සක්මන් භාවනාව

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

සක්මන් භාවනාව

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය
උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2021

සක්මන් භාවනාව

පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-03-4

මුද්‍රණය
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව අප විසින් මීට කලකට පෙර "සක්මන" නමින් කුඩා ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කරන ලදි. කෙසේ වුවද, දිගටම භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීමේදී පෙනී ගිය වැදගත් කරුණක් වූයේ ආධුනික යෝගාවචරයින්ගේ පරිශීලනය සඳහා වඩාත් පරිපූර්ණ ග්‍රන්ථයක් අවශ්‍ය බවයි.

මේ අනුව, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පදනම් කරගෙන මීට කාලයකට පෙර අප විසින් නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනවාසී යෝගාවචර සංඝයා වහන්සේලා වෙනුවෙන් පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාවලියෙහි එන සක්මන් භාවනාව පිළිබඳ කොටස මේ සඳහා යොදගැනීම උචිත යයි අදහස් කළෙමු. එහෙයින් එම කොටස කලින් සම්පාදිත කෘතිය හා සුදුසු පරිදි සංග්‍රහ කරන ලදි. එහිදී වඩාත් මූලික උපදෙස් සරල ලෙස සඳහන් "සක්මන" නම් කෘතිය පළමුවැනිව ගෙන, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර ධර්ම දේශනාවලියෙහි 14 වන දේශනාව ඉතා සවිස්තර හා ගැඹුරු හෙයින් එය දෙවන කොටස ලෙස එක් කරන ලදි. එහෙයින් මේ වර්තමාන කෘතිය ආධුනික යෝගාවචරයින්ට ක්‍රමානුකූලව සහ තර්කානුකූලව දැනුමක් ලබා දෙන අතරම, පරිපූර්ණ අත්පොතක් ලෙසත් භාවිත කිරීමට අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත් වෙතියි අපේක්ෂා කරමු.

බොහෝ යෝගාවචරයින් පර්යංක භාවනාවට වැඩි තැනක් දීම හෝ භාවනාව යනු පර්යංක භාවනාව පමණකියි සිතාගැනීම හෝ බහුලව දකින්නට අසන්නට ලැබේ. එහෙත් සර්වඥයන් වහන්සේ සක්මන් භාවනාවේ අතිශය වැදගත්කම බොහෝ අවස්ථාවලදී පෙන්වා වදළ සේක. එමතුද නොව, එය ආදර්ශයෙන්ද බොහෝ විට පෙන්වා දුන් සේක. මේ අනුව, විපස්සනා භාවනාවේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන සක්මන් භාවනාවේ අගය යෝගාවචරයින් නිසි පරිදි වටහාගනු ඇතැයිද එහි උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබාගනු ඇතැයිද උදක්ම අපේක්ෂා කරමු.

යථා කාලයේදී මේ කෘතිය මුද්‍රණය කොට බෙද දීමට අපේක්ෂා කරන අතර, දැනට විද්‍යුත් ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් මෙම සේනාසනයෙහි වෙබ් අඩවියට ඇතුළත් කරනු ලැබේ.

මේ කෘතිය මුද්‍රණය කිරීම සඳහාත් විද්‍යුත් ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් පළ කිරීම සඳහාත් සකස් කළ අරණ්‍යවාසී සංඝයා වහන්සේලාටද විවිධ අයුරින් උපකාරවත් වූ අනික් සියලු පින්වතුන්ටද ප්‍රමාද භාවයෙන් තොරව විමුක්තිය සාධාගැනීමට ලැබේවායි මෛත්‍රී පූර්වකව ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙතැති,
උ. ධම්මජීව හිමි
මිතිරිගල නිස්සරණ වනය
මීතිරිගල.
2021-03-06

සක්මන

බෞද්ධ ප්‍රතිපත්ති සියල්ල සම්මත වී ඇත්තේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා තුන සපිරෙන අයුරින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අනුකූලවය. මල් පහන් පිදීම් බුද්ධ පූජාවන් වැනි ආගමික වතාවත් එකක් පාසා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩෙන ආකාරය තේරුම්ගත හැකිය. කෙතෙක් දන් දුන්නත් කෙතෙක් සිල් රැක්කත් කෙතෙක් ප්‍රාර්ථනා කළත් විදර්ශනා වඩා සතර ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය උපදවා එයින් මතු භවයෙහි ඉපදීමට හේතු වන කෙලෙසුන් මතු නූපදනාකාරයෙන් ප්‍රහාණය කිරීමෙන් ම මිස හුදු දනයෙන්, සීලයෙන්, ප්‍රාර්ථනාවලින් කිසි කලෙක නිවන නොලැබෙන බවත් නිවන් ලැබීමට විදර්ශනා භාවනාව ප්‍රධාන හේතුව වන බවත් දන සීලාදී පුණ්‍ය ක්‍රියා අප්‍රධාන හේතුන් වන බවත් වටහාගත යුතුය.

"යො බො ආනන්ද, භික්ඛු වා භික්ඛුනී වා උපාසකො වා උපාසිකා වා ධම්මානුධම්මපටිපන්නො විහරති, සාමීචිපටිපන්නො අනුධම්මචාරී, සො තථාගතං සක්කරොති ගරුකරොති මානෙති පූජෙති අපචියති පරමාය පූජාය"[1]

යනුවෙන් වදාළ පරිදි, ආනන්දය, යම් භික්ෂු නමක් හෝ භික්ෂුණී නමක් හෝ උපාසකයෙක් හෝ උපාසිකාවක් හෝ සතර මග ඵල, නිවන නම් වූ නව ලොව්තුරු දහමට අනුව පවත්නා වූ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා නැමති ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියට පිළිපන්නේ වේද, සාමීචි මාර්ගයට පිළිපන්නේ වේද, අනුධර්මචාරී වේද, හෙතෙම තථාගතයන් වහන්සේට පරම සකාරයෙන් සත්කාර කරන්නේ වෙයි. පරම ගෞරවයෙන් ගෞරව කරන්නේ වෙයි. පරම බහුමානයෙන් බුහුමන් කරන්නේ වෙයි.

මේ අනුව සර්වඥයන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ගෙන් අපේක්ෂා කළ උසස්ම පූජාව නම් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ප්‍රතිපත්ති පිරීම බව ඉහත සඳහන් ශ්‍රී මුඛ දේශනාවෙන් ද

---

[1] දී. නි. මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය

සක් සුදක් සේ මනාව පැහැදිලි වෙයි. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා සෘජුවම වඩන ප්‍රතිපත්තිය ද භාවනාවමය. බෞද්ධයකු වීමෙන් ලැබිය හැකි උසස්ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කේ භාවනාවෙනි. භාවනාව නම් කවරේද? **"භාවෙති කුසලධම්මෙ ආසෙවති වඩ්ඪෙති එතායාති භාවනා"** යනු නිර්වචන හෙයින් "යම් චේතනාවක් කරණ කොටගෙන කුසල ධර්ම වැඩේද, වැඩි දියුණු කෙරේද, ඒ චේතනාව භාවනා නම් වේ"

භාවනාව ද සමථ, විපස්සනා වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වෙයි. සමථ නම් **"කාමච්ඡන්දාදී පච්චනීක ධම්මෙ සමෙතෙති සමථො"** යනුවෙන් වදළ පරිදි කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ ධර්මයන් හෙවත් කුසලයනට විරුද්ධ වූ නිවන් මුවහ කරන ධර්මයන් සංසිඳුවනුයි සමථ නම් වේ. විදර්ශනා නම් **"අනිච්චා දි වසෙන විවිධෙහි ආකාරෙහි ධම්මෙ පස්සතීති විපස්සනා"** යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි, අනිත්‍යාදී වශයෙන් විවිධාකාරයෙන් පඤ්චස්කන්ධාදී ධර්මයන් බලනුයේ විදර්ශනා නම් වේ. මේ දෙවැදෑරුම් භාවනාව අතුරින් විදර්ශනා භාවනාව ම උතුම්ය. සසර දුකින් එතෙරව නිවනට පැමිණීමට ඇත්තා වූ නොවරදින එකම මාර්ගය විදර්ශනා භාවනාවයි. කොතරම් වීර්ය කොට කෙතෙක් දුක් ගත්තත් කෙතෙක් කලක් භාවනාවෙහි යෙදුණත් ක්‍රමානුකූලව භාවනාව නොකෙරුණහොත් එයින් දැකිය හැකි තරම් ඵලයක් නොලැබේ. එහි නියම ඵල දැකීමට නම් භාවනා ක්‍රමය, පර්යංකය, සක්මන වශයෙන් නිවැරදිව හොඳින් දැනගෙන එය ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

දස කසිණය, දස අසුභය, දස අනුස්සතිය, සතර බ්‍රහ්මවිහාර, ආහාරයේ පටික්කූල සඤ්ඤා, චතුධාතු මනසිකාරය හා අභිඥා යන සම සතළිස් ආකාර වූ සමථ කර්මස්ථාන භාවනාවෙන් චිත්ත සමාධියත් දස කසිණ පදනම් කොට වැඩූ ධ්‍යානානුභාවයෙන් අභිඥා බල ප්‍රතිලාභයක් අත්පත් කරගත හැකිය. සමථ භාවනාවෙහි විශේෂානිශංස ද පසක් ම ඇත. එනම්,

1. දිට්ඨ ධම්ම සැප විහරණය
2. විදර්ශනාවට පාදක වීම
3. අභිඥාවට පාදක වීම

4. නිරෝධ සමාපත්තියට පාදක වීම
5. භව විශේෂානිසංස වශයෙන් මරණින් මතු බඹ ලොව ඉපදීම

යන අනුසස් පසය. මාර්ග ඵල නිර්වාණයට සමථ භාවනාවත් උපනිශ්‍රය වන නමුත් සෘජුවම මාර්ග ඵල නිවන් වෙත ගමන් කරනුයේ විදර්ශනා භාවනාවමය.

විදර්ශනාව, භාවනා වශයෙන් එකක් වන අතර, වඩන ආකාර වශයෙන් තුනෙකි. එනම් අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය, දුක්ඛ ලක්‍ෂණය, අනාත්ම ලක්‍ෂණයි. ත්‍රිලක්ෂණේ භාවනාව යනුවෙන් ද ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනාව යනුවෙන් ද මෙය දක්වේ. සමථ, විදර්ශනා යන දෙවැදෑරුම් භාවනා අතුරෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රහාණය කිරීම විදර්ශනාවෙන් ම සිදු වුවද සමථ භාවනාව ද ඊට උපකාරකයැ.

විදර්ශනය යනු විශේෂ වූ දැකීමටත් දැනීමටත් නමෙකි. ස්කන්ධයන් සත්ත්ව, පුද්ගල, ගෘහ, පෘථිවි, පර්වත, වෘක්‍ෂ යනාදී වශයෙන් දක්නා වූ සාමාන්‍ය දැනීම සම්මුති දර්ශන නම්. ඒ ස්කන්ධ පංචකයට අයත් නාම රූප ධර්මයන්ගේ එකිනෙකට වෙන් වූ ලක්‍ෂණ ද අනිත්‍යාදී සාධාරණ ලක්‍ෂණ ද දක්නා වූ ඥානය, සාමාන්‍ය දර්ශනයට වඩා විශිෂ්ට බැවින් විදර්ශනා නම්. තවත් ක්‍රමයකින් කියතහොත් ස්ත්‍රී, පුරුෂ, සත්ත්ව පුද්ගලාදී වශයෙන් සාමාන්‍ය ලෝකයා විසින් දනු ලබන දේවල්වල ඇති ආකාරයෙහි අභ්‍යන්තරය විනිවිද දක්නා වූ, සැබෑ තත්ත්වය දක්නා වූ ඥානය විදර්ශනා නම්. සම්මුතිය බිඳ පරමාර්ථය අරමුණු කිරීම හා ඒ ඒ නාම-රූප පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ, සන්තති ලක්‍ෂණය හා සියල්ලටම සාමාන්‍ය පොදු ත්‍රිලක්‍ෂණ දැකීම විදර්ශනා භාවනාවේ වැඩපිළිවෙළ වේ.

නිවනට පැමිණීමට ඇත්තා වූ නොවරදින්නා වූත් අනිවාර්ය වූත් එකම මාර්ගය විදර්ශනා භාවනාවයි. වන්දනා කිරීම, මල් පහන් පිදීම, සාංඝික දන දීම, සංඝාවාස කරවීම, නිති පන්සිල් පොහොය අටසිල් රැකීම යන ආදි පින්කම් කොට හුදු ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් ලෙහෙසියෙන් ම නිවන් ලැබිය හැකි යැයි ඇතැමුන් සලකති. මලක් පහනක් පුද ප්‍රාර්ථනා කොට ලෙහෙසියෙන් ම නිවන් ලැබිය හැකි නම් බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේන්ගේ ශ්‍රාවකයනට ඒ ලෙහෙසි ක්‍රමය නොදක්වා අරණ්‍යයකට වෘක්‍ෂ මූලයකට

ශූන්‍යාගාරයකට ගොස් භාවනා කරමින් දුක් ගන්නට නොවදරනු ඇත. එබැවින් විදර්ශනා වඩා, සතර ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය උපදවාගෙන, එයින් මතු භවයෙහි ඉපදීමට හේතු වන කෙලෙසුන් මතු නූපදනාකාරයෙන් ම නැසීමෙන් මිස අන් ක්‍රමයකින් නිවන නම් නොලද හැකිමය. දනාදී පින්කම්වලින් නිවන් නොලැබේ යැයි කී පමණින් පින් කිරීමෙන් කිසිම පලක් නැතැයි කිසිවකු වරදවා නොගත යුතුයි. පෘථග්ජන සත්ත්වයාට නිවන ඉතා දුරය. ඔහුට නිවන ලැබෙන කාලය නිශ්චය කළ නොහැකිය. නිවනට යා නොහී සසර සැරිසරන සත්ත්වයනට ලෞකික සැප පමණවත් ලබාගැනීමට පින් තිබිය යුතුය. එබැවින් දනාදී කුශලයෝ යහපත් භවයක් ඇති කිරීම්, භාවනාවට අවශ්‍ය විවේකය සලසා දීම් ආදී වශයෙන් නිර්වාණ ප්‍රතිලාභයට ද උපකාරී වෙති.

විදර්ශනා ඤාණය ඇති කරගැනුම සඳහා කරන වැඩ පිළිවෙල විදර්ශනා භාවනා නම්. යෝග යනුද ඒ භාවනා කර්මයට ව්‍යවහාර කරන වචනයකි. එබැවින් භාවනා කරන තැනැත්තා හට යෝගී යැයි ද, යෝගාවචර යැයි ද කියනු ලැබේ. යෝගාවචර ජීවිතය යැයි කියනු ලබන්නේ මෙතෙකැයි වටිනාකම කියා නිම කළ නොහැකි අන්දමේ උසස් ජීවිතයකි. යෝගාවචර ජීවිතය සිතත් සමග කරන වැඩකි. භාවනා කරනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් අවශ්‍යයෙන් ම දත යුතු කරුණු රැසක් ඇතත් මෙම රචනයට අවශ්‍ය මූලික කරුණු පමණක් මෙහිදී විස්තර කරමු.

භාවනාවට ඉතා යෝග්‍ය වන්නේ ජනශූන්‍ය නිශ්ශබ්ද ස්ථානයකි. එබඳු තැනක් නොලැබිය හැකි කල්හි අන්‍යයන් ශබ්ද නොකරන විශේෂ කාලයක් ඒ සඳහා තෝරාගත යුතුය. භාවනා කරනු කැමැති ගෘහස්ථ තැනැත්තා විසින් එයට කාලයක් වෙන් කරගෙන ඒ කාලය තුළදී දිනපතා නිතිපතා භාවනා කළ යුතුයි. එය පැය භාගයකට නොඅඩු කාලයක් විය යුතු අතර ඉක්මනින් ඵල ලැබීමට නම්, භාවනා කරන කාලය ක්‍රමයෙන් පැයක්, පැය දෙකක් හෝ ඊට වැඩි වන ආකාරයට ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් දිනචරියාව සකස් කරගත යුතුය.

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා" ආදී වශයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හා

ත්‍රිපිටකයේ තවත් බොහෝ තැන්වල භාවනා සඳහා ගෝචර ස්ථාන සඳහන් කර ඇත. සද්ධර්මය අවබෝධ කොට සසරින් එතෙර වනු කැමැති පින්වත් භික්ෂුව නිහඬ වන පෙදෙසකට හෝ සෙවණ ඇති ගසක් යටට හෝ ජනයා නොගැවසෙන විවේක ස්ථානයකට හෝ ගොස් භාවනා කළ යුතු බව දක්වා ඇත.

එම තොරතුරු විශේෂයෙන් ම අදාළ වන්නේ පූර්ණකාලීනව භාවනා කටයුතු කරන යෝගාවචරයන්ටය. විදර්ශනා වඩා මාර්ග ඵල ලැබිය හැක්කේ පැවිදිව නගර ග්‍රාමයන්හි පවා නොසිට වනගත වී හුදෙකලාව විදර්ශනා වැඩීමෙන් යයි සමහරු සිතුවත් එය නිවැරදි නොවේ. කවර ස්ථානයක සිට වුවද ක්‍රමානුකූලව භාවනා කළහොත් යොදන උත්සාහයට අනුව ලැබෙන ඵලය ගිහියාට හා පැවිද්දට නොවෙනස්ව ලැබෙන්නේය. ගෙවල පන්සල්වල වෙසෙමින් භාවනා කරන්නවුනට ඒ සඳහා නියමිත කාලයක් මෙන්ම නියමිත ස්ථානයක් වෙන් වශයෙන්ම තබාගත හැකි නම් වඩා සුදුසුය. එයටම වෙන් කර තබාගැනීමට තැනක් නැති කල්හි කොතැනක හෝ හිඳ භාවනා කරනු වටී. විහාර ගෙවල්, බෝ මලු, චෛත්‍ය මලු භාවනා කිරීමට වඩා යෝග්‍ය ස්ථානයෝය.

සාමාන්‍යයෙන් සතර ඉරියව්වම භාවනාවට සුදුසුය. එයිනුත් පර්යංකය හා සක්මන යන ඉරියව් දෙක ආධුනිකයාට යෝග්‍යය. අප මෙහිදී වඩාත්ම අවධාරණය කරනුයේ සතර ඉරියව්වෙන් එකක් වූ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳවය. පර්යංකයේ හිඳගැනීමට පෙරාතුව ටික වේලාවක් සක්මනේ යෙදීම වඩාත් ඵලදායක බැව් ද යෝගාවචරයන් අත් දැකීමෙන්ම දන්නා කරුණකි. සක්මනේදී ඇති කරගත් සමාධිය පර්යංකයේදී ද අඛණ්ඩව දිගටම පවත්වාගෙන යාමට හැකි වීමත් වැඩි වේලාවක් අපහසුවකින් තොරව පර්යංකයේ ගත කිරීමට හැකි වීමත් මෙසේ පර්යංකයට පෙර සක්මනේ යෙදීමෙන් ලැබෙන වාසියකි. මෙය සරල උදහරණයකින් දක්වතොත්, ළදරුවකු නිදි කරවීමට සූදනම් වන මවක් කල් ඇතිවම ළදරුවාට සුව පහසු දනවන අයුරින් තොටිල්ල සකස් කොට තබා ඉන් අනතුරුව දරුවා උකුළේ හෝ තම දෙපය මත තබා ඔහුට නිදිමත එන තුරු නළවා නින්දට ගියායින් පසු දරුවා නොනැගිටින ආකාරයෙන් ඉතාමත්

සීරුමාරුවෙන් රැගෙන ගොස් තොටිල්ලේ තැබීමකට සමානය. ළදරුවා මවගේ උණුසුම පිටම සුව සේ තොටිල්ලේ නින්දට යයි.

ධර්ම භාණ්ඩාගාරික ආනන්ද මහ තෙරුන් වහන්සේ පළමුවන ධර්ම සංගායනාවට සහභාගි වීමට සුදුසුකම් ලැබීමට නම් රහත් විය යුතුව වූහ. පසුදින ධර්ම සංගායනාවට උන්වහන්සේ සඳහා අසුන් පනවා තිබුණි. මේ අභියෝගයට මුහුණ දුන් උන්වහන්සේ කෙසේ හෝ රහත් වෙමියි එදින රෑ තුන්යම මුළුල්ලේ ම නිදිවර්ජිතව සක්මනෙහි යෙදෙමින් භාවනා කොට තම අදිටන සඵල කරගැනීමට උත්සාහ කළහ. අධික තෙහෙට්ටුව නිසාම මොහොතක් සයනයෙහි දිගා වෙන්නට සූදනම් වන්ම උන්වහන්සේ අධිගමයට පත් වූහ. උන්වහන්සේ රහත් භාවයට පත් වූයේ සතර ඉරියව්වෙන් තොරව බව සැබෑ නමුත් එදින තුන්යම රෑ මුළුල්ලේ ම උන්වහන්සේ කළේ සක්මන් භාවනාව බව සැලකිය යුතුය.

සාර්ථක යෝගාවචරයකුගේ එදිනෙදා කටයුතු පවත්වාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේන්ගේ අනුශාසනාව ඇතුළත් සූත්‍ර පාඨයක් මෙසේයි :

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු දිවසං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පටිසොධෙති, රත්තියා පඨමං යාමං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා මජ්ඣිමං යාමං දක්ඛිණෙන පස්සෙන සීහසෙය්‍යං කප්පෙති පාදෙ පාදං අච්චාධාය සතො සම්පජානො උට්ඨානසඤ්ඤං මනසි කරිත්වා රත්තියා පච්ඡිමං යාමං පච්චුට්ඨාය චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති"

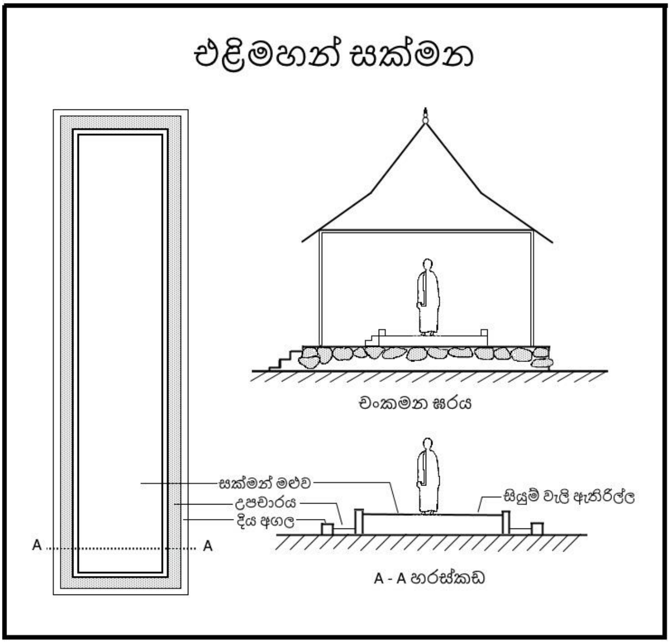
මෙසස්නෙහි මහණ, යෝගාවචරයා දහවල සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය. රාත්‍රි ප්‍රථම යාමය සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේය. රාත්‍රි මධ්‍යම යාමයේදී උත්ථාන සංඥාව හෙවත් නැගී සිටින වේලාව මෙනෙහි කොට, දකුණැලයෙන් සිංහ සෙය්‍යාව කරන්නේය. රාත්‍රි පශ්චිම යාමයෙහි නැගී සිට සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණාදී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය" යන අර්ථයයි.

යෝගාවචර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍ය වන මෙම සක්මන් භාවනාව තුළ අර්ථ රාශියක් ගැබ් වී ඇත. අභ්‍යන්තරයක්, ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙළකි සක්මන් භාවනාව. එහි ලා බලාපොරොත්තු වන උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් යෝගාවචරයා,

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන ආකාරය
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය උපදවාගැනීම යන මේවා පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබාගත යුතුය.

මෙලෙස උනන්දු වන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස, අවශ්‍ය මූලික උපදෙස් මෙතැන් සිට ඉදිරිපත් කරමු. පළමුකොට අපි සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙළ කරගන්නා අන්දම සලකා බලමු.

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



යොගාවචර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍ය වන මෙම සක්මන් භාවනාව තුළ අර්ථ රාශියක් ගැබ් වී ඇත. විශාල ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙලකි සක්මන් භාවනාව. එහි ලා බලාපොරොත්තු වන උසස් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට නම් යෝගාවචරයා -

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම.
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි.
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය උපදවීම යන මේවා පිළිබඳ මූලික අවබොධයක් ලබාගත යුතුය.

මෙලෙස උනන්දු වන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස, අවශ්‍ය මූලික උපදෙස් මෙතැන් 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:

භාවනා ආසනය මෙන්ම සක්මන සඳහාද හැකි තාක් දුරට නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරාගත යුතුය. උසස්ම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 60 ක්ද (27m) මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 45 ක්ද (20.75m) අඩුම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 20 ක්ද (9m) දිග වශයෙන් යොදා ගත හැකිය. සාමාන්‍ය පළල රියන් 3 කි. (1.35m)

කුඩා කෘමි සතුන්ගෙන් වන කරදර මගහැරවීම සඳහා හතරවට දිය අගලක්ද සර්පයින් හා අනිකුත් බඩගාන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මගහැරවීමට එයට පිටින් උපචාරයක්ද සකස් කරගත යුතුය. අඩියක් (30cm) පමණ පළලට අඟල් හතරක් (10cm) පමණ පහළ මට්ටමකින් උපචාරය පිළියෙළ විය යුතුය.

පොළොව සමතලා කොට මඳක් එරෙන තරමට තුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොළ, කුඩා පැළැටි වර්ග, ගල්

බොරලු ආදිය නොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීමද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලි මළුව ඇමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතුය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථිර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

අවශ්‍යතාවක් ඇතොත් වහලක් හෝ අවටින් බැම්මක් හෝ වැටක් සවි කරගැනීමෙන් මෙලෙස මූලික අංග සහිතව සකස් කරගත් සක්මනේ ආරක්ෂාව වැඩි කරගත හැකිය. මෙයට චංකමන සර යැයි කියනු ලැබේ.

වයඹ පළාතේ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ ඉබ්බාගමුව - මඩගල්ල මාර්ගයෙන් හැරී යන හක්වටුණා ඔය ජලාශය පාර අසල පිහිටා ඇති සක්මන ලංකාවේ හමු වන විශාලතම චංකමන සරයයි. (අවසාන පිටුවේ ඇති වර්ණ ඡායාරූපය බලන්න) චංකමන සරය ශ්‍රී ලාංකික වාස්තු විද්‍යාවේ සුවිශේෂ ඉදි කිරීම් විශේෂයකි. භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සක්මන් මළුවෙහිම විකාශිත අවස්ථාවක් වන මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ එය වහලයකින් ආවරණය වී තිබීමයි. භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා නිර්මිත ආරණ්‍ය කීපයක්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ දක්නට ලැබුණද චංකමන සර ඇත්තේ ඉතා සුළු සංඛ්‍යාවකි.

සාමාන්‍ය සක්මන් මළුවල නටබුන් හා ඒවා සම්බන්ධ සෙල්ලිපි රිටිගල, මිහින්තලේ, දිඹුලාගල සහ එවැනි තවත් ස්ථානවල ඇත. මේවා ක්‍රිස්තුපූර්ව ශත වර්ෂවලට අයත් තැන්වල ස්ථානගතය. ආධ්‍යාත්මික, ආගමික පරිසරයක් සම්පූර්ණ වීමට එහි සක්මන් මළුවක් තිබීම අවශ්‍යම අංගයකි. ඉපැරණි සිද්ධස්ථානවල උදරත්වය ඔප් නැංවීමට මෙම සක්මන් මළු චංකමන සර අතිශයින් උපකාරී වී ඇති බවට ඒවායේ පැවති සක්මන් මළුවල නටබුන් සාක්ෂි සපයයි.

එහෙත් වර්තමාන ලංකාවේ බහුලව ඉදි කරනු ලබන භාවනා මධ්‍යස්ථාන හා පන්සල්වල තිබිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය ගොඩනැගිලි අතරට සක්මන් මළුවක් ඇතුළත් කිරීම විරලය. එහි අවශ්‍යතාව අදහන්නෝ විරලයහ. එහෙත් යම් බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයක, පන්සලක හෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක සක්මන් මළු ඇත්නම්, ඒවා බහුලව භාවිත

කරන බව දක්නට ඇත්නම් එය ඒකාන්තයෙන් යෝග භූමියක්, භාවනාවට ජය භූමියක් බව නොපැකිළ කිව හැක්කේය.

සාම්ප්‍රදායික සක්මනක් පිළියෙළ විය යුතු ආකාරය මෙසේ වුවද තමතමන්ගේ ගෙවත්තේ පවා ඉඩ පහසුකම් ඇති ආකාරයට බිම සමතලා කොට ප්‍රමාණවත් දිගින් හා පළලින් යුතුව ගඩොල් පේළි දෙකක් තබා, එහි මැද තුනී වැලි අතුරා සාමාන්‍ය පිළිවෙළට සක්මනක් අවශ්‍ය අයකුට සකස් කරගත හැකිය.

ඇතුළු සක්මන

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස් කරගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන අතර, එය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය යුතුය. දිගින් අඩි 30 ක් (9m) හෝ ඊට වැඩි විය යුතුය. ඇතුළත පළල රියන් 3 ක් (1.35m) සෑහේ. මේ සඳහා දිය අගල් හෝ උපචාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙළ කරගත යුතු වේ. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජ්ජුවක් (හිසට ඉහළින් දිගට සවි කර ඇති ලනුව) හෝ අත්වැලක් සවි කරගත යුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස කයට වෙහෙස දැනේ නම්, ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලී නතර වී මඳ විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථාවලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ඒ අනුව ආලම්බන රජ්ජුව සක්මනේ වහලයේද අත්වැල සක්මනේ අංශයකද සවි කරගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලණුවක් දෙකොනට ඇද බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමය වේ.

සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන ආකාරය

පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරිමේ අවශ්‍යතාව දැනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දැනුණු පමණකින්ම පර්යංකයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පර්යංකයේම සිටිමින් තව දුරටත් භාවනාව කරගෙන යාමට ඇති අපහසුතාව කිමෙක්දැයි සලකා බලයි. කිව යුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැතිනම් දිගටම පර්යංක භාවනාවෙහිම යෙදිය යුතුය. යම්

හෙයකින් සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටවම වැටහේ නම්, එහි ප්‍රයෝජනය සලකා අවස්ථාව අනුව එළිමහනේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගත හැකි තාක් වෙලා එළිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළ හැකි නමුත් වර්ෂාව සහිත අඳුරු කාලගුණ තත්ත්වයක් ඇති විට ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරුණු සලකා බලා සක්මන වෙත යන යෝගාවචරයා සක්මන් පථයට පිවිස ඊට මූණ ලා එහි කෙළවරක සිටගෙන, ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට හිටගෙන සිටින ශරීරය තම සිතට වැටහේ නම් ඉන් පසු 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 බොහෝ සේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි, මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පත් උතුමෝද මෙය චාරිත්‍ර ධර්මයක් වශයෙන් සලකා භාවිත කළහ. එසේම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තමතමන්ගේ උතුම් අභිමතාර්ථ සපුරා මුදුන් පත් කර ගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලද හැකි ආනිශංස රාශියකි. මේ අනුව මමද සක්මන් භාවනාව ඉතා ඕනෑකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආනිශංස රාශිය ලබාගන්නෙමි' යි සලකාගෙන මුලින්ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් ගමන් කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යංකයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිළුණු ඉරියව්වක් වීද කුසීතකමක් වීද, එය පහව යන ලෙසට අත පය වැනුණත් එයට ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වට පිට ඇත මෑත බැලීමට පෙළඹීම සුදුසු නැත. ගමනේදී විය දණ්ඩක (අඩි 5-6 ක් පමණ) දුර මුත් එයින් එපිට නොබැලිය යුතුය.

මෙලෙස ක්‍රමයෙන් කය පුරුදු වූ පසු ගමනේ දී දකුණු පය තබන විට තමාගේ දකුණු අංශයට සිත යෙදිය යුතුය. 'දකුණ' යැයි සිතින් මෙනෙහි කළ යුතුය. වම් පය තබන විට වම් අංශයට සිත යොදමින් 'වම' යැයි මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙලෙස වරෙක දකුණු අංශයටත් වරෙක වම් අංශයටත් ලෙසට මුළු ශරීරයම මෙනෙහි

කිරිමට පුහුණු කළ යුතුය. මෙය සමථ යෝගාවචරයාගේ සක්මන් භාවනා ක්‍රමයයි. සමථ 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 කිරිම 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 යෝගාවචරයාට සක්මන සම්බන්ධයෙන් ආරම්භයේදී ලබා දෙන උපදෙස්ද ඉහත දැක්වූ සමථ යෝගාවචරයාට දෙන උපදෙස්වලටම සමානය. එලෙස සමථ යෝගාවචරයකු මෙන් "දකුණ වම" වශයෙන් දින කිහිපයක් සාර්ථකව සක්මන් කළ පසු, එනම් ප්‍රථම පාඩම සමර්ථනය කළ පසු, ඉදිරි සක්මන් ඉසව්වලදී මුලින් විනාඩි විස්සක් පමණ පුරුදු "දකුණ වම" වශයෙන් සක්මන් කළ යුතුය. එහි පහසුවක්, සාර්ථක ගතියක් දකින්නේ නම් පමණක්, එක පියවරක් දෙවරකට මෙනෙහි කිරීම නම් වූ දෙවන පුහුණුව ආරම්භ කළ යුතුය.

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

සක්මන් භාවනාවට ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙළ අවධානයට ලක් කිරීමයි.

මෙසේ මුලදී සාමාන්‍ය වේගයෙන් සක්මන් කරන අවස්ථාවේදී අප සනිටුහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? අපගේ සතිය පිහිටුවිය යුත්තේ කොහිද?

ඔබ මුලින් සක්මනේ සාමාන්‍ය වේගයෙන් "දකුණ - වම" වශයෙන් සක්මන් කරන විට දෙපාවල චලනය දකුණ - වම වශයෙන් සනිටුහන් කරගන්න. ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව විද්‍යමාන වන දැනීම් (විඳීම්) අනුව සිත යොදමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පිහිටුවන්න. මෙසේ විනාඩි විස්සක් පමණ මුලදී සාර්ථකව සක්මන් කළ පසු එක පියවරක් දෙවරකට මෙනෙහි කිරීමේ දෙවන පියවර ආරම්භ කළ යුතුය. ඒ

මෙසේය: දකුණු පය මෙහෙයවන විට මුලදී 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 අවස්ථාවේදීත් "ඔසවනවා - තබනවා" යන ලෙසට අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කළ යුතුයි.

මුලදී යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා දකුණ පය යවන විට ලැබෙන අත්දැකීම වම් පය යවන විට ලැබෙන අත්දැකීම හා ගළපා බලනේද, එසේම මෙලෙස දෙවන අදියර වශයෙන් "එසවීම - තැබීම" වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනාව ආරම්භ කළ පසු එසවීමේ අත්දැකීම තැබීමේ අත්දැකීම සමග සසඳ ගළපා සැලකීම සිදු වේ. මෙහි විචිත්‍රත්වය පළමුවන පියවරේදී ලැබෙන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිය. එහිදී සිත තව තවත් කර්මණ්‍ය වේ. මෙයද හොඳින් පුහුණු වන තෙක් මීළඟ පියවරට එළඹිය යුතු නැත. එසේ සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කරන සෑම අවස්ථාවකම ප්‍රථමයෙන් "දකුණ - වම" වශයෙන් මෙනෙහි කරමින්ම ආරම්භ කළ යුතුය. එහි සාර්ථකත්වය මතින්ම මේ දැක්වූ අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කිරිමට යා යුතුයි. ඉදිරියට දක්වන පියවර වලදීද මෙලෙසටම කටයුතු කිරීමට සිතට ගත යුතුය.

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මීළඟ අවස්ථාව වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදගෙන 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 වැඩි වීමත් සමගම පියවර වේගය අඩු වී කායික වශයෙන්ද තැන්පත් බවක් ඇති වේ. සමාධිය වැඩි දියුණු වේ.

සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම එතැන නතර වී, තමා සිටගෙන සිටීම මෙනෙහි කළ යුතුය. හැරෙන විට දක්ෂිණාවර්තව හැරෙන අතර, පියවර මාරු කිරීම 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 හතරවතාවකට පස්වතාවකට හයවතාවකට වශයෙන් බෙදගෙන සක්මන් කිරීමේ දීර්ඝ ක්‍රම දක්වා ඇත.

ඒ පිළිබඳව බහුශ්‍රත භාවය පිණිසත් සම්පූර්ණ වීම පිණිසත් සටහනක් තැබීම සුදුසු යැ'යි සිතේ. ඒ අනුව එක පියවරක් අවස්ථා හතරකට "ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, තබනවා" යැයි මෙනෙහි කිරීම යෝජනා කරයි.

වඩවඩාත් සතිය හා සමාධිය ප්‍රකට වූ සිතට මෙලෙස තබන පියවරක් පාසා මෙනෙහි කිරීමේදී තවත් අවස්ථාවක් සලකා බැලීමට තරම් පුරුදු වූ විට, පියවරක් අවස්ථා පහකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එහිදී "ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, පහත් කරනවා, තබනවා" යනුවෙන් අවස්ථා වෙන්කොට සලකනු ලැබේ. මේ තරමටම සවිස්තරව මෙනෙහි කිරීමේදී යම් හෙයකින් සක්මනේදී ආගන්තුක විතර්ක අනුව සිත බාහිරට ගියහොත් යෝගාවචරයාගේ ශරීරයේ සමබරතාව නැති වී ඇද වැටෙන්නටත් ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙතෙක් දුරට ඉතාමත් ඕනෑකමින් උපයාගත් සමාධියට බාධා නොවන ලෙසටත් කායික වශයෙන් පුරුද්ද දියුණු වීමට උපකාර පිණිසත් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම සක්මනට යොදා ලීම මෙහිදී වැදගත් වේ.

ඒ අනුව වටපිට ඇත මෑත බැලීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කොට අරමුණට සිත යෙදිය යුතු වේ. බාහිරයෙන් කෙනකු පැමිණ කතා කළත් ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මෙසේ කෙනකු 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 යොමු වූ පසු එතැන සිට සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙසේ සක්මනෙහි යෙදෙන විට සමහර විටෙක ඇස් වසා ගැනීමට තරම් සිතෙනු ඇත. එසේ ඇස් වසාගැනීම එතරම් නුවණට

හුරු නොවේ. එළිමහන් සක්මනේදී සමහර විටෙක කුඩා සත්තු එහා පැත්තෙන් මෙහා පැත්තට මාරු වීම් ආදියේ යෙදෙත්. එම නිසා සාමාන්‍ය ලෙස දෑස් ඇරගෙන සක්මනේ යෙදිය යුතුය. තමාගේ ක්‍රියාවට තදින් සිත යෙදිය යුතුය.

මෙම අවස්ථාව පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබාගත් පසු එක පියවරක් හයවතාවකට මෙනෙහි කිරීම මෙම ක්‍රමයේ දැක්වෙන වඩාත් විස්තරාත්මක ක්‍රමයයි.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙම අවස්ථා හය හඳුන්වා දී ඇත්තේ **උද්ධරණය, අතිහරණය, වීතිහරණය, වොස්සජනය, සන්තික්ඛෙපනය හා සන්තිරුම්භනය** යන වශයෙනි. එම අවස්ථා ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, පහත් කරනවා, තබනවා, තද කරනවා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යොදාගනිති. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පය එසවීම සඳහා, දැන් තැබූ පය තද කිරීමයි.

බහුශ්‍රැත භාවය සඳහා මෙලෙස හය වතාවකට මෙනෙහි කරන ක්‍රමය දැක්වූවත් ප්‍රයෝජනය සලකා සක්මන් භාවනාව කිරීමේදී මුලින් දැක්වූ පරිදි 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 ධර්ම සම්පූර්ණව පවතී. ඔසවන අවස්ථාවෙහි රූප ධර්ම හා නාම ධර්ම සම්බන්ධ වේ. එසවීමේ කැමැත්ත නම් වූ නාම ධර්මයද මෙයට සම්බන්ධය. ඒවා දැනගත හැකි වනු පිණිස ඔසවන අවස්ථාවෙහි එසවීමේ ක්‍රියාවෙහි මුල පටන් අවසානය දක්වා සිදු වන සියුම් ක්‍රියා මත සමාධිමත් වීර්යයකින් හා නිවැරදි එල්ලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පැවැත්වීම අවශ්‍යය. එසවීම, යැවීම, තැබීම වනාහි හුදු නාම - රූප දෙකයි. ඔසවන, යවන, තබන, හැම විටම එය මෙනෙහි කරන්න.

මෙම උගැන්වීමට අනුව එසවීමක් පාසා නාම රූප ධර්ම සම්බන්ධ වී දිගින් දිගට පවතින ආකාරය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා එම අවස්ථාවෙහි එසවීමේ චේතනාව නම් වූ සිත පහළ වීමේ පටන්

චේතනා එකින් එක වැලක් ලෙස සැහැල්ලු වෙමින් ඉහළට ඉහළට එසවීමේ ආකාරය නොකඩ කොට සමාධිමත් වීර්යයකින් යුක්තව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

සමාධිමත් වීර්යය යන්නෙන් මෙහි අදහස් කරනුයේ "සම්මා වායාම" මාර්ග අංගයයි. එහි ලා අදාළ පමණට වඩා වීර්යය යෙදුවොත් සිත විසිරී, කැඩී යෑම අනුව අරමුණ ඉක්මවයි. මගහැරෙයි. අවශ්‍ය පමණට අඩුවෙන් වීර්යය කළ විට එසවීමේ ක්‍රියාවට සිත ළං නො වන්නේය. මේ ලෙසටම සිත අරමුණ ඉක්මවා යාමත් අරමුණට සමීප නො වීමත් යන අංශ දෙකට නො වැටෙන සේ වීර්යය සම බර කළ යුතු ය. එල්ලයද පැහැදිලි විය යුතුය. එලෙස සමාධිමත් වීර්යයක්ද නිවැරදි එල්ලයක්ද පවතින්නේ නම්, එසවීමේ මුල පටන් අවසානය දක්වා නොකඩ කොට අඛණ්ඩව මෙනෙහි කළ හැකි විය යුතුය. මෙනෙහි කරන අරමුණ මත සිත විනිවිද යන ලෙසට, සිත තහවුරු වන ලෙසට, සිත සමීපව පවතින ලෙසට ගමන් කළ යුතුය.

එලෙස ඔසවන අවස්ථාවේදී ප්‍රකට වන නාම හා රූප ධර්ම වෙනත් ආකාරයකට විස්තර කළ හැකිය. එනම්, හේතු හා ඵල ධර්ම සම්බන්ධතාවට අනුව ඒවා මතු වී අවුත් නැති වී යන ආකාරය හෙවත් ඒවායේ ඇති වීම, නැති වීම සහ පෙළන රූපය ගැන මෙනෙහි කිරීම ය. ඒවායේ ධර්ම ස්වරූපයට අනුව ඒවා පහළ වන ආකාරය ඇති සැටියෙන්ම දැකීමෙන් සහ වටහාගැනීමෙන් ඥානය දියුණු වන්නේය. දැනීම පහළ වන්නේය. එම ඥානය වනාහි එළඹෙන්නා වූ අරමුණ විනිවිද, ශාන්තව එයට සමීප වනු පිණිසම මෙනෙහි කරන සිත් වැඩී යාමෙන් පහළ වන සමාධිය ඇති විටම පහළ වන්නේ ය. එම සමාධියද මතු වන අරමුණ සාර්ථකවත් නොගිළිහෙන ලෙසටත් නොසැලී සහ අඛණ්ඩවත් මෙනෙහි කිරීමෙන්ම පහළ විය හැක්කකි.

අඛණ්ඩවද සාවධානවද මෙනෙහි කරගෙන යාමට හැකි වීම, මතු වන මතු වන අරමුණ කරා මෙනෙහි කරන සිත යෙදෙන ලෙසට සාවධාන වීර්යයකින් යුක්ත වීම, නිවැරදිව එල්ල කරමින් සිත යොමු කරවීම යන සියලු කරුණු සම බර වීමෙන්ම ලබාගත හැක්කකි, මෙම සමාධිය.

එය වනාහි "එසවීම" යයි කියනු ලබන අරමුණම මෙනෙහි කරන ලෙසට සිත කෙළින්ම එල්ල වන පරිදි කටයුතු කිරීමයි. එය දුනුම හා සමීප වීමට කටයුතු කිරීමට සමානය. දුනුමට සමීප නොවිණි නම් දැකීම අපැහැදිලි ය. සමීප වී කෙළින්ම වැටහී යාමෙන් පමණක් ම දැනීම ඇති වන්නේය. උදහරණයක් මගින් කියතහොත් ගමන් කරන වේයන් රැනක් ඈත සිට බලන විට දර්ශනය අපැහැදිලිය. එය ලොකු වැලක් හෝ ලණුවක් (රැනක්) ලෙසට පෙනෙන්නේය. ඒ අනුව එය ඇත්තටම කුමක්දැයි දැනගත නොහැකිය. ටිකක් ළං වී බැලුවහොත් එය නලියන දඟලන ගතියක් පෙනේ. වඩාත් ළං වී බලන විටෙක වේයන් දෙතුන්දෙනෙකු වශයෙන් කුඩා රංචු බැගින් දැකගත හැකි ය. තවද, උන් වේයන් බවද දැනගත හැකිය. හොඳට ළං වී වඩාත් පරීක්ෂාවෙන් බැලුවහොත් එක් එක් වේයා වෙන් වෙන්වද දැකගත හැකි වනු ඇත.

මේ ලෙසට නොනිමි සාවධාන වීර්යය හා නිවැරදි එල්ලය යන ශක්ති යොදවමින් මෙනෙහි කරන සිත අදාළ අරමුණ වෙතටම යැවිය යුතුය. කෙළින්ම එල්ලය ලබා දිය යුතුය. මෙය ඉතා වැදගත් ය. එම ශක්ති යම් තාක් මහත්ද, ඒ තාක් දැනගන්නා සිත අරමුණට කෙළින්ම ළං වන්නේය. යම් තාක් ළං වන්නේද ඒ තාක් සිත ශාන්තවත් සාවධානව සහ පිරිසිදුවත් දැනීම ලබාගන්නේ ය.

වෙනත් ආකාරයකට කිවහොත්, චිත්‍රපටයක් නරඹන අවස්ථාවෙහි තිරය මත එකක් වශයෙන් දිස් වන්නේ සෙලුලොයිඩ් පටියෙහි ඇති රූප රාමු රාශියකි. ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා ඇත්තේ ඉතා වේගයෙන් මාරු වෙමිනි. මාරු වෙමින් පැවතීමේ වේගය නිසා අපට එම චලන චිත්‍ර එකක් වශයෙන් පෙනේ. "එසවීම" නැමැති අවස්ථාවට ඇතුළත් එක් එසවීමකට පසුව තව එසවීමක්දැයි වශයෙන් පියවරෙන් පියවර සම්බන්ධ වීමෙන් දර්ශනය වන්නේත් එම ස්වභාවයමය. ඉතාමත් සමීප වී සාවධානව බැලුවහොත් මෙහි දක්වෙනවාට වඩා වැඩි විස්තර දැනගත හැකි වනු ඇත. සමාධිය නියම ලෙසට පහළ වුවහොත් බොහෝ විස්තර දත හැකිය. අතීත රූප නැති වී අලුත් රූප සම්බන්ධ වී එන ආකාරයත් පෙනෙනු ඇත.

සම්බන්ධ වන මාර්ග අංග හා දුරු වී යන දුර්මත

එක සාර්ථක මොහොතකදී **පඤ්චංගික මග** නැමැති මාර්ග අංග පහ සම්බන්ධව පවතින්නේය. සම්බන්ධ වන ආකාරය නම්, තමා සිටගෙන සිටිමින් පාදය මුලින් නැවීමේ තැන පටන් අවසානයට යන තෙක්ම එසවීමේ ක්‍රියාව මත මෙනෙහි කරන සිත ක්ෂනයෙන් ගමන් කරවමින් නිසි අවධානය පැවැත්වීමයි. එම චෛතසිකය නම් සම්මා වායාම මාර්ග අංගයයි. එසවීමේ ක්‍රියාව අත් නොහැර අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරගෙන යන විට සම්මා සති මාර්ග අංගය සම්බන්ධ වන්නේය. නොසැලී මෙනෙහි කරමින්ම ගමන් කිරීමේදී සිත අරමුණ විනිවිද යෑම අරමුණෙහි ළංව ස්ථිරව පිහිටීම සම්මා සමාධි මාර්ග අංගය නම්. මාර්ග අංග තුනක් ඒ අනුව මෙතෙක් සම්බන්ධ වී ඇත.

එම අංග තුන සම්බන්ධ වීම නිසා සිත කෙළෙස් නොපිළිගෙන බැහැර ලයි. සිතට කෙළෙස් ඇද ගැනීමට ඉඩ නොදෙනසේ ආරක්ෂව සැළසේ. සිත අසංවර නොවන ලෙසටත්, අයාලේ නොයන ලෙසටත්, චිත්ත පීඩා ඇති නොවන ආකාරයටත් ශාන්තව සහ තැන්පත්ව පිහිටයි. මෙම අවස්ථාවෙහි සිතක මතුවීමට ඉඩ ඇති කෙළෙස් සන්සිඳී නිවී යන්නේ ය.

තව දුරටත් අරමුණ හා මෙනෙහි කරන විට සිත මූණට මූණ ලා සිටින ලෙසට යොමුව ලබාදෙන සම්මා සංකප්ප මාර්ග අංගයද සම්බන්ධව පවතින්නේය. එසවීමේ චේතනාව පියවරෙන් පියවර සහ අදියරෙන් අදියර සමපාත වෙමින් එල්ල වන තාක් වඩාත් හොඳින් අවබෝධය ලබා දෙන සම්මා දිට්ඨි මාර්ග අංගය එක් වන්නේය. පඤ්ඤා ස්කන්ධයට සම්බන්ධ මාර්ග අංග දෙක මෙලෙස එකටම සම්බන්ධ වී පහළ වන්නේය. එම පඤ්ඤා මාර්ග අංගයත් සම්බන්ධ වී එන්නේ නම් කෙළෙස් සියල්ල ගැලවී යන්නේය. පියවරෙන් පියවර වෙන් වෙන් වී ප්‍රකට වන්නේ නම් ලබාගත හැකි ආනිශංසද ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙමින් ලැබෙනු ඇත.

විශේෂයෙන් උනන්දු වී අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරන්නේ නම්, සිත පිරිසිදුව පවිත්‍රව පවතින්නේය. මෙනෙහි කරන අරමුණ මත සිත ස්ථිර වී පවතින විට "නාම" සම්බන්ධතා හා "රූප" සම්බන්ධතා වෙන්

වෙන් වශයෙන් ප්‍රකටව වැටහී යනු ඇත. රූප සහ නාම වෙන් වෙන්ව වැටහී යන්නේ නම් "**අත්ත දිට්ඨිය**" ගැලවී යන්නේය. හේතු ඵල සම්බන්ධතා දැනගැනීම හා සමගම සැක සහ විතර්ක දුරු වී යන අතර, අනිත්‍යය වැටහෙන විට නිත්‍ය සංඥුව හෙවත් නිත්‍ය ලෙස දැඩිව ගැනීම දුරු වී යන්නේය. සියලු ස්වරූප බොඳව ගොස් අවසානයේ බිඳිබිඳී විනාශ වී යනු දකිමින් සිටින්නේ නම් "**සුබ**" යැයි ගන්නා වූ වැරදි සංඥුව දුරු වී යන්නේය. කැපී පෙනෙන ආකාරයෙන් ඇති සැටිය දකින්නේ නම් වැරදි දිට්ඨී සියල්ල දුරු වී යනු ඇත. මේ ආකාරයට විවිධ ආනිශංස එකින් එක ලැබෙන අතර, ඒවා ඉතා වැදගත් බැවින් වඩාත් තහවුරු ලෙස සාවධානව මෙනෙහි කරන ලෙසට කරුණාවෙන් අනුශාසනා කරන්නෙමු.

මේ ආකාරයට රූප - නාම සහ හේතුඵල සම්බන්ධතාව මත අනිත්‍යතාව වඩාත් හොඳින් වැටහී යන විට සිතේ මානය දුරු වී යන්නේය. එවිට දුක්ඛ ස්වරූපය වැටහෙන බැවින් තණ්හා ආසාද තුරන් වනු ඇත. ධර්ම ස්වභාවය තත්ත්වාකාරයෙන් දකින්නේ, දිට්ඨී සියල්ල දුරින් දුරු වන්නේය. මේ ආකාරයට මාන තණ්හා දිට්ඨී යන ධර්ම දුරු වන්නේය. එසේම දුරු කළ යුත්තේය.

මෙම ධර්මතා තුනම පාලි 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 නොවැඩෙන්නේය. සංසාරය කෙටි වී හැකිළී යන්නේය. ප්‍රපඤ්ච ධර්ම එක පහරින්ම කෙටි වී හැකිළී යනු පිණිස කටයුතු කළහොත් ආනිශංසද ඒ ආකාරයෙන්ම ලැබෙන්නේ ය. එසවීමේ ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් විස්තර මෙපමණකින් ප්‍රමාණවත් ය. තමතමන් විසින් වීර්යය කර බලනුයේ නම් දැනගත හැකිවනු ඇත.

මීළගට යැවීමේ ක්‍රියාව සම්බන්ධ කොට කරුණු පැහැදිළි කරන්නෙමු. "යවන්නෙමි" යන කටයුත්තෙහිදී යවනු කැමැති සිත නාමයයි. යැවීම ක්‍රියාකාරිත්වය රූපයයි. එහිදීද මුල පටන් මැද හරහා අග දක්වා සමාධිමත්ව මෙනෙහි කිරීම අවශ්‍යය. සමාධිමත්ව මෙනෙහි කරන්නේ නම්, යැවීමට කැමැති සිත පියවරෙන් පියවර

හේතු ධර්ම වශයෙන්ද වැටහී යන්නේය. යැවීමේ රූප එකින් එක තල්ලු වෙන සැටි සහ බලය යෙදෙන සැටි අවබෝධ වනු ඇත. වෙනත් විදියකට කියතොත් හේතු ඵල ධර්ම අවබෝධ වන්නේය.

ඊළඟට, කලින් තිබුණු දෙයක් නැති වී ගොස් අලුත් දෙයක් සම්බන්ධ වන ආකාරයද පෙළන ස්වරූපයද ඒ ඒ ධර්මයන්ම තමාගේ රූපය අනුව පවතින ආකාරයද වැටහී යනු ඇත. ඒ ආකාරයටම පාදය බිම තබන අවස්ථාවලදී, එතෙක් බිම නොතැබූ පාදය සැහැල්ලු වීමට පටන්ගත් තැන් පටන් පොළොව මත තැන්පත් වන තෙක් සාවධාන උත්සාහයකින් හා නිවැරදි එල්ලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම්, වරෙක බර වෙමිනුත් වරෙක මෘදු වෙමිනුත් පහත් වන ආකාර ආදිය හොඳින් වැටහී යනු ඇත. බිම හා ගැටෙන වැදෙන අවස්ථාවෙහි නාම එකින් එක සහ රූප එකින් එක වශයෙන්ද සමාන ආකාරයට වැටහී යනු ඇත. මේ අනුව ඉහතදී විස්තර කළ ආකාරයට සක්මනේදී ලැබිය හැකි ආනිශංස බොහෝය.

මෙසේ පුරුදු කරන යෝගාවචරයා සක්මනේදී ලබාගන්නා සමාධිය ස්ථිරය, ශක්තියෙන් හා කල් පැවැත්මෙන් යුක්තය.

සති, සමාධි දෙක දියුණු කිරීම මුලදී දුෂ්කර කාර්ය සේද නොවුවමනා වැඩ සේද වැටහෙන්නට පුළුවන. එය එපා වන්නට පුළුවන. මෙය කල් ඇතිවම තේරුම්ගෙන එහි නොකඩව යෙදීමට තදින් ඉටාගත යුතුයි. යෝගාවචරයාගේ දියුණුව නම් සති - සමාධි දෙකේ දියුණුව බව විශේෂයෙන් සලකාගත යුතුය. මුලදී සතිය ගැන උනන්දුවෙන් වැඩ කරන විට, සිතට සතිය යොදා ලීමට මහන්සි ගන්නා විට, නොදැනීම වාගේ එය සිතට අල්ලන සැටි දැනෙන්නට පටන්ගනියි. පුරුදු වන විට කිසි දුෂ්කරතාවක් නැතිව එය කළ හැකි වෙයි. එය සිතට මැනවින් ගැළපී යන වැඩක් වශයෙන් දැනෙන්නට පටන්ගනියි. අන්තිමේදී සතිය යෙදීමට කිසිදු උත්සාහයක් නැතිව කළ හැකි තත්ත්වයට පැමිණෙන්නේය. එපමණක් නොව, ඒ දියුණුවට ගිය සතිය, සමාධියද සපුරා ලන සැටි දැනෙයි. සතිය මැනවින් දියුණු වී යන විට සමාධියද එම සන්තානයේ නොදැනීම වැඩෙයි. මෙහි ලා අඛණ්ඩ වූ උත්සාහය ප්‍රයෝජනවත් වන සැටි සලකන්න. සතිය

අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට නම් තමන්ගේ ඉරියව් පැවතුම් මෙන්ම ඒවා අතර කොටස් ගැනද සලකා බලන්න.

ඉරියව් හතරක් ඇත. පර්යංක භාවනාවේදී සිත තැන්පත් වෙයි. ඇතැමුන් එයින් නැගී සිටින විට ඒ තැන්පත්කම නැති වේ. සතියත් නැත. සමාධියත් නැත. නැගී සිට සක්මනට බසින විට නැගී සිටීමේදී තිබූ තැන්පත්කම එහිදී නැත. සතියත් සමාධියත් දෙකම නැත. මෙසේ මේ අඛණ්ඩ නොවූ වැඩ පිළිවෙළ නිසා හැමදම භාවනා කරයි. හැමදම එක තැනම ගත කරයි.

මේ මහා බරපතළ පාඩුව මගහරවාගැනීමට නම් හැම ඉරියාපථ සන්ධියක් ගැනම සිත් යොමු කළ යුතුය. සක්මන් ඉරියාපථය මැනවින් සිතේ සමාධි බලය සලසා ලන වස්ථාවකි. එහිදී බොහෝදෙනාට සමාධි ගුණය වැඩෙයි. එහිදී පහළ කරගත් සමාධියත් සතිබලයත් නොනවත්වාම, හිඳ ගැනීමේදී සමාධියෙන් යුතුවම "හිඳගැනීමට හිතෙනවා, හිඳගැනීමට හිතෙනවා" යි එය මෙනෙහි කරනු. මෙනෙහි කර නැවත "හිඳගන්නවා, හිඳගන්නවා" යි මෙනෙහි කොට පළමු තිබු සතිය, පළමු තිබූ සමාධිය යන දෙකින් යුතුව හිඳ ගැනීම කළ යුතුය. එය කඩා බිඳ නොදමා පර්යංක භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මෙසේ ඉරියාපථ සන්ධිවලදී සිතත් ක්‍රියාවත් යන දෙකම මෙනෙහි කොට ඒ ඒ ක්‍රියා කරන විට සතියත් සමාධියත් නොපිරිහෙළා පවත්වාගෙන යා හැකි වග කල්පනාවට ගත යුතුය.

සතිය නොකඩව ගෙන යාමට මහන්සි ගැනීමේදී එය පැහැරහැරීමේ ආදීනව හා එය වැඩීමේ ආනිශංසත් මැනවින් සැලකිය යුතුය. සතිය දියුණු කිරීම යනු අප්‍රමාදය දියුණු කිරීමයි. එය හැම කුසලයකටම උපකාරකයි. සතිය පිරිහීම යනු ප්‍රමාදය දියුණු වීමයි. එය හැම අකුසලයකටම මාර්ගයකි. මෙසේ සලකා සිතින් තදින් අධිෂ්ඨාන කොට සතිය දියුණු කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. සතිය දියුණුවට පත් වීමෙන් සමාධිය දියුණුවට පත් වෙයි. සති සමාධි දෙක වැඩීම භාවනාවේ දියුණුව බව සලකන්න. "**සතිමතො සදා භද්‍රං සතිමා සුඛ මෙදතී**" (සතිය ඇත්තාට හැම කල්හිම යහපතය. සතිය ඇති තැනැත්තේ සැපයෙන් වැඩේ) යන බුදු වදන නිතර සිතේ තබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

සක්මන් භාවනාව හොඳින් ඒත්තුගැනීම සඳහා බුරුම - ජාතික අති පූජ්‍ය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිතාභිවංශ හිමියන්ගේ “IN THIS VERY LIFF” නම් ග්‍රන්ථයෙන් උපුටාගත් 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 පරිච්ඡේද දවස පුරාම එකකට පසුව එකක් සිටින සේ වෙනස් කිරීම භාවනා අභ්‍යාසයකදී කෙරෙන සාමාන්‍ය වැඩ පිළිවෙළයි.

2. **එක සක්මන් භාවනා කාලපරිච්ඡේදයක් කෙතරම් කාලයක් දක්වා දීර්ඝ විය යුතුද?**

මේ සඳහා පිළිගත් සම්මත කාල සීමාව පැයක් වන නමුත් විනාඩි හතළිස්පහක් වුවද යොදගත හැකිය.

3. **සාමාන්‍ය සක්මන් භාවනාව සඳහා භාවනානුයෝගීන් විසින් තෝරාගත යුතු සක්මන් මාර්ගය කෙතරම් දික් විය යුතුද?**

සාමාන්‍ය සක්මන සඳහා අඩි 30-40 (9-12m) ක් පමණ දිග පටු මගක් තෝරා ගෙන එහි ඉදිරියටත් ආපස්සටත් හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන්න.

4. **දෛනික ජීවිතයේදී සක්මන් භාවනාව අපට කවරාකාරයකින් උපකාරී වේද?**

පර්යංකයට පෙර මිනිත්තු දහයක් පමණ කෙටි කාලයක් හෝ සක්මනේ යෙදීම පර්යංකයේදී සිත ඉක්මනට ඒකාග්‍රතාවට පැමිණීම සඳහා උපකාරී වේ.

මෙම වාසියට අමතරව සක්මන් භාවනාවේදී වැඩෙන්නා වූ සතිමත් බව එදිනෙද කටයුතුවලදී තැනින් තැනකට යෑමේදී අප සියල්ලන්ටම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

5. සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමෙන් කවර අන්දමේ චෛතසික ගුණාංග වර්ධනය වේද?

සතියේ සමබරතාවත් ඉතා නිවැරදි බවත් සක්මන් භාවනාවේදී වර්ධනය වනවාට අමතරව සමාධිය පවත්වාගෙන යාමේ කාලයත් වර්ධනය වේ.

6. සක්මනේ යෙදෙමින් කිසිවකුටත් ධර්මයේ ගැඹුරු පැත්ත නිරීක්ෂණ කළ හැකි වේද?

ඕනෑම අයෙකුට සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන අතරතුර ධර්මයේ ඉතා ගැඹුරු තැන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිවා පමණක් නොව අවබෝධ ඥාන පවා ලබාගත හැකිය.

7. යෝගියකු පර්යංකයේ හිඳගැනීමට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නො යෙදිමෙන් කිසියම් අනර්ථයක් හෝ අවාසියක් සිදු වේද?

පර්යංකයට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නොයෙදෙන යෝගියා බැටරිය දුර්වල මොටෝරියකට සම කළ හැකි ය. ඔහුට හෝ ඇයට පර්යංකයේදී සතිය නමැති එන්ජිම (යන්ත්‍රය) පණ ගැන්වීම දුෂ්කර වනු ඇත.

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

සක්මන් භාවනාවට ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙළ අවධානයට යොමු කිරීමයි.

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

සාමාන්‍යයෙන් වේගයෙන් සක්මන් කරන විටක දෙපාවල චලනය සම්බන්ධයෙන් වම - දකුණ, වම -දකුණ වශයෙන් සිතින් සනිටුහන් කරගන්න. (ඒ අවස්ථාවේ) ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව දැනෙන දැනීම් (විඳීම්) අනුව යමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පවත්වාගෙන යන්න.

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

ඔබ හෙමින් සක්මන් කරන අවස්ථාවක නම් එක් එක් පාදයේ එසවීම, යැවීම හා තැබීම කෙරෙහි සැලකිල්ල යොමු කර ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න.

11. සෙමින් සක්මන් කළත් වේගයෙන් සක්මන් කළත් අවධානය නිරන්තරයෙන් රඳවාගැනීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ කුමක් කෙරෙහිද?

කවර අන්දමේ සක්මනකදී වුවද ඔබට වැටහෙන ඇවිදීම සම්බන්ධ දැනීම් හෝ විඳීම් කෙරෙහිම ඔබේ සිත රඳවාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු

12. සක්මන් මළුව කෙළවර නතර වීමෙන් පසු කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ සක්මන් කෙළවර නතර වීමෙන් පසු සිදු වන ක්‍රියාදාමයන් වන නැවතීම, ආපසු හැරීම, සක්මන නැවත ඇරඹීම ආදියේදී චේතනාව යොදන දෙය අනුව මෙනෙහි කරන්න.

13. සක්මන් කරන විට දෙපා දෙස බැලිය යුතුද?

සක්මන් මග ඇති වන කිසියම් අවහිරතාවක් නිසා පා දෙස බැලීමට අවශ්‍ය වුවහොත් මිස, දැනීම් පිළිබඳ සතිමත් වීමට උත්සාහ දරන අවස්ථාවකදී පා දෙස බැලීමෙන් එහි රූපය සිතෙහි රඳවා ගැනීම නිෂ්ප්‍රයෝජන ය. අවධානය යොමු විය යුත්තේ සිතට දැනෙන දේට මිස දැකීම විෂයෙහි නොවේ.

14. සක්මනේදී ඇති වන දැනීමම මුල් කොට සක්මන් කිරීමේදී යමකුට කුමක් අනාවරණය කරගත හැකිද?

ඉන්ද්‍රිය ගෝචර භෞතික අරමුණු වන, සිරුරේ ඇති වන සැහැල්ලුව, පොපියෑම, ශීත, උෂ්ණ, වැනි දේවල ඇති සැටිය, ස්වරූපය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වූ විට එය බොහෝදෙනකුට චිත්තාකර්ෂණීය නවතම සොයාගැනීමක් වනවා ඇත.

15. සාමාන්‍යයෙන් සක්මන කෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුද?

පා එසවීම, ගෙන යාම, තැබීම වශයෙන් අපි සක්මන පැහැදිලි චලන තුනකට බෙදා වෙන් කර ඇත්තෙමු.

16. සක්මනේදී නියත ලෙස සියුම්ව අවබෝධය පවත්වාගත හැක්කේ කවරාකාරයෙන්ද?

සියුම් ලෙස අවබෝධය ලැබීම සඳහා, පාදයේ චලන පැහැදිලිව අවස්ථා තුනකට වෙන් කොට, ඒ සෑම චලනයකම ආරම්භයේදී එය මෙනෙහි කරමින් සතිය පැහැදිලිව හා බලවත්ව අවසානය දක්වාම පවත්වාගත යුතු බවට ස්ථිර විය යුතුය. පුංචි නමුත්, සිත තබාගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ නැමීමාදී අවස්ථා මුල පටන්ම මෙනෙහි කළ යුතු බවයි.

17. අපේ පොත පත දැනුම් මේ භාවනා කෘත්‍යයේදී වැදගත්වේද?

අපි එසවීම සලකා බලමු. අපි එහි ලෝක සම්මත ව්‍යවහාර සංකල්ප නාමය දන්නෙමු. නමුත් භාවනා කෘත්‍යයකදී එම දැනුම හෝ එම සංකල්ප විනිවිද ගොස් එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළෙහි සම්පූර්ණ සත්‍ය ස්වරූපය වටහාගත යුතුය. පාදය එසවීමට සිතුණ මොහොතේ පටන්ගෙන පහළ වන විවිධ විඳීම් මතම සම්බන්ධ සත්‍ය වූ පිළිවෙළ අඛණ්ඩව වටහාගත යුතුය.

18. එසවීම දැනගැනීම පිළිබඳ අපගේ පරිශ්‍රමය අධිකතර නම් හෝ එසේ නොමැතිව ඉතා දුර්වල නම් කුමක් සිදු වේදැයි පහදන්න.

පාදය එසවීම පිළිබඳව සතිය පිහිටුවා ලීමේ 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 බර වේ නම් කුමක් සිදු වන්නේ දැයි පහදන්න.

අපගේ උත්සාහය සමතුලිත කිරීම, නියත හා නිවැරදි මනසිකාරයට උපකාරී වේ. අපගේ පරිශ්‍රමය තුලනය වූ විට හා අපගේ ඉලක්කය නියත වූ විට අවධානය ස්ථිරවම අරමුණු මත තහවුරු වේ.

20. සමාධිය වර්ධනය වීමට කිනම් මානසික සාධක සම්බන්ධ විය යුතුද?

ඒකාග්‍රතාව හෙවත් සමාධිය වර්ධනය වන්නේ වීර්යය, නිරවද්‍යතාව හා සතිය යන කරුණු තුනම 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 වන්නේ සංඥව පැතිරී යාමෙන් හෝ විසිරී යාමෙන් වැළකී එහිම ගැලීමයි.

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

මෙම එසවීමේ ක්‍රියාවලියට ළං ළංව බලන විට අපට දකගත හැකි දේ, පාර හරහා ඇදී යන කුහුඹු රැළකට සමාන කොට පෙන්වා දිය හැකිය. කුහුඹු පේළිය දෙස ඈත සිට බලන විට නිශ්චල දෙයක් ලෙසට පෙනී ගියත් ළං වී බලන විට එය සෙලවෙන බවත් චංචල බවත් වැටහෙනවා ඇත.

23. මෙම කුහුඹු පේළිය දෙස තව දුරටත් ළං වී බලන්නකුට දකගත හැකි වන්නේ කුමක්ද?

තව තවත් ළං වී බලන කල්හි අපට කුහුඹු පේළිය තනි තනි කුහුඹුවන් වශයෙන් කැඩී යනවාත්, එය තනි පේළියක්ය යන හැඟීම් හුදෙක් මායාවක් පමණක් බවත් වැටහෙනවා ඇත. තනි පේළියක් ලෙස අපට පෙනුණ කුහුඹු සමූහය දන් එකා පසුපස එකා බැගින් යන කුහුඹින් රැළක් බව සත්‍ය වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වේ.

24. විපස්සනා ඥනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද?

විපස්සනා ඤාණය වූකලී මානසික සාධකයකි. චෛතසිකයකි. උදහරණයකින් 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 තරමටම එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළහි සත්‍ය ස්වරූපයද ඔහුට දකගත හැකි වෙයි.

මෙතෙක් දැක්වූ කරුණු ගෞරවයෙන් හා සැලකිල්ලෙන් යුක්තව උගෙන මෙනෙහි කොට, උපදෙස්වලට අනුව භාවනා කරමින් සක්මන් ආනිශංසද ලබාගැනීමට හැකියාව ලබාගත යුතුය. එසවීමේදී, යැවීමේදී සහ තැබීමේදී ප්‍රකට වන නාම රූප ධර්ම හේතුඵල සම්බන්ධතා අනුව වටහාගනිමින් ඊට අදාළව ත්‍රිලක්ෂණය (අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම) වටහාගත් අවසන, රූපනාම සංසිඳී දිට්ඨධම්ම වේදනීය වශයෙන් නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකි වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණ වේවා!

සැනසීම උදා වේවා!

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය - 14 වන දේශනය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"පුනච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති, ඨිතො වා ඨිතොම්හීති පජානාති, නිසින්නො වා නිසින්නොම්හීති පජානාති, සයානො වා සයානොම්හීති පජානාති. යථා යථාවා කායස්ස පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාතී'ති."

සාධු! සාධු! සාධු!

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි. අපි වස් කාලය පුරාම **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** කියන ඉතාම වටිනා, භාවනා ජීවිතයට බොහෝ වටිනා සූත්‍රය තමයි ඉදිරිපත් කරගත්තෙ. ඒ අනුව කරගෙන යන මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ අද අපි අවස්ථා දහතුනක් පහු කරලා දහතරවෙනි පැයටයි පැමිණිලා තියෙන්නෙ.

අපි ගිය වතාවෙ සිහිපත් කරගත්තේ සතිපට්ඨාන භාවනාවට ප්‍රවේශය වන ආනාපාන භාවනාව සම්බන්ධ පුරුකක්. ඒකෙ අවසාන කොටසෙදි ඉතාමත් පුළුල් ක්ෂේත්‍රයකට විවෘත කිරීමක්, ආරාධනාවක්, සමාරාධනාවක් සහිතවයි ආනාපාන මුල්ම පර්වයත් හමාර වෙන්නෙ. වෙන විදිහකට කියනව නම් මේ කය - කයෙහිත් ඇත්තා වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය, වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව මුල් කරගෙන පටන්ගන්නා වූ, ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධව පවතින්නා වූ ආනාපාන සති භාවනාව අවසානයේදී ඒ මාර්ගයේ තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික සම්පූර්ණ ලෝකයත් බාහිර සම්පූර්ණ ලෝකයත් ඇති වෙමින් පවතින ලෝකයත් නැති වෙමින් පවතින ලෝකයත් ආදී වශයෙන්, කාලය වශයෙනුත් අවකාශය වශයෙනුත් පුළුල් භාවයකට පොදු භාවයකට පත් කරමින් සමාලෝචනයකින් තමයි ආනාපාන පර්වය අවසාන කරන්නෙ. ඒකෙන් පේනවා මේ ඒක රේඛීය, දම්වැල් පුරුක් වාගෙ එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙන්ට ඉදිරිපත් කිරීමට ගන්න උත්සාහයක් මෙතන තිබුණත් හැම සන්ධි ස්ථානයකදීම බොහෝම පළල් භාවයක්, ගැඹුරක්

කියන මේ දෙකටම ඉඩ තියාගෙන යන දේශනා විලාසයක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ තියෙන්නෙ.

ඊට වැඩිය වෙනස්ව රේඛීය සම්බන්ධතාව, එහෙම නැත්නම් පුරුකෙන් පුරුක සම්බන්ධ කරන ස්වභාවය දක්වන සූත්‍ර, ඒකට සාපේක්ෂකව සූත්‍ර පිටකයේ කොච්චරවත් අපිට දකින්නට ලැබෙනවා. ආනාපානසති සූත්‍රය ගත්තහම ඒකෙ තියෙන්නෙ ආනාපාන සතිය දිගටෝම දිගට ගෙනියන හැටි. **ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, කිම්බිල සූත්‍රය** ආදී සූත්‍රවල ආනාපාන සතිය දිගට වඩන හැටි විස්තර වශයෙන් පෙන්වනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපාන සතිය දිගට පෙන්වන ක්‍රමය එක ආකාරයකට පිඩු කරලා, අවසාන සමාලෝචනයේදී අනෙකුත් සූත්‍රවලින් ඉගෙනගන්නා කොටස් මේකට සම්බන්ධ කරලා දැනගැනීමකට ඉඩ ප්‍රස්තාව සලසලා දෙනවා. ඒ කරලා ඉවර වෙලා, වෙන විදියකට කියනව නම් මේ ආනාපාන කොටස හඳුන්වාදුන්නට පස්සෙ, අද අපි මේ ඉදිරිපත් කරගත්ත සතර ඉරියව්ව පිළිබඳව දේශනාව ආරම්භ කරනවා. ඒ දේශනාව ආරම්භයේදී **"පුනච පරං භික්ඛවෙ"** කියලයි ආරම්භක පාඨය "නැවතද මහණෙනි, තවත් භාවනාවක් කියමි" කියලා ආනාපාන සතිය හඳුන්වා දීලා, සෑහෙන දුරකට ඉදිරිපත් කරලා ඒ මතු මත්තේ කිය යුතු, නමුත් මෙතන නොකියවෙන කොටස් රාශියකට ඉඩ ප්‍රස්තාව තියලා දැන් යනවා ඉරියාපථ භාවනාවට.

මේ විදියට බලනකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙතුවක් කල් ආනාපානයෙ ඉදිරිපත් කරපු කොටස සමථ භාවනාවට අදාළ කොටසක්ය කියන එක දැනට භාවනා ලෝකයේ වාද විවාදවලින් තොරයි. හැම කෙනෙක්ම පිළිගන්නවා ආනාපානයේ **"සතොව අස්සසති - සතොව පස්සති"**, ඊගාවට **"දීඝං වා අස්සසන්තො - දීඝං වා පස්සසන්තො"** ; **"රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං වා පස්සසන්තො"** ; **"සබ්බකාය පටිසංවෙදී"** ; ඊගාවට **"පස්සම්භයං කාය සඞ්ඛාරං"** කියන මේ සතර පෙළ, මට්ටම් හතර, ආනාපානය සම්බන්ධ කරගෙන සමථ භාවනාව විස්තර කරන ගතියක් තියෙනව. ඊගාවට මේ අද අපි මාතෘකා කරගෙන ඉදිරිපත් කරගන්නට බලාපොරොත්තු වෙන කොටස සමථය පැත්තට නොගැළපෙනවා නෙවෙයි. නමුත්

බොහෝමත්ම ඉක්මනට විපස්සනා පැත්තට ආරාධනාවක් තියෙන්නෙ. ඒ සූත්‍රය කියවනකොටත් විස්තර අහනකොටත් ඒක වැටහෙනවා. ඒ වාගෙම තමයි අටුවා විස්තරය ගත්තම සාමාන්‍ය සූත්‍රයෙ ඉදිරිපත් කරනවාටත් වඩා වේගයකින් බොහෝම ඉක්මනට විපස්සනාව දිහාට අටුවා විවරණය යොමු වෙනවා.

ඒක නිසා අපි ගිය පාර දේශනාවෙ අවසානයේ සඳහන් කරගත්ත විදිහට, වර්තමාන යුගයේ භාවනා ලෝකයේ ආචාරීන් වහන්සේලා වශයෙන් හැසිරෙන කටයුතු කරන ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගෙත් ප්‍රභේද දෙකක් තියෙනවා. හොඳ හැදෙන සාසනයක ඒක හැටි. එකක් ඉතාමත්ම කෙටි ක්‍රමයට කැමතියි. **සංඛේප රුචි** කියලා මේක සඳහන් කරනවා. ශිෂ්‍යයන්ට ගැළපෙන තාලෙට ප්‍රඥාගෝචර කෙටි ක්‍රම ඉදිරිපත් කරන, ඒකට කැමති එවැනි ශිෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රිය මනාප බව දිනාගන්න ගුරුවරු කොටස තමයි ඒ. තව කොටසක් ඉන්නවා **විත්ථාර රුචි** කියලා - ඉතාමත්ම සවිස්තර පුංචි පුංචි සෑම කොටසක්ම විස්තර කරමින් සියල්ල දත යුතුයි, **"සබ්බෙ සබ්බං", "සබ්බං සබ්බං"** කියන පැත්තට සියල්ල දත යුතුයි කියන පැත්තෙන් විස්තර කරනවා.

මෙන්න මේ කොට්ඨාශ දෙක තුළ, ගුරුවරු අතර කෝක වෙතත් ආධුනික ශිෂ්‍යයන් අතර ලොකු ප්‍රශ්න පැන නගිනවා. සංඛේප රුචි ඇත්තන්ට තියෙන්නෙ ලොකු ආරාධනාවක් අදම පටන්ගන්න, දැන්ම පටන්ගන්න, ඔය ඉඩ තියන අවස්ථාවෙ පටන් අරගන්න කියලා ඒක පිළිබඳව ලොකු සංවේග ඥාණ ඇති සංසාර භය ඇති ඇත්තන්ට වහා ආරාධනාවක් කරනවා දිරිගන්වනසුලු ලෙස. විත්ථාර රුචි ඇත්තෝ යෝගාවචරයන්ගේ සුදුසුකම් බලලා සාමාන්‍ය පාරමිතා පිරීම් වගේ දේවලට, සමථය වැඩීම් වගේ දේවලට පුංචි පුංචි යෝගාවචරයින්ගේ ගති ලකුණු, වත් පිළිවෙත් ආදී සංවර සීල හුඟාක් ගරු කරලා සලකලා ඒ ඇත්තන් පුහුණු කරමින් යන ගමනකුත් තියෙනවා. ඒක නිසා ඒ වාගෙ හුඟාක් විස්තර සහිතව ශීලයටත් විනයටත් සෑහෙන තැනක් දීගෙන යන ඇත්තෝ මෙන්න මේ වගේ ස්ථානවල ඉන්න ශිෂ්‍යයින්, කෙටි ක්‍රමය ඉක්මන් ක්‍රමය පුරුදු කරන ඇත්තන් දිහා වපර ඇහැකින් බලන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේ

තමයි අර කෙටි ක්‍රමය ඉතාම ඉක්මනින් සමාධි ප්‍රඥා කොටසට යනවා. ශීලය ගැන විනය ගැන වැඩිය අවුස්ස අවුස්ස ඉන්නෙ නැතුව, සමාධියෙන් ප්‍රඥාවෙන් ඉක්මනට යන ඒ ඇත්තොත් අර හුඟාක්ම මූලික සුදුසුකම් හොයමින් ගත කරන ඇත්තන් දිහා අවඥාවෙන් බලන ගතියක් තියෙනවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මේ ප්‍රශ්නයට උත්තරයක් නොසපයන සුලුයි. ඒ මොකද? ආනාපානසති සූත්‍රය වාගේ ආනාපානය හොඳට විස්තර කරලා දෙන එවුවයෙදී ඇත්තටම ඕනැ තරම් නිදහසට කරුණු, ඕනැ තරම් නිදර්ශන පෙන්නනවා විස්තාර රුචි ඇත්තන්ට. සතිපට්ඨාන භාවනාව වශයෙන් ගන්නකොට ආනාපාන සතිය පිළිබඳව කෙටි හැඳින්වීමකට පස්සෙ සෘජුවම විපස්සනාවට බැසගැනීම නිසා සංඛෙප රුචි අදහස් ඇත්තා වූ ගුරුවරුන්ටත් ශිෂ්‍යයන්ටත් මේකෙන් සැහෙන්න ධෛර්‍යය, සාක්ෂි ලැබෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඒක නිසා අපිට සාමාන්‍යයෙන් වාදෙකට නොගොස් ආස්තික වශයෙන් මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න තියෙන්නෙ භාවනාවට බැසගත්ත මුල් කාලෙ මේ වාගෙ කළු සුදු වෙනසක් මේකෙ තිබුණට භාවනාවෙ ඉස්සරහට යනකොට මේ දෙක අතර තියෙන වෙනස හුඟාක් අඩුයි. ඉහළට යනකොට යනකොට දෙකේම කරන්න හදන්නෙ එකම සම්‍යක් පිරිසිදු අදහසක්. නමුත් ඒ ඇතුල් වෙන දොරටු දෙක දෙපැත්තෙන් තියන නිසා පේන්න තියෙන්නෙ හාත්පස වෙනසක්. ඒක නිසා සමථය විපස්සනාවට, විපස්සනාව සමථයට ගත්තහම හාත්පස වෙනස් දෙකක් නොවේ. ඉහළට යනකොට යනකොට එකිනෙකට අන්‍යොන්‍ය වශයෙන් උදව් කරන උපකාර කරන ක්‍රම දෙකක්.

ලංකාවෙ ප්‍රසිද්ධව මේ සඳහා පාවිච්චි කරන නිදර්ශනය තමයි ශ්‍රී පාද කන්ද නගින්න පාරවල් දෙකක් තියෙනව. මේ පාරවල් දෙක දෙපැත්තෙන් ඇවිල්ලා ශ්‍රීපාද පද්මයට යොමු වෙලා තියෙනවා. ඒක නිසා තැන්නෙ සානුවෙ ගමන් කරන ඇත්තෝ ශ්‍රීපාදය දිහාට යනකොට දෙපැත්තකින් එන්නෙ. නමුත් ඇවිල්ල ඉහළට යනකොට යනකොට, මහගිරිදඹය හරියට යනකොට දෙගොල්ලොම ශ්‍රීපාදය

දකිමින් සමාන්තරව ඉහළට ගමන් කරන හරියට එනකොට දෙකම ඉවර වෙන්නෙ පද්මෙන්. සිරීපාදෙ මළුවෙන්. එතෙන්ට ගියාම ඔක්කොම එකයි. එතන ඉඳන් පල්ලෙහා බලනකොට පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. ඒ ඉතින් තමන් ඉපදිච්චි ප්‍රදේශයෙ හැටියට ගමන් පහසුකම් දෙකක් තියෙන බව දන්නෙ ඉහළට ගියාට පස්සෙ. නමුත් ඒ දෙකම යොමු කරවන්නෙ එකම තැනට.

ආන්න ඒ මූලික හිත පුළුල්ව මේ ප්‍රශ්නෙ දිහා බලන්නට හොඳ සන්ධිස්ථානයක් තමයි, ආනාපානෙන් පස්සෙ කෙළින්ම හතර ඉරියව්ව පෙන්නන ස්වරූපය. "**පුනච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු, ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති.**" යන්නේ... යන බව දැනගනියි. ඒ කියන්නේ යෑමේ ක්‍රියාව භාවනාවට නංවනවයි කියලයි අපි අද කාලෙ භාෂාවෙන් මේකට කියන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලත් ඉපදිච්ච දවසේ ඉඳලම හුස්ම ගන්න ගතිය නම් තිබුණා. අපි එදා තේරුම් අරගත්තා "පාන" කියන වචනෙ සෑම ප්‍රාණීන්ටම, සංස්කෘතයෙන් "ප්‍රාණ" කිව්වට පාලියෙන් "පාන" කියන වචනෙයි පාවිච්චි කරන්නෙ. ඒක පාලි අටුවාව තෝරන්නෙ "වාතය බොනව" යි කියල, හුස්ම ගන්නවයි කියන අදහසයි. ඒ හුස්ම ගත්තට හැම හුස්මක්ම ආනාපානසති භාවනාවට වැටෙන්නෙ නෑ. ඒ සඳහා විශේෂයෙන්ම මේක භාවනාවක් බව දැනගෙන භාවනාවට නැංවීමක් කෙරුවොත් පමණක් ඒක දිගින් දිගට දිගින් දිගට සංසාරයෙන් ගැලවෙන්නට, එහෙම නැත්නම් පරම නිෂ්ටාවට තුඩුදෙන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නැතුව හුස්ම ගත්තට හුස්ම ගත්ත පමණින් "ආනාපානසතිය" වෙන්නෙ නෑ.

ඒ වාගෙම තමයි ඉපදුණා වූ සත්ත්වයො ඉන්නා බවට ලකුණක් තමයි නලියන ගතිය. එහෙට මෙහෙට යන ගතිය. අපි ඕනෑම ඉතා කුඩා ජීවියෙක්, නැත්නම් ඉතා කුඩා වස්තුවක් අණ්වීක්ෂයක් යටට දලා බලනකොට ඒක පණ තියෙනවද නැද්ද කියලා බලන්නෙ නලියන ගතියෙන්. නලියනව නම් පණ තියෙනවා. ආන්න ඒ සත්ත්වයෙකුට උරුම මූලික ස්වභාවය හැම වේලාවේදීම නිවනට තුඩු දීලා නැති නිසා, නමුත් එයම නිවන සඳහා උපකාර

කරගත හැකි වන ආකාරයක් තමයි සර්‍වඥයන් වහන්සේ මෙතනදී පෙන්නුවේ. යනකොට යන බව දැනගන්නවා.

මේ සඳහා අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝග ජීවිතයක්, භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ජීවිතයක් ගත්තොත්, මේ බණ අහන්න එනවා. බණ අහලා යනවා. පයිඞ්කයට එනවා. පයිඞ්කයෙන් යනවා. පිණ්ඩපාතෙ වඩිනවා. පිණ්ඩපාතෙන් පස්සෙ ආපහු වඩිනවා ආදී වශයෙන් දවස පුරා හුඟාක් ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලිය තියෙනවා. ආන්න ඒ ක්‍රියාවලියේදී ඒක භාවනාවට නැංවෙන ආකාරයක් ගැන යෝගාවචරයට විශේෂයෙන් කල්පනා කරන්නට ආරාධනාවක් තමයි මේකෙ තියෙන්නෙ.

සතිපට්ඨානයේ සර්වඥයන් වහන්සේ මේ විදියට "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන කොටස ආනාපානයට පස්සෙ භාවනාවක් වශයෙන් ගෙනහැර දක්වලා තිබුණත් අපිට හුඟාක් වෙලාවට භාවනා කරනවා කියන චිත්ත රූපයක් එක්ක මැවිලා පේන්නෙ පයිඞ්ක භාවනාව. නමුත් පයිඞ්ක භාවනාව දිගින් දිගට කරනවා කියන එක ආධුනිකයාට එච්චර ලේසි නෑ. ඒ නිසා ආධුනිකයා විශේෂයෙන් මතක තියාගන්න ඕනෑ මේකඃ භාවනාව වශයෙන් අර තියෙන චිත්ත රූපෙට ගැළපෙන තාලෙට කමටහන් දෙනවා කියනකොට පයිඞ්ක භාවනාවට අදාළ කමටහන ඉස්සෙල්ල දෙන බව හැබෑව. නමුත් භාවනාව පටන්ගන්න පහසු නම් සක්මන් භාවනාවෙන්. එන්න ඒකට තමයි මේ "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**", නැත්නම් යන්නේ යන බව දැනගන්නවා කියන එකෙන් දෙර ඇරගන්නෙ. ඒ තරම්ම ආධුනිකයාට සක්මන් භාවනාව බොහොම වැදගත්.

සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව නියම අර්ථකථනයක් හිතේ තියාගත්තෙ නැත්නම් පයිඞ්ක භාවනාව බොහෝම ඉක්මනට අම්හිරි දෙයක් බවට, ඇඹුල් වෙච්ච දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන එක තුළින් හැකි තාක් දුරට සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව ලොකු ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලබාගැනීම සංඛේප රුචි, විපස්සනාවට බර ගුරුවරුන්ගෙත් ශිෂ්‍යයන්ගෙත් විශේෂ කාරණාවක් විශේෂ ගති ලක්ෂණයක් වශයෙන් පෙන්වනවා.

ආනාපාන සතියෙන්ම ගැඹුරුවට සමථය වඩලා සමථය පිළිබඳව ලොකු පරිචයක් ඇති කරගත්ත යෝගාවචරයාට නම් විපස්සනා යෝගාවචරයා තරමටම සක්මනේ වටිනාකම නොසලකා ඉන්නත් පුළුවන්. නොසලකා හිටියාට භාවනාවට බාධා වෙනව අඩු ගතියක් පේන්න තියෙනව. මේ කාරණාව ඒ යෝගාවචරයින් හසුරුවන ඇත්තෝ දැනගත යුතු ඇතුළත කාරණාවක්.

ඒ නිසා සමථ මුල් කරගෙන භාවනා කරන මධ්‍යස්ථානවලත් විපස්සනා මුල් කරගෙන භාවනා කරන මධ්‍යස්ථාවලත් සක්මනට දක්වන ආකල්ප දෙකක් තියෙනව. දෙගොල්ලොම පිළිගන්නවා සක්මන අවශ්‍යයි කියලා. නමුත් හොඳට සමථයක් ඇති කරගත්ත කෙනාට නම් සක්මන අඩුවෙන් තිබුණත් භාවනා ජීවිතයේ මිහිරියාවක් ධර්ම රසයක් ධර්ම ඕජාවක් ළං කරගන්න පුළුවන්. දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයක් තියෙනවා. මෙලෝ වශයෙන්ම සැප ජීවිතයක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඒකට අපි කියනවා සුඛ ප්‍රතිපදාව කියලා. නමුත් විපස්සනාවේදී ආරම්භක සමථයක් නැති නිසා, සමාධියක් නැති නිසා භාවනා ජීවිතය බොහෝමත්ම සිද්ධි බහුලයි. බොහෝම අභියෝගකරයි. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව විශේෂයෙන් වඩනවා.

ආනාපාන සති පර්යංක භාවනාවටත් වඩා සර්වඥ ධර්මයේ ඇති තාක් වූ ගැඹුරු කොටස් බොහෝම ඉක්මනට, යෝගාවචරයා හෝ ගුරුවරයා බලාපොරොත්තු වෙනවටත් වඩා ඉක්මනට ගැඹුරු ධර්ම කරා යෝගාවචරයා ඇදගෙන යන්ට පුළුවන් ශක්තියක් සක්මන් භාවනාවට තියෙනවා. ඒ මොකද, විපස්සනාවෙදි අධික වීර්යයක් අවශ්‍යයි.ආන්න ඒ වීර්යය ඇති කරල දෙනවා පර්යංකයට වඩා සක්මනේදී. එතෙන්දි ඇති වෙන වීර්යය විනාඩි ගානෙන් නෙමෙයි. නමුත් තමන් කොච්චර සංසාර භයකින් යුක්තව කොච්චර කුසලච්ඡන්දයකින් යුක්තව යෙදෙනවද? කරන ලද පාරමිතා උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙනවද? තියනව නම් පර්යංකයට වඩා ඉක්මනින් සක්මනේදී ගැඹුරු ධර්ම පේන්න පටන්ගන්නව. එහෙම තේරුණාම පර්යංකයේදී කරන සමථ භාවනාවට ලොකු ඉදිරි තල්ලුවක්, ලොකු ජවනිකාවෙන් ජවනිකාවට සිද්ධියෙන් සිද්ධියට ඉක්මනට මාරු වෙලා ඉබේට ගෙන යන ගතියක් පර්යංක භාවනාවෙදී වුණත් දැකගන්න

පුළුවන්. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව පිළිබඳ හොඳ ආදර භාවයක්, පිළිගන්නාසුලු ගතියක්, ඇදහිලි ස්වරූපයක් විපස්සනා කරන ඇත්තන්ට, එහෙම නැත්නම් තව විදිහකට කියනව නම්, පූර්ණකාලීනව භාවනාවට හිත නොයොදා තමන් කරන එදිනෙදා කටයුතු අතර භාවනා කරන ගිහි යෝගාවචරයන්ට ලොකු අර්ථයක් තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි පූර්ණකාලීනව එහිම යෙදී සීයට සීයක් ගත කරන ඇත්තන්ට වගේ ඉක්මනට සක්මන අතහරින්නට හම්බ වෙන්නෙත් නැහැ, හුඟකාලයක් සක්මන ආශ්‍රය කරන්න වෙනව. ඒකට හේතුව ගිහි ජීවිතයෙ වරින් වර භාවනාවට ගත කරන ජීවිතයෙ නැවත නැවතත් සමාධිය කැඩෙන්නට ඉඩ තියෙන අවස්ථාව වැඩි නිසා, ඒ සමාධිය නැවත නැවතත් පණ පොවාගන්නට නම් පයඹිකයට වඩා සක්මනෙන් හුඟාක් පිටිවහලක් ලැබීමයි.

ඒක නිසා මේ "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන බුද්ධ වචනයට අටුවාව දක්වලා තියෙන විස්තර බලනකොට ලොකු ආරාධනාවක් පේන්න තියෙනවා, ඉඳගෙන කරන භාවනාව සක්මන් භාවනාවට හැරවීම සම්බන්ධව. "පජානාති" කියන පදය තෝරනකොට කියන්නෙ "විශේෂයෙන් දැනගැනීම." ප්‍රශස්ත විදියට ප්‍රකට විදියට මේක දැනගැනීම. ඉතින් ඒ නිසා කියනවා සාමාන්‍යයෙන් දැන් අපි මෙතනින් නැගිටලා දන් ගෙට යනවා නම්, එහෙම නැත්නම් වෙන ස්ථානයකට යනවා නම්, අපි පටන්ගන්නා තැන ඉඳලා එතනට යනකල් සාමාන්‍ය දැනීමක් කාගෙ නමුත් තියෙනවා. ඒක තිරිසන් සතුන්ගේ පවා තියෙනවා. නමුත් ඒ කියන දැනුම නෙවෙයි මේ භාවනාවට නංවපු ගමනට තියෙන්නෙ. තබන තබන පියවරක් පාසා යනවා කියන, මෙතන ඉඳලා "දන් ගෙට යනවා" කියන මුළු වැඩේ, හැකි තාක් පුංචි පුංචි කොටස්වලට කඩනවා. ඒ පුංචි පුංචි කොටසක් කොටසක් පාසා ඒ ඒ කොටසට හිත යොදවමින් හිත යොදවමින් ගමන් කරන්න පුළුවන් නම්, එතනදී හිත වැඩිපුර යෙදවීමේ භාවනා ක්‍රියාවක ආනිශංස වශයෙන් හිත විසිරෙන ගතිය අඩු වෙනවා. අතීත අනාගත වශයෙන්, වෙන තැන් වශයෙන්, වෙන පුද්ගලයෝ වශයෙන් සිත විසිරීම අඩු වෙලා පයට හිත කයට හිත සීමා කරගන්න පුළුවන් ශක්තියක් වැටහෙනව, වැඩි වැඩියෙන් හිත යොදවපු නිසා, පුරුදු කරපු නිසා.

මේන්න මේකට අටුවාව උනන්දු වෙනවා මේක "**ගොචර සම්පජඤ්ඤය**" කියන්න. තමන්ගේ හිත භාවනා ගෝචරයෙහිමයි. පයඞ්ඨිකයෙන් නැගිට්ටට භාවනාව එතන තියලා යනවා නෙවෙයි. ඊගාවට ඇත්තා වූ මේ ඇවිදින ඉරියව්වට හිත, මනසිකාරය, භාවනා මෙනෙහි කිරීම යොදවනවා නම්, තාමත් අර හුස්ම රැල්ල හෝ පිම්බීම හැකිළීම හෝ කියන පුංචි අරමුණු වෙනුවට මුළු කයම වශයෙන් හිත තාම බැඳිලා. ආන්න ඒ බැඳී ගත කිරීම යාදෙනවා නම්, දිගින් දිගට වැඩි කරනවා නම්, යෝගාවචරයාට ඒ යෙදවුමට ලැබෙන ලාභය තමයි මේ වැඩ පිළිවෙළ ඇතුළේ, යෑම කියන වැඩ පිළිවෙළ ඇතුළේ, අර ඉඳගෙන ඉන්න කරන භාවනාවටත් වඩා හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මානසික ක්‍රියාවලියකුත් කායික ක්‍රියාවලියකුත් කියන වැඩ දෙකක් යන බව. ඒකට හේතුව මොකක්ද? ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉරියව් වෙනසක් ඇත්තෙ නෑ. හුස්මේ හෝ පිම්බීම හැකිළීමේ හිත තියෙන්නෙ. ඒක සමාධියට බරයි. ඒ වෙලාවෙදී වීරිය ක්‍රියා කරනවා අඩුයි. ඒ නිසා හිත නිමග්න වෙලයි තියෙන්නෙ. සමවැදිලා වගේ තියෙන්නෙ. නමුත් සක්මන් කරන වේලාවේදී ඊට වැඩිය සමාධිය අඩුයි වීරිය වැඩියි. ආන්න ඒ නිසා හිතේ ඇත්තා වූ විනිවිදින ගතිය, සතිය, හොඳට විශද වෙලා බාහිරයට හිත යන්නේ නැත්නම්, කාලය වශයෙන් දේශය වශයෙන් අනිත් පුද්ගලයො වශයෙන්, ඒ තුළම තමන්ට යෑමේ කැමැත්ත, යෑමේ ක්‍රියාව කියල හේතු ඵල ධර්ම වගයක් වැඩ කරන බව පේන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේක තමයි, තවත් දියුණු කිරීමේ අදහසින් මෙතන සිට "දන් ගෙට යනවා" කියන ප්‍රයෝජනය පැත්තක තියලා සක්මනට යනවා, සක්මනේ එහා කොනේ ඉඳල මෙහා කොනට යනව මෙහා කොනේ ඉඳල එහා කොනට යනවා කිවුවහම. මෙතන ඉඳලා දන ශාලාවට යනවා වගේ කියන අර්ථයක් නෙමෙයි - පයඞ්ඨිකයේ ඉන්නවා වාගේ පූර්වකාලීන භාවනාවක්. ආන්න ඒ කටයුත්තේ ඉන්නකොට අර කියාපු ආකාරයටම කයේම හිත නතර වෙනවා නම්, නැවත නැවතත් එයම මෙනෙහි කරමින් හිත ඒ සක්මන් ක්‍රියාවට බන්දනවා නම්, ඒ වාගෙම යෝගාවචරයා ශුර නම් දක්ෂ නම්, සාර්ථක වුණොත්, එසවීමේ වැඩ පිළිවෙළ යැවීමේ වැඩ පිළිවෙල තැබීමේ වැඩ පිළිවෙළ වශයෙන්, නැත්නම් "එසවීම තැබීම" වශයෙන්, එහෙම

නැත්නම් "වම දකුණ" වශයෙන් කරනකොට මේ තුළ වැඩ රාජකාරි ගොඩක් සංකීර්ණ ක්‍රියා රාශියක් සිදු වෙන බව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේක තව විශද වෙනවා නම්, මේ යැවීමේ කැමැත්ත එසවීමේ කැමැත්ත තැබීමේ කැමත්ත ආදී වශයෙන් සෑම ක්‍රියාවකටම විධානයක් චේතනා පූර්වකව සිද්ධ වෙලා ඒ අනුව තමයි මේ කය වැඩ කරන්නේ කියන එක දැනගන්න පුළුවන් තරම් යෝගාවචරයාට අසම්මෝහයක් පහළ වෙනවා. මෙතෙක් තිබූ සම්මෝහය දුරු වෙනවා. අපි සීලිමකට හයි කරලා තියෙන විදුලි පංකාවක අවශ්‍ය විදුලි ඇණය තද කරපුවහම ඒ විදුලි පංකාව කැරකෙනවා. කැරකිලා වේග වැඩි උනොත් ඒක අපිට පේන්නේ චක්‍රයක් විදියට. ආරම්භයේදී නම් අපි දන්නවා මේකෙ තියෙන්නෙ පෙති තුනයි. ඒ පෙති තුන වේග වෙනකොට වෙනකොට එතන සම්පූර්ණ චක්‍රයක් හුළං කපන බව පේනවා. නමුත් විදුලි ඇණය දන්ඩ ඉස්සල්ලා ඒක නිකන් යකඩ ගොඩක් විතරයි. ඒකෙ එක ඉරියවුවක් එක හැසිරීම් රටාවක් ඇත්තෙ නෑ. යකඩ. විදුලිය කැවිච්ච ගමන් ඒක එක රටාවකට එක ඉරියව්වකට කැරකෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ ශක්තිය විදුලි පංකාවේ තිබුණට විදුලිය ශක්තිය කැව්වෙ නැත්නම් ඒ වැඩේ වෙන්නෙ නෑ.

ආන්න ඒ වාගේ තමයි පයටත් එසවීමේ හෝ යැවීමේ හෝ තැබීමේ විධානය නොදුන්නොත් ඒක නිකං දඬු කඩක් වාගේ තමයි. නමුත් ඒක වේගයෙන් වේගයෙන් යනවා නම් - අපි හිතුවොත් ඔය ක්‍රීඩා තරඟයකට දුවන ක්‍රීඩකයෙකුගෙ පය දිහා බැලුවොත් අපිට ඔය විස්තර සහිතව දැකගන්න, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් දැකගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. අපි ඉතාම හෙම්හිට ගමන් කරන ගමන් ඒ හැම පුංචි කොටසක්ම විශදව පේන තාලෙට මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් ගත කරනවා නම්, ගමන් කරනවා නම්, අපිට දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා මේකෙ අඩු ගානෙ ක්‍රියාවලී දෙකක් තියෙන බව. ඒ ක්‍රියාවලී දෙකේ යම් වෙලාවකට යෝගාවචරයා ශූර නම්, මේ නාම මාත්‍ර වශයෙන් සිදු වන යාමේ කැමැත්ත, එසවීමේ කැමත්ත, තැබීමේ කැමැත්ත කියන එක ඔසවන ක්‍රියාවෙන් හාත්පසින්ම ස්වාධීනයි. ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඒ නාම මාත්‍ර චේතනාව ඇති වෙලා නැති

වෙලා යනවට සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාධීනව, පය වශයෙන් එසවීමේ ක්‍රියාව ඇති වෙලා පැවතිලා නැති වෙලා යනවා.

මේ දෙක කොච්චර සමීපව කළත් එකිනෙකට ස්වාධීනව වැඩ කරන බව තේරුම්ගන්ට පුළුවන් වෙන තරමට ගැඹුරක් අපිට මේකෙ ඇති කරගන්න පුළුවන් - අපි ඉස්සෙල්ල දැක්කේ අර කැරකෙන විදුලි පංකාවක තියෙන චක්‍රය වගේ දෙයක්. පස්සෙ අපි ඒකෙ තට්ට තට්ට වෙන් කරලා දැකගන්නව. තට්ට තට්ට වෙන් කරල දැනගත්තත් ඒකට ශක්තිය කැවුවෙ නැත්නම් ඒක කැරකෙන්නෙ නෑ කියලා දැනගන්නවා වාගේ. එතකොට තේරෙනවා විදුලිය සම්පූර්ණ වෙනස් ක්‍රියාවලියක්, ඒකෙන් කැරකෙන විදුලි පංකාවෙ අර සම්පූර්ණ චක්‍රය වෙනස් ක්‍රියාවලියක් කියලා. මෙන්න මේ විදිහට දෙක සම්පූර්ණයෙන් වෙන් කරලා දැනගන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම්, අටුවාව තවත් නිදර්ශනයක් ගෙන හැර පානවා, රුවලක් හුළං බදලා නැව අරගන යන්නා සේ. මේ හුළගේ හැටියට තමයි නැවේ ගමන සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ වගේ තමයි පයේ එසවීම, චිත්ත කිරිය වායෝ ධාතුව මගින් ක්‍රියාත්මක කරනවා. ඒ ක්‍රියාත්මක කරනකොට ශරීරය යනව. රුවලට හුළං බදනකොට නැව ඒ දිහාවට ගෙනියනවා. ඊට පස්සෙ එතන ඉන්න කප්පිත්තා ඒක තමන්ට ඕනැ දිහාවට හසුරුවගන්නව. ඒ වගේ ශරීරය ක්‍රියා කිරීමේ වේග ධාරාව එකක්, සිත ක්‍රියා කිරීමේ වේග ධාරාව එකක්. හිත ක්‍රියා කිරීමේ වේග ධාරාව වෙනමම "ඇති වෙලා", "පැවතිලා", "නැති වෙලා" යන අතරෙ ශරීරයේ ක්‍රියාවලියත් වෙනමම "ඇති වෙලා" "පැවතිලා" "නැති වෙලා" යනවා. මේ දෙක කොච්චර කලවම් වෙලා තිබුණත් හොඳ විශදව දැනගැනීමේ ශක්තියක් යෝගාවචරයාට සක්මනේදී ලැබෙනවා.

මේ නිසා අටුවාව ගෙනියනවා බොහෝම ගැඹුරකට. යම් විදියකට සක්මන් කරන වෙලාවේදී වම දකුණ වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා නම්, එසවීම තැබීම වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා නම්, එසවීම යැවීම තැබීම වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරනවා නම්, ඒ මෙනෙහි කරන වෙලාවේදී කයට හිත යොදලා කයේ වැඩ පිළිවෙළ නාම ධර්ම රූප ධර්ම වශයෙන් දෙකක් සිද්ධ වෙනවාය, නාම

ධර්ම ස්වාධීනව පහළ වෙලා නැති වෙලා යනවාය, රූප ධර්මත් ස්වාධීනව පහළ වෙලා නැතුව යනවාය, මේ දෙක අතර පුදුම විදිහේ සම්බන්ධතාවකුත් තියෙනවාය කියලා බලාගෙන යනකොට මතු මත්තේ පහළ වෙන්නා වූ පටිවිපස්සනාව කියන, විපස්සනාව විසින් විපස්සනා කරන්නා වූ තරමට ඒක ළඟ ළඟ කරකැවෙන අවස්ථාවක මේක හොඳ කමටහනක් වෙනවා. ඒක නිසා මේක කමටහනකුත් වෙනවා. ඒ වාගෙම තමයි සතිය ඥානය දෙකම දියුණු කරමින් තමන්ගේ කය පිළිබඳව ලොකු අවබෝධයක් ඇති කරමින් සතිපට්ඨානයටත් උදව් කරනවා. ඒක නිසා **"කම්මට්ඨානං චෙව සතිපට්ඨාන භාවනා ච හොති"** කියලා මේ විදිහට යෑමේදී යන බව දැනගන්නවා කියලා, දැන් මේක හරවගෙන කතා කරන්නෙ සක්මනට, නමුත් යන්නෙ යන බව දැනගන්නවා කියල තවත් අපි මේක තේරුම් කරගන්නවා නම්, යෑම භාවනාවට නැංවීමේ දක්ෂ වෙනවා නම්, ඒක යෝගාවචරයාට කමටහකුත් වෙනවා. සතිපට්ඨානෙකුත් වෙනවා.

නමුත් මේ සතිපට්ඨාන බණ අහන්න කලින් සතිපට්ඨානයට හිත යොදන්න කලින් අපි යන වෙලාවෙදී අපිට මේ වාගෙ වාසියක් "යෑමෙන්" තිබුණේ නෑ. අපිට තිබුණේ මෙතන ඉඳන් "දැන් ගෙට යනවාය" කියන එක භාවනාවෙන් තොරව යනකොට "දැන් ගෙට යෑම" සිද්ද වෙනවා. නමුත් ඒ යෑම තුළ කමටහනක් තියෙන බව හෝ සතිපට්ඨානයක් වැඩෙන බවක් එදා තිබුණේ නෑ. අදත් ආරම්භයේදී නෑ. නමුත් පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට මේ යෑම තුළ කමටහන මෙන්ම සතිපට්ඨානකුත් ඇති වෙනවා. මට මතකයි ඉස්සල්ලාම මගේ ජීවිතයේත් මේ වගෙ බරපතළ වචනවලින් නෙවෙයි, යන වෙලාවෙදී "යන බව" දැනගන්නවා කියලා ඒක පුහුණු කරන්න අවුරුදු දෙකක් විතරක් මට ගත උනා. ඒ මොකද? ඉතාමත්ම සක්‍රිය ජීවිතයක් කෙළිලොල් ජීවිතයක් ගත කරන ගමන් මේක විනෝදාංශයක් වශයෙන් වගේ තමයි කළේ.

එහෙම යනකොට එක දවසක මට මතකයි මහ තාර පාරෙ - මගේ එක පැත්තක උරේ මල්ලක් එල්ලිලා තිබුණා. අනිත් පැත්තේ අතේ ලියුම් කවර වගයක් ලිපි ගොනුවක් වගේ තිබුණා. ඉතින් එහෙම යන ගමන් එක පාරට මට - හුගාක් කල් උත්සාහ කරලා තිබුණා -

එදත් මතක් උණා, දැන් මේ යන බව මෙනෙහි කරන්න ඕනැයි කියල. ඉතින් ඒ පියවරක් පියවරක් තියෙන පාසා දකුණ වම දකුණ වම කියලා යනකොට ටික වේලාවක් යනකොට තේරුණා මිනිස්සු වැඩ ඇරිලා වේගයෙන් ගෙදර යන වෙලාව, මමත් ඒ ගිය අධ්‍යාපන කටයුත්ත හමාර කරලා වේගයෙන් යන වෙලාව. ඉතින් තාර පාරෙ යන්තරයක් වාගෙ. නමුත් මේ මෙනෙහි කිරීමත් එක්ක මට අල්ලාගන්න අමාරුයි. ඉබේම සිද්ධ වුණා, ඒ මයෙත් එක්ක වේගයෙන් යන ඇත්තන්ට යන්නට ඇරලා තාර පාරෙ මම හෙමිහිට පියවර වේගයයි මෙනෙහි කරන වේගයයි අඩු කළා. අඩු වෙනව. නමුත් තාම කිසිම කමටහනක් බවට පත් වීමක් හෝ සතිපට්ඨානයක් බවට පත් වීමක් නෑ. උත්සාහය විතරයි.

මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට එක පාරටම වාගේ තනිකර මම විතරමයි මේ ලෝකෙ ඉන්නෙ. ඒ මහ පාර මැද උනාට එකපාරටම අත්දැකීම සියයට සියයකින් පිරිච්ච ගතියකට ආවා. ඉබේ කෙරෙන ගතියක්. මෙනෙහි කිරීමත් ඉබේම කෙරෙනවා. ඇවිදිල්ලත් රූකඩයක් වාගෙ ඉබේම කෙරෙනවා. එතකොට පේන්නෙ පාරෙ මම යන්නට ඇරලා මම එතන තියන ලයිට් කණුවක් වගේ එකකට නැගලා බලාගෙන ඉන්නවා මං දිහාම. සම්පූර්ණ පිට මිනිහෙක් කරන දෙයක්, පිට මිනිහෙක් බලන්නා වාගේ. ඒක නිකං චිත්‍රපටියක් බලන වෙලාවක වාගේ එක පාරට ලෝකෙ දෙකට බෙදුණා වාගෙත් පේනවා. මුළු ලෝකෙම එකට එකතු උණා වාගෙත් පේනවා. හැබැයි මේකෙ තියෙන මේ අලුත් ගතිය නිසා, සබකෝල ගතිය නිසා වහාම මගේ හිත ගැස්සිලා ආයෙ අවදි උනා ප්‍රකෘති ලෝකෙට. එතකොට මම නැවතත් මිනිස්සු එක්ක පාරෙ ඇවිදින මනුස්සයෙක්.

ආන්න ඔය වගේ, ඇවිදින වෙලාවෙදි සතිය පිහිටුවීම තමන්ටම සමෘද්ධ වෙන වෙලාව එනකොට, ඔය අපි දැන් කතා කළේ සාමාන්‍ය අද කාලේ පාවිච්චි වෙන වචනවලින් ඒක තමන්ට වැටහෙන ආකාරයයි. මේක සර්වඥ දේශනාව අනුව බලනකොට පේන්නෙ නාම ධර්ම වැඩ පිළිවෙළ කියන, මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ පුරුද්දකට අල්ලලා දුන්නට පස්සෙ ඒක දිගට අර කායික ක්‍රියාවලියට සමාන්තරව ඉබේම වෙන්ට පටන්ගන්නවා. මෙනෙහි

කරන නිසා කායික ක්‍රියාවලියත් හෙමිහිට නැවතිල්ලේ සිද්ධ වෙනවා. ඒ සිද්ධ වෙන ක්‍රියා දෙක වෙන් වෙච්ච ගමන් මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලක් තියෙනවා, ඇවිදීමේ වැඩ පිළිවෙළක් තියෙනවා කියලා දෙකට වෙන් වෙච්ච ගමන් "මමයා" නැති වෙනවා. එතකොට තේරෙන්නෙ හරියට තමන් දිහාම තමන් අමුත්තෙක් දිහා බලා ඉන්නවා වාගේ.

ඒක ගැඹුරු භාවනාමය වශයෙන් පාවිච්චි කරන්නෙ "පරතෝ" බැල්ම කියල. **අනත්තතො, සුඤ්ඤතො, රිත්තතො, පරතො,** කියලයි අනාත්ම සඤ්ඤාව විස්තර කරන වචන තියෙන්නෙ. පරතෝ බැල්ම කියලා කියන්නේ තමන් දිහාම තමන් අමුත්තෙක් විදියට බලනවා. මේ පරතෝ බැල්ම ඇති කරන්න - පයඞ්ඞකයේදි නොවෙනවා නෙවෙයි - පයඞ්ඞකයට වැඩිය බොහෝම ඉක්මනට මේ දේ සක්මනේදී සිද්ධ වෙනවා. අනිත් එක තමයි දනෙ ගන්න වෙලාවේදී මේක ඇති වෙනව. මේක තව ඉස්සරහටයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙදි ගැනෙන්නෙ. තමන් වෙනදට දනය කෙරෙහි ගිජුව හෝ එපා වෙලා හෝ ඒ කටයුත්ත කරනවා වෙනුවට දන් දනෙ ගන්නකොට තමන්ටම තමන් දිහා බලාගෙන ඉන්ට පුළුවන් ගතියකට එන විදිහකට යනව. නමුත් සක්මනේ තරම් ඒක ලේසි නෑ. මොකද? කෑමට ඇත්තා වූ ගිජු භාවය, එහෙම නැත්නම් කෑම කෙරෙහි ඇත්තා වූ විවිධ හැඟීම්, හොඳ නරක දෙකම මේ පරතො බැලීමට බාධා කරනව.

සක්මනේදී කිසිම අර්ථයක් නැති වැඩක් කරන නිසා 'ගමනක් නැති ගමනක්' යන නිසා මේ පරතො බැල්ම ගන්න හරි ලේසියක් තියෙනව. එහෙම නැත්නම් අපි හිතනවා නම් අපිට මෙතන ඉඳලා මීතිරිගල හන්දියට යන්න වෙනවා. අපිට කැපකාරයෙකුත් නෑ. කවුරුත් නෑ. බොහොම විවේකීව ඒ ගමන යනකොට අපිට පුළුවන් වෙනවා මේ වගේ, කාටවක්වත් හිනා වෙන්න කතා කරන්න දේකුත් නෑ. බිමට හිත යොදගත්තා. ටික වේලාවක් යනකොට "යනවා" කියන ඉරියව්වට හිත පදියම් වෙනකොට එහි හිත තැන්පත් වෙනකොට මේ ගමන යන්ට ඇරලා හොඳට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනව. මේකට කියනවා පරතො බැල්ම කියලා.

මෙන්න මේ පරතෝ බැල්ම ඇති කරන්න නම් **ගොචර සම්පජඤ්ඤය, අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය** කියන දෙක හොඳට වැඩ කරන්න වෙනව. **ගොචර සම්පජඤ්ඤය** තමයි ඒකට ඉන්ධන සපයන්නෙ, හේතු ධර්මය වෙන්නෙ. ඵල ධර්මය වෙන්නෙ අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය. අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය කියලා කියන්නෙ මෙහි යන්නා වූ සතෙක් හෝ වමේ සිට දකුණට යාමක් හෝ එහෙම එකක් වෙනවට වඩා මෙතන සිද්ධ වෙන්නෙ, නාම ධර්ම, රූප ධර්ම අතර ගමනක්ය කියලා යෝගාවචරයාට බොහෝම ඉක්මනට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ වැටහීම පටන්ගැනීම සමහර විටක ගුරුවරයා හිතනවට වැඩිය ගෝලයා තුළ සිද්ධ වෙනවා. සමහර විටක ගෝලයත් හිතුවට වැඩිය ඉක්මනට තමන් තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නමුත් හුඟ වෙලාවකට සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ වෙන දේ වෙන ආකාරයට තමන්ට වාර්තා කරගන්න බැරිකම. වෙනත් විදියකටත් වෙන්ඩ පුළුවන්. වාර්තා කිරීම වැදගත් නෑ කියලා හිතෙන්ටත් ඉඩ තියනවා. තවත් එකක් වෙන්ට පුළුවන් - සක්මන පර්යංකය තරම් වැදගත් නෑ කියලා හිතන්ටත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ ඒකාකාරී භාවනා ජීවිතය සම්පූර්ණ සෙල්ලක්කාර කරලා සම්පූර්ණ පණ පොවන එක, ඒ විතරක් නෙවෙයි භාවනාවක ඉන්න බවවත් කාටවක්වත් හැඟීමක්වත් ඇති නොකර කමටහනත් සතිපට්ඨානයත් දෙකම වඩන්ට පුළුවන් ක්‍රමයක් තමයි සක්මන් භාවනාව.

මේකට තවත් කාරණාවක් ඉදිරිපත් කරනවා නම් මට මතක් වෙන්නෙ ගිහිව මම භාවනා කරපු කාලෙ වරින් වර භාවනාවේ යෙදිලා වරෙක භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා මේ වාගේ බොහෝම පූර්ණකාලීනව ඒකටම යෙදිලා යෝගාවචරයෙක් වාගෙ භාවනා කරලා අනිත් දවසෙ පැය විසිහතරට පැය විසිපහක වැඩ හිතේ තියාගෙන වේගයෙන් වැඩ කරනව. ආන්න ඒ දෙක අතරමැද ලොකු සම්බන්ධතාවක් ඇති කරන්නෙ පර්යංකයට වඩා සක්මන - භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා අපි සක්මනෙන් ඉගෙනගන්නා දේ. භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගියා නං හුඟාක් වටිනා කරලා ඉගෙනගන්නෙ පර්යංකය, නමුත් ඒක ගෙදරදෙර ජීවිතයට යොදගන්න තියෙන අවස්ථාව අඩුයි. මොකද? එහෙම අපිට අතක්

පිට අතක් තියාගෙන පැය, දෙක වාඩි වෙලා ඉන්ට තියන අවස්ථා අඩුයි.

නමුත් එහෙම ක්‍රියාවත් වෙන අවස්ථාවලත් පයිඩිකයේදී වගේම ශූර විදිහට ගොචර සම්පජඤ්ඤය කියන, තමන්ගේ සතර සතිපට්ඨානයේම හිත රැඳවීමේ මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ තියෙනවා නම් පුදුමාකාර ගැඹුරක්, **අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤයක්**, ඇත්ත නැත්ත කරල පෙන්නන මෝහය කපන ගතියක්, මුළු භව සංසාරෙ පුරාම ගෙනාපු මෝහ පටල කියන අපිව වල්මත් කරවන අපි ඉන්ද්‍රජාලයකට හසු කරවන ඇස් බැන්දුමකට හසු කරවන මම මගේ සංඥව කපන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නෑ පූර්ණකාලීනව කපනවා කියල. නමුත් චිත්තක්ෂණයකට හරි කරන්න පුළුවන්. තදංග නිරෝධය කියන විදිහට ඒ චිත්තක්ෂණයෙදි මේ මම යනවා, සතෙක් යනවා, මම කෑමට යනවා ආදී සංකල්ප සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙලා හේතු ධර්ම ඵල ධර්ම අතර වැඩ පිළිවෙළක් යනව. ඒ වැඩ පිළිවෙළ සම්පූර්ණ කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයට, ඒ කියන්නෙ මේ වැඩ ආරම්භ කරපු යෝගාවචරයට, හරියට කඩුවක් අරගෙන කෙහෙල් කඳක් කපල දැම්මා වාගෙ හරස්කඩක් බලාගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඊගාව චිත්තක්ෂණයේ ආයෙ කෙහෙල් ගහ හැදෙනවා. වෙන විදිහකට කියනවා නම් අපි සම්මෝහයට වැටෙනවා. මෙනෙහි කිරීමෙන් හිත පිට යනවා.

මෙන්න මේ විදියට හරස් කැපුමක් දැකගත්තට පස්සෙ එක දිගටම පාවිච්චි කරන්න ඒක හොඳයි, ඒකයි මගේ වගකීම, කියන එක තමයි මේ බණ කියන එකේ අර්ථය. බණ අහන එකේ අර්ථයත් ඒකයි. වචන තේරුම්ගැනීමේ අර්ථයත් ඒකයි. එතකොට නං යෝගාවචරයා භාවනාවේදී සමහර වෙලාවට දකිනවා රූකඩයක් ඇවිදින්නා වාගේ, දර කඩක් එහෙ මෙහෙ යන්නා වාගෙ, කාටූන් චිත්‍රපටියක කාටූන් චරිතයක් ඇවිදින්නා වාගේ තමන්ටම දැකගන්න පුළුවන්. දැඩි නිත්‍ය සඤ්ඤව සහිතව හොඳ සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කරපු ඇත්තන්ට නම් මේක දැනගැනීමත් එක්කම හිත කලකොල වෙනවා. තක්බීර් වෙනවා. සතිය නැතුව ගියාදෝ, සමාධිය නැතුව ගියාදෝ, ඔළුව තෝන්තු වෙනවා වාගෙ, කය වැඩ කරන්නෙ නැතුව යනවා,

සක්මනෙන් එහාට මෙහාට ඇදලා දන්න හදනවා ආදී වශයෙන් නා නා විදිහට මේක චෝදනා ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කරනකොට වටහාගන්න ඕනෑ, මෙයාගෙ භාවනාව නම් කියලා දීපු තාලෙට ඉදිරියට යනවා කියලා.

නමුත් ඒ ඇත්තො බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ සක්මනේදී නාම රූප ධර්ම අවබෝධ කරන්න නෙවෙයි. සක්මනේදී ඍද්ධියෙන් යයි කියල බලාපොරොත්තු වෙනව වාගෙ පටු අදහස් ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරන ඇත්තන්ගෙ හිත කලකොල වෙන ගතියක් තියෙනව. අහසින් යයි කියලයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. අහසෙන් නෙවෙයි වෙන්නෙ, පොළවේ තියෙන වැලි කැටයක් වැලි කැටයක් ගානෙ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොටත් අර ලොකු පුහු බලාපොරොත්තු තියාගන හිටපු ඇත්තන්ට බලාපොරොත්තු සුන් වීමක් සිදු වෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ දැඩි නිත්‍ය සංඥාවෙන් භාවනා කරන කෙනාට හෙලකින් පහළට ඇදගෙන වැටෙන්නා වාගෙ තමන්ගෙ පදනම දෙදරලා යන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් භාවනා වශයෙන් බලනකොට නම් ලැබෙන්නෙ කාටත් වැදගත් හොඳ අත්දැකීමක්. ඒ අත්දැකීමේදී වෙන්නෙ අන්න අර කියන **ශූන්‍යතාව, අනාත්ම භාවය, තුච්ඡ භාවය, රික්තක භාවය, පරතො භාවය.** ඒක පේන්නේ අසම්මෝහයක් වශයෙන්, මෙතෙක් කල් තිබුණු සම්මෝහය දුරු කිරීමක් වශයෙන්.

ඉතින් ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතර තියෙන ඉතාමත්ම වැදගත් සන්ධිස්ථානයක්. ගිහි ජීවිතය කියන පෘථග්ජන - සතිපට්ඨානය ගැන දනගන්න කලින් ගත කරපු - ජීවිතයත් ඒ වාගෙම සම්පූර්ණ යෝගාවචර අරණ්‍යගත ජීවිතයත් කියන මේ දෙක ගැට ලනවා. මේ සක්මන් භාවනාව ගැන විපස්සනාවට ගරු කරන, මෙනෙහි කිරීමට ගරු කරන ඇත්තෝ හුඟක් නිතර කතා කරනවා. නිතර යෙදෙනවා. නමුත් සමථය ඉක්මන් කරන ඇත්තො මේකට එච්චර ගරු කරන්නේ නෑ. මේක හේතු සහිතව වෙන දෙයක්. මොකද, හොඳට සමථ භාවනාවෙන් නීවරණ ධර්ම යටපත් වෙලා ඉන්න කෙනාට නම් ඉරියව් සමතාව ඉබේම වාගෙ සිද්ධ වෙනවා. නිතර සක්මන් කරලා නැති උනත් වීර්‍යය නිතරම නැගිටලා හිටිනවා

සමාධිය තියෙන නිසා. ඒ නිසා එහෙම ඒ ගුරුවරු සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව වැඩි වෙලා ගන්නෙ නෑ.

මේක ඇත්ත බවට සාක්ෂියක් බවට හොඳම කාරණාව තමයි විපස්සනා භාවනාවේදීත් මේ වාගේ බණ අහලා සක්මනයි පයිඹ්කයයි හොඳට පදන් කරගත්ත කෙනාට පහු වෙනකොට සක්මන් අඩු කරලා පයිඹ්කය වැඩි කළාට හානියක් නෑ. නිතර පවතින සමාධිය තියෙන නිසා වීරිය සමාධියත් එක්ක සම බර බව ඉබේ වෙනවා. එතකොට සක්මන අඩු කළාට කමක් නෑ. නමුත් ආරම්භයේදී නම් විපස්සනා යෝගාවචරයන්ට ඉතාම ආරක්ෂාකාරී උපදේශය තමයි සීයට සීයක්, නැත්නම් දෙක සම කරලා, පයිඹ්ක භාවනාවට සමාන කාලයක් සක්මන් භාවනාවට යොදන්ට කියන අදහස. වැඩි කරන්නත් එපා අඩු කරන්නත් එපා; සම සමව. පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට භාවනාව හරි යනකොට පයිඹ්ක භාවනාව වැඩි කළාට කමක් නෑ. යෝගාවචරයාට ඒ වගකීම දෙන්න ඕනැ.

මේ තරම් මේ ආනිසංසජනක සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව සර්‍වඥයන් වහන්සේගේ **චංකමන ආනිසංස** කියන සූත්‍ර දේශනාවකම සඳහන් වෙනව. ඒ චංකමන ආනිසංස සූත්‍රය දිහා බලනකොට පේනවා කොච්චරක් ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දැනගෙන ප්‍රයෝජන ගත්තද, ඒ වාගේම සංඝයා දැනගැනීම හොඳයි කියලා කොච්චරක් අනුදැන වදාරල තියෙනවද කියලා.

"**පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ චඞ්කමෙ ආනිසංසා**"[2] මහණෙනි මේ සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස පහක් තියෙනව. "**අද්ධානක්ඛමො හොති. පදානක්ඛමො හොති.**" එතනින් ගියාම "**අප්පාබාධො හොති. අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති. චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති**" ඒකෙන් කියන්නේ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ කොච්චර පළල් දැනුමක් තිබිලා තියෙනවද කියලා. ඒ කාලෙ දඹදිව අනිකුත් ආගම් මේක දැනගෙන තියෙන්න ඇති. නමුත් බුදුරාජණන් වහන්සේ සූත්‍රයකට දාලා මේක දේශනා කළා වගේ, අභාග්‍යයකට වගෙ ඒ ඇත්තෝ මේක රැකගත්තේ

---

[2] අංගුත්තර නිකාය, පඤ්චක නිපාතය, චඞ්කමානිසංස සූත්‍රය.

නැති නිසා ඒක මෙච්චර විචිත්‍රව ඉතුරු වෙලා නෑ. ඉතිහාසගත වෙලා නෑ. ඒ නිසාමදෝ සර්‍වඥයන් වහන්සේ මේක විශේෂ සූත්‍රයක් වශයෙන් ශිෂ්‍යයන්ටත් ශ්‍රාවකයන්ටත් කටපාඩම් කරගෙන තර්ක කරලා ඉගෙනගෙන භාවනා කරලා දැනගැනීමට ඒක මුද්‍රා තබලා තැන්පත් කළා වාගේ දෙයක් තමයි, මේ **චඞ්කමානිසංස සූත්‍රය** කියලා කියන්නෙ. **අංගුත්තර නිකායේ පංචක නිපාතයේ** මේක සඳහන් වෙනව.

ඒකෙ තියෙනවා "**අප්පාබාධො හොති.**" නිතර සක්මන බහුල කරලා භාවිත කරන කෙනාට ආබාධ අඩුයි. ශාරීරික ආබාධ අඩුයි. සාමාන්‍ය රැකියාවක, සාමාන්‍ය වෘත්තියක, එදිනෙදා වැඩ කරනකොට හැම වෙලාවෙම කය වැඩ කරන්නේ එක පැත්තකට වැඩියෙන් බර වෙලා. අපි වැඩ කරනකොට දකුණට බර වැඩියි වමට බර අඩුයි දකුණත්කාරයන්ගේ. වමට බර වැඩියි වමත්කාරයන්ගේ. එහෙම නැත්නම් හිටගෙන වැඩ කරන අයගෙ පයට බර වැඩියි. අත් දෙකට බර අඩුයි. ඉඳගෙන වැඩ කරන ඇත්තන්ගෙ අතට බර වැඩියි, පයට බර අඩුයි. නිතර යන එන ඇත්තන්ගේ වාගේ නොවෙයි එක තැන ඉන්න ඇත්තන්ගෙ. හැම ශිල්පයක්ම ශිල්පයක් බවට පත් වෙන්නෙ කය නුහුරට වැඩ කරන නිසා. කය සමානව වැඩ කරනව නම් එතන කිසිම ශිල්පයක් නෑ. හැබැයි එවැනි සමානව වැඩ කරන කෙනාට ආබාධ අඩුයි.

ඒ නිසා අද තියෙන්නේ මේ ජීවිතයේ සූදුවක්. ඉතාම දක්‍ෂ, යම් කිසි වෘත්තියක ඉතා දක්ෂ කෙනාට වෘත්තීය ලෙඩ කියලා ජාතියක් අද නවීන ලෝකෙ හඳුනගෙන තියෙනව. වෘත්තීය වශයෙන් පහළ වෙන ලෙඩ ජාති. ඒ මොකද, හිතයි කයයි ඒකාන්තයෙන්ම එකම පැත්තයි වැඩ කරන්නෙ. ඒක අධිකව ක්‍රියාත්මක වෙන නිසා එතන ඇති වන අසම භාවය නිසා ආයුෂ අඩු වෙනව. ආබාධ වැඩි වෙනව. ඒ නිසා මොනම වෘත්තියක්වත් මොනම ශිල්පයක්වත් නෑ - වෙන විදිහකට කියන්න පුළුවන් ශිල්පයක් වෙන්නෙ නෑ - කය සම බරව වැඩ කරන කිසිම කෙනෙකුට. පුංචි දරුවන්ගේ කය හරියට සම බරව වැඩ කරනවා. ඒක නිසා උන්ට ශිල්ප නෑ. ශිල්ප ඉගෙනගන්න තරම් උන් කෙලෙසිලා නෑ. ඒක හරිම පවිත්‍රයි. සත්තුන්ගෙත් ශිල්ප

නෑ. මොකද හැම වෙලාවෙම ස්වාභාවිකව කය වැඩ කරනව. මනුෂ්‍යයා කියන සතා විතරක් ශිල්ප දක්වන්ට ගිහිල්ලා අපරාදෙ කය විකෘත කරගන්නව. ආන්න ඒ විකෘති භාවය නැති කරලා කය සම බර කිරීමක් සක්මන විසින් ඇති කරන නිසා ආබාධ අඩු කරනව.

අද විශේෂයෙන්ම ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ වේගෙන යන සම්බාහන විද්‍යාවේදී හොඳට පේන්න තියෙනවා, හොඳට දැනුම් දීලා තියෙනවා, ශරීර යන්තරේ යතුරු පුවරු දෙක තමයි අතුල් දෙකයි පතුල් දෙකයි. අප්පාබාධ භාවය හොඳට පැහැදිලියි. විවිධ පැතිවලින් ඕක පෙන්නල දෙන්න පුළුවන්. කය බොහොම සම බර වෙනව. ඒ නිසා "**අප්පාබාධො හොති**". මානසික පීඩාවෙනුත් සම බර වෙන්න පුළුවන්. මොකද? සක්මන් කරන්නෙ වැඩකට නෙවෙයි. අපි සිංහලට මේක කියන්නේ හක්කලං කරනවයි කියලයි කියන්නෙ. "මේ හරියෙ සත්තු හක්කලං කරනවා. අර ඉලන්දරිය දැන් මේ පැත්තෙ හක්කලං කරනවා වැඩියි." ඕන් ඔය වගේ වචන රාශියකින් කියවෙන්නෙ ඒ ඇවිදීම අර්ථවත් වැඩක් නෙවෙයි බවයි. නිකං සාමාන්‍යයෙන් හැසිරෙන ගතියටයි තියෙන්නේ.

ඊගාවට ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නෙ ඇත්තටම "**අද්ධානක්ඛමො හොති පධානක්ඛමො හොති**", අද්ධානක්ඛමො කියල කියන්නේ දීර්ඝ ගමන් මාර්ගයකට වැටිලා. අදන් මග කියල කිව්වම, පයින් යන හැතැක්ම ගණන් යන ගමනට කියනව අදන් මග කියල. දීර්ඝ ගමනකට යනවා නම්, වේගයෙන් දුවගෙන යන හදිසි වැඩකාරයින්ට දීර්ඝ ගමන් යන්න බෑ. ඒ ඇත්තො බොහොම ශීඝ්‍රයෙන් පටන් අරගන්නවා. ශීඝ්‍රයෙන් වැඩ හමාර වෙනවා. දීර්ඝ ගමනක් යන්ට නම් සෑහෙන ඉවසීමේ ශක්තියකින් ගමන සංවිධානය කරගන්ට ඕනෑ. ශක්තිය වැය කිරීම ක්‍රමානුකූලව කරන්ට ඕනෑ. ආන්න ඒ වාගෙ අඩුපාඩුකම් තියෙන කෙනෙක් ඉන්නව නම්, සක්මන් භාවනා කරනකොට ඒ පුද්ගයාගෙ හිත දීර්ඝ වැඩකට දීර්ඝ ගමනකට සූදානම් කරගන්ට පුළුවන් ශක්තියක් සක්මනේ තියෙනව. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ වස් කාලයෙන් පස්සෙ සමහර වෙලාවට මාස නමයෙ චාරිකාවකට බහිනවා. සමහර වෙලාවට මාස අටේ හතේ, සමහර විට මාස හයේ, අඩුම මාස හයක්වත් ඇවිදිනවා. ඒ දීර්ඝ චාරිකාවකට

සර්වඥයන් වහන්සේ සූදානම් වෙනවා නම්, යන්න දවස් ගානකට ඉස්සෙල්ල සක්මන වැඩි කරනවා කියලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගෙන ඉන්නවා. නැත්නම් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගන්නෙ, සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සැරේ දීර්ඝ ගමනකට චාරිකාවකට සූදානම් වෙනවා කියලා, වෙනදට වඩා සක්මන වැඩි කිරීම නිසයි. සර්වඥයන් වහන්සේ අද කාලෙ ලොකු ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලා වාගෙ කාල සටහන් ප්‍රසිද්ධ කරන්නේ නෑ. කියන්නෙවත් නෑ. තමන්ගේ ප්‍රධාන උපස්ථායකයාටවත් කියන්නේ නෑ. උපස්ථායකයා ඥානවන්ත නම් දැනගන්නෙ ඔන්න ඕකෙන් තමයි. "**අද්ධානක්ඛමො හොති - පධානක්ඛමො හොති**"

දෙවෙනි එක තමයි බරපතළ වැඩකදී ලොකු ඉවසීමේ ශක්තියකින් වැඩ කෙරුවෙ නැත්නම් අතරමගදී වැඩේ කඩාගෙන වැටෙනවා. "**සතඤ්ච ධම්මො න ජරං උපෙති**"[3] කියලා කියනවා. සත්පුරුෂ ධර්මය, සත්පුරුෂයගෙ වැඩ අතරමගදි ජරාවට පත් වෙන්නෙ නෑ. හේතුව මොකද, සක්මනත් ඉවසීමේ ශක්තියක් තිබීමයි. අන්න ඒ ඉවසීමේ ශක්තිය දීර්ඝ ගමන් වැඩ පිළිවෙළට හෝ බරපතළ වැඩ රාජකාරියක් ගොඩාක් කල් කරගෙන යෑමට ශක්තිය ඇති කරල දෙන්නෙ සක්මනයි. වෙන මොනවත් නිසා නෙමෙයි. දෙකටම හේතු වෙලා තියෙන්නෙ මේ සම බර ගතියයි. කොච්චර වැඩ ආවත් කොච්චර අවුල් තිබුණත් හිත නරක් කරගන්නෙ නෑ. ඒ අය කොච්චර ලාභ සත්කාර ඇවිල්ල ස්තුති කළත් තමන්ගේ වැඩ බහා තබන්නෙත් නෑ. ඒ වෙද්දි තමතමාගෙ වැඩ දිගට කරන්න නම් හොඳ පරිචයක් ඇති කර දෙන්නෙ සක්මනෙන්. ඊගාවට තමයි "**අප්පාබාධො...**" අපි සාකච්ඡා කරපු එක, කායික ආබාධ අඩුකම කියන එක.

ඊගාවට කියනවා "**අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති**" කියලා. කන බොන ලෙවකන කැවිලි හපලා කන, වාගෙ දේවල් හොඳට දිරවනවා. ඒ නිසා බඩේ ලෙඩේ, මොකද ලෙඩේ - බඩේ ලෙඩේ. එහෙම නැත්නම් කියනවා නම්, ලෝකයේ ඉස්සර වෙලාම පහළ වෙච්ච ලෙඩේ තමා බඩේ ලෙඩේ. ඒ බඩේ ලෙඩේට

---

[3] සංයුක්ත නිකාය, සගාථ වර්ගය, කෝසල සංයුක්තය, රාජ සූත්‍රය.

හේතුව බුබ්බඩකම. වැඩ කරන්නෙ නැතිකම. හොඳට වැඩ කරනවා නම් ආහාර දිරවනවා. අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය දැනෙනවා. මේන්න මේ දෙකම ගරු කරලා පෙන්වන තැන තමයි සක්මන. හොඳට දනෙ අරගෙන ඉන්න වේලාවෙදි සක්මන් කරන්ට හිතෙන්නෙත් නෑ. නිදගන්නයි හිතෙන්නෙ. නමුත් සම ප්‍රමාණයට ආහාර ගත්තා නම් සක්මන හරි වැදගත්. ඒ නිසා සඳහන් කරලා තියෙනවා පැරණි ශ්ලෝකවල, නැගිටගන්න බැරි තරම් හුගාක් කෑම කනවා නම් - ඉස්සර බමුණන්ගේ පුරුද්ද - එහෙම වෙනව නම් ඉක්මනට ආයුෂ කෙටි වෙනවයි කියල. ප්‍රමාණයට වැඩිය ආහාර ගත්තොත් ආයුෂ කෙටි වෙනවා. ආහාර ටිකක් අරගෙන කෑම කාල ඉවර වෙච්ච ගමන් බර වැඩවලට යනවා නම්, දුවනවා ගස් නගිනවා පීනනවා වාගෙ වැඩවලට යනවා නම්, ආයුෂත් දුවනවා වගේ වේගෙන් කෙටි වෙනවයි කියල තියෙනව. දනෙ මධ්‍යම ප්‍රමාණයට අරගෙන සක්මන් කරනවා නම් දීර්ඝායුෂ ලැබෙනවයි කියනව.

මේකට අදාළව "කෝරුැක් ප්‍රශ්නය" කියල ආයුර්වේදයේ සඳහන් කරනවා. වාග්භට කියන ඍෂීන් වහන්සේ ගහක් මුලට වෙලා වාඩි වෙලා භාවනා කරනකොට පක්ෂියෙක් ඇවිල්ලා ඒ ගහේ ඉඳලා කෑගහනවා "කෝරුැක් කෝරුැක් කෝරුැක්" කියලා. ඉතින් අර ඍෂීන් වහන්සේ ගහ යටට වෙලා ඉඳගෙන බොහෝම භාවනානුයෝගීව ගත කරනකොට මේක ඇහුණා. මේ ඍෂීන්නාන්සෙ හොඳ වෙද උතුමෙක්; ආයුර්වේදයේ ත්‍රිමූර්තිය වශයෙන් සඳහන් කරන වාග්භට කියන ඍෂීන්නාන්සේ. එයා කල්පනා කරනවා මේ පක්ෂියා අහන්නෙ කෝරුැක් කියලා, කවුද ආරෝග්‍ය කියන එකයි. මේ අහන්නෙ මගෙන් කියලා. ඉතින් 'හිතබුක්, මිතබුක්' කියලා, හරියට ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර ගන්න, මැනලා ආහාර ගන්න කෙනා තමයි ආරෝග්‍ය කියලා ඒ ඍෂීන් වහන්නේ උත්තර දෙනවා. නමුත් කෝරුැක් පක්ෂියා දිගටම කෑගහනවා කෝරුැක්, කෝරුැක්, කෝරුැක් කියලා. අර ඍෂීන් වහන්සේ හිතාගත්තා මේ පක්ෂියා මගේ උත්තරේට සන්තෝෂ නෑ. ඒ නිසා 'හිතබුක්, මිතබුක් පරිණතබුක්' කියලා කියනවා. ගත්ත ආහාරෙට ගැළපෙන විදියට ඉරියව් පවත්වන මනුස්සයා තමයි ආරෝග්‍ය. එතකොට පක්ෂියා ඒ ගහෙන් ඉගිලිලා යනව යන්න. පස්සෙ ඒ ඍෂීන් වහන්සේ ඒක කොළ කෑල්ලක ලියාගන්නව මේ

කෝරුක් ප්‍රශ්නය කියල. ඒ පක්ෂියා කෑගැහුවෙ නම් උගේ කෑගැහිල්ලට. නමුත් අර ඍෂීන්නාන්සේ විවේක බුද්ධියෙන් ඉන්නකොට වැටහිච්ච දේ අද ආයුර්වේදයට එකතු වෙලා තියෙන්නෙ එහෙමයි. තමන් ගන්නා ආහාර හිතවත් සප්පාය ආහාර වෙන්න ඕනෑ. ප්‍රමාණය දැනගෙන ගන්ට ඕනෑ.

ඊගාවට ඒ ආහාරයට ගැළපෙන සම්මා පරිණාමයට යන විදිහේ ඉරියව් පවත්වන්නට ඕනෑ. ඉතින් මේ වාගෙ ඉරියව් පැවැත්වීමක් බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ ඉදිරිපත් කරන හැටි තමා. එහෙම කරනවා නම් මේ තියන ආනිසංස හතරට අමතරව "**චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති.**" පයිඞ්කයේදී ගන්න සමාධිය පයිඞ්කයෙන් නැගිටිනකොටම හැලෙන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද? ඇස් දෙක වහගෙන, කනට සද්ද නැතුව, නාසයට ගඳක් නැතුව, දිවට රසයක් කතාවක් නැතුව, කයට ක්‍රියාවක් නැතුව ගන්න සමාධිය ඉතාමත්ම දැඩි සත්කාර ඒකකයේදී රෝගියෙකුට ලැබෙන සුවයක් වාගේ එකක්. නමුත් සාමාන්‍ය වාට්ටුවට දැම්මොත් ලෙඩේ වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නෙමෙයි සාමාන්‍ය වාට්ටුවේදි ලැබුණා නම් විවේකයක්, ගෙදර ගියාම උනත් අල්ලලා හිටිනවා.

ඒ වගේ තමයි සක්මන් භාවනාවෙදි සමාධියක් ඇති කරගත්තා නම්, මෙන්න මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ; මෙන්න කායික වැඩ පිළිවෙළ. මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ ස්වාධීනව සිදු වෙනව. කායික වැඩ පිළිවෙළත් ස්වාධීනව සිදු වෙනව. බාහිර කෙනෙක් දකින්නා වාගෙ තමන්ට තමන්ම දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා කියන විදිහට, රූකඩයක් වාගෙ දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා කියන විදිහට, භාවනා ධර්‍ම, ගැඹුරු ධර්‍ම වැටහීම සිදු වෙනව නම්, ඒ ඇති වන සමාධිය පයිඞ්කයට ගියාම වැඩි වෙනවා මිසක් අඩු වෙන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් තමන් මේ ස්ථානයේ හිටියාද? වීදියේ ඇවිද්දද? එහෙම නැත්නම් රජ ගෙදරද ඉන්නේ? කැලේකද ඉන්නේ? මොනවත් නෑ. හැම වේලාවේදීම සක්මනේදීත් නැවත නැවත ඒ සමාධිය ගන්ටත් පුළුවන්. සමාධිය ස්ථානයෙන් ස්ථානයට ලැබෙනව. බොහොම පදම් වෙච්ච සමාධියක් තමයි ලැබෙන්නේ සක්මනේ.

ආන්න ඒ තරන් ආනිසංස සක්මනේ තියෙන නිසයි මේ හැම පයීඞකයකටම කලින් සක්මන් කරන්න ඕනෑ කියන්නේ.

සතිපට්ඨානයේ කියලා දෙන්නේ "**ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියලා ආනාපාන පබ්බයට පස්සෙ. නමුත් විපස්සනා භාවනා කරන ඇත්තන්ට මේක මාරු කරලා, කලින් සක්මන් කරලා පස්සෙ පයීංකයට යන්ට කියන තරමටම තදින්ම අවබෝධ කරගෙන තියෙනව, ඒකෙ තියෙන වටිනාකම. ඒ නිසා මං හිතන්නෙ ලංකාවේ සැලසුමක් සහිතව හදපු පළවෙනි භාවනා මධ්‍යස්ථානය තමයි මේ නිස්සරණ වනය. මේක හදනකොට සෑහෙන වගකීමක් ඇතුව මේ සක්මන් ඇති කරපු නිසා අද හැම තැනම නිස්සරණ වනයේ සක්මන්වල ෆෝටෝ පාවිච්චි කරනවා කුටියයි සක්මනයි කියල.

හුඟාක් කල් ඉඳලා අපේ අපවත් වෙච්ච ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට බොහෝම ගරු කරපු කෙනෙක්. උන්වහන්සේ අන්තිමට අසනීප වෙලා දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ඉන්නකොටත් කිවුවේ, "එළියේ පහලියේ කවුරුත් නැති වෙලාවක පොඩ්ඩක් මට මතක් කරන්න, මට සක්මන තියෙනව නම් ඔය කිසි වෙදකමක් ඕන නෑ" කියල. ඒ කොරිඩෝවේ එහාට මෙහාට දෙපාරක් සක්මන් කරන්න පුළුවන් නම් උන්වහන්සේගේ ලෙඩ සනීපයි. ඔය කොච්චර දවස් තුනේ හතරෙ බඩගින්නෙ හිටියත් උන්වහන්සේ හම්බ වෙන්න කවුරුත් යන්නෙ නැත්නම් - ඔය අත්වැල බැඳලා තිබුනෙ ඒකයි - ඕකෙ සක්මන් කරන්න එක විතරයි කරන්නෙ. සක්මන් කරනකොට නැගිටිනව. ආන්න ඒ තරම් සක්මනේ ආනිසංස තිබුණා. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ සතිපට්ඨාන භාවනාව සෙල්ලක්කාර විදියට දියුණු කරන්න නම්, නැත්නම් සමාධිය සහිතව දියුණු කරන්න නම්, මෙන්න මේ "**ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන පදය හොඳට විස්තර සහිතව තේරුම්ගන්න වෙනව.

ඊට පස්සෙ කියනවා "**ඨිතොවා ඨිතොම්හීති, නිසින්නොවා නිසින්නොම්හීති, සයානොවා සයානොම්හීති**" ඒක මෙත්තා සූත්‍රයේදී කියන්නේ "**...නිසින්නො වා සයානො වා යාව තස්ස විගතමිද්ධො එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු**" කියලා. තදබල නින්දේ පසු නොවෙන අනිත් හැම වෙලාවකම යමින් හිටියත්,

සිටිමින් හිටියත්, හිඳිමින් හිටියත්, නිදාගෙන හිටියත්, පවතින සතියක් සතිපට්ඨානයක් අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නම් දිගටෝම ඒක භාවනාවකුත් වෙනවා. සතිපට්ඨානෙකුත් වෙනවා. නමුත් අද අපි සක්මනට බර වැඩි කරලා කාරණා ඉදිරිපත් කරගන්න ගිය නිසා මේ පුර්ව වාක්‍යයේ සාමාන්‍ය පදගත අර්ථ අපට විස්තර කරන්න ලැබුණේ නෑ. නමුත් කාලයේ සීමාවකට දැන් අපි පත් වෙලා තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි අධිෂ්ඨාන කරගනිමු අපේ භාවනාවෙ වීරිය අඩුකම නිසා විචිත්‍රතාවේ අඩුකම නිසා යම් පමා වීමක්, යම් මළකඩ කෑමක්, යම් එක තැනක තැග්ගැහිල්ලක්, මෙටටැහි වීමක් සිදු වෙලා තියෙනව නම් ඒකට හේතුව ඉරියව් සම බර නොකිරීමයි. ප්‍රධාන වශයෙන් සක්මන පිළිබඳව තේරුම් නොගැනීමයි. තේරුම්ගත්තත් සක්මන් පිළිබඳව කමටහන් සුද්ධ කරනකොටවත් කියන්න පැකිළෙන ගතිය. මේක එවැනි පැත්තකට දන්න වටින දෙයක් නෙවෙයි. බොහෝම වටිනා දෙයක්.

මේ නිසා සක්මන් භාවනාව තව තව දියුණු කරගැනීමෙන් අපේ භාවනාව මැද මාර්ගයට, ඍජු මාර්ගයට, ශීඝ්‍ර මාර්ගයට පත් කරගන්න සියලුදෙනාටම ශක්තිය ධෛර්යය බලය ලැබේවායි කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුක්තව අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා.

සාධු සාධු සාධු!

“පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ චඞ්කමෙ ආනිසංසා. කතමෙ පඤ්ච?
අද්ධානක්ඛමො හොති. පධානක්ඛමො හොති. අප්පාබාධො හොති.
අසිතං පීතං ඛායිතං සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති.
චඞ්කමාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති.
ඉමෙ ඛො, භික්ඛවෙ, පඤ්ච චඞ්කමෙ ආනිසංසා”ති.

“මහණෙනි, සක්මන් කිරීමෙහි මේ අනුසස් පසක් වෙත්.
කවර පසක්ද යත්,
දුර ගමන් යා හැකි වේ. වීයර්‍ය කිරීමට සමර්ත්‍ථ වේ. ස්වල්ප ආබාධ
ඇත්තේ වේ. අනුභව කරණ ලද්ද, පානය කරණ ලද්ද, කන ලද්ද,
රස විඳින ලද්ද මනාකොට පැසීමට යේ. සක්මනින් ලබන ලද
සමාධිය තෙම බොහෝ කල් පවත්නේ වේ.
මහණෙනි, මේ පස වනාහි සක්මන් කිරීමෙහි අනුසස් වෙත්.

ISBN 978-624-5512-03-4