

ආභාෂානසති සංඥාව

නිවහ දකින නුවන් දහය
(ගිරිමානන්ද සූත්‍රය)

දෙවන කොටස



උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

.....මෙසේ ක්‍රම රාශියක් දැනගෙන තමන් බෙහෙත් සාප්පුවක් බවට පත් වූ විට එක් බෙහෙතක් වත් ගන්න බැරවෙනවා. එක බේතක් ටිකක් ගන්නවා. එක පොතක් ටිකක් කියවනවා. එක විදිහකට ටිකක් භාවනා කරනවා. හරි නැහැ. ප්‍රතිඵල නැහැ. තව දෙයක් ටිකක් පුරුදු කරනවා. එකක් පිළිබඳවත් නැහැ හරි හමන් විශ්වාසයක්. අත්තෙන් අත්තට පනින තත්වයක්, හැම දෙයම ටික ටික දිව ගා බලන තත්වයක්. ඒ විශ්වාසය නැතිකම, තමන් පිළිබඳව නෙමෙයි කරන දේ පිළිබඳව.

ඒ උගුලටත් අසුවෙන්නට එපා. ඔය විවිකිවිචාවට අහුවුවහොත් ලේසි නැහැ. ලේසියෙන් බේරෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එවිට එක් ගුරුවරයෙකුගෙන් ටිකක් ඉගෙන ගන්නවා. තව කෙනෙකු හොයා ගන්නවා. අත්තෙන් අත්තට පනිනවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යනවා. පොතින් පොතට යනවා. සූත්‍රයෙන් සූත්‍රයට යනවා. සූත්‍ර පිටකයෙන් අභිධර්ම පිටකයට යනවා. අභිධර්ම පිටකයෙන් විසුද්ධි මාර්ගයට එනවා. විසුද්ධි මාර්ගයෙන් අටුවාවලට යනවා, කෙළවරක් නැහැ කළුකෘත මිත්‍රවරුනි, ඔය විදිහට. විවිකිවිචා නැමැති ඒ ජාලයට ඒ දැලට අසුවුවහොත් කොහෙත් කෙළවර වෙයිද දන්නේ නැහැ. එහි කෙළවරක් නම් නැහැ. රටින් රටට යන්නත් පුළුවන් නිවැරදි භාවනාව කොහෙද තියෙන්නේ කියා සොයමින්. කොහෙවත් නැහැ. කිසිම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකවත්, කිසිම පොතකවත්, නිවැරදි භාවනාව නැහැ. එය තියෙන්නේ තමන් ළඟ.....

ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ.

www.nilambe-deshana.net

ISBN 978-955-0332-02-1

**ධර්ම දානයකි
නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි**

ආනාපානසති සංඥාව

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

උපුල් මහතාගේ දේශන ඇතුළත් කොට සැකසූ නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් ප්‍රකාශයට පත්කළ අනෙකුත් පොත්

1. රුවට නමක් නමට රුවක්
2. නිවන දකින නුවන් දහය (පළමු කොටස)
3. නිවෙන සිත
4. මමත්වයේ මූලාව (පොහෝදින දේශන)
5. අසිරිමත් බොදුමග (පොහෝදින දේශන)
6. ඕබේම ඇසින් ලෝකය දකින්න (පොහෝදින දේශන)

ආනාපානසති සංඥාව

පළමු මුද්‍රණය : 2013 ජූනි

ISBN 978-955-0332-02-1

© උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය : රුවිරා ඒකනයක

කවර නිර්මාණය : උපාලි ගුණසේකර
සුජීව ක්‍රීශාන්ත

මුද්‍රණය : තරංජි ප්‍රින්ට්ස්,
506, නාවින්න,
මහරගම.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම : නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

පෙරවදන

නොයෙක් දුක් කම්කටොළුවලින් පිරි මේ ජීවිතයෙන් හෙම්බත්ව ආධ්‍යාත්මික සැනසිල්ලක් සොයාගෙන යන අප ඒ පිළිබඳ වූ බොහෝ පොත පත කියවා ඇත්තෙමු. බොහෝ ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කර ඇත්තෙමු. එකම රෝගයට නොයෙක් වෛද්‍යවරු පසුපස යමින් ලබාගත් සියලු ඖෂධ වර්ග ඉතාමත් සුරක්ෂිතව අපගේ මතක ගබඩාවෙහි තැන්පත් කර ඇත්තෙමු. අද අප එම ඖෂධ ගබඩාව විවෘතකර බැලූවහොත් නිසැකවම අපට දැනගන්නට ලැබෙන්නේ ඒ සියල්ලක්ම නියමිත මාත්‍රාවට නොගෙන යාත්තමින් දිවගා ඇතිබව පමණක්ය. තවත් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් තවත් බෙහෙතක් ලබාගෙන එයත් සුපුරුදු ගබඩාවෙහිම තැන්පත් කරගන්නට මාන බලමින් සිටින අපට රෝග සුවයක් කවදා ලැබේවිදැයි සිතිය හැකිද? ඖෂධ වර්ග ගැන උගැනීමෙන් හෝ ඒවා සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමෙන් මේ සාංසාරික රෝගය නිමාකළ හැකිද? කරුණාවන්ත වූත් මෛත්‍රීසහගත වූත් සිතින් යුතුව අපට ධර්මය දේශනා කරමින් මේ උතුම් කළහණ මිත්‍රයන් අපව මේ දුකින් නිදහස් කරන්නටත් ආධ්‍යාත්මික සැනසීමක් ලබා දෙන්නටත් ගන්නා වූ අසීමාන්තික වෙහෙස අපට නොපෙනෙන්නේ මන්ද?

අපට බොහෝ කාලයක් තව ඉතිරිව නැත. ලෙඩ දුක්වලින් හෝ හදිසි අනතුරුවලින් හෝ නොදැනීම කාලය ගෙවී ගොස් මහළුවියට පැමිණීමෙන් හෝ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නොලබාම අපට මේ ජීවිතයෙන් සමුගන්නට සිදුවිය හැකිය. අද දවසෙහි ශාරීරිකවත් මානසිකවත් යම් පමණකට නිරෝගිව සිටින අප තව තවත් ප්‍රමාද වන්නේ ඇයි? භාවනා මධ්‍යස්ථානයක හෝ ආරණ්‍යයක භාවනා පුහුණු වීමට කල්යල් බලමින් නොසිට අපගේ නිවහන තුළම දිනකට සුළු වේලාවක් හෝ ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්නටත් එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩකටයුතු හැකි පමණ සිහියෙන් අවධානයෙන් කරන්නටත් ඔබත් මමත් අද අදම වීර්යය කළයුතු නොවන්නේද?

ආනාපානසති සංඥාව නමින් මෙසේ ඔබ අතට පත්වන්නේ නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශක කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා විසින් පවත්වනු ලැබූ ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ දස සංඥා අතුරින් අවසාන සංඥාව පිළිබඳ විස්තරාත්මක වූත්, ප්‍රායෝගික වූත් ඉතාමත් අන්‍යෝන්‍ය ධර්ම විග්‍රහයකි. අප ප්‍රකාශයට පත්කරන ලද මෙහි පළමු කොටසෙහි මුල් සංඥා නවය ඇසුරින් කෙනෙකු භාවනාවට පෙර මනස සකසාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක් අඩංගු වෙයි.

උපුල් මහතා දේශනා කරන ධර්මය පිළිබඳව සටහනක් තැබීම අත්‍යවශ්‍ය වුවද මා එයට සුදුස්සෙකු නොවේ. මීට වසර කිහිපයකට පෙරාතුව ගොඩවිත් සමරන්න මහතාගේ ගුණානුස්මරණයක් මෙහෙයවීමට පැමිණි මහා සංඝරත්නයේ නායක හිමියන් උපුල් මහතා ගැන ද සඳහනක් කරමින් කියා සිටියේ දීප්තිමත් චන්ද්‍රාලෝකය පෙන්වීමට පන්දම් එළියක් අවශ්‍ය නොවන බවය. අප එම ධර්මාලෝකය අපගේ ජීවිතය නියමාකාරයෙන් දකින්නට උපකාර කරගනිමු.

මෙම ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීමට නොයෙක් අයුරින් උපකාර කළාවූ සෑම දෙනාම ඉතාමත් කෘතචේදීව සිහිපත් කරන අතර ඒ හැමදෙනාටමත්, පාඨක ඔබටත් මේ ධර්මය පුහුණුකිරීමෙන් සසර දුකින් නිදහස් වන්නට අවශ්‍ය ධර්මාවබෝධය ලැබේවා.

සංස්කාරක

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

සිතුවහ

- ධර්ම දේශනා පැවැත්වීමට උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතාට ආරාධනා කළ විශේෂඥ වෛද්‍ය එච්.බී. ජයසිංහ මහතාට සහ 2010 දෙසැම්බර් මාසය වෙනතුරු වසර කිහිපයක්ම එම වැඩසටහන් සංවිධානය කළ මහනුවර ජයග්‍රහණ මූලස්ථානයේ කාර්ය මණ්ඩලයට
- නොකඩවාම එම දේශනාවලට සහභාගිවෙමින් ඒවා පටිගත කොට අපට ලබා දුන් දීප්ති ප්‍රේමවන්ද්‍ර මහතාට
- ඉවසීමෙන් කළයුතු බාරදුර කටයුත්තක් වූ දේශනා පිටපත් කිරීම කරදෙමින් අපව උනන්දු කළ ප්‍රියදර්ශනී හෙට්ටිආරච්චි මෙනවියට
- පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය කල රුචිරා ඒකනායක මියට සහ සෝදුපත් බැලීමට සහාය වූ නිමාලිකා ඒකනායක මෙනවියට
- සංස්කරණ කටයුතු සඳහා සහාය වූ වමරා ඉලේපෙරුම මියට
- අලංකාර කවරයක් නිර්මාණය කර දුන් උපාලි ගුණසේකර මහතාට සහ සුජීව ක්‍රිශාන්ත මහතාට
- මේ වටිනා දහම බොහෝ දෙනෙකුට ලබාදීමේ අරමුණින් මුද්‍රණ වියදම දැරීම සඳහා කාරුණිකව දායක වූ කළණ මිතුරන්ට
- මුද්‍රණ කටයුතු සඳහා පොත සකස් කිරීමෙන් සහ සම්බන්ධීකරණයෙන් සහාය වූ නිමල් දිසානායක මහතාට සහ පිටු සැකසුම් කරදුන් කුමාරි විජේවර්ධන මියට
- පොත අලංකාරව මුද්‍රණය කරදුන් තරංජි ප්‍රින්ටිස් ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලයට

පටුන

1. ආනාපානසතිය	1
ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පසුබිම	2
ජනප්‍රියතම භාවනාව	3
සියල්ලන්ටම වැඩිය හැකි භාවනාවකි	7
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ වැදගත්කම	8
ඔබ ගැඹුරින්ම නිශ්චල වෙයි	12
සියලුම ධර්මයන් ආනාපානසතියෙන් වැඩෙයි	14
බුදුන් වහන්සේගේ ආර්ය පැවැත්ම	15
සෘජු මාර්ගය	17
ඔබේ ළඟම සිටින මිතුරා	19
2. භාවනාවට පිවිසීම	24
භාවනාවට සුදුසු පරිසරය	24
භාවනා ඉරියව්ව	28
පා රිදීම සහ හිරිවැටීම	32
උඩුකය සෘජුව තබාගැනීමේ වැදගත්කම	33
අවධානය	35
බාහිර ශබ්ද	38
ඉරියව්ව පහසුවෙන් හදාගන්න	39
බාහිර සංවේදනා හඳුනාගන්න	40
3. මනස සකස් කිරීම	43
දුවන ලෝකය	43
ජීවිතය කුමකටද?	46
අනිත්‍යය දකින්න	47
අයිතිකරගත් දේ අපෙන් ගිලිහෙයි	48
අපගේ ආකල්ප වෙනස් විය යුතුය	52
සිතිවිලිවල නිස්සාරත්වය දකින්න	56
සතුටුවීමිවල නිමාවක් නැත	60

4. පංච නීවරණ	63
බාධා නොකරනු	63
මනසේ සිදුවන දෙබස්	68
කාමච්ඡන්දය	70
ව්‍යාපාදය	73
ථීන මිද්ධය	74
උද්දච්ච කුක්කුච්ච	77
විච්චිච්ඡා	78
5. භාවනා පුහුණුව	83
සිහිය පිහිටුවා ගැනීම	86
මේ මොහොතේ සිදු වන්නේ කුමක්ද?	89
සිතන්නට කිසිවක් නැත	90
මමත්වයේ මැදිහත්වීම	92
ශරීරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න	95
ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය යනු ක්‍රියාවකි	96
6. සිහිය දියුණු කිරීම	102
භාවනාවේදී දූනෙන වෙහෙස	103
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ අවස්ථා	107
සිහිය මුවහත් වෙයි	107
ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අතර විරාමය	108
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ලක්ෂණ තුන	110
සමස්ත ශරීරයම ආශ්වාස කරයි	115
7. කය සංසිඳවා ගැනීම	121
හුස්ම අපව සජීවී කරයි	122
මාර්ග සිතියමක ප්‍රධාන මංසන්ධි	124
හුස්ම නොදැනී යාම	126
කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන් සංසිඳවා ගන්නට	
පුහුණු වන්න	128
ප්‍රීතිය සතුට අත්විඳින්නට පුහුණු වන්න	132

8. අපූර්වකම සොයා ගැනීම	141
භාවනාවෙන් සිදුවන පරිවර්තනය	143
විඳින සැපයට සංවේදී වෙන්න පුහුණු වෙන්න	151
9. සමාධි සුවය	159
කාසියක දෙපැත්ත	159
සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය දකින්නට පුහුණු වන්න	168
සිතට විවේකයක් දීම	169
ප්‍රභාස්වර සිත	171
10. යළි නොඑන ගමන	178
හිත නිදහස් කරගැනීමට පුහුණු වන්න	183
කිසිදෙයක් නිත්‍ය නැති බව දකින්නට පුහුණු වන්න	185
කිසිම දෙයකට නොඇලෙන්නට පුහුණු වන්න	187
සිතේ ගමන නතර කරන්නට පුහුණු වන්න	189
අයිතිකරුට ආපසු බාරදෙන්න	190
11. සාරාංශය	195

ආනාපානසතිය

අපේ හාමුදුරුවන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළහණ මිත්‍රවරුනි, බෞද්ධ අප මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය පිරිනක් විදිහට භාවිතා කරනවා. මහ පිරික් පොතේ සර්ව රාත්‍රික පිරික් දේශනාවලදී සජ්ඣායනා කරන, අපේ හාමුදුරුවන් වහන්සේලා විසින් ආශීර්වාද පතා සජ්ඣායනා කරන එක් සූත්‍රයක් ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. විශේෂයෙන් අසනීප පිළිබඳ කාරණාවලදී වඩාත් භාවිතා කරනවා. බොහෝ විට පිරිනක් වශයෙන් තමයි අද භාවිතා වෙන්නේ. පිරිනක් වශයෙන් අනිවාර්යයෙන් ම එහි බලයක්, ශක්තියක් ඇති. නැතිනම් මෙපමණ කාලයක් අවුරුදු දහස් ගණනක් භාවිතා කරන්නේ නැහැ.

නමුත් මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය කියන්නේ පිරිනකට එහා ගිය එයට වඩා ගැඹුරු, විමුක්ති මාර්ගය පිළිබඳ ඉතාම පැහැදිලි, නිවන පිළිබඳ ඉතාම රසවත් මාර්ගෝපදේශයක් සහිත සූත්‍රයක්. මේ දස සංඥා. එම නිසයි භාවනාවට උනන්දුවක් දක්වන අප මේ කාරණය ගැන කතා කරන්න තීරණය කළේ. දැන් අප එයින් මුල් සංඥා නවය ගැනම කතා කර තිබෙනවා භාවනාවට අදාළ වන ආකාරයට. ඒ සෑම කාරණයක් පිළිබඳව ම අතුරු කතා විවරණ පොත්පත්වල විවිධ සූත්‍ර දේශනාවල හා අභිධර්මයේ අන්තර්ගත වෙනවා.

නමුත් අප පොත්පත්වල න්‍යායාත්මක පැත්තට එපමණ යන්නේ නැතිව, ජීවිතය තුළ අත්දැකිය හැකි, ජීවිතය තුළ

භාවිත කළ හැකි සහ ප්‍රගුණ කළ හැකි සීමාව තුළ ප්‍රායෝගික අංශයෙන් ඒ කාරණා කතා කළා. එම සංක්ෂිප්ත වූත් සරල වූත් සාකච්ඡාවලින්ම පැහැදිලි වෙනවා ඇති ගිරිමානන්ද සූත්‍රය කියන්නේ කොපමණ වටිනා සූත්‍ර දේශනාවක් ද බව. මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක්ය කියන විට එයින් අදහස් වෙන්නේ නැහැ අනිත් සූත්‍ර දේශනා නොවටින බව. එසේ නෙවෙයි, නමුත් මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයට කුමක්දෝ හේතුවකින් ලැබිය යුතු තැන, සාධාරණත්වය ඉෂ්ට වී නැහැ. විශේෂයෙන් මේ බුදු දහම ප්‍රායෝගිකව යොදාගන්න බලාපොරොත්තු වෙන, ඒ සඳහා උත්සාහ කරන, ජීවිතය නිවී සැනසිල්ලේ ගෙවන්නට කැමති ඇත්තන්ට මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් ලැබෙන පිටිවහල මෙතෙකැයි කියන්නට බැහැ.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පසුබිම

කෙනෙකු නිරෝගි කරන මාර්ග දහයක් ගැන තමයි මේ සූත්‍රයේ කතා කරන්නේ. ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන් අසනීපව වැඩ සිටින විට ආනන්ද භාමුදුරුවෝ පවසනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට, අන්න ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන් හොඳටම ලෙඩ වෙලා, ආබාධිත වෙලා, ගිලන් වෙලා. ඔබ වහන්සේ ගිහින් බලන්න. සමහරවිට, ආනන්ද භාමුදුරුවන් හිතන්න ඇති ශාස්තෘත්වහන්සේ වැඩම කළහොත් අඩුම ගණනේ ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ගේ හිතවත් හැදෙයි කියා. එය සාමාන්‍ය සිතිවිල්ලක්නෙ අසනීප වී සිටින විට. හිතන්න රෝහලක සිටින රෝගීන් ගැන. රෝගීන් බලන වෙලාව එනතුරු නේවාසික රෝගීන් සිටින්නේ ඔරලෝසුව දෙස බලමින්, කවුරුහරි බලන්න එයි කියා. ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවනුත් එසේ සිතනවා ඇති කියා හෝ නැතිව ආනන්ද භාමුදුරුවන් යෝජනා කරනවා ඔබ වහන්සේ වැඩමවා බලන්න අර දැඩි සේ ආබාධිතව, ගිලන්ව, රෝගීව, ආතුරව ඉන්න ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ව.

එතනදී බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “නෑ මා යන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙන්න මේ දස සංඥා හොඳට

ඉගෙන ගන්න, ඉගෙන ගෙන ඔය දස සංඥා ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ට කියන්න. එය අසා උන්වහන්සේ නිරෝගී වෙයි. උන්වහන්සේ සුවවෙයි, උන්වහන්සේ ආනාබාධිත තත්වයට පත්වෙයි.” බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට දේශනා කළා මේ ප්‍රතිකර්ම දහය, දස සංඥා. ආනන්ද භාමුදුරුවෝ එය මැනවින් ඉගෙන ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ට නැවත දේශනා කළ විට ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ගේ අසනීපය සුව වූවා. උන්වහන්සේ කවර රෝගයකින් ද ගිලන්ව සිටියේ? ඒ ගැන විස්තරයක් සුත්‍රයේ නැහැ. එහෙම විස්තරයක් තිබුණා නම් කෙනෙකුට පර්යේෂණයක් කරන්න තිබුණා මොන වගේ රෝගවලට ද මේ දස සංඥා ප්‍රතිකාරයක් වෙන්තේ කියා. මොන හේතුවකට හෝ හොඳට හෝ නරකට එතන රෝග නිශ්චයක් ගැන කතා කරන්නේ නැහැ.

කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපගේ භාවනාව අද යොමුවන්නේ මේ දස වෙනි සංඥාවට. අප කවුරුන් දන්නා ආනාපානසති සංඥාවට, අවසාන ප්‍රතිකර්මයට. මුල් සංඥා නවය ගැන පළමුව කතා කළා. මෙම ආනාපානසතිය කෙලින්ම භාවනාවක්. අනිකුත් සංඥාත් භාවනා. නමුත් එම සංඥාවලට භාවනාමය අවධානයක් යොමු කර නැහැනෙ. නමුත් සැවොම එකඟවෙනවා ආනාපානසතිය කියන්නේ භාවනාවකට බව.

ජනප්‍රියතම භාවනාව

මේ ලෝකයේ ථේරවාදී බෞද්ධ රටවල් වන ලංකාව, තායිලන්තය, බුරුමය, තායිවානය, ලාඕසය වගේ හැම රටකම වඩාත්ම ව්‍යාප්ත වූ ප්‍රචලිත වූ භාවනාව ආනාපානසතියයි. භාවනා කරන ක්‍රම වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. කෙනෙකු නාසාග්‍රය ගැන අවධානයෙන්, තව කෙනෙකු උදරය ගැන අවධානයෙන්. නමුත් සමස්තයක් ලෙස හුස්මත් සමගයි බොහෝ විට අප භාවනා කරන්නෙ. ආනාපානසතියට තමයි භාවනාව කියා බොහෝ දෙනෙකු කියන්නේ. ථේරවාදී නොවන බෞද්ධ රටවල්

ගත්තත් විබෙටය, ජපානය, ජපානය නම් බෞද්ධ කියන්න තවදුරටත් බැහැ. චීනය, කොරියාව, කාම්බෝජය, වියට්නාමය, භූතානය වගේ ථේරවාද බෞද්ධ නොවන මහායාන, වජීරයාන බෞද්ධ රටවල් ගත්තත් මේ ආනාපානසතිය විවිධ ක්‍රමවලින් ප්‍රගුණ කරනවා.

එම ක්‍රම ගැන අවශ්‍ය නම් පසුව කතා කරමු. ථේරවාදී හෝ මහායාන හෝ හැම දෙනාම බෞද්ධනේ. බෞද්ධ නොවන රටවලත් භාවනා ක්‍රම පවතිනවා. ඒවා දෙස බැලුවත් බෞද්ධ වේවා අබෞද්ධ වේවා මේ ආනාපානසතියයි ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් භාවනා ක්‍රමයක් සේ පුරුදු කරන්නේ, විවිධ හේතු නිසා. කායික නිරෝගීතාවයට, මානසික නිරෝගීතාවයට, හිතේ ඒකාග්‍රතාවයට, ධාරණ ශක්තිය දියුණු කරගන්න, සිත සැහැල්ලු කරගන්න. මේ ක්‍රමන හේතුවකට හෝ ලෝකයේ වඩාත්ම ප්‍රචලිත භාවනාව තමයි ආනාපානසති භාවනාව.

එයින්ම පෙනෙනවා ආගම් හේදයකින් තොරව, ථේරවාද මහායාන හේදයකින් තොරව ආනාපානසති භාවනාව කෙතරම් ප්‍රතිඵලදායී ද කියා. නැතිනම් වෛද්‍යවරු රෝගීන්ට නියම කරයි ද ආනාපානසතිය? අධ්‍යාපනඥයින් නියම කරයි ද ආනාපානසතිය ශිෂ්‍යයන්ට? භාවනා ගුරුවරු භාවනානුයෝගීන්ට කියයි ද ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්න? මේ නිසා මෙය විශේෂ ප්‍රතිඵල තියෙන භාවනාවක්. ත්‍රිපිටකයේ, සූත්‍ර පිටකයේ, සංයුක්ත නිකායේ වෙනම කොටසක් තිබෙනවා ආනාපානසති සංයුක්තය ලෙස. එතන මේ ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේගේ විවිධ වූ දේශනා සඳහන් වෙනවා.

පළමුවැනි සූත්‍රය ඒක ධම්ම සූත්‍රය. 'ඒක ධම්ම' කියන්නේ එක ධර්මයක්. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා එක ධර්මයක් තිබෙනවා මහත්ඵල මහානිසංස වූ ඒ දේ මහත්ඵලයි, මහානිසංසයි. කුමක්ද එය? මේ ආනාපානසති සමාධිය. එවන් ආනාපානසති සමාධිය කෙනෙකු කොපමණ වඩනවා ද, ඒ

තැනැත්තාට ප්‍රතිඵල හතක් ලැබෙන බව. ප්‍රතිඵල හතක් ලෙස විස්තර කළාට මෙතන කියන්නේ අනිවාර්යයෙන් ම නිවන් දකින බවයි. මේ ජීවිතය තුළම නිවන් දකිනවා. මරණයට කළින් නිවන් දකින්න බැරි වුණොත් මරණාසන්න අවස්ථාවේ හරි නිවන් දකිනවා, ආනාපානසනි භාවනාව ප්‍රගුණ කර තිබෙනවානම්. ජීවිතය තුළ හෝ මරණයේදී කෙනෙකු නිවන් දැක්කේ තැනිනම් නැවත ඉපදෙනවා නිවන් දකින්න පුළුවන් තැනක. දිව්‍ය ලෝකයක හෝ බ්‍රහ්ම ලෝකයක. මක් නිසාද මේ හුස්මත් එක්ක කෙනෙක් ජීවත් වෙනවා නම්, හුස්ම ගැන සිහියෙන් ජීවත් වෙනවා නම්, හුස්මත් සමග සිතිනුවණින්ම කෙනෙකුට මිය යන්නට පුළුවන් නම් ඒ තැනැත්තා හුස්ම වගේ සැහැල්ලුයි. ඉතින් සැහැල්ලු දේ ඉහළට යනවා බර දේ පහළට එනවා. නීතිය එයයි. මූලධර්මය, න්‍යාය එයයි. මෙය තවදුරටත් විග්‍රහ කරනවා විශුද්ධි මාර්ගයේ බුද්ධසෝප භාමුදුරුවන් වහන්සේ. උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ ආනාපානසනි භාවනාවෙන් මෙලොව වශයෙන් යමෙකු ප්‍රතිඵල ලැබුවේ නැතත්, ඒ තැනැත්තා මරණින් මතු බණ කියන, බණ අහන්න පුළුවන් කිසියම් දිව්‍ය කොටසක් සමග උපදින බව.

දිව්‍ය ලෝක ගැන කියන විට කළඟණ මිත්‍රවරුනි, අපේ හිතේ මැවෙන්නේ සැප විඳිමින්, ක්‍රීඩා කරමින් කාලය ගෙවන කානිවල් එකක් වගේ තැනක් කියලනේ. එහෙම තැනුත් ඇති. නමුත් දිව්‍ය ලෝකවල බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා ධර්මාවබෝධය ලැබූ දේවතාවරු ඉන්නවා. ඒ ඇත්තන් නටමින් ඉන්නේ නැහැ දිව්‍ය පුත්‍රයන් සමග. පුත්‍රයන් කිව්වම දෙපිරිසම අයිතියි. තමන්ගේ ධර්මාවබෝධය ඒ සඳහා කැමැත්ත ඇති සෙසු පිරිස් සමග ඔවුන් බෙදා ගන්නවා. විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වෙනවා කෙනෙකු ආනාපානසනි භාවනාව වඩා මෙලොව වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ඵලයකට පත් නොවුවත් මරණින් පසු අන්න එබඳු දිව්‍යමය තැනක උපදිනවා, ධර්ම කපීක දෙවියන් අතර ඉපිද බණ අසා, ධර්ම සාකච්ඡා කර එහිදී නිවන් දකින බව.

බලන්න මේ ආනාපානසති භාවනාව මහත්ඵල මහානිසංසයි කියන්න එයට වඩා කාරණා අවශ්‍ය නැහැ. මෙනමත් ඇති තරම් ප්‍රතිඵල තියෙනවා සාමාන්‍ය ලෞකික මට්ටමේ. අද ලෝකයේ වැඩි දෙනෙකු ආනාපානසති භාවනාව වඩන්නේ ලෞකික ප්‍රතිඵල බලාගෙන. ඒ වෙලාවට දැනෙන හිතේ සැහැල්ලුව, කයේ සැහැල්ලුව, මතකය දියුණු වීම, අවධානය දියුණුවීම වගේ. නමුත් බලන්න කොපමණ ප්‍රතිඵල තියෙනවද ලෞකික මට්ටමෙන් ගත්තත්, තරඟ අඩුවෙනවා. වර්තමානයේ ඉන්න පුළුවන් වෙනවා. අතීතයට ශෝක කරන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්. අනාගතයට බයවෙන්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන්.

දිනක් අර්ථය නම් වූ හික්ෂුන් වහන්සේගෙන් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ විමසනවා, “ඔබ වහන්සේ ආනාපානසති භාවනාව වඩනවද?” එතෙතදී අර්ථය හාමුදුරුවන් පිළිතුරු දෙනවා “ඔව් මා ආනාපානසති සමාධිය වඩනවා.” “කොහොමද?” “මා අතීත කාමයන්හි සැරිසැරුවේ නැහැ. අනාගතය ගැන කාමයෙන් සිහින මවන්නේ නැහැ. කාමයෙන් දුවන්නේ නැහැ. අතීත, අනාගත දෙකෙහිම කාමයෙන් හා ව්‍යාපාදයෙන් ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් සැරිසරන්නේ නැහැ. නතර වී වර්තමානයේ සිහියෙන් ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරනවා.”

එතනදී බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ බෙහෙවින් අගය කරනවා “එහෙමත් ආනාපානසති සමාධිය වඩන්න පුළුවන්” කියා. මේ වර්තමානයේ ජීවත්වීම පිළිබඳව අද විවිධ අංශවලින් කතා කරනවා. මේ හුස්ම කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන් ම වර්තමානයේ සිදුවෙන ක්‍රියාවක්. සම්පූර්ණ වශයෙන්ම ආශ්වාසය සිදු වෙන්නේ මේ මොහොතේ මෙනත. ප්‍රශ්වාසය සිදු වෙන්නේ මේ මොහොතේ මෙනත. නැහැ කිසිදු බෙදීමක්. දුප්පත් පොහොසත් හේදයක්. උගත්, නුගත්, බුද්ධිමත්, මෝඩ, ජාති, ආගම්, රටවල්, දේශපාලන, හොඳ, නරක ඔය සාමාන්‍ය සමාජයේ තිබෙන මොනම හේදයක්වත් නැහැ. හුස්මට එනවිට ඔය සකලවිධ

බෙදීමවලින් තොරව, සර්ව සාධාරණ වූ ආශ්වාසයන්, සර්ව සාධාරණ වූ ප්‍රශ්වාසයන් තමයි හැමෝටම ලැබෙන්නේ. එතනදී මමත්වයට අර ලොකුවට පුම්බගන්න ඉඩක් නැහැ. ඒ වගේම තමන් පල්ලෙහාට දාගෙන මොනවත් බැරි කෙනෙකු, කිසිදෙයක් නොලැබෙන කෙනෙකු කියන හීනමානයට ඉඩකුත් නැහැ. ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ සිහිය, සමාධිය ඇති කරන නිසා මෙයට කියන්නේ ආනාපානසතී සමාධිය කියා.

සියල්ලන්ටම වැඩිය හැකි භාවනාවකි

බොහෝ භාවනා ක්‍රම කළහණ මිත්‍රවරුනි, හැමෝටම ප්‍රගුණ කරන්නට ලේසි නැහැ. හැමෝටම කරන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් ලෝකයේ හොයාගන්නත් බැහැ, තමන්ගේ පෞද්ගලික මනීමතාන්තර නිසා. පෞද්ගලික රුවි අරුවිකම් ආදී විවිධ හේතු නිසා. හිතන්න බොහෝම ලස්සනට කැමති, ප්‍රියභාවයට කැමති, රාග චරිතයක් තියෙන කෙනෙකුට අමාරුයි පිළිකුල් භාවනාවක් කරන්න. කුණු වුණු දේවල් දෙස බලමින් දිය වුණු මස් දෙස බලමින් අපහසුයි භාවනා කරන්න. එබඳු හිතක් කෙසේවත් එතනදී සමාධිගත වෙන්නේ නැහැ. එමෙන්ම එහි අනිත් පැත්ත වූ ගැටීම් තියෙන නිතරම තරහා යන කෙනෙකුට මෙහිත් කරන්න අමාරුයි. එබඳු කෙනෙකුට මෙහිත් කරන්න කීමෙන් වෙන්නේ තව තව ගැටීම වැඩිවීම. හැමදෙයක් ගැනම තාර්කිකව හිතන, හේතු යුක්ති සහගතව හිතන, විදහාත්මකව හිතන කෙනෙකුට, බුදුගුණ භාවනාවක් කරන්න අමාරුයි. ශ්‍රද්ධාව, හක්තිය, විශ්වාසය වැඩෙන භාවනාවක් කරන්න අමාරුයි. තාර්කික බුද්ධියත් සමග අපහසුයින් අනුස්සති භාවනාවක් කරන්න. එය හදවතින් කළයුතු භාවනාවක්.

ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ හදවතේ ගුණයක්. ශ්‍රද්ධාව තිබෙන්නේ හදවතේ, ඔළුවේ නෙවෙයි. හැමදෙයකින් ම තැනිගන්න, හැමදෙයක් දිහාම අවිනිශ්චිතව බලන, සැකයෙන් බලන කෙනෙකුට අපහසුයි මරණානුස්සතිය වඩන්න. මක්නිසාද

එයින් අර සැකය අවිනිශ්චිතභාවය වැඩිවෙන්න පුළුවන්. එනිසා බොහෝම භාවනා ක්‍රම කළහැණ මිත්‍රවරුනි, පුද්ගල මනස අනුව, මානසික නැමියාව අනුව තීරණය කරන්න වෙනවා කළ හැකිද - නොහැකිද සහ ගැලපෙන - නොගැලපෙන බව.

නමුත් මේ ආනාපානසතියට එනවිට කෙනෙකුට දැනෙනවා නම් තමන් හුස්ම ගන්න පිටකරන බව. ඒ දැනෙන ඕනෑම කෙනෙකුට ආනාපානසතිය වඩන්න පුළුවන්. සමහර විට යම් යම් කායික හේතු නිසා කෙනෙකුට හුස්ම ගන්න පිටකරන බව හරියට නොදැනෙන්න පුළුවන්. සමහර විට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් ඉන්න කෙනෙකුට හුස්ම ගන්න පිටකරන බව දැනෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ යම් යම් කායික තත්වයන් මත ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස නොදැනෙන්න පුළුවන්. එසේ වුවත් දූන ගැනීම සඳහා උපක්‍රම භාවිතා කරන්න පුළුවන්. තමන් හුස්ම ගන්න බවට පිටකරන බවට වඩාත් සංවේදී විය හැකි උපක්‍රම තිබෙනවා. එනිසා සමස්තයක් ලෙස ගත්විට මේ ආනාපානසති භාවනාව ඕනෑම කෙනෙකුට කළ හැකි භාවනාවක්. පුංචි ළමයෙකුට, වයසක කෙනෙකුට වුවත්. එසේ මේ ගැන මෙනෙහි කරනවිට කළහැණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආනාපානසතිය කියන්නේ ඔය පටු සීමා, වාද හේද සියල්ල ඉක්මවා ගිය භාවනා ක්‍රමයක්. මොන වාද හේද තිබුණත්, මොන උස් පහත්කම් තිබුණත් ඒ සියල්ල සමතලා කර, කෙනෙකු ගැඹුරින්ම නිශ්චල කළ හැකි භාවනාවක් ආනාපානසතිය.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ වැදගත්කම

මේ ආනාපානසතිය පිළිබඳ විවිධ පැතිවලින් වරින් වර සාකච්ඡා කළා. හුස්ම කියන්නේ හිතයි ගතයි දකින්න පුළුවන් කරැච්ඡා කියා. මක්නිසාද මේ හුස්ම නැතුව ශරීරයට ජීවත් වෙන්නත් බැහැ. හිතට ජීවත් වෙන්නත් බැහැ. හිත මානසික දෙයක්. ද්‍රව්‍යයක් නෙවෙයිනේ. එහි වර්ණය කුමක්ද? හැඩය කුමක්ද? ඒ ගැන කතා කරන්න බැහැ. ශරීරය කියන්නේ

ද්‍රව්‍යයක්, බරක්, හැඩයක්, පාටක්, ඝනත්වයක් තිබෙනවා. මනසෙහි ඒ මොනවත්ම නැහැ. විඤ්ඤාණය මේ කරජකායට, නැතිනම් මේ භෞතික ශරීරයට සම්බන්ධ වෙනවා. මවිකුස කුළඳි කලලයකට විඤ්ඤාණය සම්බන්ධ වෙනවා. විඤ්ඤාණය සම්බන්ධ වූ පසුවයි එතන ජීවියෙක් කියා කිව හැක්කේ. එතෙක් සත්වයෙකු නෙවෙයි. දැන් චුවත් මේ හිතයි ගතයි එකට තියෙන්නේ හුස්ම නිසා. හුස්ම නැතිවුණ සැණින්ම එතන නැවත සත්වයෙකු නැහැනෙ. හිතයි ගතයි එක්ව නැහැ. ඉන් පස්සේ මැරුණා කියූ විට මෘත ශරීරයක් විතරයි. එතන විඤ්ඤාණයක් නැහැ. විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් නැහැ. සිතීමක්, කල්පනා කිරීමක්, සතුටුවීමක්, දුක්වීමක්, මතක්වීමක් ඕනෑ එපා කමක් ඒ මොනවත් නැහැ. ඔබේ කය සහ සිත එකට එක්කරන පාලම ඔබේ හුස්මයි. එසේ හුස්ම නතරවී හිතයි ගතයි වෙන් වූ විට ජීවිතය අවසාන වෙනවා. ඒ නිසා මේ කයයි මනසයි සම්පූර්ණයෙන් ම පටහැණී දෙකක්. එකක් ද්‍රව්‍යයක්. අනෙක මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයක්. මනස ද්‍රව්‍යයක් නෙවෙයි. එතකොට මේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයයි, භෞතික ශරීරයයි එකට යා කරන පාලමයි හුස්ම. ඒ නිසා මේ පාලම උඩ ඉන්න කෙනෙකුට ඉවුරු දෙකම පෙනෙනවා. ශරීරයත් පෙනෙනවා. මනසත් පෙනෙනවා. ශරීරය විඩාබර ද කියා හුස්ම දෙස බලා කියන්න පුළුවන්. ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් ද තියෙන්නේ කියාත් හුස්ම නිරීක්ෂණය කරමින් කෙනෙකුට තක්සේරු කරන්න පුළුවන්. සිත කොහොම ද? දුක් විඳිනව ද? වේගවත් ද? කෝපයෙන් ද? බියවී ද? නැතිනම් බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් ද? මේ මානසික ඉවුරු දෙස බලා ඒ ගැනත් කියන්න පුළුවන් හුස්මෙන්. හුස්ම කියන්නේ හොඳ නිරීක්ෂණ මැදිරියක් පුද්ගලයෙකුගේ කායික, මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය නිරීක්ෂණය කරන්නට පුළුවන්.

කළහණ මිත්‍රවරුනි, මෙයින් පුද්ගලයෙකුගේ ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරනවා පමණක් නෙවෙයි, හුස්ම වෙනස්

කර පුද්ගලයා වෙනස් කරන්නට පුළුවන්. හුස්මෙන් තවත් ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවා. බරක් උස්සගෙන, දුවමින් හෝ කන්දක් නැග අපට හති වැටෙනවනේ. හුස්ම ඇතුළු වන්නේ පිට වන්නේ අපහසුවෙන්. එවන් අවස්ථාවලදී කෙනෙකුට පුළුවන් අවශ්‍ය නම් ඕනෑකමින් ගැඹුරු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිහිපයක් කර අර හති වැටීම ඉක්මනින්ම සමනය කරගන්න. නැවත හොඳ ශක්තියක් ඇඟට ගන්න. සාමාන්‍ය හුස්මට එන්න ගියොත් මිනිත්තු පහක් දහයක් ඉන්න වෙනවා. නමුත් ඒ මොහොතේම කෙනෙකුට පුළුවන් ශරීරයේ වෙහෙස තේරුම් ගන්න. විශේෂ වැයමකින් වෙහෙස කුමක්ද කියා සොයා යායුතු නැහැ. හති වැටෙන විට හුස්මට අවධානය යොමුකර ගැඹුරු ලෙස ඕනෑකමින් හොඳට හුස්ම ගන්නවා. ඒ වෙලාවෙම හුස්ම අල්ලාගෙන ඉන්න හොඳ නැහැ. නමුත් හෙමිහිට හුස්ම ගන්නවා. පෙනහළු පිරුණු පසු හෙමිහිට පිටකරනවා. මෙසේ වාර දෙක තුනක් ගන්න විටම අර කායික වෙහෙස නැතිවී යනවා. නැවතත් හුස්ම බොහෝම ඉක්මනින් යථා තත්වයට පත්වෙනවා. තිබුණු වෙහෙස මහන්සිය විඩාව නැතිවී යනවා. එතකොට මේ හුස්ම පාලනය කිරීම තුළින් කය පාලනය කරන්න පුළුවන්. එනිසා හින්දු යෝග අභ්‍යාසවලත් ප්‍රාණයාම කියා කොටසක් තිබෙනවා.

ප්‍රාණය කියන්නේ කුමක්ද කියා කවුරුත් දන්නේ නැහැනෙ. එය විග්‍රහ කරන්න බැහැ. කුමක්ද මේ පණ කියන්නේ? පණ ගැන අප කවුරුත් කතා කරනවා. පණ ගියා කියනවා, පණ තියෙනවා කියනවා. කුමක් ගැනද මේ කතා කරන්නේ? දුටු කෙනෙකු ඉන්නවාද? කිසිම ඡායාරූපයකට ගන්න පුළුවන් ද? *x-ray* තුළින් හෝ මේ ප්‍රාණය කියන එක දකින්න පුළුවන්ද? හින්දු යෝග විද්‍යාවේ මේ ප්‍රාණය ගැන කතා කරනවා. භෞතික ලෝකයේ තියෙන වැදගත්ම සාධකය තමයි ප්‍රාණය. පණ නැති වූ ගමන්ම තවදුරටත් එතන ජීවයක් නැහැනෙ. සතෙකු හෝ මනුස්සයෙකු නැහැ. මේ ප්‍රාණය යනු

ශක්තියක්. මේ ප්‍රාණ ශක්තිය දියුණු කරන්න, ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් හුස්ම මාර්ගයෙන්. පණ ඇත්තේ කොතැනද දන්නේ නැහැ. එම නිසා එයට අතගහන්න බැහැ. නමුත් මේ හුස්ම ඒ ප්‍රාණය ස්පර්ශ කරනවා. එනිසා හුස්ම පාලනය කර ප්‍රාණය පාලනය කරනවා. 'ප්‍රාණ' කියන ශක්තිය දියුණු කරනවා. ශක්තිමත් කරනවා. ආයුෂ වැඩි කරගන්නවා. අප සාමාන්‍යයෙන් ශක්තිය ගන්නේ ආහාරයෙන්. විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් ශරීරයට පටවනවනේ. එසේ අවශ්‍ය නැහැ. හුස්ම පාලනය කිරීම තුළින් ප්‍රාණය ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් කියන ඒ පිළිගැනීම මත ඒ අභ්‍යාස ක්‍රමයට කියනවා 'ප්‍රාණයාම' කියා. එතන තියෙන්නේ යම් යම් රිද්මයන්ට අනුව හුස්ම පාලනය කිරීමක්. එසේ හුස්ම පාලනය කිරීම තුළින් කෙනෙකුගේ ජීවිතය පාලනය කර ගන්නවා. එක්තරා සීමාවක් ඇතුළත ප්‍රාණය තමන් අතට ගැනීමක් තමයි එතන තියෙන්නේ.

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, නිදීමත ගැන හිතන්න. නිදීමතේ ඉන්න වෙලාවක අපට පොතක් බලන්න ඕන. රූපවාහිනිය බලන්න ඕන. දේශනයකට ඇහුම්කන් දෙන්න ඕන. භාවනා කරන්න ඕන. ඒත් නිදීමතයි. ඒ වෙලාවටත් හුස්මනෙ අපට උදව් කරන්නෙ. වෙන මොනවත් ඕනේ නැහැ. හොඳ ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න. අන්න ඒ අවස්ථාවෙ නම් තත්පර කිහිපයක් හුස්ම අල්ලගෙන හිටියට කමක් නැහැ. හති වැටෙන වෙලාවට නම් හුස්ම අල්ලගෙන ඉන්න හොඳ නැහැ. නමුත් මේ වගේ කම්මැලි වෙලාවක බොහෝම හෙමිහිට හුස්ම ඇතුළු වෙන පිටවෙන වෙලාවක හොඳට ගැඹුරු හුස්මක් අරගෙන මුළු ශරීරයම අවදිවෙන තෙක් උද්යෝගිමත් වෙනතුරු තත්පර කිහිපයක් ඒ හුස්ම රඳවගෙන ඉන්න පුළුවන්. එසේ රඳවගෙන හෙමිහිට හුස්ම පිටකරන්න. අර නිදීමත නැතිවී යනවා. ශරීරය උද්යෝගිමත් වෙනවා. මනස පිබිඳෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි යමකට තියෙන අවධානය අඩුවෙන විටත් අපට පුළුවන් හොඳ අවධානයෙන් හුස්මක් අරගෙන හෙමිහිට පිටකරන්න. නැවත අවධානය අලුත්

කරගන්න. එය පාඩම් කරන කෙනෙකුට හොඳ අභ්‍යාසයකි. එපමණක් ම නොවේ තව අප හැඟීම්බරව, ආවේගශීලීව අපේ මනස කලබලයට පත්කරගෙන ආකූල ව්‍යාකූල වූ විටෙක හුස්ම කොහොමත් නොසන්සුන්නෙ. අන්න ඒ නොසන්සුන් වූ හුස්ම සන්සුන් කරගන්න පුළුවන් නම්, හදිස්සියෙන් ඇතුළට ගෙන එළියට විසි කරන හුස්ම, පාලනයකින් ඇතුළට ගෙන පිටකරන්න පුළුවන් නම් එතනදීත් බොහෝම ඉක්මනට අර මනස යථා තත්වයට පත් වෙනවා. එතනදී ඕනෑකමින් හුස්ම ගන්නත් පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් ඇතුළුවෙන පිටවෙන හුස්ම ගැන ඒ නොසන්සුන්ව තිබෙන ආශ්වාසය, නොසන්සුන්ව තිබෙන ප්‍රශ්වාසය කෙරේ අවධානයෙන් ඉන්නත් පුළුවන්. කෙනෙකු අවධානයෙන් සිටීමෙන් ම හුස්ම සන්සුන් වෙනවා. හුස්ම සන්සුන් වෙනවිටම මනස සන්සුන් වෙනවා. මේවා සාමාන්‍ය ප්‍රයෝජන කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මෙහි තව බොහෝමයක් ප්‍රයෝජන තිබෙනවා ලෞකික වශයෙන් වැදගත්වන.

මබ ගැඹුරින්ම නිශ්චල වෙයි

අසනීපවලදී හුස්ම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් කය සුවපත් කරගන්න. මතකය වැඩි කරගන්න. එසේම මේ ආනාපානසති සමාධියෙන් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුගේ කයයි මනසයි දෙකම ගැඹුරින් ම නිශ්චල වෙනවා. එපමණ ගැඹුරින් නිශ්චල කරන්න පුළුවන් තවත් භාවනා ක්‍රමයක් නැති තරමයි. නැහැම කියන්න බැහැ. නමුත් මේ ආනාපානසති සමාධියට මනස ගැඹුරින් ම නිභඩ කරන්නට පුළුවන්. කයත් ගැඹුරින්ම නිශ්චල කරන්න පුළුවන්. හේතුව තමයි මේ හුස්ම කයටත් මනසටත් දෙකටම සම්බන්ධයි.

තකෂිණ භාමුදුරුවන් වහන්සේ පැත්තකට වී එරම්භය ගොතාගෙන වැඩ ඉන්නවා නිශ්චලව. බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ අනිකුත් භාමුදුරුවන්ගෙන් විමසනවා "මහණෙනි, අර බලන්න තකෂිණ භාමුදුරුවන් කිසිදු කායික චලනයකින් තොරව වැඩ

ඉන්න අයුරු” එවිට අර භාමුදුරුවරු කියනවා “මේ තකෂිණ භාමුදුරුවන් පිරිසක් මැද්දේ හිටියත්, තනියම හිටියත් ඔහොම තමයි, හරිම ශාන්තයි. ශරීරයේ නැහැ කිසිදු චලනයක්. මනසේ නැහැ කිසිම සෙලවීමක්” බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ පහදා දෙනවා ඒ කුමක් නිසාද? ඒ භාමුදුරුවන් ඉන්නේ ආනාපානසති සමාධියෙන්. කෙනෙකුට ආනාපානසති සමාධියෙන් ඉන්න පුළුවන්නම් ඒ තැනැත්තාගේ කයේ හැම සෛලයක්ම ගැඹුරින්ම නිශ්චල වෙනවා. ගැඹුරින් ම නිහඬ වෙනවා. මක්නිසාද හැම සෛලයක් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. නහය, පෙනහළු දෙක පමණක් නෙවෙයි. සජීවී හැම සෛලයක් ම හුස්ම ගන්නවා පිටකරනවා. මේ හැම සිතිවිල්ලකටමත් හුස්ම ඕන. එවිට මනස කම්පනයට පත්වෙන විට හුස්ම වෙනස් වෙනවා. ශරීරය චලනය වන විටත් හුස්ම වෙනස් වෙනවා. මේ ගැඹුරු ආනාපානසති සමාධිය තුළ මනස සහ කය ඉතාම ගැඹුරින් නිශ්චල වෙනවා, ශාන්ත වෙනවා කියා ඒ ගැන දීර්ඝ විස්තරයක් ඒ තකෂිණ සූත්‍රයේ බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

මෙසේ ආනාපානසතිය ගැන කතා කිරීම කළාණ මිත්‍රවරුනි, අමුතුවෙන් කරන වර්ණනාවක් වෙනවා. නමුත් වර්ණනාකර ඉවර කරන්න බැරි තරමට මේ ආනාපානසති භාවනාවේ සමාධිය එපමණටම වර්ණනීයයි. එතරම්ම ප්‍රතිඵලදායකයි. එපමණටම අනර්ඝයි. අප කවුරුත් විශ්වාස කරනවා බුද්ධත්වය ලැබුවේ මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් කියා. බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ ඒ ගැන වදාරනවා “සම්බෝධිය ලබන්න කලින් බෝධිසත්ව අවධියේ නිතර නිතර වර්ධනය කළ භාවනාවක් තමයි මේ ආනාපානසති සමාධිය, සිහියෙන් ආශ්වාස කළා. සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කළා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි නොලැබූ මේ සම්බෝධිය ලබාගත්තේ. ශරීරය ප්‍රබෝධයට පත්වූවා. ශරීරය ක්ලාන්ත වෙන්නේ නැහැ. ඇස්දෙක ක්ලාන්ත වෙන්නේ නැහැ මේ භාවනාවෙන්” උන්වහන්සේ දුෂ්කර ක්‍රියා කරන කාලයේ අප අසා තිබෙනවා ක්ලාන්ත වූ බව. වැටුණු බව. දැන් කෙනෙකු

ක්ලාන්ත ද නැද්ද කියා බලන්න, සිහි නැතිවී ද දූන ගන්න ඇස්දෙකට වෛද්‍යවරු ආලෝකයක් යොමු කර බලනවා. මෙනෙදී බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා ඇස්දෙක ක්ලාන්ත වෙන්නෙන් නැහැ, කය ක්ලාන්ත වෙන්නෙන් නැහැ කෙනෙකු මේ ආනාපානසති සමාධිය වඩනවනම්, එපමණටම ප්‍රබෝධයට පත්වෙන, පිබිඳෙන, විකසිත වෙන, ප්‍රබුද්ධ වෙන භාවනාවක්. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලයනේ සම්බුද්ධත්වය ලබාගැනීම.

සියලු ධර්මයන් ආනාපානසතියෙන් වැඩෙයි

කළහණ මිත්‍රවරුනි, බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පියවරින් පියවර පැහැදිලි කරනවා මේ ආනාපානසති සමාධිය, නැතිනම් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ භාවනාව මහත්ඵලයි, මහානිසංසයි ලෞකික වශයෙනුත් ලෝකෝත්තර වශයෙනුත්. ඒ විතරක් නෙවෙයි සතර සතිපට්ඨානය, සතර සාද්ධි පාද, සතර සමයක් ප්‍රධන් වීර්යය, පංච බල, පංච ඉන්ද්‍රිය, සප්ත බොජ්ඣංග සහ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සියල්ලම ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් ලබන්න පුළුවන් බව මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ විස්තර කරනවා. සප්ත බොජ්ඣංග ද වැඩෙනවා. දැන් අපට ප්‍රශ්නයක් මේවා කොහොමද වඩන්නේ වෙන වෙනම, නැහැ වෙන වෙනම අවශ්‍ය නැහැ ආනාපානසතිය හරියට වඩනවනම්. නමුත් දැන් ආනාපානසතිය නිවැරදිව පුරුදු කිරීම අපට ගැටලුවක්. ඒ කියන්නේ ලෝකයේ ජනප්‍රියම භාවනාව ආනාපානසති භාවනාව වුවාට එය පියවරෙන් පියවරට ඒ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය වෙතට සහ අත්හැරීම දිශාවට වැඩීම එතරම් ජනප්‍රිය නැහැ. එයට වඩා අප කළින් කතා කළ පරිදි *relaxation* කියන අර්ථයෙන් ලෞකික වශයෙන් සිත ගත සැහැල්ලු කිරීමේ මාර්ගයක් ලෙසයි වැඩි දෙනෙකු ආනාපානසතිය පුහුණු කරන්නේ. තාවකාලිකව සිත කය සැහැල්ලු කරගන්න. සිත සන්සුන් කර ගැනීම, සිත සමාධිගත කරගැනීම සහ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම තුළින් විමුක්තිය ලැබීම දක්වාම, ඇතුළුවන හුස්ම සහ පිටවෙන හුස්ම සිතියෙන් දැකීම

කළයුතු වෙනවා. එසේ ප්‍රගුණ කරන විට අනිත් භාවනා ක්‍රම සියල්ල වැඩෙනවා. අමුතුවෙන් සතර සතිපට්ඨානය කියා වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ. සතර සමයක් ප්‍රධන් වීර්යය, සතර සාද්ධිපාද, පංච බල, පංච ඉන්ද්‍රිය, ශ්‍රද්ධා වීර්යය සති සමාධි ප්‍රඥා, සඵත බොජ්ඣංග සහ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන සංකල්පවල වෙන වෙන ම පටලැවෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ක්‍රමානුකූලව ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් ඒ සියල්ලම වැඩෙනවා. සත්තිස් බෝධි පාක්‍ෂික ධර්ම කියන්නේ මේවානේ. බුද්ධත්වය නැතිනම්, අවබෝධය නැතිනම්, අරහත්භාවය, නිර්වාණය මොන වචනයෙන් කිව්වත් ඒවා ලබාගන්න නම් ඒ වෙතට නැඹුරුවූ දෙවල් ඇසුරු කරන්නට ඕනෑ. ඒ නිසයි මේවාට බෝධි පාක්‍ෂික කියන්නේ. බුද්ධත්වයට පක්‍ෂ ධර්ම, පුද්ගලයෙකුට පක්‍ෂ ධර්ම නෙවෙයි. බෝධියට හෙවත් අවබෝධයට පක්‍ෂ ධර්ම අප වැඩිය යුතුයි. ඒ සියල්ලටම මේ ධර්ම තිස්හතකට සද්ධර්මය කියා විස්තර කරනවා. සද්ධර්මය කුමක්ද කියා විස්තර කරන්නේ ඔය ධර්ම තිස්හත. ඔය තිස්හතම වැඩෙනවා ආනාපානසතිය ධර්මානුකූලව කෙනෙකු වඩනවා නම්.

බුදුන්වහන්සේගේ ආර්ය පැවැත්ම

බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක කිසියම් වන ලැහැබක හික්‍ෂුන් වහන්සේලාත් සමග වැඩ සිටිනවා. එහිදී උන්වහන්සේ වදාරනවා ‘‘මේ තුන්මාසෙම මා මේ වනාන්තරයට පිවිස කල් ගත කරනවා. බාධා කරන්න එන්න එපා. එක නමක් දිනකට පැමිණුනාම ඇති පිණිඩපානෙ කර. මේ තුන්මාසෙම වනගතව විවේකයෙන් වැඩ ඉන්නවා’’ කියා. එසේ පවසා බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වනගත වූවා. කවුරුත් ඇහුවේ නැහැ ඇයි ඔබ වහන්සේ තනියම වඩින්නේ? මාත් එන්නද? ඔබ වහන්සේ බුද්ධත්වය ලැබුවානේ, නැවත කුමකටද කැලේට යන්නෙ භාවනා කරන්න? ඒ ආදී ප්‍රශ්න ඇහුවේ නැහැ. එසේ තුන් මාසයම ගත කළා. එකම එක හාමුදුරු නමක් විතරයි වැඩියේ කැලේට, පිණිඩපානෙ කරගෙන

බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේට දන් පිරිනමන්න. තුන් මාසෙකින් පසු උන්වහන්සේ ආපහු වැඩම කලා. එතනදීත් කවුරුත් විමසුවේ නැහැ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේගෙන් වනගත වූ හේතුව. උන්වහන්සේ අහනවා “මහණෙනි, ඔබෙන් කවුරුවත් ඇහුවොත් විශේෂයෙන් අන්‍ය ආගමිකයන් ඇහුවොත් ඔබගේ ශාස්තෘවරයාණන් කුමක්ද අර තුන් මාසයක් කැලේට වී කළේ කියා” ඔබ දෙන පිළිතුර කුමක්ද? “අප නම් දන්නේ නැහැ. ඔබ වහන්සේ තමයි දන්නේ” “මහණෙනි, එහෙම නම් දෙන්න තියෙන නිවැරදිම පිළිතුර තමයි තථාගතයන් වහන්සේ ආනාපානසති සමාධියෙන් වැඩ සිටි බව” මේ තුන් මාසෙම තථාගතයන් වහන්සේ ආනාපානසති සමාධියෙන් වැඩ හිටියා. ඉතින් බලන්න එය කෙතරම් වටිනාවද? බුද්ධත්වයට පත්වූ පසු කරන්න දෙයක් නැහැ. ‘කතං කරණීයං නාපරං ඉත්තත්ථාය’ කළයුත්ත කරන ලදී. නැවත කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒ තත්වයට පත්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා විවේකයක් ලබාගෙන මේ ආනාපානසති සමාධියෙන් තුන් මාසයක් ම වැඩ හිටියා. ඉන්පසු එය හඳුන්වනවා ‘අරිය විහාර’ කියා. යමකට අරිය විහාර කියන්නේ ආර්ය පැවැත්ම, ආර්ය ජීවත් වීම, ආර්ය වාසය. නැතුව මේ පෘතග්ජන හැසිරීමට නෙවෙයි. ආර්ය පැවැත්ම කියා යමකට කියනවානම් එයින් අදහස් වෙන්නේ ආනාපානසති සමාධියයි. අරිය විහාර, බුන්ම විහාර යනුවෙන් යමෙකුගේ පැවැත්ම විස්තර කෙරෙනවානම්, එයින් අදහස් වෙන්නේ ආනාපානසති සමාධියයි. උතුම්ම ජීවත්වීම. ඕනෑ තරම් ජීවත් වෙන්න ක්‍රම තියෙනවා. නමුත් උත්තම ජීවත්වීම, ඒ විතරක් නෙවෙයි තථාගත විහාර, තථාගත ජීවත්වීම කියනවානම් එතනදීත් අදහස් කරන්නේ මේ ආනාපානසති සමාධියමයි. ඉතින් බලන්න, මේ විශේෂණ පද බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවිතා කිරීමෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව, සමාධිය කෙතරම් වටින දෙයක් බවට පත්කර තිබෙනවද? එක පැත්තකින් ප්‍රායෝගිකව ආදර්ශයෙන් උන්වහන්සේ ඒ සමාධිය තුළ තුන්මාසයක්ම ජීවත්වී පෙන්නුවා. උන්වහන්සේ

බුද්ධත්වය ලබාගෙන ඒ බව ප්‍රකාශ කළා, බුදු වූයේ මේ හුස්ම දිහා බලාගෙන බව. වෙන ක්‍රමයක් සඳහන් කළේ නැහැ.

වෙනත් කිසිම ශාස්තෘවරයෙකු එසේ පැහැදිලි කර නැහැ. දෙවි කෙනෙකු ආවා මෙහෙමයි අරහෙමයි ආදී වශයෙන් අද්භූත කතාවක් නේ කියන්නේ. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ එබඳු බහුභූත කතා කියන්න ගියේ නැහැ. හුස්ම දෙස බලාගෙන හිටියා. ඇතුළුවෙන හුස්ම සිහියෙන් දුටුවා. පිටවෙන හුස්ම සිහියෙන් දුටුවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි බුද්ධත්වය ලැබුවේ. බලන්න කොයිතරම් සරල ද, ඒ තමයි ඇත්ත, යථාර්ථය. හැබැයි එපමණ සරල කර තමන් ලැබූ නිෂ්ඨාවේ මාර්ගය වෙන කිසිම ශාස්තෘවරයෙකු කියා නැහැ. වෙන කිසිම ශාස්තෘවරයෙකු සම්බුද්ධත්වය ලබලත් නැහැ. ඒ කුමක් හෝ ගිය තැනක් තියෙනවානම් ඒ ගැන මෙසේ අන් අයටත් යා හැකි සේ සරලව පැහැදිලි කර නැහැ. එසේ පැවසුවා පමණක් නෙමෙයි බුදු වූයේත් මේ භාවනාවෙන් බව නිරන්තරව දේශනා කළා. බුද්ධත්වය ලබාගත් පසුත් උන්වහන්සේ ආදර්ශයෙන් ම පෙන්නුවා තථාගත විහාර කියන්නේ ආනාපානසනි සමාධියට බව. උන්වහන්සේ මාස තුනක්ම අර කැලේ ඇතුළේ හුදෙකලාව ආනාපානසනි සමාධියෙන් වැඩ සිටියා. එය තමයි තථාගත විහාර, ඒ තමයි බුහුම විහාර, අරිය විහාර. ඉතින් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ තවත් කාරණා ඕන තරම් ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. නමුත් මේ කාරණාවලින් පැහැදිලි වෙනවා මේ ආනාපානසනි සමාධිය කෙතරම් වටිනව ද කෙතරම් අනර්ඝ ද කියා.

සෘජු මාර්ගය

සතර සතිපට්ඨානයේ මුලදීම ‘ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගො’ යනුවෙන් ඒකායන මාර්ගය මෙය බව පවසනවා. කුමන ඒකායන මාර්ගය ද ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ සත්වයන්ගේ සුපිච්ඡරු වීම සඳහා, ආධ්‍යාත්මික පවිත්‍රකරණය සඳහා ඒකායන මාර්ගය මෙයයි. ‘සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය

දුක්ඛ දෝමනස්සං අත්ථංගමාය' දුක් දොමිනස් කෙළවර කරන්න, යම් යම් දේවල්වලට දුක්වීම, දොමිනසට පත්වීම ඉවර කරන්න. ශෝක වීමේ කෙළවරක් නැහැනේ ජීවිතයේ, එකකට දුක් වෙනවා අඬනවා. වැලපෙනවා. ශෝක කරනවා. කම්මුලේ අත තියන් හුල්ලනවා. සුසුම් හෙලනවා. පපුවේ අත ගහගන්නවා. ටික දවසකින් ඒ දුක මතක නැහැ. හිතනවා දැන් හරි. තවත් දෙයකට ආයෙන් අඬනවා. නැවත දිනක දුක් වෙනවා. සුසුම් හෙළනවා. එහි නිමාවක් නෑනේ. සිදුවෙන්නේ තාවකාලික වශයෙන් ඒ ඒ වෙලාවට පැලැස්තර ඇලවීමක්නේ. 'දුක්ඛ දෝමනස්සං අත්ථංගමාය' අත්ථංගම කියන්නේ කෙළවරටම යෑම. අතරමැදි නවත්වන්න නෙවෙයි. බාගෙට නවත්තන්න නෙවෙයි. දුක් වීම සහ දොමිනසට පත්වීම කෙළවර කරන්න. 'සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය' ශෝක කිරීම ඉක්මවා යන්න. සමතික්කමාය - ඉක්මවා යෑමක්. කෙනෙකු දුක්වීමට හා වැලපීමට නැවතුම් තිතක් තබන්න කැමති නම් මෙන්න ඒකායන මාර්ගය. 'ඤායස්ස අධිගමාය' නුවණ ලබාගන්නට තිබෙන මාර්ගය 'නිබ්බානස්ස සච්ඡකිරියාය' නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට ඒකායන මාර්ගය. මෙතන ඒකායන මාර්ගය කියන විට එකම මාර්ගය කියන අදහසක් තියෙනවා. නමුත් එයට වඩා වැදගත් අදහසක් කියවෙනවා. 'යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා' මේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති මාර්ගය හෙවත් ඒකායන මාර්ගයේ කෙනෙකු ගමන් කළොත් වෙන කොහේවත් යන්නේ නැහැ. අන්න ඒ අදහසත් තිබෙනවා ඒකායන කියන වචනයේ. වෙන කොහේවත් අතරම. වෙන්නේ නැහැ. මංමුළා වෙන්නේ නැහැ. මේ පාරේ ගියොත්, යන්නේ එකම තැනකට. කොතැනට ද? මුලින් කියූ ගමනාන්තයට. දුක්දොමිනස් නැති, ශෝක පරිදේව නැති, නුවණ ඇති නිවෙන තැනටයි යන්නේ. ඒ අදහසින් ඒකායන කියනවා. ඒ වගේම සෘජු මාර්ගය කියන අදහසත් තියෙනවා. සෘජු මාර්ගය රවුම් ගැහිල්ලක් නැහැ. කෙලින්ම යන්න පුළුවන් කෙටි පාර. එහිසා තමයි මේ සතර සතිපට්ඨානය ඉවරවෙන විට බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ

සහතිකයක් දෙන්නේ කිසියම් හිඤ්චාවක් මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩනව ද ඒ හිඤ්චාව අවුරුදු හතකින් රහත් වෙනවා. නැතිනම් අනාගාමී වෙනවා. අවුරුදු හත පැත්තකින් තියන්න. අවුරුදු හයක් වැඩුවත් රහත් වෙනවා. නැතිනම් අනාගාමී වෙනවා. හයත් පැත්තකින් තියන්න. අවුරුදු පහක් - පහක් ඕන නැහැ මාසවලින් කියමු. ඒත් ඕන නැහැ. අන්තිමට කියනවා දින හතක් කෙනෙකු සතර සතිපට්ඨානය වඩනව ද එක්කෝ රහත් වෙනවා නැතිනම් අනාගාමී වෙනවා කියා. එම සතර සතිපට්ඨානයේ පළමුවැනිම අංගය තමයි කායානුපස්සනාව. කායානුපස්සනාවේ පළමුවැනිම කොටස තමයි ආනාපානසතිය. මේ සතර සතිපට්ඨානයට පිටිසුම් මාර්ගය තමයි ආනාපානසති භාවනාව.

ඔබගේ ළඟම සිටින මිතුරා

කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ විමුක්තියේ දොරටුවයි. තව දොරටු තියෙන්න පුළුවන්. මෙයට එකම දොරටුව කියන්න බැහැ. නමුත් කාටත් පහසුවෙන් යන්න පුළුවන් ළඟම ඇති දොරටුව. සමහර දොරවල් ඇත තියෙන්නේ. නමුත් මෙය තමන් ළඟම තියෙන දොරටුවක්. දොරටුව හොයාගෙන යන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙතනම ඔබ ළඟම ඔබත් සමගම පවතිනවා. එයයි වැදගත්ම කාරණය. මේ හුස්ම හැම මොහොතකම අප හා රැඳී ඉන්නවා. කවදා සිටද? කවදා වනතුරුද? උපතේ සිට මියයන තෙක්ම දෙමව්පියන්වත් සාමාන්‍යයෙන් ඉන්නේ නෑනේ. දෙමව්පියන් තමයි දරුවෙකුට වඩාත්ම ආදරේ. කවුරු නැතිවුවත් අම්මා තාත්තා ඉන්නවා. නමුත් අම්මා තාත්තාටවත් බැහැ කෙනෙකුගේ උපතේ සිට මරණය දක්වාම ළඟ ඉන්න. එපමණක් නෙවෙයි. අම්මා තාත්තාටත් එපාවෙන වෙලාවල් තිබෙනවා. ආයේ නම් අප ගැන හොයන්න එපා. ආයේ අප බලන්නේ නැහැ කියන අවස්ථා තිබෙනවා. තරහ වෙන අමනාප වෙන අවස්ථා තියෙනවා. දෙමාපියන්ගෙන් මෙහා කවුරුත් නෑනේ. භාර්යාව

හෝ ස්වාමී පුරුෂයාත් නැහැ. උපතේ සිට මරණය තෙක් ඉඳිසි කියන යහළු මිත්‍රයන් කොහොමත් නැහැ. යාළු වෙනවා, අතේ වෙනවා, තරහ වෙනවා, හතුරු වෙනවා. අනිකුත් දේවල් ජීවිත කාලය තුළම අප ළඟ රැඳෙන්නේ නැහැනේ. වාහන, ගෙවල් දොරවල්, දැනුම, රැකියාව, මුදල් කොපමණ කල් තියෙයි ද කවුද දන්නේ? ඉපදෙනකොට ඒ එකක්වත් තිබුණේ නැහැනේ. ඔය මොනවා නැතිවුවත් කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අප හා ඉන්නවා. උපතේ සිට මරණය තෙක්ම කවුරු අතහැර ගියත්. කවුරුත් වෙන් වුවත් හුස්ම ඔබත් සමග ඉන්නවා. හුස්ම ඔබ තනි කරන්නේ නැහැ. ලෝකයටම පුළුවන් ඔබව තනිකරන්න. මිල මුදල් සියල්ලම නැතිවී, ඔබ අන්ත දුගී දිළින්නදෙකු බවට පත්වෙවි. කවුරුත් නැතිව ඔබ හුදෙකලා විය හැකියි. නමුත් හුස්ම ඔබත් සමග රැඳේවි. ඔබේ තනියට ඉඳිවි මිය යන තෙක්ම. අවසාන වශයෙන් අපගෙන් සමුගන්නේ හුස්ම. ඒ අවසාන තත්පරය දක්වාම හුස්ම අප හා ජීවත් වෙනවා, දුක සහ සැප බෙදාගෙන. එපමණ සමීප, එපමණ කීට්ටු, එපමණ උපකාරක තවත් දෙයක් මේ ලෝකේ නැහැ හුස්ම තරම්.

ඒ විතරක් නෙවෙයි. අප හොඳ කලක් ගෙවන විට බොහෝ දෙනා අපට කීට්ටු වෙනවා. ඒ තමයි සාමාන්‍ය සමාජ ක්‍රමය. කෙනෙකු ධනවත් නම්, හොඳින් ඉන්නව නම්, නිරෝගීව ඉන්නව නම්, ප්‍රසිද්ධ නම්, කීර්තිමත් නම් ඉතින් කවුරුත් කැමතියි කීට්ටු වෙන්න. නමුත් ඒ දේවල් නැතිව යනවිට කෙනෙකු දුප්පත් වෙනවිට, දිළිඳු වෙන විට, රෝගී වෙනවිට, කීර්තිය නැතිවෙන විට, රැකියාව නැතිවෙන විට, සමාජයෙන් නින්දා ගැරහුම් අපහාස විඳින්න වෙනවිට කවුරුත් කැමති නැහැ එබඳු අයෙකුට කීට්ටු වෙන්න. එවැන්නෙකුට සමීප වෙන්න. මෙය සාමාන්‍ය ලෝක ධර්මතාවය. හැබැයි ඔබ හොඳින් හිටියත්, නරකින් හිටියත්, පොහොසත්ව හිටියත්, දුප්පත්ව හිටියත්, ප්‍රශංසා මැද හිටියත්, නින්දා ගැරහුම් අපහාස වෝදනා නමැති අනෝරා වැසි මැද හිටියත් හුස්ම හැම මොහොතකම ඔබ හා වාසය

කරනවා. හුස්ම ඔබව විනිශ්චය කරන්නේ නැහැ. හොඳ නම් පමණයි. නරක නම් නැහැ. එබඳු ළං වීමක් හෝ ඇත් වීමක් නැහැ. හුස්ම එතරම්ම උපේක්ෂා සහගතයි. එතරම්ම මධ්‍යස්ථයි.

බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා මේ අසලම ඉන්න යාළුවා දිහා බලන්න. බුද්ධත්වය ලබාගෙන අපට අනුශාසනා කළේ “හුස්ම ගන්න බව දැනගන්න” කියායි. කෙනෙකුට හිතේන පුළුවන් මෙහි ඇති ගැඹුරු ආධ්‍යාත්මික පණිවිඩය කුමක්ද කියා? එහෙත් එය තරම් ඔබව ගැඹුරකට ගෙන යන තවත් උපදේශයක් නැති තරම්. ජීවිතයට අවදිවෙන්න තියෙන මාර්ගය එයයි. කියෙත් කී දෙනාද අත්දැකීමෙන්, ප්‍රායෝගිකව, අවබෝධයෙන් දන්නේ තමන් හුස්ම ගන්න බව සහ පිටකරන බව? න්‍යායාත්මකව දන්නවා. අප ඉගෙනගෙන තිබෙනවා. හැබැයි ප්‍රායෝගික වශයෙන් මෙය හරි වැදගත්. කෙනෙකු දන්නේ නැතිනම් තමන් හුස්ම ගන්න පිටකරන බව, කොහොමද ඒ තැනැත්තා ජීවත්වෙන බව දැනගන්නේ. ඔහේ ජීවත්වෙනවා ඇති යන්ත්‍රයක් වගේ, රොබෝ කෙනෙකු වගේ, පඹයෙකු වගේ. ඒ කිසිකෙනෙකු හුස්ම ගන්නේ නෑනේ. රූකඩයක් හුස්ම ගන්නේ නැහැ. යන්ත්‍රයක් හුස්ම ගන්නේ නැහැ. මෘත ශරීරයකට හුස්ම ගන්නත් බැහැ. පඹයෙකුටත් හුස්ම ගන්න දන්නේ නැහැ. ඒ හුස්ම ගන්න සහ පිටකරන බව නොදන්නා ජීවිතය හරියට පඹයෙකු වගේ. ඔහේ ඉඳියි. බාහිර අයගේ අවශ්‍යතා මත, බාහිර පෙළඹවීම් මත, පරිසරයෙන් එන උත්තේජන මත කැගහයි, නටයි, හිනාවෙයි, අඬයි, වැලපෙයි එපමණයි. හරියට රූකඩයක් වගේ. ඔය යාන්ත්‍රික පරාධීන සිරවූ වහල් ජීවිතයෙන් අවදිවීමට, පිබිදීමට, විමුක්තිය ලැබීමට අවශ්‍යනම් දැනගන්න තමන් ආශ්වාස කරන බව, දැනගන්න තමන් ප්‍රශ්වාස කරන බව. කෙනෙකු දන්නවා නම් තමන් හුස්ම ගන්න සහ පිට කරන බව ඒ තැනැත්තා ජීවත් වෙන අයෙක්. ඒ තැනැත්තා අවදියෙන් ඉන්නේ, නිදාගෙන නෙවෙයි ඉන්නේ. මිය ගිය කෙනෙකු නෙවෙයි. සජීවීව ජීවත් වෙන කෙනෙක්. ජීවත් විය හැකි ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා. අජීවීව ජීවත් විය හැකියි. සජීවීව ජීවත් වෙන්නත්

පුළුවන්. මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් කරන්නේ කෙනෙකු සජීවිකරණයකට ලක් කිරීම. අර අජීවිකරණයෙන් කෙනෙකු සජීවිකරණයකට පරිණාමය වෙනවා. නිදාගෙන සිටි කෙනෙකු අවදිකරනවා. මෝහනයට පත්ව සිටි කෙනෙකු පුබුදුවනවා. අන්න ඒ අවදි කිරීමයි මේ ආනාපානසති සමාධියෙන් කරන්නේ. තමන් ළඟම ඉන්න මේ මිත්‍රයාට අවදිවෙන්න. අවදිවී බලන්න හුස්මට මිත්‍ර වී.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කම්මැලිකම දූනෙන්නේ නැහැ. අපට ලොකු ප්‍රශ්නයක්, කම්මැලිකම, පාළුව, ඒකාකාරීකම, කරන්න දෙයක් නැතිකම. එමනිසා කුමක හෝ එල්ලෙනවා. බලන්න හුස්ම දිහා. හුස්මත් සමග ජීවත් වී බලන්න. ඒ කම්මැලිකම දැනෙන්නේ නැහැ. හුස්ම හා මිත්‍ර වී බලන්න. තමන්ගේ හොඳම යාළුවෙකු සමග සිටින විට කම්මැලිකම දැනෙන්නේ නැත්තේ යම්සේද කෙතරම් විනෝදයක්, ප්‍රීතියක් එතන තිබෙනවද? සැපක් එතනදී විදිනවද? එයට සියදහස් ගුණයකටත් වඩා වැඩි ප්‍රීතියක් සතුවක් මෙනනදී ලබනවා, හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් නම් මේ ආනාපානසති සමාධිය තුළ, ඉතින් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට ඉඩ ලැබුණොත් ඉදිරි දිනවල, කතා කරමු මේ ආනාපානසති සමාධිය නැතිනම් ආනාපානසති භාවනාව ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර වඩන්නේ කෙසේද කියා. ඒ අවකාශය තබමින් දැන් අප ටික වේලාවක් අවධානය යොමු කරමු අපේ හොඳම මිතුරා වෙත. මේ විමුක්තියේ දොරටුවට. මෙනතම ඇති, මෙනතම සිදුවන හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීමට.

භාවනාව

හුස්ම ඇතුල්වෙනව නම් ඇතුල්වෙන බව දැනගන්න...
හුස්ම පිටවෙනව නම් හුස්ම පිටවෙන බව දැනගන්න...

බලන්න කෙතරම් මනස නිහඬ වෙනවද... කෙතරම් කය
සැහැල්ලු වෙනවද, කිසියම් දුරකට ඇතුළුවෙන පිටවන හුස්ම
ගැන, සිහියෙන් සිටීමෙන්...

සැහැල්ලු වුණු සිතින් සහ ගතීන් යුතුව කළාණ මිත්‍රවරුනි,
අපි සමුගනිමු අද මේ ධර්ම සාකච්ඡාවෙන්.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

භාවනාවට පිවිසීම

ගෞරවනීය හාමුදුරුවන් වහන්ස, කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපි ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රවේශයක් ලබාගන්නා ගිය සතියේ සාකච්ඡාවේදී, එහි තිබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමෙන්, කායික නිරෝගිතා අංශයෙන් කායික සැහැල්ලුවත් මානසික නිරෝගිතා අංශයෙන් මානසික සැහැල්ලුවත් ආදී වශයෙන් විවිධ පැතිවලින් කතා කළා. ඒ සමගම මේ ආනාපානසති සමාධිය පිළිබඳ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ සඳහන් කර තිබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳවත් සැකෙවින් සාකච්ඡා කළා. එම නිසා අද ආනාපානසති භාවනාවට පිවිසෙන්නේ කෙසේද කියන කාරණය ගැන අවධානය යොමු කරමු.

භාවනාවට සුදුසු පරිසරය

මෙතනදී අප දන්නා යම් යම් පාරිසරික තත්වයන් ගැන කියනවා. අප කවුරුත් දන්නා පාඨය 'අරඤ්ඤාගතො වා, රුක්ඛමුලගතො වා, සුඤ්ඤාගාරගතො වා' කැලේකට ගියේ හෝ වනාන්තරයකට උද්‍යානයකට හෝ ගසක් යටට ගියේ හෝ හුදෙකලා වූ තැනකට ගියේ හෝ. සුඤ්ඤාගාරය කියන්නේ ගෙයක්. විවේකී තැනක හුදකලාවේ සිටින තමන්ගේ කාමරය බුදුකූටිය හෝ එවැනි හුදෙකලා තැනකට ගියේ හෝ. මෙතන කළහණ මිත්‍රවරුනි, යම් යම් සුවිශේෂී පාරිසරික තත්වයන් ගැනයි කතා කරන්නේ.

අප මුලින් කතා කළේ සාමාන්‍යයෙන් ආනාපානසතිය තමයි ලෝකයේ වඩාත්ම ජනප්‍රිය භාවනාව. එසේ ජනප්‍රිය වී තිබෙන්නේ කායික මානසික සැහැල්ලුව, මතක ශක්තිය දියුණු කිරීම, කායික රෝග සුව කරගැනීම වැනි සිල්ලර ඉලක්ක සඳහා පමණයි. මනස සියුම් කරමින් ඉහළ ආධ්‍යාත්මික අවබෝධයක් කරා ජීවිතය ගැඹුරින් දැකීම සඳහා යන ගමනකට නෙවෙයි. අත්හැරීම පිණිස නෙවෙයි. එපමණ දුර යෑමේ ඉලක්කයකින් නෙවෙයි බොහෝ විට මේ ආනාපාන අභ්‍යාසය පුහුණු කරන්නේ. එපමණ දුර යන්නේ නැතිනම් ඉන් මෙහා ලෞකික හා භෞතික ඉලක්ක අරමුණු සහ අපේක්ෂාවන් වෙනුවෙන් නම් භාවනා කරන්නේ, සුවිශේෂී හැඩගැසීමක් අවශ්‍ය නැහැ. බස් රියේ යන එන ගමන්, ගෙදර ඉන්න ගමන්, ආහාර අනුභව කරන අතර ඒ ඕනෑම වෙලාවක මදක් හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටිය හැකියි.

එසේ අභ්‍යාස කිරීමේ ප්‍රයෝජන තිබෙනවා. සිතිය අලුත් වෙනවා. එතෙක් තිබුණු කායික මානසික වෙහෙස විඩාව නැතිවෙනවා. හිතේ කලබල ගතියක්, විකෂිප්ත ගතියක්, විපිලිසරයක් තිබුණා නම් අඩුවෙනවා. නමුත් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ අවධාරණය කළ මගෙහි යාමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් නිර්දේශිත පරිසරය අවශ්‍යයි. මනස අතට අසුවුණේ නැති වුවත් කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඉතාම රළු දෙයක්. අතට අනුවෙන දේවල්වලට වැඩිය අනුනොවෙන මනස රළුයි. අප හිතන්නේ භෞතික දේ තමයි රළුයි තදයි කියා. අපට පෙනෙන්නේ එසේයි. ගල් කැටයකින් කෙනෙකුට ගසා තුවාල කරන්න පුළුවන්. ගල් කැටය රළු නිසා. එහි රළු බව ස්පර්ශ කළහම තේරෙනවා. පෙනෙන්නේ නැති, ස්පර්ශ කළාට දැනෙන්නෙත් නැති විෂ වර්ග තියෙන්න පුළුවන්. කිරණ වර්ග තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් රළුයි කියා හිතන ගල් කැටයකට වඩා දරුණුයි. ඒ එක සියුම් කිරණයකින් දුර සිටින කෙනෙකු වුවත් සම්පූර්ණයෙන් රෝගී කරන්න, විනාශ කරන්න පුළුවන්. රළුයි කියන්නේ විනාශය

වැඩියි, තදයි. අප ඔය තදයි රළුයි කියන භෞතික යකඩ, කළු ගල් සහ මහ පොළවට වැඩිය නොපෙනෙන දේ රළුයි.

එම නිසායි රසායනික අවි ප්‍රබලයි කියන්නේ පතරොම් මුනිස්සම්වලට, මෝටාර්වලට වඩා. රසායනික අවි පෙනෙන්නේ නැහැනෙ. මේ මනසත් ඒ වගේ. මනස හරිම රළුයි මේ පෙනෙන ශරීරයට වැඩිය. කළුරාණ මිත්‍රවරුනි, නමුත් අප හිතන්නේ අනිත් පැත්තට 'හිත කියන්නේ සියුම් දෙයක්, ශරීරය කියන්නේ රළු දෙයක් කියා' නැහැ. මේ ශරීරය හරිම සියුම් දෙයක් මොළොක් දෙයක් මනසට සාපේක්ෂව. මේ ශරීරය හරි අහිංසකයි මනසට සාපේක්ෂව. මනස හරි ප්‍රචණ්ඩකාරියි. මේ ශරීරය කාටවත් කරදර කරන්නේ නැහැ. මනස එහෙම නෙවෙයි. එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට විතරක් නෙවෙයි, ලෝකයටම කරදර හිංසා කරන්න පුළුවන්. එපමණටම මනස හිංසාකාරියි. ඉතින් එබඳු වූ මනසක් සියුම් කිරීම පහසු නැහැ. අප දන්නවනේ සුළුවෙන් හෝ භාවනා පුහුණු කරන අය ලෙස මේ හිතේ තියෙන රළු භාවය කොපමණද කියා. මේ හිත කොපමණ ප්‍රචණ්ඩ ද ආවේගශීලී ද යන්න? එමෙන්ම කොපමණ අපහසුද පාලනය කරන්න. හික්මවා ගන්න, හසුරුවන්න. ඒනිසා මේ එබඳු වූ මනසක්, එබඳු වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් පිරුණු හිංසාවට නැඹුරුවුණු පාලනයකින් තොර මනසක් ගැඹුරින්ම සියුම් කරන්න, ඔප දමන්න සහ පාලනය කරන්න ලේසි නැහැ. එය දීර්ඝ කාලීන වැඩ පිළිවෙළක්. ඒ සඳහා සුදුසු පරිසරයක් අවශ්‍යයි. දැන් සුළු තුඩාලයකට හෝ හිසරදයකට ඕන තැනකදී ප්‍රතිකාර කළ හැකියි. ඕනෑම තැනකදී පැනඩෝල් පෙත්තක් දෙන්න පුළුවන්. කොත්තමල්ලි ටිකක් දෙන්න පුළුවන්. මහ පාචේ වුවත් පුළුවන්. ප්‍රශ්නයක් නැහැ.

බැරැරුම් රෝගයකට නම් එසේ ආවාට ගියාට ප්‍රතිකාර කරන්න බැහැනෙ, යන එන ගමන් පාරක් අයිනෙ. එය විකිත්සාගාරයක කළයුතු දෙයක්. එයටත් වඩා බරපතල නම් ශල්‍යාගාරයක කළ යුතුයි. එවැන්නක් කෙසේවත් සාමාන්‍ය

රෝහලක දී අපහසුයි. වෙනම විශේෂ රෝහලක, විශේෂ ශල්‍යාගාරයක් ඇතුළේ නියමිත ප්‍රමිතියකට, නියමිත පරිසර සාධක යටතේ ප්‍රතිකාර කළ යුතුයි. ඒ කරන ශල්‍යකර්මය ඉතාම සියුම් ශල්‍ය කර්මයක් නම් සාමාන්‍ය ශල්‍යාගාරයකවත් කළ නොහැකියි. මේ සාංසාරික රෝගය සුව කරන මේ චිකිත්සාව, ආනාපානසති සමාධිය නමැති චිකිත්සාව කළහණ මිත්‍රවරුනි, කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ එයටම සුදුසු ශල්‍යාගාරයක පමණයි. සාංසාරික රෝගය සුවකිරීම නමැති චිකිත්සාව කරගැනීමට නම් අන්ත එතනට යන්න වෙනවා. හැබැයි එපමණ දුර යන්නේ නැතිව, ඉන් මෙහා ඇති බාහිර භෞතික රෝග පමණක් සුව කරගන්න නම් බලාපොරොත්තුව, විශේෂ තැනක්ම අවශ්‍ය නැහැ. යන එන ගමනුත් පුළුවන්. දීර්ඝ වූ ගමනකට නම් ආනාපානසති සමාධිය වඩන්නේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඒ කටයුත්ත රළු පරිසරයක අපහසුයි. ඒ නිසා සියුම් පරිසර තත්වයන් හොයාගෙන යන්න වෙනවා. ඇති කරගත යුතු වෙනවා. අසවල් ස්ථානයේ නම් පාරිසරික තත්වයන් සියුම් කියා කියන්න බැහැ. ඒ නිසා අප දැන ගත යුතුයි අපේ දින වර්ෂාව වෙනස් කරගෙන, ගෙදර වැඩපල බුද්ධිමත්ව කළමනාකරණය කරගෙන, ඒ පැය විසිහතර තුළ කොයි වෙලාව ද කොයි හෝරාව ද කොයි නිමේෂය ද, සියුම් සැහැල්ලු, කලබල අඩු, කරදර අඩු, සිහිල් වූ අවස්ථාව කියා හඳුනාගෙන එම අවස්ථාවේදී මෙම අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

එවිට අර කලබලයන් සමග කරන ආනාපානසතියට වැඩිය එහි වෙනසක් තියෙනවා. ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. එම නිසා මෙනත කියන්නේ සුදුසු ස්ථාන ගැන නිදර්ශන කිහිපයක්. මේ ගස් යට පමණයි. වන ගත විය යුතුමයි. නිවසින් සෙසු අය පන්නා දැමිය යුතුයි කියා නොවෙයි. 'අරඤ්ඤාගතෝ වා' කැලයකට, වනාන්තරයකට, උද්‍යානයකට ගියේ හෝ 'රුක්ඛමූලගතෝ වා' රුක් මූලකට ගියේ හෝ 'සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා' විවේකී හුදෙකලා වුණු තැනකට

ගියේ හෝ. ‘හෝ’ කියන වචනයෙන් තවත් එබඳු වූ තැන් අපට හදාගන්න හොයාගන්න පුළුවන් බව ඇඟවෙනවා. එය තමන්ගේ දක්ෂතාවය “අන්න අතන තමයි, එකම තැන. එතනට ගියොත් පමණයි භාවනා කරන්න පුළුවන්” කියා පටු ලෙස නොසිතිය යුතුයි. කළබලකාරී ජීවිතය තුළ දක්ෂ විය යුතුයි, කුසලතාවයක් ඇති කරගත යුතුයි, විවේකය හොයා ගැනීමට, විවේකය නිවස තුළ සාදා ගැනීමට, ගෙයි සීමාව ඇතුළේ. තව කෙනෙකුගේ සීමාව එයට වෙනස් විය හැකියි. සංසන්දනයක් කරන්න යන්න එපා. තමන්ට හැකි ලෙස අනිත් අයට බාධාවක් නොවෙන අයුරින් ස්ථානය සකස් කරගන්න.

භාවනා ඉරියව්ව

ඊළඟට ‘නිසීදති පල්ලඛකං ආභුජ්න්වා’. අප වාඩිවන ආකාරය වැදගත්. මෙහිදී කියනවා පලක් බැඳ වාඩිවෙන්න. ආනාපානසතිය ගැන විස්තර කරන හැම තැනකදීම ආසනය නිර්දේශිතයි. ඉරියව් හතරක අප ඉන්නවා. ජීවිතයේම ඔය සතර ඉරියව්වලයි ඉන්නේ. මේ සතර ඉරියව්වෙම භාවනා කරන්නත් පුළුවන්. එසේ කළයුතු බවත් අප අසා තියෙනවා. සිහිය හා මෙමතිය පුරුදු කිරීමේදී කරණීය සුත්‍රයේ කියනවා ‘තිට්ඨං චරං නිසින්තෝච සයානෝචා යාවනස්ස විගතමිද්ධෝ ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය’. තිට්ඨං චරං - සිටගෙන සිටින විට, ඇවිදින විට, නිසින්තෝචා - වාඩිවී සිටින විට. සයානෝචා - හාත්සිවී සිටින විටත් යාවනස්ස විගතමිද්ධෝ - යම්තාක් නිදි නොලබා හිටිනවා නම්, ඒ තාක් ‘ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය’ - සිහියෙන් ඉන්න අධිෂ්ඨාන කරගන්න. උත්සාහයක් නැතිව සිහියෙන් ඉන්න ලැබෙන්නේ නැහැනෙ. ඒ සඳහා අධිෂ්ඨානයක් අවශ්‍යයි. ඉරියව්වකට පැමිණී විටම හිතනවා මා දැන් සිටගෙන ඉන්නේ. මේ ඉරියව්ව මාරුකරන තුරු සිහියෙන් ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්නවා. අතීතයේ අනාගතයේ නෙවෙයි වර්තමානයේ ඉන්නවා. මා දැන් ඇවිදින්න පටන් ගත්තා. මෙතන සිට බස් නැවතුම්පලට යනවා. මෙතනින් පටන්ගත්

සක්මන බස් රියට නඟින තුරු සිහියෙන් කරනවා කියන අධිෂ්ඨානය තිබිය යුතුයි. 'ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍යය' - ඒ සිහිය එන්නේ අධිෂ්ඨානයත් සමග. බස් එකට යනවා කියා ගියාට සිහියෙන් නෙවෙයි යන්නේ. බස් එකට තමයි යන්නේ නමුත් සිහියෙන් නෙවෙයි යන්නේ. ඉරියව්වකට අප එනවිට මුලින් ම ඒ අධිෂ්ඨානය ඇති කරගන්න. ඒ ඉරියව්වෙම ඉන්න තාක් සිහියෙන් ඉන්න. නින්දට යනතුරුම 'යාවනස්ස විගතමිද්ධෝ' නිදාගන්නට පස්සේ නෙවෙයි නින්දට යනතුරුම සිහියෙන් ඉන්න.

භාවනාව ගැන කතාකරන විට බොහෝ භාවනා ක්‍රමවලදී හතර ඉරියව්වෙම භාවනා කරන්න කියනවා. අප එසේ කළයුතුයි. මක්නිසාද? හතර ඉරියව්වෙදීම අපට තරහා එනවා. හතර ඉරියව්වෙදීම ආශාව එනවා. දුක ඇතිවෙනවා. අහවල් ඉරියව්වේ සිටින විට දුක එන්නේ නැහැ කියා කියන්න බැහැ. එබඳු විමුක්ත කායික ඉරියව්වක් නැහැ. එනම් නික්ලේෂී කායික ඉරියව්වක් නැහැ. ඕනෑම ඉරියව්වක සිතට ආවේග එන්න පුළුවන්. කෙලෙස් එන්න පුළුවන්. සිත අතීතයට දුවන්න පුළුවන්. අනාගතය ගැන හීන දකින්න පුළුවන්. ඒ නිසා හැම ඉරියව්වකම සිහියෙන් සිටීම කළ යුතුයි. නමුත් මේ ආනාපානසති සමාධි තත්වය ගැන කතාකරන විට අතින් ඉරියව් තුන ගැන කියන්නේ නැහැ. එයට හේතුව අර පරිසරය ගැන කියු හේතුවම තමයි. හුස්ම ගැන භාවනා කළ හැකියි හතර ඉරියව්වෙම. ඒ ගැන වාදයක් නැහැ. කෙනෙකුට හිටගෙන ඉන්න කොටත් හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඇවිදින විටදීත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන අවධානයෙන් ඇවිදින්න පුළුවන්. හාන්සිව් නින්දට යනතුරුත් කෙනෙකුට තමන්ගේ හුස්ම ගැන සාවධාන වෙන්න පුළුවන් එක්තරා දුරකට. ඒත් වැඩි ඇතකට යන්න බැහැ. මක්නිසාද? මේ හුස්ම මූලික වශයෙන් කායික අවශ්‍යතාවයකට සිදුවන දෙයක්නෙ. කායික කටයුතුවලදී කය ක්‍රියාකරන විට ඒ ප්‍රමාණයට හුස්ම තිබිය යුතුයි. අප ඇවිදින විට ඒ ඇවිදීමේ ශක්තියට ඒ අවශ්‍ය

ප්‍රමාණයට පෙනහළු පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා. ඒ ප්‍රමාණයට හුස්ම ඇතුළු වෙනවා, පිටවෙනවා. හාන්සි වූ විට නින්දට යනවිට හුස්ම වෙනස්. එපමණ දිග හුස්මක් අවශ්‍ය නැහැ. සිටගෙන සිටින විට තවත් වෙනස්. හිටගෙන ඉන්න ශක්තියක් ඕනෑ. මේ ගැන ඉදිරියට කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක පරිවර්තනය වෙන හැටි, පියවරෙන් පියවරට සියුම් වෙන හැටි සුක්ෂ්ම වෙන ආකාරය බලනවිට එබඳු වූ සුක්ෂ්ම සියුම් තත්වයන්ට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ළඟා කරගන්න බැහැ කායික වශයෙන් අප කිසියම් ව්‍යායාමයක යෙදෙනවා නම්. හිටගෙන සිටීම කියන්නේ ව්‍යායාමයක්, ඇවිදීම කියන්නේ ව්‍යායාමයක්. හාන්සි වූ විට වන්නේ එහි අනික් පැත්ත. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටවත් හුස්ම නැති වෙනවා. ඉක්මනටම හුස්ම නොදැනී නින්ද යා හැකියි. එයින් පෙනෙන්නේ මේ හතර ඉරියව්වෙම අපට හුස්ම ගැන සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්. නමුත් ගැඹුරකට යන්න අමාරුයි. ඒ නිසා කියනවා වාඩිවෙන්න. වාඩි වූ විට අවම ශක්තියක් අවශ්‍ය වන්නේ. අවම ශක්තියක් වුවත් එතන අවදි බවක් තිබෙනවා. හාන්සි වී ඉන්න තත්වයට වඩා එය වෙනස්. මේ සඳහා පුටුවක වුවත් වාඩිවෙන්න පුළුවන්. එහි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. පහසු පුටුවක වාඩිවෙන්න පුළුවන් ආනාපානසතිය කරන්න. පා දෙක පොළොවේ ස්පර්ශ වෙන විදිහට බිමම වාඩි විය යුතුයි කියා නීතියක් නැහැ. හේත්තු වූවාට ගැටලුවකුත් නැහැ. එහෙම නැතිනම් පලක් බැඳගෙන ‘පල්ලඹකං ආභුජ්චා’ හොඳ පර්යංකයක් හදාගෙන, හොඳට වාඩි වියහැකි ආසනයක් පුහුණු කර වාඩිවීම එක් ක්‍රමයක්. මෙබඳු වූ පර්යංකයක් කෙනෙකු පුහුණු කළවිට මූලදී වාගේ අපහසු නැහැ.

බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ නමක් වැඩ ඉන්න ඉරියව්ව සිද්ධාසනය, පද්මාසනය වගේ ආසනවල මුලින්ම ඉන්න අපහසුයි, දුෂ්කරයි පුරුදු නැති නිසා. නමුත් පලක් බැඳ

හිඳීම ක්‍රමයෙන් පුරුදු කරගැනීම හොඳයි ආනාපානසතිය වගේ භාවනාවක් සමාධි මට්ටමට දියුණු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්. හැකි සෑම විටම ඒ ඉරියව්වෙන් ඉන්න. අනුක්‍රමයෙන් දියුණු කරගන්න පුළුවන්, කාලය දීර්ඝ කරගනිමින්. පර්යංකයක තිබෙන වැදගත්කම මොනවාද? අපිලිවෙලකට වාඩි වූ විට සෑම විටම ඉරියව්ව ප්‍රතිසංස්කරණය කරමින් ඉන්න වෙනවා. භාවනාවට වෙලාවක් නැහැ. මෙවන් පර්යංකයක මැනවින් වාඩි වූ විට පා දෙක පොළොව මත රඳනවා. පා දෙකම පොළොව මත සම්පූර්ණයෙන්ම පිහිටනවා. නැතිනම් මුළු ශරීරයේ බර දරන්න වෙන්නේ පාදයේ ස්ථාන දෙක තුනකට පමණයි. එතනදී ශරීරයේ බර මේ තැන් කිහිපයකින් පමණයි දරන්නට සිද්ධවෙන්නේ. එවිට ඒ තැන් රිඳෙනවා වැඩියි. එය එක හේතුවක්. එම නිසා මේ ආකාරයට මැනවින් මුළු පා දෙකම පොළොව මත තැන්පත් කරගත හැකි නම් එවිට ශරීරයට පහසුයි. පුරුදු වූ විට ලොකු සුවයක් තියෙනවා. මෙම ඉරියව්වම භාවනා නොකළත් ඒ ඉරියව්වේ තියෙනවා සුවයක්. ක්‍රමයෙන් පුහුණු කරගන්න. පැය තුන හතරක් නෙවෙයි, පුළුවන් වෙලාවක් එක ඉරියව්වෙන් ඉන්න. පැය බාගයක් ක්‍රමයෙන් වැඩි කර මිනිත්තු හතලිස් පහක් හෝ පැයක් ඉන්න පුරුදු වන්න.

‘පල්ලඔකං ආභුජන්වා’ මේ ක්‍රමයට වාඩි වූ විට කොන්ද සෘජු වෙනවා. ‘උජුං කායං පණ්ඩාය’ ඊළඟ සුදුසුකම උඩු කය කෙලින් තබා ගැනීම. නැතිනම් වරින් වර තමන් විසින් කොන්ද කෙලින් තබා ගත යුතු වෙනවා. ටික ටික වකුටු වෙනවා. ආපහු කොන්ද සෘජු කරගත යුතුයි. නමුත් මේ පර්යංකය නමැති ආකෘතියට ආ විට ස්වභාවයෙන්ම නිරුත්සාහකවම උඩුකය සෘජු වෙනවා. අච්චුවක දැමූ තත්වයකට පත්වෙනවා. අච්චුවකට යමක් උණු කර දැමූ පසු අච්චුවේ හැඩයට තියෙනවානේ. නියම ආකාරයට වාඩි වූ විට වරින් වර ශරීරය හදන්න ඕන නැහැ. සම්පූර්ණ කාලය තුළම සම්පූර්ණයෙන් ඉරියව්ව ගැටලුවක් වන්නේ නැහැ. නැවත නැවත කොන්ද කෙලින් වෙනව ද

වකුටු වෙනව ද වමට ඇදවෙනව ද දකුණට හැරෙනව ද මේවා සෙවිය යුතු නැහැ.

පා රිදීම සහ හිරිවැටීම

මුලදීම ආසනය ජයගත් විට ඉන් පසු තමන් නිදහස්. ඉදිරි සංවර්ධන කටයුතු නිදහසේ කරගන්න පුළුවන්. ඊළඟට ඇති වන ප්‍රශ්නය තමයි මොන ආසනයක වාඩි වුවත් හිරිවැටීම. එක් පාදයක් හෝ දෙකම රිදෙනවා, හිරිවැටෙනවා. බොහෝ විට කෙනෙකු බියට පත්වෙන කාරණයක් තමයි හිරිවැටීම. විශේෂයෙන් විදේශික භාවනානුයෝගීන් ටික වේලාවක් වාඩි වී අනතුරුව අහන ප්‍රශ්නය කකුල් හිරිවැටීම හිතකර වෙයිද? දිගටම හිරිවැටී තිබුණොත් ලේ ගමන් කරන්නේ නැතුව ඒ පාදය සදාකාලික වශයෙන්ම අංශ භාගයට එයිද? නැහැ. අප එසේ වරු ගණන්, දවස් ගණන් ඉන්නේ නැහැ. එහෙම හිටියත් එයින් ශාරීරික දුර්වලතාවයක් වෙන්නේ නැහැ. අප කලබල වූයේ නැතිනම් ටික වේලාවකින් හිරිවැටීම නැතිවෙනවා, නැතිවුණාට පසු ඉරියව් මාරු කරන්න පුළුවන්. හිරිවැටීම තිබියදී ම ඉරියව්ව මාරු කරන විට තමයි වේදනාව එන්නේ.

විශේෂයෙන් ආසනයක් හදාගන්නෙම ඒ වගේ පා දෙකට යන ලේ ප්‍රමාණය අඩු කරගන්න. දවසේ වැඩිවෙලාවක ඉන්න ඉරියව්වලදී ගුරුත්වාකර්ෂණය නිසා වැඩිපුර ලේ හදවතින් ගලා එන්නෙම පහළට. ආහාර ජීර්ණයට, නැතිනම් පා දෙකටයි. හදවතටත් දැඩි උත්සාහයක් ගන්න වෙනවා ගුරුත්වාකර්ෂණයට පටහැණිව මොළයට ලේ වැඩිපුර පොම්ප කරන්න. මෙවන් ඉරියව්වකට විත් මෙසේ පා දෙක නමාගත් විට රුධිරය වැඩිපුර ශරීරයේ පහළට ගමන් කරන්නේ නැහැ. ඒ නොයන නිසා හදවතට පහසුයි තම ශක්තිය යොමු කර මොළයට ලේ වැඩිපුර පොම්ප කරන්න.

එය බලාපොරොත්තු වන දෙයක්, භාවනාවේදී අප අනිකුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලට වැදගත්කමක් දෙන්නේ නැහැ. ඒ

වෙලාවේ ආහාර ජීර්ණය ආදී ක්‍රියා වැදගත් නැහැ. භාවනාව නුවණ වඩන, මොළේ වඩන අවධානය දියුණු කරන දෙයක්. ඒ නිසා වැඩිපුර ලේ ඕන වෙන්නෙ මේ වෙලාවේ ඉහළටයි. පහළට නෙවෙයි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අපේ ශක්තිය වැඩිපුර යොමු වෙන්නේ පහළට. භාවනාවේදී තමයි පහළට යොමු වුණු ශක්තිය ඉහළට ගන්නේ. ඒ නිසා භෞතික වශයෙනුත් පහසුවක් මේ වගේ ඉරියව්වක් පුරුදු කරගන්න පුළුවන් නම්.

උඩුකය සෘජුව තබාගැනීමේ වැදගත්කම

‘උජුං කායං’ උඩුකය සෘජුව තබාගැනීම වැදගත් කරුණක්. නාසයෙන් ඇතුල්වෙන හුස්ම කිසිදු අපහසුවකින් තොරව පෙනහළු කරා යන්න උදව් වෙනවා. වකුටු වී කොන්ද නමාගෙන පැත්තකට ඇලවී සිටින විට ඒ ශ්වසන මාර්ගය සෘජු නැහැ, නිදහස් නැහැ. හනි වැටෙනවා. නමුත් උඩුකය සෘජුව තියෙන අවස්ථාවේදී හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම බොහෝම පහසුවෙන් නිදහසේ සැහැල්ලුවෙන් සිදු වෙනවා. මොළය තෙක්ම රුධිර ගමනාගමනය කාර්යක්ෂම වෙනවා. සුසුම්තාව සෘජුව තිබෙනවා. වකුටු වී හිර වී ඇද වී නොවෙයි. මොළය සමග කෙරෙන සන්නිවේදනය කාර්යක්ෂමව සිද්ධවෙනවා. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් කිසියම් භාවනාවක් නොකළත් මෙබඳු වූ ඉරියව්වක සිටීම තුළින්ම මොළය වැඩෙනවා. නැතිනම් බුද්ධිමය ප්‍රබෝධයක් සිද්ධ වෙනවා කියා යම් යම් පර්යේෂණවලින් ඔප්පු කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මොළයේ ධනාත්මක වෙනස්කම් වෙනවා. සාමාන්‍ය ඉරියව්වකට වඩා මොළයෙන් නිකුත් වෙන කිරණ වර්ග වෙනස්. එම නිසා බුද්ධිමය කාර්යයන් සඳහා පාඩම් කිරීම අධ්‍යයනය කිරීම වගේ කාර්යයන් සඳහා හොඳම ඉරියව්ව තමයි පර්යංකයක උඩුකය සෘජුව සිටීම.

ඒ බුද්ධිමය පරිණාමයේ අග්‍රඵලය තමයි සත්‍යාවබෝධය. ඒ සඳහා නිර්දේශ කළ ඉරියව්වක් තමයි මේ පර්යංකය සහ උඩුකය සෘජුව තබාගැනීම. මේවා නීති නෙවෙයි. හරියට

අංශකයටම අකුරටම ඒ විදිහටම ඉන්න ඕන, නැතිනම් භාවනා කරගන්න බැහැ කියා පනතක් නැහැ. ආධාරකයක් ලෙස, උදව්වක් විදිහට ඒ උපකාරය ගන්නට වරදක් නැහැ. මානසික සංවර්ධනය, මේ කය උඩ රැඳී තිබෙන දෙයක් නෙවෙයිනේ. අප සිටින ඉරියව්ව මත නොවෙයි අපේ ආධ්‍යාත්මික ගමන තීරණය වෙන්නේ. නමුත් ඒ ඉරියව්වෙන් උදව්වක් ගන්න පුළුවන්නම් එය ගන්න. මනස සැහැල්ලු වෙන කායික ඉරියව්ව වෙනස් වෙනවා. එනම් ශරීරය ඇලවෙන්න පුළුවන්. නැමෙන්න පුළුවන්. එහාට මෙහාට හැරෙන්න පුළුවන්. වකුටු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් නිතර නිතරම ඉරියව්ව හදාගන්න වෙනවා. එසේ නිතර නිතර ඉරියව්ව හදාගන්න ගියවිට අර සැහැල්ලු බව නැතිවෙනවා. එවිට කය සැහැල්ලුත් නැහැ. ඒ ගැටලුව නැහැ මෙවන් පර්යංකයක සිටින විට. ශරීරය අච්චුවක දැම්ම වගේ තියෙනවා. එවිට ඒ තමන් සිටිය යුතු කාලය කොපමණ හරි, නියමිත කාලය තුළ ඉරියව්ව වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. ඒ ගැන තමන් ලත විය යුතු නැහැ. දිගටම තමන්ගේ ගමන යන්න පුළුවන් කයත් සැහැල්ලු කරමින්, සිතත් සැහැල්ලු කරමින්. එවන් ප්‍රායෝගික පැත්තක් ගැන මෙනෙදී බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ කතා කරනවා මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී ආනාපානසති සංඥාව විස්තර කරන විට.

දැන් ඊළඟ කාරණය තමයි කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපේ සාකච්ඡාවේ ප්‍රධාන කාරණය. ආනාපානසති සංඥාව නැතිනම් ආනාපානසති සමාධිය විස්තර කිරීම. මේ මොන වචනවලින් කිව්වත් මෙහි ලොකු වෙනසක් නැහැ. මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තියෙන විස්තරයට අමතරව, ආනාපානසති භාවනාව ගැන අනෙකුත් තැන්වලින් කියන කාරණාත් එකතු කරගනිමින් මෙහි සම්පූර්ණ විස්තරයක් කිරීමට තමයි අපේක්ෂා කරන්නේ. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තියෙන විස්තරය හොඳටම ප්‍රමාණවත්. එය ප්‍රමාණවත් නැහැ කියනවා නෙමෙයි. එසේම සියුම් ලෙස විස්තර කරපු තැන් තියෙනවා. ඒවා ගැනත් අප කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

අවධානය

මෙසේ විවේකී තැනකට යන්න. පලක් බැඳගෙන උඩුකය සෘජුව තබාගෙන වාඩිවෙන්න. පරිසරයට සිත යොමු කරන්න බලන්න. පරිසරයක් හඳුනා ගන්න පුළුවන්. පරිසරය හඳුනා ගැනීම මුල්ම කාර්යයි. ඒ පරිසරය කොපමණ නිහඬ ද කොපමණ නිස්කලංක ද සාමකාමී ද සන්සුන් ද යන කාරණා හඳුනා ගන්නට පුළුවන්. පරිසරයේ තිබෙන සාමකාමී බවට, නිස්කලංක බවට, සන්සුන් බවට කෙනෙකු සංවේදී වෙනවිට, ඒ කෙරෙහි කෙනෙකු සාවධාන වෙනවිට, ස්වභාවයෙන්ම සිද්ධවන දෙයක් නම් පරිසරයේ නිහඬ බව විසින් කෙනෙකුගේ මනස කිසියම් දුරකට නිහඬ කිරීම. අමුතු ආයාසයක් අවශ්‍ය නැහැ ශාන්ත බව අත්දකින්න, තමන් විසින් අනවශ්‍ය කලබල හදාගනු ලබන්නේ නැතිනම්. පරිසරය කොපමණ නිහඬ වුවත් කෙනෙකුට පුළුවන් ප්‍රචණ්ඩ වෙන්න, ඒ තමන්ම ප්‍රචණ්ඩ වුණොත්. ඒ අවශ්‍යතාවය නැතිනම් අවට පරිසරයේ නිහඬතාවය, නිස්කලංක බව, සාමකාමී බව, සන්සුන් බව කෙරෙහි කෙනෙකු අවධානයෙන් සිටිනවා නම් ඒ අවධානය නිසා ඒ නිස්කලංක බව, සන්සුන් බව ගලා එනවා තමන් වෙතට.

මෙය තමයි සාමාන්‍ය රීතිය. යමකට අප අවධානය යොමු කළ විට කුමක්ද සිදුවන්නේ? අවධානය කියන්නෙ හරියට නලයක් වැනි දෙයක්. අවධානයෙන් තමයි සම්බන්ධ වී තිබෙන්නේ. එවිට අවධානය යොමු කරන තැනැත්තා සහ අවධානයට යොමුවන දෙය යන දෙක එකට සම්බන්ධ වෙනවා. එසේ සම්බන්ධ වූ විට මේ අවධානය යොමුකළ තැනැත්තාගෙන් අවධානයට යොමු වූ දෙය වෙතට යමක් ගලාගෙන යනවා. එසේම අවධානය යොමු වූ දෙයින් අවධානය යොමු කළ තැනැත්තා වෙතටත් එතන තිබුණු ගති ලක්ෂණ කාන්දු වෙනවා. දුරකථන සන්නිවේදනයක් මෙන් දෙපැත්තටම සිද්ධ වෙනවා. නිදර්ශනයක් ගනිමු. අප අවධානය යොමු කළහොත් සතෙකුට ඒ සතාගේ යම් වෙනසක් සිදු වෙනවා. සතෙකු දිහා

බලන්න. ඇස්දෙක දිහා බලාගෙන ඉන්න. ඔබ කෝපයෙන් නම් ඒ සහා දෙස බලන්නේ සහා කීපෙනවා. සහා කලබල වෙනවා. ඔබ මොනවත් කළේ නැහැ. බැන්නේ නැහැ. කෑ ගැහුවේ නැහැ. බලාගෙන හිටියා පමණයි. අවධානය යොමු කළා පමණයි. ඔබ තුළ තිබූ යමක් ඒ අවධානය යොමු වූ සහා කරා අවධානය තුළින් ගමන් කළා. ගලාගෙන ගියා. මෙය වැලැක්විය නොහැකියි. අවධානය යනු ප්‍රවාහන සේවයක් වගේ. යම් යම් දේ ගමන් කරන මාධ්‍යයක්. දේවල් අවධානය හරහා එහාට මෙහාට ගමන් කරනවා. ගනුදෙනුවක්. එසේ යමක් දෙන්නේත් නැතුව ගන්නේත් නැතුව අවධානයෙන් සිටීම පහසු නැහැ. අවධානයෙන් සිටින විට අප ළඟ ඇති යමක් දෙනවා. ඒ වගේම එතන ඇති යමක් අප ගන්නවා.

බොහොම මෙත්‍රියෙන් දයාවෙන් අනුකම්පාවෙන් කෙනෙකු දිහා බලන්න. සතෙකු දිහා වුවත්. ඒ සහා වෙනස් වෙනවා. ඒ සහා තුළ තිබුණා නම් රෝද භාවයක් එය අඩුවෙනවා. මොනවත් කියන්න අවශ්‍ය නැහැ. මන්ත්‍රයක් ජප කළේ නැහැ. නිදි බෙහෙකක් දුන්නේ නැහැ. නමුත් අවධානය නමැති නලය තුළින් අප කරුණාව ප්‍රදානය කළා. දයාව යැවූවා, අනුකම්පාව දුන්නා. එය ගලාගෙන යනවා ඉලක්කය කරා. අප තුළ ඒ වෙලාවේ ඇත්තේ කෙබඳු වූ මානසික ස්වභාවයක් ද ඒ මානසික ස්වභාවය අවධානය තුළින් ඒ අවධානය යොමු වූ තැනට ගමන් කරනවා. හරියට එන්නත් කරනවා වගේ. එපමණක් නෙවෙයි. එතනින් යමකුත් අප ඩැහැ ගන්නවා. කෙනෙකු කෑ ගහනවා. අප ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්න විට බලාගෙන සිටින කෙනාත් කළබල වෙනවා. තරහා එන්න පුළුවන්. නොසන්සුන් වෙන්න පුළුවන්. එබඳු නොසන්සුන් වීමේ ඕනෑ කමක් තිබුණේ නැහැ, අපට කිසි සම්බන්ධයකුත් නැහැ. ඒත් අප නොසන්සුන් වෙනවා. චිත්‍රපටියක් නාට්‍යයක් බලන විට බලන්න එතන තියෙන ප්‍රශ්න දුක් වේදනා ඒ වේශයෙන් අපටත් බෝවෙන හැටි. ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්න විට, ඒ කතාවේ අපට සම්බන්ධයක්

නැහැ. අප වර්තයක් නෙවෙයි. අප එහි කොටසකුත් නෙවෙයි. අප කරන්නේ නිහඬව බලාගෙන ඉඳීම. හැබැයි බලාගෙන ඉඳීම තුළින් හැඟීම් බෝ වෙනවා. ඔබට හැකි නම් ගැඹුරු වූ ශාන්ත වූ අවධානයක් යොමු කරන්න කලබල වූ පිරිසක් වෙතට ඔවුන් කිසියම් දුරකට හෝ සන්සුන් වෙනවා. ඔබේ සන්සුන් බව ඔවුන් වෙතට ගලාගෙන යනවා. අවධානය කියන්නේ හිස් බටයක් වගේ දෙයක්. එයින් දේවල් ගමනාගමනය කරනවා. එම නිසයි අනවශ්‍ය දේට අවධානය යොමු කරන්න එපා කියන්නේ. අපට මේ අවධානය පාලනය කරන්න බැරිනම් එනම් අවධානයෙන් සිටින විට තමාගෙන් එතනට ගමන් කරන්නේ මොනවාද? දිය යුත්තේ කුමක්ද? ගත යුත්තේ කුමක්ද? කියන කාරණය අපට කළමනාකරණය කරගන්න බැරිනම් එතන ඒ සිද්ධි වෙන දේ ගැන අප සිතියෙන් නෙවෙයි නම් ඉන්නේ, එහෙමනම් ඒ අනවශ්‍ය දේවල්වලට අවධානය යොමු නොකිරීම වඩාත්ම සුදුසුයි. මක් නිසාද? ප්‍රතිඵලය කුමක් වේවිද දන්නේ නැති නිසා. එක්කෝ අප විනාශ වෙන්න පුළුවන්. නැතිනම් අනිත් කෙනෙකුට හානියක් වෙන්න පුළුවන්.

පරිසරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. තමන් භාවනාවට ගිය වනාන්තරය, උද්‍යානය, එහි ඇති විවේකය, අවට තිබෙන නිහැඬියාව, සන්සුන් බව කෙරෙහි කෙනෙකු අවධානයෙන් සිටින විට ඒ පරිසරයේ ඇති සන්සුන්තාවය ගලාගෙන එනවා ඒ කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටි තැනැත්තාගේ මනසට. ඒ පරිසරයේ තියෙන නිහැඬියාව, ඒ පරිසරයේ තියෙන සාමකාමී බව නිශ්චලත්වය සහ ශාන්ත බව, ඒ කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටින තැනැත්තා තුළට පිවිසෙනවා. පැමිණ ඒ මනසත් ශාන්ත බවට පත්කරනවා. නිහඬ කරනවා. මෙය සාමාන්‍ය දෙයක්, ප්‍රාතිහාර්යයක් නෙවෙයි. සෑම මොහොතකම සිද්ධිවෙන දෙයක්. දෙපැත්තටම මෙය සිද්ධි වෙනවා. සතුන් මිනිස්සු විතරක් නෙවෙයි මලක් දිහා බලාගෙන ඉන්න. ඒ මල වෙනස් වෙනවා. බලන කෙනාට අනුව ඒ දේ වෙනස් වෙනවා. අපේ

ඇහැට පේන්නේ නැතිව වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි. ඒ නිසා බලන තැනැත්තන් වෙනස් වෙනවා. බලන්න කලින් හිටිය තැනැත්තා නෙවෙයි මල දිහා බලාගෙන ඉන්න විට ඉන්නේ. එයා වෙනස් වෙලා. මිත්‍රවරුනි, එය තමයි පළමුවෙනි අභ්‍යාසය. පළමුවැනි පියවර අවට පරිසරය පිළිබඳ සාවධාන වීම. හඳුනාගැනීම.

බාහිර ශබ්ද

එවිට ඒ හඳුනා ගැනීම තුළ නිහඬ බව නිස්කලංක බව විතරක් නෙවෙයි මොනවද තියෙන ශබ්ද කියන කරුණක් දනගන්න පුළුවන්. සියයට සියයක්ම නිහඬ පරිසරයක් කොහේවත් නැහැනේ කළඹාණ මිත්‍රවරුනි. එම නිසා ඒ තියෙන ශබ්දත් හඳුනාගන්න. මොන විදිහේ ශබ්ද ද මේ පරිසරයේ තියෙන්න කියා. ඒවාට හුරුවෙන්න. එවිට දන්නවා එබඳු ශබ්ද භාවනාවේදී ඇහෙන්න පුළුවන් බව.

ඒ නිසා භාවනාව කරගෙන යනවිට අතරමඟ ඒ විදිහේ ශබ්දයක් ඇහුණා කියා ගැස්සෙන්නේ නැහැ. තැනිගන්නේ නැහැ. කලබල වෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද භාවනාව ආරම්භයේදීම ඒ පාරිසරික ශබ්ද කෙරෙහි මනස හුරු කළා. එය වැදගත්. අලුතෙන් ශබ්ද ඇහෙන්න පුළුවන්. මෙතෙක් කාලයක් ඇසී නැති අලුත්ම ශබ්දයක් ඇසී ගැස්සෙන්න පුළුවන්. නමුත් එයට ඇති ඉඩ අඩුයිනේ. ඕනෑම පරිසරයක සාමාන්‍යයෙන් ඒ පරිසරයට ආවේනික ශබ්ද තියෙනවා. ඒවා අඳුනාගන්න. මනස නිහඬ වන්න ඉඩ දෙන්න. ඇහෙන ශබ්ද හා ඒ පරිසරයේ තියෙන සෝෂාවලට හුරුවෙන්න.

එනම් නිශ්ශබ්දතාවයට පමණක් ඇලුනොත්, ආකර්ශණය වුවහොත් එම බාහිර නිහැඬියාව භාවනාව අවසාන වනතුරුම පවති කියන පටු බලාපොරොත්තුව ඇති කරගත්තොත්, ඉතින් එතනින් එහාට භාවනාව කරගෙන යන්න බැහැ. තමන් අල්ලාගත් නිශ්ශබ්දතාවය තුළ සිරවී සිටින්නට පුළුවන්. එය

හොඳයි මෙය හොඳයි කියා යමක් ග්‍රහණය කරගෙන උපාදාන කරගෙන මේ ගමන නැවතිය හැකියි. ඒ නිසා මේ දෙපැත්තම බලන්න. අනික් අනිත් භාවනාවේදී ශබ්ද එනවට කැමති නැහැ. හිතනවා මේ ශබ්ද ගැටීමක්. මෙය කරදරයක්. ඒ නිසා නිහඬතාවයට ඇලෙන අතර ශබ්දවලට ගැටෙනවා. ශබ්දවලට ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. අකමැති වෙනවා. මේ දෙකම අඩුකර ගත යුතුයි.

ඒ සඳහා තියෙන හොඳම ක්‍රමය තමයි මේ තියෙන නිහඬතාවය හඳුනාගැනීම. ඒ නිහඬතාවය තේරුම් ගැනීම. ඒ නිහඬතාවය නිසා මනසත් නිහඬ කරගැනීම. ඒ තුළින් කයත් සන්සුන් වෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ස්වභාවික පරිසරයක් කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන් නිහඬ වූ පරිසරයකට නොවන බව අවබෝධ වෙනවා. එහි ශබ්දත් තියෙන්න පුළුවන්. සෝෂාත් එන්න පුළුවන්. බලාපොරොත්තු නැති විදිහේ කලබලත් එන්න පුළුවන්. ඒවත් බලාපොරොත්තු වෙන්න ඒවා සමග ගැටෙන්නත් එපා. එකකට ඇලෙන්නෙන් නැහැ විරුද්ධ අංශය සමග ගැටෙන්නෙන් නැහැ. අන්න එබඳු වූ මධ්‍යස්ථ හිතක් මේ සුක්‍ෂම ශල්‍ය කර්මය සඳහා අවශ්‍ය වෙනවා. සිත හදාගන්න මේ පරිසරය කෙරෙහි. මුලින් අවධානයෙන් සිටීම ඉතාම ප්‍රයෝජනවත්.

ඉරියව්ව පහසුවෙන් හදාගන්න

ඊළඟට දෙවැනි කාරණය ඉරියව්ව. මුලින් පරිසරයට. ඊළඟට කියන්නේ ඉරියව්ව. තමා වාඩි වී සිටිනවා. ඉන්න බව දැනගන්නවා. එය ඉතා වැදගත්. මේ වර්තමානයේ සිටීමට, මම මේ වෙලාවේ ඉන්නේ මොන ඉරියව්වේද කියා දැනගැනීම හරි වැදගත්. මක්නිසාද මේ ඉරියව්වයි වර්තමානයයි කියන්නේ දෙකක් නෙවෙයි එකක්. ඊළඟ කාරණය තමයි මේ ඉරියව්වේ හිඳිමේදී කොන්ද හොඳට සෘජුව තියෙනවා ද කෙළින් තියෙනව ද පහසු ද මේ ඉරියව්වේ තිබෙන නිශ්චලත්වය කොපමණද හඳුනා

ගන්නවා. පරිසරයත් සන්සුන්. ඉරියව්වත් සන්සුන්. ඉරියව්වට අවධානය යොමු කර ඉරියව්වේ වේදනා හෝ අපහසුතා තියෙනවා නම් රිදෙනවා නම් ඒවා හදාගන්නවා. වේදනාවෙන්ම භාවනාව පටන්ගන්න එපා. එහෙම භාවනා කරන්න බැහැනෙ. ඒ නිසා පහසුවෙන් ඉරියව්ව හදාගන්න. නැවතත් ඉරියව්ව වෙත අවධානය යොමුකර අපට පුළුවන් හිස් මුඳුනේ සිට පාදාන්තය තෙක්ම පරීක්ෂාකර බලන්න. අපහසුවක් තියෙනවද? මේ ඉන්න විදිහ කරදරයක් ද ශරීරයට හිරිහැරයක් ද ඉන්න පුළුවන් ද මේ විදිහට තව පැය බාගයක්? එසේ විමසා අපහසු නම් පහසු ලෙසට ඉරියව්ව හදාගන්න. අතරමැදිදී ඇඹරෙනවට, දඟලනවට වැඩිය ආරම්භයේදී ම ඒ ගැන සැලකිලිමත් වී ඉරියව්ව හදාගැනීම වෙනස් කරගැනීම හොඳයි.

බාහිර සංවේදනා හඳුනාගන්න

මෙලෙස ඉරියව්ව ගැන, කය ගැන අවධානයෙන් සිටින විට රළු දේවල් දැනෙනවා. මේ කය පොළවේ වැදිලා තියෙන හැටි දැනෙනවා. ඒ පොළවේ ස්පර්ශ වන තැන්වලින් ඇතිවෙන සංවේදනා දැනෙනවා. එකිනෙක හිරවී තෙරපී තදවී තියෙන තැන්, ඇඳුම් නිසා දැනෙන ස්පර්ශ මේ සියල්ල දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. බාහිර වශයෙන් ඇතිවෙන කායික ස්පර්ශ, කායික සංවේදනා තමයි මුලින්ම දැනෙන්නේ. ඒවාට හිත යොමු කරන්න. බාහිර වශයෙන් මේ පොළොව නිසා ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශ මොනවාද සංවේදනා මොනවාද? ඇඳුම නිසා දැනෙන සංවේදනා මොනවද, ඊළඟට මේ එකිනෙක ස්පර්ශ වී ඇති දෙඅත නිසා පා දෙක නිසා දැනෙන සංවේදනා මොනවා ද? මේ කයේ තියෙන බාහිර සංවේදනා ගැන අපට පුළුවන් අවධානයෙන් ඉන්න. එය තුන්වෙනි පියවර.

එක පරිසරය. දෙක වාඩිවෙලා ඉන්න ඉරියව්ව හෙවත් වර්තමානයට හිත ඒම. ඉරියව්ව පහසුවෙන් හදාගැනීම. තුන්වෙනි පියවර ඒ පහසු ඉරියව්ව තුළ දැනෙන දේ ගැන

අවධානයෙන් ඉන්නවා. එසේ බාහිර වශයෙන් දැනෙන දේ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න විට අභ්‍යන්තර වශයෙන් සිද්ධ වෙන දේ දැනගන්න උදව්වක් වෙනවා. එක් වරටම අභ්‍යන්තරයට යන්න අපහසුයි.

මුලින් මේ බාහිරය ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන් අවධානය සියුම් වී ස්පර්ශයන් (මුලින් දැනෙන්නේ ස්පර්ශයන්) සහ ක්‍රියාකාරීත්වයන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ස්පර්ශයෙන් තනර වෙන්නේ නැහැ. ස්පර්ශයෙන් පටන්ගෙන සංවේදනාවලින් පටන්ගෙන ශරීරයේ සිදු වෙන දේ දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. මේ ශරීරය කියන්නේ මහා කර්මාන්ත ශාලාවක් වගේ නේ. මෙහි කොපමණ දේ සිදු වෙනවද? ඒ සෑම දෙයක්ම නැතත්, ස්වල්පයක් හෝ දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. ස්පර්ශ සහ සංවේදනාවලින් ක්‍රියාකාරීත්වයට යනවා. අන්න ක්‍රියාකාරීත්වයන් අතර වැදගත්ම ක්‍රියාකාරීත්වයක් තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම කියන ක්‍රියාකාරීත්වය. හුස්ම හොයා ගන්න හදිස්සි වෙන්න එපා.

බොහෝ දෙනෙකු ආනාපානසතිය පුරුදු කරන විට, වාඩි වූ සැණින්ම හුස්ම හොයනවා. එහෙම අපහසුයි. එතනට එනතුරු හෙමිහිට යන්න. ඉන්න පරිසරය ගැන, නිහඬතාවය ගැන, ශබ්ද ගැන, ඒවාට තියෙන ඇලීම් ගැටීම් හඳුනාගෙන ඒවා අතහරිමින් ඊළඟට වර්තමානයට හිත ගෙනවිත් වාඩිවී ඉන්නවා. ශරීරය වාඩිවී තියෙන්නේ. ඉරියව්ව කොහොමද? සෘජු ද? මෙය පහසු ද? නැතිනම් පහසුවෙන් හදාගෙන, ඒ පහසු ඉරියව්වට දැනෙන බාහිර සංවේදනා ස්පර්ශයන් හඳුනාගන්න එකින් එක. එක තැනකින් පටන්ගන්න. ඉහළ සිට පහළට හෝ පහළ සිට ඉහළට හෝ නැතිනම් සමස්ත ශරීරයටම හිත යොමු කර. ඉන් පසුව ඉන් ඔබ්බෙහි ඇති සියුම් ක්‍රියාකාරීත්වයන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එතෙක් ඉවසීමෙන් ඉන්න. කලබලයෙන් හොයන්න යන්න එපා. අවධානය සියුම් වෙන විට ඒ සියුම් වූ අවධානයට සියුම් වූ ආශ්වාස, සියුම් වූ ප්‍රශ්වාස දැනෙන්න

පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒ සඳහා කොපමණ වේලාවක් යයිද කියන්න බැහැ, කොපමණ ගියත් කමක් නැහැ. එතෙක් ඉන්න. තමන්ට හුස්ම ස්වභාවයෙන්ම දැනෙනතෙක් නිරුත්සාහයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනෙන තෙක් අර ශරීරය ගැන ශරීරයේ සිද්ධ වෙන දේ ශරීරයට දැනෙන දේ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න.

එසේ අවධානයෙන් සිටින විට යම් මොහොතක තමන්ගේ ශරීරය හුස්ම ගන්න පිටකරන බව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ බව දැනගන්නේ නැතුව කෙසේවත් ආනාපානසති භාවනාව කරන්න බැහැ. අනිවාර්යයෙන් ම ස්වභාවිකව දැනෙන්නට ඕන. එම නිසා එසේ සිටීම පාඩුවක් නෙවෙයි. කාලය කා දැමීමක් නෙවෙයි. එතන සිහියෙන් ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්නවා. මධ්‍යස්ථව උපේක්‍ෂාවෙන් ඉන්නවා. එසේ සිටීම තුළ හුස්ම දැනෙන්නේ නැතත් අපේ සිහිය දියුණු වෙනවා. අවධානය දියුණු වෙනවා. උපේක්‍ෂාව දියුණු වෙනවා. එසේ අවධානයෙන්, සිහියෙන්, උපේක්‍ෂාවෙන් සිටින විට අන්න ඉතාම සියුම්ව දැනෙන්න පටන්ගන්නවා මේ ශරීරය හුස්ම ගන්නවා, හුස්ම පිටකරනවා. ඒ දැනීම පදනම් කරගෙනයි ඉන් එහාට ආනාපානසතිය වඩන්නට ඕනැ.

කිසියම් දුරකට මේ කායික ඉරියව්ව කෙරෙහි තියෙන අවධානය නිසා නිහඬ වූ මනසින් සන්සුන් වූ මනසින් ශාන්ත වූ මනසින් යුතුව අපි මේ භාවනාව අවසාන කරමු. උත්සාහ ගනිමු ගෙදරදී, විවේක වෙලාවක මේ කියූ සහ ඇසූ විස්තරවලට අනුව ඒ කියූ කාරණා කොතෙක් දුරට අත්දැකීන් පුළුවන් ද කියා පර්යේෂණය කරන්න. ඒ පර්යේෂණය තුළින් භාවනාව තමන්ගෙම අත්දැකීමක් බවට පත්වෙයි. එම අදිටනින් යුතුව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අපි විසිර යමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

මහස සකස් කිරීම

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළහණ මිත්‍රවරුනි, අප කවුරුන් දන්න අසා ඇති වැඩිදෙනකු පුරුදු කරන මේ ආනාපානසති භාවනාව, ඒ ආනාපානසති සමාධිය පිළිබඳව කිසියම් කරුණු කාරණා කිහිපයක් ගිය සතියෙන්, කලින් සතියේත් කතා කළා. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන ඒ සංඥා දහයේ අවසාන සංඥාව ආනාපානසති සංඥාව විස්තර කිරීමේදී. මෙතන බැලූ බැල්මට කරන්න තියෙන්නේ හුදෙකලාවක පාළු තැනකට, නිහඬ තැනකට ගොස් පලක් බැඳගෙන පර්යංකයක වාඩි වී, උඩුකය සෘජුව තබාගෙන හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටීම.

දුවන ලෝකය

මෙතනදී කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපට පුළුවන් ද ඕනෑම කෙනෙකුට කියන්න ආ දැන් භාවනා කරන්න වාඩිවෙන්න කියා? ඉගෙන ගන්න ළමයෙකුට නැතිනම් රැකියාවක් හොයන කෙනෙකුට විවාහ අපේක්ෂාවෙන් ඉන්න කෙනෙකුට, දූ පුතුන්ට පාසල් හොයන, ඒ අයගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන, ඒ අයගේ විවාහ කටයුතු ආදී ගෙවල් දොරවල් හදාගැනීම වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන, දේශපාලනය යුද්ධය ආදී අප ලෞකිකයි කියා කියන නැතිනම් එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කරන, එබඳු වූ අරමුණු අපේක්ෂාවන්ගෙන් පිරුණු, එයම ජීවිතය සේ දකින කෙනෙකුට කිව්වොත්, “කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඔය ඉගෙනීම නවත්වන්න පොඩ්ඩක්. විවාහය පසුපස දිවීම නවත්වන්න,

මුදල් පසුපස ලුහු බැඳීම නවත්වන්න, ගේ හැඳීම ගැන හිතන්න එපා. හුදෙකලා තැනකට යන්න. පාළු තැනකට යන්න. පලක් බැඳගෙන බිම වාඩිවෙන්න. කොන්ද කෙළින් තියාගන්න. හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම දැනගන්න.” මෙහෙම කිව්වොත්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කී දෙනෙකු නම් අනුගමනය කරයි ද කියන කාරණය නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ. කීදෙනෙකු එබඳු දෙයක් අහයි ද කියන එකයි. ඇසීම කොහොම වෙතත් මේ දේශකයා මානසික රෝගයකින් පෙළෙන බව සිතා “පිස්සු ද?” කියා අසාටි. මේ විභාගය සමත්වෙන්න හිතාගෙන ඒ සඳහා කරන්න තියෙන හැම දෙයක්ම කරනවා. මේ රස්සාව, මේ ඉගෙනීම ඔය සියල්ල මැද්දේ විවාහ ජීවිතය, ඉතින් ඒවටත් වෙලාව මදිව තියෙද්දී ඒවා හරියට කරගන්න බැරිව සිටියදීත් මට කියනවා, ඔය සියල්ලෙන්ම ඇත්වී පාළු හුදෙකලා නිහඬ තැනකට ගොස් බිම වාඩිවී කොන්ද කෙළින් තියාගෙන හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම දැනගන්න කියා.

මෙය විභිඵවක් වගේ පෙනුණත් බැරැරුම් ප්‍රකාශයක්. බුද්ධ වචනයෙන්ම කීවත් මෙය තමයි කෙනෙකු අනිවාර්යයෙන් ම කළයුතු දේ කියා එබඳු බරක්, බරපතලකමක්, ගැඹුරක් ඔය දූවන ලෝකයට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දැනෙන්නේ නැහැ. වැටහෙන්නේ නැහැ භාවනා කරන්නට තරම් වටිනාකමක් දෙන්නෙත් නැහැ. කරන්නෙත් නැහැ. මක්නිසාද මෙහි කිසි අර්ථයක් පෙනෙන්නේ නෑනේ. අපි සිතමු කෙනෙකු තැනකට ගොස් වාඩිවී, කොන්ද කෙළින් තබාගෙන හුස්ම ගන්නා බව දැනගන්නවා, පිටකරන බව දැනගන්නවා. තර්ක කර හෝ කල්පනා කර මෙහි ප්‍රයෝජනය කුමක්ද කියා අවබෝධ වන්නේ නැහැනෙ. තේරුම් ගන්න බැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කිසිම කෙනෙකුට භාවනාවේ ප්‍රයෝජන තර්කයෙන් හෝ සිතීමෙන් අත්දකින්න බැහැ.

හුස්ම ගන්නවා දැනගන්නවා, පිටකරනවා දැනගන්නවා. කුමක්ද ප්‍රයෝජනය? කෙසේද කෙනෙකු වෙනස් වෙන්නේ?

එබඳු අභ්‍යාසයකින් කෙසේද පුද්ගල මනසක් දියුණු වෙන්නේ? සංවර්ධනය වෙන්නේ? එය තේරෙන්නේ නැහැ. තර්කයට කොහොමත් අනුවෙන්නේ නැහැ. තර්කානුකූලව ඔප්පු කළ හැකි දෙයක් නෙවෙයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි, භාවනාවට වෙලාව හොයාගන්නේ කොහොමද? අර කලබලේ මැද්දේ කෙළවරක් නැති ලෞකික ප්‍රශ්නවලට දුවන, හෙම්බත් වුණු තිබෙන පැය විසි හතරත් ප්‍රමාණවත් නොවුණු අතිකාල වැඩත් කරන, නිදිමරාගෙනත් වැඩ කරන, එබඳු කාර්ය බහුල ජීවිතයකට පැත්තකට ගොස් වාඩිවී හුස්ම දැනගන්න වෙලාවක් තියෙයිද? නැහැ.

තර්කානුකූලව මෙයයි නිවැරදි ක්‍රමය කියා ඔප්පු වුවත් වේලාවක් නම් ලැබෙන්නේ නැහැ. මක් නිසාද? තියෙන වෙලාවත් මදිව සිටින විට වැඩ ගොඩ ගැසී තියෙන්නේ. ඉලක්ක වැඩියි, අරමුණු වැඩියි. අපේක්ෂා වැඩියි. ඒවා ඉෂ්ඨ කරගන්න තිබෙන ජීවිතය කෙටියි. බලාපොරොත්තු මහ දිගයි, ආයුෂ කෙටියි. ඉතින් මේ සීමිත ජීවිත කාලයක සීමා කරන්නට බැරි අසීමිත වූ ඉලක්කයන් කරා දුවමින්, ඒවා සාක්ෂාත් කරගන්නට තරගයක්, සීමිත ආයුෂයි, අසීමිත ආශාවනුයි අතර මහා තරගයක්. කළහැණ මිත්‍රවරුනි, මේ තරගයෙන් කවුරුවත් ජයග්‍රහනය කර නෙවෙයි ජීවිතයෙන් සමුගන්නේ. මහා මෙරක් සේ ආශාවෙන් දූල්වූ බලාපොරොත්තු සමච්චල් කරන විට ජීවිතය අහවර වෙනවා.

“කරන්න තියෙන දේ කර අවසානයයි. දැන් මට ආයේ කරගන්න දෙයක් නැහැ. දැන් මා සමුගන්නවා” එසේ වනවා නම් කෙතරම් අපූරුද? තව දහසකුත් එකක් බලාපොරොත්තු සහ ආශාවෙන් දැල්වෙමින්, ආශාව කියන තෙල්වලින් මේ බලාපොරොත්තු නමැති පන්දම දැල්වෙවී දැල්වෙවී තිබියදී තමයි ආයුෂ ඉවර වෙන්නේ. ඒ නිසා බලාපොරොත්තු දිගට යනවා. ඉතුරු බලාපොරොත්තු ගොඩ ආශාවෙන් ඇදගෙන යනවා පර ලොවට. පහනින් තව පහනක් දල්වනවා වගේ.

ජීවිතය කුමකටද?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු සමාජයකට එබඳු වූ පුද්ගලයෙකුට ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්න කියන්න බැහැ. කිව්වට වැටහෙන්නේ නැහැ. පුරුදු කරන්න ඕනකමක් හිතට එන්නේ නැහැ. වෙලාවක් හොයන්නත් බැහැ. තැනකුත් නැහැ. කෙනෙකුට එහි වටිනාකම විද්‍යාත්මකව පැහැදිලි කළා කියමුකෝ. ඒත් කෙසේද නිහඬ තැනක් හොයාගන්නේ? හැම තැනම ශබ්දෙන්. කොහොමද විවේක වෙලාවක් හොයාගන්නේ? හැම වෙලේම වැඩනේ. මේ නිසා ආනාපානසතිය නිකම් ආවට ගියාට කරන්න බැහැ. ආකල්පමය වෙනසක් අවශ්‍යයි. අපට එය ලොකු ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. උපතින්ම බෞද්ධ කියා හිතන නිසා. ලංකාවේ ඉන්න වැඩිදෙනා උපතින්ම බෞද්ධනේ? කෙසේ හෝ ශුද්ධාව තියෙනවනේ. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවානේ. අපට ගැටලුවක් නැහැ. භාවනාවටත් කැමතියි. ඒ නිසා කියන විදිහට කරනවා.

නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සඳහා වෙලාවක් වෙන් කරගන්නට, මෙය කළයුතු දෙයක් කියන තීරණය සහ මෙය තමන්ගේ ජීවිතය ඇතුළේ කළ හැකි දෙයක් කියන කාරණය පැහැදිලිව ප්‍රකටව දකින්නට නම් ඒ තැනැත්තාගේ ආකල්ප වෙනස් වෙන්නට ඕන. ජීවිතය දිහා බලන ආකල්පය වෙනස් වන්නට ඕන. ජීවිතය කියන්නේ ආර්ථිකයම නෙවෙයි. ජීවිතය කියන්නේ මිතුරන් - මිතුරියන් හා විනෝද වීමම නෙවෙයි. ජීවිතය කියන්නේ පවුලක් විදිහට ඒ පවුලේ වගකීම් යුතුකම් මත්තේම නැහීමම නෙවෙයි. ජීවිතය කියන්නේ රැකියාව වෙනුවෙන් තමන්ගේ ශ්‍රමය කැපකිරීමම නෙවෙයි. එසේම ජීවිතය කියන්නේ ලෝකයේ වැරදි හැදීමවත් නොවෙයි.

ඒ සියල්ල ජීවිතයේ පුංචි පුංචි කැලි, ජීවිතය එයට වඩා විශාලයි. එයට වඩා බරපතලයි. එයට වඩා ජීවිතය ගැඹුරුයි. එම නිසයි මෙයට මනුස්ස ජීවිතය කියන්නේ. එබඳු ගැඹුරු වූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක්, පුංචි රැකියාවකින් විතරක් ඔබ පුරවනවානම්

එය මහා අපරාධයක්. රැකියාව නෙවෙයි ජීවිතය කියන්නේ. විවාහය නෙවෙයි ජීවිතය කියන්නේ. සමාජ සේවය නෙවෙයි ඔබේ මුළු ජීවිතයම. ඒවා අත්‍යවශ්‍යයි ජීවත්වෙන්න. ඇත්ත ඒ ගැන වාදයක්, විවාදයක් හෝ දෙවැනි වචනයක් නැහැ කළහොත් මිත්‍රවරුනි, ඒ සියල්ලම ජීවත්වෙන්නට අවශ්‍යයි. විශේෂයෙන් ගිහි ජීවිතය ගත කරන අය විදිහට. නමුත් ඔය කාරණාවලට පමණක් ද ජීවිතය කියන්නේ? ඔය දේවල්වලට කුමක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? ඒ මත්තෙම නහින දේවල් එකින් එක එකින් එක අරගෙන බලන්න. පුද්ගලයන්, දේවල් ඒවට වෙන්නේ කුමක්ද? ඒවා අපට ඕන විදිහට හැමදාම කියාගන්න පුළුවන්ද? අපේ හැම ප්‍රශ්නයකටම ඔය දේවල් සහ ඒ අය පිහිට වෙයිද? ඒ අයට පිහිටවෙන්න පුළුවන්ද? අවශ්‍ය වුවත් උත්සාහ කළත් පුළුවන්ද? අප අසරණ වෙන වෙලාවල කොපමණද?

අනිත්‍යය දකින්න

එබඳු වූ දැක්මක් අවශ්‍ය වෙනවා කෙනෙකුට මේ ආනාපානසතිය වැනි භාවනාවක් ගැඹුරින් වඩන්න නම්. ඒ නිසයි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දී ආනාපානසති භාවනාව අවසානයට විග්‍රහ කරන්නේ. මුල්ම සංඥාව නෙවෙයිනේ. දසවෙනි සහ අවසාන සංඥාව. මුලින් කරන්නේ අභ්‍යන්තර වශයෙන් සුදුස්සෙකු බවට පත් කිරීම. මේවා අනිත්‍යයි. මුලින්ම අනිත්‍යය සංඥාව වඩනවා. එතැනදී නිත්‍යයි කියා, සදාකාලිකයි කියා සිතාගෙන සිටින දේවල් අරගෙන බලනවා. කුමන මොහොතේ වෙන් වෙයිද දන්නේ නැහැ. අහිමි වේවිද දන්නේ නැහැ. සදාකාලිකයි කියා සිතා සිටි එමෙන්ම සදහටම ජීවත් වේවිය කියා පැතු අය අද කොහේද? දන්නේ නැහැ. නැතිව බැහැයි කියා උපයන හැම ශනයක්ම එමෙන්ම ජීවත් වූ සෑම මොහොතක්ම කැප කළ දේවල් ඒ බොහෝමයක් අද සොයාගන්නත් බැහැ. ඒවා සියල්ල නැතිව ගොස්, අද මේ තියෙන දේවල් හෙට වෙන විට පවතී ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය සංඥාව වටින්නේ ඒ නිසා. ඒ මගින්

කෙනෙකුගේ මනස සකස් කරනවා. අර භෞතික ලෝකයෙන් අධ්‍යාත්මික දිශාවකට හැරෙන්නට.

අයිතිකරගත් දේ අපෙන් ගිලිහෙයි

අනාත්ම සංඥාවක් ඒ වගේ. තමන්ගේ කියා සිතාගෙන අයිති කරගෙන තියෙන දේවල් ඒවා ගැඹුරින් බලන විට තමන්ටම අවශ්‍ය විදිහට පාලනය කරන්න බැහැ. අයිතිය හුදු සිතිවිල්ලක් පමණයි. ඒ සිතිවිල්ලෙන් එහාට ගොස් ඇත්තටම අයිතිය කියන්නේ කුමක්ද? අයිතිවාසිකම කියන්නේ මොකක්ද කියා ගැඹුරින් බලනවිට පෙනෙන දෙයක් නැහැ. හුදු සිතුවිල්ලක්, මතුපිට සිතුවිල්ලක් පමණයි. අපට ලෝකයටම අයිතිවාසිකම් කියන්න පුළුවන්. මේ ශරීරයෙන් පටන්ගෙන ඉන් එහාට ඇහැට පෙනෙන හැම දේකටම අපට අයිතිවාසිකම් කියන්න පුළුවන්. පුද්ගලයින්ට, සත්තුන්ට, යන්ත්‍රවලට, ගොඩනැගිලිවලට, ගඩොල් ගොඩවල්වලට, නූල් පොටවල්වලට, මහා මේරුව දක්වාම අයිතිවාසිකම් කියන්න පුළුවන්. කාගෙන්වත් බාධාවක් නැහැ. හිතන්න පුළුවන් මේ සියල්ලම තමන්ගේ කියා. නමුත් කළහණ මිත්‍රවරුනි, එය හුදු සිතිවිල්ලක්ම පමණක් බව ඔප්පු කරමින්, ඔය අයිතිවාසිකම් කියන හැම කෙනෙකුම සහ හැම දෙයක්ම අයිතිවාසිකම් කියන තැනැත්තාට එරෙහිව කැරලි ගසන්නට පටන්ගන්නවා, යථා කාලය පැමිණි විට. සෑම දෙයක්ම, ශරීරයත් එසේමයි. ඇඳුම් පැළඳුම් ආදී හැම දෙයක්ම. අතේ බඳින ඔරලෝසුව, පදවන වාහනය, ඉන්න ගෙදර හැම දෙයක්ම.

අයිතියි කියමින් හිටියට, අයිතිකරුට අවශ්‍ය විදිහට නෙමෙයි තමන්ගේම අයත් තමන්ගේම දේවලින් හැසිරෙන්නේ. තමන්ට අනවශ්‍ය විදිහට සහ තමන්ව අසහනයට පත් කරන විදිහට, තමන් බලාපොරොත්තු නොවෙන විදිහට තමන් විසින්ම අයිති කරගනු ලැබූ දේවල් ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නවා. අහවල් දේ තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට හැසිරෙයි, අහවල් දේ අහවල් කෙනා හැමදාම හැම මොහොතකම තමන්ගේ සිතැගි

පරිදීම තමන්ව සතුටට පත් කරන ආකාරයට ඉදිසි කියා සහතිකයක්, කළහණ මිත්‍රවරුනි ගන්න පුළුවන්ද? දෙනන පුළුවන්ද? පුද්ගලයෙකු ගැන, දෙයක් ගැන, තනතුරක් ගැන? එහෙම බැහැ. ඒ නිසා අයිතිය වෙනුවෙන් නඩු කියන, තරග කරන, සටන් කරන, අරගල කරන, අයිතිකරගෙන පරිස්සම් කරගන්න, ආරක්‍ෂා කරගන්න, සුරක්‍ෂිත කරගන්නට දිවා රෑ නොතකා කැපවෙන දේවල් මත්තේම ජීවිතය ගෙවා දමන, ඉන් ඔබ්බෙහි වූ ජීවිතයක් ගැන නොබලමින් ඉන්න කෙනෙකුට අනාත්ම සංඥාව ඉතාම වටිනවා. ඒ ගැන මදක් මෙනෙහි කරන විට පෙනෙනවා ඇත්ත. මේ අයිතිය යනු සම්මතයක්. මොනවා තමන්ට අයිතියි කිවත් අයිති නැහැ කිව්වත් අයිති කරගත්ත දේයි, අයිති කරගත්ත නැති දේයි සියල්ල නැතිව යනවා. එය ඔබට නවත්තන්න බැහැ. ඔබ තනිවෙනවා. ඔබ සිටියදී අයිතිකරුගේ දෙනෙත් ඉදිරියේම අයිතිකරුව හුදෙකලා කරමින් අර අයිතිකරගත් දේවල් සමුගෙන යනවා. සුසුම් හෙලමින්, කම්පාවට පත්වෙමින්, පපුවේ අත්දෙක ගසාගනිමින්, බලාගෙන ඉන්නට වෙනවා. තමන් වියදම් කර, කාලය කැප කර. මොළේ වෙහෙසා, අයිති කරගත් දේ සහ අයිති කරගත්ත අය, ඇත්වෙන ආකාරය බලා ඉන්නට තමන්ට සිදු වෙනවා.

මෙන්න අනන්ත සංඝේඤා. එසේ බලන විට හිතෙනවා මෙය ද ජීවිතය? ඔය සියල්ල තමන්ගේ කිය කියා හිටියට ඒවා එකක්වත් තමන්ට නැති බව. ජීවිතයට තනියම මුහුණ දෙනන වෙනවා. තනියම මැරෙන්න වෙනවා. තනියම මුහුණ දෙනන තරම් ශක්තියක් හිතේ නැතිනම් අසරණ වෙනවා. කවුද තමන්ට ඉන්නේ? එම නිසා තමයි මෙය බොළඳ සිතිවිල්ලක් සහ බොළඳ චින්තනයක් ලෙසත් ලාබාල ලාමක සිතිවිල්ලක් විදියටත් ධම්ම පදයේ විස්තර කරන්නේ. ‘පුත්තා මත්ථි ධනං අත්ථි’ තමන්ට මේ මේ අය ඉන්නවා. මේ මේ දේ තියෙනවා කියා සිතීම. මේ අයගේ අයිතිකරු තමනුයි. මේ දේවල්වල හිමිකරු තමන් කියන ඒ බොළඳ සිතිවිල්ල නිසා ‘ඉති බාලො විහඤ්ඤති’ පීඩාවට පත්වෙනවා, ‘විහඤ්ඤති’ වෙහෙසට

පත්වෙනවා. ඒ සිතිවිල්ල නිසා තමන් මෙන්න මේ අයගේ අයිතිකාරයා කියා අප ඔප්පු ලියාගන්නවා. පුද්ගලයින්ට ඔප්පු ලියනවා. සතුන්ට ඔප්පු ලියනවා. යාන වාහනවලට අප ඔප්පු ලියනවා, නිශ්චල දේපලවලට ඔප්පු ලියනවා, පාවිච්චි කරන හැම පැන්සලකටම පෑනකටම අදින හැම ඇඳුමකටම අප ඔප්පුවක් හිනින් ලියා ගන්නවා. කොළයක නොලිව්වත්. මේ සියල්ලගෙම අයිතිකරු කවුද? තමන්. මේ මේ අයගේ හිමිකරු 'මම'යි, අයිතිකරු 'මම'යි කියා ඒ බාල සිතිවිල්ල ඒ බොළඳකම නිසා, ඒ අයිතිකරගන්න දේවල් අයිතිකරුව හුදෙකලා කොට හැරදමා තනිකර නික්ම යන කල්හි ඒ අයිතිකරුට වෙහෙසට පත්වෙන්න දුකට පත්වෙන්න, ශෝකයට පත්වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. 'අත්තාහි අත්තනෝ තත්ථී' තමන්ට තමනුත් නැති කළ, ඉතාම වැදගත් ප්‍රකාශයක්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අයිතිකරුට අයිතිකරුත් නැහැ. අයිතිකරගන්න දේවල් විතරක් නෙවෙයි. ඒ දේවල් නම් තර්කානුකූලව බැලුවොත් පෙනෙනවා අයිති නැති බව. මෙතන එයට වඩා ගැඹුරු ප්‍රකාශයක් කරනවා, අයිතිකරුට, මේ ලෝකයෙම අයිතිකරගන්න තැනැත්තාට, ඒ ලෝකය තබා තමන්වත් අයිති නැති කළ, තමන්ට තමන්වත් නැති කළ ඔය අසවල් අය ඉන්නවා කියන්න පුළුවන්ද? පුළුවන් කියා හිතනවා. නමුත් එහෙම අය ඇත්තටම ඉදිසිද? ජීවිතය පුරාම හැර නොගිය එකදු මනුෂ්‍යයෙකුවත් ඔබට හොයාගන්න පුළුවන්ද? උපතේ සිට මරණය දක්වාම?

සියදහස් ගණනක් ආශ්‍රය කරනවා. යාළුකම් පවත්වනවා. මිත්‍රකම් පවත්වනවා. ඥාතීත්වයන් පවත්වනවා. එතනිනුත් එහාට ගොස් ගිවිසුම් ගහගෙන සාක්‍ෂිකරුවන් මාර්ගයෙන් සහතික කරනවා. නමුත් උපතේ සිට මරණය දක්වාම හැම ප්‍රශ්නයකදීම සෙවනැල්ල සේ අහවල් කෙනා තමන්ට හිටියා, ඉදිරියටත් ඉදිසි කියන්න පුළුවන්ද? එය හුදු සිහිනයක් පමණයි. සිතිවිල්ලක් විතරයි. ජීවත්වීමේදී ඒවා අවශ්‍යයි. මෙතන ප්‍රායෝගික වශයෙන් මොනවත් ඕනෑ නැහැ කියන අන්තයට නෙවෙයි යන්නේ. ආකල්ප නිවැරදි කර ගැනීමයි අවශ්‍ය.

එහෙම නම් මේ කාරණය ඇත්ත. අයිතිකරුට ලෝකයම තබා, අයිතිකරුවන් අයිති නැතිනම්, මට මාත් නැතිනම්, තමන්ට තමනුත් නැතිනම්, එහෙනම් කවුද පිහිට වෙන්නේ? කුමක්ද පිහිට වෙන්නේ? කවුද ගැලවීමට එන්නේ? කුමක්ද මා පිහිට කොට තබාගන්නේ?

කළාසාණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ අනාත්ම සංඥා අනුව බලන විට, මෙනෙහි කරන විට, අන්ත ගැඹුරින්ම අධ්‍යාත්මයෙන්ම ඇතිවෙනවා අවශ්‍යතාවයක් යමක් සොයන්නට, මේ හොයන දේට බාහිරව එයට වඩා වෙනස් වූ තලයක තියෙන ආධ්‍යාත්මික යමක්, අලෝකික යමක් සොයාගෙන යන්න ඕනකම ඇතිවෙනවා. අනිකුත් සංඥාත් ඒ වගේ. දැන් කය පිළිබඳ අසුභ සංඥාව, ආදීනව සංඥාව අනුව සිතීමත් ඒ විදිහයි. මේ කයේ ස්වභාවය කොහොමද බලනවා. මේ කයේ හැම කොටසක්ම පිරිසිදු කරන්න පමණක් කළාසාණ මිත්‍රවරුනි, කොපමණ මහන්සි වෙන්න ඕනද? ඒ මහන්සි වුණත් කොපමණ වෙලාවකටද පවතින්නේ? එය නිරෝගි කරගන්න කොපමණ මහන්සි වෙන්න ඕනද? ලස්සන කරගන්න කොපමණ මහන්සි වෙන්න ඕනද? ඒත් ඉවරයක් තියෙනවද? මෙසේ නම් ජීවිතය, කෙනෙකු හිතනවානම් මේ ශරීරයේ කෙස් ගහෙන් පටන්ගෙන පාදයේ නියපොත්ත දක්වා ලස්සනට තබා ගැනීම, දැකුම්කළුව තබා ගැනීම සහ ආකර්ෂණීයව හඳා ගැනීම තමයි ජීවිතය කියා. එසේ නම් භාවනා කරන්න වෙලාවක් නෑනේ. ඕනකමකුත් නෑනේ. එබඳු කෙනෙකුට බුදු දහම පවසනවා වඩන්න අසුභ භාවනාව, අසුභ සංඥාව. බලන්න ආදීනව සංඥාව. ශරීරයට වෙන දේ දිහා බලන්න. මේ ශරීරය ලෙඩ වෙනවා. නොයෙක් නම්වලින් හැදින්වෙන හැම ලෙඩක්ම හැදෙන්නේ ශරීරයටනේ. අසවල් අසනීපය නම් මේ ශරීරයට හැදෙන්නේ නැතිවෙයි කියා කියන්න පුළුවන්ද? මේ ශරීරය ඕනෑම රෝගයකට විවෘත වූ තැනක්, විවෘත වූ දෙයක්. ඒ විදිහට බලන විට මේ ශරීරයට නම් ජීවිතය කියන්නේ, කුමක්ද තියෙන අර්ථය? එතනදී මනස පැත්තට කෙනෙකු නැඹුරු වෙන්න හේතුවෙනවා. ශරීරය

විතරක්ම වෙන් නැහැ ජීවිතය කියන්නේ. එහෙම නම් මනස, ඒ මනස ලස්සන කරගන්න, ඒ මනස පිරිසිදු කරගන්න, ඒ මනස නිරෝගී කරගන්න, ඒ මනස ශක්තිමත් කරගන්න අන්න අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවෙනවා.

අපගේ ආකල්ප වෙනස් විය යුතුය

එම ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවය ඇති වූ පසු කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කාලයයි, සුදුසු ස්ථානයකුයි යන මේ සියල්ල ලැබෙනවා. මෙයයි ප්‍රාතිහාර්යය. අපට මොනව දුන්නත් වැඩක් නැහැ, ඕනෑකම නැතිනම්. ලෙඩකට බෙහෙතක් වුවත්, මුදල් වුවත්, පොතක් පතක් වුවත් ඕනෑකමක් නැතිනම් ඒ කිසි දෙයක වටිනාකමක් නැහැ. හැබැයි හදිසියේ හෝ යමක් පිළිබඳව ඕනෑකමක් ඇතිවූ පසු බලන්න. ඉන් පසුව කාලය තිබෙනවා. වෙලාව තිබෙනවා. තැන් තියෙනවා. ඒ ගැන කතා කරන පුද්ගලයන් ඉන්නවා. මෙන්න ඇත්ත. ඕනෑකම විසිනුයි අන් සියල්ලම නිර්මාණය කරනු ලබන්නේ. ඕනෑකමක් නැතිනම් මොනවත් නැහැ. ඒ නිසා ඕනෑකම ඇතිකර ගන්න. ඕනෑකම ඇති කරගත් පසු වැටහෙනවා, පැත්තකට ගොස් වාඩි වී උඩුකය සෘජුව තබා හුස්ම ගැනීම සහ පිට කිරීම ගැන අවධානයෙන් සිටීම කොපමණ ප්‍රයෝජනවත් ද කියා? ප්‍රයෝජනය පමණක් නෙවෙයි, වෙලාව ලැබෙනවා. තමන්ටම තැනක් හොයාගන්න පුළුවන්.

නිවසේ හෝ මිදුලේ හෝ පන්සලේ හෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ඒ කොතැනක හෝ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නමවැනි සංඥාවට එන තෙක්ම බලන්න පුළුවන්. ඒ විදිහට කෙනෙකුගේ මනසක් සුබනම්‍ය කර, මේ ආනාපානසතිය වැනි සියුම් වූ අන්දැකීමක් සඳහා සකස් කිරීමකුයි කරන්නේ. එසේ නොමැතිව ගහෙන් ගෙඩි එන්නා සේ එක්වරම වාඩිවී කරන්න අමාරු දෙයක්. සාර්ථක වෙන්නෙත් නැහැ. ඒ පිළිබඳ ලොකු උනන්දුවකුත් නැහැ. මනසේ මූලික වශයෙන් මේ ආකල්පය

හැදෙන්නට ඕන. ඒ නිසා භාවනාවකට කලින් මානසික පරිසරය සකස් කර ගත යුතුයි. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ කිසිවෙකුට මුලින්ම භාවනාව කරන්න කියා නැහැ සකස් වීමක් නැතුව.

බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න ආ කිසි කෙනෙකුට භාවනාව මුලින් කියා දී නැහැ. ආ ගිය තොරතුරු කතා කළා. සුව දුක් විමසුවා. සමහර අවස්ථාවල බඩගින්නේද ඉන්නේ ඇහුවා. ඒ තමයි සිරිත. මුලින් මනස හදනවා. මුලින් ආකල්ප හදනවා. ගොවියෙකු ගැන අප දන්නවා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ හැමදාම වැඩම කළේ ඒ ගොවියා බලන්න. කුඹුරු අස්වද්දපු දවසෙ, වපුරපු දවසේ ඒ හැම අවස්ථාවෙම වැඩම කළා. හැබැයි බණ කීවේ නැහැ. නමුත් එනවා යාළුවෙකු වගේ බලන්න. ගොවියාත් විස්තර කියනවා. බොහොම ආඩම්බරයෙන්. තමන් යමක් කරනවිට, ලොකු ආයෝජනයක්නෙ කරන්නේ. තමන් මේ කුඹුර අස්වද්දනවා. කොටනවා, මඩකරනවා, වතුර බදිනවා. ඒ ඒ දවසෙ කරන කටයුත්ත කියනවා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ අසා සිටිනවා. යාළුවෙකු ඇවිත් විමසා ගියා වගේ. ඔන්න ඊළඟට වපුරලා දැන් රකිනවා, කරල් ඇවිත්, කරල් පැහිලා, ඔය සියල්ල බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩම කර විමසනවා. හරි ආඩම්බරයෙන් ඒ ගොවි මහත්මයන් කියනවා දැන් හෙට අස්වැන්න කපන්නේ. නමුත් කලින් දින ෫ මහා වැස්සක් වැහැලා සම්පූර්ණයෙන්ම වගාව, අස්වැන්න විනාශ වී ගියා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පසුවදාත් වැඩියා. අන්න නියම කළහණ මිත්තවය. කෙනෙකු එසේ කරන්නට ඉඩ තිබෙනවා, වරින් වර ගොස් සැප දුක් අසා, සමහර විට අස්වැන්න කැපුවට පස්සේ තමන්ටත් ටිකක් හරි දෙයි කියා බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්. එහෙම හිතාගෙන ගිය කෙනෙක් නම් පාළු වූ පසු යන්නේ නැහැ. නමුත් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩම කළා. යනවිට මේ ගොවි මහත්තයා කම්මුලේ අත තියාගෙන. කෝ අර ආඩම්බරය? කෝ අර ප්‍රභූචිත්තය? කෝ අර ශ්‍රමානිමානය? ඒ වෘත්තීය අනිමානය? ඒ සියල්ල නැහැ. සියලු සිහින මාලිගා

පොළොවට කඩාගෙන වැටිලා. පොළොවෙහුත් යටට වැටිලා. ඉන්නවා කරකියා ගන්න දෙයක් නැතුව. කලින් තියෙනවා කියු වාසි එකක්වත් නැහැ. සමහර විට ණය වෙන්න ඇති. ඒවා ගෙවාගන්න ඕන, එතනදී තමයි බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ යථා ස්වභාවය ගැන දේශනා කළේ. මෙනිසා මුලින්ම, එකපාරටම කළ හැකි දෙයක් නොවෙයි භාවනාව. කරන්න කියා අවවාද දෙන්න පුළුවන් දෙයකුත් නෙවෙයි භාවනාව කියන්නේ. එයට කලින් කෙනෙකුගේ මනස ඒ පැත්තට නැඹුරු කරන්නට ඕනැ, ඒ දිශාවට හරවන්නට ඕන. ක්‍රමයෙන් වැටහෙන විට මොනවා හදාගත්තත් එලක් නැහැ හිත හදා නොගත් විට, "එසේ නම් මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?" සමහර විට කෙනෙක් භාවනා කරන්න පුළුවන්, අම්මා කියන නිසා, තාත්තා කියන නිසා. ස්වාමීන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන නිසා. සිදුවිය යුත්තේ එසේ නෙවෙයි. තමන්ගේම සිතයි කිව යුත්තේ ඔබ භාවනා කළ යුතු බව. අන්න ඒ අවශ්‍යතාවය අභ්‍යන්තරයෙන්ම, ආධ්‍යාත්මයෙන්ම, ගැඹුරෙන්ම, මතුපිය යුතුයි කළහණ මිත්‍රවරුනි.

එවිටයි ඔබට විවේකය, වේලාව සහ සුදුසු ස්ථාන ලැබෙන්නේ. එවිට තර්ක විතර්ක කිරීම අතහැර ඔබ එකඟවෙනවා ආනාපානසතිය වඩන්නට. සිතේ එක් කොටසකින් නෙවෙයි තීරණය කරන්නේ සම්පූර්ණ වශයෙන් ම, අප සාමාන්‍යයෙන් කිසිම දෙයකට මුළු හදවතින් එකඟ වෙන්නේ නැහැ. එකඟයි කියා කීවාට බලන්න ඒ කැමැත්ත තුළ තිබෙනවා අකැමැත්ත, විරෝධය. වඩ වඩාත් තමන් යමකට කැමතියි කියනවානම්, ඒ වඩ වඩාත් කියන වචන තුළ වඩ වඩාත් අකැමැත්තක් තියෙනවා. ඕනෑම විශ්වාසයක් තුළ අවිශ්වාසය තියෙනවා. ඔබ කියනවා නම් ඔබට හොඳටම විශ්වාසයි කියා එසේ ප්‍රකාශ කරන්නෙම අවිශ්වාස නිසාමයි. මේ හදවතින්ම භාවනා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇතිවූ කල්හි කළහණ මිත්‍රවරුනි, එය ජීවිතය බවට පත්වෙනවා. කාගේවත් නෙවෙයි. ජීවිත අවශ්‍යතාවයක්. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේගේ අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්න නෙවෙයි අප මේ භාවනා

කරන්නේ. අපේ භාමුදුරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්නට නෙවෙයි, ගුරුවරයෙකුගේ අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්නට නෙවෙයි. ජීවිත අවශ්‍යතාවයක්. ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්නට. කවුරුන්වත් සතුටු කරන්න නෙවෙයි. කාටවත් පෙන්නවන්න නෙවෙයි. භාවනා කළොත් තමන්ටයි හොඳ. එතැනට එන විට කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඔය සියලු තිර ඉවත් වී සියලු බාධක ඇත් වී භාවනා කළහැකි පරිසරයක් ඔබ වටා තිබෙන බව පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. කාලය නැහැ, වැඩ වැඩියි, සුදුසු පරිසරයක් නැහැ ආදී දහසකුත් එකක් සම්බාධක ඉවත් වී කළ හැකි සහ කළ යුතු දෙයක් බව දර්ශනය වෙනවා. එතැනට ආ විට කොතැනක සිටියත්, ඔබ සිටින්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක බව වැටහෙනවා. ඔබ ඉන්නේ නගරයක් මැද විය හැකියි, මහා ශබ්ද මැදදේ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අවශ්‍යතාවය ගැඹුරින්ම මතු වූ විට, හදවතින්ම දැනුණු විට, සියලුම එකතුකර ගැනීමිවල නිස්සාරත්වය දකින තැනින්ම ආධ්‍යාත්මික ගවේෂණයක හරවත් බව පෙනුණු කල්හි කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඕනෑම තැනක මේ නිහැඬියාව අත් දැකිය හැකියි. සෑම ශබ්දයක් අතරම ඇති නිශ්ශබ්දතාවය කෙනෙකුට ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. හැම කලබලකාරී තැනකම පවතින සන්සුන්තාවය කෙනෙකුට පෙනෙනවා. එතෙක් ඔබ දකින්නේ කලබලය පමණයි. ඔබට ඇහෙන්නේ සෝෂා පමණයි.

එතෙක් මාරයා ඔබට පවසනවා ආරණ්‍යයකට, කැලයකට ගිය දවසක තමයි භාවනා කරන්න පුළුවන්. ඔබ සිටින තැන භාවනා කරන්න බැහැ. ඒ මාරයාගේ බහට අවනත වී බාගෙට කාලට භාවනාවේ චටිනාකම දුටු සිත් භාවනාව කල් දමනවා. ඒ මතුපිට ඇදහීමකින්, හක්තියකින් පමණක් භාවනාව පිළිබඳ ආශාවක් ඇති හිත්. එයට වඩා ගැඹුරින් භාවනාවේ අවශ්‍යතාව දැකිය යුතුයි. ජීවත් වෙන්න හුස්ම අවශ්‍ය වගේ භාවනාවේ අවශ්‍යතාවය දැකිය යුතුයි. අප හුස්ම අවශ්‍යයි කියා හිතන්නේ නැතේ ජීවත්වෙන්න. මුදල් අවශ්‍යයි කියා හිතනවා. තව තවත් දේවල් ඕනෙ කියා හිතනවා. නමුත් ඒ හැම දෙයක්ම ඕන

වෙන්වේ හුස්ම තියෙන තුරුනේ. හුස්ම නැතිනම් ඔය කිසිම දෙයක වටිනාකමක් නැතේ. ඒ වගේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ සමස්ත ජීවිතයේම අර්ථය තියෙන්නේ භාවනාව තුළයි. එම අවබෝධයට පැමිණි විට ඔය සම්බාධක තවදුරටත් සම්බාධක නොවෙයි. කාලය තවදුරටත් ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි.

සිතිවිලිවල නිස්සාරත්වය දැකින්න

මුලින් ඔය ප්‍රශ්න ටික විසඳාගත යුතුයි. ඒ ප්‍රශ්න සියල්ලත් සමග කෙනෙකු භාවනාවට වාඩි වූ විට භාවනා කරන අතරේ අර ප්‍රශ්න මතු වෙනවා. එවිට භාවනාව අමතක කර එම ප්‍රශ්න විසඳන්න හදනවා. භාවනාව නෙවෙයි කරන්නේ. භාවනා කරන්න වාඩි වී ගෙදර ප්‍රශ්න, අධ්‍යාපන ප්‍රශ්න, විවාහ ජීවිතේ ප්‍රශ්න, දූ පුතුන්ගේ ප්‍රශ්න, ආර්ථික ප්‍රශ්න, දේශපාලන ප්‍රශ්න ඔවා තමයි විසඳන්න හදන්නේ. මක් නිසාද ඒවාටනේ වටිනාකම දී තිබෙන්නේ. ඒවානේ ජීවිතය කියා හිතුවේ. ඒ වටිනාකම ඒ ලෙසටම තවම පවතිනවා. ඒ නිසානේ භාවනාව තුළ ඔවා විසඳන්න හදන්නේ. ඒ නිසා මුලින් ඒවායේ නිස්සාරත්වය දැකින්නට ඕන.

ජීවත් වීමට අවශ්‍ය දේ තිබෙනවා. නමුත් කොපමණ ප්‍රමාණයකටද? ඒ දේවලින් මොනවද ඔබට ලැබෙන්නේ? ඔය හිතන තරම් සාරයක් ඒවායෙහි තිබෙනවාද? හිතෙන තරම් කල් ඔය දේවල් තියෙයිද? තමන් සමග සිටීද? ඒ ප්‍රශ්න දිහා භාවනාවට කලින් ගැඹුරින් බැලූ විට කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනා කරන වේලාවට ඔය ප්‍රශ්න හිතට පිවිසීමත්, භාවනාව අමතක කර ඒ ප්‍රශ්න විසඳන්න තැත් කිරීමත් අපට ලෙහෙසියෙන් ම වළක්වා ගත හැකියි. නැතිනම් භාවනාවේදී ඒවා එන එන විට හිතන්න වෙනවා. මේවා වැඩක් නැහැ කියා. එහෙමත් භාවනා කරන්න පුළුවන්. බැරි නැහැ. මුලින්ම ඒ ආකල්ප හා සංඥා නිවැරදි කරගන්නවා වෙනුවට අප භාවනාව පටන්ගන්නවා. භාවනාව කරගෙන යනවිට රැකියාව මතක් වෙනවා. උසස්වීම

මනක් වෙනවා. ඇඳුම මනක් වෙනවා. කෑම මනක් වෙනවා. ඒ ගැන මනක් වෙන මනක් වෙන වෙලාවේ හිතට කියා දෙන්නට ඕන “ඕවා නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ මේ වෙලාවේ, එයට වඩා වටිනා දේකටයි මේ උත්සාහ කරන්නේ” එසේ සෑම සිතිවිල්ලක් පාසාම ඒ සිතිවිල්ලේ තිබෙන නිස්සාරත්වය දැකිය යුතුයි. ඒ නිස්සාරත්වය දුටුවිට පමණයි සිතිවිලි අත අරින්න පුළුවන්. ඒවා වටින්නේ නැහැ කියා වැටහුණොත් පමණයි අපට සිතිවිලි අත අරින්න පුළුවන්. ඒවා වටිනවා කියා හිතුවණොත් කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, අප ඒවා අල්ලා ගන්නවා.

ඕනෑම දෙයක් දැක ලස්සනයි, මිහිරියි, රහයි වටිනවා කියා අගය කරනවාද එසේ අගයක් දුන් සැණින් ම වටිනාකම දුන් තැනැත්තා, එසේ තමන් විසින්ම වටිනාකම ආරෝපණය කරනු ලැබූ දෙයෙහි වහලෙකු බවට පත්වෙනවා. මෙයයි දිගින් දිගටම සිදු වෙන්නේ. ඕනෑම දේකට වටිනාකමක් දී බලන්න, බොත්තමකට හෝ ඇල්පෙනිත්තකට ඒ සැණින් ඒ බොත්තමේම වහලෙකු බවට, ගොදුරක් බවට, දාසයෙකු බවට ඒ බොත්තම වටිනවා යැයි කියූ තැනැත්තා පත්වෙනවා. වටිනාකම දුන් තැනැත්තා කුඩා වෙනවා. වටිනාකම ලැබූ දේ විශාල වෙනවා. එය හිමාල කන්ද වෙන්න පුළුවන්. රත්තරන් කන්දක් වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් තමන් එසේ වටිනාකමක් දුන්නේ නැතිනම් ඒවාට වඩා ඔබ විශාලයි. ඔබ ශක්තිමත්. මක්නිසාද ඔබ ඒවාට කිසි වටිනාකමක් දී නැහැ භාවනා කරන විට.

අප කාටත් තියෙන ලොකු ගැටලුවක් තමයි හිත දිවීම. භාවනාවට වාඩිවෙනවා, පළමුවැනි හුස්ම සමහර විට සිහියෙන් ගන්නවා. දෙවැනි හුස්ම පිටකරනවා සිහියෙන්, ඉන්පසු කොහේ යනවද දන්නේ නැහැ. එන එන සිතිවිල්ල අනුව අපට හිතෙනවා “ආ මේ ගැන හිතන්න ඕන. මේවා ගැන නොහිතා කොහොමද?” මේ සියලුම මනක් වීම් ඉතා වැදගත් සේ ඔබට පෙනී යනවා. ඔය වටිනාකම ආරෝපණය කළ සැණින්ම ආරෝපණය කළ තැනැත්තා දුර්වල වෙනවා. ඒ සිතිවිල්ල ප්‍රබල

වෙනවා. ඉන්පසු ඒ සිතිවිල්ලට පුළුවන් ඔබව හසුරුවන්න. ඔබට ඔබවම අමතක කරවන්න. කුමකට ද වාඩි වූයේ මතක නැහැ දැන්. සිතිවිලි සෑහෙන දුරක් ඔබව ඇදගෙන යනවා. හරියට බෙල්ලේ ලණුවක් බැඳ දාසයකු ඇදගෙන යනවා සේ. ඊළඟට තව සිතිවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතිවිල්ලත් වටිනවා. ඒ මතක් වූ දේත් වටිනවා. මතක් වූ තැනැත්තාත් වටිනවා. වටිනවා කියා සිතූ විගසින්ම අප නැවතත් ඒ සිතිවිල්ලේ දාසයෙකු බවට පත්වෙනවා. තමන්ව භාවනාවෙන් ඉවතට ඇදගෙන යනවා. අප කියනවා එයට භාවනාව කියා. එය නෙවෙයි භාවනාව. ඒ එන එන සිතිවිල්ලෙහි නිසරු බව දැකිය යුතුයි. අර අප කලින් ප්‍රගුණ කළ සංඥා අවශ්‍ය වෙන්නේ මෙතනදී. කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව කරන විට කවුරුත් මතක් වූවත් එයා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ඉතාම වටිනා කෙනෙකු, නැතුවම බැරි කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් භාවනා කරන මොහොතට නොවටිනා කෙනෙක්.

කිසිම වැදගත්කමක් නැහැ. ඒ තැනැත්තා නෙමෙයින් පැමිණියේ. සිතිවිල්ලක්නේ ආවෙ. සිතිවිල්ල නොවටිනා සේ දකින්න. භාවනා ගුරුවරයා ගැන සිතූණා විය හැකියි. “ආ මේ මට භාවනාව කියා දුන් තැනැත්තා. එතුමා හෝ එතුමිය ගැන නොහිතා කොහොමද?” නැහැ. ඒ සිතිවිල්ලටත් එම හැන්දෙන්ම බෙදන්න. ඒ නිසා සමහර භාවනා සම්ප්‍රදායයන් තුළ කියනවා බුදුරුවක් දුටුවත් අතහරින්න කියා. භාවනා කරන විට එය සැබෑ අත්දැකීමක් වෙන්න බැහැනෙ. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පිළිබඳ චිත්ත රූපයක් මැවෙනවා පමණයිනෙ. එවිට ඒ චිත්ත රූපය බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ ද නැද්ද කියන්න අප දන්නේ නැහැ. එය අතහරින්න. නැතිනම් ඒ සිතිවිල්ල තුළ හිරවෙනවා. ඒ සිතිවිල්ල තුළ අයිස් වගේ මිඳෙනවා. ඉන් එහා ගලාගෙන යාමක් නැහැ. ඒ නිසා කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනා කරන විට එන හැම සිතිවිල්ලක්ම දකින්න නිසරු සිතිවිල්ලක් සේ. එතන දී මූලික සංඥා නැවතත් ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. අනිත්‍ය විදිහට දකින්න. තමන්ගේ නෙවෙයි කියා

දකින්න. ඒ ගැන හිතුවා කියා වෙන යහපතක් නැහැ. ලැබෙන සුභ ඵලයක් නැහැ. අසුභ විදිහට දකින්න. කරදරයක්මයි වෙන්තේ එන එන සිතිවිලි ගැන හිතන්න ගියොත්. ආදීනව සංඥාව වඩන්න. එවිට පහසුයි, ලේසියි, ප්‍රහීන කරන්න. අත් හැර දාන්න ලේසියි. පහාන සංඥා. එයින් මිදෙන්න උත්සාහ කරන්න පුළුවන්. එන එන සිතිවිලි ගැන සිතීම අනහරිය විට තියෙන සුවය, ඒ එන එන සිතිවිලිත් සමග දිවීම නතර කළ විට ඇති සුවය කොපමණද කියා මෙනෙහි කරන්න. විරාග සංඥා, නිරෝධ සංඥා. එසේම එන එන සිතිවිල්ල අල්ලගෙන කල්පනා ලෝකයක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි ලැජ්ජා වෙන්න. ‘සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සඤ්ඤාව’ වඩන්න. ඔය මොනවා මතක් වුවත්, මොනවා ඇහුණත් අප ඒවා අල්ලගෙන හදාගන්නවා ලෝකයක්. ගොඩනගා ගන්නවා කල්පිතයක්. එය හිතීන් කරන දෙයක් නේ. අහස් මාළිගාවක් හදාගන්නවා. ටික දුරක් යනවා. තට්ටු දෙක තුනක් හදාගන්නවා. එය වැඩ බාගෙට නවත්වා ඊළඟට එන සිතිවිල්ල පදනම් කරගෙන තවත් අහස්මාළිගාවක් හදනවා. සංඛාර කියන්නේ මෙයටයි.

සිතිවිලි මත කල්පිත වූ අහස් මාළිගා ගොඩ නැගීම කෙරෙහි ලැජ්ජා වෙන්න. “මොන විදිහේ බොළඳ වැඩක් ද මේ කරන්නේ? කොපමණ හරවත් ගැඹුරු දෙයක් සඳහා ද මෙසේ පර්යංකයක වාඩිවුණේ. නමුත් දැන් ඒවා පැත්තකට දමා කුමක්ද මේ කරන්නේ” ඒ විදිහට බලන විට ඔය සියලුම සිතිවිලි අල්ලගෙන කරනු ලබන ගොඩ නැගීම අත හරින්න පහසුවෙනවා. ඔය මොනවා හදාගන්නත් ඒවා නැතිවෙනවා. කඩාගෙන වැටෙනවා. අහස් මාළිගාවක් තුළ සඳහන්ම ඉන්න බැහැ. මේ ලෝකයේ තිබුණු ඇලුණු, සතුටු වූ, රස වින්ද දේවල් මතක් වෙනවා. ඉස්සරහට රස විදින්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න දේවල් මතක් වෙනවා. සාමාන්‍ය පුරුද්ද නම් කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, එක් වරක් රසවින්ද දෙයක් දෙවැනි වතාවේ මතක් වෙන විට ඒ රසය මතසින් විඳිමින්, ඒ සතුට යළි යළිත් මතසින් වින්දනය කරමින් නැවත කොහොමද ප්‍රායෝගිකව ඒ

සැප පෙරට වඩා තියුණු ලෙස ලබාගන්නේ කියන සැලසුම් බලාපොරොත්තු හදාගැනීම. ඒ කල්පනාවේ දුවන්න තමයි හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. සතුටක් අල්ලගෙන මතකයෙන් විඳිමින්, තව ඉදිරියට ඒ සතුට හැඳෑවට විඳින්නේ කොහොමද කියා කල්පනා කරනවා. සැලසුම් හදනවා. සතුටට අප පුදුම විඳිනට ඇලී ඉන්නේ.

සතුටුවීමිවල නිමාවක් නැත

අප දකින සතුටක් තියෙනවා නම් ලෝකයේ කා බී නටා ඒ සතුටට ගිජුවී ගැනිවිසි ඉන්නේ. එබඳු ගැතිවුණු ගිජු වුණු මතසකට, එයින් ගැලවී ගැති නොවුණු භාවනාවකට නැඹුරු වෙන්න අමාරුයි. ඒ නිසා සතුට ගෙනෙන දේ පිළිබඳ මතකයන් හිතට එන විට දසනින්ම, එමෙන්ම වින්ද සතුට, විඳින්න තියෙන සතුට අපේ අවධානය ගන්න කෑ ගසන විට අප පුරුදු කර තිබිය යුතුයි. ‘සබ්බලෝකේ අනභිරතසඤ්ඤා’. ඒ සියලුම රස විඳීම් සතුටුවීමිවල කෙළවර කුමක්ද කියා දැක එයින් තාවකාලිකව හෝ හිත ඇත් කරගන්නට පුරුදු කරන ආකල්පයක් තමයි ඒ සංඥාව. එහෙම ආකල්පයක් සුළුවෙන් හෝ පුරුදු කර තිබෙනවනම්, එය මෙතනදී උදව් කරගන්න පුළුවන්.

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, දැන් ඔබට හිතෙන්න පුළුවන් මේ ආනාපානසතිය වඩන හැටි නෙවෙයි කියා දෙන්නේ කියා. නැහැ මේ කියන්නේ ආනාපානසතිය වඩන්න, පුහුණු කරන්න වෙලාව සොයා ගැනීම ගැනයි. ඊළඟට තැනක් සොයා ගැනීමත් ලොකු ප්‍රශ්නයක්. ඒ සියල්ල බාධා විඳිනට අප හිතන්නේ. ගැඹුරින්, ආකල්පමය පැත්තෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ නැති නිසා. ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාව කරන්න සියලු අවශ්‍යතා හදාගෙන වාඩිවුණත් පුහුණු කරන්න බැරි වෙන්නෙන් ඔය නිසා. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තියෙන මූලික සංඥා නමය එතනින් ඉවරයි කියා හිතන්න එපා. ලැබෙන හැම මොහොතකම, ඇහෙන ශබ්දයක් පාසා, මතක්වෙන සිතිවිල්ලක් පාසා, කයට දැනෙන

වේදනාවක් පාසා කළඟණ මිත්‍රවරුනි, සිහියෙන් බලා, ප්‍රශ්නයක් කර නොගෙන ඒවා අතහැර ආපහු හුස්මට එන්න. ඕනෑ නම් වැඩු සංඥා නවයෙන් එකක් එතනදී යතුරක් විදිනට පාවිච්චි කරන්න. ඒ අගුල නිදහස් කරන්නට ඒ අගුලෙන් මිදෙන්නට. ඒ නිසා ආනාපානසතිය හුදෙකලා කර ප්‍රගුණ කරන්න බැහැ. ආනාපානසතිය වෙන්කර ගැනීම තමයි ගැටලුවලට හේතුව. භාවනාව වශයෙන් කෙනෙකු ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්නත් පුළුවන්. කියා දෙන්නත් පුළුවන්, එය වෙන් කර අරගෙන මූලික මානසික පසුබිම සකස් නොකොට භාවනා කරන අතර විසිරෙන හිත එකඟ කරගන්න මේ අවබෝධය පාවිච්චි කිරීම නොකොට. කියනවා පළමුව හිත එකඟ කරගෙන ඊට පස්සේ විදර්ශනාව. පළමුව සමථය ඊට පස්සේ විදර්ශනාව. නැහැ. මෙතන මේ දෙකම එකට යන්නේ. ඔය සමථ විදර්ශනා කතාවක් කළඟණ මිත්‍රවරුනි ආනාපානසතියේ කොහේවත් කියන්නේ නැහැ. ඒ දෙකම මෙහි ඇතුළත්. මූලමත් තියෙනවා. පටන් ගන්නේම ඔය දෙකෙන් ම. පටන් ගන්නේම විදර්ශනාව, ආපසු සමථය එහෙම තමයි භාවනාව වැඩෙන්නේ. මේ දෙන්නා අත්වැල් බැඳගෙන එකිනෙකා පෝෂණය කරමින් මේ ගමන යනවා. ඒ නිසා එන සිතිවිලි දුවන සිතිවිලි පිළිබඳ හරි දර්ශනයක් නැතිනම් හුස්මට හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැ. විදර්ශනාවක් ඕනෑ සමථය වඩන්න. අනිත් පැත්තෙන්, එන සිතිවිලි හරියට දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ, හිතේ කිසියම් පැහැදිලිතාවයක් තියෙනවානම්. ඒ නිසා සමථය ඕන විදර්ශනාව වඩන්න. විදර්ශනාව ඕන සමථය වඩන්න. සමථයෙන් විදර්ශනාවත්, විදර්ශනාවෙන් සමථයත් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ප්‍රතිපෝෂණය වෙනවා. ආනාපානසති භාවනාව තුළ මේ දෙකම බොහෝම ලස්සනට ක්‍රමානුකූලව වැඩෙනවා.

අපි ටික වේලාවකට මේ හුස්මට හිත යොමු කරමු.

භාවනාව

මය ඇහෙන ශබ්දයේ තියෙන වැදගත්කම කුමක්ද? කරදරයක් කියා හිතෙන තරමටවත් ඒකේ වැදගත්කමක් තියෙනවද? කරදරයි කියන වටිනාකම දෙන සෑම විටම මය ඇහෙන හැම ශබ්දයකටම ඔබ දෙනවා ශක්තියක් ඔබට බාධා කරන්නට. ඔහේ ඇහුණාවේ ...

දේවල් හා පුද්ගලයන් මතක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ නිකම්ම නිකම් සිතුවිල්ලක්නෙ. තව මොහොතකින් මය සියල්ල අමතක වෙලා යයි, අලුත් සිතුවිල්ලක් ආවහම. මොහොතක පැවැත්මක් තියෙන මොහොතින් අමතක වෙලා යන මය සිතිවිලි අල්ලගෙන කුමකටද පැය ගණන් ගවී ගණන් දුවන්නේ...?

දහසකුත් එකක් ශබ්ද මැද, එන යන දහසකුත් එකක් සිතිවිලි අතර ඔබට ගැඹුරින්ම දැනෙයි ඔබ ආශ්වාස කරන බව සහ ප්‍රශ්වාස කරන බව...

මේ ආනාපානසති සමාධිය කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඉඩ හොයාගෙන විවේකය ලබාගෙන නිතර නිතර පුරුදු කරන්න. වඩන්න... එය සැනසිල්ල පිණිසම හේතුවෙයි.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පංච නීවරණ

බාධා නොකරනු

අපට බොහෝ විට අහන්න ලැබෙන කාරණයක් නමයි “භාවනා කරන්න බැහැ, හරියට බාධා තියෙනවා” සමහරුන් චෝදනා කරනවා භාවනාවට පැමිණි විට මාරයා බාධා කරනවා. නොසිතූ වැඩ යෙදෙනවා, අනපේක්ෂිත ගමන් යෙදෙනවා, අසනීප වෙනවා, භාවනාව පටන් ගන්න යන විටම වැඩ වැඩි වෙනවා, රස්සාවේ ප්‍රශ්න එනවා. බොහෝ දෙනෙකු සිතනවා මාරයා කරන දෙයක් කියා. සමහර විට එබඳු මාරයෙක් ඉන්නත් පුළුවන්. මාරයා භාවනා කරන අයට සම්බාධක, ආර්ථික සම්බාධක, සෞඛ්‍ය සම්බාධක පනවන්නත් පුළුවන්. එය අප හරියටම දන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ බාධක පැනවිලිත් කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඒවා දිහා අප බලන්නේ කෙසේද? මෙතැන වැදගත්ම දේ නමයි කිසිම කෙනෙකුට බැහැ ඔබට බාධා කරන්න. ඔබම ඔබට බාධාවක් කරගන්නොත් මිස.

තමන් තමන්ටම බාධාවක් බවට පත්වෙනවද? මෙයයි ලොකුම අවාසනාවන්තකම කළහණ මිත්‍රවරුනි, අප අපටම බාධා කරගන්නවා. හැමදේටම, එක දේකට නෙමෙයි. ඉගෙන ගන්න තියෙන ලොකුම බාධාව ආර්ථික ප්‍රශ්න ආදිය නොවෙයි, තමන්ගේ ඕනෑකම නැති එක. කම්මැලිකම, මතකය අඩුකම. තමන්මයි තමන්ට බාධා කරගන්නේ, රස්සාවත් ඒ වගේ, හැමදේටම. සම්බන්ධතාවලදී බලන්න තමන්මයි තමන්ගේ

ජීවිතේට බාධා ඇති කරගන්නේ. වෙන කවුරුත් නෙවෙයි, පිටින් ඉන්න අයට කරන්න පුළුවන් දේවල් තියෙනවා. හදි හුනියම් කරයි. වස් කවි කියයි, පෙත්සම් ගහයි, බණ්ඩයි. හැබැයි ඒවා ලගක නෙවෙයි තියෙන්නේ. ඒවා ඇඟට එන්නේ නැහැ. ඒවා ඇඟට ගන්නේ කවුද? ඒ නිසා කොයිදේ ගත්තත්, ලෞකික ජීවිතය ගත්තත් කළහණ මිත්‍රවරුනි, සාර්ථකත්වයට ලොකුම බාධාව නැතිනම් මාරයා තමන්මයි. වෙන කොහේවත් ඉන්න මාරයෙකු නෙමෙයි බාධා කරන්නේ තමන්මයි. හම්බ කරන විට කවුද බාධා කරන්නේ, තමන්මයි. ඉතිරි කිරීමට කාගෙන්ද බාධා වෙන්නේ? වැඩිම බාධාව එන්නේ තමන්ගෙන්. පාලනයක් නැතිකමෙන්.

මේ ලෞකික ජීවිතයට විතරක් නෙමෙයි, කායික නිරෝගීතාවය ගත්තත් තමන්ගේම නොසැලකිලිමත්කම අනවධානය නිසානේ බොහෝ විට ලෙඩ වෙන්නේ. මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සැලකුවත් ආයේ පිටින් මාරයෙක් එන්න ඕනෑ නැහැ. මෙය තමයි බුදු දහමේ වැදගත්ම ඉගැන්වීම. බුදුදහමේ කොයි දේත් වැදගත්. නමුත් මේ කාරණයට එන විට, සෙසු හැම ආගමකම බාහිර හතුරෙකු ගැන කතා කරනවා. යක්ෂයා, සාතන් වැනි කෙනෙකු ගැන. බුදුදහමේ එහෙම බාහිර කෙනෙකු ගැන කියන්නේ නැහැ. කවුද මාරයා? කියන එක ගැන විග්‍රහ කරන විට කියනවා මාරයා කියන්නේ, ඇහැට පෙනෙන රූප, හිතට එන සිතිවිලි ආදී සලායතන තමයි මාරයා, එයින් පිට මාරයෙක් නැහැ. ඒ නිසා මෙය එක් පැත්තකින් අවාසනාවන්ත කාරණයක්. තමන් තමන්ගේම හතුරෙකු බවට පත්වෙලා, තමන් තමන්ටම මාරයා බවට පත්වෙලා. මේ සංසාරයේ තමන් තමන්ගෙන්ම බේරෙන්න දුවනවා. තමන්ට තියෙන ලොකුම බාධාව තමන්මයි, කොයිදේටත්. ඒ බාධාව දකින්නේ නැතුව මේ අනිත් පුංචි පුංචි බාධා හා ගැටෙනවා. තරහා වෙනවා. ලොකුම බාධාව, ලොකුම ගල්පරය තිබෙන්නේ අප තුළමයි. අප අපගෙන් ම බේරෙන්න සංසාරේ දුවනවා. සංසාරේ කොතැනකට ගියත් තමන්ට තමන්ගෙන් බේරිල්ලක්

නැහැ. හරියට හෙවණැල්ලෙන් බේරෙන්න දුවනවා වගේ. කොපමණ වේගයෙන් දිව්වත් හෙවණැල්ලෙන් බේරෙන්න බැහැනේ කෙනෙකුට. භාවනාව යනු පලා ගොස් ජය ගැනීමක් නොවෙයි. අවබෝධ කරගැනීමක්. අවබෝධ කරගෙන, තමන් තමන්ටම බාධාවක් නොවී සිටීම. භාවනාවෙන් ලැබෙන ලොකුම ප්‍රතිඵලය තමයි, සාමය. අභ්‍යන්තර ක්‍ෂාන්තිය.

සාමය, පුද්ගල මනසක, පුද්ගල සන්නානයක ඇතිවෙන ප්‍රසන්න අත්දැකීමක්. තමන්ට තමන් සමගම ගැටුමක් නැහැ. ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කෙනෙකුට ආර්ථික ප්‍රශ්න තියෙන්න පුළුවන්. සමාජ ප්‍රශ්න තියෙන්න පුළුවන්. සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නක් තියෙන්න පුළුවන්. හැබැයි කාටහරි කියන්න පුළුවන් නම් තමන්ට තමන් සමග ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ගැටුමක් නැහැ. තමන් තමන්ගෙම හතුරෙකු හෝ විරුද්ධවාදියෙකු හෝ නොවෙයි. තමන් තුළ තමන් කෙරෙහි ඇත්තේ පූර්ණ එකඟතාවයක්. ‘සම්මා සමාධිය’ කියන්නේ එයටයි. සමාධිය කියන වචනෙ අර්ථ දක්වන්න පුළුවන්, පූර්ණ එකඟතාව ලෙසින්. එකඟතාව කියන්නේ එකඟවෙන බවනේ. දහදෙනෙකු එකඟ වෙනවා “අපි මේ දේ කරමු. අද මොනවද උයන්නේ” ඉතින් ගෙදර ඉන්න සැවොම එකඟ වෙනවා. අපි අද බත් උයමු. එකඟ වෙනවා කියන්නේ ප්‍රතිවිරෝධයක් නැහැ කියන එකයි.

කවුරුත් කියන්නේ නැහැ, “නෑ නෑ බත් නෙමෙයි, අද පාන් කමු”, එහෙම කිව්වහම එතන එකඟතාවයක් නැහැනෙ. එතන තියෙන්නේ ගැටුමක්, විරුද්ධවාදී බවක්, එවිට එතන සාමය නැහැ. සමාධිය නැහැ. සාමය හා සමාධිය තුළ ඇත්තේ පූර්ණ එකඟතාවයක්. මතු පිටින් පමණක් නොවෙයි අභ්‍යන්තරයෙන්ම හදවත පතුලෙන් ම එකඟවීමක්. එබඳු එකඟවීමක් ගෙදරක ඇත්නම් කොපමණ සාමයක් ද, කොපමණ සමාධියක් ද ඒ ගෙදර තියෙන්නේ. සමාජයක, රටක තියෙනව නම් එබඳු වූ එකඟතාවයක් එබඳු වූ සංහිදියාවක් එබඳු වූ සමාධියක් කොපමණ ලස්සනද?

එපමණ දුර යන්න කලින් කළහණ මිත්‍රවරුනි, මෙය පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිකරගත යුතුයි, ඒ පූර්ණ එකඟතාව. තමන්ගේ හිත තමන්ගේ ජීවිතයට එකඟයි. හිත හිතටම එකඟයි, තමන් තමන්ගේම හෘද සාක්ෂියට එකඟයි. තමන් තමන්ගේම හතුරෙකු නෙමෙයි. තමන් තමන්ටම බාධා කරගන්න කෙනෙකු නෙමෙයි. ඒ නිසා කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනාව පුහුණු වීමේදී ඔබ බාධා පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කරගත යුතුයි. අප හිතනවානම් කර්මය නිසා භාවනා කරගන්න බැහැ, අප පින් කර මදි. එහෙම නැතිනම් මාර කරදර තියෙනවා. මාරයා ඉඩ දෙන්නේ නැහැ සංසාරයෙන් යන්න. ගෙදර ඇත්තන් කැමති නැහැ භාවනා කරනවට. අපට මේ බාධා ගැන තියෙන්නේ ඒ විදිහේ බාහිර ආකල්පයක් නම් හැමදාම ඒ බාධා තියෙයි. සදහටම ඔබට බාධා නිසා භාවනා කරන්නන් නොහැකිවෙයි. නැහැ. වැදගත්ම සිද්ධාන්තය නම් තමන් තමන්ට ම බාධාවක් වෙනවද? තමන් තමන්ටම බාධා කරගන්නවාද? සමහර විට දැන්වීම් අලවා තිබෙනවා ‘බාධා නොකරනු’ කියා, එය පටු දැක්මක්. ඇත්තටම ඒ දැන්වීම් ගහන්නට ඕනෑ තමන්ටමයි. එය පිට කෙනෙකුට කියා පලක් නැහැ. පිට කෙනෙකුට එසේ අවවාද කර තමන්ට වන යහපතක් නැහැ. බාහිර කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් බාධාව බොහෝම සීමිතයි. සැබෑම බාධාව සිද්ධ වෙන්නේ අභ්‍යන්තරයෙන්මයි. භාවනා නොකර සිටීමට සිතෙන හේතු තියෙනවනේ, ඒ සියල්ලටමයි මාරයා කියන්නේ, මාරයෙකු කොහෙන්වත් එන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපේම හිතට එනවනේ භාවනා නොකර ඉන්න හෝ කල්දාන්න දහසකුත් එකක් හේතු. මේ හේතු හරි ලස්සනයි. ඒ හේතු දෙස බැලූ විට ඇසූ විට ඇත්තෙන් කියා හිතෙනවා. නමුත් එම හේතුවලින් රවට්ටන්නේ කවුද? කාවද රවට්ටන්නේ? තමන්මයි තමන්ව රවට්ටගන්නේ. සංසාරය රවට්ටන්න බැහැ කළහණ මිත්‍රවරුනි, සංසාරය අප භාවනා නොකළොත් දිගින් දිගටම ඇදගෙන යයි. ලෙඩවෙයි, මහලු වෙයි, මිය යයි. නැවත උපදවයි, නැවතත් ලෙඩවෙයි. මහලු වෙයි, මිය යයි. ඒ නිසා

මේ කාරණය පැහැදිලිව අවබෝධ කරගෙන අප භාවනාවට නැඹුරු විය යුතුයි. වෙන කොහෙත්වත් බාධා එන්නේ නැහැ. වැඩ වැඩිවෙන්න පුළුවන්. භාවනාව පටන්ගත්ත වෙලාවේ සිට අවසාන වනතෙක් කවුරුත් හෝ කෑගහන්න පුළුවන්. ඒ සියල්ල සිදුවෙයි. නමුත් ඒවා බාධා කරගන්නේ කවුද? අන්න එය තමයි වැදගත් කාරණය. අප පුරුදු වෙන්නට ඕනෑ මේ අභ්‍යන්තරයෙන් එන බාධා අදුනාගන්නත්, තමන් තමන්ට බාධාවක් කරගන්නේ නැතුව ඉන්නත්.

එතැනදී තමයි ඔය නිවරණ ගැන කතා කරන්නේ. නිවරණ කියන්නේ, තමන් තමන්ටම බාධා කරගන්නා ආකාර පහක්. ඒ නිසයි ආවරණ කියන්නේ. නිවරණ කියන්නේ. තමන්ගෙම මඟ අහුරුවනවා. නිවරණ කියන්නේ පාර වසා දමනවා. කවුද මේ පාර වහන්නේ? තමන්මයි. වෙන කවුරුවත් ඔබේ විමුක්ති මඟ වහන්නේ නැහැ. කාටවත් බැහැ ඔබේ හිතේ නිවරණයක් ඇති කරන්න. එබඳු සමතෙකු හෝ ජගතෙකු කොහේවත් නැහැ. තමන්මයි කරගන්නේ. ඔබමයි ඔබේ නිවරණය බවට පත්වෙන්නේ. පංච නිවරණ කියන්නේ තමන් තමන්ට බාධා කරගන්න විධි පහක්, පස් ආකාරයකින් බාධා කරගන්නවා. අප නිවරණ ගැන කතාවට මෙසේ අවතීර්ණ වෙමු. මේ ආනාපානසති භාවනාවේදී විවේකී තැනකට යන්න, විවේකී වෙලාවක් හොයාගන්න, හුදෙකලා තැනක්, හුදෙකලා වේලාවක් හොයාගෙන, පහසු ඉරියව්වක හොඳට උඩුකය සෘජුව තියාගෙන වාඩිවෙන්න. අපි හිතමු අපට සම්පූර්ණයෙන් නිශ්ශබ්ද තැනක් ලැබුණා. එසේම සෑහෙන වෙලාවක් එක් ඉරියව්වක ඉන්න පුළුවන්කමක් ලැබුණා. පුටුවක හෝ පර්යංකයක හරි වාඩිවී ඉන්නත් පුළුවන්. බාහිරින් කවුරුත් කෑගහන්නේ හෝ ඇවිත් ඇඟේ හැප්පෙන්නේ නැහැ.

ඒ බාහිරින් එන බාධා දෙකක් සෑහෙන දුරට මඟහැර ගැනීමටයි පරිසරය හා ඉරියව්ව නිර්දේශ කර ඇත්තේ. 'අරඤ්ඤාගතෝ වා රුක්ඛමුලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා

නිසිදැනී පල්ලඛකං ආභුජ්ඣවා උජුං කායං පණ්ඩාය' නමුත් එසේ සිටියා කියා ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නෑනේ. බලන්න, නිහඬ තැනකට යන්න, හිත දූවනවා වැඩියිනේ. නිශ්චලව ඉන්න බලන්න කායිකව. පුදුම දේවල්නෙ මතක් වෙන්නේ. මේවා මෙතුවක් කල් සිතේ තිබුණා ද කියාවත් අප දන්නේ නෑනේ. කාර්ය බහුල නිසා දේවල් මතක් වීම අඩු වෙනවා.

මනසේ සිදුවන දෙබස්

දූවනවිට, කතා කරන විට, රූපවාහිනිය හෝ පොත් පත් බලන විට සිතිවිලි හිතට එන්නේ අඩුවෙන්. මහ සෝෂාවක් මැද්දේ ඉන්න. එවිට අප භාවනා කරන වෙලාවක හෝ හුදෙකලාව ඉන්න වෙලාවක මතක්වෙන දේවල් මතක් වෙන්නේ නැහැ. මේ බාහිර පරිසරය නිහඬ වෙන්න නිහඬ වෙන්න මනසේ සෝෂාව වැඩිවෙනවා. මක්නිසාද ඒ අඩුව පුරවනවා හිත. හිතට පුරුදු නැහැ නිහඬතාව. සිතට සෝෂා නැතිබව අඩුවක්. ඒ අඩුව හිත පුරවන්න බලනවා, අර මානසික සෝෂාවෙන්. කවුරුත් කතා කරන්න නැතිනම් හිත තනියම කතා කරනවා. බලන්න හිතේ කතාවට ඇහුම්කන් දී. හරියට තව කෙනෙකු හා කතා කරනවා වගේනේ. දෙබසක් හිතේ පවතිනවා. හිතට තනියම කතා කරන්න බැහැනේ. අසා සිටින කෙනෙකුත් දොඩවන කෙනෙකුත්, එසේම ප්‍රශ්න අහන කෙනෙකුත් පිලිතුරු දෙන කෙනෙකුත් සිටිය යුතුයි. හරියි කියන කෙනෙකුත් වැරදියි කියන කෙනෙකුත් සිටිය යුතුයි. විවේචනය කරන කෙනෙකු හා එකඟ වෙන කෙනෙකු අවශ්‍යයි. සිතන විට ඔය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වන්නේ නැද්ද? රේඛීයව එක රේඛාවක් දිගේ ද අප සිතාගෙන යන්නේ? නැහැ. කවුරුත් සමග ද මේ දොඩමඑ වන්නේ කියා බලන්න. තමන්ව දෙකට බෙදා තමන් තමන් සමගම සංවාදයක් හා විවාදයක්. අප කාටහරි කිව්වොත් නුවර යායුතුයි කියා. එවිට ඒ තැනැත්තා කියන්න ඉඩ තියෙනවා "වහීයි" කියා. "ආ වැස්සට කමක් නැහැ. අපි කුඩයක් අරන් යමු කියනවා" "කුඩයක් අරන් ගිහින් ඔය

වැස්සෙන් බේරෙන්න බැහැ” ඔය විදිහට ඔය සංවාදය දිගට යනවනේ. ප්‍රශ්න අහන්නට හා පිළිතුරු දෙන්නට කවුරුත් නැති තැනක වුවත් තමන්ට නුවර යන්න හිතූණොත් බලන්න එසේ තමන් තුළම එබඳු දෙබසක් ගොඩ නැගෙන හැටි.

එවිට තමන්ම තමන්ට කියනවා “වහින්න පුළුවන්” “ආ මා කුඩයක් අරගෙන යනවා” “කුඩයක් අරන් ගියාට ඔය වැස්ස වැඩි වෙනවා.” ඔය විදිහට බලන්න, හරියට තව කෙනෙකුත් හා කතා බහ කරනවා වගේ. මේ දෙබස තනියම වෙනවා. කවුරුත් ඕනෑ නැහැ. හුදෙකලා වූ සැණින් මනස, ඒ නිහඬතාවය අඩුවක් විදිහට දකින මනස, ඒ අඩුව පුරවනවා කෑගසමින් හා සෝෂා කරමින්. තනිවූ හිත තීරණය කරනවා මෙය මදි, තනිවෙන් න බැහැනෙ, තව කෙනෙකු නිර්මාණය කරනවා. තව කෙනෙකු මවා ගන්නවා. මවාගත් වර්තයත් සමග සංවාදයක්. විවේචනය කරනවා. බැණ ගන්නවා. ගහ ගන්නවා. මහ හඬින් මහ ගෝරියක්.

මෙම තත්වය කළහණ මිත්‍රවරුනි, හුදෙකලා වූවා කියා හෝ නිහඬ තැනකට ගියා කියා හෝ නැතිවෙන් නෙ නැහැ. වැඩිවෙනවා මිසක්. මෙයට මුහුණ දිය යුතුයි. එයට මුහුණ දීම සඳහායි හුදෙකලා තැනකට යන්න කියන්නේ, නිහඬ තැනකට යන්න කියන්නේ. නිශ්චලව ඉන්න කියන්නේ. කලබලෙන් එහෙ මෙහෙ දුවනව නම් කෑ ගහනව නම් ඔය ප්‍රශ්නය දකින්නේ නැහැ. නිශ්චලව එක් ඉරියව්වක ඉන්න විටයි මනසේ මෙම ස්වභාවය පෙනෙන්න පටන් ගන්නේ. ඒ නිසාමයි කියන්නේ යන්න නිශ්චල තැනකට. තවත් හේතු තියෙන්න පුළුවන්. තව සියුම් කාරණා තියෙනවා. අප කලිනුත් කතා කළා. නමුත් මේ කාරණයත් ඉතාම වැදගත්. මනසේ විකාර ස්වභාවය, මේ ආරවුල් සහගත මනස, ඒ වූ ආකාරයෙන් ම දකින්න පුළුවන් වෙනවා. හුදෙකලා වූ විට. ඇත්ත තත්වය, තියෙන නොහැකියාව, දුර්වලකම් ඒ විදිහටම පෙනෙනවා. ඒවා වසාගන්න නටන නාඩගම, තනිවීමට අකැමැත්තෙන් තනිකම

මගහරින්නට කරන මායම් සහ තමන්ම මුලාවේ දමන හැටි. කවුරු හරි ඉන්නවා කියා හිතාගෙන දොඩමළු වෙනවා. හිතින් කතා කරන්න පටන් ගන්නවා. මේවා තමයි බාධා, මේවා තමයි නිවරණය කියන්නේ. එසේ මානසික ව්‍යාකූලත්වයට මුල්වන හේතු. තමන්ම තමන්ගේ ළඟින් සිටිමින් තමන්ටම රිදවගන්න ක්‍රම පහක්. කිසිම කෙනෙකුට යහපතක් වෙන්නේ නැහැ. නිවරණවලින් ලෞකික ජීවිතයට යහපතකුත් නැහැ. ලෝකෝත්තර ජීවිතයට යහපතකුත් නැහැ.

කාමච්ඡන්දය

මේ නිවරණ මාතෘකාව මෙනතට ආවේ ඇයි කියා පැහැදිලි කළ යුතුයි. කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මේ නිවරණ අදුනාගන්නේ නැතිනම් භාවනාවක් කරන්න බැහැ. කෙරෙන්නේ නැහැ. මේ නිවරණත් සමග ඔහේ අප මං මුළා වීමයි වෙන්නේ. අප භාවනාවට කියා වාඩිවී භාවනා නොකර වෙන වෙන කල්පනා ලෝකවල ඉන්නවා. ඒ ඉන්නේ ඔන්න ඔය කාරණා පහ නිසා. වෙන කවුරුත් නෙමෙයි අපව ඇදගෙන ගියේ, අපමයි ගියේ. භාවනාවෙන් ඉවතට ගියේ ඇයි? ඔය නිවරණ නිසා යම් මොහොතක ඔබ දැනගන්නවා ද භාවනාවට වාඩි වූ ඔබ මේ භාවනා කරනවා නෙමෙයි වෙන යමක් සිතමින් ඉන්නවා කියා. අන්න එතනදී වහාම බලන්න. කුමක්ද ඔබට වූයේ? මේ හුස්ම දකින්නේ වාඩිවුණේ. ආශ්වාස කරන හා ප්‍රශ්වාස කරන ඒ මොහොතේම හුස්ම දකින්න. එසේ වුවත් දැන් කුමක්ද මේ කරන්නේ? වෙන මොනව හෝ කල්පනා කරමින්තේ ඉන්නේ. කොහොමද තමන් මෙනතට ආවේ? ආපහු එම කල්පනාව දිගේ ගියොත් මුලට, ආශ්වාසය දුටුවා, ප්‍රශ්වාසය දුටුවා, දකින විටම ඔන්න සිතිවිල්ලක් ආවා. කාව හෝ මතක් වුණා. ඒ මතක් වූ සැණින් කුමක්ද වූයේ අපට? එම මතක් වීමට? මතක්වූ සැණින් අප ඒ මතක්වීම හා එකතු වූවා. එයට සම්බන්ධ වූවා, කර්මැත්තෙන් සම්බන්ධ වුණා. අප කර්මති කෙනෙක්වයි මතක් වූයේ. කලින් ඒ තැනැත්තා ගැන

හිතන්න කැමතියි, දකින්න කැමතියි, කතා කරන්න කැමතියි. එබඳු ප්‍රියමනාප අයෙකු මතක් වූ සැණින් ඒ වින්දනය දිගටම ලැබේවි. කැමැත්ත මතු වෙනවා. ඒ පුද්ගලයා හිත තුළට ආවේ නෑනේ? හුදු අප්‍රාණික සිතිවිල්ලක්. හැබැයි ඒ හුදු චිත්ත රූපයට අප කැමැත්තෙන් එකතු වූ විටම, ඒ අජීවී සිතුවමට පණ ලැබෙනවා. ඒ චිත්ත රූපය ඇත්ත කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා.

දැන් ඒ සැබෑම පුද්ගලයා මෙනත ඉන්නවා වගේ, ඒ ඇත්තම පුද්ගලයාත් සමග ඇත්තටම කතා කරනවා වගේ, ඇත්තටම ගමනක් යනවා වගේ. එසේ කාමච්ඡන්දය විසින් ඒ සිතිවිල්ල ප්‍රාණවත් කරනු ලබනවා. ඒ සිතිවිල්ල ශක්තිමත් කරනවා. ඒ සිතිවිල්ල, අර හුදු චිත්ත රූපය ජීවමාන රූපයක් බවට පත් කරනවා. කවුද? කැමැත්ත. එවිට පහසු නැහැ දුවන සිත නතර කරගන්නට. අප්‍රාණික සිතිවිල්ලකින් ගැලවීම පහසුයි. හැබැයි පණ දුන් චිත්ත රූපයකින් බේරෙන්න ලේසි නැහැ. හැබැවටම ඔහු හෝ ඇය ඉන්නවා වගේ. අතීතය ආවර්ජනය කරනවා. අනාගතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු හදාගන්නවා, මහා දුරක් යනවා. කවර මොහොතක හෝ සිතිය එනවද, සිතිය ආ ගමන් බලන්න. මේ කොතැනද ඉන්නේ, ආශ්වාසයෙ ද? ප්‍රශ්වාසයෙ ද? ඒ දෙකේම නොවෙයිනේ ඉන්නේ මේ මවාගත් පුද්ගලයෙකු සමග කතා බහේ, මවාගත්තු පුද්ගලයෙකු සමග කෑම කමින්, මවාගත්තු පුද්ගලයෙකු සමග ගමන් බිමන් යමින්. “කොහොමද මෙනතට ආවේ?” යන්න මුලට. මුලට ගියවිට පෙනෙයි. හුදු සිතිවිල්ලක් ආවා. නිකම්ම නිකම් සිතිවිල්ලක් ආවා. ආ ගමන්ම ඒ සිතිවිල්ලට පුදුම කැමැත්තකින් එකතු වූවා. එයටයි කාමච්ඡන්ද කියන්නේ. මොන නම් කිව්වත්, නම නෙමෙයි වැදගත්, මෙය තමයි තමන් තමන්ට බාධා කරගන්න පළවෙනි ක්‍රමය. හිතට එන එන දේවල්, ඇහෙන ඇහෙන දේවල්, පෙනෙන පෙනෙන දේවල්වලට කැමැත්තෙන් එකතු වීම, කැමැත්තෙන් පණ පෙවීම, ශක්තිමත් කිරීම, ආහාර දීම, නිසා එසේ පණ දුන් තැනැත්තාටම ඉන්පසු ප්‍රශ්නයක්. නිදහසක්

නැහැ. අප කියනවා අහවල් කෙනා මතක් වෙනවා, හැම වෙලේ ම භාවනා කරන්න ගියහම ළමයින් මතක් වෙනවා, මහත්තය මතක් වෙනවා, නෝනා මතක් වෙනවා. යාඵවෙකු මතක් වෙනවා. කොපමණ භාවනාවට උත්සාහ ගත්තත් බැහැ, ගෙදර ඉදිදිදින් බැහැ, භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදීත් බැහැ, කැලේදීත් බැහැ සිත මෙල්ල කරගන්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිතිවිල්ලේ නෙමෙයින් ප්‍රශ්න, ඒ සිතිවිල්ලට අප කැමැත්තෙන් සම්බන්ධ වීමයි ගැටලුව. මෙන් නමත් තමන්ටම බාධා කරගන්නා පළවෙනි ආකාරය, තමන් තමන්ගෙම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය අනුරාගන්න පළමුවැනි ආකාරය. ඇහැට පෙනෙන සිතට මතක්වෙන හා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම්වලට කැමැත්තෙන් ආශාවෙන් යොමු වීමේ ප්‍රවණතාවය දැක එම ආශාව අතහරින්න. මතක් වීම නෙවෙයි අත්හළ යුත්තේ. පෙනීම නෙවෙයි. වරද්ද ගන්නේ එතනයි. අප හිතනවා භාවනා කරගන්න බැහැ, මේවා හිතෙන නිසා, භාවනා කරගන්න බැහැ ඇහෙන නිසා එසේ සිතන කෙනා උත්සාහ කරනවා ඇසීම නවත්තන්න, මක් නිසාද? ඇසුණු සැණින් ඒ ඔස්සේ යනවා, දුවනවා, භාවනාව අමතක වෙනවා. මතක් වූ ගමන් ඒ ඔස්සේ යනවා. ඇතට ඇතට ඇතට අතීතයට යනවා, අනාගතයට යනවා, වර්තමානය අමතක වෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රශ්න විදිහට අපට පෙනෙන්නේ මතක් වීම. මතක් වුණේ නැතිනම් එපමණ දුර යන්නේ නැහැනෙ. නමුත් මතක් වීම නෙමෙයි ප්‍රශ්න. එසේ හිතුවොත් අප උත්සාහ කරන්නේ අමතක කරන්න. ඇසීම නැති කරන්න. බීරෙකු බවට පත්වෙන්න, සිතීම නැති කරන්න. හිතන්න බැරි අබ්බොතයකු බවට පත්වෙන්න. භාවනාව කියන්නේ ගොඵවෙකු, බිහිරෙකු අන්ධයෙකු හෝ මානසික අබ්බොතයෙකු බවට පත්වීම නෙවෙයි. එය වැරදි තැනින් අල්ල ගැනීමක්, වැරදි දැක්මක්. එතන නෙවෙයි හේතුව. ඇසුණාට දුටුවාට හෝ මතක් වීමේ වරද කිම? ඒවා කෙරෙහි ඇති රුචිකත්වය, ආශාව, එයින් වින්දනයක් ලැබීම තමයි ප්‍රශ්නය. ඒ තමයි බාධාව, මතක්

වුණාට කමක් නැහැ. ඒවා වින්දනය කරන්න යන්න එපා. ඇසුණාට කමක් නැහැ. ඒවායින් රසාස්වාදයක් විඳින්න යන්න එපා. එය අනහරින්න. ඇසීම නොව ඉන් විනෝදයක් ලැබීම නවත්තන්න. විනෝදයක් ලැබීමේ කැමැත්තටයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. ඒ බාධාව හඳුනාගෙන විනෝද වීමේ අදහස අත් හරින්න. මෙසේ හුදකලා තැනක උඩුකය සෘජුව තබාගෙන වාඩි වුණේ මොනවා හරි හිතමින් විනෝද වෙන්න නෙවෙයි. මොනව හරි අසමින් විනෝද වෙන්න නෙවෙයි. විනෝද වීමේ ආශාව අත හරින්න. එකී කාමච්ඡන්දය මතු වන විට හඳුනාගෙන අතහරින්න. එසේ අපටම බාධා කරගන්නේ නැතිනම් මනස ඒ බාධාවෙන් නිදහස් වෙනවා. එක්තැන් වෙනවා.

ව්‍යාපාදය

අපට නිතරම අරියාදු කරන කෙනෙකු, නැතිනම් දකින්නත් අකැමැති අහන්නත් අකැමැති කෙනෙකු මතක් වෙනවා. අද රියෙ ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. සමහර විට අවුරුදු ගණනකට එහා තිබූ ආරවුලකට සම්බන්ධ කෙනෙකු මතක් වෙනවා. අප කැමති නැහැ මතක් වෙනවට. කටු ඇනෙනවා වගෙයි එම මතක් වීම. අප ඒ අය කෙරෙහි අකැමැත්තෙන් හිතනවා, විරෝධයෙන් හිතනවා, සතුරු ආකල්පයෙන් හිතනවා. හිතන්න හිතන්න එම සිතිවිල්ලේ පටලැවෙනවා, හරියට කටු අත්තක පටලැවුණා සේ.

අප දිගින් දිගටම සිතමින් යනවා. අර මතක් වූ පුද්ගලයා පිළිබඳ සිතිවිල්ලට අපේ දැඩි අකැමැත්ත නිසා පණ ලැබෙනවා. විරෝධය කියන්නෙන් තවත් ආකාරයක පණ දීමක්. අර මුලින් කළේ කැමැත්තෙන් පණ දීම, කැමැත්ත කියන්නේ එක්තරා පණ දීමක්, අකැමැත්ත කියන්නෙන් තවත් ආකාරයක පණ දීමක්. කැමති නැහැ මතක් වෙනවාට, අපට රිදෙනවා. සිත සතුටු කිරීමෙන් බාධා කරගන්නත් පුළුවන්. රිදුවමින් බාධා කරගන්නත් පුළුවන්. ඇහෙන දේට, පෙනෙන දේට මතක්වෙන

දේට, විරුද්ධ වෙමින් ඒවා හා ගැටෙමින්, නුරුස්සමින්, අමනාපයෙන් අප අපටම බාධා කරගන්නවා. එතනදීත් අප හිතනවා මේ මිනිහා මතක් වූ නිසයි සිත එකඟ නොවෙන්නේ. නැහැ ඒ නිසා නොවෙයි. එය සිතිවිල්ලක්. සිතිවිල්ලක් බව හඳුනාගෙන, ඒ සිතිවිල්ලට ඇති අකැමැත්ත අතහරින්න. එය කෙරෙහි දක්වන අමනාපය අතහරින්න. එය සමග ගැටීම නවත්වන්න. ඒ අප්‍රාණික වූ සිතිවිල්ල ප්‍රාණවත් සතුරෙකු කරන්නට එපා ව්‍යාපාදයෙන්. සිතිවිල්ල සිතිවිල්ලක් විදිනට දකින්න. අකැමැත්ත ඉවත් කරන්න. එවිට ව්‍යාපාදයෙන් සිදුවන බාධාවන්ගෙන් ජයගන්න පුළුවන්. හිතේ තියෙන අකැමැත්ත නොරිස්සුම්භාවය සහ අරුචිය නිසා සිත එක්තැන් වෙන්නේ නැතිනම් ඒ අකැමැත්ත, අරුචිය, ව්‍යාපාදය, අතහැරිය විට, සිතිවිලි පැමිණියත්, ශබ්ද ඇසුණත් හිත එක්තැන් වෙනවා.

ථීන මිද්ධය

තුන්වෙනි බාධාව නම් විරිය නැතිවීම. ථීන මිද්ධ. දිගටම භාවනා කරගෙන යන්න විරියය නැහැ. පසුබානවා. කල්දාන ගතිය කම්මැලිකම තියෙනවා. එය කායික සහ මානසික දෙපැත්තෙන්ම මතු විය හැකියි. කම්මැලිකම කියන්නේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, ප්‍රතික්‍රියාවක්. ඉබේම පැන නැඟුණු දෙයක් නෙමෙයි. කම්මැලිකම කිසියම් දෙයකට අප දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවක්, සාපේක්‍ෂ දෙයක්. දැන් භාවනා කරන්න ගියහම නිදිමන එනවා. කම්මැලියි, සිත එකඟ කරගන්න විරියක් නැහැ. එබඳු අවස්ථාවක අප කැමති කෙනෙකු පැමිණියා කියා හිතන්න. ඒ කම්මැලිකම කෝ? නිදිමන කෝ? ඒ වෙලාවට රූපවාහිනී නාට්‍යයක් යනවා නම් නිදිමන කෝ? කම්මැලිකම තියෙනවාද? අවධානය කොතරම් එකතු වෙනවාද? එය සාපේක්‍ෂක දෙයක්.

රළු විදිනට, ගොරෝසු විදිනට සතුටු වෙන්න විනෝද වෙන්න පුරුදු වුණු මනස දැන් මේ සියුම් දේකින් සියුම් සතුටක්

ලබන්න යන විට ප්‍රමාණවත් නැති බවක්, එහි මද බවක් හැඟෙනවා. එසේ දැනෙන විට සිතට භාවනාව එපා වෙනවා, කම්මැලි වෙනවා. උදාසීන වෙනවා. මෙය ප්‍රතික්‍රියාවක්. ඒ ප්‍රතික්‍රියාව දකින්න එයට වටිනාකමක් නොදී. "මට නිදිමතයි, දැන් භාවනා කරන්න බැහැ. මට කම්මැලියි. දැන් භාවනා කරන්න බැහැ" යන සිතිවිල්ල පරම සත්‍යයක් ලෙස පිළිගන්න එපා. එක දවසක් නිදිමතට යට වුවහොත් දෙවැනි දවසේ නිදිමත වැඩිවෙනවා. චීර්යය ඇති කරගන්න. මේ සංසාරය පුරාම අප කළේ නිදාගැනීම. මුළු සංසාරය පුරාම නිදාගෙන හිටිය නිසා තමයි අද ඔබත් මාත් මේ සසර දුක් විඳින්නේ. අවදිවීමයි වැදගත්. ඒ ගැන ඇති කරගන්න හිතේ ප්‍රබෝධයක්. මේ කරන්න පටන් ගත්තේ බුද්ධ කාර්යයක්. බුද්ධ කාර්යය කියන්නේ රාජකාරියට වඩා වැදගත් දෙයක්. දේවකාර්යකටත් වඩා වැදගත් දෙයක්. මේ සාංසාරික ප්‍රශ්න විසඳන්නේ බුද්ධ කාර්යයෙනි. රාජකාරියෙන්වත් දේවකාර්යයෙන්වත් නෙවෙයි. රාජකාරිය අවශ්‍යයි ජීවත් වෙන්න. දේවකාර්යයන් දෙවියන් ඉන්නවනම් යම් යම් ප්‍රතිඵල තියෙයි. හරියට දන්නේ නැහැ. නමුත් ඔය දෙකෙන් ම සාංසාරික ප්‍රශ්න නම් විසඳෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඇති කරගන්න උද්යෝගයක්. උනන්දුවක්. සංවේගයක්. වැදගත් ම දේ නම් ඊන මිද්ධය නැති කරගැනීමයි.

ඇති කරගන්න සංවේගයක්. සංවේගය කියන්නේ වේගයක්. උද්යෝගයක්. හැබැයි නටන උද්යෝගයක් නෙවෙයි. නිවුණු උද්යෝගයක්. සංවේගය කියන්නේ කුමක් ද? මෙතුටක් කල් ජීවිතයේ කළේ මොනවාද? වෛද්‍යවරු කියනවා මිනිසුන් ජීවිතයෙන් තුනෙන් එකක් නිදාගෙන තමයි ඉන්නේ කියා. පුංචි කාලෙම නම් මුළු දවසෙම නිදාගෙන හිටියා. ඉන් පසුව අඩුම ගණනේ දවසෙන් තුනෙන් එකක් වත් පැය 8ක් වත් නිදා ගන්නවනෙ, වයසට යන විට නැවතත් ඇදේ. ඉතින් නිදාගෙන හිදීම තමයි අප බහුල වශයෙන් පුහුණු කර ඇත්තේ. සංසාරෙම එහෙම තමයි ඉන්න ඇත්තේ. ඉදිරියටත් එහෙමද ඉන්න හදන්නේ කියන ප්‍රශ්නය තමන්ගෙන්ම අහගන්න.

දවසෙන් තුනෙන් එකක් නිදාගෙන, අවදියෙන් ඉන්න ඉතිරි කාලය තුළ කුමක්ද වෙන්නේ? කුමක්ද ලැබී තිබෙන මානසික සංවර්ධනය? සිතේ දියුණුව කුමක්ද? ඉන්නේ කොතැනද, හිටිය තැනටත් වැඩිය පහළ ද, ඉහළ ද? මේ විදිහට ගියොත් කෙළවර වෙන්නේ කොතැනින්ද? කොපමණ කල් තව ජීවිතය තියෙයිද දන්නේ නැහැ, ඉස්සරහට වැඩ වැඩිවෙයිද කවුද දන්නේ. මොන අසනීපයක් එයිද කවුද දන්නේ? ඒ විදිහට බලන විට ඇතිවෙනවා සංවේගයක්, අනේ මෙයද ජීවිතය කියන්නේ? මෙසේ ජීවත් වීමෙන් ලැබෙන ඵලය කුමක්ද? මේ පැවැත්ම වෙනස්කරගත යුතුයි කියා ඇතිවෙනවා වේගයක්. ඒ වේගය කළඟණ මිත්‍රවරුනි පුද්ගලයෙකු පුබුදුවනවා. පුද්ගලයෙකු තුළ තිබෙන කම්මැලිකම දුරු කර අළු ගසා දා නැගිටිටනවා. ඒ විදිහට ඒ කම්මැලිකමින්, ඒ ඊන මිද්ධයෙන් බේරෙන්න තැන් කළත් එය නැවත මතු වෙනවා. කොපමණ භාවනා කළත් හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැ. දැන් කම්මැලියි. හිත එකඟ කරගන්න විරියක් නැහැ. “මේ වෙලාවේ හොඳ නැහැ දැන් කෑම ගත් ගමන්, මේ වෙලාව හොඳ නැහැ දැන් මේ අවදිවුණු ගමන්, මේ නිදාගන්න වෙලාව.” මෙසේ සිතමින් දහසකුත් එකක් නිදහසට හේතු හොයමින් උදාසීන කරවීම තමයි ඊන මිද්ධයේ ස්වභාවය.

හැම විටම සොයනවා භාවනා නොකර ඉන්න දහසකුත් එකක් නිදහසට කාරණා තමන්ගෙම හිත හදාගන්න. ඒ නිදහසට කාරණා කාගෙවත් හිත හදන්න නෙවෙයි. තමන් දන්නවා මේ වැරද්දක් කරන්නේ කියා. ඒ නිසා ඒ තමන්ගෙම හිත නඟන දොස්වලින් බේරෙන්න, එයා තමන්ම උසාවියක් බවට පත්කර, නිදහසට කාරණා තමන්ටම ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ උගුලට අහුවෙන්න එපා. ඊන මිද්ධය හදන උසාවියේ විත්තිකරුවෙකු බවට පත්වී වැරදිකරුවෙකු වී සාංසාරික දුක නමැති දඬුවම විඳින්න යන්න එපා. අභියෝග කරන්න එයට. හේතු විමසන්න. දැන් ඔබ නැගිට කුමක්ද කරන්න හදන්නේ? පණිවිඩකරු කියයි. පොඩි වැඩක් තියෙනවා, හරි

හදිස්සි වැඩක්, භාවනා කරන වෙලාවට බලන්න, අනවශ්‍ය කටයුතු පවා අත්‍යවශ්‍ය වටිනා වැඩ වගේ තමයි පෙන්වන්නේ. එසේ පෙන්න්නේනේ ඊන මිද්ධයයි. ඒවායේ ඇති වෙන විශේෂ වටිනාකමක් නැහැ. හැබැයි ඊන මිද්ධයට ඒ අමතර වැඩ සියල්ල වටිනාව, භාවනාව හැර. ඊන මිද්ධයට අනුවෙන්න එපා. ඊන මිද්ධය අඳුනාගන්න. මේ වෙලාවේ භාවනා නොකර අනාගතයට කල් දැමීමට යෝජනා කරන මේ පාප මිත්‍රයා, මේ මාරයා, හඳුනාගන්න. හඳුනාගෙන ඇති කරගන්න චීර්යයක්. ප්‍රබෝධයක් ඇති කරගන්න. උද්යෝගයක් ඇති කරගන්න, ජීවිතයේ අවිනිශ්චිතතාවය ගැන හිතමින්, සංසාරයේ භයානක කම ගැන මෙනෙහි කරමින්.

උද්ධව්ව කුක්කුච්ච

හතරවෙනි කාරණය මානසික නොසන්සුන්භාවය හා හිතේ ඇතිවන විපිළිසරඛව. ‘උද්ධව්ව’ හා ‘කුක්කුච්ච’. එක ක්‍රමයක් තමයි තමන් මහා ලොකුවට පුම්බා ගෙන, කරන්න තියෙන දේ කුඩාවට සැලකීම. ඒ තමයි ‘උද්ධව්ව’ කියන්නේ. තමන් උඩට ගන්නවා. පුම්බා ඉදිමෙනවා. එවිට තමන්ට කරන්න පුළුවන් ටිකක් කරගන්න බැහැ. තමන්ට පෙනෙන්නේ මේ සියල්ල පුංචියටනේ. ඒවා බොහෝම සරල දේවල්. භාවනාව ඕන වෙලාවක කරන්න පුළුවන්.

උසස් පෙළ පටන්ගත් දවසේ සිටම ටික ටික පාඩම් කළොත් තමයි විභාගයට යන්න පුළුවන්. තමන්ට ඕන වෙලාවක පාඩම් කරන්න පුළුවන්. ඔය පොත මාස දෙකකට කලින් පාඩම් කළත් ඇති විභාගයට යන්නට කියා සිතුවොත් විභාගයට මාසයක් ඉතිරිව තිබෙනවිට සියල්ල ගොඩ ගැසී. අර පුම්බගත්තු තැනැත්තා විභාගේ පුංචියට ගන්නා. මුලින් තමන් ලොකුවට, විභාගේ කීට්ටුවෙන් විට විභාගය මහා මේරුවක් වගේ, තමන් පුංචි කෝඳුරුවෙකුගේ තත්වයට පත් වෙනවා. ඕනෑවට වඩා තමන් පුම්බගන්න යන්න එපා. ඕනෑවට වැඩිය සරලව

ගන්නන් එපා. මේ භාවනාව කියන දෙය එහෙම ඕනෑවට වැඩිය සරල, ලේසි, ඕනෑ වෙලාවක කරන්න පුළුවන් දෙයක්, බොහොම පුංචි දෙයක් කියා හිතන්න එපා. එසේ උද්ධවිජය වූ මනස නොසන්සුන් වෙනවා. ඒ වෙලාවෙ මනස සන්සුන් නැහැ. එවිට මනස කළබලයි.

ඒ වගේම ඕනෑවට වැඩිය තමන් පහළට හෙලන්නන් එපා. ඒ කුක්කුච්චය. භාවනාව මහා මේරුවක් බවට පත්කරගෙන, තමන් ඇබ්බේකරගෙන බවට පත්කරගෙන. අයියෝ මේ කන්ද කොහොමද මා නඟින්නේ? මට කවදාවත් මෙබඳු සංකීර්ණ දෙයක් කරගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අනිත් අය කළාට මා පින් කර මදි, ඒනිසා මුලින් ම පින් කර පුරවගන්න ඕනෑ. ඉන් පසු පුළුවන් භාවනා කරන්න. ඕනෑවට වඩා තමන් හකුළුවා පාගා පසුබට කර දමන්නන් එපා. තමන් පිළිබඳ ආත්ම විශ්වාසය ඇති කරගන්න. තමන් අධි විශ්වාසයකට ලක් කරන්නන් එපා. ආත්ම විශ්වාසය අඩු කරගන්නන් එපා. ඒ දෙකෙන්ම මේ ගමන යන්න බැරි වෙනවා. හයියෙන් දුවන්නන් එපා. හෙමිහිට දුවන්නන් එපා, අධි තක්සේරුවයි අව තක්සේරුවයි දෙකම අත හරින්න.

විචිකිච්ඡා

පස්වෙනි කාරණය විචිකිච්ඡා. මෙය භාවනා කරන විට ඉතාම පුබලව මතු වෙන කාරණයක්. කුමක්ද? භාවනාව පිළිබඳව භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව විශ්වාසයක් නැතිකම. හතරවෙනි කාරණයෙන් කිව්වේ තමන් පිළිබඳ විශ්වාසයක්. පස්වෙනි කාරණයෙන් කියන්නේ කරන දේ පිළිබඳව, ගන්න බෙහෙව පිළිබඳව යන මාර්ගය පිළිබඳව විශ්වාසය අඩුකම. මේ බෙහෙව ද හරි? මේ පාර ද හරි? මේ ක්‍රමය ද හරි? අර ක්‍රමය ද හරි? මෙසේ ක්‍රම රාශියක් දැනගෙන තමන් බෙහෙව සාප්පුවක් බවට පත් වූ විට එක් බෙහෙවක් වත් ගන්න බැරිවෙනවා. එක බේතක් ටිකක් ගන්නවා. එක පොතක් ටිකක් කියවනවා. එක

විදිහකට ටිකක් භාවනා කරනවා. හරි නැහැ. ප්‍රතිඵල නැහැ. තව දෙයක් ටිකක් පුරුදු කරනවා. එකක් පිළිබඳවත් නැහැ හරි හමන් විශ්වාසයක්. අත්තෙන් අත්තට පනින තත්වයක්, හැම දෙයම ටික ටික දිව ගා බලන තත්වයක්. ඒ විශ්වාසය නැතිකම, තමන් පිළිබඳව නෙමෙයි කරන දේ පිළිබඳව.

ඒ උගුලටත් අසුවෙන්තට එපා. ඔය විවිකිච්ඡාවට අහුචුවහොත් ලේසි නැහැ. ලේසියෙන් බේරෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එවිට එක් ගුරුවරයෙකුගෙන් ටිකක් ඉගෙන ගන්නවා. තව කෙනෙකු හොයා ගන්නවා. අත්තෙන් අත්තට පනිනවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යනවා. පොතින් පොතට යනවා. සුත්‍රයෙන් සුත්‍රයට යනවා. සුත්‍ර පිටකයෙන් අභිධර්ම පිටකයට යනවා. අභිධර්ම පිටකයෙන් විසුද්ධි මාර්ගයට එනවා. විසුද්ධි මාර්ගයෙන් අටුවාවලට යනවා, කෙළවරක් නැහැ කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඔය විදිහට. විවිකිච්ඡා නමැති ඒ ජාලයට ඒ දැලට අසුවුවහොත් කොහෙත් කෙළවර වෙයිද දන්නේ නැහැ. එහි කෙළවරක් නම් නැහැ. රටින් රටට යන්නත් පුළුවන් නිවැරදි භාවනාව කොහෙද තියෙන්නේ කියා සොයමින්. කොහෙවත් නැහැ. කිසිම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකවත්, කිසිම පොතකවත්, නිවැරදි භාවනාව නැහැ. එය තියෙන්නේ තමන් ළඟ.

තමන්ට විශ්වාසයක් තියෙනව නම් ඒ භාවනාව තමයි නිවැරදි. විශ්වාසයක් නැතිනම් සියල්ල වැරදියි. අවිශ්වාසයෙන් භාවනාව කර වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා පැහැදිලිව, පැහැදිලිම එක ක්‍රමයක් පිළිබඳ විශ්වාසය තබාගන්න. ඒ කියන්නේ අනික් ක්‍රම වැරදියි කියනවා නෙවෙයි. සියලු ක්‍රම හරි. ඒ නිසානේ 'දහසක් නයිත් ප්‍රතිමණ්ඩිත' කියන්නේ. පාරවල් දාහක් තියෙයි අපේ ඉලක්කයට. හැම ගඟක්ම මුහුදට තමයි යන්නේ. එක ගඟක් විතරක් නෙමෙයිනෙ. ඒ එක් ගඟකින් ගියොත් මුහුදට යන්න පුළුවන්. එක ගඟක් දිගේ ටික දුරක් යනවා. මේ ගඟ නම් වෙන කොහෙ හරි යන්නෙ කියා ගොඩට විත් තවත්

ගඟක් හොයාගෙන තව ටිකක් යනවා. ඉන් පසු කොහෙ හරි කන්දක් මුදුනට ගොස් ගඟක් පටන්ගන්න තැනකින් නැවතත් ටිකක් දුර යනවා. එහෙම කවදාවත් මුහුදට යන්න ලැබෙන්නෙ නැතේ කළඟණ මිත්‍රවරුනි, හැම ගඟක්ම මුහුදට ගැලුවත්, හැතැපීම දහස් ගණනක් ඔය විදියට ගියත් මුහුදක් හම්බ වෙන්නේ නම් නැහැ.

ඒ නිසා නිවැරදි ක්‍රමය කුමක් ද කියා හොයන්න එපා. සිහියෙන් සිටීමයි භාවනාව කියා කියන්නේ. සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් ක්‍රම ඕන තරම් තියෙන්න පුළුවන්. භාවනාව සහ භාවනා ක්‍රම වෙන් කර අඳුනාගන්න. සිහිය වැඩීම තමයි භාවනාව කියන්නේ. සිහිය වඩන්න ක්‍රම තියෙනවා. එක් එක් ගුරුවරු හදාගත්, හොයාගත් ක්‍රම තියෙනවා. සුක්‍රවල ක්‍රම රාශියක් තිබෙනවා. පටලවගන්න එපා, එකක් අනෙකට සංසන්දනය කරමින්, ඒවා ඇගයීමට ලක් කරමින්, කාලය ගෙවන්න එපා. අපරාදේ කාලය. තමන්ට කිසියම් ක්‍රමයක් පිළිබඳ විශ්වාසයක් තියෙනවා නම් දිගටම එහි යෙදෙන්න. දිගටම කළොත් තමයි දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හරිද නැද්ද, ප්‍රතිඵලයක් තියෙනවද නැද්ද, එය ඉතාම වැදගත්. තමන් වඩන්න උත්සාහ කරන භාවනාව පිළිබඳ පූර්ණ විශ්වාසයක් ඇති කරගන්න.

එසේ භාවනා කරන්න පටන් ගන්න. ඉන් පසු අර පොතේ මෙහෙමයි කියන්නේ? අර ගුරුවරයා මෙහෙමයි කරන්නේ, එසේ මතක් කරමින් ඒවාට පණ දෙන්න යන්න එපා. ඒ පණදීම තමයි විවිකිච්ඡාව. තමන් මහා අවුල් ජාලයක පටලැවෙනවා. එය හඳුනාගෙන කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඒවා අතහරින්න. අතහරිමින් නැවත නැවත එන්න තමන්ගෙ භාවනා ක්‍රමයට. එවිට කරන්න තියෙන්නේ වැඩ පහයි භාවනාවෙදී. සරලව කිව්වොත්, තමන්ට තමන්ම බාධා කරගන්නේ නැතුව හිඳීමයි. අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් අපම අපේම හතුවෙකු සේ අපටම බාධා කරගන්නවා මොන දේ කරන්න

ගියත්, භාවනාවේදීත් එහෙමයි. තමන්ටම බාධා කරගන්න ආකාර පහක් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒවාට තමක් දුන්නා නීවරණ කියා.

භාවනාවේදී තමන්ම තමන්ට බාධකයක්ව එනවිට හඳුනාගන්න, මෙන්න තමන් තමන්ටම බාධා කරගන්නා බව. එය නමකින් හඳුනාගන්නත් කමක් නැහැ. මෙය කාමච්ඡන්දය. මෙය විචිකිච්ඡාව කියා. ඒ බාධකය අයිත් කරන්න සිහියෙන් ඉන්න. 'සො සනොව අස්සසති සනොව පස්සසති' සිහියෙන් යුතුව ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරනවා. එහෙම මෙය පටන්ගන්නට පස්සේ කළඟණ මිත්‍රවරුනි, නීවරණ විස්තර අවශ්‍ය නැහැ. ආනාපානසති සමාධි සූත්‍රයේ කොහෙවත් අතරමඟ කියන්නේ නැහැ හිත ආපච්ඡා ගෙනෙන්න, නීවරණ මතුවෙන විට දැනගන්න කියා. ඒ නොකියන්නේ මුලින් පදනම නිවැරදිව හදාගෙන භාවනා කරගෙන යන විට එසේ අවශ්‍ය නොවන නිසා. නීවරණ මතුවෙන විට දැනගෙන ඒවා අතහරිමින් 'සො සනොව අස්සසති' - ආශ්වාසය සිහියෙන් යුතුව කරන්න. 'සනොව පස්සසති' - සිහියෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරන්න. එය තමයි මේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාවේ අරමිහය, පදනම, මුල්ම පියවර.

භාවනාව

අපි ටික වේලාවක් සිහියෙන් යුතුව ආශ්වාසය දැනගනිමු.
සිහියෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාසය දැනගනිමු...

ඉඩදෙන්න සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ඇතුල්වෙන්න...
ඉඩදෙන්න සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම පිටවෙන්න...

හුස්ම ඇතුල්වෙන බව දැනගන්න... හුස්ම පිටවෙන බව
දැනගන්න...

සෑම ආශ්වාසයක්ම සිහියෙන් දැනගන්න. සෑම
ප්‍රශ්වාසයක්ම සිදුවෙන බව සිහියෙන් දැනගන්න...

ඉඩක් ලබාගෙන සෑම දිනකම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි,
ස්වල්ප මොහොතක් හෝ ආශ්වාසය සිහියෙන් දකිමු. ප්‍රශ්වාසය
සිහියෙන් දකිමු. ඉඩදෙමු ජීවිතයට සිහියෙන් යුතුව ගෙවෙන්නට
මිනිත්තු කිහිපයක් හෝ මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේදී. ඒ
අදිටනින් යුතුව අප හමාර කරමු මේ ධර්ම සංගායනාව.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

භාවනා පුහුණුව

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළාණ මිත්‍රවරුනි, අද අප අවධානය යොමු කරන්නේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාව පුහුණු වීම ගැන හා එහි ආරම්භය ගැනයි. අප එහි පසුබිම ගැන අවස්ථා කිහිපයකදීම විවිධ පැතිවලින් කතා කළා. ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යනවිට මතුවන ගැටලු මුලින්ම දැනගෙන ඒවාට පිළියම් කළ යුතුයි. කාලය හොයා ගැනීම, එක ඉරියව්වක වැඩි වේලාවක් හිඳීම අප භාවනා කරන වේලාව තුළ කලින් කළ වැඩ හා කරන්න තියෙන වැඩ ගැන නොසිතා සම්පූර්ණයෙන් නිදහසේ හිඳීම ගැන සහ නීවරණ ගැන අප කතා කළා. මෙම කාරණා තමයි භාවනාවට ඇති සාමාන්‍ය බාධා. නීවරණ කියන්නේ අපම ඇති කරගත් දේවල්. කවුරුත් පැමිණ භාවනාවට බාධා කරනවා නෙමෙයි. අපට එහෙම අදහසකුත් එනවා. නමුත් බුදුදහම එබඳු බාහිර සතුරන් ගැන කතා කරන්නේ නැහැ. සෑම ආගමකම ඉන්නවා බාහිර දුෂ්ඨයෙක්, සාතන් කෙනෙක්, යක්ෂයෙක්, එයා බාධා කරනවා. බෞද්ධයින්ට එබඳු බාහිර හතුරෙකු නැහැ. සෙසු ආගම් හා සසඳන විට බුදුදහමේ ඇති සුවිශේෂීත්වය නම් හතුරන් නැති බව. අපට නැහැ යක්ෂයෙකු, අපට නැහැ සාතන් කෙනෙකු. මාරයා කියන තැනැත්තා එළියේ ඉන්න කෙනෙකුම නෙවෙයි. ඒ ගැනත් අප එදා කතා කළා. බාහිර ලෝකයේ මාරයෙකු සිටියත් සතුරෙකු සේ කොතැනකවත් සලකා නැහැ. මාරයා බොහෝ විට ඉන්නේ අපේම අභ්‍යන්තරයේ. අපටම බාධා කරන ගති, අපේම දියුණුව වළක්වන අපටම හානිකරන, විනාශ

කරන, අපේම මානසික ගති ලක්‍ෂණයි මාරයා ලෙස විග්‍රහ කර තිබෙන්නේ. දසමාර සේනා විස්තර කරන්නෙන් එහෙමයි. එළියේ ඉන්න කඩු, තුවක්කු, කිනිසි, බෝම්බ ගත්ත පිරිසක් නෙවෙයි දස මාර සේනා කියන්නේ. බඩගින්න, පිපාසය, නිදිමත, කාමාශාව, තමන් උසස් කොට සැලකීම, අනිත් අය පහත් කර සැලකීම ආදියයි මාර සේනා. ඊළඟට මේ මාරයා කවුද කියන කාරණය ගැන අප කතා කළා. අභ්‍යන්තර ඇස, බාහිර රූපය සහ ඒ නිසා පහළවන විඤ්ඤාණය.

මුලින්ම මුණ ගැහෙන සම්බාධක පහක් නිවරණ විදිහට විස්තර කරනවා. මේ භාවනාවේදී නිවරණ හමුවෙනවා. ජීවිතයේදීත් හමුවෙනවා. නමුත් ඒවා හඳුනාගන්න අමාරුයි. භාවනාවේදී නිවරණ, නිවරණ ලෙස අඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මනස නොසන්සුන් වෙන, මනස අවුල් වෙන, මනස ව්‍යාකූල වෙන, සිත දූවන ඕනෑම අවස්ථාවක බැලුවොත් ඇයි ද මේ හිත අවුල් වූයේ? කෙසේ ද මෙතෙක්ට හිත දිව්වේ? කුමක්ද මේ ව්‍යාකූලභාවයට හේතුව කියා කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපට හඳුනාගන්න පුළුවන් කිසියම් මානසික ගති ලක්‍ෂණයක්. මූලික වශයෙන් නිවරණ යනු එයයි. භාවනා කරන විට මේවා මතු වෙනවා. ඒවා හඳුනාගන්න පුළුවන්, අඳුනාගන්නට ඕනෑ. හඳුනාගෙන අතහරින්න. ඒ නිවරණ පැමිණෙන්නේ හරියට වාහන වගේ. අප කිසියම් අවශ්‍ය තැනකට පයින් යනවිට මෙන් වෙන පැත්තකට යන වාහන එනවා, බස් එනවා. හඳුනන අයගෙ මෝටර් රථ එනවා. ඇවිත් අප ළඟ නවත්වා කියනවා නඟින්න කියා. එවිට අපට යන්න පටන් ගත්තු තැන මතක නැතිවෙනවා. කොතැනට යන්නද මේ පටන්ගත්තේ සහ යන දිශාව, සියල්ල අමතක වී වෙන තැනකට යන බස් රියකට නඟිනවා. සෑහෙන දුරක් ගිය විටයි මතක් වෙන්නෙ මේ කොහෙද යන්නේ? මෙතැනට යන්න නෙවෙයිනේ ආවේ. හුස්ම ගැන සිහියෙන් ඉන්නනේ වාඩි වූයේ. දැන් මේ මොනවද හිත හිතා ඉන්නේ? වැරදි බස් එකක යන්නේ කියා දැනගත් වහාම කළයුතු පළමුවැනි දේ තමයි බස් රියෙන් බැසීම. ඉන්පසු

යායුතු දිශාවට ආපසු හැරෙන්න. තව බස් එකක් එනවා. කැ
 ගසා කියනවා නඟින්න නඟින්න. අනෙත්ට යන්න පුළුවන්,
 මෙතෙත්ට යන්න පුළුවන්. අප එයටත් ගොඩ වෙනවා. අපට
 යන්න අවශ්‍ය නැති ගමනාන්තවලට එන මේ වාහන හඳුනාගත
 යුතුයි. කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, නඟින්න කළින් අඳුනගන්න.
 නැතිනම් ගොඩවුණු පසුවත් අඳුනගන්න. කෙළවරක් නැති
 අනවශ්‍ය වාහනවල යන මගියෙකු වෙනවට වඩා කළුෂාණ
 මිත්‍රවරුනි, දැනගෙන වැරදි බස් රියෙන් බහින්න.

වැදගත් වන්නේ මේ යන්නේ වැරදි බස් රියක බව
 දැනගැනීම. වැරදි බසයක් කීවාම බස් රියේ වැරැද්දක් නෙවෙයි.
 යන දිශාවේ වැරැද්දක්. හුස්ම ගැන සිතියෙන් ඉන්න අවශ්‍ය
 තැනැත්තා යන දිශාවක් තියෙනවා. එයින් පිට මොන
 දිශාවට සිතිවිලි ආවත්, ඒවා අනවශ්‍ය සිතිවිලි. ඒ සිතිවිලිවල
 වැරැද්දක් නැහැ. නමුත් ඒවා වැඩක් නැහැ. එසේ වැඩක් නැති
 දේ වැඩක් නැති බව තේරුම් ගත යුතුයි. වැඩක් නැති දේ
 වැඩක් ඇති දෙයක් ලෙස අපව මුළු කිරීමයි නිවරණයෙන්
 කරන්නේ. මේ අනවශ්‍ය සිතිවිලිවලට නැති වැදගත්කමක්
 වටිනාකමක් දී අපේ අවධානය බැහැරගැනීමයි නිවරණවල
 කාර්යය. එවිට මේ පටන්ගත් කාර්යය අමතක වී යනවා. එපා
 වී යනවා. නිරස වෙනවා. ඒ ගැන තියෙන උනන්දුව අඩු
 වෙනවා. එසේ භාවනා කරන්න බැහැ. කොපමණ වෙලාවක්
 අප වාචිවෙලා හිටියත් අප කරන්නේ කල්පනා කර කර හිඳීම.
 ඇයි ඒ? එන එන සිතිවිලිවලට සැඟවී නිවරණ පැමිණෙනවා.
 කම්මැලිකම එනවා, සැකය එනවා, ආශාව එනවා. නමුත්
 පෙනෙන්න එන්නේ නැහැ. සැඟවී සහ මුවා වී පැමිණෙන්නේ.
 කෙලින්ම මෙන්න කාමච්ඡන්දය, මා ආවා කියා එසේ කැ
 ගහගෙන, අණබෙර ගහගෙන, දැන්වීම් ගහගෙන, නිල ඇඳුමක්
 ඇඳගෙන එන්නේ නැහැ. වෙස් බැඳගෙනයි එන්නේ. අර ඇහෙන
 දේට මුවා වී එන නිසා නිවරණයක් විදිහට පෙනෙන්නේ
 නැහැ. ශබ්දවල සැඟවී යටින් එනවා. මෙය ලස්සනයි, මේක

කරදරයක්, කියා මතක් වෙනවා. මතකයේ ප්‍රශ්නයක් නැනේ. නමුත් මතකයට සැඟවී එනවා සතුටක්. විනෝද ජනක සහ ආශ්වාදය ලැබූ දෙයක් මතක් වෙනවා. ඒ විනෝදය, ආශ්වාදය පිළිබඳ ඡන්දයක් ඇතිවෙනවා. මනාපයක් කර්මාන්තක් ඇති වෙනවා. එවිට මතකයක සැඟවී මතකයට මුළාවී කාමච්ඡන්දය එනවා. ඇහෙන ශබ්දයට මුළාවී ව්‍යාපාදය එන්න පුළුවන්. මේ නීවරණ එන්නේ සැම විටම ඉන්ද්‍රිය සමග. අභසින් කඩාගෙන පාත් වෙන්නේ නැහැ. අප ලබන ඉන්ද්‍රිය අන්දකිම් සමගයි නීවරණයක් මතු විය හැක්කේ.

එම නිසා එන එන ඉන්ද්‍රිය ආරම්භණය පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිමින් ශබ්දයක් ඇහුණා, මතකයක් ආවා කියා දැනගත යුතුයි. අවධානයෙන් නම් ඉන්නේ වාහනයක් බස් රියක් ආවා කියා එහි නැඟ යා යුතුද? මෙම සිහිවිල්ල ගමන් කරන්නේ තමන්ට යා යුතු දිශාවට ද? අවශ්‍ය තැනට ද? නැතිනම් වැරදි පැත්තට ද? නඟින්න කලින් ම හඳුනාගන්න පුළුවන්. එවිට වැරදි බස් එකට ගොඩ නොවීම ඉන්න පුළුවන්. එය යයි. බස් දිවීම නතර වෙන්නේ නැහැ අප නැග්ගේ නැහැ කියා. මේ සඳහා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මනා වූ සිහියක් අපට තිබිය යුතුයි. මෙය ආවට ගියාට බැහැ. ඔහේ වාඩිවී හිටියට බැහැ. අවශ්‍ය වෙනවා හොඳ සිහියක්.

සිහිය පිහිටුවා ගැනීම

ආරම්භයේදී කියනවා ‘ඉධානන්ද හික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමුලලතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා නිසීදති පල්ලඛකං ආභුජ්ඡන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය’ කියා. අප එතෙත්ට එනතෙක් කතා කළා. විවේකී තැනකට ගිහින් විවේකී වෙලාවක පර්යංකයක වාඩි වී උඩු කය සෘජුව තබා ගැනීම වැදගත්. උඩුකය සෘජුව තබාගෙන කුමක් ද කරන්නේ? ‘පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා’. මේ කාරණය ගැන අප කතා කළේ නැහැ. අද අවධානය යොමු කරමු ‘පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා’ සිහිය හොඳට පිහිටුවාගැනීම. අපට තියෙන ප්‍රශ්නය තමයි වාඩි වූ

ගමන්ම ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්න උත්සාහ කිරීම. අප හුස්ම බලනවා. එසේ අපහසුයි, වෙහෙසයි, එසේ අවධානය ගෙනෙන්න බැහැ. එහි පිළිවෙලක් තිබෙනවා. ‘පරිමුඛං සතීං උපට්ඨපෙත්වා’ පළමුව සිහිය හදාගත යුතුයි. සිහිය පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍යයි.

සිහිය තමයි වැදගත්ම දේ. ‘පරිමුඛං’ ප්‍රමුඛ වෙන්නේ සිහියයි. ප්‍රමුඛස්ථානය දිය යුත්තේ සිහියටයි. හුස්මට හිත එකඟ කරනවා නෙමෙයි. මෙය කළහණ මිත්‍රවරුනි, අප පටලැවෙන තැනක් ආනාපානසතියේදී. ආනාපානසතිය කියන්නේ කුමක්ද? අප පිළිතුරු දෙනවා හුස්මට හිත එකඟ කිරීම. නැහැ හිත එකඟ කිරීමක් නෙවෙයි හුස්මට. මෙතන කියන්නේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමක්. ‘පරිමුඛං සතීං’ වැදගත් වෙන්නේ, ප්‍රමුඛ වෙන්නේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම, සිහිය උපදවා ගැනීම. එකඟ කිරීම නෙමෙයි. හිත දුවන්න දෙන්නෙ නැතුව හිර කිරීම නෙමෙයි. සිහිය තබා ගන්න.

‘පරිමුඛං’ කියන කරුණ ගැන කළහණ මිත්‍රවරුනි, යම් යම් අදහස් තියෙනවා. මෙය එක විදිහකට තෝරන්න පුළුවන්. ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්නෙ සිහියට, වෙන දෙයකට නෙවෙයි. හිත එකඟ කිරීමට, එහෙම නැතිනම් නාසය අගට, උදරයට මේවාට නෙමෙයි ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්නේ. සිහියට. ඒ තමයි වැදගත් වෙන්නේ ආනාපානසතියට. හුස්ම වදින තැනවත්, හුස්ම ඇතුල්වෙන තැනවත්, පිම්බීම හැකිලීමවත් ඒ එකක්වත් නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ. සිහියයි. එසේම ‘පරිමුඛ’ කියනවා ඉදිරිපසට. ඔබට ඉදිරියෙන් සිහිය තබාගන්න. භෞතික වශයෙන් සිහිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන, කළහණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුගේ ඉදිරි පසින් අප වාඩි වී, හොඳ අවධානයෙන් ඒ තැනැත්තා දෙස බලාගෙන සිටියොත් ටික වේලාවකින් අපට කියන්න පුළුවන් මොන මේ තැනැත්තා ආශ්වාස කරනවා සහ ප්‍රශ්වාස කරනවා කියා. අවධානයෙන් තොරව බැලූවිට එසේ දැනෙන්නේ නැහැ. හොඳ අවධානයෙන් සමීප වී බලාගෙන සිටිය යුතුයි ඉදිරිපසින්.

ඒ අවස්ථාවේදීයි දැනෙන්නේ සහ පෙනෙන්නේ, දැන් සිදුවන්නේ ආශ්වාසයක්, දැන් සිදුවන්නේ ප්‍රශ්වාසයක් බව.

‘පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා’ එක ක්‍රමයක් සිහියට මුල් තැන දෙනවා. ඒ වගේම මේ සිහිය තමන්ගේ ඉදිරිපසින් පිහිටුවා ගන්නවා, හරියට මේ පිරිස මාගේ ඉදිරිපස ඉදගෙන මා දෙස බලා ඉන්න සේ. යෝගියා මැනවින් වාඩිවී සිහිය ශරීර අභ්‍යන්තරයේ, නැතිනම් කිසියම් බාහිර ඉන්ද්‍රියක නොවෙයි තමන්ගේ ඉදිරිපසින් හරියට විදුලි පන්දමක් දල්වා තමන් දෙසටම එල්ල කළා සේ බලා ඉන්නවා. එවිට තමන්ගේ මුළු ශරීරයම හැඟෙනවා. එමෙන්ම සිහිය ඉදිරියට ගෙනවිත්, තමන් දෙස බලාගෙන ඉන්නවා. මුළු ශරීරය ගැනම අවධානයෙන් ඉන්නවා. මෙහිදී විශේෂ තැනක් ගැන කියන්නේ නැහැ කළඟණ මිත්‍රවරුනි, තැනක් හොයන්න යන්නත් එපා. අප අනවශ්‍ය ප්‍රශ්නයක් ඇති කරගන්නවා මේ ආනාපානසතියේදී තැනක් හොයාගන්න සහ තැනක නතරවෙන්න ගොස්. තැන් වැදගත් නැහැ. සමස්ත ශරීරයම ආශ්වාස කරනවා. සමස්ත ශරීරයම ප්‍රශ්වාස කරනවා. මේ සමස්ත ආශ්වාසයටම සමස්ත ප්‍රශ්වාසයටම තමා අපගේ අවධානය යොමු විය යුත්තේ. එක් තැනකට, පුංචි කැල්ලකට හෝ කොටසකට නෙවෙයි.

එම නිසා තමන් ඉදිරියෙන් සිහිය තබාගෙන, ‘පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා’ සිහියට මුල්තැන දී සිහියෙන් සිටීම තමයි වැදගත්. ඒ සිහිය තමන් ඉදිරිපසින් සිටිනවා. ඒ භෞතික පැත්ත. ඊළඟට මානසික පැත්තෙන් සිහිය පැහැදිලි කරගනිමු. අරමුණු විත් ඒ සිත දිවගොස් පැයකට පමණ පසු නැවත හඹායාම නොවෙයි සිහිය. ඒ හැම මොහොතෙම අරමුණත් සමගම සිහිය තිබිය යුතුයි. එතනම සිහිය ඇතිකරගත යුතුයි. වැරදි බස් රියේ නඟින්න කළින් සිහිය ඇතිවිය යුතුයි.

එවිට වැරදි පාචේ නොයා සිටිය හැකියි. එබැවින් මෙම භාවනාව තුළ සිහියට ලොකු තැනක් තිබෙනවා. ඒ තැන අප දිය යුතුයි. අනවශ්‍ය දේවල්වලට ආනාපානසති භාවනාවේදී

නැතක් දීම අපරාධයක්. හිත එකඟ කිරීම වැදගත් නැහැ. හිත එකඟ වෙන්න පුළුවන් භාවනාවේදී, නමුත් මේ ව්‍යායාමය හුස්මට හිත එකඟ කිරීම පිණිස නෙවෙයි, නාසයේ අග සෙවීම නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ සිහියෙන් සිටීම. මේ සිහිය කළාණ මිත්‍රවරුනි, කිහිප ආකාරයකට විස්තර කරන්න පුළුවන්.

මේ මොහොතේ සිදු වන්නේ කුමක්ද?

එක් ආකාරයක් නම්, අතීතයේ ජීවත් වෙන්නේ නැහැ. අනාගතයේ ජීවත් වෙන්නේ නැහැ. සිහියෙන් සිටිමින් මේ වර්තමාන මොහොත තුළ සිදු වෙන දේ දකිනවා. කෙනෙකු සිහියෙන් ද හිටියේ නැතිද යන්න දැනගත හැකි හොඳම සාධකයක් නම් මේ වර්තමාන මොහොතේ ද ඉන්නේ? මෙතන වෙන දේ දන්නවද? නැතිනම් ඉක්ම ගිය, ඉවරවූ අතීතය තුළ නම් ජීවත්වෙන්නේ සිහියෙන් නෙවෙයි ඉන්නේ. නැතිනම් තවම නොපැමිණි අනාගතය ගැන බලාපොරොත්තු සිහින මවනව නම්, අහස්මාළිගා හදනව නම්, සතුටු වෙමින් සහ දුක්වෙමින් ජීවත් වෙනවා නම් එතැනදීත් සිහියෙන් නෙවෙයි ඉන්නේ.

ඒ අවස්ථා දෙකේම අප වර්තමානය මඟ හරිනවා. වර්තමානය මොහොතින් මොහොත ගෙවී යනවා කළාණ මිත්‍රවරුනි. සිහියෙන් නෙවෙයි නම් ඉන්නේ නිකරුණේ කාලය ගෙවී ගෙවී යනවා. මෙය එක් කරුණක්. කුමක්ද? මේ වර්තමාන මොහොතේ ද ඉන්නේ බලන්න, නැතිනම් අසිහියෙන් ඉන්නේ. ඊළඟට නිවරණක් සමග අප ඇලී ගැලී නම් ඉන්නේ, මතක් වෙන දේවල් එක්ක සතුටු වෙමින්, අසතුටු වෙමින් හිතනවා, දුක්වෙවී හිත හිතා ඉන්නවා නම්, එසේ හැඟීම්බරව, කෙලෙස් බරිතව නම් ඉන්නේ එතනත් සිහිය නැහැ. කෙලෙස් එන්න පුළුවන්. සිහියෙන් ඉන්න විට කෙලෙස් එන බව දැනගන්නවා වර්තමානයේ නම් සිටින්නේ. නමුත් අප ක්ලේශ බරිත වී ආවේගශීලී වී නම් එතැන සිහිය නැහැ. එය දෙවැනි කාරණය.

තුන්වෙනි කාරණය, අප මෙනනත් නැතිනම්, මෙනන වෙන දේ දන්නේත් නැතිනම් එනම් අවකාශය අනුව වර්තමානයේ නොසිටීම. මෙනන නොවෙයි වෙන තැනක ඉන්නේ. සිහිය හඳුනාගෙන, සිහියට ප්‍රමුඛස්ථානය දී සිහියෙන් සිටීම සඳහායි වාඩිවූයේ. සිහිය දියුණු කිරීම සඳහායි. සතිපට්ඨානය සඳහායි වාඩිවුණේ. වෙන අරමුණකින් නෙමෙයි. හුදෙක් සිහියෙන්, හුදෙක් වර්තමානයේ සිටීම සඳහායි. හුදෙක් මේ මොහොතේ ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම දැනගැනීම සඳහායි, ඒ පළල් වූ ආකල්පය ඇතිකර ගත යුතුයි. සෙසු දේවල් අමතක කර දමන්න. ඒවා පැත්තකින් තියන්න, ඒ සියල්ල භාවනාව තුළට ගෙනවිත් ඒවායේ සිරකරුවෙකු නොවිය යුතුයි. සියලු බලාපොරොත්තු කන්දරාවම වාඩි වූ තැනට ගෙනවිත් භාවනාව අපවිත්‍ර කරන්න එපා. භාවනාව දූෂණය කරන්නත් එපා. භාවනාව ආවරණය කරගන්න එපා. එසේ භාවනා පුහුණුව කරගන්න බැරි දෙයක් බවට පත්කර ගන්න එපා.

සිතන්නට කිසිවක් නැත

‘සො සනොව අස්සසති, සනෝ පස්සසති’ සිහියෙන් යුතුව ආශ්වාස කරන්නේය, සිහියෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ය. තමන් ඉදිරිපසට සිහිය ගෙන, අවධානයෙන් සිටින විට තමන්ට දැනගන්න ලැබෙනවා ආශ්වාස කරන බව සහ ප්‍රශ්වාස කරන බව. එය දැනෙන දෙයක් අපට. එය අත්දැකීමක් මිස සිතීමක් නෙවෙයි. ඒ තමයි ඊළඟ වැදගත් කාරණය. මේ ආනාපානසති භාවනාව තුළ හිතන්න දෙයක් නැහැ. මොනව ගැන හිතන්න ද? හිතුවත් නැතත් ශරීරය හුස්ම ගන්නවා, ශරීරය හුස්ම හෙලනවා. සිහිය යුතු නැහැ. ප්‍රබල සිතීමකින් තොරව එය අංග සම්පූර්ණව සිදු වෙනවා නිරතුරුවම. ඒ ගැන සිතන්න ගිය විටයි විකෘති වෙන්නේ සහ අස්වාභාවික වෙන්නේ. හුස්ම වෙහෙසකර වෙන්නේත් අප ඒ ගැන හිතන්න ගිය තැනදීයි.

අනෙක් වැදගත් කරුණ මෙයයි. වාඩි වූ මොහොතේම කෙනෙකු හුස්ම ගැන හිතන්න පටන් ගතහොත් එතෙක් කල්

ප්‍රශ්නයක්ව නොතිබුණු හුස්ම ප්‍රශ්නයක් බවට පත්වෙනවා. එවිට හුස්මට නිදහසේ ඇතුල් වෙන්න සහ පිටවෙන්න බැහැ. දැන් ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හුස්ම ගන්නත් අවශ්‍ය වෙලාවට පිටකරන්නත් බැහැ. හිත එතැනට මැදිහත් වෙලානෙ. මෙයයි වැදගත් දේ. ඔබ යමක් ගැන හිතන්න පටන් ගන්න. ඒ දේ වෙනස් වෙනවා. ඒ තමයි ස්වභාවය. හිතන්න පටන්ගන්නා ද, ඒ පටන්ගත් සැණින් ම ඒ අරමුණ වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. හිතට බැහැ පැත්තකට වී සිදුවෙන දේට සිදුවන්න ඉඩ දී බලාගෙන ඉන්න. අප හිතන්නෙම මේ දේ මෙසේ විය යුතුයි, මෙසේ නොවිය යුතුයි. ඇලීමෙන් හිතනවා, නැතිනම් ගැටීමෙන් හිතනවා. සිදු වෙන දේට එකතු වී සිදුවීම තල්ලු කරගෙන වඩ වඩාත් වේගවත් කරන්න බලනවා. නැතිනම් විසිකර දමන්න හා නවත්වන්න වැයම් කරනවා. මෙන්න සිතීමෙන් වන දේ. ආනාපානසතිය තුළ සිතීමක් නැහැ. මොනම දෙයක් ගැනවත් සිතීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. එවිට මේ හිත පත්වෙනවා කිසියම් අපූර්ව තත්වයකට.

අපූර්ව කියන්නේ කළඟණ මිත්‍රවරුනි, කලින් නොවුණු දෙයක්. පූර්වයේ නොසිදුවූ දෙයක් සිදු වෙන්න පටන් ගන්නවා. පූර්වයේ සිදුව තිබෙන්නේම සිතීම, සිතීම, සිතීම. හොඳින් හිතනවා, නරකින් හිතනවා, සතුටින් හිතනවා, අසතුටින් හිතනවා, ආශාවෙන් හිතනවා, තරහෙන් හිතනවා, දුකින් හිතනවා, බියෙන් හිතනවා. ජීවිතය පුරාම, සසර, පුරාම ඔබත් මාත් කළ එකම දේ සිතීම. පළමුවැනි වතාවට සංසාරයේ අප ඒ සිතන මනසට ඒ සිතීමේ ක්‍රියාවලියට විවේකයක් දෙනවා. මොනව ගැන හිතන්නද? අප සිතට කියනවා ඔබ මොහොතකට නැවති හුස්මට ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඉඩදෙන්න. මේ ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්මට එන්න යන්න ඉඩ දෙන්න.

මොහොතකට සිතීමේ ක්‍රියාවලියට විවේකයක් දෙන්න. ඔබ විශ්වාස කළාට ඔබ හිතන්නේ නැතිනම් කිසිම දෙයක් සිදුවන එකක් නැහැ කියා, උපන් දවසේ සිට අද වෙනතෙක් හුස්ම ආවා

ගියා. සිතූ නිසා නෙමෙයි, ඉදිරියටත් මිය යන තෙක්ම හුස්ම එයි හුස්ම යයි අප හිතුවත් නැතත්. ඒ නිසා දයාබර සිත ඔබ මොහොතකට මෙනතින් ඉවත්වෙන්න. මොහොතකට මාර්ගය ඉඩ දෙන්න හුස්මට ඇතුළු වෙන්න පිටවෙන්න. ඒ මැද්දට පැන මාර්ග බාධක දමන්න එපා. පාරෙන් පැත්තකට වී මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නමැති පෙරහැරට යන්නට සහ එන්නට ඉඩ දෙන්න. භාවනානුයෝගියා කියන්නේ සංවිධායකවරයෙකු හෝ පරිපාලකයෙකු නෙවෙයි. හුදෙක් නිරීක්ෂකයෙකු, පැත්තකට වී විමසිල්ලෙන් සිටින කෙනෙකු පමණයි. මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන්ම විවෘතයි. තමන් නිසා මාර්ගය අවහිර වී නැහැ.

මමත්වයේ මැදිහත්වීම

දැන් සිදුව තිබෙන්නේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ගෙන්, ඒ කියන්නේ මුළු මනසම, නැතිනම් මේ ජීවිතේම පිරි තිබෙන්නේ මමත්වයෙන්. ‘මම’ කියන තැනැත්තාගේ මමත්වයෙ හැප්පී තමයි ඔය ඇහෙන හැම ශබ්දයක්ම අප තුළට ඇතුළු වෙන්නෙ. ශබ්දවලට නිදහසේ ඇතුළු වෙන්න බැහැ. කන් දෙක මමත්වයෙන් පිරී ගිහිනි. කනෙන් ‘මම’, ඇහෙන් ‘මම’, ශරීරය පුරාමත් ‘මම’, නාහෙන් ‘මම’, දිවෙන් ‘මම’, මතකයෙන් ‘මම.’ ‘මම’ නමැති පුද්ගලයා මේ හැම තැනකම පිරී පිම්බී සිටිනවා. ශබ්ද ඇවිත් ඒ පිම්බුනු මමත්වයේ වදිනවා. වැදුණු විට බලනවා ‘මම’ තමයි අහන්නේ, මේ ශබ්දය ඇවිත් මගේ කනේ වැදුණු විට මට දැනුණේ සැපක්ද දුකක්ද? යමක් ස්පර්ශ වෙන විට කළහණ මිත්‍රවරුනි, මූලික වශයෙන් ම ඔය වින්දන දෙක දැනෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් වෙනත් වින්දන තිබුණත් අපට ප්‍රබලව දැනෙන්නේ සැප හා දුකයි. මහ මද්දහනෙ, නැතිනම් මේ වැව අයිනෙ ඉන්න විට, හරිම රස්නෙයි දාඩියයි. එක් වරම සිසිල් සුළං රැල්ලක් පාවචිත් අපේ ඇඟේ වදිනවා. එවිට හරි සනීපයි. රස්නය, දාහය, විඩාව නැතිව ගත නිවී යනවා. මෙසේ වින්දනවලින් සනීපයක් දැනෙනවා. නැතිනම් දුකක් දැනෙනවා. කන් දෙකෙහි ‘මම’ තියෙන්නෙ, අප කියනවා ශබ්දවලින් කන

පිරිගොස් කියා. නැහැ කන පිරි ඇත්තේ 'මගෙන්' මමත්වයෙන්. මෙසේ මේ හැම තැනකම 'මම' සිටිමින් බලනවා මේ එන එන දේ තමන්ගේ ඇගේ ගැටුණු විට ලැබෙන වින්දනය කුමක්ද කියා. ඒ සන්නිවේදන මාර්ගයේ දෘෂ්ඨි, පථ, ස්නායු සම්පූර්ණයෙන් ම මමත්වයෙන් පිරී තිබෙන්නේ. මමත්වයේ නොගැටී කිසිදේකට යන්න බැහැ. එම සෑම දෙයකින් 'මම' ඉල්ලනවා තමන්ව සතුටට පත් කරන ලෙස.

සමහර වින්දන හරි සනීපයි. අන්න ඒ වින්දනය ලබාදුන් ඒ ශබ්දයට ළං වෙනවා, ඇළුම් කරනවා. කවුද? සුවදායි වින්දනයක් ලැබූ තැනැත්තා. 'එස්ස පච්චයා වේදනා' ගැටුණු විට වින්දනයක් ලැබෙනවා. ඒ වින්දනය හොඳ නම් අන්න 'වේදනා පච්චයා තණ්හා' තණ්හාවක් ඇති වෙනවා. සමහර විට හරි වේදනාකාරීයි. හිතන්න වාහන දුම ඇවිත් අපේ නාභෙ වදින විට අප කැමති නැහැ. ඒ නාභෙ ඇතුළේ ඉන්න 'මම' එයට කැමති නැහැ. ඒ අකැමැති 'මම' ට එය අසතුටක්. එවිට තරහ ගන්නවා. ඒ තරහෙන් ඒ ගැටුණු දෙයත් සමග සටන් කරනවා. කවුද? නාසය තුළ සිටි 'මම' එයා එතන හිටියේ නැතිනම් දුකක් වෙන්න බැහැ. තරහ ගන්න විදිහක් නැහැ. තරහ ගත්තේ එතන මමත්වය තිබුණු නිසයි.

ඉතින් කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ අයුරින් නිරන්තරයෙන් ම, මමත්වය හෙවත් 'මම' මේ හැම තැනකම පිරී ඉතිරි ගොස් තිබෙන්නේ. ඇහැත් පිරිලා, කණත් පිරිලා, නාසයත් පිරිලා, දිවත් පිරිලා, ශරීරයත් පිරිලා, මනසත් පිරිලා, සිතිවිලිවලින් නොවෙයි මමත්වයෙන්. ගඳ සුවදින් නෙවෙයි මමත්වයෙන්, රසෙන් තිත්තෙන් නෙවෙයි, රූපයෙන් නෙවෙයි මමත්වයෙන්, ස්පර්ශයෙන් නෙවෙයි මමත්වයෙන්. භාවනාවේදී පැත්තකට වී සිහියෙන් ඉන්න විට මමත්වය බලනවා එයාට මොකද වෙන්නේ කියා. දැන් කුමක්ද 'මම' කරන්න ඕන මෙතන? අර හැම තැනකටම ගොස් මැද්දට පැන එන එන දේවල් බදාගන්න හැදෑ, සමහර දේවල්වලට පයින් ගැසූ, ඒ 'මම'

බලනවා මේ භාවනාව තුළ කුමක්ද කාර්යභාරය, මමත්වයේ රාජකාරිය කුමක්ද? ඒ මමත්වයට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නැහැ. එයාට කරන්න පුළුවන් භාවනාවකුත් නැහැ. නමුත් එයාට අවශ්‍යයි මොනව හෝ කරන්න. දැන් එයා හිතනවා හුස්ම ගන්න ඕනැද, දැන් පිට කරන්නද ඕනැ. හයියෙන් ගන්න ඕනැද? දැන් හෙමිහිට ගන්න ඕනැ ද? ඒ තමයි මුලින් ම වෙන්තේ කළහණ මිත්‍රවරුනි. එසේ ඇහේ, කනේ, නාසයේ ආදී සෑම තැනකම සිරවී සිටි මමත්වය, ඉදිරියට විත් මේ භාවනාව තුළත් පිම්බෙන් හදනවා. භාවනාවත් මමත්වයෙන් කරන්න හදනවා එයාට ඕන විදිහට. කළහණ මිත්‍රවරුනි, මෙය හඳුනාගත යුතුයි. හිතන මනසට විවේකයක් දෙන්න. විශ්‍රාම යවන්න මොහොතකට හෝ. සිතන මනස විශ්‍රාම යවා 'සෝ සතෝව අස්සසති, සතෝ පස්සසති' සිහියෙන් යුතුව ආශ්වාස කරන්නේ ය. සිහියෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරන්නේය. ආශ්වාසය දැනගන්නවා, ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවා. එපමණයි. සිතීමක් නෙමෙයි. කිරීමක් නෙමෙයි. හුදු දැනගැනීමක්, හුදු නිරීක්ෂණය කිරීමක්, හුදු විමසිලිමත්භාවයක් ඇති කරගන්නවා හුස්ම පිළිබඳව.

එසේ ශරීරය නියම ආකාරයට සකස් කරගෙන ශරීරයට ඉදිරිපසින් සිහිය පිහිටුවා සිහියෙන් සිටීම තමයි වැදගත් බව පිළිගෙන, අවධානයෙන් සිටින විට අන්න තමන්ට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා ආශ්වාස කරන බව සහ ප්‍රශ්වාස කරන බව. එය දැනීමක්. කිරීමක් නෙවෙයි දැනීමක්. ඒනිසා භාවනා කරනවා කියන වචනය හඳුනාගන්න. මෙතෙක් කලක් ආශාවෙන් හා තරහෙන් සියල්ල පාලනය කරන්නට උත්සාහ කළ කෙනා හිතනවා තමන් තමයි භාවනා කරන්නේ කියා. 'මම' තමයි මෙය කරන්නේ කියා. නැහැ. භාවනාවේදී කරන්න දෙයක් නැහැ. භාවනා 'කරන්නයි' තිබෙන්නේ කීමම ප්‍රශ්නයක්. භාවනාව අංග සම්පූර්ණයි. එයට අගින් හෝ මුලින් හෝ කළහණ මිත්‍රවරුනි සක්ක පද අවශ්‍ය නැහැ.

‘භාවනාව’ පරිපූර්ණ වචනයක්. දැනගැනීම, වැඩීම, භාවිතා කිරීම, දියුණු කිරීම යන අදහස එන නියෙන්නේ. එපමණයි. එවිට දැනීමක් දැනගැනීමක් සඳහායි වෑයම් කරන්නේ, අන්ත ඒ ආකල්පය හදාගන්න. කිසිවක් කරන්න නෙමෙයි හුදු දැනගැනීමක් සඳහායි. මොනවද දැනගත්තේ? දැනගන්න දේවල් ඕන තරම් තියෙනවා. නමුත් ඒ සියල්ල අතරින් තෝරා ගැනීමක් තියෙනවා ක්‍රියාවන් දෙකක්.

ශරීරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න

ආශ්වාස ක්‍රියාව සහ ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාව අපේ දැනීමකින් තොරව, අපේ අවධානයකින් තොරව සිදුවන දෙයක්. අපේ අවධානයකින් තොරව සිදු වුවත් ශරීරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න විට කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, අපට දැනෙන්නට පටන්ගන්නවා ආශ්වාස වෙන බව සහ ප්‍රශ්වාස වෙන බව. එසේ නිහඬව නිසොල්මනේ ශරීරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න මිනිත්තුවක් දෙකක්, මිනිත්තු පහක්, දහයක්, පහළොවක්, විස්සක්. ඉදිරිපසින් තිබෙන ශරීරය දෙස සිහියෙන් බලාගෙන සිටින විට අපට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා ශාරීරික ක්‍රියාවලිය තුළින් ආශ්වාසය සිදුවෙන බව සහ ප්‍රශ්වාසය සිදු වෙන බව.

ශරීරය කෙරෙහි කෙනෙකු සාවධානව සිටින විට, අතීත අනාගත සිතිවිලිවලින් නිදහස් වී වර්තමානයේ සිටින විට, මෙන නි මොහොතේ සිටින විට, කිසියම්ම වූ හෝ නිමේෂයක දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා හුස්ම ගන්න බවත් හුස්ම පිට කරන බවත්. කළබල වෙන්න එපා ආ දැන් හරි, දැන් මට හුස්ම දැනුණා, දැන් හුස්මට හිත එකඟ කරගන්න ඕන කියා හදිස්සි වෙන්න එපා. දිගටම අවධානයෙන් ඉන්න. බලාගෙන ඉන්න ශරීරය දෙස සිහියෙන්. ඇස් දෙකෙන් නෙමෙයි සිහියෙන්. සමහර විට එක මොහොතකට ආශ්වාසය දැනෙයි, ප්‍රශ්වාසය දැනෙයි, නැවත නොදැනී යයි. ටික වේලාවකින් නැවතත් ආශ්වාසය දැනෙයි. ප්‍රශ්වාසය දැනෙයි. නැවත නොදැනී යයි. දැනුණත්

නොදැනුණත් දිගටම අවධානයෙන් ඉන්න. ශරීරය හා ඉරියව්ව ගැන. හුස්මේ එල්ලෙන් හෝ හුස්මේ නතරවෙන්න උත්සාහ ගන්න එපා. දිගටම හුස්ම දැනෙන්න ඕන කියන ඒ පටු අපේක්ෂාව අතහැර ශරීරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න, හුස්මට නෙමෙයි. හරියට දොරටුවක් ළඟ ඉන්න කෙනෙකු ඒ දොරටුවෙන් ඇතුල්වෙන තැනැත්තා සහ පිටවෙන කෙනා දකිනවා වගේ. දොරටුවක් ළඟ කෙනෙකුට හිටගෙන ඉන්න පුළුවන් ඇස් වහගෙන. ඇතුල් වෙන්නේ කවුද දන්නේ නැහැ. පිටවෙන්නේ කවුද දකින්නේ නැහැ. දොරටුවක් ළඟ කෙනෙකුට හිටගෙන ඉන්න පුළුවන් ඇස් ඇරගෙන නමුත් වෙන කල්පනාවකින්. ලොකු කල්පනාවක නිමග්න වී ඒ තැනැත්තාටත් ඇතුල්වෙන කෙනා හෝ පිටවෙන කෙනා පෙනෙන්නේ නැහැ.

එසේ කළහැණ මිත්‍රවරුනි, මේ හුස්ම නොදැනී යන්න, නැතිනම් හුස්ම ඇතුල්වීම සහ පිටවීම නොදැනෙන්න හේතු කාරණා බොහොම කියෙනවා. සිහිය මදිකම, නිසි අවධානයෙන් නොසිටීම, අවධානය වෙන අතට යාම ආදී බොහෝ කාරණා තියෙනවා. මේ සියල්ල නිවැරදි වූ මොහොතක තමයි හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම දැනෙන්නේ. නැවත ඔය සාධකයක් අවහිර කළ වහාම හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම දැනෙන්නේ නැහැ. හුස්ම දැනෙනවාද නැද්ද යන අවධානයෙන් ඉන්න විට නැවතත් සියලුම බාධක ඉවත් වූ මොහොතක ඇතුළු වන ආශ්වාසය ඔබට දැනෙයි. පිට වන ප්‍රශ්වාසය ඔබට දැනෙයි. ක්‍රමයෙන් වැඩි වාර ගණනක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනෙයි. නැවතත් නොදැනී යයි. ඒ දැනීම හඳුනාගන්න. මේ මොහොතේ සිදු වෙන්නේ කුමක්ද? ආශ්වාසයක්ද? ප්‍රශ්වාසයක්ද? එය දැනගන්න.

ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය යනු ක්‍රියාවකි

මේ ආකාරයට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීමෙහි යෙදෙන විට ක්‍රමයෙන් හුස්ම යනු කුමක්දැයි අත්දකින්නට ලැබෙනවා. අප හිතත් ඉන්න දෙයට නොවෙයි ආශ්වාස කියන්නේ. මෙය ක්‍රියාවකි. ආශ්වාසය හෝ

ප්‍රශ්වාසය කියා දෙයක් නැහැ, ක්‍රියාවක් මිස. මේ ක්‍රියාවට අප පාවිච්චි කරනවා නාම පදයක්. එහෙත් එහි දෙයක් නැහැ. හුදු ක්‍රියාවලියක් මිස, ඇතුල් වීමත් පිටවීමත් මිස, ඇතුල් වෙන දෙයක් හෝ පිටවෙන දෙයක් මෙතන නැති බව භාවනාවේදී වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා.

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඔය කාරණය තේරුම් ගැනීම ඉතාම වැදගත්. මෙන්න වැදගත්ම කඩඉම ආධ්‍යාත්මික අවබෝධයක් කරා කෙනෙකු හරවන. නාමපද යොදාගෙන අප ලොකු සටනක් කරනවා ජීවිතය පුරාම. නාම පද විග්‍රහ කරගත නොහැකිව තේරුම් බේරුම් කරගත නොහී පටලවී. ඕනෑම තේරුම් ගැනීමට අපහසු නාමපදයක් ක්‍රියාපදයකට හරවා බලන්න පහසුවෙන් තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සරලයි.

නිදසුනක් ගනිමු. 'හොඳ කෙනෙකු' කියන්නේ කවුද? එය අමාරුයි විග්‍රහ කරන්න නමුත් හොඳ ක්‍රියා කියා කොටසක් තිබෙනවා. නරක කෙනෙකු කියන්නේ කවුද? එය විග්‍රහ කරන්නත් අමාරුයි. මක් නිසාද? පුද්ගලයා කියන්නේ සංකීර්ණත්වයකට. නමුත් නරක ක්‍රියා කියා තිබෙනවා. ඒවා සිදු වෙනවා. සිදුවෙන විට හඳුනාගන්න පුළුවන් මෙය නරක ක්‍රියාවක්, මෙය හොඳ ක්‍රියාවක්. 'රස' කියන නාම පදය ගන්න. අප කියනවා පැණි රසයි, පැණි රස දෙයක් නෙමෙයි නෙ. එය දැනීමක්. ක්‍රියාවක්. අප දිවෙන් ස්පර්ශ කළේ නැතිනම් පැණි රස ද නැද්ද කියන්න බැහැ. අපේ දිවට සාපේක්ෂව තමයි පැණි රස කියන දෙය පවතින්නේ. රසය දැනීම ක්‍රියාවක්. සුවඳත් ඒ වගේ. සුවඳ කියා දෙයක් පෙනෙන්න නැහැ. නාසයේ ස්පර්ශ වීමේ ක්‍රියාවලිය නිසයි සුවඳ දැනීම සිද්ධ වෙන්නේ. ශබ්ද කියා පෙන්වන්න හැකි දෙයක් නැහැ. ඇත්තේ ඇසීමක් පමණයි. රූප කියා දෙයක් පෙනීමෙන් පරිබාහිරව නැහැ.

සිතිවිලි කියා දෙයක් නැහැ. හුදු සිතීමක් පමණයි. අප කියනවා සිතිවිල්ලක් ආවා කියා. ඊයේ පිළිබඳ සිතිවිල්ලක් ආවා

කියනවා. කුමක්ද ආවෙ? ආ දෙයක් නැහැනෙ. අල්ලාගන්න බැහැ. ඔප්පු කරන්න බැහැ. ඊයේ දවසේ සිදුවුණු කිසියම් සිද්ධියක් හෝ මුණ ගැසුණු කෙනෙකු ගැන හිතා තිබෙනවා. එපමණයි. සිතීමක් මිස සිතිවිල්ලක් නැහැ. පෙනීමක් මිස රූප නැහැ. ඇසීමක් මිස ශබ්ද නැහැ. දැනීමක් මිස ස්පර්ශ, රස සහ සුවඳ කියා දෙයක් නැහැ. හුදු දැනීමක් විතරයි තියෙන්නේ. ආශ්වාසය කියා දෙයක් නැහැ. ප්‍රශ්වාසය කියා දෙයක් නැහැ. ඇතුල්වීමක් සහ පිටවීමක් මෙනත සිදුවන්නේ. මේ කාරණය ඉතාම වැදගත් මේ භාවනාවෙදී, නැතිනම් මේ ජීවිතාවබෝධයේදී.

ඒ ගැඹුරට යාම කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ පුංචි සරල හුස්මෙන් අපට පටන් ගන්න පුළුවන්. අවසානයේ මෙනතට ඇවිත් පටන් ගන්න වෙනවා. ‘මම’ කියන නාමපදය ගත්තත්, ‘මම’ කියන්නේ කවුද? ලොකු දාර්ශනික ප්‍රශ්නයක් වගේ. ‘මම’ නැහැ කියනවා ‘මම’ ඉන්නවා කියනවා. ඉන්නවා කිව්වත්, නැහැ කිව්වත් දෙන්නම පටලවාගෙන, මක් නිසාද? මම කියා කිසියම් දෙයක් තිබෙනවා කියන අදහසින් තමයි ඔය ප්‍රශ්න මතුවන්නේ. බුදුදහම කියන්නේ නැහැ ‘මම’ කියා කෙනෙක් ඉන්න බව හෝ නැති බව. මොකද මේ ප්‍රශ්නයම වැරදි ප්‍රශ්නයක්. ඇත්තේ ක්‍රියාවලියක් පමණයි. ‘මම’ හෝ මමත්වය කියන්නෙ ක්‍රියාවලියකට. දෙයක් ලෙස ගත්තොත් පටලැවෙනවා. එය හොයාගන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසයි ඔය කාරණය පිළිබඳ මහා දාර්ශනික පොත් ලියවී තිබෙන්නේ. හුදු ක්‍රියාවලියක්, දෙයක් සේ සලකාගෙන එබඳු දෙයක් තියෙනවද නැද්ද කියා ඊළඟට විග්‍රහ කරන්න තැත් කරනවා. නැහැ, සරල වීමෙන් කළහණ මිත්‍රවරුනි, ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාවලියක් ලෙස බලන්න පුළුවන්. ආශ්වාස කිරීම ආශ්වාස කිරීම සේ. හුස්ම ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනවා. එම ක්‍රියාවලිය වඩ වඩාත් පැහැදිලිව වඩ වඩාත් සියුම්ව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. නිදසුනක් ලෙස මලක් දෙස අවධානයෙන් බලාගෙන ඉන්න. සමහර විට පිපෙනවා පෙනෙනවා. සමහර විට පරවෙනවා පෙනෙනවා. ඒ සඳහා

බලාගෙන සිටිය යුතුයි. එසේ නැතිනම් පොහොට්ටු පෙනෙනවා. විකසිත වූ පුෂ්පයන් පෙනෙනවා. ඊළඟට පරවී පෙනී හැළුණු දෙයක් පෙනෙනවා. නාම පද ටිකක් පෙනෙනවා. අප කියනවා මෙය පොහොට්ටුව, මෙය පිපි මල, පරවූ මල. ඒ මිසක් පිපිම දකින්නේ නැහැ, විකසිත වීම දකින්නේ නැහැ. මිලාන වීම, පරවීම දකින්නේ නැහැ. මෙහි ක්‍රියාවලියක් මිස, දෙයක් නැති බව දකින්නට නම් සෑහෙන වෙලාවක් අවධානයෙන් ඉන්නට වෙනවා. අන්න එබඳු වූ අවධානයක් කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ ශරීරය කෙරෙහින් හුස්ම කෙරෙහින් පවත්වා ගත යුතුයි. එසේ සිටින තරමට අවධානය වැඩි වෙනවා. අවධානය සියුම් වෙනවා. අවධානය වැඩි වූ තරමට, සියුම් වූ තරමට මේ ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වඩ වඩාත් දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. ආශ්වාසය නෙමෙයි දැනෙන්නේ ආශ්වාස කිරීමේ ක්‍රියාව. ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි, ප්‍රශ්වාස කිරීමේ ක්‍රියාව. එවිට ආශ්වාසය දැනගන්නා, ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නා කීවට කමක් නැහැ. නමුත් මේ කුමක්දයි අප අවබෝධයක් ඇතිකර ගත යුතුයි. දෙයක් නෙවෙයි, සිද්ධියක්, සිදුවීමක් නිරීක්ෂණය කරනවා පමණයි. මේ නිරීක්ෂණය තුළ විවිධ වූ වෙනස්කම් දකින්න පුළුවන්. ඒ වෙනස්කම් හොයනවා නෙවෙයි. නමුත් වෙනස්කම් පෙනෙනවා. ඇතුල්වෙන හුස්ම දෙකක් එක සමාන නැහැ. පිට වෙන හුස්ම දෙකක් එක වගේ නැහැ. ඒ වෙනස්කම් හොඳයි හෝ නරකයි කියන්නේ නැහැ. නමුත් අවධානයෙන් සිටිමින් දැනගන්නවා කෙසේද මේ මොහොතේ හුස්ම ඇතුළු වෙන්නේ? කොහොමද මේ මොහොතේ හුස්ම පිටවෙන්නේ?

ඒ සම්පූර්ණ ආශ්වාසය දෙස සම්පූර්ණ ප්‍රශ්වාසය දෙස සාවධාන වීමක් සිහියෙන් සිටීමක් තමයි මෙතනදී සිදුවිය යුත්තේ. ‘සෝ සතෝච අස්සසති සතෝ පස්සසති’ සිහියෙන් යුතුවම ආශ්වාසය සිද්ධ වන්නේය. සිහියෙන් යුතුවම ප්‍රශ්වාස වීම සිද්ධ වන්නේ ය. එවිටයි ආශ්වාස වීමේ ගති ලක්ෂණ හා ප්‍රශ්වාස වීමේ ගති ලක්ෂණ පෙනෙන්නට පටන් ගන්නේ. ඒ හැම ගති ලක්ෂණයක් ම ඉතාම වැදගත් ඇයි? ඒ තුළින් ඒ

මොහොතේ ජීවත්වෙන පුද්ගලයා පිළිබිඹු කරනවා. ඒ මොහොතේ ජීවත්වෙන පුද්ගලයා ප්‍රදර්ශනය කරනවා. එවිට මේ මොහොතේ 'මම' කියන පුද්ගලයාගේ තත්වය අඳුනාගන්න පුළුවන් මේ මොහොතේ හුස්ම තුළින්. හරියට වෛද්‍යවරයෙකු නළාවක් පපුවට තබා ඒ මොහොතේ තිබෙන කායික රෝගී තත්වය හෝ නිරෝගී තත්වය යම් සේ හඳුනාගන්නේ ද, වෙද මහත්තයෙක් නාඩි අල්ලා යම් සේ රෝගී නිරෝගීභාවයක් වටහා ගන්නේ ද එසේම මේ මොහොතේ හුස්ම ඇතුල්වීම සහ පිටවීම කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටින කෙනෙකුට තමන්වම හඳුනා ගන්න පුළුවන්. ඊයේ සිටිය හෝ හෙට ඉන්න තැනැත්තා නෙවෙයි. කලින් හුස්ම ගත් හෝ ඊළඟට හුස්ම ගනු ලබන තැනැත්තා නොවෙයි, මේ මොහොතේ ඉන්න තැනැත්තා. ඒ නිසා ආශ්වාසය කියන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ හරස්කඩක්. ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ හරස්කඩක්. ඒ සෑම ගති ලක්ෂණයක් ම නිරීක්ෂණය කිරීම ඉතාම වැදගත්. කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිසා උත්සාහයක් ගන්න, ඔය ආකාරයට දවසට එක වතාවක්වත් භාවනා කරන්න සරලව, සරලව පටන් ගන්න. ස්වභාවික හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු වෙන්න දෙන්න. අවධානයෙන් ඉන්න අප කතා කළ ආකාරයට. සිදු වෙන දේ සිදු වෙයි. කෙසේද හුස්ම ඇතුල්විය යුත්තේ සහ නොවිය යුත්තේ කියන ඒ පටු බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාව හිරකර ගන්නේ නැතුව. අප ස්වල්ප වෙලාවක් එබඳු වූ සිහියකින් සහ අවධානයකින් අප ගැනම ශරීරය ගැනම සාවධාන වන්නට බලමු.

භාවනාව

නැවත නැවත අවධානය හුස්ම ඇතුල් වීම කෙරෙහි, හුස්ම පිටවීම කෙරෙහි යොදන්න. නැවත නැවත අවධානය ගෙන ඒම තමයි භාවනා පුහුණු වීම. සතුටින් යුතුව නැවත නැවත අවධානය යොමු කරන්න, හුස්ම ඇතුල්වීමේ සහ පිටවීමේ ක්‍රියාවලියට...

දවසට මිනිත්තු කිහිපයක් හෝ මේ ක්‍රියාවලියක් සමග සාවධාන වෙන්න. දැහැන්ගත වෙන්න. ජීවත්වෙන්න...

ඒ දැහැන්ගත වීම, ජීවත් වීම, සාවධාන වීම, කළහණ මිත්‍රවරුනි අප සජීවී කරනවා. අප ප්‍රබෝධමත් කරනවා. ජීවිතයට අප අවදි කරනවා. ඒ අදිටනින් අපි නිමා කරමු මේ භාවනාව.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සිහිය දියුණු කිරීම

කළහණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු තමන්ගේ හුස්ම ගැන විමසිල්ලෙන් සිටිනවා කියන්නේ, තමන් ගැන අවධානයෙන් සිටිනවා කීමයි. ඒ නිසා මේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාව, තමන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින, තමන් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින, තමන් ගැන විමසිලිමත් වෙන සහ තමන් හඳුනාගන්නා භාවනාවක්. මේ භාවනාව වඩන විට මෙතුවක් කල් තමා තුළ නොදුටු ලක්ෂණ පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. මෙතෙක් කලක් තමන්ව තේරුම් නොගත් කෙනෙකුට, තමන්ව තේරුම් යන්නට ඉඩ තිබෙනවා.

ආනාපානසති සමාධි භාවනාව කියන්නේ කිසියම් යාන්ත්‍රිකව වැඩෙන භාවනා ක්‍රමයකට නෙවෙයි. එයට වඩා ගැඹුරක් මේ තුළ තිබෙනවා. යම් යම් භාවනා ක්‍රම තියෙනවා ඔහේ වඩමින් ඉන්නට පුළුවන්. මේ භාවනා කරන්නේ කවුද? යෝගියාට භාවනා කරනවිට සිදු වන්නේ කුමක්ද? ඒ ගැන දැනීමකින් තොරව. අද ලෝකයේ ජනප්‍රිය බොහෝ භාවනා ක්‍රමවල භාවනා කරන තැනැත්තා කවුද? කොයි වගේද? ඒ ගැන එපමණ සෙවීමක් නැහැ. භාවනා ක්‍රමයයි වැදගත්. ඒ ක්‍රමයයි පුරුදු කරන්න කියන්නේ. ආනාපානසති සමාධිය එසේ නොවෙයි. භාවනා කරන තැනැත්තා කවුද? එයාට මොකද වෙන්නේ, සෑම ආශ්වාසයක් පාසාම, සෑම ප්‍රශ්වාසයක් පාසාම තමන්ට තමන් පෙනෙනවා. තමන්ට තමන් හඳුනාගන්නට ඉඩක් ලැබෙනවා. ඒ නිසා මේ හුස්ම කියන්නේ හුදු හුළඟකටම

නෙමෙයි. හුස්ම ඇතුල්වීම සහ පිටවීම කියන්නේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, හුදු භෞතික ක්‍රියාවලියක් නෙමෙයි.

එම භෞතික ශ්වසනය ඉක්මවා ගිය, වර්තමානයේ ඉන්න තමන් පිළිබඳව පැතිකඩක්, හරස්කඩක් පෙන්වන වික්‍රයක් තමයි, හුස්ම කියන්නේ. ඒ නිසා අප මදක් කතා කළ මේ හුස්ම ගැන සිහියෙන් සිටීමයි වැදගත්. මේ භාවනාව තුළ සම්පූර්ණයෙන් මුල සිට අගටම අවධාරණය කරන්නේ සිහියෙන් සිටීමයි. ‘පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙන්වා’ සිහියට තැනක් දී, සිහිය ඉස්සරහට ගෙන පටන් ගත යුතු දෙයක්.

භාවනාවේදී දැනෙන වෙහෙස

ආනාපානසති භාවනාවේදී සමහර ඇත්තන් කරන පැමිණිලි කිහිපයක් තියෙනවා. එක පැමිණිල්ලක් තමයි, හුස්ම ගැන භාවනා කරන කොට වෙහෙසක් දැනෙනවා අනෙකුත් භාවනාවලදී නොදැනෙන. මේ වෙහෙසට හේතු කිහිපයක් තියෙන්න පුළුවන්. එකක් තමයි කළහණ මිත්‍රවරුනි, ආයාසයකින් කෙනෙකු හුස්ම ගැනීම. ආනාපානසතිය කියන්නේ කුමක්ද කියා ඇහුවොත් බොහෝ දෙනෙකු දෙන පිළිතුර තමයි, හුස්ම ගැනීමයි හුස්ම පිට කිරීමයි. මේ ශරීරය හුස්ම ගන්නේ ඒ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය වේගයට. හිතයි, ශරීරයයි දෙදෙනාම එකතු වී හුස්ම ගන්නේ. දැන් එයට කෙනෙකු බාධා කර තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට හුස්ම ගන්න සහ පිට කරන්න පටන්ගන්නොත්, කුමක්ද වෙන්නේ?

දෙතුන් වාරයක් එසේ සිතා හුස්ම ගැනීමේ ලොකු ගැටලුවක් නැහැ. නමුත් දිගටම වෙන්න ගියොත් එය කායික වෙහෙසක්. මෙය එක් හේතුවක්. ඒ නිසා කිසියම් මොහොතක ඔබට දැනෙනවා නම්, ආනාපානසති භාවනාව තුළ වෙහෙසක් එවිට නිදහසේ ස්වභාවිකවම හුස්ම ඇතුළු වෙනව ද, හුස්ම පිටවෙනව ද බලන්න. එසේ විමසා බලා හුස්ම අස්වාභාවික නම් සහ ඔබට හැඟෙනවා නම් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය

නිරායාසයෙන් සිදු නොවන බව කළභාණ මිත්‍රවරුනි, අතහරින්න හුස්ම ගන්න ඒ යොදවන උත්සාහය. ඔබ උත්සාහ කළත් නැතත් පහසුවෙන් අද වෙනතෙක් උපන් මොහොතේ සිට හුස්ම ඇතුළු වුණා පිට වුණා. ඇයි එය අතරමැදට කඩා පතින්නේ. ඒ නිසා උත්සාහයෙන් හුස්ම ගැනීම අතහරින්න. එසේ උත්සාහය අත ඇරෙන්නේ නැතිනම් උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කරන්න. කුමක්ද උපක්‍රමය? අවධානය නැවතත් ගෙනෙන්න ඉරියව්වට. අර ‘උජුං කායං පණ්ඩාය’ කියූ ඒ ඉරියව්වට එන්න. ‘පල්ලඛකං ආභුජිත්වා’ පර්යංකයක වාඩිවී, උඩුකය සෘජුව නියාගෙන දැන් බලන්න ආපසු ශරීරයට හිත යොමු කර ඉරියව්ව කොහොමද? සෘජු ද? නැමිල ද? ඇද වී ද? හිත යොමු කර බලන්න.

අවධානය හුස්මෙන් ඉවත් වූ සැණින්ම අර මැදට පැන සිටි තැනැත්තා එතැනින් ඉවත්ව ගිය විටම නැවතත් හුස්ම යථා පරිදි සිදු වන්නට පටන් ගන්නවා. නැවතත් ඔබට දැනෙනවා නම්, හුස්ම ස්වභාවික බව, හිමින් සිරුවේ අඳුනගන්න මේ වෙලාවේ ඇතුල්වීම ද පිටවීම ද කියා. වෙහෙසක් දැනෙන්න හේතුවන දෙවැනි කාරණය මානසිකයි. මේ භාවනාව තුළ සිහියෙන් සිටීමට වඩා හිත එකඟ කරගන්නට උත්සාහ කිරීම. මුලදිත් පැහැදිලි කළා මේ ආනාපානසතිය යනු හුස්මට හිත එකඟ කිරීම නෙවෙයි. ඒ ඇතුල්වීම සහ පිටවීමේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීමක්, දැන ගැනීමක් සහ හඳුනාගැනීමක්. ‘පජානාති’ දැනගන්නේ ය. හිත එකඟ කරනවා නෙවෙයි. ආනාපානසතිය කියන්නේ හුස්ම ගැනීම, පිට කිරීම නෙවෙයි. ඒ වගේම ආනාපානසතිය කියන්නේ හුස්මට හිත එකඟ කිරීමත් නෙවෙයි. හිත හුස්මට එකඟ කිරීමය කියා අල්ලගත් කෙනෙකු කිසිම දෙයක් හිතෙන්න දෙන්නෙ නැතිව සම්පූර්ණ අවධානයම නඟයට යොමු කරන්න පුළුවන්. එන එන සිතිවිල්ල බලහත්කාරයෙන් මර්දනය කරමින්, අප යම් දෙයකට හිත යොමු කළොත්, ඇස් දෙක යොමු වෙනවා ඒ දෙසට.

යම් කිසි ශබ්දයක් ඇසුණු වහාම එතැනට හිත යොමු කරන්න. ඒ පැත්තට ඇස් යොමු වෙනවා. ඇස් ඇරගෙන හිටියත් වහගෙන හිටියත් ඇස් යොමු වෙනවා. දැන් නාසයේ අගට හිත යොමු කළ ගමන් වෙන්තේ එතනට ඇස්දෙක යොමු වීම. නාසාග්‍රයට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කර බලන්න. ඇස්දෙක වෙත තැනකට හරවන්න පුළුවන් ද නාසයේ අගට හිත යොමු කර? අපහසුයි. දෙනෙත් නාභිගත කරන්න අපහසුම තැන නාසයේ අග.

කෙනෙකු ඔය විදිහට ටික වෙලාවක් ඉන්න ගියොත්, ඇස් දෙක රිදෙන්න පටන් ගන්නවා. වෙහෙසයි. ඇස් දෙකත් සමග නළලත් රිදෙන්න පුළුවන්. නළලිනුත් ඇතුළු ඔළුවත් රිදෙන්න පටන් ගන්නවා. සමහර ඇත්තන් ආනාපානසතිය පුහුණු කර කියනවා හිස රිදෙනවා. මෙතී භාවනාව කරන විට එහෙම නැහැ. ආනාපානසතියේදී හිස රිදෙනවා. හිස රිදෙන්න බලපාන හේතුව මෙයයි. අනවශ්‍ය පාලනයක් කරන්න හදනවා ඇස් දෙකෙයි, හිතෙයි. කිසිවක් හිතෙන්න නොදී දැඩි ලෙස හිත පාලනය කරන්න හදන නිසාත්, කිසිම තැනකට යන්න නොදී හිත හිර කරගන්න වැයම් කරන විටත් ඔළුව රිදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔළුව ඇතුළෙන් ම කකියනවා පුපුරන්න වගේ. එබඳු වැයමක් කුමකටද? ආනාපානසතිය වඩන්නේ එහෙමද?

නිදහසේ හුස්ම ඇතුල්වීම දැනගන්නවා පිටවීම දැනගන්නවා. ‘සෝ’ හෙතෙම ‘සතෝච අස්සසති’ සිහියෙන් යුතුවම ආශ්වාසය කරන්නේය, සිහියෙන් යුතුවම ප්‍රශ්වාසය කරන්නේය. ‘සතෝ පස්සසති’. අප කළින් කියූ පරිදි සිතිවිලි එනවා. ශබ්ද ඇහෙනවා. ඒවා නැවැත්වීම නෙවෙයි මෙතන කාරිය. හඳුනාගන්න. එසේ පැමිණෙන සිතිවිල්ලත් සමග නිවරණ මතු වෙනවා නම්, ආශාවත්, තරඟවල්, කම්මැලිකම එනවා නම් අඳුනාගන්න. සිතිවිලි නැති කරන්න හදන්න එපා, ඒ සිතිවිල්ලත් සමග එන ආශාව හඳුනාගන්න. ඒ මතක් වෙන දේ ගැන දිගින් දිගටම හිතෙන්න ආශාවක් එනවා නම් ඒ

ආශාව හඳුනාගන්න. එබඳු ආශාවකින් තොරව යමක් මතක් වුවා නම් කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එතනම අමතකව යනවා. හැබැයි ඒ මතක් වූ දෙයට ආශාවක් ඇති වුණොත් ඉන්පසු ඒ සමගයි සිත පවතින්නේ. සිතිවිලි නොව එම ආශාව අත හරින්න. සිතිවිලිත් සමග සුභදතාවයකිනුයි මේ භාවනාව කළ යුත්තේ. නැතිනම් හිතටත් ගතටත් වෙහෙසක්.

මෙසේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව පටන් ගන්නවා, සන්සුන් තැනක. සන්සුන් වෙලාවක පහසුවෙන් වාඩිවී, කොන්ද බෙල්ල හිස කෙළින් තබාගෙන. ඇස්දෙක ඇරගෙන හිටියත් කමක් නැහැ. හැබැයි බොහොම පහසුයි අඩවන් කරගත්තොත්. අඩවන් කොට සිහිය ඇති කරගන්නවා. තමන් වාඩි වී සිටින බව දැනගන්නවා. එතැන සන්සුන් බව, නිහඬතාවය, දැනගන්නවා. එසේ සිහිය ඇතිකර ගෙන ඒ ඇති කරගත්ත සිහිය ගෙනෙනවා හුස්ම ඉදිරියට. ඒ නාභෙ ඉදිරියටම නෙමෙයි. හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කරන්නට තරම් හුස්මට සිහිය කීට්ටු කර ගන්නවා. බලනවා මේ අවස්ථාවේ සිදු වෙන්නේ කුමක්ද? හුස්ම ඇතුල් වීමක්, පිටවීමක්. මෙසේ හුස්ම නිරීක්ෂණය කරන විට අවධානයෙන් පසුවන විට තේරෙනවා හැම හුස්මක්ම එක වගේ නෙමෙයි, හුස්මෙන් හුස්මට වෙනස්කම් තියෙනවා. එක් එක් හුස්මට පැවරුණු කාර්යයක් තිබෙනවා. වෙනස්කම් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. වෙනස්කම් භාග්‍යනවා නෙවෙයි, පෙනෙන වෙනස්කම් හඳුනාගන්නවා. ඒ සඳහා ටික කාලයක් ගතවෙයි. සමහරවිට මුල්ම මිනිත්තුවේදී නෙවෙයි ටික වෙලාවක්, ටික දවසක් භාවනා කරනවිට මූලික වශයෙන් හුස්ම පිළිබඳ ලක්ෂණ තුනක් දකින්නට ලැබෙනවා. මොනවාද ලක්ෂණ තුන. පළමුවැනි ලක්ෂණය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න ගතවෙන කාලය. හුස්මක් ඇතුල්වන්නට හෝ පිටවන්නට පටන්ගෙන අවසන් වන තුරු කොපමණ වේලාවක් ගතවෙනවාද? දෙවැනි ලක්ෂණය වේගය. හුස්ම ඇතුල්වෙන්නේ හෙමිහිට ද වේගෙන් ද? තුන්වැනි ලක්ෂණය මේ හුස්මේ බර. මෙන්න මේ ලක්ෂණ තුන කෙනෙකුට දකින්නට ලැබෙනවා. දැන් මේ ලක්ෂණ තුන

දකින්නට නම් හුස්මක් ඇතුල්වීම පිටවීම පමණක් දැන ගැනීම මදි. එය ආරම්භය පමණයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ අවස්ථා

එසේ භාවනාව ප්‍රගුණ කරමින් යන විට අර කියූ තැනට එනවා. කොතැනට ද? සම්පූර්ණ හුස්ම පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. තමන්ට දැනෙනවා සම්පූර්ණ හුස්මේ අවස්ථා තුනම. මෙන්න හුස්ම ඇතුල් වෙන්න පටන්ගන්නා. දැන් ඇතුල්වෙනවා. දැන් හුස්ම අරගෙන ඉවරයි. මේ අවස්ථා තුනම. දැන් හුස්ම පිටවීම පටන්ගන්නා. පිට වෙනවා, පිට වී අවසානයයි. ප්‍රශ්වාසයේ නිමාව. මෙතන දැන් අවස්ථා හයක්. මෙය මුලින් සමහර විට අවස්ථා දෙකක් සේ දැනෙයි. ඒ කියන්නේ, හුස්ම ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා පමණයි. සිහියෙන් දැඩි ආයාසයකින් අප මේ ක්‍රියාවන් දෙක ගැටගහ ගන්නවා. ලේසි නැහැ. හුස්ම ඇතුල් වෙන විටම හිත කොහෙ හරි දුවනවා. එවිට හුස්ම පිටවී අවසානයයි. ආපසු ඇතුල් වෙනවා. කෙසේ හෝ හිත අල්ල ගන්නවා. මෙසේ පුරුදු වූ විට මේ එක් අවස්ථාව අවස්ථා දෙකක් බවට පත් වෙනවා. 'ඇතුල් වුණා. ඇතුල් වී ඉවරයි', 'පිට වුණා. පිට වී ඉවරයි' ඇතුල් වී අවසාන වීමත් ප්‍රශ්වාස වීමේ ආරම්භයත් එකට සිදු වෙන්නේ. එනම් ආශ්වාසයේ අවසානයත්, ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භයත් එකයි. තවදුරටත් හුස්ම ක්‍රියාවලිය ගැන සිහියෙන් සිටින විට හුස්ම ඇතුල් වෙන්න පටන් ගන්නා. දැන් හුස්ම ඇතුල් වෙමින් පවතිනවා. දැන් ඇතුල් වී අවසානයයි.

සිහිය මුවහත් වෙයි

මේ දෙවැනි පියවරේදී අවස්ථා හතරකින් දකිනවා. ආශ්වාසයේ ආරම්භය හා අවසානය. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය හා අවසානය. මේ ආශ්වාසයේ අවසානය සහ ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය බද්ධ වී තිබෙන්නේ. මේ ගැනත් අප සිහියෙන් ඉන්නවා දිගටම. එවිට තව තවත් සිහිය සියුම්

වෙනවා. එය තමයි සිහියේ ස්වභාවය. සිහිය පාවිච්චි කරන තරමට මුවහත් වෙනවා. මේ සිහිය නමැති උපකරණයේ තියෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණය එයයි. අන් කිසිම උපකරණයක ඒ ලක්ෂණය නැහැ. පිහියකින් කපන්න, කපන්න පිහිය මොට වෙනවා. ගිරයකින්, කියතකින්, නියනකින්, රේසරයකින් කපන්න කපන්න ඒවා මොට වෙනවා. භාවිතා කරන්නට කරන්නට මුවහත මොට වෙන ආයුධ තමයි භෞතික ලෝකයේ තියෙන්නේ. නමුත් මේ සිහිය නමැති ආයුධය භාවිතා කරන්නට කරන්නට, භාවනා කරන්නට කරන්නට, මුවහත් වෙන උපකරණයක්. සියුම් දේවල් පවා ඒ මුවහත් වූ සිහියට හසු වෙනවා, ඒ සිහියට පුළුවන් කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඉතාම සියුම් දේ පවා අනාවරණය කරගන්න, ග්‍රහණය කරගන්න. අඬුවක් ගැන සිතන්න. රළු ලොකු අඬුවකට සියුම් දේ අල්ලන්න බැහැනේ. සියුම් දෙයක් අල්ලගන්න නම් ඒ අඬුවත් සියුම් වෙන්නට ඕන. ඒ වගෙයි.

මුලදී ආශ්වාසය පටන්ගත් බව හිතන විටම ආශ්වාසය ඉවරයි, ඉවරයි කියා හිතන විටම, ප්‍රශ්වාසය පටන් ගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්නා කියා හිතන විටම ප්‍රශ්වාසය අවසානයයි. ආශ්වාසය පටන් ගන්නවා. ඉතාම ඉවසිල්ලෙන් මේ ක්‍රියාව නැරඹිය යුතුයි. මේ භාවනාවට ඉවසීම ඉතාම අවශ්‍යයි. හදිස්සි වෙනවද, හදිස්සි වූ සැණින් නැවත මුලට වැටෙනවා. හුස්ම කලබල වෙනවා. ආපහු හුස්ම වේගවත් වෙනවා. නැවත ඉන්නේ බාලාංශයේ. එම නිසා මේ භාවනාව කරන්න ලොකු ඉවසීමක් තිබිය යුතුයි. ප්‍රතිඵල ගැන හිතමින් ඉන්න එපා. වර්තමානයේ ඉන්න. දැන් ඔය විදිහට ඉතාම ඉවසීමෙන් කළහණ මිත්‍රවරුනි, අප විවේකී තැනකට වී වාඩි වී, උඩුකය සෘජුව තබාගෙන, සිහිය පෙරටු කොටගෙන, ආශ්වාසය දකිනවා, ප්‍රශ්වාසය දකිනවා.

ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය අතර විරාමය

එන එන සිතිවිලි පිළිබඳව පැනනගින ඇලීම් ගැටීම් හඳුනාගෙන ඒවා අහ හරිමින් ඉන්න විට, ටික ටික සිහිය

සියුම් වී ආශ්වාසය මුල අග දකිනවා. ප්‍රශ්වාසයේ මුලත් අගත් දකිනවා. හැබැයි ආශ්වාසයේ අග සහ ප්‍රශ්වාසයේ මුල, ප්‍රශ්වාසයේ අග ආශ්වාසයේ මුල, එකම තැන තියෙනවා වගෙයි පෙනෙන්නේ. එසේ දකිමින් සිටින විට තව තවත් සිහිය සියුම් වෙනවා. අන්න එතන දී ඒ ඉතාම සියුම් වූ සිහිය තුළින් ඉදිකටු සිදුරක් තරම් ක්ෂුද්‍ර අවකාශයක් හැඳෙනවා ආශ්වාසයේ සහ ප්‍රශ්වාසයේ විරාමය අතර. සියුම් වූ සිහියට පමණයි ඒ ඉඩ පෙනෙන්නේ. විරාමය සැම විටම ඇති. නමුත් එපමණ සියුම් වූ ඉඩක් දකින්නට තරම් සියුම් වූ අවධානයක් අපට නොතිබෙන්නට ඇති.

හුස්ම පිටවී අවසන් වූ ගමන් ම නෙමෙයි ආපසු හුස්ම ඇතුළු වෙන්නේ, පුංචි විරාමයක් තිබෙනවා. පුංචි විවේකයක් ගන්නවා. මෙයයි ඉතාම වැදගත් විවේකය. මෙන්න සන්ධිස්ථානය. කළඟණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් ලැබෙන ඔය විවේකය තුළ ශරීරයේ හැම සෛලයක් ම විවේක ගන්නවා. ඇයි? එතැන හුස්ම ගැනීමකුත් නැහැ පිට කිරීමකුත් නැහැ. ඉතින් පෙනහළු පමණක් නෙවෙයි, ශරීරයේ හැම සෛලයක් ම හැම ආශ්වාසයකින් ම පසුව සහ ප්‍රශ්වාසයකින් ම පසුව විවේක ගන්නවා.

මනසත් විවේක ගන්නවා. මක්නිසාද? ඒ වෙලාවේ කිසිවක් හිතෙන්නේ නැහැනෙ. මේ ආනාපානසති භාවනාව තුළ තරම් ගැඹුරු වූ විවේකයක් ලැබෙන අභ්‍යාසයක් තවත් නැති තරම්. හැම ආශ්වාසයකදීම සහ ප්‍රශ්වාසයකදීම ශරීරය සැහැල්ලු වෙනවා. මෙතනින් ඔබ්බට පුහුණු කරන විට අවස්ථා හයක් දකිනවා. හයක් සහ ඊළඟට විරාම දෙකක් එක්ක අටක්. දැන් අවස්ථා හයක් සහ විරාම දෙකක් දකින්න ඕනෑ කියා බලන්න බැහැ. කළඟණ මිත්‍රවරුනි, එසේ පටලවන්න එපා. එවිට මේ භාවනාව කරගන්න බැහැ. නමුත් මේ ගමන යනවිට ඔය මග සලකුණු පසුකරමින් යන බව කෙනෙකුට දැනෙන්න පුළුවන්.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ලක්ෂණ තුන

හුස්ම ඇතුල්වෙන්න පටන්ගන්නා, දැන් ඇතුළු වෙනවා. දැන් ඇතුල් වී අවසානයයි, විවේකය. ඉන්පසු පිටවෙන්න පටන්ගන්නවා. පිටවෙනවා, පිටවී අවසානයයි. නැවතත් විවේකයක්. එවිට මේ විවේකයත් කෙනෙකු අත් දකිනවා. මෙන්න මේ තැනට පැමිණී විටදීයි අප කලින් සඳහන් කළ ලක්ෂණ තුන පෙනෙන්න ගන්නේ. මොන ලක්ෂණ ද? හුස්මක කාලය, හුස්මක වේගය සහ හුස්මක බර. කිසියම් දුර ධාවන තරගයකදී කාලය මනින්නේ ඇරඹුණු වෙලාවයි, අවසානයයි යන සිද්ධි දෙක අතර පරතරය සලකාගෙන.

භාවනාවේදී කාලය දැනෙන්නට නම් මේ ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය අඩුම ගණනේ සිද්ධි හතරක් වශයෙන්වත් දැකිය යුතුයි. මොනවද? හුස්ම ඇතුළු වෙනවා. ඇතුල්වී අවසානයයි. පිටවෙන්න පටන්ගන්නා. එවිට ‘කාලයට’ කෙනෙකු සංවේදී වෙනවා. ඔරලෝසු කාලයට නොවෙයි. තමන්ගේ අත්දැකීමට සංවේදී වෙනවා. කාලයට අනතුරුව සංවේදී විය යුතු කරුණ ‘වේගය’. වේගය ලෙස අප කතා කරන්නේත් මේ හුස්ම ඇතුල්වෙන්න පටන් ගැනීම. ඇතුල් වීම සහ අවසාන වීම යන ක්‍රියාවලිය. වේගය මනින්නත් ස්ථාන දෙකක් අවශ්‍යයි. කාලය මනින්න සිද්ධි දෙකක් අවශ්‍ය වෙනවානේ. වේගය මනින්නේ ස්ථාන දෙකක් අතර, මෙතන සිට අනෙක්ට. කාලයත් අවකාශයත් දෙකට කෙනෙකු සංවේදී වෙනවා. ඒ සංකල්ප වශයෙන් නෙවෙයි තමන්ගේ අත්දැකීමට අනුව. හැම ආශ්වාසයක් තුළම කාල, අවකාශ දෙක තිබෙනවා. හැම ප්‍රශ්වාසයක් තුළමත් කාලය අවකාශය තිබෙනවා.

තුන්වෙනි කාරණය, ස්කන්ධය. කාලය, අවකාශය සහ ස්කන්ධය හෙවත් බර. බර කියන්නේ තමා ගන්නා හුස්මේ ඝනත්වය. කොපමණ හුස්ම ප්‍රමාණයක් අප ඇද ගන්නවද, මේ පිට කරන හුස්ම කොපමණ බරකින් ද පිට කරන්නේ. පිට

කරන හුස්මේ සනත්වය අපට දැනෙනවා. අප එදත් කිව්වා හොඳ ශක්තිමත් කෙනෙකු වාඩි වී සිටින විට, අප ටිකක් සමීප වී අවධානයෙන් බලාගෙන හිටියොත් අපට කියන්න පුළුවන් මේ තැනැත්තා දැන් හුස්ම ගන්නවා. දැන් පිට කරනවා. ඒ වගේම කියන්න පුළුවන් කෙනෙකු බොහෝම බරට හුස්ම පිට කළොත්. අප කියනවා සුසුම් හෙළනවා. කොහොමද? ඒ හුස්ම හරි බරයි. ළඟ ඉන්න කෙනෙකුගේ ඇඟේ වදින්න පුළුවන්. එපමණටම බරයි. හුස්මක ස්කන්ධයක් තිබෙන බව ඇඟිල්ල ගෙනවිත් නාහේ ළඟට තබාගත් විට දැනෙනවා. ඇඟිල්ලේ වදිනවා, පිටවෙන හුස්ම.

එවිට මේ සාධක තුන, එනම් 1 - හුස්ම ගන්න හෝ පිටවෙන්න ගතවෙන කාලය. 2 - හුස්ම ගන්න හෝ පිට කරන්න යන වේගය සහ 3 - හුස්මේ ප්‍රමාණය, සනත්වය, ස්කන්ධය, බර. මෙන්න මේ ලක්ෂණ තුන ක්‍රමයෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. දැනෙන විට හඳුනාගන්නවා. එවිට ඒ කාරණා ත්‍රිත්වය සංක්ෂිප්ත කර පවසනවා, 'දීසංවා අස්සසන්තෝ දීසං අස්සසාමීති පජානාති' දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරනුයේ ආශ්වාසයේ දීර්ඝ බව දැනගන්නේය. 'දීසං වා පස්සසන්තෝ දීසං පස්සසාමීති පජානාති' දීර්ඝ වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරනුයේ, ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝ බව දැනගන්නේය. මුලින්ම භාවනාවේදී සමහරවිට රළු හුස්ම තමයි දැනෙන්නේ. එය සාමාන්‍ය දෙයක්. අප ඇවිදීමෙන් පසුව නම් වාඩි වූයේ, ඇවිදින්න ගත්ත වෙහෙස සඳහා අතිරේකව වැය වූ හුස්ම තමයි මුලින්ම දැනෙන්නේ. අනෙක් කරුණ අප සාමාන්‍යයෙන් කලබලෙන් ඉන්නේ. ඒ කලබලකාරී මනසට අවශ්‍ය හුස්ම බොහෝම වේගයෙන් යනවා එනවා දැනෙනවා. එවිට වාඩි වූ ගමන් ම දැනෙන්න ඉඩ තියෙන්නේ බර ආශ්වාස. ආශ්වාසය බොහෝම දිගයි. එය සාපේක්ෂ දෙයක්. දැන් මුලින් ම අපට දැනෙන්නේ නැහැ ආශ්වාසය දීර්ඝ බව. අවධානයෙන් සිටින විටයි දැනෙන්නේ කොපමණ වෙලාවක් ගත වෙනවාද යන්න. මුලින් නම්

හුස්ම ගන්නා කියන විට පිටවී හමාරයි. පිටවුවා කියන විට ඊළඟට හුස්ම ඇතුල් වී අවසානයයි. නමුත් කාලයක් යන විට තේරෙනවා, මෙයට සෑහෙන වෙලාවක් අවශ්‍යයි. මේ හුස්මක් ඇතුල් වෙන්න පටන්ගෙන හුස්මක් ඇතුළු වී අවසාන වන තුරුත්, පිටවෙන්න පටන්ගෙන පිට වී අවසාන වන තුරුත් කාලය සෑහෙන්න ගත වෙන බව. අන්න ඒ කාලයට සංවේදී වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ දීර්ඝ වශයෙන් හුස්ම ඇතුල් වෙන විට, දීර්ඝ වශයෙන් හුස්ම ඇතුල් වූ බව හඳුනාගන්නවා. එය සලකුණු කරගන්නවා. හරියට අප යම්කිසි සටහනක් තබන විට කොටුවක ඉදිරියෙන් හරි දානවා. ඒ වගේ අප සනිටුහන් කරගන්නවා. මේ ආශ්වාසය දීර්ඝයි. මේ ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝයි. එනකොට දීර්ඝයි කීම තුළ අනිත් කාරණාත් දැනෙනවා.

නමුත් මේ හුස්ම වේගයෙන් එනවද නැද්ද? බරද? විශාල හුස්මක් ද ගන්නේ? මේ කාරණා සියල්ල නිරීක්ෂණය කරමින් ඔබ වෙහෙසට පත්වන්න එපා. මේවා එකින් එක හොයාගන්න මහන්සි වෙන්න එපා. අවධානයෙන් ඉන්න. සාවධාන වීම තුළ මේ ලක්ෂණ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ක්‍රමයෙන් දැනෙන ලක්ෂණ අඳුනගන්නවා. ඒ ලක්ෂණ අඳුනගන්න මුලින් යන්නේ නැහැ. මුලින් සිහියෙන් ඉන්නවා පමණයි ‘පරිමුඛං සතිං’ හොඳට සිහිය ඇති කරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. මේ ලක්ෂණ වැටහෙන්නේ එසේ සිටින විටයි.

ඒ විදිහට හුස්ම දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බවත් කෙටි නම් කෙටි බවත් දැනගන්නවා. එතන ‘නම්’ කියන වචනය ඉතාම වැදගත්. ඒ කියන්නේ දීර්ඝ බව හෝ කෙටි බව පමණක් නොවෙයි. දීර්ඝ නම් කෙටි නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. එසේ නෙමෙයි නම් ඒ කාරණයන් දැනගන්නවා. ‘රස්සංවා අස්සසන්නෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති’ කෙටියෙන් ආශ්වාස කරනුයේ කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන බව දන්නේය.

මුලදී දීර්ඝ වශයෙන් තිබුණු ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස ටික ටික කෙටි වෙන්න පටන් ගන්නවා. ටික ටික සරල වෙන්න,

ලිහිල් වෙන්න පටන් ගන්නවා. දැන් එපමණ බර සහ දීර්ඝ හුස්මක් අවශ්‍ය නැහැ. වාඩි වී විවේකයෙන්ම ඉන්නේ. ඇවිදින්නේ නැහැ. දුවන්නේ නැහැ. ව්‍යායාම කරන්නේ නැහැ. බර ඔසවාගෙන ඉන්නේ නැහැ. එසේ නම් කුමකටද එපමණ හුස්මක්? හුස්ම කෙටිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඊළඟට අර කිබුණු කලබල අඩුවී යනවා. කලබල සිතිවිලි හිතන්නේ නැහැ. ඒ අවුල නිරවුල් වෙනවා. මනසටත් බර ආහාර අවශ්‍ය නැහැ දැන්. මානසික වශයෙන්ම සැහැල්ලුයි. එවිට හුස්ම කෙටි වෙනවා. හුස්ම කියන්නේ කයටයි මනසටයි ආහාරයක් නේ. අන්න එවිට හුස්ම කෙටි වෙනවා. කෙටි වීමත් සමගම අනෙක් ලක්ෂණ දෙකක් එතන තියෙනවා. හුස්ම ගන්න ගතවූ කාලය අඩුයි. වේගයෙන් ඇතුල්වූ පිටවූ හුස්ම, දැන් හෙමිහිට ඇතුල්වෙනවා, හෙමිහිට පිටවෙනවා. සන්සුන්. කලබල නැහැ. පුද්ගලයා තුළ තියෙන කලබලය තමයි කළහණ මිත්‍රවරුනි, හුස්මෙන් පෙනෙන්නේ. ශරීරය කලබල නම් හුස්ම කලබලයි. මනස කලබල නම් හුස්ම කලබලයි. මානසික සහ කායික කලබලය හුස්ම තුළින් දකින්නට පුළුවන්. ඒ දැකීම තුළ කයත් නිවෙනවා. හිතත් නිවෙනවා. කයත් නිරවුල් වෙනවා, හිතත් නිරවුල් වෙනවා. කයයි හිතයි නිරවුල් වෙනවිට හුස්මත් නිරවුල් වෙනවා. එවිට දැන් හෙමිහිට හුස්ම ඇතුල් වෙන්නේ, පිටවෙන්නේ.

තුන්වෙනි කාරණය හුස්මෙහි බර ගතිය අඩුවී හුස්ම සැහැල්ලු වෙනවා. මුලින් හුස්ම දැනුණේ, මහා බර දෙයක් ලෙසටයි. දැන් සැහැල්ලුයි, හුළඟ නැතිනම් පුළුන් ගොඩක් එසේත් නැතිනම් මීදුමක් ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා වගේ. ඒ ඇත්ත වශයෙන්ම ඇති තත්වයක් නෙවෙයි. හුදු දැනීමක් පමණයි. එසේම හුස්ම වෙනස් වන්නේ නම් ඒ බව දැනගන්නවා. දැන් හුස්ම සැහැල්ලුයි. දැන් ඇතුල්වෙන්නේ පිටවෙන්නේ හෙමින්. දැන් හුස්ම හරි කෙටියි. දීර්ඝ නැහැ. 'රස්සංවා අස්සසන්තො' ආශ්වාස කෙටි නම් කෙටි බව දැනගන්නවා. පුශ්වාස කෙටි නම් ඒ බවත් දැන ගන්නවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සහ ආනාපානසති සූත්‍රවල උපමාවක් දෙනවා මේ කාරණයට. මොකක්ද වඩු බාසුන්නැහේ කෙනෙකුගේ උපමාව. ‘දක්ඛේවා භමකාරෝවා භමකාරන්තෙවාසීවා’ දක්ෂ වඩුවෙකු හෝ ඔහුගේ ගෝලයෙකු හෝ යමක් දීර්ඝ වශයෙන් යතු ගානවා නම් ඉරනවා නම් ඔහු දන්නවා ඒ දීර්ඝ බව. කෙටියෙන් නම් මේ යතු ගැවීම වෙන්තේ ඔහු දන්නවා කෙටි බව. සිද්ධ වෙන දේ දන්නවා. ලියක් යතුගාන තැනැත්තා දන්නවා කැපෙන්තේ කෙසේ ද කියා. ඒ වගේ හුස්ම දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දන්නවා. කෙටි නම් කෙටි බව දන්නවා. දැන් ඔය කියූ කාරණා අපට අවශ්‍ය නම් පියවරවල් වශයෙන් ගන්න පුළුවනි. එසේ නැතත් එකම ගලා යෑමක විවිධ අවස්ථා නිරූපණය වීමක්. නිරීක්ෂණය පඩි නැඟීමක් වගේ නෙවෙයි. හරියට ගඟක් ගලා යනවා වගේ. කිසියම් ලතාවකට, රටාවකට ගලායන දිය දහරාවක් සේ මේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාව වැඩෙනවා. අර පඩිපෙළක් නඟිනවා බහිනවා වගේ නෙවෙයි. හෙමිහිට එකම බෑවුමකට ගලා යන දිය දහර යම් සේ සන්සුන් ව නිශ්චලව තමන්ගේ ගමන යනව ද එමෙන්ම මේ ආනාපානසති භාවනා ගමන රිද්මයානුකූලව සිදුවෙනවා.

ඒ යන ගමනේදී යම් යම් අවස්ථා පහු කරගෙන යනවා. ඒ තමන් පසු කරන්නේ කෙබඳු වූ අත්දැකීමක් ද යන්න දැනගන්නවා. ඒ දැනගැනීම තුළ තමයි එතන පහු කරන්න පුළුවන් වෙන්තේ. නැතිනම් එතන නතර වෙනවා. මෙසේ මුළු ආශ්වාසය ම මුළු ප්‍රශ්වාසය ම නිරීක්ෂණය කරමින් සහ ඒ ආශ්වාසයේදී හා ප්‍රශ්වාසයේදී දැනගත හැකි සියලුම ලක්ෂණයන් නිරීක්ෂණය කරනවා. එහි ආරම්භය - අවසානය, ඒ අතර විරාමය, එහි වේගය, කාලය සහ ස්කන්ධය, ඝනත්වය බර ගතිය, සැහැල්ලුව ඉතින් මේ සියල්ල නිරීක්ෂණය කරනවා. මෙසේ කරමින් හුස්මේ දූකිය හැකි කාරණා දැනගනිමින් ඉන්න විට තවත් දැනගන්න දෙයක් නැහැ. මේ කාරණා දෙක තුන ගැනයි දැනගන්න තියෙන්නේ. හුස්ම ගන්න පටන්ගන්නවා,

හුස්ම ගන්නවා. හුස්ම අරගෙන ඉවරයි. අනතුරුව විවේකයක් තියෙනවා විවේකයෙන් පසු හුස්ම පිටවෙන්න පටන් ගන්නවා පිටවෙනවා. පිටවී ඉවරයි. ඉන් පසු විවේකයක්. විරාමයෙන් අනතුරුව යළිත් ආශ්වාසය පටන් ගන්නවා. මෙසේ චක්‍රය යනවා දිගටම. මෙම අවස්ථා අට පහු කරමින් මේ යන චක්‍රයේ ලක්ෂණ දකිනවා.

සමස්ත ශරීරයම ආශ්වාස කරයි

මේ ආනාපාන චක්‍රයේ ලක්ෂණ මොනවද? වේගවත්ද? හෙමිහිට ද? දීර්ඝව යන ලොකු රවුමක් ද යන්නේ නැතිනම් පුට්ටි රවුමක, මහා බරක් ඔසවාගෙන ද යන්නේ? සැහැල්ලුවෙන් ද යන්නේ? මෙන්න මේ ලක්ෂණ ටික දකිනවා. එයින් පසු ආපසු හුස්මේ දකින්න දෙයක් නැහැ. හුස්ම සම්පූර්ණයෙන් දැක්කා කළහැණ මිත්‍රවරුනි. අනතුරුව කළ යුත්තේ ඒ නිසා සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් දැකීමක්. බොහෝ දෙනා හිතන්නේ හුස්ම භෞතික දෙයක් ලෙසනේ. නමුත් මේ භාවනාව තුළ පෙනෙනවා හුස්ම තුළ කෙතරම් මනස පවතිනවාද යන්න. කොහොමත් හුස්ම ගැනීමේ ශ්වසන කාර්යය භෞතික දෙයක් විදිහටනෙ උගන්වන්නේ. අප හිතනවා නාසයෙන් හුස්ම ඇතුළුවී පෙනහැල්ලට ගොස් ආපසු පෙනහැල්ලෙන් පටන්ගෙන නාසයෙන් පිටවෙනවා කියා. එය සාමාන්‍ය දැනුම. ඉන් එහා සමහර භෞතික කරුණු ගැන පාසල්වල පවා උගන්වනවා. පෙනහැල්ලෙන් හුස්ම යනවා ධමනි තුළින් රුධිරයත් සමග ශරීරයේ හැම ජීවි සෛලයකටම. සියලුම ජීවි සෛලවලට ඔක්සිජන් අවශ්‍යයි. හැම ජීවි සෛලයක් තුළම ඒ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිපදවනවා. ඒවා පිටවෙන්නත් අවශ්‍යයි. මේ හැම සෛලයක්ම හුස්ම ගන්නවා, පිටකරනවා.

හැම ජීවි සෛලයක්ම සාමාන්‍යයෙන් හුස්ම ගන්නවා. ඒ නිසයි ඔය තැනක් අල්ලගන්න එපා කියන්නේ. ආනාපානසති සමාධි භාවනාවේදී අහවල් තැනට හිත යොමු කරනවා කියා

එක තැනක් අල්ලගන්න යන්න එපා. හුස්ම කෙසේවත් දැනෙන්නේ නැතිනම් එසේ තැනකට මුලින්ම සිත යොමු කළත් කමක් නැහැ. පසුව එය අනහරින්න. තැනක පදිංචි වෙන්න එපා. එසේ පදිංචි වුවහොත් එතැනම මුල් අදිනවා. ඉදිරියට යන්න බැරිවෙනවා. ඒ නිසා ඉතාම වැදගත් ඔය තැනක් අල්ලාගැනීමට වඩා 'පරිමුඛං සනිං' සිහිය තමන්ගේ ශරීරය ඉදිරියෙන් තියාගෙන මුළු ශරීරය ගැනම අවධානයෙන් භාවනාව පටන්ගැනීම. එදා අප උපමාවකටත් කිව්වා හරියට කෙනෙකු ඉදිරියෙන් විදුලි පන්දමක් දැල්වූ විට, යම් සේ සමස්ත ශරීරයම ඒ ආලෝක දහරාවට හසුවෙනවාද? අන්න ඒ වගේ තමන් ඉදිරිපසින් සිහිය හදාගන්න. දැන් ඉන්නේ ශරීරය ඉදිරිපසින්. ශරීරයට හිත යොමු කරගෙන. අන්න එබඳු සංඥාවකින්, එවන් බැල්මකින් හිස් මුඳුනේ සිට පාදාන්තය තෙක් සමස්ත ශරීරයටම යොමුකළ අවධානයකිනුයි මේ භාවනාව පටන්ගත යුත්තේ. එසේ නැතුවත් පුළුවනි. නමුත් මේ අයුරින් පටන්ගත් විට පහසු වෙනවා. මැද දී භාවනාවේ සංකීර්ණතා ඇතිවෙන්නේ නැහැ. ගැටුම් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

එක තැනක් අල්ලගන්නම නාසයේ අග හරි, උඩු නොල, උගුර, පපුව, උදරය හරි එක තැනක් අල්ලා ගත්විට පසුව ගැටලු ඇතිවෙනවා. මොකද එතනට හුස්ම දැනෙන්නත් පුළුවන්. නොදැනෙන්නත් පුළුවන්. එතනට දැනෙන්නේ නැති වූ විට ඊළඟට කුමක් ද කරන්නේ? එක් ගැටලුවක්. මේ සමස්ත ශරීරයටම අවධානයෙන් අප ඉන්නවා. එසේ සිටින විට හුස්ම දැනෙනවා. මුලින් හුස්ම හොයන්න යන්න එපා. ඉරියව්වට අවධානයෙන් ඉන්න. අවශ්‍ය නම් ඉහළ සිට පහළට ඉරියව්ව දෙස බලමින් මාංශපේශී තද කරමින් නම් සිටින්නේ ඒවා ලිහිල් කරගනිමින් ඉරියව්ව තව තවත් සැහැල්ලු කරගනිමින් සැහැල්ලු වූ මුලු ඉරියව්වටම අවධානයෙන් ඉන්න විට අන්න හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම සිහියට අහුවෙනවා. පටන් ගත යුත්තේ එසේයි. එසේ ආරම්භ කළොත් සෑහෙන දුරක් යන්න පුළුවන්.

අනවශ්‍ය අපහසු වකින් තොරව. හුස්ම සම්පූර්ණ වශයෙන් දකිමින් අර අවස්ථා අටක් පසු කරමින් යන මේ ආනාපාන චක්‍රය මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චක්‍රය අන්දකිනවා. ඒ යන ගමනේ ලක්ෂණ තුන දකිනවා. දීර්ඝ ද, කෙටි ද, වේගෙන් ද හෙමිහිට ද බර ද සැහැල්ලු ද? ඒවා දකිමින් භාවනාවේ දිගටම සිටිනවා නම් කෙනෙකු කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, ඉන් පසු මේ සමස්ත ශරීරයම ආශ්වාස කරන බව දැනෙනවා. නාසයේ අග පමණක් නෙමෙයි. උඩුකොල විතරක් නෙවෙයි උගුර, කට, පපුව විතරක් නෙවෙයි පෙනහළු දෙක පමණක් නොවෙයි. හිස් මුදුනේ සිට පාදාන්තය තෙක්, මේ ගන්න හැම ආශ්වාසයක්ම ඒ හැම තැනකටම යන බව දැනෙනවා. ඒ මාර්ගය දැනෙනවා නෙවෙයි. නමුත් ඒ ආශ්වාස ක්‍රියාවලිය මුළු ශරීරයම ආශ්‍රයෙන් තමන්ට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ශරීරයට අවධානයෙන් හිටියොත් මේ වෙලාවේ සිදු වෙන්නේ ආශ්වාසයක්ද ප්‍රශ්වාසයක් ද වැටහෙනවා. නාසයේ අගම සිටිය යුතු නැහැ. ඒ ගන්න ආශ්වාසය ශරීරයෙහි හිස් මුදුනේ සිට පාදාන්තය තෙක් හැම තැනකටම යනවා. ඒ හැම තැනකම තියෙන හැම සෛලයක්ම ආශ්වාස කරනවා. ප්‍රශ්වාසත් කරනවා. මෙතන මේ සමස්ත ශරීරය කෙරෙහිම සංවේදීතාවයක් ඇතිවෙනවා. ආශ්වාසයේදීත්, ප්‍රශ්වාසයේදීත් ‘සබ්බකාය පටිසංවේදී’ සමස්ත කයම හොඳින් සංවේදනය කරමින්, මනාව සංවේදී වෙනවා. සංවේදනය වෙනවා. සෑම ආශ්වාසයකදීමත් ප්‍රශ්වාසයකදීමත් සමස්ත ශරීරයම කෙනෙකුට දැනෙනවා.

මේ ‘සබ්බකාය’ කියන යෙදුම කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, සමහර පොත්පත්වල තෝරනවා සම්පූර්ණ ආශ්වාස කාය කියා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාසයේ මූල, මැද, අග. ප්‍රශ්වාසයේ මූල, මැද, අග ඒ කියන්නේ මෙතන හුස්ම ගන්න පටන් ගැනීම එතන මූල. මේ හරිය (උගුර) මැද, පෙනහළු අග. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසයේ මූල පෙනහළු, මැද මේ හරිය, (උගුර) අග නාසය කියා තවත් සමහර විග්‍රහයන්වල තියෙනවා. ඒ ආශ්වාසය පටන් ගැනීම

මුල, අවසානය අග කියා. ඒ කාරණා දැනෙනවා කොහොමත්. අප කලින් කතා කළානේ. මේවා මුලින්ම දැනෙනවා එකකොට ඒ දැනගැනීම තව තවත් දියුණු වෙනවිට තමයි මේ “සබ්බකාය පටිසංවේදී” කියන තැනට එන්නේ. ඒ කියන්නේ සමස්ත ශරීරයම හුස්ම ගන්න පිටකරන බව කෙනෙකුට දැනෙනවා. එක තැනක් විතරක් නෙමෙයි මුළු ශරීරයම හුස්ම ගන්නවා. මුළු ශරීරයම හුස්ම පිට කරනවා. අන්න ඒ සංවේදිතාවයෙන් යුතුව ආශ්වාසය දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවා. දැනගැනීමට පුරුදු වෙනවා.

මෙතන කෙරෙන්නේ පුහුණුවක්. අන්න වචනේ මාරුවුණා කළහණ මිත්‍රවරුනි, මුලින් කිව්වේ ප්‍රජානනය කරනවා. මේ වචන පටලවගන්න එපා. වචනවල දැඩිව එල්ලෙන්න යන්නත් එපා. නමුත් මේවා අතර සියුම් වෙනස්කමක් තියෙනවා. මුලින් කිව්වේ හුස්ම දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දැනගන්නවා. හුස්ම කෙටි නම් කෙටි බව දැනගන්නවා. ‘පජානාති; දීඝංවා අස්සසන්නෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති’ ‘රස්සංවා පස්සසන්නෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති’. දීර්ඝ වශයෙන් ආශ්වාස වෙනව නම් දැනගන්නවා දීර්ඝ වශයෙන් ආශ්වාස වෙන බව. කෙටියෙන් නම් ප්‍රශ්වාස වෙන්නේ දැනගන්නවා කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස වෙන බව.

දැන් කියන්නේ ‘පජානාති’ කියා නෙවෙයි ‘සික්ඛති’ පුහුණු වෙන්නේය. ‘සික්ඛති’ කියන්නේ පුහුණු වෙනවා. කුමකටද පුහුණු වෙන්නේ, මුළු ශරීරයම ආශ්‍රිතව හුස්ම දැනගැනීමක පුහුණු විය යුතුයි. ඒ දෙසට හිත යොමු කර බලනවා. මුළු ශරීරයටම ආශ්වාසය දැනෙනවද? ඒ සඳහා පුහුණු විය යුතුයි. ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. එක් තැනක් අල්ලන් ඉන්නේ නැතුව ශරීරයේ සෑම තැනකටම හිත යොමු කර බලන්න. ආශ්වාසය දැනෙනවද ප්‍රශ්වාසය දැනෙනවද? ‘සබ්බකාය පටිංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති’. මෙතැනදී හුස්ම ගන්න පුරුදු වෙනවා නෙමෙයි. එයට පුහුණුවක් අවශ්‍ය නැහැ.

නමුත්, හුස්ම ගැනීම සමස්ත ශරීරයටම දැනෙනවා. ඒ දැනීම දියුණු තියුණු කරගත යුතුයි. 'සික්බති' ඒ පුහුණුව දියුණු කරගන්න. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, දැන් මෙතන අප කතා කළා කාරණා ගණනාවක්. මතක තියාගන්න ලොකු උත්සාහක් ගන්න එපා. කෙනෙකු සිහියෙන් අවධානයෙන් අනවශ්‍ය වෙහෙසක් ගන්නේ නැතුව මේ ස්වභාවිකව සිදු වන ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට අවධානයෙන් සිටියොත්, ඔය කියූ කාරණා එකිනෙක තමන් ස්පර්ශ කරන බව, අත් දකින බව නිරීක්ෂණය කරන්නට පුළුවන්. එසේ නිරීක්ෂණය කරන කාරණා හඳුනාගන්න. සටහන් කරගන්න. භාවනාවෙන් පසු කඩදාසියක සටහන් කරගන්නත් කමක් නැහැ. ආ වෙනවද නැද්ද? මොනවද දැක්කේ? ඒවා නෙවෙයි. මේ හුස්මක් සමග සිටින විට ඒ ආශ්‍රිතව නිරීක්ෂණය කළ කාරණා.

භාවනාව

අපි ස්වල්ප මොහොතකට අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිරීක්ෂණය කරමු. කවරාකාර ලක්ෂණ තමන්ගේ හුස්ම තුළින් තමන්ටම දකින්නට පුළුවන්ද කියා?...

හුස්ම ඇතුල්වීම දැනගන්න. පිටවීම දැනගන්න...

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසවල දීර්ඝ බව, කෙටි බව පුළුවන්නම් අඳුනගන්න...

ආධ්‍යාත්මික නිහඬතාවය තුළ ඔබට දැනේවි, ශරීරය හුස්ම ගන්න බව සහ පිටකරන බව. ඒ ගන්න හුස්ම කෙතරම් දීර්ඝ ද, කෙටි ද යන්න. වේගයෙන් ද හෙමිහිට ද බර ද සැහැල්ලු ද මේ කාරණා එකින් එක මේ අවස්ථාවේ නිරීක්ෂණය කරන්න...

මේ භාවනාව කළහැණ මිත්‍රවරුනි, අපව ඉතාම සියුම් වූ සිහියක් කරා ගෙනියනවා. කිසියම් දුරකට සියුම් වූ සිහියකින් යුතුව, ඒ නිසාම සැහැල්ලු වූත් සන්සුන් වූත් සිතකින් සහ ගතකින් යුතුව අවසාන කරමු මේ භාවනාව අදට...

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

කය සංසිඳවා ගැනීම

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් හිතත් ගතත් සංසිඳෙනවා. හිත සහ ගත පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් ලබාගන්නට පුළුවන් වෙනවා. එම නිසා භාවනා වර්ග තුනක් නැතිනම් භාවනාවේ අවස්ථා තුනක් ගැන විස්තර කරනවා. කාය භාවනා, චිත්ත භාවනා, පඤ්ඤා භාවනා යනුවෙන්. කාය භාවනා තුළ ඉරියව්ව පිළිබඳ කතා කරනවා. ටික වෙලාවකට හෝ ඉරියව්වේ සන්සුන් බව, කායික සන්සුන්තාව, කායික සංසිඳීම, සැහැල්ලු වීම, කාය භාවනාවෙන් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. කුසලතා දෙසට කය පුරුදු කරන්න පුළුවන්. විමුක්තිය වෙතට ගමන් කළ හැකි කාර්යක්ෂම කයක් ගොඩනගා ගත හැකියි. කාය භාවනා නොකරන අභාවිත කය සසර ගමනේ යනවා.

කාය භාවනා කී විට කය පුහුණු කිරීමක්, කය දියුණු කිරීමක්, කය සංවර්ධනය කිරීමක්, විමුක්තිය පැත්තට. ඒ ඉරියව් ඇවතුම් පැවතුම්, කායික ආචාර සමාචාර සියල්ල දියුණු කිරීමක්, සංසිඳවීමක්.

ඊළඟට චිත්ත භාවනා - සිත දියුණු කරගැනීම. සිත සන්සුන් කරගැනීම සහ අවසානය පඤ්ඤා භාවනා - අවබෝධය දියුණු කරගැනීම. දැන් මේ ආනාපානසති භාවනාව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අවස්ථා ත්‍රිත්වයම සම්පූර්ණ කරන භාවනාවක්. අප කතා කළා මේ ආනාපානසති සමාධිය

තුළ ඉරියව්ව කොපමණ වැදගත් වෙනව ද සහ කෙනරම් නිශ්චල වෙනවද කියා. මේ භාවනාව වඩන්න වඩන්න කය සංසිදෙනවා. එම නිසා මේ භාවනාවේ ඊළඟ පියවර 'පස්සංහයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පස්සංහයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.' ආශ්වාසයේදීත් එමෙන්ම ප්‍රශ්වාසයේදීත් කය සහ කයේ කුඳු මහත් කටයුතු සංසිදුවා ගැනීමට සැහැල්ලු කරගැනීමට පුහුණු වන්නේය.

හුස්ම අපව සජීවී කරයි

කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ හුස්ම කියන්නේ ජීවය. ජීවත්වෙන්න හුස්ම විතරක් මදි. නමුත් අත්‍යවශ්‍යම සාධකයක් තමයි හුස්ම. අනිත් සියල්ල නැතිවුවත් කෙනෙකු ඉදිසි, දවස් ගණනක් ජීවත් වෙයි, හුස්ම ගන්න පුළුවනි නම්. නමුත් හුස්ම නැතිව අනිත් මොනවා තිබුණත් වැඩක් නැහැ. ජීවත් වෙන්න මුදල් අවශ්‍ය බව ඇත්ත. හැබැයි මුදල් හම්බ කරන්න හරි හුස්ම තිබිය යුතුයි. ඒ හම්බ කරන මුදල් වියදම් කරන්නත් හුස්ම අවශ්‍යයි. ජීවත් වෙන්න ඇඳුම් අවශ්‍යයි. ගෙවල් අවශ්‍යයි. ඇත්ත නමුත් ඒ කිසිවක් වැඩක් නැති සහ වටිනාකමකුත් නැති අවලංගු කාසි බවට පත්වෙනවා හුස්ම නැතිවූ දවසේ. එම නිසා සෑමදේකම වටිනාකමක් තියෙන්නේ හුස්ම තිබෙන කල්. රැකියාවේ, තමන්ගේ තත්වයේ, අම්මා කෙනෙකු සේ, තාත්තා කෙනෙකු ලෙස, ඒ හැම දේකටම කළහාණ මිත්‍රවරුනි, වටිනාකමක් දෙන්නේ හුස්මයි. ගෙවල්, වාහන, උපකරණ, භාණ්ඩ, තනතුරු මේ සියල්ලටම වටිනාකමක් දෙන්නේ කවුද? හුස්ම. හුස්ම නැතිවූ ගමන් මේ ශරීරයත් නොවටිනා දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඉන්පසු කවුරුත් මේ ශරීරය අල්ලන්නවත් කැමති නැහැ. කවුරුත් හෝ හුස්ම නැති ශරීරයක් ස්පර්ශ කරනවා නම් එයට මුදල් ගෙවිය යුතුයි. ඒ අවමංගල කටයුතු කරන අයට ගෙවිය යුතුයි. කවුරුවත් කැමැත්තෙන් නම් එයට එකඟ වෙන්නේ නැහැ.

ශරීරයට පවා මහා වටිනාකමක් දී තිබෙන්නේ හුස්ම. ඒ නිසා හුස්ම කියන්නේ ජීවය. ශරීරයට විතරක් නෙමෙයි ජීවිතයට - ජීවය. ලෝකයට - ජීවය හුස්ම කියන්නේ. දැන් ඔය අපිරිසිදු වාතය, දූෂණය වූ වාතය ආශ්වාස කරන විට ජීවය නැති වෙනවා. එවිට අපට දැනෙනවා අපහසුතාවයක්. කර්මාන්ත ශාලාවක, එහෙම නැතිනම් ඔය වාහන දුමක, ගෑස් ලිපක හෝ දර ලිපක හෝ දුම ආඝ්‍රහනය කරන විට, ආශ්වාස කරනවිට බලන්න අර කායික ප්‍රබෝධය නැහැනේ. ඒ වෙනුවට දැනෙන්නේ වෙහෙසක්. අපහසුතාවයක්. කෙනෙකු මරණයට පවා පත්වෙන්න පුළුවන්, ඒ ආශ්වාස වාතය විෂ සහිත නම්, එසේම මුහුදු වෙරළකට ගොස්, කඳු මුදුනකට නැඟ, මහා හරිත වනාන්තරයකට පැමිණ නැතිනම් පිරිසිදු ජලාශයකට සමීප වී බලන්න හොඳ හුස්මක් දෙකක් ගන්නා විට කොපමණ ප්‍රබෝධයක්, ජීවයක් අප තුළට පිවිසෙනව ද කියා. මුළු ශරීරයම ජීවමාන වන්නට පටන් ගන්නවා. මුළු ශරීරයම ප්‍රබෝධමත් වෙන්නට පුළුවන්. මේ එක හුස්මකින්. ශරීරයට ඇතුල්වෙන එක නැවුම් ආශ්වාසයකින් මුළු ශරීරයක්ම පිබිඳෙනවා. මුළු ශරීරයම නැවත පණ ගහල ගන්නව.

එම නිසා හුස්ම කියන්නේ නිකම්ම හුළඟක් නෙමෙයි ජීවයකට. ආශ්වාසය කියන්නේ ජීවයට. ජීවය මේ ශරීරයේ හැම තැනකටම අවශ්‍යයි. හැම ඉන්ද්‍රියකටම. ශරීරය කියන්නේම මහා ඉන්ද්‍රියයන් ගොඩක එකතුවකටනේ. ඒ විවිධ කටයුතු සඳහා, ආහාර දිරවීමට, ආහාර අවශෝෂණය කරගැනීමට, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට, ඊළඟට ශරීරය පුරා රුධිරය පොම්ප කිරීමට, තීරණ ගැනීමට මේ හැම දෙයකටම වෙන් වූ ඉන්ද්‍රිය තිබෙනවානේ මොළයෙන් පටන්ගෙන. දැන් මේ හැම ඉන්ද්‍රියකටම ජීවය අවශ්‍යයි. ජීවය නැති වූ ගමන් ඔය කිසිම ඉන්ද්‍රියක් නැවත වැඩ කරන්නේ නැහැ.

මේ ජීවය ලැබෙන්නේ කොහෙන්ද? ආශ්වාසයෙන්. හුස්මෙන්. ඒ නිසා මේ හුස්ම කියන්නේ හුදු සරල ක්‍රියාවලියක්

නොවන බව අප දැක්කා. කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ සමස්ත ජීව පද්ධතියන් සමගම ඒ සමස්ත කායික ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියන් සමගම බද්ධ වුණු අත්වැල් බැඳ ගත් නැතුව බැරි අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක්. ඒ නිසා මේ හුස්ම යම්කාක් දුරට අපේ ජීවිතයට අවශ්‍ය ද ඒ වගේම හුස්මට පුළුවන් ඒවා වෙනස් කරන්නන්. දන් කෙනෙකු ජීවත් කරන්නන් පුළුවන්. මරන්නන් පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි හුස්මට පුළුවන් ජීවිතය සහ මරණය අතර පුද්ගලයෙකු ව වෙනස් කරන්නන්.

මාර්ග සිතියමක ප්‍රධාන මංසන්ධි

කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තමන් හා බද්ධ වූ තමන්ගේ ශරීරයේ හැම සෛලයක් හා අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් අත්වැල් බැඳගත් ක්‍රියාවලියක්. කෙනෙකු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි සිහියෙන් සිටින විට අප කතා කළා පියවරෙන් පියවර සිදුවෙන දේවල් සහ සිදුවිය හැකි දේවල් ගැන. නමුත් වැදගත්ම කාරණය කෙනෙකු කොළඹ යනවා නම් නුවර සිට පසුකරගෙන යනව පේරාදෙණිය, කඩුගන්නාව, මාවනැල්ල, කැගල්ල, වරකාපොළ ආදී වශයෙන්. හැබැයි කෙනෙකු ඔය ප්‍රධාන නගරවල් පමණක්ම නෙමෙයිනෙ පසු කරන්නෙ නුවර සිට කොළඹ යන විට. පේරාදෙණිය පසු කරන්න කළින් තව බොහෝ තැන් පහුකරනවා. නමුත් ඒ හැමතැනක්ම අඩියෙන් අඩියට පසුකළා කියන්නෙ නැහැනෙ. ප්‍රධාන මංසන්ධි ගැන විතරයි කතා කරන්නෙ. ඕනම මාර්ග සිතියමක බලන්න දශමෙන් දශමට ලකුණු කර නැහැ. ප්‍රධාන මං සන්ධි පමණයි සටහන් කොට තිබෙන්නේ.

ආනාපානසති භාවනාව විස්තර කරන කල්හි කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී, ආනාපාන සූත්‍රයේදී හෝ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී හෝ වැදගත් අවධානයෙන් අවධාරණය කරගත යුතු වූ මූලික අත්දැකීම් ගැන කතා කරනවා. හැබැයි ඒ අතරේ තම තමන්ගේ පෞද්ගලික

වරින් ලක්ෂණ අනුව, කායික පුරුදුවීම් අනුව බොහෝ වූ වෙනත් අද්දැකීම් ලැබෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒවා එපමණ වැදගත් නැහැ. ඒ නිසා ඒවායේ එල්ලී ඉන්න අවශ්‍ය නැහැ. ආනාපානසති ක්‍රියාවලිය දෙස බලමින් සිටින විට බොහෝ වූ අද්දැකීම් ලැබෙන්න පුළුවන්. මක් නිසාද? අනාදීමත් කාලයක සිට නිරතුරුවම කැළකුණු, කැළතෙන, කැළඹුණු ජලාශයක් නිශ්චල වෙන්නට පටන්ගෙන තිබෙන නිසා.

කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිශ්චලතාවය එකවරම සිදු වෙන්නෙ නැහැ. බලන්න වේගයෙන් යන වාහනයක් එක් වරම තිරිංග තද කර නවත්වන්න යන විට කොපමණ කම්පන සිද්ධ වෙනවද? කොපමණ රත්වීම් වෙනවද? මඟින් එහා මෙහා විසිවෙනවා. වාහනේ බඳ එක පැත්තකට ඇල වෙනවා. අප හිතන්නේ යමක් ධාවනය වෙන විට තමයි ඔය ශබ්දයි, කලබලයි මක්කොම තියෙන්නෙ කියා. නැහැ. මුල සිටම අධි වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වූ යමක්, මුල සිටම තිබූ කලබලයක් සහ අරගලයක් සමථයකට පත්වෙන්න පටන් ගත් විට, සන්සිඳෙන්න පටන් ගන්නා විට, තතරවෙන්න යන විට සහ නිරෝධයට පත්වෙන්න යන විට එතනත් ඇතිවෙනවා කිසියම් කම්පනයක්, කිසියම් රත්වීමක්. එම හේතුවෙන් ලැබෙන යම් යම් අද්දැකීම් තියෙන්න පුළුවන්. කායික වශයෙන් කෙනෙකුට භාවනාව තුළත් දාහයක්, ශරීරය රත්වීමක් දූනෙන්න පුළුවන්. දහඩිය දාන්න පුළුවන්. ශරීරය හිරවෙනවා, තද වෙනවා වගේ දූනෙන්න පුළුවන්. මානසික වශයෙනුත් යම් යම් අත්දැකීම් ලැබෙන්න පුළුවන්. සැහැල්ලු වී, පාවී යනවා වැනි දේවල් දූනෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ සියල්ල කළහණ මිත්‍රවරුනි වැදගත් දේවල් නෙමෙයි. හැබැයි දූනෙන්න පුළුවන්. නොදූනෙන්නත් පුළුවන්. දැනුණා හෝ නොදැනුණා හෝ ඒ ගැන අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සැලකිලිමත් වී ඒවා විශ්ලේෂණය කරන්න, ඒ තැන් අල්ලාගෙන තතර වෙන්න හෝ ඒවා නැති කරන්නට කෙනෙකු උත්සාහ කරනවා නම් අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න හදා ගන්නවා. මේ ගමන යන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ.

කොළඹට යන කෙනෙකු අඩියෙන් අඩිය නියන දේ ගැන පියවරින් පියවර නතර වෙමින් “කෝ මාර්ග සිතියමේ මෙතැන තිබුණද? ඇයි නැත්තේ? එසේ නම් වැරදිද? සිතියම වැරදිද? පාර වැරදිද?” එසේ අඩියෙන් අඩිය ඒ හැම දෙයක්ම විශ්ලේෂණය කරමින් යන්න ගියොත් මේ ගමන යන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමයි භාවනාව ගැන විස්තර කරන හැම දේශනාවකම ප්‍රධාන අත්දැකීම්, ප්‍රධාන මං සන්ධි ගැන පමණක් කතා කර තිබෙන්නේ.

අප සාකච්ඡා කළා, කෙනෙකු ස්වාභාවික හුස්ම සමගින් අවධානයෙන් සිටිනවා සංසාරයේ පළවෙනි වතාවට, තමන් හුස්ම ගන්න පිට කරන බව සිතියෙන් දැන ගන්නවා එපමණයි. හුස්ම පාලනය කරන්න යන්නේ නැහැ. හුස්ම වෙනස් කරන්න යන්නේ නැහැ. හුස්මට හිත එකඟ කරන්න යන්නේ නැහැ. හුදෙක් දැන ගන්නවා පමණයි. ආශ්වාස කරන විට ආශ්වාස කරන බවත්, ප්‍රශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාස කරන බවත් දැන ගැනීම තුළ ඉදිරියට යන විට ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ විවිධ අවස්ථා නිරීක්ෂණය කරන්න ලැබෙනවා. ඒ ගැන කතා කළා. හුස්ම දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දැන ගන්නවා. හුස්ම කෙටි නම් කෙටි බව දැන ගන්නවා. සැහැල්ලු නම් සැහැල්ලුයි. රළු නම් රළුයි. ඒ අවස්ථා නිරීක්ෂණය කරනවා.

හුස්ම නොදැනී යාම

ඊළඟ වැදගත් කාරණය නම් හුස්ම දැනීම නැතිවෙනවා කීම. එය එතරම් ලොකු ප්‍රශ්නයක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. මේ භාවනාවේ අරමුණ හුස්ම නැතිකර ගැනීම නෙමෙයි. හුස්ම දැනීම නැතිකර ගැනීමත් නෙමෙයි. හුස්ම ගැනීම නතර කරන්නත්, හුස්ම ගන්න බව දැන ගැනීම අතහරින්නත් භාවනාවක් අවශ්‍ය නැහැ. එයට වඩා වෙන උපක්‍රම තිබෙනවා. මේ භාවනාව තුළ අප යන්නේ එයට වඩා වෙනස් ගමනක්. ඒ නිසා හුස්ම ගැනීම දැනුනත් නොදැනුනත් ඒ දැනීම හෝ නොදැනීම ගැටලුවක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ නොදැනීමේ දියුණුවේ ලක්ෂණයක්

විදියට තමන්ම සහනියක් ලියා ගැනීම මොන මෝඩකමක්ද? මක් නිසාද හුස්ම දූනෙන්නෙ නැති වුණොත් මේ ආනාපානසති භාවනාව තවදුරටත් කරගෙන යන්න අපහසු වෙනවා. ඒ නිසා හුස්ම කිසියම් අවස්ථාවක නොදැනී ගියොත් අවධානය ඉවත් කරන්න එපා. හුස්මට හිත එකඟ කරන්න ගියොත් තමයි ගැටලුව එන්නෙ. හුස්ම දූනෙන්නේ නැහැනෙ දැන්. එවිට කුමක්ද එකඟ කරන්නේ? එකඟ කරන්න අරමුණක් නැහැනෙ. කළහණ මිත්‍රවරුනි, හුස්ම ගන්නවා නම් හුස්ම ගන්නවා කියා දූනගන්නවා. හුස්ම ගන්නෙ නැතිනම් ගන්නෙ නැහැ කියා දූන ගන්නවා. එපමණයි. ඒ නැති බව දනගැනීමත් මේ භාවනාවේම කොටසක්. එසේ නැති බව දනගෙන සිටින විට, නැවත ඇති බවත් දූන ගන්න පුළුවන්.

කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම එකතැනක සිදුවෙන ක්‍රියාවලියක් නෙමෙයි සමස්ත ශරීරයේම ක්‍රියාවලියක්. ඒ නිසා ශරීරයේ කොතැනට හිත යොමු කළත් හුස්ම ගන්න පිට කරන බව දූනෙනවා. සමස්ත ශරීරයම ආශ්වාස කිරීමේ දී සහ ප්‍රශ්වාස කිරීමේදී ඒ සංවේදීතාවය තමන් තුළ ඇතිවෙනවා. භාවනානුයෝගියා වඩාත් සංවේදී වෙනවා. මුළු මහත් ශරීරයටම, මුළු මහත් ශරීරයේ ම ශ්වසනයට. 'සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' එය අප පුරුදු පුහුණු කළ දෙයක්. නිරායාසයෙන් ලැබෙන තිළිණයක් නොවෙයි. මුළු මහත් ශරීරයටම හිස් මුදුනේ සිට පාදාන්තය තෙක් සිහිය යොමු කරමින් බැලිය යුතුයි. ආශ්වාසයේදීත්, ප්‍රශ්වාසයේදීත් විශේෂිත තැන් අත ඇර මුළු ශරීරයම අරමුණක් විදිහට මුලින්ම ගත් විට පසුව පහසුයි. ශරීරයම එක මිටකට දූනෙන සේ ආශ්වාසයේදීත් පුහුණු වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුහුණු වෙනවා. මනස සන්සුන්. මනසින් ආවේග ඇති කරගන්නේ නැහැ. කායික වශයෙනුත් වෙහෙසක් නැහැ. කතාබහකුත් නැහැ. මේ සියල්ලෙන් ම අප අත්දකින්නේ විවේකයක්. මේ විවේකයේ එක් ප්‍රතිඵලයක් තමයි වෙන්වීම. ඇත්වීම. අප ඇත් වෙනවා මේ වර්ෂාවන් තුනෙන්ම. ඒ භාරදූර වගකීම් තුනෙන්ම

මේ භාවනාව තුළ අප වෙන්වෙනවා. මොනවද ඒ වගකීම තුන. එකක් තමයි ඔය ඇවිදින, දුවන, බර ඔසවන, කායික ක්‍රියාවලින් අප වෙන්වෙනවා. හුදෙක් වාඩිවී සිටීම පමණයි. දෙක - කතා බහ කිරීම, ගහ බැණ ගැනීම, උත්තර දෙන්න යෑම, ප්‍රශ්න කිරීම, විවේචන සියල්ලත් අත හරිනවා. එසේම තෙවනුව - ආවේගශීලීව කල්පනා කිරීමත් අතහරිනවා.

අන්ත එතනදී කුමක්ද අප කරන්නේ? කුමකටද හුස්ම අවශ්‍ය වන්නේ? යාන්තම් පණ ගැටගහගන්න පමණයි. බැතගන්න හුස්ම ඕනෑ නැහැ. කතා කර කර ඉන්න, කෑ ගහන්න දැන් හුස්ම අවශ්‍ය නැහැ. ආශාවෙන්, දුකෙන්, තරහෙන්, බයෙන් ආදියෙන් ආවේගශීලීව හැඟීම්බරව කල්පනා කරන්නේත් නෑනේ. බලන්න ඔය හැඟීම් බර කල්පනා කිරීමට කොපමණ වෙනසක් ගන්න වෙනවද කියා? අප දිගු කලක් ඒ කලබල ජීවිතයට හුරු වී ඇති නිසා ඒ පිළිබඳ සංවේදිතාවයක් නැහැ. නමුත් කෙනෙකු සංවේදී වුවහොත් වැටහෙනවා වික වේලාවක් තරහෙන් සිටීමෙන් කොපමණ ශක්ති හානියක් සිදුවෙනවාද යන්න. අන්ත ශක්තිය වැයවෙලා. දුක් වූ විට ශක්තිය වැය වෙනවා. බිය වූ විට ශක්තිය වැය වෙනවා. ඒ ශක්තිය වැයවෙන්න, දහනය වෙන්න හුස්ම බෙහෙවින් අවශ්‍ය වෙනවා. එසේම කෑදරකම කොපමණ ඔබව විඩාවට පත් කරනවා ද? මේ එකකවත් සැහැල්ලුව නැහැ. විවේකයක් ද නැහැ. කතාවත් ඒ වගේ. කායික ක්‍රියාවත් ඒ වගේ. දැන් මේ ආනාපානසති භාවනාව තුළ කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංස්කාර නැතිනම් මේ කටයුතු අඩුවෙනවා. අවම වෙන්න පටන් ගන්නවා.

කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන් සංසිඳවා ගන්නට පුහුණු වන්න

එම නිසා ලොකු ශක්තියක් අවශ්‍ය නැහැ. වාඩි වී භාවනා කරන්න කලින් ලොකු ආහාර වේලක් ගන්නෙත් නැහැ. එවිට කෑම දිරවීමේ කායික ක්‍රියාවලිය සංසිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. බලන්න කළහණ මිත්‍රවරුනි ආහාර ගැනීමේදී හොඳ දෙකෙන්

පටන් ගෙන දන්ටික, දිව, උඩුතල්ල, යටිතල්ල, උගුර පසුකර ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ කොපමණ ඉන්ද්‍රියයන් සහ කොපමණ මාංශ පේශීන් වැඩ කරනවද කියා. ඒ සියල්ලම දැන් විවේක ගන්නවා. ඒ නිසා හෘදය වස්තුවත් විවේක ගන්නවා. හැම ඉන්ද්‍රියයක්ම මේ භාවනාව තුළ විවේකයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා හැම කායික ක්‍රියාවලියක් ම සංසිද්ධන්තට පටන් ගන්නවා. ශරීරයෙහි කොපමණ හෝ පීඩනයක් දැනෙනවා නම්, තෙරපීමක් දැනෙනවා නම්, ආතතියක් දැනෙනවා නම්, එතෙන්ට හිත යොමු කරන්න. බලන්න උඩ සිට පහළට මුළු මහත් ශරීරයම සංසිද්ධමට පත් වෙලා ද නැතිනම් කිසියම් තැනක තෙරපීමක්, එබීමක්, මාංශ පේශී දැඩි වීමක්, රළු වීමක්, තද වීමක් තිබෙනවද?

මෙලෙස ඉහළ සිට පහළට සෑම ආශ්වාසයකදීම සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම බලන විට ආශ්වාසයෙන් - ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් - ආශ්වාසයට කළහාණ මිත්‍රවරුනි, අපට දැනගන්නට ලැබෙනවා කය සැහැල්ලු නැතිනම්, සැහැල්ලු නැති තැන්. ඇස් දෙක වෙන්න පුළුවන්. නළල වෙන්න පුළුවන්, කම්මුල් දෙක, දත් මිටි කාගෙන ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. අත්දෙක එකිනෙක බොහෝම තද කරගෙන සිටිනවා විය හැකියි. උරහිස් තදින් තෙරපාගෙන සිටිනවා විය හැකියි. සෑම ආශ්වාසයකදීම සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම එසේ බලන විට අපට අනුවෙනවා ඔන්න එහෙම තැන් තියෙනවා නම් ශරීරයේ. එවිට එතැනට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කර ආශ්වාසයේදීන් ප්‍රශ්වාසයේදීන් ශරීරය සැහැල්ලු කිරීමට පුහුණු වන්න. අවශ්‍ය නම් පුළුවනි ලිහිල් වේවා කියන වේතනාව ඇති කරගන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේදී 'පස්සම්භයං කායසංධාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසංධාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' ඒ කායික කටයුතු, කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන් සංසිද්ධා ගන්නට ආශ්වාසයේදීන් ප්‍රශ්වාසයේදීන් පුරුදු වන්නේය. මෙසේ බලන විට කළහාණ මිත්‍රවරුනි, ආනාපානසති භාවනාව යනු හුස්මට හිත එකඟ කිරීම පමණක් නොවෙන බව කාහටත් වැටහෙනවා.

සිහියෙන් නුවණින් හිතා මතා කළයුතු වැඩිය යුතු භාවනාවක්. කෙනෙකු හිතාටී මේ භාවනාව තුළ කරන්න දෙයක් නැතැයි කියා. නමුත් කය පිළිබඳ විමසීමකදී දැනෙනවා නම් කිසියම් කායික අපහසුතාවයක් ආශ්වාසයේදී හෝ ප්‍රශ්වාසයේදී එම අපහසුතාවය වේනනාත්මකව සංසිඳුවා ගන්නට පුහුණු විය යුතුයි. ඒ ආශ්වාසය නාසයෙන් ඇතුල් වී අපහසුතාවය තියෙන තැනට ශරීරය තුළින් ගමන් කරනවා. එතැනට ඔක්සිජන් සපයනවා. එතැනට ශක්තිය දෙනවා. ජීවය දෙනවා. අවධානය යොමුවෙනවා. ලිහිල් කරනවා එසේම එතැන දරදඬු වෙන්න සහ අපහසු වෙන්න හේතු වූ කිසියම් කරුණක් තියෙනව නම් ප්‍රශ්වාස වාතය ඒ හේතුව පිටතට ගෙන එනවා. ශරීරයෙන් ඉවත් කරනවා. මේ ක්‍රියාවලිය දෙස දෙතුන් වතාවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් බැලූවොත් ලිහිල් කරගන්න පුළුවන් බොහෝම ඉක්මනටම. භාවනා නොකරන වෙලාවටත් දැනෙනවානම් කෙනෙකුට කායික තෙරපීමක් විඩාවක්, ඒ වෙලාවට උවමනාවෙන් දෙතුන් වරක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. හොඳ හුස්මක් අරගෙන වේදනාව අපහසුතාවය තියෙන තැනට යොමුකරන්න. ඒ හුස්ම එතනට යනවා. එතන තියෙන වේදනාව අරගෙන එනවා. ප්‍රශ්වාස වාතය වේදනාව පිටකරනවා කියා ඒ නිසා ‘පස්සංභයං කාය සංඛාරං’ මේ කායික කටයුතු කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන් කායික හැසිරීම් සංසිදෙනවා. සංසිඳුවා ගන්නට ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුරුදු කරන්න. දැන් කළහණ මිත්‍රවරුනි, එතෙතදී මේ කය සංසිඳුනට පසු මේ භාවනාව තුළ ඒ සංසිඳුන කයෙහි බර අපට දැනෙන්නේ නැහැ.

හිතන්න කෙනෙකු කිලෝ දහයක් විතර හාල් මල්ලක් කපේ තියාගෙන යනවා නැතිනම් බෑග් එකක් පිටේ හෝ අතින් එල්ලගෙන යනවා කියා. එවිට එහි බර දැනෙනවානේ. කිලෝග්‍රෑම් දහයක බරක් ඔසවාගෙන යනකොට අඩියෙන් අඩිය එහි බර හොඳටම දැනෙනවා. ඇවිද්දේ නැතත් බලන්න. කිලෝග්‍රෑම් දහයක් ඔළුව උඩ තියාගෙන හිටගෙන ඉන්න. ඒත් ඒ බර දැනෙනවානේ. වාඩිවෙලා සිටියත්, හාන්සිවෙලා යමකිසි

බරක් පපුව උඩ තබාගෙන සිටියත් එය දැනෙනවනෙ. ඉතින් මේ ශරීරය කියන්නෙන් කිලෝග්‍රෑම් පනහක හැටක බරක්. එතකොට ඒ බර අපට දැනෙනවා. ඒ බර අප විදිනවා හැම වෙලේම. වාඩිවී හෝ හිටගෙන හෝ ඇවිදීමින් හෝ භාන්සි වී සිටින විට බර දැනෙනවා. විදිනවා. දැන් සිදුව ඇත්තේ අප පුංචි කාලෙ සිට එයට හුරුවී ඇති නිසා දැනෙන්නෙ නැහැ. බරක් ලෙස දැනෙන්නෙ අතිරේක යමක් කරට ගත්තොත් පමණයි. එපමණක්ම නෙවෙයි අප ශරීරය දරදඬු කරගන්න විට වැඩි බරක් දැනෙනවනෙ. අනක් හොඳට දරදඬු කරගෙන බලන්න. තිබුණට වැඩිය බර දැනෙනවා. වැඩි ශක්තියක් අවශ්‍යයි දරදඬු කරගන්න ශරීරයක් ඇවිද්දවන්න. දරදඬු කරගන්න ශරීරයක් හිටගෙන තියන්න. ලිහිල් කර බලන්න. අඩු ශක්තියක් අවශ්‍ය වන්නේ. දරදඬු වූ විට අප වැය කළ යුතු ශක්තිය වැඩියි. ලිහිල් වූ විට වැය වන්නේ අඩු ශක්තියක්. භාවනාව තුළ කය ලිහිල් වෙන්නට පටන් ගන්නවා. සෑම සෛලයක් ම හැම මාංශ පේශියක්ම. ඒ ලිහිල් වීම තුළ සමස්ත කයම සැහැල්ලු වෙනවා. ශරීරයේ බර කොපමණ ද යන්න වැදගත් නැහැ. නමුත් සැහැල්ලු වෙනවා. සැහැල්ලුව අපට දැනෙනවා. තව දුරටත් ඒ කිලෝග්‍රෑම් පනහක හැටක බරක් දැනෙන්නේ නැහැ. ඒ හැම සෛලයකම තියෙන සැහැල්ලුව තමයි දැනෙන්නේ. සැහැල්ලුව සුළඟ වගේ කියා සිතමු. එවිට සුළඟ තමයි දැනෙන්නේ. හිස් අවකාශයයි දැනෙන්නේ. අර මහා කළුගල් පර්වතයක්ව තිබුණු ශරීරය නෙවෙයි දැනෙන්නේ. ඒ හැම සෛලයක් තුළ ම තියෙන සැහැල්ලුව දැනෙන්නේ. හැම සෛල දෙකක් අතරම තියෙනවා නම් හිස් අවකාශයක් ඒ හිස් අවකාශය වඩ වඩාත් හොඳට දැනෙනවා.

එසේම පිපාසය, නිදිමන, කුසගින්න, කැක්කුම්, ආදියත් එමෙන්ම කැස්ස, මළ මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ආදියත් කිසියම් කාලයකට සංසිද්දෙනවා. කොටින්ම ශරීරය කිසිවක් ඉල්ලා උද්ඝෝෂණය නොකරන සපුරාම තැන්පත් වූ ස්වභාවයකට පත්වෙනවා. ‘පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති’. පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති’ ශරීරය නමැති ප්‍රශ්නය

තාවකාලිකව අතුරුදහන් වී යනවා. ශරීරය නොවෙයි ශරීරය නමැති ප්‍රශ්නය නැතිවෙලා යනවා.

ප්‍රීතිය සතුට අත්විඳින්නට පුහුණු වන්න

මේ ශරීරය නමැති යන්ත්‍රය දැන් වැඩ කරන්නේ හෙමිනිට. යාන්තමි පණ නල ගැට ගහගන්න වැඩ කරන්නෙ. ඒ නිසා මේ යන්ත්‍රය දැන් ඉතාම නිශ්චලයි. ඒ නිශ්චලත්වයත් දැනෙනවා. අන්න එතනදී කළහණ මිත්‍රවරුනි, ජීවිතයේ කවදාවත් අත් නොවිඳි සතුටක් දැනෙන්නට පුළුවන්. මොවුන් කලක් ඒ සතුට අප දුටුවේ නැහැ. අනවශ්‍ය කටයුතුවලට සහ අනවශ්‍ය සිතිවිලිවල අප අනුයුක්ත වෙලා හිටියා. අනවශ්‍ය කතා බහේ අප යෙදී සිටි නිසා අනවශ්‍ය කායික ක්‍රියාකාරකම්වල හැසිරීම්වල වේගවත් ගමන්වල යෙදී සිටි බැවින්. එවිට කෙසේද දැනෙන්නෙ සතුටක්. ජීවත් වීම ලෙස දැනෙන්නේ පීඩනයක්, දුකක්, දොමනසක් මිස සතුටක් හෝ ප්‍රීතියක් ලෙස නොවෙයි. සමස්ත තමන් නමැති පද්ධතියම, විශේෂයෙන් මේ කය නමැති පද්ධතිය සංසිදෙන විට, මේ යන්ත්‍රය ටිකක් විවේක ගන්න විට, නිවාඩු ගන්න විට, මෙහි තිබෙන දරදඬු වීම් තෙරපීම් ලිහිල් වී සැහැල්ලු වන විට, අන්න ලොකු සතුටක් දැනෙනවා. සතුට දැනෙන්නේ කිසිවක් ලබාගෙන නොවෙයි. ප්‍රියමනාප කෙනෙකු දැක හෝ රුවි අහරක් අනුභව කොට ලබන රළු සතුටක් නොවෙයි ස්වභාවික සතුටක්. කවදත් ජීවිතයේ විඳින්නට තිබූ සතුටක්. අප අහිමි කරගත් සතුටක්. අපේම කලබලය නිසා අපේම අසිහිය නිසා අහිමි කරගත් සතුටක්. එසේ කායික දරදඬුවීම් නිසා කායික වෙහෙස නිසා අප අහිමි කරගත් ඒ සතුට අපට ලැබෙන්නට පටන් ගන්නවා. ‘පීති පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති පීතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’ ආශ්වාසයේදීත් – ප්‍රශ්වාසයේදීත් සතුට සහ ප්‍රීතිය විඳින්නට පුහුණු වන්නේය. විශේෂ දෙයක් සිදුවී නොවෙයි. මෙය වැදගත්ම කාරණය. සතුටු වන්න නම් කෙනෙකුට සාමාන්‍යයෙන් විශේෂ හේතුවක් තිබිය යුතුයි. යමෙක් අහනවා “ඔබ සතුටින් ද

ඉන්නේ?” නැහැ කීව්වොත් “ඇයි නැත්තේ? කුමක්ද ප්‍රශ්නේ? අසනීපයක් ද බලාපොරොත්තු කඩවීමක් ද?” එසේ නැතිනම් අප කියනවා “හරි සන්නේෂයෙන් ඉන්නේ මා විභාගය සමත් වුණා. උසස්වීමක් ලැබුණා” හේතුවක් තියෙනවා. යමක් සිදු වූ විටයි සතුටු වෙන්නේත් දුක් වෙන්නේත්. භාවනාවේදී එබඳු කිසිවක් ලැබී නොවෙයි. මොනවත් ලැබුණේ නැහැ. ජීවිතයට ස්වභාවයෙන් උරුම වූ ස්වභාවික සතුට මෙපමණ කල් ජීවත්වෙන්න පුරුදු වී තිබූ රළු රළු රටාව තුළ අප අහිමි කරගෙන තියෙනවා. හරියට ආශ්වාස කරන්න තියෙන ස්වභාවික පවිත්‍ර වාතය අප අහිමි කරගන්නවානේ. අපේම අනවබෝධය නිසා කරන කටයුතුවලින් හුස්ම ගන්න තියෙන ඒ නැවුම් පිටිතුරු වායුව අහිමි කරගෙන යනවා. එසේම ජීවිතයකට උරුම වූ ස්වභාවික ප්‍රීතිය, ස්වභාවික සතුට අපේ තියෙන මේ රළු, කලබලකාරී, ප්‍රචණ්ඩකාරී, වේගවත් අවේගශීලී ජීවන රටාව නිසා අප අහිමි කරගනිමින් යනවා.

ස්වභාවික සතුට අහිමි වෙන්න, අහිමි වෙන්න කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපට අවශ්‍ය වෙනවා එයට වඩා රළු, ගොරෝසු කෘත්‍රීම වින්දන. මක්නිසාද සතුට නැතුව ජීවත්වෙන්න බැහැ කෙනෙකුට. හැම දෙයක්ම කරන්නේ සතුටු වෙන්න. මුදල් හම්බ කරන්නේ සතුටු වෙන්න, ඉතිරි කරන්නේ සතුටු වෙන්න. ඉතිරි කරන මුදල් ආපහු වියදම් කරන්නේ සතුටුවෙන්න. ජීවිතයම සතුට හොයාගෙන යන වන්දනා ගමනක් වගේ. මිත්‍ර වෙන්නේ සතුටු වෙන්න. තරඟ වෙන්නේ සතුටු වෙන්න. නැවත මිත්‍ර වෙන්නේ සතුටු වෙන්න, විවාහ වෙන්නේ සතුටු වෙන්න. දික්කසාද වෙන්නේ සතුටුවෙන්න. මේ හැම දෙයකින්ම අප සොයන්නේ සතුට. සතුට නැතුව අපට ජීවත්වෙන්න බැහැ. අමාරුයි. ඒ නිසා සතුට නමැති ආහාරය භුක්ති විඳින්න තමයි අප මේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ සතුට නමැති ආහාරයේ රස විඳින්නයි ජීවිතයේ හැම දෙයක්ම අප කරන්නේ. ඒ සියල්ලක්ම කරමින් අප අන්තිමට සිටින්නේ සතුටින් නෙමෙයි. සියලුම වෙහෙස මහන්සි වීම් සහ වියදම් කිරීම් අවසන අප අනුභව

කරන්නේ තිත්ත දේවල්. පැණි රහ තමයි උයන්න ගත්තේ. අන්තිමට තිත්ත වෙලා. අමිහිරියි කටුකයි.

මෙතන කුමක් හෝ ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා. ජීවිතයම තිත්ත වී තිබෙන්නේ තිත්ත වූ ජීවිතයක් තමයි මිනිසා භුක්ති විඳින්නේ. මිනිසාට භුක්ති විඳින්නට ලැබී තිබෙන්නේ තිත්ත වූ කටුක වූ ජීවිතයක්. මෙය ඉතාම අවාසනාවන්ත කාරණයක්. පැණි රස දේවල් සියල්ල එකතු කර අන්තිමට උයාගෙන තියෙන්නේ කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, කටේ තියන්න බැරි තරම් තිත්ත දෙයක්. මූල ඉඳලා අගටම මේ ජීවිතයේ දුක අනුභව කරමින් අප යන්නේ. මූල සිට අගටම බැලූවිට ආපසු හැරී අප අනුභව කර ඇත්තේ දුක. බී තිබෙන්නේ දුකමයි. අනුභව කර භුක්ති විඳි හපා අඹරා ගිල තිබෙන්නේත්, දිරවා ගත නොහැකිව ඉන්නේත් දුකයි. මොන අපරාධයක්ද?

අප දුක විඳින්න නෙමෙයි මේ ගමන ආවේ සැප විඳින්න. සතුටු වෙන්න. සොම්නසට පත්වෙන්න නමුත් ඒ සතුට සොම්නස, ඒ අප හෙවූ සැප කෝ? ඒ සැප ද අප මේ භුක්ති විඳින්නේ? අවුරුදු දහයකට පහළොවකට කළින් අප සැලසුම් හැදූවා ජීවිතය ගැන. මෙන්න සැපෙහි මාවත. මෙන්න මේ පාලේ ගියොත් මෙපමණ සැප විඳින්නට පුළුවන්, සතුටින් ඉන්න පුළුවන්. මේ දේවල් ඉගෙන ගත්තොත්, මේ විභාග සමත් වුණොත්, මේ විඳින රැකියාවකට ගියොත්, මේ විඳින උසස්වීම් ලබාගත්තොත්, ආදායමක් ලබාගත්තොත්, මෙබඳු විවාහයක් කරගත්තොත් ඔය විඳිනට අප, කොපමණ සැප විඳින්නට සැලසුම් හැදූවා ද කළුසාණ මිත්‍රවරුනි? නමුත් ඒ පාලේ ගොස් අද අප ඉන්නේ කොතැනද? සැප තියෙන තැනකද? සතුටේ උයනක ද අප අද ඉන්නේ, සොම්නසේ මිටියාවතක ද අප අද ඉන්නේ? නැතිනම් කටු පිරුණු දුර්ගයක ද? කටුලැහැබක ද?

මේ අවාසනාවන්ත තත්වයෙන් ජීවිතය මුදවාගන්නට කළුසාණ මිත්‍රවරුනි ඔළුවෙන් හිටගන්න අවශ්‍ය නැහැ. මහා විජ්ජව අවශ්‍ය නැහැ. බුදුදහම යනු ඉතාම සරල මාර්ගයක්.

සරල ලෙස බුදුදහම කියනවා “අමුතු මොනවත් කරන්න එපා.” මොහොතකට විවේකයක් ගන්න ඔය වැඩපලවලින්. එක මොහොතකට ඒවා පැත්තකට කර. මිනිත්තු කිහිපයක විවේකී නිහඬ වෙලාවක් සොයාගෙන මනාව සෘජුව වාඩිවෙන්න. එසේ වාඩි වී සින අයාලේ විසිරෙන්නට හේතුවන අභ්‍යන්තර ගති, පුරුදු හා ප්‍රවණතා හඳුනාගෙන ඒවායින් ඇත්වන්න. තමන්ගේම නිදහසට තමන්ම කරන බාධා කිරීම් වටහාගෙන ඒවා ඉවත් කරන්න. බලන්න මේ පරිසරය කෙතරම් නිහඬ ද කියා. තමන් වාඩි වූ ඉරියව්ව කොපමණ නිශ්චල ද කියා. ඉන් පසු මේ නිහඬ පරිසරය තුළ මේ වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව කෙරෙහි පූර්ණ අවධානයෙන් සිටින විට දැනගන්න තමන් හුස්ම ගන්න පිටකරන බව. මේවා සංකීර්ණ දේවල් නෙවෙයි. මහා ව්‍යායාම නෙවෙයි. සතයක්වත් වියදම් වෙන්නේ නැහැ. ලොකු දැනුමක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ මොනවත් ඕන නැහැ. මහා පිරිවරක් ඕන නැහැ. කොපමණ සරල ද බලන්න. මේ සතුව ලැබීමේ බෞද්ධ ක්‍රමවේදය කොතරම් සරල ද. මිනිත්තු කිහිපයක් වැය කරන්න. හුස්ම ගන්න බව දැනගන්න. පිටකරන බව දැනගන්න. ඒ ගන්න හුස්ම දීර්ඝ ද කෙටි ද දැනගන්න. පිටකරන හුස්ම දීර්ඝ ද කෙටි ද දැනගන්න. මුළු ශරීරයම ආශ්වාස කරන බව අත් දකින්න. මුළු ශරීරයම ප්‍රශ්වාස කරන බව අත්දකින්න. සෑම ආශ්වාසයකදීම සමස්ත ශරීරයම සංසිදෙන බව හා සැහැල්ලුවට පත්වෙන බව අත් දකින්න. සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීමත් සමස්ත ශරීරයම නිවෙන බව, ලිහිල් වෙන බව සහ සැහැල්ලු වෙන බව දැනගන්න. එපමණයි.

එපමණයි කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඉන්පසු ඔබ පත්වෙනවා ප්‍රීතියේ උල්පතක් බවට. මෙපමණ කාලයක් වැළලී ගිය, අපේම පයට පෑගී පොඩි වී ගිය, ඒ නිසා ම අවදි නොවූ, විඳින්නට නොහැකි වූ ජීවිතයේ ස්වභාවික සතුව වින්දනය කරන්නට අවකාශ ලැබෙනවා මේ භාවනාව තුළ, මොනවත් ලැබී නෙවෙයි. එවිට තනිවීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය සෑහෙන දුරකට විසඳෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් තනිවීම දුකක්නේ. ඒ නිසානෙ තනිකම නැති

කරන්න දහසකුන් එකක් අනවශ්‍ය දේවල් ගැටගහන්නෙ සහ පටලවා ගන්නේ කළහණ මිත්‍රවරුනි. නමුත් මේ භාවනාව තුළ ඔබ සතුටට පත් වන විට ඒ සතුට ක්‍රමයෙන් වැඩෙන විට ඒ සතුට සම කරන්නට බැහැ කිසිම ඉන්ද්‍රිය පිනවන සතුටකට. ඉන්ද්‍රිය පිනවීම තුළ සතුට තියෙනවා. පැණි රහ කැමක් කනකොට සතුටක් හා සැපක් විඳිනවා කොහොඹ කොළ කොටා බොනවට වැඩිය. ඇත්ත. නමුත් මේ කය නිවෙන විට සමස්ත කායික පද්ධතියම සන්සිඳෙන විට දැනෙන නිදහස නිසා විඳින සතුටත් සමග පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ලබන සතුට සංසන්දනය කරන්න බැහැ. එපමණට ම ලාමකයි එම ඉන්ද්‍රිය සතුට. එයට වඩා ඉතාම ගැඹුරුයි මේ ආධ්‍යාත්මික සුවය, මේ භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රීතිය කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඒ සතුට විඳින්න.

සමහර ඇත්තන් කියනවා බුදු දහම දුක ගැන කතා කරන්නේ. දුකයි දුකයි කියනවා. නැහැ. මෙතන කියනවා ප්‍රීතිය විඳින ලෙස. ‘පිති පටිසංවේදී’ ඒ සතුට මැනවින් වින්දනය කරන්න ‘පිති පටිසංවේදී’ ඒ වෙලාවේ දැනෙන සතුටට හොඳින්ම අවධානය යොමු කරන්න. භුක්ති විඳින්න. ඒ කෙරේ සංවේදී වෙන්න. සංවේදී වීමට පුහුණු වන්න. ආශ්වාසයේදීත් සහ ප්‍රශ්වාසයේදීත් සංවේදී වීම පුහුණු කරගන්න. ප්‍රීතිය විඳින්න පුරුදු වෙන්න. ජීවිතයට උරුම වූ ඒ ස්වභාවික සතුට විඳින්න පුරුදු වන්න. අප පුරුදු වී තිබෙන්නේ විකාර විනෝදයන්ට. ඒවා අවශ්‍ය වෙන්න පුළුවන්. සීනිබෝල ඕන වෙන්න පුළුවන් සමහර වෙලාවට. නමුත් ඒ නිසා ඔබේ ප්‍රධාන ආහාර වේල අමතක කර දමනවද? එයයි ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නය තම තමන්ගෙන් ම. අප අමතක කරනවද අපේ ප්‍රධාන ආහාරවේල? කුමක්ද ප්‍රධාන ආහාර වේල? මෙම අභ්‍යන්තර සතුට. එම ආහාරවේල අමතක කර දමා, දිගින් දිගටම සීනිබෝල සපමින් සිටිනවා. අවුරුදු ගණනාවක් අප අපටම කන්න දී තිබෙන්නේ කඩවෝරු. සීනිබෝල, ටොෆි, ලොසින්ජර කිසිම ගුණයක් නැහැ. යන්තම් ඇදගෙන ඇවිත් තිබෙනවා ජීවිතය. රවටටමින්.

අප දන්නවානේ සීනි බෝලයක රස වැඩිවෙලා පවතින්නේ නැති බව. දිය වී යනවා. ඒ දියව යන සීනි බෝලයක් ලෙවකමින් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, අප ජීවිතය ඇදගෙන යනවා. එතකොට මේ ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය පෝෂණයට සහ ඒ ප්‍රධාන ආහාරවේලට කුමක්ද සිදු වී තිබෙන්නේ? දැන් මතක නැහැ. අන්න ප්‍රධාන ආහාර වේල, මේ සීනිය නමැති සුපවේදිය විසින් පිසිනු ලබන අභ්‍යන්තර සතුට නමැති රසය භුක්ති විඳින අයෙකු බවට පත්වෙන්න. සතුට භුක්ති විඳින අයෙකු බවට, ප්‍රීතිය චින්දනය කරන අයෙකු බවට පත් වන්න. එම නිසා භාවනාවෙන් සැප ලැබෙනවා කීම සත්‍යයක්. එය කියන්න බිය විය යුතු නැහැ. ක්ලේශයක් නෙවෙයි. භාවනාවෙන් සැප ලැබෙනවා කීම ක්ලේශයක් නෙවෙයි. ආඩම්බර වෙන්න කාරණයකුත් නෙවෙයි. අභංකාර වෙන්න මමත්වයට හේතුවක් නෙවෙයි. නමුත් එය ඇත්තක්. කවුරුත් හෝ කියනව නම් තමන් භාවනා කරන නිසා සතුටින් ඉන්නේ කියා. කුමක්ද තියෙන වැරද්ද? නොකීවත් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මේ සතුටින් ඉන්න කෙනාව දැනගන්න පුළුවන්. දුකෙන් ඉන්න කෙනාවත් දැනගන්න පුළුවන්. භාවනාව කියන්නේ මහා බරක් ඔළුව උඩ තියාගෙන, ඒ නිසා බිමටම කොන්ද නැමී කුඳු වෙලා වකුටුවී හැම මාංශ පේශියක්ම මහා ගැටලු ගොඩකට මැදි වුණු කෙනෙකුගේ සේ රැළි වැටී වැහැටී මිහිපිටම අපායක් අත්දැකීම නෙවෙයි. භාවනාව ඔබ සතුටින් ඉන්න කෙනෙකු බවට පත්කරනවා. ඒ නිසා මුහුණ පැහැපත් වෙනවා. මුහුණ බැබලෙනවා. ඔබ තුළින් සතුට වහනය වෙනවා. ඔබේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ පැවැත්ම වෙනුවෙන් ඔබට ආශ්වාසයක් දන් දුන් ලෝකයට ඔබ ප්‍රීතිය ප්‍රදානය කරනවා, ප්‍රශ්වාසය හා මුසු කරමින්.

දුක බෝ වෙනවා මෙන්ම තරහ බෝ වෙනවා වගේම බිය බෝ වෙනවා වගේම සතුටත් බෝ වෙනවා. එබඳු වූ කෙනෙකු හා කතා කරන විට, එබඳු වූ සතුටින් ජීවත් වන කෙනෙකු, ඇතුළතින්ම සතුටු වූ කෙනෙකු සමග ආශ්‍රය කරන විට, අනුනුත් සතුටට පත් වෙනවා. ඒ සතුට බෝවෙනවා.

ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නන් මොහොතකට හෝ අමතක වෙනවා. එම නිසා භාවනාව මහා පින්කමක් කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව කියන්නේ ආත්මාර්ථකාමී දෙයක් නෙවෙයි. ඔබ ලෝකයට සතුට දෙනවා. සමහර විට ඔබ භාවනා කරන්නේ මනුෂ්‍ය සමාජයෙන් ඉතාම ඇත වනාන්තරයක ගල් ගුහාවක විය හැකියි. කිසි කෙනෙකු නොදන්නා, කිසි කෙනෙකුට පැමිණෙන්නට නොහැකි අඳුරු දුර්ගයක විය හැකියි. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ඒ යෝගියා මහා ආත්මාර්ථකාමියෙකු සේ. එයට වඩා හොඳ නැද්ද මේ නගරෙකට ඇවිත් සමාජයට ඇවිත් මේ සමාජයට උපකාරී වීම. උපකාරී වීම කෙසේ වෙතත් සමාජයක ජීවත් වීම. නැහැ කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් ඔබ පත්වෙනවා සතුට ජනනය කරන යන්ත්‍රයක් බවට. ජනක යන්ත්‍රයක් බවට පත්වෙනවා. ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය ජනනය කරන උල්පතක් බවට. එය මුළු ලොව පුරාම පැතිරී යනවා. කුරා කුහුඹුවන් දක්වාම. දුක්වෙන දොම්නසට පත්වෙන කනස්සල්ලෙන් ම ඉපදී කනස්සල්ලෙන් ම ජීවත්වී කනස්සල්ලෙන් ම මිය යන ලෝකයක කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ සතුට වහනය කරනවා. ඔබ සතුට දායාද කරනවා. ඔබ සතුට දන්දෙනවා. ඔබ පත්වෙනවා ශෝකයේ කාන්තාරයට වසින ප්‍රීතියේ වර්ෂාව බවට. ගෙදරක එබඳු භාවනා කරන කෙනෙකු සිටිනවා නම් භාවනාව නිසා සතුටින් ඉන්න කෙනෙකු ජීවත් වෙනවා නම් කළහණ මිත්‍රවරුනි, එය මුළු ගෙදරටම වාසනාවක්. ආශීර්වාදයක්. අමුතුවෙන් ගෙදරක හුනියම් කපන්න අවශ්‍ය නැහැ. අමුතුවෙන් ගෙදරක සෙත් කවි කියන්න අවශ්‍ය නැහැ. භාවනාව තරම් සෙතක් සහ ආශීර්වාදයක් තවත් නැහැ. මොන සෙත් කවි කිව්වත්, මොන ආශීර්වාද ලබාගත්තත් සෑම දෙනාම සිටින්නේ කනස්සල්ලෙන් නම්, පීඩනයෙන් නම් සහ අසතුටෙන් නම්, අනුභව කරන්නේම දුක නම් කළහණ මිත්‍රවරුනි, අර ආශීර්වාදවලට හෝ ඒ සෙත්කවිවලට සිත් තුළින් ශරීර තුළින් ජනනය වන දුකෙහි කම්පන තරංග නැති කරන්න බැහැ.

භාවනාව කියන්නේ මහා පිංකමක්. ඔය මහා පින්කම්වලින් එකක් තමයි භාවනාව. ලොකු පිංකමක්. ඔබ

සතුට දෙනවා. ඒ නිසා ඔබ තව තවත් සතුටට පත්වෙනවා. අනිත් අයට සතුට දෙන්න නෙවෙයි භාවනා කරන්නේ. නමුත් ඒ භාවනාව තුළ ඔබ සතුට නමැති ආහාරය පිස ගන්නවා. ඒ ඔබ සඳහාම නෙවෙයි. හතර දික් බාගයෙන් ම පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙකුට ඔබ පිසින සතුට නමැති ආහාරය භුක්ති විඳි සතුටට පත්වෙන්නට පුළුවන්. භාවනාව කියන්නේ සතුටයි දුකයි දෙකෙන් ම හෙමිබත් වුණු මේ සංසාරයෙන් එළියට යන්න තියෙන ක්‍රමයට. ඒ කෝණයෙන් භාවනාව දෙස බලන අතරම මේ භාවනාව නමැති මාර්ගයේ යන විට ඔබට අනිවාර්යයෙන් ම මුණ ගැහෙන නගරයක් සහ අනිවාර්යයෙන් ම පසු කර යායුතු නුවරක් තමයි සතුට, සතුටේ නුවර, සොම්නසේ දනව්ව, ප්‍රීතියේ නගරය පසුකර යායුතුමයි. එය අප දන්නවා කැගල්ල වගේ නගරයක් පහු කරන විට සෑහෙන වේලාවක් ඒ හරහා යා යුතුයි. එසේම මේ අභ්‍යන්තර සතුටේ සෑහෙන කාලයක් යෝගියෙකු බැඳෙනවා. ධ්‍රැවෙනවා කියන්නේ ගමන යනවා. ඒ සතුට සෑහෙන කාලයක් භාවනාව තුළ අත්දකින්න පුළුවන්. මඟ හරින්න එපා. වෙන අතුරුපාරවල් හොයන්න යන්න එපා. සතුට සිහියෙන් විඳින්න. දැනගන්න මේ සතුට ඔබ විඳින්නේ ඔබ සඳහා පමණක් ම නොවන බව. දුක් විඳින, මෙතැකැයි පමණ කිව නොහැකි අප්‍රමාණ වූ සියලු සත්වයන් වෙනුවෙන්මයි. මෙවන් වූ සතුටක් මේ දුක් විඳින, මේ ගෙදර ඇතුළේ ඉන්න, මේ ගමේ, නගරයේ, රටේ, ලෝකයේ ඉන්න හැම දෙනාටම මොහොතක් හෝ ලැබෙනවා නම් කොපමණ වටිනාවද? අන්න ඒ පරිත්‍යාගශීලී සිතින් සතුට විඳින්නට ආශ්වාසයේදීත් සහ ප්‍රශ්වාසයේදීත් සිහියෙන් පුරුදු වෙන්න. මේ භාවනාව තුළ කළහාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ පත්වෙනවා ආනන්දයේ නගරය බවට. ප්‍රමෝදයේ තෝතැන්න බවට. සතුටේ නිම්නය බවට. ඒ සතුටේ නිම්නය, ආනන්දයේ නගරය, ප්‍රමෝදයේ තෝතැන්න අත්දකින්න සිහියෙන්, ඇතුල්වෙන හුස්මත් සමග පිටවෙන හුස්මත් සමග.

භාවනාව

සමස්ත ශරීරයම ඉහළ සිට පහළට සැහැල්ලු කරගනිමින්, සංසිඳුවා ගනිමින්, ලිහිල් කර ගනිමින්, සමස්ත ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයම විවේකයට බඳුන් කරමින් ඉඩදෙන්න ඔබ තුළට සතුටට පිවිසෙන්නට...

ඉඩදෙන්න ඔබේ කයට විවේක ගන්නට. ආශ්වාසයෙන් - ප්‍රශ්වාසයට. ප්‍රශ්වාසයෙන් - ආශ්වාසයට. අත් දකින්න නිදහස සැහැල්ලුව සහ සංසිඳීම සෑම ආශ්වාසයකදී ම සහ සෑම ප්‍රශ්වාසයකදී ම ඔබට දැනෙන...

කිසියම් වූ හෝ කායික සංසිඳීමක් අත්දකිනවා ද යම් සේ, සතුට ප්‍රීතිය භුක්ති විඳිනවාද තමන්ගේ කියා අයිති කර නොගන්නා, කාගෙද නොදන්නා ඇවිත් යන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නිසා මේ විඳින සතුට. මේ අත්දකින සැහැල්ලුව

මේ ශාලාව තුළ සිටින හැම දෙනාටමත් අත්දකින්නට ලැබේවා. මේ ජීවිතය තුළ එකට ජීවත් වෙන හැම දෙනාටම, මෙවන් වූ සතුටක් භුක්ති විඳින්නට ලැබේවා. ඒ හැම දෙනාම වෙනුවෙනුයි මේ සතුට අත්දකින්නේ. එබඳු පළල් වූ ආකල්පයකින් සතුට විඳිමින් ආශ්වාසයෙන් - ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් - ආශ්වාසයට අද දවසේ රාත්‍රී නින්දට යනතෙක් මුණ ගැහෙන, කතා කරන, ගැටෙන, හැමදෙනා සමගම මේ සතුට බෙදා හදා ගැනීමේ පරිත්‍යාගශීලී චේතනාවෙන් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපි හමාර කරමු මේ භාවනාව. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

අපූර්වතම සොයා ගැනීම

කළාහණ මිත්‍රවරුනි, මේ ලෝකයේ වරින්වර යම් යම් දේවල් හොයාගෙන තිබෙනවා, පුද්ගලයන් විසින්, විද්‍යාඥයන් විසින් සහ නානාප්‍රකාර ගවේෂකයන් විසින්. මේ මිනිස් ඉතිහාසය හදාරන විට ඒ ඉතිහාසයේ යම් යම් කාලවකවානුවලදී එකතු වූ දේවල්වල ලැයිස්තු දක්නට ලැබෙනවා. දැන් ගින්න හොයාගන්නා කියනවා. ඊළඟට රෝදය හොයාගන්නා. ගින්න හොයා ගැනීම නිසා ලොකු විප්ලවයක් මනුෂ්‍ය ජන කොට්ඨාශයේ සිදු වුණා. සතුන් සහ මිනිසුන් වෙන් කරන ප්‍රධාන සාධකයක් විදිහට ගින්න පාවිච්චි කරනවා. කිසිම සතෙකු ගින්න ප්‍රයෝජනයකට ගන්නේ නැහැ මනුෂ්‍යයා විතරයි. එසේම රෝදය හොයාගන්නා. එයින් කාර්මික විප්ලවය ඇතිවුණා.

මෙසේ එකින් එක මෙම මිනිස් සමාජය වෙනස් කරන්නට මුල් වූ හොයාගැනීම්. නිරීක්ෂණය කරමින් පැමිණියොත් අද වන විට එක දවසකට අලුතෙන් බොහොමයක් දේ හොයාගන්නවා. විද්‍යාත්මක උපකරණ, අලුත් සත්ව වර්ග, ශාක වර්ග, උපකරණ, කලා නිර්මාණ, රෝග, බෙහෙත් ආදී දේවල් හොයා ගන්නවා. මේ සෑම සොයා ගැනීමකින් ම මානව සමාජයේ දිශාව වෙනස් කරනවා. මේ පටිගත කරන උපකරණ, ශබ්ද විකාශන කරන උපකරණ නැති වූවා නම් මේ වැඩසටහන මීට වඩා වෙනස්. එසේම කාර්, බස්, ලොරි, දුම්රිය තිබුණේ නැතිනම් බලන්න අපේ ජීවිත කොපමණ වෙනස්ද කියා. මේ හැතැපීම දහය, පහළොව, විස්ස තරම් ඇතක රැකියා කරන්න කවුරුවත් යන

එකක් නැහැ. එතකොට අපේ රැකියා කොපමණ වෙනස් වෙයි ද? ඒ වගේ අහස් යාත්‍රා, මුහුදු නැව් නැතිනම් රටින් රටට සංසරණය, සංචාරය සිදුවන එකක් නැහැ.

මෙසේ හැම සොයාගැනීමක් එක්කම ඒ මනුෂ්‍ය ශිෂ්ඨාචාරය නැතිනම් මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ ගමන් මාර්ගය වෙනස් වුණා. දැන් රූපවාහිනිය කොතරම් ප්‍රබල වෙනසක් ජීවිත තුළ ඇතිකොට තිබෙනවාද? බලන්න දැන් රූපවාහිනිය එන්නට කලින් කළභාණ මිත්‍රවරුනි, මතක නම් කෙසේද දින වර්ශාව ගෙවුණේ. රූපවාහිනිය ආවට පසු අවුරුදු විස්සකට, තිහකට පසු අද වෙන විට බලන්න වෙනස් වී ඇති අයුරු. රූපවාහිනිය ඉවත් කර ඔබට යන්නට පුළුවන් ද නැවතත් රූපවාහිනිය නොතිබුණු එදා දින වර්ශාවට? අමාරුයි. මෙම උපකරණ සොයාගැනීමත් සමගම අලුත් අලුත් මං පෙත් ඔස්සේ ලෝකය ගලා ගියා. සමහර නිර්මාණ නිසා මනුෂ්‍ය සමාජයට යහපතක් වුණා. තවත් සමහර නිර්මාණ නිසා මිනිස් සමාජයට අයහපතක්, විනාශයක් සිදු වුණා. මනුෂ්‍ය සමාජයට විතරක් නෙවෙයි. මේ පරිසරය, ග්‍රහලෝක ඒ සියල්ලේ ම පැවැත්මට තර්ජනයක් වෙන සොයා ගැනීමුත් මේ මනුෂ්‍යයා අතින් සිදු වුණා. එසේ ආ ගමනේදී කිසියම් දවසක කළභාණ මිත්‍රවරුනි 'භාවනාව' කියන දේත් සොයාගත්තා, ගින්න සොයාගත්ත වගේ, රෝදය හොයාගත්තා වගේ, රෝග සහ ප්‍රතිකාර හොයාගත්තා සේ මේ මිනිස් ඉතිහාසයේ කිසියම් දවසක කිසියම් උතුම් මිනිසෙකු විසින් භාවනාව ද සොයාගනු ලැබුවා. ඒ සොයා ගැනීමත් සමගම ඒ සොයාගත් තැනැත්තා සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් කෙනෙකු බවට පත්වුණා. මේ භාවනාව සොයාගත්තා ද කවුරුන් හෝ ඒ සොයාගන්න කලින් හිටිය කෙනා නෙවෙයි භාවනාව සොයා ගත් පසු ජීවත් වෙන්නේ. කලින් හිටියේ සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙක්. භාවනාව පළමුවරට සොයාගන්නාට පසු පත්වුණා සම්මා සම්බුදුරජාණන්වහන්සේ නමක් බවට.

භාවනාවෙන් සිදුවන පරිවර්තනය

මෙන්න භාවනාවේ තිබෙන සුවිශේෂී වෙනස. ගින්න හොයාගන්න කලින් හිටිය මනුස්සයම තමයි ගින්න හොයාගන්නට පසුත් ඉන්නේ. ලොකු වෙනසක් නැහැ. එයා ගින්නෙන් යම් යම් දේවල් පුළුස්සන්න ඇති. නමුත් ඒ මනුෂ්‍යයාම තමයි හිටියේ. ඒ දුකමයි වින්දේ. රෝදය හොයාගන්න කලින් හිටියේ යම් විදිහේ පුද්ගලයන් ද ඒ රෝදය නිසා තමන්ගේ ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසාගන්න ඇති. නමුත් අර දුක්බර ජීවිතයමයි ගත කළේ. රෝදයට හැකියාවක් ලැබුණේ නැහැ ඒ මිනිසා විදි දුක අඩු කරන්නට. ඒ මිනිසාගේ කරේ තිබුණු දුක් දොම්නස් අඩු කරන්නට. ඒ මිනිසා විදි නොයෙක් ගැහැට, නොයෙක් අවුල් වියවුල් නිරවුල් කොට සැනසිල්ල ලබාදෙන්නට හැකියාවක් ගින්නට තිබුණෙත් නැහැ. රෝදයට තිබුණෙත් නැහැ. වාහනවලට තිබුණෙත් නැහැ. යන්ත්‍ර සූත්‍රවලට ලැබිලත් නැහැ. ඒ හැකියාව නැහැ. නමුත් මේ භාවනාව කියන දේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, කිසියම් දවසක හොයාගන්නා ද එසේ සොයාගන්න කලින් හිටියේ සාමාන්‍ය කෙනෙක්. සොයාගත් පසු ලොව්තුරා බුදුවරයෙකු බවට පත්වුණා. මෙතුවක් කල් නොතිබුණු භාවනාව ලෝකයට පහළ වුණා. ඒ සොයාගැනීමත් සමගම සොයාගත් කෙනා පරිවර්තනය වුණා. පුහුදුන් මනුස්සයකු ලොව්තුරා උත්තමයෙකු බවට පත්වුණා. එතකොට කිසියම් කෙනෙකු මේ භාවනාව අදත් සොයාගන්නවා ද තමන්ගේ ජීවිතය තුළින්, කිසියම් කෙනෙකු අදත් මේ භාවනාව නමැති කාර්යයට අත ගසනවාද අන්න එතනදී ඒ තැනැත්තා භාවනාව යනු කුමක්දැයි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නා අතරම ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂය විසින් ඒ භාවනාවට පා තැබූ කෙනාව වෙනස් කරනවා. භාවනා කරන්නට පටන් ගත්තොත් භාවනාවෙන් පසු ඉන්නේ භාවනාව පටන්ගත්ත කෙනා නෙවෙයි. පරිවර්තනය වූ අයෙකු. ඒ වෙනස්වීමටම තමයි භාවනා කරන්නේ. තමන් අද මේ ඉන්න ආකාරය නිවැරදි නම්, සියයට සියයක් සතුටු වෙනවා නම් සැහීමකට පත් වෙනවා නම් කළහණ මිත්‍රවරුනි, භාවනා කරන්න අවශ්‍ය

නැහැ. භාවනාව කියන්නේ මතුපිටින් පමණක් ලස්සන කරන ආභරණයක් හෝ විලාසිතාවක් නෙවෙයි. භාවනාවෙන් අප සම්පූර්ණයෙන් ම පරිවර්තනය වෙනවා.

එම නිසා අද ලෝකය දිහා බලන විට මේ භාවනාව නිසා ලෝකය කෙතරම් වෙනස් වී තියෙනවාද? හැම ක්ෂේත්‍රයක්ම භාවනාව නිසා වෙනස්වෙලා. අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය වෙනස් වෙලා. වෛද්‍ය විද්‍යාව වෙනස් වෙලා. වෙනස් වෙමින්, වෙමින් පවතිනවා මේ මනස නිසා. ඒ බෙහෙත් පෙනී, බෙහෙත් ද්‍රාවණ එන්නත් සහ ශල්‍යකර්මවලට සීමා වී සිටි වෛද්‍ය විද්‍යාව එයින් මුදවා එහි නිම් වළලු පුළුල් කරනු ලැබුවා භාවනාව විසින්. මේ මනසත්, භාවනාවත් බෙහෙතක් කියන තැනට ඇවිත්. වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ අධ්‍යාපනය විතරක් නෙවෙයි. හැම විෂයයකටම මේ භාවනාව ඇතුල් වුවහොත් ඒ විෂය වෙනස් වෙනවා. ඒ විෂය හදාරන කෙනාත් වෙනස් වෙනවා. එම නිසා මේ භාවනාව කිසියම් ගෙයක් ඇතුළට පිවිසෙනවාද ඒ ගෙය වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා භාවනාව නිසා. එක් කෙනෙකු භාවනා කරනවා නම් ගෙදරක ඒ මුළු ගෙදරම වෙනස් වෙනවා. ඒ භාවනා කරන තැනැත්තා වෙනස් වෙනවා. භාවනාවට පිවිසුණු තැනැත්තාගේ භූමිකාව වෙනස්වීම තුළ ඒ විපර්යාසය ඉතාම සුභවාදීව සහ සෞම්‍ය ලෙස ඒ නිවස තුළ ජීවත්වෙන හැම දෙනාටම බලපානවා. නිවැසියන්ට විතරක් නෙවෙයි. ඒ ගේ ඇතුළේ ඉන්න සතා සීපාවට පවා. එහි තියෙන හැම මල් ගහකටම, හැම පැලයකටම බලපානවා ඒ මනසේ ශාන්ත බව සහ නිවුණු බව. එම නිසා භාවනා කරන කෙනෙකු ඉන්නවා නම් ගෙදර එය වාසනාවක් සහ ආශීර්වාදයක්. භාවනා කරන කෙනෙකු ඉන්නවා නම් ඔබේ කාර්යාලයේ, දෙපාර්තමේන්තුවේ එය ඒ කාර්යාලයට සහ දෙපාර්තමේන්තුවට වාසනාවක්, භාග්‍යයක්. අමුතුවෙන් ආශීර්වාද අවශ්‍ය නැහැ.

මක්නිසාද භාවනා කරන මනසක් තුළින් නිපදවෙන්නේ සුභවාදී සිතිවිලි. සෞම්‍ය සිතිවිලි. මෛත්‍රී සහගත සිතිවිලි.

එයින් ද්වේෂය නිෂ්පාදනය වෙන්නේ නැහැ. විනාශය නිෂ්පාදනය වෙන්නේ නැහැ. ලෝකයට සාප කරන්නේ නැහැ. ඉවසීම නිෂ්පාදනය වෙනව ද කිසියම් මනසක, කරුණාව නිෂ්පාදනය වෙනව ද ඔවුනොවුන්ගේ දුක හඳුනන, අනෙත්‍යය ගැටලු තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම ඇතිවෙනවා ද, තමන්ගේ ලෝකයක් ඇතුළේ සිරවී සිටීම වෙනුවට තව කෙනෙකුගේ ප්‍රශ්නයකට සවන් දෙන්න පුළුවන් හැකියාව ක්‍රියාත්මක කරනවා ද එබඳු කාරුණික හදවතක් භාවනාවෙන් නිර්මාණය වෙනවා. එබඳු වූ සිත් සතන් හා හදවත් වඩ වඩාත් අවශ්‍ය වෙන යුගයකයි කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් මේ ජීවත්වෙන්නේ. හැම තැනකටම ඉවසීම අවශ්‍ය කාලයක්. හැම ක්‍රියාවක් ගැනම දෙවරක් සිතිය යුතු යුගයක්. ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙන් ඔබ්බට ගොස් තවත් කෙනෙකුගේ යහපත සඳහා සුබ සිද්ධිය සඳහා කැප විය යුතු පරාර්ථකාමීත්වය අවශ්‍ය යුගයකටයි අප මේ පැමිණ ඇත්තේ. භාවනාවෙන් තරම් කෙනෙකුගේ තියෙන ආත්මාර්ථකාමීත්වය අඩු කරන තවත් අභ්‍යාසයක් නැහැ. මක්නිසාද භාවනාවෙන් තරම් ඔබ අභ්‍යන්තරයෙන් ම තෘප්තිමත් වන සහ අභ්‍යන්තරයෙන් ම සතුටුවෙන, සතුටු කළ හැකි තවත් කිසිදු ආභාරයක්, ගීතයක්, නැටුමක්, ඇඳුමක් - පැළඳුමක්, ගමනක් - බිමනක් නැහැ. ඒ බාහිර සෑම දෙයකින්ම කෙනෙකුට සතුටුවන්නට පුළුවන්. ඉතාම මනරම් ගීතයක් අසා සතුටු වන්නට පුළුවන්. ඉතාම රසවත් ආභාරයක් භුක්ති විඳි සතුටු වන්නට පුළුවන් ඒ මොහොතට. ඉතාම වටිනා ඇඳුමකින් පැළඳුමකින් කෙනෙකුගේ ගත සරසා ආඩම්බර වෙන්නට පුළුවන්. අලංකාරය ප්‍රදර්ශනය කරන්නට පුළුවන්. දකින දකින තෙත් සිත් පැහැර ගන්නට පුළුවන් ඒ මොහොතට.

නමුත් සසඳනවා නම් කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනාවෙන් ඇතිවෙන ආධ්‍යාත්මික සතුට, සංතෘප්තිය සමග කොහෙත්ම සම කරන්නට බැහැ, ඉන්ද්‍රිය පිනවීමෙන් ලැබෙන සතුට. භාවනාව ඔබව සතුටු වූ අයෙකු බවට පත් කරනවා. මේ පරිවර්තනය ඉතාම වැදගත්. ගින්නට සහ රෝදයට කළ

නොහැකි වූ භාස්කම, පරමාරණුවට සහ න්‍යෂ්ටීයට නොකළ හැකි වූ පරිවර්තනය එමෙන්ම ඉලෙක්ට්‍රෝනයට නොකළ හැකි වූ ප්‍රාතිහාර්යය කුමක්ද? අපව සතුටු වූ අයෙකු බවට පත් කරන්න. ගින්නට පුළුවන් බොහෝ උපකාර අපට කරන්නට. ඒත් ගින්නට බැහැ ඔබ ඇතුළතින්ම සතුටින් පිරුණු අයෙකු බවට පත්කරන්නට. මොනම ගින්නකටවත් ඔබේ දුක් දොමනස් දවා අළු කළ නොහැකියි. ඒ හැකියාව නැහැ. කිසිම රෝදයකට බැහැ ඔබේ දුක් දොමනස් සියල්ල කරකවා ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම සතුටින් පිරුණු කෙනෙකු බවට පත්කරන්නට. අන්ත භාවනාවට ඒ හැකියාව තිබෙනවා. අප පත්වෙනවා ඇතුළතින් ම සතුටු වූ අය බවට.

එහි පියවර කිහිපයක් ගැන අප කතා කළා. ආනාපානසති භාවනාව විස්තර කරන අවස්ථාවල ක්‍රමයෙන් සිතිවිලි අහඟරින විට අතීතය තුළ ජීවත්වීම සහ අනාගතයේ සිහින මාලිගා තුළ ජීවත්වීම අත්හරිමින්, වර්තමානය අත්දකිමින් සහ සිත පිටිතුරු කර ගනිමින් ඇතුල්වන හුස්මත් පිටවන හුස්මත් ගැන සම්පූර්ණ අවධානයෙන් සිටින විට මේ මොහොත කෙතරම් වමන්කාරජනක දැයි මේ වර්තමාන මොහොත කෙතරම් අසිරිමත්දැයි කෙනෙකුට තමා තුළින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා. එය අත්දැකීමක් බවට පත්කරගන්න. දැනුමක්ම නොවෙයි වර්තමානය කියන්නේ අත්දැකීමකට. ඔබ අතීතයේ පටලැවී සිටින විට අහෝසි වූ සිදුවීම් තුළ තිබූ දුක් දොමනස් තුළ පටලැවී ලිහාගන්න බැරිව සිටින අවස්ථාවක ඉන්නේ කොතැන ද, තමන්ට සිදුව ඇත්තේ කුමක්දැයි තේරුම් බේරුම් කරගන්නට බැරිව සිටින මොහොතක සවන් දෙන්න ඇතුල් වන හුස්මට. සවන් දෙන්න පිටවෙන හුස්මට. එක මොහොතකට ඔබේම ස්වභාවික හුස්මත් සමග භාවනානුයෝගී වෙන්න. පිටිසෙන්න මේ වර්තමාන මොහොතට. පා තබන්න වර්තමානයට. අර අතීතයේ උගුලෙන් ගැලවෙනවා. අමුතුවෙන් කිසිවක් කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ. ඒ පරණ, යටගිය, පිළිණු වූ මළකඩ කෑ අතීත දුක් දොමනස්වලට මොනවත් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ.

එනනින් මනස හුදෙක් ගැලවී එනවා. ඒ අතීත ශෝක පටල, ඉර පායනවිට මිදුම් තිර යම් සේ අතුරුදහන් වෙනවද එසේ අතුරුදහන් වී යනවා. වර්තමානය පැහැදිලිව පේන්න පටන් ගන්නවා. අහසේ තිබෙන දේවල් ගැන සැලසුම් කරන්න ගොස් අන්තිමට මහා පටලැවිල්ලක හිර වී බියෙන් සහ සැකයෙන් සිත වෙළාගෙන ඇති අවස්ථාවක, මොහොතකට ඇහුම්කන් දෙන්න මේ සරල වූ ආශ්වාසයට සරල වූ ප්‍රශ්වාසයට, මේ වර්තමාන මොහොතට. එවිට අර අනාගත අහස් මාළිගාවලින් බිමට බැස සම්පූර්ණයෙන් ම ඔබට මේ මහ පොළවට පා තබන්නට පුළුවන්.

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඒ අවස්ථාවේදී අපට මානසික අඩුලෙන් ගැලවෙන්නට පුළුවන්. අප සිතිවිලිවලින් සෑම විටම පිරී ඉතිරි ගොස්. හැම මොහොතකම කෙළවරක් නැති සිතිවිලි. අවශ්‍ය සිතිවිලි අනවශ්‍ය සිතිවිලි. මේ සිතිවිලි අඩුවන විට දැනෙන සුවය කෙතරම් සැපද? හිස් භාවයේ තියෙන්නේ සැපක්. සැහැල්ලුවක්. නමුත් ඒ සැහැල්ලුව අපට අන්දකින්න ලැබෙනවද? කියෙන් කී දෙනාට ද ජීවිතය සැහැල්ලුයි කියා සිතෙන්නේ. කරන්න තියෙන වැඩවලින් සහ වගකීම්වලින් නොවෙයි මනස බරවී ඇත්තේ. ඒවා ගැන හිතන විදිහෙන්. විභාගවලින් නෙමෙයි කෙනෙකු ආතතියට පත්වෙන්නේ, විභාග ගැන සිතන විදිහෙන්. යක්කුන්ට නොවෙයි අප බය වෙන්නේ. යක්කු ගැන අප හිතන විදිහෙන්. භාවනාවේදී මේ සිතිවිලි කන්දරාව මොහොතකට අතුරුදහන් වී යනවා. ඉතිරි වෙනවා ආශ්වාසය, ඉතිරි වෙනවා ප්‍රශ්වාසය. නිදහසේ සහ සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ඇතුල්වෙනවා. එක් මොහොතකට මේ ශරීරය පත්වෙනවා සරල වූ ආශ්වාසයක් බවට. මුළු මහත් ශරීරයම ශරීරයේ හැම ඉන්ද්‍රියයක්ම හැම සෙලයක්ම ආශ්වාසයක් බවට පත්වෙනවා. එක මොහොතක් විවේක ගන්නවා. ඊළඟ මොහොතේ හුස්ම පිටවෙන්න පටන්ගන්නවා. අන්න ඒ ප්‍රශ්වාස කරන මොහොතේ සමස්ත ශරීරයම ප්‍රශ්වාසයක් බවට පත්වෙනවා. නැවතත් මොහොතක් විවේක ගන්නවා. ශරීරයේ හැම ඉන්ද්‍රියයක්ම

සෑම සෛලයක්ම හුස්ම පිටකරන්න පටන් ගන්නවා. හුස්ම පිටවූ විට නැවතත් මොහොතක විවේකයක්. දැන් නොනවතින යාන්ත්‍රණයක් නෙවෙයි. හුස්ම ගන්නවා - විවේක ගන්නවා - හුස්ම පිටකරනවා - විවේක ගන්නවා. සාමාන්‍ය ජීවිතයට විවේකයක් නැහැ. දිගින් දිගටම වැඩ, වැඩ. මේ භාවනාව කුළ ජීවිතයේ පළවෙනි වතාවට ඔබට දක්නට ලැබෙනවා විවේකය යනු කුමක්ද කියා. ශරීරය නිසලයි. එතරම්ම ශරීරය සැහැල්ලුයි. යාන්තමි හුස්ම ටිකක් ඇති, කුමක් සඳහා ද? සිහියෙන් සිටීම සඳහා. මේ ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම දැනගැනීමට කෙතරම් අවම ශක්තියක්ද අවශ්‍ය? එතරම්ම ඔබ සැහැල්ලු කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. මේ හුස්ම කෙමෙන් කෙටි වෙමින් කෙටි වෙමින් යනවා. ආශ්වාසය ක්‍රමයෙන් කෙටි වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමයෙන් කෙටි වෙනවා. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අතර තිබෙන විවේකය දීර්ඝ වෙනවා.

මූලින් දීර්ඝ ආශ්වාස දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස. ඊළඟට දීර්ඝ ආශ්වාස - කෙටි විවේක - දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස - කෙටි විවේක - දීර්ඝ ආශ්වාස ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් කෙටි ආශ්වාසයක් බවට පත්වෙනවා. කෙටි විවේකය දීර්ඝ විවේකයක් බවට පත්වෙනවා. දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය කෙටි ප්‍රශ්වාසයක් බවටත්, කෙටි විරාමය දිගු විරාමයක් බවටත් පත්වෙනවා. එතනදී ඉතාම ගැඹුරින් කෙනෙකුට විවේකය කියන්නේ කුමක්දැයි අත්දකින්න ලැබෙනවා. සෑම ආශ්වාසයකටම පසුවත් සෑම ප්‍රශ්වාසයකටම පසුවත්. සමස්ත ශරීරයම විවේක ගන්නා බව දැනෙනවා.

එසේ කළහාණ මිත්‍රවරුනි, සම්පූර්ණයෙන් ම කය සංසිදුණු විට අන්න අප කලින් කතා කළ අර සතුට හිතට දැනෙනවා. මේ හිතේ සතුට නැතිවෙන්න බලපාන මූලිකම කාරණයක් නම් මේ බරපතල කිලෝග්‍රෑම් පනහක් හැටක් බර, අඩි පහක් හයක් උස, මේ ශරීරයේ කෙළවරක් නැති ඉල්ලීම්. වරින් වර පිපාසයි කියන, කුසගිනි කියන, දහඩියයි නැතිනම් සීතලයි කියන කෙළවරක් නැතිව ඉරියව්ව වෙනස්

කරන්නට මැසිවිලි නඟන මේ කායික කටයුතුවලින් කාය සංඛාරවලින් පිරුණු මේ ශරීරය. මේ ශරීරයේ ආවතේව සහ වනාවත් කීරීමෙන් ඔබෙන් මගේත් මනස කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, හෙමිබත්ව තිබෙන්නේ. සිත විඩාවට පත්ව තෙහෙට්ටුවට පත්ව වෙහෙසට පත්ව තිබෙන්නේ. මහා බරපතළ ශරීරයක් නඩත්තු කරන්නට යෑමෙන් සහ මැරෙනතුරු තම කය නඩත්තු කරන්නේ කෙසේදැයි කල්පනා කරන්නට යාමෙන්.

භාවනාවේ මේ අවස්ථාවේදී ශරීරය කිසිවක් ඉල්ලන්නේ නැති තත්වයකට පත්වෙනවා. කිසිවක් ම මේ ශරීරය ඉල්ලන්නේ නැහැ. අවශ්‍ය නම් හුස්ම ඇතුළු වුණාවේ. ශරීරය ඉල්ලන්නේ නැහැ. හුස්මට ඕන නම් ඇතුළු වුණාවේ. හුස්මට අවශ්‍ය නම් පිටවුණාවේ. ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම විවේක ගන්න තත්වයට පත්වෙනවා. එතරම්ම මේ ශරීරය ඔබට නම්‍යශීලී වෙනවා. භාවනානුයෝගියාගේ අණසකට යටත් වෙනවා. තවදුරටත් මනසට ශරීරය බරක් නෙවෙයි. තවදුරටත් මනසට මේ ශරීරය ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණු ගොඩකට නෙවෙයි ශරීරය කියන්නේ.

ඒ නිසා හිතට දැනෙන ආශ්වාදය, ඒ කවරදාකවත් නොදැනුණු සතුට, 'පිතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛනී, පිතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛනී' ප්‍රීතිය, මානසික ප්‍රීතිය හිතට තියෙන සතුට මැනවින් විදින්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. නටා සිංදු කියා කෑ ගසා නෙමෙයි. ඒ කිසිවක්ම නැතිව නිහඬවම හුදෙක් ශරීරයේ සංසිදීම නිසාම මේ ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම තැන්පත් වීම නිසාම සහ ශරීරය තවදුරටත් ඔබේ මනසට බරක් නොවීම නිසාම එවන් ප්‍රීතියක් අත්දකිනවා. සමහර විට දැනෙන්නට පුළුවන් ශරීරයක් නැහැ වගේ. මේ අවස්ථාවේ තවදුරටත් ශරීරයක් නැහැ වගෙයි. අන්න එතනදී දැනෙන ඒ සුවය කිලෝග්‍රෑම් පනහක හැටක බරක් සම්පූර්ණයෙන් ම ඔසවාගෙන කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, දීර්ඝ ගමනක් ගිය කෙනෙකු ගැන සිතන්න. මොහොතකටවත් ඒ බර

බිමින් තියාගන්න බැරුව ඔළුවට තබා බැඳ විශාල වූ බරක් මතක ඇති කාලයක පටන් වෙහෙසකර වූ ගමනක යෙදුණු කෙනෙකුට ඉඩක් ලැබෙනවා කියා හිතන්න, මොහොතකට හෝ එම බර පොදිය බිමින් තියන්න. කොපමණ සුවයක් දැනෙයිද කොපමණ සුවයක් විඳියි ද අන්න එබඳු වූ සතුටක් විඳිනවා මේ භාවනා තුළ ‘පිතිපටිසංවේදී’ සතුට පමණක් නෙවෙයි. සතුටින් නතර වීමක් නෙවෙයි ලොකු සුවයක් දැනෙනවා.

සතුට කියන්නේ හැඟීමක් කළහණ මිත්‍රවරුනි, සතුට කියන්නේ අප යමකට සතුටු වෙනවා, යමක් තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට වූ විට සතුටුවෙනවා. ප්‍රශ්නයක් විසඳුණාම අප ඒ ගැන හිතා සතුටු වෙනවා. ලෙඩක් සුව වූ විටත් සතුටු වෙනවා. ගමනක් නිමා වුණා කියා සිතා සතුටු වෙනවා. සතුට කියන්නේ හැඟීමක්. හිතේ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාවක් සතුට. එතකොට මේ අත්දකින්නේ ඒ ප්‍රතික්‍රියාවයි. හැබැයි ඒ ප්‍රතික්‍රියාව තිබුණත් නැතත් හරිම සැහැල්ලුවක්, සැපක් එතන තියෙනවා. මේ දෙක වෙන්ව දකින්න පුළුවන් හිතේ තියෙන සතුටයි, සතුටු වුවත් නැතත් විඳින සුවයයි. අප යමකින් සතුටු වෙනකොට කළහණ මිත්‍රවරුනි ඒ සතුටින් සිද්ධිය වැහෙනවා. සතුටින් අප පිරි ඉන්නේ. කුමකටද මේ සතුටු වෙන්නේ? සතුටු වෙන්න දෙයක් තියෙනවද? ඇත්තටම මේ සතුට ආවේ කොහොමද? මේවා ජේන්නේ නැහැ. අප ඉන්නේ සතුටට වසඟ වී.

මේ භාවනාව තුළත් එක්තරා තැනකදී ඔබත් මාත් ලොකු සතුටක් විඳිනවා. මේ ශරීරය නමැති ප්‍රශ්නය නාවකාලිකව හෝ විසඳීම නිසා. මේ ශරීරය කියන්නේම ප්‍රශ්නයකට. බඩගින්න කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. පිපාසය කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. හෙම්බරිස්සාවක්, කැස්සක්, උණක්, හිසරදයක් කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. වැසිකිළි කැසිකිළි යන්නට ඕන කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. සිතල උණුසුම කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. කළහණ මිත්‍රවරුනි, රිදෙනවා කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. ඉතින් මේ ශරීරය කියන්නේ ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණු ගොඩකට.

විදින සැපයට සංවේදී වෙන්න පුහුණු වෙන්න

මේ ශරීරය නමැති ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණු මොනවාදැයි අප දුටුවා ආදීනව සංඥාව ගැන කතා කරනවිටදී. එකින් එක, ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණු දැක්කා. නමුත් සියලුම කායික ප්‍රශ්නාර්ථයන් මෙතැනදී අතුරුදන් වෙනවා. මේ මොහොතේදී ඒ ගැන සිතා සතුටු වෙනවා. හිතුවත් නැතත් එතන මානසික සතුටක් තිබෙනවා. මානසික සතුටින් එහා ගිය සුවයක් තියෙනවා. සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. ඒ දැනෙන්නේ හිතට 'සුඛපටිසංවේදී' දැන් සැප විදිනවා සතුට නෙවෙයි. හිත හිත සතුටු වීමක් නෙවෙයි. එසේ සතුටු වීමට සිතීමත් අතහැරිය තැනදී දැනෙන සැපක් තිබෙනවා. ඒ සැප කෙරෙහි සංවේදී වීමට ආශ්වාසයේදීත් පුහුණු වෙනවා. ප්‍රශ්නාර්ථයේදීත් පුරුදු වෙනවා. එම සුවය විදින්නට පුරුදු වෙනවා. එය පුරුදු කළ යුතු දෙයක්. පුහුණු කළ යුතු දෙයක්. නිකම්ම සිදු වන්නක් නොවෙයි. ඒ නිසා පැහැදිලි වෙනවා ඇති මේ ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ නිකම්ම හුස්ම දිහා බලාසිටීමක් නොවන බව.

කෙනෙකු කිව්වොත් "අවුරුදු පහක්, දහයක්, විස්සක්, තිහක් ආනාපානසති භාවනාව කළා තවම වෙනසක් නැහැ" කියා. එයට හේතුවක් මෙතෙතදී පැහැදිලි වෙනවා. නිකම්ම හුස්ම දිහා බලා හිටියට කවුරුවත් වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. පියවරෙන් පියවර යා යුතු ගමනක් සහ සිතා මතා ඇති කරගත යුතු ක්‍රමානුකූල පුහුණු වීමක්. සිතමින් සතුටුවීම වෙනුවට, තියෙන සුවය විදින්නට පුරුදු වෙනවා ඊළඟ පියවරේදී 'සුඛපටිසංවේදී'

කළහණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මෙය හරියට සුරංගනා කතාවක් වගේ අප කොපමණ භාවනා කළත් ඔය කියන ඒවා සිදු වී නැහැ කියා. ඇත්ත. ඒ සඳහා බලන්න අර මුලින් කියූ සාධක දෙස. පරිසරය හා ඉරියව්ව දෙස බලන්න. ඊළඟට සිහියට ද තමන් මුල් තැන දී තිබෙන්නේ කියාත් බලන්න. 'පරිමුඛං සතිං' සිහියට ද මුල්තැන දී තිබෙන්නේ?

එසේ නොමැතිව හිත එකඟ කරන්න හදනවද? සිතිවිලි නැති කරන්න හදනවද? හිත දිවීම නවත්තන්න වැයම් කරනවාද? හිත මර්දනය කරන්න උත්සාහ ගන්නවා ද? එහෙමනම් මේ සියුම් වූ සතුට සහ සුවය අත් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එය හැකිවන්නේ සිහියෙන් සිටීමෙන්ම පමණයි. එතනින් ම පටන්ගන්න. මූලින් හුස්ම ඇතුල්වෙනවා පිටවෙනවා දකිමින්, ඉන් අනතුරුව මේ හුස්මේ තියෙන දීර්ඝ භාවය දකිමින්, ක්‍රමයෙන් හුස්ම කෙටිවෙන බව දකිමින්, විවේකය වැඩිවෙන බව දකිමින්, ඊළඟට සමස්ත කයම සංසිඳෙන බව දකිමින්, කායික උද්ඝෝෂණ සහ ඉල්ලීම් නැති බව දකිමින් ඉන්න. අනතුරුව ශරීරය බඩගිනි කියන්නෙන් නැහැ, පිපාසයි කියන්නෙන් නැහැ, හිටගන්න, පා දිග අරින්න අවශ්‍යයි කියන්නෙන් නැහැ. නිශ්චිත කාලයක් තුළ මේ ශරීරය කිසිවක් ම ඉල්ලන්නේ නැති මට්ටමට තැන්පත් වෙනවා. අන්න එසේ තැන්පත් වූ ශරීරයක් ගැනයි මනස සතුටු වෙන්නේ.

ඒ අවස්ථාවේදී සුවය ගැඹුරින් ම අත්දකින්නට ලැබෙන්නේ. ඉන් පසු කළහණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු ඉන් එහාට යනවා. මේ සතුටේම තව තවත් ගැඹුරටම යන්න පුළුවන්. ඒ සතුට සහ සැප තව සියුම් වෙමින්, සියුම් වෙමින් වඩ වඩාත් ගැඹුරකට. එම නිසා භාවනාවෙන් කෙනෙකුට සතුටක් දැනෙන විට බිය වෙන්නට එපා. හිතන්න එපා මේ භාවනාවෙන් සතුටක් අත්දකින්න ලැබීම වැරද්දක් ලෙස. අප පටන්ගන්නේම දුක නැති කරන්න කියලනේ. මේ සතුටක් ලැබෙන විට වරදක් සේ දකින්නේ ඇයි? නැහැ. කිසි වැරද්දක් නැහැ. බුදුදහම කියන්නේ නැහැනේ ඔබට දුක් විදින්න කියා. දුක නැති කරගන්න යන්නේ. දුක නැතිවන විට දැනෙන සැහැල්ලුව අත් දකිනවා. ඒ සැහැල්ලුව අත්දකින්න යන ගමනේදී ඉතාම ගැඹුරු වූ ප්‍රමෝදයන් මේ භාවනාව තුළ විකසිත වෙනවා. ඒ නිසායි කෙනෙකු දිගින් දිගටම භාවනා කළොත් මේ භාවනාවට ඇබ්බැහි වෙන්නේ. නොකර බැරි තත්වකට පත් වෙනවා. ඒ වෙලාවට වාඩිවෙන්නට හිතෙනවා. ඒ සම්පූර්ණ කාලයම

ඉන්නම හිනෙනවා ඒ ඉරියව්වේ. එපමණටම හරියට මන්ද්‍රව්‍යයක් වගේ. දැන් මන්ද්‍රව්‍යයකට ඇඹිබැහි වූ විටත් කෑමට කලින් දුම් වැටියක් බොන්න, කෑමෙන් පස්සේ දුම්වැටියක් බොන්න, බුලත් විටක් කන්න ඔය වගේ ක්‍රියාවකට ඇඹිබැහි වූ විට බලන්න ඒ වෙලාව එනවිට නැතුවම බෑනේ. මුළු ශරීරයම ඉල්ලනවා දුම්වැටිය. මුළු ශරීරයම ඒ බුලත්විට ඉල්ලනවා. නැතිවුණොත් ශරීරයම අපහසුතාවයට පත්වෙනවා. වෙවුලනවා. කතා කරගන්න බැරිවෙනවා. මේ භාවනාවෙන් ලැබෙන සතුටටත් කෙනෙකු ඔය විදිහට ඇඹිබැහි වුවහොත් ඒ තත්වයටම පත් වෙනවා. ඒ වෙලාවට මුළු ශරීරයම ඉල්ලා සිටිනවා භාවනා කරන්න. භාවනා කරගන්න බැරි වුවහොත් ඒ දවසම හරි නැහැ වගේ. එහෙම තත්වයකට පත්වෙනවා. එම නිසා ඇඹිබැහිවීම් අනහරින්න. මුලදී නම් කමක් නැහැ.

රිළඟ පියවරවලදී කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඔය සතුටත් අන හරිමින් යනවා. හැබැයි මුලදී නෙවෙයි. මුලදී සතුට කියන්නේ කුමක්දැයි දැනගත යුතුයි. මක්නිසාද මේ ජීවිතයේ සතුටුයි කියන දේවල් ඇත්තටම සතුටුදායක දේවල් නෙවෙයි. මහා දුක් කන්දරාවක පිට කවරයකට තමයි මේ සතුට කියන්නේ. දුක තමයි මේ පොදිය ඇතුලේ තියෙන්නේ. හැබැයි මේ දුක් මල්ලට තමයි අප සතුට කියන්නේ. සතුට නමැති දවටනය ඇතුලේ දුකයි අප අනුභව කරන්නේ. මේ දවටනයට රැවටී අප සැපයි සැපයි කියමින් යනවා. සැපක් තුළ තියෙන්නේම දුකක්, මහා දුකක්. කොපමණ දුකක් ද කියා ඔබ දන්නේත් නැහැ. මා දන්නේත් නැහැ. අප දැන් සතුටුවන්නට කියා පටන්ගත්, බාරගත්, අත්පත් කරගත් සහ අයිති කරගත් දේවල් නිසා කෙළවරක් නැති දුක් කන්දරා විදිනවා. ඒ සතුට වින්දා ඉවරයි. නමුත් ඒ නොනවතින දුක් දම්වැලක පුරුක් එකින් එක, අමුණමින් කවදා ඉවර වේ දැයි කියන්නට බැරි තරම් ප්‍රශ්න සහ ගැටලු රැසක් අප නිර්මාණය කරගෙන තියෙනවා සැප විදින්න ගොස්.

එයට ද සැප කියන්නේ? දුකක් වෙන්න පුළුවන් දේකට කොහොමද සැප කියන්නේ? ලෙඩක් හැදෙන්න පුළුවන් බේතකට බේතක් කියන්න බැනේ? තියෙන ලෙඩක් සනීප වෙනවා ඒ බෙහෙන ගත්තම. නමුත් එයට වඩා දරුණු ලෙඩක් හැදෙනවා නම් ඒ බේත ගැනීම නිසා, එය නිවැරදි ඖෂධයක් නෙවෙයි. ජීවිතයේ සැපයි කියන බොහෝ දේවල් ඒ වෙලාවේ තියෙන දුකකට පිළියමක් වුවත් එයට වඩා ලොකු විශාල දුක් ගොඩක් නිර්මාණය වෙනවා. මෙනෙකැයි පමණ කිව නොහැකි තරම් දුක් කන්දරාවකට දොරටු විවර කරනවා. ඒ නිසා අභ්‍යන්තර සතුට කියන්නේ කුමක්ද කියා අත්දැකීම වටිනාවා. අර්ථයේ පරිසමාප්තාර්ථයෙන් ම සතුට කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ, සැප කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ කුමකට ද කියන කාරණය අත්දැකීමෙන් ම කෙනෙකුට දකින්න ලැබෙනවා. එවිට ජීවිතයත් සරල වෙනවා. අභ්‍යන්තර සතුට තුළ ජීවත් වන, ඇතුළත ප්‍රමෝදය තුළ කෙනෙකු ජීවත් වන විට බාහිර තියෙන සැප දුක ලොකුවට පේන්නේ නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් ඒ හැම එකක්ම මහා ලොකුවට පේන්නේ ඇතුළේ දුක් ගින්නක් ඇවිලෙන නිසා. අභ්‍යන්තරයේ මහා දුක් කන්දරාවක් කෑ ගහන, පොරකන නිසා තමයි මේ බාහිරයේ ඇති පුංචි පුංචි සැප පසු පස දුවන්නේ. ඇතුළතින් පිපාසිතයෙකු වී මිරිඟුව ලුහු බඳින්නේ. අභ්‍යන්තරය සතුටින් සහ සැපෙන් පිරෙන්න පිරෙන්න එක් ආහාර වේලක් එහා මෙහා වුණාට, ලුණු ටිකක් අඩු වැඩි වුණාට, අඳින ඇඳුමක් පරණ වුණාට සහ තව කෙනෙකුගේ සිනහවක් නොලැබුණාට ඒවා ගණන් ගත යුතු දේවල් සේ සලකන්නේ නැහැ. මන්ද? ඒ නිසා දුකක් විඳින්නේ නැති නිසා. ඒ බාහිර ලෝකයේ සිදුවීම්වලට බැහැ අර අභ්‍යන්තරයේ ගලා යන දැවැන්ත සතුට විනාශ කර දමන්න. කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් ඔබ අත් දකිනවා සතුට ප්‍රමෝදය. ඔබේ කය, ඔබේ ජීවිතය පත්වෙනවා සතුටේ, ප්‍රමෝදයේ සහ ආනන්දයේ සාගරය බවට. එහි ගැඹුරට, ගැඹුරට යනවා. එහි තව විස්තර තියෙනවා. අභිප්‍රමෝදයන්. ඉතාම ගැඹුරින් ප්‍රමුදිත වෙමින් මේ භාවනාව වඩන්නට පුළුවන්.

කළඹාණ මිත්‍රවරුනි, දැන් අප කතා කළා අවස්ථා දෙකක් ගැන. මේ ආනාපානසති භාවනාවේදී මේ විදිහට භාවනා කරමින් යනවිට කෙනෙකු සතර සතිපට්ටධානයම වඩනවා. මුලින් කතා කළා දීර්ඝ ආශ්වාස කෙටි ආශ්වාස. දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස, කෙටි ප්‍රශ්වාස දැනගැනීම සහ ශරීරය සංසිදුවා ගැනීම. මේ පියවරවල් අයත් වන්නේ කායානුපස්සනාවට. මේ වඩන්නේ කායානුපස්සනා භාවනාව. භාවනාව කය පිළිබඳවයි. කායික කටයුතු පිළිබඳවයි මෙතනදී භාවනා කරන්නේ.

ඊළඟට එනවා සතුටට. සතුට විදිමින් ප්‍රීතිය විදිමින් සැප විදිමින් ප්‍රමෝදය විදිමින් කෙනෙකු භාවනා කරනවා. එතකොට ඒ අත්දකින්නේ වේදනානුපස්සනාව. වේදනාව කියා කියන්නේ විදීමි. දැන් වේදනා කිව්වම අපට එන්නේ ඊදෙනවා කියන අර්ථය. අද වේදනා කියන වචනය පටුකරලා. ගඳයි කී විට අප ගන්නේ එක අර්ථයක්. දැන් පාලි භාෂාවේ ගන්ධ කියන්නේ සුවඳට සහ ගඳට දෙකටම. රස කී විට අප අද ගන්නේ රස දේවල් කියන තේරුම. නමුත් රස කීවිට සියලු රස අයිතියි. තිත්තත් අයිතියි, පැණි රහත් අයිතියි, ලුණු රස, ඇඹුල් රස, කහට රසත් අයිතියි. ඒ වගේ වේදනා කියන්නේ පොදු අර්ථයකින් විදිමිවලට. ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩනවා කියන්නේ කායානුපස්සනාව තුළින් දැනෙන සතුට ප්‍රීතිය විදීම. ප්‍රීතිය විදින්නට පුහුණු වීම. සතුට, ප්‍රමෝදය සිහියෙන් විදීම වේදනානුපස්සනාව. මෙසේ කළඹාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතෙක් අප කළ විග්‍රහයන්ට අනුව මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන පියවරවල්වලට අනුව කෙනෙකු කායානුපස්සනාවක් වඩනවා. වේදනානුපස්සනාවක් වඩනවා.

දැන් සමහර කෙනෙකු අසනවා මේ ආනාපානසතියෙන් කොහොමද සතර සතිපට්ටධානයට යන්නේ? අමුතු යෑමක් නැහැ. මේ ආනාපානසතිය ඔය විදියට ධර්මානුකූලව වැඩීමෙන්ම සතර සතිපට්ටධානයම වැඩෙනවා. ඒ වැඩෙන පිළිවෙළයි මේ විග්‍රහ කරන්නේ. අමුතුවෙන් සමථයෙන් විදර්ශනාවට හරවනවා

කියා හරියට වාහනයක් හරවනවා වගේ හැරවිල්ලක් නැහැ. මේ එකක්වත් නැවතුම් පොළවල් නොවන බව අප දැනගත යුතුයි. එයයි ඉතාම වැදගත් කාරණය. භාවනාවේදී ඔබ අත්දැකීන්තේ කුමක්ද? මොන විදිහේ අත්දැකීමක් ලැබුණත් ඒ අත්දැකීම ලබන බව දැනගන්න. අත්දැකීම ලබන තාක්කල් සිහියෙන් ඉන්න මෙඛණ්ඩ වූ අත්දැකීමක් ලබනවා කියා. ඒ හොඳටම ප්‍රමාණවත්. එසේම ඒ අත්දැකීම නැති වන විට නැතිවූ බව දැනගන්න. කිසිම අත්දැකීමක් සදහටම තියෙන්නේ නැහැ. ඒ තමයි ස්වභාවය. ඒ නැතිවූ විට නැතිවූ බවත් දැනගන්න. මේ එකකවත් සදාකාලිකව පදිංචි වෙන්න යන්න එපා. සතුට නමැති මන්දිරයට, සැප නමැති මන්දිරයට ගියා වගේ ම එළියට එන්න. අප කැමැත්තෙන් එළියට එනව නම් එයට වඩා උසස් වූ තලයකට යන්න පුළුවන්. නමුත් එහි දිගටම ඉන්න හැදුවොත් වෙන්නේ හිටිය තැනත් අහිමි වීමයි.

ඒ නිසා මේ භාවනාවේ මුල සිටම තියෙන්නේ අත්හැරීමේ කල්පනාවයි. මොනවත් ලබාගන්න නෙවෙයි භාවනා කරන්නේ. තියෙන දේ දැනගන්නත් ඒ දේ අත්හරින්නත්. තියෙන දේ දැනගන්නවා. ඒ පිළිබඳව තියෙන ආශාව අතහරිනවා. එසේ අතහරිමින් ගියොත් තමයි මේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති ගෙවල් හතරටම යන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. එහෙම නැතිනම් අප පළවෙනි ඉදිකඩ ළඟ නතරවී ඒ ළඟ පුංචි පැලක් හදාගෙන, ගේට්ටුව ළඟ පදිංචි වී, ගේට්ටු කුළුන ගෙයක් කරගෙන ඉන්නවා. ඒ පළවෙනි ගේ ඇතුළට යන්නෙවත් නැහැ. කායානුපස්සනාව කියන ඒ ගේට්ටුව ගෙයක් කරගෙන එනන පදිංචි වී සදහටම ඉන්න බලනවා. නැහැ මෙය දීර්ඝ ගමනක්. කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවට එනනින් චිත්තානුපස්සනාවට සහ අවසානයේ ධම්මානුපස්සනාවට යන. එම නිසා මේ එක් එක් ගේ ඇතුළට අප යන්නටත් ඕනෑ. ඒ ගේ ඇතුළේ ඉන්නටත් ඕනෑ. ඉන්පසු ඒ ගෙයින්

නිකමී ඊළඟ නිවසට යන්නටත් ඕනෑ. හරියට දීර්ඝ ගමනක් යන කෙනෙකු බස් නැවතුම්පළෙන්, බස් නැවතුම්පොළට බස් රියකින් බහිනවා. ඊළඟ බස් රියට නඟිනවා. එවිටයි ඒ ගමන අවසාන කරන්න පුළුවන්. මේ එකම බස් රියක් ඇතුළේ ඉන්න හැදූවොත් එහෙම ඔබේ ගමන කෙටියි. ඒ මුළු ගමනින් බොහෝම ටිකයි යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේ ආනාපානසති භාවනාව නමැති වාහනය කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මේ ගෙවල් හතර හරහාම ගමන් කරනවා. අප ඉඩ දිය යුතුයි, ඒ විදිහට පියවරෙන් පියවර වෙනස් වෙන්නට සහ වෙනස් කරගන්නට. එකම තැනක මුල් අදින්නේ නැතුව.

සතිපට්ඨාන දෙකක් කතා කළා මේ ආනාපානසතියෙන් කොහොමද එය වැඩෙන්නේ කියා කායානුපස්සනාවත් වේදනානුපස්සනාවත්. හුස්ම ඇතුල්වීම - පිටවීම, කය මුල්කරගෙන වඩන විට එය කායානුපස්සනාව. ඉන්පසු කය සම්පූර්ණයෙන් ම සැහැල්ලු වී, තවදුරටත් හුස්ම කායික ක්‍රියාවක් නොවන තැනට පත්වූ විට, ඒ තුළ තියෙන ආශ්වාදය, සතුට, සැහැල්ලුව දැකීමත් ආශ්වාස ක්‍රියාවයි ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවයි පුහුණු වන විට එතනදී වඩන්නේ වේදනානුපස්සනාව. සතුට, ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය අත්දැකීමත්. ඉන් එහාට චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව. කළඟණ මිත්‍රවරුනි මේ වෙලාවේ කොහොමද හුස්ම ඇතුල් වෙන්නේ පිටවෙන්නේ. මේ ශරීරයට කොහොමද හුස්ම ඇතුල්වීම, පිටවීම දැනෙන්නේ කියා අප මොහොතකට අවධානය යොමු කරමු.

භාවනාව

මේ ශරීරයේ තියෙන දහසකුත් එකක් වේදනාවත්, අපහසුතා හිරිවැටීම් සහ කැක්කුම් කෙරෙහි අවධානයෙන් බලන්න...

ඇතුල්වෙන සෑම ආශ්වාසයකදීම හිනන්න ඒ වේදනාව, කැක්කුම්, හිරිවැටීම් අඩුවේවා, පිටවෙන සෑම ප්‍රශ්වාසයක් සමගම කයට දැනෙන සකල විධ අපහසුතා ශරීරයෙන් ඉවත්වේවා කියන ඒ චේතනාවෙන් ආශ්වාසය දකින්න. ප්‍රශ්වාස වීම දකින්න...

එක් මොහොතකට හෝ කයට දැනෙන සකලවිධ වේදනාවන් සහ අපහසුතා අතුරුදන් වී යයි, කය සැහැල්ලු වූ සැනසුණු නිදහස් ස්වභාවයකට පත්වෙයි. මනසින් කය නිදහස් වන විට, කයෙන් මනස නිදහස් වන විට, කයටත් ලොකු සැහැල්ලුවක්. මනසටත් ලොකු සැහැල්ලුවක්.....

හිතට දැනෙන සතුට අත්දකින්න සෑම ආශ්වාසයකදීම, හිතේ කොපමණ සතුටක් තිබෙනවාදැයි බලන්න සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම.....

සැහැල්ලු වූ සන්සුන් වූ කයෙන්, සතුටු වූ, සැපයට පත් වූ, ප්‍රමෝදයට පත් වූ, ගැඹුරින්ම ප්‍රමුදිත වූ සිතින් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මේ සතුට, ප්‍රීතිය සහ සැහැල්ලුව සෙසු මිත්‍රයන් හිතවතුන් ඥාතීන් සහ පවුලේ සාමාජිකයින් සමග නොමසුරුව බෙදා හදා ගැනීමේ මෙන් සිතින් යුතුව අපි සමුගනිමු.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සමාධි සුවය

කළහණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ උත්සාහ කරන්නේ කිසියම් සැනසිල්ලක් බෙදාහදා ගන්නටයි. දැනුමක් හෝ බුද්ධියක් නොව ගැඹුරු සැනසිල්ලක් බෙදාගැනීමටයි. කිසියම් සහනයක්, නිදහසක්, මෙක්‍රියෙන් යුතුව බෙදාහදා ගැනීමටයි. සැප සොයන පිරිසක් විදිහට. සැප සොයා ඉපදුණු පිරිසක් විදිහට. සැප සොයාගෙන ජීවිතයේ මෙතෙක් දුර ආ පිරිසක් විදිහට. කළහණ මිත්‍රවරුනි, සැප හොයාගෙන තව ඉදිරියටත් සැහෙන දුරක් යන්නට බලාපොරොත්තු පුරවාගෙන සිටින ඇත්තන් විදිහට, සැබෑ සැප කුමක්ද යන්න අත්දැකීමෙන් ම අපේ ම අභ්‍යන්තරයට පිවිස ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කිරීමෙන් ම සොයා බැලීමටයි අප මේ කාලය කැප කරන්නේ.

කාසියක දෙපැත්ත

එතනදී අප දුටුවා එකිනෙකට වෙනස් විවිධාකාර වූ සැප, අඩු වැඩි වශයෙන් අප හැමදෙනාම මේ ජීවිතය ඇතුළේ භුක්ති විඳින බව. අප දන්නා සියලුම සැප, ලැයිස්තු ගත කරන්නට අපට පුළුවන්. අප හොයන, අප විඳි සියලුම සැප, විඳින්නට බලාපොරොත්තු වෙන සැප, මුදලට මිලදී ගන්නා සැප, ණයට ගන්න සැප, නිකම් ගන්න සැප, මහන්සි වී උපයා ගන්න සැප, පෙර පින් නිසා ලැබෙන සැප, දෙමව්පියන්ගෙන් දායාද ලෙස ලැබෙන සැප, රැකියාවෙන් හම්බ කරන සැප. මෙසේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, ලැබෙන, විඳින සහ අනුභව කරන සියලුම සැප

ගැන අපට පිළිවන් අවධානය යොමු කරන්න. අප මේ ජීවිතය පුරාම වෙනෙසෙන්නේ සැප එකින් එක සොයාගන්නට. එලෙස සතුටු වෙන අවස්ථා තිබෙනවා. ලෝකයම දිනුවා කියා උදම් අනන් අවස්ථා තියෙනවා. උද්දාමයට පත්ව විදින සැපෙන්, විදි සැපෙන්, විදින්නට තියෙන සැපෙන් ආඩම්බරයට හා සාඩම්බරයට පත්වෙන අවස්ථා තියෙනවා.

එසේම ඒ හැම සැපක්ම අපට අතවනා අපෙන් සමුගෙන නික්ම ගොස් තිබෙනවා. දැනටමත් සමුගන්නවා. ඉදිරියටත් හැර යයි. සැම සැපක් ම දුකකට ඇරයුම් කර අතවනා දුකකට ඉඩ දී නික්ම යනවා. අහවල් සැප නම් දුකක් වෙන්නේ නැතිවෙයි කියා අප කාටවත් සහතික දෙන්න බැහැ. එසේ හිතන්න කැමති නැහැ. නමුත් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මේ සැපයි දුකයි කාසියක දෙපැත්ත වගෙයි. සැප විතරක් අරගෙන සාක්කුවේ දමාගෙන, දුක කුණු බක්කියට දමන්න බැහැ. එම නිසා සැප අනුභව කරන්න යන කෙනාට දුකත් භුක්ති විදින්නට වෙනවා. ආදරය විතරක් ජීවිතයේ අත් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ආදරය හොයාගෙන යන ගමනෙදි ද්වේෂය සහ වෛරය මුණ ගැහෙනවා. ඊර්ෂ්‍යාවට මුහුණ දෙන්න සිදුවෙනවා. ඒ තමයි ඇත්ත. මේවා වෙන් කරන්න පුළුවන් දේවල් නෙවෙයි. අප නම් දී වචන දෙකක් හදාගෙන තියෙනවා. ආදරය කියන්නේ එකක්. වෛරය කියන්නේ තව දෙයක්. සැප කියන්නේ එකක්. දුක කියන්නේ තවත් දෙයක්. මොකද වචන දෙකක්. අකුරු වෙනස්. උච්චාරණය කරන විදිහ වෙනස්. අපමයි මේ පටලැවිල්ල හදාගෙන ඇත්තේ. මේ සැපයි දුකයි කියන්නේ කළඟණ මිත්‍රවරුනි, සිදුවීමක මූලයි අගයි. හරියට මලක් වගෙයි. පිපුණු මලක් පරවූ මලක්. විකසිත වූ මලක්, මිලාන වූ මලක්. අප වචන දෙකක් කියනවා. නමුත් මේ වචන දෙක කුමකටද පාවිච්චි කරන්නේ? එකම සිද්ධියක මූලට අප කියනවා එක නමක් අගට තවත් නමක්. අපමයි මෙසේ නම් දෙන්නේ. නම් දෙකක් දුන් ගමන් ම අප හිතනවා ක්‍රියාවන් දෙකක් කියා. නම්

දෙකක් දී එක් ක්‍රියාවකට අප සතුටු වෙනවා. එකක් හොඳයි කියනවා, තියාගන්න හදනවා.

අනිත් ක්‍රියාව සිදුවන්න කලින් බේරෙන්න දන්නා සියලුම උපක්‍රම විධිවිධාන යොදනවා. මෙම අරගලයට සහ මෙම සටනට අප කියනවා ජීවත්වෙනවා කියා. නමුත් මේ එකම සිදුවීමක කළහණ මිත්‍රවරුනි, අවස්ථා දෙකකට තමයි සැපයි - දුකයි, ආදරයයි - ද්වේෂයයි කියා කියන්නේ. ඇලීමයි - ගැටීමයි කියන්නේ. එම නිසා මේ කිසිම තැනක සැනසිල්ලක්, සැහැල්ලුවක් හෝ නිදහසක් නැහැ. සැපක් තිබුණත් දුකක් තිබුණත් එකම ප්‍රතිඵලය තමයි අප විඳින්නේ. දුකට වැඩිය සැප හොඳයි. එළමණක්ම නෙවෙයි එය හැම සැපක් ඇතුළුම අප දකිනා කාරණයක්. අප නැවත නැවත කතා කළා කෙළවර වන්නේ වෙහෙසකින් බව. සැපයි සතුටුයි කියන ඕනෑම අවස්ථාවක බලන්න කය දිහා, මනස දිහා. කයයි මනසයි දෙකම විඩාවට පත්ව ඉන්නේ. 'උපායාසා සම්භවන්ති' මේ නිසා එම එක් සැපක්වත් නියම සැප නෙමෙයි කියා ධර්මයේ කියනවා. ඒවා සැප තමයි. නමුත් නියම සැප නෙවෙයි. ඒ සැපක් පිටුපස මහා දුකක කථාන්දරයක් තිබෙනවා. අප කතා කරන ඕනෑම සැපක් තුළ කළහණ මිත්‍රවරුනි, දිගු කතාවක් තිබෙනවා දුක පිළිබඳ. ඒ දුකේ කථාන්දරයේ පිටු පෙරලෙනවා, අප සැපෙන් සතුටෙන් සහ සොම්නසින් සිනහ වෙමින් සිටින විටත්, ඒ සතුට, සොම්නස, සිනහව අවසාන වන්නේ යම් තැනක ද දුක, කඳුළු සහ දොම්නසේ කථාන්දරය එතනින් පටන් ගන්නවා. එබඳු ශෝකාන්තයකට කොහොමද සැපයි කියන්නේ?

මලක් පිපුණා කියන විටම පරවෙනවා නම් ඒ පිපුණා කීම වැරදියි. පිපෙනවා කීමම වැරදියි. පිපුණු මලක් කීමත් වැරදියි. එය සැබෑ පිපීමක්, සැබෑ විකසිතවීමක් සහ සැබෑ ප්‍රබුද්ධ වීමක් විය නොහැකියිනේ. තව ටිකකින් මැලවෙනවා නම් තව ටිකකින් පෙනි හැලෙනවා නම් තව ටිකකින් මිලින වෙනවා නම්. පරවෙනවා නම් සහ දුගඳ හමනවා නම් එය

සැබෑ ප්‍රබුද්ධත්වයට පත්වීමක් නොවෙයි. සැබෑ විකසිත වීමක් නොවෙයි. සැබෑ ප්‍රබුද්ධත්වය මිලින වන්නේ නැහැ. පරවෙන්නට බැහැ. පිටුපසින් මහා දුක් කන්දරාවක් පේළි ගැසී සිටිනවා නම් අපට පහර දෙන්නට එය සැබෑ සතුටක් විය නොහැකියි. එය සැබෑ ආදරයක් වෙන්නට බැහැ එය පිටුපසින් තරහව, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී සකලවිධ ආයුධ සන්නද්ධව සැරසී සිටිනවා නම් අපත් සමග සටනකට. මේ ආනාපානසති භාවනාව තුළ කළහැණ මිත්‍රවරුනි ඔය සටන සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

ඔය ඇලීමේ - ගැටීමේ සටන තාවකාලික වශයෙන් හෝ නිමාවට පත්වෙනවා. එතන ඒ ප්‍රශ්න නැහැ. මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් ලැබෙන සැප කියන්නේ අර දුකක් විය හැකි සැපකට නොවෙයි. ඕනෑම සැපක් දුකක් වෙන්න පුළුවන්තේ. රස නිසා දැනෙන සැප හෝ සීතල, දැන් මේ වෙලාවේ උණුසුම් නම් විදුලි පංකාවකින් දැනෙන සැප. අමනාපව කෙනෙකු මිත්‍රවීම සැපක් තමයි. නමුත් ආයෙත් තරහ වෙන්න පුළුවන්. කවදාවත් තරහා වෙන්නේ නැති මට්ටමට කවුරුවත් මිත්‍ර වෙන්නේ නැහැනෙ. ඕනෑම කෙනෙකු අමනාප විය හැකියි. මිත්‍ර වුවා කියා සතුටු වීම කොපමණ කාලයකට ද? තරහ වෙනවට වඩා දහස් ගුණයකින් හොඳයි ඒ මිත්‍රත්වය. නමුත් කළහැණ මිත්‍රවරුනි, අවිනිශ්චිතයි. කොපමණ කාලයකට ද දන්නේ නැහැ. මිත්‍රත්වය නමැති නිවහනේ කවුළු පියන්පත් විවරවී අමනාපය ඇතුල්වෙන්නට පුළුවන්, එබඳු වූ විපර්යාසයක් හෝ විකෘති වීමක් මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

එතනදී අප කතා කළා කය සම්පූර්ණයෙන් සංසිදෙන බව. ශරීරය කියන්නෙම බරක්. කිලෝග්‍රෑම් ගණනක බරක්. මුළු බරම අප ඔසවාගෙන හැම මොහොතකම, නින්දේදී පවා. එම නිසායි සාමාන්‍ය නින්දේදී වුවත් අප එහාට මෙහාට හැරෙන්නෙ. එක් පැත්තකට සිටින විට අපහසුයි. අනෙක් පැත්තට හැරෙනවා. මෙසේ අනෙක් පැත්තට හරවන්නේ තමන්ගේ මුළු බර ප්‍රමාණයමයි. කිලෝග්‍රෑම් හැටක් බරයි

නම් කිලෝ හැටක් බර දෙයක් හරවනවා අනෙක් පැත්තට. කිලෝ හැටක් බර දෙයක් අප හිටවනවා. වාඩි කරවනවා, ඇවිද්දවනවා. දුවවනවා. වෙන කිසිම දුකක් ජීවිතයේ නැති වුවත් සිනහ වෙමින් හිටියත් සිතු පැතු දේ හැම මොහොතකම ලැබුණත් කළහැණ මිත්‍රවරුනි, මේ කය නඩත්තු කිරීමේ වෙහෙස සහ දුක අප හැම මොහොතකම අත්දකිනවා. බඩගින්නක් එන හැම මොහොතකම පිපාසයක් දැනෙන, එමෙන්ම රෝගී වන හැම මොහොතකම අත් දකිනවා.

ආනාපානසති භාවනාවේදී කය සම්පූර්ණයෙන් සංසිදෙනවා. ඉරියව්ව ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒ වෙලාවට අවම වශයෙන් පැයකට හෝ දවසම නෙමෙයි. කිසියම් කාලයක් ඇතුළත ඉරියව්වේ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හිටගන්න, වාඩිවෙන්න, ඇවිදින්න, දගලන ඒ ප්‍රශ්න නැහැ. වතුර බොන්න කැම ටිකක් කන්න වැසිකිළි කැසිකිළි යන්න ඒ ප්‍රශ්නත් නැහැ. ඒ සියලුම ප්‍රශ්න නැතිවී කය සංසිදෙනවා. කයක් තියෙනවාද නැද්ද කියා දැනගන්න බැරි තරමට කය අතුරුදන් වී යනවා. මහා බරක් කිලෝ ග්රෑම් එකින් එක අඩුවෙනවානේ.

මහා ගඩොල් ගොඩක් හිස මත තබාගෙන සිටිනවා. එක එක බිමින් තියනවා හෙමිහිට එසේ බිමින් තැබූ ප්‍රමාණයට අපට සැහැල්ලුව දැනෙනවා. කිලෝග්‍රෑම් පහහක් තිබ්ලා දැන් විසි පහයි. විසි පහක් සැහැල්ලුයි. බාගයක් සැහැල්ලුයි. තවත් එකක් බිමින් තිබ්ලොත් තවත් සැහැල්ලුයි. අවසානයේ හිස මත තිබූ සියලුම ගඩොල් කැට බිමින් තබනවා ද පූර්ණ කායික සැහැල්ලුව තියෙන්නේ එතනයි. මේ කයත් තියාගෙන කායික සැහැල්ලුව පූර්ණ වශයෙන් අත් දකින්න බැහැ. එම නිසා තමයි මේ භාවනාව තුළ කෙනෙකු ගැඹුරට යන විට ඒ 'පස්සම්භයං කායසංඛාරං' ඒ සියලුම කායික කටයුතු කය තියෙනවා කියන සිතිවිල්ල පවා සංසිදෙනවා. අතුරුදන් වී යනවා. අන්න එතනදීයි සැබෑ සැහැල්ලුව මතු වෙන්නේ. සැබෑ ප්‍රීතිය, සුවය පෙනෙන්නේ. එය කායිකයි. බොහෝ විට

කායික ප්‍රීතියක් සහ කායික සැපක් ඒ දැනෙන්නේ. ඉන් පසුවත් හුස්ම දැනෙනවා. හුස්ම නැති වී යනවා නෙවෙයි කළඟාණ මිත්‍රවරුනි. මේ ආනාපානසතියේදී සමහර කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ඔය මුලදී හිත ටිකක් සියුම් වෙනකොටම හුස්ම නොදැනී යනවා. ආ දැන් මගේ භාවනාව හරි, දැන් මට හුස්ම දැනෙන්නේ නැහැ කියා අවසාන නිගමනයකට පත් නොවිය යුතුයි. මේ භාවනාවේ අරමුණ හුස්ම නොදැනියාම නෙවෙයි. හුස්ම නොදැනී ගියා කියා අපට ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් නැහැ. අනික් පැත්තෙන් හුස්ම දැනුණා කියා එහි වැරද්දක් හෝ දුර්වලකමකුත් නැහැනෙ. හුස්ම දැනෙනවා දිගටම. මුල සිට අගටම මේ ආනාපානසති භාවනාව තුළ ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය දැනෙනවා. මුලින් නොදැනී යන්නේ හුස්ම නෙවෙයි ශරීරය. මුලින්ම අවධානයෙන් ඉන්නේ ශරීරයටනෙ. ශරීරයට අවධානයෙන් සිටින විටයි දැනෙන්නේ ශරීරය හුස්ම ගන්න බව. ශාරීරික ක්‍රියාවක් සේ ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය දකිනවා. ක්‍රමයෙන් ඒ ශරීරය නිහඬ වෙනවා. ශරීරය සන්සුන් වෙනවා. ශරීරය නිශ්චල වෙනවා. නිසල වෙනවා, සංසිදෙනවා. හැබැයි හුස්ම දිගටම දැනෙනවා. ඉන්පසු ඒ හුස්ම දැනෙන්නේ කයට නෙමෙයි සිතට.

රඵ ගොරෝසු අවස්ථාවේදී හුස්ම බෙහෙවින්ම කායිකයි. නමුත් දැන් කය සංසිදීමට පත්වෙලා. එතනදී එය සෘජුවම මනසට දැනෙන දෙයක්. එමනිසා කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට මුල්ම වතාවට සිත අත් දකින්න ලැබෙනවා. සිත සැබැවින්ම අත්තටම අත්දකින්න ලැබෙන්නේ මෙම අවස්ථාවේදීයි. එතෙක් සිත යනුවෙන් අප අත්දැටුවේ සිත නෙවෙයි ශරීරයයි. මේ ශරීරය තමයි ජීවිතය පුරාම පැතිරී තිබුණේ. සෑම තැනකම තිබුණේ ශරීරය. අදින අදුමක තියෙන්නේ ශරීරය. කන කෑම, බීමක තියෙන්නේ ශරීරය. හිත තමයි ඒවා තෝරා ගන්නේ. නමුත් ඒ සෑම දෙයක්ම කායික අවශ්‍යතාවයක්නේ. හැම තැනකම කය තමයි ඉන්නේ. ශරීරය තමයි ඒ හැම තැනකම තියෙන්නේ. සිත අපට පේන්නේ නැත්තේ මනස දකින්නට නොලැබෙන්නේ මේ

ශරීරය ව්‍යාප්ත වී පැතිරී ඇති නිසා, ශරීරයට ලොකු තැනක් ලැබී ශරීරය තමන්ගේ ආධිපත්‍යය හැම තැනකම පතුරුවා ඇති නිසා, ජීවිතයම ශරීරයෙන් වැහිලා, උදෑසන අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතෙක් සහ ගැඹුරු නින්දට පිවිසෙන තෙක් අපේ ජීවිතය කියන්නේ අපේ ශරීරයයි. මේ ශරීරයේ දහසකුත් එකක් වනාවත් සහ තේවා කිරීම තමයි ඔබේ ජීවිතය.

ඉතින් කෙසේද සිතක් ඇති බවක් දකින්නට වෙලාවක් හෝ විරාමයක්? සිත කියන්නේ සියුම් දෙයක් නෙ. සිත වැනි සියුම් දෙයක් දකින්නට තරම් සියුම් වූ සිහියක් තිබිය යුතුයි. එබඳු සිහියක් ඇති කරගන්නට බැහැ රළු කායික කටයුතුම මුළු ජීවිතය කරගත් කෙනෙකුට. කාර්ය බහුල නම්, ඒ සඳහා ශරීරය නිහඬ විය යුතුයි. නින්දේදීත් මේ ශරීරය නැති වී යනවා. තියෙනවා කියා දැනෙන්නෙ නැතේ නින්දේදී නමුත් එහි ආධ්‍යාත්මික ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. සිහියත් නිදි. නිද්‍රාගත වූ සිතින් වැඩක් ගන්න බැහැ. ගැඹුරු නින්දේදී සිතට බැහැ සිත දකින්න එතන සිහිය නැති නිසා. මෙතන තිබෙන වෙනස සිහිය තියෙනවා. ශරීරය තමන්ගේ උද්දෝෂණ දැන් අත්හිටුවා තාවකාලික වශයෙන් හෝ ශරීරය සමථයකට පත්වෙලා, ශරීරය පියවරක් පස්සට අරගෙන ඉඩදෙනවා සිතට තමන්ව ප්‍රකාශයට පත් කරන්නට. සැබැවින්ම සිත ජේන්ත පටන් ගන්නේ එතනදී. එතෙක් අප සිත කියන්නේ කයට. කෝපය කියන්නේ කයට දැනෙන දේටයි. දුක කියන්නෙන් එහෙමයි. ඒවා මානසික බව හැබෑව. කෙනෙකු දෙස බලා කියනවා මේ තැනැත්තා කෝපයෙන් ඉන්නේ. මෙයා දුකින් ඉන්නේ. මානසික දේවල් වුණත් අප තීරණය කරන්නේ ශරීරයෙන්. සතුටින් ඉන්නවා දුකින් ඉන්නවා. ඒ ඔක්කොම ශරීරයෙන්.

මේ සිත කළඟණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට ප්‍රථම වනාවට දර්ශනය වෙන්නේ මේ කය නමැති තිරය අතුරුදන් වූ පසුයි. කය නමැති මීදුම් තිර වාෂ්ප වී ගිය පසුයි. මේ කය අතුරුදන් වෙනවා. අතුරුදහන් වෙනවා කියන්නේ භෞතිකව නැතිවී

යනවා නෙවෙයි. කයක් තිබෙනවාද නැද්ද තමන්ට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. දැන් මේ කය කියා අපි අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? හිසකෙස් ආදිය නෙවෙයි. ඒවා එහෙමම තියෙනවා. ඒ දේවල් නැති වෙනවා නෙවෙයි. අපට දැනෙන කයේ එක ලක්ෂණයක් තමයි බර. එය අපට ලොකු ප්‍රශ්නයක්. මේ පඩිපෙළ නැඟීමත් ප්‍රශ්නයක්නේ. එතකොට මේ කයෙහි බර, තමන්ට දැනෙන කයෙහි ස්කන්ධය නැතිනම් ඒ බර නොදැනී යනවා.

කාය සංඛාර කියන්නේ කයෙහි කෙරෙන කටයුතු. කය කරන ඉල්ලීම්. හුස්ම ගන්න ඕනෑ පිටකරන්න ඕනෑ කියනවා. බඩගිනියි, පිපාසයි කියනවා. මහන්සියි කියනවා, නිදීමතයි කියනවා, ඒ පැත්තට හැරෙන්න ඕනේ කියනවා, නාන්ත ඕනේ කියනවා. කොණ්ඩේ පිරන්න ඕනෙ කියනවා. වැසිකිලි කැසිකිලි යන්නට ඕනෙ කියනවා. කහින්නට ඕනෙ කියනවා. කාය සංඛාරවල කෙළවරක් නැහැ. මේ සියල්ල නිහඬ වෙනවා. ඉතාම ගැඹුරින් නිහඬවෙනවා. එයටයි කය නැතිවෙනවා කියන්නේ. මේ භෞතික වශයෙන් තිබූ කයක් නැතිවෙනවා නෙවෙයි. භෞතික වශයෙන් කයේ ලොකු ප්‍රශ්නෙකුත් නැහැ. අපට මේ කය ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ කයේ බරයි, කාය සංඛාරයි නිසා. නිවරණ අඩුවී මේ භාවනාව තුළ වඩ වඩාත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරේ සිහියෙන් සිටින විට ඒ කයට දැනෙන බරයි, සිත විසින් කය ඔසවා ගැනීමේදී සිතට දැනෙන බරයි අඩුවී යනවා.

මක් නිසාද තවදුරටත් සිත කයට තැනක් දෙන්නේ නැහැ. හෙමිහිට බිම තබනවා. තවදුරටත් ශරීරය යනු ඒ මනසේ කාර්යයක් නෙවෙයි. ඒ කය ලස්සන කිරීම, නඩත්තු කිරීම, එයාව බලාගැනීම ඒ වෙලාවට මනස අතහරිනවා. මේ කය නඩත්තු කිරීම තමයි ඒකායන අරමුණ කියන පටු මිත්‍යා දෘෂ්ටිය, සක්කාය දිට්ඨිය කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඒ මොහොත තුළ ගිලිහී යනවා. අපෙන් නොදැනුවත්වම අත හැරී යනවා. එතනදී මේ කය මනසින් ඔසවාගෙන නෙවෙයි ඉන්නේ. මනසට

හරි සැහැල්ලුයි. ඒ නිසාම මේ කයන් මුලදි මුලදි මොන විරෝධතා දැක්වුවත් කයට භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය අත්දකින්නට ලැබෙන විට කයන් නිහඬ වෙනවා. සෑම විටම කෑගහන පුරුද්ද අනහර දමා සම්පූර්ණයෙන් කය නිශ්චල වෙනවා. කය කියා කියනවා නම් යම්තාක් දේවල්වලට සහ ක්‍රියාවල්වලට ඒ සියලුම දේවල් සහ ක්‍රියාවන් තාවකාලික වශයෙන් අත්හිටවනවා මේ භාවනාව තුළ

මෙසේ කළහණ මිත්‍රවරුනි, ඔය කය ප්‍රශ්නයක් නොවෙන තැනට එනවා. එතනදී සිත ලොකු සතුටක් විඳිනවා. ඒ සතුට කය නමැති රෝගය තාවකාලිකව සුවවීම නිසා දැනෙන සතුටක්. වෙන අමුතු සතුටක් නෙවෙයි. දැන් කටුවක් ඇනුණු විට අඩිය නියන නියන වෙලාවේ රිදෙනවා. කොහේ හෝ හැප්පුණත් රිදෙනවා. කිසියම් මොහොතක මේ කටුව ගලවා දැමීම ද ඒ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් නෑහේ. අන්න එබඳු වූ සුවයක් සිතේ ඇති තිබෙන මේ කය නමැති කටුව ඒ වෙලාවට තාවකාලික වශයෙන් හෝ ඉවත් කළ විට දැනෙනවා. එවිට සිතට දැනෙන්නේ කිව නොහැකි තරම් සතුටක්. හැබැයි ඒ සතුට දැනෙන්නේ කිසිවක් සිතට ලැබුණු නිසා නෙවෙයි. මේ කය සන්සිඳීම නිසාමයි. කය නොදැනී යනවා. සිත දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ අතර සතුට විඳිනවා. සතුට, සැප, සැහැල්ලුව මේ සියල්ලම විඳින්නට ලැබෙනවා අර කය නමැති රෝගයේ සුවවීම තුළ

පරම සතුට, අභිප්‍රමෝදය විඳින විට ඉතින් අමුතුවෙන් ඉන් එහාට විඳින්නට දෙයක් නැහැ. අන්න සිත ජේන්න පටන් ගන්නවා. එතනදී තමයි ඇත්තටම මේ පිරිසිදු හිත ජේන්නේ. එතෙක් සිත හා බද්ධ වූ ආවේගයයි අප අත්දුටුවේ. ඕනෑම හැඟීමක් ගැන කතා කරන කොට එතන කය තියෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් ඇස් දෙක වහගෙන, කන්දෙකේ ඇබන් ගහගෙන, කටත් එකිනෙක උඩුකල්ල යටිකල්ල හපාගෙන හිටියා කියා මොනවත් රූපයක් පෙනෙන්නට නොදී, ශබ්දයක් ඇහෙන්න නොදී,

සුවඳක් දැනෙන නොදී සිටියා රසක් විඳින්නේ නැතුව. නමුත් සිතිවිල්ලක් ආ සැණින් චිත්ත රූප මැවෙනවනේ. පුද්ගලයෙකු මතක් වූ ගමන් රූපයක් මැවෙනවා. රූපයක් මැවෙන කොටම ඇස් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඇස් වහගෙන රූපයක් මවාගන්න ඒ රූපය දකිනවා. ඇවිදින කෙනෙකු මතක් කරන්න එහාටයි මෙහාටයි ඇහැ යනවා. සෑම විටම ශරීරය වැඩ කරනවා. හිතුවට ශරීරය වැඩ නැහැ කියා ශරීරය හැම වෙලේ ම වැඩ. සිතිවිලිවලිනුත් ශරීරය හා එකතුවෙලා.

සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය දකින්නට පුහුණු වන්න

මෙතනදී සම්පූර්ණයෙන් ශරීරය නිහඬයි. සම්පූර්ණයෙන් ශරීරය විවේකීයි. ඒ නිසා ලබන සතුටක්, සැපක් තියෙනවා. අන්න ඒ සතුට සහ සැප විඳින සිත දකින්නට ලැබෙනවා. දැන් එය තමයි ඊළඟ පියවර මේ ආනාපානසති භාවනාවේදී ‘චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’ එතෙක් අප දකින්නේ හිත හෝ සිතිවිලි නෙවෙයි. මෙතැනදී හිතේ වෙනදේ ජේන්න පටන් ගන්නවා. සිත සතුට විඳින බව දකිනවා. ඒ සතුට අඳුනගන්න බව දකිනවා. භාවනා කිරීම කොපමණ හොඳද. හැමදාම භාවනා කළ යුතුයි. එබඳු සිතිවිලි ඒ වෙලාවේ ඇති වෙනවා. මේ කොපමණ සතුටක් ද සුවයක් ද? එසේ ඇති කරගන්නා සිතිවිලි පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. සිතෙහි එම ක්‍රියාකාරීත්වය මැනවින් අත්දකින්නට ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුහුණු විය යුතුයි. එම නිසයි මෙයට භාවනාවක් කියන්නේ. නිකන්ම හිටියට වෙන්වේ නැහැ. සතුට විඳින්නට පුරුදු විය යුතුයි. ආශ්වාසයේදී සැප විඳින්නට පුරුදු වීම, මේ සැප විඳින හිත දකින්නට පුරුදු වීම. හිත, හිතේ සිතිවිලි, හිත විඳින සැප අත්දකින්නට පුහුණු වීම. හුස්ම දිගටම දැනෙනවා. සැප නිසා සතුටුවෙන භාවනාවට නැඹුරු වූ සිත දකිනවා. භාවනා කිරීමෙන් සතුටු වෙන, භාවනා කිරීමෙන් සැප විඳින,

භාවනාවට ඇලුණු සිත දකිනවා. ඒ සිතේ ඇති උදෙසාගය දකිනවා. උදෙසාගයෙන් යුක්තව භාවනා කරන හිත දකිනවා. ඊළඟට ඒ ඒ හිතේ ඇතිකරගන්නා රැලි පෙරලි කළාණ මිනුවරැනි, අතහරින්නට පුරුදු විය යුතුයි.

සිතට විවේකයක් දීම

‘පස්සම්භයං චිත්ත සංධාරං’ මුලින් සිත රළයි. දැන් බොහෝම සියුම්. ශරීරය අල්ලගෙන එයට කවමින්, පොවමින්, නාවමින්, ලස්සන කරමින්, කයෙහි මෙහෙකරුවෙකු සේ සිටි සිතට වඩා හරිම සියුම්. හරිම ලස්සන, සුමුදු, මෘදු, සිතක් දැන් ජේන්නේ. හැබැයි ඒ මනසත් රළයි. මක් නිසාද මේ භාවනාවෙන් ලැබෙන සතුටට බැඳීලා මේ ශරීරය නමැති බරෙන් නිදහස් වීම නිසා ආඩම්බර වෙන, ඒ සුවය ගැන කල්පනා කරන සිතක් සම්පූර්ණයෙන්ම සියුම් නැහැ. ඒ මනසත් රළයි. ඒ මනසත් උපාදාන සහිතයි. ඒ බවත් දකින්න. නැතිනම් අප හැමදාම භාවනා කරන්නේ ඔතෙන්ට යන්න. භාවනාවට අප කැමතියි. කැමති ඔය අත්දැකීම ලබාගන්න. අපට තියෙන එකම අරමුණ “ආ හරි සැහැල්ලුයි, ශරීරය නැහැ වගේ හිතට හරි සුවයි” ඉතින් හැමදාම අත්දකින කායික සැහැල්ලුවයි හිතට දැනෙන සැපයි හොයාගෙන තමයි වාඩිවෙන්නේ. සමහර විට එතෙන්නට යනවා. සමහර විට එතෙන්නට යන්නේ නැහැ. එපමණයි අපේ භාවනාව.

බොහෝම කෙටි දුර ගමනක්. එයට වඩා දුර යන්න පටන් ගත් ගමනක්. ඒ දීර්ඝ වූ ගමනක් සමග බලන විට අප මේ පටන් ගත්ත තැනම වගේ. අඩියක් දෙකක් ඉදිරියට ගොස් දැන් මගේ ගමන හරි, මා දැන් ගමනාන්තයට ආවා කියා සැහීමකට පත්වුණා වගේ. එම නිසා මේ හිත දකින්න. භාවනාවෙන් සතුටුවෙන භාවනාවට ඇලී ඇති හිත දකින්න. දැක නවතින්න එපා. ඒ හිතත් අත හරින්න බලන්න. ඒ හිතේ තියෙන ඒ රැලි පෙරැලි අතහරින්න බලන්න. ඒ අත

හැරීමේ චේතනාව ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් ක්‍රියාත්මක කරන්න තවදුරටත් ඒ සතුට වඩවඩාත් ලබා ගැනීමේ ආශාවෙන් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දකින්න යන්න එපා. තවදුරටත් භාවනාවට වාඩිවෙන්න එපා, මේ තියෙන සුවයට ඇලුණු හිත හරිසි කියා. එතෙත්ට එතකල් ඒ ඇලීම තිබුණාවේ. ඔතනින් එහාට යන්න නම් ඒ ඇලීම ඇලීමක් බව දැනගෙන අත හැරිය යුතුයි. ඒ සිතිවිලි අල්ලගෙන හිටියොත් නැංගුරුම් දැම්මා වගේ. මහා සාගරය තරණය කරන්න වරායෙන් එළියට ආ නැවක් ඔන්න නැංගුරුම් දානවා, වරායෙන් පිට වූ සැණින්ම සංසාර සාගරය තරණය කරන්න පටන් ගත් ගමන නවතා පාවෙමින් ඉන්නවා. පාවීම සැහැල්ලුයි. නමුත් ඉදිරි ගමනත් නැහැනෙ දැන්. භාවනාව නමැති නෞකාව දිගු ගමනකටනේ පිටත් වුණේ. ගමන පටන්ගත්තු තැනම අප නැංගුරුම් දාගන්නා. එම නිසා භාවනාව පිළිබඳව, භාවනාවෙන් ලබන අත්දැකීම් පිළිබඳව ඇතිවන සිතිවිලි අඳුනා ගෙන ඒ සිතිවිලිත් අත්හරින්නට සහ සිතිවිලි පසෙක තබන්නට පුහුණු වන්න. ඒ සිතිවිලි අල්ලාගෙන නෙවෙයි. ඒ සිතිවිලි වැඩි කරගන්න නෙවෙයි. මෙය ඉතාම වැදගත් කළභාණ මිත්‍රවරුනි හැබැයි මුලින්ම නෙවෙයි.

මුලින්ම අප ඔය ටික කරන්න ගියානම් අප භාවනා කරන එකක්ම නැහැ. එම නිසා මේ කාරණය කියන්නේ තුන්වෙනි අවස්ථාවට ආ පසුයි. මෙසේ භාවනාවෙන් ලබන සුවදායි අත්දැකීම් පිළිබඳව ඔබේ හිතේ ඇතිවන සිතිවිලි අත්හරින්න. අතහරිමින් අවධානය දැනෙන හුස්මට. ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි සිහියෙන් දකින්න මනස සංසිදුවා ගනිමින්. ‘පස්සමිහයං චිත්තසංධාරං’ මේ මොහොතේ සිතින් කරන කටයුතු තිබෙනවද ඒ කටයුතු සංසිදුවමින් ඒ චිත්ත සංධාර - හිතින් හදාගන්නා බලාපොරොත්තු, ආශාවත් ඒ සියල්ලම ‘පස්සමිහයං’ සංසිදුවා ගන්නට පුරුදු වන්න. ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් විඳීම ද ඒ පිළිබඳ වන ස්මරණයන් ද අත්හරින්නට පුහුණු වන්න. අන්න එතනදී කළභාණ මිත්‍රවරුනි, ‘චිත්ත පටිසංවේදී’ අර හිස් සිත පේන්න පටන් ගන්නවා. මුලින් කය අත්දුටුවා.

අනතුරුව හුස්ම දුටුවා. කය සැහැල්ලු වුණා. ඒ නිසා ප්‍රීතිය සහ සැපය වින්දා. හැම ආශ්වාසයකදීම, හැම ප්‍රශ්වාසයකදීම ඒ සතුටු වෙන සිත අත්දුටුවා. කය නමැති ප්‍රශ්නය විසඳීම නිසා සතුටුවෙන සහ සැප විඳින හිත දැක්කා. ඒ නිසා භාවනාව පිළිබඳ එහි තියෙන ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ආශා කරන හිත ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් දුටුවා.

දැන් ඒ සිතිවිලිත් අනභරිමත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. අන්ත එතනදී ඔය කිසිවක් එකතු නොකරන හිත ජේන්තට පටන් ගන්නවා. හිස් මනසක් ජේන්ත පටන් ගන්නවා. දැන් ඒ කිසිවක් ගැනවත් හිතන්නේ නැහැ. කොපමණ භාවනා කළා ද, තව කොපමණ වේලා භාවනා කරන්න තියෙනවද, ආ දැන් මගේ හිත සන්සුන්. දැන් මගේ හුස්ම සියුම්, දැන් මගේ හුස්ම දිගයි, ඒ මොනවත් හිතන්නේ නැහැ. ඒ සියල්ල සිතා අවසන්. දැන් එබඳු කිසිවක් හිතන්නේ නැහැ. හිස් සිතක්. 'චිත්තපටිසංවේදී' ඔය කිසිවක් නැති හිත. මැනවින් සිතට සංවේදී වන්නට පුහුණු වෙනවා හුස්ම ඇතුල්වන විටත් පිටවන විටත්. මෙය ඉතාම වැදගත් දෙයක්.

ප්‍රභාස්වර සිත

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, සාමාන්‍යයෙන් අප හිත කියන්නේ සිතිවිලි ගොඩකට. සිතිවිලි මිසක් සිතක් අපට සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අත් දැකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඕනෑම වෙලාවක අප හිත කියන්නේ එක්කෝ කයට. නැතිනම් කායික අවශ්‍යතාවලට. බඩගින්න පිපාසය වැනි දැනීම්වලට, එසේත් නැතිනම් සිතිවිලි හා ආවේගවලට. සිතිවිලි කියන්නේ අතීතයේ සිදු වූ දේ. ඉදිරියට කරන්න තියෙන දේවල්. සිත කීවේ මේවාට. අතීත අනාගත සිතිවිලි සියල්ලම අනභරී ඒ සියලුම චිත්ත සංඛාර සංසිදී ගොස්. අර කිසිදු වලාකුළක් නැති අහස වගේ. කිසිදු ප්‍රතිබිම්බයක් නැති කැඩපතක් සේ අන්ත සිත ජේන්ත ගන්නවා. හරියට කිසිදු රැල්ලක්, මඩක්, වර්ණයක්, දිය බුබුලක් හෝ

පාසියක් නැති ඉතාම නිර්මල ජලාශයක් බඳු සිතක්. බොහෝ ම නිර්මලයි. බොහෝම පිටිතුරුයි. නිශ්චලයි. අන්ත එබඳු වූ ජලාශයක් සේ සිත දිස්වෙනවා.

හොඳ හෝ නරක නැතිනම් ලස්සන හෝ කැන ආදී කිසිදු පිළිබිඹුවක් නැති කැඩපතක් වගේ. කළු හෝ සුදු වලාකුළක් නැති හිස් අහසක් බවට පත් වූ සිතක්. එය හිතේ එක්තරා තත්වයක්. එය නිවන නෙවෙයි. බොහෝ දෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් හරි දැන් සියල්ල හරි. ඇයි මෙතන ප්‍රශ්නයක් නෑනේ. සිතිවිල්ලක් නැහැ. මොකද මේ සිතිවිලි තමයි ප්‍රශ්නය කියා සිතා සිටින නිසා. ඒ නිසා භාවනාවේදී උත්සාහ කරනවා සිතිවිලි නැති කරන්න. සිතිවිලි නැතිනම් භිතනවා ඒ තමයි නිවන කියා. නැහැ. නිවනයි, සිතිවිලි තිබෙනවාද නැද්ද කියන කාරණයයි අතර කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. 'නිවන' සිතිවිල්ලක් ආවා කියා නැතිවෙන දෙයක්වත් සිතිවිලි නැති නිසා ඇතිවන දෙයක්වත් නෙවෙයි. එය ක්‍රියාවක්, සිදුවීමක්. නිව්යාමක්. මෙතනදී අත්දකින්නේ නිවීම නොවෙයි. මෙතනත් ලොකු නිවීමක් තිබෙනවා. මෙම අත්දැකීම හඳුන්වන්න පුළුවන් 'සමාධිය' ලෙස. අන්ත එබඳු වූ ස්වභාවයක්, එබඳු වූ සිතක් අත්දකිනවා. කිසිවක් ගැන හිතන්නේ නැති හිස් අවකාශයක් වගේ සිතක්. කිසිම රැල්ලක් තරංගයක් පැන නොනඟින ජලාශයක් වැනි සිතක්. නමුත් හුස්ම දැනෙනවා. එතකොට දැනෙන එකම දේ හුස්ම විතරයි. හුස්ම විතරක් දැනෙනවා. මෙම අවස්ථාවට තමයි ඒකාග්‍ර වූ සිත කියා කිව හැක්කේ. අනිත් සෑම විටම හුස්මත් දැනෙනවා. ඒ අතරේ සැපත් විඳිනවා. අනේ මේ අත්දැකීම කොපමණ සැපද කියන සිතිවිල්ලකුත් එනවා.

දැන් ඒ සංස්කාරයන් සංසිදී හුස්ම දැනෙනවා. කිසිදු සිතිවිල්ලක් නැහැ. 'සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති සමාදහං චිත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති' සිත සම්පූර්ණයෙන්ම එකඟවී සමවැදී. සමවැදීම තියෙන්නේ කුමකටද? මේ ආශ්වාස

ප්‍රශ්නවලට. වෙන මොනවටවත් නෙවෙයි ආශ්වාසයට සහ ප්‍රශ්නවලට සමවැදී. සියයට සියයක්. බාගෙට කාලෙට නෙවෙයි. අතීතයකුත් නැහැ අනාගතයකුත් නැහැ. බඩගින්නක්, පිපාසයක්, නිදිමකක්, මහන්සියක් ඒ මොනවත් නැහැ. භාවනාව හොඳයි නරකයි කියන ඇගයීමත් නැහැ. ඒ කිසිදෙයක් නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ම සිත පූර්ණ වශයෙන්ම ආශ්වාසයේ තියෙන්නේ පූර්ණ වශයෙන්ම ප්‍රශ්නවලට තියෙන්නේ. වෙන මොනවත් නැහැ. 'සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති' ඒ සඳහා පුහුණු විය යුතුයි. සිතිවිලි අතහරින්නට පුරුදු වුවහොත් පමණයි සිත පූර්ණ වශයෙන්ම සමවදින්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්නවලට කාර්යයට. භාවනාව ගැන ගොඩ නගන බලාපොරොත්තු, ඇගයීම් හා සංසන්දනයක් ද අත්හළ විට සිත පත් වෙනවා, ආශ්වාසය බවට හා ප්‍රශ්නවලට බවට. හුස්ම හා සිත එකක් මිස දෙකක් නොවන අවස්ථාවකට එළඹෙනවා. හුස්ම හුස්ම සේ අත්දකින්නට ලැබෙන්නේ මෙතැනදීයි. එතෙක් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්නවලට අත්දුටුවේ සිතිවිලි හා මිශ්‍ර වී.

කළාණ මිත්‍රවරුනි, මුලින් අත් දුටුවානේ ලොකු සුවයක්. කය සැහැල්ලු වීම නිසා, කය නිහඬ වීම නිසා සහ කයෙහි බර අඩුවීම නිසා අත්දුටු සැපක් තිබුණානේ. මෙතැනදී සිතත් සම්පූර්ණයෙන්ම සැහැල්ලුයි. සිත කියන්නේ ලොකු බරක්. ශරීරයට වඩා සිතිවිලි බරයි. කෙනෙකුට පුළුවන් සමහර විට කිලෝ විසිපහක් නැතිනම් පනහක් පමණ ඔසවාගෙන යන්න. හිස මත තබාගෙන හෝ අත්දෙකේ, පිටේ බැග් එකක දාගෙන. නමුත් ඔළුව ඇතුළේ ප්‍රශ්නයක් ඇතිවිට වැඩ කරන්න පුළුවන්ද?

හෙට කරන්න තියෙන වැඩක්, හෙට ඉවර කරන්න තියෙන වැඩක්, ඉවර කරන්න පුළුවන් වෙයි ද බැරිවෙයි ද එය කොපමණ බර සිතිවිල්ලක් ද? මතක් වන විට නින්දා යන්නේ නැතේ. සිතිවිලි බරයි ශරීරයට වැඩිය. එයයි සත්‍යය. සිතිවිලි පේන්නේ නැතිවුවත් සිතිවිලි අතින් අල්ලන්න බැරිවුවත්

සිතිවිල්ලක සනත්වය, පරිමාව, දිග - පළල මනින්නට නොහැකි වුවත් සිතිවිලි කියන්නේ විශාල බරක්. යුතුකම් වගකීම් ගැන සිතා බලන්න. මතක් වනවිට කොපමණ සුසුම් හෙළනවද? ලොකු බරක් තිබෙනවා වගේනේ. කයෙහි බර දැනෙන්නේ නැහැ. සිතේ බර එනන තිබුණා. ‘පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං’ සිතේ බරත් සම්පූර්ණයෙන් ම පැත්තකින් තබනවා. එකම කාර්යය නම් ආශ්වාස වීම හා ප්‍රශ්වාස වීම සමග මොහොතින් මොහොත ජීවත්වීම. එපමණයි වෙන කිසිම නැහැ ඉලක්කයක්. වෙන කිසිම වගකීමක් නැහැ. බරක් නැහැ ඒ අවස්ථාවේ අන්න එතනදී දැනෙන සතුට ගැන කියනවා ‘අභිප්පමෝදයං චිත්තං’ ජීවිතයේ තියෙන කිසිම සැපක් එක්ක ළඟින් වත් තියන්න බැහැ. ‘අභිප්පමෝදයං’ මහා පුදුම සැපක්. නිකම් ප්‍රමෝදයක් නෙවෙයි. දැන් ප්‍රමෝදය කියන වචනය තුළ ලොකු සතුටක් තිබෙනවා. සතුටු වීමට කියනවා ‘මෝදති’ කියා. මෝදනය වෙන - අනුමෝදන් කියන්නෙත්, අනුව සතුටු වීම නේ. ප්‍රමෝදය යනු වෙසෙසින්ම සතුටු වීම. මෙම අතිවිශේෂ ප්‍රමෝදය නිසා සිත එය තුළම රැඳෙනවා. එකඟ වෙනවා.

‘අභිප්පමෝද’ ඉහළම කෙළවරේ ම සතුට. ගැඹුරුම ප්‍රමෝදය. කය සැහැල්ලු වූ විට දැනෙන සැපටත් වඩා වැඩියි. හිත සැහැල්ලු වූ විට සිතිවිලි අප විහිත් ඇති කරගන්නේ නැතිනම් සහ ඕනෑකමින් යමක් පිළිබඳ කල්පනා කරමින් ඉන්නේ නැතිනම්, සම්පූර්ණයෙන් ම අප එකඟ වෙනවනම් ආශ්වාසයත් සමග සහ ප්‍රශ්වාසයත් සමග අන්න ඒ සමවැදුණු සිතට දැනෙන සැප. ඒ මනස නිහඬ වීම නිසා දැනෙන ප්‍රීතිය අත් දැකින්නට පුහුණු වෙනවා. සෑම ආශ්වාසයකදීම සහ ප්‍රශ්වාසයකදීම. හැම පියවරකදීම අප සිහියෙන් පුරුදු විය යුතුයි. පරිපූර්ණ වශයෙන්ම සමගි වූ සිතක තෘප්තිය අතිමහත්. සියලු පටහැණි සහ පරස්පර සිතීම් අත්හැර මුළුමනින්ම එකතු වූ සිත වෙසෙසින්ම ප්‍රමුද්ධයි. සමාහිත වන්නේ ඉහලහා ගිය සොම්නස් සහගත සිතයි.

බොහෝ දෙනෙකු පවසන්නේ භාවනාවට ගුරුවරයෙකු සිටිය යුතුයි කියා. බැලූ බැල්මට හිතෙනවා ගුරුවරයෙකු අවශ්‍යද? වාඩිවෙලා හුස්ම බලනවා. එතෙක්ට ගුරුවරයෙකු අවශ්‍ය වෙන්නේ නැතිවිය හැකියි. නමුත් පියවරින් පියවර යන විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එපමණ දුරක් අප යන්නට අදහස් කරනවා නම් භාවනාවේදී අන්න එතනදී අපට මඟ පෙන්වීමක් අවශ්‍යයි. නමුත් අතරමඟ කොතැනක හෝ නැවතී ඉන්න පුළුවන්. භාවනා කරනවා කියා සිතමින් අප කොහේ හෝ තැනක ඔය බස් නැවතුම්පලක ඉන්නවා ගමනාන්තයට පැමිණියා කියා සතුටු වෙමින්. ඒ නිසා අවශ්‍ය නම් කෙළවරටම යන්නට, අන්න මේ හැම පියවරකදීම මේ වචන කොහොම වෙතත් මේ හැම පියවරකදීම අප දැනගත යුතුයි, කුමක්ද වන්නේ සහ කුමක්ද විය යුත්තේ කියා. පැහැදිලිවම මේ හැම තැනකදීම කළ යුතු වන්නේ අතහැරීමක්. කිසිවක් අල්ලා ගැනීමක් නෙවෙයි. මෙය ඉතාම වැදගත්, භාවනාව තුළ ඔබත් මාත් කිසිවක් ග්‍රහණය කරන්නට යන්නේ නැහැ. ඒ වගේ ම කිසිවක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නට යන්නෙන් නැහැ. නමුත් අත හරිනවා. අතහැරීම සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම යනු කාර්යයන් දෙකක්. අප අකැමැති දේවල් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා, පිටුපානවා, විසි කරනවා. අත හැරීම කියන්නේ එබඳු පිළිකුලකින් ඉවත ලැමක් නොවෙයි. හොඳයි - හොඳටම හොඳයි. මිහිරියි - සුමිහිරියි. රසවත් - අති රසවත්. නමුත් රසවත්, මිහිරි හොඳ දෙයක් වුවත් අල්ලා ගැනීම තුළ අප එතන හිරවෙනවා. අප හිතනවා යමක් අල්ලා ගත්තම අල්ලාගත් දේටයි නිදහස නැත්තේ කියා. නමුත් නිදහස නැතිවන්නේ අල්ලගත්ත කෙනාටයි. ඒ දේට නෙවෙයි. අල්ලගත්ත කෙනාගේ නිදහසයි නැතිවෙන්නේ. ඒ අල්ලගත්ත කෙනාගේ සැහැල්ලුවයි නැතිවෙන්නේ.

ඒ නිසා මේ හැම පියවරකදීම මුල සිට අගටම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිදුවන දේ දකිනවා. ඒ දේ අතහරිනවා. ආශ්වාසයේදී අතහරින්න පුරුදුවෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේදීත් අතහරින්නයි පුරුදු

වෙන්නේ. අවසාන වශයෙන් ඔය භාවනාවෙන් ලැබෙන කායික සතුටත් ප්‍රීතියත් එසේම එම අත්දැකීම් අගය කිරීම් වශයෙන් ඇතිවෙන සිතිවිලි පවා හඳුනාගෙන අත හරිනවා. ඒ අතහැරීම තුළ මනස පූර්ණ වශයෙන් ම ඒකමතික වෙනවා හුස්මත් සමග. අන්ත එතනදී ගැඹුරු වූ ප්‍රමෝදයක් දකින්නට ලැබෙනවා. නිකම්ම නිකම් හිස් සිතක් කී විට මහ අඳුරු හැඟීමක් එන්න පුළුවන්. යමක් ගැන හිතාගන්න බැරිවී මොනවත් ගැන හිතාගන්න බැරි තත්වයක සිතක් නෙවෙයි. බෙහෙවින්ම සතුටට පත්වූ ගැඹුරු සතුටකින් පිරුණු ඒ නිසාම අසහනයෙන් හිස් වූ සිතක් දක්නට ලැබෙනවා. ‘අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති - පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, මෙතෙන්ට එනතුරා කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් මේ කළේ සමථ භාවනාව කියා. එසේ නම් ඉන් එහාට තියෙන්නේ විදර්ශනා කොටස විය යුතුයි. තාජ්ජයක් බැඳ ගේට්ටුවක් දමා වෙන්කර නැහැ මෙන්න සමථයයි, ඉන් එහා විදර්ශනාවයි කියා. නමුත් පොදුවේ නිකම් මතුපිටින් බලා විග්‍රහයක් කරන්න පුළුවන්, මේ ගැඹුරු වූ ප්‍රමෝදය අත් දකින තැනට එනතුරු ප්‍රකට වන්නේ සමථ කොටසයි. නමුත් සිහියෙන්. ඉන් එහාට අවබෝධය පැත්ත, ප්‍රඥාව පැත්ත, විදර්ශනා පැත්ත, එතකොට මේ පියවරවල් යාන්ත්‍රිකව පඩිපෙළක් වගේ පුහුණු කරන්න උත්සාහ ගන්න එපා. කෙරෙන විදිහකට සිහියට මුල් තැන දී යන්න. විවේක අරගෙන විවේක තැනකට ගිහිල්ලා මේ භාවනාව වඩන්න උත්සාහ ගන්න. අපි මේ පියවරවල් ටික මනසේ තහවුරු කරගන්නට ගැඹුරින් සටහන් කරගන්නට මේ ඉතිරි කාලය දැන් යොමු කරමු. කැප කරමු.

භාවනාව

කයට දැනෙනවා නම් වෙහෙසක්, වේදනාවක්, අපහසුතාවයක්. ඒ අපහසුතාවය සිහියෙන් අඳුනගන්න. අපහසුතාවයට අවධානය යොමු කරන්න. ඒ අපහසුතාවය අඩුවේවා, ඉවත්වේවා කියන චේතනාවෙන් ආශ්වාසය දකින්න. ප්‍රශ්වාසය දකින්න ...

සෑම ආශ්වාසයකදීම සිත සැහැල්ලු වන හැටි දකින්න. සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම...

සිත සංසිඳෙන විට දැනෙන සැහැල්ලුව අත්දකින්න, ආශ්වාසයේදී සහ ප්‍රශ්වාසයේදී ...

භාවනාව පිළිබඳ හිතේ ඇතිවන සුඛවාදී සිතිවිලි දකින්න. ඒ සිතිවිලි දකිමින් ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය ගැන සිහිය ඇති කරගන්න.

එම සිතිම් පවා අත්හරිමින් සිත වචනයේ පරිසමාප්ත අරුතින්ම තැන්පත් කරගන්නට ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුහුණු වන්න.

සමහර විට එක් මොහොතකට හෝ ආශ්වාසය පමණක්ම ප්‍රශ්වාසය පමණක්ම අත්දකින්නට ලැබෙයි. හිත කොහේවත් දුවන්නේ නැතුව. කිසිදු සිතිවිල්ලකින් තොරව අන්න එබඳු මොහොතක පූර්ණ වශයෙන්ම ඒකාග්‍ර වූ ඒ මනසේ, සිතේ පිරි ඉතිරි තිබෙන ප්‍රමෝදය විඳින්න පුහුණු වන්න, ආශ්වාසයේදී හා ප්‍රශ්වාසයේ දී...

කොපමණ ගැඹුරු වූ සැහැල්ලුවක් සහ ප්‍රබෝධයක් මේ ජීවිතය තුළ සැඟව තිබුණ ද කියා පසක් කරගනිමින් කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපි සමුගනිමු මේ භාවනාවෙන්.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

යළි නොඑන ගමන

කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් උසස් තලයන්ට මේ සිත දියුණු කිරීමේ නොවරදින අභ්‍යාස ක්‍රමයක් ගැන අප සති කිහිපයක සිට සාකච්ඡා කරමින් සහ ප්‍රගුණ කරමින් පැමිණියා. ආනාපානසතිය කීටිට සාමාන්‍යයෙන් සරලව ලැබෙන උත්තරය හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම, ඒ ගැන සිහියෙන් සිටීම, ඒ පිළිතුර වැරදි නැහැ. නමුත් එය ආරම්භයක් විතරයි. එතනින් පටන්ගෙන කෙතරම් මේ සිත සියුම් කළ හැකිදැයි කොතරම් සුක්‍ෂ්ම කළහැකි දැයි සහ කෙතරම් තියුණු කොට මුළුහත් කොට දියුණු කළ හැකි දැයි, බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පහදා දෙන ආනාපානසති සංඥාව ගැන හදාරන විට පැහැදිලි වෙනවා.

ආනාපානසති සංඥාව සහ සමාධිය ගැන පියවරෙන් පියවර අප දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා කළා, ඒ ගැන භාවනා කරන්න උත්සාහ ගන්නා. අද කතා කරන්න සහ සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒ අවසාන අවස්ථා ගැන, විදර්ශනා පැත්ත ගැන. මෙයට කළින් කතා කළ අංශ සියයට සියයක්ම සමථම නෙවෙයි. නමුත් වැඩිපුර සමථයට බර කොටස. වැඩිපුර සමාධියට වැටෙන පියවරවල්. අවසාන වශයෙන් අප සාකච්ඡා කළා ‘සමාදහං චිත්තං’ සිත මැනවින් එකඟ වෙනවා, සිත සමවදිනවා. වෙන කොතැනකවත් රැඳෙන්නේ නැහැ. පරස්පර අරමුණු සමග ගැටුමක් නැහැ. ‘සමාදහං’ එහි අර්ථය කෙලින්ම සමාදානය නෙවෙයි. සමාදානයට බොහොම කිට්ටුයි. කිසිම ගැටුමක් නැහැ. සියලු ගැටුම් සන්සිඳුණු සිතක්. ගැටුමක්

වූ විටයි සිත දුවන්නේ. හිත දුවන මීනෑම වෙලාවක බලන්න. එතන ගැටුමක් තිබෙනවා. ඔබට අවශ්‍යයි පත්තරේ කියවන්න. නමුත් හිතේ තව කොටසකට අවශ්‍යයි ගමනක් යන්න. මේ ප්‍රතිවිරෝධතාවයටයි හිත දුවනවා හිත එකඟ නැහැ කියන්නේ. ඔබට අවශ්‍යයි ඇහුම්කන් දෙන්න. නමුත් ඒ අතරම ආපසු ගෙදර යන ගමන ගැන කල්පනා කරනවා. දැන් ගැටුමක්. ඒ ගැටුම නිසා හිත දුවනවා. මේ සියලුම ගැටුම් සම්පූර්ණයෙන් ම උඩින්, මැදින්, යටින් අත්හැර පූර්ණ වශයෙන් ම හිත එකඟ වෙනවා. පූර්ණ වශයෙන් ම හිත සමවදිනවා. මේ ආශ්වාසයට සහ ප්‍රශ්වාසයට.

එය පුරුදු පුහුණු කළ යුතු දෙයක්. නිරායාසයෙන් සිදු වන්නේ නැහැ. සෑම පියවරක්ම සිහියෙන් පුහුණු කළ යුතුයි අනුපිළිවෙළට. 'සික්කි' මේ සික්කි කියන වචනේ තේරුම පුහුණු කරන්නේ ය. 'හික්මීම' කියන අදහසත් තියෙනවා. නමුත් එයට වඩා මෙතන ගන්න තියෙන්නේ මෙසේ පුහුණු කරන්නේය, එහෙම ඉගෙන ගන්නේය කියන අර්ථය. ශික්ෂණය ලබන්නේය. ශිෂ්‍යයා කියන්නේ ඉගෙන ගන්න කෙනාටනෙ. මෙසේ සිත පූර්ණ වශයෙන් ම සමවදින්නට ආශ්වාසයේදී පුහුණු වන්නේ ය. ප්‍රශ්වාසයේදී පුහුණු වන්නේය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනගැනීමක් නෙවෙයි. හුස්ම ගැන දැනගන්න තිබෙන කාරණා සියල්ල දැනගෙන අවසානයයි. කළහණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ මුළු සිතම පූර්ණ වශයෙන් ම සමාධියට පත්වූ විට සෑම ආශ්වාසයකදීම සහ ප්‍රශ්වාසයකදීම ඉන් එහාට ඔය සමාධි තත්වයේ දියුණු කිරීම් අවශ්‍ය නැහැ. ඉන් එහාට සමථයේ යාමක් මෙතැනට අවශ්‍ය නැහැ. මෙය හොඳටම ප්‍රමාණවත්. එතනින් එහාට ඇත්තේ අවබෝධයේ දොරටුවයි. එතකොට මේ සමථය ගොස් නතර වන්නේ කොතැන ද විදර්ශනාව පටන්ගන්නේ එතනින්. එතකොට සමථයේ අවසානය කියන්නේ විදර්ශනාවේ ආරම්භය ලෙස කියන්න පුළුවන්. නමුත් මේ කොතැනත් විදර්ශනාව තියෙනවා. විදර්ශනාව නැතිව අවබෝධයක් නැතුව

අනවබෝධයෙන් සහ මෝඩකමින් මෙපමණ දුරක් එන්න බැහැ. ආනාපානසතිය මූල සිටම අවබෝධයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතු භාවනාවක්. නමුත් මුලින් අවධානය යොමු කරන්නේ මේ සිත නිස්කලංක කරගැනීමට. මනස සන්සුන් කර ගැනීම සහ සමඵයකට පත් කරගැනීමටයි.

එතකොට ඒ සමඵයකට පත්වෙන්නේ යම් මොහොතකද එතන නතරවී ස්ථිර පදිංචිකරුවෙකු බවට පත්ව අවශ්‍ය නම් කෙනෙකුට සමාදානයෙන් සැතපෙන්නත් පිළිවන්. සැපදායක අත්දැකීමක් ලැබුණු විට එතන පදිංචි වෙන්න බලනවා. එතන දිගටම ඉන්න බලනවා. ඊළඟ දවසෙන් එතෙත්ටම එන්න බලනවා. දුර ගමනක් යන්න පටන් ගත් කෙනෙකු පටන්ගන්න තැනම වගේ පදිංචි වෙනවා. ඒ එතනම මදක් එහාට ගොස් එක් වංගුවක් හැරුණු තැනම පදිංචි වෙනවා. මොකද එතන සැපයි, හිටිය තැනට වැඩිය. ඇත්ත නමුත් එයට වඩා ඉදිරි ගමනක් තිබෙනවා. නැතිනම් ආපසු සිටිය තැනටම වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වෙලාවට හරි හොඳයි. හිත කොහේවත් දුටුන්නේ නැහැ. පුදුම සැපක් හිතටත් කයටත්. ටික වෙලාවකින් නැති වෙනවා. ආපහු මුලින් සිටි තැනටම වැටෙනවා. එම නිසා නැවත සිටි තැනට නොඑන ගමනකටයි විදර්ශනා ගමන කියන්නේ. සමඵය අනිච්චායයෙන්ම ආපසු සිටි තැනටම යැවෙන ගමනක්. හිතාමතා යන්නේ නැහැ. නමුත් යවන්න පුළුවන්. ඒ සාංසාරික පුරුදුවලට පුළුවන් ආපහු හිටිය තැනට ඇද ගන්න. සංයෝජන එහෙමම තියෙනවා. අර රබර් පටියක් වගේ ඇදිලා ඇදිලා ඇතට යනවා. නමුත් කොපමණ ඇතට ගියත් මේ සංයෝජන බැමිවලින් අප බැඳී නම් ඉන්නේ, වීරිය නැති වුණේ කොයි මොහොතකද අර සංයෝජන නමැති රබර් පටිවලින් සිටි තැනටම ආපසු ඇද ගන්නවා. එම නිසා මෙය ඇදෙන බැඳෙන සංයෝජන කඩාගෙන යන ගමනක්. ඒවා කැවුණු පසු කවුද අපව ආපසු ඇද ගන්නේ? කවුරුත් නැහැ.

අන්න එබඳු වූ යළි නොඑන ගමනකට වාහනයක් 'විපස්සනාව' කියන්නේ. නැවත නොඑන ගමනක් කීවිට බය හිතෙන්නත් පුළුවන්. අසුභ වචනයක් වගේ. නමුත් අප සාමාන්‍යයෙන් කියන නැවත නොඑන ගමන් සියල්ලම නැවත එන ගමන්. මරණය යනු නැවත නොඑන ගමනක්ය කීවත් එය ආපසු එන ගමනක්. එම නිසයි 'පුනර්' යන වචනය භාවිතා කරන්නේ. පුනර් යනු නැවත. පුනර්භව කියන්නේ නැවත භවයක් ලැබෙනවා. පුනරුත්පත්ති - නැවත උපදිනවා. අප හිතුවට මරණය කියන්නේ නැවත නොඑන ගමනක් කියා, නැවත එන ගමනක්. සංසාරයේ, මේ ලෝකයේ සහ මේ විශ්වයේ තියෙනවා නම් නැවත නොඑන ගමනක් ඒ ගමන විදර්ශනා ගමනයි. ඒ මාර්ගය විදර්ශනා මාර්ගයයි. එපමණයි. අනිත් සෑම මගකම ගිය විට ආපසු කරකී දවසක මෙන්න හිටිය තැනම ඉන්නවා. ඇතක යන්න පුළුවන් වංක ගිරියක වගේ, වංගු එහෙත් මෙහෙත් අරගෙන අපම දන්නේ නැහැ මෙන්න හිටිය තැනටම නැවත ඇවිත්. ලොකු දුර රවුමක් ගැසූ නිසා මතක නැතිවෙන්න පුළුවන්, මෙනත තමන් කලිනුත් පදිංචි වී සිටි බව. දැන් අලුත් තැනකට ආවා වගේ අලුතෙන් ගෙයක් දොරක් හදාගෙන නැවත පදිංචි වෙනවා පරණ තැනම. පරණ ඉඩමේම. කලින් ගෙය සාදා ඉවත දැමූ දැව දඬු, උළුවහු ආදියම නැවත පාවිච්චි කර අලුත් පන්නෙට හදාගන්නවා ගෙයක්. මතක නැහැ. හිතන්නේ දැන් අලුත් නිවසකයි ඉන්නේ කියා. මෙසේ ගෙයින් ගෙට යනවා. ඔය කොයි ගමනත් යළි එන ගමනක්. යළි නොඑනා ගමනකට තමයි විදර්ශනාව කියන්නේ.

කළඟණ මිත්‍රවරුනි, ඒ අධිෂ්ඨානය අපට තිබිය යුතුයි. භාවනා කරන්නේ යළි නොඑනා ගමනකට. ඒ අවබෝධය සහ අධිෂ්ඨානය නැතිනම් මේ සමාධි සුවයේ පදිංචි වෙනවා. එය රමණීය සැපක් කළඟණ මිත්‍රවරුනි, පුරුදු පුහුණු කර බලන්න ආනාපානසතිය එක දිගට පුළුවන් තරම් කාලය අරගෙන, එය අද්විතීය සුව වින්දනයක්. ඒ සුවය මෙලොව සියලුම විදින සැපවලට වඩා අති රමණීයයි.

එතන නැවතී ඉන්න පුළුවන් කාලයක්. නමුත් සිටි ගමන්ම ආපසු යන්න වෙනවා. යන්න වෙනවා මුලින් හිටිය තැනටම. ආපසු වැටෙන්න පුළුවන්. එම නිසා අධිෂ්ඨානය වැදගත්. ඉලක්කය කුමක්ද? අතර මග තැනක පදිංචි වීම නෙවෙයි. මේ ගමනම මේ සෑම පිය සටහනක්ම මකා දැමීම, ඒවා සටහන්ව තිබුණොත් පමණයිනේ ආපසු එන්නේ. පාර තිබ්බොත් තමයි ආපසු එන්න පුළුවන් වෙන්නේ. විදර්ශනා පුහුණුවෙන් මාර්ගයයි මඟියයි දෙදෙනාම වාෂ්ප වී යනවා. එවිට කවුද ආපසු එන්න ඉන්නේ? කවුරුත් නැහැ. ආපසු එන්නේ මොන පාරෙද? පාරකුත් නැහැ. එයයි විදර්ශනාව. විදර්ශනාව අවසානයේදී කරන කෙනෙකුත් නැහැ. කවුද විදර්ශනා කළේ? එහෙම කෙනෙකුත් නැහැ. එයයි අපූර්වත්වය විදර්ශනාව. ඒ විදර්ශනාව කෙනෙකු පටන් ගන්නවද ඒ තමන් විසින් ම පටන් ගන්න විදර්ශනාව විසින් විදර්ශනාව කළ කෙනත් අකුරුදහන් කරනවා. ඒ සඳහායි විදර්ශනා කරන්නේ. ඒ තැනැත්තා ඒ ආකාරයටම දිගටම පවත්වා ගැනීමට නෙමෙයි. ඒ නිසා මේ ගිය මඟත් ඒ මඟෙහි ගිය කෙනාත් සොයාගත නොහැකි වෙනවා. විදර්ශනාව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සරලව තෝරනවා. එතකොට අනාත්ම කියන්නේ එයටනේ. විදර්ශනාව කරන කෙනා ඉතිරි වෙන්නෙත් නැහැ.

කළහණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ පූර්ණ වශයෙන් ම කිසිදු බාහිර අතිරේක සිතිවිල්ලක්, චලනයක්, ගැටුමක් නැති ආශ්වාසයක් සමග පූර්ණ වශයෙන් ම එකඟ වෙන ප්‍රශ්වාසයක් සමග පරිපූර්ණ වශයෙන් ම එකඟ වෙන මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සමවදින, සිත ගැන අවධානය යොමු කරන්න. සමවදිනවා කියන්නේ දෙකක් වෙනම පවතිනවා නෙවෙයි. හිතයි හුස්මයි දැන් දෙකක් නෙවෙයි. දෙකක් විදිහට තිබූ මුල් යුගයේ අප අවධානය යොමු කරනවා. ඒ වගේ වචනයක්නෙ කියන්න වෙන්නෙ. සිත හුස්මට අවධානය යොමු කරනවා. ක්‍රියාව එකක් අවධානය යොමුකිරීම තව දෙයක්. මුලදී ඒ ආකාරයටයි මේ ආනාපානසතිය පටන් ගැනෙන්නේ. කොහේවත් තියෙන

හුස්මට අප අවධානයෙන් ඉන්නවා. සිත වෙන තැන්වලටත් යනවා. නැවත එනවා. අවසානයේ හිතයි හුස්මයි දෙකම එකක් බවට පත්වෙනවා. හිත කියන්නේ හුස්මට. හුස්ම කියන්නේ හිතට. සමවැදීම යනු එයයි. ඒ දෙකම සමාන වෙනවා. පොඩි වෙනසක්වත් නැහැ. ‘සමාදහං’ කිසිම වෙනසක් නැහැ. හුස්ම කියන්නේ හිතට, හිත කියන්නේ හුස්මට ‘සමාදහං’ කියන තැන ඒ පූර්ණ ඒකාග්‍රතාවය. ඉන්පසු කරන්නේ කුමක්ද? කළහණ මිත්‍රවරුනි, නුවණින් දැකීම. මොනවද දකින්න නියෙන්නේ? කුමක්ද ඉදිරියට පුරුදු කරන්න ඇත්තේ? ඔය එකඟ කිරීම පැත්ත නම් නෙවෙයි. එය අවශ්‍ය පමණට කර අවසානයයි. ආනාපානසතියෙන් තොරව ඒකාග්‍ර කරන ක්‍රම තව ඇති. මීටත් වඩා ඒකාග්‍ර කළ හැකි ක්‍රම. නමුත් මෙතනදී මේ තමා අග්‍රය. අග්‍රය කියන්නේ අග කෙළවර.

හිත නිදහස් කරගැනීමට පුහුණු වන්න

යෝගියා ඉගෙන ගන්නවා. ‘සික්ඛනී’ කෙසේද මේ හිත නිදහස් කරගන්නේ ‘විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛනී. විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛනී’ පුරුදු කරනවා, නැතිනම් පුහුණු වෙනවා. එසේත් නැතිනම් ඉගෙන ගන්නවා. හිත නිදහස් කරගන්නට ආශ්වාසයේදී සහ ප්‍රශ්වාසයේදී. මෙය ඉතාම වැදගත්. මේ හිත දැන් පූර්ණ වශයෙන් ම හුස්මත් සමග බද්ධ වී තිබෙන්නේ. එක්තරා දුරකට ඇබ්බැහි වීමක්. ඒ ඇබ්බැහි විමෝචන හිත මුදවා ගන්නට පුරුදු වෙනවා. දැන් මෙතනදී අත හරින්න නියෙන්නේ කුමක්ද? මේ හුස්ම ඒ හුස්මට නියෙන ඇලීම. ඒ නිසා ලැබෙන සැහැල්ලුව මේ දේවල්, මොනව හෝ ඒ මොහොතේ තමන්ට දැනෙනවද ඒ මොහොතේ දැනෙන්නේ කුමක්ද? ඒ දැනෙන දෙයින් හිත නිදහස් කරගන්නට පුහුණු වෙනවා. ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්. ‘විමෝචයං චිත්තං’ සිත නිදහස් කරගන්නට පුහුණු වෙනවා. ඒ මොහොතේ හිත බද්ධවෙන දේවල්වලින් හිත නිදහස්

කරගන්නට. යමකට බද්ධ වී එකට වෙළී එකිනෙක වැළඳගෙන මුල් අදින්නට දෙන්නේ නැහැ. කිසියම් දෙයක් හා හිත බද්ධ වෙනවද, කිසියම් දෙයක හිත වෙළෙනවද සහ කිසියම් දෙයක හිත පටලැවෙනවද කළඟණ මිත්‍රවරුනි, පුහුණු වෙනවා හා ඉගෙන ගන්නවා ඒ හිත නිදහස් කරගන්නට. ඒ සිත ඇත් කරගන්නට. ඒ සිත මැත් කරගන්නට. බලනවා ආශ්වාසයේදීත් පුළුවන්ද? ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුළුවන්ද?

මේ අභ්‍යාසය කළඟණ මිත්‍රවරුනි, වාඩිවී ආනාපානසති භාවනාව කරන විට අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු දෙයක්. ඒ වගේම සාමාන්‍ය ජීවිතයේදීත් කළහැකි, කළයුතු පුහුණු කළයුතු සහ ඉගෙනගත යුතු භෞද්‍ර ප්‍රතිපත්තියක්. මෙය නුවණක්. කුමක්ද නුවණ? කිසියම් දෙයකට හිත පටලැවෙනවා ද කිසියම් දෙයක් සමග හිත ප්‍රශ්නයකට අර අදිනව ද, ප්‍රශ්නයක් හදාගන්න බව දැනගත් මොහොතේම එයින් සිත නිදහස් කරගැනීම.

ආශ්වාසයකදී නම් සිත බැඳුනේ ඒ ආශ්වාසයේදීම අකහරින්න පුහුණු වන්න. ඊළඟ ආශ්වාසයටවත් ගෙනියන්න එපා. මෙය තමයි මෙතන කියන ඉතාම වැදගත්ම පණිවිඩය. දවස් ගණන්, අවුරුදු ගණන් ඔය බැඳීම් බද්ධවීම් පටලැවෙන ඒවාට වැවෙන්නට දීම නෙමේ, පුළුවන්නම් ඒ හුස්මේදීම අකහරින්න බලන්න. ඒ තමා ප්‍රඥාව. එයයි දක්‍ෂ්‍යාවය. බද්ධ වීම දක්‍ෂ්‍යාවයක් නෙවෙයි. බද්ධ වෙනවා, බැඳෙනවා, ඇලෙනවා, පටලැවීම, වෙළීම සහ යා වීම මේ එකක්වත් දක්‍ෂ්‍යාවයත් නෙවෙයි. දක්‍ෂ්‍යාවය නම් යා වෙන බව ඇලෙන බව බැඳෙන බව වෙළෙන බව බද්ධ වෙන බව ඒ සැණින්ම දැනගෙන හිත එතනින් නිදහස් කරගන්නට පුහුණු වීමයි. එයයි කුසලය. මේ භාවනාව තුළ අන්න ඒ පුහුණුව අප ලබනවා. යමක් සමග විශේෂයෙන් ආස්වාදජනක කරුණක් සමග භාවීම නොදැනුවත්ව සිදුවන දෙයක්. යාන්ත්‍රිකව සහ අසිහියෙන්. එම නිසා විශේෂ පුහුණුවක් ලැබිය යුතුයි සිහියෙන් එකී යාවීම සහ භාවීම අත්හරින්නට. කිසියම් වූ වහල් වීමක් දකින්නට

ලැබෙනවාද එම ආශ්වාසයේදීම නැතිනම් එම ප්‍රශ්වාසයේදීම එය අතහරින්නට පුහුණු වන්න.

කිසිදෙයක් නිත්‍ය නැති බව දකින්නට පුහුණු වන්න

ඊළඟට ‘අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’ ‘අනිත්‍ය’ අනුව දකිමින්, මෙතන තියෙනවා කිසියම් දෘෂ්ඨි කෝණයක්. ‘අනුපස්සති’ ‘අනිච්චානුපස්සි - අනුපස්සි’ කියන්නේ ඒ අනුව බලනවා. මේ දෘෂ්ඨි කෝණයෙන් බලන්න. තම තමන්ට හිතමතේ කල්පනා කිරීමම නෙවෙයි. මේ විදිහට බලන්න පුහුණු වෙන්න. කෙසේද අනිත්‍යයට අනුව බලන්නෙ ආශ්වාසයේදීත්, ප්‍රශ්වාසයේදීත්? කුමක්ද අනිත්‍යයට අනුව බලන්නෙ? ඒ එතන අත්දකින දේවල්, එතන සිද්ධ වෙන දේවල්. වෙන මොනවත් නෙවෙයි. වෙන කොහේවත් සිද්ධ වෙන දේවල් නෙවෙයි. කලින් සිදු වූ දේත් නෙවෙයි. අනාගතයේ සිදුවිය හැකි යැයි සිතන දේත් නෙවෙයි. වෙනත් තැනක සිදුවන දේත් නෙවෙයි. එතන ඒ මොහොතේ. මෙතන මේ මොහොතේ කුමක්ද සිදු වෙන්නේ? එය කුමක් වුවත් කමක් නැහැ. රත්තරන් මතු වුණත් කමක් නැහැ. කසල ගොඩක් තිබුණත් කමක් නැහැ. මොනව හෝ හොඳ නරක වැදගත් නැහැ. ලස්සන අවලස්සන වැදගත් නැහැ. සැප දුක විනිශ්චය කිරීමක් අවශ්‍ය නැහැ. කුමක්ද මෙතන සිදු වෙන්නේ? ඒ සිදු වෙන දේ අනිත්‍ය සේ දකින්න බලන්න. කලින් තිබුණේ නැහැ. දැන් තියෙනවා. ඒ කීම තුළම අනිත්‍ය මතුවෙනවා. සදාකාලික වෙන්න බැනෙ. සදාකාලික නම් අතීතයෙන් තිබුණා දැනුත් තිබෙනවා අනාගතයෙන් පවතීව්. කලින් තිබුණේ නැහැ. කලින් මේ ශබ්ද ඇසුණේ නැහැ. කලින් හිත මේ විදිහට සන්සුන් නැහැ. කලින් මේ ආශ්වාසය තිබුණේ නැහැ. කලින් මේ ප්‍රශ්වාසය තිබුණේ නැහැනෙ. කලින් තිබුණු ආශ්වාස සියල්ල ඉවර වී මේ මොහොතේ මේ සිදු වන ආශ්වාසය අනිත්‍යයි. කලින් තිබුණේ නැහැ. දැන් තියෙනවා. තව මොහොතකින් නැහැ. මේ මොහොතේ

මේ සිද්ධ වෙන ප්‍රශ්වාසයන් අනිත්‍යයි. මීට කලින් ජීවිතයේ කවදාවත් මේ ප්‍රශ්වාසය මෙසේ සිදු වී නැහැ. අනාගතයේ කවරදාකවත් මේ හුස්ම මේ විදිහට පිටකරන්නේත් නැතිවෙයි. මේ හුස්මත් වෙනස් වෙයි. පිටකරන කෙනත් වෙනස් වෙයි. සියල්ල වෙනස් වෙනවා. හැම ආශ්වාසයකදීම අනිත්‍යය අනුව දකින්නට පුහුණු වෙනවා. හැම ප්‍රශ්වාසයකදීම අනිත්‍යයට අනුව දකින්නට පුහුණු වෙනවා. එතන තියෙන හැම දෙයක්ම. සැහැල්ලුවක් තිබෙනවා නම් සැප තියෙනව නම් සැනසිල්ල තියෙනවා නම් සතුට තියෙනවා නම් ඒ සියල්ල පිළිබඳවත්. ඒ සියල්ලමත් අනිත්‍යයට අනුව බලන්න පුහුණු වෙනවා. ඒ කිසිවක් සදාකාලික කරගැනීමේ හීනය දකින්නේ නැතුව. ඊළඟ වතාවේ භාවනාවට වාඩි වන විට ඒ අත්දැකීම එසේම තිබිය යුතුයි කියන බොළඳ සිහිනයෙන් තොරව. ඒ සියලුම දර්ශන හා පසුතල ඊළඟ ජවනිකාවෙදී වෙනස් වෙනවා. ජවනිකාවෙන් ජවනිකාවට එකම වේදිකාවක්, එකම පසුතලයක් සහ එකම දර්ශන තලයක් පවත්වා ගැනීමකුත් නැහැ. වෙනස් වෙනවා. මේ සියල්ලේම නිත්‍ය නැති ස්වභාවය, සදාකාලික නොවන ස්වභාවය, තාවකාලික බව සහ කාලික බව දකිනවා ආශ්වාසයේදීත් එමෙන්ම ප්‍රශ්වාසයේදීත්. එසේ දකින්නට ඉගෙන ගන්නවා. පුහුණු වෙනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය ගන්නා තුරු සිටිද නැද්ද කිව නොහැකියි. අවිනිශ්චිත බව දැකීමට පුහුණු වෙනවා. එසේම මෙහි ඉදිරි පියවරවල් පුහුණු කිරීමට හැකි වේවිද නොහැකි වේවිද නිශ්චිත නැති බව ආශ්වාසයේදීත් එමෙන්ම ප්‍රශ්වාසයේදීත් දකින්නට පුහුණු වෙනවා. මෙතෙක් හුස්මත් සමග සිහියෙන් ආ ගමනේදී අත්දුටු සතුට, ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය හා දැඩි ප්‍රමෝදය පවා වෙනස්වන, පෙරලෙන, නැතිව යන අත්දැකීම් බව ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් දකින්නට පුහුණු වන්න. එම වර්ණවත් වූත් ආනන්ද ජනක වූත් සියලුම කායික හා මානසික සුබයන් පවතින්නේ අත්‍යවශ්‍ය හේතු හා සාධක පවතින තුරු පමණි. එම හේතු සාධක වෙනස් වන විට හදාගත් මේ සියලුම සුබ විභරණයන් නැතිව යන්නේය. එසේ දැකීමට

පුහුණු වන විට ප්‍රමෝදයට වඩා ගැඹුරු වූ නිශ්චලත්වයක්, ශාන්ත වූ උපේක්‍ෂාවක් බවට ඔබ පත්වන්නේය.

කිසිම දෙයකට නොඇලෙන්නට පුහුණු වන්න

අනතුරුව 'විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' දෘෂ්ඨි කෝණය විරාගයට අනුව හුරු කරනවා. විරාගය කියන්නේ නොඇලීම. කිසිම දෙයකින් සිත සරසා ගන්නේ නැහැ. දැන් යමකට ඇලුණාම ඒ දේට අනුව තමයි සිතිවිලි ගොඩ නැගෙන්නේ. බලන්න ගීතයකට ඇලුණත් ඉන්පසු හිතේ තියෙන්නේ ඒ ගීතයේ තියෙන සංකල්ප රූප. කැමකට හිත ඇලුණොත් හිත ඒ රසයෙන් වර්ණවත් වෙනවා. යමකට ඇලෙනවද ඒ ඇලුණු දේට අනුවයි සිත හැඩ ගැසෙන්නේ. හැඩය සකස් වෙන්නේ ඇලෙන ඇලෙන දේට අනුවයි. මේ සිත කියන්නේ ශුද්ධ වූ වස්තුවකට නොවෙයි. සිත හරියට ජලය වගේ. ඒ ඒ භාජනයේ හැඩය සහ වර්ණය ගන්නවා. රාගයේ හැඩය හා පැහැය ගත් සිත අවර්ණ කිරීමකුයි මෙහිදී සිදුවන්නේ. රාගයෙන් බැලුවොත් පෙනෙන්නේ සරාගී ලෝකයක්. ඔබ විසින්ම ඇති කරගනු ලබන රාගය විසින් ම ඔබවම වෙනස් කරනු ලබනවා. ඔබ අත්දකින ලෝකයත් පාට ගන්නනවා. එවිට රාගය කියන්නේ එසේ ඇලෙන ඇලෙන අරමුණට අනුව පාට ගැන්වීම, හැඩ වීම. නමුත් කිසිම දෙයකින් සිත හැඩගස්වා ගන්නේ නැතිව කිසිම දේකින් සිත වර්ණ ගන්වන්නේ නැතිව අවර්ණව තියා ගැනීමකට අප පුහුණු වෙනවා ආශ්වාසයේදීත් එමෙන්ම ප්‍රශ්වාසයේදීත්. පැහැදිලි සිත පිවිතුරු සිත, අවර්ණ සිත, හැඩයක් නැති ඒ නිර්මල සිත, නිර්මල ස්වභාවයෙන් ම තියාගන්න බලනවා.

ඒ අනුව දකින්නට බලනවා ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් කිසිම දේකින් කිලිටි කරගන්නේ නැතිව. සිත කිලිටි වෙන්න පුළුවන්. සිත තරම් වේගයෙන් කිලිටි වෙන්නේ නැහැ කළඟාණ

මිත්‍රවරුනි, වෙන කිසිම දෙයක්. මේ ඇඳුමක් එපමණ වේගයෙන් කිළිටු වෙන්නේ නැහැ. අපි දාගෙන සිටි පාවහන් කවදාවත් සිත තරම් වේගයෙන් අපවිත්‍ර වෙන්නේ නැහැ. සිතට අපවිත්‍ර වෙන්න ලොකු කාලයක් යන්නේ නැහැ. එකම එක තත්පරයකදී පුළුවන් එක හුස්මකදී සිත සම්පූර්ණයෙන් ම කිළිටි වෙන්නට. එනිසා සෑම ආශ්වාසයකදීම පුරුදු කරනවා මනස පිවිතුරු කරගන්නට. ‘විරාගානුපස්සි’ එසේ මනස රාගයෙන් තොර කරගන්නට සෑම ආශ්වාසයකදීම ඉගෙන ගන්නවා. සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම ඉගෙන ගන්නවා. ඒ විරාගය ස්පර්ශ කරනවා. අප සාමාන්‍යයෙන් ස්පර්ශ කරන්නේ රාගය. කෑම කනකොට ස්පර්ශ කරන්නේ රාගය. රාගයට අනුවයි කෑම මේසය දෙස බලන්නේ. රාගයට අනුවයි ඇඳුම් අල්මාරිය දෙස බලන්නේ. රාගානුපස්සිව රූපවාහිනිය බලන්නේ. රාගානුපස්සිවයි පත්තර කියවන්නේ. රාගානුපස්සිව තමයි පුද්ගලයන්ව ඇසුරු කරන්නේ. රාගානුපස්සිව තමයි මල්වත්තේ ගෙමිදුලේ මල් හා ගහකොළ සමග අප ගත කරන්නේ. මේ හැම තැනකම තියෙන්නේ රාගානුපස්සිය. රාගය අනුවයි ඒ හැම දෙයක් දිහාම බලන්නේ.

මෙයයි සාංසාරික පුරුද්ද. අතීතාවර්ජනය කරන්නෙන් එමෙන්ම අනන්ත සිහින මාළිගා ගොඩනගන්නෙන් රාගානුපස්සිවයි. අන්ත ප්‍රථම වතාවට අප පුරුදු වෙනවා සහ ඉගෙන ගන්නවා විරාගය අනුව දකින්නට. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසත් සමග රාගයක් නැහැයි කියා. නමුත් හුස්මට ඇති රාගය කෙතරම් ප්‍රබල ද කියා වැටහෙනවා දියේ ගිලී හුස්ම ගත නොහැකිව මරු විකලෙන් දඟලන විට, ඔබේ මුළු සේසතම පරිත්‍යාග කරන්න සූදානම් එක් හුස්මක් වෙනුවෙන්. ආශ්වාසය ඉවර කරන්නේ ප්‍රශ්වාස කිරීමේ ඕනෑකමින්. ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ඊළඟ හුස්ම ගැනීමේ ආශාවෙන්. පුහුණු කරනවා විරාගය ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්. ප්‍රශ්වාසයෙන් අනතුරුව තවත් හුස්මක් ගත යුතුයි කියන අපේක්‍ෂාව දකින්න. හුස්ම යනු අවේනතිකවම

සිදුවන දෙයක් නොවෙයි. එය සාමාන්‍යයෙන් සවේනනික සහ රාගනිශ්‍රිත ක්‍රියාවක්.

සිතේ ගමන නතර කරන්නට පුහුණු වන්න

'නිරෝධානුපස්සි අස්සසස්සාමිති සික්ඛති. නිරෝධානුපස්සි පස්සසස්සාමිති සික්ඛති' නිරෝධය කියන්නේ නතර කිරීම. සාමාන්‍යයෙන් රෝදය කියනවා දිගටම කරකැවෙන දේකට. පල්ලමක වගේ නම් රෝදයක් ඔහේ කරකැවී කරකැවී යනවා දිගින් දිගටම. තිරිංග තද කළේ නැතිනම් වේගයෙන් ගමන් කරාවි. නිරෝධය කියන්නේ තිරිංග දැමීමට. නතර කරනවා. මොනම දෙයක් ගැනවත් සිත වලනය නොකිරීමට පුහුණු වීම. මෙසේ ඉදිරියට සිත පෙරළීම නැවැත්වීමට පුහුණු වෙනවා ආශ්වාසයේදීන් ප්‍රශ්වාසයේදීන්. භාවනාව අරමුණු කරගෙනවත් භවය ගොඩනැඟීම නැවැත්වීමට ආශ්වාසයේදීන් පුහුණු වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේදීන් පුහුණු වෙනවා. මා මෙපමණ කලක් භාවනා කළා. තව ටික දුරයි යන්න තියෙන්නේ ආදි වශයෙන් භවගාමී වීම හෙවත් භව වලනය නැවැත්වීමට පුහුණු වෙනවා. මෙය විශේෂයෙන් පුහුණු කළයුතු දෙයක්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සියලුම අංග අතිවිශිෂ්ඨ ශ්‍රමයක් කැපකොට පුරුදු කළ යුතුයි. ලේසි නැහැ. බැරින් නැහැ. නමුත් ඔහේ හුස්මට හිත එකඟ කළාට වෙන්නේ නැහැ. සුවිශේෂී වීර්යයක් කැපකොට සිහියෙන් කළයුතු දේවල්. 'නිරෝධානුපස්සි' ආශ්වාසයේදී නිරෝධය අනුව දකින්නට පුරුදු වෙනවා. නිරෝධය අනුව දකින්නට ඔය ඇහෙන ශබ්ද ඇසුණා, එතනින් ඉවරයි. ඉන් එහාට ඒ කිසිදෙයක් සමග අප පෙරලෙන්නේ නැහැ. ඒ ශබ්දය රෝදයක් බවට පත්කොට සහ ඒ ශබ්දය වාහනයක් බවට පත්කොට කොහේවත් යන්නේ නැහැ. ශබ්දය ඇහෙනවා ඉවර වෙනවා. අප මෙතැනමයි. ස්පර්ශ දැනෙනවා. සිතිවිලි එනවා යනවා. අප ඒ කිසි දෙයක් සමග කොහේවත් යන්නෙ නැහැ. වර්තමාන අන්දකීම මුල්කරගෙන භව තණ්හාවෙන් හෝ විභව

තණ්හාවෙන් අනාගත මමෙකුට ප්‍රක්ෂේපනය නොකර සිටීමට ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුහුණුවන්න.

අයිතිකරුට ආපසු බාරදෙන්න

‘පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’ අතහැරීම සහ ඉවත දැමීම අනුව බලන්නට පුහුණු වෙනවා. දැන් මේ කාරණය ඉතාම වැදගත් කළහණ මිත්‍රවරුනි, ‘පටිනිස්සග්ගානුපස්සි’ යම්තාක් දේ ඔබ අල්වාගෙන තබාගෙන තිබෙනවාද, ඔබේ යැයි සිතා, ඒවා එකින් එක ආපසු අයිතිකරුට බාරදෙන්න. මෙතනදී හුස්ම පවා අපට අයිති නැහැ. සොබා දහමට අයිති දේ මමත්වයෙන් ගැනීම අතහැරීමට පුහුණු වන්න. භාවනා කරන්නේ ග්‍රහණය කරගන්න නොවෙයි. බදාගන්න නෙවෙයි. විසි කරන්නට පුහුණු වෙනවා. තමන් යනු භාවනා කරන කෙනෙකුය කියන සංඥාවක් ඉවත් කර දමන්න. ‘පටිනිස්සග්ගානුපස්සි’ තමන් භාවනානුයෝගියෙක්ය කියා හිතාගෙන ආ ගමන මෙතනින් ඉවරයි. අර සන්සුන් තැනකට ගොස් බද්ධපර්යංකයක් හදාගෙන උඩුකය සෘජුව තබාගෙන ගමනක් ආවනෙ. ඒ තැනැත්තන් සමග තව හිටියොත් එයත් එක්ක ආපහු යන්න වෙනවා. ඔන්විල්ලාවක් වගේ පැද්දෙනවා. කොපමණ උඩට ගියත් ආපසු සිටි තැනටම එනවා. ‘පටිනිස්සග්ගානුපස්සි’ අත හරින්නට, ඉවත් කරන්නට, ඉවත දමන්නට, ඒ අනුව හිතන්නට, ඒ අනුව දකින්නට පුරුදු වෙන්න. අත හරින්න ඔබ නමැති භාවනානුයෝගියාව. අතහරින්න ඔබ භාවනා කරන කෙනෙක්ය කියන සංඥාව. ඒ සිතිවිල්ලත් අතහරින්න. ඒ භාවනානුයෝගියාව අතහරින්න. ඒ තමයි අමාරුම දේ. බාහිර සියල්ල අතහැර ඇවිත් මෙතනදී ඉතුරු කරගෙන ඉන්නවා භාවනානුයෝගියාව. මම භාවනා කරනවා. මම ආනාපානසතිය වඩනවා. මායි මෙපමණ දුර ආවෙ. මා කොපමණ මහන්සි වුවාද, කොපමණ කැප කළාද ආදී ඒ සියලුම අයිතිවාසිකම්,

ග්‍රහණයන් අතහරින්න. ඒ සියලුම බැඳීම්, උපාදානයන්, මානයන් අතහරින්න. පුරුදුවෙන් ආශ්වාසයෙදීන් ප්‍රශ්වාසයෙදීන් තමන්වම අත්හැරීමට. භාවනානුයෝගියෙකු නැති භාවනාවක් මෙතනදී සිදු වන්නේ. භාවනානුයෝගියෙකු කොහිද? භාවනා ඉතිහාසයක් හදාගැනීම අත්හැර දමන්න. අතීතය නැවත අතීතයට පවරන්න.

කළහාණ මිත්‍රවරුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට දේශනා කළ නැතිනම් කියාදුන්න මේ සංඥා දහය ගැන අපගේ සීමිත දැනුමට අනුව කතා කළා එකින් එක. මේ ආනාපානසති සංඥාව අවසානම සංඥාවයි. එහි අවසාන පියවර ගැනයි අප කතා කළේ මෙතැනදී මුලින්ම සඳහන් කළා සේ අප ගිරිමානන්ද සූත්‍රයට අමතරව සතිපට්ඨාන හා ආනාපානසති සූත්‍ර දේශනාත් අදාළ කරගෙනයි මෙම කෙටි පැහැදිලි කිරීම කළේ. ඒ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය නිමා වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා “මේ සංඥා දහය ඉගෙන ගෙන අර අසනීපෙන් ඔත්පලව, ආබාධිතව වේදනාවෙන් පෙළෙනවා කියූ ඒ ගිරිමානන්ද හාමුදුරුවන්ටත් කියන්න. මේ ඇසූ ලෙසටම වෙන මොනවත් දාන්න එපා. මේ අහපු විදිහටම කියන්න. එසේ ඇසූවිට ගිරිමානන්ද හාමුදුරුවන්වහන්සේ සනීපවෙයි.”

ආනන්ද හාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩමකොට ගිරිමානන්ද හාමුදුරුවන්ට මේ දස සංඥා බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් ඉගෙන ගන්න විදිහටම කියනවා. එයයි ආනන්ද හාමුදුරුවන් වහන්සේ ළඟ තිබූ සුවිශේෂී දක්‍ෂ්‍යාවය. අනන්‍යතාවය. අතින් පයින් මොනවත් දාන්නේ නැහැ. අඩු කරන්නේ නැහැ. වැඩි කරන්නේ නැහැ. සංස්කරණය කරන්නේ නැහැ කපන්නේ කොටන්නේ නැහැ. අතිශයෝක්තින් නැහැ. ඉතාම මධ්‍යස්ථ මාධ්‍යවේදියෙක් වගේ. මාධ්‍යවේදීන් සාමාන්‍යයෙන් මධ්‍යස්ථ නැහැ. කෙසේ හෝ පූර්ණ මධ්‍යස්ථ මාධ්‍යවේදියකු සේ අර බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ දේ ඒ විදිහටම ගිරිමානන්ද හාමුදුරුවන්ට කියනවා කරුණාවෙන්.

නිකම් ඔහේ වාර්තාවක් කියවනව වගේ නෙවෙයි. කරුණාවෙන් දේශනා කරනවා. ඒ කරුණාව නිසාමනේ ඇරියුම් කළේත් ආනන්ද භාමුදුරුවන්. ගිහිල්ලා බලන්න අන්න ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවෝ ලෙඩ වෙලා ඉන්නවා කියා. ඒ කරුණාවෙන්ම ඒ සංඥා දහය දේශනා කළා. එතකොට ඒ සංඥා දහය අහන ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන් වහන්සේ ඒ රෝගයෙන් ඒ ආබාධයෙන් නිදහස් වෙලා සම්පූර්ණයෙන් සුවපත් වෙනවා. ඒක තමයි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ කථාන්දරය.

අප වසරක් පමණ කළහණ මිත්‍රවරුනි, සාකච්ඡා කරමින් ආවේ මේ හරය, මේ අභ්‍යන්තරය ගැනයි ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ. අද අවසාන වශයෙන් කතා කළේ මේ ආනාපානසති භාවනාවේ අවසානම කොටස් පහ ගැන. හිත නිදහස් කරගැනීමට පුරුදු වීම. වෙනස්වීම. කිසිදෙයක් නිත්‍ය නැති බව දකින්නට පුරුදු වීම. කිසිම දෙයක් එක්ක බද්ධ නොවී කිසිම දේකට අනුව මනස සකස් කරගන්නේ නැතුව පාටගන්වන්නේ නැතුව විරාගය අනුව ජීවත් වෙන්න ලබන පුහුණුව. ඊළඟට කිසිම දෙයක් සමග දුර ගමන් යන්නේ නැතුව එතන එතනම නතර වීම නිරෝධය සහ අවසානයේ මේ සියලුම කයිවාරු ටික අතහරින්නට නවත්වන්නට පුරුදු වීම. ඒ භාවනාව කළ කෙනත් එයාවත් අත හරිනවා. තමන් එබඳු කෙනෙකුයි කියන සංඥාව – දිට්ඨිය – මානය ඒවාත් අත්හැර දමනවා.

කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනාව න්‍යායයක් නෙවෙයි. ප්‍රායෝගික දෙයක්. ශුද්ධ විද්‍යාවක් නෙවෙයි ව්‍යවහාරික ශිල්පයක්, කළහැකි දෙයක්. පරිහරණය කළහැකි දෙයක්. ඒ බව කිසියම් මට්ටම්වලින් ඔබත් මාත් අත්දැක තිබෙනවා. තව ගැඹුරට යන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා විවේකය හොයා ගන්න. කල්දාන්නට එපා. විවේකය හොයාගන්න. හොයාගෙන බලන්න. පඩිපෙළක් නගිනවා වගේ නෙවෙයි. මනසට සියුම් වෙන්න ඉඩදෙන්න. සුක්ෂම වෙන්නට ඉඩදෙන්න. සිහියෙන් යුතුව ආශ්වාසයෙදින් ප්‍රශ්වාසයෙදින් දැනෙන දේ අඳුනගන්න. දැනෙන

දේ හොඳට නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ දේ අතහරින්න. තබා ගන්න උත්සාහ නොකර ඒ දේ අතහරින්න. ඒ අතහැරීමේ සැහැල්ලුව අත් දකින්න. ඒ සැහැල්ලුවට හිත ඇලෙන හැටි දකින්න. ඒ ඇලීමත් අතහරින්න. අප ඊළඟ සතියේදී මුළු ආනාපානසතියම සරලව සංක්ෂිප්තව මුලු පියවරවල් ටික මතක් කරගනිමු. එතෙක් මේ භාවනාව වඩන්න පුරුදුවෙන්න. ගෙදරදීත් පුළුවන් හැමතැනකදීමත්. විවේකයක් හොයාගෙන දවසක් දෙකක්, සතියක්, මාසයක් වුවත් කමක් නැහැ පුළුවන්නම් වටිනවා. ඒ අධිෂ්ඨානයෙන් කළහැක මිත්‍රවරුනි, අපි ටිකවෙලාවක් අද කතා කළ කාරණාවලට සාවධාන වෙමු. සිහියෙන් යුක්තව භාවනා කරමු.

භාවනාව

දුරයන සිත දකින්න. බලන්න දැනෙනවද ඔබට හුස්ම ගන්න බව සහ පිටකරන බව ...

දැනෙන ශබ්දවලට දෙන තැන අඩු වෙනවා. අඩුවෙන් අඩුවෙන් ශබ්දය හුදු භෞතික ඇසීමක් විතරයි. මනස ආශ්වාසයත් සමගයි. ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාස පමණයි. හිත අත්දකින යම්තාක් දේ තියෙනවද ඒ සියල්ල තුළ ඇත්තේ මොහොතක පැවැත්මක් පමණයි....

කලින් මොහොතේ තිබුණේ නැහැ, මේ මොහොතේ තිබෙනවා. ඊළඟ මොහොතේ නොපවතීවී. මොහොතක පැවැත්මක් ඇති දේකට කුමකට ද ඇලෙන්නේ? 'විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛතී' නොඇලීම පුහුණු කරන්න ආශ්වාසයේදීත්. ප්‍රශ්වාසයේදීත්....ඇලෙන්නට නෙවෙයි භාවනා කරන්නේ....

මෙසේ විදර්ශනා නුවණ දියුණු කිරීමේ අටියෙන් ආශ්වාස සහ ප්‍රශ්වාසයෙහි සිහිය පවත්වා ගැනීමේ භාවනාව වඩන්න. එදිනෙදා ජීවිතය තුළ කෙනෙක් දුරට මේ විදසුන් නුවණින් කටයුතු කරන්නට පුළුවන් ද කියන ඒ ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණත් සමග කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපි අවසාන කරමු මේ භාවනා වැඩ සටහන.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සාරාංශය

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළුභූෂණ මිත්‍රවරුනි, ජීවිතයේ නිමක් නැති බලාපොරොත්තු ඇති කරගන්නට, නිමක් නැති බලාපොරොත්තු පසුපස හඹායන්නට, යොදාගන්න මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, භාවනාවේදී අප පාවිච්චි කරනවා ඒ ගමන නවත්වන්නට. දුක් විඳින්නට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළ අප, දුක නැතිකර ගන්නට ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයම යොදාගන්නවා. අපට හොරෙන්, අපට රහසින් කෙළවරක් නැති ආශාවන් සජීවි කොට, අපව දුකට පත් කරන්නට ඇතුල්වුණු සහ පිටවුණු ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය භාවනාවේදී අප යොදාගන්නවා, විරාගය පිණිස, ජීවිතයට ආලෝකයක් ලබාදෙන්නට. ඒ දුක නැතිකරන්නට, දුක ඉක්මවා යන්නට, මේ ජීවිතය තුළදීම ශාන්තිය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නට.

එයයි ආනාපානසති භාවනාව, නැතිනම් ආනාපානසති සමාධිය කියන්නේ. ඒ පිළිබඳව කිසියම් දීර්ඝ වූ විවරණයක අප ප්‍රායෝගික මට්ටමෙන් යෙදුණා පසුගිය සාකච්ඡා වාර කිහිපයකදීම. අද ඒ සියල්ල කැටිකොට අප උත්සාහ කරනවා සංක්ෂිප්තව ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදීත්, සතිපට්ඨාන හා ආනාපානසති සූත්‍රයේදීත් ආනාපානසති භාවනා සමාධියට පිවිසෙන හැටි, ප්‍රගුණ කරන හැටි පියවරෙන් පියවරට සාකච්ඡා කරන්නට.

මෙතනදී වැදගත්ම කාරණයක් තමයි කළුභූෂණ මිත්‍රවරුනි, මේ හුස්ම සම්බන්ධයෙන් ඔබටත් මටත් අනුගමනය කළ හැකි

ක්‍රියාමාර්ග තුනක් තිබෙනවා. එකක් තමයි අමතක කර දමා සිටීම. හුස්ම ගන්නවාද? පිටකරනවාද අප ශ්වසනය කරන ජීවියෙක් ද? එය අමතක කොට අපට ඉන්න පුළුවන් මෙතෙක් කාලයක් සිටියා වගේ. ශරීරය හුස්ම ගනියි, පිටකරයි. අප දුවනකොට ඒ ප්‍රමාණයට හුස්ම ගනියි. අප බර ඔසවනවිට ඒ ප්‍රමාණයට හුස්ම ගනියි. හිත වේගවත් වෙනවිට එයටත් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වේගයෙන් හුස්ම එයි යයි. අප ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්නට අවශ්‍ය නැහැ. අපේ ගමන අපට යන්න පුළුවන්. ඒ පළවෙනි ක්‍රමය. යාන්ත්‍රිකව ජීවත්වීම.

ඊළඟ ක්‍රමය නම් මේ හුස්ම තමයි ජීවය කියා කියන්නේ. මේ හුස්ම තමයි හැම ආශාවකටම ප්‍රාණ වායුව සපයන්නේ. ඔය කිසිම ආශාවක් කළහණ මිත්‍රවරුනි, තෘප්තිමත් කරගන්නට බැහැ හුස්ම නැතිනම්. හිතේ තිබෙන ඕනෑම බලාපොරොත්තුවක් සඵල කරගන්නට හුස්ම ගන්න පිටකරන්න ඕනෙ. ඒ නිසා මේ ආශාවට ප්‍රාණය දෙන හුස්ම පාලනය කිරීම තුළින් ආශාව පාලනය කරන්නට පුළුවන්ය කියන දර්ශනයක්, විද්‍යාවක්, අභ්‍යාසයක් ලෝකයේ ඇති වුණා. එයට කියනවා ප්‍රාණයාම කියා. එය යෝග අභ්‍යාසයක්. අප දන්නවා සිද්ධාර්ථ බෝධිසත්වයාණන් වහන්සේන් මේ ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයේ යෙදුණා, අප්‍රාණක ධ්‍යානය වැඩුවා කියා අපේ බෞද්ධ පොත්පත්වල සඳහන් වෙනවා. එයින් බලාපොරොත්තු වුණේ මේ හුස්ම තමයි මේ හැම ආශාවකටම ජීවත් කරවන්නේ. ඉතින් එබඳු වූ හුස්ම කෙනෙකුට පුළුවන්නම් පාලනය කරන්න ඒ හුස්ම හරහා අර නොදන්නා නොපෙනෙන ආශාවක් කෙනෙකුට පුළුවන් කළමනාකරණය කරගන්න, පාලනය කරගන්න. එබඳු වූ දෘෂ්ඨියකින් සහ ආකල්පයකින් ලෝකයේ ඇතිවුණා දර්ශනයක් යෝග දර්ශනය, ප්‍රාණයාම දර්ශනය. එතනදී යම් යම් අභ්‍යාස ක්‍රම තියෙනවා හුස්ම ගැනීම, රඳවා ගැනීම, පිට කිරීම, නොගෙන සිටීම යන මේ අවස්ථා හතර පිළිබඳ කිසියම් රිද්මයකට ඒ හුස්ම ගැනීම, රඳවා ගැනීම, පිටකිරීම, නොගෙන සිටීම කරනවා. කළහණ මිත්‍රවරුනි, මේ ක්‍රමයට

පුළුවන් කය පාලනය කරගන්න බොහොම හොඳට සහ ඉතාම ඉක්මනට. අප වෙහෙසට පත්වුණු විටෙක ඔය විදිහට කෘත්‍රීමව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිතා මතා පාලනය කිරීමෙන් අර වෙහෙස ඉතාම ඉක්මනට අඩු කරගන්න පුළුවන්. එසේ කය ශක්තිමත් කරගන්නත් පුළුවන්. කය වෙහෙසට පත්ව, දුර්වලව තියෙන වෙලාවට ගැඹුරු ආශ්වාස කිහිපයක් ප්‍රශ්වාස කිහිපයක් කිසියම් රිද්මයකට, රටාවකට ගැනීමෙන්, පිටකිරීමෙන්, රඳවා ගැනීමෙන් කය ශක්තිමත් කරගන්නත් පුළුවන්. සමහර අසනීප සුවකරගන්නත් පුළුවන් වෙයි. ඒවාට ඔරොත්තු දෙන මට්ටමට කයේ ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරගන්නත් පුළුවන්. ඒ කයට විතරක් නෙවෙයි මනසටත් කිසියම් බලපෑමක් කරන්න පුළුවන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළින්. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පාලනය කිරීමෙන් මානසික බුද්ධිමය අංශයක් වන මතකය තීව්‍ර කරගන්න පුළුවන්. මතක තියාගන්න අවශ්‍ය කාරණාවලට පිවිසෙන්න කලින් ගැඹුරු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිහිපයක් කිරීමෙන් ඒ වෙලාවේ මනසේ තියෙන විසිරුණ බව පිටකිරීම තුළින් මනස ටිකක් නිරවුල් කරගෙන අවධානය යොමු කිරීමෙන්. එසේම යමක් තේරුම් ගන්න කලිනුත් ඔය ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයක්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අභ්‍යාසයක් කිරීමෙන් ඒ බුද්ධිමය පැත්තත් වර්ධනය කරගන්න පුළුවන්. එබඳු පර්යේෂණ ලෝකයේ කර තිබෙනවා ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පාලනය කිරීමෙන් මොළයේ සිද්ධවෙන සුභවාදී වෙනස්කම් පිළිබඳව. එසේම ආවේග පාලනයටත් හුස්ම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ආවේගශීලී වුණු මොහොතක දුකට පත්වුණු, කෝපයට පත්වුණු, බියට පත්වුණු, ආශාවෙන් පෙළඹුණු මොහොතක ඒ ආශාව, දුක, තරඟ, බිය වෙනුවට හුස්මට අවධානය යොමුකොට කිසියම් ලයකට, රිද්මයකට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමෙන් අර ආවේගය තාවකාලික වශයෙන් සමනය කරගන්න පුළුවන්. මනස නොසන්සුන් වූ මොහොතක ඉතාම ඉක්මනට සන්සුන් කරගන්නට පුළුවන් හුස්ම පාලනය කිරීමෙන්. ඉතින් අර ආවේග පාලනය කිරීමට, දුක පාලනය කිරීමට, ස්මරණ ශක්තිය දියුණු කරගන්නට මේ හුස්ම පාවිච්චි

කරන්න පුළුවන්. ආයුෂ පාලනය කරන්නත් පුළුවන්. එය වෙනම විද්‍යාවක්. අපේ හදවත, පෙනහළුවලට ක්‍රියා කරන්නට පුළුවන් උපරිම වාර ගණනක් තියෙනවා කියා කියනවා. පෙනහළුවක් කී වාරයක් ගැහෙන්න පුළුවන්ද? උපදින කොටම උපරිම වශයෙන් ගැහෙන්න පුළුවන් වාර ගණනකින් යුක්තවයි පෙනහළුවක් උපදින්නේ. එය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් උපරිම වාර ගණනක් තියෙනවා. හදවත ස්පන්දනය වෙන්න පුළුවන් වාර ගණනකුත් ඇති. දැන් අප දන්නවා මනස කලබල වුණු වෙලාවකට මේ සියලුම ඉන්ද්‍රියන් වේගයෙන් ගැහෙනවා පෙනහළුවත් වේගයෙන් වැඩ කරනවා. හදවතත් වේගයෙන් ගැහෙනවා. එක මිනිත්තුවක් තුළ ආවේගශීලී වුණු පුද්ගලයෙකුගේ හෘද ස්පන්දනයේ සහ පෙනහළුවල පිම්බීම හැකිලීමේ වාර ගණන වැඩියි. ඉතාම ඉක්මනට ඒ පෙනහළුවල සහ හෘදයේ ආයුෂ කෙටි වෙනවා. ඒ වාර ගණන ඉක්මනින් අවසන් වෙනවා. කාලය නෙවෙයි ආයුෂ කියන්නේ මේ ශරීරය වැඩ කරන වාර ගණන. එතකොට පෙනහළුව, හෘදය විතරක් නෙවෙයි ඒ වේගයට මුළු ශරීරයම හැම සෛලයක්ම වැඩ කරනවා. එම නිසා මේ ආවේගශීලී වීම, ආයුෂ කෙටිවෙන්න එක් හේතුවක්. මේ අභ්‍යාස තුළින් කෙනෙකු සන්සුන් වනවිට මිනිත්තුවකට ගැනෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රමාණය අඩුවෙනවා. එක මිනිත්තුවක් තුළ හෘද ස්පන්දනය අඩුවෙනවා. එවිට වැඩි කාලයක් හදවත පෙනහළුව ඒ ආශ්‍රිත සියලුම ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රියාකිරීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. මෙය ඒකාන්ත වශයෙන් කියන්න බැහැ. තවත් බොහෝ වූ බාහිර සාධක බලපානවා. කෙසේ හෝ මේ හුස්ම කළහණ මිත්‍රවරුනි, පාලනය කිරීමෙන් ඒ ආයුෂත් පාලනය කරගැනීමට පුළුවන් කිසියම් දුරකට.

මෙසේ ජීවිතයේ බොහෝ වූ දේවල් පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා හුස්ම පාලනය කළහම. එතනදී තමයි මේ හුස්ම පාලනය කිරීම ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයක් බවට, භාවනාවක් බවට එකල සිටි යෝගීන් පත්කර ගත්තේ. හැබැයි අවසාන වශයෙන් බැලුවහම ආයුෂ කොපමණ දික් කළත්

මරණය නවත්වන්නට බැහැ. එය ස්ථිරයි. ඒක අවුරුද්දකින් ද දෙකකින්ද කියන්න බැහැ. සමහර විට අප කතා කරනවා හිමාලයේ සිටින යෝගීන්ගේ වයස අවුරුදු පන්සියයි, දාහයි, දෙදහස් පන්සියය ඉක්මවෙන බව. එම කතා අසා විශ්මයට පත්වෙනවා. නමුත් මරණය ජය අරගෙන නෙවෙයි ඒ ඇත්තන් ඉන්නේ. එබඳු වූ අභ්‍යාස තුළින් පුළුවන් ආයුෂ දික් කරගන්න. එය බොහොම පැහැදිලි විද්‍යානුකූල ශාස්ත්‍රීය කාරණයක්. නමුත් ඒ සැම දෙනාම මරණයට පැරදෙනවා. පාලනය කිරීම සහ ජයගැනීම කියන්නේ දෙකක්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පාලනය කරන කෙනා අවසානයේ පරදිනවා. ජයගන්න බැහැ. ඒ නිසා ඔය සියලුම යෝග අභ්‍යාස මගින් ජීවිතය පාලනය කරන්න යනකොට තමන් පාලකයෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ දේ තමන්ට යටත් දෙයක් බවට පත්වෙනවා. නමුත් අවසානයේ දවසක තමන් පරදිනවා.

ස්වාමි පුරුෂයෙකුට පුළුවන් භාර්යාවක් පාලනය කරන්න. භාර්යාවකට පුළුවන් ස්වාමි පුරුෂයෙකු පාලනය කරන්න. ඒ දෙන්නටම පුළුවන් ළමයින්ව පාලනය කරන්න. ළමයින්ටත් පුළුවන් දෙමව්පියන් පාලනය කරන්න. සමහර විට ගුරුවරුන්ට ශිෂ්‍යයින් පාලනය කරන්න පුළුවන් වගේම ශිෂ්‍යයින්ට ගුරුවරුන් පාලනය කරන්න පුළුවන්. රජයකට පුළුවන් ජනතාව පාලනය කරන්න. නමුත් අවසානයේ පරදිනවා. මන්ද ඒ සියලුම පාලනයන්ගේ සීමාවක් තියෙනවා. පාලනය අසීමිත දෙයක් නෙවෙයි. ඒ යම් යම් න්‍යාය ධර්ම තාවකාලික වශයෙන් කල්දාන්න පුළුවන්. හැබැයි දවසක ඒ න්‍යාය ධර්ම ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නවා. නවත්තන්න බැහැ පාලනය කිරීමෙන්. නමුත් පාලකයා අවසානයේ පරාජිතයෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ නිසා ඔය යෝග අභ්‍යාස සහ එබඳු වූ අනෙකුත් සියලුම පාලන අභ්‍යාසවලින් කොපමණ ප්‍රතිඵල තිබුණත් මේ විමුක්තිය පැත්තට එනකොට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ජයග්‍රාහකයෙකු නෙවෙයි පරාජිතයෙකු වෙනවා. ආශාව කෙනෙකුට පාලනය

කරන්න පුළුවන්. නමුත් දවසක ඒ තැනැත්තා පරාජිතයෙකු බවට පත්වෙනවා.

තරහා පාලනය කිරීම එකක්. තරහා ජයගැනීම තව එකක්. දුක පාලනය කිරීම එකක්. දුක ජයගැනීම එයට හාත්පසින්ම වෙනස් කාරණයක්. මෙයයි දෙවැනි ක්‍රමය හුස්ම සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කරන්න පුළුවන්. හුස්ම පාලනය කිරීම බොහෝම දියුණු දර්ශනයක්. ලෝකයේ තියෙන නොයෙක් ආගම් හා සසඳන විට හුස්ම මුල් කරගත් යෝග දර්ශනය උතුම් ආගමක්. මක් නිසාද ඒ ආගම මනුෂ්‍යයා ගෙනගියා සෑහෙන ඉහළ තැනකට, අර බාල බොළඳ භක්තියෙන් වැඳ වැඳ තම විමුක්තිය සඳහා නොපෙනෙන නිර්මාතෘවරයෙකුට යදිමින් සිටිය මිනිසුන්ට තම විමුක්තියේ වගකීම තමාටම බාරදී ඉහළ ආධ්‍යාත්මික මට්ටමකට ගෙන ගියා. ඒ විද්‍යාව ඒ දර්ශනය බොහෝම උතුම් දර්ශනයක්. ඒ දර්ශනයේ පරතරයට ගියා සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා. අවසානයේ හුස්ම ගන්නවද නැද්ද කියා කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැරි තැනකට එතුමා පත්වුණා. බොහෝ දෙනෙක් හිතුවා මිය ගොස් කියා. එපමණ දුරට පුළුවන් හුස්ම පාලනය කරන්න. කළහණ මිත්‍රවරුනි, තව කෙනෙකුට අඳුනගන්න බැහැ සියලුම නවීන උපකරණවලටත් අඳුනගන්න බැරි තරමට කෙනෙකුට පුළුවන් හුස්ම පාලන කරන්න. එසේ කළ යෝගීන් හිටියා. අදත් ඉන්නවා. යම් යම් පර්යේෂණ සඳහා ඉදිරිපත් වුණා. හුස්ම ගන්නවා ද පිටකරනවා ද හදවත ගැහෙනවා ද නැද්ද ඒවා බලන්න පුළුවන් දර්ශක තියෙනවනේ. ඒ සියලුම දර්ශක පෙන්නුවා හරියට මියගිය කෙනෙකුගෙ, හරියට මෘත ශරීරයකට ඒ උපකරණ සවි කළ විට පෙන්නන ලෙස. කිසිදු ස්පන්දනයක් නැහැ. එසේ කාලයක් සිට මෙන්න මෙයා නැඟිටිනවා.

සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා එවැනි තැනකට ගියා. අනික් අය හිතුවා මැරිලා කියා. දැන් සියල්ල සම්පූර්ණයි. නැහැ උන්වහන්සේගේ සිහිය ක්‍රියාත්මක වුණා දිගටම. එම සිහි

නුවණට වැටහුණා මෙය නෙවෙයි විමුක්තිය. මෙතෙන්ටත් එන්න පුළුවන්. ඕනේ නම් මැරුණා වගෙන් ඉන්න පුළුවන්. ආශාව එන්නේ මූලික වශයෙන් ඉන්ද්‍රියයන් උදව් කරගෙනනේ. එනකොට ඒ සියලුම ඉන්ද්‍රියයන් මරා දමන්න පුළුවන්. විමුක්තිය එයයි කියා ලෝකය හිතුවා. අදත් හිතනවා. නමුත් උන්වහන්සේගේ සිහි බුද්ධියට පෙනුණා තාම විඤ්ඤාණය වැඩ කරන බව. ආශාව තියෙන බව. ශරීරයේ නෙමෙයි එය හිතේ තියෙන කාරණයක්නේ. ආශාව තියෙන්නේ කනේ නෙවෙයි හිතේනේ. ආශාව තියෙන්නේ දිවේ ද? නැහැ. නාසයේ ද? නැහැ. මේ ශරීරයේ ද? නැහැ. එය විඤ්ඤාණයට, හිතට සම්බන්ධ කාරණයක්.

මේ සියලුම ඉන්ද්‍රියයන් නිර්වින්දනය කළත්, ආශාව ඉතාම සියුම් විදිහට අර නිර්වින්දිත විඥානය තුළ තිබෙනවා. හරියට සිසිර නිද්‍රාවක් වගේ. හිම වලස්සු එහෙම ඉන්නේ මාස ගණනක්. නමුත් ආපසු ඊළඟ සෘතුව ආවහම නැවතත් මරාගෙන කනවා. ඒ දරුණු රෝදු හිම වලසම තමයි. මෙන්න මනසේ ආශාවන්ගේ, කෙලෙස්වල, හැඟීම්වල ස්වභාවය. ඒ නිසා උන්වහන්සේට තේරුණා මෙය නෙවෙයි විමුක්තිය. මෙය නෙවෙයි ආශාවේ නිමාව. නැවතුවම් තිත. මේ අතෘප්තිය ජයගත්තා නෙවෙයි පාලනය කළා පමණයි. ආශාව පාලනය කිරීමයි, ආශාව ජයගැනීමයි දෙකක්. අන්න එතනදී අහන්න කෙනෙකුත් නැහැ. උපදෙස් ගන්න කෙනෙකුත් නැහැ. ඒ සියලුම ගුරුවරුන්ගෙන් උපදෙස් අරගෙන යන්න පුළුවන් කෙළවරටම ගියා. හවාග්‍රයටම ගියා. උන්වහන්සේ පාවිච්චි කරන වචනය තමයි හවාග්‍රය. හවයේ අවසාන දශමයටම ගියා. හැබැයි ඒ දශමයත් හවයේම තමයි තියෙන්නේ. හවයෙන් එපිට නෙවෙයි. දැන් කුමක්ද කරන්නේ? කාගෙන්ද අහන්නේ? කවුද ගුරුවරයා? එසේ තීරණයක් නැතිව සිටින විට උන්වහන්සේට මතක් වුණා කුඩා අවධියේ අර වජ් මඟුල දවසේ පිය රජතුමා කුඹුරට බැහැලා ඉන්න විට එළිමහනේ පලක් බැඳගෙන ඇතුල්වෙන

පිටවෙන හුස්ම දිහා බලාගෙන හිටියා නේද කියා. මේ බලාගෙන සිටීම අමුතුව දෙයක්. අපුර්ව අත්දැකීමක්. එතෙක් කල් කවුරුත් එබඳු දෙයක් කියා තිබුණේ නැහැ. නැතිනම් අමතක කර දැමීමා. මොකටද ආධ්‍යාත්මය ගැන හිතන්නේ. පුළුවන් තරම් විනෝද වෙන්න. ‘කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය’ එහෙම නැතිනම් ‘අන්තකිලමථානු යෝගය’ සියල්ල පාලනය කරන්න. නැහැ, ඒ අන්ත දෙකෙන් ම තොරවුණු පැත්තකට වෙලා බලා සිටීම කියන ඒ සිහියට, සතියට උන්වහන්සේ පිටිසුණා. එසේ පිටිසී ඒ බෝ මැඬදී ඒ නිසංසල පරිසරයේදී උන්වහන්සේ දිගටම ඒ අභ්‍යාසයේ යෙදුණා.

ආනාපානසතියේ උත්පත්ති කතන්දරයයි ඒ. කළුරාණ මිත්‍රවරුනි, අර අන්ත දෙකට නොගොසින් තමයි උන්වහන්සේ ජයගත්තේ. අප කියනවා මාර සටනින් ජයගත්තා. මාර පරාජය කළා. ඒ මොන වචනයෙන් කිව්වත් උන්වහන්සේ අපරාජිත පුද්ගලයෙකු බවට පත්වුණා. ඒ නිසා උපක ආජීවක ඇසු විට ඔබ කවුද? දිනු කෙනෙක් ද? ජින කෙනෙක් ද? ජයග්‍රාහයෙකු ද කියා. එවිට බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පැවසුවා පරිසමාප්ත අර්ථයෙන් ම තමන් වහන්සේ ජයග්‍රාහකයෙකු බව. නිකම් ජින කෙනෙක් නෙවෙයි අනන්ත ජින කෙනෙක්. නැවත නොපරදින සේ ජයගත් කෙනෙක්. ආපනු වැටෙන විදිහට පැරදුණු කෙනෙක් නෙවෙයි. අනන්ත ජින කෙනෙක් බවට පත්වෙන්නේ පාලනය කිරීමෙන් හෝ නොසලකා හැරීමෙන් නෙවෙයි. පූර්ණ අවධානයෙන් බලාගෙන සිටීමෙන්.

එම නිසා උන්වහන්සේ මේ ආනාපානසති සමාධිය ගැන වර්ණනා කරනවා. වඩන්න, ඉතාම උතුම් ප්‍රතිඵල තියෙන අභ්‍යාසයක්. මේ එකම වූ ධර්මය කෙනෙක් වඩනවද ඒ තැනැත්තා ඒ අවස්ථාවේම දුක් කෙළවර කරනවා. වැඩිකල් යන්න කලින්. ඒ අවස්ථාවේ බැරි වුණොත් අඩුම ගානේ මරණය අවස්ථාවේ හරි දුක් කෙළවර කරගන්නවා. මක්නිසාද

මේ හුස්ම පිළිබඳ සිහියෙන් ඉන්න පුරුදු වුණු කෙනෙකුට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, අවසාන හුස්මත් සිහියෙන් පිටකරන්න. දැන් එතනදී තමයි ප්‍රශ්නය. මේ අන්තිම හුස්ම කියා දැනෙනකොට මහ බයක් එනවා. විශාල බියක් ඇතිවෙනවා. හිතන්න වතුරේ ගිලෙන කෙනෙකුට කොපමණ බයක් එනවද? ආපසු හුස්ම ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ කියා ඇඟටම දැනෙනකොට. මරු විකලෙන් කෑ ගහනවනෙ. එබඳු තත්වයකටත් පත්වෙනවා අර අවසාන මොහොතෙදී. එතනදී දැනෙනවා නැවත හුස්ම ගන්න බැරි බව. නමුත් තවදුරටත් හුස්ම ගන්න ආශාව තියෙනවා. තවදුරටත් හුස්ම අරගෙන ඉටුකරගන්න දහසකුත් එකක් ආශාවන් තිබෙනවා. දැන් ඒ සකලවිධ ආශාවන් මරු විකලෙන් දඟලනවා තව එක හුස්මක් ගන්න. එසේ අරගලයක යෙදෙන අතර නැවත හුස්ම ගන්න බැරි තත්වයකට පත්වෙනවා. ඉතින් එයයි මරණයේ වේදනාව. එයයි මරණයේ දුක.

මෙතන ගන්න බැරි වූ හුස්ම තව තැනකට ගන්නවා ගිහිල්ලා. නමුත් මේ ආනාපානසතිය ප්‍රගුණ කරන කෙනෙකුට තේරෙන කොට මෙය අවසාන හුස්මයි කියා අනපේක්ෂිතව බලාපොරොත්තුවකින් තොරව ඒ හුස්මට පිටවෙන්න ඉඩදෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔය මරණානුස්සති භාවනාව පිළිබඳ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ විමසුවා “කෙසේද මහණෙනි, ඔබ මරණානුස්සතිය වඩන්නේ?” එතනදී එක් එක් ස්වාමීන් වහන්සේලා තම තමන් මරණානුස්සතිය වඩන ආකාරය කීව්වා. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒවා විවේචනය කළේ නැහැ. නමුත් අවසානයේ තවත් එක් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් පිළිතුරු දෙනවා “මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන. මෙය මාගේ අවසාන ආශ්වාසය විය හැකිය. මෙය මාගේ අවසාන ප්‍රශ්වාසය විය හැකියි කියන සංඥාවෙන් තමයි මරණානුස්සතිය වඩන්නේ.” බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ සාදුකාර දුන්නා එතෙන්දී, “ඔබ තමයි නියම විදිහට මරණානුස්සතිය වඩන්නේ” කියා.

මක්නිසාද ජීවිතය කියන්නේ හුස්මටනේ. පණ දෙන්නේ හුස්ම. කවුද දන්නේ කාටද කියන්න පුළුවන් මේ ගන්නේ අවසාන ආශ්වාසය නෙවෙයි කියා. මේ පිටකරන්නේ අවසාන ප්‍රශ්වාසය නොවෙයි කියා කාටද සහතික වශයෙන් ම කිව හැක්කේ. තව හුස්ම වාර ලක්ෂයක්, කෝටියක් ගන්න තරම් අපට කල් තියෙයි කියා සිතමින්, තව ලක්ෂ කෝටි ගණනක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාර පිළිබඳ ආශාවෙන් බලාපොරොත්තු කන්දක් තබාගෙන අප ජීවත් වෙනවා.

අන්න එබඳු අවස්ථාවක කිසියම් ආශ්වාසයක් අවසාන ආශ්වාසය බවට, කිසියම් ප්‍රශ්වාසයක් අවසාන ප්‍රශ්වාසය බවට පත්වන විට ඒ තැනැත්තා මහා කන්දක් උඩින් පල්ලෙනාට වැටෙනවා. කවුද දන්නේ සහතික වශයෙන්ම ඊළඟට මොනවා වෙයිද කියා. සියයට සියයක්ම ඇත්ත කියනවා නම් කියන්න පුළුවන් දැන් හුස්ම ගන්නවා දැන් හුස්ම පිටකරනවා එපමණයි. ඊළඟ මොහොතේදී හුස්ම ගනී ද නැද්ද කියන්න බැහැ. අන්න එබඳු වූ වර්තමාන මොහොතක අතහැරීමේ සංඥාවෙන් මේ ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම තුළ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ සහතිකයක් දෙනවා ඒ පුහුණුව තුළින් දුක් කෙළවර කරන්න පුළුවන්. එහෙම නැතත් මරණාසන්නයේ, මැරෙන්න මොහොතකට කලින් හෝ දුක ජයගත් කෙනෙකු සේ ජීවිතයෙන් සමුගන්න පුළුවන් ජීන කෙනෙකු සේ. පරාජිත කෙනෙක් විදිහට නෙවෙයි ජයග්‍රහකයෙකු ලෙස. ඒ සහතිකය දෙන්නේ කවුද අනන්ත ජීන වූ බුදුන් වහන්සේ. සාමාන්‍ය කෙනෙක් නෙවෙයි. නිකම් පොතක් කියවා උපුටා දක්වන කෙනෙකු නෙවෙයි. තව කෙනෙක්ගෙන් අසා අතරමැදි ඉඳගෙන එහෙත් අරගෙන මෙහාට දෙන කෙනෙකුත් නෙවෙයි. කාගෙවත් පණිවුඩකරුවෙක් නෙවෙයි. ඒ හුස්මම අනන්ත ජයග්‍රහණයක් සඳහා අනන්තයටම ජයගන්නට උපයෝගී කරගත් අනන්ත ජීන බවට පත් වූ ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි අපට කරුණාවෙන් කියන්නේ මේ හුස්ම දිහා බලන්න. මේ හුස්ම

භාවනාවක් කරගන්න. එසේ කරගත්තොත් ඔබ එතනදීම දිනයි. එතනදී දිනන්න බැරිවුණත් ජීවිතයේ දහසකුත් එකක් යුතුකම් වගකීම් මැද ඔබ දිගින් දිගටම මේ හුස්ම පිළිබඳ සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහ කළොත් අවසාන ආශ්වාසයේදී හෝ අවසාන ප්‍රශ්වාසයේදී ඔබ දිනයි. පරදින්නේ නැහැ.

එබඳු වූ උත්තේජනයක් තියෙන කෙනෙකුයි කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ නැතුවම බෑයි කියන සමාජයෙන්, රූපවාහිනියෙන්, යාළු මිත්‍රයන්ගෙන්, දුරකථනයෙන්, ඇලීම් බැඳීම් ගොඩක් තියෙන තැනකින් තාවකාලිකව හෝ ඇත්වී විවේකී හුදෙකලාවක් හොයා ගන්නේ. එසේ හුදෙකලාවක් හොයාගෙන ඒ වෙලාවට හෝ එබඳු හුදෙකලා වූ ආරණ්‍ය, කැලෑ, වනාන්තර, ගස් මුල්, කවුරුත් නැති කාමරයක්, කුටියක් වැනි තැනක් හදාගෙන, හොයාගෙන වාඩි වෙනවා. වාඩිවීම අවශ්‍යයි. ඒ ගැන අප කතා කළා. මේ භාවනාව තුළ මේ ඉරියව්ව අපට නිතර නිතර වෙනස් කරන්න බැහැ. ඒ ගැන හැම විටම හොය හොයා ඉන්නත් බැහැ. ඒ නිසා කිසියම් ආසනයකට යන්න. පුංචි පුටුවක් වුණත් කමක් නැහැ. නැතිනම් බද්ධ පර්යංකය ඒ පර්යංකය හෝ පුටුව ඔබව බලාගනිවි, ශරීරය බලාගනිවි. ඔබ ඒ ගැන නැවත නැවත සැලකිලිමත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ නිසා 'පල්ලඔකං ආභුජිත්වා' පලක් බැඳගෙන උඩුකය සෘජුව තියාගන්න. එහාට මෙහාට වකුටු කරන්නේ නැතුව. 'පරිමුඛං සතිං' සිහියට ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්න. වෙන මොනවටවත් නෙවෙයි. මේ උඩින් යන්න ගන්න උත්සාහයක් නෙවෙයි. හිත එකඟ කරන්න ගන්න වෑයමක් නෙවෙයි. හුදෙක් සිහියෙන් ඉන්න ගන්න උත්සාහයක්. ඒ නිසා සිහිය ඉදිරියට ගේන්න. 'පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා' සිහියට මුල් තැන දෙමින් සිහිය මුල්තැනේ තබාගෙන. 'සෝ සතෝව අස්සසති. සතෝ පස්සසති' සිහියෙන් යුතුවම ආශ්වාස කරන්නේය, සිහියෙන් යුතුවම ප්‍රශ්වාස කරන්නේය. ඒ පරිසරයේ තියෙන නිස්කලංක භාවයට අවධානය යොමු කරන්න හිත නිවෙන්න ඉඩදෙන්න.

ඒ පරිසරයේ තියෙන සන්සුන්භාවයේ කොටසක් බවට මනස පත්කරන්න ඉඩදෙන්න. ඉන් අනතුරුව යොමු කරන්න අවධානය ඉරියව්වට. සෘජු වූ උඩුකයට. පලක් බැඳගෙන වාඩි වී තිබෙන ශරීරයට. ඉඩදෙන්න ශරීරයත් එක්ක එකතු වන්නට. අනතුරුව හුස්ම දැනෙන්නේ නැතිනම් සිහියෙන් ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය කරන්න. හිතා මතා, අඳුනගන්න ආශ්වාසය යනු කුමක්ද? අඳුනගන්න ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ කුමකටද? හරියට දොරටුවක සිටින කෙනෙකු යම් සේ අඳුනගන්නවාද ඇතුල්වෙන කෙනා සහ පිටවෙන කෙනා වෙන වෙනම පැහැදිලිව මැනවින් එසේ අඳුනාගන්න ඇතුල්වෙන හුස්ම සහ පිටවෙන හුස්ම.

මේ හුස්මත් සමග ටික වේලාවක් සාවධාන වනවිට කෙනෙකුට පේනවා සමහර හුස්ම ඇතුල් වෙන්න සෑහෙන වෙලාවක් ගන්නවා. සමහර හුස්ම වේගයෙන් ඇතුල් වෙනවා. එසේම සමහර ප්‍රශ්වාස වැඩි කාලයක් ගන්නවා. සමහර ප්‍රශ්වාස හෙමිහිට. මේ වෙනස නිරීක්ෂණය කරන්න ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට. ‘දීසංවා අස්සසන්තෝ දීසං අස්සසාමිති පජානාති පස්සසාමිති පජානාති’. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ නම් දැනගන්න දීර්ඝයි කියා. එක විටම බැහැ. ටික වේලාවක් බලාගෙන සිටින විටයි වැටහෙන්නේ ආ මේ හුස්ම දීර්ඝයි. ක්‍රමයෙන් හිත ගත නිවෙන විට තැන්පත් වන විට සංසිදෙන විට ලොකු හුස්මක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. අන්න එවිට ‘රස්සංවා අස්සන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති’ කෙටි නම් හුස්ම කෙටි බව දැනගන්න. දැන ගන්න - පජානාති. ඊළඟට ‘සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’. සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන්නේ සමස්ත කයෙහි ම ක්‍රියාවලියක්. ඒ නිසා සමස්ත කායික ක්‍රියාවලිය ම එහෙම නැතිනම් සමස්ත ශරීරය කෙරෙහිම සාවධාන වෙන්න. සෑම ආශ්වාසයකදීම සහ සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම. මෙතැනින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනගැනීම ඉවරයි. මැනවින් දන්නවා මෙය ආශ්වාසයක් බව. මෙය ප්‍රශ්වාසයක්

බවත්. ඒ පිළිබඳ දැන් රහසක් නැහැ. ඒ පිළිබඳ ආයෙත් සැකයක් නැහැ. ඒ නිසා හැම ආශ්වාසයකදීම මුළු ශරීරයම අත් දකින්න. සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම මුළු ශරීරයම අත් දකින්න. එසේ පුහුණු වෙන්න. 'සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' එසේ පුහුණු වෙන්න.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොදැනී ගියොත්, අවුල් වුණොත් ආපහු හුස්ම දැනගන්න. හුස්ම අඳුනගන්නම අන්න සෑම ආශ්වාසයකදීම සමස්ත ශරීරයම දැනෙනවා ද එහෙම දැනුණාට පස්සේ මේ සමස්ත ශරීරයම, ශරීරයේ කුඳු මහත් සියලු කටයුතු සම්පූර්ණයෙන්ම සංසිදෙන සේ ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය පුහුණු කරන්න. කොතැනක හෝ වේදනාවක් අපහසුතාවයක් තියෙනවානම් ඒ අපහසුතාවයට වේදනාවට මනස යොමුකොට එය සංසිදුවා ගනිමින්, 'පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පස්සංභයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' ආශ්වාසයේදී නැතිනම් ප්‍රශ්වාසයේදී සමස්ත ශරීරයම සැහැල්ලු කරන්නට පුරුදු වෙන්න. මෙය පුහුණුවක්. මෙසේ සමස්ත ශරීරයම සැහැල්ලු වූ විට අන්න දැනෙනවා ලොකු ප්‍රීතියක්. එවිට නැවතත් ශරීරය ගැන හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. තිබහ, වෙහෙස, ඒ වැසිකිළි කැසිකිළි යාමේ ඕනෑකම නැහැ. දාඩිය දැමීම් නැහැ. ඉරියව් වෙනස් කරගන්න ඕන නැහැ. මහන්සිය නැහැ. අසනීප නැහැ. කැස්ස නැහැ.

ඒ හැමදෙයක්ම සංසිදී ගොස්. 'පස්සම්භයං කායසංඛාරං' ඒ සකලවිධ වූ කායික කටයුතු සංසිදී තැන්පත් වෙලා. එසේ තැන්පත් වූ විට කොපමණ සතුටක් දැනෙනව අන්ද කළ‍්‍රාණ මිත්‍රවරුනි? අන්න ඒ සතුට අත්දකින්නට පුහුණු වෙන්න ආශ්වාසයේදී සහ ප්‍රශ්වාසයේදී. 'ප්‍රීතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පීතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' ඒ ප්‍රීතියත් සමග එන සැප මානසික දෙයක්. කොපමණ සතුටක් ද මනසට. එතන තියෙන සැප අත්දකින්න. සිත සිතා ඇතිවන සතුට නෙවෙයි. එසේ සිතා සතුටු වුණත් නැතත් එතන කොපමණ

සැපක් තියෙනවද? ඒ සැප අත්දකින්න පුරුදු වෙන්න ආශ්වාසයේදී සහ ප්‍රශ්වාසයේදී ‘සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති, පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති’.

මෙසේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අභ්‍යාසය පියවරෙන් පියවරට පුහුණු කළයුතු දෙයක්. ඒ නිසා හැම පියවරකටම සිහිය තිබිය යුතුයි. ඔහේ හුස්මට සිත එකඟ කිරීම නෙවෙයි භාවනාව කියන්නේ. එය නොවෙයි ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ. එයට වඩා ඉතාම සවිඥානිකව සිහියෙන් යන ගමනක්. එක තැන සිටීමක් නෙවෙයි. මෙන න යන්න ගමනක් තියෙනවා. එම ගමනේ යම් යම් ම. සන්ධි ගැන තමයි මේ කතා කරන්නේ. ඒ ම. සන්ධි දෙකක් අතර තව පුටි හන්දි තියෙන්න පුළුවන්. ඒ සියල්ලම මාර්ග සිතියමේ නැහැ. මාර්ගයක තියෙන හැම අතුරුපාරක්ම, හැම ගහක්ම, හැම ගල්කණුවක්ම අදින්න ගියොත් ඒ රට වගේම ලොකු මාර්ග සිතියමක් අවශ්‍ය වෙනවා. සිතියමක ප්‍රධාන, අතරම. නොවෙන, අතරම. වෙන්න හේතුවෙන තැන් අඳුරගෙන ඒ තැන් තමයි සටහන් කරන්නේ. එබඳු මාර්ග සිතියමක් තමයි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේත් එමෙන්ම ආනාපානසති සූත්‍රයේත් සඳහන් වෙන ආනාපානසති සංඥාව. මෙම භාවනාව කරගෙන යනවිට මෙන න සඳහන් නොවෙන වෙනස් වූ අත්දැකීම් ලැබෙන්න පුළුවන්. ඒවාට ලොකු තැනක් දෙන්නට එපා. ඒවයේ එල්ලිල ඉන්නක් එපා. තතර වෙන්නත් එපා. එය වැරදින් නැහැ. අතරම. වීමකුත් නෙවෙයි. නමුත් ඒවා අඳුනගන්න. අඳුනගෙන අතහරිමින් මේ මාර්ගයේම යන්නට පුරුදුවෙන්න.

මෙසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයින් පටන්ගෙන කය නැති තැනකට එනවා. ඉන්පසු මේ හුස්ම දැනෙන්නේ සිතට. හුස්ම යනු සිතින් දකයුතු දෙයක් බවට පත්වෙනවා. සිතට දැනෙන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ නිසා ආශ්වාසයේදීත් සතුටුවෙන ප්‍රීතිවෙන ඒ සිත දකින්නට පුරුදු වෙන්න. ‘චිත්තසංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී

පස්සසස්සාමිති සික්ඛති' ආශ්වාසයේදීන් ප්‍රශ්වාසයේදීන් මානසික කර්තව්‍යයන් දකින්න සතුටුවෙන, ප්‍රීතිවෙන එකඟවෙන සිහියෙන් ඉන්න. ඒ බලාපොරොත්තු තියෙන මනස දකින්න. සෑම ආශ්වාසයකදීම හිතේ ස්වභාවය දකින්න. සෑම ප්‍රශ්වාසයකදීම හිත දකින්න. හිත කොහොමද මේ වෙලාවේ. හුස්ම නෙවෙයි දකින්නේ. හුස්ම දැක ඉවරයි. දැන් ඒ හුස්ම ගන්න හැම අවස්ථාවකම හුස්ම පාලමක් කරගන්නවා. කැඩපතක් කරගන්නවා. දර්ශනයක් කරගන්නවා මනස දකින්නට. මුලින් හුස්ම දැක්කා. අනතුරුව කය දැක්කා. දැන් මනස දකිනවා. එසේ දකිමින් සකල විධ වූ මානසික කර්තව්‍යයන් අනභරින්නට පුරුදු වෙන්න. ඒවත් එක්ක ඉන්න එපා.

කිසිම දෙයක් හිත හිත ඉන්න පුරුදු වෙන්න එපා. මේ භාවනාව තුළ ඒ සෑම සිතිවිල්ලක්ම අනභරින්න. සතුට අනභරින්න. සතුට ගැන සිතීම අනභරින්න. හිත එකඟ වෙනවද ඒ ගැන සිතීම අනභරින්න. 'පස්සමභයං චිත්තසංධාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති. පස්සංභයං චිත්ත සංධාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' ඒ මානසික සිතිවිලි, මානසික චලනයන් භාවනා දියුණුව ගැන ඇති අපේක්ෂාවන් සංසිඳවා ගන්නට පුරුදු වෙන්න. ආශ්වාසයේදීන් ප්‍රශ්වාසයේදීන් භවය ගොඩනගන්නට වැයම් කරන්න එපා. තැන්පත් වන්න පුරුදු වෙන්න. එසේ අනභරිම තුළ කිසිදු චලනයක් නැති, නිස්කලංක නොසැලෙන හිත දකින්නට පුළුවන්. 'චිත්ත පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' හුදු සිත, පිවිතුරු මනස, ප්‍රභාෂ්වර හිත පෙනෙන්නට වෙනවා. එතෙක් සිත නෙවෙයි අප දැක්කේ සිතිවිලි. එතෙක් අප සිත කියා කියුවේ කල්පනා කිරීමට, සිතීමට, ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට. සියලු ප්‍රතික්‍රියා කිරීම් කල්පනා කිරීම් ගොඩනැඟීම් නැති අර ප්‍රභාෂ්වර මනස දකින්න පුරුදු වෙන්න, ආශ්වාසයේදීන් ප්‍රශ්වාසයේදීන්.

හුස්ම නොදැනීම නෙවෙයි භාවනාවේ දියුණුව කියන්නේ. හුස්ම සියුම් වෙන්නට පුළුවන්. නමුත් ඒ සෑම සියුම් ආශ්වාසයක්

තුළම සමස්ත භවයේ කථාන්දරය තියෙනවා. ඒ කථාන්දරය කියවන්න පිටුවෙන් පිටුවට. ආශ්වාසයෙන් - ආශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් - ප්‍රශ්වාසයට. ඔබ නමැති කථාන්දරය කියවන්න. අන්න එතනදී මේ මනසත් තමන්ගේ සියලු දිවා රාත්‍රී, අතිකාල වැඩ, අනවශ්‍ය වැඩ සියල්ලම අතහැරීමෙන් පරිපූර්ණ වශයෙන් ම විවේකයට පත්වෙනවා. එය කොපමණ සතුටක් ද. සතුටටත් එහා ගිය වෙසෙසින්ම ප්‍රමුදිත වීමක්, ආනන්දයක්. අන්න ඒ ආනන්දය අත්දකින්නට, ඒ වෙසෙසින්ම ප්‍රමුදිත වීම අත්දකින්න සෑම ආශ්වාසයකදීම ප්‍රශ්වාසයකදීම. දැන් හිතන්න දෙයක් නැහැ. භාවනානුයෝගියා හුදු ප්‍රමෝදයේ ගංගාවක් බවට පත්වෙනවා. මක් නිසාද තවදුරටත් කයේ කථාන්දරයක් එතන නැහැ. මනසේ කථාන්දරයත් එතන නැහැ. ඒ දෙදෙනාම නිහඬ වී, ඒ දෙන්නාම තැන්පත් වී දැන්. එබඳු තැන්පත්වීමක කොපමණ ප්‍රමෝදයක් ඇද්ද? ‘අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛතී අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛතී’ වෙසෙසින්ම ප්‍රමෝදයට පත්වුණු සිත අත්දකින්න පුහුණු වෙන්න, ආශ්වාසයෙදින් ප්‍රශ්වාසයෙදින්. එය ප්‍රාර්ථනා කිරීමකින් නෙවෙයි, සිතීම අත් හැරීම තුළයි. ගොඩනැඟීම අත්හැරීම තුළයි. එසේ මනස පත්වෙන විට සතුටේ උල්පතක් බවට, ප්‍රමෝදයේ ගංගාවක් බවට, ආනන්දයේ සාගරය බවට නැවත හිතට වෙන කිසිදු බාහිර අරමුණක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. කොහේටවත් දුවන්න ඕන නැහැ, මක්නිසාද සොයන සතුට උපරිම වශයෙන් මනස තුළම තිබෙනවා. හිත හැමතැනම දුවන්නේ සතුට හොයාගෙන. හොයන සතුට සියදහස් ගුණයකින් උපරිම මට්ටමෙන් මේ හිතේම තියෙනවානම් ඒ හිත ආයෙ කොහේවත් දුවන්නේ නැහැ. ‘සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛතී සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛතී’ සිත පූර්ණ වශයෙන් ම සමවදිනවා. පූර්ණ වශයෙන් ම හිත සමවෙනවා. සමාධියට පත්වෙනවා. සමාහිත වෙනවා. එසේ සමාහිත කරගන්න. එසේ සමාහිත වන්නට පුහුණු වෙනවා ආශ්වාසයෙදින් ප්‍රශ්වාසයෙදින්.

දැන් එතැනින් අප කිව්වා මේ සමථ භාවනා කොටස ඉවරයි කියා. ඉතින් මේක සමථ කියා හරියටම වෙන් කරන්න බැහැ. ඔය හැම තැනකම සිහිය, නුවණ තියෙන්නට ඕනෑ. නමුත් සාමාන්‍ය කඩඉමක් විදිහට ගත්තහම සමථයෙන් යන්න පුළුවන් උපරිම තැන තමයි ඔතන. ඉන්පසු අන්න එන්නේ විදර්ශනා පැත්තට. පූර්ණ වශයෙන්ම විදර්ශනාව. ඒ සඳහා 'අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.' හදාගන්න සතුට ඇතුළු හදාගත් යම්තාක් දේ තිබෙනවා ද ඒ සියලුම හදාගන්න දේවල්, උඩු යටිකුරු වෙනවා. උපන්න දේවල් මැරෙන දේවල් බවට පත්වෙනවා. ගත්ත හුස්ම පිටකරන හුස්මක් බවට පත්වෙනවා. අන්න ඒ ස්වභාවය අනුව දකින්න පුහුණු වෙන්න ආශ්වාසයෙදිත් ප්‍රශ්වාසයෙදිත්. කිසිම තැනක් සදාකාලිකයි කියා නතරවෙන්න හදන්න එපා. ඔය සදාකාලිකයි කියා හිතන සෑම නවාතැන් පලක්ම තාවකාලික ලැගුම්හල් පමණක්ම බව දකින්න ආශ්වාසයෙදිත් ප්‍රශ්වාසයෙදිත්. ඒ අනුව දකින්න පුරුදු වෙන්න. ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න පුහුණු වෙන්න. ඊළඟට 'විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' එසේ දකින විට ඒ තැන්වලින් සදාකාලිකත්වයක් හොයන්නේ නැහැ. සදාකාලික සැපක් තියෙනවා කියා ඇලෙන්නේ නැහැ. ඒ තැන් සදාකාලික සැපක් කියා සලකුණු කරගන්නේ නැහැ. එසේ නොඇලෙන්නට පුහුණු වෙන්න ආශ්වාසයෙදිත් ප්‍රශ්වාසයෙදිත්. 'නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති' විරාග නිරෝධ දෙකම බොහොම සම අර්ථයෙන් යන කාරණා කළඟණ මිත්‍රවරුනි, නමුත් මේ හැම තැනකම කියන්නේ යමකට ඇලෙනවට වැඩිය නොඇලීමේ සුවය දකින්න. නොඇලීමම මාර්ගය සේ දකින්න.

කිසියම් තැනකට ඇලී බැඳී තියෙනවනම්, භාවනාවට හෝ සමාධියට හෝ සිහියට හෝ එය අතහරින්න. ධර්මය යනු අතහැරීමයි. ඒ අතහැරීම තුළයි දහමේ රසය හා හරය ඇත්තේ අල්ලාගැනීම තුළ නෙවෙයි. 'විරාගානුපස්සි - නිරෝධානුපස්සි' විරාග කියන්නේ. අතහැරීම, නොඇලීම, නිරෝධය කියන්නේ

කිසිම දෙයක් අල්ලගෙන ගමනක් යන්නේ නැහැ. කිසිම ආශාවක්, සිතිවිල්ලක් අල්ලගෙන ගමනක් යන්නේ නැහැ. අප මෙනනම ඉන්නවා. ඒ සිතිවිලි ඇවිත් යන හැටි දකිනවා. හුස්ම ඇවිත් යන හැටි දකිනවා. සැප ඇවිත් යන හැටි දකිනවා. සියල්ලම ඇවිත් යන හැටි දකිනවා. තමන් දේවල් සමග කොහේවත් යන්නේ නැහැ. ‘පටිනිස්සගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති’ පුරුදු වෙන්න අතහරින්නට. සියල්ල අතහරින්න. තමන් භාවනා කරන කෙනෙක්. මා මෙපමණ කල් භාවනා කර තිබෙනවා. මට මේ මේ දේවල් ලැබී තිබෙනවා. ඒවා අල්ලගෙන මේ ගමන යන්න බැහැ. එසේ කයිවාරු ගහන කෙනාව දිය කර දාන්න. සම්පූර්ණයෙන් දිය කර දාන්න. පාරුව අතහරින්න. පාරුවේ ඉන්න එපා දිගටම. පාරුව අතහැරිය තැන තමයි එතෙර වීම තිබෙන්නේ. නැතිනම් තාම ඉන්නේ දියවැලක. ගගෙන් එතෙර වෙන්නට නම් ඔබ ඔබේ පා දෙකම පාරුවෙන් ගත යුතුයි. අන්න ‘පටිනිස්සග්ගානුපස්සි’ අතහැර දමන්න ඔබ පිළිබඳ හදාගෙන තියෙන සකලවිධ ප්‍රතිරූපයන්. ඔබේ ඉතිහාසය, භාවනා ඉතිහාසය, භාවනා කරන කෙනෙක්, සිහියෙන් ඉන්න හදන කෙනෙක්, හිත සන්සුන් කරගන්න හදන කෙනෙක් ඒ සියල්ල අතහැරදාන්න. ඒ සියල්ල විසිකර දමන්න. හරියට පාවිච්චි කළ පාවහන් යුගලක් යම් සේ ගෙවී ඉවරවූ විට විසි කරනවා ද එසේම විසි කරන්න. අල්ල ගන්න තියෙන දෙයක් නොවේ භාවනාව කියන්නේ. ඉවතලන්න තමන්ගේ භාවනා ඉතිහාසය. අන්න ‘පටිනිස්සග්ග’ එක යෝගියෙකුගෙන් ඇහැව්වා ඔබට මොනවද වුණේ භාවනාවෙදී? මට වූ දෙයක් නැහැ. මට බඩගිනි ආවහම කනවා නිදිමන ආවහම නිදාගන්නවා. ඉතින් එපමණයි. අමුතුවෙන් වූ දෙයක් නැහැ. සියල්ලම කළඟණ මිත්‍රවරුනි, යථා ස්වභාවයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නවා.

දැන් කිසිදෙයක් යථා ස්වභාවයෙන් වෙන්නේ නැහැ. අප බඩගිනි වුණහම කන්නේ නැහැ. කෑදරකමක් ආවහමයි කන්නේ. කෑදර කමට වැඩ කරන්නේ. කෑදරකම, ආශාව

ආදී සියල්ල නැති වුණාම සමස්තයම ඇති සැටියට අනුව ක්‍රියාත්මක වෙන්නට පටන්ගන්නවා. ඇති සැටියට අනුව ස්පන්දනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ සඳහා අර අතහැරීම කළ යුතුයි. සමහර විට ඔතන පියවරක් විතර අතහැරෙන්න ඇති නමුත් එයයි කළහාණ මිත්‍රවරුනි, සංකෂිප්ත විදිහට මේ ආනාපානසති සමාධිය කියන්නේ.

ඒ නිසා නැවතත් මතක් කරන්නේ, මෙය ඉතාම වටිනා මාර්ග සිතියමක් කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සිතියම පාවිච්චි කරන්න මේ මාර්ගයේ යාම සඳහා. එක පියවරක් හරි එක දවසට යන්න උත්සාහ කරන්න. විවේකයක් හොයාගන්න. මේ දුක් විදින්නට, තරහ ගන්නට, කඳුළු හෙලන්නට පාවිච්චි කළ හුස්ම, පාවිච්චි කරන්න දුක ශෝකය නැතිකර ගන්න. සියළුම වේදනාවන්ගෙන් එතෙර වෙන්නට. ජයග්‍රහණය සඳහා මේ ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය පාවිච්චි කරන්න. අන්න එයයි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී නැතිනම් මේ ධර්මයේදී අපට දෙන අවවාදය, අපෙන් කරන ඉල්ලීම. සාවධාන වෙන්න ආශ්වාසයට. සාවධාන වෙන්න ප්‍රශ්වාසයට. ඉඩදෙන්නට එපා රහසින් එකම හුස්මක්වත් ඔබ තුළට පිවිසෙන්නට. පිවිස ඔබ තුළ මෙතෙක් ඇති නොවුණු කෙලෙස්, මෙතෙක් පහළ නොවුණු ආවේගයන්වලට පණ දෙන්නට. හැම හුස්මක් ගැනම සවිඥානික වෙන්න. සෑම ආශ්වාසයකදීම කයට සිද්ධ වෙන්නේ කුමක්දැයි දකින්න. ඒ කායික ආතති අතහරින්නට පුරුදු වෙන්න. කය සැහැල්ලු කරන්න පුරුදු වෙන්න. මනසට වෙත දේ දකින්න. ඒ මානසික ආතති අතහරින්නට පුරුදු වෙන්න. හිතේ ප්‍රභාෂ්වර බව අත්දකින්න. හිතට පූර්ණ වශයෙන්ම එකඟ වෙන්න ඉඩදෙන්න. ඒ එකඟ වූ හිතේ තියෙන ප්‍රමෝදය අත්දකින්න. ප්‍රමුදිත වූ හිතින් යුතුව හැමදෙයක් ම ඇතිව නැතිව යන හැටි දකින්න. ඇතිව නැතිව යන ලෝකයකට කුමකට ඇලෙනවා ද? නොඇලීම පුරුදු කරන්න. ඇතිව නැතිව යන ලෝකයත් සමග දීර්ඝ ගමනක් යන්නට මනසින්

කතන්දර හදාගන්න එපා. එතන එතනම නිරෝධය අත් දකින්න. අවසාන වශයෙන් කවුද මෙතෙක් දුර ආවේ? ආපු කෙනෙක් නැහැ. ඒ ආවයි කියන සංඥාව තියෙනවා. එයත් අතහැර දමන්න. 'පටිනිස්සග්ගානුපස්සි' කළහණ මිත්‍රවරුනි, අන්න ඒ ඉල්ලීම ධර්මය අපෙන් කරනවා මාර්ග සිතියම අපට දෙමින්. ඒ ආමන්ත්‍රණයට සංවේදී වෙමින් කළහණ මිත්‍රවරුනි, අපි සවන්දෙමු අපේම හුස්මේ කථාන්දරයට සිහියෙන් යුක්තව.

භාවනාව

ඉඩදෙන න කයට නිසල වන්නට ආශ්වාසයේදී සහ ප්‍රශ්වාසයේදී...

ඉඩදෙන හිතට තැන්පත් වන්නට ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්...

ඔහේ ඇවිත් ඔහේ යන හුස්මට කෝප වන්නට, බිය වන්නට, දුක් වන්නට සහ ආශාවෙන් පිරෙන්නට පාවිච්චි කළ හුස්මවලට, දෙන නිරාමිස වටිනාකමක්. ආධ්‍යාත්මික වටිනාකමක්. ලොව්තුරු වටිනාකමක්. ඒ පිළිබඳ සිහියෙන් සිටිමින්

අත්දකින්න නිවීම සෑම හුස්මකදීම ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්. නිවීමෙන් හා සැනසීමෙන් යුතුව අපි සමුගනිමු...

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

**නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී සෑම පොහොස දිනකම
පෙ.ව 8.30 සිට ප.ව 3.30 දක්වා පවත්වනු ලබන
භාවනා වැඩ සටහනට
ඔබ සෑමට කාරුණිකව ආරාධනා කරමු.**

නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමේදී
upulnilambe@yahoo.com
ඊමේල් මගින් කරුණාකර ඒ බව මධ්‍යස්ථානයට දන්වන්න.

පහත සඳහන් වෙබ් අඩවිය මගින් උපුල් මහතාගේ දේශන
සහ ධර්ම සාකච්ඡා ඔබට ශ්‍රවණය කළ හැක.
www.nilambe-deshana.net

