨිය බිඳීමට ප්‍රථම කයේ අශුභ හා ධාතු ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න.

පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමෙන් කායික දුබලතාවයන් ඇතිවිය හැකි බවට වැරදි මතයක් පවතී. එය වැරදිය. කාය ගතා සතිය වචන යෝගියාගේ සිත කය දෙකම පිරිසිදු වෙයි. ශක්තිය වැඩිවෙයි. එවැනි අය තුළ හැමවිටම කාම දානය නොපවතින නිසා ඒ හා සම්බන්ධ ශරීරාංග ශක්තිමත් වෙයි. විවාහ ජීවිතයේ සැබෑ සතුට ලබා ඔවුන් සසරින් ද එතෙර වෙති.

මෙම භාවනාව සෑම පාසැල් සිසුන්ම වඩනවා නම් ඔවුන් තුළට දසතින් පැමිණෙන කාම අරමුණ පාලනය වී, කාම දාහයන්ගෙන් මිදී නිරෝගී වනු ඇත. සදාචාරගති ගුණ වැඩෙනු ඇත. ඒ සෑම දෙයක් තුළින්ම ප්‍රඤ්ඤාවම වැඩෙන අතර ඉගෙනීමද සඵල කරගනී. නමුත් මේ කළට ගැළපෙන වැදගත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම අද යටපත් කර ඇත.

මෙම කර්මස්ථානය තවපඤ්චකව, චක්ක පඤ්චකව, පජ්ජාස පඤ්ඤකය මුත්ත ඡක්කය වශයෙන් වෙන්කොට අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් සිය දහස්වර සජ්ඣායනය කොට කර්මස්ථානය ප්‍රගුණ කරන්න. පසුව එක එක කොටස ගෙන අශුභය සිහිකරමින් භාවනා කරන්න. මෙම භාවනාව පිළිබඳව ඉගෙනීමට පින්වතුන් පින්වතියක්ම විශුද්ධි මාර්ගය පරිශීලනය කරන්නේනම් මැනවි.

මෙම භාවනාවෙන් අධුනිකයාට එකවරම ධ්‍යාන වැඩීම අපහසුය. නමුත් මෙම භාවනාවේ දී කරන සජ්ඣායනය මගින් ඉදිරියේ දී මහත් ආනිශංස ඇතිවෙයි. භාවනාව පුහුණුවෙයි. තම කාමදාහය නිවියන තරමටම ඔහු තුළ සති, සමාධි වැඩීම ඇරඹෙයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිවිසී යම් කෙනෙකු මෙම භාවනාව වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පිවිසෙන්නේ නම් ඒකාන්තයෙන්ම ඔහු සෝවාන් ඵලයට පත් උත්තමයෙකු වන්නේය.

මරණානුස්සති භාවනාව

මෙය ධ්‍යාන වඩන භාවනාවක් නොවේ. අනුස්සති භාවනාවකි. පහසු විදියකට හිඳ මේ භාවනාව වැඩිය හැක. යමෙකු කොතෙක් දානාදී පින්කම් කළද මරණ මංචකයේ දී තැතිගැනීම්, බියවීම් හා අතීත දෑ සිහිවීම් තුළින් ඇතිවන චුති චිත්තය හා ප්‍රතිසන්දි චිත්තයට අනුව නරක උපතක් ලැබිය හැක. සමහර බණ භාවනා කළ පින්වතුන් එවැනි නරක තැත්වල ඉපදුන බවට කොතෙකුත් සාක්ෂි ඇත. නමුත් මරණ සතිය වැඩූ තැනැත්තා මරණයට හය නොවෙයි. එය ඔහු කළින් බලාපොරොත්තු වූන දෙයකි.

මරණ සතිය වැඩීමත් සමඟම අනිත්‍යය ස්වභාවය දැකී. එය නිවන කරාම වැඩෙන ප්‍රඤ්ඤාවකි. තවද ඉපදුන සියළු සත්වයා මරණයට පත්වන බව දකින භාවනා යෝගියාට උත්පාදවය නොහොත් ඇතිවීම හා නැතිවීම යන ධර්මතාවය අවබෝධ වෙයි. තවද තමාට මරණය ඒකාන්තයෙන්ම අත්වන බව දකින යෝගියා තුල රාග, ද්වේශ, මෝහයන් ක්‍රමයෙන් තුනීවෙයි.

දන් පින්, භාවනා කළ භාවනා යෝගියාට මරණයෙන් පසුව වඩාත් හොඳ භවයකට යන බව ප්‍රත්‍යක්ෂවත්ම ඇතිවන්නේ බියක් නොව සතුටකි. එම සතුටම දෙවිලොව ඉපදීමට හේතුවෙයි. කොතෙක් දානමය පින්කම් කළද ඔහු මෙම භාවනාව නොවැඩුවහොත් අවසානයේ තැති ගැනීම සමඟ පහළවන අකුසල් සිතුවිලි නිසා සතර අපායට ද යාමට ඉඩ ඇත. එබැවින් සියළුම බෞද්ධයින් මෙම භාවනාව වැඩීමට උත්සාහ ගන්න.

ඉහත විස්තර කළ භාවනාවන්ට වතුරාක්ඛා භාවනාවයයි ද කියති. එයට හේතුව මෙම භාවනා මගින් ශ්‍රාවකයා සතර පැත්තකින්ම රකින හෙයිනි. මෙම භාවනා නොවඩා අනිකුත් සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීම අධිවේගී ප්‍රතිඵල නොමැති ක්‍රමයක්ය.

අද සමහරු ආනාපානසති භාවනාවෙන් පටන්ගනී. තවත් සමහරු විදර්ශනා භාවනාවෙන් පටන් ගනී. මේ සියල්ල ධර්මාවබෝධයෙන් තොරව කරන හිස්වැඩය.

අප ධර්ම මාර්ගය ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඤ්ඤාවයයි. එය ස්කන්ධ තුනකට බෙදා ඇත. ධර්මය ශ්‍රවණය කොට අවබෝධයෙන් තෙරුවන් සරණගිය ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන් තවදුරටත් වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය සත්‍යය ඥාණයක් ලෙස යෝනිසෝමනිසිකාරයෙන් යුතුව අවබෝධකර සම්මා දෘෂ්ඨියට ප්‍රථමයෙන් පත්විය යුත්තේය.

එතැන් සිට සම්මා ආජීවය තෙක් ශීලස්කන්ධය පුරණ ශ්‍රාවකයා ඉහත සඳහන් සතර කමටහන් වැඩිය යුතුමය. මේ සඳහා අධිශ්චවම භාවනාවේ යෙදීම අවශ්‍යයි. භාවනා ඉගෙනීමෙන් පමණක් වැඩක් නැත. අද කරන්නේ එයයි. මෙම භාවනා හතර අඩුම

වශයෙන් වසරක්වත් අඛණ්ඩව නොවඩා ප්‍රතිඵල ලද නොහැක. ඒ කාලය තුළ අඛණ්ඩව නමස්කාරය සජ්ඣායනය හා නිසිලෙස පළග බැඳීමට පුහුණුවන යෝගියාගේ ප්‍රතිඵල ඉක්මන්ය.

මෙම භාවනා වඩන අවසන් කාලයේ දී ධාතු මනසිකාරය හා ඉරියාපථ භාවනාව හොඳින් උගෙන වඩන යෝගියාගේ ප්‍රඤ්ඤාව තව තවත් වැඩිවෙයි. එම ප්‍රඤ්ඤාව මමය මගේය මගේ ආත්මය යන දෘෂ්ටියෙන් ශ්‍රාවකයා මුදවා ගනී.

එවැනි යෝගියා නියත වශයෙන්ම සෝතාපත්ත ශ්‍රාවකයෙකි. නමුත් අද කරන්නේ කුමක් ද? හැම තැනම ඇවිදිනවා එබී බලනවා. කුමක් හෝ අන්තර් සම්බන්ධයක් නැතිව අනුලගන්නවා, ඇලවෙලා වකුටු වෙලා නිදිකිරමින් භාවනා කරනවා. මෙවැනි අයගෙන් සිදුවන්නේ බෞද්ධ භාවනාවට ද අවමානයකි.

ඉහත භාවනාවන් ඔබට නිවසේ සිටම වැඩිය හැක. සුළු උපදේශයක් අවශ්‍ය වූ විට සුදුසු කෙනෙකුන්ගෙන් ලබාගන්න භාවනා පූර්ව සාධනාව සමඟ ඉහත භාවනාවන් වැඩිමෙන්ම ඔබට සෝතාපත්ත ශ්‍රාවකයෙකු විය හැක. එවැනි සුදුසුකම් ඇති නීරෝගී, ප්‍රසන්න මනසක් ඇති කෙනෙකුට දෙවන වසර අවසන්වීමට පෙර පහසුවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්විය හැක. ඔබව මුලාකරන ආචාර්ය මත පසෙක ලා ඔබ සෝවාන් ඵලයට පත්වූ බව වටහාගන්න.

ඉන් පසුව ඔබට ආනාපානසති භාවනාව වැඩිම ඉතාම පහසුය. එතැන් සිට කළයුත්තේ නැවතත් කායානුපස්සනාවේ ඇති සියළු භාවනා වඩමින් ධ්‍යාන ලදහැකි භාවනාවන්ගෙන් ධ්‍යාන ලැබීමය. මේ අවස්ථාවේ දී නැවත මෙහි භාවනාව වඩා ප්‍රථමාදී ධ්‍යානයන්ට පත්වීමට ගැටළු නැත. එතැන් සිට වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව වඩා අවසානයේදී ධම්මානුපස්සනාව ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාවක් ලෙස වඩන්න. එමගින් සතර වන ධ්‍යානය නොහොත් සම්මා සමාධියට පත්වන්න. එය නිවන් පුරයේ රුවන් දොරටුවයි. මේ අවස්ථාවට පත්වන ඔබ අනාගාමී ශ්‍රාවකයෙකි. ඉන් එහාට ඔබට කිසිදු උපදේශයක් අවශ්‍ය නොවේ. මෙම ආවසාන කාලයේ දී බාධක සියල්ල නැතිවන්නේ සම්මා දෘෂ්ටික

දෙවිවරුන්ගෙනි. එම අවසාන කාලය ගැන දැන් නොසිතන්න. ඔබ වහාම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිවිසෙන්න. ශ්‍රද්ධාව නිහතමානිකම, වීර්යය, නිරෝගී බව හා අප්‍රමාදය ඇතිව ධර්ම අවබෝධය ඇතිකරගැනීමට මුලදී වෙහෙසෙන්න. අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පුස්තකය සාධනාව ඔබව නිසිමගට යොමු කරයි.

මෙම මාර්ගයේ ඔබට කිසියම් ගැටළුවක් ඇතොත් ඔබේ දුරකථන අංකය සමඟ ලිපියකින් විමසන්න.

ආධුනික යෝගියකු භාවනාව පුහුණුවන්නේ කෙසේ ද?

මෙම ග්‍රන්ථයේ සඳහන් ලෙස නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය ආරම්භ කරන්න. දින 10 ක දී පමණ ඔබට එහි ප්‍රතිඵල හොඳින්ම දැනෙනු ඇත.

එතැන් සිට එම නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය අඛණ්ඩවම පවත්වමින් භාවනා පුහුණුව අරඹන්න. ආරම්භයේ දී ඒ සඳහා වැඩි වෙහෙසක් ගතයුතු නැත. සුළු කාලයක් යොදා පටන් ගන්න. ක්‍රමානුකූලව භාවනාව පුහුණුවත් සමඟ කාලය දීර්ඝ කරන්න.

ප්‍රථමයෙන් මිනිත්තු 10 ක කාලයක් ප්‍රමාණවත්ය. පසුව උදේ මිනිත්තු 10 ක් හා සවස මිනිත්තු 10 බැගින් ඒ සඳහා යොදවන්න. මසකට පමණ පසුව ටිකින් ටික කාලය වැඩිකරන්න. සය මසක් පමණ වනවිට උදේ මි. 30 ක් හා සවස මිනිත්තු 30 ක් යොදවන්න. වර්ෂයක් පූර්ණ වෙද්දී එය වරකට පැය දක්වා දීර්ඝ කළ හැකිනම් මග ඵල ලගමය.

භාවනා පුහුණුවීම

- ප්‍රථමයෙන් කර්මස්ථානය ඉගෙනගන්න. එය පාඩම් කරගන්න. පාලි භාෂාවෙන්ම පෙළ ඉගෙනීමට උනන්දු වන්න.

- සෑම භාවනාවකටම පෙර උගුර හොඳින් සෝදා සම්පූර්ණ ශරීරයම පිරිසිදු කරගන්න.
- ඔබට සුදුසු ලෙස භාවනා කිරීමේ බාහිර ආසනය කලින් සකස් කරගන්න.
- භාවනා පුහුණු වන ස්ථානය ඉතා හොඳින් පිරිසිදුව තබාගන්න.
- භාවනා කරන ස්ථානය හොඳ වාතාශ්‍රය ඇති ස්ථානයක් වීම වැදගත්ය.
- සෘතු අනුව එම ස්ථානය වෙනස් කරගන්න.
- තද සුළං ඇති ස්ථානවල දී භාවනා අරමුණ මග හැරී වායෝ කසින භාවනාව දෙසට හැරෙයි. අවසානයේ දී කිසිදු භාවනාවක් නොවැඩෙයි.
- අධික සීතල හා අධික උෂ්ණ තැනක් නොවීම ආධුනිකයාට වැදගත්ය.
- ඔබ පුහුණු වූ ලෙස නමස්කාරය කරමින් තෙරුවන් නමදින්න.

නමෝතස්ස භගවතෝ	නමස්කාර 3 ය
බුද්ධං, ධම්මං, සංඝං	නමස්කාර 3 ය
දුතියම්පි බුද්ධං, ධම්මං, සංඝං	නමස්කාර 3 ය
තතියම්පි බුද්ධං, ධම්මං, සංඝං	නමස්කාර 3 ය

මෙලෙස නිසිලෙස 12 වතාවක් නමස්කාරයේ යෙදෙන්න.

- ආරම්භයේදීම නිසිලෙස පළඟ බැඳීමට අපහසු අය කය සෘජුව පවතින ලෙස පහසු විධියකින් වාඩිවන්න. මෙම භාවනා පුර්ව සාධනාව තෙමසක් පමණ පුහුණු වනවිට ඔබට නිසිලෙස පළඟ බැඳීමට හැකිවනු ඇත. නමුත් එතෙක් නොසිට භාවනාව පුහුණු වන්න.
- කය සෘජුව තබා දෝත ඥාණ මුද්‍රාවේ තබා ගෙන දණහිස් මත තබාගන්න. දෙනෙත් පියාගෙන සිරුරෙහි කුමන කොටසක් හෝ මදකුදු නොසොල්වා තමා භාවනාව ගත් කර්මස්ථානය

එකදිගටම මිනිත්තු 15 ක් පමණ සජ්ඣායනය කරන්න. (මෙය භාවනා පුර්ව සාධනාවට අමතරව භාවනා කරන අවස්ථාවේදී කරන සජ්ඣායනයක් බව සලකන්න.)

- අවසානයේ දී හඬ ක්‍රමයෙන් අඩුකර නවත්වා සජ්ඣායනය කළ කර්මස්ථානයට සිත යොමු කරන්න.

- ආරම්භයේ දී භාවනා අරමුණ තුළම සිත එක දිගට බොහෝ වේලාවක් තබාගැනීම අපහසුය. භාවනා අරමුණින් පිටත සිත දිගටම විසිරෙනවා නම් භාවනාව නවත්වා නැගිටින්න.

- මිනිත්තු කීපයක් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

නැවත හිදගන්න. අඩුම තරමින් මිනිත්තු 3 ක් වත් සිත එක අරමුණක තබාගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

- එයත් අසාර්ථකනම් නැවත නැගිටින්න.

භාවනාවේ ආනිසංස හා භාවනා නොකිරීමේ ආදීනවයන් විමසන්න. මෙම මිනිත්තු තුනක්වත් භාවනා අරමුණේම සිත තබාගැනීමයි සිතා නැවත හිදගන්න.

ඒ අවස්ථාවේදීත් අසාර්ථක නම් තම සිතට නිග්‍රහ කරන්න. නැවත හිදගන්න. එම අවස්ථාවේදීත් හිත විසිරෙනවා නම් සංසාරික දුෂ්ඨය හා බිය ගැන සිතා නැවත වාඩි වී දත්මිටිකා අධිෂ්ඨාන කරන්න. මෙලෙසින් ටික දිනක් පුහුණු වන විට ඔබට අඩුම වශයෙන් මිනිත්තු 5 ක් පමණවත් භාවනා අරමුණේම සිත තබාගත හැකි වනු ඇත. එයත් අසාර්ථක නම් තම ශරීරයේ නාඨිය, හදවත හෝ උගුර වැනි ස්ථානයක සිත තබා ඒකාග්‍රකරගැනීම ටික දිනක් උත්සාහ කරන්න.

ඉන් පසුව බිත්තියට අඩි 2 1/2 ක් පමණ උසින් ඔබගේ ඇස් මට්ටමින් අඩියක් පමණ උස තනි පාටැනි කුඩා බුදුරුවක් සවිකරන්න. පිළිමයේ වර්ණය බිත්තියේ වර්ණය නොවිය යුතුයි. පිළිමයට අඩි 6 ක් පමණ දුරින් කිසිවක් පෙනෙන්න නොතබන්න.

ප්‍රථම දිනයේදී අඩි 8 ක් පමණ දුර සිට ප්‍රතිමාව දෙස ඇසිපිය නොහෙලා සුළු වේලාවක් බලා ඉන්න. ඇස් පියන්න. එලෙස කීපවතාවක් කරන්න. එවිට බුදු පිළිමයේ සේයාව ඇස් පියාගත්විට ද යන්තමින් පෙනෙනු ඇත. ඒ දෙසම සිත යොමු කොට සිත ඒකාග්‍ර වන්න හරින්න.

ප්‍රථම දිනයේ දී ප්‍රතිමාව දෙස බලා සිටිය යුත්තේ මිනිත්තුවක පමණ කාලයකි. දිනෙන් දින එම කාලය මිනිත්තු කීපයක් දක්වා දීර්ඝ කරන්න. හිසේ හෝ ඇස්වල කිසියම් වේදනාවක් ප්‍රථම දිනයේ දීම ඇති වුවහොත් මෙම භාවනාව නවත් වන්න. උපදෙස් ගන්න.

මෙම භාවනාව සාර්ථක වුවහොත් දින 10 කට පමණ පසුව බුදු පිළිමය හා ඔබ අතර දුර ටිකින් ටික අඩි 3 දක්වා අඩුකරන්න. මෙම භාවනාව දිගටම පුහුණුවීමෙන් වළකින්න. නැවතත් ඔබ කලින් ගත් කර්මස්ථානය ගෙන මුලදී දැක්වූ ලෙස පුහුණු වන්න.

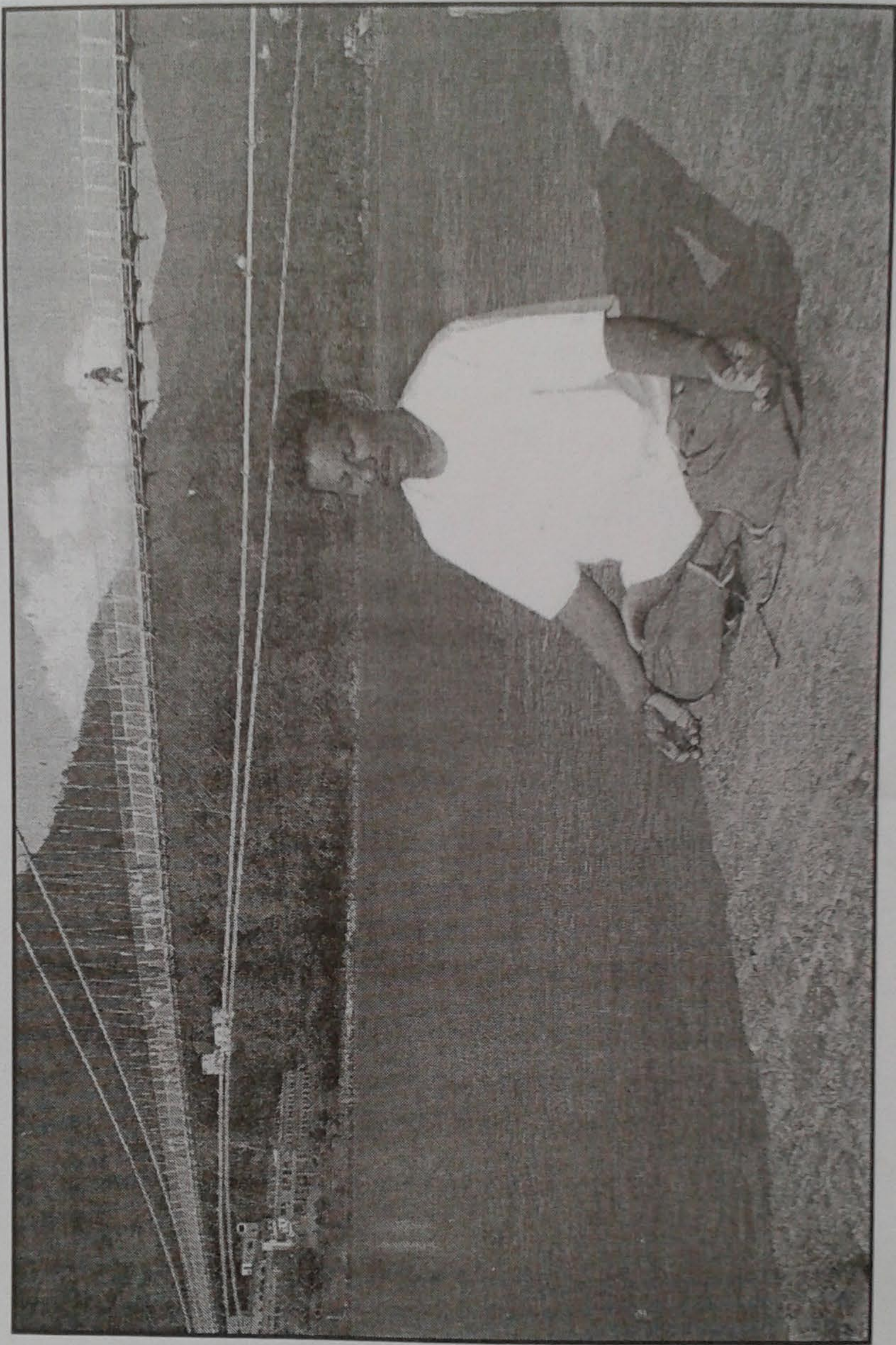
මසකින් පමණ ඔබට මිනිත්තු කීපයක් එක දිගටම අරමුණ නොකැඩී පවත්වා ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එතැන් සිට ක්‍රමයෙන් කාලය දිගුකරන්න.

ඉහත කී ලෙස පුහුණු නොවී සිත විසිරෙද්දී දිගටම ඇසිපියා ගෙන සිටීම නොකරන්න. එවිට භාවනා පුහුණුව නොලැබෙයි.

භාවනාව යනු තමාගත් අරමුණ අඛණ්ඩවම පවත්වාගැනීමය. ප්‍රථමයෙන් භාවනාවට වාඩිවී සිටින කාලය ගැන නොසලකන්න. **හිත විසිරෙද්දී භාවනා අරමුණ මග හැරී පැයක් හිඳ ගෙන සිටිනවාට වඩා හිසිලෙස අඛණ්ඩවම භාවනා අරමුණෙන් මිනිත්තු 03 ක් සිටීම අගනේය.**

මෙම පුහුණුව භාවනා මධ්‍යස්ථානවල දී කළ නොහැක. එහිදී කරන්නේ භාවනා අරමුණ කොහෙ ගියත් ඇස් පියාගෙන නිදි බරව සිටීමයි. එයට අපි හිඳගෙන නිදන භාවනාවයයි කියමු.

තවද වැඩි පිරිසක් සිටින විට හෝ ජනාකීර්ණ සිද්ධස්ථානවල ආධුනිකයාට භාවනා පුහුණු විය නොහැක. භාවනා පුහුණු වීමට තමාට සුදුසු හුදෙකලා ස්ථානයක් තෝරාගත යුතුය. තම නිවසේ හෝ ඉඩමේ සුදුසු තැනක් සකස් කරගැනීම වඩාත්ම සුදුසුය. නාගරික පරිසරයක දී නම් වායු සමනය කළ කාමරයක් වුවද සුදුසුය. නමුත් එලෙස භාවනා කරන අය එළිමහනේ ද භාවනා කිරීමට උනන්දු වන්න.



ബാലനാ അന്വേഷണത്തിൽ ഞായറാഴ്ചയിൽ സെമിനാർ നടത്തിയ
മോഹൻ മേനോൻ