

# භාවනාව

සැතපෙවිනි

අනන්ත ක්‍රමිකතාව



පරිවර්තනය  
තෙල්දෙනියායේ අමිත හිමි

# භාවනාව

සැකවිණි

ධර්ම දානසකි

# භාවනාව

සැකිලි

අජාන් සුචිත්තෝ හිමියන් විසින් රචිත  
Meditation an Outline  
නමැති ග්‍රන්ථයේ සිංහල පරිවර්තනයකි.

පරිවර්තනය

තෙල්දෙණියාගේ අමිත හිමි

‘භාවභාව සැකෙවින්’  
නමැති  
මෙම සිංහල පරිවර්තන ග්‍රන්ථයේ  
සියලු හිමිකම්  
අමරාවතී ප්‍රකාශන (Amaravati publications)  
සතු වේ

## පෙරවදන

පහතින් විස්තර වන්නේ ථේරවාද බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ එන භාවනාව සඳහා මග පෙන්වීමකි. එය සවිස්තරාත්මක සටහනකට වඩා කළමනාකරණය කරගත හැකි තරමට සරළ වූ ආනාපාන සති භාවනාවට පිවිසීමට දළ සටහනකි. එසේ නමුත් මෙම පොත අනුගමනය කරන්නේ බුදු රජාණන් වහන්සේගේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තේමාවන්ය.

මෙය මුල් කවරයේ සිට පිටුපස කවරය දක්වා කියවිය යුතු පොතකට වඩා අත් පොතකි. සංක්ෂිප්තව තැබීම සඳහා අතුරු කථා හෝ උදාහරණ ඇතුළත් නොකළෙමි. එය භාවනා නමැති භූමියේ සිතියමකි. මෙය කියවන්නන් වැඩිදුර විස්තර සහ මග පෙන්වීම ලබා ගැනීම සඳහාත්, උපකාරී ඇසුර සඳහාත්, ගුරුවරුන් සහ වෙනත් භාවනානුයෝගීන් සොයා ගන්නා ලෙස තරයේ ම නිර්දේශ කරමි. කෙසේ නමුත් පහත විස්තර වන කරුණු ඔබට ම තනිව අනුගමනය කළ හැකි ඒවායි. ඒ ඒ අභ්‍යාසයට ඇති තරම් වේලාව ගන්නා ලෙසත් කළින් පුරුදු කළ ඒවාට නැවත නැවත පැමිණෙන ලෙසත් මම ඔබට උපදෙස් දෙමි. භාවනාව දියුණු වන්නේ එයට ම අයත් වේගයකට අනුවයි.

මෙම පොත සැකසී ඇත්තේ අමරාවතී භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ “ලෝටස්” ස්වේච්ඡා කණ්ඩායමෙනුත්, (Lotus Volunteer Group) එක්සත් ජනපදයේ මිවිගන්හි Debora Bayer, Sandra Berman, Jonathan සහ Paul Tyman යන මහත්ම මහත්මීන්ගෙනුත්, එසේ ම එංගලන්තයේ ග්ලොස්ටර්ෂයර්හි John Teire සහ මිතුරන්ගෙනුත් ලැබුණු ප්‍රතිචාර අනුවය. ඔවුන් සියළු දෙනාට මාගේ කෘතඥතාවය පළ කරමි.

අපාන් සුවිත්තෝ  
චිත්තච්චේක 2014

# පරිවර්තනය පිළිබඳව වචනයක්

අමරාවතී භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යන හැම අවස්ථාවක ම එහි පැමිණෙන කා හටත් නොමිලයේ රැගෙන යාමට තබා ඇති අමරාවතී ප්‍රකාශන දූහම් පොතක් දෙකක් ගෙනවිත් කියවීමට මා කලක සිට ම පුරුදුව සිටිමි. එසේ ගෙනවිත් කියවූ පොත් අතර ප්‍රකට භාවනා ගුරුවරයෙකු වන අසාන් සුවිත්තෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් රචනා කරන ලද “MEDITATION AN OUTLINE” යන කුඩා භාවනා අත් පොත කියවා ගෙන යන විට එය භාවනාව පිළිබඳ පුහුණුවක් ඇති හැති කාහට වුව ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත් පොතක් ලෙස වැටහුණි. ඒත් සමග ම ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් එය කියවා තේරුම් ගැනීමට අපහසු භාවනාව ගැන උනන්දුවක් දක්වන ශ්‍රී ලාංකිකයන් හට එය පරිවර්තනය කර පොතක් ලෙස පළ කළහොත් බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි යැයි ද හැඟුණි. මෙම පොත ඔබ අතට පත් වන්නේ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

ඔබ සාමාන්‍ය ලෝකයේ බොහෝ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් සුවිශේෂ දක්ෂතා දක්වන, දැනුමෙන් සහ අත්දැකීමෙන් පිරිපුන්, බොහෝ දේ තනිව කර ගැනීමට සමත් අයෙකු විය හැකිය. ඇතැම් විට ඔබ ඔබේ විෂය ධාරාව තුළ කීර්තිමත් පුද්ගලයෙකු විය හැකිය. එහෙත් භාවනාව නමැති භූමියට පය තබන විට අප කවුරුත් කිසිත් නොදත් කුඩා දුරුවන් වැනිය. සසර පුරුද්දක් ලෙස සති සමාධි ප්‍රඥාවන් දියුණු වී නොමැති නම් තමන්ගේ ම කය මනස දෙක සම්බන්ධයෙන් සිති නුවණ දියුණු කිරීම සහ සැබෑ මානසික නිවීමක් අත් විඳීම කෙතරම් අපහසු දෙයක්දැයි භාවනාවකට වාඩි වී මිනිත්තු පහක් යන්නට මත්තෙන් ඔබට මනාව අවබෝධ වනු ඇත. දැනුම එක් දෙයකි. පඤ්චස්කන්ධ ලෝකයේ අවබෝධය ඊට භාත්පසින් ම වෙනස් දෙයකි. එය නාම රූප ධර්මයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය පිළිබඳව ප්‍රඥාව පාදක කොට ගෙන උපදින ශාන්ත වූ නිවී යාමකි.

මෙම නිවීම අත්දැකීම සාමාන්‍ය ලෞකික විෂයයක් ඉගෙන ගන්නාක් මෙන් කළ හැක්කක් නොවේ. නමා ප්‍රගුණ කරන කවර හෝ සමට, විපස්සනා භාවනාවක් අප්‍රමාදීව කෙලෙස් තවන විර්ෂයෙන් යුතුව නිරන්තරයෙන් වැඩිය යුතුය. නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ ම ගමන් කළ යුතුය. වර්තමානයේ භාවනාව සම්බන්ධයෙන් ලොව පුරා ඇති උනන්දුවත් සමග ලිය වී ඇති පොත් පත් සහ භාවනා ක්‍රම ද ඇති විශාලය. බෞද්ධ භාවනාව වශයෙන් විස්තර වන සමහර ඒවා බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්ම මාර්ගයට වඩා පුද්ගලිකව තම තමන් නිවැරදි යැයි සිතා විස්තර කරන ඒවාය. එබැවින් තම ආධ්‍යාත්මික නිවීම බලාපොරොත්තු වන කවුරුන් වුවද ආරම්භයේ සිට ම ක්‍රමානුකූලව නිවැරදි මාර්ගය කියා දිය හැකි පළ පුරුදු ගුරුවරයෙකු අවශ්‍යයෙන් ම සොයා ගත යුතුය. අපාන් සුවිත්තෝ හිමියන් විසින් ලියන ලද මෙම ග්‍රන්ථය නමා ලග සිටින ගුරුවරයෙකු වැනිය.

මෙම අත් පොත කියවා හොඳින් තේරුම් ගත් අයෙකුට ආරම්භයේ පටන් බොහෝ දුරක් යන තුරු තනිව ම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රමානුකූලවූත් නිවැරදි වූත් මග පෙන්වීමක් සිදු කර ඇති බව ඒ සම්බන්ධයෙන් අත්දැකීම් ඇති කා හට වුව ද වැටහෙනු ඇත. අපාන් සුවිත්තෝ හිමියන් අරණ්‍යවාසී සම්ප්‍රදායේ දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ ධර්මය පුරුදු පුහුණු කරන ලද යෝගාවචර හිමි නමකි. උන් වහන්සේ විසින් රචනා කරන ලද අනෙකුත් පොත්වල මෙන් ම මෙහි එන කරුණු ද සරලය, ගැඹුරුය, සමහර ඉගැන්වීම් කිහිප වනාවක් කියවා තේරුම් ගත යුතුය. නමුත් ප්‍රායෝගිකය, සෘජුව ම අත්දැකිය හැකිය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ කාහටත් මුහුණ දීමට සිදුවන සැප දුක්වලට ඇලීමකින් හෝ ගැටීමකින් තොරව ප්‍රඥාවන්තව සාමකාමීව මුහුණ දීමට මනස දියුණු කර ගන්නා ආකාරය සතර සතිපට්ඨානය ම සංක්ෂිප්ත කොට මෙම අත් පොතට ඇතුළත් කොට ඇත. සමට විපස්සනා ක්‍රම දෙකම මූලික වශයෙන් ප්‍රගුණ කිරීමට දියුණු කර ගත යුතු කරුණු රාශියක්

මෙහි අන්තර්ගතය. එබැවින් භාවනාව පිළිබඳ කිසිත් නොදුන් අයෙකුට වුව ද මෙම අත් පොත පරිශීලනය කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

එසේ වුවත් මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමේ දී පාඨක ඔබට ද වැඩි යමක් කිරීමට ඇති බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි. එනම් මෙම ග්‍රන්ථය කියවීමේදී වෙනත් බණ පොතක් හෝ නවකතාවක් කියවන්නා සේ කාරණයෙන් කාරණයට මාතෘකාවෙන් මාතෘකාවට යෑම වෙනුවට කියවා අවබෝධ කරගත් කොටස පිළිබඳ නැවත නැවතත් මෙනෙහි කිරීමක් කොට ප්‍රායෝගිකව තමනුත් එය අත් දකිමින් ඉදිරියට කියවා ගෙන යාමයි. භාවනාවෙහි නියැලෙන බොහෝ දෙනෙකුට පැන නගින ප්‍රශ්න රාශියකට මේ තුළින් පිළිතුරු සොයාගත හැකි බැවින් ඉවසීමෙනුත් විවේකීවත් කියවීම තුළින් ඔබගේ භාවනා ජීවිතය ඵලදායී කර ගැනීමට මෙම ග්‍රන්ථය උපකාරී වනු නිසැකය.

මෙම පරිවර්තනය සිදු කිරීමේදී ඒ සඳහා මා හට මග පෙන්වීම සහ අවසරය ලබා දුන් අමරාවතී භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති අජාන් අමරෝ හිමියන් ඇතුළු අමරාවතී ප්‍රකාශන හටත් සිංහල පරිඝනක අක්ෂර සංයෝජනය කළ නේපාලයේ සුවචසීල හිමියන්ටත්, පිටකවරය නිර්මාණය කළ මල්ෂා ද සොයිසා මහත්මියටත්, ධර්ම දානයක් වශයෙන් මෙම භාවනා අත්පොත ඔබහට නොමිලයේ ලබාදීම සඳහා කාරුණිකව අනුග්‍රහය දැක්වූ එක්සත් රාජධානියේ පදිංචි ගයාන් නානායක්කාර මහතාටත් එසංකා නානායක්කාර මහත්මියටත් හන් අයුරින් දිරි ගැන්වීම් හා උදව් උපකාර කළ සැමටත් මාගේ ස්තූති පූර්වක කෘතඥතාවය පළ කරනු කැමැත්තෙමි.

තෙල්දෙනියායේ අමත හිමි  
ශාන්ති විහාරය  
නොටිංහැම්  
එක්සත් රාජධානිය 2021



## සාදරයෙන් පිළිගනිමු

“භාවනාව” යනු ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියන් මානසික සුවයන් දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුලලතා සමූහයක් ආවරණය වන වචනයකි. පහතින් විස්තර වන පිටුවල ඔබේ ම ශරීරයට සහ මනසට සිතිය යොමු කරමින් භාවනා කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබට යම් මාර්ගෝපදේශ හමු වනු ඇත. මෙය බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් අනු දක්නා ලද මාර්ගය වුව ද ඒ සඳහා යම් ඇදහිම් ක්‍රමයක් පිළිපැදීමට අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් ඒ වෙනුවට මේ මොහොතේ සිදු වන දේ සඳහා පමණක් සිතිය යොමු කිරීමට ඔබට ඇරයුම් කරන අතර එය ඉතා ම උසස් සියුම් මට්ටමකට දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සිදු කෙරෙනු ඇත. මෙසේ කිරීම පමණක් ම මානසික පීඩනය සහ දුක නැති කිරීමටත්, ඒවා හට ගැනීම නතර කිරීමටත් ඔබට උපකාරී වනු ඇත. එහි ප්‍රතිඵලය නම් ඔබේ මනසේ ඉතාම පැහැදිලි බවකුත් සන්සුන් බවින් හා කරුණා මෙහි යෙන් පිරිපුන් හඳවනකුත් ඔබට හමු වීමයි.

මෙම මග පෙන්වීම අදියර තුනක් යටතේ පෙළ ගස්වා ඇත.

1. භාවනාව ආරම්භ කිරීමට ප්‍රයෝජනවත් වන **මූලික කරුණු.**
2. මූලික කාරණා පිළිබඳව හුරු පුරුදු වීමෙන් පසු **මනස දියුණු කිරීම.**
3. සිත වඩාත් පැහැදිලි හා සන්සුන් වූ පසු **ප්‍රශ්නාව දියුණු කිරීම.**

මේ හැම පියවරකට ම අභ්‍යාස කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන අතර ඊළඟ පියවරට යාමට පෙර කොතරම් කාලයක්, දින ගණනක් හෝ සති ගණනක් කුමන අභ්‍යාසයක් තුළ සිටිනවාද යන්න ඔබට තීරණය කළ හැකිය.

සෂම අභ්‍යාසයකටම උපාංග කිහිපයක් ඇත: අභ්‍යාසයේ තේමාව කැටි කරන ප්‍රකාශය, අනතුරුව සිතිය දියුණු කිරීමේ විවිධ ක්‍රමවේද, ඊට සමගාමීව යන විචාරය සහ අවසාන වශයෙන් කෙනෙකුගේ මනස උසස් සමාධිපත පිහිටි අවස්ථාවේදී සිති නුවණින් සලකා බැලිය යුතු ආචර්ජනය වශයෙනි. ආචර්ජනය කිරීම (ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය) යනු යම් අරමුණක් සිතේ දැරා ගෙන ඒ තුළ ම ගැවසෙමින් පුද්ගලිකව ඔබට එහි ඇති වටිනාකම තේරුම් ගෙන ඒ තුළ ජීවත් වීමට ඇති දක්ෂකමයි. එම අරමුණේ අර්ථය කුළුගැන්වී කෙලින් ම හඳුන්වන දැනෙන යම් රූපයක් හෝ සඤ්ඤාවක් ඔබේ මනසට හමු වූ විට එය තවදුරටත් ශක්තිමත් වේ. පහතින් එන භාවනා අභ්‍යාසවලදී මේ සම්බන්ධ යෝජනා ඉදිරිපත් කරන නමුත් ඔබේ ම යැයි කිව හැකි සහ වඩාත් ඵලදායී ක්‍රමවේද/රූප ඉබේට ම මතු වනු ඇත.



මේ දැන් සිටින තැන, එසේ ම සිටිමින් අපි ආරම්භ කරමු.

- ❖ මොහොතක් දෙකක් ගන්න, මිනිත්තුවක් පමණ, සන්සුන්ව අසුන් ගෙන (කයින් පමණක් නොව මනසිනුත්) සිටින තැනම ඉන්න. බිත්තියක් හෝ ස්වාභාවික යමක් දෙස ඉතා ම සැහැල්ලුවෙන් දැස් හැර ගෙන බලා සිටින්න. උරහිස් සහ හනු සැහැල්ලු කර හෙමින් සම්පූර්ණ හුස්මක් පිට කරන්න. (ප්‍රාස්වාස කරන්න)
- ❖ සිතිවිලිවලට සහ සඤ්ඤාවලට ඇවිත් යන්න ඉඩ හරින්න. මොහොතකට සියළු දේට ඒ අයුරින් ම තිබෙන්නට ඉඩ හැර ඔබ තැන්පත් වෙන්න. යම් තැනක බර ගතියක් අපහසුවක් දැනෙන විට එම ප්‍රදේශය සැහැල්ලු කරන්න.

❖ අනතුරුව කල්පනා කර බලන්න, ඔබ කොහොමද මේ සියල්ල දකින්නේ? ඔබ තැන්පත් වෙමින් සිටින 'මෙතැන' කියන්නේ කුමක්ද? සමහර විට මේ දැන්, කෙලින් තිබෙන, උණුසුම්, හුස්ම වැටෙන ඔබේ ශරීරය විය හැකියි. එය ඒ අයුරින් ම පිළි ගෙන ඒ තුළ තැන්පත් වෙන්න. අතීතය සහ අනාගතය, ඊළඟට කරන්නේ කුමක්ද කියා සැලසුම් කිරීම පමණක් නොව භාවනා කරන්නේ කොහොමද කියන එක පවා පැත්තකින් තියන්න. දැන් මේ මොහොතේ පමණක් සිති කල්පනාව පවත්වා ගන්න, ශරීරයට සිත ගෙනවිත් සිතිවිලිවලට සහ ආවේගවලට බැඳීමත්, ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් නතර කරන්න.

මේ අභ්‍යාසය ගැන සැලකිල්ලෙන් කල්පනා කර බලන්න. සියල්ලට ම පළමුව මෙහිදී විශේෂ අවධානය යොමු වන්නේ බාහිර සම්බන්ධතා හැතිකර දැමීමටයි; හිතාමතා ම සන්සුන්ව විවේක ගැනීමටයි; හැතහොත් හිදහස් වීමටයි. පැහැදිලිව ම, අපට යමක් දෙස බැලූ විට ඒ ගැන උනන්දුවක් ඇති වීමටත්, එය විවේචනය කිරීමටත් එසේ හැතිනම් එපා වීමටත් හැකිය; ඒත් සමග ම නොදැනුවත්ව ම ඒ තුළින් අපගේ අවධානය ද වෙනත් අතකට යොමුවීම සිදුවේ.

නමුත් ඇසට පෙනෙන දේ සමග ඇති වන සම්බන්ධය හිසි ලෙස සකස් කර ගෙන මොහොතක් නතර වී එය මනාව අත්විඳීමේ හැකියාවත් අපට ඇත. ඒ දෙස බලා සිටිනවා කියා දැන ගත හැකිය, හැතිනම් ඒ ගැන අවධානය යොමු කරන්නේ කෙසේද කියා හෝ එසේත් හැතිනම් අපි එය රස විඳිනවාද හැද්ද කියා අපට ම දැනගත හැකිය. ඒත් සමග ම අපට පෙනෙන දෙය ගැන අප හිතන්නේ කුමක්ද කියාත් දැන ගත හැකිය. යමක් තාවකාලිකව මනසින් ඇත් කර දැමීමට ඇති මෙම හැකියාව; එනම් 'සම්බන්ධතා විසන්ධි කිරීම', හිත ස්වභාවිකව ම තැන්පත් වීමටත් වඩාත් හොඳින් සිති කල්පනාව ඇති වීමටත් යොමු කරවයි. ඒත් සමග ම අවබෝධය සඳහා අපට ඇති හැකියාව ද වර්ධනය වේ.

වර්තමාන මොහොත තුළ මනාව සිහිය පිහිටුවා ගෙන බැඳීමි ඉවත් කර ගැනීමට ඇති මේ හැකියාව භාවනාවේ ඇති වැදගත් ම පළමු පියවරයි. එය අප සන්සුන්ව හා නිරවුල්ව තබන පදනමයි. නමුත් මෙහිදී ඉතාම දැඩි වේදනා, පුරුදු සහ ආවේගවලට මුහුණ දීමට සිදු වන බැවින් භාවනාවේ දියුණුව අත්‍යවශ්‍යය. පහත සඳහන් භාවනා අත්‍යාසවලින් ලබා දෙන්නේ එයයි.

**ස්ථානය**

බාධාවලින් තොර නිදහස් තැනක් ඔබ සොයා ගත යුතුය. ඔබේ අවධානයට අවම වශයෙන් බාධා විය හැකි, දිප්තිමත් සහ හිත නිදහස් කරන ශක්තියකින් යුතු ආලෝකය සහ ඉඩකඩ ඇති, නිස්කලංක කාමරයක් ඉතාම සුදුසු වන අතර අපිරිසිදු අපිළිවෙලින් යුතු කාමරයක් සම්පූර්ණයෙන් ම එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ ප්‍රතිඵල ඇති කළ හැකිය.

**සුදුසු වේලාවක් සොයා ගැනීමත් වැදගත්**

සමහර විට ඔබේ ජීවිතයේ රාජකාරි සහ දිනවර්ශාවන් ඇත. එහිසා මේ වෙනුවෙන් යම් කාලයක් වෙන් කර ගැනීමට සිදුවේ. අපි කියමු, උදෑසන හෝ රැකියාවෙන් අනතුරුව සවස කාලයේ අඛණ්ඩව ඔබේ සිහි කල්පනාව සන්සුන්ව තබාගත හැකි වෙලාවක් සොයාගෙන නිකමට වාඩි වී ඔබේ සිරුර තුළ සිටීමට මිනිත්තු පහක් දහයක් සොයා ගත හැකිනම් එය හොඳ ආරම්භයකි. පසුව ටිකෙන් ටික භාවනාව තුළ කාලය දීර්ඝ වී යන හැටි ඔබට දැනෙනු ඇත.

**ශක්ති ධාරාව**

භාවනාව ආරම්භ කිරීමට පෙරාතුව සම්පූර්ණ බර ආහාරයක් නොගතහොත් ඔබට වඩාත් අවදියෙන් සහ සිහියෙන් යුතු බවක් දැනෙනු ඇත. ශක්ති ධාරාවේ අනෙක් පැත්තෙන් ගත්විට තේ සහ කෝපි සීමා සහිතව පානය කිරීම ඔබේ මනස

සන්සුන්ව තබා ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත. මත්පැන් පානය කිරීමෙන් සපුරා වැලකිය යුතුය.

### අවධානය

ඔබට ඇති කාලයේ සහ ශක්තියේ සීමාවන් තුළ ඔබේ අවධානය උපරිමයෙන් ම යොමු කරන්න. මතක තබා ගන්න මේ ගත වන්නේ ඔබ වෙනුවෙන් ම වූ වටිනා ම කාලය කියා; එය තවත් රැකියා ව්‍යාපෘතියක් නොවේ. එය දක්ෂ ලෙස කරන ක්‍රීඩාවක් හැටියට හෝ සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනය කිරීමක් හැටියට හෝ යෝග අභ්‍යාසයක් පුරුදු කිරීමක් හැටියට සලකන්න. සීමාව ඉක්මවා බොහෝ සේ වෙහෙසට පත්වීම හෝ මාර්ගයෙන් පිට පැනීම නොකරන්න. කුතුහලයෙන් සහ සැලකිල්ලෙන් දිරිමත්ව ජීවිතයේ සැබෑ අර්ථයක් ලබා ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් යුක්ත වූ විට භාවනාව ස්වභාවිකව ම දියුණු වී ඉතා ප්‍රයෝජනවත් සහ ආශ්චර්යමත් දෑ අනාවරණය වනු ඇත.



# මූලික තේමාවන්

## කායානුපස්සනාව

### මූලික අදහස

*බරස ගැනීම - හරියට ඔබ කාමරයකට ඇතුළුව, සිසාරා බලමින්, නිදහසේ වාඩි වීමට සුදුසු තැනක් සොයා ගන්නාක් මෙන් ඔබේ ශරීරය තුළට ඇතුළුව ඒ තුළ වාසය කරන්න.*

ඔබ කරන දේ පිලිබඳව සිහි කල්පනාවෙන් සිටීම හැනිනම් එය සිතේ තබා ගැනීම 'සිහිය පිහිටුවා ගැනීම' (සති පටිඨානය - establishment of mindfulness) යනුවෙන් හැඳින්වෙන ඉතා වටිනා හැකියාවකි. සිහිය පිහිටුවා ගැනීම ආරම්භ වන්නේ රූපයක්, ශබ්දයක්, ස්පර්ශයක්, ගන්ධයක්, රසයක් හෝ සිතිවිල්ලක් වැනි අරමුණක් සිතට නගා ගැනීමෙනි. නිතර ම ඔබ මෙය කරන්නේ සිතිවිල්ලක් හරහාය; හරියට මේ වගේ, 'දැන් මට මගේ ශරීරය දැනෙන්නේ කොහොමද?' හැනිනම් 'කොහොමද මම තුස්ම ගන්නවා කියලා දැන ගන්නේ?' එසේත් හැනිනම් 'ඉවසන්න...' වැනි විදිහට. කොහොම නමුත් යමක් ගැන සිතීමට වඩා **සිහිය පිහිටුවා ගැනීම** කියන්නේ ස්පර්ශයක් හෝ ශබ්දයක් හෝ අරමුණක් තුළ සැබවින් ම ඔබ ඉන්නවා කියන එකයි. ඔබ එය සිතේ රඳවා ගන්නවා. යමක් සරල පහසු හෝ සාපේක්ෂව සාමකාමී නම් ස්වභාවිකව ම එය සිතේ තබා ගැනීම පහසුය. ඒ නිසා අපි සිරුර භාත්පස සිහිය දියුණු කර ගෙන පහසුවක් සහ සමබරතාවයක් ඇති කර ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය. සරලව කිවහොත්, මෙහි දී නිවැරදි උත්සාහය කියන්නේ හැම දේ ම ඉතාම සරල බවට පත් කිරීම සහ ස්ථාවර කිරීම කියන එකයි; මේ මොහොතේ ඔබට අවශ්‍ය නොවන සියළු දේ (යමකට ලගා වීමේ අදහස පවා) පැත්තකින් තබන්න; හොඳ

සහ ප්‍රයෝජනවත් යමක් වෙයි නම් එය වැඩි වැඩියෙන් කළ යුතුයි යන අදහස පවා පැත්තකින් තබන්න. පහත අභ්‍යාසයේ මේ සියල්ල සම්පිණ්ඩනය කොට නිශ්චලව වාඩි වී සිරුර පිලිබඳ සම්පූර්ණ සිතියෙන් යුතුව සිටීම වශයෙන් දක්වා ඇත.



**වාඩි වීම**

සිතිය දියුණු කිරීමේ ඉතා ම ප්‍රතිඵල දායක ඉරියව්වක් වන්නේ වාඩි වීමයි. සෘජු ඉරියව්ව පැහැදිලි බවත් අවධිමත් බවත් ඇති කරන අතර පරිඝ්‍රාහකාරී සැලකිලිමත් බවත් සමග කොන්ද ප්‍රදේශයේ වේදනාවකින් තොරව භාවනාව දියුණු කළ හැකිය. සෘජු ඇන්දකින් යුතු පුටුවක් ද මේ සඳහා උපකාරවත් විය හැකිය; නමුත් ඔබ එයට හේත්තු වීමෙන් වැලකිය යුතුය. බද්ධ පර්යංකයෙන් නැතිනම් පද්මාසනයක ඉරියව්වෙන් වාඩි විය හැකි නම් වඩා සුදුසුය.

සමහර විට පිට කොන්දේ පහත භාගයට ආධාරයක් වීම පිණිස ඔබගේ තට්ටමට යටින් කුඩා කුෂන් එකක් තබා ගැනීමට සිදු වනු ඇත. මේ දෙකින් කොයි එක වුනත් පීච ශක්තිය ශරීරය පුරා සංසරණය වීම සිදුකර වන්නේ ස්ථාවර සුනම්‍ය සමබරතාවයක් ඇති කරවන හොඳ ඉරියව්වයි. ස්ථාවර බව සහ පීච ශක්තිය එකට මුසු වූ විට කයට ඉතා පහසුවක් දැනෙන අතර මනස ද තැන්පත් වෙයි.

- ❖ සෘජු ඉරියව්වක පහසුව ඇති වීම සඳහා ඔබේ පිට කොන්ද ඇතුළට තල්ලු කර උරහිස් කඩා හැලීමට සලස්වන්න. උරහිස්වල අග්ගිස් පිට කොන්ද දෙසට ඇඳී තිබෙන්න සලස්වන්න. අත් සැහැල්ලුවෙන් යාන්තමට එක්කර ගෙන ඔබේ උකුල මත තබා ගන්න; නැතිනම් අත්ල යටි පැත්තට සිටින සේ කලවා මත තබා ගන්න. අවධානයෙන් යුතුව ඇස් අඩවන්ව තබා ගෙන හිස කොඳු

නාරටියට සමාන්තරව පිහිටුවා ගන්න. ඔබේ නිකට ලොකු දොඩම් ගෙඩියක් තරම් විශාල මෘදු බෝලයක් මත හේන්තු වී තිබෙනවා කියා සිතියට නගා ගන්න; හිස යාන්තමට පහලට නැමෙන්න සලස්වන්න, නමුත් බෙල්ල කෙලින් තිබිය යුතුය. නිස් මුදුන උඩින් පහතට එල්ලී තිබෙන ආකාරයක් සිතින් මවා ගෙන කොඳු නාරටිය කෙලින් වෙන්න ඉඩ හරින්න. මෙය ඔබගේ බෙල්ලේ මාංශ පේශීන් සැහැල්ලු කිරීමට උපකාරවත් වනු ඇත. සියල්ලට ම වඩා හිස පහතට නැමීමට ඉඩ නොදෙන්න; එය නිදිබර ගතිය දිරිමත් කරයි. ඔබට අවශ්‍ය තරම් වෙලාව අරගෙන සමබරතාවය අරමුණු කරන්න.

❖ ඔබට සිරුර දැනෙන විදිහ පිළිබඳව කැමැත්තක් ඇති කර ගන්න. සිහි කල්පනාව එකතු කර ගෙන හෙමින් සැරේ සිරුර වටා රැගෙන යන්න. සංවේදනාවන් (සිරුරට දැනෙන පහසු අපහසු සියළු වේදනා) නිරීක්ෂණය කරන්න. විශේෂයෙන් ම මුහුණේ හෝ බෙල්ලේ හෝ අත්වල යම් නොසන්සුන් ගතියක් තිබේ නම් ඒ සියල්ල සැහැල්ලු කරන්න. දෙනෙත් වැසෙන්නට හෝ අඩවන් වෙන්නට හරින්න. සෙමින් දීර්ඝ ප්‍රාස්වාස කිහිපයක් පිට කර සියල්ල අවශ්‍ය ලෙස සකස් කර ගන්න. සැහැල්ලු කළ හැකි සියල්ල සැහැල්ලු කරන්න. පරීක්ෂාවෙන් තබා ගත යුතු යමක් වෙයි නම් ඒ සියල්ල අවදි කර ගන්න. පහසු වෙන්න. අනතුරුව එක් විශේෂ තැනක් පමණක් නැතිව සම්පූර්ණ සිරුර ම සිහි කල්පනාවෙන් වැළඳ ගන්න.

❖ ක්‍රමානුකූලව ආශ්වාස ප්‍රාස්වාසය සිදු වන බව ඔබට දැනෙනවාද? එසේ නම් ඒ ආකාරයට ආස්වාස ප්‍රාස්වාසය පහසු වීමට ඔබේ සිරුර පිහිටා තිබෙන්නේ කෙසේද කියා සිහි නුවණින් විමසා බලන්න. මෙය ඔබේ ඉරියව්ව නිසියාකාරව සකස් කර ගැනීමට හොඳ මාර්ගෝපදේශයකි.



- ❖ ශරීරයේ සීමා මායිම වන සම වෙත මනස රැගෙන එන්න. උණුසුම් පහසු හිස් අවකාශය තුළ ඔබ අසුන් ගෙන සිටින ආකාරය සිතින් මවා ගෙන ඒ අවකාශය තුළ ශරීරය පිහිටා ඇති බව දැන ගන්න. ඔබේ ආස්වාස ප්‍රාස්වාස රැල්ලේ ශක්ති ධාරාව සහ උණුසුම අත් විඳිමින් ඒ ශක්ති ධාරාවන් සෙමින් හමෙන් පිටට විහිදී යන ආකාරය සිහියට නගා ගන්න.

**අපහසුතා**

- ❖ මේ සියල්ල පිළිබඳව ඔබට යම් නොසන්සුන් බවක් දැනෙනවා නම් ඔබේ අවධානය සැහැල්ලු කරන්න. මුඛය ඇස් සහ නලල ඩුරුල් කරන්න.
- ❖ නිදිමත ගතියක් හෝ මනසේ අධික ක්‍රියාසිලි බවක් දැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි. සාමාන්‍ය සමාජීය කටයුතුවලින් තාවකාලිකව ඉවත් වූ විට මනස දෝලනය වන්නේ මේ අන්ත දෙක තුළය. මේ දෙක මැඩ පැවැත්වීම සඳහා ඇති සරල ක්‍රමය නම් ශරීරයට සහ ඉරියව්වට ඔබේ සිහිය ගෙන ඒමයි. ඔබට නිදිමත ගතියක් දැනෙයි නම් දැස් ඇරුගෙන, පිට කොන්දු ඇතුළට තල්ලු කර ඉරියව්ව කෙලින් කර ගෙන බෙල්ල සහ හිස කොඳු නාරටියට සමාන්තරව තබා ගන්න. ගැටළුව නොසන්සුන්කම සහ මනසේ අධි ක්‍රියාකාරිත්වය නම්, ඔබේ ශරීරය මාදු ලෙස පිස දමන්නාක් මෙන් සිහියෙන් එය පිසදමන්න, සම මත හමු වන ශක්ති ධාරාවන් සහ වේදනාවන් හඳුනා ගන්න. හෙමින් දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්න දීර්ඝව ප්‍රාස්වාස කරන්න.

ඔබ දැඩි ලෙස කල්පනා කරනවා හෝ කනස්සලු වෙනවා කියා පෙනනවා නම්, හොඳ ම දෙය, දැස් විවර කර ඊළඟ අභ්‍යාසයේ එන ඉරියව්වකට මාරු වීමයි නැතිනම් පහතින් විස්තර වන ආකාරයට ටික වේලාවක් ආවර්ජනය කිරීමයි.



# ආවර්ජනය: හොඳ නිත

මම යෝජනා කරන පළමු ආවර්ජනයේ අවධානය යොමුව ඇත්තේ ඔබේ ම යහපත ඉහළ නැංවීමටයි .

කවුරුන් හෝ ඔබට පරිත්‍යාගශීලී වූ විට, උපකාරයක් කළ විට නැතිනම් කෘතඥ වූ විට ඔබට අවංකව ම දැනුවත් කොහොමද කියා ටික වේලාවක් අරගෙන සිහිපත් කර බලන්න. සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව ඒ තුළ කල් හරින්න. මේ පිළිබඳව කල්පනා කර බලන විට, ඒ තුළ ඔබට සඳ්භාවය සහ ගුණාවත්කම පෙන්වූ ක්‍රියා රාශියක් ඇති බව දැකිණි. සිරුර නිවී සැනහී යනතුරු එම දැණුණු හැඟීමත් සමග සිටීමට උත්සාහ කරන්න.

අනතුරුව ඔබ ඉතාම කෘතඥ වන, ගරු කරන හෝ සිහි කළ පමණින් සතුටක් ඇති කරවන කෙනෙකු සිහිපත් කර ගන්න. නිරන්තරයෙන් ම එවැනි හැඟීම් ඇති කරන කෙනෙකු සොයා ගැනීමට අපහසු නම් ඔවුන් ඒ යහපත් කටයුතු කළ අවස්ථා සහ ධනාත්මක ප්‍රතිඵල උදාකළ ඒ ක්‍රියාවන් සිහියට නගා ගන්න. ඒ තුළින් මතුවන හැඟීම අත් විඳින්න.

මෙයට උපකාරී වීම සඳහා ඔබට සැලකිල්ල දක්වන කාරුණික මිත්‍රයෙකුගේ හෝ ඇළුම් කරන සුරතලෙකුගේ රූපයක් නිතට නගා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය. මෙම රූපය සහ හැඟීම සිත තුළ ඇති කර ගන්න උත්සාහ කරන්න; උණුසුම් සහ සාදරයෙන් පිළිගනු ලබන අවකාශයක් තුළ එය දැනෙන්නේ කෙසේදැයි බලන්න. ඉන්පසු මේ අවකාශය අන් අයටත් ලබා දෙන්න උත්සාහ කරන්න. එය දැනෙන්නේ කොහොමද?

ඉහත විස්තර කළ ඕනෑම එකක් හෝ සියල්ල ම අනුගමනය කිරීම, මිනිත්තු පහලොවක් ගත කිරීමට ඇති හොඳ ම ක්‍රමයකි. සිරුර තුළ තැන්පත් වෙමින් මනසට සහ ස්නායු පද්ධතියට හැවුම් වීමටත්, ප්‍රකෘතිමත් වීමටත් අවස්ථාව

සලසා දෙන්න. මෙය නිතර දෙවේලේ ප්‍රගුණ කළොත්, ඔබ කරන කටයුත්ත වඩාත් හොඳින් සහ රස විඳිමින්, ඒ තුළ සිටීමට හැඹුරු වන බවක් ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඒසේම නිරතුරුව සද්භාවය ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් තමන් තමන්ටමත්, අන් අයටත් උණුසුම් හඳුවනකින් යුක්ත බවක් ඔබට දැනෙනු ඇත. මෙය තමන්ටත් අන් අයටත් ගරු කිරීම, ඉවසීම හා කරුණාව දැක්වීම සඳහා යොමු කරවයි; මේ සියල්ල මල කළ නොහැකි උසස් ගුණාංගයන්ය.



## භාවනාව සඳහා වෙනත් ඉරියව්

### මූලික අදහස

*සම්බන්ධ වීම සහ අනුයෝජනය වීම, ආකල්පය දැරා සිටීම;  
එක වරකට එක මොහොතක් ලෙස දේවල් ස්ථාවරව භාරගන්න.*

### හිට ගෙන සිටීම

ශරීරය තුළ තැන්පත් වීමට ඇති හොඳ ක්‍රමයක් නම් ශරීරයේ එක කොටසක් ගැන පමණක් සිතිය යොමු කරනවාට වඩා මුළු ශරීරයේ ම සමබරතාවය ගැන සිතිය යොමු කරමින් නිශ්චලව හිට ගෙන සිටීමයි. සිටීම නිවැරදිව ම කළ හැක්කේ සෙරෙප්පු සපත්තු නැතිව කකුල්වලට නිදහස් බව සහ ප්‍රාණවත් බව දැනීමට අවස්ථාව සලසා දීමෙනි.

- ❖ කකුල් තුනටියෙන් පහලට කෙලින් සිටින සේ හිට ගෙන දනහිස් බුරුල් කරන්න, යටි පතුල් වෙත අවධානය යොමු කරන්න. කකුල් අවදි කිරීම සඳහා පාදවල ඇඟිලි යාන්තමට අඹරවන්න (පාදවලින් ශරීරය ඉහලට පහලට ඔස වන්න).

- ❖ නිශ්චල බවට පැමිණෙන විට සමබර ඉරියව්වකට පැමිණෙන්න. තට්ටම් සැහැල්ලු කරමින් සිරුරේ බර කලවා හා පාද දිගේ යටිපතුල්වලින් පොලොවට මුදා හරින්න. යටිබඩ ඇතුළට ඇද ගන්න. ශරීරයේ උඩ කොටස තුනටිය මත හේත්තු කිරීමෙන් වලකින්න.
- ❖ පපුව ඉදිරියට ඉල්පි ඇති බවක් දැනෙන පරිදි සහ දූෂිත නිදහසේ පහලට එල්ලීමට හැකි වන සේ සිරුර දෙපැත්තේ නොගැටෙන සේ අත් දෙක තබා ගන්න. අත් යාන්තමට හකුලා ගෙන ඉදිරියෙන් හෝ දෙපැත්තෙන් තබා ගත හැකිය.
- ❖ කොඳු නාරටියට අවධානය යොමු කරන අතරතුර සැහැල්ලුවෙන් හොඳින් සමබරතාවය රඳවා ගන්න. ශරීරය කොටස් වශයෙන් නොව එක් ඒකකයක් වශයෙන් දැනෙනු ඇත. කොඳු නාරටියට ඔබගේ අවධානය කේන්ද්‍ර කරන්න, ඉන්පසු ක්‍රමානුකූලව හමේ සීමාව ඇතුළත් වන පරිදි මුළු ශරීරයට ම විහිද වන්න.
- ❖ ආවර්ජනය කරන්න; ‘මා ඉදිරිය විවෘතයි, බාධාවලින් තොරයි.’ එය පරීක්ෂා කර හිතේ තබා ගන්න. ඒ වගේ ම පිටුපසක් ආවර්ජනය කරන්න. පාදවලට යටින් ඇති සවිමත් ආධාරකයන් හිසට උඩින් ඇති නිදහස් අවකාශයන් හොඳින් හිතේ සටහන් කර ගන්න. මේ සමබරතාවය සහ නොසන්සුන්කමින් අන්මිදුණු නිදහස තුක්ති විඳීමට ඔබේ හිතට ආරාධනා කරන්න.

**සක්මන**

ඔබට වත්තක්, නිදහස් ඉඩමක්, එසේත් නැතිනම් ආලින්දයක් හෝ තිබේ නම් පියවර විස්සක පමණ දුරක් සලකුණු කර ගෙන (නැතිනම් පැහැදිලිව සලකුණු කර ගත් ගස් දෙකක් අතර), සක්මන් පටය ලෙස යොදා ගන්න. වඩා ඇතිරුණු ඉඩ කඩක් තුළ තැනට ගැලපෙන පරිදි දුර ප්‍රමාණය වෙනස් කර

ගන්න. විකල්පයක් ලෙස කාමරයක් ඇතුළත රවුමක් තුළ සක්මන් කළ හැකිය; රවුමක් අවසානයේ මොහොතක් දෙකක් නැවතී සිට නැවතත් ආරම්භ කරන්න.

❖ සක්මන් පටියේ එක් කෙලවරක නැවතී සිට සිරුරේ වේදනාවලට මනස යොමු කරන්න. පළමුව ශරීරය කෙලින් තබා ගෙන ස්වභාවිකව අත් දෙක පහතට එල්ලී වැටෙන්නට සලස්වමින් ඉස්සරහට හෝ දෙපැත්තට වෙන්නට යාන්තමින් ඇඟිලි හකුලා ගෙන, ශරීරයේ වේදනාවලට සිතිය පිහිටු වන්න. බෙල්ල පිට කොන්දට සමාන්තරව තබා ගනිමින් බැල්ම පොලොව මට්ටමින් මීටර් තුනක් පමණ ඉදිරියට යොමු කරන්න. ඇස් යාන්තමින් ඉදිරිය ඉලක්ක කර ගෙන නිශ්චලව තබා ගන්න.

❖ සිරුර ඇවිදින්නේ කෙසේද කියා ගවේෂණය කරන්න. තුනටියෙන් සහ පිට කොන්දේ පහළ කොටසින් වලනය ආරම්භ වන හැටි බලන්න. පාදය යාන්තමින් ඔසවා ඉදිරියට පදිමින් තුනටියෙන් ඇවිදින්න. පියවරක් පාසා තුනටිය යාන්තමින් හැරෙන්න ඉඩ දෙන්න. තුනටියේ වලනය වීම උරහිස්වල සියුම් පැද්දීමක් සමග එකට සිදු වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න. එක් පාදයක් ඉදිරියට පැද්දෙන විට ඊට සමගාමීව යන උරහිස පිටුපසට හැරෙමින් සමබරතාව රකින ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙම වලනය අසාමාන්‍ය ලෙස සිදු නොකරන්න, නමුත් හිසට යටින් කඳ වේගයෙන් ඉදිරියට ගමන් කරනවා කියා හිතනවා වෙනුවට සිරුර එක් ඒකකයක් ලෙස සැහැල්ලුවෙන් වලනය වනවා යන සකද්ඤාව සමග අනුගත වන්න. ඔබ ලෝකය තුළට විසි වෙනවා වෙනුවට, ලෝකය ඔබ තුළට එන්නට ඉඩ හරින්න.

❖ සෙමින් නමුත් හිතාමතා ම මඳ වේගයකින් සක්මන් මළුවේ අන්තය දක්වා ගමන් කරන්න. නවතින්න. හිට

ගෙන හුස්ම කිහිපයක කාලයක් ශරීරයේ වේදනාවන් දෙස බලන්න. නැවුම්ව අළුතින් ආරම්භ කරනවා යන හැඟීම උපදවා ගෙන හැරී, ආපසු ඇවිදින්න.

- ❖ සක්මන් කරන අතරතුර සාමාන්‍ය කායික සංවේදනාවන් පිළිබඳව සිහිය පවත්වා ගන්න හැකිනම් වඩාත් ඕනෑකමින් පාදවලට සිහිය යොමු කරන්න. පාද පොලොවේ ගැටෙන විට දැනෙන වේදනාවලටත්, පියවර අතරතුර අවකාශයටත්, නතර කරන විට සහ ආරම්භ කරන විට දැනෙන වේදනාවලටත් සිහිය යොමු කරන්න.
- ❖ පියවර දුර ප්‍රමාණය ඔබේ මනසට හොඳයි කියා සිතෙන ප්‍රමාණයට තීරණය කර ගන්න; නිදිබර ගතිය දැනෙන විට හෝ සිතිවිලිලක අතරමං වූ විට ශක්තිමත් වන්න; නොසන්සුන් සහ කලබල සහිත වූ විට තැන්පත්ව නොසැලී සිටින්න. සක්මන භාවනාවට අවශ්‍ය ශක්තිය සහ අස්ථිරතාව පිළිබඳ හැඟීම ලබා දෙයි. එම නිසා ඔබේ වේගය ඒකාකාරව තබා ගෙන මනස හරහා අන් සියළු දේ පසු වී යන්න සලස්වන්න. සිතිවිලි, වේදනා සහ සඤ්ඤා ප්‍රවාහ වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. ඒවා සමග සම්බන්ධ නොවන්න. මනස පැටළුණු විට සිහි කල්පනාව මාතෘකාවක හිර වෙයි, නානාප්‍රකාර විස්තර සහ කථා වස්තු එකතු කරයි. මෙවැනි අනපේක්ෂිත බාධාවන්, නිරීක්ෂණය කර බලන්න, එය ඔබව ගෙන යන්නේ මොන වගේ තැන්වලටද, අතීතයටද, අනාගතයටද, වෙනත් පුද්ගලයන් වෙතද, හැකිනම් ඔබ පිළිබඳව ම වූ කාරණයකට ද කියා හොඳින් බලන්න. මේ මොහොතේ අරමුණෙන් පිට පැන කරන මේ කල්පනා කීරීම කොතරම් ප්‍රයෝජනවත්ද? හැකිනම් ඔබේ යහපතට කොතරම් අදාලද? කියා සලකා බලන්න. මිනිත්තු කිහිපයකට මේ කාරණා අමතක කර දැමුවාට වරදක් නැද්ද? අනතුරුව නැවතත් සක්මන් කරන ශරීරය අරමුණු කර ගෙන සිහිය

පිහිටුවා ගන්න. හැම මොහොතක ම අළුතින් ආරම්භ කරන්න. මෙය මනස නැවුම්ව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන ප්‍රාණවත් භාවය අළුත් කිරීම සිදු කරයි.

### භාණ්ඩ වීම

පිට කොන්දේ පීඩාකාරී බවක් දැනෙන විට මෙය ප්‍රයෝජනවත් ඉරිවිවක් විය හැකිය. ඒ වගේම දවස නිමාවේදී ඔබ විවේක ගන්නා විට නිදා ගැනීමට පෙර මිනිත්තු කිහිපයක් බවුන් වැඩීම ඉතා හොඳය. භාණ්ඩ වීමේ ක්‍රම දෙකක් ඇත: පැත්තකට භාණ්ඩ වීම සහ පිට කොන්ද සමතලාව තබා ගෙන උඩු අතට දිගා වීම.

- ❖ පැත්තකට දිගා වන විට සිරුර කෙලින් තබා ගෙන එක් අතක් අත්ල උඩට සිටින සේ නමා ගෙන හිස යටින් තබා ගන්න. සුදුසු පරිදි අතට යටින් කුෂන් එකක් තබා ගන්න. ඔබ උඩ අතට දිගා වෙනවා නම් යටිපතුල් සමතලාව පොළොවේ සිටින සේ දණ හිස් උස් කර කකුල් ආරක්කුවක් මෙන් සිටින සේ සකස් කර ගන්න. උකුළු ප්‍රදේශය සැහැල්ලු කර පැදුර හෝ දිගා වී සිටින කුමක් හෝ මත උරහිස් පළල් කරන්න.
  
- ❖ දෙපතුලේ සිට හිස් මුදුන දක්වා ඇති බර ගතිය සැහැල්ලු කරමින් මුළු සිරුර ම ඔබේ සිහියෙන් පිරි මදින්න. ඇස් විවරව තබා ගන්න; නැතිනම් ඉක්මනින් නින්දකට වැටිය හැකිය. සිනිවිලි මවන මාතෘකා භිතාමතා ම අමකත කර දමා ආශ්වාස ප්‍රාස්වාසයට සිතිය යොමු කරන්න. ඔබේ හිතේ 'හිස් අවකාශය' ගැන දැනීමක් ඇති කරගත හැකිද? එයට හේතුව සියළු සිනිවිලි ගමන් කරන්නේ මේ සිත හරහාය.
  
- ❖ බොහෝ දුරට මේ අයුරින් ඔබට සිති කල්පනාව රඳවා ගත හැක්කේ මිනිත්තු දහයක් හෝ ඊට ආසන්න කාලයක්

පමණක් විය හැකිය. හිත සිහිනයක අතරමං වනවා යැයි හැඟෙන්නේ නම් හෙමන් හැඟිටින්න හැතිනම් අවදි වූ පසු සිහි කල්පනාවට පැමිණෙනවා යන අධිෂ්ඨානයෙන් සම්පූර්ණ විවේකයකට යන්න.



### ආචර්ජනය : ඒකාබද්ධ වීම

ඒකාබද්ධ වීම යනු කෙනෙකුගේ අභ්‍යන්තර ජීවිතය බාහිර ක්‍රියා කාරකම් සහ හැසිරීම සමග අනුකූල වනවා යන්නයි. පුද්ගලයා තනි කොටසක් විදිහට එක් දිසාවකට යෑම වැදගත්ය. පැහැදිලිව ම, අපට අපේ හොඳ ගතිගුණ නොවන කෝපාන්විත සිතිවිලි, හැඟීම් සහ අභ්‍යන්තර ගැටුම් ඇත. කෙසේ වෙතත් වඩාත් විශ්වාසය තැබිය හැකි බලාපොරොත්තු සහ ගති ලක්ෂණ මොනවාද කියා ප්‍රමුඛතාවට පත් කර ගැනීමට අපට ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය උපකාරී වෙයි.

නිදසුනක් ලෙස, සමහර වෙලාවට මා තුළ යම් කෝපය ඇවිස්සීමක් ඇති වූනත් මා මාගේ ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමට කැමති ප්‍රමිතිය එය නොවේ; මා කැමති ප්‍රමිතිය පරිභවයෙන් තොර වූවකි. එසේම මා විශ්වාසය තැබීමට සහ මිත්‍රත්වයට සුදුසු කෙනෙකු යැයි හැඟීමට මම කැමතිය. එමගින් මා අදහස් කරන්නේ, මම බොරු, ඕපාදුප, වංචා සහගත ප්‍රකාශ හෝ සොරකම් කරන්නේ නැහැ කියන එකයි. මන්පැන් හෝ මන්ද්‍රව්‍යවලට යට නොවී පිරිසිදු මනසක් පවත්වා ගැනීමත් වැදගත් ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස මම ආරක්ෂා කරමි.



ඔබේ සාරධර්මවලට නිරන්තරයෙන් පැමිණ ඒවා අත් විඳින්න. බාහිර පුද්ගල සම්බන්ධතාවලදී වැදගත් යැයි හැඟෙන නිර්දේශ ඔබට නම් කළ හැකිද? ඒවා අතින් අය ඔබ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේදී ඔබ කැමති වන ඒවා විය යුතුය.

එවැනි සාරධර්ම සැබවින් ම පැහැදිලි බව හා සන්සුන් බව ලබාදීමට සමත්ද? ඔබ තමන්ව පහළට ඇද දමා ගත්තේ කොතැනදීද කියා සිහිකර ගන්න පුළුවන්ද? ඔබට එය දැනෙන්නේ කොහොමද? වැරදුණු තැන්වලින් ඉගෙන ගැනීමටත්, නැවත අළුත් ආරම්භයක් තැබීමටත් අවස්ථාව කර ගන්න.

මේ තුළින් අපි මිනිසකු වීමේ අභියෝගය අවබෝධ කර ගන්නවා වගේ ම වඩ වඩාත් තමන් පිළිබඳ ගෞරවයක් ද අත් විඳිමු. මේත් සමග ම අන් අයට ගරු කිරීම, මානසික පාරිශුද්ධිය සහ කරුණාව යන ගුණාංග ඉදිරියට පැමිණේ.



# මනස දියුණු කිරීම

## මූලික අදහස

*රැස් කර ගන්න එකතු කර ගන්න; සිහි බුද්ධියෙන්, නොසෙල් වී සිටීමට උපකාරී වන දෑ එකතු කර ගන්න; එය සම්පූර්ණයෙන් ම අවශෝෂණය කර ගෙන අත් විඳින්න.*

මිනිත්තු කිහිපයක සැලකිලිමත් ආවර්ජනයකින් පසුව භාවනා අභ්‍යාසයක් ආරම්භ කිරීම සුදුසුය; අනතුරුව අප මුලින් සඳහන් කළ කාර්මස්ථාන තුළට බැස ගෙන ඒවා සමග ඒකාබද්ධ වන්න. උපකාරී වන වෙනත් තේමාවන්වල ද වාසය කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, ගුරුවරුන් සහ ආධ්‍යාත්මික මග පෙන්වන්නන් ගැන ආවර්ජනය කිරීම කෙළෙහි ගුණ දැක්වීමක් මෙන් ම ප්‍රබෝධමත් බව ඇති කරන උල්පතක් ද විය හැකිය.

## ආනාපාන සතිය

ආනාපාන සතිය ගැන අපි මේ වන විටත් වාචිවීම සම්බන්ධයෙන් කතා කළ කොටසේ දී සඳහන් කළෙමු; නමුත් සිරුර තුළ වඩ වඩාත් තැන්පත් වීමට හුරු වීමත් සමග ආනාපාන සතිය තුළ වැඩි කාලයක් ස්ථාවරව සිතිය පවත්වා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රාස්වාස කිරීම කය හා මනස දෙකට ම යහපත් ප්‍රතිඵල උදා කරන නිසා මෙතැන් සිට විස්තර කෙරෙන්නේ එය තවදුරටත් දියුණු කර ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වන මග පෙන්වීමයි.

- ❖ තම සිරුර තුළ පදිංචිව එහිම වාසය කරන්න. මනාව පදනම දමා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. ආස්වාස ප්‍රාස්වාසය රිද්මයානුකූලව ගලා එන සංවේදනා පෙළක් මෙන් පෙනෙන තුරු බලා සිටීමට සූදානම් වෙන්න. ඔබෙන් ම අසන්න; මම හුස්ම ගන්නවා කියා දැන ගන්නේ

කොහොමද? මට ආස්වාස ප්‍රාස්වාස සකද්කඳුව දෙන්නේ කුමකින්ද? හුස්ම රැල්ල සිරුර පුම්බන්නේත් හකුළු වන්නේත් කොහොමද කියා බලන්න. මුළු ශරීරය ම ගවේශනය කරන්න; උදරය, පපුව, උගුර, නාසය ආදී සියල්ලම. ඒ වගේ ම ආශ්වාස ප්‍රාස්වාසයෙන්, අල්ලේ සහ අස් වටේට ඇති වන සියුම් පොපියන හැඟීමක් ද ඔබට දැනෙනු ඇත.

- ❖ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ ඊද්මයන් සමග ඒකාබද්ධ වන්න; ආශ්වාසයක නිමාවේදීත් (හුස්ම රැල්ල රැඳී සිටින අතරතුර) ප්‍රාස්වාසයක නිමාවේදීත් විරාමයකට මෝදු වෙන්න ඉඩ හරින්න. සිත, සැලසුම් සහ කල්පනාවලට වැඩිපුර ම ලිස්සා යන තැන නිසා ප්‍රාස්වාසයක නිමාවේදී විශේෂයෙන් ම සිහි කල්පනාවෙන් සිටින්න.
- ❖ සිතීම සහ හුස්ම ගැනීම අතරතුර කටයුතු කිරීම ආනාපාන සතියේ ප්‍රධාන ම අංගයකි. එනිසා ඔබ සිතිවිලි මාලාවකට හසුව සිටිනවා යැයි හදුනා ගන්නා සෑම වෙලාවක ම, නතර වෙන්න, එය ඔබ අරගෙන ගියේ කොහොට ද කියා පරීක්ෂා කර බලා වහාම ඉන් ඉවත් වන්න. නතර වී ඊලඟ ප්‍රාස්වාසය එනතුරු බලා සිටින්න; එය එකතු කර ගෙන නැවතත් එයට ඔබව ශරීරයට අරගෙන යන්න ඉඩ දෙන්න.
- ❖ අරමුණුවලින් සිත විවේක ගැන්වීමේ ක්‍රියාවලිය සමග වඩාත් කුළුපහ වීමත් සමග ආස්වාස ප්‍රාස්වාසයට නැවත පැමිණීම සඳහා ශරීරයේ යම් තැනක් හදුනා ගෙන ඒ පැමිණෙන තැන ස්ථිර කර ගන්න; මහා ප්‍රාචීරයේ සෞර ප්‍රතානය - Diaphragm (ආමාගය පසුපස පිහිටි ස්නායු ජාලය ), නාස් පුඩු, නැතිනම් නාසයේ ප්‍රධාන කොරිඩෝව හෝ සියුම් ඇවිලෙන ශක්ති ධාරාවක් ලෙස ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල රැඳී තිබෙන නාස් පුඩු තුළ ඇති පටු තීරුව

වැනි තැන් සාමාන්‍යයෙන් හුරු පුරුදු තැන්ය. එම ස්ථානවල දැනෙන වේදනා විමර්ශනය කර බලන්න; ඔබට දැනෙන්නේ සිසිලසක්? පිරිමැදීමක්? හැනිනම් සියුම් කම්පනයක් වැනි දෙයක්ද?

- ❖ ශරීරයේ කුමන අවයවයක් ගැන අවධානය යොමු කළත් සෙමින් නමුත් සම්පූර්ණයෙන් ම හුස්ම රැල්ල එතැනට ඇදී යන බව සිතින් මවා ගන්න. නමුත් එසේ කිරීමට කිසිදු ආයාසයක් නොගන්න. ඔබේ හුස්මේ කේන්ද්‍රීය ස්ථානයේ සිදුවන ඇදීම දැන ගන්න. ඒ වාගේම ආශ්වාස ප්‍රාස්වාසයට ඇති ශක්ති ජනක හැකියාවන් දැන ගන්න. ඉන්පසුව ප්‍රාස්වාස හුස්ම රැල්ල නාසයෙන් හෝ පපු ප්‍රදේශයෙන් නික්ම යන හැටි සිතින් මවා ගන්න; හරියට නූල අතින් ගිලිහෙන බැලුමක් සුළඟේ ඉහලට ගසා ගෙන යනවා වාගේ. ඒ ඇදී ගෙන යන පාර දිගේ ගමන් කර, එය මුදා හැරීමේ නිදහස් හැඟීමත් සමග, අතීතයත්, අනාගතයත්, යම් ආතතියක් හෝ ඔබට දැනෙන පිළිඹුටු ස්වභාවයක් වේ නම් ඒ සියල්ලත් මුදා හරින්න. ප්‍රාශ්වාස වාතයට රිසි සේ බැස යන්න ඉඩ හරින්න. ආශ්වාස හුස්ම රැල්ලට එයට ම අවශ්‍ය වෙලාවට නැග එන්න ඉඩ දෙන්න. මුදා හැරීමේ සහ ප්‍රබෝධමත් වීමේ ශක්ති ධාරාව අත් විඳිමින්, සෑම හුස්මක් ම, හැම මොහොතක ම අළුතින් උපදිමින්, සම්පූර්ණයෙන් ම විශැකී යන පළමු හා අවසාන එක මෙන් වීමට ඉඩ හරින්න.
- ❖ හුස්ම රැල්ල සමග මතුව එන ශක්ති ධාරාවට සංවේදී වන්නට ඉගෙන ගැනීමත් සමග සමස්ථ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය පුරා ම ඒ ශක්ති ධාරාව සමග ඒකාබද්ධ වන්න. මෙය පැහැදිලි වන විට, ඇස්, කම්මුල්, ඇඟිලි සහ යටිපතුල් ආදී ශරීරයේ වඩාත් පැතිරුණු ප්‍රමාණයක එම ශක්ති ධාරාව ගලා යන ආකාරය අත් විඳින්න.

මේ අන්‍යාසයේ දී, සිරුර තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන්, මනසට ශරීරය තුළ තැන්පත්ව ඇති ජීව ශක්තියට ඇතුළු වීමේ අවකාශය ලබා දෙන අතර විමර්ශණය සහ ශාන්ත වූ ප්‍රීතිය එයට සහාය දක්වයි. මෙය විශේෂ දැක්මක් උපදවයි; එනම් සිතීම පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමත් ආස්වාස ප්‍රාස්වාසය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමත් එක සමානය; වෙනසක් නැත. සිහිය කය සහ මනස යන දෙක එකතු කරයි. ආනාපානයෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් සාමාන්‍යයෙන් ගෙහි ගෙහි යන සිතිවිලිවලට වැය වන ශක්තිය සහ අවධානය ඉතාම සැහැල්ලු සිහිය නමැති ශරීරයට මාරු කර යවයි.

ඒ සිහිය තුළ ඔබ වාසය කරන විට ඉබේට ම සිතිවිලි ශක්තියේ නිශ්චල විමක් සිදු වන අතර ඔබේ සිහි කල්පනාව තියුණු සහ සන්සුන් ස්වභාවයට පත්වේ. මේ භාවනා සමාධියයි.

**චිත්තන පරිවර්තනය**

භාවනාවේදී නිතර ම මනස අධි ක්‍රියාකාරීත්වයකින් සහ අනවශ්‍ය සිතිවිලිවලින් පිරී තිබෙන බව පෙනෙන්නට තිබේ. මේ ස්වභාවය අමිහිරි අත්දැකීමක් ලෙස දැනිය හැකිය. එසේ ම කැළඹීම් ද ඇති කළ හැකිය. කොහොම නමුත් ඔබට දිය හැකි අවවාදය නම් සිතිවිලි සමග කිසිසේත්ම ගැටීමක් ඇති කර නොගන්න; නමුත් ඒවා දක්ෂ ලෙස හසුරුවා ගන්න යන්නයි. එවිට කල්පනාකාරී බුද්ධියේ අඩුවීමක් නොමැතිව ප්‍රවේගකාරී චිත්තන වේගයේ සන්සුන් බවක් ඇති කරගත හැකිය. මේ එම පරිවර්තනය සඳහා උපකාරී වන අන්‍යාස කිහිපයකි.

- ❖ පිලිගන්න, බැඳීමෙන් ඉවත් වෙන්න. ඔබේ මනස තැන තැන ඇවිදින බව අවබෝධ කරගත් මොහොතේ ම එය පිලිගන්න, ඉන්පසු ඉන් ඉවත් වී; දැන් හුස්ම ගැනීම කොහොමද? කියා අසන්න. නිතමන් සිටින මාතෘකාව

සමග ගනුදෙනු කිරීම හෝ විවේචනය කිරීම නතර කරන්න. මාතෘකාව වැදගත් බව පෙනෙනවා නම්, 'මේ කටයුත්තට මිනිත්තු කිහිපයක් නතර වෙන්න පුළුවන් ද?' කියා ඔබෙන් ම අසන්න.

- ❖ හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීම (ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය) අත්දැකීම සඳහා සරල වචනයක් යොදා ගන්න. ආශ්වාස කරන විට 'බුද්' යන්නත් ප්‍රාශ්වාස කරන විට 'බෝ' යන්නත් මාත්‍රාව අදිමින් සිහි කරන්න. (බුද්ද්ද්..... බෝ..... ) විකල්පයක් ලෙස ප්‍රාශ්වාස හුස්ම එකේ සිට දහය දක්වා ගණන් කරන්න; නැවත මුල සිට ආරම්භ කර ගණන් කිරීම කර ගෙන යන්න. අමතක වන හැම වෙලාවක ම නැවත එකේ සිට ආරම්භ කරන්න.
  
- ❖ ශරීරය භාවනා නිමිත්තක් ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගන්න. ඉරියව්වට වඩා වඩාත් අවධානය යොමු කරන්න; කල්පනාවක අතරමං වීම ශරීරය සෘජුව තබා ගැනීමේ සිහිය අමතක කර දැමිය හැකිය. එසේ සිදු වන්නේ නම් පිට කොන්දේ පසු භාගය ඇතුලට තල්ලු කර ඇස් මඳක් විවෘත කර තබා ගන්න. නලලේ, කම්මුල්වල සහ ඇස්වල දැනෙන වේදනාවන් ගවේෂණය කර බලන්න. මේ තැන්වලින් ඔබ හුස්ම ගන්නවා කියා සිතා ගන්න. එසේ ම ඔබට අවශ්‍ය නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිහිය ඇද බැඳ තබා ගැනීම සඳහා සෝදිසි මධ්‍යස්ථාන ක්‍රම වේදයක් ද පිහිටුවා ගත හැකිය. එනම්, ප්‍රශ්වාසයක නිමාවේදී එක් දණහිසකට ඔබේ සිහිය විහිදු වන්න; අනතුරුව නැවතත් ආශ්වාසයට එන්න; ඊලඟ ප්‍රශ්වාසය අවසානයේ අනෙක් දණහිසට සිහිය විහිදු වන්න; ඉන්පසු නැවතත් ආශ්වාසයට එන්න. මේ ආකාරයට උකුල, උරහිස් සහ අත් ආදී වෙනත් ස්පර්ශක මධ්‍යස්ථාන එකතු කරගන්න.

- ❖ විමර්ශණය කරන්න: සිතිවිලි මාලාව ඔබව කොහොටදු අර ගෙන යන්නේ? එය ප්‍රයෝජනවත් හෝ නිමාවක් ඇති දෙයක්ද? කල්පනා කිරීමත් සමග එකට යන ඇවිස්සුණු සමහර විට ඇතිරුණු මානසික පරිසරය ඇති සැටියෙන් ම පිළිගන්න. එය ඔබේ ශරීරයට බල පාත්තේ කෙහොමද? ඔබේ ඇස් තද වෙලා වගේද? අත් හිර වෙලා වගේද?
- ❖ නැතිනම් සැහැල්ලුවෙන්ද? කොහොමද ඔබේ පිට කොන්ද දැනෙන්නේ? ඔබ මේ සංසිද්ධි දෙස බලා සිටින අතරතුර මොහොතක් දෙකක් අනාගතය සහ අතීතය, හොඳ සහ නරක, යම් දෙයක් සිදු විය යුත්තේ සහ වෙනත් පුළුවන් මොන විදිහෙන්ද ආදි සියල්ල මනසින් අත්හැර පසෙකට වී බලා සිටින්න. මේ අත්හැරීම තුළ කාලය ගත කරන්න.
- ❖ සිතිවිල්ල යටින් ඇති තේමාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න. සිතිවිල්ලක මාතෘකාව සමග ගනුදෙනුව නතර කරන අතරතුර, ප්‍රධාන තේමාව, සිතිවිලි කෝවිචියේ මනෝභාවයන් හෝ ශක්ති ධාරාව, එක වචනයකට සම්පිණ්ඩනය කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස: 'අවිචේතය', 'තරහව', කනස්සල්ල ආදි වශයෙන්. ආවර්ජනය කරන්න: ඔබේ සිත මොනවා කළත් ඒ දෙය හැම කෙනෙකුගේ ම සිත යම් වෙලාවක සිදු කරනවා; එහෙම නැතිනම් ඒකට වචනයක් තිබෙන්න විදිහක් නැහැ. එහිසා එය ඔබ පමණක් ම හෝ ඔබට පමණක් ආවේනික වූවක් නොවේ. යම් තේමාවක් ඔබ තුළ පැල පදියම් වෙන්නේ කොහොමද කියා හොඳින් කල්පනා කර බලන්න; හරියට ඒක වෙන කෙනෙකුට වෙනවා වාගේ. හදවතින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න. බුද්ධිමත් මග පෙන්වීමක්, සන්සුන් පැහැදිලි මිත්‍රශීලී බවක් නැතිනම් වෙනස් නොවන සම්බන්ධයක් අත්‍යවශ්‍යය.

❖ ශක්ති ධාරාව සහ සිතීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව කල්පනා කර බලන්න. ඒ ගැන හිතා මනාම කල්පනා කර සිතිවිලි කෝවිච්ඡේ වේගය අඩු කරන්න; ඉන්පසුව එහි ‘ශබ්දයන්’ මනෝභාවයන් ගවේෂණය කරන්න. සිතිවිල්ලක් ඉපදී නැති වී යන්නේ කොහොමද කියා බලන්න. එය නොපෙනී ගියාට පස්සේ ඒ මොහොත තුළ කාලය ගත කරන්න.

ඉහත සඳහන් අභ්‍යාසයේ අරමුණ සිතීම නතර කිරීම නොවේ; නමුත් එහි අතරමං වීම නතර කිරීමයි. සිතීමේ ක්‍රියාවලියේ ගමන පිළිබඳව දැනීමටත්, ඒ සියල්ල පිළිබඳව සිති කල්පනාවෙන් සිටීමටත් සිත තුළ ආශාවක් ඇති කර ගන්න.

සිතිවිලිවලට ඉපදී නැති වී යන්න ඉඩ දෙන්න. ඒ අතර අල්ලා ගන්නා සිතිවිලි ගැන විශේෂයෙන් බලන්න. සිතිවිල්ලට සිතිය ගෙන ඒමෙන් අල්ලා ගැනීම ලිහිල් වී එය පිළි ගන්නා නුවණ පැහැදිලි වන්නට පටන් ගනී. එසින් ඇතිවන සහනය අත්විඳින්න. එම සහනය හමු වීමත් සමග ඒ තත්වයේදී ආස්වාස ප්‍රස්වාසය දැනෙන විදිහ එකරාගී කර ගෙන නැවතත් හිතට සන්සුන්ව එම තේමාවට පැමිණීමට ඉඩ දෙන්න.





## පසුවදන

විසිරී තිබෙන දේ එකතු කර ගෙන එක්රැස් කර ගන්නා මෙම මූල ධර්මය අනෙකුත් භාවනා ඉරියව් සඳහා ද විහිදු විය හැකිය. සක්මන් භාවනාවේදී ඒ ඒ පියවරට ආස්වාසය හෝ ප්‍රස්වාසය ආදේශ කර ගැනීම ඉතාම හොඳින් ගැලපේ. සන්සුන්ව සහ නිරන්තරයෙන් කරන ඕනෑම ගෙදර දොර හෝ වෙනත් කටයුත්තක් සඳහාත් මෙය මනාව ගැලපේ. 'එකතු කර ගැනීම' යනු ගොඩ ගසා ගැනීම නොවන බව මතක තබා ගන්න; එය සිහි කල්පනාව, ඥානාන්විත විමසිලිමත් බව සහ අත්විඳීම වැනි ගුණාංග එකතුවකට ගොඩ නැගීමට ඉඩ දීමකි. ආස්වාස ප්‍රස්වාස, පියවර සහ ප්‍රීතිමත් මානසික ස්වභාවයන්, ඇති වී නැති වී යයි. ; නමුත් එමගින් වර්ධනය වන්නේ ආධ්‍යාත්මයේ ගැඹුරු බවයි.

සමහර වෙලාවට මනස තැන්පත් වේ. සමහර වෙලාවට කැළඹිලි සහිතය, දඩබ්බරය. එදිනෙදා ජීවිතයේ හැල හැප්පීම අපට අමතක කළ නොහැක. නමුත් මේ අන්‍යාස අපේ භාවනාවේ ප්‍රධාන ආධාරකය වන විට සිහිවිලි වලින් සහ හැඟීම් වලින් සිත කලබල කර නොගෙන ඒවා උපකාරයක් වශයෙන් බුද්ධිමත්ව පාවිච්චි කිරීමට ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. මේ තුළින් භාවනාවේ දීර්ඝ කාලයක් පවතින ප්‍රතිලාභය වන ස්ථාවර ශාන්ත බව දියුණුවට පත්වේ.

## ආවර්ජනය: කාලය

මම කාලය හරහා ගමන් කරනවාද, නැතිනම් කාලය මා හරහා ගමන් කරනවාද? සමාධිය දුර්වල කරන, කනස්සල්ලට, පසුතැවීමට සහ නොඉවසීමට රුකුල් දෙන පොදු සංකල්පයකි කාලය පිළිබඳ හැඟීම. අපි නිතර ම අතීතයේ ගැටසෙමු; අනාගතය මිනිත්තු දෙකක් ඉස්සරහින් තිබුණත් ඒ පිළිබඳව කල්පනා බර්ත හෝ නොඉවසීමක් වෙමු. හැඟීම සැබෑ වුනත්, සැබවින් ම අනාගතය අවිනිශ්චිතය, අතීතය මතක සටහනක් සහ කල්පනා මාත්‍රයක් පමණි.

කාලය විසින් සටහන් කරන ලද අදහස් සහ හැඟීම් සමග එන වේදනාවන් නිරීක්ෂණය කරන්න. අතීතයට හෝ අනාගතයට අයත් වන සිතිවිල්ලකින් දැනෙන නොසන්සුන්කම තෙරපීම වැනි මානසික ස්වභාවයක් හෝ කිසියම් ආකාරයක ශක්ති ධාරාවක් ඔබට දැනෙනවාද? ශාරීරික වේදනාවන්ට සිතිය පිහිටුවා ගනිමින් ඒ සියල්ල සැහැල්ලු කරන්නත් ශක්ති ධාරාව යලි පිහිටුවා ගන්නත් උත්සාහ කරන්න. එසේ ම ඒ මනෝභාවයන් සමග යහපත් නිතින් සහ සන්සුන්ව ආස්වාස ප්‍රස්වාස කිරීමෙන් කටයුතු කරන්න.

වර්තමානය තුළ සමබරව සිටින්න. වර්තමානය ඉදුරන්ට ගෝචර වන අරමුණක් මත පදනම් විය නොහැක. එයට හේතුව ඉන්ද්‍රියන් හරහා එන සඤ්ඤාවන් නිතර ම වෙනස්වේ. වර්තමානය යනු විවෘත, කිසිවකට බැඳීමක් නැති, සැලකිලිමත් බවින් යුතු, රූප, ශබ්ද, සිතිවිලි සහ ශක්ති ධාරාවලට කිසිම අයුරකින් සම්බන්ධ නොවී ඊසිසේ ගලා යාමට ඉඩ දෙන සම්පූර්ණ අවධානයෙන් යුතු මානසික ස්වභාවයකි. ඒ වර්තමානය තුළ, ලබන සතිය ගැන සිතීම බැහැර නොකර, එවැනි සඤ්ඤාවක් තුළ රැඳී ඇති මනෝභාවයන් සහ ගැටළුවලට ඔබට ආමන්ත්‍රණය කළ හැකිද?

ජල තරංග හෝ කුඩා දිය රැලි මත පතිත වූ ආලෝක ධාරාවක වින්ත රූපයක් මෙහිදී ප්‍රයෝජනවත් නිදසුනක් විය හැකිය. ආලෝක ධාරාවේ අග හර්තනයකදී මෙන් චලනය වේ; නමුත් චතුර ගලා ගියත් ආලෝකය එකම තැනක රැඳී සිටී. එසේ ආලෝකය එකම තැනක රැඳී තිබෙන්නේ සවි කර තැබීම නිසා නොව ජලයට සවි නොවීම නිසාය. ඔබේ මනසටත් ඒ වගේ විය හැකිද?



## සිත පිරිසිදු කිරීම

### මූලික අදහස

*අත්දැකීම් වටා අවබෝධය වර්ධනය වන්නටත් මොලොක් වන්නටත් ඉඩ හරින්න. වේදනාවලට හසු නොවී ඒවා සමග සිටින්න.*

මේ අභ්‍යාසයෙන් අපි සිතේ අන්තර්ගතය පිළිබඳව වඩාත් අවධානය යොමු කරමු. මනස කටයුතු කරන ආකාරය හඳුනා ගත හැකි, අතභ්‍රාන්තයෙන් දැකීමක් මනසට ඇත. ඇතැම් විට මිනිස්සු මනසට හඳුන්වන යයි කියති; එයට හේතුව එය බුද්ධිය නොවේ, නමුත් හැඟීම ද නොවේ.

සිතට සකදීඝ්‍රාවෙන් බලපෑම් ඇති වේ. එය සංකල්පනා සහ මතකය ගබඩා කරයි. එසේම ප්‍රතිචාර මාලාවක් ඉදිරියට ගෙන එයි.

රාගය හෝ ද්වේෂය වැනි සමහර ඒවාට අපි හැඟීම් යැයි කියමු. නමුත් ඉවසීම, පිළිගැනීම, අධීක්ෂණය සහ අත්හැරීම

වැනි ඒවා ද ප්‍රතිචාරය. මම කියා පෙනෙන්නේ මේ සියළු සකද්දකදා සහ ප්‍රතිචාරවලින් යුත් මනසේ අන්තර්ගතයයි. කොහොම නමුත් අන්තර්ගතය අපට මොන තරම් බලපෑම් ඇති කළත් එය වෙනස් වීමට ලක් වෙයි. ඒ පිළිබඳව අපට බලපෑමක් ද කළ නොහැක. එනිසා යථාර්ථ වශයෙන් එය 'මම' හෝ 'මගේ' නොවේ.

අප තුළ මෙවැනි මානසික ස්වභාවයන්, සකද්දකදාවන් සහ ප්‍රතිචාර හට ගන්නේ ඇයි? මේවා සෘජු කර ගන්නේ කොහොමද? නිත ඇතුළේ ඇති දේවල් හඳුනා ගත්විට ඇත්තට ම අපි කවිද? අපි මේ වගේද? කියලා පටලවිල්ලකට පත් වෙනවා කියන දේ නම් ඔබට දැන ගන්න පුළුවන්. භාවනාවේ අරමුණ නම් බැඳීම් ලිහා දමා, පුද්ගල හා වස්තු සකද්දකදාවන් ඉවත් කර ඒ පටලවිලි සහගත බව නිරවුල් කිරීමයි. එවිට පටලවිලි ස්වභාවයේ අන්තර්ගතය විසින්ම එහි නිරවුල්භාවය ඇති කරන සැටින්, ප්‍රඥාව සහ ආධ්‍යාත්මික සතුට ඉස්මතු වන අන්දමත් පැහැදිලි වේ.

### කායික වේදනාව

අසනීපයක් හෝ යමක වැදීමක් නැතිව නිකමට ඉඳගෙන හිටියත්, ඉක්මනින් ශාරීරික අපහසුතා ඇති වේ. එබැවින් කායික වේදනා පිළිබඳව සන්සුන් මනසක් දියුණු කර ගැනීම ඉතා ඉක්මනින් අවධානය යොමු කළ යුතු මාතෘකාවකි. වේදනාව සහ වේදනාව මගහැරීම අපේ ජීවිතවල පවතින විශාල ගැටළුවකි. එනිසා වේදනාව මුනගැසී ගැටුමකින් තොරව එයට අනුගත වීම සන්සුන් මනසක් ඇති කර ගැනීමට බලපාන වැදගත් ම කාරණයකි.

සිතිවිලි සමග වගේ ම මෙහිදීත් අරමුණ වේදනාව යටපත් කිරීම නොවේ. ඒ තුළින් හට ගන්නා කැළඹීම සන්සුන් මානසිකත්වයකට පරිවර්තනය කිරීමයි. කෙසේ නමුත් හැමවිට ම ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීමත්, කලවා නහර සහ

තුනටිය ආශ්‍රිත සන්ධි ගැලපෙන අභ්‍යාස තුළින් දිග හැරීමත් අනවශ්‍ය අපහසුතා අඩු කර ගැනීම සඳහා ඉතා ම යෝග්‍යයි.

❖ ශරීරයට සිතිය ඉලක්ක කොට මනස ආස්වාස ප්‍රාස්වාසයෙන් සන්සුන් කර ගන්න. මනස ආස්වාස ප්‍රාස්වාසය සමග ඒකාබද්ධ කරන්න.

❖ මිනිත්තු කිහිපයක් වේදනාවේ හැසිරීම සහ එහි විද්‍යමාන විම දැකීමට යම් ආශාවක් ඇති කර ගන්න. නාඩි වැටෙන හෝ ඇවිලෙන ගතියක් දැනෙනවාද? ඒක කොයි වගේ පෙනෙයිද කියා සිතින් මවා ගන්න උත්සාහ කරන්න. එය ශරීරයේ කොතරම් තිබෙනවාද සිතේ කොතරම් තිබෙනවාද? ඔබට කායික වේදනාවන් සහ දැනීම් මානසික හැකිලීම් සහ කැළඹීම්වලින් වෙන්කර හඳුනා ගත හැකිද?

❖ ආස්වාස ප්‍රාස්වාසය සමග ඒකාබද්ධ වූ මනස වේදනාව තිබෙන ප්‍රදේශයට ගෙනවිත් ඒ වේදනාවට හුස්ම හෙලන්න. අවධානය ඉලක්ක කරන සීමාව විශාල වෙමින් යන රවුමක් තුළ, වේදනාව පිහිටි ප්‍රදේශයන් ඉන්පසුව මුළු ශරීරයන් ඇතුළත් වන සේ පුළුල් කරන්න. ඒත් සමග ම වේදනාව කෙරෙහි මනසෙහි දක්වන ප්‍රතිචාරය සැහැල්ලු කරන්න. යටිපතුල්වලින් අත්ලෙන් සහ කම්මුල්වලින් හුස්ම පිට කරන්න. මෙහි අරමුණ වේදනාව වටා ගොඩ නැගෙන ස්නායු ශක්තිය සහ විරෝධය සැහැල්ලු කිරීමයි. එය හරියට විලක මතුපිට රැලි උණුසුම් කරන සුර්යාලෝකය වැනිය. මිනිත්තු කිහිපයකට පසුව තවත් මිනිත්තුවක් එකතු කර සැහැල්ලුවෙන් ඉරියව්ව මාරු කරන්න.

❖ එවැනි භාවනා අභ්‍යාසයක මානසික ප්‍රතිඵලය දෙස හොඳින් බලන්න. එමගින් කෙනෙකුගේ සිත වඩාත් ඉවසිලිවන්ත, උපේක්ෂා සහගත සහ අඩුවෙන් මැසිවිලි

නගන තන්වයට පත් වෙයි. 'වේදනාව' අපට උගන් වන පාඩම මෙයයි.

වේදනාවෙන් සහ කායික අපහසුතාවෙන් අපට තුන් ආකාර වූ වේදනාවන් ඉගෙන ගත හැකිය: කායික වේදනාව (දුක් වේදනා, සැප වේදනා සහ උපේක්ෂා වේදනා); මානසික සහ ආවේගාත්මක හැඟීම් (කෝපය, පීඩාකාරී බව, දරා ගැනීමට නොහැකි බව, කුල්මත් වීම, එපා වීම) සහ එම හැඟීම්වලට දක්වන විරෝධය පෑම හා ඇලීම වැනි සංස්කාර වශයෙනි. ඔබට මේ තුන අවබෝධ කරගත හැකිද? පළමු වැන්න මේ මොහොතේ ශරීරයේ ඇති දේවල් තිබෙන්නේ කොහොමද කියන එකයි, අවසාන දෙක මනසින් කරන එකතු කරන ඒවාය. මේ මානසිකව එකතු කරන ඒවා බොහෝ දුරට කෙලින් ම හරි ගස්සා ගත හැකි ඒවාය. එසේ කිරීමෙන් සැප දුක් වේදනා සියල්ලට ම වඩාත් සන්සුන්වත්, උපේක්ෂා සහගතවත් මුහුණ දීමට හැකිවේ.

**මානසික වේදනාව**

දුක් වේදනාවේ සහ සැප වේදනාවේ (මානසික සහ භාවාත්මක) ස්වභාවයන් සෘජුව ම අපේ ජීවිත පීඩාවට ලක් කිරීම හෝ නගා සිටුවීම සිදු කරයි. එනිසා මානසික වේදනාව (දැනීම) යනු පැහැදිලිව දැන ගත යුතු මාතෘකාවකි.

මානසික වේදනාව රූපයක්, ශබ්දයක්, ගන්ධයක්, රසයක්, ස්පර්ශයක් නැතිනම් ස්මරණයක්, හැඟීමක් හෝ සිතිවිල්ලක් වැනි අරමුණක් නිසා පැන නැගිය හැකිය.

එවැනි අරමුණු ස්පර්ශය ඇති කරන අතර ස්පර්ශය වේදනාවක් වශයෙනුත් අනතුරුව ලස්සන, පිළිකුල, මිත්‍රශීලී බව, සිත් රිදුවන බව, හදිසිය, නොවැදගත්කම ආදී සඤ්ඤාවක් වශයෙනුත් සිතේ සටහන් වේ. ඉන්පසුව මේ ස්පර්ශ සඤ්ඤාව අල්ලා ගැනීම, ඕනෑකම, විරෝධය, කෝපය, සාංකාව, උද්වේගය, සැහැල්ලුව හෝ නොඉවසුම්කම වැනි මනෝ සංස්කාරයක් ඇති වීමට ක්‍රියා

ආරම්භකයක් (ක්‍රියාවලියක් මුදා හරින සිද්ධිය) වශයෙන් කටයුතු කරයි. ඒ වගේම වේදනාකාරී හැඟීම් ආරක්ෂාකාරී හෝ ආක්‍රමණශීලී මානසිකත්වයක් ඇති කරන්නාක් මෙන් සැප වේදනාව නිදාකාරී සහ ඇබ්බැහි වීමේ බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. එහිසා සැප වේදනාව හරහා මතු වන සකඳ්ඤ්ඤා සහ සංස්ඛාර සම්බන්ධයෙන් ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

සැප සහ දුක ජීවිතයේ ම කොටසකි; නමුත් ජීවිතය සමබරව පවත්වා ගෙන යාමට නම් ඒවා හමුවේ පැහැදිලි මනසකින් කටයුතු කළ යුතුය. එහිසා පහත අභ්‍යාසයේ දී අපි මානසික ක්‍රියාකාරකම් සෝදිසි කර බලා මනස නොසෙල් වී පවත්වා ගැනීමට ඉගෙන ගනිමු. අනතුරුව මනස ස්ථාවර කර ගැනීමත් සමග අපට ක්‍රියා ආරම්භක සකඳ්ඤ්ඤාවන් විමසා බැලිය හැකිය.

- ❖ පිළිගෙන විවේක ගන්න (මුදා හරින්න). බැහැර කරන්නේ හෝ මැදිහත් වන්නේ නැතිව වේදනාවක සැබෑ ස්වරූපය විමසා බලන්න. දුක් වේදනාවක් හෝ සැප වේදනාවක් ගැන දැන ගැනීමටත් ඒ සමග සිටීමටත් කැමැත්තක් ඇති කර ගන්න. නොසන්සුන් ගතියක් දැනෙනවා නම්, සිත විවේකයට බැස ගන්නේ (නොසන්සුන්කමින් මිදෙන්නේ) එම නොසන්සුන්කම සන්සුන් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් නොව ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන සීමාව, පීඩාවක් නැති ප්‍රදේශ දක්වා පුළුල් කර ඒ තුළට ආශීර්වාදාත්මක හැඟීමක් එකතු කිරීමෙන් බව සිතියේ තබා ගන්න.
- ❖ ශරීරය ප්‍රයෝජනයට ගන්න. හොඳින් තැන්පත්ව මුළු සිරුර ම ඇතුළත් වන සේ සිතිය පිහිටුවන්න. වේදනාව සමග ඇලී ගැලී සිටීමෙන් වලකින්න. පළමුව, පෙනෙ දේ ඒ අයුරින් ම දකින්න. එවිට එයින් දැනෙන දෙයත් එහි ක්‍රියා කාරීත්වයත් පිළිගැනීම පහසුය. සිත තැන්පත් කර ගැනීමට ආනාපාන සතිය යොදා ගන්න.

❖ විමර්ශණය කරන්න. මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය ඔබව අරගෙන යන්නේ කොහොටද? අකමැත්ත, ආශාව, සාංකාව හෝ පසුතැවීම වැනි ඒවා තුළ ඔබ නිරවෙලා කියලා තේරෙනවාද? ඒ දෙස හොඳින් බලන්න. ඊට පස්සේ ඒ සියල්ල ඔබේ ශරීරයට බලපාන්නේ කොහොමද? කියා බලන්න. ස්නායු පද්ධතිය තුළ වේගවත් බවක් හෝ නොසන්සුන්කමක් හෝ කලබල ගතියක් දැනෙනවාද? අත්වලත්, යටිපතුල්වලත්, මුහුණත් එහි බලපෑම දැනෙන්නේ කොහොමද කියා බලන්න. නැවතත් මානසික හැඟීම වෙන යොමු වෙන්න. මේ ක්‍රියාරම්භකයේ (ක්‍රියාවලියක් මුදා හරින සිද්ධිය) සාරය කුමක්ද? බිය හෝ සුභදායී යමක් පිළිබඳ හැඟීමක් ඒ තුළ තිබෙනවාද? එය සිද්ධ වන විට ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද? ඔබ උද්දාමයට පත් වෙනවාද? වරදක් කළා වැනි හැඟීමක් ඇති වෙනවාද? නැතිනම් තැනීමක් ඇති වෙනවාද? මේ හැඟීම ඇති විමට පෙරාතුව පැවති තත්වය සමග ඔබ මෙය සංසන්දනය කරන්නේ කෙසේද?

❖ මෙහෙහි කර බලන්න. වේදනාවන් සකද්දාමාවන් සහ ක්‍රියාකාරකම් නිරන්තරයෙන් වෙනස් වීමට භාජනය වේ. ඒවා ඔබට සිදු වෙනවා මිස ඔබ ඒවා නොවේ. එනිසා ඔබ ඒ වේදනාවට ප්‍රතික්‍රියා කිරීම හෝ එය දුරා සිටීම හෝ විරෝධය පෑම හෝ විනිශ්චය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් මිදුණු පසු තවදුරටත් ඔබට විමර්ශණය කළ හැකිය: අවලස්සන, සිත් රිදවීම, ප්‍රසන්න බව, හදිසිය වැනි හැඟීමක් කොතරම් දුරට අදාලද? ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ වටිනාකම කුමක්ද?

❖ ප්‍රතිචාර දැක්වන්න. මේ මොහොතේ ප්‍රයෝජනවත් කුමක්ද? ස්පර්ශ වන, සිතට නැගෙන, ඇසට පෙනෙන සියල්ලට මනා සිහි බුද්ධියෙන් යුතුව ප්‍රතිචාර දැක්වන්න. තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වලකින්න. නිවැරදි යැයි හැඟෙන විදිහට කටයුතු කරන්න.



මෙසේ භාවනාව වඩන විට, මනසේ ඇති මූලික 'දන්නා බව' නැතිනම් 'දැනෙන බව' තුළ නොසෙල්වන දැක්මක් සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ශක්තියක් ඇති බව අපට ඉගෙන ගත හැකිය. හැමවිට ම දළ විශ්ලේෂනයකින් යුතු ඒ දැකීම නම් ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාවේ ප්‍රතිචාරය තුළ පැහැදිලි බවත් කරුණාවත් කා වැද්දී ඇත. ප්‍රඥාවෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම තුළින් මනසේ පිරිසිදු බවත් කුසලයේ දියුණුවත් ඇති වෙයි. පැහැදිලි බවකින් තොරව ප්‍රතිචාර දැක්වීම කාමයටත් දුකටත් යොමු කරවයි. අන්තර්ම, තැන්පත් වීම හෝ ඉවසීමෙන් විඳ දරා ගැනීම වැනි ප්‍රඥාවෙන් යුතුව දක්වන ප්‍රතිචාරයක් තුළ ඉතා සියුම් සැප වේදනාවක් ඇති බව ද අපට ඉගෙන ගත හැකිය. මෙම සැප වේදනාව සාමීස වූවක් නොව නිරාමීස වූවකි. එය අතුරු ආබාධ නැති, ඉතා විශ්වාසවන්ත ම සැපයේ උල්පතයි.

**ආවර්ජනය: ඇතුළත් වන්නේ මොනවාද?**

වර්තමාන මොහොතේ ඇති වැරද්ද කුමක්ද? එය විය යුත්තේ කෙසේද කියා කියන්නේ කවුද? සැප වේදනාව කොතරම් සතුටක් ගෙන දෙනවාද?

මෙහිදී නොවැසූ භාජනයක් අතේ දරා ගෙන සිටින විනයක් සිතට නගා ගන්න; භාජනය තුළටත්, භාජනය තුළින් ඕනෑම දෙයක් සුළඟට ගසා ගෙන යාමට ඉඩ දෙන්න. මේවාගෙන් ඕනෑම දෙයක් අයත් වන්නේ කාටද?

පරිත්‍යාගය, කරුණාව, සමාව දීම සහ අවංකකම වැනි සිතිවිලි සහ ප්‍රතිචාර සමග බැඳුණු ඉතා සියුම් නමුත් සුවදායක හැඟීම් සිතිපත් කර ගන්න උත්සාහ කරන්න. ඔබේ ජීවිතයේ මෙවැනි ධනාත්මක සිතිවිලි වර්ධනය වී ආවර්ජනය කිරීමට අදහස් ඇති කර ගන්න.



# සිහ දිප්තිමත් කිරීම

මූලික අර්ථය

*යමක් එනවා නම්, යනවා නම් එය ඔබේ නොවේ.  
දක්ෂ ආගන්තුකයන්ගෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න;  
කුහකයන් දොරෙන් එළියේ තබන්න.*

සිහිවිලි සහ වේදනාවන් මනසත් එහි ප්‍රතිචාරත් මෙහෙය වන්නේ කෙසේද කියා අපි දැන ගතිමු. ඒවා අපව අර ගෙන යන තැන් හැම විට ම හොඳ නොවන බව විමර්ශනය කළින් අපට දැක ගත හැකි නමුත් වේදනාව පසුපස එන ඒවා නොතකා සිටීමේ හැකියාව ද අපට ඇත. කිසියම් කෙනෙක් හෝ යම් දෙයක් අපට අවශ්‍ය අයුරින් සිදු නොවන විටත්, අපේක්ෂා කරන සහ පරිභෝජනය කරන දේවල් අප බලාපොරොත්තු වන සතුට ලබා නොදෙන විටත් කෝපය ඇති වන බව අපට හදුනා ගත හැකිය. ඉහත භාවනා අභ්‍යාසය කළින් එවැනි පුරුදුවලින් ඉවත් වීමටත් එමගින් වේදනාව සහ හැඟීම් පහ වී යන හැටි දැකීමටත් අපි ඉගෙන ගතිමු. මෙම 'අනිත්‍යතාවය' යන සරල තේරුම් ගැනීම, විමුක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා පාදක කරගත හැකි වටිනා ම දර්ශනයකි.

ඒ වාගේම, සිහිවිලි, වේදනාවන් සහ හැඟීම්, ක්‍රියා කරවන්නා වටා ඇති අභිරහස ද අපට තේරුම් ගත හැකිය. පෙනෙන්නට තිබෙන ආකාරයට නම් මේ සියල්ල ම කරන්නේ 'මම'ය; නමුත් ඒ මම නම්, මට හිතාමතා ම සතුටු වීමටත් සාමකාමී වීමටත් හැකියාව තිබිය යුතුය; හදිසි ආවේගවලට හසු නොවිය යුතුය. තේරුමක් නැති සහ වද දෙන සිහිවිලි නතර කිරීමට හැකි විය යුතුය. නමුත් මෙහි ඇති කරුණ නම්, මානසික දේවල් ඇති වන්නේ ස්පර්ශය, ආකල්ප සහ ප්‍රතිචාර පදනම් කර ගෙනය. සැබවින් ම එය මගේ නොවේ.

අද්‍යයනය මාන සහ වපල 'මම' මේ සියල්ල කරන්නේ ඇයි කියා ප්‍රශ්න කරනවාට වඩා භාවනාව ක්‍රියාවලියක් ලෙස විභාග කර බැලීමටත්, ප්‍රේරකයන් වෙත ගොස් ඒවා කොටස් කර ගලවා දැමීමටත් එසේ නැතිනම් අවශ්‍ය ලෙස සකස් කර ගැනීමටත් අපට උගන්වයි. සිත වැරදි ප්‍රතිචාරවලට පුරුදු වෙත නිසා මෙය ඉතා ම වැදගත්ය. අපට පෙනෙන විදිහට, ද්වේෂය හෝ තෘෂ්ණාව විනාශකාරී ප්‍රතිඵල ඇති කරනවා පමණක් නොව ඒවා 'මම' විදිහට හඳුනාගත හැකි දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පදිංචි වී සිටින මානසික ගති ලක්ෂණවල මූලය බවට ද පත්වේ. සුළු මොහොතක දෙකක නොරැස්නා ගතිය, කනගාටුව දනවන, කෝපයෙන් දැවෙන නැතිනම් නරුණු මානසික ස්වභාවයක් වශයෙන් ස්ථිර වී, දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පැවති දැරණු ක්‍රියාවක මූලය බවට පත්විය හැකිය. ආකර්ශනීය ලෙස ඇසුරුම් කරන ලද යාන්ත්‍රික උපකරණයක් පිළිබඳ කියවීම 'මටත් එකක් අවශ්‍යයි' යන හැඟීමට අපව යොමු කළ හැකිය. ලිංගික දර්ශන කාමුක ආශාව උපදවා ස්නායු පද්ධතිය හරහා ගොස් හෝමෝන ක්‍රියාත්මක කරවයි; එයින් උත්තේජනය වූ විට අපි ඉවසුම් නැතිව, ඉවිඡා හංගන්වයට පැමිණ, එම ආශාව පිනවීමට උත්සාහ කරමු. මේ ආකාරයට මානසික සකද්දාමයන් මානසික ගති ලක්ෂණවලට සහ කායික ශක්තීන්වලට දිගු කාලීන බලපෑමක් ඇති කරයි.

එම ක්‍රියාවලිය තුළ කටයුතු කිරීමට අප ආරම්භ කර ඇති අතර ඒ අනුව යන සියල්ල එකම භාලයක් දිගේ ගමන් කරයි. සිතේ දියුණුවට බාධා පමුණු වන පඤ්ච නිවරණ ධර්ම සමග කටයුතු කරන්නේ කෙසේද කියා එමගින් මග පෙන්වනු ඇත. එසේ ම පාරිශුද්ධත්වයට සහ නිවීමට පාදක වන බොජ්ඣංග ධර්ම ද ඉදිරිපත් කරයි.

**පඤ්ච නිවරණ ධර්ම**

පඤ්ච නිවරණ යනු සෑම දෙනෙකුට ම බලපාන බාධාකාරී මානසික රටාවන්ය. ඒවා නම්: කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊන

**මිද්ධ, උද්ධව්ව කුක්කුච්ච සහ විච්චිච්ඡා** යන ඒවායි. ඒවාගේ මූලික ලක්ෂණය නම් සිතේ අප්‍රසන්න බවක් ඇති කිරීම සහ ශරීරයේ (කැළඹීම, අසහනය, උදාසීනකම වැනි) අසමබරතාවයන් ඇති කිරීමයි.

මේ සියල්ලට ම ඇති පොදු විසඳුම නම් මානසික ප්‍රේරකය (ක්‍රියාවලියක් මුදා හරින සිද්ධිය) සහ ක්‍රියාව ආමන්ත්‍රණය කර සිරුර සන්සුන් දීප්තිමත් තත්වයකට ගෙන ඒමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පඤ්ච නිවරණ ධර්ම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම හරහා මනස වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගත හැකි වන අතර පෙරට වඩා හොඳින් තැන්පත් වීම ද සිදුවේ.

සමහර විට පළමුවෙන් ම තහවුරු කර ගත යුත්තේ විශ්වාසයයි. මෙම නිවරණ මගින් ඔබ තුළ විශේෂ වැරද්දක් හෝ දුර්වල කමක් තිබෙනවා කියා අදහස් වන්නේ නැත. ඒවා ඉවත් කරගත හැකිය. දෙවනුව බුද්ධිමත්ව විමර්ශනය කිරීම වැදගත්ය. නිවරණ නිතරම සිතිවිලි සහ කතන්දර යන දුම් පටලයක් යට සැඟවී සිටියි. එනිසා පහත සඳහන් හෝච්චාවන් ඇත්දැයි බලන්න.

- ඔබේ මනස හිරිවන ම මැඩියෙකු මෙන් පනියි, එමගින් ක්‍රියා කිරීම සඳහා ඔබට ලොකු පෙළඹ වීමක් ඇති කරයි.
- සැලකිල්ලෙන් සලකා බැලිය යුතු යමක් සිත නොතකා හරියි, නැතිනම් හැඟීම් දැනීම් නැතිවූවක් මෙන් සිටියි.
- ඔබේ අවධානය කෝපය හෝ කාමය උපදවන දීප්තිමත් හැඟීම්වලට තදින් බැඳී යයි.
- සිතිය යුතු හෝ කළ යුතු වැදගත් සහ හදිසි යමක් ඇති බව ඔබට ඒත්තු ගන්වයි.

ඔබට විකල්ප සහ සැබෑ ලෙස දැකීමට ඇති අවස්ථාව අතිම වීම මේ සියළු අත්දැකීම්වල පොදු ලක්ෂණයි. ඒවා විමුක්තිය වලකා ලන්නේ මේ නිසයි. එනිසා ඔබේ ප්‍රතිචාරය විය යුත්තේ

නැවතී විමර්ශනය කරමින් ඒ විමුක්තිය ලබා ගැනීමයි. කෙසේ නමුත් මේවා මගින් මනස මුලාවට පත්වන නිසා සිත මුලාවට පත් කිරීම අඩුවෙන් සිදුවන ඒවායේ කායික බලපෑම වෙන සිත යොමු කිරීම වඩා හොඳය. මම මෙය පහතින් විස්තර කරන්නම්.

**කාමාශාව සහ ඊර්ෂ්‍යාව.** භෞතික දෑ, විනෝදාස්වාදය සහ ලිංගිකත්වය සඳහා ආශාවේ දැවීම ඇති කරන රූපවලට මනසේ නිරන්තරව සිදුවන ඇදීයාමෙන් මෙය හදුනා ගත හැකිය. මෙවැනි මාතෘකා හැසිරවීම බොහෝ මිනිසුන්ගේ ජීවිතවල කොටසක් බවට පත්ව ඇත. එනිසා අපි ගනුදෙනු කරන්නේ අරමුණු සමග යෙදුණු දැඩි බැඳීමත්, එහි විපාකයක් ලෙස ඇති වන මානසික දැවීමත් සමගය. කාම ආශාව ප්‍රිය කරන අරමුණක ඊක වේලාවක් රැඳී පවතින සැපයක් ලෙසින් ද වෙස් වලා ගනියි. ඇබ්බැහි වීම ක්‍රියාත්මක වන්නේ එසේ නොවේද?

❖ මාතෘකාව මත කටයුතු කරන්න:

අ) ඔබ ආශා කරන අපිවි වස්තුවක් වියපත් වී කැඩී බිඳී යන්නේ යැයි සලකන්න. මේ වර්ෂයේ විලාසිතාවක් කොතරම් කාලයක් ආකර්ෂණීය ලෙස පවතීවිද?

ආ) ලිංගික ආශාව ගැන කටයුතු කිරීමේදී ශරීරයේ දියර වර්ග, බඩවැල් සහ ගඳු වැනි අප්‍රිය ජනක අසුභ පැත්ත ගැනත් එම ආශාව සිතේ ඇති කරවන පීඩාකාරී බලපෑම ගැනත් කල්පනා කර බලන්න.

❖ සිරුර මත කටයුතු කරන්න.

කාම ආශාව ශරීරයේ ස්නායු පද්ධතිය තුළ අධික ඇවිස්සීමක් ඇති කරයි. සුළු වේලාවක් මෙය මිහිරි වූවක් ලෙස දැනිය හැකිය. නමුත් කැළඹීම සහ තෙරපීම ඇතිවන අත් සහ කකුල්වලත් ඇස් සහ කට වට්ටන් ඇති වන බලපෑම

නිරීක්ෂණය කරන්න. මේ ප්‍රදේශ හරහා ආස්වාස ප්‍රාස්වාස කර සැහැල්ලු කරන්න. ශරීරයට පහසුවක් ගෙන එන්න.

**ව්‍යාපාදය.** මනස නිවැරදි යැයි සාධාරණීකරණය කරන, මහත් ද්‍රෝමිනස, කෝපය, දැඩි උද්‍යාසිතකම වැනි මානසික ස්වභාවයන් උත්තේජනය කරන සකද්ද්‍රවලට නැවත නැවතත් පැමිණීම ව්‍යාපාදය වශයෙන් හඳුනා ගත හැකිය. එය සාධාරණ කෝපයක් ලෙස හෝ යම් දෙයක් නැතිනම් යම් කෙනෙක් නිවැරදි කිරීමට ඇති පෙළඹීමක් වශයෙන් වෙස් වලා ගනියි. තමන් කෙරෙහි ඇති ව්‍යාපාදය, අන් අය ඔබට ඇති අකමැතිකම නැතිනම් නොවටිනා කෙනෙක් ලෙස සැලකීම හෝ වැරදිකාරයෙක් ලෙස සැලකීම වැනි විශේෂ නැතිනම් අපැහැදිලි හැඟීමක් නිසා ඇති වන්නකි. මෙය නිතර ම අන් අයගේ පිළිගැනීම ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ බොහෝ උත්සාහ කළ යුතුයි යන බේරියය ගින කරවන හැඟීමක් සමග ගමන් කරයි. පරිපූර්ණත්වය සඳහා පෙළඹී විමක් ලෙස වෙස් වලා ගන්නා එය ශක්තිය වෙනස වන සැහැල්ලු වීමට අවකාස ලබා නොදෙන ස්වභාවයකි. එය ආත්ම ගෞරවයෙන් ඔබව පහතට හෙලයි.

❖ මාතෘකාව මත කටයුතු කරන්න:

අ) කෝන්තරයක් අල්ලා ගෙන සිටීමෙන් ඇති කරවන හානියත් අසන්නෝසයත් පිළිගන්න. ඔබේ ගින පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීමේ හුදෙකලා ලක්ෂණ එකක් දෙකක් අල්ලා ගන්නවා මිස සම්පූර්ණ පුද්ගලයා අල්ලා නොගන්නා බව පිළි ගන්න. ඔබ මෙන් ම ඒ පුද්ගලයාත් නින්දක සිටින හැටි හෝ ලෙඩ වී සිටින හැටි හෝ පවුලේ අය සමග සතුටින් සිටින හැටි හෝ දුක් වෙන හැටි සිතින් මවා ගන්න. ඔබ වගේම ඔවුන් පරිපූර්ණ නැහැ. සතුට සෝයා යාමේදී මෝඩ පුරුදුවලට හසු වෙනවා.

ආ) ඵදිරිවාදිකම ගැන කටයුතු කරන විට ඔවුන් සද්භාවයෙන් ඔබට කර ඇති දේවල් ගැන සිහිපත් කරන්න. අවශ්‍ය නම්

ඇත්තට ම ඔවුන්ට ඒවා නොකර ඉන්න තිබුණා කියාත් මතක තබා ගන්න. ඔබේ ම සන්පූරුෂ ගුණයන් ඇගයීමට වැඩි වැඩියෙන් කාලය ගත කරන්න. ඔබ මීට වඩා බොහොම නරක විදිහට වැඩ කරන්න තිබුණා කියා මතක තබා ගන්න .

❖ සිරුර මත කටයුතු කරන්න

තරහව සහ ඵදිරිවාදිකම ශරීරයේ තද බවක් ඇති කරයි. ප්‍රචන්ඩත්වය හෝ ආරක්ෂාව පිණිස සටන් කිරීම ඉහළ දමයි. එසේ නැතිනම් උදාසීන කමින් ඇතුලට කිඳා බසියි. ශරීරයේ හමේ සීමාව දක්වා සිතිය පිහිටුවා ගන්න අනතුරුව ඔබ අවට ඇති අවකාශයට විවෘත වෙන්න. දීප්තිමත් උණුසුම් අවකාශය තුළ අසුන් ගෙන සිටින ආකාරය සිතියට නගා ගන්න. ඒ නිදහස් අවකාශය ඔබේ නිවස හැටියට හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකිද?

**ඵනම්ද්ධිය.** මෙය උත්සාහයට ඇති අකමැත්තක් වශයෙන් සහ මනසේ ඇති අපැහැදිලි ස්වභාවයක් වශයෙන් හඳුනා ගත හැකිය. එය ශාන්ත ස්වභාවයක් වශයෙන් වෙස් වලා ගනියි.

❖ මාතෘකාව මත කටයුතු කරන්න:

වේදනාවන්ගේ ගුණාත්මක බව නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා ශරීරයේ විශේෂ ස්ථාන ඉලක්ක කරමින් සිතිය වර්ධනය කරන්න. වේදනාවකට 'නාඩි හෝ සිතල' වැනි එක වචනයක විස්තරයක් යෙදිය හැකිදැයි බලන්න?

❖ සිරුර මත කටයුතු කරන්න

ඉරියව්වට නැවත නැවතත් පැමිණෙමින් ස්ථාවර කර ගන්න. දෙනෙන් විවරව තබා ගන්න. සිට ගෙන සිටීමේ හෝ සක්මන් කිරීමේ ඉරියව් යොදා ගන්න.

**උද්ධව්ව කුක්කුච්චය.** මෙය මනසේ තැන්පත් වීමට ඇති නොහැකියාව වශයෙන් හඳුනා ගත හැකිය. එය සැලසුම්

කිරීමට සහ සංවිධානය කිරීමට ඇති අවශ්‍යතාව වශයෙන් වෙස් වලා ගනියි. එය ව්‍යාපෘතිය සහ කාමච්ඡන්දය සමග එකතු විය හැකිය.

❖ මාතෘකාව මත කටයුතු කරන්න:

ඔබෙන් ම අසන්න: මේ කාරණාවට මිනිත්තු දහයක් ඉවසලා ඉන්න පුළුවන්ද? මේ විදිහට කල්පනා කරන්න: අද ඔබ මිය යන්න පුළුවන්; අද අවසාන දවස නම් මේ ප්‍රශ්නය කොච්චර වැදගත්ද?

❖ සිරුර මත කටයුතු කරන්න

මුළු ශරීරය ම ආවරනය වන පරිදි ඔබේ අවධානය පුළුල් කරන්න. අතිරේක ශක්තිය සමෙන් වාෂ්ප වී යන ආකාරය සිතින් මවා ගන්න. හිට ගෙන සිටීම මේ සඳහා හොඳ ඉරියව්වකි.

**විවිකිච්ඡාව.** දැඩි ලෙස සැක කිරීම සහ භාවනා අරමුණකට යොමු වීමට ඇති නොහැකියාව ලෙස මෙය හඳුනා ගත හැකිය. කුතුහලය සහ විමර්ශනය වශයෙන් මෙය වෙස් වලා ගනියි.

මාතෘකාව මත කටයුතු කරන්න:

අනුමාන වශයෙන් කල්පනා කිරීමෙන් නිගමනයකට එළඹිය නොහැකි බව පිළි ගන්න. සිතිවිල්ලට ඇති ශක්තිය වෙත සිතිය යොමු කර මාතෘකාවෙන් ඉවත් වන්න.

❖ සිරුර මත කටයුතු කරන්න:

ආශ්වාස ප්‍රාස්වාසය අගය කිරීමටත් අත්විඳීමටත් හිනේ දොරගුළු හරින්න. සිතින් සිතා ගන්නවා වෙනුවට වේදනාවන් හා දැනීම් තුළින් අත් දැකීමට ඔබේ යමක් දැන ගැනීමට ඇති කැමැත්ත මෙහෙය වන්න.



## සජන බොජ්ඣංග ධර්ම

සිත පිරිසිදු වීමටත් ශක්තිමත් වීමටත් හේතු වන කාරණා හතක් ඇත. ඒවා නම් සති, ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි සහ උපේක්ෂා යන ඒවායි.

අභියෝගයක් හමු වූ විට අපි හැකියාවන් ඉගෙන ගන්නාක් මෙන් නිවරණ ධර්මයන් හමු වූ විට මෙම කාරණා ඉදිරියට පැමිණෙයි. මෙම ධර්ම හත දියුණු කළ විට නිවරණයන් යටපත් කිරීම සඳහා යම් උපාය මාර්ගයක් සැකසෙයි. නිවරණ ධර්ම මගින් ඉදිරියට ඒමට සලස්වන තුරු ම සමහර විට එවැනි උපාය මාර්ග තිබේද නැද්ද කියාවත් අපි නොදනිමු.

පළමු කාරණා තුන ඔබ භාවනා කරන විට කරන දේ පිළිබඳව අවධානය යොමු කරවයි. හතරවැන්න වන ප්‍රීතිය වඩා සැපවත් හා නිදහස් තලයකට පැමිණීමේ පළමු සලකුණ වශයෙන් විස්තර කරයි. අවසාන කාරණා තුන එම තලයේ පහසුව සහ ස්ථාවර බව නියෝජනය කරයි. පස්සද්ධිය, සමාධිය සහ උපේක්ෂාව සමග සිටින විට තව තවත් ගැඹුරට ම ගමන් කරවයි. එහිසා අප කරන දේත් ලබා ගන්නා දේත් අතර සමබරතාවයක් ඇත; ප්‍රීතිය පැමිණෙන්නේ ඒ දෙක සම්බන්ධ කරන තැනටය.

දැනටමත් සතිය සහ ධම්මච්චය යන දෙකෙහි (සිති නුවණින් විමසා බැලීමේ) ප්‍රයෝජනය ගැන අපි පසුගිය භාවනා අත්‍යවශ්‍යයේදී දැක ඇත්තෙමු. සතිය නිවරණයන්ගේ කැළඹීමත් බාධා පමුණු වන ගතියත් පලවා හරියි. සිත එක් අරමුණක් තුළ රැඳී සිටින විට සතිය සිතිවිලිවල බෝවීමත්, ඉබාගාතේ දිවයන හිතේ අවුල් වියවුල් සහගත බවත් හැති කර දමයි. ධම්මච්චය නිවරණයන් බැස ගෙන සිටින සඤ්ඤාවන් විමර්ශනය කර බලයි; 'ඔය කියන විදිහේ දේවල් ඇත්තට ම හරක දේවල් ද? නැතිනම් ඒක මගේ මුලාවක්ද?' 'ප්‍රිය උපදවන සහ අත්‍යවශ්‍ය කියා දේවල්

තිබෙනවාද හැනිනම් එය මායාවක්ද? මේ මූලාවන් රඳා පවතින්නේ මොන වගේ උපකල්පන මතද? මේ සියල්ලේ ම ආරම්භය කුමක්ද? මේ ආකාරයට ධම්මච්චය මගින් හිතේ තිබෙන නිවරණ ධර්ම අනාවරණය කිරීමත්, තාවකාලිකව මානසික ක්‍රියාකිරීන්වය නතර කොට ඒවාට ඉවත්ව යාමට ඉඩ දිය හැකි බවත් යන දෙකම කළ හැකි බව අපට තේරුම් ගත හැකිය. ධම්මච්චය මගින් ඇති කරවන සහනය නම් හිතේ උපදින සෑම ශක්තියක් ම, මනෝභාවයක් හෝ සිතිවිල්ලක් ම අනුගමනය කිරීමටවත් හඳුනා ගැනීමටවත් අවශ්‍ය නොවීමයි.

කවර විදිහේ මානසික ක්‍රියාකාරකමක් සමග වුවද නියත වශයෙන් ම අත්වැල් බැඳ යන කරුණ නම් වීර්යයි. භාවනා අරමුණක් තෝරා ගැනීමට තීරණය කිරීම, යමක් පිළිබඳව සැලකිල්ලෙන් කල්පනා කර බැලීම හෝ මේ මොහොතේ නිතාමතා ම ශරීරයට අවධානය යොමු කිරීම ආදී මේ සියල්ලම වීර්යය මනා කොට යොදා ගැනීමයි. වීර්යය (සද්භාවය සහ විමර්ශණය කිරීමේදී මෙන්) මෘදු ලෙස සහ ස්ථාවරවත්, (ඵනමිද්ධිය මැඩ පැවැත්වීමේදී මෙන්) අධිෂ්ඨානශීලීවත් ක්‍රියාත්මක විය හැකිය. මෘදු ලෙස හෝ ස්ථාවරව පවතින බුද්ධිමත් වීර්යය, විශ්වාසය (ඉද්ධාව) මගින් තවදුරටත් වැඩි දියුණුවට පත් කරයි. ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයකට කැපවුණු වීර්යයට අන්‍යාවශ්‍ය ම අංගය නම් තම පාර්ථනාවන් සහ ප්‍රතිපත්තිය පිළිබඳව ඇති විශ්වාසයයි. එම මාර්ගය තුළ ආදර්ශය සපයන ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන් සහ මිතුරන් පිළිබඳව ආවර්ජනය කිරීම මෙම විශ්වාසයට උපකාරී විය හැකිය. සතිය සහ ධම්මච්චය මගින් එය දියුණු වන අතර (අන්ධ භක්තියෙන් යුත් වීර්යය නොවේ) ඉද්ධා සම්පන්න වීර්යය ප්‍රීතිය ඇති කරවයි. අනතුරුව සාර්ථක භාවනාවක සලකුණ වන්නේ එම ප්‍රීතිමත් වීර්යයි. එම කටයුත්ත තුළ අභියෝගාත්මක ක්‍රීඩාවක හෝ තරගයකදී දැනෙන හැඟීම ඇත. එහි ප්‍රතිඵලය නම් මනස නිවරණයන්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිදීමත් සමග කෙනෙකුගේ

කායික ශක්තියත් මානසික ශක්තියත් ඉහළ යාමයි. මේ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රීතියයි.

ප්‍රීතිය විඳිනවා යනු ඔබ කරන දේ සතුටින් අත්විඳිනවා යන්නයි. භාවනාව සතුටින් අත්විඳීමේ සුවිශේෂ ලක්ෂණය නම් එය සිත් වසඟ කරන කටා ප්‍රවෘත්තියක් මත හෝ සංගීත කණ්ඩායක් මත පදනම් වූවක් නොව විවෘත හා මනා සිතියෙන් යුතු තලයකට මනස ගෙන යාමට කටයුතු කිරීමෙන් ඇති වූවක් වීමයි. නිවරණයන් තාවකාලිකව නතර වූ විට මේ මානසික තලය අත්විඳිය හැකිය. එනිසා ඔබට දියහැකි පනිවිඩය නම්: අප්‍රසන්න අයුරින් භාවනා නොකරන්න; සැබෑ හැඟීමෙන් පිරිහිය පීච ගුණය භාත්පස විහිදුවන්න. ඔබේ සිත හා කය කුමන ආකාරයෙන් නිබුණත් ඒ තිබෙන ආකාරය පිළිබඳව කැමැත්තක් ඇති කර ගන්න. ඉගෙන ගැනීමට කැමති කෙනෙකු වන්න. අවධානය නමැයිලි කර ගන්න. විටින් විට ආවර්ජනයකින් පසුව අළුතින් පටන් ගන්න. නිවරණයන් අපරාධ නොවේ. ඒවා පැරලෙනු ගැටය. එම ගැට, කැටි ගැසීම් සහ දුර්දඩුවීම් ලිහා දැමීමට භාවනාව යොදා ගන්න. ඒක හරියට සම්භාහකයෙක් සිරුරේ මාංශ පේශීන්වල ගැට, කැට ගැසීම් දුර්දඩුවීම් ලිහා දමනවා වාගේ.

සිත නිවරණයන්ගෙන් මිදී යන විට ප්‍රීතිය සිහින් දිය රැලි මෙන් නැගී එනු ඇත. හොඳ පරීක්ෂාවෙන් බලන්න; ඒ තුළ පීඩනයෙන් නිදහස් වීමකුත්, පාර්ශුද්ධ හැඟීමකුත්, ශාන්ත සැපයකුත් ඇත. ප්‍රීතිය නැවුම් බවක් ඇති කරන අතර සිතේ යම් අදුරු බවක් හෝ සෘණාත්මක බවක් ඇත්නම් ඒ සියල්ල පහ කර දමයි. ප්‍රීතිය ඇති වූනේ මොන විදිහේ වීර්යයකින්, අවධානයකින් සහ සිතේ ස්වභාවයකින්ද ඒ වගේ ම ඔබ සිතිය යොමු කරමින් සිටියේ මොන වගේ තැනකටද නැතිනම් කොහොමද කියා හොඳ සිතියෙන් විමසා බලන්න. ඉන්පසු එම මාවත දිගේ භාවනාව කර ගෙන යන්න.

ප්‍රීතිය ඉතාම ක්ෂණික සහ අස්ථාවර නම් මඳකට මනසින් ඉවත්වී නැවතත් ශරීරයට බැස ගන්න. ඔබ වටා ඇති අවකාශය පිළිබඳ සඤ්ඤාව සිත තුළ උපදවා ගෙන හිස මුදුනේ සිට පහළට සිතිය විහිදුවමින් මුළු ශරීරයට ම බැස ගැනීමේ අභ්‍යාසය යොදා ගන්න.

මෙයත්, නොපසුබස්නා වීර්යයත් කය මනස දෙකේ නිවී යාමක් (පස්සද්ධිය) ඇති කරනු ඇත. පස්සද්ධියත් සමග සිති තබාගත යුතු කාරණය නම් වීර්යය ප්‍රභාමත්ව තබා ගෙන සතිය සහ විමර්ෂණය (ධම්මවිචය) නියුණු ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමයි. අපි මූලික කරුණු අත් හරින්නේ නැතිව ඒවාට අළුතින් එකතු කරමු. සිත ඉතාම ශාන්ත ස්වභාවයකට පත්වන විට බොහෝ විට ආස්වාස ප්‍රස්වාසය නොපෙනී යයි; එහිසා ඔබ වේදනාවන්ට සිතිය යොමු කරනවා නම් සිතිය පවත්වා ගැනීමට කිසිවක් ම නැතිවාක් මෙන් දැනෙනු ඇත. ආස්වාස ප්‍රස්වාසයත් සමග ගමන් කරන ශක්ති ධාරාවට අවධානය යොමු කිරීමට ඉගෙන ගැනීම වැදගත් වන්නේ මේ නිසයි. ආස්වාස ප්‍රස්වාසයත් මනසත් යන දෙක ම සන්සුන් වන විට මේ ශක්තිය ප්‍රභාස්වර වන්නට පටන් ගනී. ආස්වාස ප්‍රස්වාස වායුවේ හා ශක්ති ධාරාවේ එකතුවත්, ප්‍රීතියෙන් පිරී සිතත්, නියුණු සනිමත් බවත් ඔබට සිතිය ඉලක්ක කළ හැකි සලකුණු බවට පත් වෙයි. අනතුරුව (සිත් තැවුල්, උපකල්පනය කිරීම සහ සිත විසිරී යන කල්පනාවන් වැනි) වෙනත් ශක්තීන් අත්හැර දැමූ විට සිත කයත් සමග ඒකාබද්ධවේ. සිතේ හා කයේ මේ ඒකාබද්ධ වීම භාවනා සමාධිය නම් වේ. සිත ස්ථාවර වී මාර්ගය තුළ බැසගනී. එම ඒකාබද්ධ වීම උපේක්ෂාව නොසෙල්වෙන ස්වභාවයකට පත් කරයි. උපේක්ෂාව යනු: ඉහලට පහලට යාමක් නැති, කුල්මත් වීමක් හෝ දුර්මුඛ වීමක් නැති නිශ්චල තැනක් සමග සම්බන්ධ වීමයි. අනෙකුත් බොජිකධංග ධර්ම මගින් උපකාරවත් වූ උපේක්ෂා සහගත මනසකට ඕනෑම දෙයක් අගතියකින් තොරව දැකිය හැකිය. එය අපට නිරවුල්ව සහ නැවුම්ව සිටීමට අවස්ථාව සලසා දෙයි. 'මම' කියා හුරු

පුරුදුව සිටි හැඟීම, වෙනස් වන මානසික ස්වභාවයක්, වාතාවරණයක් හෝ ශක්තියක් වශයෙන් සිත අන්දකියි. නමුත් මේ ස්ථිර සදාකාලික පුද්ගලයෙක් නොවේ. එය අසතුටකට හෝ අධෛර්යයට පැමිණිය යුත්තක් ද නොවේ. මේ එකතු කිරීමේවලින් නිදහස් වූ විට, අසහනයෙන් සහ පුරුද්දට කරනවා වෙනුවට, අවශ්‍යයෙන් ම සිදුවිය යුතු පරිදි ම මනසට පැහැදිලි බවකින් යුතුව කටයුතු කළ හැකිය. මෙම කාරණා අවබෝධයත් සමග සම්බන්ධව ඇත්තේ මේ නිසයි.



## ආචර්ජනය: වෙනස් වීම, හැකි වීම සහ මරණය

කාර් එකක හෝ දුම්රියක පිටුපස විදුරුවෙන් පිටත බලමින් නිරන්තරව ලෝකය ඇති වෙමින් ඔබේ පසුපසින් නොපෙනී යන ආකාරය සිහිපත් කර ගන්න. දර්ශන තලයේ සිදුවන හැල හැප්පීම සහ වෙනස් වීම් නොතකා දවසේ සිදුවීම්වලටත් මේ මොහොතේ සැලකිලිමත් විය යුතු දේටත් පෙරලි යන්නට ඉඩ දෙන්න. අතීත රූප සහ මුහුණු සිහියට නගා ගන්න; ඒ මිනිස්සු ගියේ කොහෙටද? ජීවිත කාලය පුරා ඔබ මේ කොහෙද ගිහිල්ලා තිබෙන්නේ?

අවසානයේදී තරුණ බවට හා මහළු බවට පත් වෙන ඔබේ ම රූපය ඒ අයුරින් පෙනෙන්න ඉඩ හරින්න. එය හැකි වෙලා යන හැටි සහ හුරු පුරුදු රූප සටහන් තව තවත් වෙනස් වී යන ආකාරය සිහිත් මවා ගන්න. ඒ සියල්ල ම කෙළෙහි ගුණ දැක්වීම සහ පහසුව යන දෙකේ එකතුවෙන් ගෙවී යන්න ඉඩ දෙන්න.

එම දැක්මෙන් වර්තමානය සමාලෝචනය කිරීමට ටික වේලාවක් ගත කරන්න. මේ මොහොතේ ඔබ ප්‍රිය කරන සහ වැදගත් යැයි සලකන යමක් වෙයි නම් එයින් මඳක් ඉවත් වී 'මෙයත් හැකි වී යනවා' කියා සිහිපත් කර ගන්න. ඔබට කියා කිසිවක් ඇත්තේ නැත. සත්‍ය වශයෙන් ම ඔබ 'මේ මොහොතේ සිතේ හා කයේ එකතුවක් පමණයි' කියා තේරුම් ගන්නා විට ඔබට පිලිගැනීමට තවත් ඉතුරුව ඇත්තේ මොන ආකල්පයක්ද? අනාගතය මායාවකි. ඒ වගේ ම අතීතය මතකයක් පමණි. මේ මොහොතේ ඔබට මේ ලෝකය අතහැර යාමට සිදු වුනොත් ඔබට අරගෙන යෑමට තිබෙන වටිනා ම දේ කුමක්ද? තබා යාමට ඇති හොඳම දේ කුමක්ද?

ජීවිතයේ වටිනාකම නොතකා හරිමින් එහි අවස්ථාවන් විනාශ කර ගන්නවා වෙනුවට ජීවිතය විමසිලිමත්ව අවදියෙන් තබා ගැනීම සඳහා මෙම ආචර්ජනය යොදා ගන්න. ඒ වගේ ම කෙළෙහි ගුණ දැක්වීමෙන් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහාත්,

වඩාත් ම වැදගත් දෙයට මූලිකත්වය දීම සඳහාත් මරණය පිළිබඳව දිනපතා ම සිහිපත් කරන්න. අනිත්‍යතාවය පිළිබඳ අවබෝධය සමාව දීම සඳහාත් අතීතයේ බර බිම තැබීම සඳහාත් අපට උදව් උපකාර කරයි.



# විදුර්ගනාව දියුණු වීම

## මූලික අදහස

*වර්තමාන මොහොතේ දැනීම කියන්නේ කුමක්ද?  
අදහස් මුදා හරින්න, ඇලීමක් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් නැති  
සමබර මනසක් සොයා ගන්න.*

ආරම්භක විමසීමට නැවත පැමිණීම සඳහා මෙසේ අසන්න:  
ඔබේ ශරීරය සහ මනස ඔබ දකින්නේ කොහොමද? ඔබ නතර  
වෙන්නට යන 'මෙතැන' කියන තැන මොකක්ද? කොහෙද?  
එය ඔබට සතුටින් විඳින්න පුළුවන් තැනක්ද?

මේ දක්වා අපි හිතේ සහ කයේ පැන නගින විශේෂතා  
පිළිබඳව කටයුතු කළෙමු. අත් හැරීමටත්, ප්‍රඥාවන්තව  
ප්‍රතිචාර දැක්වීමටත් ලද පුහුණුව අපේ මනස ශක්තිමත් කර  
ඇත. දැන් අපේ අවධානය මනසට යොමු කළ හැකිය. 'දැන  
ගැනීම' යන්නෙන් සාමාන්‍යයෙන් අපි දැන ගැනීම යන්නෙන්  
අදහස් කරනවාට වඩා වැඩි යමක් ඉදිරිපත් කරයි. මේ  
මොහොතේ ඉන්නවා සහ සමබරයි යන හැඟීමකුත් එමගින්  
ඉදිරිපත් කරයි. එය අවධානය යොමු කළ හැකි ප්‍රයෝජනවත්  
සලකුණක් විය හැකිය. මේ සලකුණෙන් අපි හට ගන්නා යමක  
රූපයකුත්, එහි නිරුද්ධ වීමත් අත් දකිමු. මේ යථාර්ථය  
දැකීම හොඳ හරක වශයෙන් තීරණය කිරීමෙන් තොර වුවකි.  
එයට සහතික කිරීමක්, ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ලද බවට  
හැඟීමක් හෝ ධනාත්මක හැඟීමක් අවශ්‍ය නැත. නමුත් මේ  
මූලික පදනමේ සිට සහජ ඝූණාය සහ මග පෙන්වීම  
උපදින්නට පටන් ගනී. අපේ භාවනාවේ අරමුණ නම්  
ක්‍රියාකාරී මනස මේ සවිඝ්ට්‍යාණික බව සමග සම්බන්ධ කර  
ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් සහ මනසින් පැන නගින්නේ කුමක්ද කියා  
'කියවීමයි'. එයට අවශ්‍ය වන්නේ තාවකාලිකව අනෙකුත්



මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයන් නතර කොට පැහැදිලි බවකින් සහ කරුණාවෙන් යුතුව මනස දෙස බලා සිටීම පමණි.

මේ භාවනා අභ්‍යාසය කිරීමට හොඳ ම ක්‍රමය ඇස් අඩවන්ව තබා ගැනීම හෝ බැල්ම පහතට හෙලීම විය හැකිය. මෙය මානසික ගතිවල ඵල්ලී සිටීමේ නැඹුරුව අවම කරනු ඇත.

- ❖ ශක්ති ධාරාවේ සහ රිද්මයානුකූල ආස්වාස ප්‍රාස්වාසයේ ගලායාම කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් මුළු ශරීරය ම සිතින් ආවරණය කරන්න. අවකාශය අන්දුටු අන්දම ඇතුළත් කිරීමට ද අමතක නොකරන්න; එනම් අවකාශය තුළ සිරුර අසුන් ගෙන සිටින ආකාරය, හිට ගෙන හෝ සක්මන් කරන ආකාරය පිළිබඳව සිතිය පිහිටුවා ගන්න. හිට ගෙන සිටිනවා නම් භාත්පසින් ම සමබරතාවය පිහිටුවා ගන්න. අපහසුතාවක් දැනෙනවා නම් දණහිස් යාන්තමට නමන්න දිග හරින්න.
- ❖ ආස්වාස ප්‍රාස්වාස ශක්ති ධාරාව තැන්පත්ව මනසත් සමග එකතු වන්නට ඉඩ හරින්න.
- ❖ විවේචනයක් හෝ ප්‍රශංසාවක් නැතිව සිදුවන අයුරින් ම සිතේ ගලා යන රූප හෝ කායික වේදනාවන් සමග සිටින්න. හැම විස්තරයකට ම සැලකිල්ලක් නොදක්වන්න; ඒ වෙනුවට 'මේ තමයි සිත' කියා සමස්ථ ප්‍රවාහයටත් පැන නගින යමක් වේ නම් එහි වේගයටත් අවධානය යොමු කරන්න. සංගීතඥයා හෝ ස්වර මාලාව පිළිබඳව කල්පනා කිරීමක් නැතිව සංගීතයට සවන් දෙන්න.
- ❖ සිතිවිල්ලක්, වේදනාවක්, රූපයක් හෝ ශබ්දයක් වටේ යම් කැරකීමක්, ඇලීමක් හෝ වේගවත් වීමක් ඇත්නම් එය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එය ඔබ රැගෙන යන්නේ මොන වගේ තැනකටද කියා බලන්න. අනතුරුව

එහි ඇලීම හට ගන්නා මොහොතේ උපදින ශක්ති ධාරාව, නැතිනම් ආරෝපනය සහ සිනේ වලනය (කැරකීම, විසිරීම, කිඳා බැසීම හෝ වේගවත් වීම) සහ ඒවා යට ඇති නිවරණ ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. නිවරණ සමග භාවනා කිරීමේදී ලද අවබෝධය උපයෝගී කර ගෙන මාතෘකාව පසෙක තබා නිවරණය තුළ ඇති ශක්තිය මුදා හරින්න. අනුමාන කිරීම, ඉවිඝානංගත්වය හෝ පමණ ඉක්මවා කිරීම, අඩු කරන්න. නිදහස් වීම රඳා පවතින්නේ ආශා කරන යමකට ඇති හැඟීම ඉවත් කර ගැනීම සහ ශක්ති ප්‍රවාහය වෙනත් දිසාවකට මාරු කිරීම මතයි. නිතරම මෙම මාරු කිරීම හොඳින් ම කළ හැක්කේ නැවතත් අවධානය ආස්වාස ප්‍රස්වාස කයට ගෙන ඒමෙනි.

❖ මේ මාරුවීම සිදු වන විට, එය ඔබව මොන වගේ තැනකට අරගෙන ගියත් ඒ යන තැන විවේක ගැනීමට පුරුදු වෙන්න. එහි 'ඒ ඇති' කියා දැනෙන මොහොතක් ඇත. ඒ දෙස බලා සිටීම සහ එම 'ඒ ඇති' කියා දැනෙන මෙහොත තුළ සාමකාමීව ජීවත් වීම තුළ සමබරතාවය සහ නිදහස් බව පිළිබඳ හැඟීමකුත් විවෘත බවකුත් ඇත.

❖ සිත එම සමබරතාවයේ ඇලීමත් සමග අනුමාන කිරීම සහ බැඳීම සිදු වනු ඇත. පෙර පරිදි ම උපාදානය නිරීක්ෂණය කොට, සමබරතාවය නැවත ලබා ගැනීම සඳහා සම්පූර්ණ වශයෙන් ආස්වාස ප්‍රස්වාසයට පැමිණ එම මාරුවීමට නිදහස් වීමට ඉඩ හරින්න. සමබරතාවය දැනෙන විට එය විශ්වාස කොට අත්විඳින්න. හිතේ සහ ආස්වාස ප්‍රස්වාස ශක්ති ධාරාවේ සංයෝගය තුළ ඔබේ සිහි කල්පනාවට රැඳී සිටීමට ඉඩ දෙන්න.

- ❖ දිගින් දිගට ම භාවනාව සිදුකර ගෙන යාම මගින් සිතේ උපාදාන ශක්තිය (දැඩිව අල්ලා ගැනීමේ පුරුද්ද)හින වී උපාදාන ඇලෙන ප්‍රපක්ච්ච ධර්ම වපසරිය හකුළුවමින් වඩාත් ඉක්මනින් සිත නිදහස් වෙයි. අන්ත ඒ නිදහස රිසි සේ අත්විඳින්න.

**දෘෂ්ටි සහ ආවේණික ගති ලක්ෂණ**

මෙම ක්‍රියාවලිය උපාදානය ඇති කරන තුන් ආකාර මූලික දෘෂ්ටිත්තෙන් සිත නිදහස් කර විවෘත සහ ශාන්ත හැඟීමක් ප්‍රතිස්ථාපනය කරයි. එම දෘෂ්ටිත්ත නම්:

- ❖ දිගින් දිගට සහ සදාකාලික පැවැත්මක් ඇත යන දෘෂ්ටිය.
- ❖ ඒකාන්ත වශයෙන් සැප සහගත හෝ නියත වූ යම් වේදනාවක් හෝ මානසික ස්වභාවයක්, අදහසක් ඇත යන දෘෂ්ටිය.
- ❖ අපට ම අයත් වන අපේ ම යැයි කිව හැකි පැවැත්මක් හෝ ආත්මයක් ඇත යන දෘෂ්ටිය.

අපි අවශ්‍යයෙන් ම මේ ආකාරයට සිතන්නේ නැත. නමුත් මනස සහජයෙන් ම හැසිරෙන රටාව සැකසී ඇත්තේ මේ දෘෂ්ටි අනුවයි. එනම් අපේ සිත නිතර ම හැඩ ගැසීමට සුදුසු තත්වයක් සොයමින් සිටියි; නැතිනම් දුක් සහගත අත්දැකීම් ඉවත් කරමින් සිටියි. අනෙකුත් අවස්ථාවල හොර රහසේ ම ඇතුළු වන සිතිවිලි හෝ ගැටළු පාලනය කිරීමටත් ඒවා සමග පොර බැදීමටත් සම්බන්ධ වෙයි. මේ සියළු සංසිද්ධි පිලිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම යටින් දැවන කල්පනාව නම් එහි කුමක් හෝ ‘හරි දෙයක්’ තිබෙනවා යන්නයි. නමුත් ඕනෑම දෙයක් ‘හරි වගේ’ පෙනෙන්නේ කොතරම් කාලයකටද? ඒ වගේ ම මේ සොයා යෑම තව තවත් අභ්‍යන්ති කර දේවල්වලට සිතට ආරාධනා කරනවා නොවේද?

කෙසේ නමුත් ප්‍රඥාවන්ත සිත කල්පනාවන් හලා දමයි. ඉන්පසුව මනාව පැහැදිලි වන කරුණා නම් සිතිවිලි

සහ වේදනාවන් සතුටක් ඇති නොකරන බවයි. මේ ආකාරයට බැලීම 'ඇතුළතින් බැලීම' (විපස්සනාව) යැයි කියයි. එය සියළු ප්‍රපඤ්චවලට පොදු වන ධර්මතා තුනක් අනාවරණය කරයි.

පළමු වැන්න වෙනස් වීමයි: සෑම ධර්මයක් ම උපතේ සිට විනාශය දක්වා ගමන් කරයි. ඒවා එකම ආකාරයෙන් පවතින්නේ නැත, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතී. හරියට සුළඟ වැනිය, නියත වූ ස්ථාවර පැවැත්මක් තිබෙනවා යැයි කිව නොහැක, නමුත් ඒවාගේ ඉපදීමක් ඇත.

දෙවනුව, නොනවත්වා ම පවතින, සමහර විට සියුම් වූ අතෘප්තිය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇත. දුක් වේදනාවන් පහසුවෙන් ම එම හැඟීම ඇති කරවයි. නමුත් ප්‍රීතීමත් අත්දැකීමක් වුනත් එය නිමා වන විට හිත තුළ යම් දුකක් ඇති කරයි. ඉතා හොඳම අවස්ථාවක වුනත් මනස අත්දකින දෙය තුළ යම් අපැහැදිලි ස්වභාවයක් ඇති අතර එහි දුකකින් කෙලවර වන නිමාවක් ද ඇත.

අවසානයේදී, නොනවත්වා සිදුවන ඉපදීමේ සහ නිරුද්ධවීමවලින් යුතු අත්දැකීම් සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්වීමත් සමග ඒවා තුළ සදාකාලිකත්වයක් නැති බවත්, ඒ කිසිවක් අයිති කරගත නොහැකි බවත්, භාරගත නොහැකි බවත් පැහැදිලි වන්නට පටන් ගනියි. මේ 'අනාත්මයේ', ස්වභාවයයි; කිසිවක් මගේ නොවෙයි. එපමණක්ද නොව, අයිති කර ගැනීමේ සහ පාලනය කිරීමේ නියෝජිතයා, සිතිවිලි සහ හැඟීම් තුළ එල්ලී සිටින 'මම', යනු පුරුද්දකි; පුද්ගලයෙකු නොවේ, යන්න පැහැදිලි වන්නට පටන් ගනියි. එය මතු පිටට එන පුරුද්දක් බැවින් එයට කිසිවක් අයිති කරගත නොහැක. එනිසා මේ පුරුද්ද මත ගොඩ නැගුණු ජීවිතය ඉව්ජාහංගත්වයෙන් පිරි තිබීම නොවැලැක්විය හැක්කකි.

කෙසේ නමුත් මෙම ස්වභාවයන් මුළාවන් හැටියට අනාවරණය කරන උපකල්පනයන් අත්හැරීම තුළින් මනස නිදහස් වේ. උපාදානය, තමන් වැරදිකාරයෙක් යන හැඟීම, අහංකාරය, බිය, ද්වේෂය, අධික වගකීම හෝ නොසැලකීම වැනි පුරුදු පහ වී යා හැකිය. යටින් දූවන දියවැල්වලින් මිදුනු සිත සන්සුන්ය.



**ආවර්ජනය: මේ කුමක්ද?**

‘මම’ යන හැඟීම ගැන කල්පනා කර බලන්න. එය හැම වෙලාවක ම යම් මානසික ස්වභාවයක් (මට මනන්සිසි) හෝ අදහසක් (මම ආවේ සිංගප්පූරුවෙන්) හෝ ක්‍රියාවක් (ග්‍රීෂ්ම සෘතුවට මම නිව්යෝර්ක් යනවා) සමග බැඳී පවතියි. ඔබේ විශේෂ වූ මේ ‘මම’ ස්වභාවයක්, අදහසක් හෝ ක්‍රියාවක් සමග බැඳී බවහිත විට ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද? සමරහ විට එය ධනාත්මකය, සමහර විට සෘණාත්මකය. සමහර විට විශ්වාසවන්තය, සමහර විට අවිනිශ්චිතය. සාරාංශයක් වශයෙන් ගත්විට එය වෙනස් වීමට ලක් වෙයි. නිරන්තරයෙන් වෙනස් වීමට ලක්වන අවස්ථාවක හෝ ක්‍රියාවක සියල්ලෙන් නිදහස් වූ ‘මම’ කියා දෙයක් ඔබට නිබිය හැකිද? එසේ නැතිනම් ඔබේ මේ ‘මම’ යන හැඟීම නිතර ම වෙනස් වෙමින් පවතින්නේ. එසේ නම් මේ ‘මම’ කියන්නේ කුමක්ද?

එසේ නම් ‘මම’ සිටින්නේ ඉතාම අස්ථාවර තැනකය. නමුත් ප්‍රතිචාර සහ තීරණ උපදින තැන එතැනයි. ඒ වගේ ම හැම පහරක් ම වදින ඉලක්කයන් එතැනයි. එහිසා පැහැදිලි අවබෝධයකින් තොර වූ විට ‘මම’ නිතර ම අවිනිශ්චිත බවට, හිත රිදීමට, වැරදි උපකල්පනවලට සහ ආවේගවලට නැඹුරුව පවතී.

දැන් මේ මොහොතේ ඔබ තුළ ඇතිවන 'මම' සඳහා විරාමයක් දෙන්න. උපාදානය හෝ ප්‍රතික්ෂේපය වෙනුවට එම අත්දැකීමට සන්සුන් හිතක් එකතු කිරීමට උත්සාහ කරන්න. එසේ කරන විට 'මම' යන හැඟීමට ඇති අවදානමේ අඩු බවක් පෙනෙනවාදැයි බලන්න. ඒ වගේම ඔබට පැහැදිලි බව, ආත්ම ගෞරවය සහ හදවතේ උණුසුම ඇති කරන්නේ මොන වගේ ප්‍රතිචාරද කියා හොඳින් බලන්න. ඒවා ද පැමිණෙන්නේ සම්පූර්ණ සිහි කල්පනාවෙන් මිස පුරුදු 'මම' තුළින් නොවන බව අවබෝධ කර ගන්න. කාලයන් සමග ඔබට එවැනි ප්‍රතිචාර තහවුරු කරගත හැකි වන අතර මනස ගැන සම්පූර්ණ විශ්වාසයක් ද ඇති කරගත හැකිය. එවිට සමහර විට ඕනෑම දෙයකින් 'මම' කියා කෙනෙක් නිර්මාණය කිරීමට ඇති අවශ්‍යතාවය ද අඩු වනු ඇත. ඒය සිතට වඩා සාමකාමී බවක් ඇති කරනවාදැයි බලන්න.



# බෙදා හදා ගැනීම සහ ඇතුළත් කර ගැනීම

## මූලික අදහස

**මහස පරිත්‍යාගශීලිය.**  
**සෂම දෙයක් ම එයට ඇතුළු කරන්න.**

මෙම කොටස ඔබේ භාවනාව මගින් ලැබූ අත්දැකීම් සහ අවබෝධය වඩා පුළුල් වූ හැඟීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණයකට විහිදුවාලීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත. මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ මානසික ප්‍රවාහය අවුරාලන්නේ නැතිව සන්සුන්ව එය මුණ ගැසීමයි. මහසට උපාදානයන්, ප්‍රේරකයන් සහ උපකල්පනයන් පරිවර්තනයකට ලක් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පහතින් එන සමහරක් ඒවා මුල් භාවනා අභ්‍යාසවල සමාලෝචනයක් හෝ සාරාංශයක් විය හැකිය. මෙයට කේන්ද්‍ර වන්නේ ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධයෙන් එන දැක්මයි. එනම් සියල්ල වෙනස් වන සුළුයි, අතෘප්ති කරයි සහ තමන් ගැන හෝ අනුන් ගැන සත්‍ය වූ ප්‍රකාශනයක් නැත යන අවබෝධයයි. තම අභ්‍යන්තරය තුළින් සිදුවන මෙම අවබෝධයන් සමග යම් නිදහස්, ස්ථිර වූ දැනීමක් ඇතැයි යන අදහසක එල්බ ගැනීමක් හෝ එවැන්නක් සොයා යාමක් හෝ එවැන්නක් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමක් හෝ එවැනි දෙයක් දැකී ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමක් අප තුළින් සිදු වන්නේ නැත. අපේ සියළුම භාවනා අභ්‍යාසයන් දිරි ගන්වන්නේ මෙම අවබෝධයට පැමිණීමටයි.

විපස්සනා ඝඤාණය මනාව මුහුකුරා නොගිය විට ත්‍රිලක්ෂණයන් මනාව සංයෝග වන්නේ නැත. එනම්, අනිත්‍යතාවය යනු ඉපදීම සහ නැතිවීම වූහත් සඤ්ඤා සහ සිතිවිලිවල මතු වීමට ඉඩ දීම සඳහා අප තුළ අකමැත්තක්

නිබ්බය හැකිය; හේතුව ඒවා අපට බාධා පමුණුවනවා පමණක් නොව අපගේ විශ්වාසයට ද තර්ජන ඇති කරනවා යන හැඟීමයි. අනෙක් අතට 'හැතිවීම' පහසුවකට වඩා හිස් බවක් ඇති කළ හැකිය. අප තුළ හට ගන්නා යම් දෙයක් වෙයි නම් එය ඉවත් කර දැමීමට හෝ අකමැත්තෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අතෘප්තියේ ස්වභාවය අපට බලපෑම් කළ හැකිය.

අවසාන වශයෙන් 'අනාත්ම' ස්වභාවය සියල්ලෙන් නිදහස් වූ දැනීමටත් විවිධාකාරයෙන් උපදින ආත්ම සංකල්පයන් පිළිබඳ අවබෝධයට බාධා පමුණු වන ආකාරයටත් දැරිය හැකිය. මේ අයුරින් දෘෂ්ටිවලට ඇලීම නිසා සහ මෙම ස්වභාවයන්ගෙන් ඔබ්බට ගිය ආත්මයක් නිබ්බනවා හෝ නිබ්බය යුතුයි යන අදහස නිසා නිත උසස් තලයකට පත්වීම සීමා සහිත වේ.

මනස සම්පූර්ණ මල්වල ගැන්වීමකට දිරිමත් කිරීම සඳහා විපස්සනාව ස්වභාවයෙන් ම මනසට නිරාවරණය වීමටත්, බිය, සැකය සහ ද්වේෂය මගින් අවහිර නොවී සන්සුන් වීමටත් අවස්ථාව සලසා දෙන බව මතකයේ තබාගත යුතුය. අවහිර බාධාවලින් නිදහස් වූ සිත කරුණාවෙන් සහ සද්භාවයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මනස ස්ථාවර වී විශාල ඉඩ කඩකින් සහ කරුණාවෙන් පිරීයයි. එම ලක්ෂණවල සංයෝගය ආධ්‍යාත්මය තුළ සමබර වූ හැඟීමක් ඇති කරන අතර එය අපගේ මේ ගෙවී යන ජීවිතවල අවශ්‍ය වූ ඕනෑම මොහොතක පැමිණිය හැකි තලයකි.

❖ හැම විට ම සිත ශරීරය තුළ පිහිටුවා ගෙන සැබෑම සද්භාවයෙන් පිරි හඳුන්වන්නන් ආරම්භ කරන්න. මේ අයුරින් ආරම්භ කළ විට එල්බ ගත් මතකයකින් හෝ අභ්‍යන්තර ඉගැන්වීමකින් මෙහෙය වෙනවා වෙනුවට ප්‍රායෝගික පදනමකින් ම ආරම්භ කළ හැකිය. සම්පූර්ණ ශරීරයන් එය අසුන් ගෙන සිටින අවකාශයන් ඇතුළත් කරන්න මතක තබා ගන්න. හරියට ම තමන් සිටින තැනත්, උඩත්, යටත්, ඉදිරියත්, පසුපසත්, අවහිරතා



නැති, කිසිවකුත් අනවසරයෙන් ඇතුළු විමක් නැති, නිදහස් අවකාශයක් ඇති බව සිහිපත් කර ගන්න. පහත එන ක්‍රියාවලිය පුරාම සුදුසු සහ අවශ්‍යයි කියා සිතෙන හැම විට ම මෙම සිහි කල්පනාවට පැමිණෙන්න. මනස බාහිර අරමුණුවලින් සම්පූර්ණයෙන් ම පිරී ගොස් එයින් නිදහස් විමට නොහැකි නම් හෝ සිත අරමුණින් ඉවත්ව යනවා නම් හෝ අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස්වලට අවධානය ගෙන ඒමට නොහැකි බව දැනෙනවා නම් හෝ ඒ අයුරින් සිහි කල්පනාව සකස් කර ගන්න.

❖ මනසේ අන්තර්ගතයට සිහිය යොමු කරන්න; එවිට ඔබට මේ මොහොතේ තිතේ හට ගන්නේ මොනවාද කියා දැනගත හැකිය. විශේෂයෙන් ම ඒ තුළ ඇති දෙයත් එමගින් දැනෙන දෙයත්, සිහිවිලි ගලායන ආකාරයත් යන සියල්ල දැක ගත හැකිය. තොරතුරු ටික ලබා ගන්න; නමුත් 'මේක නමයි ලොකුම දෙය, අමාරු ම දෙය නැතිනම් ඔබට විතරක් ඇති දෙය' වැනි කතාවලින් ඉවත් වන්න. හට ගන්නා දෙයට හට ගැනීමටත්, එය ඔබට බලපාන්නේ කෙසේද කියා දැන ගැනීමටත් ඉඩ දෙන්න; ඔබ ගලායන දිය දහර මත නොසැලී සිටින ආලෝක ධාරාව වන්න. හැඟීම් සහ ඒවාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය, ඒත් සමග ම මතු වන දැඩි වේදනා, විචිකිචිඡා සහ සැඟ පහර වැනි දේට කථා කරන්නත්, එයට දැනෙන දේ ප්‍රකාශ කිරීමටත් ඉඩ දෙන්න. හරියට වාරු නැති කෙනෙකුට දෙපයින් නැගී සිටීමට උදව් කරන්නාක් මෙන් මෙම ක්‍රියාවලියට නැගී සිටීමට ඔබේ මනස දිගු කරන්න.

❖ සිත තුළ යම් යම් දේවල් උපදින විට ඔබ හිරවී ඇතැයි සිතෙන තැන්වලට මනස යොමු කරන්න. ඒ හරහා 'මේ හිරවීමට සහ උපාදානයට වගකිව යුත්තා මමයි, මම මේ විදිහට හිතන එක හොඳ නැහැ, ඔහු හෝ ඇය මෙන්න මේ වගේ' වැනි ආත්ම සඤ්ඤාව නිර්මාණය වන ආකාරය දෙස හොඳින් බලන්න. සෑම දෙයක් තුළට ම

‘මම’ ඇතුළු වෙන හැටි බලන්න. එම ආත්ම සඤ්ඤාව කවුරුන් විදිනට පෙනුනත් ඒ දෙස විවෘත මනසකින් බලන්න. එයින් මතු වන ශක්ති ධාරාව ශරීරය තුළින් දැක ගන්න. එයත් සමග රැඳී සිටින්න, නමුත් ඒ තුළ නොවේ; එහි ස්ථාවර වෙන්න. මනසත් ඇතුළු වන සේ මනසේ පරාසය විශාල කරමින් නිදහස් අවකාශය පුළුල් කරන්න. හිතේ ඇති කැළඹීම සහ පීඩනය සැහැල්ලු කරන්න. හාත්පසින් ම පීඩනය ගොඩ නැගීමට ඉඩ දෙනවා වෙනුවට එය හෙළි කර ගෙන එයින් නිදහස් වෙන්න ඔබට පුළුවන්ද කියා බලන්න.

❖ මේ හිරවුණු හැත් මිත්‍රශීලීව යටපත් කිරීමක් හෝ වෙනස් කිරීමක් නොකර එම තැන්වලට ඉතා ම පිරිසිදු ආශීර්වාදාත්මක සිතක් රැගෙන එන්න. සිත සහ කය හරහා එම මැදිහත් නොවීමේ කාරුණික සිතිවිල්ල පතුරුවන්න. ඔබ, ඔහු, ඔවුන් සිටින විදින, සිටිය යුතු ආකාරය සහ යමක් ප්‍රමාණවත් නැතිනම් ඒවා ද ඇතුළත් වන විදිනේ රූප රාමු ඔබට ඇතුළත් කරන්න පුළුවන්ද කියා බලන්න. දැන්, ඒක මේ වගේ. ඒ අමාරු රැල්ලට ඔබ හරහා පසු වී යන්නට ඉඩ දෙන්න පුළුවන්ද කියා බලන්න. මෙම ක්‍රියාවලිය අවසානයේදී සිතේ ඇති වූ නිදහස් බව අත් දකිමින් ඊළඟ රැල්ල අතරින් යන විටත් එම සිතිවිල්ල රඳවා ගන්න. සිත එම නිදහස් භාවය උපාදාන කර ගැනීමට උත්සාහ දරන්නේ නම් හෝ ඒක මගේ කියා හිමි කමක් කීමට උත්සාහ දරන්නේ නම් ඒ බවත් ඒ අයුරින් ම දකින්න. එම උපාදානයටත් ඒත් සමග උපදින අන් සියල්ලටත් ශාන්ත වූ නිදහස් වූ හිත පතුරු වන්නට උත්සාහ කරන්න.

❖ දුර සිටින හෝ ලග සිටින, ජීවතුන් අතර සිටින හෝ නොසිටින, කැමති හෝ අකමැති අනෙකුත් සියළු දෙනා ම පිළිබඳ හැඟීම්වලට සිතට ඒමට ආරාධනා කරමින් භාවනා වාරය නිමා කරන්න. මේ සියළු හැඟීම් වලට

අරුණුම කර ඒ සිටින ආකාරයෙන් ම සාදරයෙන් පිළි ගන්න. එමගින් ඔබේ සිතට යම් බලපෑමක් ඇති වීමටත් එය ද සාදරයෙන් පිළි ගැනීමටත් ඉඩ දෙන්න. මෙම බලපෑම්වලට පහවී යාමට ඉඩ දී අවසානයේ ඔබ නතර වන්නේ මොන විදිහේ තත්වයකද කියා හොඳින් බලන්න.



## ඉදිරියට යන උපදෙස්

### කළ යුතු දේවල්

- ❖ ක්‍රමානුකූලව නීතිපතා භාවනා කරන්න. ක්‍රමවත් ඒකාකාර භාවනා කිරීම අධිෂ්ඨාන ශක්තියත් සිත තුළ ඇති විවිධ වෙනස්කම් පිළිබඳ අවබෝධයත් වර්ධනය කරයි. දිනකට එක් භාවනා වාරයක සම්මතිය තබා ගන්න, නමුත් මනස පුහුණු කර ගැනීම සඳහා දවස පුරා මිනිත්තු පහේ භාවනා වාර යොදා ගැනීම ගැන සිතා බලන්න. නිදහස් වීම හෝ ඒවාහි හේතුවල සම්බන්ධය දැකීම වෙනුවට සිතිවිලිවල සහ සංකල්පවල අතරමං ව සිටින බවක් පෙනෙන්නේ නම් දීර්ඝ වේලාවක් හිඳ ගෙන සිටීම කළ හැක්කක් හෝ ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් ලෙස සැලකිය නොහැකිය. හොඳම දෙය නම් සිතියෙන් යුතුව ඉරියව්ව මාරු කිරීම සහ උපකාරවත් ආවර්ජනයක යෙදීමයි.
- ❖ අනිකුත් යෝගීන් සමග භාවනා කරන්න. සාමූහිකව බවුන් වැසීම අධිෂ්ඨානය දියුණු කරන අතර භාවනා වාරයෙන් අනතුරුව සිදුවන සාකච්ඡාව දිරි ගැන්වීම සහ නැවුම් බව ඇති කරන්නක් විය හැකිය. අන්දැකීම් සහිත ගුරුවරයෙකු විසින් මෙහෙය වනු ලබන භාවනා වැඩ සටහනකට සහභාගී වීමට යම් කාලයක් සොයා ගන්න.
- ❖ සෑම ආස්වාස ප්‍රාස්වාසයක් ම හෝ පියවරක් ම අළුතින් නැවුම්ව නැතිනම් ඊටත් වඩා හොඳින් ආරම්භ කරන්න. විවෘත වූ මනසකින් භාවනා නොකරන්නේ නම් ඔබ අතීත සිදුවීම් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කරන බවක් හෝ ඔබේ පසුගිය අඩුපාඩුකම්වලින් ඉගෙන ගැනීමට මැලි වන බවක් ඔබට පෙනෙනු ඇත.

- ❖ වගකීමෙන් සහ සිල්වත්ව ජීවත් වී ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යයට උපකාරී වන්න. පරිත්‍යාගශීලී සහ කාරුණිකවෙන් පිරිහිය කටයුතු ඔබටත් අන් අයටත් සවිමත් අත්වැලකි.
- ❖ ශාරීරික අභ්‍යාස මගින් ඔබේ කායික සෞඛ්‍යයට උදව් දෙන්න. ඔබේ භාවනාවට ශාරීරික සහයෝගය ලබා දෙන ප්‍රධාන අවයව පාද සහ පිට කොන්දයි. එබැවින් ඒවා සැලකිල්ලෙන් නැමීම සහ ශක්තිමත් කිරීම සිදු කරන්න.
- ❖ කෙනෙක් හෝ යමක් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින විටත්, යමක නොයෙදී මිනිත්තු කිහිපයක් සිටින විටත් දවස මුළුල්ලේ ම ආවර්ජනා කිරීම සිදු කරන්න. භාවනාවට ප්‍රයෝජනවත් වන උපදෙස් සැලකිල්ලෙන් කියවා පුරුදු කළ හැකි අදහසක් දෙකක් එකතු කර ගන්න.
- ❖ ඔබ කරන දේ කුමක් වුනත් එදිනෙදා ගෙදර දොර කටයුතු, වාහනය පැදවීම, තේ කෝප්පයක් පානය කිරීම ආදී කවර කටයුත්තකදී වුනත් සිතිය පවත්වා ගැනීමටත්, ආවර්ජනා (ප්‍රත්‍යවේක්ෂා) කිරීමටත් උත්සාහ කරන්න. සිහි කල්පනාව අවධි කර ගෙන ඔබ කරන කටයුත්තට යොමු කොට එම ක්‍රියාවලිය අතරතුර හිතත් සමග ම සිටින්න. මෙමගින් ලෞකික කටයුතු විපස්සනාවට පදනම සපයයි.

**නොකළ යුතු දේවල්**

- ❖ අමාරු කාල නිසා හෝ ඉතා මන්දගාමී හෝ කොහෙන් ම ප්‍රගතියක් නොමැති වීම නිසා අධෝර්ධමත් නොවන්න. භාවනාවේ වැඩිම කාලයක් ගත වන්නේ අපහසුතා මැද නොසෙල්වී සිටීම තුළයි.

- ❖ තමන් පරමාදර්ශී විය යුතු යැයි නොසිතන්න. අන් අය තුළ පරිපූර්ණත්වයක් අපේක්ෂා නොකරන්න. පරිපූර්ණත්වය සොයන්නේ නම් ඔබ තුළ සවිමත් වන්නේ වැරදි සෙවීමේ මහස පමණි.
- ❖ වෙනත් කෙනෙකු මෙන් විමට උත්සාහ නොකරන්න; නමුත් නිදසුනක් හෝ ස්වයං දිරි ගැන්වීමක් අවශ්‍ය වූ විට ඔබ ඇළුම් කරන අය ගැන සිහිපත් කරන්න. අසීමිතව හිතට අදහස් ඇතුළු කර ගැනීමෙන් වලකින්න.
- ❖ ඉක්මන් විසඳුම්වලට නොයන්න. ඔබේ විර්ෂය ඉදිරියට ගෙන පවත්වා ගෙන යෑම ම බල ගැන්වීමකි, උපදේශනයකි. ප්‍රීතිමත් ශක්ති ධාරාව සුළු දෙයක් නොව අතිරේක ලාභයකි.

## පද මාලාව

යොමුවක් වශයෙන් මෙහි සඳහන් වන්නේ මා භාවිතා කළ සමහර පාලි වචනය. ඇදු ඉරට (/) පසුව අනුකූල බව සහ පැහැදිලි බව සඳහා අනෙකුත් පොදු පරිවර්තන ඇතුළත් කළෙමි.

ක්‍රියාකාරකම්/සංස්ඛාර - සංඛාර

\*හිත/මනස /හදවන - චිත්ත

වෙනස් වීම/ අනිත්‍යතාවය - අනිච්චතා

සම්බන්ධතාවලින් ඉවත්වීම/පසුබැසීම/හුදෙකලා වීම - විවේක

සැකය සහ වැනීම - විචිකිචිඡා

දැඩි ලෝභය - අභිජ්ඣා

දැනීම/වේදනාව - වේදනා

ද්වේෂය - ව්‍යාපාද

හැඟීම/සකද්ඤා - සකද්ඤා

උදාසීනකම/අලසබව - චීනමද්ධ

විමර්ෂණය කිරීම/සංසිද්ධීන් නිරීක්ෂණය කිරීම - ධම්මච්චය

ප්‍රීතිය/ප්‍රමෝදය - පීති

භාවනා සමාධිය/ සමාධිය - සමාධි

සිත/බුද්ධිය - මනෝ

සිතිය - සති

අනාත්මය - අනත්තා

අසහනය සහ වදවීම - උද්ධවිච-කුක්කුචිච

කාම ආශාව - කාමච්ඡන්ද, කාමරාග

උලක ඇමණීම/අල්ලා ගැනීම - උපාදාන

අතෘප්තිය/දුක, පීඩාව - දුක්ඛ

\*සිත ගැන සඳහන් වන වචන දෙක ම එක ම මූලයකින් හට ගන්නා බැවින් ඒ පිළිබඳ යම් ව්‍යාකූල බවක් ඇති විය හැකිය. කෙසේ නමුත් 'චිත්ත' යන වචනය 'මම' යන ආත්මීය සඤ්ඤාව මුල් වූ හැඟීමක් දනවන්නක් වන අතර 'මනෝ' යන වචනය මානසික අරමුණක් අල්ලා ගන්නා බුද්ධිමය ලක්ෂණය නියෝජනය කරන්නකි. අවධානයෙන් සහ කල්පනාවෙන් 'මනෝ' ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් එන දත්ත සහ අදහස් 'චිත්ත' හි දැන ගැනීම සඳහා සහ ප්‍රතිචාර සඳහා යොමු කරවයි. 'චිත්ත' විඳියි, බලපෑම්වලට ලක් වෙයි, හැඟීම්වල ගබඩාවයි සහ ප්‍රතිචාර සහ මානසික ක්‍රියාවල උත්පාදකයාය. 'මනෝ' 'චිත්ත' හි ගති ලක්ෂණ සහ චලනය සංකේත හා අදහස්වලට පරිවර්තනය කරයි.

නමුත් එයට දැනෙන්නේ නැත. ප්‍රධානියා 'චිත්ත' ය; ලේකම් 'මනෝ' ය. ප්‍රධානියා තුළ ව්‍යාකූලතා ඇතිවිය හැකිය. නමුත් ලේකම් හොඳ උපදෙස් ගෙන එන විට ඔහු ඉතා ම පැහැදිලි බවකුත් නිදහසකුත් අත් විඳියි.





“ යමක් එනවා නම්,  
යනවා නම්,  
එය ඔබේ නොවේ.  
දක්ෂ ආගන්තුකයන්ගෙන්  
ප්‍රයෝජන ගන්න.  
කුහකයන්  
දොරෙන් එළියේ තබන්න. ”

ධර්ම දානයකි.