භාවනා උපදෙස්

ශ්‍රී ලංකාරාමය - නවසීලන්තය

20.12.20

සැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි! දැන් මේ වේලාවේ අපි ධර්ම සාකච්ඡාව පටන් ගනිමු. ගොඩක් කරුණු කාරණා මේ පින්වතුන්ට කියලා දීලා තිබෙනවා. නමුත් ලෝකයට සම්බන්ධ සමාජයට සම්බන්ධ දේවල් නැතුව හිත දියුණු කර ගැනීමට අදාළ වන කොටස් අද අපි කථා කරමු.

අපි භාවනා කරනකොට ඉස්සෙල්ලාම හිත එක්තරා මට්ටමකට සන්සුන් කරගන්න ඕනෑ. එක ක්‍රමයක් තිබෙනවා භාවනා කරනකොට සමථය වඩලා සමථයෙන් හිත සන්සුන් කරගෙන, සමථයෙන් හිත සමාධි කරගෙන සංසුන් උනාවූ සිතක් හරහා විපස්සනාවක් කරනවා. ඒකට කියනවා සමථය ඉස්සරවෙලා වඩලා සමථය ඉස්සරවෙලා හසුරුවලා පසුව විපස්සනා වඩනවා කියලා. ඒක සමථ පූර්වාංගම භාවනාව හරහා විපස්සනාව වැඩීම. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලෙත් පසු කාලීන වලත් ඉස්සරවෙලා සමථය වඩලා පසුව විපස්සනා වඩලා රහත් භාවයට පත් වෙච්ච සත්පුරුෂයෝ ඉන්නවා.

සමහර වෙලාවට තිබෙනවා සමථය වඩන්නේ නැතුව ඉස්සරවෙලාම පටන් ගන්නවා විපස්සනා කරන්න. විපස්සනා කරන්න ගිහිල්ලා ඉස්සෙල්ලාම දකින දකින දේවල් පිළිබඳව අනිත්‍ය මෙනෙහි කරනවා. ඇසෙන දේවල් පිළිබඳව අනිත්‍ය මෙනෙහි කරනවා. හිතෙන දේවල් පිළිබඳව අනිත්‍ය මෙනෙහි කරනවා. හැම වේලාවේම එකක් එනවා නැති වෙනවා, හිතෙනවා නැතිවෙනවා, දකිනවා නැතිවෙනවා, අහනවා නැති වෙනවා. ඔය විදියට අහන, දකින, බලන, දැනෙන. සපර්ශවන, විඳින, කල්පනාවන සැම දෙයක්ම ඒ ඒ තැන කැඩිලා බිඳිලා නැතිවෙලා විනාසයට වෙනස් භාවයට යනවා කියන කාරණය මෙනෙහි කරන එකට කියනවා විපස්සනා ඇසෙන් බලනවා කියලා. විපස්සනා වඩලා ඊට පස්සේ හිත වෙනත් විදියකට එක්තැන් කරනවා. ඒකට කියනවා විදර්ශනා පූර්වාංගම සමථය වඩනවා කියලා.

තවත් එක ක්‍රමයක් තිබෙනවා. ඒකට කියනවා **යුගනන්ධය** කියලා. යුගනන්ධ භාවනා ප්‍රතිපදාවේ යනකොට ඒකෙ තිබෙන්නේ සමථයයි විපස්සනාවයි දෙක එකට කරනවා කියලා. හැබැයි සමථයයි විපස්සනාවයි දෙක එකට කරනවා කියලා ගත්තහම ඒකෙන් කියන්නේ නෑ, විපස්සනාවත් ඒ වෙලාවේම වඩනවා සමථයත් ඒ වෙලාවේම වඩනවා කියලා. ආරම්මණික වශයෙන් සමථය හරහා සමථයේ වැඩ කරපු ධර්ම ස්වභාවයෝ ටික නැවත විපස්සනා කිරීම තමයි කරන්නේ. එතකොට ඒකට කියනවා සමථයයි විපස්සනාවයි මිශ්‍රව කරනවා කියලා.

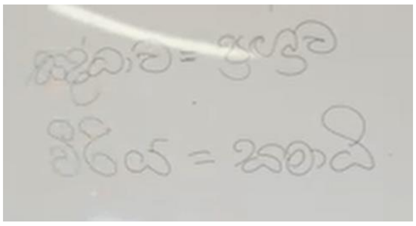
මෙහෙම හිතන්න බලන්න. දැන් අපිට සද්ද ඇහෙනවා. සද්ද ඇහුනා, දැන් නැතිවෙලා ගියා. ඊළඟට දැන් කථා කරන සද්දයක් ඇහෙනවා, ඒ සද්දය ඇහෙනවා නැතිවෙනවා. ඒ එක්කම හිතනවා, හිතලා නැති වෙනවා. අහනවා, අහලා නැති වෙනවා. ඒක මොකක්ද කියලා හිතනවා, හිතලා නැතිවෙනවා. පේනවා, පෙනිලා නැති වෙනවා. මේ විදියට මෙනෙහි කරනකොට අපි එක තැනක නොවෙයි ඉන්නේ. හැම වෙලාවේම ඇසෙන දකින හිතන අරමුණුවන අරමුණු වල තමයි අපි ඉන්නේ. ඕක කෙලින්ම ඍජු විපස්සනාවක්.

අනිත් ක්‍රමය තමයි, අපි හිතමු ධ්‍යානයක් තිබෙනවා කියලා. ඒ ධ්‍යානය අපි ඉස්සෙල්ලා හොඳට හුරු කරනවා. ඇහෙන සද්ද බද්ද මෙනෙහි කරන්න යන්නේ නෑ. ඒවා neglect කරලා දාලා හොඳට චිත්ත සමාධියක් හදාගන්නවා. ධ්‍යානයක් ඇතුලේ මානසික ධර්ම ස්වභාවයෝ ටිකක් තිබෙනවා. ඒ ධර්ම ස්වභාවයෝ ටික අතර විශේෂිත ධර්ම පහක් තිබෙනවා. ධ්‍යානය පුරුදු කරහම ඒ ධ්‍යානය ඇතුලේ තිබෙන ධර්මතා වලින් ප්‍රකට ධර්මතා 5 ක් පේනවා. ඒවාට කියනවා ධ්‍යාන ධර්ම කියලා. ඒවා හරි

ලොකුවට වැඩ කරනවා. ඒවා ලොකුවට ප්‍රකටව පැහැදිලිව තිබෙනවා. ඒක නිසා ඒ ධර්ම පහ ධ්‍යාන ධර්ම කියලා වෙනම හඳුනා ගන්නවා. ඒ ධ්‍යාන ධර්ම පහ තමයි විතර්ක ගතිය, විචාර ගතිය, ප්‍රීතිමත් ගතිය, සැපවත් ගතිය, ඒකග්ගතා ගතිය. ධ්‍යානය හොඳටම පුරුදු කරහම විතක්කය විචාරය ප්‍රීතිය සුඛය ඒකග්ගතා කියන ධර්මතා පහ තිබෙනවා හොඳට දැනගන්න පුළුවන්, හොඳට වැටහෙනවා.

ඒවගේම ධ්‍යානයක් ඇතුලේ ඉන්න අවස්ථාවේදීම විපස්සනා කරන්න බෑ. ධ්‍යානයක් ඇතුලේ ඉන්න වෙලාවේ කරන්න පුළුවන් ධ්‍යානයේ හැසිරීම පමණයි. අපි ධ්‍යානයක් ඇතුලට ගිහිල්ලා ඒ ධ්‍යානය අමතක කරලා එළියට එනවා. එහෙම එළියට ඇවිල්ලා වට පිටාවේ තිබෙන සද්ද ආදිය මෙනෙහි කරන්නේ නැතුව ධ්‍යානයේ ඇතුලත තිබුණ විතක්කය විචාරය ප්‍රීතිය සුඛය ඒකග්ගතා කියන ධර්මතා 5 විදර්ශනා කරනවා. එතකොට අපි විදර්ශනා කරන්නේ අර ධ්‍යානයට අයිති ධර්ම. මෙන්න මේ විදියට මෙනෙහි කරනකොට ඒකට කියනවා සමථයයි විදර්ශනාවයි දෙක එකට (යුගනද්ධ වශයෙන්) කරනවා කියලා.

අනිත් එක තමයි, මේ වැඩේ කරනකොට ධර්මතා 4 ක් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. ගොඩක් උත්සාහ කළා කියලත් හරි යන්නේ නෑ. එක දවසක් මම වාහනේක යනවා. මම කිව්වා අපි ටිකක් ඉක්මනින් යමු කියලා. ඉතින් ඒ මහත්මයා ඒ වාහනේ වේගයෙන් පදවන්න accelerator එක පෑගුවාහම ලොකු සද්දයක් එනවා. මහා වේගයෙන් යනවා වගේ සද්දයක් එනවා, නමුත් වාහනේ අදින්නේ නෑ. ඊට පස්සේ එයා කිව්වා 'ස්වාමීන්වහන්ස මේ වාහනේ පරණයි, මේක speed කරාට යන්නේ නෑ' කියලා. නමුත් සද්දේ තිබෙනවා. ඒවගේ සමහර වෙලාවට තිබෙනවා අපි භාවනාවේදී   වීරිය කරනවා, වීරිය කරනවා නමුත් අවබෝධ වන දෙයක් නෑ. ඒකනිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මතා 4 ක් සම කරන්න කියලා දේශනා කළා.



ඒ තමයි සද්ධාවට සමානව ප්‍රඥාව තිබෙන්න ඕනෑ. සමහර වෙලාවට සද්ධාව වැඩි වෙලා ප්‍රඥාව අඩු වෙනවා. සමහර වෙලාවට ප්‍රඥාව වැඩි වෙලා සද්ධාව අඩු වෙනවා. ඒක නිසා මේ ධර්මතා දෙක balance වෙන්න ඕනෑ. මම මේ සම්බන්ධයෙන් දවසක් කථාවක් කිව්වා. එක මනුස්සයෙක් හිටියා. එයාට සද්ධාව නෑ, ප්‍රඥාව තිබෙනවා. ඒ මනුස්සයා දවසක් දෙවියන්ට කිව්වා 'දෙවියනේ මම ටිකට් එකක් ගන්නවා. ඒක අද්දවලා දෙන්න' කියලා. ඒක ඇදුනට පස්සේ දාහකට කන්න දීලා දෙවියන්ට පිං දෙනවා කියලා බාරයක් වෙලා sweep ticket එකක් ගත්තා. එයාට ඒ sweep ticket එක ඇදුනා. ඒ sweep එක ඇදුනට පස්සේ දාහකට කන්න දෙනවා කියපු නිසා මේ මනුස්සයා සීනි ටිකක් අරගෙන ගිහිල්ලා කූඹි ගුලක තිබ්බා. එයාට සද්ධාව නෑ, නමුත් ප්‍රඥාව ටිකක් වැඩියෙන් වැඩ කළා. ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාව නැතුව ප්‍රඥාව වැඩ කරනකොට ප්‍රඥාවේ ස්වභාවයෙන් වැඩෙන්නේ කපටි කම.

බෝධිසත්වයන් වහන්සේගේ ජාතක දේශනාවක තිබෙනවා සත්තු දෙන්නෙක් මාළුවෙක් බෙදාගන්න බැරුව දෙපැත්තෙන් අල්ලගෙන ඉන්නවා. විනිශ්චයට ඉදිරිපත් උනේ නරියා. මට හරියට සත්තු දෙන්නගේ නම මතක නෑ, නමුත් එක්කෙනෙක් මාළුවාගේ කට පැත්තෙන් අල්ලගෙන අනිත් එක්කෙනා වලිගේ පැත්තෙන් අල්ලගෙන එක්කෙනක් කියනවා මාළුවා එයාට අයිතියි කියලා. අනිත් එක්කෙනා කියනවා එයාට අයිතියි කියලා. නරියා තමයි වනාන්තරේ ගොඩක් විනිශ්චය කටයුතු වලට සහභාගී වෙන්නේ, නැත්නම් කොටියා. ඉතින් නරියට මේක කිව්වට පස්සේ 'හරි මම එක කරලා

දෙන්නම්’ කියලා මෙයා විනිශ්චය බාර ගත්තා. විනිශ්චය බාර අරගෙන එක්කෙනෙකුට වලිගෙ කෑල්ල දුන්නා, අනිත් එක්කෙනාට ඔලුව කෑල්ල දීලා මැද කෑල්ල නරියා අරගෙන යන්න ගියා. අන්න ඒ වගේ ප්‍රඥාවේ ස්වරූපය ගත්ත කපටිකම තිබෙනවා. ඒක නිසා භාවනාවක් කරගෙන යනකොට සද්ධාවත් අවශ්‍යයි ගානට, ප්‍රඥාවත් අවශ්‍යයි ගානට. භාවනාවකදී තිබිය යුතු මේ සද්ධාව මොකක්ද කියලත් දැනගන්න ඕනෑ. **සද්ධාව = ප්‍රඥාව** විය යුතුයි.

අනිත් එක තමයි විරිය සහ සමාධිය. මේ දෙකත් සම විය යුතුයි. ඒ කියන්නේ විරිය සමාන නොවී සමාධිය වැඩියෙන් වැඩියෙන් ආවොත් නිදිමත උදාසීන ගතිය ඇතිවෙනවා. විරිය වැඩි වෙලා සමාධිය අඩු උනොත් වෙන්නේ හිත ඇවිස්සෙන්න පටන් ගන්නවා. විතර්ක වැඩියෙන් එනවා. විතර්ක වැඩියෙන් එන්න පටන් ගත්තම උද්දච්චය ඇවිල්ලා සිතුවිලි ගොඩ වැඩ කරනවා. ඒකට හොඳ උදාහරණයක් තිබෙනවා.

රජගහනුවර බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලයේදී ඒ කිට්ටුව තිබුණා මගධ රාජ්‍යට අයිති චම්පා කියලා නුවරක්. ඒ නුවර හොඳ සැපවත්ව පෙර පිං විඳින සිටු වරයෙක් හිටියා. ඒ සිටුවරයාගේ නම සෝණ. මේ සෝණ සිටුවරයා දවසක් බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් බණ ඇහුවා. මේක සිදු උනේ බුදුරජාණන්වහන්සේ බුදු වෙලා පළවෙනි අවුරුදු 20 ඇතුලත. මේ සිටුවරයා බණ අහලා කල්පනා කළා ‘බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මය මට මේ ගිහි ජීවිතියේ ඉඳගෙන පුරුදු පුහුණු කරලා සසර දුකින් මිදිලා යන්න අමාරුයි, ඒක නිසා මම මහණ වෙන්න ඕනෑ’ කියලා බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් අවසර අරගෙන මහණ උපසම්පදාව ලබා ගත්තා. මේ සිටුවරයාගේ පාදයේ යටි පතුලේ රෝම හැදිලා තිබුණා. ඒ තරමටම සැප තිබුණා. මිනිස්සුන්ගේ හැඩ රුව ගැන බලනකොට පෙර කරපු පින්වල විපාක විඳින අමුතුම විදියේ මිනිස් ජාති ඉන්නවා. අනෝමදස්සී බුදුරජාණන් වහන්සේට පාදය තබා ගන්න පා බංකු (foot rest) සහ කාපට් පූජා කරපු පිනේ විපාකයට තමයි එහෙම උනේ. ඒක නිසා පූජා කරන හැම දෙයක්ම ලෞකික වශයෙන් අපි හිතුවත් පැතුවත් නැතත් ඒවා අපිට විපාක දෙනවා. මේ සිටුවරයාගේ පාදය ඒ තරම්ම මට සිලුටුයි. ඒ තරම්ම soft. ඒ මෘදු පදයේ යට රෝම හැදිලා තිබුණා. ඒක බලන්න බිම්බිසාර රජ්ජුරුවෝ මේ සිටුවරයා ගෙන්නෙව්වා. ගෙන්නලා පුටුවක වාඩි කරලා බැලුවහම මිනිස්සු කියන ඒ කථාව ඇත්තයි කියලා ඒ බිම්බිසාර රජතුමා දැක්කා.

ඒ වෙලාවේදී රජතුමා ‘මෙලොව ජීවිතයට සම්බන්ධයෙන් දියුණුව හදාගන්න විදිය ගැන මම අනුශාසනාවක් කරනවා, පරලොව ජීවිතයට අනුශාසනා කරන්න මම දන්නේ නෑ, එක නිසා ඔයගොල්ලෝ ගිහිල්ලා බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් ඒක අහගන්න’ කියලා මෙලොව දියුණුව සම්බන්ධයෙන් අනුශාසනාවක් කරලා ඒ අය පිටත් කළා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළාට පස්සේ මෙතුමා පැහැදිලා මහණ වෙන්න හිතුවා. දැන් බලන්න මේකේ තිබෙන ස්වභාවය. සිටුවරයා වැඩ කරනවද? නෑ. සිටුවරයාට සේවක සේවිකාවෝ ඉන්නවා. සල්ලි මිල මුදල් තිබෙනවා. මෙහෙම සැපවත්ව ඉන්න එක්කෙනා මහන්සි වෙන්නේ නෑ. මේ සෝණ සිටුවරයා හොඳ බණක් අහලා මහණ උනා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරනකොට වීර්ය කරන හැටි දේශනා කරනවා. සමාධිය වඩන ආකාරය පිළිබඳව දේශනා කරනවා. ඒවගේම ශ්‍රද්ධාව වැඩි කරගන්න ආකාරය පිළිබඳව බණ දේශනා කරනවා. ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳව බණ දේශනා කරනවා. මිශ්‍රව බණ දේශනා කරනවා. ඉතින් මේ අහපු බණ දේශනාවට අනුව සිටුතුමා හිතුවා ‘සසර දුකින් මිදී යන්න නම් මට මහණ ජීවිතියක් ගතකරන්න ඕනෑ, ගිහි ජීවිතේ ඉඳලා නම් මේක කරන්න බෑ’ කියලා අධිෂ්ඨාන කරගෙන මහණ උනා. මහණ වෙලා දැන් භාවනා කරනවා. සිටුතුමාගේ අධිෂ්ඨානය කැපවීම භාවනාවට දරන උත්සාහය හරි වැඩියි, සක්මන් කිරීම ගොඩක් කරන්න ඕනෑ. සක්මන් කිරීම වැඩියෙන් වැඩියෙන් කරලා වාඩිවෙලා භාවනා කරනකොට මතුවන සමාධිය හරිම ප්‍රබලයි. හරිම

ශක්ති සම්පන්නයි. ඒක නිසා මේ ස්වාමීන්වහන්සේ හොඳට සක්මන් කළා. දැන් මේ විදියට හාමුදුරුවෝ කෙනෙක් හැටියට සක්මන් කරනකොට අර මට සිලුටු පාදය තුවාල උනා. පිපිරුවා. පුපුරලා ලේ ගලන්න පටන් ගත්තා. නමුත් ස්වාමීන්වහන්සේ සක්මන අතහැරියේ නෑ. හැම තැනම ලේ තැවරෙනවා. ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් සක්මන් භාවනාව කරගෙන යනවා.

මේ සොණ ස්වාමීන්වහන්සේ භාවනා කරන හැටි බුදුරජාණන්වහන්සේ වරින් වර පරචිත්තවිජානන ඤාණයෙන් check කරලා බලනවා. එහෙම බලනකොට එක අවස්ථාවක මේ ස්වාමීන්වහන්සේට මෙහෙම සිතක් පහළ උනා විරිය සම්බන්ධයෙන්. 'මේ බුද්ධ සාසනයේ විරිය වඩන ස්වාමීන්වහන්සේලා ගොඩාක් ඉන්නවා. ධර්ම අවබෝධය පිණිස එසේ විරිය වඩන ස්වාමීන්වහන්සේලා අතර මමත් එක්කෙනෙක්. විරිය වඩාපු ස්වාමීන්වහන්සේලාට ධර්ම අවබෝධය සිද්ධ උනා. නමුත් මම විරිය වඩනවා මට මොකක්වත් නෑ. මගේ කෙලෙස් නැති වෙලත් නෑ, නැතිවෙනෙත් නෑ. මට මේක ගැලපෙන්නේ නැතුව ඇති' කියලා මේ ස්වාමීන්වහන්සේ 'අපේ ගෙදර මිල මුදල් තිබෙනවා, මට ඉන්න තැනක් තිබෙනවා, ඒක හින්දා මම ආපහු සිවුරු ඇරලා යනවා. ගිහිල්ලා ගෙදර ඉන්න ගමන් පුළුවන් විදියට බණක් භාවනාවක් කරගෙන දානයක් මානයක් දීලා පිනක් දහමක් කරගෙන ඉන්නවා' කියලා තීරණය කළා. දැන් බලන්න විරිය වඩපු කෙනා හිතපු විදිය. විරිය වැඩුවා වැඩුවා ප්‍රතිඵලයක් නෑ.

ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ ඇයි ඒ තීරණයට ගියේ? ඒ තීරණයට ගියේ ප්‍රතිඵලය ගැන බලාපොරොත්තුව වැඩියි. ඒක නිසා විරිය දැරුවා වැඩියි. ඒක නිසා කල්පනා කළා දරපු විරියට අනුව මට ප්‍රතිඵලය එන්නේ නෑ. උත්සාහ කරලා ප්‍රතිඵල නැතිකොට තීරණය කළා ඊට වඩා හොඳයි සිවුරු අරිනවා කියලා. බුදුරජාණන්වහන්සේ උන්වහන්සේගේ පරචිත්තවිජානන ඤාණයෙන් මේ හිත දිහා බැලුවා. බලනකොට යන්න තීරණය කරලා. ඒ වෙලාවේ බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩ හිටියේ ගිජ්ජකූටයේ. ගිජ්ජකූට පර්වතයෙන් උන්වහන්සේ අතුරුදහන් වෙලා සෝණ ස්වාමීන්වහන්සේ වැඩ සිටිය සීත වනයේ පහළ උනා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ එතැනට වැඩලා ඇහුවා "සෝණ නුඹ හිතුවා නේද සිවුරු ඇරලා ගෙදර යන්න. ගිහිල්ලා පිනක් දහමක් කරගෙන ඉන්න හිතුව නේද" කියලා. උන්වහන්සේ එහෙම හිතුවේ වැඩූ වේගය වැඩි උනාට ප්‍රතිඵලයක් එන්නේ නැති නිසා.

මේ සෝණ හාමුදුරුවෝ ගිහි කාලේ වීණා වායනා කරලා තිබෙනවා. ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ වීණා වායනාවට දක්ෂ හොඳට music කරපු කෙනෙක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඕක දැනගත්තා. දැනගෙන ඇහුවා "සෝණ ඔබ වීණා වායනය කරලා තිබෙනවා නේද ගිහි කාලේ" කියලා. එතකොට කිව්වා 'එහෙමයි, ස්වාමීනි කියලා'. වීණාවක් වාදනය කරනකොට වීණාවේ strings ගොඩක් තද කරත් ගොඩක් බුරුල් කරත් හොඳ හඬක් ගන්න බෑ. ඒක නිසා ඒ වීණාවේ තත් ගොඩක් තද කරලා හරි යන්නෙත් නෑ. ගොඩක් බුරුල් කරලා හරි යන්නෙත් නෑ. හොඳ ලස්සන හඬක් ගන්න නම් තත් ගොඩක් තද කරන්නෙත් නැතුව ගොඩක් බුරුල් කරන්නෙත් නැතුව මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් තබා ගන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි හොඳට වාදනය කරන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ වීණා උපමාවෙන් දේශනා කළා ගොඩක් විරිය කළාටම හරි යන්නේ නෑ කියලා.

විරිය ගොඩක් වැඩි කරොත් භාවනාවෙන් ගන්න තිබෙන ප්‍රතිඵලය ගන්න බැරි වෙනවා. සමාධිය එන්නේ නෑ. එතකොට වෙන්නේ විතර්ක හැදෙන එක. සෝණ ස්වාමීන්වහන්සේටත් සිවුරු ඇරලා යන්න ඕනෑ කියන විතර්කය ආවා. 'මේ බුද්ධ සාසනයේ විරිය වඩන ස්වාමීන්වහන්සේලා ගොඩාක් ඉන්නවා. ධර්ම අවබෝධය පිණිස එසේ විරිය වඩන ස්වාමීන්වහන්සේලා අතර මමත් එක්කෙනෙක්. විරිය වඩාපු ස්වාමීන්වහන්සේලාට ධර්ම අවබෝධය සිද්ධ උනා. නමුත් මම විරිය වඩනවා මට මොකක්වත් නෑ' කියලා හැම වෙලේම තමන්ගේ විරිය compare කරලා බැලුවා. ඒ තමයි විතර්ක. සෝණ ස්වාමීන්වහන්සේට තමන්ගේ සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවා ගැනීමට හරි අවශ්‍ය කමක් තිබුණා.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විරිය වඩන්න එපා කියලා කිව්වේ නෑ. උපමාවක් අරගෙන මාත්‍රාවට අඩු කරන්න කියලා කිව්වා. තමන්ගේ ජීවිතියට සම්බන්ධ උපමාවක් අරගෙන කියපු නිසා ඒ ස්වාමීන්වහන්සේට කාරණය තේරුණා. ඒ විදියට වීරිය සම කළා. ටික දවසක් යනකොට උන් වහන්සේට ධර්ම අවබෝධය උනා. කෙලෙස් නැති උනා. සම්පූර්ණයෙන්ම උපාදානයෙන් සිත ගැලවී ගියා. උන්වහන්සේ රහත් භාවයට පත් උනා.

ඊළගට සමාධිය. සමාධිය වැඩි උනහම ඕකේ අනිත් පැත්ත වෙනවා. සමාධියයි විරියයි දෙක සමව තිබෙන්න ඕනෑ. මුගලන් ස්වාමීන්වහන්සේගේ සමාධිය බලවත්. උන්වහන්සේ ගොඩක් දිව්‍යලෝක චාරිකාවල් ඒ වගේම ඉර්ධි ප්‍රාතිහාර්ය දක්වන ඒවා ගොඩක් කළා. මුගලන් ස්වාමීන්වහන්සේ රහත් වෙන්න කලින් සමාධිය වඩාගෙන යනකොට එක අවස්ථාවක විරිය අඩුවෙලා නිදිමත ආවා. උන්වහන්සේට බුදුරජාණන්වහන්සේ නිදිමත නැතිකරගන්න ක්‍රමයක් වෙන විදියකට කියලා දුන්නා. කන් පොටවල් පිරිමදින්න කියලා දේශනා කළා.

ඒකනම් හරිම සාර්ථකයි කියලා මටත් දැනෙනවා. අපිත් පුංචි කාලේ හතේ අටේ වගේ පංතිවල ඉන්නකොට සමහර ළමයින්ට නින්ද යනවා. නින්ද යන්නේ විරිය අඩු නිසා. Energy නැතිවෙන කොට නින්ද යනවා. එතකොට අපේ ගුරුවරු ඇවිල්ලා කනෙන් අදිනවා. කනෙන් අල්ලලා හොලවපු ගමන් නිදමත කොහේ ගියාද දන්නේ නෑ. ඒවගේ මුගලන් ස්වාමීන්වහන්සේට බුදුරජාණන්වහන්සේ විරිය උපදවා ගන්නා ආකාරය ශාරීරික උපක්‍රම යොදලා කියලා දුන්නා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හරියට balance උනා. ධර්මය අවබෝධ උනා.

සමාධිය = විරිය

මේ දෙකම කරන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ සිහිය උපරිමයෙන්ම තිබුණොත් පමණයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කවදාකවත් දැන් සිහිය වැඩියි දැන් සිහිය අඩුයි සිහිය balance කරගන්න කියලා කිව්වේ නෑ. සිහිය හොඳට තිබුනොත් තමයි සද්ධාවයි ප්‍රඥාවයි දෙක balance කරන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ. සමහර වෙලාවට සද්ධාව වැඩි උනහමත් වැඩේ වරදිනවා. සද්ධාව වැඩි උනහමත් වැඩේ වරදිනවා කියලා කියන්නේ නැති දේවල් බාර ගන්න තත්වයට පත් වෙනවා. රහත් නොවී රහත් උනා කියලා, අනාගාමි නොවී අනාගාමී උනා කියලා, ධ්‍යාන ධර්ම නැතුව ධ්‍යාන ලැබුණා කියලා රැවටෙනවා. සද්ධාව වැඩි වෙලා ප්‍රඥාව අඩු උනහම ඔන්න ඔය වගේ තැන් වලට යනවා.

මේක උදාහරණයක්, ආර්යන් වහන්සේලාගේ චරියා රටාව තමයි උදේ පාන්දර හතරට ඇහැරෙනවා. උන්වහන්සේලා නැගිටලා මෙන්න මේ මේ කටයුතු කරනවා කියලා දැනගන්න ලැබෙනවා. කෙනෙක් ඉන්නවා එයාටත් උදේ පාන්දර 4 ට ඇහැරෙනවා. එයා කල්පනා කරනවා ‘ආර්යන් වහන්සේලා උදේ 4 ට ඇහැරෙනවා, මටත් උදේ පාන්දර 4 ට ඇහැරෙනවා. එහෙනම් මම සෝවාන්’ කියලා එයා හිතනවා.

සද්ධාව වැඩි නිසා ඒ වගේ පොඩි කාරණයක් සලකාගෙන තමන් සෝවාන් කියලා තීරණය කරනවා. ඊළගට හිතනවා ‘සෝවාන් වෙච්ච ආර්යන් වහන්සේලා කථා කරන්නේ නෑ, මගෙත් වැඩිය කථාවක් නෑ, එහෙම නම් මමත් සෝවාන් වෙලා ඇති’ කියලා තීරණයට යනවා. ප්‍රඥාව අඩුවෙන් වැඩ කරලා සද්ධාව වැඩියෙන් වැඩ කරන කොට ඔන්න ඔය වගේ දේවල් වලට පත් වෙනවා. ඕක මේ අද ඊයේ එකක් නොවෙයි. ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලෙත් ඕක තිබුණා. රහත් වෙච්ච නැති අය බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා කියලා තිබෙනවා ‘මම රහත්’ කියලා. සමහරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා ‘අනාගාමී’ කියලා තිබෙනවා. උන්වහන්සේ එතකොට ප්‍රශ්න අහලා තිබෙනවා. මේක පාරාජිකාපාළියෙත් තිබෙනවා. ප්‍රශ්න අහනකොට එහෙම මොකක්වත් නෑ. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා තිබෙනවා ගිහිල්ලා භාවනා කරන්න, ධර්මය පුරුදු කරන්න

කියලා. ඉතින් ඔන්න ඔය විදියට තමයි සද්ධාවයි - ප්‍රඥාවයි, වීර්යයි - සමාධියයි balance කරන්න ඕනෑ වෙන්නේ. ඒක නිසා සමහර වෙලාවට අපි මේ වැඩේ කරමින් මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් යනකොට සමහර විට විරිය වැඩියෙන් වැඩියෙන් ආවට පස්සේ විතර්ක හැදිලා සිත ඒක ඔස්සේම යනවා. ඒක මෙනෙහි කරගන්න නුවණින් අල්ලගන්න බැරි වෙලා යනවා. ඊළඟට එන එන හැම සිතුවිල්ලක්ම බලන්න හොඳට මෙනෙහි කරන්න හයිය ශක්තිය තිබෙන්න ඕනෑ.

හොඳයි මේ පින්වතුන් කියන්න බලන්න සද්ධාව යනු කුමක්ද කියලා. මේ සද්ධාව කියන එකේ තේරුම නුවණින් බාරගන්නවා පිළිගන්නවා කියන එකයි. සද්දහන ලක්ඛණ සද්ධා. ඒ කියන්නේ පිළිගන්නා, බාරගන්නා ලක්ෂණය තමයි සද්ධාව කියලා කියන්නේ. මේ පැහැදෙන ලක්ෂණය පිළිගන්නා ලක්ෂණය භාවනා කරනකොට තිබෙන්න ඕනෑ. භාවනා කරනකොට මොකක්ද තිබෙන සද්ධාව. දැන් භාවනා කරන වෙලාවට බුදුරජාණන්වහන්සේ ගැන මතක් කරන්නේ නෑ. සංඝයා ගැන මතක් කරන්නේ නෑ. කර්මය කර්ම ඵලය ගැන හිතන්නේ නෑ. මොකක්ද එතකොට මේ සද්ධාව? ඒකෙ තිබෙන්නේ මෙහෙමයි, අපි ගන්න භාවනා අරමුණ, ආනාපානසතිය හරි චිත්තානුපස්සනාව හරි මොකක් හරි බාර ගත්තහම ඒ චිත්තානුපස්සනාව කියන වැඩේ, සිත මෙනෙහි කිරීම, සිත දැකීම කියන වැඩේ පිළිබඳව විශ්වසනීය ගතියක් තිබෙන්න ඕනෑ. ඒක භාවනා මාර්ගයක් භාවනා පිළිවෙතක් කියලා සිතින් ඒකට ප්‍රසාදයක් පැහැදීමක් පිළිගැනීමක් තිබෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැතිනම් ඒක කරන්න බෑ. අන්න ඒකයි එතැන සද්ධාව. ඒ සද්ධාවට balance වෙච්ච විරිය, ඒ සද්ධාවට balance වෙච්ච එකඟ බව, ඒ සද්ධාවට balance වෙලා සමාන්තරව ගියා වූ ප්‍රඥාව තිබෙන්න ඕනෑ. එකම අරමුණේ තමයි ඔය ධර්මතා ටික පිහිටන්නේ. මේ තමයි සද්ධාව.

දැන් අපි විපස්සනා කිරීම් වශයෙන් චිත්තානුපස්සනාව වඩනවා.

සෑම දෙයකම තිබෙනවා අමුතු සුවඳක් හරි ගඳක් හරි. බත්වල තිබෙනවා ප්‍රිය මනාප සුවඳක්. සමහර බත්වල වැඩියෙන් තිබෙනවා. ව්‍යඤ්ජනක් (curry) හැදුවොත් ඒකෙත් තිබෙනවා සුවඳක්. දැන් මේ ගැන හිතන්න. උණු බත් පිඟානක් බෙදලා බොංචි කරියකුත් බෙදලා පරිප්පුත් බෙදලා කරවලත් බැදලා බෙදලා පපඩමුත් බෙදලා අලත් බෙදුවොත් ඒ කෑම වල සුවඳ වැඩියෙන් තිබෙන්නේ කරවල වල. නමුත් හැම එකෙන්ම නිකුත්වන සුවඳක් තිබෙනවා.

ඒවගේ සමහර සිතුවිලි වල තිබෙනවා වේදනාවක් ඇතිකරවන ගතියක්. ඒ වේදනාව සමහර විට සැප වේදනාවක් වෙනවා සමහර විට මොකක් හරි වෙන දුක් සහගත වේදනාවක් වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒක මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පොඩි වේදනාවක් ඇති කරලා දෙනවා. සිතුවිල්ලක් එනකොට එක අස්සේ මොකක් හරි වින්දනයක් තිබෙනවාමයි. සමහර සිතුවිලි තිබෙනවා මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න බෑ නමුත් නුරුස්නා ගතියක් තිබෙනවා. සිතුවිල්ලත් එක්ක බැඳී තිබෙන්නා වූ ඒ නුරුස්නා ගතිය හෝ සැපවත් ගතිය හෝ ශාන්ත ගතිය, ඒ වින්දනාත්මක ගතිය අඩුවට හරි වැඩියට හරි අපිට දැනෙනවා. ඒක ඔළුව හරහා අපිට දැනෙනවා නැත්නම් පපුව හරහා දැනෙනවා. නැත්නම් ඇඟට හොඳට ප්‍රබෝදමත් ආකාරයෙන් දැනෙනවා. ඒ දෙකේ අනුරෝධ භාවය සහ විරෝධ භාවය ඇතිවෙනවා.

අනුරෝධ ස්වභාවය කියලා කියන්නේ ඒ සිතුවිල්ල ආවට පස්සේ ඒකෙ යම්කිසි තමන්ගේ සිත සන්තෝස කරන තමන්ගේ සිත යන්තමට හරි පිනායවන ගතියක් තිබෙනවා නම් සමාධියත් හොඳයි භාවනාවත් හොඳයි මනසිකාරයත් හොඳයි කියලා අර තොටිල්ලක් අස්සේ ළමයා ගුලි වෙනවා වගේ සිත ඒකත් එක්ක එක්කාසු වෙලා යනවා. සමහර සිතුවිලි තිබෙනවා හරිම ශාන්තයි. කෙලෙස් සහගත සිතුත් තිබෙනවා ගොඩක්. භාවනා අරමුණෙත් එහෙම තිබෙනවා.

සමහර වෙලාවට තිබෙනවා ඕකේ අනිත් පැත්ත. සමහර සිතුවිලි ආවහම අපේ ශරීරය, අපේ ජීවිතය, අපේ හිස, භාවනා අරමුණ තිබෙන ප්‍රදේශය දහනය වෙනවා. පිච්චිලා දැවිලා යනවා, heat එක වැඩි

වෙනවා. ඒ heat එක ඒ වේදනාව ආපු ගමන්ම දක්ෂ උනානම් 'මේ තමයි දුක්ඛ වේදනාව, මේක තමයි ඒකේ ස්වභාවය' කියලා හොඳට හඳුන ගන්න පුළුවන් නුවණක් ප්‍රඥාවක් ඒකාග්‍රතා ගතියක් එතැන වැඩ කරනවානම් එතැන හොඳට යෝනිසෝමනසිකාරය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එහෙම බලන්න හොඳට හුරුවෙන්න ඕනෑ. චිත්තානුපස්සනාවේ අගය ඔන්න ඕකයි. චිත්තානුපස්සනාව කරගෙන යනකොට සිතේ නිෂ්පාදනය කරන්නා වූ දුක්ඛ දායක ස්වභාවයන් සහ සැප දායක ස්වභාවයන් හොඳට බලන්න පුළුවන්.

ඒවගේම අපිට වරදින තැනකුත් තිබෙනවා. ඒ තමයි අනුරෝධයත් එක්ක අපි එක්කාසු වෙලා යනවා. මොකක් හරි නුරුස්නා ගතියක් ආවොත් ඒක බලන්න හරි අමාරුයි. ඒ කියන්නේ අපි දුක්ඛ වේදනාව ප්‍රතික්ෂේප කරන්න හුරු වෙච්ච කට්ටිය. දුක්ඛ වේදනාව ගොඩක් තිබුණොත් ඒත් වැඩේ අමාරුයි. එතකොට මනසිකාරය කරන්න බෑ. නමුත් පුරුදු කරපු එක්කෙනෙකුට පුළුවන්.

අර තිස්ස කියන ස්වාමීන්වහන්සේටත් වේදනාව වැඩිවෙලා භාවනාව කරගන්න බැරි උනා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩලා තුවාල සුද්ධ කරලා නාවලා කයට බොහොම සැහැල්ලුවක් පහසුවක් ඇති උනාට පස්සේ දේශනා කළාම තමයි ධර්මය අවබෝධ උනේ.

භාවනාවක් කරගෙන යනකොට මනස හසුරුවන්න උපකාරක ධර්ම කොටසක් සහ ආරම්මණය කෙරෙහි ඇතිවන සද්ධාවයි ආරම්මණයත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ වේදනා ස්වරූප දෙක තුනක් තමයි අද මේ පින්වතුන්ට මම කිව්වේ. දැන් ප්‍රශ්න අහන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍රශ්නය</u> - ස්වාමීන්වහන්ස සිහිය තබා ගන්න ඕන ආකාරය ගැන ප්‍රශ්නයක් නැත්ද? සප්ත බෝධ්‍යංග වල තිබෙන ශ්‍රද්ධාව ...?

<u>පිළිතුර</u> - සිහිය ගැන කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. සිහිය උපරිමෙන්ම තිබෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි සියල්ල හසුකරගන්න පුළුවන්කම තිබෙන්නේ. සප්තබොජ්ඣංග වල ශ්‍රද්ධාව ගැන කියන්නේ නෑ, එතැන කියන්නේ ප්‍රීතිය.

අපිට භාවනාවක් කරනකොට සහ මොකක්හරි කරගෙන යනකොට අපිට තිබෙන්න ඕනෑ හිතේ හොඳ ප්‍රසාදයක්. මේක මම නිතරම කියන එකක්. අපි භාවනාවේදී natural වෙන්න ඕනෑ. ගොඩක් භාවනා කරන අය ඉන්න පැත්තෙක් එන එක්කෙනෙක් තමයි මම. ස්වාමීන්වහන්සේලා එක්ක සක්මන් භාවනා, group භාවනා, හත් දවසේ භාවනා, තුන් දවසේ භාවනා, මාස එකහමාරේ භාවනා වගේ වැඩසටහන් තිබුණ පරිසරයකින් මම එන්නේ. ඔය අස්සේ වෙච්ච සිදුවීම්, කඩා වැටීම්, ඒවගේම නොමග යෑම් ඒවගේම ඒවා සාර්ථක වෙන්න දැරූ යම් යම් උත්සාහයයන්, ඒ හැම එකකම මිනිස්සු වැටිච්ච විදිය, ගොඩ ආපු විදිය. හාමුදුරුවරුන්ට වෙච්ච දේවල් වගේ ගොඩක් දේවල් අපි අහලා තිබෙනවා, ළඟ ළඟ දැකලා තිබෙනවා. ඒවාට උත්තර සපයන්න අපිටත් යම් යම් අවස්ථාවල මැදිහත් වෙන්න වෙලා තිබෙනවා අනිත් ස්වාමීන්වහන්සේලාත් එක්ක.

අපි භාවනා කරනකොට ස්වාභාවිකව ඉන්න ඕනෑ. අපි අමුතු එකක් ඇඳ ගන්න යන්න හොඳ නෑ. එහෙම වෙච්ච ගමන් අනිත් අයට අපි මොකක් හරි අමුත්තකට පේනවා. හිනහ වෙන්නේ නැතුව serious වෙන්න හොඳ නෑ. ඒක නිසා අපි සාමාන්‍ය වෙන්න ඕනෑ.

මම Rishikesh ගියා. අපිට එදා ඉන්න තැනක් තිබුණේ නෑ. යුරෝපයේ මිනිස්සුන්ගෙන් හෝටල් ඔක්කොම පිරිලා. අපිට ආරංචි උනා ආශ්‍රම වල එක පැත්තක ලොකු හෝටල් තිබෙනවා කියලා. ඉතින් අපි ආශ්‍රමයට ගියා. පේන්න කවුරුවත් නෑ. අපි ගේට්ටුවෙන් ඇතුලට ගියා, සාමි කෙනෙක් හිටියා. මම ඒ සාමිගෙන් අපිට room එකක් ගන්න පුලුවන්ද කියලා හින්දියෙන් ටිකක් ඇහුවා,

ඉංග්‍රීසියෙන් ටිකක් ඇහුවා. නමුත් එයා කථා කරන්නේ නෑ. ඊට පස්සේ ආයිමත් දෙපාරක් තුන් පාරක් ඇහුවා. එතකොට නෑ කිව්වෙත් නෑ ඔව් කිව්වෙත් නෑ ඔළුව හෙල්ලුවා. අතින් සංඥාවක් කළා. ඒ කිව්වේ ඒ පැත්තේ office එකක් තිබෙනවා. එතැන කෙනෙකුට ඇවිල්ලා කථාකරන්න කියල. මට ඒක තේරුම් ගන්න ටික වෙලාවක් ගියා. නමුත් ඒ සාමී කථා කළේ නෑ. ඒකට හේතුව එයා යෝගා එකේ serious. ඒ කියන්නේ යෝගා වල තිබෙනවා දිව උඩ පැත්තට නවාගෙන උඩ තල්ලේ හප්පගෙන දැඩිව අල්ලාගෙන ඉන්න විදියක්. ඕක බුදුරජාණන්වහන්සේත් බෝධිසත්ව කාලේ කළා. දිව උඩ පැත්තට නවාගෙන උඩ තල්ලේ හප්පගෙන ඉන්නවා. කථා කරන්නේ නෑ. ඒක තපස් ක්‍රමයක්. මම යන වෙලාවට ඒ මනුස්සයා ඒක හිතාගෙන. එයා කථා කළෙත් නෑ, හිනහ උනෙත් නෑ. එයා දැකපු ගමන්ම තේරෙනවා හරි අමුතුයි කියලා.

ඒවගේ අපි normal ගතියෙන් අයින් වෙන්න හොඳ නෑ. අපි ස්වභාවිකව ඉඳගෙන මෙනෙහි කිරීම කරන්න ඕනෑ. හිනහ වෙනවා කියලා කිව්වහම අමුතුවට හිනහා වෙන්න යන්නත් හොඳ නෑ. එතකොට අනිත් පැත්තට යනවා. ඒක නිසා ස්වභාවික විදියට හිත පවත්වමින් මනසිකාරය කරහම හරි හොඳයි. මෙනෙහි කිරීම සිහිය නුවණ අවධි කිරීම තිබෙන්න ඕනෑ. කථා කරනකොට සිහියෙන් නුවණින් කථා කරන්න ඕනෑ.

හැබැයි මම අත් දැකපු එකක් තිබෙනවා. ඒක ඔය සිල් ගන්න අයටයි ශාන්තව ඉන්න අයටයි භාවනා කරන දෙමව්පියන්ටයි ස්වාමීන්වහන්සේලාටයි කාටත් පොදුයි. අපි දැන් මුකුත් කියන්නේ නැතුව තරහක් ගන්නේ නැතුව සැරට වචනයක් කථා කරන්නේ නැතුව ඉන්නකොට අනිත් අය අපි කියන කිසිම දෙයක් අහන්නේ නෑ. ගණන් ගන්නේ නෑ, කිසි දෙයක් පිළිගන්නේ නෑ. ඔහොම එකක් තිබෙනවා. ඒ වෙලාවට ටිකක් සැරට කියන්න වෙනවා. දෙමව්පියන්ටත් වෙනවා සැරට කියන්න, ස්වාමීන්වහන්සේලාටත් වෙනවා සැරට කියන්න. ගුරුවරුන්ටත් වෙනවා සැරට කියන්න. නැත්නම් එහෙම ගණන් ගන්නේ නෑ. ඒක නිසා ඒ අවස්ථාවේදී ඥානයෙන් යුක්තව මොකක් හරි උප්පරවැට්ටියක් කරන්න ඕනෑ. ඒක සාර්ථක වෙනවා. හිත ඇතුලේ ස්වභාවිකව තියාගෙන මොකක් හරි act එකක් කරන්න ඕනෑ. එතකොට හරි යනවා.

<u>ප්‍රශ්නය</u> - ස්වාමීන්වහන්ස විරිය වර්ධනය කරලා නේද සිත සමාධි කරගන්න පුළුවන්.

<u>පිළිතුර</u> - විරිය තිබෙන්න ඕනෑ සමාධිය වැඩෙන්න නමුත් විරිය ගානකට තිබෙන්න ඕනෑ සමාධිය අල්ලලා හිටින හැටියට. නැත්නම් විරිය වැඩි උනොත් එහෙම සමාධිය හිටින්නේ නෑ. සමාධිය අඩු වෙනවා, විරිය වැඩි වෙනවා. එතකොට විතර්ක හැදෙනවා. එක නිසා මේ ධර්මතා පහ ශ්‍රද්ධාව, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්මතා පහ සම වෙන්න ඕනෑ. මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම එකක්වත් වැඩි උනොත් ධර්මය අවබෝධ වෙන්නේ නෑ.

ඇත්තටම, ධ්‍යාන සමාධියක් ගොනුවෙන්නේ නැත්තෙත් මේ ධර්ම වලින් මොකක් හරි එකක් උඩ යන නිසා. ඒවා අඩු කරනවට වඩා උපක්‍රම ශීලීව සම කරන්න ඕනෑ. සමහර වෙලාවට ශ්‍රද්ධාව වැඩියි සමහර වෙලාවට ප්‍රඥාව වැඩියි සමහර වෙලාවට සමාධිය වැඩියි සමහර වෙලාවට වීරිය වැඩියි. ඔය විදියට එකක් උඩට යනවා. එක නිසා තිබෙනවා ඕක සමකර ගන්න විදියක්. ඒකට සමාධිය වඩන ආකාරය කථා කරන්න ඕනෑ, විරිය වඩන ආකාරය ගැන කථා කරන්න ඕනෑ. අනිත් එක තමයි අර ප්‍රීතිමත් ගතිය පස්සද්ධි ගතිය නැති උනහම serious වගේ පේනවා. ධර්මයක් වැඩී යනකොට හිතේ බොජ්ඣංග ප්‍රීතිය ඇතිවෙනවා. බොජ්ඣංග පස්සද්ධිය ඇතිවෙනවා. බොජ්ඣංග සමාධි ගුණය ඇතිවෙනවා. මේ ධර්ම හිතේ ඇතිවෙන්න ඕනෑ.

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ ආනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ සැරියුත් ස්වාමීන්වහන්සේගෙන් මුගලන් ස්වාමීන්වහන්සේගෙන් මේ ගැන අහලත් තිබෙනවා, උන්වහන්සේලා වඩින විදිය කථා කරන විලාසය

හරි ප්‍රසන්නයිලු. ඇස් හරි ප්‍රසන්නයිලු. ඒ ප්‍රසන්න ගතිය තිබෙන්නේ හිතේ ප්‍රසන්න ගතියක් තිබුණ නිසා. හිතේ තිබෙන ප්‍රසන්න ගතිය තමයි මූණෙන් ඇස් වලින් අතපය වලින් ගමනින් බිමනින් පිහිටන්නේ. හිනහ වෙනකොට අපේ මූණේ තිබෙන muscles අමුතු විදියක හැඩ තලයක් ගන්නවා. හිනහා වෙන එක්කෙනා කට වහගත්තත් ඒ muscles වල හැඩය නිසා අපිට ජේනවා එයා කටවහගෙන හිනහා වෙනවා කියලා. හිතේ තිබෙන්නා වූ අංගය තමයි මූණට වදින්නේ. ඒකනිසා සමාධිය හැදෙනකොට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය හැදෙනකොට ධර්ම අවබෝධය හැදෙනකොට අපේ හිතට ප්‍රසන්න ගතියක් ප්‍රීතිමත් ගතියක් ඇතිවෙනවා. ඒක වැඩෙන්න ඕනෑ. ඔය serious වෙන්නේ ඔන්න ඔය ගතිය නැති නිසයි. වාහනයක් උනත් oil නැතුව යනකොට එක එක සද්ද එනවා.

<u>ප්‍රශ්නය</u> - ස්වාමීන්වහන්ස භාවනා කරගෙන යනකොට විනාඩි 20 කදී වගේ දැන් ඇති කියලා හිතෙන්නේ ඔයින් මොකක් අඩු උනහමද?

<u>පිළිතුර</u> - ඒකට හේතුව තමයි විරියත් අඩුයි සතුටත් අඩුයි. හැබැයි ඕක පස්සේ හරි යනවා. පස්සද්ධි ගතිය ප්‍රීතිමත් ගතිය ඇතිවෙන්න ශ්‍රද්ධාව බලපානවා. ශ්‍රද්ධාව තිබෙනවා නම් continue වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව එන්නේ ප්‍රීතිය එක්ක. ශ්‍රද්ධාවයි ප්‍රීතියයි කියන්නෙ එකම නොවෙයි දෙකක්. නමුත් මේ ශ්‍රද්ධාවත් එක්ක ඇඳිලා එන ප්‍රීතිමත් ගතිය තිබෙන කොට ඒකට balance වෙලා විරිය තිබෙනකොට භාවනාව ඉස්සරහට යනවා.

තවත් එකක් තිබෙනවා, මේ භාවනා කරනකොට තිබෙනවා internal clock එකක් කියලා එකක්. ඒකත් හරි අමුතු එකක්. අපි විනාඩි 25 ගණනේ භාවනා sessions 5 ක් කළා කියලා හිතමු. ඊට පස්සේ තවත් විනාඩි 25 ක sessions 10 ක් කරනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු 11 වෙනි session එක කරනවා කියලා. ඒ 11 වෙනි එක කරනකොට විනාඩි 25 යනකොටම දැන් නවත්වන වෙලාව කියන අදහස ඇතිවෙනවා. එතැනින් එහාට ඒක කරන්න අමාරු වෙනවා. ඒකට හේතුව internal clock එක වැඩ කරනවා.

භාවනා කරනකොට පටන් ගැන්මේදී විනාඩි 20 ක් වගේ කරාට කමක් නෑ. sessions 5 ක් විතර මේ විදියට කරලා ඒක හුරු උනාට පස්සේ තව විනාඩි 5 ක් විතර වැඩි කරන්න ඕනෑ. එතකොට වෙන්නේ විනාඩි 25 ක් භාවනා කරලා අවසාන විනාඩි 5 අමුතුවෙන් gap එකක් තියලා තමයි යන්නේ, නමුත් එවෙලෙට තමන්ට හිතුනත් නවත්වන්න ඕනෑ කියලා නවතින්නේ නෑ. අනිත් සැරෙත් තව විනාඩි 5 ක් ඉන්නවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරලා ඉස්සරහට යනවා. විනාඩි 25 භාවනා කරලා තවත් විනාඩි 5 තව වැඩියෙන් කරනවා. මේ විදියට කීප වතාවක් කරනකොට අර මුල විනාඩි 25 ටම වැඩිපුර විනාඩි 5 connect වෙලා විනාඩි 30 ක් ඉන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒවගේ එකක් තිබෙනවා.

සමහර භාවනා වාර තිබෙනවා මනසිකාරය හොඳට පවත්වන්න පුළුවන්. මේකට දේශගුණයත් බල පානවා. ඉරියව්වත් බලපානවා. ගත්තු ආහාරත් බල පානවා. ගොඩක් කෑම කන්න හොඳ නෑ. ගොඩක් කාපු ගමන් හරි අමාරුවක් වෙනවා. මෙහෙ භාවනා වැඩ සටහන් කරනකොට මම කරුණු තුනක් නියෝජනය කරනවා. ඒ කරුණු තුන තමයි උදේ දානය නියෝජනය කරන්න ඕනෑ. භාවනා උපදේශනයත් නියෝජනය කරන්න ඕනෑ. දවල් දානය නියෝජනය කරන්න ඕනෑ. මිනිස්සුන්ගේ ශ්‍රද්ධාවත් තිබෙනවා. එතකොට උදේට දානයට ලැබෙන ජාති තමයි රොටි පිට්ටු ඉඳිආප්ප බත් කිරිබත්. දැන් පොඩ්ඩක් හිතන්න ඒවායින් කිරිබත් පිට්ටු රොටි වලදලා වාඩි කරාට පස්සේ ඒක අඹරලා කැලි කරන්න සෑහෙන ලේ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම මෙනෙහි කිරීම සඳහා ඔළුවට අවශ්‍ය ලේ ටික එන්නේ නෑ. මේක ප්‍රායෝගිකයි. ඒක නිසා භාවනා කරන අයට ගැලපෙන ආහාර වලින් පළමුවන එක තමයි කැඳ. ඊළඟට oats හොඳයි, හොඳට තැම්බිච්ච කඩල ජාති හොඳයි. Cereal වර්ග හොඳයි. මේ කියන්නේ අනිත් ආහාර වර්ග එපා කියන එක නොවෙයි. අපේ භාවනා පැයවල් අපි පරෙස්සම් කරගන්න ඕනෑ.

මම මේක කියන්න හේතුව, අපි හිතමු හැන්දෑවට වැඩ ඇරිලා ඇවිල්ලා ගොඩක් බරට කෑම කාලා භාවනා කරන්න ගියොත් ඒක කරන්න බෑ. උදේටත් කෑම ගොඩක් අරගෙන භාවනා කරන්න ගියොත් ඒකත් සාර්ථක නෑ. නමුත් උදේට කැඳ වගේ දෙයක් පාවිච්චි කරලා භාවනාවට වාඩි උනොත් ඉතාම ඉහළයි. අනිත් එක තමයි කැඳ එක්කාසු කරලා කේක් වර්ග පාන් එහෙම ගත්තොත් ඒත් අර කැඳ එකේ තිබෙන සැහැල්ලු ගතිය නැති වෙලා යනවා. මේවා ඇත්ත වශයෙන්ම ප්‍රායෝගික දේවල්.

නමුත් මෙහෙම පුළුවන්. ඕනෑම බර ආහාරයක් අරගෙන ඉඳගන්න හොඳ නෑ. ඒවා දිරවනකම්ම පැය දෙකක් විතර සක්මන් කරන්න ඕනෑ. එතකොට balance වෙනවා. මේ ටික කියන්න හේතුව මේවා භාවනාවට, ඉරියව්වට, මනසිකාරයට අදාළ වන කරුණු ටිකක් නිසයි. හොඳයි මේ පින්වතුන්ට මේ අවස්ථාවේ ගිලන්පස ගන්න අපි අවස්ථාව ලබා දෙනවා. සැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සාධු! සාධු! සාධු!

ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව අති පූජ්‍ය හන්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි.