

සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස

සතර කමටහන්

කතෘ

සූජ්‍ය රණසිංහල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

කතෘගේ වෙනත් කෘති

- ❖ ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය
- ❖ බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ ගැටලුවලට පිළිතුරු
- ❖ නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව
- ❖ සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය
- ❖ සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්
- ❖ ආනාපානසති භාවනාව
- ❖ කායානුපස්සනාව II
- ❖ වේදනානුපස්සනාව
- ❖ චිත්තානුපස්සනාව
- ❖ ධම්මානුපස්සනාව

සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස

සතර කමටහන්

කතෘ

සූජ්‍ය රණසිංහල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2014

දෙවන මුද්‍රණය - 2016

ISBN 978 – 955 – 52513 – 4 – 1

පටුන

පිටු අංකය

පෙරවදන

❖ සතර කමටහන් වැඩිමෙන් සීලය පිරිසිදු වන්නේ කෙසේද.	15
❖ සතර කමටහන් වැඩිමෙන් සමාධියට පත්වෙන හැටි	20
❖ භාවනා පූර්ව කෘතයක්	24
❖ ඔද්ධානුස්සති භාවනාව	27
❖ ඔද්ධානුස්සතිය මුල්කරගෙන ධ්‍යාන වඩන හැටි	36
❖ මෙහි භාවනාව	43
❖ පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව	76
❖ පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව පිළිබඳ උපදෙස්	93
❖ මරණානුස්සති භාවනාව	100
❖ අප ශාසනයේ ප්‍රතිවේද ශාසනය නැවත නගා සිටුවීමට නම්,	107

“නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස”

පෙරවදන

අප ශාසන ඉතිහාසයේ මගවල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවනට පත්වූ හැමදෙනා වැඩූ ආරම්භක භාවනාවන් වූයේ සතර කමටහන්ය.

- ❖ බුද්ධානුස්සති භාවනාව
- ❖ මෛත්‍රී භාවනාව
- ❖ පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව
- ❖ මරණානුස්සති භාවනාව

මෙම භාවනා හතරට සතර කමටහන් හෝ චතුරාරක්ෂා භාවනාවන් යයි හැඳින්වේ.

අද භාවනාව සොයා යන වැඩිදෙනා සොයනුයේ නව සුපිරි භාවනාවන්ය. වර්තමාන ලෝකයේ පවතින තරඟකාරී ආර්ථිකය නිසා බොහෝ අළුත් දේ වෙළඳපොළට එයි. පාරිභෝගිකයා නව නිපැයුම් සොයා එහි යයි. එය වර්තමාන සමාජයේ පවත්නා ස්වභාවයකි. වත්මන් මිනිස් සමාජය තුළ මතු වූ එම චින්තනය තුළ සිටි නව භාවනාවන් සෙවීමටද ශ්රාවකයා උත්සාහ දරයි. එවැනි උත්සාහයක යෙදෙන ලාමක පුද්ගලයන්ට ගැලපෙන ලෙස නව භාවනාවන් ද අද සමාජය තුළ ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී. බොහෝවිට එවැනි භාවනාවන් බුද්ධානුශාසනාවට, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට අනුකූල නොවන්නේය.

බෞද්ධ ශ්‍රාවකයා භාවනාවට යොමු වන්නේ කිසිවෙකුට ප්‍රදර්ශනයට, අධිමානසිකත්වයන් ලැබීමට හෝ වෙනත් ලෞකික පරමාර්ථයන් මුදුන් පත්කර ගැනීමට නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කලේ ලෝක සත්වයා සංසාරක දුකින් මුදවා ගැනීම සඳහාය. ඉපදීම, ව්‍යාධිය, ජරා මරණ දුකක් බව අපි පිළි ගනිමු. එලෙස දුක් විඳිමින් නැවත කර්ම රැස්කරමින් නැවත නැවත විවිධ භවයන්හි ඉපිද අනන්ත වූ දුක් විඳීමෙන් නිදහස්වීම අපේ බලාපොරොත්තුවයි. එය කළ හැක්කේ නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන් පමණි. එය එකවර කරගත නොහැකි වූ කෙනා මගඵල ලබමින් සීමිත කායක් තුළ එය සම්පූර්ණ කර ගනී. ඒ අතරදී බුදුදහම තුලින් තම ලෞකික ජීවිතය ද සාර්ථක කරගනී. බෞද්ධයාගේ එකම පැතුම එයයි.

එය සාර්ථක කරගත හැක්කේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල නිර්වාණාගාමිණී ප්‍රතිපදාව නොහොත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පිවිසීමෙනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවසානයේදී එකවිටම වැඩුන ද ආධුනික යෝගියා යා යුතු අනුපූර්ව ක්‍රමයක් ඇත. එනම් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙනි.

නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන්ම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට මුල්තැන දිය යුතුය. එය පූර්ණත්වයට පත්වන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමත් සමගය. එම සත්‍ය හතර අවබෝධ කරගැනීම සත්‍ය, කෘත්‍යය, කෘත වශයෙන් මට්ටම් තුනකින් කළ යුතු වෙයි.

ආධුනික භාවනා යෝගියා චතුරාර්ය සත්‍ය ප්‍රථමයෙන් සත්‍ය ඥාණයක් ලෙස අවබෝධ කර ගතයුතු අතර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව පුරමින් එය කෘත්‍යය ඥාණයක් වශයෙන්ද, අවසානයේ සම්මා සමාධියෙන්

පසුව කරනු ලබන ශුද්ධ විදර්ශනාවෙන් විමුක්ති ශ්‍රොණ දර්ශන ලබමින් චතුරාර්ය සත්‍ය කෘත ශ්‍රොණයක් වශයෙන් ද අවබෝධ කරගනී.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුල නිසි ලෙස ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයාට ගැටලු නොමැත. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මයේ විශ්මිත ස්වභාවයයි. නමුත් අද බොහෝ දෙනා එය ලොකු ගැටලුවක්, අග මූල නැති වැල්ගාලක් බවට පත්කරගෙන ඇත. එයට හේතුව ධර්මය වරදවා අවබෝධ කරගෙන වැරදි ධර්ම මාර්ගයන්හි යාමය. චලෙස වැරදි ධර්මයක් හා වැරදි ධර්ම මාර්ගයක් දේශනා කළේ ශාසනයෙන් පිටත සිටි අය නොව අපේම අයයි.

සමහර ශීලය හා සමාධිය ගැන කිසිදු තැකීමක් නැතිව එකවරම විදර්ශනා භාවනාවට පිවිසෙයි. එය පසුගිය සමයේ මෙරට තුල වැඩුණු භාවනා ව්‍යාපාරයේ පැවති ධර්මානුකූල නොවූ වැරදි ප්‍රතිපදාවකි. ඒ තුලින් ශ්‍රාවකයා ඉමහත් අවුලකට පත්විය. රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු විය. අවසානයේදී මෙරට පැවති භාවනාව වියපත් රෝගීන් සඳහාම වෙන් විය. ඒ දෙස බැලූ තරුණ පිරිස ක්‍රමයෙන් භාවනාවෙන් ඉවත් විය. තව කොටසක් විවිධ මිට්‍යා භාවනාවන් සඳහා යොමු විය.

මෙම ධර්ම මාර්ගයේ ආරම්භය සීලයයි. එම සීලය සම්පූර්ණ තත්වයට පත් නොකර සමාධි ස්කන්ධය වැඩිය නොහැක. සමාධිය වශයෙන් මෙහිදී සැලකිය යුත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ පෙන්වා දී ඇති සම්මා සමාධියයි. එනම් ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමයි. ධ්‍යානයකට පත් නොවී ලබන සුළු සමාහිත කමක් තුල මගඵල හා නිවන සාක්ෂාත් කරගත නොහැක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තික්ෂුවට දුන් ප්‍රධාන අනුශාසනාවක් වූයේ “ මහණෙනි, ධ්‍යාන වඩවී ” යන්නයි. ධ්‍යානය යනු මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය සුවිශේෂී අධිචිත්ත ස්වභාවයකි. ඒ තුල පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවනින් දැකීමෙන් විමුක්තිය කරා යා හැක. නිවැරදි ධර්ම මාර්ගය වියයි.

නමුත් ලංකාවට නිදහස ලැබීමෙන් පසුව මෙහි ඇතිවුණු භාවනා ව්‍යාපාරය තුල ධ්‍යාන වඩමින් සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට උත්සාහයක් නොවීය. ඒ පිරිස ඉදිරිපත් කළේ ඵල රහිත විදර්ශනා භාවනාවක් පමණි. ඒ සඳහා වැඩිපුර යොමු වූයේද දහම් දැනුමක් නොමැති වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් පිරිසකි. ඒ නිසාම මෙරට භාවනා ව්‍යාපාරය ක්‍රමයෙන් පිරිහෙන්නට විය. බුද්ධ ශාසනය සිසාරා විහිදී පැතිරී ගිය විශ්මිත ආකර්ශනයක් භාවනාව තුලින් සිදු නොවීය.

චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය ප්‍රථමයෙන් සත්‍යය ශ්‍රෝණයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්වීම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ප්‍රථම පියවරයි. නමුත් වය සම්මා දෘෂ්ඨියේ ආරම්භය පමණි. සමාධිය වඩා විදර්ශනා භාවනාව කිරීමෙන් එම සම්මා දෘෂ්ඨිය සම්පූර්ණ කරගත හැක. එම සමාධියට පෙර සීලස්කන්ධය වැඩිය යුත්තේය.

ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේදී ශික්ෂාපද සමාදන් වියයුතුය. නමුත් එපමණකින් සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරගත නොහැක. නිසිලෙස සීලස්කන්ධය නොපිරූ කෙනෙකුට සමාධිය නොවැඩෙයි. සමාධිය නොවැඩූ කෙනෙකුට විදර්ශනාව නොවැඩේ. විදසුන් නොකළ කෙනෙකුට විමුක්ති ශ්‍රෝණ දර්ශන ලද නොහැකිය.

භාවනා කිරීමට සිත් යොමු කරන ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට හෝ භාවනා ගුරුවරයෙකු වෙත යාම අද සිරිතය. එය සම්පූර්ණයෙන් නිෂ්ඵල ක්‍රියාවකි. ප්‍රථමයෙන් කළයුත්තේ සුදුසු කළයාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් ධර්ම ශ්‍රවණය කර ධර්ම සාකච්ඡා මගින් නිර්වාණ මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත පිළිබඳව පැහැදිලි නිරවුල් අවබෝධයක් ලැබීමය.

සමාධිය වැඩීමට නම් පංච නිවරණ ධර්මයන් තාවකාලිකව හෝ යටපත් කර ගත යුතුය. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ඊන මිද්ධය, උද්ධච්ඡ කුක්කුච්චය හා විචිකිච්චාව නිවන වැසූ ධර්මයන් හෙයින් නිවරණ ධර්මයන්යයි පැවසෙයි. මේ නිවරණ සම්පූර්ණයෙන් අහෝසි වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙනි. සමාධියේ දී සිදුවන්නේ ඒවා තාවකාලිකව යටපත් කිරීමකි. සමාධියෙන් එසේ නිවරණ යටපත් කර විදසුන් වැඩීමෙන් එම නිවරණ යලි මතු නොවන සේ අහෝසි කළ හැක. විබැවින් ආධුනික යෝගියා සීලස්කන්ධය පිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ නිවන වසා සිටින නිවරණ තාවකාලිකව යටපත් කර සමාධියට පත් වීමටය. එලෙස දිගින් දිගටම ධ්‍යාන වඩමින් විදුර්භතා කිරීමෙන් ඒවා සම්පූර්ණයෙන් නැති කිරීමට හැකි වෙයි.

හැම දිනකම උදේ සවස අතුගාන ගෙඩීම හා මිදුල පිරිසිදුව පවතී. එමෙන්ම නිතර නිතර ධ්‍යාන වඩන සිතද පිරිසිදුව පවතී. එවැනි සිතක් තුල විදුර්භතාව වැඩෙයි. ප්‍රඥාව ලැබෙනුයේ ධ්‍යානය හා විදුර්භතාව තුලිනි. එම ප්‍රඥාව ආලෝකය උදා කරයි. විද්‍යාව උපදවයි. අපේ බලාපොරොත්තුව එයයි. එසේ නම් විදුර්භතාවට පාදක වන සමාධිය වැඩීමට පෙර සමාධියට පාදක වන ශීලය වැඩිය යුතුයි.

අද ලංකාවේ භාවනාව ගැන උනන්දුවක් ඇති අය බොහෝය. ඒ පිරිසට නිසි මග පෙන්වීමක් නොමැති බැවින් ඉබාගානේ දුවයි. ඔවුහු භාවනාවට යොමු වන ආකාර මත පහත දැක්වෙන ලෙස වර්ග කළ හැක.

- මෙම පිරිස චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට හෝ සමාධියට පාදක වන සීලය තුල පිහිටීමට උනන්දුවක් නොදක්වයි. කෙලින්ම විදුර්ගනා භාවනාවට පිවිසෙයි. මෙය බරපතල මිත්‍යාවකි. එමගින් අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵල ලඟා නොවේ. සිදුවන්නේ රෝගී තත්වයකට, මානසික විකෘති භාවයකට පත්වීම පමණි. මෙවැනි තත්වයට පත් වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මෙරට බොහෝය. මේ පිරිසගෙන් වැඩි හරියක් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහනයට ද පත් වූවන්ය. මොවුන් කුල විවිධ දෘෂ්ඨීන් ද උපාදාන වී ඇත.
- අමනුෂ්‍යය බලපෑම නිසා පීඩාවට පත්වූවන් ද භාවනාව සොයා යයි. එම පිරිස තුල සමථ භාවනාව කෙරෙහි කැමැත්තක් නැත. එයට හේතුව ඔවුන් තුල සිටින අමනුෂ්‍යයින් ඒ සඳහා ඇතුලතින් විරෝධය පෑමයි. ඔවුන් නමස්කාරය සප්තකායනය වැනි භාවනා පූර්ව කටයුතුවලට දැඩි අකමැත්තක් දක්වයි. නමස්කාරය හා සප්තකායනය කරන අය තුල අමනුෂ්‍යයකුට විසීමට නොහැකිවීම එයට හේතුවයි. ඔවුන් කෙලින්ම විදුර්ගනාව කරන තැන්වලට කැමැත්ත දක්වයි. එම ස්ථානයන්හි බොහෝ අමනුෂ්‍ය බලවේගයන් ද ක්‍රියාත්මක වන නිසා එසේ කැමැත්ත ඇති වෙයි. මේ අය භාවනාවට වඩා ශාන්ති කර්මයන්ට උනන්දු වෙයි. ධර්ම මාර්ගයේ ප්‍රධානම අංගය “පිරිත්” කීම බව සිතයි.

- මේ පිරිස වතුරාජ්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. නමුත් ඒ සඳහා කරන්නේ සුත්‍ර දේශනා කියවීම හා ශ්‍රවණය කිරීම පමණි. නිසි ආකාරයට භාවනා වැඩ පිළිවෙලකට නොයෙදෙයි. මසකට පමණ වරක් ධර්ම ශාලාවකට ගොස් සුත්‍ර දේශනාවක් ශ්‍රවණය කරයි. මිහිරි හඬින් පවත්වන භාවනාවකට සවන් දෙයි. වැඩි දෙනෙක් භාවනාව වෙනුවට නින්දට පිවිසෙයි.

කෙළවරක් නොමැතිව එකින් එකට සම්බන්ධයක් නොමැති සුත්‍ර දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමෙන් හෝ මිහිරි හඬින් කරන ගායනාවන්ට සවන් දීමෙන් ධර්ම පටිපදාව සාර්ථක කරගත නොහැක. වතුරාජ්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත නොහැක. එය අවබෝධ කරගත හැක්කේ නිසි ප්‍රතිපදාවක සමථ-විපස්සනාව වැඩීමෙන්ය. **එක සතර පද ගාරාවක් උචද හරිහැටි දැන නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යාමෙන් කෙනෙකුට මගඵල හා නිවන කරා යා හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.**

- මෙහි භාවනාව වැනි භාවනා මිහිරි හඬින් කියවයි. ශ්‍රාවකයා අක්‍රමවත්ව හිඳ එය ශ්‍රවණය කරයි. එහිදී මෙන් සිත වැඩීමක්, භාවනාව වැඩීමක් සිදු නොවන අතර වැඩි දෙනෙකු නින්දට පිවිසෙයි. පසුව තමා භාවනා කලා යයි සිතයි. එය බලවත් වැරදීමකි. මෙම ගීත භාවනාව මහායානික හා වෙනත් ආගම් තුලින් ලැබුණු ආභාෂයකි. එය ශ්‍රාවකයා තුල චීනමිද්ධිය වර්ධනය කරයි. අබිංවලට පුරුදු වූ මිනිසාට එය අත්හැරීම අපහසුය. එමෙන්ම ගීත භාවනාවට පුරුදු වූ අයට එය අතහැර නිසි භාවනාවට ද පිවිසිය නොහැක. ඔවුන් තුල වැඩෙන චීනමිද්ධිය නිසා භාවනාවට පමණක් නොව ධර්ම ශ්‍රවණයට ද බාධා වෙයි. මෙය අද පැතිරී ඇති නිවන් මග වැසූ භාවනා ක්‍රමයකි.

- අධි මානසික ශක්තීන් ලැබීම සඳහා කරන භාවනාවන් ද තරුණ පිරිස් අතර ඉතා සුළු වෙන් පැතිරී ඇත. ඉන්ද්‍රියාවේ හෝ වෙන කිසි තැනක විසූ භාවනායෝගියකු තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ හෝ රහතන් වහන්සේලා තුළ තිබූ අධිමානසික තත්වයන් තිබී නැත. ඒ සියල්ලම ලැබෙන එකම මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතයි. **සම්මා සමාධියෙන් පසුව කරන සාධිපාද වැඩීමෙන් අෂ්ඨ විද්‍යාවන් ඇතුළු සියළු අතීන්ද්‍රිය ශක්තීන් ලැබෙයි. නමුත් සමහර අපේ තරුණ පිරිස් බුදු දහමේ බලමගිමය නොදැන විවිධ මිථ්‍යාවන් පසුපස දුවයි. මෙයට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ ශාසනය තුළ පවත්නා වැරදි භාවනා ක්‍රමයන්ය.**

ඉහතින් දැක්වූ සියළු භාවනාවන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් බැහැර වී ඇත. ඒවා තුලින් මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා යා නොහැක. එසේ නම් පින්වත පින්වතිය ඔබ කළයුත්තේ කුමක්ද ?

ආධුනික යෝගියා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට උත්සාහ දරන අතරම තම සමාධි සංවත්තනික ශීලය පූර්ණ කර ගැනීමට අවශ්‍යය භාවනාවන් ද වැඩීමය. එම භාවනාවට සතර කමටහන් හෝ චතුරාරක්ෂා භාවනාවන් යයි කියමු.

අද භාවනාවට පිවිසෙන ශ්‍රාවකයන් මෙම මූලික භාවනාවන් වැඩීමට උනන්දුවක් නොදක්වයි. ඒවා නිසිලෙස පුහුණු නොවෙයි. කෙනෙකුගෙන් භාවනා විස්තරයක් අසා තමා සුළු වේලාවක් අක්‍රමවත්ව හිඳ භාවනා කොට විශිෂ්ට සෑහීමකට පත්වෙයි. ඒවා නිසි පිළිවෙලකට නොවඩයි. විබැවින් එම සතර කමටහන් පිළිබඳව පැහැදිලිව විස්තර කොට භාවනා වැඩිය යුතු ආකාරය පැහැදිලිව විස්තර කිරීම මෙම කෘතියේ අරමුණයි. තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයෙකු

අඛණ්ඩව සමාධි සංවත්තනික ශිලයක පිහිටීම සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමේ ප්‍රතිපදාවයි.

“ඥාතේති සිව් දහමකින් යුතුවීම හේතු කොටගෙන මෙසේ මේ ප්‍රජාව විවසව නොවැටෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඥාති සෝවාන් යයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදී. කවර සිව්දහමකින් ද යත්: ඥාතේති, යම් ආර්ය ශ්‍රාවක කෙනෙක් මෙලෙසින් අරහත්ය, සම්මා සම්බුද්ධිය, විජ්ජාවරණ සම්පන්නය, සුගතය, ලෝකවිදුය, අනුත්තර පුරුෂධම්ම සාරථිය, සත්ථා දේවමනුස්සානන්ය, බුද්ධෝය, භගවාය යනුවෙන් බුදු ගුණ දැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අවල ප්‍රසාදයෙන් සමන්වාගත වෙයි. ධර්මය ස්වාධ්‍යාතය සන්දිට්ඨිකය වශයෙන් ධර්මයේ ගුණ දැන ධර්මය කෙරෙහි අවල ප්‍රසාදයකින් යුතුවෙයි. සංඝ රත්නය සුපටිපන්නය උජුපටිපන්නය ආදී වශයෙන් සංඝ ගුණ දැන ආර්ය මහා සංඝ රත්නය කෙරෙහි අවල ප්‍රසාදයකින් යුතුවෙයි. අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර, අසබල, අකල්මාය, භූජ්ජන, විකද්ඤුප්‍රශ්න, අපරාමාණ්ඩ, සමාධි සංවත්තනික ආර්ය කාන්ත ශිලයෙන් සමන්වාගත වෙයිද ඥාතේති, මේ සිව්දහමින් යුතුවීම හේතු කොටගෙන මෙසේ මේ ප්‍රජාව විවසව නොවැටෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඥාති සෝවාන්යයි” භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද්දේය.

(සෝනාපන්නි සංයුක්තය - සාරිපුත්ත සූත්‍රය 11.1.4)

මෙලෙසින් සෝවාන් පුද්ගලයෙකු විම සඳහා අවශ්‍ය ශීලය සික්ෂා පද සමාදන් විමෙන් පමණක් සම්පූර්ණ නොවේ. ඒ සඳහා සතර කමටහන් වැඩිය යුතුමය. එමගින් සම්පූර්ණ වන සීලය තුලින් ශ්‍රාවකයාට සමාධි ස්කන්ධය සාර්ථකත්වයට පත්කරගත හැක.

මීට,

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය
තම්මැන්නාගම
පොල්පිහිගම.

ශාසනස්ථිකාමී

පූජ්‍ය රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

077-6782903

077-9558715

සතර කමටහන් වැඩීමෙන් සීලය පිරිසිදු වන්නේ කෙසේද ?

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයාට පහසුම මාවත ශ්‍රද්ධානුසාරී මාවතය. අන්ධානුකරණයෙන් ධර්මය පිළිගැනීමක් බුද්ධ ශාසනයේ නොමැත. තම තමා විසින්ම මෙම ධර්මය සැක නැතිව අවබෝධ කරගත යුතුයයි බුදු පියාණන් වහන්සේ කළ දේශනය අද සමහර දෙනා වරදවා ගෙන ඇත.

ධර්මය තම තමාට අවබෝධ වන්නේ සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් සමට විපස්සනා වැඩීමෙන්ය. එසේ වැඩීමට පෙර සියළු ධර්මය තම තමාට සැක හැර අවබෝධ කර ගත නොහැක. ආධුනිකයාට අවබෝධ කරගැනීමට අපහසු සමහර ගැඹුරු ධර්මයන් ඇත. යම් ශ්‍රාවකයෙකු ඒ සියළු ධර්මය සැක හැර අවබෝධ කර ගෙන ධර්ම මාර්ගයේ යම්දි සිතුවහොත් ඔහු මුලාවට පත් වෙයි. එසේ ධර්මය ආරම්භයේදීම අවබෝධ වන්නේ නම් සමට විපස්සනා වැඩීමට අවශ්‍යය නොවේ.

විබැවින් ශ්‍රාවකයා පියවරෙන් පියවර සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුල "සීල" "සමාධි" "පඤ්ඤා" වඩමින් ධර්මය අවබෝධ කර ගතයුතුය. එහිදී යම් කෙනෙකු බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහින්, ධර්මය කෙරෙහින් සැක හැර පිළිගැනීමකින් යුතු නම් ඔහුට ධර්ම මාර්ගය පහසුය. එලෙසින් වැඩෙන ශ්‍රද්ධාව තුල යමෙකු සිත, කය, වචනය හික්මවා යනු ලැබේ නම් ඔහුට ශීලස්කන්ධය පිරීම ද පහසුය.

මෙලෙස ශීලයන් සමග වැඩෙන ශ්‍රද්ධාව නිසා ශ්‍රාවකයා තුල ප්‍රමෝදය, ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති වෙයි. ඒ තුලින් සමාධියට පත් වෙයි. එබැවින් ශීලස්කන්ධය පිරිමේදී ශ්‍රාවකයා වැඩිය යුතු ප්‍රථම භාවනාව වන්නේ බුද්ධානුස්සති භාවනාවයි.

කෙනෙකුගේ සිත තුල යම් අරමුණක් බලවත් වූ විට අනෙක් අරමුණු දුබල වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව බලවත් වූ විට, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරභාදී බුදු ගුණ සිහිවෙන විට රාග, ද්වේෂ, මෝහයන්ට තම සිත තුල ඇති ඉඩ ක්‍රමයෙන් අඩුවෙයි. තම ශීලය පිරිපුන් වෙයි. එම ශ්‍රද්ධාව තුලම සිටිනා යෝගියාට බුදුරජාණන් වහන්සේ තුල තිබූ පසලොස් වරණ ධර්මයන් නිතර සිහි වෙයි. ඒ ධර්මයන් තමා තුල ද ඇති කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. එමෙන්ම බුද්ධානුශාසනාවන්ද ඔහුට නිතර සිහි වෙයි. එම අනුශාසනාවන්ට පටහැනි දේ නොකරයි. අවසානයේදී යෝගියා ශීලය පූර්ණත්වයට පත් කර ගෙන ඒ තුලින්ම සමාධියට පත්වෙයි. සමාධිය තුලින් විදුසුන් වඩා විමුක්ති ඥාණ දර්ශන ලබා කළයුතු සියල්ල අවසන් කරයි. අසංඛත වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගනී. එබැවින් සියළු ආධුනික යෝගීන් ආරම්භයේදී වැඩිය යුතු ප්‍රථම භාවනාව වන්නේ බුද්ධානුස්සති භාවනාවයි.

මෛත්‍රී භාවනාව

නිවන වළකන ප්‍රබලම නිවරණයක් නම් ව්‍යාපාදයයි. ව්‍යාපාදය ඇතිකල්හි දැඩු මුගුරු ගැනීම, අවි ගැනීම, කලහ, ඇනුම් බැණුම්, මුසාබස්, පරුෂ වචන ආදී සියළු ලාමක අකුසල් ඇති වෙයි. එවැනි කෙනා තුල සීලය නොවැඩෙයි. සීලය නොවැඩූ කෙනා තුල සමාධිය නොවැඩෙයි. සමාධිය නොවැඩූ කෙනා තුල විදර්ශනාව නොවැඩෙයි. නමුත් ඔහුට විදර්ශනා වාක්‍යය කියවමින් සිටිය හැක. එමගින් කිසිදා ඵලයක් ඇති නොවෙයි.

මෙහි භාවනාව තුළින් සියළු සත්වයින් කෙරෙහි මෙන් සිත පැතිරෙයි. ව්‍යාපාදය දුරු වෙයි. කරුණා භාවනාව තුළින් තමාට වඩා පහලින් සිටින සියළු සත්වයින් කෙරෙහි කරුණාව දයාව ඇතිවෙයි. එම කරුණා දයාව තුළින් කිසිදු ප්‍රචීලාභයක් නොලබා යෝගියා අන් අයට පිහිට වෙයි. මුදිතා භාවනාව තුළින් සැම දෙනාගේම දියුණුවට, සැපතට, සුවයට තමා තුල කැමැත්ත, අනුබලදීම ඇති වෙයි. මෙවැනි පුද්ගලයා හැඩෂ සිලවන්තයකු වෙයි. හැඩෂ සිල්වතා තුල සමාධිය වැඩෙයි. ඉහත දැක් වූ සීල ගුණයන්ගෙන් හද පුරවා නොගෙන සික්ෂා පද පමණක් සමාදන් වී දැන් පොරවාගෙන මුඛය වසාගෙන කෙනෙකුට සිටිය හැක. නමුත් ඔහු තුල ද්වේෂය, අකරුණාව, ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය පැවතිය හැක. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය තම ශීලය ඔප්නැවීමට, ව්‍යාපාදය නැමති නිවරණය පරදවා සමාධියට පත්වීමට සතර බුද්ධි විහරණ භාවනාවන් වඩන්න.

පටික්කුල මනසිකාරය

මමය, මගේය, මගේ ආත්මයය, යන හැඟීම් ඇති වන්නේ සක්කාය දිට්ඨිය නිසාය. සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රතින කිරීමට බලවත් බාධාවක් වන්නේ රූපයේ ඇති ධාතු ස්වභාවය හා පිලිකුල නොදැනීම හා රූපය පිලිබඳ පවත්නා සුභවාදී හැඟීම්ය. සෑම පෘතග්ජනයාම රූපයට දැඩි ඇල්මක් දක්වයි. එය මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි සිතයි. ඒ අනුව සියළු කටයුතු කරයි. සංස්කාරයන් උපාදාන කර ගනී. නැවත නැවත භවය කරාම යයි. සසර දිගු කර ගනී. අපි ධර්ම මාර්ගයේ සිටිනුයේ එය කෙටි කර ගැනීමටය. එසේ නම් ධර්ම මාර්ගයේ යන ආධුනිකයා කයේ යථා ස්වභාවය දැන ගැනීමට පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව වැඩිය යුතුය.

පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍යයයි, දුකයි, අනාත්මයි යන්න වචනයෙන් කීම කෙනෙකුට හරිම පහසුය. නමුත් රූපයට ඇති ආශාව හා සුභවාදී හැඟීම් නිසා විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය කඩපාඩම් කිරීමෙන් අනිත්‍යය, දුක, අනාත්ම තත්වය

ප්‍රතිවේදයට පත් නොවේ. එබැවින් යෝගියා රූපය කෙරෙහි පවතින සුභවාදී ආත්මවාදී හැඟීම් දුරු කර ගැනීමට මෙම භාවනාව වැඩිය යුතුය.

සමාධියට පත්වීමට බාධාවන ප්‍රබල ප්‍රධාන නිවරණයක් නම් “කාමච්ඡන්දය” ය. එය පවතින විට සමාධිය නොවැඩෙයි. කාමච්ඡන්දය සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහීණ කළ හැක්කේ විදර්ශනා භාවනාව තුළින්ය. නමුත් එය එකවරම කල නොහැක. ඒ සඳහා සමාධියක් අවශ්‍යය. එම සමාධිය ලැබීමට ප්‍රබල උපායක් නම් පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව තුළින් රූපයේ අශුභය අවබෝධ කර ගැනීමයි. තම රූපයේ අශුභය දක්න යෝගියා බාහිර රූපයන්ගේ ද අශුභය දකී. එවිට ඔහු තුල රූපයන් කෙරෙහි ඇතිවන දැඩි ඇල්ම පාලනය වේ. ඒ තුළින් යෝගියාට කාමච්ඡන්දය නැමති නිවරණය තාවකාලිකව යටපත් කර ධ්‍යානයකට පත්විය හැක. දිගටම ධ්‍යාන වඩන විට තව තවත් එම නිවරණ යටපත් වෙයි. එවැනි යෝගියකුට විදර්ශනා භාවනාවෙන් කාමය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීණ කළ හැකිවනු ඇත.

මෙම භාවනාව නොවැඩූ කෙනෙකුට සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රහීණ කල නොහැක. මගඵල ලද නොහැක. ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ඇති කරගත නොහැක. මෙම භාවනාව බහුලව වඩන කෙනා නිවන සම්පයේම සිටින උත්තමයෙකි.

නමුත් මෙම භාවනාව වැඩීමට උපදෙස් දීමට සමහර භාවනා ගුරුවරු මැලිකමක් දක්වයි. එයට හේතුව සමහර පිරිස් තම කයට ඇති දැඩි ඇල්ම නිසාත්, රූපය සුභවාදීව දකින නිසාත්ය. මෙම භාවනාව ඇත්තේ ද අප සමය තුල පමණි. මගඵල නිවන කරා යන හැම ශ්‍රාවකයෙකුම දැඩි උනන්දුවකින් අප්‍රමාදව වැඩිය යුතු භාවනාවක් ලෙස පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව දැක්විය හැක. මෙම භාවනාව වැඩීමෙන් ආධුනික යෝගියාගේ ශීලය පිරිසුදු වන බව අමුතුවෙන් කියවුතු නොවේ.

මරණානුස්සති භාවනාව

සම්මා ආජීවයට පත් ශ්‍රාවකයා තුල රාගය, ද්වේෂය හා මෝහය ටිකින් ටික සිඳෙන් පටන් ගනී. යෝගියා 'අනිත්‍ය' බව ප්‍රථමයෙන් දැකිය යුත්තේ තමා තුලින්මය. තම ජීවිතයේ අනිත්‍යතාවය දකින යෝගියා තුල ඇලීම් ගැටීම් අවම වෙයි. ඔහුගේ ශීලය තව තවත් පිරිසිදු වෙයි. ඔහු තුල කුසල ධර්මයන් වැඩෙන්න පටන් ගනී.

කුමන භාවනා යෝගියකුට උවද තම ආයුෂ පිළිබඳව තීරණයකට එළඹිය නොහැක. මරණය කෙබඳු මොහොතක පැමිණේදැයි කිව නොහැක. මරණානුස්සතිය වැඩු යෝගියා මනා සිහියෙන් කළුරිය කරයි. එවැනි කෙනා සතර අපායට නොයයි. සීලවන්තයකුට තම කය බිඳීමෙන් පසුව දෙවිලොව යාමට ඇති පහසුම මාර්ගය මරණානුස්සති භාවනාව වැඩීමය. එවැනි කෙනා මරණයට බිය නොවෙයි. එවැනි කෙනාට තම දානාදී පුණ්‍යකර්මයන් කරමින් ගෙවූ ශීලය සිහිපත් කිරීමෙන් පහසුවෙන් දෙවිලොව යා හැක.

අවසානයේදී කිවයුත්තේ මෙම සතර කමටහන් වැඩීමෙන් කෙනෙකුගේ ශීලය අති පාරිශුද්ධ වන බවයි. එමෙන්ම ඔහුට නිවර්ණයන් යටපත් කොට සමාධියට පත්වීමට ද පහසු වෙයි. නමුත් අප රටේ බොහෝ භාවනා ව්‍යාපාරයන්හි ශීලය හා සමාධිය ගැන එතරම් තැකීමක් නැත. ආරම්භයේදීම විදුර්ශනා භාවනාව අරඹයි. එමගින් පසුගිය කාලයේ ලැබුණු ප්‍රතිඵලයන් ද නොමැත. එය සම්පූර්ණයෙන් වැරදි ධර්ම ප්‍රතිපදාවකි. කළ යුත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුල ශීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරගනිමින් සමාධි ස්කන්ධය වැඩීමයි. විදුර්ශනා භාවනාව වැඩිය යුත්තේ එතැන් සිටය. එමගින් මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා පහසුවෙන් යා හැක.

සතර කමටහන් වැඩිමෙන් සමාධියට පත්වෙන හැටි

ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමට නිවරණ ධර්මයන් විෂ්කම්භනය කොට (තාවකාලිකව යටපත් කිරීම) තැබිය යුතුය. එම නිවරණ ධර්මයන් පහකි.

1. කාමච්ඡන්දය
2. ව්‍යාපාදය
3. චීනමිද්ධය
4. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය
5. විචිකිච්චාව

නිසි ධර්ම අවබෝධය හා ආර්ය කාන්ත ශීලයත් සමග මෙම නිවරණයන් යටපත් කල හැක.

කාමච්ඡන්දය

වස්තු කාමය හා ක්ලේෂකාමය සෑම පෘතග්ජන පුද්ගලයකු තුලම පවතී. එසේ පවතින්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. විද්‍යාව පහල වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වීමෙනි. නිර්වාණ මාර්ගය නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ප්‍රථම පියවර සම්මා දෘෂ්ඨියයි. මෙහිදී සම්මා දෘෂ්ඨිය යනු එම ආර්ය සත්‍යයන් සත්‍යය ඥානයක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමයි. එය අවසන් වන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙනි. එම මාර්ගයේ ප්‍රථම පියවර ශීලස්කන්ධය පිරීමයි.

කෙනෙකුට අපි සතූන් මරන්නේ නැහැ. සොරකම් කරන්නේ නැහැ, කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන්නේ නැහැ, බොරු

කියන්නේ නැහැ, රහ මෙර පානය කරන්නේ නැහැ ආදී වශයෙන් කිව හැක. නමුත් ඔවුන් තුල වස්තු කාමය, ක්ලේශකාමය නොපවතීද ? ඇත්තෙන්ම පවතිනවා. එසේ නම් ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි අකුසල් ඔවුන් තුල නොවැඩේද ?

බුද්ධානුස්සතිය වඩන කෙනා තුල ප්‍රමෝදය සතුට සුවය නිතර පවතිනවා. ඒ නිසාම ඔහු කාමය දෙසට ඇදී යන්නේ අඩුවෙන්. මරණ සතිය වඩන කෙනාට තම ජීවිතයේ අතින්‍ය ස්වභාවය ප්‍රකට වෙනවා. ඒ නිසාම ඔහු තුල කාමය අඩු වෙනවා. පිළිකුල් භාවනාව වඩන යෝගියා තුල තම රූපයටත් අන් රූපවලටත් ඇති ආශාව අඩු වෙනවා. කාමදාහය නිවී යනවා. එවැනි කෙනාට කාමච්ඡන්දය නම් නිවරණය යටපත් කරන්න පහසු වෙනවා. **සතර කමටහන් වැඩීමෙන් තොරව ආනාපානසති භාවනාව වැනි ධ්‍යාන වැඩෙන භාවනාවන් වැඩීමට සම්මරු උත්සාහ කරනවා. එය සම්පූර්ණයෙන් අසාර්ථක ක්‍රමයකි.**

ව්‍යාපාදය

මෙහි භාවනාව වඩන යෝගියා තුල ව්‍යාපාදයට පවතින්න අපහසුයි. කරුණා භාවනාව වඩන යෝගියා තුල කරුණාව දයාව, ප්‍රචීලාභ නොලබා අනුන්ට පිහිට වීම වැනි සන්ගුණ වැඩෙනවා. මුදිතා භාවනාව වැඩීමෙන් ඊර්ෂ්‍යාව වැනි අකුසල් යටපත් වෙනවා. මරණානුස්සතිය වඩන යෝගියාගේ සිත තුල ආශාවන් ටිකින් ටික යටපත් වෙනවා. මෙලෙසින් සමාධිය වැඩීමට යටපත් කල යුතු ප්‍රධාන නිවරණයක් වන කාමච්ඡන්දය හා ව්‍යාපාදය සිල්වතාගේ සිත තුල දුබල වෙයි. ඔහුට එය විෂ්කම්භනය කොට ධ්‍යානයට පත් විය හැක.

ඊනමිද්ධය

ඊනමිද්ධය පවතින්නේ ප්‍රමෝදයට පත් නොවන සිත් තුලය. ව්‍යාධීන් පවතින විටය, චීරයය අඩුවන විටය. වර්තමාන ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් තුල කායික මානසික පාරිශුද්ධතාවය බෙහෙවින් අඩුය. එමෙන්ම ඔවුන් යමකට පිට දී අක්‍රමවත්ව හිඳ භාවනා කරයි. එමගින් ඊනමිද්ධය වැඩෙයි. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගත් විට ඊනමිද්ධය ඇති නොවේ. එලෙස නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගැනීමටත්, කායික මානසික පාරිශුද්ධතාවය ඇති කර ගැනීමටත්, ව්‍යාධීන්ගෙන් මිදීමටත් මග පෙන්වන භාවනා පූර්ව සාධනාවක් අප විසින් සම්පාදනය කරන ලද “නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව” යන කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කළෙමු. එය පුහුණු වූ ශ්‍රාවකයා තුළ කායික හා මානසික ව්‍යාධීන් දුරුවී යයි. පළඟ බැඳගෙන නිසි ලෙස ඊනමිද්ධයෙන් තොරව භාවනා කිරීමට හැකිවෙයි.

සියළු භාවනා වලට ප්‍රථමයෙන් නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයගෙහි ටික වේලාවක් යෙදෙන්න. එවිට ඊනමිද්ධය ඇති නොවනු ඇත. ප්‍රමෝදය සතුට ඇතිවනු ඇත. එවිට නිවරණ ධර්මයන් යටපත් කර භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට පහසුය. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයේ නිතර යෙදෙන යෝගියාට චිත්තය ඒකාග්‍රකර ගැනීමද ඉතාම පහසුය.

උද්ධච්චකුක්කුච්චය හා විචිකිච්චාව

නිසි නමස්කාරයේ හා සජ්ඣායනයේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුල කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය හොඳින් වර්ධනය වෙයි. එවැනි කෙනාට සිත විසිරෙන්න නොදී ඒකාග්‍ර කර ගැනීම

පහසුය. ධර්මශ්‍රවණයෙන් හා කලාසාණ මිත්‍ර සේවනයෙන් තම ධර්ම මාර්ගය පිබිඳව පවත්නා සැකය තුරන් කළ හැක.

මෙලෙසින් නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටි ආර්ය ශ්‍රාවකයා නමස්කාරය හා සප්තධායනය සමග නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමට පුහුණු වෙමින් සතර කමටහන් වඩයි නම් ඔහුට ධ්‍යානයකට පත්වීම පහසුය.

යම් හෙයකින් ධ්‍යානයකට පත්වීමට නොහැකි වුවත් ච්චන් ශ්‍රාවකයාට සතර කමටහන් වැඩීමෙන් තම සෝවාන් මාර්ගය රැක ගත හැක. අප විසින් ලියන ලද “සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය” නැමැති කෘතියේ ඒ පිළිබඳව දීර්ඝ විස්තරයක් සපයා ඇත.

භාවනා පුර්වකෘතෘක්

- තෙරුවන් සරණ යාම හා පංච ශීලය සමාදන් වීම
- තෙරුවන් ක්ෂමා කර ගැනීම
- තම කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ සිහිපත් කර තමා කරන භාවනාව පිළිබඳව දුන් උපදෙස් සිහිපත් කිරීම
- වජ්‍රාසන නමස්කාරයෙන් නිසි ලෙස නමස්කාරයේ යෙදෙන්න (මිනිත්තු 6 ක් පමණ)
- නිසි භාවනා ඉරියව්වක සිට තමා වැඩීමට බලාපොරොත්තු භාවනාව පිළිබඳව මිනිත්තු 10 ක් පමණ කය නොසොල්වා සජ්ඣායනය කරන්න.
- උදාහරණ : පිළිකුල් භාවනාව සඳහා කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවෝ තවෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා යනාදී වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන භාවනාව පිළිබඳ ච්චති සජ්ඣායනය කළයුතු දෙයක් නැත්නම් නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය යනුවෙන් සජ්ඣායනය කරන්න. “නිවන් මග හා භාවනා පුර්ව සාධනා” වෙති අප විසින් සපයා ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න.
- සජ්ඣායනය අවසානයේ භාවනාවට පිවිසෙන්න.

භාවනාවේදී සැලකිය යුතු කරුණු

- භාවනාවේදී තමා ගත් අරමුණ යටපත් වී වෙනත් අරමුණු දිගටම පැමිණිය හොත් වහාම නැතිවන්න.

- සුළු මොහොතක් නමස්කාරයේ හා සජීකාරයෙන් යෙදී නැවත අරඹන්න.
- භාවනා කිරීමේදී කර්මස්ථානයෙන් බැහැරව සිත අයාලේ යන්නේ දැයි විමසීමෙන් සිටින්න.
- හිත තමාට පාලනය කරගත නොහැකි නම් තම හිතට ගර්භා කොට නැවත අධිෂ්ඨාන පූර්වකව වාඩිවෙන්න.
- හිත අයාලේ යන අය දෝන් ශ්‍රද්ධා මුද්‍රාවේ තබා ගන්න.
- අවස්ථා කිහිපයකදී ම අසාර්ථකත්වයම ලැබුණු විට නැවත දත් ඇඳි එකට තද කර “මම මිනිත්තු පහක් හෝ භාවනා අරමුණේ සිටීම” යි අධිෂ්ඨාන කොට නැවත හිඳගන්න.
- බොහෝ වේලාවක් හිත විසිරී පවතින විට හිඳගෙන සිටීමෙන් එලක් නැති බව වටහා ගන්න.
- අඩුම වශයෙන් මිනිත්තු කිහිපයක්වත් සිත එකඟව තබා ගැනීමට පුහුණු වන්න.
- මෙලෙස භාවනාව පුහුණු වීම එක් දිනක් හෝ නොහැර කරගෙන යන්න.
- කුමන භාවනාවකදී වුවද දියුණුවක්, ප්‍රතිඵලයක් ලද හැක්කේ දිනපතා අඛණ්ඩව කෙටි වේලාවක් හෝ භාවනා කිරීමෙනි.

පළඟ බැඳ ගැනීම

සතර කමටහන් ගැනෙන්නේ සමථ භාවනාවන්ටය. සමථ භාවනා වැඩීමේදී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගත යුතුය. නමුත් රෝගී සහ වියපත් අය වෙන්නම් ඒ සඳහා වාචිවිය හැකි අඩියක් පමණ උස පුටුවක් සපයා ගන්න. නමුත් මගවල නිවන කරා යාමට භාවනා කරන තරුණ මැදිවියේ නිරෝගී සැවොම නිසි ලෙස භාවනා ඉරියව් පුහුණු වී පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගෙන භාවනා කිරීමට පුරුදු වන්න. ඒ අතර දී සක්මන් භාවනාව ද පුහුණු වන්න. ඒ සඳහා නිවන් මග හා “භාවනා පූර්ව සාධනාව” යන කෘතියෙන් දී ඇති උපදෙස් ලබා ගන්න. නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගෙන කරන භාවනාවන්ට අමතරව ඒ භාවනාවන්හිදී ගන්නා අරමුණ පිළිබඳව සතර ඉරියව්වෙන් සිටියදීම නිතර මනසිකාරයේ යෙදෙන්න.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

ඉතිපිසෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරුණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසධම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවාහී. ප්‍රථමයෙන් ඉහත දැක්වූ නව අරහාදී බුදුගුණ එකින් එක සවිස්තරව පාඩම් කර ගන්න. පසුව එම බුදුගුණ එකින් එක යෝනියෝමනසිකාරයෙන් යුතුව සිහිපත් කරන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත වූ ගුණ සමුදාය ගැන හැම විටම මෙතෙහි කීරීම තම ජීවිතයේ පුරුද්දක් කරගන්න.

දෙවනුව මෙවැනි ගුණ ඇත්තා වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයක් පවතින සුදුසු දේශයක ඉපදීම පිළිබඳව නිතරම සතුටු වන්න.

තෙවනුව මේ අසමසම වූ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුලදීම මා මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන සාක්ෂාත් කර ගනිමි, අප්‍රමාදව දැඩි චීර්යයකින් යුතුව ඒ සඳහා මම මගේ ජීවිතය කැප කරමි යන අධිෂ්ඨානය නිතරම සිත්හි දරා ගන්න.

සිව්වනුව බුදු කෙනෙකුගේ ධර්මය තුලින් ලද හැකි ඉහලම ඵලය සසර දුකින් මිදීම බවත් බුදු කෙනෙකුගේ අනන්ත අප්‍රමාණ ගුණ කිසිකලෙකත් බුදු පිළිමයකින් දැකිය නොහැකි බවත් “යෝ ධම්මං පස්සති - යෝ මං පස්සති” යනුවෙන් දක්වා ඇති ලෙස බුදුගුණ සිහිපත් කර ධර්මය අවබෝධ කොට ධම්ම ප්‍රතිපදාවේ යමින් මට බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ තවයේදීම දැකිය හැකිය යන විශ්වාසයෙන් යුතුව ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටන්න.

විවේකී අවස්ථාවලදී බුදුගුණ සිහිපත් කරමින් ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන්, ප්‍රමෝදයෙන් හා සතුටින් අප විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති දණ්ඩ නමස්කාරයේ යෙදෙන්න.

නිසංසල ස්ථානයකට වී නිසි භාවනා ඉරියව්වක සිට දෝත් ශ්‍රොණ මුද්‍රාවේ තබා ගෙන සිරුර කිසිම ආකාරයකින් නොසොල්වා

ඉතිපිසෝ භගවා යන ගාථාව ඇදීම්, පැදීම් නොමැතිව, දික්ශ්වරයෙන් තොරව, ඉතා කෙටිශ්වරයෙන් සියවාරයකට වැඩියෙන් සප්තධායනය කරන්න. පසුව වය ක්‍රමයෙන් 500 වාරයක් දක්වා වැඩි කරන්න. මෙලෙස සප්තධායනය පවත්වා අවසානයේදී භාවනාවට පිවිසෙන්න.

එහිදී ඉතිපිසෝ ගාථාව අනුව සප්තධායනයේදී ඇති වුණු ශ්වසන රිද්මය ටික වේලාවක් පවතිනු ඇත. කෙනෙකුට ඒ ශ්වසන රිද්මයට අනුවම ඇතුලාන්තයෙන් බුදුගුණ සප්තධායනය ඇසෙනු ඇත. එහිදී ඉතා ශාන්තව ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් හා ප්‍රමෝදයෙන් යුතුව ඇතුලාන්තයෙන් නැගෙන අසිරිමත් කම්පනය විඳින්න. ටික මොහොතකින් වය ක්‍රමයෙන් අඩු වී නවතිනු ඇත. ඒ සමගම බුදුගුණ මනසිකාරය අරඹන්න. බුදු පිළිම ගැන නොසිතන්න. බුදු ගුණ ගැන පමණක් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න.

භාවනාවට පෙර පහත දැක්වෙන බුදුගුණ එකින් එක අවබෝධයෙන් යුතුව සවිස්තරව ඉගෙන පාඩම් කර ගන්න.

අරභං බුදුගුණය

- ❖ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යසස, කීර්තිය, බලය, ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥා හා විශ්මිත ධ්‍යාන බලයෙන් කිසි ලෙසකත් උඩඟු නොවූ හෙයින් ද,
- ❖ දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍ය ආදීන්ගේ ආමිස හා ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද,
- ❖ රහසින්වත් පවත් නොකළ හෙයින් ද,
- ❖ සියළු කෙළෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද අරභං නම් වන සේක.

සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය

- ❖ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාලත්‍රයට අයත් සියළු ධර්මයන් අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද,
 - ❖ දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය, නිරෝධ සත්‍යය හා දුඃඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද,
 - ❖ සියළු නෙය්‍ය ධර්මයන් ගුරු උපදේශ නොමැතිව තමා විසින්ම අවබෝධ කරගත් හෙයින්ද,
- භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක.

විජ්ජාවරණ සම්පන්න බුදුගුණ

බුදුරජාණන් වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යා හා පහළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්තාගත වූ සේක.

අෂ්ඨ විද්‍යා :

1. විදුර්ගනා ශ්‍රෝණිය (අනිත්‍යය, දුඃඛ, අනාත්ම යන තිලක්ෂණය අවබෝධය)
2. මනෝමය සාධිවිධ ශ්‍රෝණිය (තම කයෙන් වෙනත් කයක් මැවීම)
3. සාධි ප්‍රාතිහාර්ය ශ්‍රෝණිය (අනන්ත අප්‍රමාණ සාධි ප්‍රාතිහාර්යන් පෑමට හැකිවීම)
4. දිව්‍ය ශ්‍රෝත ශ්‍රෝණිය (ලෝක ධාතුව තුළ කොතනක වුවද ඇතිවන කටහඬක් ඇසීමට ඇති හැකියාව)
5. පරචිත්ත විජානන ශ්‍රෝණිය
6. පුබ්බේ නිවාසානුස්මෘති ශ්‍රෝණිය
7. චුති උප්පත්ති ශ්‍රෝණිය (සත්වයින් මරණින් පසු උපදින ස්ථානයන් පිළිබඳව දැන ගැනීම)
8. ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමේ ශ්‍රෝණිය (කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, දිට්ඨාශ්‍රව හා අවිද්‍යාශ්‍ර ආදී ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීම)

පසළොස්වරණ ධර්ම

1. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය
2. ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය
3. පමණ දැන ආහාර ගැනීම
4. නින්දෙහි නොඇල්ම
5. හිරි
6. ඕතප්
7. ශුද්ධාව
8. බහුශ්‍රැත බව
9. වීර්යය
10. සිහිය
11. කුසල සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රඥාව
12. ප්‍රථම ධ්‍යානය
13. දෙවැනි ධ්‍යානය
14. තුන්වැනි ධ්‍යානය
15. සතරවැනි ධ්‍යානය

සුගත බුදුගුණය

ශාන්ත වූ ගමන් ඇති හෙයින් ද, දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්ත වන හෙයින් ද, කාමසුකල්ලිකානු යෝගය, අත්තකිලමනානු යෝගය යන අන්තයන්ට නොගොස් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුලින් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද, මූල, මැද, අග යහපත් වූ ධර්මය දේශනා කළ හෙයින් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ සුගත නම් වන සේක.

ලෝකවිදු බුදුගුණය

සත්ව ලෝකය, සංස්කාර ලෝකය, අවකාශ ලෝකය යන තුන් ලොව මැනවින් අවබෝධ කරගත් සේක. අපායතුම් සතර, කාමතුම් සත, රූපතුම් 16, අරූපිතුම් 4 යන තිස් එක් තුම් තලයන් සම්මුති හා පරමාර්ථ වශයෙන් අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද, අනන්ත අප්‍රමාණව පැතිරී ගිය ලෝක ධාතූන් අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද ලෝකවිදු නම් වන සේක.

අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී ගුණය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය, ප්‍රත්‍ය සංනිශ්‍රිත ශීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය ආදී සතර ශීලයෙන් සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන් හා විමුක්ති ඥාණ දර්ශනයන් ගෙන් සමන්විත වූ සේක.

විමෙන්න දමනය කළ නොහැකි වූ ජට්ටයන්, තීර්ථකයින්, දෙවියන්, බ්‍රහ්මන්, යක්ෂයින්, සත්වයින් හා මිනිසුන් ප්‍රාතිහාර්ය ඥාණයෙන් දමනය කළ සේක.

සත්තා දේව මනුස්සානං ගුණය

ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, මාන, දිට්ඨි යන කෙලෙස් දුරු කිරීම සඳහා ද පස් පව්, දශ අකුශල්, ව්‍යාධි, මරණයෙන් ඉක්මවීම සඳහා ද, දෙව් මිනිසුන්ට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම සඳහා දහම් දෙසූ හෙයින් සත්තා දේව මනුස්සානං වන සේක.

බුද්ධෝ ගුණය

අත්ථ පටිසම්භිදේ, ධම්ම පටිසම්භිදේ, නිරුක්ති පටිසම්භිදේ, පටිභාන පටිසම්භිදේ යන චතු විශාරද ශ්‍රෝණයෙන් ද, ඉන්ද්‍රිය පරෝපරියන්තේ ශ්‍රෝණය, යමක පාටිභාරයේ ශ්‍රෝණය, මහා කරුණා සමාපත්ති ශ්‍රෝණය, සඞ්ඛඤ්ඤත ශ්‍රෝණය, අනාවරණ ශ්‍රෝණය යන ශ්‍රෝණයන්ගෙන් යුතුව තමා අවබෝධ කරගත් චතුරාර්ය සත්‍යය, සත්‍ය ශ්‍රෝණය, කෘත‍්‍ය ශ්‍රෝණය, කෘත ශ්‍රෝණය ආදී වශයෙන් දොළොස් ආකාරයෙන් වටහා ගෙන අනුන්ටද වටහා දුන් බැවින් බුද්ධ වන සේක.

භගවා ගුණය

සීයළු මාරයන්, ක්ලේශ මාර, අභිසංස්කාර මාර, ස්කන්ධ මාර, දේවපුත්ත මාර, මව්වු මාර යන මාරයින් පරාජය කළ හෙයින් ද,

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, ආර්ය සත්‍යය, දස සංයෝජන, පංචනිවරණ, සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් අවබෝධ කළ ලොව සීයල්ලටම වඩා අග්‍ර වූ හෙයින් භගවා වන සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යාමේ හරි හා වැරදි පිළිවෙත

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීම සඳහා ඉහතින් දැක්වූ ලෙස නිරවුල්ව, සවිස්තරව නව අරභාදී බුදුගුණ දැන අවබෝධ කරගෙන බුදුන් සරණ යායුතුය. එසේ බුදුන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයාට ඊට වඩා වෙනත් පිදිය යුත්තේ අනුගමනය කළ යුත්තේ නොමැත. ඒ හා සමාන කෙනෙකු ද නොමැත.

උපතින් බෞද්ධයකු නිසා බුදු පිළිමයක් දෙස බලා ඒ අවට ඇති පහත් ආලෝකයන්, මල්, සුවඳ දුම් නිසා ප්‍රමෝදයට පත්ව සාදු, සාදු කියා බුදු පිළිමයකට වැළීමෙන් පූජාවන් පැවැත්වීමෙන් පමණක් බුදුන් සරණ යා නොහැක. අද බොහෝ නිවෙස්වල බුදුන් පුදන කාමරයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සම තත්වයෙන් විවිධ ඡායාරූප හා පිළිම තබා ඇත. ඒවාට ද විවිධාකාර පූජාවන් පවත්වති. මෙවැනි අය නිසිලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ නොගිය අයයි. අද භාවනාවලට පිවිසෙන සමහර දෙනා ද මේ තත්වයට පත්වීම කණගාටුවට කරුණකි.

මැටි හෝ ගල් පිළිමයක් දෙස බලා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත වූ ගුණ සිහිපත් කළ නොහැක. සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසෙන ශ්‍රාවකයා බුදුගුණ සවිස්තරව ඉගෙන ඒ තුළින් ශ්‍රද්ධාවට පත්ව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යා යුතුය. බුදුගුණ නොදැන එයින් තම හඳු ශ්‍රද්ධාවෙන් නොපුරවා ගෙන අලංකාර ලෙසින් දික්ශ්වරයන් ගාථා සඵකියනය හා විවිධ පූජාවන් පැවැත්වීමෙන් බුදුන් සරණ ගියා යයි සමහරු සිතයි. එය වැරදීමකි. එවැනි

ආමිෂ පුජාවන්ටම මුල්තැන දී සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසිය නොහැක.

සමහර භාවනා ව්‍යාපාර මෙහෙය වන ගුරුවරු පවා බුදුගුණ හරිහැටි නොදැනීම නිසා නොමග ගිය තැන් වීමට ඇත. අද සමහර කම්මට්ටාවාර්යවරුන් පවසනවා ධ්‍යාන වැඩීමක් අවශ්‍ය නැති බව. ඒ අය කෙලින්ම විදුර්ගනා භාවනාවට යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ තිබූ පසළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් හතරකි ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යාන. ඒ බව දැනගත්තා නම් ධ්‍යාන වැඩීම මගහරිද? වඳවීන් මගවල ලබනු රිසි සැවොම නිසි ලෙස බුදුගුණ දැන ඒ තුලින් ශ්‍රද්ධාවට පත්ව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යා යුත්තේය.

මෙලෙසින් බුදුගුණ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද ස වතාවක්වත් එක දිගටම මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. හිත වෙන අරමුණක යා නොදී බුදුගුණ මනසිකාරයේම පවත්වා ගන්න. බුදුගුණ මනසිකාරය නැවතී වෙනත් අරමුණකට සිත ගියහොත් තමා ලජ්ජාවට පත් වන්න. තමාට බුදුගුණ භාවනාව නොවැඩුණායයි සිතන්න. ඇයි මට බැර උනේ මගේ ශ්‍රද්ධාව අඩු නිසාද? විරිය අඩු නිසාද? මගේ සතිය නොමැති වීම නිසාද? කෙතරම් බුද්ධි පුජාවන්, මල් පහන්, සුවඳ දුම් පිදුවත් මට සිත එකඟ කරගන්න නොහැකි වූයේ ඇයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ස්‍රාවකයකු වූ මට සමාහිත බවක් ලැබ ගන්න බැර උනේ ඇයි? මම හැබෑ මනුෂ්‍යයකු නොවෙයිද? මීටත් වඩා ලජ්ජාවක් වෙන කොයින්ද? ඔබම ඔබෙන් විමසන්න. ඒ වැරදි මගහරවා ගෙන නැවත භාවනාවට පිවිසෙන්න.

විහිදීන් සිත අයාලේ යයි නම් නැවතත් උත්සාහ දරන්න. නැවත සිත අයාලේ යයි නම් තදින් දත්මිටිකා මම අඛණ්ඩව බුදුගුණ භාවනාව කරමි, මම බුදු සසුනේ හැඩැ ශ්‍රාවකයෙක්, බුද්ධ පුත්‍රයෙක්මි, බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර මට අන් සරණක් නැත්තේමය, මම අඛණ්ඩව බුදුගුණ භාවනාව කරමි, මම ශ්‍රද්ධාව නැත්තෙක් නොවේ, චීරය නැත්තෙක් නොවේ, මම පාපියෙකු නොවේ, මම උතුම් මිනිසෙක් යයි සිතා නැවත භාවනාව අරඹන්න.

විවිධ දේ සිතමින් වාඩි වී සිටීම භාවනාවක් නොවේ. විය තම සිත කය දෙකම උර්වල කර ගැනීමකි. අමනුෂ්‍යයින් කැඳවා ගැනීමකි. මෙලෙසින් භාවනාවන් පුහුණුවීම භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හිදී කළ නොහැක. අසත්පුරුෂයින් ඇති තැනක සෝෂා ඇති තැනක කළ නොහැක. හුදෙකලා ස්ථානයක තමා තනියම පුහුණු වන්න. පිරිස් සමග භාවනා පුහුණුවීම අපහසුය. නමුත් භාවනාව දියුණු කරගත් අයෙකුට කොතනත් භාවනා කළහැක. උපචාර සමාධියකට හෝ පැමිණෙන තෙක් අඛණ්ඩවම භාවනාවේ යෙදෙන්න. සතර කමටහන් හැර වෙනත් භාවනාවන් කරා නොයන්න. සතර කමටහන් වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිත්වයට පත්විය නොහැකි කෙනා විදුර්ගනා භාවනාව වැඩීම තමාම රචවා ගැනීමකි.

බුද්ධානුස්සතිය මුල් කරගෙන ධර්මය වඩන හැටි

මෙතෙක් කල් අප ශාසනය තුළ මේ පිළිබඳව කිසිදු උනන්දුවක් නොවීය. අප ලද අත්දැකීම් තුළින් වගකීමෙන් යුතුව ධර්මය හා මගවල ලබා ගැනීමට බුද්ධානුස්සතිය මුල් කරගන්නා ආකාරය පහත ඉදිරිපත් කරමි.

- ඉහත දක්වා ඇති ලෙස බුද්ධානුස්සති භාවනාව ඉගෙන අඛණ්ඩව පුහුණු වන්න.
- දිනකට සිය වතාවක් බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතියෙන් යුතුව දණ්ඩ නමස්කාරයේ යෙදෙන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා! යන්න සිත තබාගෙන “නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය නමෝ බුද්ධාය” යනුවෙන් අඛණ්ඩව දිනකට පැයක් සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න (නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව නැමති කෘතියෙන් විස්තර ලබා ගන්න).
- සතර කමටහන් වලට අයත් අනෙක් භාවනා තුනද දිනපතාම වඩන්න.
- මල් පහන්, සුවඳ දුම් ආදිය පුදා හැකි විටකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිපත් කර වඳින්න.
- මෙලෙසින් අඛණ්ඩව නමස්කාරය, සජ්ඣායනය හා භාවනාව වසරක් හෝ වසර එක හමාරක් කරගෙන යන්න.
- අනතුරුව 100 වාරය බැගින් උදේ සවස දණ්ඩ නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. (ක්‍රමයෙන් වාර ගණන වැඩි කරන්න)
- පැය බැගින් සජ්ඣායනය දිනකට දෙවතාවක් කරන්න.

- මේ අතරදී ධ්‍යාන ලාභී සුදුසු කලාණ මිත්‍රයකු හමුව ධර්මය ඉගෙන භාවනා උපදෙස් ගෙන තම අඩුපාඩු මග හරවා ගන්න.
- අඛණ්ඩ අවිච්ඡිද්‍ර ... සමාධි සංවත්තනික සීලය රැකගන්න. චලෙසින්ම යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වා ගන්න.

මෙම භාවනා පුහුණුව ලබන කාලය තුළ නිතරම සුදුසු කෙනෙකුගෙන් ධර්මය ඉගෙන ගන්න. වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය, අභ්‍යන්තර හා බාහිර ආයතන, සය ආකාර විඤ්ඤාණයන් ස්පර්ශ, සංඥා, වේදනා, චේතනා, (පංච උපාදානස්කන්ධය) විසි ආකාර සක්කා දිට්ඨිය. ත්‍රිලක්ෂණය, පටිච්චසමුප්පාදය, පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගන්න.

රූපාවචර ධ්‍යාන හතර, එක් එක් ධ්‍යානයේ අංගයන් පිළිබඳව ධ්‍යාන වැඩු කෙනෙකුගෙන් අසා ඉගෙන ගන්න. ඒ අතරම විශුද්ධි මාර්ගයේ හා සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඒ හා සම්බන්ධ විස්තරයන් ඉගෙන පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගන්න. අවසානයේදී තමා තුලින්, ධ්‍යාන වැඩීමෙන්ම සියළු දේ සැක හැර දැන ගන්න.

නිතරම යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුවම සියළු දේ කරන්න. අනිත්‍යය වූ අතීතය ගෙවී ගොස් හමාරය. අනාගතය තවම පැමිණ නැත. පින්වත පින්වතිය ඔබ වර්තමාන කාලය තුළ පමණක්ම සිතිය පවත්වා ගන්න. අතීතයේ කිසියම් වැරදි සිදුවී ඇත්නම් ඒවා නැවත සිදු නොවන ලෙස සිත, කය, වචනය පවත්වාගෙන අතීතය සම්පූර්ණයෙන් අමතක කරන්න. ඉවසීම, නිහතමානීකම, මෙහිසිය, කරුණාව, දයාව, ප්‍රතිලාභ නොලබා අනුන් කෙරෙහි සේවය කිරීම යන උසස් සන්පූරුෂ ධර්මයන් ඇති කරගන්න. කිසිවටෙකත් දික්ශ්වරයෙන් ඇද ගීතමය ආකාරයකට ගාථාවන් හෝ භාවනා වාක්‍යය සප්ඤ්ඤායනය හෝ

ශ්‍රවණය නොකරන්න. දික්ශ්වරයෙන් බණ කියන කිසිවෙකුට ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක.

“මහණෙනි, දික්ශ්වරයෙන් බණ කියන්නන්හට දොස් පහකි”

- තෙමේත් ඒ ස්වරයේ ඇලෙයි
- අන් අයත් ඒ ස්වරයේ ඇලෙයි
- අප ගායනා කරන අන්දමට ශ්‍රමණ ශ්‍රාවක පුත්‍රයෝත් ගායනා කරතියි ගෘහපතියෝ නින්දා කරති.
- ස්වරාකෘතිය පතන්නන්ගේ සමාධියත් බිඳෙයි
- පශ්චිම ජනතාවත් දෘෂ්ටානු ගතියට පැමිණෙයි

සමාධියකින් තොරව නිවන් මගක් නැත. නමුත් අද බොහෝ දෙනා සමාධිය බිඳෙන ආකාරයටම දික්ශ්වරයෙන් බණ කියයි. නමුත් මගවල ධ්‍යාන බලාපොරොත්තු වන සියළු ශ්‍රාවකයින් දික්ශ්වරයෙන් ගාථා ධර්මයන් ගායනය මෙන්ම ශ්‍රවණයෙන්ද වැළකී සිටිය යුතුය.

භාවනා නොකරන විටද ආහාර ගැනීම, ධර්ම ශ්‍රවණය, පෝෂණ බැලීම, ධර්ම සාකච්ඡා යන කෙබඳු අවස්ථාවකදී වුවද තමා පුහුණු වූ සම්භාව්‍ය භාවනා ඉරියව්වකින්ම සිටීමට පුහුණු වන්න. (ධ්‍යාන වැඩීමට මෙය අත්‍යවශ්‍යයි) අඩුවෙන්ම කටා කරන්න. පැය 4 කට වඩා නොතිදන්න. දියර ආහාරයට මුල් තැන දෙන්න. හැකි තරම් පෝෂ්‍ය ආහාර ගන්න.

නිර්මාංශ ආහාර ගන්නේ නම් කිරි, වළඟිතෙල් ඇතුළු පස්ගෝරස තම ආහාරයට එකතු කර ගන්න. පිරිසිදු ඇල් දිය හැකි තරම් පානය කරන්න. සැහැල්ලු ඇඳුම් ඇඳ ඉතා පිරිසිදුව සිටින්න. ධ්‍යානලාභී කලාණ මිත්‍රයකු හිතර ඇසුරු කිරීම ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට හේතු වෙයි.

ධ්‍යානලාභී කලාණ මිත්‍රයකු නිතර ඇසුරු කිරීමෙන් ලැබෙන විප්‍රල ප්‍රයෝජනයන් පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් අප ශාසනය තුළ නොමැත. එයට හේතුව නිවන් මගින් බැහැරව කීර්ති ප්‍රසංශා මත පදනම් වූ නිසරු ප්‍රතිපදාවක් පැවතීමයි.

ධ්‍යානලාභී කලාණ මිත්‍රයෙකු නිතර ඇසුරු කිරීමේ ලදහැකි ප්‍රයෝජන

1. ආධුනික භාවනා යෝගියකුගේ (ධ්‍යාන නොවැඩූ) අඩුපාඩු නිසි ආකාරව දැකිය හැකිවීම
2. එම අඩුපාඩුකම් මගහරවා ගැනීමට අවශ්‍ය සුදුසු උපදෙස් ලැබීම
3. අත්දැකීම් වලින් ලද හැකි බොහෝ ධර්මයන් සූත්‍ර දේශනාවන්හි නොමැත. සූත්‍ර දේශනාවන්ගෙන් පෙන්වන්නේ ධර්ම මාර්ගයයි. එම මාර්ගයේ ගොස් ධර්මය අප තුළම උපදවා ගතයුතුය. එමගින් පොදු උපදේශයන්ද දිය හැකි වුවත් වඩාත් වැදගත් වන්නේ එකිනෙකාගේ කායික මානසික තත්වයන්ට ගැලපෙන උපදෙස් දීමය. එය කලහැක්කේ ධර්ම මාර්ගයේ මගවල ධ්‍යාන ලැබූ අයකුටම පමණි. සූත්‍ර දේශනා පමණක් පාඩම් කරගෙන දෙන උපදෙස් “අන්ධයා හා අලියා” කථාව හා සමානය.
4. සතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ උත්තමයකුගේ සිත හා කයෙන් විශ්මිත ශක්තියක් නිතර පිටවෙනවා. එය ඔහු අසල ක්ෂුද්‍ර ආධ්‍යාත්මික පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි. එවැනි ස්ථානයකදී ධ්‍යානලාභියා ඇසුරේ භාවනා

කිරීමේදී ආධුනිකයාගේ සියළු අඩුපාඩුකම් මගහැරී දැඩි සමාධිපත පත්වෙයි. කිසියම් ව්‍යාධීන් පැවතුනේ නම් ඒ සියල්ල අහෝසි වෙයි. ආධුනිකයාගේ මුහුණෙහි වර්ණය පවා වෙනස් වී පැහැපත් වෙයි. ඇතුලාන්තයේ ඇතිවන වෙනස්වීම් වචනයෙන් කිව නොහැක

නිතර නිතර චලෙස ධ්‍යානලාභියකුගේ ඇසුරේ පුහුණුවන යෝගියා ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබයි. බුදුපියාණන් වැඩ සිටි යුගයේ මගඵල ධ්‍යාන වැඩුයේ පෘතග්ජන ගුරුවරුන් මෙහෙයවන විශාල භාවනා මධ්‍යස්ථානවලදී නොවේ. එකල එක එක රහතන් වහන්සේලා සමග සුළු කණ්ඩායම් පුහුණු විය. ඒ පිරිස අධිගමයන්ට පත්වූ පසු ඒ ඒ අය සමග වෙනත් ආධුනික කණ්ඩායම් පුහුණු විය. ලක්ෂ ගණනින් මගඵල හා නිවන කරා ගියේ ඒ අයුරිනි. නමුත් අද සිදුවන්නේ කුමක්ද? නුවනින් විමසා අවබෝධ කරගනිත්වා!

මෙලෙසින් අබණ්ඩව, ප්‍රමාදයෙන් තොරව දැඩි විරියයකින් යුතුව, සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයකුගේ උපදෙස් ගෙන පුහුණු වන ශ්‍රාවකයා වසර දෙක හා තුන අතර කාලයේදී මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට නිරායාසයෙන්ම පත් වන්නේය. මේ වන විට ඔබ මගඵල ලාභියකු බව නිරතංකාරව වටහා ගන්න.

මෙම විශේෂ භාවනා ක්‍රමය ආරම්භ කොට තෙමසක් පමණ ගියවිට ඔබගේ ආයු, වර්ණ, සැප, බල වර්ධනය වන ආකාරය ඔබම වටහා ගන්න. වසරක් පමණ වන විට ඔබ බොහෝ රෝගාධාධයන්ගෙන් මිදී ප්‍රමෝදය, සතුට ඇති ආකාරයේ ප්‍රඥාවන්තයින්ගේ ප්‍රසංශාවට පත්වන, මනුෂ්‍යයින් අතර සිටින බුන්ම කායික දෙවියකු මෙන් දිස්වනු ඇත. ඔබ ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වූ පසු කය ගැන ඇති සියළු ඇලීම් මෙන්ම

ධ්‍යානයට ඇති ඇලීමේ ද නවතා විදර්ශනා භාවනාවට මුල්තැන දෙන්න.

ප්‍රථම, දෙවන ධ්‍යානයන්ට පත් වූ පසුව ඒවා වර්තමානයට පත්කොට නිසි උපදෙස් ගෙන සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉගෙන ගන්න. එහි කායානුපස්සනාවේ භාවනා එකින් එක වඩන්න.

ප්‍රථමයෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න. ඔබ දැන් එම භාවනාව වැඩිමට සියළු සුදුසුකම් ඇති ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකි. එහිදී ඔබට නිසි උපදෙස් ලැබුණහොත් ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට ගතවන්නේ උපරිම දින කිහිපයකි. ඉහත දැක්වූ සියළු සුදුසුකම් ඇති ශ්‍රාවකයකුට සමහරවිට ගතවන්නේ පැයකටත් අඩු කාලයකි.

මෙය කියවන ඔබට ඉහත දැක්වූ කරුණු විශ්වාස කිරීමට බැර තත්වයකට පත්වන බව දැනීමි. නමුත් එය සත්‍යකි. ආනාපාන සති භාවනාව භාවනා අතුරින් වඩාත් පහසු ප්‍රතිඵල භාවනාවකි. එයින් ලබන ප්‍රතිඵල විපුලය. එය නිවන කරාම ශ්‍රාවකයා ගෙන යන භාවනාවකි. අප විසින් ඉදිරියේදී ඔබ අතට පත්කරන කෘතියකදී ඒ පිළිබඳව පැහැදිලි විස්තරයක් සපයමු.

මෙලෙස ධ්‍යාන වඩමින් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ප්‍රමෝදයෙන් පිරි ජීවිතයක් ගත කරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති ලෙස මෙය ධර්ම විහාරී ජීවිතයකි. මෙලෙස ධර්ම මාර්ගයේ යන ශ්‍රාවකයා වසර කිහිපයකින්ම සතරවන ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එසේ සතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ ශ්‍රාවකයාට තමා තුළින්ම තම විමුක්ති මාර්ගය පැහැදිලි වනු ඇත. එවැනි ශ්‍රාවකයා උපරිම වශයෙන් සත්වසකට මෙහා කාලයකදී අනාගාමී හෝ අරහත් ඵලයට පත්වනු නිසැකය. එසේ වන බව සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

අවසානයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ සේක. ඒවා අදටත් වලංගු සම්පූර්ණ සත්‍යයක් බව අත්දැකීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන ඇත.

මේ සඳහා සුත්‍ර දේශනා දහස් ගණනක් ඉගෙනීම, කෙළවරක් නැතිව පොත් කියවීම, තැන් තැන්වල යාම අවශ්‍යය නොවේ. එක හතර පද ගාථාවක් දැනගෙන උවද ඒ අනුව නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන කෙනාට නිවන කරාම යා හැක.

ඒ සඳහා අවශ්‍යය වන්නේ ශ්‍රද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා, සමච පවත්වා ගෙන නිසි කලකාණ මිතුරකු ඇසුරු කරමින් තමා උගත් ධර්මය අනුව යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව අඛණ්ඩව, අප්‍රමාදීව නිසි ප්‍රතිපදාවේ සමථ - විදුර්ගනා වැඩීමයි. මෙය මගඵල නිවන කරා යන ශ්‍රද්ධානුසාරී ක්‍රමයයි.

තරුණ හෝ මැදිවියේ සිටින නිරෝගී පින්වතුන්ට මෙම මාර්ගයේ යමින් රැකිරක්ෂා හා විවාහ ජීවිතයද පවත්වා ගතහැක. එවැනි වාසනාවන්ත අති ශ්‍රේෂ්ඨ උතුම් දිවියක් මනු ලොවේ වෙන නොමැත. පිංවත් නිරෝගී තරුණ පුතණුවනි, දියණියනි ඔබේ විමුක්තිය ලබා ගැනීම ම ආසනයේ බැබලීම ද වන්නේය. ගල්, වැලි, සිමෙන්ති, ධජ පතාක හා විවිධ වර්ණවලින් මේ ගෞතම බුද්ධ ආසනය බැබලවිය නොහැක.

“කම්මැලියටත් දිවැස් තියෙනවා” ඒ කම්මැලි දිවැස්ත් බලලා කියනවා අද මගඵල, ධ්‍යාන හා නිවන කරා යන්න බැහැ කියා. කාම ගින්නෙන් ඇඟ දවාගෙන කෑගසන අසත්පුරුෂයින් මගහැර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිවිසෙන්න.

මෙහි භාවනාව

“මෙතා විහාරයේ
හික්ඛු
පසන්නෝ චුද්ධ ආසනේ
අධි ගච්ඡෙ පදං සංතං
සංඛාරූප සමං සුඛං”

“යම් හික්ඛුවක් චුද්ධ ආසනයේ පැහැදී මෙහි විහරණයෙන් යුක්තවේද? හෙතෙම සියළු සංස්කාරයන් සංසිදුවන්නා වූ පරම ආන්ත වූ හිවන ලබන්නේය.”

මෙහි භාවනාව පුහුණුවීමට පෙර යෝගියා ද්වේෂයේ ආදීනවයන්ද, ආන්තියේ ආනිශංසද නිතර සිහි කළ යුතුය. ද්වේශය, හිවන වසාලන ප්‍රබල නිවරණයකි. කෙනෙකු තුල ආන්තිය නොමැතිවිට ආර්ය කාන්ත ශීලයද නොමැති වෙයි. සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට නිසිලෙස තෙරුවන් සරණ යාමත් අඛණ්ඩ අච්ඡිද්..... සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටීමත් අවශ්‍ය වෙයි. සියළුම භාවනා යෝගින්ට බුන්ම විහාර භාවනාවන් වැඩීමෙන් ද්වේෂය පිටු දැක තම ශීලය පලිඟුවක් මෙන් බැබලෙන තත්වයට පත්කරගත හැක. එම බුන්ම විහාර භාවනාවන් ආරම්භ කළ යුත්තේ මෙහි භාවනාවෙන්ය.

මෙහි භාවනාව (ධ්‍යාන දක්වා) වැඩීම හා මෙහි වින්තාව පමණක් පවත්වා ගැනීම අතර වෙනස සියළු යෝගින් දැනගත යුත්තකි. අද ඇතැම් භාවනා යෝගින් මෙය නොදනි. මෑත යුගයේ ලියවී ඇති බොහෝ පොත්පත් වල මෙම මෙහි වින්තාව පවත්වා ගැනීම හා ධ්‍යාන දක්වා භාවනාව වැඩීම අතර වෙනස පෙන්වා දී නොමැත.

මෙහි මාතෘකා ගාථාවෙන් මෙන්නා විහාරයේ තිබ්බු.....
යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ මෙහි වින්තාව පමණක් දියුණු කිරීම
නොව මෙහි භාවනාව ධ්‍යාන වශයෙන් වැඩිම පිළිබඳවය.
සියළු සංස්කාරයන් සංහිදීමෙන් නිවන කරා යාම ධ්‍යාන
වැඩීමෙන් තොරව කළ නොහැක.

මෙහි වින්තාව

මම නිදුක් වෙමිවා, නිරෝගී වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා
සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා..... යනාදී වශයෙන් කියවීම,
කියවන විට අසාසිටීම හා නිතර සිතෙහි දරා සිටීමෙන් මෙහි
වින්තාව දියුණු කරගත හැක. අද බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථාන
වලදී මෙහි භාවනාව යනුවෙන් පවත්වන්නේ මෙම මෙහි
සිතුවිලි මිහිරි හඬින් ගායනයයි. එම මධුර ගී රාවයට
සවන්දෙන බෙහෝ දෙනා අක්‍රමවත්ව හිඳ නින්දට පිවිසෙයි.
මෙය ශ්‍රාවකයා තුළ චීනමිද්ධිය නැමති නීවරණය වර්ධනය
කරයි. චීනමිද්ධිය නිවන වලක්වන නීවරණයකි. එවැනි
නීවරණයක් වර්ධනය කරගැනීමට භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරා
යන්නේ ඇයි? නින්දෙහි නොඇල්ම පහලොස් වරණ
ධර්මයන්ගෙන් එකකි. මෙලෙස පුරුදු වූ අයට කුමන භාවනාවක්
වුවද වැඩිම අපහසුය.

මෙලෙස මෙහි ගීත ගායනා හඬට සවන්දී චීනමිද්ධිය
නොවඩා සතර ඉරියව්වෙන්ම සිට මෙහි සිතුවිලි සිතෙහි
දරාගැනීමද බුද්ධානුසාසනාවකි. කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේ
දැක්වෙන්නේ එයයි. එලෙස මෙහි වින්තාව පවත්වා ගත්
කෙනාට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වාගෙන
භාවනා කර මෙහි ධ්‍යානයන්ද ඉපිද විය හැක.

මෙහි භාවනාවෙන් ලැබෙන ආතිශංස

1. බුද්ධ ලෝකයක ඉපිද එහිදීම නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම.

“මහණෙනි, මෙලෙස පුද්ගලයෙක් මෙහි සහගත සිත එක් දිශාවක පතුරුවා වෙසෙයි. අනිකුත් දිශාවන්හිදී පතුරුවා වෙසෙයි. උඩ, යට, සියළුම දිශාවන්හිම සර්ව සත්වයන් කෙරෙහි සමානාත්මයෙන් විශ්වත් ලෝකයේ විපුල වූ මහග්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ අවේරි වූ අවිනාසි වූ මෙත්සිත පතුරුවා වෙසෙයි. ඔහු එම ධ්‍යානයේ සුවයද ආශ්වාද කරයි. ඒ ධ්‍යානයෙන් සතුටට පත්වෙයි. ඒ ධ්‍යානයේ බහුල විභරණ ඇතිව ඒ ධ්‍යානයෙන් නොපිහිරීම කළුරිය කළහොත් ඔහු බුද්ධ පාරිසප්පයේ දෙවියන්ගේ සහභාවයට පත්වෙයි. මාගේ ශ්‍රාවකයා එම දෙවියන්ගේ ආශ්‍රිත ප්‍රමාණය ගෙවා ඒ භවයේදීම පරිනිවන් පායි.”

එසේම දෙවන, තුන්වන, මෙහි ධ්‍යාන වැඩුවහොත් බුද්ධ පාරිසප්පයෙන් ඉහල ආභස්සර, චේතප්පල ආදී ඉහල බුද්ධ ලෝකවල ඉපිද එහිම පිරිනිවන්පාන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. (අංගුත්තර නිකාය 2- පුද්ගල සූත්‍රය.)

මෙසේ පිරිනිවන් පාන්නේ “මගේ ශ්‍රාවකයා” පමණක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා ඇති කරුණ තව දුරටත් පැහැදිලි කර ගැනීම වැදගත්ය.

මගේ ශ්‍රාවකයා යනු තෙරුවන් සරණ ගොස් ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටි ශ්‍රාවකයාය. ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිගත් කෙනෙකි. දුක, දුකට හේතුව, නිවන හා නිවන සඳහා වූ මාර්ගය පිළිගත් අයෙකි. ඔහු දේව

මැවුම් වාදය, ආත්ම වාදය පිළිනොගනී. එවැනි පුද්ගලයා සෝවාන් මගට පිවිසි ආර්ය පුද්ගලයෙකි.

සෝවාන් පුද්ගලයින් වර්ග තුනකට බෙදා දක්වා ඇත.

- සන්තුකන්තුපර : මෙම වර්ගයට අයත් තැනැත්තා උපරිම ආත්මභව භතකඳී නිවන සාක්ෂාත් කරගනී.
- කෝලං කොල : උපරිම භව තුනක් ඉපිද නිවන සාක්ෂාත් කරගනී
- ඒකධීපී : තව එක භවයක ඉපිද නිවන සාක්ෂාත් කර ගනී

ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් තෙරුවන් සරණගිය ශ්‍රාවකයා සම්මා දෘෂ්ඨියෙන් යුතුව ආර්ය කාන්ත ශීලයේ පිහිටා මෙහි ධ්‍යානයක් ලැබුවහොත් බුන්මපාරිසප්පයේ ඉපිද එහිම නිවන සාක්ෂාත් කර ගනී නම් ඔහු සෝවාන් ඵලයට පත් ඒක ධීප පුද්ගලයා හා සමාන නොවේද?

අද අටුවාවාරීන්ගේ සාවද්‍ය මත හා අභිධර්මය කරපින්නා ගත් පෘතග්ජන පිරිස් කරන ධර්ම දේශනා හා පොත්පත් නිසා ශ්‍රාවකයින් නොමග ගොස් ඇත. මගඵල ලැබීමට ඇති පහසු විශ්වාසනීය හා අසිරිමත් මාවත් වසාගෙන ඇත. ඉහත දැක්වූ ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් නිසි ශීලයේ පිහිටා සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්ව මෙහි භාවනාව කොට ධ්‍යාන උපදවා එය ආරක්ෂා කර ගෙන කළුරිය කොට බොහෝ සැප ඇති බුන්ම ලෝකයක ඉපිද නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැකිනම් එය කෙබඳු ආශ්චර්යමත් නිර්වාණ මාර්ගයක්ද? මෙය ධ්‍යාන වැඩීමේ ආනිශංසයකි. මෑත යුගයේ මේ පිළිබඳව කිසිදු උනන්දුවක් නොවීය. ශ්‍රාවකයාට කෙලින්ම කියාදුන්නේ විදර්ශනා වැඩීමටය. එයින් නොනැවතී “අභිධර්මය”ක් තුලද අතරමං

කළහ. තවත් සමහරු ශ්‍රාවකයා හෙමිබන්වන තුරුම ධර්ම දේශනා කළහ. තවත් සමහරු ධර්මය ගීතිකාවක් කරගත්හ. මේ සියළු හේතූන් නිසා අද බෞද්ධ භාවනාව, නිර්වාණ මාර්ගයෙන් බැහැර වී ඇත. තමා නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොගොස් ශ්‍රාවකයාද මුලාවට පත් කර ඇත.

සූත්‍ර දේශනාවන්හි මෙහි භාවනාවේ ආනිශංස තවදුරටත් දක්වා ඇත.

“මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයෙක් මෙහි සහගත සිතින් සිව්දිසාවේත්, උඩ, යට යන හැම දිසාවෙහිමත් සර්වසත්වයින් කෙරෙහි ආත්ම සමතාවයෙන් සර්වත් ලෝකයේ විපුල වූ මහග්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ අවේරී වූ මෙන් සිත පතුරවා සිටින්නේ නම් හා රූප වේදනා, සංඥා, සංස්ඛාර හා විඤ්ඤාණයන්හි අනිත්‍යය, දුඃඛය, අනාත්මය, නුවනින් දකින්නේ නම් හේ සුද්ධාවාස දෙවියන් අතරට එක්වෙයි. (අනාගාමීව) සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්නොවූ (චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ශ්‍රවණය නොකළ, අවබෝධ කර නොගත්) ශ්‍රාවකයා බුහුණු ලෝකවල ආයු කෙළවර ප්‍රේත විෂයට, අපායට, තිරිසන් ලෝකයට හෝ මිනිස් ලොවට එන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා එහිම පිරිනිවන් පාන්නේය.”

(අංගුත්තර නිකාය 2 වතුන්ට ප්‍රශ්නල සූත්‍රය)

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ තෙරුවන් සරණ ගොස් නිසි සීලයේ පිහිටා මෙහි ධ්‍යානයකට පත්ව පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුඃඛය හා අනාත්මය විදර්ශනා නුවනින් දකින කෙනා අනාගාමී පුද්ගලයෙකු වන බවයි. අද විදර්ශනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන බොහෝය. ඒවා වසර 50 කටද වඩා පැරණිය. ඒවායේ බොහෝ දෙනා බවුන් වැඩුහ. නමුත් අනාගාමී තත්වයට පත්වූයේ කවුද? බලන්න ධ්‍යාන වැඩීම

අතහැරීමෙන් ඇතිවුණු විපත. අප ශාසනය පිරිහී යන අන්තිම මොහොතේ හෝ සත්‍යය හෙළිදරව් කළ යුතුව ඇත. ධ්‍යාන නොවඬන කිසිවෙකුටත් මගඵල හා නිවන කරා යා නොහැක. ධ්‍යාන වැඩීමට ගරහමිත් වසර 50කට වැඩිකාලයක් ලංකාවේ පැවති සමාජයේ තොරව විදුර්ගනාව වැඩීමේ ක්‍රමය නිසා අද ප්‍රතිවේද ශාසනය සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිහී ඇත. මෙරට සසුන තුල වැඩුන දුර්මතයන් හෙලිකරන්නේ කිසිවකු සමග අමනාපයකින් නොව මෙරට සසුන තුල නැවතත් ප්‍රකට වූ ප්‍රතිවේද ශාසනයක් ඇති කිරීමේ පරම පවිත්‍ර වේතනාවෙන්ම බව කාරුණිකව සඳහන් කරමි.

ධර්මය නමින් විවිධ මතවාද වල පැටලී නිසි මාවත සොයා ගන්න නොහැකිව අසරණව සිටිනා ශ්‍රාවකයා නියත ලෙසින්ම නිසි ඵල ලැබෙන මාර්ගයකට කැමතිය. නමුත් අද එය වසා ඇත. ඒ බාධාව අත්තේ ශාසනය තුලින්මය.

පාපකර්ම ක්ෂය කළ හැකි මාර්ගයක් ලෙස මෛත්‍රී භාවනාව

පාප කර්ම ක්ෂය කළ හැකි ප්‍රධාන භාවනාවක් වන්නේ මෛත්‍රී භාවනාවයි. බොහෝ විට මිනිසාට රෝගාබාධයන් ඇතිවීමට (සියල්ල නොවේ) පෙර කළ කර්ම හේතුවෙයි. “කර්ම විපාකජා ආබාධා” වශයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එය දැක්වෙයි. කර්ම විපාක වශයෙන් ඇතිවන රෝගාබාධ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයන්ගෙන් සුව නොවේ. එවිට මිනිසා සිතන්නේ ඒවා ග්‍රහ අපල හෝ වෙනත් අපල වශයෙනි. මේවායින් මිදීමට සමහරු නැකැත්කරුවන් සොයා යයි. සමහරු මිථ්‍යා දේවාල කරා යයි. සමහරු අංජනම් බලයි.

නමුත් මේ එකකින්වත් “අපල” වලින් මිදීමට හැකි නොවෙයි. සිදුවන්නේ ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි වූ

සරණාගමනයෙන් වෙන්ව මිථ්‍යා දෘෂ්ඨියකට පත්වීම පමණි. එවන් පිරිස සතර අපායට යාම වැළැක්විය නොහැක.

තමා කළ පාපකර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම හෝ කිසියම් දුරකට නිදහස් විය හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. ඒ සඳහා මාර්ගයද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතමයි. තමා කළ පාප කර්ම නියත ලෙස තමා විඳිය යුතුය යන නියතිවාදය ඉදිරිපත් කලේ නිගන්ධ නාට්‍ය ප්‍රත්‍යයන්ය.

අංගුලිමාල වැනි මිනීමරුවන්, අම්බපාලි වැනි වෛශ්‍යවන් තම පාපකර්ම ක්ෂය කරමින් අරහත් ඵලයට පත්විය. එසේ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පාපකර්ම ක්ෂය කළ හැකිද යන්න ගැන තවදුරටත් කරුණු ඉදිරිපත් කළ යුතු නොවේ.

එලෙස පාපකර්ම ක්ෂය කිරීම සඳහා වැඩිය යුතු ප්‍රධාන භාවනාව වන්නේ මෛත්‍රී භාවනාවයි.

“මහණෙනි, කුඩා දිය බඳුනකට ලුණු කැටයක් දැමුවහොත් සිදුවන්නේ කුමක්දැ”යි වරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂූන්ගෙන් විමසූහ. එවිට භික්ෂූන් වහන්සේලා පැවසුවේ, එම බඳුනේ දිය ලුණු රස ගන්වෙන බවයි.

එම ලුණු කැටයම ගංගා නම් නදියට දැමුව හොත් සිදුවන්නේ කුමක්දැයි නැවත භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විමසීය. එවිට භික්ෂූන් පැවසුවේ, ගංගා නම් ගඟේ මහා දිය කඳ තුල ලුණු රසය නොදැනෙන බවයි. එමෙන්ම නිසි සීල සමාධි ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අප්පමාන මෛත්‍රී විහාරීව වෙසෙන පුද්ගලයාගේ බොහෝ පාපකර්මයන් සිදී යන බවත්, විපාක නොදෙන බවත්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැවසූ සේක.

අන්‍ය ආගමිකයින්ද පවි සමා කර ගැනීම පිළිබඳව කටා කරයි. නමුත් එය යාතිකාවන්ගෙන් කරගත නොහැකි බවත්, එය ඉටු කරගත හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළින් බවත්, අපි වටහා ගනිමු.

කර්ම විපාක වශයෙන් පවත්නා රෝගාබාධයන් ගෙන් මිදීම සඳහා කළ යුතු භාවනාව මෙහි භාවනාවයි. එමගින් ලෞකික සුවයක් ඇතිවන අතරම සසර දුකින් මිදීමේ මාර්ගයටද පිවිසිය හැක. බුදු දහමින් ලද හැකි ඒ අසිරිමත් ඵල නෙලා ගැනීමට අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් දිරිමත් වන්නේ නම් මැනව.

මෙත්නාහිශංස සුත්‍රයේ දැක්වෙන ආහිශංස

01. සුඛං සුපතී

අද සමහර දෙනාට නින්ද නොයාම රෝගයක් වී ඇත. එවැනි අය මෙහි භාවනාවේ යෙදෙන්නේ නම් නිදි පෙති ගැනීමෙන් තොරව සුවදායක නින්දක් ලැබිය හැකිය.

02. සුඛං පට්ඨුජ්ඣති

සමහර දෙනාට නින්දෙන් අවදිවුවත් එකවරම නැගීටීමට අපහසු වෙයි. ඇඳෙහි ඒ මේ අත පෙරළෙමින් අපහසුවෙන් සමහරවිට කෙදිරිගාමින්, ඇඟමැලි කඩමින් පසුවෙයි. ධර්මයේ සත්‍යය තමාම උරගා බලන්න. එවැනි කෙනෙකු නින්දට පෙර තමා හා අමනාප වූ අයෙකුට මෙන් වඩන්න. එවිට ඔහුට දන්නෙන් මුදාහළ ඊතලයක් මෙන් ඇඳෙන් පහසුවෙන් නැගීටීමට හැකිවෙයි. වෙනදා මෙන් කායික මානසික අපහසුතා නොපවතී.

03. හ පාපකං සුඵහං පස්සති

අපේ සමහර දෙනා නරක හීන පෙනෙනවා කියා බලි තොවිල් කරගන්නවා. නූල් බැඳගන්නවා. මිසදිටු දේවාලයකට ගොස් විවිධ උපදේශයන් ගන්නවා. පහළ භූතාත්මයන් සතුටු කරන්න දොළ පිදේනි දෙනවා. පින්වත, පින්වතිය තමාම ධර්මයේ සත්‍ය උරගා බලන්න. නිසි උපදෙස් මත මෙහි භාවනාව පුහුණු වෙන්න. ඔබ බලාපොරොත්තු වුවාටත් වැඩිය ඉක්මනට නරක හීන පෙනීම නැතිවෙනු ඇත.

04. මනුස්සාහං පියෝහෝතු

කවිරුත් මිනිසුන් අතර ප්‍රියයකු වීමට කැමතිය. ඒ සඳහා සමහරු විවිධ නැකැත් ක්‍රම හා විවිධ ගුරුකමිද කරගනී. සමහර දෙනා මිසදිටු දේවාලවලට ගොස් විවිධ කටයුතු කරති. පින්වත පින්වතිය නිසි ශීලයෙහි පිහිටා තමාම ධර්මයේ සත්‍යය උරගා බලන්න. මෙහි භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඔබට එකතු කරගන්න අවශ්‍ය අයම අරමුණු කරගෙන තමා හා සීමාවක් නැති ලෙසට ඔවුන් හා සීමාසම්බන්ධයට පත්වන්න. ටික දිනකින්ම ඔවුන් මිතුරුවෙයි. අන් අයගේ ආකර්ෂණයද ඔබට ලැබෙනු ඇත. වෙළෙඳ ව්‍යාපාරකයින්ට, විධායක නිලධාරීන්ට, මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරීන්ට, රක්ෂණ නියෝජිතයන්ට තරුණ තරුණියන්ට මෙහි භාවනාවෙන් විපුල ඵල නෙලාගත හැක. එමෙන්ම ඔබ හා කෙනෙකු තරහා නම් ඔබට අකටයුතුකම් කරයි නම් අණ විණ කොඩිවිණ කර අපා ගතවෙන්න එපා. ධර්මයම පිළිසරණ කරගන්න. එම අමනාප පුද්ගලයා කෙරෙහි දිගමට මෙත්වඩන්න. ඔබ මෙහි ධ්‍යානයකට පත්ව මෙත්වැඩීමෙන් ටික දිනකින් ඔහු ඔබේ ඉතාම හිතවතෙකු වනු ඇත.

05. දේවතා රක්ඛණි

බොහෝ දෙනා දෙවි පිහිට ලැබීමට බලවත් කැමැත්තක් දක්වයි. නමුත් ඒ සඳහා කළයුතු නිසි මග ධර්මය තුළින් තෝරා නොගනී. ඒ සඳහා විවිධ ස්ථාන කරාගොස් පූජා පවත්වනවා. අද අපේ ප්‍රධාන පූජනීය ස්ථානයන්හි පූජාවන් සඳහා පැමිණෙන බොහෝ දෙනා තුල පවත්නේ තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවට වඩා දෙවි පිහිට ලැබීමේ අභිලාශයයි. බොහෝ විට චලෙස පැමිණෙන්නේද නැකත්කරුවෙකුගේ හෝ පහළ භූතාත්මයක අණක් නිසාය. එවැනි අයට දෙවි පිහිට ලද නොහැක. දෙව්වරු කිසිකළෙක මිනිසුන් සමඟ ගනුදෙනු නොකරයි. එමෙන්ම මිනිස් සිරුරක් තුලට ආවේශ නොවේ. අද දෙවියන් ලෙස සලකන්නේ පහළ භූතාත්මයන්ටය. එම නිසාම ඔවුන් කෙරෙහි දෙව්වරු දුරස්ථ වේ.

දෙව්වරුන්ගේ පිහිට ලබාගැනීමට කළයුතු ප්‍රධාන කටයුත්ත නම් තමා නිසි ශිලයේ හිඳ මෙහි භාවනාව දියුණු කිරීමයි. එමගින් දෙව්වරුන්ගේ පිහිට පහසුවෙන්ම ලද හැකිය.

06. නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්ථංවා කමති

වස විස ගිනි ආදියෙන් මෙහි වඩන්නා බේරෙන්නේය. මෙහිදී දෙව්වරුන්ගේ ක්‍රියා කාරිත්වයක්ද සිදුවෙයි. දෙව්වරු ඔබේ මනසට සංවේදනා දීමෙන් ඔබට ආරක්ෂා කරයි. නමුත් ඒ බව ඔබට දැනෙන්නේ ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වූ විටය. නිතරම සැකයෙන් බියෙන් මුරකාවල් ඇතිව සිටීමට වඩා මෙහි භාවනාව කරන්නේ නම් වය ඔබට බලවත් ආරක්ෂාවකි. පෙනෙන ආරක්ෂාවට වඩා නොපෙනෙන දිව්‍යමය බලයන්හි ආරක්ෂාව බෙහෙවින්ම වටින්නේය. සැබෑ ආරක්ෂාවක් වයයි. ආරක්ෂාවක් අවශ්‍යවන විට හදවත නිසලකර සමාහිත සිතකින් මනසට එන සියුම් අරමුණු පිරික්සන්න. එවිට නුබට ආරක්ෂාවට

ගතයුතු තීරණ පැහැදිලි වනු ඇත. නුඹේ සිතට සියුම් අරමුණු දෙන්නේ දෙව්වරුය. එය ලබාගැනීමට සිල්වත්ව මෙහි භාවනාවේ යෙදෙන්න.

07. අමනුස්සානං පියොහෝති

මෙහි දැක්වෙන අමනුෂ්‍යයෝ නම් පහල තලවල සිටිනා යක්ෂ, ප්‍රේත, භූත, පිශාව යන කොටස්ය. දවසින් දවසම මෙම කොටස් මනුෂ්‍ය ලෝකය තුළ බලවත් වෙමින් සිටී. බොහෝ මිනිසුන් මෙවැනි අයගෙන් පීඩාවට පත්ව ඇත. ලංකාවේ සමහර ගම්වල සියයට පණහක් පමණ මෙම අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණය නිසා පීඩාවට පත්ව සිටී.

ධනවත්, දුගී, ගිහි, පැවිදි හේදයකින් තොරව මෙම බලවේගයන් මිනිසා ආක්‍රමණය කර තිබීමට ප්‍රධානම හේතුව වර්තමාන මිනිසා නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයෙන් පිටත හැසිරීමයි.

නිසිලෙස ධර්ම මාර්ගයේ හැසිරෙන බොහෝ දෙනාට අමනුෂ්‍ය කරදර නොමැත. වැරදි ධර්ම මාර්ගයන්හි යන බෝහෝ දෙනා මෙම උවදුරුවලට පත්ව ඇත.

ආරණ්‍ය සේනාසනවල වැඩිවාසය කරන හික්ෂුන් වහන්සේලාටත් හික්ෂුණීන් වහන්සේලාටත් මෙම පහල ආත්මයන්ගෙන් කරදර සිදුවන බව පෙනේ. එයටද ප්‍රධාන හේතුව නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයෙන් පිටත හැසිරීමය. නමුත් ඒ පිරිස්වලට එය කියා තේරුම් කරදීමට නොහැක. හේතුව ඔවුන් දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට හසුවීමයි. හැකි කෙනෙක් ඇත්නම් අප විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද “භාවනා පූර්ව සාධනාව” අධුණ්ඩව පුහුණු වන්න. මාස 3 හා අවුරුදු 2 අතර කාලයේදී සියළු දෝෂ වලින් නිදහස් වනු නොඅනුමානය. කාලය තීරණය වන්නේ නුඹේ වීර්ය, අප්‍රමාදී බව හා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයේ ස්වභාවය හා අතීත

කර්ම විපාක අනුවය. ඒ හැමදෙයකින්ම ජයගැනීමට මෙහි භාවනාව සහ “භාවනා පුර්ව සාධනාව සමත්වෙයි”.

මුඛවණ්ණේ විජ්ජසීදති

ඉර්ඊය පැහැපත් වීමත් මෙහි භාවනාවේ තවත් ආනිසංශයකි. අද වෙළඳපොළේ සිරුරු පැහැගැන්වීමට විවිධ බෙහෙත් වර්ග ඇත. එම බෙහෙත් වලින් ඇතිවන්නේ ස්වාභාවික පෙනුම යටපත්කරන කෘතීම පෙනීමකි. ඇස්වල හෝ මුහුණේ විශේෂ ආකර්ශනයක් ඇති නොවේ. නමුත් මෙහි භාවනාව දිගමට වඩන කෙනා වර්ණවත්වෙයි. ආකර්ශණීය පෙනුමක් ඇතිවෙයි. එමෙන්ම ආලේප වර්ගවලින් මෙන් හම දිරා නොයයි. මෙලොව මෙන්ම පරලොවදීත් සෙත සැලසෙයි. මෙහි භාවනාව වඩා දෙවිලොව ගියහොත් වර්ණවත් දෙවියෙකු හෝ දෙවගණක් වී උපදී.

අසම්මුල්හෝ කාලංකරෝති

මෙහි භාවනාව වැඩු පුද්ගලයා මරණාසන්න මොහොතේදී සිහි විකලත්වයට පත්නොවෙයි. යමෙකු ආමිසපුජා කටයුතුවලම යෙදී ලක්ෂ ගණන් වියදම් කොට පුණ්‍යය කර්මයන්හි යෙදුණේයැයි සිතමු. ඔහුට මරණ මංචකයේදී තමා අතින් සිදුවූ කිසියම් පාපී ක්‍රියාවක් සිහිවී සිහි විකලත්වයට පත්වුවහොත් ඒ නිසාම අපායට යාමට ඉඩ ඇත. ධර්මාශෝක රජතුමාටද එලෙස සිදුවූවත් කරන ලද මහඟු පින් බලයෙන් සුලු කළකින් ඉන්මිදීමට හැකිවිය. එබැවින් පින් දහම් කරන පින්වතුන් තම පුණ්‍යය ක්‍රියා ආරක්ෂා කිරීමට මෙහි භාවනාවේ යෙදීම නුවණට හුරුය.

තුවටං විත්තං සමාධියති

විත්ත සමාධිය අප ධර්මයේ ඉහළම ඉලක්කයකි. සමාධියට බාධාවන ප්‍රබලම නීවරණය ව්‍යාපාදයයි. එබැවින් අනෙක් භාවනා වැඩීමට පෙර මෙත්සිත දියුණු කරගැනීමෙන් තම ගමන පහසුකරගත හැක.

උන්තරං අප්පටි විජ්ඣන්තෝ බ්‍රහ්ම ලෝකුපගෝහෝති

මෙහි ධ්‍යානයකට පත්වන භාග්‍යවතුන්ගේ ශ්‍රාවකයා බ්‍රහ්ම ලෝකයක උපත ලබන බවත් එහිදීම නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නා බවත් ඉහතදී පෙන්වා දුනිමු. මෙලෙස චිකලොස් ආකාර ආනිශංසයන් ගෙන දෙන මෙහි භාවනාව කෙරෙහි හැමගේම අවධානය යොමුවේවා! අප්‍රමාදීව විරියයෙන් යුතුව විය වැඩීමට කුසල් සිත් පහළ වේවා!

අණ වීන වලින් හා අමනුෂ්‍යයින්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට මෙහි භාවනාව

අද බොහෝදෙනා අණවීන කොඩිවීන ආදියෙන් ආරක්ෂා වීමට විවිධ මිථ්‍යා මාවත්වලට පිවිසෙයි. ඒ කිසිවකින් හෝ සාර්ථක ප්‍රතිඵල නොලැබෙයි.

අණ වීන ආදියේදී කරන්නේ යකැදුරන් විසින් යක්ෂ ගණයට අයත් අමනුෂ්‍යයන් ලවා අන්‍යයන්ට හිරිහැර කිරීමයි.

වරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් අමතා මෙලෙස ප්‍රශ්න කර ඇත.

මහණෙනි; ඉතා තියුණු උලක් ඇති හෙල්ලක් අතට ගත් මිනිසකු කියනවා මට මේ තුඩ අතින් මොට කරලා දාන්න පුළුවන් කියා. මහණෙනි එය කළහැකි දෙයක්ද? එවිට හික්ෂුහු,

භාග්‍යවතුන් වහන්ස, එය කළ නොහැකි දෙයකි. සිදුවන්නේ එම පුද්ගලයාගේ අත තුවාලවීම පමණි. හික්ෂුහු පිළිතුරු දුන්හ.

එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙලෙස වදාල සේක.

“මහණෙනි, මෙහි වේතෝ විමුක්තිය ලැබුවා වූ කෙනෙකුට යම් අමනුෂ්‍යයකු කරදර කරන්න පැමිණිය හොත් අර හෙල්ලෙහි උල මොටකරන්න හැදූ මිනිසාට සිදුවූ ලෙස දුකට පත්වෙන එකයි වන්නේ” මෙන්නා වේතෝ විමුක්තියට පත් ශ්‍රාවකයාට අණ විණ හදි හුනියම් වලින් කරදර සිදුනොවන බව මෙයින් පැහැදිලිය.

දානමය පුන්‍යක්‍රියාවන්හි ආනිශංස අභිබවායන මෙහි භාවනාවේ ආනිශංස

යමකු උදේට බත්හැලි සියයක්ද, දහවලට බත්හැලි සියයක්ද, සවසට බත්හැලි සියයක්ද දන් දුන්නත් එක ගවදෙනකගේ එක තන පුඬුවකින් කිරි දොවන සුළු කාලයක් හෝ අප්‍රමාන වේතෝ විමුක්තියට පත්ව සිටිය හොත් ලැබෙන පින් දිනකට බත්හැලි තුන්සියයක් දන් දීමෙන් ලැබෙන පින්ට වැඩි වන්නේයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වාදී ඇත. ලක්ෂ ගණන් විශදම් කර දානමය පින්කම් කරන සැදැහැනියාට වඩා හුදෙකලා ස්ථානයක මෙහි ධ්‍යාන වඩන යෝගියා නිතර පින්රැස් කර ගන්නා බව මෙයින් පැහැදිලිය.

මෙහි භාවනාව වැඩිමට ගන්නා ප්‍රධාන අරමුණු

සුත්‍ර දේශනාවල, විභංග ප්‍රකරණයේ, විඤ්ඤි මාර්ගයේ හා පටිසම්භිදාවේ මෙහි භාවනාව පිළිබඳව දිග විස්තරයක් ඇත. එකිනෙක ග්‍රන්ථයන්හි දක්වා ඇති විස්තර වෙන වෙනම දැක්වීමෙන් ශ්‍රාවකයා අපහසුවට පත්විය හැක. එබැවින් ඔබේ පහසුව තකා දැනගැනු කාරණා පමණක් කෙටියෙන් පහත ඉදිරිපත් කරමි.

මෙම භාවනාව සම්බන්ධව යෙදෙන ප්‍රධාන වචන කීපයක අර්ථයන් පහත දැක්වෙයි.

❖ අප්‍රමානව මෙන් පැතිරවීම

දිශා අනුව දශ දිසාවට විකින් එක ගෙන මෙන් පැතිරවීම මෙයින් අදහස් කෙරෙයි.

❖ මහග්ගතව මෙන් පැතිරවීම

තමා සිටින ස්ථානය කේන්ද්‍ර කරගෙන ටිකින් ටික රවුමට ව්‍යාප්ත වන ලෙස මෙන් පැතිරවීම මහග්ගතව මෙන් පැතිරවීමයි.

❖ සර්වාත්මතායෙන්

තමා හා අනුන් අතර හේදයක් නොමැතිව මිත්‍ර, මධ්‍යස්ථ හා වෛරී පුද්ගලයන් කෙරෙහි සම තත්වයෙන් මෙහි පවත්වා ගැනීම

❖ **බීඩිසෝ ටරණ (සීමා වෙන් කොට)**

සියලු සත්වයෝ වශයෙන් නොගෙන සියළු ස්ත්‍රීහු, සියළු පුරුෂයන්, සියළු දෙවියන් වශයෙන් ගෙන මෙන්වැඩීම.

❖ **අනෝඩිසෝ ටරණ (සීමා වෙන් නොකර)**

සියළු ස්ත්‍රීහු, සියළු පුරුෂයන්, වශයෙන් වෙන් නොකර සියළු සත්වයන් වශයෙන් ගැනීම විශුද්ධි මාර්ගයේ මෙලෙසින් අර්පණ (ධ්‍යාන) 528 ක් දක්වා ඇත. එසේ දක්වා ඇති ආකාරයට අනුව තෝරාගෙන භාවනා කිරීම ඉමහත් දුෂ්කර කටයුත්තක්. විධැවින් පින්වත; අර්පණා 528ක් ගැන නොසලකා භාවනාවට අරමුණු ගන්නා පහසු ක්‍රමය පහත දක්වමි. එහිදී කරණය මෙන්ම සුත්‍රයේ එන “සුඛිනෝවා ඛෙමිනෝ හොන්ති - සධිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා” ප්‍රධාන අරමුණු වශයෙන් ගැනීම සුදුසුය.

මෙහි භාවනාවේදී ගත යුතු ප්‍රධාන අරමුණු 4කි.

- ❖ සුවපත් වෙත්වා
- ❖ අවෙර් වෙත්වා
- ❖ අව්‍යාපජ්ජ වෙත්වා (සතුටින් ජීවත් වන්නන් වෙත්වා)
- ❖ අනීඝ වෙත්වා (දුක් නැත්තන් වෙත්වා)

යන භාවනා අරමුණු වලින් ආධුනිකයා ගත යුත්තේ තමා කැමති එක් අරමුණක් පමණි. එහිත්ම අර්පණාවට පැමිණීමට උත්සාහ කරන්න. පසුව අනෙක් අරමුණු එකින් එක ගන්න.

පසුව අවශ්‍යවිට නිශ්චිත ප්‍රදේශයක සියළු දෙව්වරු සුවපත් වෙත්වා, සියළු මනුෂ්‍යයින් සුවපත් වේවා, සියළු සර්පරාජකුලවල සතුන් සුවපත් වෙත්වා ආදී වශයෙන් ගතහැක.

තමාගේ සතුරු පිරිසක් අරමුණු කරගෙන අවෙරි වෙත්වා යන අරමුණු ගෙන ධ්‍යාන ලබා ඔවුන් මිතුරු කරගත හැක. මෙෙහි ධ්‍යාන ලාභියාට කැමති සේ කැමති ප්‍රදේශයක් තුල කැමති පිරිසට මෙන් වැඩිය හැක. එවිට එම ප්‍රදේශ ඔහුගේ වසඟයට පත්වෙයි. එමෙන්ම ඒ ප්‍රදේශයේ සියළු සත්වයින් ශාන්ත සුවයට පත්වෙයි.

සීමා සම්බන්ධය

මෙහිදී අදහස් කරන්නේ තම අතිප්‍රිය මිත්‍රයා මැදහත් පුද්ගලයා, හා සතුරු පුද්ගලයා යන සියළු දෙනාම තමා හා සමතත්වයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීමයි. එහිදී ප්‍රථමයෙන් තමාද, දෙවනුවට අතිප්‍රිය පුද්ගලයාද තෙවනුව මැදහත් පුද්ගලයාද ගන්න. අවසානයේ සතුරු පුද්ගලයාට වැඩි වේලාවක් මෙන් වඩන්න. ඔබේ සිත තුල ඒ හතර දෙනාම සම තත්වයට පත්වීම සීමා සම්බන්ධයයි. එය උපචාර සමාධිතත්වයකි. එහිදී තරමක ප්‍රීතියක් හා සුවයක් දැනෙයි. පළඟ බැඳගෙන සිටීමේ අපහසුකම් නැතිව යයි. දිගටම භාවනා කිරීමේදී නිමිති ඇතිවනු ඇත. ඒවා මනාව සංයමය කොට අවසානයේදී ධ්‍යානයට පත්විය හැක.

එක් අරමුණක් ගෙන ධ්‍යානයකට පත්වූ පසුව අනෙක් අරමුණ ගෙන ධ්‍යානයකට පත්වීම ඉතා පහසුය. නමුත් සියලු අරමුණු එකට ගත්විට කිසිත් නැති වෙයි.

මෙහි භාවනාවේදී සීමා සම්පේදයට පත්වීමේදී කෙනෙකුට සතුරු පුද්ගලයා කෙරෙහි මෙන් වැඩිම අපහසු විය හැක. විවැනි කෙනා ආරම්භයේදීම නිමිත්තට නොගෙන පසුව ගන්න. සතුරා කෙරෙහි මෙහි නොවැඩෙන විට පහත දැක්වෙන බුදු වදන් සිහිපත් කරන්න.

“තෝ කිපුනෙක් වන්නේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනය නොකරන්නෙක් වන්නේය. කිපුන අයට පෙරලා කිපුනෙහි නම් තෝ කිපුන පුද්ගලයාටත් වඩා පාපිෂ්ඨයෙකි.”

“මහණෙනි, නපුරු සොරකු කියතකින් තම අවයව කපන විටකදී උවද, යමකු තම සිත දූෂණය කරනොගනී නම් ඔහු මගේ ශාසනය කරවන්නෙක්ම වන්නේය.” සමහර විටෙක සතුරා කෙරෙහි පහත දැක්වෙන ආකාරයේ අදහස් ඇතිවිය හැකිය.

- ❖ සතුරා දුකට පත්වන්නේ නම් මැනවි
- ❖ සතුරා ධනවතකු නොවන්නේනම් මැනවි
- ❖ සතුරා උපහෝග - පරිහෝග ඇත්තකු නොවන්නේනම් මැනවි
- ❖ සතුරාට පිරිවර නැත්නම් මැනවි
- ❖ මරණින් මතු ස්වර්ගයේ නූපදින්නේ නම් මැනවි
- ❖ සතුරා දුර්වර්ණාවේ නම් මැනවි

හැමවිටම “අනේ මගේ නම් කිසිම වෛරයක් නැහැ” කියන අය ඉහත කී අදහස් තමාතුල තිබේදැයි බලන්න. ද්වේශමූලික සිතුවිලි ඔබතුල තිබේදැයි තමාම පරීක්ෂා කර බලන්න. තිබේ නම් ඒවා නැතිකරගෙන භාවනා පටන් ගන්න.

ධාතු විහිර්නෝගයෙන් ක්‍රෝධය සංසිදුවීම

ස්කන්ධ පහ, ආයතන දොළස ධාතු අටලොස, නිසා කිසියම් නමකින් යුත් කෙනෙක් ඇද්ද? තෝ කිපුනේ කාටද? මෙලෙසින් සිතා ලැජ්ජාවට පත් වෙන්න. තවදුරටත් මෙසේ සිතන්න. මට හතුරුකම් කළ අවස්ථාවේදී සිටින කෙනා දැන් නැත. වෙනස් වී ඇත. මා දැන් කාට ද්වේශ කරමිද? චිදා මිනීමරුවකුව සිටි අංගුලිමාල පසුව රහතන් වහන්සේ නමක් විය. චිදා සිටි දෙවිදන් හිමි පසුව අපායට ගියහ. අම්බපාලි ගනිකාවක්ව සිට රහත්විය. චිදාවන් මා පරණ තරහකට ද්වේශ සිත් උපදවන්නේ කුමකටද? යනාදී වශයෙන් නිතර සිතන්න. ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙකු නම් පහසුවෙන් ද්වේශය නැති කර ගත හැක. ඵලෙසින් සිත පිරිසිදුවූ පසු භාවනාවට පිවිසෙන්න.

මෙහි භාවනාවට අරමුණු ගැනීමේදී සිදුවන බරපතල වැරදි

සියළු ස්ත්‍රීන්, සියළු පුරුෂයින්, සියළු දෙවියන් වශයෙන් ඕධිසෝථරණ (සීමා වෙන්කොට) මෙන් වැඩීමේදී කිසිවිටෙකත් අතර මැදදී සියළු සත්වයෝ, සුවපත්වේවා අවෙර වේවා..... යන අරමුණු නොගත යුතුය, ඵවිට සමාධිය බිඳී යයි.

ඵමෙන්ම සියළු සත්වයෝ සුවපත් වේවා, (අනේධිසෝථරණ) කිසිවිටෙකත් අතරමැදදී සියළු මිනිසුන්, දිග සතුන්, කොට සතුන් නොපහෙන සතුන් වශයෙන් අරමුණු ගත් විටද සමාධිය බිඳීයයි. ඵසේ වෙන වෙනම අරමුණු ගැනීමට උවමනා වූ විට සියළු මනුෂ්‍යයයෝ ආදී වශයෙන් අරමුණු ගෙන වෙනත් අර්පණාවකට පත්විය යුතුය.

අවසානයේදී කිව යුත්තේ ගත් අරමුණාම දිගටම පවත්වාගෙන අර්පණාවට පත්වීමට උත්සාහ කළ යුතු බවයි. කුමන හෝ මෙහි අරමුණක් ගෙන අර්පණාවට පත්වුවහොත් එමගින්ම මෙහි භාවනාවෙන් ලැබෙන සියළු ආනිසංඝ හිමිවේ. එක අරමුණක් ගෙන අර්පණාවට පැමිණි පසු එය වශී භාවයට පත් කරගන්න. ඉන්පසුව වෙනත් අරමුණක් ගෙන අර්පණාවට පත්වීම ඉතාම පහසුය.

මේ සම්බන්ධව තවත් කිවයුතු විස්තර ඇතත් ඉහත විස්තර ආධුනිකයන්ට ප්‍රමාණවත් යයි සිතමි. යම් කෙනෙකු එක් අරමුණක් ගෙන ධ්‍යානයකට පත් වුවහොත් එවැනි අය අප අමතා වැඩි විස්තර ලබා ගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගය එකම සතුව සාගරයක් බඳුය. එයතුල ප්‍රීතියෙන්, සුවයෙන් යුතුව සත්‍යය අවබෝධය කරා යා හැකි මාවත අද වසාගෙන ඇත.

මෙහි පැතිරවීමේ වැරදි ක්‍රමයන්

ජලාශයක ජලය නැතිව කෙත්වතු වලට ජලය බෙදිය හැකිද? එසේ නොහැකිවා මෙන්ම තම හද මෙහි යෙන් පුරවා නොගෙන මෙහි යද බෙදිය නොහැක. නමුත් අද කරන්නේ මෙහි විත්ත ඒකාග්රතාවය තුලින් මෙහි ය වර්ධනය වීමට ඉඩ නොහැර මුලසිටම අනන්තය දක්වා මෙහි ය බෙදීමට උත්සාහ ගැනීමයි. ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ මෙහි ය ධ්‍යාන දක්වා වර්ධනය කිරීමයි. මෙහි ය ධ්‍යානය මෙහි ය උල්පතක් බඳුය.

යම්කෙනෙකුට මෙහි ය ධ්‍යාන නොලැබුණු හොත් මෙහි ය බෙදීම කළ නොහැකිද? යන ප්‍රශ්නය මෙහි දී පැනනගී. එහි දී කළ යුත්තේ තෙමසක් පමණ අඛණ්ඩවම මෙහි ය භාවනාව වඩා තමා අවට කුඩා දේශයකට මහත්ගතව බෙදා හැරීමයි. එමෙන්ම

මෙහි වින්තාව වඩමින්ද තමා අවට කුඩා ප්‍රදේශයක විය බෙදා හැරිය හැක.

භාවනාව ආරම්භයේ සිට මෙහි අනන්තය දක්වා බෙදීමට උත්සාහ ගනිමින් ධ්‍යානයකට පත්වීමට බාධා ඇතිවෙයි. කෙනෙකු කියවන දෙය අසා සිටීම මෙහි භාවනාවක් නොවන බවද මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය.

සීමා සම්පේදයට පත්ව මෙහි ධ්‍යාන වැඩීම

තමාය. තම අතිප්‍රිය මිත්‍රයාය. මෑදහතාය හා සතුරාය යන හතර දෙනාම සමාන කොට සිතිය හැකිනම් ඔහු මෙහි ලාභියෙකුයයි කිව හැක. විශේෂයෙන් තමාත්, හතුරාත් අතර මෙන්සිත කිසිම හේදයකින් තොරව පැවතිය යුතුමය.

- සුවපත් වේවා, අවෙර් වෙන්වා..... යන අරමුණු හතරින් තමාට රිසි අරමුණ කුමක්දැයි ප්‍රථමයෙන් තෝරාගන්න.
- දෙවනුව තමාට අතිප්‍රිය පුද්ගලයා, මෑදහතා, හා වෙර් පුද්ගලයා තෝරාගන්න.
- එම තේරීම විටින් විට මාරුකර වඩාත් හොඳින් භාවනාව වැඩෙන්නේ කුමන අරමුණක් මත භාවනා කිරීමෙන්ද යන්න තීරණය කරගන්න.

ඔබේ තෝරාගැනීම සුවපත් වේවා යන්න නම් ප්‍රථමයෙන් තමා සුවපත් වේවා යයි අරමුණු ගන්න. මි. 3යි. දෙවනුව තම අතිප්‍රිය පුද්ගලයා ගන්න. මි. 5 යි. තෙවනුව තම මෑදහතා ගන්න. මි. 7 යි. සිව්වනුව තම වෙර් පුද්ගලයා ගන්න. මි. 10 යි.

මෙලෙස ටික දිනක් භාවනා කරන විට ඒ සියළු දෙනා කෙරෙහිම එක හා මෙහිඳිය වැඩෙන අවස්ථාවකට පත්වෙයි. එය සීමා සම්බන්ධයට පත්වීමයි. එහිදී ප්‍රීතිය හා සුවය තරමක් දැනේවි. ඒ අවස්ථාව උපචාර සමාධියට පත්වන අවස්ථාවයි. ඔබට පළඟ බැඳ ගන්නට කිසියම් අපහසුතාවයක් තිබුණි නම් ඒ සියල්ල නැති වෙයි. කෙනෙකුට නිමිති ඇති වෙන අතර නිමිති නොමැතිවම භාවනා වැඩීමද සිදුවිය හැක.

මෙලෙස භාවනා කිරීමේදී පිටතට නො ඇසෙන ලෙස ඇතුළතින් කියවීම නොකළ යුතුය. ඔබ අද කොතනක සිටියද, ඔබ අවසන්වරට ඉගෙන ගත් පාසැල සිහිපත් කළ හැක. එහිදී ඔබ මේ පංති කාමරයයි, මේ පිරිටනියයි, මේ ප්‍රධාන ශාලාවයි, මේ කැන්ටිමයි, මේ කාර්යාලයයි, ආදී වශයෙන් එකින් එක ඇතුළතින් නොකියවයි. ඒ සියල්ල එකවරම සිහිවෙයි. මෙහි කැමැත්තක් වශයෙන් සිතුවිලි මාතෘකයෙන් ගෙන දිගටම තබාගන්න. එසේ සිත එකම අරමුණේ මිනිත්තු කීපයක් හෝ ආධුනිකයාට තබා ගත හැකි නම් එයම ප්‍රමාණවත්ය. ටිකින් ටික කාලය දිගු කරන්න. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වාගෙන මිනිත්තු හතලිස් පහක් පමණ ඇඟිල්ලක්වත් නොසොල්වා සිටිය හැකිනම්, සිත වෙන අරමුණක යා නොදී තබාගත හැකිනම් අනිවාර්යයෙන්ම ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වනු නිසැකය. අවසාන අවස්ථාවේදී මෙහි ධ්‍යානලාභී කලසාණ මිත්‍රයකුගෙන් පමණක් උපදෙස් ගන්න. එවැනි සුදුසු කෙනෙකු නැතිනම් තනිවම උත්සාහ කරන්න. එවැනි අවස්ථාවකදී උපදෙස් දීමට අපි බැඳී සිටිමු.

උපචාර සමාධියට පත්වූ පසු ප්‍රීතිය හා සුවය තරමක් දුරට ඇතිවෙයි. නමුත් එය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීම නොවේ. එතැන් සිට දැඩි විරියයෙන් හා මනා සිහියෙන් යුක්තව දිගටම භාවනාවේ යෙදෙන්න. එහිදී උද්ගත නිමිති, ප්‍රතිභාග නිමිති ඇතිවිය හැක. කෙනෙකුට එසේ නොවනු ඇත. එම නිමිති

පවත්වා ගැනීම වගිකාවයට පත්කර ගැනීම පිලිබඳව විශුද්ධි මාර්ගයේ සමාධි පාදයේ දීර්ඝ විස්තරයක් ඇත. එය කියවා තේරුම් ගන්න. එහිදී ද යම් ගැටළුවක් ඇතිවුවහොත් මා අමතන්න.

උපාචාර සමාධිය ලද පසු ප්‍රීතිය, සුඛය හා ඒකාග්‍රතාවය ටිකින් ටික වැඩි වනු ඇත. ඒ ගැන නොසිතා සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න. එහිදී කොඳු රැහැන මුල ප්‍රදේශයේ සියුම් කම්පනයක් ඇතිවිය හැක. ශරීරයේ සමහර ස්ථානවල ඝණාවිම් ඇතිවී නැතිවී යනු ඇත. ශ්වසන ඊද්මයේදී කිසියම් වෙනසක් සිදුවිය හැක. එහිදී කිසිවිටෙකත් ඒ පිලිබඳව සතිය නොතබන්න. එසේ සතිය ශ්වසනය කෙරෙහි පැවතුන හොත් ඔබ මෙහි භාවනාවෙන් ඉවත්වී ආනාපානසති භාවනාවට හැරෙයි. එහිදී භාවනා දෙකෙන්ම ප්‍රයෝජනයක් නැති වෙයි.

තවද මෙහිදී තමා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමට ආසන්නය යන හැඟීම සම්පූර්ණයෙන් අතහරින්න. ධ්‍යානයට පත්වුවත් නැතත් මම භාවනාව දිගටම කරගෙන යමි යන හැඟීමෙන් භාවනා කරන්න. ධ්‍යාන අංග හෝ ධ්‍යානයෙන් ලබන ප්‍රච්චල ගැන කිසිත් නොසිතන්න. තම ජය කනුව කරා ආසන්නයට ආ ක්‍රීඩකයා ප්‍රේක්ෂකයින් දෙස බැලීමට ගියහොත් අවසානයේදී පරාජයට පත්වීමටද ඉඩ ඇත.

මෙහිදී කය දැඩි කර ගන්න එපා. මෙත් සිත බොහෝ මෘදුව හෝ දැඩිව තබාගන්නත් එපා. ඉහත උපදේශ සමග භාවනා කර ගෙන යන විට සුදුසු අවස්ථාවකදී ඔබ ධ්‍යානයට පත්වනු ඇත. මෙලෙස ලබාගත් ධ්‍යානය දිනකට සතරවාරය බැගින් මාසයක් පමණ භාවනා කර වගි කාවයට පත්කර ගන්න. වෙනත් අරමුණක් ගෙන භාවනා කිරීම, පැතිරවීම හා උද්දාමයෙන් යුතුව තම දියුණුව අන්‍යයන්ට කීමට ඉක්මන් නොවන්න.

මසකට පමණ පසුව වෙනත් අරමුණක් ගෙන භාවනා කරන්න. එක් ධ්‍යානයකට පත්වූ පසුව අනෙක් ධ්‍යානයට පත්වීම ඉතා පහසුය. මෙලෙසින් මෙෙහි ධ්‍යාන හතරක් ගැනීමෙන් පසුව මෙෙහිය පැතිරවීම අරඹන්න. එය ප්‍රථමයෙන් තමා අවට සුළු ප්‍රදේශයක (මහග්ගතව) පතුරවන්න. ටිකින් ටික ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න පසුව දිසා අනුව (අප්පමානව) පතුරවන්න. පසුව එම ධ්‍යානයන් තුන්වන ධ්‍යානය දක්වා වර්ධනය කරගන්න.

මෙසේ ධ්‍යාන වැඩු පින්වතා කායානුපස්සනාවේ සියළු භාවනාවන් වඩන්න. එහිදී පහසුවෙන්ම ආනාපානසති භාවනාවෙන්ද ධ්‍යාන වැඩිය හැකි වනු ඇත. දැන් භාවනාව ඔබට පහසු දෙයකි. හුරුදෙයකි. එය නොවඩා සිටීම අපහසුය. ඔබට මගඵල ලැබී හමාරය. ඒ ගැන නොසිතා සතර සති පටිඨානයේ සියළුම භාවනා වඩන්න. අවසානයේදී පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යය, දුඃඛය, අනාත්මය විදසුන් නුවණින් දකින්න. සත්‍යය කරා යන්න. මේ අවස්ථාවේදී චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය, පටිච්ච සමුප්පාදය පිලිබඳව අවබෝධය මුහුකුරා යනු ඇත. අවසානයේදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ අවසානය වන සම්මා සමාධියට පත්වන්න. දැන් ඔබ නියත ලෙසම අනාගාමී ආර්ය පුද්ගලයෙකි. මෙතැන් සිට ඔබට කළුකුණ මිත්‍රයකු ඇතත් නැතත් ඔබ නිවන කරාම යන්නේය. සුදුසු කලකුණ මිත්‍රයකු සිටියහොත් එය වඩාත් ඉක්මන්ය.

මෙහි ධ්‍යාන ලාභි කලාණ මිත්‍රයකු ඇසුරින් පහසුවෙන් මෙහි ධ්‍යානයට පත්වීම

මෙම ක්‍රමය ඉක්මන් ප්‍රථිඵල ලැබිය හැකි විශ්මිත ආකාරයකින් ක්‍රමයකි. මෙය ඇත ඉතිහාසයෙහි, සසුන තුල තිබුණද මෑත කාලයේදී සම්පූර්ණයෙන් යටපත්ව ඇත. එයට ප්‍රධාන හේතුව වී සඳහා සුදුසු කලාණ මිත්‍රයින් විරල වීම හා සුදුසු කෙනා හමුවුවද එවැනි අයකුගෙන් කිසි ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොදන්නාකමය.

ධ්‍යාන ලාභි කලාණ මිත්‍රයකු හමුවුවත් නිසිවල නොලැබීමට හේතු

1. මැදිවිය ඉක්මවූ අයට ධ්‍යාන වැඩීම අපහසුවීම.
2. නිසි ශාරීරික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය නොතිබීම.
3. නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා ගැනීමට නොහැකි වීම.
4. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයන්ට නතුව සිටීම.
5. වැරදි මාර්ගයන් තුල යාමෙන් නිවැරදි මාර්ගය හඳුනාගැනීමට අපහසු වීම.
6. සීලයේ පවතින අඩුපාඩුකම්
7. දානමය පුණ්‍යය කර්මයන්ගෙන් තම මසුරු මළ පිරිසිදු කර නොගැනීම.
8. ලැජ්ජාව හා බිය නොතිබීම.
9. නිහතමානී නොවීම.
10. ආර්ය සංඝරත්නය ඇසුරුකිරීමේ නිසි පිළිවෙත් නොදන්නා කම.
11. ශ්‍රද්ධා වීර්ය හා සතිය, සමාධි, ප්‍රඥා සමච නොපිහිටීම.

ඉහත දැක්වෙන අඩුපාඩුකම් වලින් සමහරක් ධර්ම ශ්‍රවණය හා සාකච්ඡා තුලින් නිවැරදි කර ගත හැක. අනෙකුත්

අපහසුකම් අප ඉදිරිපත් කළ භාවනා පුර්ව සාධනාව අවම වශයෙන් සය මසක් අඛණ්ඩව පුහුණුවීමෙන් දුරලිය හැක. අමනුෂ්‍යය ගුණනයට පත්වුවකු නම් එම සාධනාව අවම වශයෙන් වසර දෙකක් පමණ පුහුණු විය යුතුය.

ධ්‍යාන ලාභී කලාණ මිත්‍රයකු ඇසුරින් ධ්‍යානයට පත්වීම.

ඉහත සඳහන් අඩුපාඩුකම් නැති අයෙකුට මෙය ඉතාම සරල භාවනාවකි.

1. ප්‍රථමයෙන් තම කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ බැහැ දැක ධර්ම අවබෝධය ලබා ගන්න.
2. ධර්ම මාර්ගයේ යන ජීවිතය කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේට ධාර කරන්න.
3. ලැබෙන උපදෙස් පරිදි පමණක් අඛණ්ඩව භාවනාවේ යෙදීමට තීරණය කරන්න.
4. තම කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ඉදිරියේ අඩි 6 ක පමණ දුරින් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා ගන්න.
5. ප්‍රථමයෙන් “තමා සුවපත් වේවා” යයි අරමුණ ගෙන මිනිත්තු තුනක් පමණ භාවනාවේ යෙදෙන්න.
6. අනතුරුව කලාණ මිත්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේ දෙස මොහොතක් බලා සිට නැවත දෙඇස් වසාගෙන “උන්වහන්සේ සුවපත් වේවා” යයි භාවනාවේ යෙදෙන්න.
7. මෙහිදී ඔබට පෙර නොවූ විරූ දැඩි සමාධියක් ඇති වනු ඇත. ලබාගත් අරමුණු තුලම මිනිත්තු 45 ක් පමණ භාවනාවේ සිටින්න. දින කිහිපයකදී මෙසේ වාර 15 ක් පමණ පුහුණු වන්න.

8. දින කීපයකට පමණ පසු අඩි 50 ක් පමණ දුර සිට භාවනාවේ යෙදෙන්න. එවිටත් පෙරසේම සමාධිය ඇති වනු ඇත. ඒ විධියට දින කීපයක් භාවනා කරන්න.
9. තවත් දින කීපයකට පසුව ස්වාමීන් වහන්සේ නොපෙනෙන තරමක් දුර ස්ථානයක සිට භාවනා කරන විටත් පෙර සේම සමාධිය වැඩෙනු ඇත.
10. ටික දිනකට පසුව විදේශයක වුවද කමි නැත. ඔබේ සිත සමාධි වනු ඇත.

පසුව ඔබ වසන ස්ථානයක සිට භාවනා කරන්න. එහිදී ඔබට වෙනදාටත් වඩා හොඳින් සමාධිය වැඩෙන හැටි දැනේවි. නමස්කාරය, සජ්ඣායනා පවත්වමින් අඛණ්ඩවම දිනකට දෙවතාවක් මෙලෙස භාවනා කරන්න. හැකිවිට පැමිණ ධ්‍යානයට පත්වීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. සුදුසු අවස්ථාවකදී තම ගුරුවරයා ඉදිරියේදීම ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වන්න.

සාදු! සාදු! සාදු! මහත් විමතියක් ඇතිවනු ඇත. මෙසේ වනුයේ කෙසේද? යයි අසනු ඇත. ඇත්තෙන්ම සැබෑ ධර්ම අවබෝධයක් ඇත්තෙකුට මෙය ගැටලුවක් නොවේ. එසේ සිදුවන්නේ කෙසේදැයි වචනයෙන් විස්තර කිරීම අපහසුය. ඔබ පහත දැක්වෙන ධර්මයන් ගැන සිත යොමු කරන්න.

1. ධ්‍යාන විෂය අචිත්තය බව
2. මෙහිදී සිදුවන ශක්ති පරිවර්ථනය නවාංග ශාස්තෘ සාසනයේ ඇති අද්භූත ධර්මයන්ට අනුව සිදුවන බව

මෙහිදී තුන්වන ධ්‍යානයට හෝ හතරවන ධ්‍යානයට පත්වන ආර්ය පුද්ගලයෙකුගේ අධි චිත්තයක් තුලින්ද කෙනෙකුට පහසුවෙන් ධ්‍යානයකට යාහැක. ථේර ගාථාවන්හි මෙසේ සඳහන් වෙයි.

“බුදුරජාණන් වහන්සේ මා දෙස බලා සිටියා. මගේ සියළු කෙලෙස් සංසිද්ධියා, මිගසිර රහතන් වහන්සේ” මෙවැනි ක්‍රමයන් වැඩිදුර භාවිතයේ යොදවන්නට බුදුරජාණන් වහන්සේ අකමැති වන්නට ඇත. එයට හේතුව එවැනි ක්‍රමයක් දිගටම පැවතුන විට ධර්මය යටපත් වීමට ඉඩ ඇති බැවිනි.

නමුත් ප්‍රතිවේද ශාසනයක් පැහැදිලිව නොපෙනෙන මෙකල එවැනි අධිචිත්තයක් තුලින් හෝ එම ප්‍රතිවේදි ශාසනය නැවත ඇති කරගෙන පසුව එම ක්‍රමයන්ගෙන් බැහැරව ශාසනය නැවත පවත්වාගත හැක. මෙහි ඉහත දැක්වෙන සුදුසුකම් ඇති තරුණ පිරිස් වෙන්නම් ඒ පිරිසට නිසිලෙස උදව් කිරීමට මා දැන් දිගුකරගෙන සිටිමි. මෙම භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව මෙයට වඩා විස්තර කල නොහැක. එහි ආශ්චර්යජනක විශ්මිත ස්වභාවය ප්‍රායෝගිකවම වටහාගන්න. මෙහි දක්වා ඇති සුදුසුකම් නැති අය වෙන්නම් ඒ පිරිස එම සුදුසුකම් ඇති කරගෙන මා අමතන්න.

කරුණා භාවනාව

කොතෙක් මෙහි භාවනා වැඩුවද කරුණා භාවනාව නොවැඩූ කළ බුන්මට්භරණය සම්පූර්ණ නොවේ. බුදු රජාණන්වහන්සේ පවා සැමදිනම මහාකරුණා සමාපත්තියට සමවැදී වැඩිහුන් සේක. කරුණාව යනු දුකට පත් අයෙකු ඒ දුකින් මිදීම පිළිබඳව තම හිතේ ප්‍රසාදය ඇතිකර ගැනීමයි.

කරුණා භාවනාවෙහිදී මෙහි භාවනාවෙහිදී මෙන් අතිප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ හා වෛරී යනුවෙන් ආරම්භයේදී අරමුණු ගතයුතු නොවේ. කළුරිය කළ අය හා ලිංග විසභාගයන්ද අරමුණු වශයෙන් නොගෙන දුගී, දුප්පත්, අත්පා විකෘති වූ හෝ

විවිධ ආබාධ ඇති යාවකයෙකු හෝ ඒ හා සමාන කෙනෙකු ප්‍රථමයෙන් තෝරාගන්න. ඔහු කෙරෙහි ප්‍රථමයෙන් මෙහි වඩන්න. ඔහු දැකීන් මිඳේවායි! යන අරමුණ ගන්න.

අද මහා යස ඉසුරු ඇතිව සිටියත් කිසිදු කුසල කර්මයක් නොකරන මිනිසා මතු සතර අපායට ගොස් බොහෝ දුකට පත්වීම නියතය. එබැවින් ඔහු ඒ මහා දුකට පත්නොවී එම දුකින් මිඳෙමිවා! යන අරමුණු කොටගෙන කරුණා භාවනාවේ යෙදෙන්න.

එමෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු නිසි ධර්ම මාර්ගයෙන් ඉවත්වී විවිධ ලබ්ධීන් ගත්තත් අනාගතයේදී දුකට පත්වන බව සත්‍යයකි. එවන් දුකකට ඔවුන් පත්නොවේවා! යි යන අරමුණ ගෙන ඔවුන් කෙරෙහි කරුණා භාවනාව වඩන්න.

ඉහත අරමුණු වලින් තමාට සුදුසුයයි හැඟෙන අරමුණක් ගෙන භාවනාව අරඹන්න. එය අවසානයේදී තමාය, අභිප්‍රිය පුද්ගලයාය, මැදහතාය වෙරී පුද්ගලයාය යන සතර දෙනා ගෙන කරුණා වඩා මෙහි භාවනාවේදී මෙන් සීමා සම්භේදයට පත්වන්න.

මෙහිදී තම අභිප්‍රිය පුද්ගලයා ලෙස තම කලාණ මිත්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ තෝරාගෙන කරුණා භාවනාව කරන්නේ කෙසේද යන්න ප්‍රශ්නයකි.

තම කලාණ මිත්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ ධර්ම විමෝක්ෂ ලබා අනාගාමී තත්ත්වයට පත්වූ උත්තමයෙක් යයි සිතමු. නමුත් උන්වහන්සේද අරහත් ඵලයට පත්වන තෙක් දුක ඉක්මවුවෙක් නොවේ. ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රාවකයා බුද්ධිමත්කයක උපත ලැබුවත් නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නා තුරු දුක අවසන් නොවන බව

බුදුපියාණන් වහන්සේම දේශනා කොට වදාළ සේක. එබැවින් එලෙසින් සලකා උන්වහන්සේ කෙරෙහිද කරුණාව වඩන්න.

මෙලෙස සීමා සම්භේදයට පත්ව මෙහි භාවනාවේදී දුන් උපදෙස් අනුව කරුණා භාවනාව වඩන්න.

මුදිතා භාවනාව

මුදිතාව යනු අනුන්ගේ දියුණුවට, සැපයට කැමති වීමයි. එහිදී මෙහි භාවනාවේදී මෙන් තම අතිප්‍රිය පුද්ගලයාය, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයාය හා වෛරී පුද්ගලයාය මුල්කරගෙන මුදිතා භාවනාව වඩන්න. සීමාසම්භේදයට පත්වන්න.

අතීතයේ යම් අයකු බොහෝ ධනවත්ව පහසු ජීවිතයක් ගතකර ඇතත් අද විය නැතිනම් අතීතයේ ඔහුගේ ශ්‍රී විභූතිය අරමුණු කරගෙන ඔහු අද මුදිත බවට පත්වේවා යන අරමුණ ගෙන භාවනාවේ යෙදෙන්න.

යමෙකුට අද බොහෝ සැප සම්පත් පිරිස් බල ඇතිනම් ඒවා තවතවත් දියුණුවේවා යන අරමුණ ගෙන මුදිතාව වඩන්න.

යමෙකුට අද බොහෝ සැප සම්පත් නැතිනම් අනාගතයේදී ඒවා ලැබී මුදිත බවට පත්වේවා! යන අරමුණ ගෙන භාවනා කරන්න. මෙලෙසින් අතිප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ හා වෛරී පුද්ගලයින් ගෙන මෙහි භාවනාවේදී මෙන්ම සීමාසම්භේදයට පැමිණ මුදිතා ධ්‍යානයට පැමිණෙන්න.

සැ.යු. : සීමාසම්භේදයට පත්වීම.

ඔබ ඉහත දැක් වූ කිසියම් භාවනාවකින් අර්පණාවට (ධ්‍යානයට) පත් වූ පසුව සීමාසම්භේදයට පත්වීමක් අවශ්‍යය

හැක. “සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා” යනාදී වශයෙන් තමාට ඉතා සුළු මොහොතක් මෙන් වඩා අරමුණුගත හැක. කරුණා හා මුදිතා භාවනාවලදීත් එසේමය.

උපේක්ෂා භාවනාව

උපේක්ෂා භාවනාව වැඩිම, මෙහි, කරුණා හෝ මුදිතා භාවනාව වඩා තුන්වන ධ්‍යානයට හෝ පත්වුවන්ට පමණක් යෝග්‍යය යැයි, පැරණි අටුවා පොත්වල සඳහන්ය. නමුත් එසේ ධ්‍යාන නොවැඩු පුද්ගලයා විසින්ද උපේක්ෂාව හැකිතරමින් වර්ධනය කරගැනීම යහපත්ය. ඒ සඳහා මෙසේ අරමුණු ගන්න.

කිසියම් පාපී පුද්ගලයෙකුට කොතෙක් නිසි මග පෙන්වුවද ඔහු හරි මගට නොපැමිණිවිට ඔහු කෙරෙහි ඔබේ සිතකුල දොමිනසක් ඇතිවිය හැක. එය ඔබට හානිකරය. ඔහු අපාගතවන බව දැනුනද ඔබට වෙන කළහැකිකක් නොමැත. එබැවින් ඔබ ඔබේ සිත මධ්‍යස්ථ බවට ගෙන උපේක්ෂාවට පත්වන්න.

සමහරවිට ඔබ නිසි ධර්ම මාර්ගයේ යනවිට ඔබේ පවුලේ කෙනෙකු වැරදි මාවත්වල යාමට ඉඩ ඇත. එහිදී ඔවුන්ට නිසිමග කියාදන්නත් වියත් නිවැරදි වීමක් සිදු නොවන විට ඔබේ සිත ශාන්ත බවට පත්වීමට බාධාකරන තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැක. එය මගහරවා ගතයුත්තේ ඔබේ සිත උපේක්ෂාවට පත්කර ගැනීමෙන්ය.

ලාභ-අලාභ, යස-අයස, නින්දා-ප්‍රශංසා, දුක-සැප ආදියෙන් නොසැලී සිටීමට සම්පූර්ණ ශක්තිය ලැබෙනුයේ ධර්ම මාර්ගය අවසානයේදීය. නමුත් භාවනායෝගියා තම මනස

නොසැලී උපේක්ෂාවට පත්කරගැනීමට මූලසිටම උත්සාහ කළ යුතු බවය.

චලෙස සිත පුරුදු නොකරන විට භාවනා කර දියුණුවක් ලැබීම අපහසුය.

ආධුනික යෝගියා ඉහත සඳහන් ලෙස බුහුම විහරණයට සුදුසු ලෙස උපේක්ෂාව දියුණු කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න. නමුත් හතරවන ධ්‍යානයේදී දුක-සැප හා සෝමනස්ස-දෝමනස්සයන් අතහැර පත්වන උපේක්ෂාව හැබෑ උපේක්ෂාවයි. චලෙස උපේක්ෂාවට පත්වූ කෙනාට ත්‍රිකල්මණය අතීත, වර්තමාන හා අනාගත යන කාලත්‍රයම අලලා කරන ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාව අවසානයේදී අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්විය හැක.

ප්‍රථමයෙන් මෙහි වඩා ප්‍රථම - දෙවන ධ්‍යානයන්ට පත්වන්න. ඉන්පසුව කරුණා හා මුදිතා භාවනා වඩා දින කීපයකින්ම ප්‍රථම හා දෙවන ධ්‍යානයන්ට පත්වියහැක.

එහිදී තුන්වන ධ්‍යානයට පත්වීමට ඉක්මන් නොවන්න. මහග්ගතව අදාල ධ්‍යානයට සම්බන්ධ සිත පතුරුවන්න. තෙමසක් පමණ එසේ භාවනා කොට තම කලසාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් ලැබ තුන්වන ධ්‍යානයට පත්වන්න. මෙහි, කරුණා හා මුදිතා යන හැම භාවනාවකින්ම අර්පණාවට පත්වන්න.

අවසානයේදී සර්ව සත්ත්වයන් කෙරෙහි ආත්ම සමතාවයෙන් සර්වලෝකය තුල දස දිශාවන්හි අනන්තය දක්වාම අප්පමානව මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා සිත පතුරුවන්න.

මෙලෙස ධ්‍යාන සිත පතුරුවා වාසය කරන විට විවිධාකර දෙව්වරු විවිධ ඉරියව්වලින් සිට ඔබට වන්දනය කරනු පෙනෙනු ඇත. සමහර දෙව්වරු සුවඳ දුම් අල්වති. සමහර දෙව්වරු දිව්‍යමය මල්මාලා ඔබට දිගුකරනු ඇත. සමහර දෙව්වරු ප්‍රීතියෙන් ඉපිළ ඔබ දෙස බලා සිටිනු ඇත. ඒ අසිරිමත් දේ ඔබටද බලා ගත හැක. ඒ සඳහා නිසි මාර්ගය අප ලියා පළකරණා ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි අඩංගුව ඇත.

පටික්කුල මහසිකාර භාවනාව (පිළිකුල් භාවනාව)

සක්කාය දිට්ඨිය යනු පංච උපාදානස්කන්ධය මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි සැලකීමේ දෘෂ්ටියයි. ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පැමිණීමට සත්වයා සසරට බැඳ තබා ඇති එම සංයෝජනය බිඳිය යුතුය. මෙසේ සක්කාය දිට්ඨියෙන් මිඳීමට ඇති ප්‍රධාන බාධකය තම රූපය පිළිබඳව පවත්නා වැරදි දැකීමයි. හැම පෘතග්ජනයෙකුම එම රූපය සුභ වශයෙන්, ආත්ම වශයෙන් දකී. එය ව්‍යාධියට, ජරාවට, මරණයට පත්වෙන බව දන්නා නමුත් තම ජීවන පැවැත්මේදී එය අමතක කරයි. රූපය නිත්‍ය, සුභ චූළක් ලෙසට සලකයි. එය ආරක්ෂා කරගැනීමට හැම වෙහෙසක්ම දරයි. ඒ සමඟ ඇතිවන තෘෂ්ණාව උපාදානවීමෙන් නැවත නැවතත් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ... ඇතිවෙයි.

එබැවින් සියළු බෞද්ධ භාවනා යෝගීන්ම රූපයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට පටික්කුල මහසිකාර භාවනාව හා ධාතුමහසිකාර භාවනාව වැඩිය යුතුමය. මෙම භාවනාව පෙරදී නොතිබිණ. බුදුපියාණන් වහන්සේම ඉදිරිපත් කළ භාවනාවකි. එබැවින් මගඵල ධ්‍යානවිමෝක්ෂ හා නිවන අරමුණු කරගත් සියළු ශ්‍රාවකයන් මෙම භාවනාව වැඩීමට කිසිසේත්ම ප්‍රමාද විය යුතු නොවේ.

ආනාපානාසති භාවනාව, පටික්කුල මහසිකාර භාවනාව, ධාතුමහසිකාර භාවනාව, ඉරියාපට් භාවනාව, චතුසම්පඤ්ඤය, නවසීවරීක යන භාවනාවන්ට කායගතාසති භාවනායයි

හැඳින්වෙයි. සමහර අවස්ථාවලදී පටික්කුල මහසිකාර භාවනාවටම කායගතාසති භාවනාවයයි දැක්වූ අවස්ථා ද ඇත.

පටික්කුලමහසිකාර භාවනාව වැඩීමෙන් ආනාපානාසති භාවනාව වැඩීමටද මහත් රුකුලක් වෙයි.

“ඒක ධර්මයෝ භික්ඛවේ භාවිතෝ ධනුලීකතෝ මහතො සංවේගය සංවත්තති, මහතෝ අත්ථාය සංවත්තති, මහතෝ යෝගත් ඛෙමාය සංවත්තති, මහතෝ සතිසම්පජ්ඣාදාය සංවත්තති, ඥාන දස්සන පටිලාභාය සංවත්තති දිට්ඨධර්ම සුඛවිභාරාය සංවත්තති, විජ්ජාවිමුක්තිඵල සච්ඡිකර්මයා සංවත්තති, කථමෝ ඒකධර්මයෝ කායගතා සති”

“මහණෙනි එක ධර්මයක් භාවිත ධනුලීකෘතවූයේ මහත් සංවේගය පිණිස, මසහත් අර්ථ පිණිස මහත් යෝග ක්ෂේම පිණිස, මහත් ස්මෘති සම්ප්‍රඥා පිණිස, ඥාන දර්ශණ ප්‍රතිලාභ පිණිස මේ අත්ඛෙමාය සැප විහරණ පිණිස, විද්‍යා විමුක්ති-ඵල ප්‍රතිවේද පිණිස වන්නේය. කවර ඒ ධර්මයක්ද, කායගතාසතියයි”

තවදුරටත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේද දේශනා කොට වදාල සේක.

“මහණෙනි, යම්කෙනෙකු කායගතාසති වළඳන්නම් ඔහු නිවන වළඳති. යම් කෙනෙකු කායගතාසති නොවළඳන් නම් ඔහු නිවන නොවළඳති.”

මෙම භාවනාව වඩනුයේ ශරීරය කොටස් තිස් දෙකකට බෙදා එකිනෙක කොටසෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීමෙනි.

- කේසා, ලෝමා, නධා, දන්තා, තවෝ
- මංසං, නහරු, අට්ඨී, අට්ඨීමිඤ්ජං, වක්කං
- හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පජ්ඨාසං
- අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, මත්ථලංගං
- පිතං, සෙමිහං, පුඩ්ඛෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ
- අස්සු, වසා, ඛේලෝ, සිංගානිකා, ලසිකා, මුත්තං

කොටස් තිස්දෙන හයකට බෙදා ඉහතින් දක්වා ඇත. භාවනායෝගීන් ප්‍රථමයෙන් මෙහි දක්වා ඇති ආකාරයට එක එක කොටස අනුලෝම විලෝම වශයෙන් කෙටිශ්වරයෙන් සජ්ඣායනය කරමින් පාඩම් කරගන්න. නිසි භාවනා ඉරියව්වකම සිට කය නොසොල්වා, ඇද පැද ගිතස්වරයෙන් තොරව සජ්ඣායනය කරන්න. වාරගණන දැනගැනීමට නව ගුණ වැලක් උපයෝගී කරගන්නේ නම් මැනවි. එක සජ්ඣායන වාරයකදී මෙම කොටස් තිස්දෙන අනුලෝම විලෝම වශයෙන් සියවතාවකට වැඩියෙන් සජ්ඣායනය කරන්න. ක්‍රමයෙන් දහස්වාරයක් සජ්ඣායනය කරන්න.

මෙලෙස සජ්ඣායනය සිය වාරයකට වැඩියෙන් සජ්ඣායනය කරන්න කීවේ ඇයි?

- මෙම කොටස් තිස්දෙන හොඳින් පාඩම් හිටීමට.
- සජ්ඣායනය තුළින් ඔබේ සිරුරේ නාඩි පද්ධතිය පවිත්‍රවීම හා ධ්‍යාන වැඩීමට පහසු වීම.
- නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වාගෙන බොහෝ වේලාවක් සිටීමට පුරුදු වීමට.
- ඔබේ සිත කය ශාන්ත බවට පත්කරගැනීමට.
- සජ්ඣායනයෙන් නලල මැද සියුම්වන හෙයින් නිමිති ගැනීම පහසුවීම.

- ඉහත දැක්වූ ලෙස සජීකාරියන්ගේ තම භාවනාව සඵලකරගැනීම ඉතා පහසුය.

ඔරිය නොසොල්වා විකදිගටම සජීකාරියන් කිරීම, අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත්වුවන්ට ඉතාම අපහසුය. විවැනි අය භාවනාවට පෙර වීම ආබාධයන්ගෙන් නිදහස්වීමට කටයුතු සලසාගන්න. මෙසේ සජීකාරියන් කරන අතරේදී පහත දැක්වෙන වීම වචනයන්ගේ අර්ථයන් පැහැදිලිව පාඩම් කරගන්න.

කේසා

වර්ණයෙන් කළුපාටය, හිස්කබල මත පිහිටා ඇත. එක් එක් කෙස් ගහක් ගෙන බැලූව විට ඉතාම පිළිකුල්ය. නමුත් ඒවා එක් කර හැඩගැන්වූවිට දකින විසිතුරු බව මුලාවකි. හිසකෙස් කපන තැන්වල කපා දමන ලද හිසකෙස් කුණු බාල්දිවලට දමයි. ඒ දෙස බැලීමත් පිළිකුල්ය. කෙස් ගහක් ව්‍යාංජනයකට වැටුන විට ආහාර ගැනීමත් වපා වෙයි. වය විතරම්ම පිළිකුල්ය. වෙන්කරගත් විට රූප සුන්දරියකගේ හා සිගන්තියකගේ කෙස් අතර වෙනසක් නැත. ඒ දෙකම පිළිකුල්ය. කෙස්ගහක් ගලවා බැලූවිට එහි මුල උකුණු බිත්තරයක් මෙන් පිළිකුල්ය. නිතර නොසේදුවහොත් මෙම කෙස්ගස් වටා දූවිලි බැඳී දුර්වර්ණවී, එකින් එක ඇලී ඉමහත් පිළිකුලක් පෙන්වයි. භාවනායෝගියා කෙස්ගස් වෙන වෙනම ගෙන මනසිකාරයේ යෙදී පිළිකුල වටහාගන්න. කෙස් යනු ලෝම නොවේ. හිස යනු කෙස් නොවේ. වය සැරසූවිට ඇතිවන අලංකාරය මුලාවකි. මුලාවට පත්වන්නේ මෝඩයෙකුය. රැළිගැසුනද, කෙස් කෙස්මය, දිගට තිබුණද කෙස් කෙස්මය, එහි පිළිකුළු වෙනස් නොවේමය. මෙම කෙස් අග වර්ණවත් කළුවිට, රන් රිදී වලින් සැරසූවිට කෙනෙකු රැවටෙයි. එසේ රැවටුණේ කුමකටද, වර්ණයටද, අධරනවලටද? ඒවා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ යැයි සිතුවේ ඇයි? නුවණ නැතිනිසා නොවේද? කෙස් වෙනමම ගෙන එහි පිළිකුළු අවබෝධ

කරගන්න. කෙස් වලට සම්බන්ධකර ඇති අඛණ, වර්ණක, වෙන් වෙන්ව හඳුනාගන්න. ඒවා කෙස්වල කොටස් නොවේ. කෙස් පිළිකුල්ය. දුගඳය.

ලෝමා

ලෝම මුහුණේ හා සිරුරේ විවිධ තැන්වල පැතිර ඇත. ඒවා එකම දුරකින් නොපිහිටයි. එකම දිගකින් නොපිහිටයි. සමහර තැන්වල ඝණව වැඩී ඇත. මේවා කළු හෝ දුඹුරු පැහැයෙන් යුක්තය. රූප රාජයෙකුගේ, රූප රැජිණියකගේ, කෝටිපතියෙකුගේ, ක්‍රිකට් ශූරයකුගේ, සිගන්තෙකුගේ, රෝගියෙකුගේ, ඇති රෝම සියල්ලම එකාකාරවම අපිරිසිදුය. ඒ කෙබඳු කෙනෙකුගේ උවද රෝම ගෙන ඒවා රන්තලියක බහා ආහාර සමඟ තබන්න. එවිට කෂම මේසය කෙතරම් පිළිකුල්ද? කවුද? එය ගෙන තොලගාන කෙනා, කවීරුවත් නැහැ. නමුත් ඒ ලෝම සිරුරක තිබියදී රැවටෙයි. නිතර නොසේදු විට රෝමවටා දූවිලි හා දහඩිය එක්වී දුගඳ හමයි. කාගේත් එසේමය. ලෝම, දුගඳය, අපිරිසිදුය, පිළිකුල්ය.

හබා

නියපොතු වර්ණයෙන් සුදුට හුරුය. මේවා නොකැපුවහොත් බොහෝ දික්වෙයි. කෙස් ලොම් මෙන්ම පඨවිය ප්‍රධානකොට සෑදී ඇත. නිය වියළිය. ළදරු කළ දීප්තිමත්ය. වයසට යත්ම දුර්වර්ණ වෙයි. මේවා වර්ණවත් කළුවිට, හැඩකළුවිට ඒවා ඔහුගේ හෝ ඇයගේයයි රැවටෙයි. නියවල ඇති අශුභය වෙනුවට සුභ සංඥා ඇතිකර ගනී. නිය නිතර පිරිසිදු නොකලේ නම් ඒවායේ අග ඇතුල්පැත්තෙහි අසුචි, සොටු, දහඩිය, දූවිලි, ඉඳුල් තැන්පත් වෙයි. බලවත් සේ දුගඳ හමයි. නිය පොතු විවිධ දූවිලි එකතුකරණයකි. එය වර්ණවත් කළුවිට අනුවනසා රැවටෙයි. අනුවනසා සිතන්නේ ඒ වර්ණ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කියාය. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ආත්මයට සම්බන්ධයයි කියාය. ඔහු එහි පිළිකුල දුගඳ නොදැන ඇලෙයි.

රැවටෙයි. නමුත් මේ නියපොත්තක කොටසක් දිය වීදුරුවකට වැටී තිබෙනු දුටුවොත් පිපාසය ඉවසා දිය නොබොයි. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය “නිය“ ශරීරයේ අනෙකුත් කොටස් වලින් වෙන්කොටම සිතන්න. එහි පිළිකුලම අවබෝධ කරගන්න.

දන්තා

මිනිසෙකුගේ දත් තිස් දෙකක් පමණ ඇත. එය වර්ණ වශයෙන් සුදුය. දත්වල පෙනෙන කොටසට වඩා වැඩි කොටසක් වීදුරුමස තුල ගිලී ඇත. එහි වීදුරුමස උඩ දත් මැලියමීය. දත් සෙලවෙන විට දත්මුල ලේ සැරව එකතුවෙයි. ඒ කොටස ඉතා අපිරිසිදුය. පෙනෙන කොටසත් නිතර නොමදිනවිට දුර්වර්ණ වෙයි. සමහරවිට දත්තුල පණුවන්ද සිටී. ඔවුන් සිටින තැන් කළුපාට වේ. දත් හනු ඇටය මතට සවිච්චි ඇත. දතක් ගැලවූ පසුව ඒ දෙස බැලීමට පවා අපහසුය. එතරම්ම පිළිකුල්ය. හොදින් පිරිසිදුව කිනම් වයසක සිටින අයකුගේ වුවද දත් හැමවිටම කෙළවලින් නැහැවී පවතී. කෙළ ඉතා දුගඳය. පිළිකුල්ය. දත් ඇන්ද ගැන නොසිතන්න. එක එක දත ගැනම සිතා පිළිකුල මෙහෙහි කරන්න.

තවෝ

මුළු සිරුරම පාහේ හමෙන් වැසී ඇත. එය පොලිතින් කවරයක් මෙන් නොව දියර විනිවිද යන්නකි. එය පසාරු කරගෙන ඇතුලත දේ පිටතට වැගිරෙයි. කය අසුවී ගොඩකි. ඒ අසුවී ගොඩ ඉතා කුඩා සිදුරු ඇති හමෙන් වැසී ඇත. හමේ රෝම හා කෙස් පිහිටා ඇත. ඒවා මුලින් පිටවන දහඩිය අන්කිසිවක් නොව මුත්රාමය. මේ හමෙහි සමහර තැන්වලින් වූරුණු තෙල් පිටවෙයි. ඒවා සම මත දූවිලි සමඟ තැවරෙයි. දහඩිය සමඟ කළුමිවෙයි. ඇඟ අතුල්ලන විට කළුපාට පණුවන් මෙන් මේවා ඇඹරීයයි. තව කොටසක් ඉතිරිවෙයි. එබැවින් හම දුගඳය. පිළිකුල්ය. දින කීපයක් නොසෝදා සිටිය විට හමෙන් අසුවී ගොඩක ඇති දුර්ගන්ධය නිකුත්වෙයි. අසුවී

ගොඩක දුර්ගන්ධය ටිකෙන් ටික අඩුවෙයි. වියලෙයි. නමුත් නොසේදූ විට හමේ දුර්ගන්ධය ටිකින් ටික වැඩිවෙයි. මේ දුගඳ දෙය ඇඳුම්වල තැවරෙයි. රන්, මිණි, මුතු පළඳනාවලින් සැරසූ ඇඳුම් ඇන්දන් හමේ ඇති දුගඳ අසූවී ඒවායේ තැවරෙයි. ඒ ගන්ධය යටපත් කිරීමට විවිධ සුවඳ වීලවුන් වර්ග ඇඟ ගල්වයි. හමෙහි යටා ස්වභාවය දන්නා කෙනා විචිත්‍ර වර්ණ ඇති පළඳනා ඇගේ හෝ ඔහුගේ නොවන බවත් ඔහුගේ හෝ ඇගේ හම අසූවී තැවරෙන දුගඳ හමන පිළිකුල් දෙයක් බවත් දකී. සමහරු මෙම යටාර්ථය නොදැන වත්සුනු, වර්ණක හා ආහරණවලට රැවටී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හමේ සාරයක් ආත්මයක් ඇතිසේ සලකා ආශ්වාදයෙන් බලයි. එය උරුමකරගැනීමට, රැකගැනීමට උත්සාහ දරයි. හම වෙනත් දේවලින් බැහැර කොට හම වශයෙන්ම බලා එහි පිළිකුල් ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න.

හම ගැන මෙනෙහි කිරීමේදී එය උඩුතොලින් පටන් ගන්න. එය කට තුල ඇති සෙම හා කෙළ සමඟින් පටන්ගනී. නාස්, ඇස් හා කන් සිදුරු වටා පැතිරෙයි. විවිධ නාසයේ හොටු, ඇස්වල කබ, මුඛයේ කෙළ, කන්වල කළාදුරු නම් වූ කුණාපයන් එම සිදුරු තුළින් සම මතට ගලා එයි. හම නලල හිස්කබල වටා පැතිරෙයි. පිටුපස ගෙල, අත්වල පසුපැත්ත හා කොන්ද දිගේ පහලට විහිදෙයි. පසුව එය උකුල ප්‍රදේශය හා අධෝමුඛය තෙක් විහිද කකුල් දිගේ පහතට දිවෙයි. නැවත පා ඇඟිලිවල සිට දණහිස් හා කලවා වලින් උඩට විහිදෙයි. යෝනි මාර්ග, මුත්‍රා මාර්ගවල සිදුරු ඇති කරමින් පසුව දෙසට විහිදෙයි. අත්වල ඉදිරිපස හා බෙල්ලේ ඉදිරිපසින් යටිතොල දක්වා විහිදෙයි. (හාවනා කිරීමේදී මෙලෙසින් හමේ පැතිරීම ගැන මනසිකාරයේ යෙදෙන්න.) මේ අනුව මුඛය, දෙඇස්, දෙකන්, නාසා, අධෝමාර්ගය, මුත්‍රා මාර්ගය යන තැන්වල සිදුරු ඇතිකරමින් සිරුර වසා ඇති දුගඳ හමන පිළිකුල් හම මෙනෙහි කරන්න.

මංසං

සිරුරක නවසියයක් පමණ මස්පිඬු ඇත. ඒවා රත්පැහැය ගනී. උණ බමිබුවලින් ඉදිකළ බිත්තියකට මැටි ගැසුවාසේ එම මස් පිඬු ඇටසැකිල්ල වසා සිටී. සිරුරට අවශ්‍යය ශක්තිය ලබාගැනීමටද, ආකර්ෂණය ලබාගැනීමටද එම මස්පිඬු විවිධාකාර හැඩයන්ගෙන් ඇටසැකිල්ලට නහර වලින් සම්බන්ධ වී ඇත. ශරීර උෂ්ණත්වයෙන් බැහැරවූ විට මෙම මාංශ දිරායාමට දුගඳ හැමීමට පටන් ගන්නවා. ඒවා තුල පණුවන් ඇතිවෙනවා. නිල මැස්සන් බිජු දමනවා. ඔබේ සිරුරේ යම්තැනක තුවාලයක් සිදුවී මස් කැබැල්ලක් වෙන් උවහොත් එය පැය කිහිපයකින් දුගඳ හැමීමට පටන් ගන්නවා. පසුව අසුව වලකින් එන දුර්ගන්ධයම පැතිරෙනවා. එබැවින් සිරුරේ ඇති මස්, දුගඳය, පිළිකුල්ය.

සිරුරේ මස්පිඬු ඇඳුම්වලින් හැඩකර අන්‍යන්ගේ ආකර්ෂණය ගැනීමට ස්ත්‍රිය මෙන්ම පුරුෂයාද උනන්දු වෙයි. උකුල අවට ප්‍රදේශයේ මස්පිඬු වැඩිය. ඒ මස්පිඬු අතර අධෝමාර්ගය හා මුත්‍රා මාර්ගය පිහිටා ඇත. එමෙන්ම අසුවවලින් පිරුන මහබඩවැල්, කුඩාබඩවැල් ද ඒවා සම්බන්ධකරන අතුණුබහන්, ගර්භාශය ඇතුළු බොහෝ පිළිකුල් සහිත දේ ඒකරාශී වී ඇත. ඒවා වටා මස්පිඬුද ඒ අසුවපිරුණු පෙදෙස හැඩගන්වයි. එවිට පමණක් ජනයා එය සැබෑ පියකරු දෙයක් ලෙස සිතා රැවටෙයි. මුලාවට පත්වෙයි. ආශ්වාදයෙන් ඒ දෙසම බලයි. නැවත ආශාවෙන් සිහිපත්කර එය උරුමකර ගැනීමට උත්සාහ කරයි. ඔහු මේ උත්සාහ කරන්නේ දුගඳ හමන අසුව සමඟ පිහිටි මස් ගොඩකට නේද යන්න නොදනී. එහිසාම කාමයෙන් මුසපත්වෙයි. අන්ධවෙයි. නමුත් යථාර්ථය දන්න කෙනා දකින කෙනා එසේ කාමයෙන් මුසපත් නොවෙයි. ඔහු තම රූපය මෙන්ම අනුන්ගේ රූපද අශුභ වශයෙන් දකී. එහි

නොඇලෙයි. භාවනා යෝගියා සිරුරක ඇති හැඩය හා පිටත පෙනෙන හැටි බලා නොඇලෙයි. එසේ නොඇලීමට සිරුරේ ඇති මාංසයන්හි සැබෑ පිහිටීම අශුභය අවබෝධකරගත යුතුය.

නහරු

කෙනෙකුගේ සිරුරේ නවසියයක් පමණ ප්‍රධාන නහර ඇත. ප්‍රධාන නහර 60ක් ගෙල සිට ශරීරය වෙළුමින් පහතට දිවෙයි. එම ප්‍රධාන නහරවලට අමතරව විවිධ ප්‍රමාණයේ නහර රාශියකි. තුන්සියයක් පමණ ඇට නහර මගින් මාංශවලට සම්බන්ධවී ඇත. මේ නහර පිළිකුල්ය. පිටතට නොපෙනෙයි.

ඇටය

ශරීරයක් තුල ඇට තුන්සියයක් පමණ ඇත. සමහර ඇට මොළොක්ය. සමහර ඇට සවිමත්ය. පාටින් ශ්වේත වර්ණය. ඇට සැකිල්ලක රූපයක් බලා ඇටවල පිහිටීම වටහාගන්න. හිස්කබලේ ඇට නවයකි. මුහුනෙහි ඇස් දෙක, කන්දෙක, හා මුඛය සඳහා සිදුරුය. හම, මස් හා නහර ඉවත්වූ කළ රජකෙනෙකුගේ රූමතියකගේ, සිඟන්නෙකුගේ යන කාගේ වුවද හිස කොටස බියකරු පෙනුමක් ගෙන දෙයි. එය ඉතාම පිළිකුල්ය. ලෝක රූපසුන්දරියක් කළුරිය කළ පසු හිස්කබල සහිත මුහුණ කෑම මේසයක තැබුවහොත් කාටත් කෑම එපා වෙනවා. නමුත් ඇය ජීවත්ව සිටියදී ඇය සමඟ ආහාර වේලක් ගන්න කෝටිපතියන් බලවත් ලෙස වෙහෙස වෙනවා. නමුත් ඇය ජීවතුන් අතර සිටියදීද මේ ඇට සැකිල්ලම තිබුණා. එය නහර, මස්, ඇස්, කන්, අත්, තොල් යන පිළිකුල් කොටස්වලින් පිරී තිබුණා. ඒ මත ආධරණ පැළඳ සිටියා.

නමුත් රූපයේ යථාර්ථය දන්න කෙනා අශුභ දෙයින් නිර්මාණය වූ මුහුනෙහි පිටතට පෙනෙන පියකරු ස්වභාවයට

ඇලෙන්ගේ නැහැ. වියට වසඟ වන්නේ නැහැ. තමාගේ මෙන්ම බාහිර මුහුණු ද පියකරු යයි සිතන්නේ නැහැ. එම රූපයන්ද ඒකාකාරව පවතින්නේ නැහැ. වෙනස් වෙනවා. දුකට පත් වෙනවා. චලෙස සිතන කෙනා රූපයට ඇලෙන්නේ නැහැ. කාම දාහය ඇතිකරගන්නේ නැහැ. දුකට හේතුවන දෙයක් වැළඳගන්නේ නැහැ.

කෙනෙකුට හිටගන්න, හිඳගන්න, ඇවිදින්න, දුවන්න, පනින්න, හැකිවන්නේ මේ කය තුල ඇට සැකිල්ලක් ඇති නිසාය. විය පිළිකුල්ය, දුගඳය.

ඒ ඇට සැකිල්ල වටා නහර වලින් මාංශ බැඳී ඇත. එහි ඇති කුහරයන්හි හඳවන, දළඹුව ආමාශය, බඩවැල්, වකුගඩු, මුත්‍රාශය, පක්වාසය වැනි දේ අභිශයින් පිළිකුල් වූ හමකින් වැසී ඇත. එම සිරුර ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් සැරසූ කළ, ඇත්ත නොදකින කෙනා, ඇත්ත නොදන්නා කෙනා එම සිරුරේ බාහිර පෙනුම බලා සුභ සංඥාවක් ඇති කර ගනී. එහි ආශ්වාදය විඳීමට කැමති වෙයි. විය තමාට නතුකරගැනීමට සිතයි. එම තෘෂ්ණාව උපාදාන වෙයි. එමඟින් නැවත භවයක් සැකසෙයි. සසර දික්වෙයි.

මේ සසරින් මිදීමට කැමතිකෙනා, පිත ඇති කෙනා රූපයේ හැඩය ස්වභාවය දන යුතුයි. කිසියම් රූපයක් ඔබට ප්‍රිය උපදවන්නේ නම්, නැවත නැවත ආශාවන් ඇතිවන්නේ නම්, මොහොතකට එම සිරුරේ ඇට සංඥාව මෙනෙහි කරන්න. එවිට ඔබේ සරාභී සිත විරාභී වෙනු ඇත. ඇට සංඥාව දිගටම වැඩීමෙන් ධ්‍යාන ඉපිදවිය හැක. කාමයෙන් වෙන්ව සිටීමද පහසුය. එවැනි ශ්‍රාවකයාට මගඵල නිවන් කරා යාමද පහසුය.

භාවනා යෝගීන් සියළු දෙනාම හැඩය ඇට සැකිල්ලක්, රූපසටහනක් හෝ අනුරුවක් දෙස බලා ඇටවල පිහිටීම

වටහාගන්න. පසුව ඇට සංඥාව අරමුණු කරගෙන භාවනා කරන්න. එසේ කලක් භාවනා කොට ඔබේ සිත ඔබම පිරික්සන්න. රූපයක් දුටු විට එම රූපයේ ඇඳුම් ආයිත්තම්, මාංශමය කොටස්, නහර හැර, ඇට සංඥාව පමණක් පවත්වාගත හැකිනම් එය භාවනාවේ විශාල දියුණුවකි. ඒ තුලින් ධ්‍යානයකට පත්වන්න උත්සාහ ගන්න. එසේ ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු නොගෙන තම පක්ෂයේ කෙනෙකු තෝරා ගන්න.

ඇටී මිඤ්ජං

ඇටතුල ඇට මිදුලු ඇත. කුරුමීඛා ලොඳ වැනිය. ඇටයක් කැඩුන විට එය බලාගත හැකිය. ඇට සැකිල්ල පිළිකුල්ය, දුගඳය. ඒ තුල ඇති ඇට මිදුලුද එමෙන්ම පිළිකුල්ය, දුගඳය.

වක්කං

මස් පිඩු දෙකකින් යුත් පෙණහැල්ල මුහුදු හත්තක් බදුය. එක නැට්ටේ හට ගත් අඹගෙඩි දෙකක් මෙන්ය. ශ්වාසනාලය දෙකට බෙදී පෙණහැලි දෙකට ඇතුළුවෙයි. ඒ පෙණහැලි අතර හදවත පිහිටා ඇත. එය උර කුහරයේ වැඩි ප්‍රමාණයක් වසා පැතිර සිටී. ලෙයින් නහරවලින් බැදී ඇත. පිළිකුල්ය.

හදයං

යටිමුඛ කොට තැබූ නොපිපි නෙලුමක් බදුය. මේ තුල අඛපතක් පමණ ලේ ඇත. මනෝධාතුව හා මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුව හදවත ඇසුරු කොට ඇති බව විශුද්ධිමාර්ගයේ දැක්වෙයි. මෙය පිළිකුල්ය.

යකනං

යකනං යනු අක්මාවයි. එකට බැදී මස් පටල දෙකකි. ලෙයින් තෙත්වී ඇත. තද රතුපැහැයෙන් යුතුවේ. පිළිකුල්ය.

කිලෝමකං

කිලෝමක යනු දළඹුවයි. එය හෘදය හා වකුගඩු වසා හමට යටින් පැතිරී ඇත. උදර ප්‍රදේශයේ හම ගලවා බැලූවිට මෙය දඟර ගැසුන බඩවැල් වසා සිටින අලි කණක් බඳුය. මෙය පිළිකුල්ය.

පිහකං

පිහකං යනු බඩ දිවයි. මෙය නිකමලක් මෙන් නිලවර්ණය. කළු වස්සෙකුගේ දිවක් බඳුය. පිළිකුල්ය.

පප්ඵාසං

පප්ඵාසං යනු පපු මසයි. එය රත්පැහැය ගනී. දෙනත අතර හඳවන හා අක්මාව වසා ගෙන ඇත. දියසෙවෙල් බැඳී කොලපතක් මෙහි.

අන්තං

අන්තං යනු බඩවැල්ය. මේවා විසිවක් පොළකින් නැමී උදරකුහරයේ පිහිටා ඇත. ලේ ඔරුවක බහාලූ හිසසුන් සර්ප සිරුරක් බඳුය. ඉතා පිළිකුල්ය. අමාශය කෙළවර සිට ගුදමාර්ගය තෙක් විහිදී ඇත. ගුදමාර්ගයට ආසන්නයේ මෙය තුල දුගඳ අසුවී රැස්ව ඇත. මෙහි විවිධාකාර පණුවන් වෙසෙයි.

අන්තගුණ

විසිවක් තැනකින් නැමී ඇති බඩවැල් බැදී ඇත්තේ අතුණු බහන් වලිනි. ඒවාට අන්තගුණය යයි කියති. කායික ක්‍රියාවන්හිදී බඩවැල් විතැන් නොවී පවතින්නේ මේ අතුණු බහන් හිසාය. පිළිකුල්ය.

උදරය

මෙය උදරය නොහොත් ආමාශයයි. කන බොන සියල්ල මෙයට පිවිසෙයි. පිටතින් සිනිදුය. ඇතුලත කුණු, මස්, කසළ, තෙල් ඇති කොස් කටුවක් හා සමානය. මෙය තුල දෙතිස් කුලයක පනුවන් සිටිති. ආහාර නොලැබුණු කළ ඔහුන් හදමස කළඹවති. ආහාර ආමාශයට වැටුන කළ එම පනුවන් ප්‍රථමයෙන් විය භුක්ති විදිති. ඔවුන්ගේ නිඹිර්ගෙයද, වැසිකිලියද, ගිලන්හලද, සොහොන් ගෙයද ආමාශයයි. ලේ, මස්, බත්, චිළුවළු, තෙල්, කෙල, ආමාශයක යුෂ කසළ වලකට දැමුවිට, විය නිල්වන්ව පෙනබුබුලු දමමින් ඉතාම දුර්ගන්ධව පවතියි. පණුවන් එහි දැහලයි. ආමාශයද විසේමය. මෙහි ඇති හැබෑ තත්වය දැකිය හැකිනම් ආහාර ගැනීමද එපා වෙයි. උදරය ඇතුල දුගඳය. පිළිකුල්ය.

කර්ස

මෙතමින් හදුන්වන්නේ අසුවිය. මහබඩවැල කෙළවර සිට ගුදමාර්ගය දක්වා පවතින පක්වාසය තුල අසුවී එකතුවී ඇත. විටින් විට විය දුගඳ සමග පිටවෙයි. මෙය ඉතා දුගඳය. අතිශයින්ම පිළිකුල්ය. හැම කෙනෙකුම තම කයේ කිසියම් ප්‍රමාණයකින් මේ අසුවී ගබඩා කරගෙන ගමන් බිමන් යයි.

මත්ත ලංගං

මත්ත ලංගං නම් හිස් කබල අතර පවතින මිදුල විශේෂයකි. එය නයිහතු පිඬක් බඳුය. ශ්වේත වර්ණය. නරක් වූ කිරි බඳුනක් මෙන් ඉතා පිළිකුල්ය. හැම දෙනාම මෙය හිස මත තබා ගෙන සිටී.

පිත්තං

පිත බද්ධ පිත හා අබද්ධ පිතයයි. දෙවැදෑරුමය. බද්ධ පිත ඝන මිනෙල් බඳු වර්ණ ඇත. අබද්ධ පිත මැලවුන රණවරා මල් බඳු පැහැය ඇත. අබද්ධ පිත කෙස්, ලොම්, දත්, හිය වැනි වියළි තැන් හැර සිරුර පුරාම තෙල් මෙන් පැතිරී ඇත. එය කිපී කළ ඇස් කහපාට වේ. කරකැවිල්ල ඇතිවේ. සිරුර කම්පාවේ. කැසීම ඇතිවේ. බද්ධපිත හෘදය වස්තුව හා අක්මාව අතර පිත්කෝෂයේ පිරී ඇත. එය කිපුණු කළ උමතු වෙයි. විලිඛිය හැරපියා නොකළ යුතු දේ කරති, කියති, සිතති. එය තිත්ත රසය, දුගඳය, පිළිකුල්ය.

සෙම්භං

සෙම යනුවෙන්ද හඳුන්වති. කෙනෙකුගේ සිරුර තුළ පාත්‍රයක් පිරවීමට තරම් සෙම ඇත. කැලිය පොතු මිරිකු දිය බඳුය. ශ්වේත වර්ණය, දිය සෙවල ඇති දියට ගල් කැටයක් වැටුන කල දිය සෙවල දෙබැවී නැවත එකතු වන්නා සේ ආමාශයට ආහාර වැටුන විට සෙම දෙබැවී නැවත එකතු වෙයි. සෙම අඩුවූ කළ කුණුවූ ධීව්තරයක ගඳ මෙන් ඉතා දුගඳය. එම ගඳ මුඛයෙන් හා අධෝමාර්ගයෙන් පිට වෙයි. සෙම දුගඳය, පිළිකුල්ය. කොපමණ රස බොජුන් වැළඳුවද ඒවා වැටෙන්නේ සෙම ගොඩකටමය.

ප්‍රතිචෝදන

සැරව යනුවෙන්ද හැඳින්වෙයි. සිරුර තුළ වී ලේ මතුවන තැන්වල සැරව විකතු වෙයි. ගෙඩි වලද විකතුවෙයි. විය ඉතා දුගඳය, පිළිකුල්ය.

ලෝහිත

ලෙය රතුපාටය, දැක්මට පිළිකුල්ය. සිරුරේ වියළි ස්ථාන හැර සිරුර පුරාම පැතිර ඇත. විය සංසරණ ලෙයයි. සන්නිවිත ලෙය අක්මාව යට තැන්පත්ව ඇත. හදවත්, වකුගඩු, හා පපුව යන තැන්වලට ඒවා විසිරෙමින් ලෙයින් තෙත් වෙයි. විසේ නොවන විට පිපාසය සැදෙයි. මෙම ලෙය අතිශයින් පිළිකුල්ය.

සේදෝ

දහඩියවලට නමකි. රෝම කූප වලින් සම මතුපිටට පැමිණේ. මෙම දහඩිය සමෙහි තැවරුන විට ඉතා දුගඳය. දූවිලි සමඟ විකතු වී සම මතුපිට බැඳේ. විය ඇඳුම් වලද තැවරේ. මෙය මුත්‍රා මෙන්ම දුගඳය, පිළිකුල්ය.

මේදෝ

මේදය නම් මිදුන තෙල්ය. විය කහපාටය. මහත අයගේ සම හා මස අතර සිරුර පුරාම ඇත. සිහින් සිරුරු ඇති අයගේ කෙංඳා මස, කලවේ මස, පිටුපස හා බඩ මස තුල බැඳී ඇත. මෙය ඉතා පිළිකුල්ය.

ඇස්ස

කඳුලු මේ නමින් හැඳින්වෙයි. මෙය ඇස් වලින් වැගිරෙයි. ඇස්තුල මෙය නිතරම නැත. සතුට, දුක යන අවස්ථාවලදී මෙය ඇසට ගලා වීයි. විෂම ආහාර ගන්නා විටද කඳුළු වැගිරේ. ඉතාම පිළිකුල්ය.

වසා

වසා යනු වුරුණු තෙලයි. විය දියවී යන තෙල් විශේෂයකි. අතුල, පතුල්, පිටි අත්, පිටිපා, නාස්පුඩ, නලල යන තැන්වල පිහිටා ඇත. ඒ ඒ තැන්වල නිතරම පිහිටා නැත. හිරු හා ගිනි රශ්මිය, විසභාග සෘතු, යන හේතු නිසා මතු වෙයි. විය සම මත තැවරුණු කළ අසුවී මෙන්ම දුගඳය. පිළිකුල්ය.

බේලෝ

බේලෝ යනු කෙළය. මුව තුල ඇත. දෙකොපුල් අතරින් දිව මතට ගලා වීයි. ලුණු ඇඹුල්, දුටු විට හා ඒවා මුවතුලට වැටුන විට කෙළ ගලා වීයි. නින්දේදී මෙම කෙළ කොට්ටිය මතද තැවරෙයි. වවිට අසුවී මෙන් දුගඳය. කවියන් විසින් වර්ණනා කරන නාදලු වැනි තොල් පෙනී ද, මුතුවන් දත් දෙපළ ද දුගඳ හමන කෙළවලින් තෙමී ඇත. කෙළ පිළිකුල්ය, දුගඳය.

සිංඝානිකා

සොටු මේ නමින් හඳුන්වයි. මෙය හිස් මුලින් වැගිරී දෙනාස් පුටයෙහි පැතිර යයි. හඬනා කළ හෝ විසභාග ආහාර ගන්නා විට මේවා නාස් පුට කරා පැමිණෙයි. ඉතාම පිළිකුල්ය. දුගඳය, අසුවී විශේෂයකි. කෙතරම් පියකරු මුහුණක වුවද නාසය තුල මෙම අසුවී තැවරී ඇත.

ලසිකා

සඳ මිදුළු වලට නමකි. සිරුරේ සන්ධි එකසිය අසූවක් අතර පිහිටා ඇත. මේවා අඩු වූ විට සන්ධි නැමීම, දිගහැරීමවලදී ශබ්දය පිටවෙයි. ඉතාම පිළිකුල්ලය.

මුත්තං

මුත්තා වලට නමකි. මුත්තාශයේ ගබඩා වී ඇත. පිරුණු විට මුත්තා කරමයි යන අදහස ඇතිවෙයි. මෙම මුත්තා තැවරුන කළ හම හා ඇඳුම් ගඳ ගසයි. ඉතාම දුගඳය. පිළිකුල්ලය.

සැමවිටම සජ්ඣායනය කිරීමට පෙර මෙම විස්තරය කියවන්න. අඩුම වශයෙන් දහ වතාවක්වත් කියවන්න. ඉන්පසුව කියවීම අවශ්‍ය නැහැ. ඉහත විස්තර කිරීමේදී පිළිකුල පැහැදිලි කිරීමට විවිධ විස්තරයන් සපයා දී ඇත. නමුත් භාවනාවේදී ඒ විස්තර අමතක කොට පිළිකුල පමණක් සිහිපත් කරන්න. සජ්ඣායනය ඉතාම ඉක්මනට, හෙමිහිට හෝ ඇද පැද තාලයකට නොපවත්වන්න. එක එක වචනය සජ්ඣායනය කරන විට ඔබට එහි පිළිකුල වහාම වැටහිය යුතුය. මෙලෙස පැය ½ (භාගයක්) පමණ සජ්ඣායනය කොට භාවනාවට පිවිසෙන්න.

පරීක්ෂක මහසීකාර භාවනාව පිළිබඳ උපදෙස්

(ධ්‍යාන නොවැඩූ කෙනෙකුට පිළිකුල් භාවනාවෙන් ධ්‍යානයට පත්වීම අපහසුය. ආනපානසති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයට පත්වුවන්ට මෙම භාවනාවෙන් ධ්‍යානයට පත්වීම පහසුය. ආධුනිකයා තමාට ධ්‍යාන නොලැබුණද මෙම භාවනාව අඛණ්ඩව වඩන්න.)

- තෙරුවන් සිහිකර හිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. (මි-5)
- වජ්‍රාසනය, පඳ්මාසනය, සිද්ධාසනය, සුඛාසනය වැනි සම්භාව්‍යය යෝග ආසනයක කය සෘජුව හා සුනම්‍යයව තබා වාසී වන්න.
- දෝත් ඤාණ මුද්‍රාවෙන් තබා දණ හිස් මත තබන්න. (ධර්ම චක්‍ර මුද්‍රාව යනුද මෙයටම නමකි.)
- ප්‍රාශ්වාසයන් සමඟ සප්ඤ්ඤාසනය අරඹන්න.
- නැවත ආශ්වාස කොට ප්‍රාශ්වාසයන් සමඟ සප්ඤ්ඤාසනය කරන්න. කිසිවිටෙකත් භීතියක් ගායනය කරන ආකාරයට අදින්න පදින්න වීපා. කෙටිස්වරයෙන් ශබ්ද නගන්න.
- සප්ඤ්ඤාසනය වඩා ඉක්මනට හෝ කෙටියෙන් නොපවත්වන්න.
- කේසා, ලෝමා, නබා,..... යනුවෙන් සප්ඤ්ඤාසනය කරද්දී චිකිතේක කොටස්වල පිළිකුල සිතෙහි රැඳිය යුතුය.
- සැලකියයුතු වේලාවක් සප්ඤ්ඤාසනය කිරීමෙන් පසුව ක්රමයෙන් ශබ්දය අඩුකරන්න. අවසානයේදී ශබ්ද නැගීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන්න.

- සම්පූර්ණයෙන් ශබ්දය නැවැත්වීමත් සමඟ එය සිතින් මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. එහිදී ශබ්දය මෙහෙහි නොකර පිළිකුල් ස්වභාවය පමණක් මෙහෙහි කරන්න.
- මෙසේ මනසිකාරයේ යෙදීමේදී වැඩි ඉක්මන් නොවන්න. එමෙන්ම බොහෝ ප්‍රමාද නොවන්න.
- සිත වෙන අරමුණක ගිය විට වහාම එය හඳුනාගෙන නැවත කර්මස්ථානයට ගන්න.
- සිත නොකඩවා විවිධ අරමුණු වල යන්නේ නම් වහාම නැගිටින්න.
- මිනිත්තු කීපයකින් පසුව නැවත වාඩිවන්න.
- හිත අයාලේ යන විට, නිදි කිරමින් වාඩි වී ඉන්න එපා. එය භාවනාවට, ධර්මයට කරන අගෞරවයකි.
- විවිධ සිතුවිලි තුල නිදි කිරා වැටෙමින් පැය 1 ½ක් පමණ වාඩි වී සිටීමට වඩා මිනිත්තු 5ක් හෝ අඛණ්ඩව භාවනාවේ යෙදීම වැදගත් බව වටහාගන්න.
- ආර්මිහයේදී සිත වෙන අරමුණුවල යන්න නොදී සුළු කාලයක් සිටීම වුවද ප්‍රමාණවත්ය.
- ටිකින් ටික කාලය දික් කරන්න.
- සක්මන් කරමින්ද භාවනා කරන්න.
- ඇවිදින සිටින විටදීත් පිළිකුල් ප්‍රතිවේදියට පත්කරගන්න උත්සාහ ගන්න.
- බස් නැවතුම්පොළේදී, කාර්යාලයේදී වුවද රූප දකින විට එහි යථාර්ථය මෙසේ යයි සිතන්න. ඒවාට සිත ඇලී ගියවිට එසේ ඇලුනේ ඒ සිරුරේ කුමන කොටස් වලටද යන්න පැහැදිලි කරගන්න. ඒ කොටස්වල රන්, රිදී, අඟිල්, කපුරු වැනි දෙයක් තිබේද? නැතහොත් ඒවා දුගඳ හමන පිළිකුල් කොටස්දැයි හිතඬවම සිතන්න.
- හැම විටම දකින රූපවලත්, තම රූපයේත් අශුභය සිහිකරගෙන සිටින කෙනාට භාවනාව හොඳින් වැඩෙයි.

- මෙසේ භාවනා කරමින් කාලය ගෙවන විට ඔබට වඩාත් හොඳින් පිළිකුල අවබෝධ වන කොටස කුමක්දැයි තීරණය කරන්න.
- එතැන් සිට එම කොටසට භාවනාවට ගෙන ධ්‍යානයට පත්වන්න.
- භාවනා යෝගියා දිනපතාම හැකිතරම් කාලයක් නිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන්න.
- හැකිතරම් සප්තකයේ යෙදෙන්න.
- නමස්කාරයට හා සප්තකයට වෙන්කරන කාලය වැඩිකිවත්ම ඔබ ධ්‍යානයකට පත්වීමද ඉක්මන් වනු ඇත.
- සෑම දිනකම සුළු කාලයක් හෝ තම ගුරුවරයා නිර්දේශ කරන පොත් පරිශීලනය කරන්න.
- දකින දකින පොත් කියවීමෙන් වළකින්න.
- දිනපතාම තම භාවනා දිනපොතේ අවශ්‍ය දේ සටහන් කරගන්න.
- ගුරුවරයා ලඟට යනවිට එය රැගෙන යන්න.
- නමස්කාරය, සප්තකය හා භාවනාව දිනකට අවම වශයෙන් පැය තුනක්වත් වෙන් කරන්න.
- සිත, කය, වචනය හැකිතරම් සංවර කරගන්න.
- හුදෙකළා පිවිතයට ප්‍රිය කරන්න.
- අනුන්ගේ වැරදි සෙවීම අතහැර තමාගේ වැරදි සොයන්න.
- දිනෙන් දිනම දහම් දැනුම දියුණු කරගන්න.
- දානාදි පුන්‍ය කාර්මයන්හි නිතර යෙදෙන්න.
- වාද විවාද වල නොයෙදෙන්න.
- නින්දට නොඇඳෙන්න.
- පමණ දැන ආහාර ගන්න.
- අසත්පුරුෂ සේවනයෙන් මිදෙන්න.
- සුදුසු කලාණ මිත්‍රයා නිතර ඇසුරු කරන්න.

- නිහතමානීකම අගයන්න.

තමාගේ භාවනාමය දියුණුව අනවශ්‍ය අයට ප්‍රකාශ නොකරන්න.

මෙතැන් සිට ඔබ උත්සාහ කළ යුත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමටය. ඔබට වඩාත් හොඳින් පිළිකුල ප්‍රතිවේදයට පත්වූ කොටස තේරා ගන්න. මෙහිදී “ඇට” සංඥාව තෝරා ගත හොත් ධ්‍යාන වැඩීම පහසුය. එමෙන්ම හදවත හා කොඳු රැහැනේ මූල කොටසද සුදුසුය. නමුත්, එහිදී විශේෂ උපදෙස් ද අවශ්‍ය වෙයි. (කොඳු රැහැනේ මූල හා හදවත, නිමිති ලෙස ගන්නා විට පමණයි.)

- ප්‍රථමයෙන්, සම්පූර්ණ ඇට සැකිල්ලේ පිළිකුල දැකීමක් (කොටසින් කොටස ගෙන) භාවනා කරන්න.
- පසුව තමා තෝරාගත් කොටස පමණක් ගෙන පිළිකුල ප්‍රතිවේදයට පත්වනතුරු භාවනා කරන්න.
- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රිද්මයට සතිය නොතබන්න.
- ඔබට දැනෙන ප්‍රීතිය හා සුඛය ටිකින් ටික වැඩි වෙනු ඇත.
- විත්ත ඒකාග්‍රතාවයද තියුණු වෙනු ඇත.
- කොඳු රැහැන මූල, නලල් තලයේ සහ ශරීරයේ විවිධ තැන්වල නුපුරුදු කම්පනයන් දැනෙන විට ඒ ගැන නොසිතා ඒකාග්‍රතාවයම දියුණු කරන්න.
- ඔබට නිම් නිම් නැති ප්‍රමෝදයක්, සතුටක් හා සුඛයක් දැනෙනු ඇත. ඒ ගැන නොසිතා භාවනා අරමුණේම රැඳෙන්න.
- කොඳු රැහැන මූල සිට ඉහලට ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් යම් ශක්තියක් ඉහලට ගමන් කරනු දැනෙනු ඇත. ඒ ගැන නොසලකා සිටින්න.

- සමහර විටක නලල් තලය හා නාභියට අඟල් හතරක් පමණ පහළ ප්‍රදේශය අතර බැඳීමක් දැනෙනු ඇත. එයත් නොසලකා ඉන්න.
- අවසානයේදී සම්පූර්ණ කයම ආශ්වාදයකින් යුතුව හද පිරී යනු දැනෙයි.
- කිසියම් ගුප්තමය ආශ්වාදයක් ඇති කරමින් කොළ රැහැන මුල් ප්‍රදේශයේ සිට කිසියම් ශක්තියක් උඩට විහිදී යනු දැනේවී.
- එම ශක්තිය නාභි ප්‍රදේශයට මදක් ඉහළට නැග නැවත පහලට බසී.
- හිමි හිමි නැතිව ප්‍රීතිය උතුරා යයි.
- බලවත් සුබයක් ඇතිවෙයි.
- දැඩි විත්ත ඒකාග්‍රතාව නොසැලී සිටියි.
- සමහර විට කෙනෙකු ධ්‍යාන ආලෝකය තුල කිමිද සිටිනු ඇත.
- විකක්ක විචාර පමණක් පවතී. නමුත් ඒවා දුබලය.
- මෙම අවස්ථාව මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමයි.
- එය වලී බවට පත් කරගන්න. ඒ සඳහා හොඳම ක්‍රමය අඛණ්ඩව සිටි මසක් පමණ ධ්‍යාන වඩා කායානුපස්සනාවේ සියළු භාවනාවන් අනුපිලිවෙලින් වැඩීමයි.
- විත්තානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාව වඩන්න.
- අනතුරුව ධම්මානුපස්සනාව වඩන්න.
- අවසානයේදී පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යය දුඃඛමය හා අනාත්මය විදසුන් නුවණින් දකින්න.

මේ අවස්ථාව වන විට ඔබ වසර කීපයකට පෙරදී අපහසුවෙන් පත්වුන ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි සිට සතරවන ධ්‍යානය නොහොත් සම්මා සමාධියට පත්වනු නොඅනුමානය. ඔබ දැන්

අනාගාමී තත්වයට පත්වුවෙකි. ඉන් එහාට වෙනත් උපදෙස් අනවශ්‍යය.

- රූපයේ අශුභය - හොඳින් වැටහුන විට
- සරාගී ඔබේ සිත - විරාගී වනු ඇත
- ඇලීම අඩු සිත - ප්‍රමෝද වනු ඇත
- ප්‍රමෝද වූ සිත - සතුට ගෙනෙනු ඇත
- සතුට සමගම - සුවය ලැබෙනු ඇත
- සුවයට පත් සිත - සමාධි වනු ඇත

ප්‍රථම දැහැනේ සුවය විඳිමින්
සතුටු සයුරේ පහසු ලබමින්
දම් අමාසයුරේ කිම්දෙමින්
දිව් ගෙවනු මැන බුන්ම සුවයෙන්

කය බිඳෙන විට ලැබෙයි ඇරයුම
වඩින්නට බඹ ලොව කරා
බඹ ලොවේ සිට නිවන් පුරයට
වඩිනු මැන අප පින්වතානෙහි
වඩිනු මැන අප පින්වතානෙහි

මේ පොත කියවා ගෙන එය සිතට
සැරසුන මැන සුභ ගමන වඩින්නට
දිගුකරමින් මගේ දෑතම ඔබට
කරනා ඇරයුම පිළිගනු මැනව

මරණානුස්සති භාවනාව

මරණය යන වචනය ඇසෙන විට සමහරු බියවෙති. එසේ බියවන්නේ සංසාර ස්වභාවය නොදැනීමත් රාග, ද්වේශ, මෝහයෙන් පිරි ජීවිතයට ඇති ඇලීමත් නිසාය.

ඔබටත් මරණය ගැන ඇසෙන විට, කියන විට බියක් ඇතිවන්නේ නම්, එය ඔබේ ලොකු දුර්වලකමක් ලෙස සලකන්න. කොතෙක් පින්කම් කළත්, භාවනා කළත්, මරණයේදී බියවෙයි නම්, කඳුළු සලයි නම්, තමාට අයත් වන වස්තූන් ගැන සිතයි නම්, කම්පාවට පත්වන්නේනම්, බොහෝ විට ඔහු සතර අපායට යාම සිදුවිය හැක්කකි. එම මරණ බිය ඇති කෙනෙකුට ධ්‍යානයකට, මාර්ගඵලයකට පත්වීම සිදුවිය නොහැක්කකි.

එබැවින් මරණයට ඇති බිය තුරන් කිරීමට ඇති හොඳම භාවනාව මරණානුස්සති භාවනාවයි. එම භාවනාව බහුලව වැඩු තැනැත්තා මරණයට සතුටින් මුහුණ දෙයි. ජරාවට, ව්‍යාධියට පත්වූන සිරුර හැරදා සුගතිගාමී වීමෙන් ලබන සතුට සොම්නස සිහිපත්කරගත හැකි කෙනාට සතුට උපදී. එවැනි කෙනාට තමා කළ දාන, සීල, භාවනාවන් සිහිපත් කළහැකි වෙයි. ඔහු තුල බුද්ධානුස්සතිය පිහිටයි. එවැනි කෙනා නියත ලෙසම සුගතිගාමී වෙයි.

එබැවින් සියළු බෞද්ධයන්ම මරණානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුත්තේය. මගඵල ලබනු කැමති ශ්‍රාවකයා එය බහුලව වැඩිය යුත්තේය. එමගින් ඔහු අනිත්‍යය ද ප්‍රකට කරගනී. සතර කමටහන්වලට අයත් අනෙකුත් භාවනා සමග මේ භාවනාව වැඩු යෝගියාගේ සීලස්කන්ධය සපිරෙන්නේය. නිසිලෙස තෙරුවන් සරණ ගියේ නම් ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටියේ නම් ඔහු නියත ලෙසම සෝවාන් මාර්ගයට

පිවිසි ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක්ම වන්නේයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල සේක. විබැවින් සතර කමටහන් යනු සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයකි.

එක් භවයකට අයත් ජීවිතය සිද්ධියාම මරණය වශයෙන් දැක්වෙයි. එය අප විසින් නිතර කථා කරන ලෝක ව්‍යවහාරයේ ඇති මරණයයි. අප විසින් මරණානුස්සති භාවනාව වඩන්නේ එම මරණය අරමුණට ගෙනය.

මේ හැර සමුච්චේද මරණ, ක්ෂණික මරණ හා සම්මුති මරණ වශයෙන් තවත් මරණ තුනක් ගැන ධර්මයේ දැක්වෙයි.

- මෙයින් සමුච්චේද මරණය නම් රහතන් වහන්සේලාගේ සියළු සසර දුකින් මිදීම් සංඛ්‍යාත පිරිනිවන් පෑමයි.
- ක්ෂණික මරණ නම් සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණ භංගයයි.
- සම්මුති මරණය නම් ගස මැරුණේය, ලෝභය මැරුණේය, ද්වේශය මැරුණේය වශයෙන් පවත්නා ලෝක සම්මත මරණයයි.

ඉහත දැක්වූ තෙවැදෑරුම් මරණයන් මරණානුස්සති භාවනාවට නොගැනේ. එක් භවයක් තුළ පිවිණේන්ද්‍රිය සිද්ධියාම පමණක් මෙම භාවනාවට ගැනේ.

- මරණානුස්සති භාවනාව වඩන යෝගියා ප්‍රථමයෙන්ම තම මරණය ගැන අරමුණු කළවිට බිය උපදින්නේය.
- තම දෙමාපියන් තම දරුවකු සිහිකරන විටද ශෝකය උපදින්නේය.
- වෛරී පුද්ගලයෙකුගේ මරණය සිහිපත් කරන විට ශ්‍රීතිය උපදින්නේය.

වබැවින් ආරම්භයේදීම වචනි අරමුණු ගැනීමෙන් වළකින්න. වබැවින් භය, ශෝකය, ප්‍රීතිය ඇති නොවන ආකාරයට අරමුණු තෝරාගන්න.

- ඒ ඒ තැන්වල මරණයට පත්වූ සත්වයින් හා
- විවිධ සම්පත් විඳි පුද්ගලයින්ගේ මරණයන් ආරම්භයේදී අරමුණු වශයෙන් ගන්න. මෙහි පහත දැක්වෙන භාවනා අරමුණු ගෙන භාවනා කොට පසුව තම මරණය ගැන අරමුණු ගෙන භාවනා වඩන්න. එවිට ඔබට බිය ඇති නොවනු ඇත. එසේ වන්නේ ඔබේ භාවනාව සාර්ථකවූ නිසාය.

පහත අනු පිළිවෙලින් දැක්වෙන භාවනා අරමුණු වලින් එකක් හෝ කීපයක් පමණක් එක් වේලාවකදී භාවනා කරන්න. එය හොඳින් වැඩුණ පසු අනික් අරමුණා ගන්න. මෙහි දැක්වෙන සියළු අරමුණු එක විට ගන්න උත්සාහ ගන්න එපා. ඔබට ගැළපෙන ලෙස තෝරාගන්න. පසුව සියල්ල ගැනීමෙහිද වරදක් නැත.

කලින් භාවනාවේදී දැක්වූ ලෙස භාවනාවට පිවිසෙන්න. එහිදී දැක්වූ උපදෙස් මෙහිදීත් අනුගමනය කරන්න.

ආධුනිකයා අරමුණු ගත යුතු ආකාරය

1. මරණයට පත්නොවන කෙනෙකු ලොව නැත්තේය.
2. රැය දහවල් ඉක්ම යන්නේය, ඇල දොල සිඳී යන්නේය, පිපුන මල් පරව යන්නේය, සියළු මිනිසාම ආයුෂ ගෙවී මරණයට පත් වන්නේය.
3. උදෑසන හිරු එළියෙන් තණ අග පිණි දියවී යන ලෙස මිනිසාගේ ආයුෂ ගෙවී යන්නේය. මරණයට පත් වන්නේය.

4. උපත ලද සියළු දෙනා මරණයට පත්වන්නේය, මරණයෙන් බේරීමට තැනක් නැත්තේය, එසේ බේරුණ කෙනෙකුද නැත්තේය, මටත් ඒ මරණයට මුහුණ දීමට සිදුවන්නේය.
5. මරණය කොයි මොහොතේ සිදුවේදැයි දන්නා කෙනෙකු නැත. සමහර විට තව වසර කීපයකින් සිදුවිය හැක. වසරකින් විය සිදුවිය හැක. මාසයකින් විය සිදුවිය හැක. සතියකින් විය සිදුවිය හැක. දිනකින් විය සිදුවිය හැක. පැයකින් විය සිදුවිය හැක. මිනිත්තුවකින් විය සිදුවිය හැක. ඉහළට ගත් හුස්ම පහළට හෙලීමට මත්තෙන් විය සිදුවිය හැක්කේය. මට මෙන්ම අන් අයටද විසේමය.

සියළු නිරෝගී බව ව්‍යාධිය අවසාන කොට ඇත්තේය. සියළු ශෞචනයන්ම ජරාව අවසාන කොට ඇත්තේය. සියළු ජීවිත මරණය අවසාන කොට ඇත්තේය.

ජාති, කුල, ආගම් හේදයකට අනුව මරණය සිදු නොවන්නේය. වය සියළු දෙනාටම සිදු වන්නේය. දුප්පත්, පොහොසත්, බලවත් යයි හේදයකින් තොරව සැමට පැමිණෙන්නේය. එයින් බේරීමට ඇතුළුවන්නේ පළාභිය හැකි නොවේ. ගුවනින් පලාභිය හැකි නොවේ. ධනයෙන් හා බලයෙන් බේරිය හැකි නොවේ. බේරුණු කෙනෙකුද ලොව නැත්තේය. මගේ මරණය නියත වන්නේය.

මහා යසස් ඇති රජවරු, සිටුවරු, ලොව ප්‍රබල යුදකාමීන්, සාන්තුවරයන්, උගතුන් කලාකරුවන් යන සියළු දෙනාම මරණයට පත්වූයේය. ඒ කිසිවෙකුට එයින් බේරීමට නොහැකි වූයේය. මටද මරණය හිමි වන්නේය. මරණය නියතයි.

පය මහපට ඇඟිල්ලෙන් වෛජයන්ති ප්‍රාසාදය කම්පා කලාවූ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේද මාර මුඛයට පිවිසි සේක. එසේ නම් මා ගැන කියනුම කවරේද මටද මරණය නියතය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර, සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට වඩා ප්‍රඤ්ඤාවෙන් වැඩි කෙනෙකු ලොව නොසිටියේය. උන්වහන්සේද මාර මුඛයට පිවිස සේක. මා ගැන කියනුම කවරේද?

මට වැනි ශරීර තව බොහෝ දෙනෙකුට ඇත්තේය. මේ කය තුළ සිටින අසු කුලයක පණුවන්ටද මට මෙන්ම ශරීර ඇත්තේය. සිවියෙහි සිටින පණුවන් සිවිය කා දමයි. සමෙහි සිටින පණුවන් සම කා දමයි. මසෙහි සිටින පණුවන් මස කා දමයි. නහරවල සිටින පණුවන් නහර කාදමයි. ඇට වල සිටින පණුවන් ඇට කාදමයි. ඒ ඒ පණුවන් ඒ ඒ තැන්වලම උපදිති. එහිම දිරති. එහිම මියයති. එහිම මල මුත්‍රා කරති. පණුවන්ගේ තිඹිරිගෙයද, ගිලන්හලද, සොහොනද, වැසිකිළියද, මේ ශරීරයමයි. ඒ පණුවන්ද මරණයට පත්වෙයි. ඒ අසු කුලයක පණුවන් මෙන්ම මේ ශරීරයද මරණයට පත්වෙයි. මරණය නියතයි. ජීවිතය අනිත්‍යයි.

- මේ ආයුෂ වනාහි අබලය, දුබලය, ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය පවතින තාක් කල් මා ජීවත් වන්නේය. ගත් වාතය පිට කිරීමට පෙර මරණය සිදුවිය හැක්කේය. මා වහ වහාම බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරගත යුත්තේය.
- මේ සිරුරු සතර ඉරියව් තිබෙන තාක් කල් පවතින්නේය. ශීත උෂ්ණ සමච පවත්නා තෙක් මේ සිරුර පවත්තේය. ආයුෂ සිඳෙන්නේය. මරණය නියතයි. ජීවිතය අනිත්‍යයයි.
- සතර මහා භූත සමච පවත්නා තෙක් මේ රූපය පවතින්නේය. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ආදීන්ගේ කිසිවක් කිපීමෙන් මරණයට පත්විය හැක්කේය. මරණය නියතයි. ජීවිතය අනිත්‍යයයි.

දිනක් නික්මුන් තම තමන් මරණ සතිය වඩන ආකාරය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියේ ප්‍රකාශ කලේය.

1. අහෝ මම එක් රැයක්, දවාලක් ජීවත් වන්නෙමි යහපති. ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සිහිකර ගන්නෙමි.

2. අහෝ මා එක් දවලක් ජීවත් වන්නේනම් මැනවි. මම ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සිහිකර ගන්නෙමි.
3. අහෝ මම එක පිණ්ඩිපාතයක් වළඳන තෙක් ජීවත් වෙන්නේ නම් යහපති. මම ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කර ගන්නෙමි.
4. අහෝ මම එක බත් පිඬක් වළඳන තෙක් ජීවත් වන්නේ නම් යහපති. මම ඒ කාලයෙහි බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කර ගන්නෙමි.
5. ගත් හුස්ම පහළට හෙලීමට පෙර මරණයට පත් නොවූයේනම් මැනවි. මම ඒ කාලය තුළ බුද්ධ ශාසනය සම්පූර්ණ කරගන්නෙමි.

මෙහිදී අවසන් භික්ෂුව මරණ සතිය වැඩීම ගැන කළ ප්‍රකාශය උතුම් වන්නේයැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක.

ඒ අනුව ඔබත් කල් නොහැර වහ වහාම මේ ශාසනය තුළ කළයුතු දේ අවසන් කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

මෙලෙස මරණානුස්මතිය වැඩීමෙන් ඔබට අනිත්‍යද ප්‍රකට වෙයි. අනිත්‍යය ස්වභාවය ප්‍රකට කළ විට දුක ප්‍රකට වෙයි. මෙලෙස මරණානුස්මතිය වැඩීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණය වැඩීමටද (විදුර්භනාව) මග හෙලිවෙයි. මරණානුස්මති භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලද නොහැක. උපචාර සමාධියට පත් වන්නේය.

මෙහි දැක්වූ සතර කමටහන් වැඩීමෙන් අඩුම වශයෙන් උපචාර සමාධියකටවත් පැමිණීමට උත්සාහ කරන්න. දිනකදී එක් භවනාවක් සඳහා පැය ½ බැගින් පැය දෙකක් භාවනාව සඳහා යොදාගන්න. අධිණ්ඩවම ඒ අතරදී නම්ස්කාරය හා සජ්ඣායනය පවත්වාගන්න.

අප ශාසනයේ ප්‍රතිවේද ශාසනය නැවත නගා සිටුවීමට නම්.....

ලංකාව තුළ විවිධ භාවනා මධ්‍යස්ථාන හා වැඩසටහන් පැවතුනද ප්‍රතිවේද ශාසනය දැවසින් දැවසම පරිහානිය කරා යන බව ඉතා පැහැදිලිව පෙනෙන්නට ඇත. භාවනා උගන්වන පුහුණු වෙත දෙපිරිසම අඛණ්ඩව භාවනාවේ යෙදෙන්නෙත් නැතැ. අඩුම වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත්වූන කෙනෙකු සොයා ගැනුම ඉතාම අසීරුය.

භාවනාව පිළිබඳව පොත් පත් මෙරට බොහෝය. ඒ පොත්පත් ලියූ වැඩිදෙනා භාවනා කර කිසියම් දියුණුවකට පැමිණී අය නොවන බව කණගාටුවෙන් වුවද කිවයුතුමය. මෙබඳු අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක් ඇතිවීමට හේතුව කුමක්ද? ඒ ගැන විමසිය යුතු කාලයකට අද අපි එළඹ සිටිමු.

අද මිනිසා ගනු ලබන ආහාර, පාන මෙන්ම ඉඳුම්, හිටුම්, ඇඳුම්, පැළැඳුම් හා සිරිත් විරිත්ද බොහෝ වෙනස්ය. පරිසර සාධකද වෙනස් වී ඇත. මේ සියළු හේතූන් නිසා කායික හා මානසික පාර්ශ්විකවශයකින් තොර විවිධ ව්‍යාධීන් සහිත මිනිස් සමාජයක් ගොඩනැගී ඇත. නිහතමානිකම, කීකරුකම, අල්පේච්ඡබව, සියළු කටයුතුවල හැකියාවක් ඇති බව, අවංකකම, මුදු ගුණය, ලදදෙයින් සතුටුවීම, සැහැල්ලු පැවතුම් ඇතිබව හා තැන්පත් ගති ඇති බව වැනි සත්පුරුෂ ධර්මයන් සමාජයෙන් තුරන් වෙමින් පවතී. පැරණි බෞද්ධ සංස්කෘතිය හා සිරිත් විරිත් පිළිබඳවද තැකීමක් නැත. බෞද්ධ සංස්කෘතියෙන් තොරව බුදු සමයට පැවතීමටද අපහසුය.

මිනිසාගේ පැවැත්මට ආහාර, නින්ද, විවේකය මෙන්ම ශාරීරික ව්‍යායාමයද, අවශ්‍යයි. මුල් යුගවල මිනිසාට තම ජීවිත පැවැත්ම තුලින්ම එය ලැබුණි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු රහතන්වහන්සේලාද නිතර සක්මන් භාවනාවේ යෙදුන බවට සූත්‍ර දේශනවලින් පැහැදිලි වෙයි.

වර්තමාන සමාජය තුළ තම ජීවනෝපාය තුලින් ව්‍යායාමයක් ලැබෙන අය ඉතා අඩුය. එවැනි අයට ධර්ම මාර්ගයේ යාමේදී විවිධ ගැටළු පැන නගී. ඔවුනට ධර්මශ්‍රවණය, සාකච්ඡා කිරීම, භාවනා කිරීම හා වන්දනා කිරීම යන අවස්ථාවලදී නිසි පරිදි ඉරියව් පවත්වාගත නොහැක. නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයාට සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීම සඳහා නිසි භාවනා ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට සිදුවෙයි. නමුත් අද සමාජයේ වැඩිදෙනෙකුට නිසි ඉරියව්වක මිනිත්තු කීපයක් හෝ ආන්තව සිටිය නොහැක. මෙවැනි පිරිස කෙසේනම් මගඵල ධ්‍යාන, ලබමින් නිවන කරා යයිද?

මෙරට ආසනය තුළ ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව කෙලින්ම විදුර්භතා භාවනා ක්‍රමයක් බිහිවූයේද ලාංකික බෞද්ධ සමාජය තුළ තිබූ මෙම අවාසනාවන්ත තත්වය නිසාය. ධර්ම මාර්ගයට ගැලපෙන ලෙස මිනිසාගේ අඩුපාඩු මගහරවා ගැනීම වෙනුවට මිනිසාගේ අඩුපාඩුවලට ගැලපෙන ලෙස ධර්මය වෙනස් කළ නොහැක. නමුත් අප ආසනය තුළ මෙතෙක් කර ඇත්තේ එයයි. මේ නිසා සිදුවූයේ ප්‍රතිවේද ආසනය සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ අනාවයට යාමයි.

අප විසින් ඉදිරිපත් කරන පොත් පෙළින් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ නැවත ප්‍රතිවේද ආසනය ඇතිකිරීමේ ක්‍රමයකි.

මගඵල ලාභී ආර්ය ශ්‍රාවකයින් බිහි කිරීමට නම් සද්ධර්ම ශ්‍රවණයත් සමගම භාවනාවට සුදුසු ලෙස සිත, කය දෙකම වැඩෙන ආකාරයේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් අත්‍යවශ්‍යව ඇත. එම ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙල බුද්ධානුආසනාවටද අනුකූල විය යුතුය. එවැනි වැඩපිළිවෙලක් ගැන සිතීම පවා අප ආසනය තුළ මෙතෙක් සිදුවී නැත.

අද භාවනාව දියුණු කිරීමට බාධාවක් ලෙස පවතින බොහෝ දේ අපේ නොසැලකිල්ල, කම්මලෙකම හා නොදන්නාකම නිසා ඇතිවූ දේය.

මෙරට ප්‍රතිවේද ශාසනය නැවත ගොඩනැගීමට නම් ශ්‍රාවකයාගේ ව්‍යාධීන් පහකර නිසිලෙස භාවනාවට යොමුකරන, වහ වහා ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක් අවශ්‍යව ඇත.

ශ්‍රාවකයාට ආයු, වර්ණ, සැප, බල ලබා දෙමින් ඔවුන් නිසිලෙස භාවනාවට යොමු කරන භාවනා පූර්ව සාධනාවක් අප විසින් මීට වසර තුනකට පෙර “ධ්‍යාන හා සම්මා සමාධිය” යන කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කළෙමු. ඒ සඳහා අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගෙන් උණුසුම් ප්‍රතිචාරයක් ලැබීම. විශාල පිරිසක් එමගින් විවිධ ව්‍යාධීන් සුවපත් කරගෙන නිසි භාවනා ඉරියව් පුහුණුවී සාර්ථක ලෙස භාවනාවට යොමු විය. එමනිසා එම භාවනාපූර්ව සාධනාව වඩාත් විස්තර සහිතව ඇතුලත්කොට අප “නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව” යන වෙනමම කෘතියක් ඔබ අතට පත් කෙළෙමු.

එම කෘතිය පරිශීලණය කිරීමෙන් නමස්කාරය, නිසි සජීකාරය, හා නිසි ලෙස පළඟ බැඳීමට පුහුණුවීම තුලින් ව්‍යාධීන් දුරකොට ආයු, වර්ණ, සැප, බල ලැබ භාවනාවට පිවිසිය හැකි වෙයි. දැනටමත් සැලකිය යුතු පිරිසක් එලෙසින් නිසිලෙස භාවනාවට පිවිස සිටීම සතුටට කාරණයකි.

පසුගිය සමයේ කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් නොලබමින් පැවතුන සාවද්‍ය භාවනා ව්‍යාපාරය නිසාම අප බෞද්ධයින් අතර වැරදි මත රාශියක් පැතිරී ඇත. ඒ නිසාම නිසි ඵල ලබන භාවනා ක්‍රමයක් ඉදිරිපත් කිරීමේදී විවිධ ගැටළු මතුවිය. මේ නිසා අප ශ්‍රාවකයන්ට තම නිර්වාණ මාර්ගය පිළිබඳව පැහැදිලි නිරවුල් අවබෝධයක් ලබාදීම සඳහා,

“බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳව ගැටළු වලට පිළිතුර” යන කෘතිය ඉදිරිපත් කළෙමු.

එමගින් භාවනාව පිළිබඳව පවතින දුර්මත දුරුකොට, ව්‍යාධීන් පහකොට, කායික හා මානසික පාර්ශුද්ධතාවය ලැබ, සම්භාව්‍යය භාවනා ඉරියව් පුහුණුවී, සාර්ථකව භාවනාවට පිවිසීමට ශ්‍රාවකයාට හැකිවෙයි. එවැනි ශ්‍රාවකයා සඳහා සෝවාන් මාර්ගයට හා සෝවාන් ඵලයට පත්වීම සඳහා අවශ්‍ය ධර්මයන් හා භාවනාවන් පිළිබඳව විස්තර ඇතුලත් කොට “සෝවාන් මාර්ගය හා සෝවන්ඵලය” යන කෘතිය ඉදිරිපත් කළෙමු.

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීම සඳහා නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා අඛණ්ඩ, අවිඡ්ච, අසබල, අකල්මාශ, භූපිෂ්‍ය, විඤ්ඤපුශ්ඤ, අපරාමෘෂ්ඨ සමාධි සංවත්තනික ශීලය පවත්වාගත යුතුය. එම ශීලය සික්ෂාපද සමාදන් වීමෙන්, පිරිත් දේශනා කිරීමෙන්, මල් පහන් ආදී පූජාවන් පැවැත්වීමෙන් පමණක් සපුරා ගත නොහැක.

ඒ සඳහා වැඩිය යුතු සතර කමටහන් පිළිබඳව විස්තරයක් මෙම පොතින් සැපයුවෙමි. මගඵල, නිවන කරා යන ශ්‍රාවකයාට නිසි කලාණ මිත්‍ර සේවනයක්ද අත්‍යාවශ්‍යය. මේ පොත් පෙල කීපවරක්ම කියවා අවබෝධ කරගෙන ප්‍රායෝගික මාර්ගයට පිළිපත් ශ්‍රාවකයාට සුදුසු කලාණ මිත්‍රයා නිසි කළදී හමුවෙනු ඇත.

තෙරුවන් සරණයි !

රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

077-6782903

