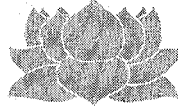




# සක්මන් භාවනාව

පූජ්‍ය උඩරිසගම ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ



# සත්මන් භාවනාව

සම්පාදක

පූජ්‍ය උඩරියගම ධර්මපීඨ ස්වාමීන් වහන්සේ

උ. ධම්ම පීඨ හිමි.

මිහිරිගල නිස්සරන වනය,

(ලී .ප. අකඤ්ඤා - 1986 ජූලි 10)

මිහිරිගල, 11742,

ශ්‍රී ලංකාව.

ධම්මදානය

වෛද්‍ය අයෝමි කාර්යාලය මහත්මිනි

පද්මිනි පයසිංහ මහත්මිනි

සංජීව පයසිංහ මහත්මයා

සක්මන් භාවනාව

ධර්ම දනය වශයෙන්  
නොමිලයේ බෙදා දීම පිණිසයි.



Lithira

සක්මන් භාවනාව

සූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්ථවිර

මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2551 ව්‍ය. ව. 2007

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වන සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මුද්‍රණය

“ලිනිර”

306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,  
නුගේගොඩ.



## පෙරවදන

වච්චිමාන ශ්‍රී ලංකාවේ නව ප්‍රබෝධයකින් යුක්තව කෙරීගෙන යන භාවනා කටයුතු අතරට ඉතාමත් ම වැදගත් වූ මෙම සක්මන් භාවනාව හා එයට අදාළ අනෙකුත් දැනුම් සංග්‍රහ කොට මෙම ග්‍රන්ථය ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදුනි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව පවත්වන්නට යෙදුනු ධර්මදේශනා මාලාවක එක් අංගයක් වශයෙන් දේශනා වූ මෙම ධර්මය මුලින් ම ලේඛනගත කරන්නට ඉදිරිපත් වූනේ අපගේ එච්. ජී. එස්. නිශ්ශංක මහත්මයාය. එතුමාගේ රචනය නැවතත් ලියා සකස්කර දුන්නේ අවිස්සාවේල්ලේ තල්දූව පදිංචි කේ. කේ. වරින් මධුෂාන් මහත්මයා විසිනි.

එම රචනයට ම මීට කලින් අප විසින් ලියා ප්‍රකාශයට පත් කරන්නට යෙදුනු සක්මන නමැති පොතින් අදාළ කොටස් උපුටා දක්වමින් මෙම රචනය වඩාත් අංග සම්පූර්ණ කිරීමට වැයම් කළෙමු. එහි සෝදුපත් කියවීමෙන් උපකාර කළේ මිනිරිගල නිස්සරණ වන වාසී පූජ්‍ය අකරව්ට ධම්ම වෙති ස්වාමීන් වහන්සේ විසිනි. ඊට උපදෙස් ලබාදෙන ලද්දේ පූජ්‍ය උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේය. එසේම නිතර සෝදුපත්





මෙම බිම් පුස්තකය මුද්‍රණය කොට  
බිම් දූනුයක් ලෙස ඔබ අතට පත් කරවීම  
සඳහා බරපතන දරණ ලද්දේදී  
වෛද්‍ය අයෝම් කාර්යච්ඡම් මිය, පද්මිනී ජයසිංහ මිය  
හා සංජීව ජයසිංහ මහත්මයා යන දායක පිරිස විසිනි.

එම දායක පිරිසගේ උතුම් ශාසනික අදහස්  
මෙම ගෞතම සිරි සමබුද්ධ ශාසනය තුළදීම  
මඳි පල ගැන් වේවායි පතමු.





නමෝ නසු භගවතෝ අරහතෝ සමා සමුද්ධසු!!!

### සක්මන් භාවනාව

"පුන ව පරං හික්ඛවේ  
 හික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමිති පජානාති.  
 ධීතො වා ධීතොමිති ති පජානාති.  
 නිසින්නො වා නිසින්නොමිති ති පජානාති.  
 සයානොවා සයානොමිති ති පජානාති.  
 යථා යථා වා පනසු කායො පණිහිතො භොති  
 තථා තථා නං පජානාති."

ගෞරවණීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි! අපි වස්කාලය පුරාම මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියන ඉතාම වටිනා, භාවනා ජීවිතයට බොහොම වටිනා, සූත්‍රය තමයි ඉදිරිපත් කරගත්තේ. ඒ අනුව කරගෙන යන මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ අවස්ථා දහතුනක් පසු කරලා අද අපි මේ දාහතර වෙනි පැයටයි පැමිණිලි තියෙන්නේ.

අපි ගිය වතාවේ සිහිපත්කර ගත්තේ, සතිපට්ඨාන භාවනාවට ප්‍රවේශය වන ආනාපාන සති භාවනාව සම්බන්ධව පුරුකක්. ඒ පුරුකේ අවසාන කොටසේදී ඉතාමත් ම පුළුල් ක්‍ෂේත්‍රයකට විවෘත කිරීමක්, ආරාධනාවක්, සමාරාධනාවක් සහිතව යි, ඒ ආනාපාන මුල්ම පර්චයන් හමාර වන්නේ. වෙන විධියකට කියනවා නම් මේ කය, ඒ කයෙහි ඇත්තා

වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය, වායෝ පොඨබබ්බ ධාතුව මුල් කරගෙනයි පටන්ගන්නේ.

ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ ව පවතින්නා වූ මේ ආනාපාන සති භාවනා විස්තර අවසානයේදී තමන්ගේ අධ්‍යාත්මික සම්පූර්ණ ලෝකයන් බාහිර සම්පූර්ණ ලෝකයන්, ඇතිවෙමින් පවතින ලෝකයන් නැතිවෙමින් පවතින ලෝකයන් ආදී වශයෙන්, කාලය වශයෙන්, අවකාශ වශයෙන් පුළුල් භාවනාවකට - පොදු භාවනාවකට පත්කරමින් සියල්ල සමාලෝචනය කරමිනුයි ඒ ආනාපාන පර්වය අවසන් කරන්නේ. ඒකෙන් ජේතවා ඒක-රේඛීය, නැත්නම්, එක දම්වැල් පුරුකක් වගේ එකින් එකට සම්බන්ධ වෙමින් ම ඉදිරිපත් කිරීමට ගන්නා උත්සාහයක මෙන් ම, සෑම සන්ධිස්ථානයක ම පලල් භාවයක්, ඒ වගේ ම ගැඹුරක් තියන බව කියන මේ දෙකටම ඉඩ තියාගෙන යන දේශනා විලාශයක් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කියන්නේ. ඊට වැඩිය වෙනස් වූ, රේඛීය සම්බන්ධතාව පමණක් එහෙම නැත්නම් පුරුකෙන් පුරුක සම්බන්ධතාව පමණක් දක්වන සූත්‍ර තියෙනවා. ඒකට සූත්‍ර පිටකයේ කොච්චරවත් අපට සාධක දකින්නට ලැබෙනවා. "ආනාපාන සති සූත්‍රය" ගත්තහම ඒකේ තියෙන්නේ, ආනාපාන සතිය පමණක් දිගටම ගෙනියන හැටියි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, කිම්බිල සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර වල ඒ ආනාපාන සතිය පමණක් දිගට දිගට වඩන හැටි විස්තර වශයෙන් පෙන්වනවා. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඒ දිගට වඩන ක්‍රමය එක ආකාරයකට පිටු කරලා ඒ අවසාන සමාලෝචනය වශයෙන් ඒ අනෙකුත් සූත්‍ර වලින් ඉගෙන ගන්නා කොටස් මේකට සම්බන්ධ කරලා දූත ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සලසා දෙනවා. ඒ පුරුක ඉවර වෙලා, වෙන විදියකට කියනවා නම්, මේ ආනාපාන කොටස හඳුන්වලා දුන්නාට පස්සේ, අද අපි මේ ඉදිරිපත් කර ගත්ත හතර ඉරියව්ව පිළිබඳ දේශනාව ආරම්භ කරනවා. මේ දේශනාව ආරම්භයේදීත් "පුන ව පරං හික්ඛවෙ" කියලයි ආරම්භ පාඨය දක්වල තියෙන්නේ.

*නැවත ද මහණෙනි, වෙනත් භාවනාවක් කියමි.*

අර ආනාපාන සතිය හඳුන්වලා දීලා සෑහෙන දුරකට විස්තර ඉදිරිපත් කරලා ඒ මතු මත්තේ කියයුතු නමුත් මෙතැන නොකියන කොටස් රාශියකට ඉඩ ප්‍රස්ථාව තියලා, දැන් යනවා ඉරියාපට් භාවනාවට. මේ විධියට බලනකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඒ මෙතුඩක් කල් ආනාපානයේ ලා ඉදිරිපත් කරපු කොටස සමථ භාවනාවට අදාල කොටසක්ය කියන එක දැනට භාවනා ලෝකයේ වාද විවාද වලින් තොරයි. හැම කෙනෙකුම පිළිගන්නවා ඒ ආනාපානයේ,

“සනොව අසස සති සනො පසස සති...

දීසං වා අසස සනොතා.... දීසං වා පසස සනොතා....

රසසං වා අසස සනොතා.... රසසාං වා පසස සනොතා....

සඤ්ඤාය පටිසංචේදී...

පසසංභයං කාය සංඛාරං...”

කියන මේ හතර පදයන් ආනාපානය සම්බන්ධ කරගෙන සමථ භාවනාව විස්තර කරනවා. ඊගාවට මේ අද අපි දැන් මාතෘකා කරගෙන ඉදිරිපත් කර ගන්න බලාපොරොත්තු වන කොටස සමථය පැත්තට නොගැලපෙනවා නොවෙයි. නමුත් බොහෝමත් ම ඉක්මනට විපස්සනා පැත්තට එයින් ආරාධනාවක් තියෙනවා. ඒ සූත්‍රය කියවනකොටත් විස්තර අහනකොටත් ඒක වැටහෙනවා. ඒ වගේම තමයි අටුවා විස්තර ගත්තහම, සාමාන්‍ය අනෙකුත් සූත්‍ර ඉදිරිපත් කරනවාටත් වඩා වේගයකින් බොහෝම ඉක්මනට විපස්සනාව දිහාවට අටුවා විවරණ යොමු වෙනවා.

ඒක නිසා අපි අර ගිය පාර දේශනා අවසානයේ සදහන් කරගත්ත විධියට, අද වර්තමාන යුගයේ භාවනා ලෝකයේ ගණාචාරීන් වහන්සේලා වශයෙන් හැසිරෙන, කටයුතු කරන ගුරුතුමන් වහන්සේලාගේ හේද දෙකක් තියෙනවා. ඒ හොඳට හැදෙන සජීවී සක්‍රීය ශාසනයක ඒක හැටි. එකක් තමයි ඉතාමත්ම කෙටි ක්‍රමයට කැමති, ඒ කියන්නේ “සංඛෙප රූචී” කියලා මේක සදහන් කරනවා. සංඛෙප රූචී ශිෂ්‍යයන්ට ගැලපෙන තාලෙට, ප්‍රඥා ගෝචර කෙටි ක්‍රම

ඉදිරිපත් කරන, ඒකට කැමති එවැනි ශිෂ්‍යයින්ගේ ප්‍රියමනාපය දිනාගන්නා ගුරුවරුන් කොටසක් ඉන්නවා. තවත් කොටසක් ඉන්නවා "විභාර රුවි" කියලා. ඉතාමත් ම සවිස්තරව පුංචි පුංචි සෑම කොටසක් ම විස්තර කරමින් සියල්ල දැනගුයි. "සබ්බේ සබ්බං" කියන පැත්තට නැඹුරුව. මේ කොට්ඨාශ දෙක තුළ, ගුරුවරු අතර කොයි එක වෙතත් ඒ ආධුනික ශිෂ්‍යයන් අතර ලොකු ප්‍රශ්න පැන නඟිනවා. "සංඛෙප රුවි" ඇත්තන්ට මුල් ක්‍රමයෙන් ලොකු ආරාධනාවක් තියෙන්නේ. අද ම පටන් ගන්න, දැන් ම පටන් ගන්න, ඔය ඉන්න ජීවිත රටාවෙන් ම පටන් ගන්න කියලා. ඒක පිළිබඳ ලොකු අවබෝධ ඤාණ ඇති, සංසාර භය ඇති, ඇත්තන්ට වහා ආරාධනාවක් කරනවා, දිරිගන්වන සුළු තාවයෙන්.

මේ "විස්ථාර රුවි" කියන දෙවැනි ක්‍රමයේදී ඒ යෝගාවචරයන්ගේ සුදුසුකම් බලල සාමාන්‍යයෙන් පාරමිතා පිරිමි වගේ දේවල් වලට, සමථය වැඩිමි වගේ දේවල් වලට, පුංචි පුංචි යෝගාවචර ගති ලකුණු, වත්පිළිවෙත් ආදී, සංවර සීල ගරු කරලා, සළකල ඒ ඇත්තන්, පුහුණු කරමින් යන ගමනකුත් තියෙනවා. ඒ නිසා අර ඒවායේ හුඟක් විස්තර සහිතව ශීලයට-විනයට සෑහෙන තැනක් දිගෙන යන ඇත්තෝ, විශේෂයෙන් ම ඒ වගේ ස්ථානවල ඉන්න ශිෂ්‍යයෝ, අර කෙටි ක්‍රමය අනුව ඉක්මන් ක්‍රම ගතකරන ඇත්තන් දිහා වපර ඇතින් බලන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේම තමයි අර කෙටි ක්‍රමය ගැනත්, සීලය ගැනත්, විනය ගැනත් වැඩිය අවුස්ස අවුස්සා ඉන්නේ නැති ව සමාධියෙන් ප්‍රඥාවෙන් ඉක්මනට යන ඇත්තෝත් අර "විභාර රුවි" අය ගැන හුඟක්ම අවඥාවෙන් බලන ගතියකුත් තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ප්‍රශ්ණයට උත්තරයක් නොසපයන සුළුයි. ඒ මොකද විස්තර කරලා දෙන අවසථාවේදී ඇත්තට ම ඕන තරම් දෙපැත්තට ම නිදහසට කරුණු තියෙනවා. ඕනෑ තරම් නිදර්ශන පෙන්වනවා. ඒ විස්තර රුවි ඇත්තන්ට. සතිපට්ඨාන භාවනාව වශයෙන් ගන්නකොට, ඒවගේම ගතියක් පර්යංක භාවනාවේදී දැක ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ආනාපාන සතිය පිළිබඳ මේ කෙටි හැඳින්වීමට පස්සේ සෘජුව ම මේ විපස්සනාවට

බැස ගැනීම දක්වන නිසා අර "සංඛෙප රූපී" අදහස ඇත්තා වූ ගුරු වරුන්ට, ශිෂ්‍යයින්ට මේකෙන් සැහෙන ටෙට්ටියකට, සාක්ෂි ලැබෙන ගතියක් පැහැදිලියි.

ඒක නිසා අපට සාමාන්‍යයෙන් වාදයකට නොගොස් ධනාත්මක වශයෙන් ඒ ප්‍රශ්න විසඳන්නටයි තියෙන්නේ. භාවනාවට බැස ගත්ත මුල් කාලයේ මේවගේ කළු සුදු වෙනසක් මේකෙන් තිබුනට භාවනාව ඉස්සරහට පිරිගෙන යනකොට මේ දෙක අතර තියෙන වෙනස හුඟක් අඩුයි. ඉහළට යනකොට මේ දෙකෙන් ම පෙන්නන්න හදන්නේ එක ම සමයක් පිරිසිදු අදහසක්. නමුත් ඒ ඇතුළු වන දොරටු දෙක දෙපැත්තෙන් තියෙන නිසා දූනෙන්නට තියෙන්නේ හාත්පස වෙනස් වගෙයි. ඒක නිසා සමථය විපස්සනාවටත් විපස්සනාව සමථයටත් හාත්පසින්ම වෙනස් ගතියක් මුලින් පෙනුනත් මේ දෙක එකිනෙකට අනොන්‍ය වශයෙන් උදව් කරන, උපකාර කරන දෙකක්. ප්‍රසිද්ධව මේක සඳහා පාවිච්චි කරන නිදර්ශනය තමයි ශ්‍රී පාද කන්ද නගින්නට පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. ඒ පාරවල් දෙක දෙපැත්තෙන් ඇවිල්ලා ශ්‍රී පාද පද්මයට යොමුවෙලා තියෙනවා. ඒක නිසා ඒ සානුවේදී, තැන්නේදී ගමන් කරන ඇත්තෝ ශ්‍රී පාදයේදී තාම එකිනෙකට විරුද්ධ වූ දෙපැත්තෙන් එන්නෙ. ඇවිල්ල, නමුත් ඉහළට යනකොට, මහගිරිදඹේ හරියට යනකොට දෙගොල්ලන්ව ම සිරිපාදය දකිමින් සමාන්තරව ඉහළට ගමන් කරන හරියට එනකොට දෙකම ඉවර වෙන්නේ ශ්‍රී පාද පද්මයෙන් කියල පේනව වගේ. එතැනට ගියාම ඔක්කොම එකයි. එතැන ඉඳල පල්ලෙහාට එනකොට පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. ඉතිං ඒ තමන් ඉපදිවිව ප්‍රදේශයේ හැටියට, ගමන් පහසුකම් තියෙන ප්‍රදේශයේ හැටියට එකකට ලං වෙනවා. දෙකක් තියෙන බව දන්නේ පහළට ගියාට පස්සේ. නමුත් ඒ දෙකම යොමුකරවන්නේ එකම තැනට.

ආනාපානයෙන් පස්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කෙළින්ම හතර ඉරියව්ව පෙන්නන ස්වරූපය අනුව සමථ-විපස්සනා දෙක අනුව ගලපා බලන්නට හොඳ සන්ධිස්ථානයක් වෙනවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාලියේ "පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ගව්ඡනො වා ගච්ඡාමි ති පජානාති" යන්නෙන්, යන්නේ යන බව දැන ගනී කියලයි සඳහන් වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ යෑමේ ක්‍රියාව හොඳට භාවනාවට තංවනවා කියලයි අපි අද කාලේ භාෂාවෙන් මේකට කියන්නේ. අපි සාමාන්‍යයෙන් ආනාපානය භාවනාව භාවනාවක් වශයෙන් කරන්නට ඉස්පෙල්ලත්, ඉපදිවිච දවසේ පටන් ම හුස්ම ගන්න ගතිය නම් තිබුණා. අපි එදා තේරුම් ගත්ත ඒ 'පාන' කියන වචනය සෑම ප්‍රාණීන්ටම පොදු බව. සංස්කෘත භාෂාවෙන් "ප්‍රාණ" කීවාට පාලියෙන් පාන කියන වචනයයි පාවිච්චි කරන්නේ. ඒක පාලි අටුවාව තෝරන්නේ 'වාතය බොනවාය' කියන අදහසට, හුස්ම ගන්නවා කියන අදහසට. ඒ හුස්ම ගන්නට හැම හුස්මක්ම ආනාපාන සති භාවනාවට වැටෙන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා, විශේෂයෙන්, මේක භාවනාවක් බව දැනගෙන භාවනාවට නැංවීමක් කෙරුනොත් පමණක් ඒක දිගින් දිගට මේ සංසාරයෙන් ගැලවෙන්නට එහෙමත් නැත්නම් පරම නිෂ්ඨාවට තුඩුදෙන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නැතුව හුස්ම ගන්නට, හුස්ම ගත් පමණින් ආනාපාන සතිය වෙන්නෙත් නැහැ. නිවන් දකින්නෙත් නැහැ.

ඒ වගේ ම තමයි ඉපදුනා වූ සත්ත්වයෝ තමන් ඉන්නා ගතිය දැන ගන්නේ චලනයෙන්. අපි ඕනෑම ඉතා කුඩා ජීවිතයක් නැතිනම් කුඩා වස්තුවක් අන්වීක්ෂයක් තුළින් බලනකොට ඒක පණ තියෙනවද? නැද්ද? කියල බලන්නෙ නලියන ගතියෙන්. නලියනව නම් පණ තියෙනවා. අන්න ඒ සත්ත්වයෙකුට උරුම චලනය, මූලික ස්වභාවය, භාවනාවට නැංවීමක් සෑම වෙලාවේ ම අපි කරන්නේ නැති නිසා එය ම නිවන් සඳහා උපකාරයක් කරගත හැකි ආකාරය තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතනදී පෙන්වන්නේ. "යනකොට යන බව දැන ගන්නවා." යන පාඨයෙන් ගතකරන සාමාන්‍ය යෝග ජීවිතයක්, භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ජීවිතයක්. අපි මේ බණ අහන්න එනවා. අහල යනවා. පර්යංකයට එනවා, පර්යංකයෙන් යනවා. පිණ්ඩපාතේ වඩිනවා, පිණ්ඩපාතෙන් පස්සේ ආපසු වඩිනවා ආදී වශයෙන් දවස පුරා හුඟක්

මේ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලිය කරනවා. අන්ත ඒ ක්‍රියාවලියේදී, ඒක භාවනාවට නැගෙන ආකාරය දෙස යෝගාවචරයාට විශේෂයෙන් කල්පනා කරන්නට ආරාධනාවක් තමයි මේකේ තියෙන්නේ.

මේ සතිපට්ඨානය මේ විධියට "ගඡ්ඡනො වා ගඡ්ඡාමිති පජානාති" කියන කොටස ආනාපානයට පස්සේ භාවනාවක් වශයෙන් ගෙනහැර දක්වල තිබුණත්, හුඟක් වෙලාවට භාවනා කරනවා කියන විත්ත රූපයත් ඒක මැවිලා පෙන්වන්නේ පර්යංක භාවනාව. නමුත් ඒ පර්යංක භාවනාව දිගින් දිගට කරනවා කියන එක ආධුනිකයාට ලේසි නැහැ. ඒ නිසා ආධුනිකයා විශේෂයෙන් මතක තියාගන්නට ඕනේ භාවනාව වශයෙන් අර විත්ත රූපයට ගැළපෙන තාලයට කමටහන් දෙනවාය කියනකොට, පර්යංක භාවනාවට අදාළ කමටහන ඉස්සරවෙලා දෙන බව නමුත් භාවනාව පටන්ගන්නට ඕනෑ නම්, ඇත්තටම පර්යංක භාවනාවට කලිනුයි සක්මන් භාවනාව එන්නේ. ඒකට තමයි මේ "ගඡ්ඡනො වා ගඡ්ඡාමිති පජානාති" "යන්නේ යන බව දැනගන්නවා" කියන එකෙන් දොර ඇරෙන්නේ.

ඒ තරමට ආධුනිකයාට සක්මන් භාවනාව මුලින් වැදගත් වෙනවා. ඒ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳ නියම අර්ථයක් හිතේ තියාගන්නේ නැත්නම්, ඒ පර්යංක භාවනාව වැඩීම බොහොම ඉක්මනට අමිහිරි දෙයක් වෙනවා. ඇඹුල් වෙච්ච දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ නිසා "ගඡ්ඡනො වා ගඡ්ඡාමිති පජානාති" කියන එක තුළින් හැකිතාක් දුරට ඒ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳ ලොකු ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලබාගැනීම, අර "සංඛේප රූචි" විපස්සනාවට බර ගුරුවරුන් විශේෂ කාරණාවක්, විශේෂ ගති ලක්ෂණයක් වශයෙන් විපස්සනා යෝගාවචරයන්ට පෙන්වනවා.

ආනාපාන සතියෙන් ම ගැඹුරට සමථය වඩල, සමථය පිළිබඳ ලොකු පරිචයක් ඇති කරගන්නා යෝගාවචරයාට නම් අර විපස්සනා යෝගාවචරයා තරමට ම සක්මනේ චට්ඨාකම නොසළකා ඉන්නත් පුළුවනි. එහෙම ඒ අය නොසළකා සිටීමෙන් භාවනාවට බාධා වෙන අඩුගතියක් පෙනෙනවා.

මේ කාරණා යෝගාවචරයන් සඳහා නොවේ. ඒ යෝගාවචරයන් හසුරුවන ඇත්තන් දැනගතයුතු ඇතුළත කාරණාවකි. ඒ නිසා ඒ සමථය මුල්කරගෙන භාවනා කරන මධ්‍යස්ථානවලක් සක්මනට දක්වන ආකල්ප දෙකක් තියෙනවා. දෙගොල්ලන්ම පිළිගන්නවා සක්මන අවශ්‍යයි කියලා. නමුත් හොඳට සමථයක් ඇතිකරගන්න කෙනාට නම් සක්මන අඩුවෙන් තිබුණත් භාවනා ජීවිතයේ සිතැඟියාවන්, අපේක්ෂාවන් ළංකරගන්න පුළුවන් බවක් පේන්න තියෙනවා. දිගු ධම්ම සුඛ විභරණය කියලා සමථ සමාධියෙන් සලසන ශාන්තියක් තියෙනවා. මෙලොව වශයෙන් සැප ජීවිතයක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඒකට අපි කියනවා "සුඛ ප්‍රතිපදාව" කියලා. නමුත් විපස්සනාවේදී ආරම්භක සමථයක් නැති නිසා සමථ සමාධියක් නැති නිසා, භාවනා ජීවිතයේ බොහෝමක් ම සිද්ධි බහුලයි. බොහෝමක් ම අභියෝග කරයි. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව විශේෂයෙන් අවශ්‍යයි.

ඒ සක්මන් භාවනාවේදී අර ආනාපාන සති පර්යංක භාවනාවටත් වඩා ධර්මයෙහි ඇත්තා වූ ගැඹුරු කොටස් බොහොම ඉක්මනට, ගුරුවරයා බලාපොරොත්තු වෙනවාට වඩා ඉක්මනට ගැඹුරු ධර්ම කරා යෝගාවචරයා ඇදගෙන යන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා. ඒ මොකද විපස්සනාවේදී අධික විර්යය අවශ්‍යයි. අන්න ඒ විර්යය ඇති කරලා දෙනවා පර්යංකයටත් වඩා සක්මනේදී. ඒ සක්මනේදී ඇතිවන විර්යය විනාඩි ගානක් නොවේ වැඩි කාලයක් පවතිනවා. නමුත්, තමන් කොච්චර සංසාර භයකින් යුක්තව, කොච්චර කුසලච්ඡන්දයකින් යුක්තව යෙදෙනවා ද, කරන ලද පාරමිතා - උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙනවා ද, ඒ තරමටම පර්යංකයට වඩා සක්මනේදී ගැඹුරු ධර්ම තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම තේරුණාම පර්යංකයේදී කරන භාවනාවට ලොකු ඉදිරි තල්ලුවක් ලැබෙනවා. ජවනිකාවෙන් ජවනිකාවට, සිද්ධියෙන් සිද්ධියට මාරුවෙලා ඉදිරියට ගෙනයන සජීවී ගතියක් පර්යංක භාවනාවේදී දැක ගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව පිළිබඳ හොඳ සාදර භාවයක්, පිළිගන්නා සුළු ගතියක්, ඇදහිලි ස්වරූපයක්, යෝගාවචරයා තුළ ඇති කරනවා. පූර්ණ කාලීන භාවනාවට හිත නොයොදා, තමන් කරන එදිනෙදා කටයුතු අතර භාවනා කරන ගිහි යෝගාවචරයන්ටත් එයින් ලොකු අර්ථයක් තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි. අර පූර්ණ කාලීනව එහි ම යෙදී සියට සියක් ම යෝගී ජීවිත ගතකරන ඇත්තන්ට වගේම ඔවුන්ට ද ඉක්මනට සක්මන අතහරින්න හිතෙන්නේ නැහැ. හුඟ කාලයක් සක්මන් ආශ්‍රය කරන්න හිත දෙනවා. ඒ මොකද හේතුව ගිහි ජීවිතය, වරින් වර භාවනාවේ ගත කරන ජීවිතය තුළ නැවත නැවතත් ඇති සමාධිය කැඩෙන්න තියෙන අවස්ථාව වැඩි නිසා සමාධිය නැවත නැවත පණපොවා ගන්න නම් පර්යංකයට වඩා සක්මනේ හුඟාක් පිටිවහලක් තියෙනවා. ඒ නිසා මේ "ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමිති පජානාති" කියන බුද්ධ වචනයට අටුවාව දක්වලා තියෙන විස්තර බලනකොට ලොකු ආරාධනා ස්වරූපයක් ජේන්න තියෙනවා.

එතනදී මේ සක්මන් භාවනාවට සම්බන්ධව ඒ "පජානාති" කියන පදය තෝරා ගන්නකොට ගන්නේ විශේෂයෙන් ප්‍රකර්ශ විධියට, ප්‍රකට විධියට, මේක දැන ගැනීම කියන අදහසයි. ඉතිං ඒ නිසා කියනව, සාමාන්‍යයෙන් අපි දැන් මෙතැනින් දංගෙට යනව නම්, එහෙම නැත්නම් වෙනත් ස්ථානයකට පයින් යනව නම් ඒ අපේ ගමන පටන්ගන්න තැන ඉඳල එතෙක්ට යනකම් ගමන ගැන සාමාන්‍ය දැනීමක් කාට නමුත් තියෙනවා. ඒක තිරිසන් සතුනගේ පවා තියෙනවා. නමුත් ඒ කියන සාමාන්‍ය දැනුම නෙමෙයි මේ භාවනාවට නංවපු ගමනට තියෙන්නේ. ඒ තබන තබන පියවරක් පාසා ඒ යනව කියන මෙතැන ඉඳල දංගෙට යනතෙක් යනව කියන මුළු කාර්යයම හැකිතාක් පුංචි පුංචි කොටස් වලට කඩල, ඒ පුංචි පුංචි කොටසක්, කොටසක් පාසා ඒ කොටසට සතිය යොදවමින්, හිත යොදවමින් ගමන් කරන්නට පුළුවන් නම්, එතැනදී ඒ අර හිත වැඩිපුර යෙදවීමේ භාවනා ක්‍රියාවට ලැබෙන ආනිශංස වශයෙන් හිත විසිරෙන ගතිය අඩුවෙනව. අතීත-

අනාගත වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් වෙන තැන් වශයෙන්, පුද්ගලයන් වශයෙන් සිතේ විසිරීම අඩුවෙලා කයට සිත සීමා කරගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙනවා අර වැඩි වැඩියෙන් හිත යෙදවීම නිසා, මෙනෙහි කිරීම නිසා. මෙන්ම මේකට අටුවාව උනන්දු වෙනව "ගෝචර සම්පජ්ඣකය" කියලා කියන්න. තමන්ගේ හිත භාවනා ගෝචරයෙහි ම රැඳී පවතිනව. පර්යංකයෙන් නැගිටිට භාවනාව එතැන තියල එනව නෙමෙයි. ඊගාවට ඇත්තා වූ මේ ඇවිදින ඉරියව්වට සිත යොදවනව නම්, තාමත් අර හුස්ම රැල්ලේ හෝ පිම්බීම - හැකිලීම හෝ කියන පුංචි අරමුණ වෙනුවට මුළු කයම වශයෙන් හිත තවම බැඳිල පවතිනවා නම් අන්න ඒ බැඳීම, ගතකිරීම, දිගින් දිගට වැඩකරනව නම්, යෝගාවචරයාට ලැබෙන ලාභය තමයි මේ යෑම කියන වැඩ පිළිවෙළ ඇතුළේ අර ඉදගෙන කරන භාවනාවටත් වඩා හොඳට විස්තර විසිතුරුව ක්‍රමයෙන් තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. මානසික ක්‍රියාවලියකුත් කායික ක්‍රියාවලියකුත් කියන වැඩ දෙකක් යනවා කියන ක්‍රියාවලිය තුළ වැටහෙන්න පටන් ගන්නව.

ඒකට හේතුව මොකක්ද, ඉදගෙන ඉන්නකොට ඉරියව්වේ වෙනසක් ඇත්තේ නැහැ. එක්කෝ හුස්ම ඇතුල්වීම- පිටවීමේ එහෙම නැත්නම් පිම්බීම - හැකිලීමේ සිත තියෙන්නේ. ඒක සමාධියට බරයි. ඒ වෙලාවේදී විර්යය ක්‍රියා කරනවා අඩුයි. ඒ නිසා හිත අරමුණෙහි නිමග්න වෙලයි තියෙන්නේ. සමවැදිලා වගෙයි තියෙන්නේ. නමුත් සක්මන් කරන වෙලාවේදී ඊට වැඩිය සමාධිය අඩුයි. විර්යය වැඩිය. අන්න ඒ නිසා හිතේ ඇත්තා වූ ඒ විනිවිද යන ගතිය, සියුම් ගතිය, හොඳට විසඳ වෙලා බාහිර දෙයට යන්නේ නැත්නම් කාලය වශයෙන්, දේශය වශයෙන්, තනිපුද්ගල වශයෙන් ඒ තුළම තමන්ට යෑමේ කැමැත්ත හා ඒ යෑමේ ක්‍රියාව කියන දෙක තුළ හේතුවල ධර්ම වගයක් වැඩ කරන බව පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතිං මේක තවත් දියුණු කිරීමේ අදහසින්, මෙතන සිට දන්ගෙට යනවාය කියන ගමනේ ප්‍රයෝජනය පැත්තක තියලා, සක්මනට යනවා නම්, සක්මනේ එහා

කොතේ ඉඳලා මෙහා කොනට යනවා නම්, මෙහා කොතේ ඉඳලා එහා කොනට යනවා නම්, අර මෙනත ඉඳලා දාන ශාලාවට යනවා වගේ අර්ථයක් නොවේ දැක්වෙන්නේ. අර පර්යංකයේ ඉන්නව වගේම, පූර්ණ කාලීන භාවනාවක්, වශයෙන් ඒ සක්මන් කටයුත්තේ ඉන්නකොට අර කියාපු ආකාරයට ම කයෙහි හිත පවතිනවා නම්, නැවත නැවතත් එය ම මෙනෙහි කරමින් හිත ඒ සක්මන් ක්‍රියාවට බන්දනවා නම්, ඒ ක්‍රියාවට ඒ වගේම යෝගාවචරයා සුරනම්, දක්ෂනම්, එසවීමේ වැඩ පිළිවෙළ, යැවීමේ වැඩ පිළිවෙළ, තැබීමේ වැඩ පිළිවෙළ වශයෙන් එක පියවරක් අවස්ථා තුනකට නැත්නම් එසවීම තැබීම වශයෙන් එක පියවරක් අවස්ථා දෙකකට හෝ එහෙමත් නැත්නම් වම-දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරනකොට මේ තුළ වැඩ රාජකාරී ගොඩක්, සංකීර්ණ ක්‍රියා රාශියක් තිබෙන බව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක තව විසද වෙනවා නම්, ඒ යැවීමේ කැමැත්ත, එසවීමේ කැමැත්ත, ආදී වශයෙන් සෑම ක්‍රියාවකට ම චේතනා වශයෙන් විධානයක් වෛතසිකව සිද්ධ වෙලා, ඒ අනුව තමයි මේ කය වැඩ කරන්නේ කියන එක මෙනෙක් තිබුණ සමමාහස දුරුවෙලා. දනගන්න පුළුවන් තරම් අසමමාහසක් යෝගාවචරයාට පහළ වෙනවා.

අපි සිවිලිමකට සම්බන්ධකරලා තිබෙන විදුලි පංකාවකට අවශ්‍ය විදුලි ඇණ තද කරපුවාම ඒ විදුලි පංකාව කැරකෙනවා. ඒක කැරකිලා ඒකේ වේගය වැඩිවුණාම ඒක අපිට පෙන්නේ චක්‍රයක් විදියට. ආරම්භයේදී අපි දන්නවා මේකේ තියෙන්නේ පෙනි තුනයි. ඒ පෙනි තුන, වේගය වැඩිවෙනකොට එතන සම්පූර්ණ චක්‍රයක් හැදිලා හුළං කපන බවට පේනවා. නමුත් වේගය කැවුනට පස්සේ දැක්කොත් ඒක පෙනෙන්නේ කැරකෙන චක්‍රයක ස්වරූපයක්. නමුත් ඒකේ වේගය හොඳට අඩු කරලා සාමාන්‍යයෙන් කැරකෙන්න සලස්සවලා බැලුවොත් එතන තටු තුනක් කැරකෙන බව පෙනෙනවා. නමුත් සම්පූර්ණ චක්‍රයක් වගේ ජේන්න පටන් ගන්නවා අධික වේගයෙන් කැරකෙනවිට. අන්න ඒ විදුලි පංකාව වගේ පටන් ගන්න වේලාවේදීත්, මැදදීත්, අගදීත්

කියන අවස්ථා තුනම කෙනෙක් දැක ගන්නා නම්, මේ වේගය වැඩිවෙච්ච එක මේක එකම ඝනයක් වශයෙන් ජේනවා, වේගය අඩුවෙච්චවහම මේ කැලි කීපයක චලනයක් බව ජේනවා. ඒ වගේම ඒ විදුලි ඇණය දාන්න ඉස්සෙල්ලා ඒක නිකන් යකඩ ගොඩක් විතරයි. ඒ කියන්නේ ඒකේ ඉරියව් වෙනස් වීමක්වත්, ඒකේ කැරකීමේ රටාවක් වත් ඇත්තේ නැහැ. ඒ යකඩ ගොඩට විදුලිය කැවිච්ච ගමන් ඒක එක රටාවකට ඉරියව්වකට කැරකෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කැරකැවීමේ ශක්තිය ඒ විදුලි පංකාවේ තිබුණාට අර විදුලි ශක්තිය යැව්වේ නැත්නම් ඒ වැඩය වෙන්තේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි පයටත් එසවීමේ හෝ යැවීමේ හෝ තැබීමේ විධානය නොදුන්නොත් ඒක නිකන් දඬුකඩක් වගේ තමයි. නමුත් ක්‍රීඩා තරඟයකට වේගයෙන් දුවන ක්‍රීඩකයාගේ පය දිහා බැලුවොත්, අපට ඔය විස්තර සහිතව දැන ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අපි ඉතා ම හෙමිහිට ගමන් කරන ගමන් ඒ හැම පුංචි කොටසක්ම විසඳව පෙනෙන තාලෙට මෙනෙහි කරමින්, මෙනෙහි කරමින් සක්මනේ ගමන් කරනවා නම් අපිට දැක ගන්න පුළුවන් වෙනවා මේකේ අඩුගානේ ක්‍රියාවලි දෙකක් තියෙන බව. ඒ කියන්නේ වේතනා වැලක් සහ ක්‍රියා වැලක් දකිනවා. ඒ ක්‍රියාවලි දෙකෙහි, යෝගාවචරයා සුර නම්, මේ නාම මාත්‍ර වශයෙන් සිදුවන එසවීමේ කැමැත්ත යැවීමේ කැමැත්ත, තැබීමේ කැමැත්ත, කියන එක ඔසවන ක්‍රියාවෙන් හාත්පසින්ම ස්වාධීනව ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යන ආකාරය දැක ගන්නවා.

ඒ නාම මාත්‍ර වූ වේතනාව ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවිට ඊට සම්පූර්ණයෙන් ස්වාධීනව කය වශයෙන් එසවීමේ කායික ක්‍රියා ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා යනවා. මේ දෙක කොච්චර සමීපව වැඩකළත් එකිනෙක ස්වාධීනව වැඩ කරන බව තේරුම් ගන්න පුළුවන් තරමට ගැඹුරක් සක්මනේදී ඇතිකරගන්න පුළුවන්.

අපි ඉස්සරවෙලා දැක්කේ අර කැරකෙන විදුලි පංකාවේ තිබෙන චක්‍රය වගේ දෙයක්. පස්සේ අපි එක තට්ටක් වෙන්කරල දැකගන්නවා.

පංකාචට ශක්තිය කැව්වේ නැත්නම් ඒක කැරකෙන්නේ නෑ කියලා දනගන්නව. එතකොට තේරෙනව විදුලිය සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් ක්‍රියාවලියක් බවත් එකෙන් කැරකෙන විදුලි පංකාවේ අර වක්‍රය වෙනත් ක්‍රියාවලියක් බවත් මෙන්න මේ විධියට ක්‍රියාදෙක සම්පූර්ණයෙන් වෙන්කර දැක ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම්, අටුවාව තවත් නිදර්ශනයක් ගෙනහැර දක්වනවා. රුවලක් හුළං බඳලා නැව අරගෙන යන විට ඒ හුළගේ හැටියට තමයි ඒ නැවේ ගමන සිදුවන්නේ. ඒ වගේම තමයි පය එසවීමේ කාන්‍යය චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව මගින් ක්‍රියාත්මක කරනවා. එසේ ක්‍රියාත්මක කරන කොට පය එසවෙනවා. ශරීරය ඉදිරියට යනව, රුවලට හුළං බඳනකොට නැව ඒ දිහාවට ගෙනයනව වගේ. ඊට පස්සේ එතැන වගේ සිටින කප්පිත්තා ඒක තමන්ට ඕනෑ දිශාවට හසුරුවා ගන්නව. ඒ වගේ මේ ශරීරය ක්‍රියා කිරීමේ වේග දහරාව එකක්, ඒක වෙනම ම ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා යන අතරේ ශරීරයේ කායික ක්‍රියාවලියක් ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා යනවා. මේ දෙක කොච්චර කවලම් කරලා වගේ තිබුණත් හොඳට විසඳව දැක ගැනීමේ ශක්තියක් දැක්‍ර යෝගාවචරයාට සක්මනේදී ලැබෙනවා.

මේ නිසා ඒ අටුවාව විස්තර වශයෙන් අපි ගෙනියනවා බොහෝම ගැඹුරකට. යම් විධියකට සක්මන් කරන වේලාවේදී වම දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා නම්; එසවීම, තැබීම, වශයෙන් හෝ එසවීම, යැවීම, තැබීම වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා නම්; ඒ මෙනෙහි කරන වේලාවේදී අර සක්මන් කරන කයට හිත යොදලා ඒ කයේ වැඩ පිළිවෙල නාම ධර්ම, රූප ධර්ම වශයෙන් ක්‍රියාවලි දෙකක් සිද්ධ වෙනවා කියලා අටුවාව විවරණය කරනවා. නාම ධර්ම ස්වාධීනව පහළවෙලා ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවාය, රූප ධර්මයන් ස්වාධීනව පහළවෙලා ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවාය කියා මේ දෙක අතරේ පුදුම විධියේ සම්බන්ධතාවයකුත් තියෙනවාය කියලා ලොකු විවරණයක් අටුවාවෙහි සැපයෙනවා. බලාගෙන යනකොට මතු මත්තෙන් පහළ වන්නා වූ "පටිවිපසසනාව" කියන විපස්සනාව විසින් විපස්සනා කරන

තරමට මේක හොඳ කමටහනක් වෙනවා. ඒක නිසා “කමමධ්‍යානං වේව සතිපට්ඨාන භාවනං ච හොති” “කමටහනක් වෙනවා වාගේම සතිපට්ඨාන භාවනාවක් වෙනවා” කියලා අටුවාවේ දක්වන පාඨයට අනුව අපි මෙතන මේ විදියට යෑමේදී යන බව දැනගන්නව කියල අපි දැන් මේක සක්මනට හරවගෙන කතාකරන්නෙ.

නමුත් ‘යන්නේ යන බව දැන ගන්නවා’ කියල තවත් අපි මේක පුළුල්ව තේරුම් ගන්නවා නම්, යෑම භාවනාවට නැට්වීමේ දක්ෂවෙනව නම්, ඒක යෝගාවචරයාට කමටහනකුත් වෙනවා. සතිපට්ඨානයකුත් වෙනවා. නමුත් මේ සතිපට්ඨාන බණ අහන්න කලින්, සතිපට්ඨානයට හිත යොදන්න කලින් අපි යන වෙලාවේදී මේ වගේ වැටහීමේ වාසියක් යෑමෙන් තිබුණේ නෑ. අපිට තිබුණේ මෙතන ඉඳලා දන්ගෙට යනවා කියන එක පමණයි. භාවනාවෙන් තොරව නිකන් දන්ගෙට යෑම සිද්ධ වෙනවා. නමුත් යෑම තුළ කමටහනක් තියෙන බව හෝ සතිපට්ඨානයක් වැඩෙන බවක් එදත් නැහැ. අදත් ආරම්භයේදී නැහැ. නමුත් පහුවෙනකොට පහුවෙනකොට මේ යෑම තුළ කමටහන මෙන්ම සතිපට්ඨානයක් ඇතිවෙනකොට ලොකු වෙනසක් හැබෑ වෙනසක් වෙනවා. මට මතකයි ඉස්සෙල්ලාම මගේ ජීවිතේ, මේ වගේ බරපතල වචන වලින් නෙමේ, යන වෙලාවේ යන බව දැන ගන්නවා කියන එක තහවුරු කරගන්න අවුරුදු දෙකක් විතර මට ගත වුණා. ඒ මොකද, ඉතාමත් සක්‍රීය ජීවිතයක්, කෙළිලොල් ජීවිතයක් ගත කරන ගමන් මේක විනෝදාංශයක් වශයෙන් තමයි මම උත්සාහ කළේ. නමුත් එහෙම යනකොට එක දවසක් මහා තාර පාරේ මගේ උරේ එක පැත්තක මල්ලක් එල්ලිලා තිබුණා. අනෙක් පැත්තේ අතේ ලිපි කවර වගයක්, ලිපිගොණුවක් වගේ දෙයක් තිබුණා. ඉතිං එහෙම යන ගමන් එකපාරටම මතක් වුණා, ‘දැන් මේ යන බව මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ’ කියල. ඉතිං ඒ පියවරක්, පියවරක් පාසා ‘දකුණ-වම, දකුණ-වම’ කියලා ටික වෙලාවක් යනකොට තේරුණා. ඒ මිනිස්සු වැඩ ඇරිලා වේගයෙන් ගෙදර යන වෙලාව. මමත් ඒ ගිය අධ්‍යාපන කටයුත්ත හමාර කරලා වේගයෙන්

යන වෙලාව, ඉතිං තාර පාර හරි කලබලයි. මේ වේලාවේදී අරමුණ මෙනෙහි කිරීමක් සමග මට අල්ලගන්න අමාරුයි. ඒ නිසා මගෙන් එක්ක වේගයෙන් යන ඇත්තන්ට යන්න ඇරලා තාර පාරේ හෙමිහිට පියවර වේගයයි, මෙනෙහි කිරීමේ වේගයයි අඩුකරන්න මට සිද්ධ වුනා. වේගය අඩුවෙනවා නමුත් තවම කිසිම කමටහනක් බවට පත්වීමක් හෝ සතිපට්ඨානයක් බවට පත්වීමක් හෝ දක්නට නැහැ. තියෙන්නේ උත්සාහය විතරයි.

එහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට ඒක පාරටම වගේ, 'තනිකර මම විතරයි මේ ලෝකෙ ඉන්නේ' කියා දනුනා. මේ මහපාර මැද වුණාට තනිකරම අන්දකීම සියයට සියයකින් වගේ පිරිවිච ගතියකට ආව. ඉබේ කෙරෙන ගතියක්, මෙනෙහි කිරීමක්, ඉබේම කෙරෙන ඇවිදිල්ලක් වැනියි. රූකඩයක් වගේ ඉබේම ක්‍රියාව කෙරෙනව. එතකොට පාරේ මම යන ආකාරය පෙනෙන්නේ එතැන තියෙන ලයිට් කණුවක් වගේ එකකට නැගල මම ම බලාන ඉන්නව විධියටයි. සම්පූර්ණ පිට මිනිහෙක් කරන දෙයක් වගේ, පිට මිනිහෙක් බලන්නා වගේ මං දිහාව ඉම ම බලනවා. නිකං චිත්‍රපටියක් බලන වෙලාවක වගේ එක පාරට ම ලෝකේ දෙකකට බෙදුණා වගෙන් පේනව. මුළු ලෝකෙ ම එකට එකතු වුණා වගෙන් පෙනෙනව. හැබැයි ඒකෙ තියෙන මේ අලුත් ගතිය නිසා, සබකෝලගතිය නිසා වහාම මගේ සිත ගැස්සිල නැවතත් ප්‍රකෘති ලෝකට අවදි වුනා. මම නැවතත් මිනිසුන් එක්ක පාරේ ඇවිදින මනුස්සයෙක් වුනා. ආන්න ඒ වාගේ මේ සාමාන්‍ය ඇවිදින වේලාවේදී සතියේ පිහිටවීම තමන්ට සමෘද්ධි වෙන වෙලාව ඔය දූන් අපි කතා කරන, සාමාන්‍යයෙන් අද කාලෙ පාවිච්චි වන වචන වලින් ඒක තමන්ට වැටහෙවිච ආකාරයයි.

මේක සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනාවට අනුව බලනකොට පෙනෙන්නේ, අර නාම ධර්ම වැඩපිළිවෙළ කියන මෙනෙහි කිරීමේ වැඩපිළිවෙළ පුරුද්දකට අල්ලල දුන්නට පස්සෙ ඒක දිගට කාලයක් කායික ක්‍රියාවලියට සමාන්තරව ඉබේම වෙන්න පටන්ගන්නව. ඒ

මෙනෙහි කිරීම නිසා කායික ක්‍රියාවලියත් හෙමිහිට නැවතිල්ලේ සිද්ධවෙනව. ඒ සිද්ධවෙන ක්‍රියා දෙක වෙන් වුනු විට "මමාය" නැතිවෙනවා. එතකොට පෙනෙන්නේ තමන් දිහාම තමන්ට ම අමුත්තෙක් දිහා බලාන ඉන්නව වගේ දැක්මක්.

මේකට ගැඹුරු භාවනාමය වචන වශයෙන් පාවිච්චි කෙරෙන්නේ 'පරතෝ' බැල්ම කියල. අනන්තතො සුඤ්ඤතො, රිතතතො, පරතො කුච්ඡතො කියලයි අනාත්ම සංඥාව විස්තර කරන වචන පහ බණ පොතේ දක්වල තියෙන්න.

'පරතෝ' කියල කියන්නෙ තමන් දිහාම තමන් අමුත්තෙක් විදියට බලන එක. මෙන්න මේ පරතෝ බැල්ම ඇතිකර ගැනීම පර්යංකයේදී නොවෙනව නොවෙයි. පර්යංකයට වඩා බොහොම ඉක්මනට මේ සක්මනේදී සිද්ධ වෙනව.

අනෙක් එක තමයි දානෙ ගන්න වෙලාව ආදී අනු කුඩා සෑම වැඩකදී ම මේක ඇතිකර ගන්නව. ඒක තව ඉස්සරහටයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ ගැනෙන්නෙ. තමන් ම වෙනදාට දානය කෙරෙහි ගිජුව හෝ ඒ කටයුත්ත කරනව වෙනුවට දැන් ඒ දානෙ ගන්නකොට තමන්ට ම තමන් දිහා බලාන ඉන්න පුළුවන් ගතියට එනව. නමුත් සක්මන තරම් ඒක ලේසි නැහැ. ඇත්තා වූ ගිජු භාවය එහෙම නැත්නම් කෑම කෙරෙහි ඇත්තා වූ විවිධ හැඟීම්, හොඳ නරක දෙක ම මේ පරතෝ බැල්මට අනුව දානේ (කෑම) ගන්න අවස්ථාවේදී ආධුනිකයට බාධා කරනවා.

සක්මනේ දී කිසිම අර්ථයක් නැති වැඩක් කෙරෙන නිසා, ගමනක් නැති ගමනක් යන නිසා මෙන්න මේ පරතෝ බැල්ම ගන්න හරි ලේසියක් වෙනව. එහෙම නැත්නම් අපි හිතනව නම් අපිට මෙනන ඉඳල මිනිරිගල හංදියට යන්න අපිට කැපකාරයෙකුත් නැහැ, වෙනත් කවුරුත් නැහැ කියල. එවිට බොහොම විවේකීව ඒ ගමන යනකොට අපට පුළුවන් වෙනව මේ වගේ ඒ ගමන භාවනාවට නංවන්න. කාටවත් හිනාවෙන්න කතාකරන්න දෙයක් නැහැ. බීමට හිත යොදාගෙන

ටිකවෙලාවක් යන කොට ඒ යනවා කියන ඉරියව්වේ හිත පදිංචි වෙනකොට, එහි හිත තැන්පත් වෙනකොට, ඒ ගමන යන්න ඉඩ හැරල හොඳට බලාන ඉන්න පුළුවන්. මේකට කියනව පරතො බැල්ම කියල. මෙන්න මේ පරතො බැල්ම ඇති කරගන්න නම් ඒ ගොවර සම්පජ්ඣාදියයි.

"අසමොහ සම්පජ්ඣාදිය ය" කියල කියන්නෙ මෙහි යන්නා වූ සතෙක් හෝ වමේ සිට දකුණට යන්නෙක් හෝ දකුණේ සිට වමට යන්නෙක් නැහැ කියල තමන්ට ඇතිවන වැටහීමට යි. සතෙක්, පුද්ගලයෙක් ආදී වූ මූලාව (මෝහය) දුරුවීමයි. එහෙම එකක් වෙනවට වඩා මෙතන සිද්ධවන්නේ නාම ධර්ම රූප ධර්ම අතර සිදුවන ගමනක්ය කියල ඒ යෝගාවචරයාට බොහොම ඉක්මනට වැටහෙන්න පටන්ගන්නව. මේ වැටහීමට පටන්ගැනීම සමහර විටෙක ගුරුවරයාගේ සිතට වඩා ගෝලයා තුළ සිද්ධවෙනව. සමහර විටෙක ගෝලයා හිතනවාටත් වඩා තමන් තුළ ඉක්මනට ක්‍රියාත්මක වුනත් ඒ දේ සිද්ධ වෙන ආකාරයට ගුරුවරයාට වාර්තා කරගන්න බැරිකමක් වෙන්නත් පුළුවන්. වාර්තා කිරීම වැදගත් නැහැ කියල හිතෙන්නත් පුළුවන්. සක්මන පර්යංකය තරම් වැදගත් නැහැ කියල හිතන්නත් ඉඩතියෙනව. නමුත් ඒ අර ඒකාකාරී භාවනා ජීවිතය සම්පූර්ණ සෙල්ලක්කාරකමින් පණ පොවමින්, ඒ විතරක් නෙමෙයි භාවනාවේ ඉන්න බවක් පවා කාටවත් හැඟීමක් ඇති නොකර, කමටහනත් සතිපට්ඨානයත් දෙකම වඩන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් තමයි මේ සක්මන් භාවනාව තුළ අන්තර්ගත වී තිබෙන්නේ.

මේකට තවත් කාරණාවක් ඉදිරිපත් කරනව නම් මට මතක් වෙන්නෙ හිනිව මං භාවනා කරපු කාලෙ වරින් වර භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහින් මේ වගේ පූර්ණ කාලීනව ඒකට ම හිත යොදල යෝගාවචරයෙක් වගේ භාවනා කරල අතින් දවසෙ පැය විසිහතරට විසිපහක වැඩ හිතේ කියාගෙන වේගයෙන් වැඩකරනව. අන්න ඒ වගේ කළබල කාරී හා ශාන්ත ජීවන රටා දෙක අතර සම්බන්ධතාවක්

ඇති කරගන්න පර්යංකයට වඩා සක්මන උපකාරයි. භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගියා නම් හුඟාක් අගේ කරල ඉගෙන ගන්නෙ පර්යංකය. නමුත් ඒක ගෙදර දොර ජීවිතයට යොදාගන්න තියෙන අවස්ථා අඩුයි. මොකද? එහෙම අපිට අතක් පිට අතක් තියාගෙන පැය දෙක තුන වාඩිවෙලා ඉන්න ලැබෙන අවස්ථා අඩුයි. නමුත් ඒ ක්‍රියාකාරී දෛනික අවස්ථා වලත් පර්යංකයේදී වගේම සුරවිධියට "ගොවර සමපජ්ඣාදිය" කියන තමන්ගෙ කරන කියන කටයුතු සිතියෙන් කිරීම, මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ තියෙනව නම් පුදුමාකාර ගැඹුරක් ජීවිතයකට එක්වෙනව. මුළු හව සංසාරය පුරාම ගෙනයන මෝහ පටල කියන අපිව වල්මත් කරවන, අපිව ඉන්ද්‍රාලයකට හසුකරවන, ඇස්බැන්දුමකට හසුකරවන මේ මම, මගේ සංඥාව කියන ආත්ම සංඥාව කපන්න පුළුවන් ගතියක් එතන තියෙනව. ඒකෙන් අදහස් කරන්නෙ නැහැ පූර්ණ කාලීනව ආත්ම සංඥාව කපනවයි කියල. නමුත් එක චිත්තක්‍ෂණයකට අඩු කරන්න පුළුවන්. 'තදංග නිරොධය' කියන විධියට ඒ චිත්තක්‍ෂණයේදී "මම යනව, මම කැමට යනව" ආදී සංකල්ප සම්පූර්ණයෙන් ම දුරුවෙලා හේතු ධර්ම වල, එල ධර්මවල වැඩ පිළිවෙළ අර කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයාට, ඒ කියන්නෙ මේ භාවනා වැඩ ආරම්භ කරපු යෝගාවචරයට පවා හරියට කඩුවක් අරගෙන කෙසෙල් කඳක් කපන්නා වගේ කපල හරස් කඩක් බලාගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඊළඟ චිත්තක්‍ෂණයේදී ආයෙ කෙසෙල් කඳ වැඩෙනවා. වෙන විදියකින් කියනවා නම් අපි නැවතත් සම්මෝහයට වැටෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. මෙනෙහි කිරීමේ සිත පිට යනවා. මෙන්න මේ විධියට හරස් කැපුමක් දූක ගත්තට පස්සේ ඒක දිගටම පාවිච්චි කරන එක හොඳයි. ඒකයි මගේ වගකීම කියන එක වටහා දීමයි මේ බණ කියන එකේ අර්ථය. බණ අහන එකේ අර්ථයත් ඒකයි. වචන තේරුම් ගැනීමේ අර්ථයත් ඒකයි. එතකොට නම් ඒ යෝගාවචරයා ඒ තමන් බණ වලදී අහන දේවල් සමහර වෙලාවට අත්දකිනව. රූකඩයක් ඇවිදිනවා වගේ, දරකඩක් එහා මෙහා යනවා වගේ, කාටුන් චිත්‍රපටියක ඒ කාටුන් චරිතයක් ඇවිදිනවා වගේ තමන්ටම දූක ගන්නට පුළුවන් වෙනවා තමාව, ඇති සැටියෙන්.

දැඩි නිත්‍ය සංඥාව සහිතව හොඳ සුබෝපහෝගී ජීවිත ගතකරපු ඇත්තන්ට නම් මේ දැනීමත් එක්කම හිත කළබල වෙනවා. සතිය නැතිව ගියාදෝ? සමාධිය නැතිව ගියාදෝ? කියලා ඔප්ව තෝන්තු වෙනවා වගේ පය වැඩ කරන්නේ නැතිව යනවා. සක්මනේදී එහාට මෙහාට ඇදලා දාන්න හදනවා ආදී වශයෙන් නානා විධියට මේක සිදුවෙනවා. මේ දේවල් වෝදනා ස්වරූපයෙන් ආධුනික යෝගාවචරයා ඉදිරිපත් කරනකොට ගුරුවරයා ඒක වටහා ගන්නට ඕනෑ. භාවනාව නම් කියල දීපු තාලයට ඉදිරියට යනවා. නමුත් බොහෝ දෙනා බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ සක්මනේදී නාම රූප ධර්ම ඇති සැටියෙන් අවබෝධ කරගැනීම නොවේ. සක්මනේදී සාද්ධියෙන් අහසින් යයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ වගේ පටු අදහස් ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරන ඇත්තන්ට එහෙම කළබල වෙන ගතියක් තියෙනවා. අහසින් යයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙනවා. නමුත් අහසේ නෙමෙයි යන්නේ. පොළවේ තියෙන වැලි කැටයක් ගානේ තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් එතකොට අර ලොකු පුහු බලාපොරොත්තු තියාගෙන හිටිය ඇත්තන්ට බලාපොරොත්තු සුන්වීමක් වගේ සිදුවෙනවා. මේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන්ම වැටහීගෙන යනකොට දැඩි නිත්‍ය සංඥාවෙන් භාවනා කරන තැනැත්තාට හෙලකින් පහළට ඇද වැටෙන්නා වාගේ තමන්ගේ පදනම දෙදරලා යන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් භාවනා වශයෙන් බලනකොට නම් ලැබෙන්නේ වැදගත් හොඳ අත්දැකීමක්, ඒ අත්දැකීමේදී සිදු වන්නේ අර තියෙන ශුන්‍යතාවය, අනාත්ම ශුන්‍යභාවය, තුළු භාවය, ඊක්‍ෂා භාවය, පරතො භාවය අසම්මෝහයක් වශයෙන් පෙනීමයි. මෙතෙක් කල් තිබුනෙ සම්මෝහය දුරුකිරීමක් වශයෙන් අසම්මෝහය පහළ වෙනවා. ඉතිං මේ නිසා සක්මන් භාවනාව මේ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතර තියෙන ඉතාමත් ම වැදගත් සන්ධිස්ථානයක්.

සතිපට්ඨානය දැන ගන්න කලින් ගතකරන පෘතග්ජන ජීවිතයත් ඒ වගේම සම්පූර්ණ යෝගාවචර ආරණ්‍ය ජීවිතයත් කියන මේ දෙක අතර ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. මෙන්න මේ සක්මන් භාවනාවටත්

විපස්සනාවටත් ගරු කරන, මෙනෙහි කිරීමට ගරු කරන ඇත්තෝ නිතර කථා කරනවා මේ ගැන. නිතර යෙදෙනවා සක්මන් භාවනාවේ. නමුත් සමථය ඉක්මන් කරන ඇත්තෝ මේකට එව්වර ගරු කරන්නේ නැහැ. මේක හේතු සහිතව වෙන දෙයක්. ඒ මොකද? හොඳට සමථ භාවනාවෙන් නිවරණ ධර්ම යටපත් කරලා ඉන්න කෙනාට ඉරියව් සමතාවය ඉබේම වාගේ සිද්ධ වෙනවා. නිතර සක්මන් කරලා නැති වුනත් විර්‍යය නිතරම නැගිටලා හිටිනවා සමාධිය තියෙන නිසා. ඒ නිසා ඒ ගුරුවරු වැඩියෙන් සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව විස්තර කරන්න වැඩි වෙලාවක් ගන්නේ නැහැ. මේක ඇත්ත බවට සාක්ෂියක් තමුන්ට ම ඉදිරියේදී දැක ගන්නට පුළුවන්. ඒ කියන්නේ විපස්සනා භාවනාවේදීත් මේ වගේම බණ අහලා, සක්මනයි, පර්යංකය යි හොඳට පදන් කරගත්තු කෙනෙකුට පහු වෙනකොට සක්මන අඩුකරලා පර්යංකය වැඩිකලාට හානියක් වෙන්නේ නැහැ. නිතර පවතින සමාධිය, විපස්සනා සමාධිය තියෙන නිසා විර්‍යයත් සමාධියත් ඉබේ සමබර වෙනවා. එතකොට සක්මන අඩුකලාට කමක් නැහැ.

ආරම්භයේදී විපස්සනා යෝගාවචරයන්ට ඉතාම ආරක්‍ෂාකාරී උපදේශය තමයි, සීයට සීයක්, නැතිනම් දෙක සම කරලා පර්යංක භාවනාවට සමාන කාලයක් සක්මන් භාවනාවට යොදවන්න කියන අදහස. වැඩිකරන්නත් එපා, අඩුකරන්නත් එපා, සමව පැවැත්විය යුතුයි. පහුවෙනකොට භාවනාව හරියනකොට පර්යංක භාවනාව වැඩි කලාට කමක් නැහැ. ඒක ගලපා ගැනීමේ වගකීම දක්‍ෂ යෝගාවචරයාට භාවනාවේ දියුණුවත් සමඟ ලැබෙන්න පුළුවන්. මේ තරම් මේ ආනිශංස ජනක මේ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ "චංකම ආනිසංස" කියල සූත්‍ර දේශනාවක් කරලා තියෙනව. ඒ චංකම ආනිසංස කියන සූත්‍රය දෙස බලනකොට ජේනවා කොච්චරක් ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දැනගෙන ප්‍රයෝජන ගත්තාද, ඒ වගේම ශ්‍රාවකයන් දැනගැනීම හොඳයි කියලා කොච්චරවත් අනුදූන වදාරල තියනවාද කියල. "පඤ්චිමෙ හික්ඛිවෙ වඩකමෙ ආනිසංසා" මහණෙනි, මේ සක්මන් භාවනාවේ ආනිශංස පහක් තියෙනවා. කතමෙ පංච? = මොනවද ඒ පහ?

“අධ්‍යානකම්මො හොති, පධානකම්මො හොති, අසුඛාධො හොති, අසීතං ජීතං ඛායිතං සායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති. වඩකමාධිගතො සමාධි වීරධීතිකො හොති. ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ පඤ්ච වඩකමෙ ආනිසංසාති”

ඒකෙන් කියන්නේ, මේ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේගේ කොච්චර පළල් දැනුමක් තිබුණ ද කියල. ඒ කාලෙ දඹදිව අනෙකුත් ආගම්වල මේක දැනගෙන තියෙන්න ඇති. නමුත් අභාග්‍යයකට වගේ, අර බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක සූත්‍රයකට දාල දේශනා කළ විධියට ඒ ඇත්තො මේක රැකගත්තෙ නැති නිසා ඒක වෙනත් කිසිම ලියවිල්ලක මෙච්චර විවිත්‍රව සඳහන් වෙලා නැහැ. ඉතිහාස ගතවෙලා නැහැ. ඒ නිසාම දෝ සර්වඥයන් වහන්සේ, මේක විශේෂ සූත්‍රයක් වශයෙන් ශිෂ්‍යයන්ට ශ්‍රාවකයන්ට කට පාවම් කරගෙන, තර්ක කරල ඉගෙන ගෙන, භාවනා කර දැනගැනීමට ඒක මුද්‍රා තබල තැන්පත් කළා වගේ තමයි අංගුත්තර පංචම නිපාතයේ මේක සඳහන් වෙන්නේ.

ඉස්සර වෙලාම තියෙන්නෙ “අධ්‍යානකම්මො හොති පධානකම්මො” අධ්‍යානකම්මො කියල කියන්නේ දීර්ඝ ගමන් මාර්ගයකට වැටිල, පයින් යන, හැනැප්ම ගණන් යන දීර්ඝ ගමනකට කියනව “අදන් මඟ” කියල. දුවගෙන යන හදිසි වැඩකාරයන්ට දීර්ඝ ගමන් යන්න බැහැ. ඒ ඇත්තෝ බොහොම සීඝ්‍රයෙන් පටන් ගන්නව ශීඝ්‍රයෙන් වැඩ හමාර කරනව. දීඝී ගමනක් යන්න නම් සැහෙන ඉවසීමේ ශක්තියකින් ගමන සංවිධානය කරගන්නට ඕනෑ. ඒ ශක්තිය වැය කිරීම ක්‍රමානුකූලව කරන්න ඕනෑ. හදිසිකාරයින්ට දීර්ඝ ගමනක් යන්න බැහැ. වැඩ පිළිවෙලක් දිගට ගෙතියන්න බැහැ. ආන්න ඒ වගේ අඩුපාඩුකමක් තියෙන කෙනෙක් ඉන්නව නම් සක්මන් කරල භාවනා කරනකොට ඒ පුද්ගලයාගේ සිත දීර්ඝ වැඩකට, දීර්ඝ ගමනකට සුදානම් කරවන්න පුළුවන් ශක්තියක් සක්මනේ තියෙනව.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ වස් කාලයෙන් පස්සේ සමහර වෙලාවකට මාස නවයේ චාරිකාවකට යොමුවෙනවා, සමහර වෙලාවකට මාස අටේ, හතේ සමහර වෙලාවකට මාස හයේ, අඩුම වශයෙන් මාස හයක් වත් චාරිකාවේ ඇවිදිනව. ඒ දීර්ඝ සක්මනකට නැත්නම්, දීර්ඝ චාරිකාවකට සර්වඥයන් වහන්සේ සූදානම් වෙනව නම් පිටත්වන්නට දවස් ගණනකට ඉස්සර සක්මන වැඩි කරනව කියල ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දන්නවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ, අදකාලෙ ලොකු ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලා වගේ කාල සටහන් ප්‍රසිද්ධ කරන්නෙ නැහැ. කියන්නෙවත් නැහැ. තමන්ගෙ ප්‍රධාන උපස්ථාදායකට වත් කියන්නෙ නැහැ. උපස්ථායකයා ඥානවන්ත නම් දැනගන්නෙ දීඝ චාරිකාවකට සූදානම් වෙනව නම් වැඩිපුර සක්මනේ යෙදීම නිරීක්ෂණය කරලයි. මෙන්න මේකෙන් තමයි "අධ්‍යානකඩමො හොනි පධානකඩමො" දෙවැනි එක තමයි මේ වගේ බරපතල වැඩකදී ලොකු ඉවසීමේ ශක්තියකින් වැඩ කළේ නැත්නම් අතර මඟදී වැඩ කඩා වැටෙනව. "සතං ධම්මං නජරං උපෙනි" කියල කියනවා. මේ සත්පුරුෂ ධර්මය, සත්පුරුෂයන්ගේ වැඩ, එහෙම අතර මග ජරාවට පත්වෙන්නෙ නැහැ. ඒ මොකද? මේ සක්මනත් ඉවසීමේ ශක්තියත් නිසයි. ආත්ත ඒ ඉවසීමේ ශක්තිය දීර්ඝ ගමන් වැඩ පිළිවෙළක් හෝ බරපතල රාජකාරියක් ගොඩාක් කල් කරගෙන යාමේ ශක්තිය ඇති කරල දෙන්නේ මේ සක්මනෙන්. වෙන මොකකින්වත් නෙමෙයි. දෙකටම හේතුවෙලා තියෙන්නේ මේ සමබරකම. කොච්චර වැඩ අතින් කොච්චර අවුල් තිබුණත් හිත තරක් කරගන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම කොච්චර ලාභ සත්කාර ලැබුනත් ස්තුති ලැබුනත් තමන්ගේ අභ්‍යන්තර ශාසනික වැඩ බහා තබන්නෙ නැහැ. ඒ කළයුතු වැඩ දිගට කරන්න හොඳ පරිචයක් ඇති කරල දෙනව මේ සක්මනෙන්."

ඒකෙ තියෙනව "අසාබ්‍යාධො හොනි" නිතර සක්මන බහුල කරල භාවනා කරනකොට ආබාධ අඩුයි. ශාරීරික ආබාධ අඩුයි. ඒ මොකද?,

කය සාමාන්‍ය රැකියාවක්, සාමාන්‍ය වෘත්තියක්, ඵදිනෙදා වැඩක් කරනකොට සාමාන්‍යයෙන් කය වැඩකරන්නේ එක පැත්තකට බර වැඩි වෙලා අසමබරවයි. අපි වැඩකරනකොට දකුණට බර වැඩියි. වමට බර අඩුයි. දකුණත්කාරයන් දකුණට බර වැඩියි. වමත්කාරයන් වමට බර වැඩියි එහෙම නැත්නම් හිටගෙන වැඩකරන අයගෙ පයට බර වැඩියි. අත් දෙකට බර අඩුයි. ඉඳගෙන වැඩකරන ඇත්තන්ගෙ අතට බර වැඩියි, පයට බර අඩුයි. නිතර යන එන ඇත්තන්ගෙ වගේ නෙවෙයි එක තැන ඉන්න ඇත්තන්ගෙ හැම ශිල්පයක්ම ශිල්පයක් බවට පත්වෙන්නෙ කය නුහුරට වැඩකරන නිසා. කය සමානව වැඩකරන විට කිසිම ශිල්පයක් නැහැ. හැබැයි එහෙම සමානව වැඩකරන කෙනාට ආබාධ අඩුයි. ඒ නිසා අද තියෙන්නෙ මේ ජීවිත සුදුවක්. යම්කිසි දෙයක ඉතාම දක්‍ෂ කෙනාට වෘත්තිමය ලෙඩ කියල ජාතියක් අද නවීන ලෝකය හඳුනාගෙන තියෙනව. වෘත්තිමය වශයෙන් පහළවෙන ලෙඩ ජාති මේ හිතෙයි, කයෙයි ඒකාන්තයෙන් ම එකම පැත්තෙයි වැඩ කරන්නෙ. ඒක අධිකව ක්‍රියාත්මක වන නිසා එතැන ඇතිවන අසමභාවය නිසා ලෙඩ වෙනව. ආයුෂ අඩු වෙනවා. ආබාධ වැඩි වෙනව. ඒ නිසා මොනම වෘත්තියක්වත් මොනම ශිල්පයක්වත් නැහැ, හිතයි කයයි සමබර කරවන. වෙන විදියකට කියන්න පුළුවන් කිසිම ශිල්පයක් නැහැ. කය සමබරව වැඩකරන පුංචි දරුවන්ගේ කය හරියට සමබරව වැඩකරනව. ඒ නිසා ඔවුන්ට ශිල්ප නැහැ. ශිල්ප ඉගෙන ගන්න තරම් කෙලෙසිලා නැහැ. හරිම පවිත්‍රයි. සතුන්ගෙන් ශිල්ප නැත. හැම වෙලාවෙම ස්වාභාවික කය වැඩකරනව. මේ මනුෂ්‍යයා කියන සතා විතරක් ශිල්ප දක්වන්න ගිහිල්ල අපරාදේ මේ කය විකෘති කරගන්නව. ආන්න ඒ නිසා විකෘති භාවය නැති කරල කය සමබර කිරීමක් මේ සක්මනෙන් ඇතිකරවන නිසා ආබාධ අඩු වෙනව. අද විශේෂයෙන් ලෝකෙ ප්‍රසිද්ධ වේගෙන යන සම්භාහන විද්‍යාවේ ද හොඳට පෙනෙන්නට තියෙනව, හොඳට දැනුම්දීල තියෙනව මේ ශරීර යන්ත්‍රයේ යතුරු පුවරු දෙක තමයි අතුල් දෙකයි පතුල්

දෙකයි කියල. මේ අතුල් පතුල් දෙකට සමාන ව්‍යායාම ලැබෙනව නම් කය සමබරයි. අතුල් පතුල් දෙකේ ව්‍යායාම විෂම වූණොත් කය විෂමවෙයි. ඒ නිසා සක්මනේ දී සමානව දෙපය ව්‍යායාම වෙනකොට අප්පාබාධ භාවය හොඳට පැහැදිලි වෙනව. විවිධ පැතිවලින් ඕක පෙන්නල දෙන්න පුළුවන්. කය බොහොම සමබර වෙලා, ඒ නිසා "අඤ්ඤාබ්‍යාධානං හොති" - කය හා සිත පීඩා නැතිව සමබර වෙනව. මොකද? සක්මන් කරන්නෙ වෙන්න වැඩකට නෙවෙයි. අපි සිංහලයෙන් මේකට කියන්නේ "හක්කලං" කරනවයි කියල. ගැමියන් කියන්නේ, "මේ හරියේ සත්තු හක්කලං කරනව, අර ඉලංදාරිය දැන් මේ පැත්තේ හක්කලං කරනව වැඩියි." වගේ වචන. ඔන්න ඔය වගේ වචන වලින් කියන්නේ. ඒක අර්ථ සහිත වැඩක් නෙමෙයි. නිකං සාමාන්‍ය හැසිරෙන ගතියකටයි එහෙම කියන්නේ. වර්තමානයේ, මනුෂ්‍යයන්, එදිනෙදා සමබරතාවයෙන් මිදී වැඩරාජකාරි කරන බැවින්, වෛද්‍යවරුන් අනුමත කරන්නේ වැඩිපුර ඇවිදින්න කියායි. (සක්මනට හිත යොදන්න) විශේෂයෙන්, හෘද රෝග වලක්වා ගැනීමට දෙන උපදෙස් වලදී ඉදිරියෙන් ම තියෙන්නේ, ඉහෙන්, කනෙන් දහඩිය වැටෙනතුරු හක්කලං කරන්න කියලයි. ඒ නිසා "අඤ්ඤාබ්‍යාධානං හොති". කියන්නේ ක්‍රමවත්ව සක්මන් කිරීමටයි.

ඊගාවට කියනව "අසිතං පිතං කායිකං සායිකං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡන්" කන බොන ලෙවකන කැවිලි, හපල කන කැවිලි වගේ දේවල්, හොඳට දිරවනව. ඒ නිසා ඔය බඩේ ලෙඩ නැහැ. ලෝකේ ඉස්සෙල්ලා ම පහළ වෙව්ව ලෙඩේ තමයි බඩේ ලෙඩේ. බඩේ ලෙඩට හේතුව මොකක්ද? හොඳට වැඩ කරනව නම්, ඒ බඩේ ආහාර හොඳට දිරවනව. අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය දූවෙනව. මෙන්න මේ දෙකම හොඳට අවධාරණය පෙන්වන තැන තමයි සක්මන. හොඳට දානෙ අරගෙන ඉන්න වේලාවේදී සක්මන් කරන්න හිතෙන්නෙ නෑ. නිදාගන්න හිතෙනව. නමුත් සමප්‍රමාණයට ආහාර ගත්ත නම් සක්මනට හරි හොඳයි. ඒ නිසා සදහන් කරල තියෙනව පැරණි ශ්ලෝකවල

නැගිටගන්න බැරි කරම් හුඟාක් කැම කනව නම්, ඉස්සර බමුණන්ගේ පුරුද්ද එහෙම යි, ආයුෂ කෙටි වෙනව. ආහාර අරගෙන ඉවර වෙච්චගමන් බර වැඩ වලට යනව නම්, දුචනව, ගස් නඟිනව පීනනව වගේ වැඩ වලට යනවා නම් ආයුෂ දුචනව වගේම වේගයෙන් කෙටි වෙනව. දානෙ මධ්‍යම ප්‍රමාණයට අරගෙන සක්මන් කරනව නම් දීර්ඝායුෂ ලැබෙනව.

“කෝරුක් ප්‍රශ්නෙ” කියල ආයුර්වේදෙ සඳහන් කරනව. ඒ වාග්භට කියන සෘෂීන් වහන්සේ ගහක් මුල වාඩිවෙලා භාවනා කරනකොට ධන්වන්ධරී කියල පක්ෂියෙක් ඇවිල්ල ඒ ගහේ ඉඳල කෑගහනව.

“කෝරුක්, කෝරුක්, කෝරුක්” කියල. ඉතිං අර සෘෂීන් වහන්සේ ගහමුල ඉඳගෙන භාවනා කරනකොට ඇහුණා මේක. මේ සෘෂීන් වහන්සේ හොඳ වෙදෙක්. ආයුර්වේදෙ ත්‍රිමූර්තිය වශයෙන් සලකන වාග්භට කියන සෘෂීන් වහන්සේ නමක් මේ. මෙයා කල්පනා කරනව මේ පක්ෂිය “කෝරුක්” කියල කවිද ආරෝග්‍ය කියන එකයි මගෙන් අහන්නෙ කියල. එයා ඊට පිළිතුරු දෙනවා “හිතබුක් මිතබුක්” කියල හරියට ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර ගන්න, මැනල ආහාර ගන්න කෙනා තමයි ආරෝග්‍ය කියල ඒ සෘෂීන් වහන්සේ උත්තර දෙනව. නමුත් ඒ කෝරුක් පක්ෂියා දිගටම කෑගහනව “කෝරුක්, කෝරුක්, කෝරුක් ” කියල. ඊට පස්සෙ සෘෂීන් වහන්සේ හිතා ගත්ත මේ පක්ෂියා මගේ උත්තරේට සන්තෝෂ නැහැ. ඒ නිසා “හිතබුක්, මිතබුක්, පරිණතබුක්.” කියල සම්පූර්ණ කරල උත්තරේ දෙනව. හිතවත් දේ වළඳන, වැළඳීමේ ප්‍රමාණය දන්නා, වැළඳුදේ මනාකොට දිරවන විදියට ඉරියව් පවත්වන මනුෂ්‍යයා තමයි ආරෝග්‍ය කියල. එතකොට ඒ පක්ෂිය “සොරුක් සොරුක්” එයා තමයි ආරෝග්‍ය කියල ඉගිල්ලී යනව. පස්සෙ මේ සෘෂීන් වහන්සේ මේක හිතේ ලියා ගන්නව. මේ කෝරුක් ප්‍රශ්නය කියල. පක්ෂියා කෑගැහුව්වෙ උගේ පුරුද්දට නමුත් අර සෘෂීන් වහන්සේට විවේක බුද්ධියෙන් වැටහිව්ව දේ අද ආයුර්වේදයට එකතු වෙලා තියෙන්නෙ එහෙමයි. තමන් ගන්නා ආහාර හිතවත් වෙන්න ඕනෑ.

සප්පාය ආහාර වෙන්න ඕනෑ, ප්‍රමාණය දැනගෙන ගන්නට ඕනෑ. ඊළඟට ඒ ආහාරයට ගැළපෙන විධියට, හොඳින් දිරවන විධියට ඉරියව් පවත්වන්න ඕනෑ.

ඉතිං මේ වගේ ඉරියව් පැවැත්වීමක් බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ සක්මන මාගියෙන් ඉදිරිපත් කරන හැටි තමයි අපි මේ ඉගෙන ගන්නේ. ඉතිං එහෙම කරනව නම් මේ කියන ආනිශංස හතරට අමතරව "චංකමාධිගතො සමාධි චිරයාපීකො භොති" පර්යංකයේදී ඇතිකර ගන්නා සමාධිය පර්යංකයෙන් නැගිටින කොටම හැලෙන්න ඉඩ තියෙනව. ඒ ඇස් දෙක වහගෙන, කණට ශබ්ද නැතිව, නාසයට ගඳක් නැතිව, දිවට රසයක් කතාවක් නැතිව කයට ක්‍රියාවක් නැතිව ගන්න සමාධිය ඉතාමත් ම දැඩි සත්කාර ඒකකයේ දී රෝගියෙකුට ලැබෙන සුඛයක් වගේ එකක්. නමුත් සාමාන්‍ය වාට්ටුවට දම්මොත් නැවතත් ලෙඩ වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනව. එහෙම නෙමෙයි සාමාන්‍ය වාට්ටුවේදී ලැබුණම විවේකයක්, සුවයක් ඒක ගෙදර ගියාම වුණත් අල්ලල හිටිනව. ඒ වගේ සක්මන් භාවනාවේදී සමාධියක් ඇතිකරගන්න නම් ඒක බොහොම වෙලාවක් අල්ලලා හිටිනවා.

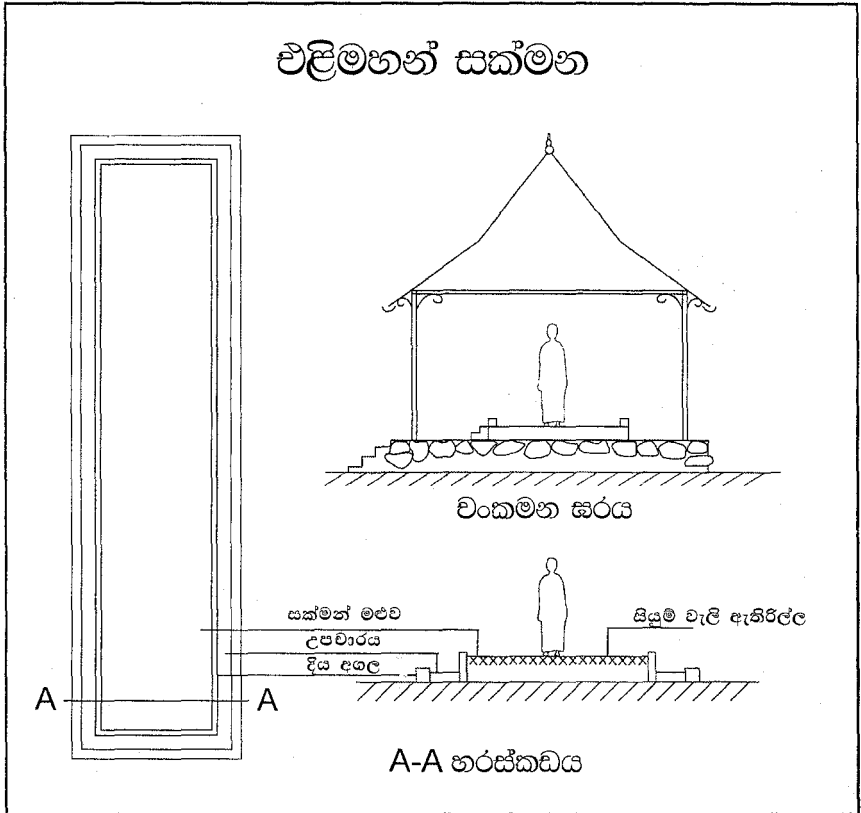
මෙන්න මේ මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලත් ස්වාධීනව සිද්ධ වෙනව. කායික වැඩ පිළිවෙලත් ස්වාධීනව සිද්ධ වෙනව. මේ දෙක සිදුවන අතරවාරයේදී තමන්ටම තමන් බාහිර කෙනෙක් දැකගන්නවා වගේ දැකගන්න පුළුවන් කියන විධියට, රූකඩයක් වාගේ දැකගන්න පුළුවන් වෙනව. ඒ විධියට භාවනා ධර්ම ගැඹුරින් වැටහීම සක්මනේදී සිද්ධවෙනව නම් ඒ ඇතිවන සමාධිය සක්මන් ඉරියව්වෙන් පස්පේ පර්යංකයට ගියාම වැඩි වෙනව මිසක් අඩුවෙන්නෙ නැහැ. එහෙම නැත්නම්, තමන් මේ සක්මන් කරන ස්ථානයේ සිටියත්, විටියෙහි ඇවිද්දත්, රජ ගෙදර සිටියත් කැලේ සිටියත් මේ ආදී හැම වෙලාවකදී ම නැවත නැවත ඒ සමාධිය ගන්නත් පුළුවන්. ඒ සමාධිය ස්ථානයෙන් ස්ථානයට, ඉරියව්වෙන් ඉරියව්වට යාදෙනව. බොහොම පදං වෙච්ච සමාධියක් තමයි ලැබෙන්නෙ. අන්න ඒ තරම් සක්මනේ ආනිශංස තියෙන නිසයි සෑම පර්යංකයකට ම කලින් සක්මන් කරන්න කියන්නෙ.

නමුත් සතිපට්ඨනයෙහි කියල දෙන්නේ "ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාථහි පජානාති" කියල. ආනාපාන සතියට පස්සෙ විපස්සනා භාවනා කරන ඈත්තන්ට මේක මාරු කරල උපදෙස් දෙනව. කලින් සක්මන් කරල පස්සෙ පර්යංකයට යන්න කියන තරමට උපදෙස් දෙන ගුරුචරු මේක තදින්ම අවබෝධ කරගෙන තියෙනව. මේකෙ තියන වටිනාකම හොඳින් දැනගෙන තිබුන නිසා මට හිතෙන්නේ ලංකාවේ සැලසුමක් සහිතව හදපු පලමුවෙනි භාවනා මධ්‍යස්ථානය තමයි මේ නිස්සරණ වනය. මේක හදනකොට සෑහෙන්න වගකීමක් ඇතිව මේ ඇතුළත එළිමහනේ සක්මන් ඇතිකරපු නිසා අද හැම තැනම සක්මන් සඳහා මේ නිස්සරණ වනයේ ෆොටෝ පාවිච්චි කරනව දර්ශනීය සක්මනක් ලෙස.

අපේ අපවත් වෙච්ච ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ බොහෝම සක්මන ගරු කරපු උන්තමයෙක්. උන්වහන්සේ අන්තිමට අසනීප වෙලා දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ඉන්න කොටත් කීවේ එළියෙ පහළියෙ කවුරුවත් නැති වෙලාවක් තියෙනව නම් පොඩ්ඩක් මට මතක් කරන්න සක්මන් කරන්න ඕන කියල. සක්මන තියෙනව නම් ඔය කිසි වෙදකමක් ඕනේ නෑ කියල ඒ කොර්ඩෝවේ හරි එහාට මෙහාට දෙපාරක් සක්මන් කරන්න ඕනෑ. උන්වහන්සේ ඔය කොච්චර දවස් දෙකේ තුනේ හතරේ අසනීපයෙන් හිටියත්, උන්වහන්සේ හම්බවෙන්න කවුරුත් යන්නේ නැතිනම්, ඔය අත්වැල හා ආලම්බන රජ්ජුව බැඳල තිබුණේ ඒකයි, සක්මන් කරන එක විතරයි කරන්නේ. සක්මන් කරනකොට ලෙඩෙන් නැගිටිනව. අන්න එතරම් ආනිශංස සක්මනේ තිබුණා.

ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕනේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව හරි විධියට දියුණු කරන්න නම් එහෙම නැත්නම් සමාධිය සහිතව දියුණු කරන්නත්, මෙන්න මේ "ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමිති" කියන පදය හොඳට විස්තර සහිතව තේරුම් ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙනව "ධීනොවා ධීනොමිති ති පජානාති නිසිනොවා නිසිනොමහි ති පජානාති සයානොවා සයානොමිති ති පජානාති" කියල. ඒක කරණිය

මෙන්ම සුත්‍රයේ තියෙන නිසේනෙන, "නිසිනෙනාවා සයානෙවා යාව තසස විගනමිඥො එතං සතිං අධිධෙය්‍යා බ්‍රහම මෙනං විහාරං ඉධමාහු " කියලයි තදබල නින්දේ පසුනොවන අනික් සෑම වෙලාවකම ඒකියන්නෙ යමින් සිටියත්, සිටමින් සිටියත්, ඉදිමින් සිටියත්, නිදා ගනිමින් සිටියත් පවතින සතියක්, සතිපට්ඨානයක් අවශ්‍යයි. එතකොට ඒ ජීවිතය බ්‍රහ්ම ජීවිතයක්; බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතයක්. එහෙම දිගටම මේක භාවනාවක් වෙනව. සතිපට්ඨානයකුත් වෙනව. නමුත් අද අපි සක්මනට බරකරල කාරණා ඉදිරිපත් කරන්න ගිය නිසා මේ සම්පූර්ණ වාක්‍යයේ සාමාන්‍ය පදයාර්ථ අපිට ඉදිරිපත් කරන්නට ලැබෙන්නෙ නැහැ. නමුත් කාලයේ සීමාවට අපි දූන් පත්වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපි දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇති කර ගන්න ඕනෑ. අපේ භාවනාවේ වීර්ය අඩුකම නිසා, විචිත්‍රභාවය අඩුකම නිසා යම් පමාවීමක්, මලකඩ කෑමක් හෝ යම් එකතැන තැග් ගැහිල්ලක් සිදුවෙලා තියෙනව නම් ඒ ඉරියව් සමබර නො කිරීම නිසයි. ප්‍රධාන වශයෙන් සක්මන පිළිබඳව හරි හැටි නො පිළිපැදීම නිසයි. කමටහන සුද්ධ කරන කොටවත් සක්මන ගැන කියන්න පැකිලෙන ගතියක් පෙනෙනවා. ඒ නිසා එහෙම පැත්තකට දාන්න වටිනා දෙයක් නෙමෙයි මේ සක්මන් භාවනාව. ඒක බොහොම වටිනා දෙයක්. ඒක තම තමන් දියුණුකර ගැනීමෙන් මේ භාවනාව මැද මාර්ගයට, සෘජු මාර්ගයට, තිවු මාර්ගයට පත්කරගන්න සියලු දෙනාට ම ශක්තිය බලය ලබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවක් එක්ක අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා.



යෝගාවචර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍යවන මෙම සක්මන් භාවනාව තුළ අර්ථ රාශියක් ගැබ්වී ඇත. අන්‍යන්තරයක්, ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙලකි සක්මන් භාවනාව. එහිලා බලාපොරොත්තුවන උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් යෝගාවචරයා;

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය ඉපදවීම යන මේවා පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගතයුතුය.

මෙලෙස උනන්දුවන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස, අවශ්‍ය මූලික උපදෙස් මෙන්මත් සිට ඉදිරිපත් කරමු. පළමුකොට අපි සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙල කරගන්නා අන්දම සලකා බලමු.

සක්මන් වර්ග දෙකකි. එනම් එළිමහන් සක්මන හා ඇතුළු සක්මන යන දෙකයි.

**එළිමහන් සක්මන සකස් කිරීම:**

භාවනා ආසනය මෙන්ම සක්මන සඳහා ද හැකිතාක් දුරට නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරාගත යුතුය. උසස්ම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 60ක්ද මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 45ක්ද අඩුම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 20ක්ද දිග වශයෙන් යොදා ගත හැකිය. සාමාන්‍ය පළල රියන් 3කි.

කුඩා කෘමි සතුන්ගෙන් වන කරදර මගහැරවීම සඳහා හතරවට දිය අගලක් ද සර්පයින් හා අනිකුත් බඩගාන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මග හැරවීමට එයට පිටින් උපචාරයක් ද සකස්කර ගත යුතුය. අඩියක් පමණ පළලට අගල් හතරක් පමණ පහළ මට්ටමකින් උපචාරය පිළිවෙල විය යුතුය.

පොළොව සමතලා කොට මඳක් එරෙන තරමට තුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොළ, කුඩා පැලෑටි වර්ග, ගල්බොරලු ආදිය නොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීමද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලිමුදුව ඇමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතුය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථිර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

අවශ්‍යතාවයක් ඇතොත් වහලක් හෝ අවටින් බැම්මක් හෝ වැටක් සවිකර ගැනීමෙන් මෙලෙස මූලික අංගයන් සහිතව සකස් කරගත් සක්මනේ ආරක්‍ෂාව වැඩිකර ගත හැකිය. මෙයට වංකමන සර යැයි කියනු ලැබේ.

වයඹ පළාතේ, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ, ඉබ්බාගමුව - මඩගල්ල මාර්ගයෙන් හැරී යන හක්වටුණා මය ජලාශය පාර අසල පිහිටා ඇති

සක්මන ලංකාවේ හමුවන විශාලතම වංකමන සරයයි. වංකමන සරය ශ්‍රී ලාංකික වාස්තු විද්‍යාවේ සුවිශේෂ ඉදිකිරීම් විශේෂයකි. භාවනානුයෝගී හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සක්මන් මළුවෙහි ම විකාශිත අවස්ථාවක් වන මෙහි, විශේෂත්වය වනුයේ එය වහලයකින් ආවරණය වී තිබීමයි. භාවනානුයෝගී හික්ෂුන් වහන්සේලා උදෙසා නිර්මිත ආරණ්‍ය කීපයක්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ දක්නට ලැබුණ ද වංකමන සර ඇත්තේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි.

සාමාන්‍ය සක්මන් මළුවල නටබුන් හා ඒවා සම්බන්ධ සෙල්ලිපි රිටිගල, මිහින්තලේ, දිඹුලාගල සහ එවන් තවත් ස්ථානවල ඇත. මේවා කිස්තුපුච්චි ගත වෂිවලට අයත් ස්ථානගතය. ආධ්‍යාත්මික, ආගමික පරිසරයක් සම්පූර්ණ වීමට එහි සක්මන් මලුවක් තිබීම අවශ්‍යම අංගයකි. ඉපැරණි සිද්ධස්ථානවල උදාරත්වය ඔප් නැංවීමට මෙම සක්මන් මළු සක්මන් සර අතිශයින් උපකාරී වී ඇති බවට ඒවායේ පැවති සක්මන් මළුවල නටබුන් දෙස්දෙයි.

නමුත් වකිමාන ලංකාවේ බහුලව ඉදිකෙරෙන භාවනා මධ්‍යස්ථාන හා පන්සල් වල තිබිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය ගොඩනැගිලි අතරට සක්මන් මළුවක් ඇතුළත් කිරීම පවා විරලය. එය අදහන්නෝ විරලය. නමුත් යම් බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයක් පන්සලක හෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක සක්මන් මළු ඇත්නම් ඒවා බහුලව භාවිතා කරන බව දක්නට ඇත්නම් එය ඒකාන්තයෙන් යෝග්‍යමයක් භාවනාවට ජය භූමියක් බව නොපැකිළ කිව හැක්කේය.

සාම්ප්‍රදායික සක්මනක් පිළියෙල විය යුතු ආකාරය මෙසේ වී නමුදු තම තමන්ගේ ගෙවත්තේ වුවද ඉඩ පහසුකම් ඇති ආකාරයට බිම සමතලාකොට ප්‍රමාණවත් දිගින් හා පළලින් යුතුව ගඩොල් පේළි දෙකක් තබා එහි මැද තුනී වැලි අතුරා සාමාන්‍ය පිළිවෙලට සක්මනක් අවශ්‍ය අයෙකුට සකස් කර ගත හැකිය.

**ඇතුළු සක්මන:**

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස්කර ගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන අතර

එය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය යුතුය. දිගින් අඩි 30ක් හෝ ඊට වැඩි විය යුතුය. ඇතුළත පළල රියන් 3ක් සැහේ. මේ සඳහා දිය අගල් හෝ උපචාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුවේ. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජ්ජුවක් හිසට ඉහළින් දිගට සවිකර ඇති ලනුව හෝ අත්වැලක් සවිකර ගතයුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස කයට වෙහෙස දූනේ නම් ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලී නතර වීමද විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථාවලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ඒ අනුව ආලම්බන රජ්ජුව සක්මනේ වහලයේද අත්වැල සක්මනේ අංශයකද සවිකර ගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලණුවක් දෙකොනට ඇඳ බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමය යි.

**සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි**

පර්යඛක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව දූනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දැණුණු පමණකින්ම පර්යඛකයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පර්යඛකයේම සිටිමින් තවදුරටත් භාවනාව කරගෙන යාමට ඇති අපහසුතාව කිමෙක්දැයි සලකා බලයි. කිවයුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැති නම් දිගටම පර්යඛක භාවනාවෙහි ම යෙදිය යුතුය. යම් හෙයකින් සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටව ම වැටහේ නම් එහි ප්‍රයෝජනය සලකා අවස්ථාව අනුව එළිමහනේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගත හැකි තාක් එළිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළහැකි නමුදු අඳුරු සහිත වර්ෂාව සහිත කාලගුණ තත්ත්වයක් යටතේ ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරනු සලකා බලා සක්මන වෙත ගිය යෝගාවචරයා සක්මනට නැගී සක්මනට මුණ ලා එහි කෙළවරක සිට ගෙන ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට හිටගෙන සිටින ශරීරය තම සිතට වැටහේ නම් ඉන්පසු මේ ආරම්භ කරන්නට යෙදෙන සක්මන් භාවනාවේ ආනිශංස

කෙරෙහි සිත යෙදිය යුතුය. ඒ මෙසේයි. "බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් වැනි ආර්ය උත්තමයන් වහන්සේලා ලෝකෝත්තර ධර්මය අවබෝධය පිණිස බොහෝසේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි, මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පත් උතුමෝද මෙය වාරිත්‍ර ධර්මයක් වශයෙන් සලකා භාවිතා කළහ. එසේම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තම තමන්ගේ උතුම් අභිමතාර්ථයන් සපුරා මුදුන් පත් කර ගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලද හැකි ආනිශංස රාශියකි. මේ අනුව මම ද සක්මන් භාවනාව ඉතා ඕනෑකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආනිශංස රාශිය ළඟා කර ගන්නෙමි'යි සලකා ගෙන මුලින් ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් ගමන් කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යඛයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිලුනු ඉරියව්වක් වීද කුසිතකමක් වීද, එය පහව යන ලෙසට අත පය වැනුනත් එයට ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වට පිට ඇත මෑත බැලීමට පෙළඹීම සුදුසු නැත. ගමනේදී විශදණ්ඩක (අඩි 5-6ක් පමණ) දුර මුත් එයින් එපිට නො බැලිය යුතුය.

මෙලෙස ක්‍රමයෙන් කය පුරුදු වූ පසු ගමනේ දී දකුණු පය තබන විට තමාගේ දකුණු අංශයට සිත යෙදිය යුතුය. 'දකුණ' යැයි සිතීන් මෙනෙහි කළ යුතුය. වම් පය තබන විට වම් අංශයට සිත යොදමින් 'වම' යැයි මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස වරෙක දකුණු අංශයටත් වරෙක වම් අංශයටත් ලෙසට මුළු ශරීරයම මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කළ යුතුය. මෙය ශමථ යෝගාවචරයාගේ සක්මන් භාවනා ක්‍රමයයි. ශමථ භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචර තෙම මෙලෙස පැයක් පමණ දකුණ - වම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් දිගටම සක්මනේ ගත කිරීමෙන් පසු එයින් ජනිත සමාධියෙන් යුක්තව පර්යංකයට ගොස් එම පර්යංකය ආරම්භ කිරීම ඉතාමත් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්නක් බව අත්දකිනු ඇත.

විපස්සනා භාවනාව සඳහා පෙළඹී සිටින යෝගාවචරයා සඳහා උපදෙස් මීට වඩා විස්තර සහිතයි. එසේම විචිත්‍රයි. කෙසේ නමුත් ආදිකම්මික (නවක) විපස්සනා යෝගාවචරයාටද සක්මන සම්බන්ධයෙන් ආරම්භයේදී

ලබා දෙන උපදෙස් ඉහත දැක්වූ ශමථ යෝගාවචරයාට දෙන උපදෙස් වලට ම සමාන ය. එලෙස ශමථ යෝගාවචරයෙකු මෙන් දකුණ-වම වශයෙන් දින කිහිපයක් සාර්ථකව සක්මන් කළ පසු එනම් ප්‍රථම පාඩම සමර්ථනය කළ පසු, ඉදිරි සක්මන් ඉසව් වලදී මුලින් විනාඩි විස්සක් පමණ පුරුදු දකුණ - වම වශයෙන් සක්මන් කළ පසු, එහි පහසුවක්, සාර්ථක ගතියක් දකින්නේ නම් පමණක් එක පියවරක් දෙවරකට මෙනෙහි කිරීම නම් වූ දෙවන පුහුණුව ආරම්භ කළ යුතුය. එනම්:

මෙලෙස දකුණ-වම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නා වූ අවස්ථාවේ සාර්ථකත්වය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ කුමක්ද?

සක්මන් භාවනාවට ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙල අවධානයට ලක් කිරීමයි.

මෙසේ මුලදි සාමාන්‍ය වේගයෙන් සක්මන් කරන අවස්ථාවේදී අප සනිටුහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? අපගේ සතිය පිහිටවිය යුත්තේ කොහිද?

ඔබ මුලින් සක්මනේ සාමාන්‍ය වේගයෙන් දකුණ - වම වශයෙන් සක්මන් කරන විට දෙපාවල චලනය දකුණ - වම වශයෙන් සනිටුහන් කර ගන්න. ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව විද්‍යාමාන වන දැනීම් (විදීම්) අනුව සිත යොදමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පිහිටුවන්න.

මෙසේ විනාඩි විස්සක් පමණ මුලදි සාර්ථකව සක්මන් කළ පසු එක පියවරක් දෙවරකට මෙනෙහි කිරීමේ දෙවන පියවර ආරම්භ කළ යුතුය. ඒ මෙසේය. දකුණු පය මෙහෙවන විට මුලදි මෙන් දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා වෙනුවට (දකුණු) පය 'ඔසවනවා - තබනවා' යන ලෙසට එසවීම හා තැබීම වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා දෙකකට කඩා ගෙන මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේම වම් පය මෙහෙයවන අවස්ථාවේදී ද 'ඔසවනවා - තබනවා' යන ලෙසට අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කිරීම් කළ යුතුය.

මුලදි යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා දකුණ පය යවනවිට ලැබෙන අත්දැකීම් වම් පය යවන විට ලැබෙන අත්දැකීම් හා ගලපා බලන්නේද

එසේම මෙලෙස දෙවන අදියර වශයෙන් එසවීම - තැබීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනාව ආරම්භ කළ පසු එසවීමේ අත්දැකීම තැබීමේ අත්දැකීම සමග ගළපා සැලකීම සිදුවේ. මෙහි විචිත්‍රත්වය පළමු පියවරේදී ලැබෙන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිය. එහිදී සිත තව තවත් කර්මණ්‍ය වේ. මෙයද හොඳින් පුහුණු වන තෙක් මී ළඟ පියවරට එළඹිය යුතු නැත. එසේම සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කරන සෑම අවස්ථාවකම ප්‍රථමයෙන් දකුණ - වම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින්ම ආරම්භ කළ යුතුය. එහි සාර්ථකත්වය මතින් ම මේ දැක්වූ අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කිරීමට යා යුතුයි. ඉදිරියට දක්වන පියවර වලදීද මෙලෙසට ම කටයුතු කිරීමට සිතට ගත යුතුය.

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මීළඟ අවස්ථාව වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදාගෙන සක්මන පුහුණු කළ යුතුය. ඒ මෙසේයි. පියවරක් එසවීම, යැවීම හා තැබීමයි. මේ අනුව ඔසවනවා, යවනවා, තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථා වැඩිවීමත් සමගම පියවර වේගය අඩුවී කායික වශයෙන්ද තැන්පත් බවක් ඇතිවේ. සමාධිය වැඩි දියුණු වේ.

සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදී ම එතැන නතරවී සිටගෙන සිටීම මෙනෙහි කළ යුතුය. හැරෙන විට දක්ෂිණාවාතව හැරෙන අතර පියවර මාරුකිරීම අනුව 'දකුණ-වම' යැයි කෙටියෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ආපසු හැරී මඳ වේලාවක් සිටගෙන සිටිමින් 'සිටිනවා-සිටිනවා' යැයි සිටීම මෙනෙහි කිරීමෙන් අනතුරුව අනෙක් කෙළවර දක්වා සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙලෙස එක පියවරක් තුන් වතාවකට 'ඔසවනවා - යවනවා - තබනවා' යයි මෙනෙහි කිරීම විපස්සනා යෝගාවචරයාට ප්‍රමාණවත්ය. කෙසේ නමුත්, විශුද්ධි මාර්ගය වැනි සම්මත පොත්වල පියවරක් හතර වතාවකට පස්වතාවකට හය වතාවකට වශයෙන් බෙදාගෙන සක්මන් කිරීමේ දීඝි ක්‍රම දක්වා ඇත.

ඒ පිළිබඳව බහුශ්‍රැත භාවය පිණිසත් සම්පූර්ණත්වය පිණිසත් සටහනක් තැබීම සුදුසුයැ යි සිතේ. ඒ අනුව එක පියවරක් අවස්ථා හතරකට ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා. තබනවා යැයි මෙනෙහි කිරීම යෝජනා කරයි.

වඩ වඩාත් සතියත් සමාධියත් ප්‍රකට වූ සිතට මෙලෙස තබන පියවරක් පාසා මෙනෙහි කිරීමේදී තවත් අවස්ථාවක් සළකා බැලීමට තරම් පුරුදු වූ විට පියවරක් අවස්ථා පහකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එහිදී ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, පහත් කරනවා, තබනවා යනුවෙන් අවස්ථා වෙන්කොට සළකනු ලැබේ. මේ තරමටම සවිස්තරව මෙනෙහි කිරීමේදී යම්හෙයකින් සක්මනේදී ආගන්තුක විතර්ක අනුව සිත බාහිරට ගියහොත් යෝගාවචරයාගේ ශරීරයේ සමබරතාවය නැතිවී ඇද වැටෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙතෙක් දුරට ඉතාමත් ඕනෑකමින් උපයාගත් සමාධියට බාධා නොවන ලෙසටත් කායික වශයෙන් පුරුද්ද දියුණුවීමට උපකාර පිණිසත් සිත සම්පූර්ණයෙන් ම සක්මනට යොදාලීම මෙහිදී වැදගත්වේ.

ඒ අනුව වටපිට ඇත මැත බැලීම සම්පූර්ණයෙන් ම නතර කොට අරමුණට සිත යෙදිය යුතු වේ. බාහිරයෙන් කෙනෙක් පැමිණ කතා කළත් ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මෙසේ කෙනෙක් පැමිණීම අනුව හෝ වෙන ශබ්දයක් ඇසීම අනුව හෝ සිත බාහිරයට ගියහොත් එහිදී සක්මන මැද වුවත් නතර විය යුතුය. නතර වී එම බාහිර අරමුණ හෝ ශබ්දය මෙනෙහි කොට සිත නැවත මූල කර්මස්ථානයට යොමුවූ පසු එතැන සිට සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙසේ සක්මනෙහි යෙදෙන විට සමහර විටෙක ඇස් වසා ගැනීමට තරම් සිතෙනු ඇත. එසේ ඇස් වසා ගැනීම එතරම් නුවණට හුරු නොවේ. එළිමහන් සක්මනේදී සමහර විටෙක කුඩා සත්තු එහාපැත්තෙන් මෙහා පැත්තට මාරුවීම් ආදියේ යෙදෙත්. එම නිසා සාමාන්‍ය පෙනුමට සක්මනේ යෙදිය යුතුය. තමාගේ ක්‍රියාවට තදින් සිත යෙදිය යුතුය.

මෙම අවස්ථාව පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබාගත් පසු එක පියවරක් හයවතාවකට මෙනෙහි කිරීම මෙම ක්‍රමයේ දක්වෙන වඩාත් විස්තරාත්මක ක්‍රමයයි.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙම අවස්ථා හය හඳුන්වාදී ඇත්තේ උද්ධරණය, අතිහරණය, චිතිහරණය, වෞෂ්පනය, සන්තිකෙඛිපනය හා සන්තිරුමිහනය යන වශයෙනි. එම අවස්ථාවන් ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, පහත් කරනවා, තබනවා, තද කරනවා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යොදා ගනී. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පය එසවීම් සඳහා තැබූ පය තද කිරීමයි.

බහුශ්‍රැත භාවය සඳහා මෙලෙස හය වතාවකට මෙනෙහි කරන ක්‍රමය දක්වුවත් ප්‍රයෝජනය සළකා සක්මන් භාවනාව කිරීමේදී මූලින් දැක්වූ එක් පියවරක් තුන් වතාවකට මෙනෙහි කිරීම හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. ඒ අනුව එක් පියවරක් කොටස් තුනකට බෙදා සක්මන් කරන ආකාරය විමසා බලමු. එම කොටස් තුන නම් පයෙහි එසවීම, ඉදිරියට යැවීම සහ බිම තැබීම යන මේ තුනයි.

මේ කොටස් එක එකක් තුළ රූප ධර්මයෝ සම්පූර්ණව පවතින්. ඔසවන අවස්ථාවෙහි රූප ධර්ම හා නාම ධර්ම සම්බන්ධ වේ. එසවීමේ කැමැත්ත නම් වූ නාම ධර්මයද මෙයට සම්බන්ධය. ඒවා දැන ගත හැකි වනු පිණිස ඔසවන අවස්ථාවෙහි එසවීමේ ක්‍රියාවෙහි මූල පටන් අවසානය දක්වා සිදුවන සියුම් ක්‍රියා මත සමාධිමත් වියායකින් හා නිවැරදි ඵලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පැවැත්වීම අවශ්‍යය. එසවීම, යැවීම, තැබීම වනාහි හුදු නාම - රූප දෙකයි. ඔසවන, යවන, තබන, හැම විටම එය මෙනෙහි කරන්න.

මෙම ඉගැන්වීමට අනුව එසවීමක් පාසා, නාම, රූප ධර්ම සම්බන්ධවී දිගින් දිගට පවතින ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා එම අවස්ථාවෙහි එසවීමේ චේතනාව නම් වූ සිත පහළවීමේ පටන් චේතනා එකින් එක වැලක් ලෙස සැහැල්ලු වෙමින් ඉහළට ඉහළට එසවීමේ ආකාරය නොකඩ කොට සමාධිමත් වියායකින් යුක්තව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

සමාධිමත් වියාය යන්නෙන් මෙහි අදහස් කරනුයේ “සම්මා වායාම” මාගී අංගය යි. එහිලා අදාළ පමණට වඩා වියාය යෙදුවොත් සිත විසිරී, කැඩී යෑම අනුව අරමුණ ඉක්මවන්නේය. මග හැරෙන්නේය.

අවශ්‍ය පමණට අඩුවෙන් විරාය කළ විට එසවීමේ ක්‍රියාවට සිත ලං නොවන්නේය. මේ ලෙසට ම සිත අරමුණ ඉක්මවා යාමත්, අරමුණට සමීප නොවීමත් යන අංශ දෙකට නොවැටෙන සේ වියඪය සමබර කළ යුතුය. එල්ලයද පැහැදිලි විය යුතු ය. එලෙස සමාධිමත් වියඪයක් ද නිවැරදි එල්ලයක් ද ඇතිව පවතින්නේ නම් එසවීමේ මූල පටන් අවසානය දක්වා නොකඩකොට අඛණ්ඩව මෙතෙහි කළ හැකි විය යුතුය. මෙතෙහි කරන අරමුණ මත සිත විනිවිද යන ලෙසට, සිත තහවුරු වන ලෙසට, සිත සමීපව පවතින ලෙසට ගමන් කළ යුතු ය.

එලෙස ඔසවන අවස්ථාවේදී ප්‍රකටවන නාම හා රූප ධර්මයන් වෙනත් ආකාරයකට විස්තර කළ හැකි ය. එනම් හේතු හා එල ධර්ම සම්බන්ධතාවයට අනුව ඒවා මතු වී අවුත් නැතිවී යන ආකාරය හෙවත් ඒවායේ ඇතිවීම, නැතිවීම සහ පෙළන ස්වරූපය ගැන මෙතෙහි කිරීම ය. ඒවායේ ධර්ම ස්වරූපයට අනුව ඒවා පහළ වන ආකාරය ඇති සැටියෙන්ම දැකීමෙන් සහ වටහා ගැනීමෙන් ඤාණය දියුණු වන්නේ ය. දැනීම පහළ වන්නේ ය. එම ඤාණය වනාහි එළඹෙන්නා වූ අරමුණ විනිවිද, ශාන්තව එයට සමීප වනු පිණිස ම මෙතෙහි කරන සිත් වැඩි යාමෙන් පහළ වන සමාධිය ඇති විට ම පහළ වන්නේ ය. එම සමාධියද මතු වන අරමුණ සාර්ථකවත්, නොහිළිහෙන ලෙසටත්, නොසැලී සහ අඛණ්ඩවත් මෙතෙහි කිරීමෙන්ම පහළ විය හැක්කකි.

අඛණ්ඩව ද සාවධානව ද මෙතෙහි කර ගෙන යාමට හැකිවීම, මතු වන මතු වන අරමුණ කරා මෙතෙහි කරන සිත යෙදෙන ලෙසට සාවධාන වියඪයකින් යුක්තවීම, නිවැරදිව එල්ලකරමින් සිත යොමු කරවීම යන සියලු කරුණු සමබර වීමෙන් ම ලබාගත හැක්කකි, මෙම සමාධිය.

එය වනාහි "එසවීම" යයි කියනු ලබන අරමුණ ම මෙතෙහි කරන ලෙසට සිත කෙළින් ම එල්ලවන පරිදි කටයුතු කිරීම යි. එය දැනුම හා සමීප වීමට කටයුතු කිරීමට සමාන ය. දැනුමට සමීප නොවී නම් දැකීම අපැහැදිලි ය. සමීප වී කෙළින්ම වැටහී යාමෙන් පමණක් ම දැනීම ඇති වන්නේ ය. උදාහරණයක් මගින් කියතහොත් ගමන් කරන වේගයන් රැනක් ඇත සිටක බලන විට දර්ශනය අපැහැදිලි ය. එය ලොකු වැලක් නැතිනම්

ලඤ්ඤාවක් (රැනක්) ලෙසට පෙනෙන්නේ ය. ඒ අනුව එය ඇත්තටම කුමක්දැයි දැන ගත නොහැකි ය. ටිකක් ළං වී බැලුව හොත් එය නලියන දඟලන ගතියක් දැකගත හැකි වනු ඇත. වඩාත් ළං වී බලන විටෙක වේයන් දෙකුත් දෙනෙකු වශයෙන් රොත්තක් බැගින් දැක ගත හැකි ය. ඒ සමග ම උන් වේයන් බව ද දැන ගන්නේ ය. හොඳට ළං වී වඩාත් පරීක්ෂාවෙන් බැලුව හොත් එක් එක් වේයා වෙන් වෙන්වද දැක ගත හැකි වනු ඇත.

මේ ලෙසට නොනිමි සාවධාන වීයෂිය හා නිවැරදි ඵල්ලය යන ශක්තීන් යොදවමින් මෙනෙහි කරන සිත අදාළ අරමුණ වෙතට ම යැවිය යුතුය. කෙළින් ම ඵල්ලය ලබාදිය යුතු ය. මෙය ඉතා වැදගත් ය. එම ශක්තීන් යම්තාක් මහත් ද ඒ තාක් දැන ගන්නා සිත අරමුණට කෙළින් ම ළං වන්නේ ය. යම්තාක් ළං වන්නේද ඒතාක් සිත ශාන්තවත් සාවධානව සහ පිරිසිදුවත් දැනීම ලබා ගන්නේ ය.

වෙනත් ආකාරයකට කිවහොත් චිත්‍රපටයක් තරඹන අවස්ථාවෙහි තිරය මත එකක් වශයෙන් දිස්වනුයේ “සෙලුලොයිඩ්” පටියෙහි ඇති රූප රාමු රාශියකි. ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා පවතිනුයේ ඉතා වේගයෙන් මාරුවෙමිනි.

මාරුවෙමින් පැවතීමේ වේගය නිසා අපට එම වලන චිත්‍ර එකක් වශයෙන් පෙනේ. “එසවීම” නැමැති අවස්ථාවට ඇතුළත් එක් එසවීමකට පසුව තව එසවීමක් දැයි වශයෙන් පියවරෙන් පියවර සම්බන්ධවීමෙන දර්ශනය වන්නේත් එම ස්වභාව ම ය. ඉතාමත් සමීපවී සාවධානව බැලුව හොත් මෙහි දක්වෙනවාට වඩා වැඩි විස්තර දැනගත හැකිවනු ඇත. සමාධිය නියම ලෙසට පහළ වුව හොත් බොහෝ විස්තර දැන හැකි ය. අතිත රූප නැති වී අලුත් රූප සම්බන්ධ වී එන ආකාරයත් පෙනෙනු ඇත. සම්බන්ධ වන මාගී අංග හා දුරු වී යන දුර්මත

එක සාර්ථක මොහොතකදී පඤ්ඤාවේ මග නැමැති මාගී අංග පහ සම්බන්ධව පවතින්නේ ය. සම්බන්ධවන ආකාරය නම් තමා සිට ගෙන සිටිමින් පාදය මුලින් නැවීමේ තැන පටන් අවසානයට යන තෙක්ම එසවීමේ ක්‍රියාව මත මෙනෙහි කරන සිත සම්පූර්ණයෙන් ගමන් කරවමින්

නිසි අවධානය පැවැත්වීම යි. එම වෛතසිකය නම් සම්මා වායාම මාගී අංගය යි. එසවීමේ ක්‍රියාව අත් නොහැර අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරගෙන යන විට සම්මා සති මාගී අංගය සම්බන්ධ වන්නේ ය. නොසැලී මෙනෙහි කරමින් ම ගමන් නිරිමේදී සිත අරමුණ විනිවිද යෑම අරමුණෙහි ළං ව ස්ථිරව පිහිටීම සම්මා සමාධි මාගී අංගය නම්. මාගී අංග තුනක් ඒ අනුව මෙනෙක් සම්බන්ධ වී ඇත.

එම අංග තුන සම්බන්ධවීම නිසා සිත කෙළෙස් නොපිළිගෙන බැහැර ලයි. සිතට කෙළෙස් වැද ගැනීමට ඉඩ නොදෙනසේ ආරක්‍ෂාව සැලසේ. සිත අසංවර නොවන ලෙසටත්, අයාලේ නොයන ලෙසටත්, චිත්ත පීඩා ඇති නොවන ආකාරයටත් ශාන්තව සහ තැන්පත්ව පිහිටයි. මෙම අවස්ථාවෙහි සිතක මතු වීමට ඉඩ ඇති කෙළෙස් සන්සිදී නිවී යන්නේ ය.

තවදුරටත් අරමුණ හා මෙනෙහි කරන විට සිත මුණට මුණ ලා සිටින ලෙසට යොමුව ලබාදෙන සම්මා සංකප්ප මාගී අංගයද සම්බන්ධව පවතින්නේ ය. එසවීමේ චේතනාව පියවරෙන් පියවර සහ අදියරෙන් අදියරත් සමපාත වෙමින් එල්ලවන තාක් වඩාත් හොඳින් අවබෝධය ලබා දෙන සම්මා දිට්ඨි මාගී අංගය එක් වන්නේය. පඤ්ඤා ස්කන්ධයට සම්බන්ධ මාගී අංග දෙක මෙලෙස එකටම සම්බන්ධවී පහළ වන්නේය. එම පඤ්ඤා මාගී අංගයත් සම්බන්ධවී එන්නේ නම් කෙළෙස් සියල්ල ගැලවී යන්නේය. පියවරෙන් පියවර වෙන් වෙන්වී ප්‍රකට වන්නේ නම් ලබාගත හැකි ආනිශංසද ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් ලැබෙනු ඇත.

විශේෂයෙන් උනන්දු වී අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරන්නේ නම්, සිත පිරිසිදුව පවිත්‍රව පවතින්නේ ය. මෙනෙහි කරන අරමුණ මත සිත ස්ථිර වී පවතින විට "නාම" සම්බන්ධතා හා 'රූප' සම්බන්ධතා වෙන් වෙන් වශයෙන් ප්‍රකටව වැටහී යනු ඇත. රූප සහ නාමයන් වෙන් වෙන්ව වැටහී යන්නේ නම් "අත්ත දිට්ඨිය" ගැලවී යන්නේ ය. හේතුඵල සම්බන්ධතා දූත ගැනීම හා සමගම සෑක සහ විතර්ක දුරුවී යන අතර අනිත්‍යය වැටහෙන විට නිත්‍ය සංඥාව හෙවත් නිත්‍ය ලෙස දැඩිව ගැනීම දුරු වී යන්නේ ය. සියලු ස්වරූප බොදව ගොස් අවසානයේ බිඳී බිඳී විනාශ වී

යනු දකිමින් සිටින්නේ නම් 'සුඛ' යැයි ගන්නා වූ වැරදි සංඥාව දුරුවී යන්නේය. කැපී පෙනෙන ආකාරයෙන් ඇති සැටිය දකින්නේ නම් වැරදි දිට්ඨි සියල්ල දුරු වී යනු ඇත. මේ ආකාරයට විවිධ ආනිශංසයන් එකින් එක ලැබෙන අතර ඒවා නොවැදගත් නොවන බැවින් වඩාත් තහවුරු ලෙස සාවධානව මෙතෙහි කරන ලෙසට කරුණාවෙන් අනුශාසනා කරන්නෙමු.

මේ ආකාරයට රූප - නාම සහ හේතුඵල සම්බන්ධතාවයන් මත අනිත්‍යතාව වඩාත් හොඳින් වැටහී යන විට සිතේ මාතයන් දුරු වී යන්නේ ය. එවිට දුක්ඛ ස්වරූපය වැටහෙන බැවින් තණ්හා ආසා ද තුරන් වනු ඇත. ධර්ම ස්වභාවය තත්ත්වකාරයෙන් දකින්නේ දිට්ඨි සියල්ල දුරින් දුරුවන්නේ ය. මේ ආකාරයට මාන, තණ්හා දිට්ඨි යන ධර්ම දුරු වන්නේ ය. එසේම දුරු කළ යුත්තේ ය.

මෙම ධර්මතා තුනම පාළි භාෂාවෙහි ප්‍රපඤ්ච යනුවෙන් දක්වා ඇත. මෙම ධර්ම කරුණු තුන දුරු නොකළ පුද්ගලයාට සංසාරය දිගින් පළලින් වැඩෙන නිසා ඒවාට ප්‍රපඤ්ච යයි කියනු ලැබේ. දැන් වනාහි මෙහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන්න දැන සිටින බැවින් ඔහුට එලෙස සංසාරය නො වැඩෙන්නේ ය. සංසාරය කෙටි වී හැකිලී යන්නේ ය. ප්‍රපඤ්ච ධර්මයන් එක පහරින් ම කෙටි වී හැකිලී යනු පිණිස කටයුතු කළ හොත් ආනිශංසයන් ද ඒ ආකාරයෙන් ම ලැබෙන්නේ ය. එසවීමේ ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් විස්තර මෙපමණකින් ප්‍රමාණවත් ය. තම තමන් විසින් වියඪී කර බලනුයේ නම් දැනගත හැකිවනු ඇත.

මිලගට යැවීමේ ක්‍රියාව සම්බන්ධකොට කරුණු පැහැදිලි කරන්නෙමු. "යවන්තේමී" යන කටයුත්තෙහි දී යවනු කැමැති සිත නාමය යි. යැවීම ක්‍රියාකාරිත්වය රූපය යි. එහිදී ද මූල පටන් මැද හරහා අග දක්වා සමාධිමත්ව මෙතෙහි කිරීම අවශ්‍ය ය. සමාධිමත්ව මෙතෙහි කරන්නේ නම් යැවීමට කැමැති සිත පියවරෙන් පියවර හේතු ධර්ම වශයෙන්ද වැටහී යන්නේ ය. යැවීමේ රූප එකින් එක තල්ලුවෙන සැටි සහ බලය යෙදෙන සැටි

අවබෝධවනු ඇත. වෙනත් විදියකට කියතොත් හේතු ධර්මයන් අවබෝධ වන්නේය.

ඊළඟට කලින් තිබුණු දෙයක් නැතිවී ගොස් අළුත් දෙයක් සම්බන්ධවන ආකාරය ද, පෙළන ස්වරූපය ද, ඒ ඒ ධර්මයන් තම තමාගේ ස්වරූපය අනුව පවතින ආකාරය ද වැටහී යනු ඇත. ඒ ආකාරයට ම පාදය බිම තබන අවස්ථාවන්හි එතෙක් බිම නොතැබූ පාදය සැහැල්ලු වීමට පටන් ගත් තැන් පටන් පොළොව මත තැන්පත්වන තෙක් සාවධාන උත්සාහයකින් හා නිවැරදි ඵල්ලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම් වරෙක බර වෙමිනුත් වරෙක මාදු වෙමිනුත් පහත් වන ආකාර ආදිය හොඳින් වැටහී යනු ඇත. බිම හා ගැටෙන වැදෙන අවස්ථාවෙහි නාම එකින් එක සහ රූප එකින් එක වශයෙන් ද සමාන ආකාරයට වැටහී යනු ඇත. මේ අනුව ඉහත දී විස්තර කළ ආකාරයට සක්මනේදී ලැබිය හැකි ආනිශංසයෝ බොහෝ ය.

මෙසේ පුරුදු කරන යෝගාවචරයා සක්මනේදී ලබාගනු ලබන සමාධිය ස්ථිර ය, ශක්තියෙන් හා කල්පැවැත්මෙන් යුක්ත ය.

සති, සමාධි දෙක දියුණු කිරීම මුලදී දුෂ්කර කාර්යයක්සේ ද නොවුවමනා වැඩක්සේ ද වැටහෙන්නට පුළුවන. එය එපා වන්නට පුළුවන. මෙය කල් ඇතිවම තේරුම්ගෙන එහි නොකඩවා යෙදීමට තදින් ඉටා ගත යුතුයි. යෝගාවචරයා ගේ දියුණුව නම් සති - සමාධි දෙකේ දියුණුව බව විශේෂයෙන් සලකා ගතයුතු ය. මුලදී සතිය ගැන උනන්දුවෙන් වැඩ කරන විට, සිතට සතිය යොදාලීමට මහන්සි ගන්නා විට, නොදැනීම වාගේ එය සිතට අල්ලන සැටි දැනෙන්නට පටන් ගනියි. පුරුදුවන විට කිසිදු දුෂ්කරතාවක් නැතිව එය කළ හැකිවෙයි. එය සිතට මැනවින් ගැලපී යන වැඩක් වශයෙන් දැනෙන්නට පටන් ගනියි. අන්තිමේදී සතිය යෙදීමට කිසිදු උත්සාහයක් නැතිව කළ හැකි තත්ත්වයට පැමිණෙන්නේ ය. එපමණකුදු නොව, ඒ දියුණුවට ගිය සතිය, සමාධිය ද සපුරාලන සැටි දැනී යයි. සතිය මැනවින් දියුණුවී යන විට සමාධිය ද එම සන්තානයේ නොදැනීම

වැඩී යන්නේ ය. මෙහිලා අඛණ්ඩ වූ උත්සාහය ප්‍රයෝජනවත් වන සෑටි සලකන්න. සතිය අඛණ්ඩ ව පවත්වාගෙන යාමට නම් තමන්ගේ ඉරියව් පැවතුම් මෙන්ම ඒවා අතර ගැනද සලකා බලන්න.

ඉරියව් හතරක් ඇත. පර්යංක භාවනාවේදී සිත තැන්පත්වෙ යි. ඇතැමුන් එයින් නැගී සිටින විට ඒ තැන්පත් කම නැතිවේ. සතියත් නැත. සමාධියත් නැත. නැගී සිට සක්මනට බසින විට නැගී සිටීමේදී තිබූ තැන්පත්කම එහිදී නැත. සතියත් සමාධියත් දෙකම නැත. මෙසේ මේ අඛණ්ඩ නොවූ වැඩ පිළිවෙල නිසා හැමදාම භාවනා කරයි. හැමදාම එකතැනම ගතකරයි.

මේ මහා බරපතල පාඩුව මගහරවා ගැනීමට නම් හැම ඉරියාපට සන්ධියක් ගැන ම සිත් යොමු කළ යුතුය. සක්මන් ඉරියාපටය මැනවින් සිතේ සමාධි බලය සලසාලන අවස්ථාවකි. එහිදී බොහෝ දෙනාට සමාධි ගුණය වැඩෙයි. එහිදී පහළ කරගත් සමාධියත්, සතිබලයත් නොනවත්වා ම, හිඳ ගැනීමේදී, සමාධියෙන් යුතුවම "හිඳ ගැනීමට හිතෙනවා, හිඳ ගැනීමට හිතෙනවා" යි එය මෙනෙහි කරනු. මෙනෙහි කර නැවත, "හිඳ ගන්නවා, හිඳ ගන්නවා" යි මෙනෙහි කොට පළමු තිබූ සතිය, පළමු තිබූ සමාධිය, යන දෙකින් යුතුව හිඳ ගැනීම කළ යුතුය. එය කඩා බිඳ නොදමා පර්යංක භාවනාවේ යෙදිය යුතු ය. මෙසේ ඉරියාපට සන්ධිවලදී සිතත් ක්‍රියාවත් යන දෙකම මෙනෙහි කොට ඒ ඒ ක්‍රියාවන් කරන විට සතියත් සමාධියත් නොපිරිහෙලා පවත්වා ගෙන යාහැකි වග කල්පනාවට ගත යුතු ය.

සතිය නොකඩවා ගෙන යාමට මහන්සි ගැනීමේදී එය පැහැරහැරීමේ ආදීනව හා එය වැඩීමේ ආනිශංසත් මැනවින් සැලකිය යුතු ය. සතිය දියුණු කිරීම අප්‍රමාදය දියුණු කිරීම යි. එය හැම කුසලයකට ම උපකාරක යි. සතිය පිරිහීම ප්‍රමාදය දියුණු වීම යි. එය හැම අකුසලයකට ම මාගීයකි. මෙසේ සලකා සිතින් තදින් අධිෂ්ඨාන කොට සතිය දියුණුකර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. සතිය දියුණුවට පත්වීමෙන් සමාධිය දියුණුවට පත්වෙයි. සහි සමාධි දෙක වැඩීම භාවනාවේ දියුණුව බව සලකන්න. "සතිමතො

සදා හදං සතිමා සුඛ මෙදති” (සතිය ඇත්තාට හැම කල්හිම යහපතය. සතිය ඇති තැනැත්තේ සැපයෙන් වැඩේ) යන බුදු වදන නිතර සිතේ තබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

සක්මන් භාවනාව හොඳින් ඒත්තු ගැනීම සඳහා බුරුම ජාතික අතිපූජ්‍ය සයාඩෝ උභ. පණ්ඩිතාභිවංශ හිමියන්ගේ “IN THIS VERY LIFF” නම් ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගත් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න හා උත්තර සහිත කොටස තව දුරටත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි සිතමි.

1. භාවනා අභ්‍යාසයක් තුළ සාමාන්‍ය දෛනික කාල සටහන කුමක්ද?  
සමාන කාල පරිච්ඡේදයක් යොදා කෙරෙන පර්යංක භාවනා හා සක්මන් භාවනා කාල පරිච්ඡේදයන් දවස පුරා ම එකකට පසුව එකක් සිටින සේ වෙනස් කිරීම භාවනාභ්‍යාසයකදී කෙරෙන සාමාන්‍ය වැඩ පිළිවෙළ යි.
2. එක සක්මන් භාවනා කාලපරිච්ඡේදයක් කෙතරම් කාලයක් දක්වා දීර්ඝ විය යුතුද?  
මේ සඳහා පිළිගත් සම්මත කාල සීමාව පැයක් වන නමුදු විනාඩි හතළිස් පහක් වුවද යොදාගත හැකි ය.
3. සාමාන්‍ය සක්මන් භාවනාව සඳහා භාවනා යෝගීන් තෝරා ගත යුතු සක්මන් මාර්ගය කෙතරම් දික් විය යුතුද?  
සාමාන්‍ය සක්මන සඳහා යෝගීන් අඩි 30-40ක් පමණ දිග පටු මගක් තෝරා ගෙන එහි ඉදිරියටත් ආපස්සටත් හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන්න.
4. එදිනෙදා දෛනික ජීවිතයේදී සක්මන් භාවනාව අපට කවරාකාර යකින් උපකාරී වේද?  
ඔව්! පර්යංකයට පෙර මිනිත්තු දහයක් පමණ කෙටි කාලයක් හෝ සක්මනේ යෙදීම පර්යංකයේ දී සිත ඉක්මනට ඒකාග්‍රතාවයට පැමිණීම සඳහා උපකාරී වේ.

මෙම වාසියට අමතරව සක්මන් භාවනාවේ දී වැඩෙන්නා වූ සතිමත් බව එදිනෙදා කටයුතුවල දී තැනින් තැනකට යෑමේ දී අප සියල්ලන්ට ම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

5. සක්මන් භාවනාවේ ජයග්‍රීවමන් කවර අන්දමේ වෛතසික ගුණාංගයන් වර්ධනය වේද?

සතියේ සමබරතාවත් ඉතා නිවැරදි බවත් සක්මන් භාවනාවේදී වර්ධනය වනවා හැරෙන්නට සමාධිය පවත්වා ගෙන යාමේ කාලය ද වර්ධනය වේ.

6. සක්මනේ යෙදෙමින් කිසිවෙකුටත් ධර්මය ගැඹුරු පැත්ත නිරීක්ෂණ කළ හැකි වේද?

ඕනෑම අයෙකුට සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන අතරතුර ධර්මයේ ඉතා ගැඹුරු තැන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිවා පමණක් ජනාව අවබෝධ ඥාන පවා ලබා ගත හැකි ය.

7. යෝගියකු පර්යංකයේ හිඳ ගැනීමට පෙර සක්මන් භාවනාව නො යෙදීමෙන් කිසියම් අන්තර්ගතයක් හෝ අවාසියක් සිදු වේද?

පර්යංකයට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නො යෙදෙන යෝගියා බැටරිය දුර්වල මොටෝරයකට සමකළ හැකි ය. ඔහු හෝ ඇයට පර්යංකයේ දී සතිය නමැති ඉංජිම (යන්ත්‍රය) පණ ගැන්වීමේ දී දුෂ්කර කාල පරිච්ඡේදයකට මුහුණ පෑමට සිදුවනු ඇත.

8. සක්මන් භාවනා අවස්ථාවේ දී අපේ අවධානය යොමුවිය යුත්තේ කවර (ක්‍රියා මාර්ගයකටද?) වැඩ පිළිවෙළකටද?

සක්මන් භාවනාවට ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙළ අවධානයට ලක් කිරීමයි.

9. වේගයෙන් සක්මන් කරන අවස්ථාවක අප සනිටුහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? අපේ සතිය පිහිටා තිබිය යුත්තේ කොහිද?

ඔබ සාමාන්‍යයෙන් වේගයෙන් සක්මන් කරන විටක දෙපාවල වලනය සම්බන්ධයෙන් වම - දකුණ, වම -දකුණ වශයෙන් සිතින් සනිටුහන්

කර ගන්න. (ඒ අවස්ථාවේ) ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව විද්‍යාමාන වන දැනීම් (විදීම්) අනුව යමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පවත්වා ගෙන යන්න.

10. අප හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන විට කුමක් මෙතෙහි කළ යුතුද?

ඔබ හෙමින් සක්මන් කරන අවස්ථාවක නම් එක් එක් පාදයේ එසවීම, යැවීම, හා තැබීම කෙරෙහි සැලකිල්ල යොමුකර ඒ අනුව මෙතෙහි කරන්න.

11. සෙමින් සක්මන් කළත්, වේගයෙන් සක්මනේ යෙදුනත් ඔබ ඔබේ අවධානය නිරන්තරයෙන් රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ කුමක් කෙරෙහිද?

කවර අන්දමේ සක්මනක දී වුවද ඔබට වැටහෙන ඇවිදීම සම්බන්ධ දැනීම් හෝ විදීම් කෙරෙහි ම ඔබේ සිත රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

12. සක්මන් මඵව කෙළවර නතර වීමෙන් පසු ඔබ කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ සක්මන් කෙළවර නතර වීමෙන් පසු සිදුවන ක්‍රියාදාමයන් වන නැවතීම ආපසු හැරීම, සක්මන නැවත ඇරඹීම ආදියේ දී චේතනා යොදන දෙය අනුව මෙතෙහි කරන්න.

13. සක්මන් කරන විට දෙපා දෙස බැලිය යුතුද?

සක්මන් මග ඇතිවන කිසියම් අවහිරතාවයක් නිසාවෙන් පා දෙස බැලීමට අවශ්‍ය වුවහොත් මිස, දැනීම් පිළිබඳ සතිමත් වීමට උත්සාහ දරන අවස්ථාවක දී පා දෙස බැලීමෙන් එහි රූපය සිතෙහි රඳවා ගැනීම නිෂ්ප්‍රයෝජන ය. අවධානය යොමු විය යුත්තේ සිතට දූෂණ දේට මිස දැකීම විෂයෙහි නො වේ.

14. සක්මනේ දී ඇතිවන දැනීම ම මුල් කොට සක්මන් කිරීමේ දී යමෙකුට කුමක් අනාවරණය කරගත හැකිද?

ඉන්ද්‍රිය ගෝචර භෞතික අරමුණු වන සිරුරේ ඇතිවන සැහැල්ලුව, පොපියෑම, ශීත, උෂ්ණ, වැනි දේවල ඇති සැටිය, ස්වරූපය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥානයෙන් අවබෝධකර ගැනීමට හැකි වූ විට එය බොහෝ දෙනෙකුට චිත්තාකර්ෂණීය නවතම සොයා ගැනීමක් වනවා ඇත.

15. සාමාන්‍යයෙන් සක්මන කෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුද?

පා එසවීම, ගෙන යාම, තැබීම වශයෙන් අපි සක්මන පැහැදිලි වලනයන් තුනකට බෙදා වෙන්කර ඇත්තෙමු.

16. සක්මනේ දී නියත ලෙස සියුම් ව අවබෝධය පවත්වා ගත හැක්කේ කවරාකාරයෙන්ද?

සියුම් ලෙස අවබෝධය ලැබීම සඳහා පාදයේ වලනයන් පැහැදිලි ව අවස්ථා තුනකට වෙන් කොට ඒ සෑම වලනයක ම ආරම්භයේ දී එය මෙනෙහි කරමින් සතිය පැහැදිලිව හා බලවත්ව අවසානය දක්වා ම පවත්වා ගත යුතු බවට ස්ථිර විය යුතු ය. පුංචි නමුත්, සිත තබාගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ නැමීමාදී අවස්ථා මූල පටන් ම මෙනෙහි කළයුතු බව යි.

17. අප තුළ ඇති පොතපත දැනුම් මේ භාවනා ක්‍ෂත්‍රයේ දී වැදගත් වේද?

අපි එසවීම සලකා බලමු. අපි එහි ලෝක සම්මත ව්‍යවහාර සංකල්ප නාමය දන්නෙමු. නමුත් භාවනා ක්‍ෂත්‍රයක දී එම දැනුම හෝ එවන් සංකල්ප විනිවිද ගොස් එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළෙහි සම්පූර්ණ සත්‍ය ස්වරූපය වටහා ගත යුතු ය. පාදය එසවීමට සිතූන මොහොතේ පටන් ගෙන පහළ වන විවිධ විදිම් මත ම සම්බන්ධ සත්‍ය වූ පිළිවෙළ අඛණ්ඩව වටහා ගත යුතු ය.

18. එසවීම දැනගැනීම පිළිබඳ අපගේ පරිශ්‍රමය අධිකතර නම් හෝ එසේ නො මැනිව ඉතා දුර්වල නම් කුමක් සිදුවේ දැයි පහදන්න.

පාදය එසවීම පිළිබඳව සතිය පිහිටුවාලීමේ උත්සාහය අධිකතර

නම් සිත එම දැනීම නොහොත් වින්දනය නම් වූ ඉලක්කය ඉක්මවා යනු ඇත. අනිත් අතට එය ඉතා දුර්වල නම් එම ඉලක්කයට ළඟා නොවනු ඇත.

19. උත්සාහය සම බරවේ නම් කුමක් සිදුවන්නේ දැයි පහදන්න.

අපගේ උත්සාහය සමතුලිත කිරීම නියත හා නිවැරදි මනසිකාරයට උපකාරී වේ. අපගේ පරිශ්‍රමය තුළනය වූ විට හා අපගේ ඉලක්කය නියත වූ විට අවධානය ස්ථිරව ම අරමුණු මත තහවුරු වේ.

20. සමාධිය වර්ධනය වීමට කීනම් මානසික සාධකයන් සම්බන්ධ විය යුතුද?.

ඒකාග්‍රතාව හෙවත් සමාධිය වර්ධනය වනුයේ වීයඝීය නිරවද්‍යතාව හා සතිය යන කරුණු තුන ම එකලස් වූ විටෙක පමණි.

21. ඒකාග්‍රතාව යනු කුමක්ද?

ඒකාග්‍රතාව නොහොත් සමථය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එකම අරමුණකට යොමු කරන ලද සිතෙහි පවත්නා තැන්පත් ගතිය යි. එහි නෛසර්ගික ගුණාංගය වනුයේ සංඥාව පැතිරීයාමෙන් හෝ විසිරීයාමෙන් වැළකී එහිම ගැලීම යි.

22. එසවීමේ ක්‍රියාවලිය දෙස තව තවත් ළං වී බලන විට අපට දැකගත හැක්කේ කුමක්ද?

මෙම එසවීමේ ක්‍රියාවලියට ළං ළං ව බලනවිට අපට දැකගත හැකි දේ පාර හරහා ඇදී යන කුහුඹු රැළකට සමාන කොට පෙන්වා දිය හැකි ය. කුහුඹු පේලිය දෙස ඇත සිට බලන විට නිශ්චල දෙයක් ලෙසට පෙනී ගියත් ළං වී බලන විට එය සෙලවෙන බවත් චංචල බවත් වැටහෙනවා ඇත.

23. කුහුඹු පේලිය දෙස තව දුරටත් ළං වී බලන්නෙකුට දැකගත හැකි වන්නේ කුමක්ද?

තව තවත් ළං වී බලන කල්හි අපට කුහුඹු පේලිය තනි තනි කුහුඹුවන් වශයෙන් කැඩී යනවාත් එය තනි පේලියක් ය යන හැඟීම් හුදෙක් මායාවක් පමණක් බවත් වැටහෙනවා ඇත. තනි පේලියක් ලෙස

අපට පෙනෙන කුහුඹු සමූහය දැන් එකා පසු පස එකා බැගින් යන කුහුඹින් රැළක් බව සත්‍ය වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂවනවා ඇත.

24. විපස්සනා ඥානය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද?

විපස්සනා ඥානය වූ කලී මානසික සාධකයකි. චෛතසිකයකි. උදාහරණයකින් දක්වතොත් යමෙකු එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළ ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කරන විටෙක දී මෙම චෛතසිකය නිරීක්ෂණය කරන අරමුණ කරා ක්‍රමයෙන් ළං වෙයි. චෛතසිකය අරමුණට සමීප වූ තරමට ම එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළහි සත්‍ය ස්වරූපය ද ඔහුට දැකගත හැකි වෙයි.

මෙතෙක් දක්වූ කරුණු ගෞරවයෙන් හා සැලකිල්ලෙන් යුක්තව උගෙන මෙනෙහි කොට උපදෙස් වලට අනුව භාවනා කරමින් සක්මන් ආනිශංසයන් ද ලබාගැනීමට හැකියාව ලබාගතයුතු ය. එසවීමේ දී, යැවීමේ දී සමග තැබීමේ දී ප්‍රකට වන නාම රූප ධර්මයන් හේතුඵල සම්බන්ධතා අනුව වටහා ගනිමින් ඊට අදාළව ත්‍රිලක්ෂණය (අනිත්‍ය දුකකි, අනාත්ම) වටහා ගත් අවසාන රූපනාම සන්සිඳී දිට්ඨධර්ම වේදනීය වශයෙන් නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකි වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සියලු දෙනාට ම තෙරුවන් සරණ වේවා!  
සැනසීම උදාවේවා!

# සක්මන් භාවනාව

මුදුරුහානන් වහන්සේ විසින්ම සක්මන්  
භාවනාවෙන් ආතිශංඝ පහක් ලබා ගත  
හැකි මට දේශනා කරන ලදී.

පසුපාම නිකරුවෙ විඩකම ආතිසංඝා  
කතමේ පසුව අදානකමමො හොති  
පධානකමමො හොති අපජාබාධො හොති  
අධිග පිත ඛාදිත ආධිතං සමමා පරිණාමං  
ගච්ඡති. චචතමාධිගතො සමාධී  
විරට්ඨීතිසො හොති. ඉමේ ඛො  
නිකරුවෙ පසුව විඩකම ආතිසංඝාය

[අ. නි. 3/44]

මෙහෙණති විඩකමයෙති මේ අනුසස් පස්  
දෙනෙති. කචර පස් දෙනෙක් ද යත්,  
දීථි ගමන් යා හැකි වෙයි, තෙලෙසුන්  
තැවීමේ විශ්වාස කම වෙයි. අඤ්ජාබාධ  
වෙයි. අධිතය, පිතය, ආධිතය හා  
සාධිතය සමසත් පරිණාමයට යෙයි.  
චංචුමාධිජ්ඣානයෙන් අධිගත සමාධීය  
විරස්ථිතික වෙයි.



Lithira