



මූලික කමටහන් උපදෙස්

මිහිරිගල නිස්සරණ වනයේ කම්මස්ථානවාරිය
අති පූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මපීච නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

මූලික කමටහන් උපදෙස්

2016 අගෝස්තු මාසයේ ලන්ඩන් නුවරදී ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්
පවත්වන ලද ධර්ම දේශනයක සිංහල පරිවර්තනය.

ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය,
අති පූජනීය
උඩර්ට්‍රියගම ධර්මජීව නායක ස්වාමීන්වහන්සේ
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය,
මිනිරිගල

ධර්ම දනය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2017 මාර්තු
දෙවන මුද්‍රණය- 2025 පෙබරවාරි

පරිවර්තනය

රාණ සේනාරත්න රාජපක්ෂ

අයිතිය

මිතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිතිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

මුද්‍රණය

ලිතිර ප්‍රින්ටින් ඉන්ඩස්ට්‍රිස්

306, පරණ කොට්ටාව පාර,

ඇඹුල්දෙනිය, නුගේගොඩ.

දු.ක: 071 815 2131

හැඳින්වීම

අති ගෞරවනීය උඩරිසගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් වර්ෂ 2016 අගෝස්තු මාසයේ ලන්ඩන් නගරයේදී විදර්ශනා භාවනා වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී.

එම වැඩසටහන පැවැත්වූණේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙනි. එහි ආරම්භක දේශනය සතිය හඳුන්වාදෙන අතර, සතිය පැවැත්වීම පිළිබඳ කරුණුද සෑම අංශයකින්ම සෑම මට්ටමකින්ම විග්‍රහ කරන්නකි; තවද, ආධුනිකයින්ට මැනවින් වැටහෙන පරිදි පැහැදිලිව විස්තරාත්මකව සරලව සාකච්ඡා කරන්නකි. එහෙයින් සිංහල බස වඩාත් හුරු ආධුනික යෝගාවචරයින් වෙනුවෙන් එම දේශනය සිංහල භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීම ඉතා යෝග්‍ය යයි සලකා, උන්වහන්සේගෙන් ඊට අනුමැතිය ඉල්ලීමි. උන්වහන්සේ සතුටින්ම අප හට අනුමැතිය දුන් සේක.

මෙසේ සිංහල බසට පරිවර්තනය කිරීමේදී ස්වාභාවිකත්වය රැකගනු සඳහා, උන්වහන්සේගේ භාෂා ව්‍යවහාරයත් ශෛලියත් හැකි තාක් භාවිත කිරීමට විශේෂයෙන් උත්සුක වීමි.

විදර්ශනා භාවනාව කෙරෙහි යෝගීන් සාර්ථකව යොමු කරවමින් නිවැරදි මාර්ගෝපදේශකත්වයක් දෙන අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේට දීර්ඝායුෂ සහ මේ හවයේදීම නිර්වාණාවබෝධය පතමු.

- පරිවර්තිකා.

මූලික කමටහන් උපදෙස්

අපි මේ භාවනාව කරන්නේ ථෙරවාද සම්ප්‍රදයට අනුවයි. ඒ අනුව මේ සම්පූර්ණ භාවනා වැඩ සටහනම සතිපට්ඨානය හෙවත් සතිමත් බව කියලා අපිට හඳුන්වන්න පුළුවන්. මේ නිසා මගෙ වගකීම තමයි, සතිමත් බව කියන දේ හඳුන්වා දීම සහ අපේ භාවනා වැඩ සටහනට ඒක සම්බන්ධ කරගන්නේ කොහොමද, භාවනා කාලය තුළදී සතිමත් වෙන්නේ කොහොමද කියලා කාරණා ටිකක් ඉදිරිපත් කිරීම.

සතිය ගැන කියනවා නම්, ඇත්තෙන්ම ඒ ගැන ලොකු හැඳින්වීමකුත් ඒ වගේම නිවැරදි අර්ථ දැක්වීමකුත් කරන්න ඕනෑ වෙන්නේ අපි බොහෝ වෙලාවට අසතිමත් නිසයි. මේ නිසා සතිය හඳුන්වාදෙන හැම වෙලාවෙම වාගේ ඒක මහා අසාමාන්‍ය දෙයක් වගෙයි පෙනෙන්නේ. ඒ වචනෙ අපේ එදිනෙදා ව්‍යවහාරයෙන් නෑ. අපේ එදිනෙදා කටයුතුවලත් නෑ. මේ නිසා හැම තිස්සෙම “සතිය” කියන එකට නිවැරදි අර්ථ දැක්වීමක් කරන්න සිදු වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි සරල විදියට මෙහෙම කියමු: යම් කෙනෙක් “දැන් - මෙතන” ඉන්නවා නම්, ඒ බව දන්නවා නම්, ප්‍රායෝගික ලෙස උපයෝගී ලෙස ගත්තාම අන්න ඒක තමයි අපි සතිමත් කියලා කියන්නේ. ඉතින් මේ භාවනා කාලය මුළුල්ලේම අපි එක් එක්කෙනා තනි තනිව, දැන් - මෙතන ඉන්න උත්සාහ කරමු. මේක සාර්ථක විදිහට කරන්න අපට ක්‍රම තුනක් තියනවා. භාවනාවේදී යෙදෙන වචනයෙන් කියනවා නං මේ තුන තමයි **පර්යංක භාවනාව, සක්මන් භාවනාව සහ දෛනික ජීවිතයේදී සතිමත්ව සිටීම.** සතිය අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්න ලේසිම විදිය තමයි පර්යංකයේදී සතිය දියුණු කිරීම.

සර්වඥයන් වහන්සේ සතිය විස්තර කරන හැම වෙලාවෙම, ඒ කාරණේට එන්න කලින් බාහිර පරිසරයයි අභ්‍යන්තර පරිසරයයි ගැන විස්තරයක් කරනවා. මහා පරිසරය සහ ක්ෂුද්‍ර පරිසරය වශයෙන් දේශනා කරනවා. මේක පාලියෙන් කියනවා නම් මෙහෙමයි. ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති

පල්ලඛකං ආභුජ්ඣවා උජ්ජං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙකා. ඒ සර්වඥයන් වහන්සේ බාහිර පරිසරය විස්තර කරපු විදිහ. මේක හරියටම ශල්‍යාගාරයක් වගෙයි. සාර්ථක ශල්‍යකර්මයක් කරන්න අපට ඕනෑ කරන පහසුකම් වගෙයි. ඒ වගේම තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සතිය පුහුණු කරන මේ භාවනාව කරන්න තියන හොඳම තැන තමයි වනාන්තරය කියලා. දෙවෙනි තැන තමයි ගහක් යට. තුන්වෙනි තැන ශුන්‍යාගාරය, ඒ කියන්නේ හුදෙකලා තැන.

ඉතින් ලෝකයේ නොයෙකුත් රටවලින් මෙතනට ඇවිත් ඉන්න මේ ඇත්තෝ වැඩියෙන්ම කැමති ඇති වනාන්තරේට. එහෙම වෙන්නේ මොකද, වනාන්තරේ ගැන හිතනකොට ඒක තමයි හොඳම තැන කියලා වැටහෙන නිසයි. ඒ ඇරෙන්න සර්වඥයන් වහන්සේත් ඒක ඉතාම හොඳ බව දේශනා කරලා තියනව නේ. මෙහෙ සන කැලෑවක් නැති හින්දා අපට ගහක් යටට යන්න පුළුවන්. ඒ ඇරුණාම අපි දැන් මේ ඉන්න ශාලාව වගේ තැනකට ශුන්‍යාගාරය, හුදෙකලාව කියලා කියන්න පුළුවන්. මෙතන තමයි කාම සුඛයේ ඇලී ගැලී ඉන්ද්‍රිය පිනවන අනික් මිනිස්සුන්ගෙන් වෙන් වෙලා තියන නිදහස් තැන. ඒ නිසා අපි සෑම කෙනෙක්ම මෙහෙදී ඉන්ද්‍රිය පිනවීමෙන් කාම සුඛයේ ගැලීමෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වළකින්න ඕනෑ. අපි මේ සුදුසු පරිසරය හදගන්නේ අන්න එහෙමයි.

ඒ විදියට සකස් කරගෙන කැලෑවකට හෝ ගහක් මුලට හෝ මේ වගේ තැනකට හෝ ආවට පස්සේ ක්ෂුද්‍ර පරිසරය හදගන්න ඕනෑ. ඒකට අදළව තියනවා ඉරියව් හතරක්. අපිට මේ භාවනාවේදී තියන ඉරියව් හතර තමයි වාඩි වී සිටීම, හිටගෙන සිටීම, සක්මන සහ වැතිරගෙන සිටීම. මේ හතරෙන් විශේෂයෙන්ම ආධුනික යෝගීන්ට සුදුසුම එක වාඩි වූ ඉරියව්ව බව සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියනවා. ඉතින් අපි මේ වගේ තැනකට ඇවිත්, එකම අරමුණක් අපේක්ෂා කරගත්තු පිරිසක් එක්ක සුදනම් වුණාම අපි ගන්නේ වාඩි වුණ ඉරියව්වයි.

ඒ නිසා මම ටික වෙලාවක් ගන්නවා ඒ වාඩි වුණ හොඳම ඉරියව්ව ගැන විස්තරයක් කරන්න. මට ඒ අතින් වාසියක් තියෙනවා, මේ බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් තියන නිසා. ඒ ප්‍රතිමාවෙන් දැක්වෙන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ සතියටයි භාවනාවටයි ඒකාග්‍ර වෙන්න ඕනෑ වුණාම වාඩි වෙත ආකාරයයි. දැන් ඔය ඇත්තන්ට ජේනවා, එහෙම වාඩි වුණාම හරියට කයිරෝවේ පිරමිඩ් එකක් වගෙයි. පොළවේ හිටවලා තියන සම්පූර්ණ ත්‍රිකෝණයක් වගෙයි.

එහෙම වාඩි වෙලා අත් දෙකත් එහෙම තියාගත්තම හැම පැත්තක්ම ත්‍රිකෝණාකාරයි. මේක තමයි ඉතාම හොඳින් පිහිටලා තියන වාස්තුවිද්‍යාත්මක හැඩය. එහාට මෙහාට හෙලවෙන්නෙ නැතුව හොඳින්ම ඉන්න පුළුවන් ඉරියව්වක් මේක. එහෙම නැත්නම් අපේ ශ්‍රී ලංකාවේ උදහරණයක් කියනවා නම්, අපට ජේනවා දැගැබ, වෛත්‍යය. ඒකත් සිනු හැඩේ. හොඳට පොළොවෙ පිහිටලා තියනවා. තවත් සරල උදහරණයක් තමයි වේ හුඹහ. ඒ හැඩයමයි, ඒකත් හොඳට පොළොවෙ පිහිටලා තියනවා කේතුවක හැඩයට.

ඉතින් මේ ඉරියව්වෙන් වාඩි වුණාම ඔය ඇත්තන්ට සමමිතික බවක් ශරීරයට දූනෙන්න ඕනෑ. බොහොම සැහැල්ලු බවක් ශරීරයට දූනෙන්න ඕනෑ. ඒත් වැඩි විස්තරවලට යන්න කලින් මම කියන්න ඕනෑ, මේ ඉරියව්ව අනිවාර්ය නැති බව. මේක හොඳම ඉරියව්ව - න්‍යායාත්මකව තියෙන උපරිම එක. ඒත් හුඟක්දෙනාට මේ විදියට වාඩි වෙන්න බොහොම අමාරුයි නොයෙක් අසනීප නිසා, වයස්ගත වීම නිසා, තව තව නොයෙක් නොයෙක් අමාරුකම් නිසා. එහෙම තත්ත්වයකදී ඒ හැටියට සකස් වෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නෙ භාවනා බංකුවක, නැත්නම් අංශක අනුව පුටුවක වාඩි වෙන්න පුළුවන් පිටකොන්ද, කශේරුකාව කෙළින් තියෙන විදියට. ඒ නිසා භාවනා ශාලාවකට ගියාම ඔය ඇත්තන්ට පෙනෙයි විවිධාකාර ඉරියව් - භාවනා බංකු, පුටු, කුෂන් හෙම එක්ක. ඒ වුණත් සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ හිඳින මෙන් මේ ආකාරය තමයි ඉතාම හොඳ ඉරියව්ව. යෝගාසන පුරුදු කළ කෙනෙකුට නම් මේක ලේසියෙන්ම කරන්න පුළුවන්.

මේ ඉරියව්ව බැරි නම් මේක ප්‍රශ්නයක් කරගන්න එපා. තමන්ගෙ ශරීරයට ලේසි පාසු විදියකට වාඩි වෙන්න. තමන්ගෙ ශරීරයට ඇහුම්කන් දෙන්න. තමාගෙ ඉරියව්ව භාවනාවට පහසුවක් වෙන විදියට හොඳට පට්ටල වෙලා වාඩි වෙන්න. එතකොට ඔබේ මනසත් ශරීරය ඇතුළෙ සැහැල්ලු විදිහට තියෙන්න ඕනෑ. මම මේක අවධාරණයෙන් කියනවා - මොකද, වාඩි වුණ ඉරියව්ව සැප පහසු නැත්නම්, වාඩි වුණ තැන සුදුසු නැත්නම්, යන්තමින් ආලෝකයක්, හොඳ වාතාශ්‍රයක් නැත්නම් හිතට ඒක හිරිහැරයක්. අවිචේකයක්. ඉතින් හිත එහෙට දුවනවා, මෙහෙට දුවනවා, ඊයේ ගැනයි හෙට ගැනයි හිතනවා, අරයා ගැනයි මෙයා ගැනයි හිතනවා. ඔබේ ශරීරයට පහසුවක් දූනෙනවා නම් විතරයි හිත ශරීරය ඇතුළෙ රැඳී තියනවා කියලා හිතන්න පුළුවන්.

ඉතින් දන් සතිය ගැන අර්ථ නිරූපණයක් කරන්න හොඳ වෙලාව. ප්‍රායෝගිකව ගත්තොත් ඔය ඇත්තෝ වාඩි වෙලා ඇස් දෙක තද නොකර

සැහැල්ලුවෙන් පියාගෙන මුණේ පේශි ලිහිල් වෙන්න ඇරලා, මුළු ශරීරයම සැහැල්ලුවට තියාගන්න. ඊළඟට "මම දැන් මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා" කියලා අත්දකින්න. එහෙම නැත්නං "මම දැන් මෙතන" කියලා. සතිය පැහැදිලිව තියනකොට අන්න එහෙමයි ඔබට හැඟෙන්න. එහෙම නැතුව හිත නොසන්සුන් නම් ඔබට තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ සුදුනම හරි ගිහින් නැති බවයි. ඉතින් අපේ සාමාන්‍ය බුද්ධිය අනුව කරන්න තියන දේ තමයි හොඳට සැහැල්ලුවෙන් පහසුවෙන් ඉන්න එක. එතකොට හිත ඉබේටම නිකම්ම ශරීරය තුළට එනවා. එහෙම වුණාට පස්සේ ඔන්න "මම දැන් මෙතන" කියන තත්ත්වයට එනවා. එහෙම තමයි සතිමත් බවට මුලින්ම පිවිසෙන්නේ.

මේ කාරණේ වැඩියෙන් අවධාරණය කරන්න, වැඩියෙන් පැහැදිලි කරන්න මම මෙහෙම කියනවා. ඔබ තත්පරයෙන් කොටසක් තුළ, එක විත්තක්ෂණයක් තුළ හිත රඳවාගන්න සමත් වුණොත්, ඔබට "මම දැන් මෙතන" කියලා දැනගන්න පුළුවන් වුණොත්, එතකොට මුළු ලෝකෙම අමතක කරන්න පුළුවන්. ඔබට ලෝකය ගැන යම් සැලකිල්ලක් තියෙනවා නම්, ඊයේ ගැන හෙට ගැන අරයා ගැන මෙයා ගැන හිතනවා නම්, හිත කොහොමටවත් ආපහු ඇවිල්ලා තැන්පත් වෙන්නෙ නෑ මම දැන් මෙතන කියන තැන. ඉතින් "මම දැන් මෙතන" කියන ස්වභාවය අත්දකින හැම විත්තක්ෂණයකම ඔබ සතිය පවත්වාගන්න විත්තක්ෂණ වාර ගණන වැඩි කරගන්නවා. ඒ හැම වාරයකම ඔබ මුළු ලෝකෙම අත්හරින්න සුදුනම්. මේ නිසා මේක ඔබට අත්දකින්න පුළුවන් දෙයක්. වඩා වර්ධනය කරගත යුතු දෙයක්. ඔබම වගකීම ගත යුතු දෙයක්. ඒ ඇරෙන්න මම කියනවා, හිත දැන් මෙතන පවත්වාගන්න ඕනෑ සැහැල්ලු විදිහටයි, විවේකීවයි. හිත මෙහෙම එක විත්තක්ෂණයකට විතරක් එතකොට ඒක අත්දකින්න ඔබට හැකියාවක් එන්නෙ නෑ. එහෙම අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්න නම්, විත්තක්ෂණ ගණනාවක් එක දිගට පවතින්න ඕනෑ. එතකොටයි "මම, දැන්, මෙතන" කියන එක අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ. මේක ඉතා හොඳ ආධ්‍යාත්මික දෙයක්. මේක ඉතාම හොඳ ආරම්භයක්. ඉතින් ඒ නිසා "මම, දැන්, මෙතන" ඉන්න බලන්න.

මේ විදියට ඔබ හිත ශරීරය ඇතුළට අරගෙන ඔහේ ඉදීම අත්දකිනකොට - ඒකට කියමු ඔහේ පවතිනවා කියලා - ප්‍රායෝගික වශයෙන් මේකට කියන්න පුළුවන් කිසිම අරමුණක්, කිසිම ඉදිරි අපේක්ෂාවක්, කිසිම පෙළඹීමක් නැතුව, නිකම්ම ඔහේ ඉදීමක් කියලා. ඉතින් මේක පුරුදු වුණාම ඔබ සමහර විට අත්දකීවි යම් ප්‍රත්‍යක්ෂයක්, යම් හැඟීමක් - දැන් මම මැරීලා

නෑ, මට නින්දගිහින් නෑ, මට සිහි නැති වෙලා නෑ, මම හොඳ අවදියෙන් කියලා. එතකොට ඔබේ ඇස් දෙක වැහිලා. හිත ශරීරය ඇතුළේ සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. හිත ගැන සතිමත් වුණාම අවධානශීලී වුණාම මම මැරිලා නෑ, මට නින්දගිහින් නෑ, මට සිහි නැති වෙලා නෑ, ඒත් මම ඔහේ ඉන්නවා කියලා දන්නවා. එහෙම නම් මේක ඉතාම හොඳ සලකුණක්, ඉතාම හොඳ ලක්ෂණයක්, සතිමත් බව දිගටම පවතින බවට.

දැන් ඔන්න සර්වඥයන් වහන්සේ අපේ ඉදිරියට එනවා. අපට පෙන්නනවා - මම දැන් මෙතන කියන මේ මොහොත තුළදී මම මැරිලා නෑ, නිදි නෑ, කලාන්තේ වෙලා නෑ, කියලා හිත අත්දකින මොහොත තුළදී හුස්ම නෙෙසර්ගිකව අවම ආකාරයට ගමන් කරනවා, ජීවිතය පවත්වාගෙන යන්න ඕනෑ කරන අවම ක්‍රියාවලිය විතරක් අනිවිඡානුග පේශී ඇතුළෙ සිද්ද වෙනවා කියලා. ඉතින් මේ මොහොතෙදී සමහරු මං මැරිලා නෑ, මට නින්දගිහින් නෑ, කලාන්තේ වෙලා නෑ කියන දේ තේරුම්ගන්නවා මේ හුස්මේ ක්‍රියාවලිය නිසා. ඒ නිසා ශ්වසනය දැකගැනීමට පුළුවන් නම් ඒක ඉතාම හොඳ ලකුණක්. මේක තමයි මම ජීවත් වෙන බවට තියන අවම සලකුණ කියලා අපට හිතාගන්න පුළුවන්. මම දැන් මේ මොහොතේ ජීවත් වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. මෙතන ඉඳලා ඉස්සරහට යන්න ක්‍රම ගණනාවක්, ශිල්පීය ක්‍රම ගණනාවක් තියනවා. ඒ නිසා මේ මොහොතට එතකල් ඔබ හිත ඉතාම පැහැදිලිව ඉතාම නිදහස්ව සකස් කරගන්න ඕනෑ. අර ක්‍රමයයි මේ ක්‍රමයයි පස්සෙ දුවන්න එපා. අන්න එතකොටයි භාවනාව හුඟක් සරල වෙන්නෙ, හුඟක් අවංක වෙන්නෙ, සෘජු වෙන්නෙ. එහෙම නං දැන් ඔන්න ඔබ ජීවත් වෙන බව, ඉන්න බව, ඔබට හැඟෙනවා - සමහර විට හුස්ම ඇසුරින්; සමහර විට ඒකවත් නැතුව.

දිග කතාවක් කෙටියෙන් කියනවා නං මෙහෙමයි. ඔබට හුස්ම දූනෙනවා නං, හුස්ම හිතාමතා නොගන්න බවට වග බලාගන්න ඕනෑ. ඒක අනිවිඡානුග පේශී ඇසුරින් සිද්ද වෙන බවට, ස්වාභාවික ආකාරයෙන් සිද්ද වෙන බවට වග බලාගන්න ඕනෑ. හුඟක් යෝගීන් ඉන්නවා ඕනෑවට වඩා ආතතියකින් ඕනෑවට වඩා ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන් මහා උනන්දුවකින් හිතාමතා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. අන්තිමට බලනකොට ඉසේ කැක්කුමයි ආතතියයි හැදිලා. ඒක හරි නෑ. ඒක නිසා හුස්ම පුළුවන් තරම් ස්වාභාවිකව ගන්න. හුස්ම දැනුණොත් හොඳයි, නොදැනුණොත් ඒත් හොඳයි. හුස්ම නොදූනෙනවා නං “මම දැන් මෙතන” බලන්න. හුස්ම දූනෙනවා නං,

එතන ඉඳලා ඉදිරියට යන්න හුඟක් දේ තියනවා. ඒත් හුස්ම හොයාගෙන එලවාගෙන යන්නත් එපා, හුස්ම දූනෙන්නෙ නෑ කියලා දුක් වෙන්නත් එපා.

අපි හිතමු ඔබ ඉන්න බව දූනෙනවා, හුස්මත් දූනෙනවා. හුස්ම ස්වාභාවික වේගයෙන් ස්වාභාවික ගැමීමෙන් යනවා. හුස්මේ ක්‍රියාවලිය ශරීරයේ උඩ කොටසේ දූනෙනවා. ශරීරයේ යට කොටස උඩ කොටසට පදනම දෙනවා. **ඔබට මේ කාරණය වැටහෙනවා නං, ශරීරයේ යට කොටස අමතක කරලා අවධානය හුස්ම වෙතට ගන්න.** ඒත් මම නැවතත් කියනවා - ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්න එපා.

ඉතින් මෙහෙම ඔබේ ශරීරයට අවධානය ගේන්න නං මුළු ලෝකෙම අමතක කරන්න වෙනවා. ශරීරයේ උඩ කොටසට අවධානය ගේන්න නං යට කොටස අමතක කරන්න වෙනවා. මේ අනුව ඔබ වටහාගන්න ඕනෑ සතිය කියන්නෙ හැම තිස්සෙම සාපේක්ෂක දෙයක් බව. සතිය ඉතා තියුණු වෙන්න නම්, ඉතා තදින් යමක් වෙත එල්ල කරන්න නම්, යමකට ඒකාග්‍ර කරන්න නම්, වෙනින් යමක් අමතක කරන්න ඕනෑ. ඔබ මුළු ලෝකයම අමතක කළොත් ශරීරය පිළිබඳ සතිය ඉතාම දියුණු වෙනවා. ශරීරයේ උඩ කොටසට අවධානය ගේන්න නම් යට කොටස ගැන හිතන්නෙ නෑ. ඔහේ යන්න අරිනවා. එහෙම යන්න අරින්න නම්, යට කොටස හොඳ සැප පහසු සමම්තික ආකාරයකට වාඩි වෙලා ඉන්න සලස්වන්න ඕනෑ. අන්න ඒ නිසයි පටන්ගැන්මේදීම පහසුවට වාඩි වෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නෙ.

ඉතින් දැන් අපි හිතමු ඔබට ශරීරයේ උඩ කොටසේ ස්වාභාවිකව සිද්ද වෙන ශ්වසනය බලන්න ඕනෑ කියලා. එතකොට ශ්වසනය ස්වාභාවික වේගයෙන් සිද්ද වෙන්න අරින්න ඕනෑ. ඒත් එක්කම, හුස්ම වැටෙන තැනත් හුස්ම ක්‍රියාවලියත් දිහා වෙනම කෙනෙක් බලාගෙන ඉන්නව වගේ, අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂකයෙක් වගේ බලාගෙන ඉන්න.

මෙහෙම වෙනකොට සතිය හුඟක්ම තියුණු වෙන්නත් අඛණ්ඩව පවත්වාගන්නත් තවත් ක්‍රමයක් තියනවා, තවත් අංගයක් තියනවා. ඒක මෙන් මෙහෙමයි. ශරීරයේ උඩ කොටස ගත්තාම අපි බලමු වැඩියෙන්ම සුළං රැල්ල වදින්නෙ, වැඩියෙන්ම දූනෙන්නෙ කොතනද? මේක හරි සියුම් කාරණයක්. හුඟදෙනෙකුට මෙහෙම හරියටම විශේෂම සියුම් තැනක් හොයාගන්න අමාරුයි. එහෙම අමාරු වුණොත් ඒක ලොකු වරදකුත් නෙවෙයි, ලොකු අතපසු වීමකුත් නෙවෙයි. ඒත් එහෙම සුළං රැල්ල වදින තැන හොයාගත්තොත් එතකොට සතිය වඩවඩාත් එක්තැන් වෙනවා. ඒ

කියන්නේ හිතේ ඒකාග්‍ර වීමට ඔබ උදව්වක් දෙනවා. සමහරුන්ට ශ්වසන මාර්ගයේ ඉහළම තැන මෙහෙම දැනෙනවා - ඒ කියන්නේ නාසිකාග්‍රයේ - නාස් පුඩුවේ. එහෙම නැත්නම් උඩතොලේ ඉහළම තැන. මෙහෙම දැනෙන්නේ ඔබේ ශරීර ව්‍යුහයේ හැඩගැස්ම අනුවයි.

සමහරුන්ට මේක දැනෙන්නේ ශ්වසන මාර්ගයේ අන්තිම කෙළවර - ඒ කියන්නේ උදරයේ මහා ප්‍රාචීරයේ. ඒකට හේතුව මහා ප්‍රාචීරයේ චලනය හොඳට ප්‍රකටව දැනීමයි. සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන් වෙන්නේ ආනාපානය - ඒ කියන්නේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය - ගැනයි. ඒත් බුරුම ජාතික මහා සී සයාඩෝ මහා තෙරුන්වහන්සේ හොයාගත්තා **සංවේදනා අඩු අයට ආනාපානය දැකගන්න අමාරු බව. මේ තත්ත්වය යටතේ උන්වහන්සේ හොයාගත්තා දෙවෙනි විකල්පයක්. ඒ කියන්නේ උදරයේ උස් පහත් වීම. මහා ප්‍රාචීරයේ චලන ක්‍රියාවලිය.** ඒක ඔබේ ඇඳුමේ ගැටෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් උදර පේශිය ප්‍රසාරණය සංකෝචනය (පිම්බීම හැකිලීම) සිදු වෙන ආකාරයම දැනෙන්න පුළුවන්. මෙතන එක ප්‍රායෝගික කාරණයක් තියනවා. ඒ කියන්නේ කොහොම බැලුවත් හුස්ම දිහා බලා සිටීමයි. ආශ්වාසය ඉතා සියුම් ලෙස පටන් අරන් ඕළාරික වෙනවා, නාස් පුඩුවේ ගැටෙනවා. එතනින් නාස්පුඩු පුරවාගෙන ඇතුළට යනවා. ආයෙත් සියුම් වෙනවා. ඒ එක්කම ප්‍රශ්වාසයත් ඉතා සියුම් ලෙස පටන්ගන්නවා. නාස්පුඩු පුරවාගෙන ගැටීගෙන යම් වේගවත් බවකින් පිටට යනවා. ආයෙත් සියුම් වෙනවා. මේ විදිහට එක ශ්වසනයකට හුස්ම රැලි දෙකක් තියනවා - එකක් ඇතුළට, එකක් පිටට. ඒත් උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම බලනකොට තියෙන්නේ එක තනි රැල්ලක්. ඉතා ලොකු රැල්ලක්. ඒකේදී ආශ්වාසය දැනෙනවා වැඩි වේගන වේගන එන විදිහට. එහෙම ගිහින් උපරිම මට්ටමට වැඩි වුණාම හැකිලීම පටන්ගන්නවා. මේ නිසා පිම්බීම හැකිලීමේදී කුඩා රැලි දෙකක් වෙනුවට එක තනි ලොකු රැල්ලක්, එක විස්තාරණයක් තමයි දැනෙන්නේ.

තමන් තෝරාගන්නේ ආනාපානයද පිම්බීම හැකිලීමද කියලා සංසන්දනයක් කරන්න බෑ. ඒක ස්වාභාවික විදියට සිද්ද වෙන්න අරින්න. ඔබ මේ ගැන බොහෝම සංවේදී වෙන්න ඕනෑ. තෝරාගන්නේ ඒකද මේකද කියලා ඇඟිලිගහන්න යන්න එපා. ශරීරයම ඒක තෝරාගන්නාවේ - ඔබේ ස්වාභාවික නැඹුරුව තියෙන්නේ නාසිකාග්‍රයේ ආනාපානය බලන්නද නැත්නම් උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම බලන්නද කියන එක. එහෙම නැතුව සූත්‍ර පිටකයේ තියන හින්දා අරකට වඩා මේක හොඳයි කියලා විනිශ්චයක් කරන්න යන්න එපා.

මේ දෙකට අමතරව සමහරු පපුවේ, උගුරේ හෝ නාස් සිදුරේ උඩ නැමීමේ හෝ වෙන තැනක හෝ වලනය අත්දකිනවා. එහෙම දෙයක් වුණොත් ඒකට එරෙහි වෙන්න එපා. ඒ තැන හොයාගෙන ඔබේ අවධානය එතන රඳවන්න. ඒ කියන්නේ ඔබ ඒ තැනට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරනවා, මුළු ලෝකෙම අමතක කරනවා. බුදු දහමේ මේකට කියන්නේ හිත ඒකාග්‍ර කිරීම කියලයි. මේකෙන් අදහස් වෙන්නේ ඔබ සම්පූර්ණ ශරීරයෙන් පටන් අරන්, ඊළඟට උඩුකයට අවධානය යොමු කරලා, ඊළඟට පුළුවන් නං නාසිකාග්‍රයට හෝ උදරයේ පිම්බීම හැකිලීමට හිත ගන්න බවයි. දැන් එතකොට ඔබ දන්නවා ඔබේ අවධානය හුඟක් තියුණු බව. ඒ අනුව මේ ස්පර්ශය දැනෙන තැන අවධානය රඳවාගෙන ඉන්න කාලය වැඩි වෙන ප්‍රමාණයට ඔබේ සනීමත් බවත් වැඩි වෙනවා. ඒක විත්ත ඒකාග්‍රතාවට ඉතා කෙටි පාරක්.

ඒත් මේක ආධුනිකයෙකුට බර වැඩියි. ඇත්තටම නං මම මේ කිව්ව හරියත් වැඩියි. ඒ වුණත් සම්පූර්ණ විත්‍රයම ඇඳලා පෙන්නන්නේ නැතුව මට මේ වැදගත් කරුණු අවධාරණය කරන්න බෑ. අන්න ඒකයි මම මේ පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අවස්ථා තුන ගැන කතා කරන්නේ - ඒ කියන්නේ මූලික සම්පූර්ණ ශරීරය, දෙවෙනියට ශරීරයේ උඩුකය, තුන්වෙනියට හුස්ම ගැටෙන තැන. දැන් මම පරිණත යෝගීන්ට වඩාත් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් කාරණා කීපයක් කියන්නම්, මෙන්න මෙහෙම - ඔබ මූල කර්මස්ථානය, ඒ කියන්නේ භාවනා නිමිත්ත, හැටියට ශ්වසනය ගන්නවා කියමු. එතකොට හුස්ම තියෙන්නේ කෙළින්ම ඔබේ නාසය අග. ඒ කියන්නේ මූණ ඉස්සරහ. ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ මොකක්ද? ඉතාම අනලස්ව, කැප වීමෙන්, සෝදිසියෙන් යුක්තව ඉන්න පුළුවන් බවයි.

එහෙම ඉන්නකොට ඒ හුස්මේ තනි ක්‍රියාවලිය තුළ පැතිකඩ තුනක් පේනවා. එකක් තමයි හුස්ම වදින තැන. ඔබ කියයි මගෙ හුස්ම වැඩියෙන්ම වදින්නේ වම් නාස් පුඩුවේ, නැත්නං දකුණු නාස් පුඩුවේ, නාසාග්‍රයේ, උඩු තොල මුදුනේ - ඔන්න ඔය විදිහට. දෙවෙනි පැතිකඩ තමයි ඔබේ හිත සද්ද, වේදනා, සිතුවිලි ආදියට ඇදීලා ඉබාගාතෙ යන්නේ නෑ, හුස්මත් එක්කමයි ඉන්නේ කියලා ඔබ හොඳටම දන්නවා. මේ දෙක තේරුම්ගන්න සාමාන්‍යයෙන් ලේසියි. ඒත් තුන්වෙනි පැතිකඩ ඔබට හොඳින්ම අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ ඔබේ හිත හුඟක්ම තියුණු නම්, ඔබ ඉතා අනලස් නම්, සෝදිසියෙන් ඉන්නවා නම් තමයි. එතකොට ඔබට හොඳින්ම පුළුවන් වෙයි, ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි වෙන වෙනම දැකගන්න. ආශ්වාසය සිද්ද වෙනකොට ඔබට පැහැදිලිව වෙන් කරලාම කියන්න පුළුවන් මේක

ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි ආශ්වාසයමයි කියලා. අනිත් අතටත් එහෙමයි. මේ විදිනටම ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ද වෙනකොට "මේක ආශ්වාසය නෙවෙයි, සද්දයක් නෙවෙයි, වේදනාවක් නෙවෙයි. සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි, ප්‍රශ්වාසයමයි" කියලා ඔබේ මනස අඳුනාගන්නවා. අන්න ඒක තමයි, ඔබ අපේක්ෂා කරන සියුම් බව, තියුණු බව, අනලස් බව.

ඉතින් දැන් ඔබේ සතිය පවත්වාගැනීම හරියට ඉහළ බැන්ද කමේ ඇවිදින්නා වගෙයි. එක තනි සුළු සද්දයකට, වේදනාවකට, සිතුවිල්ලකට පුළුවන් ඔබට බාධා කරන්න. ඒත් ඒ නිසා නොඉවසිලි වෙන්න එපා. ඔබ ඒවා බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕනෑ. හුස්ම වදින තැන අවධානය රඳවාගෙන ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය බලාගෙන ඉන්න එක හරියට බයිසිකලයක් පදින්න ඉගෙනගන්නවා වගෙයි. නැත්නං පොඩි බබෙක් හතයි හතයි කියලා තනියම ඇවිදින්න ඉගෙනගන්නවා වගෙයි. බබා අමාරුවෙන් ගාටගාටා එක පියවරක් තියනවා, තව එකක් තියනවා. හැම භාවනානුයෝගියාම මේ අලුතින් ඇවිදින බබෙක් වගේ තමයි හුස්ම බලන්න ගියත්, සතිය පිහිටුවන්න ගියත්. ඉතින් ඔහොම තමයි ඔබට නව පණක් එන්නේ. ඒ බව හොඳට දැනගෙන ඒක අගය කරන්න ඕනෑ. කෝ, මට හුස්ම දෙකක් තුනක්වත් බලන්න බැහැ නේ, මගෙ හිත ඉබාගාතෙ යනව නේ කියලා එක්කෝ හිත පස්සට යනවා, නැත්නං තමාවම විවේචනය කරගන්නවා. මේක හරිම ස්වාභාවිකයි.

ඒ උනාට ඔබේ දියුණුව, ඔබේ උනන්දුව පෙනෙන්නේ ඔබට හුස්ම කීයක් සතියෙන් යුක්තව ගන්න පුළුවන්ද, චිත්තක්ෂණ කීයක්, තත්පර කීයක්, මිනිත්තු කීයක්, දිනට කරන්න පුළුවන්ද කියන එක අනුවයි. ඉතින් එහෙම යනවා නම් හොඳයි. එහෙම බැරි නම් අධෛර්ය වෙන්නවත් තමාව විවේචනය කරගන්නවත් එපා. මූල කර්මස්ථානයේම හිත රඳවාගන්න පුළුවන් මිනිත්තු ගණන වැඩි කිරීම ගැන ඔබේ සාමාන්‍ය බුද්ධිය, එහෙම නැත්නං සැලකිල්ල පවත්වාගන්න ඕනෑ. අපි පර්යංකය කියලා කියන භාවනාවේ තියුණු ශිල්පීය කොටස අන්න ඒකයි.

මූල කර්මස්ථානයේ දිනටම සතිය පිහිටුවාගෙන ඉදීම පහසු වෙන්න, අපවත් වූ මහා සි සයාඩෝ තෙරුන්වහන්සේ එක ක්‍රමයක් හඳුන්වා දුන්නා. ඒ තමයි මෙනෙහි කිරීම හෙවත් ලේබල් කිරීම. ඒ කියන්නේ භාවනා මනස නියම මාර්ගයේ තබාගන්න, අවධානය වැඩිම වේලාවක් දිනට ගෙනියන්න, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ඇස් පනාපිට තියාගෙන ඉන්න ක්‍රමයක්. ආශ්වාසයෙදි "ගන්නවා" කියලා මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසයෙදි "හෙළනවා" කියලා

මෙතෙහි කරනවා. නැත්නම් උදරයේ චලනය බලන ඇත්තෝ “පිම්බෙනවා” “හැකිලෙනවා” කියලා මෙතෙහි කරනවා. මෙහෙම මෙතෙහි කීරීම මූල කර්මස්ථානයේම සිත ක්‍රමවත්ව පවත්වාගන්න පහසු කරනවා. මෙව්වරයි ඔබට කරන්න තියෙන්නේ. ඇත්තටම මෙව්වරයි ඔබට පර්යංක භාවනාවේදි කරන්න පුළුවන්. මොකද, හිත නිතරම ඉබාගාතෙ යනවා. හරියට පිස්සු හැදිවිච රිළුවෙක් වගේ. කිසිම සැලැස්මක් නැතුව එහාට පනිනවා, මෙහාට පනිනවා. ඒක කරදරයක් ප්‍රශ්නයක් කරගන්න එපා. ඒ වෙනුවට ඔබේ ඇස්පනාපිට තියන ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දිනා බලාගෙන ඉන්න. හිත ඉබාගාතෙ යන, හිතට බාධා ඇති වෙන, හැම වාරයේදීම ආධුනිකයෙක්ගෙ හිත ඇති කරගන්න. කිසි හිත් කරදරයක් නොගෙන, පස්සට නොගිහින්, මූල ඉඳලාම ආයෙමත් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය බලන්න.

මේ බාධාව තමන්ට විතරක් වුණ වැරදීමක්වත් දඬුවම් ලබන වැරද්දක්වත් කියලා සලකන්න එපා. මේක හැම කෙනාටම පොදු ස්වාභාවික දෙයක්. ඒ නිසා ආයෙත් හිතට වීර්යය ඇති කරගන්න නම් මේ ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඔබ තුළ තියෙන්න ඕනෑ. මේ හින්දු භාවනාවට වාඩි වෙනකොට ඔන්න මං ආනාපානය බලනවා, නැත්නං පිම්බීම හැකිලීම බලනවා කියලා පූර්ව නිගමනයක් ඇතුව ඉන්න එපා. ඒ වෙනුවට ඒ වෙලාවේ ඉතාම කැපී පෙනෙන අරමුණ තෝරාගන්න ශරීරයේ සහජ හැකියාවට ඉඩ දෙන්න. පර්යංක කීපයකට පස්සෙ, නැත්නං දවස් කීපයකට පස්සෙ, ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම හොයාගනී හොඳටම කැපී පෙනෙන අරමුණ මොකක්ද කියලා. ඒක තමයි මූල කර්මස්ථානය. ඊට පස්සෙ තමයි ඔබේ ආධ්‍යාත්මික ගමන් මාර්ගය දියුණු වෙන්නේ. ඔබේ සතියයි හිතේ ඒකාග්‍රතාවයි අඛණ්ඩව ගෙනියන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මම පර්යංක භාවනාව ගැන විස්තරය මෙතෙකින් නිම කරනවා.

මම සඳහන් කළා හිත නැවත නැවත නියම මාර්ගයට ගන්න තියන ක්‍රමය ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියලා. ඒ වුණත් පර්යංකයට යන්න කලින් ඔබ සක්මන් භාවනාවේ යෙදුණොත් ඔබේ කයයි හිතයි හොඳට ප්‍රාණවත් වෙනවා. බැටරිය හොඳට චාජ් වෙනවා. ඒ නිසා මම පර්යංක භාවනාව ගැන මුලින් විස්තර කළාට මොකද, ඔබ කාල සටහන හොඳට කියවලා බලන්න ඕනෑ. කාල සටහනේ දක්වන්නේ සෑම පර්යංකයක්ම කළ යුත්තේ සක්මන් භාවනාවකට පස්සෙයි කියලා. ඒ නිසා හරි නම්, මම මුලින් සක්මන් භාවනාව ගැනයි පහද දිය යුතුව තිබුණේ. ඒත් පර්යංකය ආග්‍රයෙන් සතිය පහදදීමත් ඊට පස්සෙ ඒ වචනම යොදාගෙන තුලනාත්මකව සක්මන ගැන

පහදදීමත් වඩා ලේසියි කියලා මට හිතෙනවා. ඒ නිසයි මම මුලින්ම පර්යංකය ගැන දිග විස්තරයක් කළේ. ඒකෙන් මම අපේක්ෂා කළේ ඔය ඇත්තෝ මේ ගැන යම් අවබෝධයක් ඇති කරගනී කියලයි.

මම පර්යංකයයි සක්මනයයි අතරෙ සංසන්දයක් කරන්න කැමතියි. එතකොට ඔය ඇත්තෝ ආපනු ගෙදර ගියාම නිස්සරණ වනයට නුගක්ම ස්තුතිවන්ත වෙයි - වෙන දෙයක් නිසා නෙවෙයි, මේ සක්මන් භාවනාව නිසා. සක්මන් පට නිසා. මෙහෙ ඔබලාට තියනවා විහාර ගෙය අවට වැලි මළුව. මේ ළඟදීම අවසන් කරපු සක්මන් පටයකුත් තියනවා. සක්මන් පට දෙකක්ම තියන නිසා ඔබ වාසනාවන්තයි. වැහි දට, නැත්නං වෙන බාධාවක් ඇති වුණාම ඇතුළත සක්මන් පට තියනවා - වැලි මළුව වෙනුවට තියන විකල්පයක්. ඒත් වැලි මළුව තමයි හොඳම එක. පිරිමි අයගෙ තත්ත්වය වඩාත් හොඳයි. මොකද, ඒ අයගෙ භාවනා ශාලාව අවට හොඳ සක්මන් පට ගණනාවක්ම තියන නිසා. ඉතින් පුළුවන් තරං එළියේ සක්මනම යොදගන්න. ආරණ්‍යයට ගියාට පස්සේ විශේෂයෙන් පිරිමි අයට දවස ගානේ තනි තනිව සක්මනට යොදගන්න සම්ප්‍රදායානුකූල නියම ආකාරයේ සක්මන් පට තියනවා. ඒ වගේම වෙන වෙනම කුටි, වෙනම නතර වෙන්න තැන්. භාවනා ශාලාව ළඟ තියනවා පොදු සක්මන් මළුව. දෙකේම ප්‍රතිඵල එකයි.

සක්මන් පටයක් හදගන්න සමතල කෙළින් බිම් කොටසක් ඕනෑ කරනවා. ඒකට අඟල් බාගයක් විතර ගතකමට මෘදු වැලි ඕනෑ. ඒක තමයි භාවනා ජීවිතේ ලැබෙන සුබෝපභෝගී සැලකිල්ල. ගෙදර ගියාම එහෙම එකක් හදගන්න බලන්න. ගේ හදනකොට ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියාට කියන්න, සක්මන් පටයකුත් එකතු කරන්න කියලා. ඒක ඔබේ වයස්ගත නෑයින්ටත් පොඩි ළමයින්ටත් සක්මන් කරන්න හොඳම තෑග්ගක්. මොකද, පර්යංකය ඇඹුල් රහයි, ඒත් සක්මන පැණි රහයි. වයසත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයත් කොයි විදිහ වුණත් සක්මන කරන්න පුළුවන්. ඒකෙන් ලොකු සුවයක් එනවා. පුනර්ජීවනයක් ඇති වෙනවා.

ඉතින් මෙහෙම බලනකොට සක්මන ඉතා වැදගත්. පසුගිය අවුරුදු 30 - 40 කාලෙ හැම ආගමකම හැම නිකායකම භාවනාව පටන් අරන් තියනවා. අපි සාම්ප්‍රදායික බෞද්ධයෝ හිතනවා අපි තමයි භාවනා කරන්නෙ කියලා. ඒත් ඒ අපේ සාමාන්‍ය දැනීම අඩු නිසයි. හැම ආගමේම භාවනා ක්‍රම තියනවා. ඒත් ඒ කිසිම කෙනෙක් සක්මන උගන්වන්නෙ නෑ සර්වඥයන්

වහන්සේ ඇර. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ වැඩිම කාලයක් සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න නං, රෝග පීඩා නැතුව පුනර්ජීවනයක් ලබන්න නං, සක්මන් භාවනාව තමයි නියම ක්‍රමය කියලා.

ඉතින් මේ දේශනා දිගටම යන අතරවාරයේදී මම සක්මන් භාවනාවේ හොඳ ප්‍රතිඵල ගැන පුළුවන් තරම් විස්තර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. දැන් මම ඒකෙ ප්‍රායෝගික පැත්තට, උපයෝගී පැත්තට විස්තරය සීමා කරනවා. සක්මනය පර්යංකයයි සංසන්දනය කරතොත්, අපිට කියන්න පුළුවන් අපිට විශාල භාවනා ශාලාවක් තියනවා වනාන්තරයේ. පර්යංකයට එක් එක් පුද්ගලයා වෙනුවෙන් අපට අඩි 5 ක් දිග 5 ක් පළල කොටසක්, ඒ කියන්නේ වර්ග අඩි 25 ක් සෑහෙනවා. ඒත් සක්මනට ඕනෑ වෙනවා පටු දිග බිම් කොටසක්. අපට එළිමහනේ වගේම ඇතුළතත් සක්මන් පටු හදගන්න පුළුවන්. පිටත සක්මන් පටු සාමාන්‍යයෙන් වැලි දමලයි හදන්නේ. ශ්‍රී ලංකාවේ අපි වාසනාවන්තයි. මොකද, අපිට තියනවා කොහු ලණු පැරුරු. ඒවා වැලි සක්මන වෙනුවට හොඳම විකල්පයක්. මේ අනුව සක්මන් පටුයකට සාමාන්‍යයෙන් පියවර 30 ක් තරම් තියන්න සෑහෙන දිග ඕනෑ. ඒ කියන්නේ අඩි 40 ක් 45 ක් විතර දිගට, අඩි 4 ක් 4. 5 ක් විතර පළලට. මේ නිසා ප්‍රමාණය අනුව බැලුවොත් පර්යංකයට වර්ග අඩි 25 යි, සක්මනට ඊට වඩා දිග බිම් කඩක් ඕනෑ.

තව වෙනසක් තමයි, ඉරියව් අනුව බැලුවොත් පර්යංකයේ තියෙන්නේ වාඩි වුණ ඉරියව්ව. සක්මනේදී හිටගෙන, නැත්නං ඇවිදීමින්. පර්යංකයේදී කියනවා ඇස් පියාගෙන නිසංසලව එකම ඉරියව්වෙන් ඉන්න. ඒත් සක්මනේදී කියන්නේ ඇස් ඇරගන්න. ඉතින් ඇස් ඇරගන්නාම ඔබ ශරීරයේ ස්පර්ශයට ඇරිලා විතරක් නෙවෙයි, දැකින දේට ඇස් ඇරිලා, සද්දවලට කන් ඇරිලා. අනිත් කාරණේ තමයි, පර්යංකය කියන්නේ ඉතාම අක්‍රිය ඉරියව්වක්. ඔබ වාඩි වෙලා ඉන්නවා හොඳ සමමිතික ආකාරයට, සැහැල්ලු ආකාරයට. ඔබ කරන්නේ හුස්මට ඔහේ යන්න දීලා බලා ඉදීම විතරයි. ඒත් සක්මනේදී ඔබ චේතනා සහගතයි. චේතනා පූර්වක ඇවිදීමකුයි කරන්නේ. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාව ඉතා ගතික දෙයක්. උත්සාහයක් අවශ්‍ය දෙයක්. සද්ද, ඇහැට පෙනෙන දේ, පොළොවේ ස්වභාවය ආදී දේවලුත් හිතාමතා ගමන් කිරීමත් නිසා සක්මන් භාවනාවේදී අවධානය, සතිය, අනලස් බව ලොකු උත්සාහයකින් ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඒ නිසා පර්යංකයේදී වගේ නෙවෙයි, සක්මනේදී පයේ ස්පර්ශයට අවධානය රඳවලා තියාගන්න එක ලොකු අභියෝගයක්.

ඒත් මෙතන වැදගත් කාරණේ තමයි, පර්යංකයෙදි නාසාග්‍රයේ සුළං රැල්ල දැනෙනවට වඩා සක්මනේදී පොළොවෙ පය ගැටීමෙන් එන ස්පර්ශය වැඩියෙන් ඕලාරිකයි, කැපී පෙනෙනවා. මේ නිසා මේ සම්බන්ධතාව වෙනස්. සක්මන් භාවනාවේදී අවධානය යොමු වෙන්නේ පාදය පොළොවෙ වැදීම, යටිපතුල පොළොවෙ ගැවෙන ආකාරය, විලුඹෙන් පටන් අරන් පයේ ඇඟිලි දක්වා පැතිරෙන ආකාරය, ඊළඟට දකුණු පතුල වම් පතුලෙන් වෙනස් වෙන ආකාරය ආදී කරුණුවලටයි. ඒ නිසාම ඒක වඩාත් අභියෝගාත්මකයි.

පර්යංක භාවනාව සතිය තහවුරු කරගන්නයි සිත ඒකාග්‍ර කරගන්නයි වඩාත් උපකාර වෙන බව න්‍යායාත්මකව පිළිගන්නවා. එහෙම නැත්නං සතිය ආසන්න කරණාව කරගෙන සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න උපකාර වෙනවා. ඒත් සක්මනේදී සතිය විර්යය නිසා බලවත් වෙනවා. ඒ නිසා සක්මනේදී විර්යය හුඟක් වැඩි වීමෙන් ශාරීරික ක්‍රියාවලිය ක්‍රමවත් වෙනවා. මේ කරණා ජේරම සලකා බලනකොට, සාර්ථක භාවනාවකට අවශ්‍ය මූලික වැඩ කොටස සිද්ද වෙන්නේ සක්මන් භාවනාවෙනුයි කියලා අපට කියන්න පුළුවන්.

සවස 1.00 සිට 2.30 අතර කාලය තුළ තියන ප්‍රශ්න උත්තර වාරයෙදි හුඟක්දෙනා අහනවා සක්මන් භාවනාවෙ වේගය මොකක්ද කියලා. ස්වාභාවික ශ්වසනය කියලා අපි කියන ශ්වසනයේ ශිල්පීය පැතිකඩක් තියනවා. බොහෝදෙනා සක්මන් භාවනාවෙන් වේගය පාලනය කරන්න හදනවා. ඒක අනුමත කරන්න බෑ. ඒ නිසා හොඳම ක්‍රමය තමයි එක සක්මන් පටයකට මුණ දලා නිසලව හිටගන්න. මම, දැන්, මෙතන, කියලා අත්දකින්න. මෙතනදී ඔබේ හැඩය පිරමිඩ එකක් වගේ නෙවෙයි, ඉටිපන්දමක් නැත්නම් ලී ඇණයක් වගෙයි.

එහෙම ඉඳලා, මම දැන් පොළොවෙ හිටගෙන, මේ මොහොත තුළ ඉන්නවා කියලා නිසැක වෙන්න: “මම, දැන්, මෙතන, හිටගෙන.” දැන් ඔබේ සක්මන කෙරෙන තැන මේකයි කියලා ඔබේ සක්මන් පටය දිහා බලාගෙන ඉන්න. එතකොට ශරීරයට අපහසුවක් බාධාවක් නොදෙනනවා නම්, ඔබ සක්මනට හිතාගත්ත දුර, නැත්නං සක්මන් පටයේ මුළු දුර, සාමාන්‍ය වේගයෙන් යන්න - කිසි භාවනාවක් නොකර, කිසි දෙයක් විශේෂයෙන් නොබලා. මගේ සාමාන්‍ය වේගය මොකක්ද කියලා ශරීරයටම තීරණය කරන්න ඉඩ දෙන්න. බලෙන්ම හෙමින් හෝ වේගයෙන් යන්න හදන්න එපා. ඔහේ ශරීරයටම ගමන යන්න ඉඩ දෙන්න. වේගය තීරණය කරන්නත් ශරීරයටම ඉඩ දෙන්න. ඔබට සුව පහසුවක් දෙනන්න ඕනෑ. සක්මන් පටය

හුරු පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. ඒක සිද්ද වෙනකල්, බාගද මිනිත්තු 5 ක් විතර සක්මන් පටය බලමින් එහාටත් මෙහාටත් ඔහේ ඇවිදින්න. මේක මට හරි යයිද, මම වෙන අයගේ සක්මන් පට හරහා යනවද, පොළොවෙ වල් පැළ, නැත්නං වෙනින් දේවල් තියනවද, ඔය වගේ දේවල් බලමින් ඇවිදින්න. මෙහෙම සක්මන් කරන්නෙ එතන ඔබට පුරුදු කරගන්නයි.

එහෙම හුරු වුණාට පස්සෙ තමයි නියම භාවනා නිමිත්ත ගන්නෙ - ඒ කියන්නෙ යටිපතුල. මෙතන වැදගත් කාරණය තමයි, පර්යංක භාවනාවෙදි ඔබේ අවධානය තියෙන්නෙ ශරීරයේ උඩ කොටසෙයි. ඒත් සක්මන් භාවනාවෙදි අනිවාර්යයෙන්ම අවධානය තියෙන්නෙ ශරීරයේ යට කොටසෙයි. මේ හින්දා මේ දෙක පටලවාගන්න එක වළක්වන්න ඕනෑ. ඒකට කරන්න තියන හොඳම දේ තමයි අත් දෙක වැනෙන්න නොදී ශරීරයේ ඉස්සරහින්, නැත්නම් පස්සෙන් එකට තියාගන්න. එතකොට ඔබේ අවධානය මුළුමනින්ම සිරුරේ යට කොටසට යෙදෙනවා.

දැන් මෙතන ඉඳලා ඔබ දකුණු පය තියනකොට දකුණු පයේ යටිපතුල පොළොවෙ ස්පර්ශ වීම බලනවා. වම් පය තියනකොට ඒකෙ යටිපතුලේ ස්පර්ශය බලනවා. ඒත් මෙතෙක්දී ඒකට පුළුවන් තරම් යෙදෙනවා මිසක් ඉතාම තදින් ඒකටම සීමා වෙන්න බෑ. මොකද, ඔබේ ඇස් දෙකට හුඟාක් දේවල් පෙනෙනවා. කන් දෙකට හුඟාක් දේවල් ඇහෙනවා, නැත්නං අහනවා. ශරීරයේ වලන නිසා හුළඟෙ වලනය ඇඟට දූනෙනවා. හිතට නොයෙක් සිතුවිලි එනවා. ඉතින් ඒවා ඔහේ යන්න අරින්න. ඒවා හිතට කරදරයක් කරගන්න එපා. හිත පුළුවන් තරං දකුණු පයේත් වම් පයේත් තියාගන්න.

මන්න ඔහොම තමයි සක්මන් භාවනාව කරන්නෙ. ඔබ මේකට බොහෝම ආසා වුණත් මේකේ විශේෂඥයෙක් වුණත් අභියෝග දිගටම එනවා. සක්මන් පටයේ කෙළවරට ගිහින් හැරෙනකොට අනිවාර්යයෙන්ම සතිය කැඩෙනවා. මේ නිසා ඔබේ ප්‍රධානම කාර්යය, අභියෝගය තමයි සක්මනේ මැද හරයෙදි සතියයි ඒකාග්‍රතාවයි දියුණු කරගෙන, කෙළවරකට ගිහින් හැරිලා අනික් පැත්තට එනකොටත් සතියේ ඒ අඛණ්ඩතාවම නොකැඩී ගෙන ඒම. මේ නිසා සක්මන් පටය සාමාන්‍ය මිනිස්සු නොගැවසෙන, හිත ඇදගන්න දේවල් නැති තැනක් වෙන්න ඕනෑ. ඉතාම සරල, සාමාන්‍ය හැඩයෙ එකක් වෙන්න ඕනෑ. සාමාන්‍ය වැලි අතුරපු, නැත්නම් ලණු පැදුරක් අතුරපු තැනක් වෙන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඔබ සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනකොට මේ වැඩේට ශරීරය පුරුදු වෙන්න අඩු ගණනේ මිනිත්තු 30 ක් 40 ක්වත් යනවා. ඒ නිසා පුළුවන් තරං දුරට පැයක්ම ගත කරන්න බලන්න. මේ විදිහට හොඳ සුසංගත බවක් ඇති වුණාම හොඳ සතියක් ඒකාග්‍රතාවක් ඇති වුණාම ඒ විත්ත තත්වයෙන්ම, ඒ සන්සුන් කමෙන්ම ගිහිල්ලා පර්යංකයට වාඩි වෙන්න. එතකොට ඔබට වැටහෙයි, මිනිත්තු 45 ක් පැයක් විතර සක්මන් කරලා ආවාම වාඩි වෙලා ඉන්න ශරීරය කැමැත්තක් දක්වන බව. එතකොට වාඩි වෙලා ඉදිම සැප පහසුයි. මම ඒකයි මුලින්ම කිව්වෙ බැටරිය වාජ් කරගන්න ඕනෑ කියලා. එහෙම හොඳට වාඩි වෙලා මූල කර්මස්ථානයට සතිය යොමු කළාම දැන් වෙනදට වඩා ගැඹුරකට යන්න පුළුවන් කියලා ඔබට හැඟෙයි, සක්මනක් නොකර නිකම්ම ඇවිත් වාඩි වුණාට වැඩියෙන්. ඔන්න ඕහොමයි, සක්මන් භාවනාවයි පර්යංක භාවනාවයි අත්වැල් බැඳගෙන යන්නේ.

මේ ඇරෙන්න, අනික් සාමාන්‍ය උපයෝගිතාමය වාසි තමයි, ඔබ පොඩි ළමයින්ට භාවනා උගන්නන්න කැමති නම් පර්යංක භාවනාව කියාදෙන්න එපා. එයාලාට කියන්න සක්මන් භාවනාව කරන හැටි. ඒක හරිම ලේසි බව ඔබට පෙනෙයි. ඔය ඇත්තෝ තමන්ගේ දෙමව්පියන්ට, නැත්නං වෙනින් වයසක ඇත්තන්ට භාවනා උගන්නන්න කැමති නං, ඒ අයට වාඩි වෙලා වැඩි වෙලාවක් ඉන්න හරි අමාරුයි. සක්මන තමයි ලේසි. ඔබ වුණත් අසනීප වෙලා ඉඳලා සනීප වේගන එතකොට පර්යංකයට ගිහින් ශරීරය පාලනය කරගෙන එකම ඉරියව්වක හිර වෙලා ඉන්න එපා. යන්න සක්මනට. එතකොට තේරෙයි ඉක්මනට රෝගය සනීප වෙන බව. ශරීරයම කියයි, හා - දැන් හරි, යන්න පර්යංකයට, කියලා. එතකොට ඒක සාර්ථක වෙයි.

මෙහෙම බලනකොට සක්මන් භාවනාවේ තියනවා යොදගන්න පුළුවන් අවස්ථා ගණනාවක්. ඒත් අවාසනාව තමයි, සක්මනට වර්තමානයේ දීලා තියෙන්නේ ඉතා අඩු අවධාරණයක්. මේ නිසා සතියේ අඛණ්ඩතාවට බාධා ඇති වෙනවා. මේ සේරම සැලකිල්ලට ගත්තාම මං කියන්න ඕනෑ මේ දුර්වලකම ඔය ඇත්තන්ගේ භාවනාවට රිංගන්න අරින්න එපා. භාවනා කාලයෙන් සියේට පණහක් මේකට දෙන්න. පර්යංකයටයි සක්මනටයි සියේට පණහ ගානෙ දෙන්න. කාල සටහනේ හැම පර්යංක භාවනාවක්ම යොදලා තියන්නේ සක්මන් භාවනාවකට පස්සෙ බව ඔබට පෙනෙයි. මෙන්න මේ විදියට තමයි, අපි පර්යංකයේදී සක්මනේදී සතිය පවත්වාගන්න උත්සාහ කරන්නේ.

මගේ මේ දේශනය කෙළවර කරන්න කලින් මම කැමතියි, සතිමත් බව අපේ එදිනෙදා ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්නෙ කොහොමද කියලා විස්තර කරන්න. මේක හරි වැදගත්. මොකද, ඔය ඇත්තන්ගෙ ගෙවල්වල සක්මන් පට නැහැ නේ. මේ වගේ පරිසරයක්වත් මේ වගේ ශාලාවක්වත් නැහැ නේ. ඒ නිසා ඔබට ස්පර්ශය දැනෙනවා නම්, හැගෙනවා නම්, ඇවිදිනකොට සතිය පවත්වාගන්න දන්නවා නම්, ඒවා ඔබේ ගෘහ ජීවිතේ එදිනෙදා වැඩවලදී සාමාන්‍යයෙන් යොදගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔබ තේරුම්ගන්න ඕනෑ පර්යංකය සුක්ෂ්ම වැඩියි, ගැඹුරින් වැඩියි; සතියෙන් යුක්තව එදිනෙදා කටයුතු කරනවා කියන්නේ ඒක පුළුල් විදිහට යෙදීමයි කියලා. අපි එදිනෙදා ජීවිතේදී වැඩ ගණනාවක් එක සැරේ කරනවා, කාලයත් එක්ක තරග දුවන්න වෙනවා. සමාජ ආශ්‍රයේ යෙදෙන්න වෙනවා. මේ කරුණු නිසා දෛනික කටයුතුවලදී චිත්ත ඒකාග්‍රතාවක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බෑ. ඒත් යත්තමිත්වත් සතිය පවත්වාගන්න පුළුවන්.

ඒ වුණාට එදිනෙදා ජීවිතේදී සතිය පවත්වාගන්න ඔබ හිතනවා නම් ඒක හුඟක්ම අගය කරන්න ඕනෑ. අපි S M S කියන දේ මේකට හඳුන්වල දීල තියනවා : Slowly, Mindfully Silently - සෙමින්, සතිමත්ව, නිශ්ශබ්දව.

පළවෙනි කාරණේ තමයි සෙමින්. ඒක මෙහෙමයි. ඔබ සතිමත් වෙන්න හිතනවා නම්, ඒ කියන්නේ දත් මැදීම, මුණ සේදීම වගේ ඔබ තතියෙන්ම කරන ඕනෑම වැඩකදී ඒකට සතිමත් බව ඇතුළත් කරගන්න ඕනෑ නම් මේ දේවල් තරමක් හෙමින් කරන්න, විශේෂයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී. එතකොට හිත අවදියෙනුයි ඉන්නේ. ඒ කාරණේම - හෙමින් වැඩ කිරීමම - ඔබ සතිමත්ව ඉන්න බව ඔබට මතක් කරදෙනවා. මේ නිසා යෝගාවචරයා ඉක්මනට කලබලේට වැඩ කරන්නෙ නෑ. ඔබේ කටයුතුවල වේගය සාමාන්‍ය තරමට වඩා පුළුවන් තරම් හෙමින් කරන්න. දෙවෙනි කාරණේ තමයි, ආධුනිකයා මුළු දවස පුරාම මෙහෙම සතිමත් වෙන්න හදන්න එපා. ඒකට උපකාරවත් වෙන තත්ව, ඉරියව්, වැඩ කටයුතු විතරක් තෝරාගන්න. ඒවායේ විතරක් යෙදෙන්න. කලින් කිව්වා වගේ තමුත් තතියමම කරන වැඩ විතරක් තෝරාගන්න.

මම පටන්ගත්ත කාලෙදී මගෙ ගුරුතුමා මට කිව්වේ පර්යංකයට යන්න එපා, සක්මනත් එපා කියලයි. මම ඒ කාලෙදී හරි කාර්යබහුලයි. ගුරුතුමා මට කිව්වේ පටන්ගැන්මට එක දවසට එක වැඩක් විතරක් ගන්න කියලා - ඒ කියන්නේ දත් මදිනකොට සතිමත් වෙන්න. ඒක පටන්ගැන්ම

විතරයි. ගුරුතුමා මට කිව්වා ඒ වැඩේ තනියම කරන්න, හැමදම එක වෙලාවට, එකම ස්ථානයේම, ක්‍රමවත්ව කරන්න කියලා. ඉතින් දත් බුරුසුවෙන් දත්, විදුරුමස් මැදෙනකොට හරියටම ඒක අත්දැකින්න. ඒක හෙමින්, සතියෙන් යුක්තව කරන්න. ඉතින් මේක ඔබේ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ සතිය වර්ධනය කරගන්න තියන විශේෂම කටයුත්තක් හැටියට සලකන්න කිව්වා.

සර්වඥයන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තර වශයෙන්ම දේශනා කරලා තියනවා හැම දෙයක්ම එකින් එක - ඉදිරියට යනකොට, ආපහු එනකොට, ඉස්සරහ බලනකොට, පැත්ත බලනකොට, අත දික් කරනකොට, අත නවනකොට, පාත්‍රය සෝදනකොට, සිවුර සෝදනකොට, ඇහුම්කන් දෙනකොට, නිහඬව ඉන්නකොට, නිදාගන්නකොට, වැසිකිළි ගිහින් මළ පහ කරනකොට, මුත්‍රා කරනකොට.... ආදී වශයෙන් හැම දෙයක්ම වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරලා තියෙනවා. උන්වහන්සේගේ මෙම ක්‍රියා කොයි තරම්ද කියනවා නම්, තමන්වහන්සේගේ පෞද්ගලික අත්දැකීමම අපිත් එක්ක බෙදාගන්නවා.

ඵදිනෙදා ජීවිතේදී සතිය පවත්වාගන්න දෙවෙනි කාරණේ තමයි සතිමත්ව කියන එක. ඒ ගැන දැන් බලමු. ඔබ ඵදිනෙදා ජීවිතේදී සතිමත් වෙනවා නම් සතිය කියන වචනයේ අර්ථය පුළුල් වෙනවා. පුරුද්දක් වශයෙන් කරන සරල වැඩ ගැන හිතේ සටහනක් කරගෙන ඉන්න පුළුවන්, දත් මදිනකොට හැමදම මම සතිමත්ව ඉන්නවා ආදී වශයෙන්. මගේ ගුරුතුමා මට කිව්වා ඒක තිත්ත බින්දු දමන ක්‍රමය වගේ කියලා. තිත්ත පොවන කඩදසියක් අරගෙන මුල්ම දවසෙදී ඒකෙන් පවුන්ටන් පෑනෙ තිත්ත පිහදුම්මාම පොඩි පැල්ලමක් හැදෙනවා. දෙවෙනි දවසෙ තව පොඩි පැල්ලමක්. ඊළඟ දවසෙ තවත් පැල්ලමක් ඔය විදිහට හෙමින් හෙමින් පැල්ලම් පැල්ලම් හැදිලා තිත්ත පැල්ලම විසාල වෙනවා. ඒ වාගේම ඔබටත් දෛනික ජීවිතේ එක වැඩෙන් වැඩේ කරන ගමන් හෙමින් හෙමින් සතිය වර්ධනය කරගන්න පුළුවන්.

තුන්වෙනි කාරණේ තමයි නිශ්ශබ්දව කියන එක. මේකට වෙනස්ම අර්ථයක් තියනවා. ඔබ සතිමත් වෙන්න හදනවා නම්, ඔබ කොයි වැඩේ කළත් ඔබ ඇති කරන සද්දවලට ඇහුම්කන් දෙන්න. මේක හරිම ප්‍රතිඵලදායක දෙයක්. ඔබ ඔබටම ඇහුම්කන් දෙනවා නම් ඔබ ඉබේටම සතිමත් වෙනවා - පිගන් කෝප්ප සෝදනකොට, නානකොට, වෙන දේවල් කරනකොට. ඔබ අසතිමත් නං දෙර දඩාස් ගාල වහයි, අනුන් ගැන තැකීමක් නැතුව. ඒකට හේතුව තමන්ගේ හිතේ තියෙන ලොකුකමයි; නොසැලකිල්ලයි.

ඒත් ඔබ අනුන්ට බාධා නොකරන්න, නිශ්ශබ්දතාව රැකගන්න, “නිහඬ විකිත්සාව” ක්‍රියාවේ යොදවන්න පරිස්සම් වෙනවා නං සේරටම කලින් ඔබ නිසැක වෙන්න ඕනෑ, ඔබ අනවශ්‍ය සද්ද මුකුත්ම නිකුත් කරන්නේ නැති බවට; ඔබ සද්දවලින් පරිසරය දූෂණය කරන්නේ නැති බවට.

නිශ්ශබ්ද ආකාරයකින් ඒ වැඩ කිරීම වැඩි වෙන්න වෙන්න ඔබ තමා ගැනම දැනුවත් වීමත් වැඩි වෙනවා. ඉතින් අන්තිමේදී ඔබ අනුන්ටත් ආදර්ශයක් වෙනවා. එතකොට යම් කෙනෙක් මහ සද්දෙට දෙරවල් වහනවා වගේ රළු තාලෙට හැසිරෙනවා නං ඔබට හිතෙයි, අපොයි අසරණයා - එයා සතිමත් නෑ, ඉස්සර මාත් ඔහොම නේ, දෑත් මම පරිස්සං කියලා. ඒ මිසක් ඒක ඒ පුද්ගලයාගේ වැරද්දක් කියලා හිතන්න එපා. එයා එහෙම කරන්නේ එයා පුහුණු වෙලා නැති නිසයි, අවබෝධය නැති නිසයි. ඒ වුණත් ආයෙමත් දෙර දඩාස් ගාලා වහන්න ඔබ ඒක අවස්ථාවක් කරගන්නත් එපා. ඉතින් ඔන්න ඔකයි සෙමින්, සතිමත්ව, නිශ්ශබ්දව කියලා කියන්නේ. මේ සේරම එදිනෙදා ජීවිතයේ සතිමත්ව ඉන්න හැටි ඔබට කියාදෙනවා.

තවත් කාරණයක් මෙතෙන්දී කියන්න කැමතියි. ආනාපානෙදි ඔබේ අවධානය තියෙන්නේ එක තැනකයි. ඒත් ඔබ සක්මන් කරනකොට දකුණු පයේත් වම් පයේත් ස්පර්ශයට අවධානය යොමු කරනවා. අවධානය මුලින්ම දකුණු පයේ, ඒත් වහාම වම් පයට, ආයෙ දකුණු පයට, ආයෙ වමට ඔන්න ඔහොම අවධානය ඉක්මනට මාරු වෙනවා. අනිත් අතට බැලුවොත් එදිනෙදා ජීවිතේදී ඔබ පාදයේ පතුලට විතරක් නෙවෙයි, උදහරණයක් කිව්වොත් අල්ලට, ඇඟිලිවලට අවධානය යොදනවා. යමක් අල්ලනකොට ඒකේ හැඩය, තද බව, උණුසුම, සීතල හෙම දැනෙනවා. ඒවා තමයි අපේ කාමභෝගී ශරීරයට දමන අත්පසුරු, බිලි කොකු. ඉතින් අල්ලන දේ ස්පර්ශ වෙනකොට ඔබ ඒ ගැන දැනුවත් නං, අපේ මනස ඒක සනිටුහන් වෙන්න වැඩ දෙකක් කරනවා. එක තමයි යෝජනාව. දෙක තමයි ඒක ස්ථිර කිරීම. යෝජනාව එන්නේ ස්පර්ශයෙන් නං, ස්ථිර කිරීම එන්නේ දැකීම මගින්. කරුවලේ ඔබ යමක් අල්ලනකොට ඒක දැනෙනවා විතරයි. ඒත් විදුලි පහන දල්වලා ඒක දැක්කම තමයි ඒ දැනීම තහවුරු වෙන්නේ. එතකොටයි ඒක ස්ථිර වීම සිදු වෙන්නේ. මේ නිසා යමක් පවතිනවා කියලා ඔබ හරියටම අත්දකින්නේ ස්පර්ශයයි දැකීමයි කියන දෙක එකතු වීමෙනුයි.

ඒ කියන්නේ ඔබ සක්මන් කරනකොට හැම පියවරක්ම යටිපතුල ඇසුරින් දැනගන්නවා. ඒත් ඔබ යමක් අල්ලනකොට ස්පර්ශය හටගන්න බව

අල්ලාගෙන ඇතිවලටදී දැනෙනවා. ඒක ඔබ දැන්, මෙතන ඉන්න බවට පැහැදිලි දැන්වීමක්. ඉතින් මෙන්ම මෙහෙම තමයි අපි දැන් සතිය විවිධාංගීකරණය කරන්නේ. මේ විදිහට අපි එදිනෙදා කටයුතුවලට සතිය වැඩි වැඩියෙන් විස්තාරණය කරනවා, පුළුල් ලෙස පතුරුවනවා.

ඇත්තම කියතොත් ඔය ඇත්තෝ මෙහෙ ඉන්නකොට පෞද්ගලිකව කරන්න තියන වැඩ හුඟක් සීමිතයි. ඒත් ගෙදර ගියාම අනිවාර්යයෙන්ම වැඩ මහ ගොඩක් එක වර කරන්න හෙම සිද්ද වෙනවා. ඒ නිසා ගෙදරදී අභියෝග හුඟක්ම වැඩියි. ඒත් අපි ඒ ගැන පස්සෙ සාකච්ඡා කරමු. දැනට මම උත්සාහ කළේ සතිය හඳුන්වාදෙන්නත් පර්යංක භාවනාවෙදියි සක්මන් භාවනාවෙදියි එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී සතිය උපරිම විදිහට පවත්වන ආකාරය පහදා දෙන්නත් ඊළඟට මේ තුන එක් කරන හැටි, අත්වැල් බැඳගන්න හැටි, අන්තෝන්තව ක්‍රියා කරන හැටි පෙන්වා දෙන්නත් තමයි. ඔය ඇත්තන් භාවනානුයෝගීන් කියලා හඳුන්වන්න පුළුවන් වෙන්නේ මේවා වටහාගත්තොත් විතරයි. එතකල් ඔබ ආධුනිකයෙක්. ඉතින් ඒ නිසා මේ සේරම එකට සම්බන්ධ කරගන්න. අන්තිමේදී ඔබට දැනෙයි උදේ ඉඳලා රැ වෙනකල්ම ඔබ ඉන්නේ සතියෙන් කියලා. ඒත් අහන්න දෙයක් නෑ, සැරිත් සැරේ සතිය කැඩෙනවා, බාධා එනවා. ඒත් ඒ අතරේ ඔබ සතිය උපරිම ලෙස දියුණු කරනවා.

ඉතින් මේ තමයි සතිපට්ඨානය හෙවත් සතිමත් බවේ පදනම. ජීවිතයේ උසස්ම නිපුණත්වය, කෞශල්‍යය හැටියට සාම්ප්‍රදයික බුදු දහමේ සැලකෙන්නේ සතිමත් බවයි. සමහර විට මේක ශ්‍රේෂ්ඨතම කුසලය හැටියට සැලකෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි, අවධානය තමා ඇතුළතට හැරී තියන නිසා අන්තිමේදී සතිය ඇසුරින් සැබෑ අවබෝධය ලැබීම. විපස්සනාව කියන්නේ අන්න ඒකයි. ඒත් භෞතික විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව, ජීව විද්‍යාව වගේ නවීන විද්‍යා සේරම තියෙන්නේ පිටතට හැරලයි. ඒ මදිවට ඒවයෙ කෙළවරකුත් නෑ. ඒක මහා වංකගිරියක්, පඞ්ගාලක්. ඊටත් ඒවා කවදවත් සම්පූර්ණයෙන් දැනගෙන ඉවර කරන්නත් බෑ.

ඒත් සර්වඥයන් වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන්ම සාම්ප්‍රදයික ක්‍රමයක් භෝයාගත්තා - ඔබේ ශරීරය තුළින්ම ඇතුළතට යන්න, ඒක විද්‍යාගාරයක් කරගන්න, ඒක ඇතුළතට සතිය දමලා බලන්න. දවස ගානෙ ඔබට පුළුවන් වෙනවා එක පැතිකඩක් ගානෙ වටහාගන්න. අන්තිමේදී එක දවසක ඔබ වටහාගනීවි, හරියටම ඒ දෙයමයි අනික් පුද්ගලයා තුළ තියෙන්නේ කියලා. දැන් ඔබ හිතාගෙන ඉන්නවා ඔබ ස්ත්‍රියක්, පුරුෂයෙක්, සුදුසි, කළුසි.... ආදී

වශයෙන් විවිධ ආකාරයට. ඒත් සතිය දියුණු කළාම ඔබට වැටහෙයි, හැම පුද්ගලයා ළඟම තියෙන්නෙ හරියටම එකම මනුෂ්‍යත්වයමයි කියලා. ඉතින් ඔබ ඔබේ පෞද්ගලික දෘෂ්ටිය, පෞද්ගලික රුචි අරුචිකම්, පෞරුෂය ආදිය මූල කර්මස්ථානය හැටියට ගන්නවා. ඉතින් ඔබ එහෙම ඇතුළතට ගියාම, හුඟක්ම ගැඹුරට ගියාම, පොදු මනුෂ්‍ය ස්වභාවය පෙනෙන්න ගන්නවා. මහායාන බුද්ධාගම මේකට කියන්නෙ බුද්ධ ස්වභාවය කියලා. ඒත් ඔබ මතුපිට ඉන්න තාක් කල්, අසතියෙන් ඉන්න තාක් කල්, ඉන්ද්‍රිය පිනවමින් කාමභෝගීව ඉන්න තාක් කල්, ඔබ ඔබේ රුචි අරුචිකම්, පෞරුෂය, ආදියට පෝර දමනවා. ඉතින් පිස්සු නටනවා, පැටලිලි හදගන්නවා. ඒත් ඒ වෙනුවට ඔබ මේ සියල්ලෙම ඇතුළතටම, ගැඹුරටම ගියොත් ඔබට පොදු මානව මනස වටහාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ නිසා අනුන්ගෙ අත්දැකීමකින් නෙවෙයි, ඔබේ ඇස්පනාපිට තියන අත්දැකීමකින් ඔබම ගැන වැඩිවැඩියෙන් වටහාගන්නවා නං, ඔබට අනික් පුද්ගලයා ගැනත් ලේසියෙන් වටහාගන්න පුළුවන් - ඇයි මෙයා මේ විදිහට හැසිරෙන්නෙ කියලා. අන්න එහෙම තමයි ඔබ මෙමතිය වර්ධනය කරගන්නෙ. අන්තිමේදී සත්ත්වයන්ට, ඒ විතරක් නෙවෙයි වෘක්ෂලතාවලට, අජීවී දේට පවා මෙමතිය පතුරුවන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසා සතිය කියන්නෙ ඉතාම කුඩා, සරල, සෘජු ආරම්භයක් වුණත් අන්තිමේදී ඒක සියල්ල වටහාගත හැකි ප්‍රඥාවක් ලබා දෙනවා කියන්න පුළුවන්. සර්වඥයන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥානයෙන් දැනගත වදළා, ආර්ය මාර්ගයෙ යන පුද්ගලයා කුසලයයි අකුසලයයි වටහාගන්නවා කියලා. එතෙක්දී සතිය තමයි කැටපත. සතිය තමයි ඒවා පිළිබිඹු කරන්නෙ. මේ ඇස් පනාපිට තියන අත්දැකීම මගින් විපස්සනාව කොයි තරම් දියුණු කරගන්න පුළුවන්ද කියලා ඔබට එතකොට අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් අපි මේ භාවනා කාලය තුළදී සතිය නමැති තනි උපකරණය යොදගෙන මේ කටයුත්ත ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන් තරම් කාලය යොදගනිමු. ඒ වුණත් තවත් විචල්‍ය සාධක ගණනාවක් තියන බව පිලිගන්න ඕනෑ. ඒත් මේ හඳුන්වාදීමේදී මම විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන්නෙ මේ කිව්ව කරුණුවලටයි. අවසාන වශයෙන් මම අපේක්ෂා කරනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා, ඔබ සියලුදෙනාම ඉතාම සතිමත් භාවනා අත්දැකීමක් ලබන්නා කියලා. ඔබ මේ වැඩ සටහනට සහභාගි වීම ගැන ඉතාම ස්තූතියි.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!



ඉතින් අපි සරල විදියට මෙහෙම කියමු:
යම් කෙනෙක් "දැන් - මෙතන" ඉන්නවා
හම්, ඒ බව දන්නවා හම්, ප්‍රායෝගික
ලෙස උපයෝගී ලෙස ගන්නාම අන්න ඒක
තමයි අපි සතිමත් කියලා කියන්නේ.
ඉතින් මේ භාවනා කාලය මුළුල්ලේම අපි
ඒක් ඒක්කෙනා තනි තනිව දැන් - මෙතන
ඉන්න උත්සාහ කරමු. මේක සාර්ථකව
කරන්න අපට ක්‍රම තුනක් තියනවා. මේ
තුන තමයි පර්යංක භාවනාව, සක්මන්
භාවනාව සහ දෛනික පීචිතයෙදි
සතිමත් වීම. සතිය අපේ පීචිතයට
සම්බන්ධ කරගන්න ලේසිම විදිය තමයි
පර්යංකයෙදි සතිය දියුණු කරගැනීම.



Lithira

071 8152131

kamal.embul@gmail.com