

දැන්ම මහට

අත්වැලක්



පුළු භික්ෂූන් ගමනේ

'භාවනාව' සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායෙහි නිකේය හා විදේශීය හැම තැනකමින් කෙරෙන්නේ විධිමත් පුහුණුවක් ලෙසයි. ඒ කියන්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක වාඩිවෙලා, සක්මන් කරමින් එහෙම විධිමත් පුහුණුවක්. එය අන්‍යවශයයි. නමුත් නැවත සාමාන්‍ය ජීවිතයට ගියවිට එසේ විධිමත්ව ද්‍රව්‍යකට පැය 5ක් හෝ භාවනා කරන්න හම්බවෙන්නේ නැහැ කෙනෙකුට. එවිට ලොකු අමාරුවක වැටෙනවා. භාවනා කරන්නන්ගේ ඕනෑම කරන්නන් බැහැ. එවිට සැලසුම් කරමින් ඉන්නේ නැවත කවදා ඊළඟ වැඩමුළුවට යන්නේ, ඊළඟට මධ්‍යස්ථානයට යන්නේ? ඒ නිසයි 'ක්‍රියා භාවනාව' හඳුන්වා තිබෙන්නේ. ඇත්තටම මුළු මුළුමනම මිය වෙනයෙන් කියන්න පුළුවන්. 'ක්‍රියා භාවනා' එයයි මුදුරුපාණන්වහන්සේගේ පණිවිඩය. ජීවිතයයි භාවනාවයි දෙකක් නෙවෙයි. ජීවිතයම තමයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනාව තමයි ජීවිතය කියන්නේ. භාවනාව සංකල්ප නිසඳවනේ සිතියෙන් සිටීම, වර්තමානයේ ජීවත් වීම, කරන දේ ගැන අවධානයෙන් සිටීම, ඊළඟට කරන්න කියන වැඩ කන්දුවම මඬම උඩ දුගෙන තමන් ආනතියට පත්වෙන්නේ නැතුව චාන්දික වෙහෙසට පත්වෙන්නේ නැතුව කොහොඹද සැහැල්ලුවෙන් තමන්ගේ වැඩ කරන්නේ.....

ප්‍රකාශනය  
 උපුල් ගිහාන්ත මෙහේ  
 ගිල්ලම දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
 බොද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
 ගිල්ලම



ධර්ම දානයකි  
 නොමිලයේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

# දුහම් මගට අත්වැලක්

නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශක  
උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා සමග වර්තමාන  
කාලසටහන පිළිබඳව කළ සාකච්ඡාවක්

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම  
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

දුහම් මගට අත්වැලක්

පළමු මුද්‍රණය : 2013

© උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය : රුචිරා ඒකනයක

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම : නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

මුද්‍රණය : කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්  
17/2, පැඟරිවත්ත පාර  
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ

## ඔබට වචනයක්.....

නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ නේවාසික භාවනා පුහුණුවට පැමිණි ඔබ ඉතාමත් සාදරයෙන් පිළිගනිමු. ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව සඳහා ඔබ ලබාගත් මේ වටිනා කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබාදීම සඳහා භාවනා උපදේශක කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා සමග වර්තමාන කාලසටහන පිළිබඳව කළ සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් මෙය සකස්කර ඇත. කාලසටහනේ අංග පිළිබඳව මෙහි සඳහන් ඉතා වටිනා අදහස් මෙන්ම උපදෙස් අනුව නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව ඔබගේ භාවනා පුහුණුව සාර්ථකව කරගෙන යාමට හැකිවේවා කියා අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

**සංස්කාරක**

## පටුන

අවදිවීම	6
සමූහ භාවනාව	8
තේ පානය / ආහාර ගැනීම	9
ක්‍රියාවේ සතිය පුහුණු කිරීම	16
ක්‍රියා භාවනාව	20
හුදකලා ඵලිමහන් භාවනාව	24
පුස්තකාලය	28
විවේකය	32
සක්මන් භාවනාව	32
නිවැරදි කථා පුහුණුව	34
වන්දනාව සහ සජ්ඣායනය	37
සමූහ සාකච්ඡාව	41
නිදාගැනීම	44

<b>පොදු කාල සටහන</b>	
පෙ.ව. 04.45	අවදිවීම
පෙ.ව. 05.00	සමූහ භාවනාව
පෙ.ව. 06.00	තේ පානය
පෙ.ව. 06.30	ක්‍රියාවේ සතිය පුහුණු කිරීම
පෙ.ව. 07.30	උදේ ආහාරය
පෙ.ව. 08.00	ක්‍රියා භාවනාව
පෙ.ව. 09.30	සමූහ භාවනාව (සිටගෙන/ හිඳගෙන/සක්මනෙහි)
පෙ.ව. 11.00	නුදකලා ඵලිමහන් භාවනාව
ප.ව. 12.00	දිවා ආහාරය
ප.ව. 12.30	විවේකය
ප.ව. 02.00	සක්මන් භාවනාව
ප.ව. 02.30	සමූහ භාවනාව
ප.ව. 03.30	තේ පානය
ප.ව. 04.00	ක්‍රියාවේ සතිය පුහුණු කිරීම
ප.ව. 05.00	නුදකලා ඵලිමහන් භාවනාව හෝ ක්‍රියා භාවනාව
ප.ව. 06.15	රාත්‍රී සැහැල්ලු ආහාරය
ප.ව. 06.45	වන්දනාව සහ සමූහ භාවනාව
ප.ව. 08.00	සමූහ සාකච්ඡාව හෝ කුටි තුළ නිශ්ශබ්දව හිඳීම

### අවදිවීම

කාලසටහනේ පළවෙනි අංගය විදිහට තිබෙන්නේ අවදිවීම. මේ ගැන පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්ද?

‘අවදිවීම’ ඉතාම වැදගත් දෙයක්. ඒ කියන්නේ අවදි වූ කෙනාට තමයි ලොකික හෝ ලෝකෝත්තර හෝ දියුණුවක් ලබන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එම නිසා අවදිවීම කොයි පැත්තෙනුත් වැදගත්. භාවනාවට විතරක් නෙවෙයි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට හෝ අධ්‍යාපනයට හෝ වෘත්තීයට හෝ නැතිනම් සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට පවා අවදිවීම ඉතාම වැදගත්. සාමාන්‍යයෙන් නිල්ලඹ මධ්‍යස්ථානයේදී කෙනෙකුට 4.45ට හෝ 4.30ට විතර අවදිවෙන්න වෙනවා. එම වේලාව ලංකාවේ සාමාන්‍ය කෙනෙකුට ටිකක් කලින් වෙන්න පුළුවන්. 5ට අවදිවෙන කෙනෙකුට නම් පැය භාගයක් කලින්. 6ට අවදිවෙන කෙනෙකුට නම් පැය එක හමාරක් කලින්. එතකොට බටහිර විදේශික කෙනෙක් ගත්තොත් නම් හොඳටම කලින්. ඒ අය සාමාන්‍යයෙන් උදේ 8ට විතරනේ අවදිවෙන්නේ, රැවෙනකල් ඇහැරගෙන ඉඳලා. ඒ නිසා මෙතනදී අවදිවීම උකක් සේ දැනෙන්න පුළුවන්. එය සාමාන්‍ය දෙයක්. අනිත් පැත්තෙන් මේ දේශගුණේ, නිතර වහිනවා සිතලයි. එවිට කුඩැල්ලන් මතක් වෙන්න පුළුවන්. තෙමී තෙමී යන්න වෙන බව මතක් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ සියල්ලත් සමග අප හිතීන් හදාගත් අසුබ දර්ශනයක් සමහර විට ඇහැරෙන විටම හිතට එන්න පුළුවන්. ඒ ගැන සිහිය ඇති කරගැනීම වටිනවා ඇහැරුණාට පස්සේ. කුමක්ද තමන්ගේ හිතට එන හැඟීම අවදිවීම පිළිබඳව?

ඊළඟට අවදිවීමේ තියන වටිනාකම ගැන සිතන්න. අවදිවීම කොපමණ හොඳද, **අවදිවූණු කෙනෙකුට පමණයි තමන්ව වෙනස් කරගන්න පුළුවන්, තමන්ව හදාගන්න පුළුවන්.** ඊළඟට ‘අවදිවීම’ සිහියෙන් අත්දකින්න පුළුවන්. අවදිවූණා කියන්නේ කුමක්ද? මේතුවක්කල් නින්දේදී නොඇසුණු හඬවල් හා නාද ඇහෙන්න පටන්ගන්නවා. කුරුල්ලන් කෑගහනවා, ගෙම්බන් කෑගහනවා, සුළඟ හමන හඬ, ගහ



කොළේ හඬ. සමහර විට අනිත් ඇහැරුණු අය වැසිකිළි යන්න දොරවල් අරින වහන හඬ ඇහෙනවා. ඊළඟට අපේම ශරීරය දැනෙනවා. හිරි වැටීම තියනවා නම් එය දැනෙනවා. සීතල නම් එයත් දැනෙනවා. ලොකු නින්දකින් පස්සේ ලොකු විවේකයක් නම් ශරීරයට ලැබෙන්නේ ඒ බවක් දැනෙනවා. ඒ කායික වශයෙන් අවදිවීම සිහියෙන් අත්දකින්න පුළුවන්. ඊළඟට ඇස් ඇර බැලුවොත් ඔන්න කළුවර පේන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් කනාමැදිරියත් පේනවා. ජනේලයෙන් සමහර විට හඳ බහිනවා පේන්න පුළුවන්. කාරකා පේන්න පුළුවන්. එනැන්දී ඔන්න 'ඇස් දෙකට' අවදිවීම දැනෙනවා. ඊළඟට නාසයටත් සමහර විට උදේට තියෙන පින්තේ සහ මීදුමේ සුවඳ දැනෙන්න පුළුවන්. **මෙසේ අවදිවීම එක් එක් ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වෙන්ව අත්දකින්න පුළුවන් නම් එය බෙහෙවින් වටිනවා.**

මේ හැම දෙයක්ම දැනගන්න නම් සිතින් අවදිවී තිබිය යුතුයි. හිත තාම නිදිමතේ නම් ඉන්නේ ඇහෙන්නේ මොනවද කියා දන්නේ නැහැ ඇහුණට. මේවා සිහියෙන්, සවිඤ්ඤාණකව අත්දැකීම මඟින් සිතක් අවදිකරගන්න පුළුවන්. එසේ සිතේ අවදිමත් බවක් ඇතිකරගෙන නයි ඇදෙත් නැගිටීම කළ යුත්තේ. එහෙම නැතුව අර එකපාරටම භාවනා ශාලාවට යන්න තියනවා 4.45 කියා, යාන්ත්‍රිකව දුටගෙන යෑමේ තේරුමක් නැහැ. එසේ දුට ගොස් භාවනාවක් කරන්නත් බැහැ. අර ඇහැරුණු මොහොතේ සිට පටන්ගත්තොත් පමණයි භාවනාව දිගටම ගෙනයන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

**එමනිසා අවදිවීම කෙරෙහි මෙහිසක් ඇතිකරගන්න පුළුවන් නම් සිහිය ඇතිකරගන්න පුළුවන් නම් එය වටිනවා.** ඉන්පසුව වැසිකිළි යෑමේදී එතන කවුරුත් හෝ ඉන්නවා නම් පෝලිමේ, බලන්න එතන කොපමණ දුරට භාවනාව යොදාගන්න පුළුවන්ද? ඊළඟට මේ ඉවසීම, අනිත් කෙනෙකුට අවස්ථාවක් දෙන්න පුළුවන් නම්. ඊළඟට ශාලාවට පැමිණීම. උදේම භාවනා ශාලාවට ඒම පමණක්ම නොවෙයි කොයි වෙලේ ශාලාවට එනවිට චුණත් හදිස්සියක් නැතුව පැමිණීම වටිනවා. අප හිතනවානේ 5ට භාවනාව පටන් ගන්නවා නම් දුන් වේලාව 4.57 නම් 5 වෙනකොට ශාලාවේ සිටිය යුතුයි කියා දිව්වට වැඩක් නැහැ. දුටුවා කවදාවත් අල්ලගන්න බැරි දෙයකටයි භාවනාව කියන්නේ. දුවන්න

දුටුවන් භාවනාව වඩා වේගයෙන් අපෙන් ඇත් වෙනවා. ඒ නිසා ඒ එන ගමන හරිම වැදගත්. සක්මන් භාවනාවක් විදියට ශාලාවට පැමිණීම සමූහ භාවනාවලට එනකොට. ඇවිත් දොර වසා නම් තියෙන්නේ දොර වසා ඇති බව දැනගෙන හෙමිහිට දොර විවෘත කර ආපසු දොර තිබූ ලෙසම වසා, එක වරටම ශාලාවට ඇතුළු වෙන්නේ නැතුව ශාලාවේ තිබෙන ඒ ශාන්ත තත්වය, නිශ්ශබ්දතාවය ඒ තියන ප්‍රසන්න බව ඒවා ඇහින්, කනින්, ගතීන්, සිතීන් අත්විඳීම. මේ ඇතුළුවෙන්නේ ගොඩනැගිල්ලකට නෙවෙයි, භාවනාවකටයි සම්ප්‍රාප්තවෙන්නේ කියන හැඟීම. කළබලෙන් ආවොත් ශාලාවට එන්නේ ශරීරය විතරයි. හිත තාම නැහැ. හිත තාම නානකාමරේ. නැතිනම් කුටියේ. හිතත් අරගෙන ගියොත් තමයි භාවනා කරන්න පුළුවන්. ශරීරයකට භාවනා කරන්න බැහැ. එතකොට තමන් සම්පූර්ණයෙන්ම ශාලාවට පැමිණිය යුතුයි. අර්ධයක් නෙවෙයි. මේ කාරණා සිතේ තබාගැනීම ඉතාම වැදගත්.

මෙතනදී මට මතක් වෙනවා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ අවදිවීම ගැන. දිනපතාම අවදිවූ සැනින් උන්වහන්සේගේ සිතට එන මුල්ම සිතිවිල්ල නම් ‘අද කාහටද මා පිහිට වෙන්නේ?’ බලන්න කෙතරම් රමණීය අගනා එමෙන්ම ආත්මාර්ථයෙන් තොර අවදිවීමක්ද කියා?

### සමූහ භාවනාව

**සමූහ භාවනාවක ඇති වැදගත්කම කුමක්ද?**

සමූහ භාවනාවල තියන ප්‍රයෝජනය නම් දැන් සමහර විට අප පැයක් පැය එක හමාරක් භාවනා කරනවා කියා හිතුවට තනියම එහෙම කෙරෙන්නේ නැහැ. අප එහෙම හිතුවට ටික වෙලාවකින් ඇති වෙනවා. වෙන වැඩ ලොකු වෙනවා. පොඩි වේදනා, මහා අමාරු වේදනා එනවා. එවිට ඉබේටම භාවනාව අතහැරෙනවා. අර සාමූහික භාවනාවකදී කෙනෙකුට නැගිටින්න හිතුවත් නැගිටින්නේ නැහැ. මොකද අනිත් අය වාඩි වෙලා ඉන්න නිසා. ඒ සාමූහික ශක්තිය උදව් වෙනවා මේ සම්පූර්ණ



**කාලයම ඒ අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.** එය වටිනවා. ඊළඟට පිරිසක් සමග කෙසේද භාවනා කරන්නේ? කෙනෙකු කහිනවා. තව කෙනෙකු සක්මන් කරනවා. තව කෙනෙකු ජනේලය අරිනවා. තව කෙනෙකු ජනේලය වහනවා. තවත් කෙනෙකු වතුර බොනවා. ඒ සියලුම ශබ්ද හා ක්‍රියාකාරිත්වයන් සමග කොහොමද සමූහ භාවනාවකදී භාවනා පුහුණුව කරන්නේ කියන කාරණයන් වටිනවා.

### **තේ පානය / ආහාර ගැනීම**

**ආහාරපානගැනීම අප භාවනාවට සම්බන්ධ කරගන්නේ කොහොමද?**

තේ පානය, උදේ ආහාරය, දවල් ආහාරය සහ හැන්දෑවේ කෝපි පානය එකට ගෙන කථා කළොත් දැන් උදේ පාන්දර නම් බොහෝම සීතලයි. ඒ සීතලට එක පැත්තකින් ලැබෙන ප්‍රතිකර්මයක් වගේ තමයි උණු උණුවේ තේ කෝප්පයක් බොන්න ලැබීම. කායික වශයෙන් ප්‍රබෝධයක් ඇති කරන්න එය හේතු වෙනවා. ඊළඟට බලන්න පුළුවන් අප කොපමණ



දේවල් බලාපොරොත්තු වෙනවද? රස්නෙ කියෙයිද? රස කියෙයිද? තේ එකකට කියෙන අපේ ඇබ්බැහි වීම. හැම වෙලේම උදේ 6ට තේ එකක් ඔන, ඒ ඇබ්බැහි වීම කොපමණ දුරට අපව පොළඹවනවද තේ බොන්න? භාවනා කරන කෙනෙකුට ඒ සියල්ල හොඳ කමටහන්. ඇයි මේ තේ බොන්න? නැතිනම් ඇයි උදේට මේ කෑම ගන්න යන්න, දවල්ට කන්න යන්න ඇයි කියා යන්න කලින් හිතුව නම් හොඳයි. ඒ කියන්නෙ දැන් දිවා ආහාරය ගන්න වෙලාව නිසා කනවද? තේ වෙලාව නිසා තේ බොනවද? එහෙම නැතිනම් සැබෑ අවශ්‍යතාවයක් කියෙනවද කියා සොයා බැලීම. එතකොට තේරෙනවා සීතලයි. වතුර තිබෙයි. එහෙම නැතිනම් බඩගිනියි. එතකොට මේ බඩගින්න, පිපාසය, සීතල මේවා සිහියෙන් අත්දැකීම වටිනවා. මේවාට විසඳුමක් හොයාගෙනයි තේ බොන්නේ. එහෙම නැතුව මානසික ඇබ්බැහි වීමකටවත්, කාලසටහනේ කියෙන නිසාවත් මේ වෙලාව ඒ නිසාවත් නොවේ. ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතාවයකට.

සමහර වෙලාවක් කියෙන්න පුළුවන් තිබෙත් නැහැ. සීතලත් නැහැ. තේ අවශ්‍යත් නැහැ. **අර තමන්ට ඇහුම්කන් දීම, තමන්ගේ ශරීරය දිහා බැලීම වටිනවා.** ඔව් මට බඩගිනියි. දැන් මේ වෙලාව තමයි කෑමට කියා දාන ශාලාවට යාම. ඊළඟට තේ බොන්න ගියත්, කෑම කන්න

ගියත් බොහෝවිට පෝලිමේ ඉන්න වෙනවා. ඉතිං මෙමිත්‍රී භාවනාව ටිකක් පුහුණු කර තිබෙනවා නම් පුළුවන් ඉදිරියේ ඉන්න අය කෙරෙහි මිත්‍රත්වයක් ඇතිකරගන්න. අර එක දරුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙකු ඒ දරුවාට යම් සේ මෙමිත්‍රී කරනවාද ඒ වගේ සියළු සත්වයන්ට මෙමිත්‍රී කරන්න කියා ඒ ධර්මයේ කියන කාරණය කොපමණ දුරට එතෙක්දී පුළුවන්ද ක්‍රියාත්මක කරන්න. ඒ පෝලිමේ ඉන්න අය දිහා එහෙම බලන්න පුළුවන්ද? මේ අය අම්මල තාත්තලා, තමන්ට ඉදිරියෙන් සිටින අය තමන්ගේ දරුවන් නම් එතකොට හදිස්සි කරන්නෙත් නැහැ. ඒගොල්ලෝ ඉන්නව කියා තමන්ගේ හිත නරක් කරගන්නෙත් නැහැ. එතකොට එතන ප්‍රායෝගික වශයෙන් අපි අර උදේ ශාලාවේදී පුහුණු කළ මෙමිත්‍රී භාවනාව ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්.

**එකවතාවක් පමණක් ආහාර බෙදාගැනීම වැදගත් නේද?**

පුළුවන් නම් හොඳයි. බඩගින්නේ ප්‍රමාණය දැනගන්නා නම් ඒ ප්‍රමාණයට බෙදාගන්න පුළුවන්. එම හැකියාව බොහොම වටිනවා. ටික දවසක් යනකොට තමන්ට ඒ මිම්ම තේරෙනවා. තියෙන බඩගින්නෙ ප්‍රමාණයට ආහාර කොපමණ අවශ්‍යද? එවිට එක් වතාවක් බෙදා ගත්තම ඇති. එය ස්වාමීන්වහන්සේලාට ධූතාංගයක් ලෙස ධර්මයේ කියනවා. එක්වතාවයි බෙදාගන්නේ. හැම ස්වාමීන්වහන්සේ කෙනෙකුටම පොදු විනය නීතියක් නොවෙයි. ධූතාංගයක් ලෙස විය යුතු විශේෂ පුහුණුවක්. සමහර විට බඩට මදි වුණත් ටිකක් බෙදාගන්න වෙලාවලුත් තියනවා. ස්වල්පයයි අනුභව කරන්නේ කියා හිතාගෙන යනවා. එක දවසක් දෙකක් නම් කමක් නැහැ. හැබැයි දිගටම එසේ මේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය දැන දැනම නොදී සිටීමත් වැරදියි. ඒ නිසා විය යුතුයි බුදුරජාණන්වහන්සේ ‘හෝජනේ මත්තඤ්ඤුත ඥානය’ අවධාරණය කරන්නේ. භුක්ති විදින්න පුළුවන් ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර ගැනීම. අඩුවෙනුත් නැතුව වැඩියෙනුත් නැතුව. **ආහාරය දකින විට එන සිහිවිලි මොනවද කියා හඳුනාගන්න පුළුවන්.** අතීතය කොපමණ දුරට එතනට එනවද? කලින් ගත් ආහාර පිළිබඳව මතකය, කැමැත්ත, අකමැත්ත. හැම විටම ඒ අතීතයේ හැඩ ගැස්මට යටත්වයි කටයුතු කරන්නේ. වර්තමානයට එන්න පුළුවන් නම් මේ කෑම කවුද තමන් වෙනුවෙන් සකස් කළේ? ඒ ගැන ටිකක් සිත යොමු කොට ඒ කෙරෙහි කෘතචේදී

බවක් ඇතිකරගන්න පුළුවන් නම් වටිනවා, අර අතීතයේ වහලෙක් වීමට වඩා. කෘතවේදීත්වය අපේ බෞද්ධ සමාජයේ බෙහෙවින් අගය කරනවා. විශේෂයෙන් ආහාරයට කෘතවේදී වීම. සකස් කළ අයට, වචපු අයට ඒ හැම දෙනාටම. ඒ කෘතවේදී බව එක පැත්තකින් අර ආහාරයට දෙන්න බැරි පෝෂණයක් කෙනෙකුට දෙනවා. “අයියෝ මේවාද කන්න තියෙන්නේ” කියා කැවොත් බඩ පිරෙන්නේ නැහැ. බඩ පිරුණත් ඇඟට අල්ලන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට සන්නෝෂයෙන්, ආහාර සකස් කළ අය ගැන කෘතවේදීව ගත්තොත් එයට වැඩිය බඩ පිරීමක්, ශක්තියක් සහ පෝෂණයක් කෙනෙකුට ඒ වෙලේම අත්දකින්න පුළුවන්.

අතින් කාරණය නම් අතින් හැම ඉන්ද්‍රියයක් සම්බන්ධයෙන්ම ඕනෑම වෙලාවක භාවනාවක යෙදිය හැකියි. නමුත් දිවත් සමග භාවනාවක් කරන්න පුළුවන් ආහාර ගන්න විට සහ යමක් බොන විට පමණයි. මුළු කාලය ගතහොත් පැයක්වත් නැතුව ඇති, දවසෙම කන - බොන වෙලාවල් ටික එකතු කළොත්. ඒ මිනිත්තු දහය පහළොවේ දී වටිනවා දිව පිළිබඳ භාවනා කරන්න. දිවට රස දැනෙන්නෙ කොයි වෙලාවෙද? කැම දැක්කොත් දැනෙනවාද? බෙදාගන්නවිට රස දැනෙනවාද? එහෙම නැතිනම් අනන්විට දැනෙනවාද? කට ළඟ තියන් හිටියට දැනෙනවාද? නැහැ. ඔය රස දැනෙන්නේ සුළු වෙලාවයි. ඒ සුළු වෙලාව අප අවධානයෙන් හිටියේ නැතිනම් රස දැනෙන්නෙම නැහැ කොහොමත්. හැබැයි අප කියනවා හරි රසයි කියා. ඒ කියන්නේ සංකල්පයක්. අත්දැකීමක් නෙවෙයි. ගිල්ලට පස්සේ දැනෙන්නෙත් නැහැ. ඒ තත්පරේ මඟ හැරුණොත් එහෙම ඉතින් අර සියල්ලම අපතේ යනවා එක පැත්තකින්. ඊළඟට ඒ රසය දැනෙන්නේ ස්වල්ප වෙලාවයි. තාවකාලිකයි. ටිකකින් නැතිවෙලා යනවා. එතරම් සතුටු වෙන්න දෙයකුත් නැහැ. දුක් වෙන්න දෙයකුත් නැහැ. හුඟක් රසයි කියා සතුටු වීමයි රස නැහැ කියා දුක් වීමයි දෙකම පොඩි ළමයි කරන දේවල්.

**ඊළඟට ආහාර ටික ටික ගන්නවිට බඩපිරෙන හැටි අත් දකින්න පුළුවන්.** අර මුලින්ම තේරුණානේ බඩ කොපමණ හිස්ද කියා. දැන් පිඩෙන් පිඩ පිරෙන හැටි දැනෙනවා. බඩ පිරෙන්න පිරෙන්න අර දැණුන රස අඩුවෙව් යනවා. පළවෙනි කට ගන්නවිටදී දැණුන රස නෙවෙයි දෙවෙනි වතාවේදී දැනෙන්නේ. වෙලාවක් එනවා රස නැතිවෙන. ඒ

බවත් දැනගන්න පුළුවන් සිහියෙන් හිටියොත්. දැන් කොපමණ හැපුවත් රස දැනෙන්නේ නැහැ. තවත් බලෙන් කැවොත් අප්පිරියා වෙනවා. එසේ ඒ ආහාර අරගෙන ටිකක් හදිස්සි වෙන්නේ නැතුව එහෙමම හිටියානම් හොඳයි. ආහාර ගත්තට පසු දැන් කොහොමද දැනෙන්නේ ඇඟට? හිතට කොහොමද දැනෙන්නේ? ඒ ගැන ටිකක් අවධානයෙන් සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ ගත් ආහාරය දිරව ගන්නත් ඒ විවේකය අවශ්‍යයි. එහෙම මිනිත්තු පහක් පමණ ඒ ආහාර ගත්ත ඉරියව්වේම, ආසනේම ඉන්න පුළුවන් නම් හොඳයි.

**මේ ආහාරය අප ගන්නේ ශරීරයේ පැවැත්ම සඳහා කියා මෙනෙහි කිරීම ප්‍රයෝජනවත් නේද?**

ඔව්. අපේ බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ තිබෙනවා ආසේවනයෙන් සහ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාවෙන් ආශ්‍රව ඤා කරන්න පුළුවන් බව. එතකොට ආහාරය කෙරෙහි කැදරකමක් එනවිට මෙනෙහි කර බලන්න කියනවා කුමකටද ආහාර ගන්නේ? නැතිවේදනා ඇති කරගන්න නොවන බව. වැඩියෙන් අනුභව කොට හෝ නොගැලපෙන ආහාර ගෙන හෝ නොතිබුණු ප්‍රශ්න ඇතිකරගන්න නෙවෙයි කන්නේ. තිබුණු ප්‍රශ්නයක් විසඳගන්න. ඒ ප්‍රශ්නය විසඳගන්නේ මොකටද? **ඒ ප්‍රශ්නෙත් එක්ක මේ ආධ්‍යාත්මික ගමන යන්න බැරි නිසා.**

මා දුටුවා එක් විදේශික කාන්තාවක් පාන් ඉවරවී ඇති බව දැකීමෙන් කෝපයට පත්ව සිටින බව. ඇය පැවසුවා ඇයට කලින් සිටි අයෙකු පාන් පෙනි වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් බෙදාගෙන ගිය බව. එය ඇසීමෙන් වෙනත් විදේශික කාන්තාවක් බෙදාගෙන තිබූ පාන් පෙනි දෙකින් එකක් ඇයට පිළිගැන්වූවා. පාන් ඉවරවී තිබුණත් විස්කෝතු ඇතිතරම් එහි තිබුණා.

ඔව් එය වැදගත් තිබෙන දේවල් සමසේ බෙදාගැනීම. සමහර විට එක පාන් ගෙඩියයි තිබෙන්නේ. කාටවත්ම නොදී ඉන්නත් පුළුවන්. මොකද එක් පාන් ගෙඩියක් හැම දෙනාටම ප්‍රමාණවත් නැති නිසා. හැබැයි තියන ටික මිත්‍රත්වයෙන් බෙදාගැනීම වටිනවා. ඒ කියන්නේ මුළු

ආහාර සියල්ලම ගත්තම හැමෝටම ඇති. විස්කෝතුයි, පානුයි, බටරුයි, කෙසෙල් ගෙඩියි. වැදගත්ම දේ බෙදාගැනීමයි. **තමන්ට පසුව තවම ආහාර නොගත් තව කවුරු හරි ඉඳියි කියා කෑම ගන්න.** එහෙම හිතල බෙදාගන්නවා නම් හොඳයි.

මා දුටුවා එක් වරක් හැන්දෑවේ තේ බොන්න බිස්කට් තිබුණා. අර මුළු පැකට් එකම තැබූ විට ගොඩක් තියනවා වගේ ජේනවා. සමහර කෙනෙකු දෙකක් ගන්නවා, තුනක් ගන්නවා. දැන් එකයි ඉතුරුවෙලා තිබුණේ. එතකොට එක විදේශික කාන්තාවක් ආවා. එක් විස්කෝතුවයි තිබුණේ. අනිත් අය දෙක තුන අරගෙන. එයා කලේ ඒක දෙකට කඩලා බාගයක් අරගෙන ගියා. තව කවුරුන් හෝ ආවොත් කියා. බලන්න එය කොපමණ ලස්සන ක්‍රියාවක්ද? බෙදාගැනීම සහ අනුන් ගැන සිතීම. බොහොම උතුම් ගුණයක්. තමන්ට පසුව තව කවුරු හරි ඉඳියි. මා සාමාන්‍යයෙන් අන්තිමට තමයි ආහාර ගන්නේ. අන්තිමට යනකොට සමහර දවස්වලට මොනවත් නැහැ එතන. කිසිම දෙයක් නැහැ. උදේටත් නැහැ සමහර විට දවල්ටත් නැහැ. එවිට ඉන්න වෙන්තේ බඩගින්නේ. බඩගින්න දැනෙනවා. එසේම සමහරවිට මමයි අන්තිම තැනැත්තා කියා තියන ටික සුරගෙන බෙදාගෙන එළියට ඇවිත් ආහාර ගන්නා විට දකිනවා තව කෙනෙකු එනවා. එය දුටු විට බඩ පසුව දාලා යනවා. මගේ කුස පිරෙන්නේ නැහැ ආහාර ගත්තත්. ඊට වැඩිය කුස පිරෙනවා අන්තිම කෙනත් බෙදාගෙන මට නැති වුණත්. ලැබුණු ආහාරය ගැන ඇති කරගත් සතුට, ආහාර සකස් කළ අය ගැන උපදවාගත් කෘතචේදීත්වය සහ සෙසු අය සමග බෙදාගැනීමේ මිත්‍රත්වය කියන ආධ්‍යාත්මික පෝෂණයත් ලබන්න පුහුණු වන්න.

සාමාන්‍යයෙන් කෑම උයනකොට වැඩිපුර උයනවා ඉන්න ප්‍රමාණයට වැඩිය. නමුත් විවිධ හේතු නිසා කලාතුරකින් කෑම මදිවෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට හිටපු ගමන් කෑම කන වෙලාවට එන්න පුළුවන් කීපදෙනෙක්. සමහර විට කෙනෙකු දෙපාරක් තුන් පාරක් බෙදාගන්න පුළුවන් අර අන්තිම අය එන්න කලින්. ඉතින් ඔය වගේ හේතු නිසා එහෙම වෙන්න පුළුවන්.



**රාත්‍රියට සැහැල්ලු ආහාරයක් ලබා දෙන්නේ ඇයි?**

සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුළ විශේෂයෙන් හික්කු සම්ප්‍රදායට මුල් තැනක් ලැබුණු ස්ථානවල නම් විකාල භෝජනාවලින් වලකිනවා. මෙහිදී කෙනෙකුට කැමති නම් උපවාස කළ හැකියි. උපවාසය ඉතාම වැදගත්. ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය වගේම උපවාසයත් අත්‍යවශ්‍යයි. නමුත් උපවාස හුරු පුරුදු නැති ආධුනිකයෙකුට ලොකු කුසගින්නක් සමග භාවනා කරන්න අපහසුයි. ආමාශයේ අසනීප හටගන්නක් පුළුවන්. භාවනා දියුණුව රඳාපවතින්නේ ආමාශය හිස්ද නැතිනම් පිරිලද යන කරුණු මත නොවෙයි. මා දන්නවා සමහර භාවනා යෝගීන් මාත් ඇතුළුව කුසට සරිලන පමණට ආහාර නොගෙන ඒ ගැන සතුටු වෙමින් සිටි බව. නමුත් පසුව ආමාශයේ දූවිල්ල, උගුරට ඒම පමණක් නොව වමනය පවා ඇතිවුණා. **ඒ අන්තයට අප යායුතු නැහැ විමුක්තිය ලබා ගැනීමට.**

**දහවලට මෙන් රාත්‍රියේදී බර ආහාර වේලක් ලබාගැනීමෙන් පුහුණුවට බාධාවක් වෙනවාද?**

භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ කාලසටහනට අනුව දින වර්ගාව ගතකරන විට අධිකව ඇඟ මහන්සිවෙන කටයුතු කෙරෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම විශාල වශයෙන් වෙහෙසට පත්වීමකුත් නැහැ. ඒ නිසා බරපතල ආහාර වේලක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම විශාල ආහාර වේලක් රාත්‍රියට ගත්තොත් එහෙම රාත්‍රියේ භාවනා කරන්නත් බැහැ නිදිමත එනවා. ඒ වගේම ධර්ම සාකච්ඡාවේදී අවධානය තියාගෙන ඉන්නත් බැහැ. ඒ එක්කම ඒ ආහාර වේලට අනතුරුවයි රාත්‍රී භාවනාව තියෙන්නේ. එනිසා ඒ සැහැල්ලු ආහාරය ගත්ත ගමන්ම හිඟිල්ලා වාඩි වෙන්න ඕන. ලොකු ආහාර වේලක් ගත්ත ගමන්ම එක් ඉරියව්වක වාඩි වෙලා ඉන්න එකක් හොඳ නැහැ. ඒවගේම රාත්‍රියේ ගන්න බර ආහාර වේලකින් පසු සැහැල්ලු නින්දක් ලබාගන්නටත් අපහසු වෙනවා. ඉතින් මේ සියලුම ප්‍රායෝගික පැති සලකා බලා ඔය රාත්‍රී සැහැල්ලු ආහාර වේලක් කෙනෙකුට ගන්න එක ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

### නිර්මාංශ ආහාර ලබාදීමට හේතුවක් තිබෙනවාද?

අද ලෝකයේ ලොකු ප්‍රවණතාවයක් තියනවා නිර්මාංශ ආහාර ගැන. ආධ්‍යාත්මික විමුක්ති මගයි නිර්මාංශ ආහාරයි අතර අනිවාර්ය සම්බන්ධයක් නැතිවුවත් තමන්ගේ ජීවත්වීමට හෝ රස විඳීමට තවත් ජීවත් වන හෝ ජීවත් වූ කෙනෙකුට හානියක් නොකරනවා කියන කාරුණික හැඟීම සතුටට හේතුවක්. අහිංසක සතුටක්. මෙතනදී මුල්වන්නේ අවිහිංසාව. සියළු සතුන් කෙරෙහි මිත්‍රත්වය. මෙය වාදයක් නොවෙයි. තමන් නිර්මාංශ කෙනෙකු වීම සමාජයට, පවුලට ගැටළුවක් නොවිය යුතුයි. තමන් නිර්මාංශ කියනවාට වඩා එළවළු අනුභව කරන කෙනෙකු කීම වැදගත්. බොහෝ නිර්මාංශ අනුභව කරන අය එසේ නොවන අයත් සමග පවුලේ, ගමේ අයත් සමග ගැටුම් හදාගන්නවා. තමන් උසස්. ඒ අය පහත්. ගන්නා ආහාරයට අනුව මිනිස් වර්ගයා උසස් පහත් කියා බෙදන්නට යොදා ගැනීම බාල වැඩක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ ‘ආමගන්ධ’ සූත්‍රයේ වදාරණවා උන්වහන්සේ සැලකිලිමත් වන්නේ වඩාත්ම මුචින් ඇතුළට ගන්නා දෙයට වඩා එළියට දමන දේ ගැනයි කියා (සම්මා වාචා). මාංශ ආහාරවලින් විවිධ රෝග ඇතිවන බව දහමෙන් සඳහන් වෙනවා. මිනිස් පරිණාමයේ මූලිත්ම තිබුණා කියන්නේ රෝග 3යි. බඩගින්න, පිපාසය හා නිදීමත. ගවමස් කෑමට පටන්ගත් පසු අට අනුවක් රෝග ඇතිවුණා කියනවා.

### ක්‍රියාවේ සහිත පුහුණු කිරීම

### ව්‍යායාමක් භාවනාවක් අතර සම්බන්ධයක් තිබෙනවාද?

සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකු දවසම වාඩිවී භාවනා කරනවා නම් ඇඟට ව්‍යායාමයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. එක දවසකට දෙකකට නම් කමක් නැහැ. නමුත් දිගටම කරගෙන යන කෙනෙකුට නම් විශේෂයෙන් මේ වගේ වහින කාලයක එළියේ ඇවිදින්නත් අමාරුයි. ව්‍යායාමයක් ඇත්තෙම නැහැ. එළියේ වැඩ කරන්නත් බැහැ. එමනිසා ව්‍යායාමයක

අවශ්‍යතාවයක් තියනවා. ඒ එක් පැත්තක්. අනිත් අනිත් ඒ ව්‍යායාම මෙහෙ පුරුදු කරන යෝග, තායි චී, විගෝන් යනු නිකන්ම අතපය හොලවන, උඩපනින ඒවා නෙවෙයි. ඒ හැම ව්‍යායාමයක්ම හෙමිහිට කළයුතුයි. පුළුවන් තරම් හෙමිහිට අභ්‍යාස කළ තරමටයි නිර්දේශිත ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ. යෝග නම් පුරුදු වුණාට පසු වේගයෙන් කළ හැකියි. නමුත් තායි චී, විගෝන් වගේ අභ්‍යාස කොහොමත් කරන්න බැහැ දැඩි අවධානයක් නැතිව. පුරුදු වුණොත් යෝග නම් හිත කොහෙ හරි තියාගෙන ඔළුවෙන් හිටගෙන ඉන්න පුළුවන්. ගැටළුවක් නැහැ. ඔළුවෙන් හිටගන්න පුරුදු වෙනකම් තමයි අවධානය අවශ්‍යය. නමුත් අනිත් අභ්‍යාසවලට ගියාම වර්තමානයේ හිත නැතිනම් වරදිනවා.



එමනිසා එක පැත්තකින් අර තමන් කෙරෙහි අවධානයෙන්, ශරීරය කෙරෙහි අවධානයෙන් වර්තමානයේ හිත තබා ගැනීම ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසයක් විදියට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා ව්‍යායාමයකට එහා ගිය. ඊළඟට අර බොහෝ දෙනෙකුට සමහර විට විශේෂයෙන් ඔය බටහිර අයට තියන කාරණයක් තමයි තමන්ගේම ශරීරය දැනෙන්නේ නැහැ. හැමෝටම නෙවෙයි වැඩි දෙනෙකුට. ශරීරයට හිත යොමු කරන්න අපහසුයි. කළ යුත්තේ කුමක්ද කියා වටහා ගන්න අපහසුයි. හිත යොමු කරාට දැනෙන්නේ නැහැ. ඉතින් අර ශරීරය පිලිබඳ කායානුපස්සනාවට එන්න අර වගේ අභ්‍යාස උදව් වෙනවා. එසේම

බොහෝ දෙනෙකු ශරීරය පාවිච්චි කරන්නේ යන්ත්‍රයක් විදියට වැඩ කරගන්න. නමුත් ශරීරය යනු යන්ත්‍රයක් නොවේ. එයට වඩා ශරීරය කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම අවශ්‍යයි. සලකන්න අවශ්‍යයි. දැනගත යුතුයි. ඒ සඳහාත් ව්‍යායාමවලින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් ශරීරය සමබර කරගන්න. උදාහරණයක් සේ ඔළුවෙන් සිටගැනීමේ අභ්‍යාසය ගත්තොත් නියමිත ප්‍රමාණයට වීර්යය කළේ නැතිනම් ඒ ඉරියව්වට යන්නේ නැහැ. ආපසු වැටෙනවානේ පිටිපස්සට. ඕනවට වැඩිය වීර්යය කළොත් එහා පැත්තටයි වැටෙන්නේ. සමබරව ඉන්නව නම් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ වීර්යය හඳුනාගන්න වෙනවා. මැදුම් පිළිවෙත ශරීරය සම්බන්ධයෙන්, ඒ අභ්‍යාස ටික වැදගත්. සිහිය තියාගන්න, කොහොමද මේ ශරීරයෙන් ඇත් වෙලා ශරීරය දිනා බලන්නේ? තමන්ගේ කරගන්නේ නැතුව. ශරීරයට තමන්ගෙන් විය යුතු යුතුකමක් ඉටුකරනවා පමණයි. ඒ වගේ භාවනාමය සංකල්ප ටිකක් ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න අවස්ථාවක් විදියට තමයි ඒ 'ක්‍රියාවේ සහිත පුහුණු කිරීම' කාලසටහනට ඇතුළු කළේ.

**සමහරවිට 'යෝග' කියා කාලසටහනේ සඳහන් කලාම විදේශික අය යෝග කිරීම සඳහා පමණක් එන්නත් පුළුවන්**

ඔව් එහෙම කාලයකුත් තිබුණා. නමුත් නිල්ලඹ යෝග මධ්‍යස්ථානයක් නොවේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්. 'යෝග' කියුවහම වෙන්නේ යෝගත් එක්ක හදාගත්ත වෙනම ලෝකයක් තියනවා. නූතන වාණිජ හා ඉන්ද්‍රියන් පිනවන ලෝකයේ යෝග කියන්නේ මහ විකාරයක්. එය යෝගවල මූලික සංකල්පය නෙවේ. යෝග සූත්‍රයේ තියෙන පනංජලී ක්‍රමවේදය වැදගත්. විශාල ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ගැනයි එහි කථා කරන්නේ. අහභූරීමක්. නමුත් නූතන ලෝකයේ යෝග කියා කරන්නේ අල්ලා ගැනීමක්. ශරීරයත් අල්ලාගෙන වෙනත් තේරෙන්නේ නැති අදාශ්‍යමාන ඉලක්කත් අල්ලගෙන කරන වෙනම ලෞකික ශෛලියක්. ඒ නිසයි යෝග කියන වචනය ඉවත් කළේ. කරන්නේ ක්‍රියාවේ සහිත පුහුණු කිරීම. ඒ 'සහිත' පමණක්ම නෙමෙයි, අනිත් හැම ආධ්‍යාත්මික ගුණාංගයක්ම, කුසලයක්ම දියුණුකරගැනීම ගැන කථා කරනවා. යෝගවල වරදක් නැහැ. බොහෝ හොඳ තියනවා. නමුත් ඒ තියන හොඳවත් නැහැ අද කරන යෝගවල. ඒක වෙනම ව්‍යාපාරයක් විදියටයි

කෙරෙන්නේ. කය හදාගන්න. ලස්සන වෙන්න කරන රූපලාවණ්‍ය ක්‍රමයක් බවට පත්වෙලා. බොහෝ කල් ජීවත්වෙන්න කරන දෙයක් බවට පත්වෙලා. තව අප දන්නැති ගුප්ත පරමාත්මය වැනි දේවල් සමග එකතුවෙන්න කරන එකක්. **එබඳු මහා පටලැවිල්ලක යෝගත් එක්ක ඉන්නේ. කොහොමත් ජීවිතේම පටලැවිල්ලක්නේ. ඒ පටලැවිල්ල ලිහා ගන්නනේ භාවනා කරන්න ආවේ. තවත් පටලැවිල්ලක පටලැවෙන්න අවශ්‍ය නැහැ.**

අනිත් කරුණ කොපමණ හොඳ වුණත් ඒවාට යන්න පුළුවන් තැනක් තියනවා. ඒ කියන්නේ නිරෝගිවීමේ සීමාවක් තියනවා. ආයුෂ දික්කරගැනීමේ සීමාවක් තියනවා. ලස්සන වීමේ සීමාවක් තියනවා. ඒ එකක්වත් අසීමිත නැහැ. එයින් අපේ මූලිකම ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසයි භාවනාව අවශ්‍ය වෙන්නේ. යෝගවල තියන මූලිකම සංකල්පය නම් තමන්ට අවශ්‍ය ලෙස දේවල් පාලනය කරන්න පුළුවන් බව. නමුත් තමන්ට අවශ්‍ය ලෙස කිසිදෙයක් සදහාම පාලනය කරන්න බැහැ. ශරීරයත් බැහැ. මොනවත් බැහැ. භාවනාව අවශ්‍ය වෙන්නේ මේ ධර්මතාව අවබෝධ කරගන්න. භාවනාව කියන්නේ සොබා දහමේ න්‍යායන් තේරුම් ගැනීම. එසේ වටහා ගන්නා විටදී අතහරින්න පුළුවන්. **යෝග කරන්න කරන්න වෙන්නේ අල්ලාගැනීම. තමන්ට පුළුවන් සොබා දහම පාලනය කරන්න කියන අවිද්‍යාවක් සමග.**

ව්‍යායාම කිරීමට අපහසු හෝ අකමැති අය ඒ කාලය තුළ කුමක් කළ යුතුද?

ඒ අවස්ථාවේදී සක්මන් භාවනාව හෝ පර්යංක (වාචිවී කරන) භාවනාවක් කළ හැකියි.

### ක්‍රියා භාවනාව

සාමාන්‍ය ගිහි ජීවිත ගත කරන අය විදිහට අපට ක්‍රියා භාවනාව ඉතාමත් වැදගත් නේද?

හරිම වැදගත්. ‘භාවනාව’ සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායෙහිත් දේශීය හා විදේශීය හැම තැනකමත් කෙරෙන්නේ විධිමත් පුහුණුවක් ලෙසයි. ඤරජක පැසප්පසදබල ඒ කියන්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක වාච්චෙලා, සක්මන් කරමින් එහෙම විධිමත් පුහුණුවක්. එය අත්‍යවශ්‍යයි. නමුත් නැවත සාමාන්‍ය ජීවිතයට ගියවිට එසේ විධිමත්ව දවසකට පැය 5ක් 6ක් භාවනා කරන්න හම්බවෙන්නේ නැහැ කෙනෙකුට. එවිට ලොකු අමාරුවක වැටෙනවා. භාවනා කරගන්නත් ඕන. කරගන්නත් බැහැ. එවිට සැලසුම් කරමින් ඉන්නේ නැවත කවදද ඊළඟ වැඩිමුළුවට යන්නේ, ඊළඟට මධ්‍යස්ථානයට යන්නේ? ඒ නිසයි ‘ක්‍රියා භාවනාව’ හඳුන්වා තිබෙන්නේ.



ඇත්තටම මුළු බුදුදහමම ඔය වචනයෙන් කියන්න පුළුවන්. ‘ක්‍රියා භාවනා’ එයයි බුදුරජාණන්වහන්සේගේ පණිවිඩය. ජීවිතයයි භාවනාවයි දෙකක් නෙවෙයි. ජීවිතයම තමයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනාව තමයි

ජීවිතය කියන්නේ. භාවනාමය සංකල්ප තියනවානේ සිහියෙන් සිටීම, වර්තමානයේ ජීවත් වීම, කරන දේ ගැන අවධානයෙන් සිටීම. ඊළඟට කරන්න තියන වැඩ කන්දරාවම ඔළුව උඩ දාගෙන තමන් ආතතියට පත්වෙන්නේ නැතුව, මානසික වෙහෙසට පත්වෙන්නේ නැතුව කොහොමද සැහැල්ලුවෙන් තමන්ගේ වැඩ කරගන්නේ.

එසේම ක්‍රියා භාවනාව කියන්නේ තමන්ගේ රෙදි සෝදාගැනීම නෙවෙයි. ඒක ක්‍රියා භාවනාවක් විදියට කියන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට පොදු වැඩක්. නාන කාමරය පිරිසිදු කිරීම, පාර අතුගැම, වැසිකිළිය පිරිසිදු කිරීම, කැම කාමරය පවිත්‍ර කිරීම. සමහර විට තමන් අද මෙහෙන් යනවා වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ක්‍රියා භාවනාව කරනවිට ඒ අතුගාපු පාරේ තමන් නැවත ජීවිතේටම යන්නේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. තමන් දන්නේ නැති දැකලත් නැති පිරිසක් සදහායි මේ අතුගන්නේ. ඔය **Selfless action** මමත්වයෙන් තොර 'සේවය'ට මමත්වයෙන් තොර ක්‍රියාවට මමත්වයෙන් තොර ක්‍රියාකාරිත්වයකට පුහුණුවක් එකපැත්තකින් ලැබෙනවා. තමන් වෙනුවෙන් නොවේ. අප හැම විටම වැඩ කරන්නේ තමන් සහ තමන්ගේ අය වෙනුවෙන් පමණයි. මම සහ මගේ අය කියන රාමුවෙන් එළියට ඇවිත් නොදන්නා එසේම හඳුනන්නේත් නැති පිරිසකට උදව්වක් වෙන විදියට යමක් කොහොමද කරන්නේ? එතකොට මෙෙත්‍රිය, කරුණාව අත්දකිනවා. ඉවසීම. **හිත වර්තමානයේ තියාගෙන ඉන්න උදව්කරගන්නේ කොහොමද?** එසේ නැතුව මේ කරන වැඩය ඉක්මනට ඉවරකර ඊළඟට මොකද්ද කරන්නේ? ඊළඟ වැඩය කුමක්ද? අප ලොකු ආතියකට පත්වෙන්නේ ඒ නිසයි.

ඊළඟ වැදගත් කාරණය නම් කාර්යයන් කිහිපයකින් එකක් තෝරා ගන්න විට පුරුදු වී තිබෙන්නේ කැමති දෙයම තෝරාගන්නයි. අකමැති ටික නොකර ඉන්න. කමක් නැහැ එසේ කටයුතු කරන්නට අපගේ ජීවිතය ඉඩ දෙනවා නම්. කැමති ඒවා ටික විතරක් කර අකමැති ඒවා නොකර ඉන්න. නමුත් ජීවිතය එහෙම නැහැ. අපට කැමති දේවල් කරන්න වෙන්නේ නැහැ සමහර විට. අකමැති ඒවාම කරන්න වෙනවා. ඉතින් අප පුරුදු වී තිබෙන්නේ අර කැමති දේවල් පමණක් කර අකමැති කාර්යයන් මග හරින්න නම් එතනදී ලොකු ගැටීමක් වෙනවා. අකමැති දේවල් කරන්න සිදුවනවිට, ලොකු මානසික ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවන්.

කායික රෝගත් හැදෙන්න පුළුවන් ඒ නිසා. ආසාත්මිකතාවය වගේ ඒවා. psychosomatic කියන මනෝ කායික අපහසුතා. රස්සාව නිසා ලෙඩ වෙනවා කියන්න එක් හේතුවක් නම් අකමැත්තෙන් වැඩ කිරීම. මෙතනදී ඒ කැමැත්ත අකමැත්ත පැත්තකින් තබන්න පුහුණු වෙනවා. කාර්යයෙහි ඇති වැදගත්කම, කළ යුතු දෙයක් බව සිතීම. ඊළඟට මේ අකමැත්ත කොහෙද තියෙන්නේ? එයත් හොයන්න පුළුවන්. ඇයි තමන් මෙයට අකමැති? එසේ එක පැත්තකින් පර්යේෂණයක් විදියට කරන්න පුළුවනි. ඊළඟට ඔය සමහර වැඩ තියනවා අපට තනියම කරන්න බැහැ. හිතමු ලොකු දර කොටයක් උස්සන්න අවශ්‍ය වුණොත් තව කෙනෙකුට අනගහන්න කියන්න වෙනවා. එතනදී කොහොමද අප සහයෝගය, සහජීවනය සහ බෙදාගැනීම පුහුණු වන්නේ? තව කෙනෙකුගේ උදව්වක් ඉල්ලගන්න කොහොමද? තව කෙනෙකුට තනියම කරන්න බැරි වැඩකට තමන් උදව් කරන්නේ කොහොමද? සාමූහිකව ජීවත්වීමට පුහුණුවක්. **අතින් කෙනෙකුට බරක් නොවෙන්න කොහොමද වැඩ කරන්නේ, ජීවත් වෙන්නේ, අතින් කෙනෙකුට උදව්වක් කරන්නේ සහ උදව්වක් ගන්නේ කොහොමද?**

ඊළඟ වැදගත් දේ තමයි ක්‍රියා භාවනාවට වෙලාව පැයක් පමණක් තියෙන්නේ. එතකොට සමහර විට කෙනෙකු පටන් ගන්නවා දවස් දෙක තුනකටවත් ඉවර කරන්න බැරි වැඩක්. වැඩවල හැටි එහෙමයි. සමහර ඒවා ඉවර කරන්න මාසයක් විතර යනවා. එසේ හිතුවොත් ලොකු ප්‍රශ්නෙකට මැදි වෙනවා. පැයෙන් කොහොමද අවසන් කරන්නේ? ඊළඟට සමූහ භාවනාවට සීනුව නාද කළාම කරමින් සිටිය කාර්යයට ඇලීලා නම් ඉන්නේ එතැනදී දුකයි එය නවත්වන්න. එහෙම වෙනවා. කැමැත්තෙන් එහි වටිනාකම තේරුම් ගෙන කිරීම වටිනවා. එසේම වෙලාව පැමිණි පසු අතහරින්නත් පුරුදු වෙන්න. “අයියෝ මා මෙපමණ දුරට කළ වැඩය කොහොමද මේ අන්තිම මොහොතේ දාලා යන්නේ” කියා හිතන්න හොඳ නැහැ. වෙලාව පැමිණි පසු යන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඒ පුරුද්දක් වටිනවා. බොහෝ දෙනෙකුට විශ්‍රාම ගන්න බැරි ප්‍රශ්නෙන් ඒකෙන්. මෙතුවක් කල් වැඩ කරලා ලොකු මානසික ප්‍රශ්නයක් විශ්‍රාම ගැනීම. මැරෙන කොටත් ඔය ප්‍රශ්නෙන් එනවා ඇති අපට. නැවත කාලය ලැබුණොත් අවසන් කරනවා. එපමණයි. පුළුවන් ටික උපරිම කළා. යළිත් අවස්ථාවක් ආවොත් කරනවා. අවස්ථාවක් නොලැබෙන්නත්



පුළුවන්. මෙතනදී ඇලීමයි ගැටීමයි හඳුනාගන්න පුළුවන්. වැඩේට කැමති නැතිනම් කොයි වෙලේද සිනුව ගහන්නේ කියා බලාගෙන ඉන්නත් පුළුවන් වැඩිය නවත්වන්න. සමහර විට ඉතිරි කොටස හෙට කරන්නම් කියා හිතාගෙන නවත්තලා හෙට යනකොට තව කෙනෙකු එය නිමා කර තිබෙන්න පුළුවන් තමන්ට කලින්. එතකොට තමන්ගේ හිතේ එන ප්‍රතික්‍රියා කොහොමද? තමන්ම කළ යුතුද? වැදගත් වන්නේ ක්‍රියාවයි. කරන්නේ කවුද නෙවෙයිනේ. තමන්ව පිටිපස්සට දාලා ක්‍රියාවට තමයි ප්‍රමුඛස්ථානය දිය යුත්තේ.

සමහර විට අප කෙනෙකුගේ යම් අවශ්‍යතාවයකට උදව් කිරීමට ලැහැස්ති වී සිටින විටකදී වෙන කෙනෙකු ඉදිරිපත් වී අපට කලින් ඒ අවශ්‍යතාවය ඉටුකර දුන්විට අප අමනාප වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. එතන තියෙන්නේ මමත්වයද?

ඔව් එතනදී ඇත්තටම අපට ඕන වෙලා තියෙන්නේ මමත්වය පෝෂණය කරගන්න අනුන්ගේ අවශ්‍යතාවය ප්‍රයෝජනයට අරගෙන. එතැනදී ඊරිසියාව එන්නේ. අර උපකාරය කළ තැනැත්තාත් සමග තරහා ගන්නවා. උපකාර ලැබූ තැනැත්තා සමගත් ගැටෙනවා උදව් ගත්තා කියා. එය මානසික රෝගයක්. ඊදජස්ක ්රුඩසජ ්හබාරදපෑ අනුන්ගේ වැඩවලට මැදිහත් නොවී ඉන්න බැරිගාය. උදාහරණයකට, අසනීපයෙන් සිටින කෙනෙකු ඔබෙන් උපකාරයක් ඉල්ලා සිටිනවා, පසුදින වෛද්‍යවරයෙකු මුණගැසීමට යාමට. ඔබ ඉතා කැමැත්තෙන් එම උපකාරය කරදීමට එකඟ වෙනවා. නමුත් පසුව එම උපකාරය අනවශ්‍ය බව ඔබට දැනුම් දෙනවා. නැතිනම් වෙන අයෙකුගෙන් අදාළ කාරණය ඉටු වූ බව දැනගන්නට ලැබෙනවා. එතනදී ඔබට සිතෙන්නේ කුමක්ද? අසතුටට පත්වෙනවාද? සැබැවින්ම සිදුවිය යුත්තේ සතුට වීමයි. ඒ මමත්වයේ එක පැත්තක්. මමත්වයට ඕන තමන් ලොක්කෙකු, වැදගත් පුද්ගලයෙකු සහ අනුන්ට නැතිව බැරි කෙනෙකු වෙන්නනේ. අනිත් අය අතර වැදගත් කෙනෙක් වෙන්න. අනිත් අය අතර වැදගත් කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන් එක ක්‍රමයක් නම් තමා අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයෙකු වීමට දැගීම. නමුත් අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයෙක් වෙන්නේ අනවශ්‍ය වැඩ කරලා. අත්‍යවශ්‍ය වැඩ කර නෙවෙයි.

### හුදකලා ඵලිමහන් භාවනාව

#### මේ භාවනාවේ ඇති විශේෂත්වය කුමක්ද?

මේ භාවනාවත් ඉතාම වැදගත් සමූහ භාවනාව මෙන්ම. ඒ කියන්නේ පිරිසක් එක්ක කොහොමද භාවනා කරන්නේ කියන පුහුණුව වගේම තනියම භාවනා කිරීමත් වැදගත්. භාවනා ශාලාවක අතින් පිරිසත් සමග කොට්ටයක් උඩ ඒ සකස් වුණු විධිමත් පිළිවෙලට භාවනා කරන්න පුහුණු වීම එකක්. ඒ වගේම එහෙම නැතුව ඕනෑම තැනක, තනියම කරන පුහුණුවත් වැදගත්. එවිටයි ඕනෑම තැනක භාවනා කරන්න පුළුවන් කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නේ.



එහෙම නැතිනම් අපට හැම වෙලේම අර තමන් පුහුණු වුණු පරිසරයම අවශ්‍ය වෙනවා. ශාලාවෙන් ඵලියට ගියාම පාලිත පරිසරයක් නෙවෙයිනෙ තියෙන්නේ. එහෙත් කෙනෙකු ඇවිදිනවා. මූණ ඉස්සරහින් තව කෙනෙකු ඇවිදින්න පුළුවන් ගල් පඩියක වාඩිවෙලා හිටියොත්. කෙනෙකු ඇවිත් එතන ඉඳගෙන කථා කරන්න පුළුවන්. කෙනෙකු ගල් කඩන්න පුළුවන් කුළු ගෙඩියෙන්. එතකොට මේ හැම එකකටම විවෘත

වෙලා ඒවා කොහොමද භාවනා අරමුණු කරගන්නේ? ඒ වෙලාවේ තරහක් ඇතිකරගන්නේ නැතුව ඉන්නේ කොහොමද? ඊළඟට අප දැන් පැයක් එළිමහනේ භාවනා කරනවා කියලා හිතුවොත් අධිෂ්ඨානයෙන් විරියයෙන් කොහොමද ඒ පැය භාවනාව කරන්නේ? ශාලාවේ ඇතුළේ නම් අනෙක් අයගෙන් වක්‍රව ලැබෙන බලපෑම නිසා හෝ ඒ නියමිත කාලයම අප ඉන්නවානේ. තනියමත් ඒ විධියට උත්සාහ කිරීම වටිනවා. අර **විවෘත පරිසරයක, තමන්ට පාලනය කරගැනීමට බැරි පරිසරයකදී කොහොමද අසහනයෙන් තොරව සිඟියෙන් ඉන්නේ.** මෙම කාලසටහන කෙනෙකු අවබෝධ කරගෙන ඒ අවබෝධයෙන් කාලසටහන පුරුදු වුණොත් ඕනම තැනක භාවනා කරන්න පුළුවන්. මන්ද? ඇස් ඇරගෙන භාවනා කරන්න මෙතනදී පුහුණුවක් ලැබෙනවා. එම නිසා සාමාන්‍ය ජීවිතයට මෙම ක්‍ෂේත්‍ර පුහුණුව හරිම ප්‍රයෝජනවත්.

**ඔබ සමග කරන මේ සාකච්ඡාවේදී මට වැටහුණා කාලසටහන ගැන අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කිරීම කොපමණ වැදගත්ද කියා. මා බොහෝ වර නේවාසිකව හිඳ භාවනා කර තිබුණත් කාලසටහනේ අංග ගැන නිසි අවබෝධයක් තිබුණේ නැහැ.**

එයට හේතුව මෙතුවක් කිසි කෙනෙකු මේ ගැන නොඇසීමයි. කාලසටහනක වාසි අවාසි දෙකම තියනවා. කාලසටහනක් කීවිට මා අර කලින් පැවසුවා වගේ දිවා ආහාරය සඳහා නියමිත වෙලාව නිසා කැම ගන්න වෙනවා. අපට බඩගිනි එන වෙලාවට කන්න බැහැනේ පිරිසක් සමග සිටින විට. හැබැයි ඇත්තටම නම් කැම ගතයුත්තේ බඩගින්නට. කාලසටහනට නෙවෙයි. ඉතින් එතන එක්තරා විදියක කෘතීම බවක් පෙනෙනවා කාලසටහනක් සමග. නමුත් එහි වාසි රැසක්ම තියනවා. ඒ නිසා කාලසටහනක් අවශ්‍යයි. සමහර භාවනා වැඩසටහන්වලදී මා කාලසටහන ඉවත් කර තිබෙනවා. පුහුණුව දවස් දහයක් නම් එක දවසක් කාලසටහනක් නැහැ. අර දවස් ගණනාවක් කාලසටහනකට පුරුදු වුණු අය කරකවලා අතහැරියා වගේ එදාට. මුලදී භාවනා යෝගීන්ට තේරුම් ගන්න අපහසුයි කුමක්ද වෙන්නේ කියා. අලුත උපන් ළමයි ටිකක් වගේ. කාලසටහන නැතිවුණු ගමන් අර කාලසටහනකටම ජීවත් වෙන්න පුරුදු වී, භාවනා කරන්න පුරුදු වී ආ විදිය නිසා අභ්‍යවකාශයකට ගිහිල්ලා අතහැරියා වගේ. හැබැයි නියම පුහුණුව එයයි. කුමක්ද? මේ

ස්වභාව ධර්මයේ තිබෙන කාලසටහන හඳුනාගන්න ඉඩක් ලැබෙනවා. අප හදාගත් කාලසටහන කොළවල හෝ ලියාගෙන ඉන්නේ. ඒ එක් පැත්තක්. අනිත් පැත්තෙන් තවත් කෙනෙකුගේ මතයට ගරුකිරීමට වගේම නම්‍යශීලී වෙන්නත් ඉඩ ලැබෙනවා. සෙසු පිරිසක් සමග කොහොමද සහජීවනයෙන් ඉන්නේ කියන කරුණු පුහුණු වෙන්නත් කාලසටහනක් උදව් වෙනවා. ඊළඟට සමහර නවක යෝගීන් පැමිණි විට කාලසටහන දැක ඇයි මේ කාලසටහනක් කියා අහනවා. අප ආවේ කාලසටහන් තියෙන ලෝකයකින් අකාලික අත්දැකීමක් ලබාගන්න. මෙතෙක්ටත් කාලසටහනක්. මේ වෙලාවට නැගිටින්න. මේ වෙලාවට භාවනා කරන්න. මේ වෙලාවට කැම කන්න අවශ්‍ය ඇයි?

මට මතකයි බොහෝම ඉස්සර මා පැමිණි මුල්ම දවස්වල ප්‍රංශ කාන්තාවක් පැමිණියා. එතුමිය පැවසුවා ජීවිතේ තියන ලොකුම ප්‍රශ්නය කාලය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය. ලොකු ආතතියක්. දන් මේ දෙය. ඊළඟට අරක. මෙහෙ ආවම එයට වැඩි ආතතියක් මේ කාලසටහන දුටුවිට. මා කීව්වා බොහොම හොඳයි එහෙනං ඔබම හදාගන්න මෙහෙ ඉන්න පුළුවන් වෙන විදියේ සැහැල්ලු කාලසටහනක් මේ කොළය අමතක කර දාලා සම්පූර්ණයෙන්. නමුත් අවශ්‍ය අවශ්‍ය වෙලාවට කැම කන්න නම් බැහැ. ඒ වෙලාවට ඇවිල්ලා බෙදා ගන්න. කැමති වෙලාවක කැම කන්න. ඒ වෙලාවට කැම බෙදාගන්නේ නැතිනම් පස්සේ කැම නැතිවෙයි. අවශ්‍ය ලෙස, ආතතියක් ඇති නොවෙන කාලසටහනක් හදාගෙන මට පෙන්නන්න කියා කීව්වා. ඉතින් පහුවදා ඇහුවා. තාම හදනවා කීව්වා. තුන්වෙනි දවසෙත් ඇහුවා. හදනවා කීව්වා. කුරුටු ගාපු කොල තියනවා කපලා කොටලා දාපු. ඔහොම ගිහිල්ලා පස්වෙනි දවසේ කොළයක් ගෙනාවා. එතුමිය පැවසුවා තමන් කාලසටහනක් හැදූ බව. එය තමා තමන්ට ගැලපෙනම කාලසටහන බව. අද දවසම මෙහෙම හිටියා හරිම හොඳයි. ඇය කීවේ හරිම සන්තෝෂයෙන්. මා බැලුවාම කුමක්ද මේ අළුත් නිර්මාණය කියා මෙහෙ තියෙන කාලසටහනම තමයි හදලා තියෙන්නේ. එතුමියට එය මතක නැහැ. දැන් දවස් පහක් හයක් සංස්කරණය කර කර හැදුවා. මා කීව්වා මේක මෙහෙ තිබෙන කාලසටහනමනේ කියා. ආ ඇත්තද එහෙමනම් එය අංග සම්පූර්ණ එකක්නේ. ඒ බව තේරුම් ගන්න එයාට අවස්ථාවක් ලැබුණ එක හොඳයි. මා කීව්වනම් මෙහේ කාලසටහනේ කිසිම අඩුවක් නැහැ. අමුතුවෙන් වෙනස් කරන්න එපා.

එතුමිය එය භාර නොගන්න ඉඩ තිබුණා. කාලය සංකල්පයක්. අල්ලන න්න දෙයකුත් නැහැ. එමෙන්ම විරුද්ධ වෙන්න හේතුවකුත් නැහැ. බස් රිය යන්නේ, කෝච්චි යන්නේ, ගුවන් යානා යන්නේ 11.15ට කිව්වම ඇයි 11.15ට යන්නේ? 10ට ගියාම මොකද? 12ට ගියාම මොකද කියන ඒවා ප්‍රශ්න නෙමෙයි. එය සංකල්පයක්. පොදු අවශ්‍යතාවයක් එපමණයි. නමුත් 11ට සිහියෙන් ඉන්නවා කියා හිතුවොත් තමයි වරදින්නේ. **11හේ ඉඳලා 12ට සිහියෙන් ඉන්නවා. 11ට කලින් සිහිය ඕන නැහැ. 12ට පස්සෙත් සිහිය ඕන නැහැ. එතන තමයි වරදින්නේ.** මුළු හිතේම භාවනාව තිබිය යුතුයි. පිබිදුණු වෙලේ පටන් නිදාගන්න යනතුරු. භාවනා කරනවා කියා වෙනම වෙලාවක් තිබුණට එයට කලින් සහ ඉන් පසුව භාවනාව නැහැ කීම නොවෙයි එයින් කියන්නේ. බොහෝවිට මා දකින දෙයක් තමයි වන්දනාව පටන්ගෙන ගාථා කියාගෙන ගිහිල්ලා අන්තිම වෙනකොට හදිස්සියෙන් කියනවා. කියලා ඉවර වුණු ගමන් පැදුරු ටික හරි වේගයෙන් අකුලනවා. වාඩි වී සිටි කොට්ට විසි කරනවා. මොකද භාවනා කරන්න තියන නිසා. ඇහුවොත් කියන්නේ භාවනා කරන්න තියනවා. එහෙම නෙමෙයි මේ වන්දනාවත් භාවනාවක්. එතකොට පැදුර ඇකිලීමත් භාවනාවක්. ඒවා කලබලයෙන් කර ඉන්පසුව භාවනාව හරියට කරන්න බැහැ. භාවනාව කියන්නේ තව වැඩක් නෙවෙයි. අප හිතනවා භාවනාව ඊළඟ වැඩේ කියා. වන්දනාවෙන් පස්සේ තියන කාර්යය භාවනාව කියා. එය සාවද්‍ය අදහසක්.

**එය නිවැරදි භාවනාව ගැන අපේ ඇති නොදැනුවත්කමද?**

භාවනාව පූර්ණකාලීන බව අප දන්නේ නැහැ. භාවනාව යනු පූර්ණ කාලීන වැඩක් නෙවෙයි නමුත් පූර්ණ කාලීනයි. සක්මන් භාවනාව ගත්තොත් පටන්ගැන්මක් තියනවා. පටන් ගත්තොත් දවසෙම ඇවිද ඇවිද ඉන්න බැහැ. හැබැයි ඉවර වෙන්නේ ඇවිදීම මිසක් භාවනාව නෙවෙයි. **භාවනාව ඉවර වෙන්නේ කවදාද? දුක ඉවර වුණු දවසට.**

### පුස්තකාලය



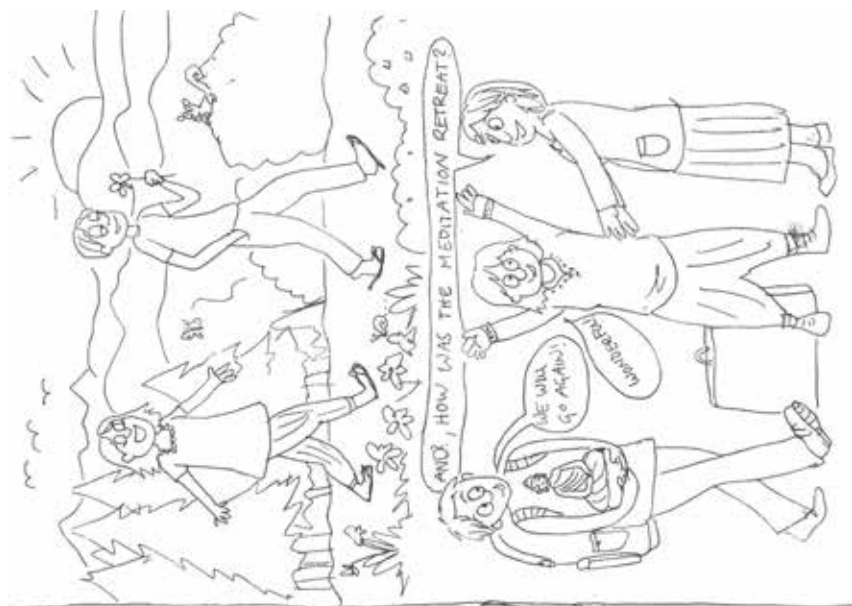
#### පොත් කියවීම භාවනාවට බාධාවක් වෙනවාද?

මෙහෙදී ටිකක් ගැඹුරු භාවනා අභ්‍යාස පාඨමාලා පවත්වන දවස්වලට පුස්තකාලය වහලා දානවා. සමහර භාවනා මධ්‍යස්ථානවල පුස්තකාලයක් නැහැ. තමන්ට පොත් ගෙතියන්නත් තහනම්. කියවන්න දෙන්නෙම නැති අවස්ථාත් තිබෙනවා. එතන ගුරුවරයෙක් ඉන්නවා නම් ඒ ලැබෙන කමටහන්වලට අනුව භාවනා කිරීම වටිනවා. වෙන අනං මනං ඔළුවට දාගෙන විචිකිචිඡාව වැඩිකරගෙන, විතර්ක ඇතිකරගෙන, අර පොතේ මෙහෙමයි, අර ගුරුවරයා කීව්වේ මෙහෙමයි කියා මනස අවුල් කර නොගැනීම. ඒ එක පැත්තක්. ඒ නිසා පුස්තකාලයක් භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට අභ්‍යවශ්‍ය දෙයක් නම් නෙමෙයි. එමෙන්ම භාවිතයයි දැනුමයි ඔය දෙක සමබර විය යුතුයි. සෙත් දහමේ කියනවා න්‍යායෙන් තොර භාවිතය හරියට රුවලක් නැති නැවක් වගේ කියා. කොහෙ යනවද? කොහාටද යන්න අවශ්‍ය? මොනවත් දන්නේ නැහැ. තමන්ට යායුතු තැන කුමක්ද කියා දන්නේ නැතේ. මෙහෙයවන්න බැහැ. ඒවගේම

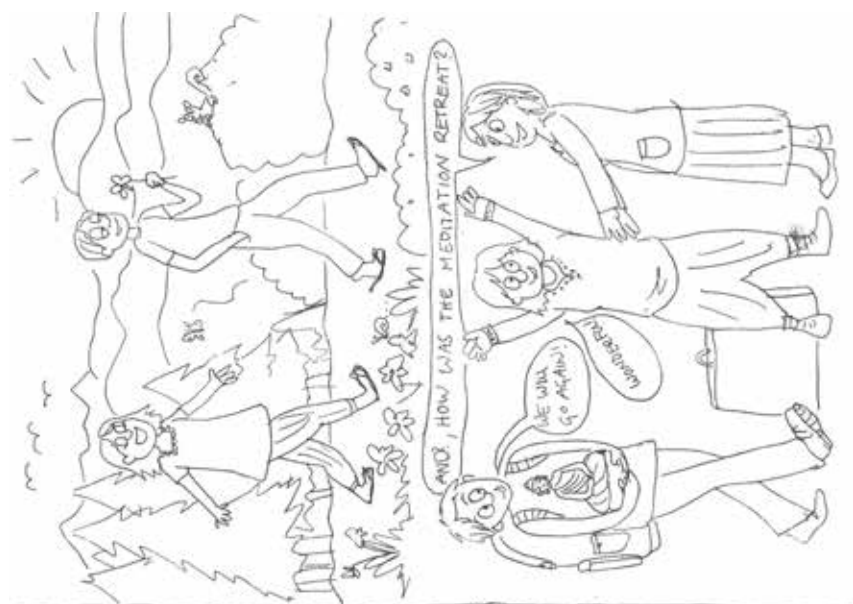
භාවිතයෙන් තොර න්‍යාය හරියට අගුල්දැමූ පෙට්ටගමක නිධානයක් වගේ වැඩක් නැහැ. තියනවා ලොකුවට දෙයක් හැබැයි ප්‍රයෝජනයක් නැහැ.

ඒ නිසා මේ න්‍යායයි භාවිතයයි සමබර විය යුතුයි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ගුණයක් විදියටත් කියනවානේ 'විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ' කියා. 'විජ්ජා' කියන්නේ දැනුම. 'වරණ' කියන්නේ භාවිතය. ප්‍රායෝගිකව ජීවත් වීම. ඒ නිසා එක් පැත්තකින් කිසියම් දැනුමකුත් ඕන. මෙම පුස්තකාලයේ ඉස්සර බොහෝ පොත් තිබුණා. ඒවායින් සමහරක් අයින් කළා. විශේෂයෙන් තිබුණ Travel Guide පොත් සියල්ල අයින් කර දැමීමා. මා මෙහි සිටි යෝගියෙකුට කියා නිර්මාණය කළ කාටුන් එකකුත් ප්‍රදර්ශනයට තිබුණා. මේ කාටුන් එකේ තියෙන්නේ දෙන්නෙක් ගුවන්තොටුපලට ඇවිත් නගිනවා ගුවන් යානයකට. සුබ පතන්න ආ අයට කියනවා භාවනා කරන්න යනවා කියා. ඒ අයත් ආශිර්වාද කරනවා එලදායි භාවනා පුහුණුවක් ලැබේවා (Have a nice retreat) කියා. මෙහෙ ඇවිත් ඔය ඔළුවෙන් හිටගෙන ඉන්නවා. පළවෙනි කාටුන් වික්‍රයේ තියෙන්නේ ඔළුවෙන් හිටගෙන යෝග කිරීම. ඉන්පසු ඉතින් පුස්තකාලට ගිහිල්ලා guide book එකක් බලනවා. තායිලන්තයයි, ඉන්දියාවයි ගැන. එක්කෙනෙක් තායිලන්තය ගැන ඊළඟ එක්කෙනා ඉන්දියාව ගැන බලනවා. ඊළඟට හවසට තේ බොන වෙලාවේ විස්කෝතු කමින් හිනා වෙව්, කෑ ගහනා තේ බොනවා. ඊළඟට අර sun set එකක් තිබුණානේ ඒ කාලේ කාල සටහනේ. ඉර බහිනවා බලන් ඉන්නවා. ඉන්පසු භාවනාවට ඇවිල්ලා නිදි කිරා වැටෙනවා. අවසානයේ බුදු පිළිමෙකුත් අරගෙන ඒ රටේ ගුවන් යානයෙන් බැහැලා යනකොට කොහොමද භාවනාව? 'ආ හරිම අගෙයි. ආපසු යන්න ඕනෑ' කියනවා. බොහෝ විට වෙන්නේ එයයි. විහිළුවක් නෙවේ.

ඇත්තටම බැලුවාම එක්කෙනෙක් ඔය විකාර සියල්ල නොකෙරුවත් රටරටවල් ගැන සංචාරයන් පිළිබඳ පොත්පත් තමා වැඩිපුරම පුස්තකාලයෙන් අරන් තිබෙන්නේ. ඒගොල්ලො හිතනවා භාවනා කළා කියා. එමෙන්ම අනිත් ගුරුවරු කවිද ලෝකෙ ඉන්නා අය හඳුනගන්න. වෙන භාවනා ක්‍රම මොනවද තියන. භාවනා මධ්‍යස්ථාන මොනවද? එවැනි විවෘත වීමකට පුස්තකාලය හොඳයි.







### විවේකය

විවේකයක් ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම කුමක්ද?

අළුයම හතරට විතර අවදිවූ කෙනෙකුට දවල් එක පමණ වන විට පැය 9ට කීට්ටුව ගතවෙලානේ. ඒ වෙනකොට සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ හැටියට කෙනෙකු වෙහෙසට පත්වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ වෙලාවේ කියනවා විවේකයක් ගන්න කියා. විවේක ගන්නවා කීමෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ නිදාගැනීමම. නමුත් ඇත්තටම නිදීමක තියනවා නම් මිනිත්තු 5ක් 10ක් නිදා ගත්තත් කමක් නැහැ. එය ප්‍රයෝජනවත්. ඉන්පසු හවස් වරුවේ නැවුම්ව ඉතුරු පැය තව 7ක් 8ක් විතර භාවනා කටයුතු කරන්න එම විවේකය උපකාර වෙනවා. නිදා නොගත්තත් නිශ්ශබ්දව, තනියම කල්පනාවන් අත්හරිමින් සිටීම වටිනවා අර වෙහෙස මහන්සිය තියනවා නම් නැතිකරගන්න. ඊළඟට **විවේකය කොහොමද සිහියෙන් අත්දකින්නේ? විවේකයක් දෙන්නේ කොහොමද ශරීරයට? හිතට විවේකයක් දෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණා පුහුණු වීමත් වටිනවා.**

### සක්මන් භාවනාව

සක්මන් භාවනාවෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

පර්යංකයක වාඩි වී සිටින විට යමක් ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. සිහියෙන් බලාගෙන ඉන්නවා භාවනාවේදී වෙන්නේ කුමක්ද කියා. එතකොට අප එක පැත්තකින් නිශ්චලයි. නිශ්චලව ඉඳගෙන ක්‍රියාවක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. එය වැදගත් භාවනාවේදී. හැබැයි ජීවිතේ හැම වෙලේම නිශ්චලව ඉඳගෙන සිදුවෙන දේවල් දිහාම බලාගෙන ඉන්න බැහැ. යම් යම් දේවල්, ක්‍රියාකාරකම් කරන්න වෙනවා. නිශ්චලව ඉඳගෙන සිදුවෙන දේ දිහා බලාගෙන සිටීම පමණක්ම නම්



පුහුණු වී තිබෙන්නේ භාවනාව විදියට, නිකම්ම අඛණ්ඩාක තත්වයකට වැටෙනවා. වැඩ කිරීමයි භාවනාවයි එකතදී සමපාත වන්නේ නැහැ. භාවනාව කරන්න ගිය ගමන් වැඩේ නවතිනවා. නමුත් සක්මන් භාවනාවේදී ඔය දෙකම එකතු වෙනවා. ඇවිදීමත් කරනවා. ඒ සමගම භාවනාවකුත් කරනවා. ඇවිදීම දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. කොහොමද දැනෙන්නේ? පා ඔසවන්න සිතීම. වේගයෙන් ඇවිදින්න, වේගය අඩු කරන්න සිතීම, තීරණ ගන්නේ කොහොමද? නිවැරදි තීරණය ගන්නේ කොහොමද? ඒ වගේම මහන්සිද? මේ ඇවිදින වේගය වැඩිද? මදිද? ඒවා නිරීක්ෂණය කරන්නේ කොහොමද? ඇගයීමක් කරන්නේ කොහොමද? ඒ කාරණා මත තීරණයක් ගන්නේ කොහොමද? ඒ තීරණය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කොහොමද? ක්‍රියාකාරිත්වයක් එක්ක අප මනස මෙහෙයවන විදිය ගැන ලොකු පුහුණුවක් ඒ සක්මන් භාවනාවෙන් ගන්න පුළුවන් අර පර්යංක භාවනාවකින් නොලැබෙන.

ඊළඟට පැයක් පැය එකහමාරක් වාඩිවී ඉන්නකොට කිසියම් ආතතියක් කායිකවත් මානසිකවත් දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඇතිවෙන්න පුළුවන්. පැයක් දෙකක් ඉන්න යනකොට කායික වශයෙන් ආතතියක් ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්. ඒකාග්‍රතාවය සඳහා උත්සාහ කරන විට හිතේ එක් කොටසක් සැහැල්ලු වෙන අතරම තවත් කොටසක

ආතතියක් ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්. කායික මානසික තැන්පත් වීම එක්තරා තැනකදී නවතිනවා නැතිනම් හිරවෙනවා ඔය ආතතිය නිසා. ආතතියක් බව නොවැටහෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. මක්නිසාද කයත් මනසත් සැහැල්ලුයිනේ. ජල නලයකට හුළං පිරුණම එතනින් එහාට වතුර ගලන්නේ නැහැනේ. සුළං බුබුලක් ආවම. අන්න ඒ වගේ වෙන්න පුළුවන්. වායු රික්තයක් තියනවා වගේ. ඒ වගේ මේ කිසියම් නොදැනුවත්කමක් සමග කායික මානසික ආතතියක් නිසා තැන්පත්වීම අතරමැදි නවතින්න පුළුවන්. **එවැනි අවස්ථාවක ටිකක් සක්මන් කරනකොට අර කායික සහ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ලිහිල් වීමක් වෙනවා. ගොඩනැගුණු ආතතිය නැතිවෙලා යනවා.** සිහියෙන් ඇවිදීම තුළින් කායික ආතතියයි මානසික ආතතියයි නැතිවුණු පසු වාඩි වුණාම තේරෙනවා අර කලින් වාඩි වෙලා හිටියට වැඩිය ලොකු ගැඹුරු නිශ්චලත්වයක්, සැහැල්ලුවක් සහ නැවුම් බවක්. මේ සුසංයෝගය, පරියංක භාවනාවයි, සක්මනයි හරි වටිනවා.

### නිවැරදි කථා පුහුණුව

**නිවැරදි කථා පුහුණුව ගැන පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්ද?**

බොහෝවිට භාවනාවත් සමග යන්නෙ නිශ්ශබ්දතාවයයි. නිහඬයාව ඉතාම වැදගත් භාවනාවට. ඇත්තටම භාවිත මනසක් බොහොම නිහඬයි. ඒ එක් පැත්තක්. අනිත් පැත්තෙන් නිහඬතාවය උදව් වෙනවා භාවනාවටත්. හැබැයි නිශ්ශබ්දතාවයටම නෙවෙයි භාවනාව කියන්නේ, සිහියෙන් නිහඬව ඉන්නවා නම් තමයි භාවනාවක් වෙන්නේ. සිහිය නැතුව නිහඬව සිටීම භාවනාවක් නෙවෙයි. ඒ නිසා සිහියෙන් නිහඬව ඉන්න පුහුණු වෙනවා. නිශ්ශබ්දතාවය සිහියෙන් අත්දකින්න පුහුණු වෙනවා. නිශ්ශබ්දතාවය කොපමණ දුරට අපට අප දිහා බලන්න අවස්ථාව ලබාදෙනවාද? තමන්ටම ඇහුම්කන් දෙන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවාද? ඒ තමයි ඉතාම වැදගත් දේ. කථා කරන්න ගිය ගමන් තමන්ට තමන්ව අමතක වෙලා යනවා. අවධානය අනිත් කෙනාටයි යන්නේ. නිල්ලඹට පැමිණියේ අනිත් අය ගැන හොයන්න

නෙවෙයිනේ? තමන් ගැන හොයන්නෙන්. ඒ නිසා නිශ්ශබ්දතාවය හරි වටිනවා තමන් ගැන හොයන කෙනෙකුට. අභ්‍යන්තර නිහඬ බව ඇතිකරගන්න බාහිර නිහඬබව හේතුවෙනවා. එමෙන්ම වචනවලින් තොර සන්නිවේදනයකටත් නිශ්ශබ්දතාවය මඟ පෙන්වනවා. වචනත් සමග ගනුදෙනු කළ හැක්කේ ඒ භාෂාව දන්නා තවත් මනුෂ්‍යයෙකු සමග පමණයිනේ. එය සීමිත අත්දැකීමක්. නමුත් භාෂා, සීමා මායිම් නැති සමස්ථයටම සවන්දීමේ කුසලතාවයට දොරටුව සිහියේ යුතු නිහඬතාවයයි. කථා කිරීම මනුෂ්‍යයෙකුට අවශ්‍යයි. මෙහේදී නිහඬව හිටියට ආපහු ගියාම කථා කරන්න වෙනවා. ඇහුම්කන් දෙන්න වෙනවා. එතකොට ඒවා කොහොමද භාවනාවක් හැටියට යොදා ගන්නේ. එසේම භාවනාව කෙසේද සන්නිවේදනයට උපකාරී කරගන්නේ? එබඳු පුහුණුවක් නැතිනම් කථා කරන්න වුණොත් එකපාරටම භාවනාව නැති වෙලා යනවා.

ඊළඟට ධර්මයේ වැදගත්ම අංගයක් විදියට කියනවා නිවන් දකින්න අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් විදියට කථාව. නිවැරදි කථාව ‘සම්මා වාචා’ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ එක අංගයක් නම් කථා නොකර සිටීම නොවෙයි. ‘සම්මා වාචා’ නිවැරදිව කථා කරන්න. එය පුහුණු විය යුතු දෙයක්. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වැඩිමටයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනාව අර්ථ දක්වන්නේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය භාවිතා කිරීම ලෙසයි.

පළවෙනිම දේශනාවේ ධම්ම චක්ක සූත්‍රයේ භාවනාව කියන වචනය යොදාගන්නේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය භාවිතා කිරීම කියන තේරුමෙන්. ඉන් එක් අංගයක් නම් ‘සම්මා වාචා’ ඒ නිසා ඒ සඳහා සුදුසු වෙලාවකුත් දී තිබෙනවා. සමහර විට එය වෙනත් භාවනා මධ්‍යස්ථානවල නැතුවත් ඇති. ඔය නිවැරදි කථා පුහුණුව ‘සම්මා වාචා’ පුහුණුවට. එතනදී බලාපොරොත්තු වන්නේ, කොහොමද තමන්ගේ අත්දැකීමක් කථා කරන්නේ? අනිත් කෙනෙකුගේ අත්දැකීමකට විවෘත වෙන්නේ? හඬ කොහොමද පාලනය කරගන්නේ? අවම ශක්තියක් පමණක් වැය කරමින් කථාවට යොමු කරන්නේ? කෙනෙකු වඩාත්ම වෙහෙසට පත්වෙන්නේ කථාවෙන්. මායි ඔබයි මෙතැන කථා කරනවිට ඔබට ඇහෙන්න මා කථාකළානම් ඇතිනේ. ඒ ගැන හැම විටම මා

සංවේදී විය යුතුයි. ඊළඟට ඔබ කථා කරන්න පටන්ගත්විට මා එයට ඇහුම්කන් දෙන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඔබේ කථාව ඉවර වෙන්න කලින් මැදදිට පනිනවා කියන්නේ, කුමක් හෝ කියනවා කියන්නේ එතැනදී මගේ චේතනාව කුමක්ද? ඔබ කියන එක මට වැඩක් නැහැ. එය නවත්වා මා කියන දෙය අහන්න කීම නොවේද? **බොහෝ දුරට ඇහුම්කන් දීමක් නැහැ. අප ඉන්නේ අපේ ලෝක ඇතුළේ.** තව කෙනෙකු යමක් පවසන විට එය ඔප්ව ඇතුළෙන් විග්‍රහ කරගන්නවා. හරිද? වැරදිද? අර පොතේ කොහොමද කිව්වේ? අරයා කොහොමද කිව්වේ? ඒ විනිශ්චය තුළයි අප ඉන්නේ. අහන්නේ නැහැ කවදාවත් විවෘතව. විමසන දෙයට නොවෙයි උත්තර දෙන්නේ. කොහොමද ඇහුම්කන් දෙන්නේ? කොහොමද අහන ප්‍රශ්නයකට නිවැරදි උත්තරයක් දෙන්නේ?

ඔබ කියන දෙයට මට එකඟ වෙන්න බැරි වෙන්න පුළුවන්. එතැනදී එකඟවෙන්න බැරිබව කොහොමද විවාදයකින් තොරව කියන්නේ? මත දෙකක් තිබීම නෙවෙයි ගැටුමක් කියන්නේ. පටු බවයි ගැටුමකට හේතු වෙන්නේ. මත නෙවෙයි. මගේ මතය මෙය වුණාට තව මත තියෙන්න පුළුවන්. එකම මතය මෙය නෙවෙයි. ඒ අවබෝධය තියනවා නම් තව මතයකට ඉඩ තියනවා. තවත් මත 100කටත් ඉඩ තියනවා. හැබැයි ඒ සියළුම මත මා බාරගන්නවා කීම නෙවෙයි. ඒවාටත් අවධානය යොමු කරන්න. ඒවා ගැන හිතන්න ඇයි එහෙම මතයක් කෙනෙකු ළඟ තියෙන්නේ? විමසා බලන්න, ඔබ තුළ තිබෙනවා කිසියම් අවකාශයක්. ධාරිතාවයක්. ඒවා වැඩි දියුණු කළ යුතු ගුණාංග. භාවනාව කියන්නේ එයයි. නිවැරදි කථාවේදී ඒ අවස්ථාව ලැබෙනවා. ලබාගන්න ඕන. නැතුව විහිළු කර කර, අල්ලාප සල්ලාපයේ යෙදීම නෙවෙයි.

කථාකරන විට හෝ දුරකථන සංවාදයකදී බොහෝ විට අප ඇහුම්කන් දීමට වඩා කරන්නේ අපේ අදහස් ටික කොහොම හරි කියාගන්න උත්සාහ කිරීමයි. සමහර විට අනිත් කෙනාගේ කථාව ඉවර කරන්න ඉඩ ලැබෙන්නෙන් නැහැ. පෝය දින පැවැත්වෙන ධර්ම සාකච්ඡාවලදීත් සමහර විට දකින්නට ලැබෙන දෙයක් තමයි පිළිතුර ඉවර වෙන්නටත් කලින් වෙනත් ප්‍රශ්නයක් ඇසීම.

එතන තිබෙන්නේ හදිස්සියයි. ඔබ සවන්දෙන විට කල්පනා කිරීම නවත්තන්න පුරුදු වෙන්න. **ඇහුම්කන් දෙනවා නම් අහනවා. හිතනවා නම් හිතනවා. දෙක එකට කරන්නේ නැතුව ඉන්න පුහුණු වෙන්න. මෙය කලාවක්, පුහුණු කරගත යුතු දෙයක්.** පසුව හිතන්න පුළුවන්. ලොකු වෙලාවක් යන්නේ නැහැ. අනිත් කරුණ කථාවක් පටන් ගත්තාම ඒ මාතෘකාවේ ඉන්න පුහුණුවෙන්නක් අවශ්‍යයි. හිතමු කාලසටහන ගැනයි කථාව පටන්ගත්තේ කියා. කාලසටහන ගැන කථා කර ඉවරවෙනතුරු එම මාතෘකාව ගැනම කථා කරන්න ඕන. එසේ ඉවර නොකර අප වෙත මාතෘකාවකට පනිනවා. කථාව පටන් ගත් මාතෘකාව මතක නැහැ. තව එහෙකට පනිනවා. බොහෝ විට මුලින් මාතෘකා 100ක් විතර කියනවා මිනිත්තු පහකට කරන කථාබහකට. ඒකාග්‍රතාවයක් නැති මනසේ ස්වභාවය එයයි. ඒකාග්‍රමය මනසකින් නම් කෙනෙකු කථා කරන්නේ අර කථාව පටන්ගත් මාතෘකාවෙන් තමයි ඉවර කරන්නේ. ඒ වගේම එක මාතෘකාවක් තුළ කථා කරන්න පුහුණු වීම තුළින් මනස ඒකාග්‍ර කරන්න උදව් වෙනවා. දෙපැත්තටම යනවා. ඒකාග්‍ර මනස උදව් වෙනවා එක මාතෘකාවක කථාවක් තියාගෙන ඉන්න. ඒ වගේම එක මාතෘකාවක් ඇතුළේ කථා කරන්න පුහුණු වීම තුළ අර ඒකාග්‍ර මනසක් ඇති වෙන්නත් හේතු වෙනවා.

### වන්දනාව සහ සජ්ඣායනය

තෙරුවන් වැදීමෙහි අරමුණ කුමක්ද?

වන්දනාව සහ සජ්ඣායනය. වන්දනාව කියන අර්ථය ගත්තොත් එතන තියෙන්නේ අපට මේ වගේ සැනසිල්ලක් ලබාගන්න පාර කියා දුන් ඒ මාර්ගෝපදේශකයාණන් වහන්සේට කෘතචේදිත්වයෙන් කරන ගරු සැලකීමක්, පූජාවක්. එය වන්දනාවේ එක අර්ථයක්. බුදුරජාණන්වහන්සේට, උන්වහන්සේ පෙන්වූ මාර්ග සිතියමට සහ මාර්ග සිතියම අනුගමනය කළ යම්තාක් ආර්යන්වහන්සේලා මේ සසරින් එතෙර වුණාද ඒ හැම දෙනා කෙරෙහිම අපේ හිතේ ඇතිවෙන



ගෞරවය, වචනයෙන්, ක්‍රියාවෙන් ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ තුණුරුවන් නිසයි අපට මේ අවස්ථාව ලැබී තිබෙන්නේ. සිතියම අර්ථවත් වෙන්න නම් යන අය සිටිය යුතුයි. ගියපු අය ඉන්න ඕන. සිතියමක් නැතුව ගියපු කෙනෙකුත් නැහැ. යන්න බැහැනේ කාටවත් එතකොට. **ධර්මය නැතුව සංඝරත්නය නැහැ. සංඝරත්නය නැතිවුණ ගමන් ධර්මයක් නැහැ.** ඉන්පසු සිතියම යනු නිකන් කටු සටහනක් පමණයි. මාර්ගය පැහැදිලිව හොයා ගන්න බැරි වෙනවා. සංඝරත්නය කියන්නේ සජීවී ආදර්ශය. ආර්ය මාර්ග සිතියම සහ ආර්ය සංඝරත්නය පවතින්නේ මූලින්ම තනියම කැලෑ කොටාගෙන පාර හොයාගෙන ගිය ආදි කතෘත්වහන්සේ කෙනෙකු සිටි නිසා. බුදුරජාණන්වහන්සේ. ඒ කෙරෙහි අපේ කෘතවේදීත්වය සම්ප්‍රදායානුකූලව ප්‍රකාශ කරන ක්‍රමයක් තමයි වන්දනාව, අපේ සම්ප්‍රදාය අනුව පෙරදිග ලංකාවේ. බුද්ධප්‍රතිමාවහන්සේ යනු බුදුරජාණන්වහන්සේ නෙවෙයි. නමුත් ඒ බුද්ධප්‍රතිමා වහන්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේව සංකේතවත් කරන්න යොදාගන්නවා.

ලෝකයේ ඕනම සංස්කෘතියක මල්වලට ලොකු වටිනාකමක් දී තිබෙනවා. පෙරදිග පමණක් නෙවෙයි. පෙරදිග වුණත්, බටහිර වුණත්, අප්‍රිකාවේ වුණත් මලට අනිත් දේවලවලට වඩා ඉහළ වටිනාකමක් තිබෙනවා. මලක් පූජා කර ඒ සම්ප්‍රදායානුකූලව අපේ ගෞරවය, හක්කිය



ප්‍රකාශ කිරීමක් තමයි වන්දනාවක් තුළ තිබෙන්නේ. එයින් අපේ හිතේ ප්‍රසාදයකුත් ඇති වෙනවා. ගමන යන්නත් උදව් වෙනවා. ඒ එක් පැත්තක්.

අනිත් කරුණ සජ්ඣායනය ගත්තොත් සජ්ඣායනා කරනවානේ වන්දනා ගාථා, තුනුරුවන්ගේ ගුණ. ඊළඟට මෙත්ත සූත්‍රය පාලියෙන් හා ඉංග්‍රීසියෙන් සජ්ඣායනා කරනවානේ. ‘සජ්ඣායනි’ කියන්නේ ‘ධ්‍යාන’. ‘සජ්’ කියන්නේ සාමූහිකව කරන භාවනාවක් කීම. සාමූහික ඒකාග්‍රතාවයක් එතන තියෙන්නේ. අනිත් සාමූහික භාවනා තුළ එක එක්කෙනා ඉන්නේ පෞද්ගලික ඒකාග්‍රතාවයන් තුළ. මෙතන පොදු ඒකාග්‍රතාවයකට එනවා හැමෝම. සජ්ඣායනය කියන්නේ එයයි. ඒ හඬ, ඒ රිද්මය, ඒ හක්තිය, ඒ ශ්‍රද්ධාව, ඒ ප්‍රසාදය පොදු අත්දැකීමක් බවට පත්වෙනවා. පෞද්ගලිකත්වය අතුරුදහන්වී යනවා සජ්ඣායනාව තුළ. ඒ වන්දනාව තුළ කිසියම් දුරකට ඒකාත්මික වීමක් අත්දකින්න පුළුවන්. නමුත් එතනදී විවෘත වීම තිබිය යුතුයි. එය ඔලවෙන් වෙන්වේ නැහැ. ඒ කියන්නේ වන්දනාව සහ සජ්ඣායනය ඔලවෙන් කළ යුතු දෙයකට වඩා හදවතින් කරන දෙයක්. හදවතට පිවිස හදවතේ ජීවත්වෙමින් වන්දනාව සහ සජ්ඣායනය කළොත් එතනදී තේරෙනවා අර පෞද්ගලිකත්වය අතුරුදහන් වී පොදු ශ්‍රද්ධාවකට, පොදු ප්‍රසාදයකට, පොදු රිද්මයකට එකතු වීමක් වන බව. නමුත් මේ ගාථා තේරෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට ලංකාවේ වුණත් ඔය කියන පාලි තේරෙන්නේ නැහැ. විදේශික කෙනෙකු පාලි ඉගෙනගෙන නැති නම් කොහොමත් තේරෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒ අර්ථය නොතේරුණත් එය උදව් වෙනවා එක පැත්තකින් වර්තමානයේ ඉන්න. හඬත් සමග වුණත් වර්තමානයේ ඉන්න පුළුවන්වේ.

ඊළඟට අනිත් කෙනෙකුගේ ප්‍රසාදයට ගරුකරන්න පුරුදු වෙනවා. තමන්ට ප්‍රසාදයක් නැති වුණත් වන්දනා ගාථා අනිත් අය ප්‍රසාදයෙන් කියන්නේ. අනිත් කෙනෙකුගේ ප්‍රසාදයට ගරුකරන්න පුරුදු වෙනවා. එය වටිනා ගුණයක්. ඊළඟට අනිත් අයගේ හඬත් එක්ක එකට යන්නේ කොහොමද? තමන්ට අහිබවා යන්න අවශ්‍යද? අනිත් අයට ඉස්සරහින් යන්න බලනවාද? කොහොමද එකතු වෙන්නේ? ඉක්මනින්ම වන්දනාව ඉවර කරන්නද බලන්නේ? මරණාසන්න කෙනෙකුට පිරිත් කියනවා වගේ. මැරෙන්න කලින් මේ සූත්‍ර ටික ඉවර කරන්න එපැයි කියා හරි

හදිස්සියි. එහෙම නෙවෙයි. මේ වන්දනාව සහ සප්ඤ්ඤානාවේදී පාඨ දෙකක් අතර සාමාන්‍ය තියනවාට වැඩිය නිහඬතාවයක් තබමින් වන්දනා කරන්නේ. ‘පුජේම් බුද්ධං කුසුමේනනේන පුඤ්ඤේන’ දැන් එහෙම කියන්නේ නැහැ. ‘පුජේම් බුද්ධං කුසුමේනනේන ..... පුඤ්ඤේන මේතේන’ ඒ නිහඬතාවය තුළ නිශ්ශබ්දතාවය කියන්නේ කුමක්ද යන්න අත්දකිනවා. සප්ඤ්ඤානාය තුළ හඬ සහ නිහඬතාවය ඒ දෙකම වටිනවා. දෙකම ප්‍රයෝජනවත්. හිත සැහැල්ලු කරගන්න, හිත සන්සුන් කරගන්න. හදිස්සියෙන් ඉවර කර දැමීමෙන් වැඩක් වෙන්නේ නැහැ.

වන්දනාවට සමහර අය විරුද්ධයි. ලංකාවේ සමහර අයත් විරුද්ධයි. බිම වාඩිවී වන්දනා කරනවිට සමහර ලාංකික අය උඩ වාඩි වෙලා පාද හොලවමින් ඉන්න අවස්ථාත් තියනවා. හිතනවා මේ භාවනාව තමයි උතුම්ම දෙය. වන්දනාව බාලාංශයේ වැඩක් කියා. නමුත් බාල ක්‍රියාව තමයි උඩ වාඩිවී පා හොලවමින් සිටීම. ඒ මානය. විදේශික අයට තියන ගැටළුවක් තමයි නොතේරීම. හුස්ම දිහා බලනවා භාවනාවේදී. එය තේරුම් කර දෙන්න පුළුවන්. නමුත් මොකද්ද මේ තේරෙන්නේ නැති භාෂාවකින් කියවන්නේ? ඒ අයට ඒ ගැටළුව තියනවා. මා ඒ ඇත්තන්ට දෙන උපදේශය අඩුම ගානේ අහගෙන ඉන්න ටිකක් වාඩිවී. කෙනෙකුට වන්දනාව යොදා ගන්න පුළුවන්නේ හිත දිවීම වලක්වාගෙන මෙනත මේ මොහොතේ ඉන්න. එහෙම ඉන්න. භාවනාව ගැන උපදෙස් දෙනවිට මා කියනවා මේ දැනුම මා හොයාගත්ත දෙයක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ ආත්ම බොහෝ ගණනක් මහන්සිවෙලා හොයාගත් දෙයක් තමයි අපට මේ කරුණාවෙන් පහදා දී තිබෙන්නේ පුස්තකාලයේ බුදුරජාණන්වහන්සේ ගැන ලියූ පොත් තිබෙනවා. උන්වහන්සේගේ දේශනා තිබෙනවා. ලෝකයේ මහා පිළිගත් අය බුදුරජාණන්වහන්සේ ගැන කළ ප්‍රකාශ තියෙන පොත් තිබෙනවා. ඒ ගැන සොයමින් සති දෙකක් තුනක් භාවනා කරමින් සිටින විට ඒ අයට පැහැදිලි වෙනවා මෙහි වටිනාකම. ගාථා කටපාඩම් කරගන්නවා. වන්දනා පොත ගෙතියන්න අහනවා. පටිගත කරගන්නවා. අනතුරුව ඒ බටහිර අය තමයි වන්දනාව සහ සප්ඤ්ඤානාය හොඳින්ම කට පාඩමින් ශාන්ත රිද්මයකට කියන්නේ.

### සමූහ සාකච්ඡාව



ධර්ම සාකච්ඡාවක ඇති වැදගත්කම පහදා දෙන්න

ඔව්. සාකච්ඡාව හරි වටිනාවා. සාකච්ඡා වර්ග දෙකක් තියනවා. භාවනා කරන්න එන කෙනෙකුට මතුවෙන පෞද්ගලික ගැටළු, පෞද්ගලිකව කථා බහ කර විසඳාගැනීම. ඒ සමගම අර සමූහ සාකච්ඡා තුළ එක් අයෙකුගේ අත්දැකීමක් නැතිනම් ගැටළුවක් දිහා පොදුවේ කාටත් සාමූහිකව තමන්ගේ අත්දැකීමෙන් කථා කරන්න පුළුවන්. හැබැයි එතනදී **මුල්තැන දෙන්නේ අත්දැකීමට මිසක් දැනුමට නෙවෙයි.** අර පොතේ කොහොමද කියලා තියෙන්නේ? අර ගුරුවරයා කොහොමද කිව්වේ කියන එකට දෙවෙනි තැන ලැබෙන්නේ. ඒ කරුණුත් කථා කරන්න පුළුවන් සාකච්ඡාව තුළ. නමුත් එයට වඩා අපේ අත්දැකීම කුමක්ද මේ ගැන? මේ වගේ ගැටළුවකට තමන්ට මුහුණ දෙන්න සිදුවී තිබෙනවාද? එතනදී තමන් ඒ ගැටළුව කොහොමද විසඳගන්නේ? අත්දැකීම් ආශ්‍රිතව කොහොමද ගැටළුවක් දිහා බලන්නේ? කෙනෙකුට

උපදේශයක් දෙන්නේ? තව කෙනෙකුගෙන් උපදේශයක් ගන්න කොහොමද? ඊළඟට කොහොමද බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනා මේ ගැටළුවලට උදව්කරගන්නේ ඒවා විසඳගන්න? සාකච්ඡාවකදී මෙබඳු විකසිත වීමක් සිදුවිය හැකියි.

බොහෝවිට ප්‍රශ්න නොඇසීමෙන් ඇතිවූ නිහඬතාවය නැතිකරන්න කෙනෙක් කුමක් හෝ ප්‍රශ්නයක් මතුකරනවා. සමහරවිට නොයෙක් දෙනා පොත්පත්වල ලියා ඇති කාරණා ගැන ප්‍රශ්න කරන බව මා දැක තිබෙනවා. බොහෝ ඒවා න්‍යායාත්මකයි.

මෙතන ඔය න්‍යායාත්මක වාද විවාද නැති වුණත් චතුරාර්ය සත්‍යය මොකද්ද, එහෙම නැතිනම් ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කුමක්ද? පටිච්ච සමුප්පාදය මොකද්ද, වැනි ප්‍රශ්නවලට නම් උත්තර දෙන්නේ නැහැ. මා හිතනවා මා මෙතන ඉන්නේ ඒවාට උත්තර දෙන්න නෙමෙයි කියා. ඒ අයටත් මෙහෙ එන්න අවශ්‍ය නැහැනේ කන්දක් නැගගෙන ඒ න්‍යායාත්මක දැනුම සොයාගන්න. ධර්ම සාකච්ඡාව කියා පුරුදු වී තියෙන්නේ එබඳු පොතපතේ දේ කථා කරන්න. සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයේදී විභාගට අර කලින් ඉගැන්වූ දේවල්වලින් ප්‍රශ්නයක් අහනවා. උත්තරයක් දෙනවා. එංගලන්තයේ අගනුවර ලන්ඩන් කියා ප්‍රංශයේ අගනුවර පැරිස් කියා එසේ අවුරුද්ද පුරාම උගන්වා ඊළඟට වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණයේදී අහනවා පැරිස් යනු කොයි රටේ අගනුවරද කියා. ඒ වගේ තමයි ධර්ම සාකච්ඡා බොහෝ විට කෙරෙන්නේ. එහි කිසිම තේරුමක් නැහැ. දැනුම අලුත් කරගන්න නම් එම ක්‍රීඩාව හොඳයි.

නිවැරදි ප්‍රශ්නය ඇසීමත් ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණයක්. ප්‍රශ්න කුමක්ද කියා හඳුගාගන්න එපැයි අහන්නවත්. එය ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාවන්තයෙකුට පමණයි ප්‍රශ්නයක් අහන්න පුළුවන්. උත්තර දෙන්න පුළුවන් ඕනෑම මෝඩයෙකුට. ප්‍රශ්න ඇසීමයි අමාරුම දෙය. ඒ කියන්නේ නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් විමසීම. මා බුද්ධාගම ගැන පොත් ලියන කීප දෙනෙකුට කීවා පුළුවන් නම් සූත්‍ර පිටකය කියවා මේ මිනිස්සුයි, රජවරුයි, දෙව්වරුයි, හාමුදුරුවරුයි, බ්‍රහ්මයෝයි බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්න ටික එකතු කර පොතක් ලියන්න කියා. බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් මොනවද අසා - විමසා තියෙන්නේ මිනිස්සු ඒ කාලේ. හරි වටිනවා.

බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්න මොනවාද? චතුරාර්යා සත්‍ය කියන්නේ මොකද්ද කියලා කවුරුවත් අහලා නැහැ බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන්. ඒ වගේ ඒවා අහලා නැහැ. එය හරියට දොස්තර කෙනෙකු ළඟට ගොස් පැනඩෝල් කියන්නේ මොනවද කියා අහනවා වගේ. එබඳු දේවල් අහන්න නෙවේනේ වෛද්‍යවරයෙකු ළඟට යන්නේ. වෛද්‍යවරයෙකු ඉන්නෙත් ඒවා කියන්න නෙවෙයිනේ. බුද්ධිමය ක්‍රීඩාවක් කරගෙන ධර්ම සාකච්ඡාව. අදාල පාලි වචන ටිකක් තියනවා. ඒ වචන ටික කිව්වම හිතනවා පිළිතුර ලැබුණා කියා. එය ක්‍රීඩාවක්. බුද්ධිමය ක්‍රීඩාවක්. නමුත් ධර්ම සාකච්ඡාවක් නොවෙයි.

**දැනුම පෙන්වීමටත් අප ප්‍රශ්න අහනවා නේද?**

දැනුම පෙන්න්නත් අහනවා. අනිත් කෙනාට දැනුම තියනවාද කියා මනින්නත් අහනවා. දැනුමත් සමග මායාවක් භ්‍රාන්තියක් ඇතිවෙනවා. දැනුමටම නෙවෙයි බුදුදහම තැන දීලා තියෙන්නේ දැනගැනීමට. දැනගැනීම මේ මොහොතේ සිදුවෙන දෙයක්. හුස්ම දැනගන්නවා. ආශ්වාසය. හුස්ම ගන්න බව දන්නවා. එය දැනුමක් නෙවෙයිනේ. දැනුම එකතු කරගන්න එකක්. දැනුම රැස්කරගැනීම වෙනුවට **වර්තමානයේ සිදුවන දේ දැනගැනීමයි බුදුදහමේ අගය කරන්නේ.** හිත දුවන බව දන්නවා. එය තමයි වැදගත්. එකතුකරගත් දැනුමෙන් තමන් දන්නා කෙනෙක් කියන මායාව ඇති වෙනවා. දැනුම හැම විටම ඒ මායාව ඇති කරනවා පුද්ගලයෙකුට. දන්නා තැනැත්තෙක් කියන එක. අර දේ දන්නවා, මහායානය දන්නවා. ටිබෙට් බුද්ධාගම දන්නවා. සෙන් දන්නවා. ක්‍රිස්තුමුර්ති දන්නවා. පොතක් දෙකතුනක් කියවා එහෙම හිතනවා. ක්‍රිස්තුමුර්තිටත් වැඩිය තමන් ක්‍රිස්තුමුර්ති ගැන දන්නවා. බුදුරජාණන්වහන්සේටත් වැඩිය බුද්ධාගම ගැන දන්නවා. බුදුදහමට අනුව දන්නවා කියන කෙනා විස්තර කරන්නේ ඔය පළවෙනි ධර්ම දේශනාවේ ‘ධම්මවක්ක සූත්‍රයේ’ කියන්නේ කොණ්ඩඤ්ඤ තවුසාටනේ. ‘අඤ්ඤාසි වතහෝ කොණ්ඩඤ්ඤෝ’ කොණ්ඩඤ්ඤ දැනගත්තේය. මොනවද දැනගත්තේ? **යමක් ඇති වෙනවාද ඒ සියල්ල නැතිවන ස්වභාවයෙන් යුක්තය කියන බව දන්නවා.** ඇතිවීමේ ස්වභාවයෙන් යුක්තද යමක් ‘යං කිංචි’ ඒ සියල්ලම නැතිවීමේ ස්වභාවයෙන්ද යුක්තයි කියන බව දැන ගන්නා. අනිත්‍යය ගැන පොතපතින් දන්නා අය ඉන්න පුළුවන්.

නමුත් අනිත්‍යය ගැන පොත පතින් දැනගත් පමණින් ඇති වූ සියල්ල නැති වෙනවා කියන බව නොදන්නවා විය හැකියි. දැකීම එකක්. දැනුම තව එකක්. ජනප්‍රිය වුණු පොතක් කියනවානේ ‘තෙවන ඇස’ කියා. ලොබ්සන් රම්පා ලියූ. සම්පූර්ණයෙන්ම ටිබෙට් ගැනනේ ඒ පොත ලියා තිබෙන්නේ. හැබැයි එතුමා ජීවිතේට ටිබෙට් ගිහිල්ලා නැහැ. උපන්නෙත් එංගලන්තේ. නමුත් ටිබෙටයේ හිටිය කෙනෙකුට වඩා හොඳට එය ලියා තිබෙනවා. එතකොට ටාර්සන් ලියූ එඩ්ගා රයින් මහතා ජීවිතේටම අප්‍රිකාවට ගිහිල්ලා නැහැ. නමුත් අප්‍රිකාව ගැන කොච්චර ලස්සනට ලියා තිබෙනවාද? මේවාට අත්දැකීමක් අවශ්‍ය නැහැ. දැනුම මවන්නේ මායාවක්.

### නිදාගැනීම

**නිදාගැනීමට පෙර ශාන්ත සහ සන්සුන් මනසක් තිබීමේ වැදගත් කම කුමක්ද?**

අවදිවීම ගැන වගේම නිදාගැනීම ගැනත් සියයට සියයකම අත්දැකීමක් ගන්න බැහැ. එහෙම අත්දැක්කොත් නින්ද යන්නේ නැහැ. නමුත් කිසියම් දුරකට එය භාවනාවක් කරගන්න පුළුවන්. නිදාගැනීමට කලින් කරන්න පුළුවන් හොඳම දෙයක් තමයි මේ හිතේ ඒ තියන කලබලය ඉවත් කිරීම. යටපත් කිරීම නෙවෙයි. දවස ඇතුළේ කලබල වුණු අවස්ථා තියනවානේ. නිදාගන්න ගිය විටදී ඒ මතකයන් ඔළුවට එනවා. දවස ඇතුළේ ඒ සඳහා වෙලාවක් තිබුණේ නැහැ. කාර්ය බහුලනේ. එකකට පස්සේ එකක්. ආවේග ගැන හිතන්න වෙලාවක් තිබුණේ නැහැ ඒ දුක ගැන, ඒ තරහ ගැන. නමුත් දැන් නින්දට යනකොට කරන්න වැඩක් නැති නිසා දවසේ යටපත් කරගත් කලබල මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒවා අමතක කරන්න හොඳ නැහැ. අමතක කර නිදාගත්තොත් වෙන්නේ එම කලබල යටි හිතට යනවා නින්දේදී. යටි හිතේ කොටසක් බවට පත්වෙනවා. මතක නැහැ පහුවදාට. නමුත් තැන්පත් වෙනවා

යටි හිතේ ඒ සියලුම කලබල - ආවේග. ඉන්පසු පහසු නැහැ තේරුම් ගන්න. යටට ගිහිල්ලානේ තියෙන්නේ. ඒ නිසා හොඳම දේ තමයි නිදාගන්න කලින් දවස ගැන ටිකක් ආපස්සට බලා ඒ කලබල වුණු අවස්ථා තියනවානම් ඒවා මතක් කරගෙන, ඇයි ඒ වෙලාවේ කලබල වුණේ? මොකද්ද ඒ කලබල වෙන්න හේතුව? ඒ වෙලාවේ වෙනත් ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්න තිබුණද? තිබුණානම් මොනවාද තිබුණ වෙනත් විසඳුම්? එසේ කල්පනා කර බැලීම ඊළඟ දවසේ අවබෝධයෙන් ජීවත්වෙන්න උදව් වෙනවා. එසේම තිබුණු ආවේගයන් සිතින් ඉවත් කරගන්න පුළුවන්. එසේ හිත හිස්කරගෙන නින්දට යාම වටිනවා. සුවසේ නිදාගන්න පුළුවන් වෙනවා සැහැල්ලු සිතකින්. හිතවලින් අවුල් වෙන්නේ නැහැ. බාගෙට අඩනින්දේදි යටි හිතට ගිය ඒවනේ බොහෝ විට හීනවලට එන්නේ. ඊළඟට උදේ ඇහැරෙන විටත් බොහොම සැහැල්ලු හිතකින් ඇහැරෙන්න පුළුවන්. හිත සැහැල්ලු කරගත් විට මේ නින්ද යනවා කියන්නේ කුමක්ද කියන එක කිසියම් දුරකට අත්දකින්න පුළුවන්.

මුලින්ම ඇස් දෙක වහගන්න එකතේ කරන්නේ. ඒ කියන්නේ අවදියෙන් හිටියත් නිදාගන්න ඇස් වහගන්නවානේ. එවිට ඔන්න රූප ජේත්තේ නැහැ. අත්දකින්න පුළුවන්. දැන් ජේත්තේ නැහැ. ඊළඟට ඔය සුවද දැනීම අඩු වී යනවා. අනතුරුව ශරීරය තේරෙනවා. ඒ දැනීමත් අඩුවී යනවා. ඇසීම ඉතුරු වෙනවා. ඇසීමත් කෙමෙන් අඩුවෙලා යනවා. සිහිය තිබුණොත් තමයි තේරෙන්නේ සිතීම ඉතුරුවී තිබෙන බව. කල්පනා කිරීම සිදුවෙනවා. නමුත් අවුල්. බාගෙට චිත්‍ර ජේතවා ඒවා මේවා. ඒ අවධියත් පහුකරගෙන ගියාම තමයි නින්දට යන්නේ. අඩ නින්දට එන්නේ. මෙම අවස්ථාවලින් කීපයක් හෝ සිහියෙන් අත්දකින්න පුළුවන්. සියයට සියයක්ම නැති වුණත්. ඒ නින්ද හරිම සැපක්. එහෙම නැතුව නින්ද සැපයි කියා කියන්නේ නින්දේ තියන සැපට නෙවෙයි. අර ඇහැරගෙන ඉන්නකොට තියන දුක නින්දේදි නැති නිසා. අවදියෙන් සිටින විට අර දේට සල්ලි ඕන කියනවා. මෙයාට උත්තර දෙන්න ඕන. ඒ දුක නැහැනෙ නින්දේදි. කිසිම ආර්ථික ප්‍රශ්නයක් නැති එකම වෙලාව තමයි නින්ද ඕනම කෙනෙකුට. ලෙඩක් නැති වෙලාවත් නින්ද. නින්ද ගියාට පස්සේ ලෙඩක් නෑනේ. ඒ දුක නැති බවට නෙමෙයි නින්ද සැපයි කියා ධර්මයේ කියන්නේ. හිතේ තියන සැහැල්ලුව, බර නැති ගතිය, අත්හැරීම ඒවායේ තියෙන සුවය එතන තියනවා. ඒ කියන්නේ දවල්ටත්

භාවනාවෙන් ඒ සුවය ගන්න පුළුවන්. නමුත් දවල්ට ක්‍රියාකාරීත්වයක් සමගින්නේ ඒ සැහැල්ලුව දැනෙන්නේ. මෙතන ඒ ක්‍රියාකාරීත්වයත් අඩුවෙව් යනවා. එවිට ඇතිවෙන සැහැල්ලුව වෙනම තලයක පවතින්නේ. එහෙම සුවසේ නිදාගත්තොත් විතරයි සුවසේ ඇහැරෙන්න පුළුවන්. වෙන බේත් නැහැ. නිදි බෙහෙත් තිබුණත් ඇහැරෙන්න බෙහෙත් නැහැ. දැන් එලාම් ඔරලෝසුවකින් ඇහැරෙන්න පුළුවන්. නැතිනම් තව කෙනෙකුට කියලා ඇහැරෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා ප්‍රසන්න අත්දැකීම් නෙවෙයිනේ. නමුත් හිස් හිතකින් නින්දට යෑම හරිම ප්‍රසන්නයි. ඒ නිසා පිබිදීමත් හරිම ප්‍රසන්නයි. හරියට අළුයම මලක් පිපෙනවා වගේ ඇහැරෙන්න පුළුවන්.

**නින්ද අත්දකින්න බැහැ නේද?**

තැනකට එනකම් පුළුවන් මා කියූ පියවරවල් අතර. එක්කෝ ඇස් වහගැනීම සිහියෙන් කරන්න පුළුවන්. ජේන්තැති බවත් සිහියෙන් දැනගන්න පුළුවන්නේ. ඊළඟට විශේෂ සුවඳක් දැනෙන්නේ නැතිනම් නෑ කියන බව. ඊළඟට සුවඳක් තියනවා නම් එයත් දැනීම අඩු වී ගොස් නොදැනී යනවා නින්දට යන අවස්ථාවේ. අනතුරුව ශරීරය දැනෙනවා. නමුත් ඒ දැනීමත් අඩුවෙව් යනවා. ශරීරය නොදැනී ගියත් ඇසීම ඉතුරු වෙනවා. ඇසීමත් ක්‍රමයෙන් අඩුවෙනවා. එසේ ඇසීමත් අඩුවේගන ගොස් පැහැදිලිව සිතීමක් නැතිවෙනවා. නමුත් අර සිතීවිලි ඇවිත් යනවා. වික්‍ර මැවී නොපෙනී යනවා. ඒ දෙය සිදුවෙනවා. ඒ දවසට අදාල මතකයන් ආශ්‍රිත සිතීවිලි හා රූප තමයි එන්නේ බොහෝ වෙලාවට. එම කල්පනාවන්ද ක්‍රමයෙන් ඉවත් වූ විට කිසිවක් නැති වෙලාවකුත් එනවා. නමුත් තාම නින්ද ගිහිල්ලා නැහැ සියයට සියයක්. එතනින් එහාට නම් ඒ කියන්නේ ඔන්න තමන්ට දැන් නින්ද යනවා කියන එක නම් සිහියෙන් දැනගන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ සිහියයි, නින්දයි එකට එන්නේ නැහැ.

නමුත් අවදිවීම වෙනස්. ඒ නිසයි කිව්වේ අවදිවීම සැපක් කියා. අවදිවීම උකක් වෙන්නේ මෙහෙමයි. එලාම් ඔරලෝසුවකින් ඇහැරවන විට හෝ කෙනෙකු ඇවිල්ලා ඇහැරවනවිට හෝ නැතිනම් ලොකු සද්දෙකට ඇහැරෙන විට ඒ ශබ්දය කනටනේ එන්නේ. නැතිනම්



කෙනෙකු ඇඟ සොලවා ඇහැරවන කොට ශරීරයටයි ඒ බලපෑම ලැබෙන්නේ. මුලින්ම ඇහැරෙන්නේ ශරීරය. හිත නිදි තාම. හිතට තව මදි. හිත නිදි. ශරීරය තමයි හිත ඇහැරවන්නේ. එය හිතට ප්‍රසන්න අත්දැකීමක් නොවෙයි. අපහසුයි මුලින් ශරීරය ඇහැරවලා ඊළඟට හිත අවදිකරවීම. සැහැල්ලු සිතකින් නිදාගත්තොත් හිතට නින්ද ඇති වුණාම එයා ඇහැරෙනවා. නිදාගන්න කලින්ම හිත විවේක නම් දීර්ඝ නින්දක් අවශ්‍යත් නැහැ හිතට. හිත තමයි මුලින්ම ඇහැරෙන්නේ. වෙහෙසට පත් හිතක් නම් නිදාගත්තේ සහ වෙහෙසින් නම් කලබලයෙන් නම් නිදාගත්තේ නින්දට බැහැ හිතක් මුළුමනින්ම සැහැල්ලු කරන්න. ශරීරයට ප්‍රමාණවත් වුණාට හිතට මදි. ශරීරයට සීමාවක් තියනවානේ. බඩගින්නටත් ශරීරයට සීමාවක් තියනවා. නමුත් හිතේ තණ්හාවට තව අනුභව කරන්න පුළුවන්. හිත විවේකයෙන් නිදාගත්තොත් හිත මුලින් ඇහැරෙනවා. හිත මුලින් ඇහැරුණාම ඇහැරුණු බව දන්නවා එසේම ශරීරය නිදි බවක් දන්නවා. ඒ කියන්නේ ඇහෙන්නේ නෑ. පංච ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම් නැහැ. ඒවා මොනවත් නැහැ. හිත විතරයි ඇහැරලා තියෙන්නේ. ශරීරය නිදි. දැන් **තමන් ඇහැරෙන්න අවශ්‍ය බව තීරණය කොට ඉන්පසුවයි ඇහැරෙන්නේ. ඒ වේතනාව ඇතිකරගෙන. එසේ අවදිවීම හරිම ප්‍රසන්නයි.** සැපක් ඒ වෙලාවේ දැනෙන්නේ. වෙන උපක්‍රම යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර මොනවත් අවශ්‍ය නැහැ ඇහැරෙන්න. තව එහාට හිතුවොත් බෝධිසත්වයන්වහන්සේ තුසිත දෙව්ලොවෙන් චූත වෙලා මව්කුස පිළිසිඳ ගත්තේ සිහියෙන් කියනවානේ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ ප්‍රසූත වුණෙත් සිහියෙන් කියනවා. එය තර්කානුකූලයි. සිහියෙන් මිය ගියොත් තමයි සිහියෙන් උපදින්න පුළුවන් කෙනෙකුට. සිහියෙන් නිදාගත්තොත් සිහියෙන් ඇහැරෙන්න පුළුවන්. අසිහියෙන් නිදාගත්තොත් අසිහියෙන් තමයි ඇහැරෙන්න වෙන්නේ.

**සිහියෙන් නිදාගත් කෙනෙක් ශබ්දයකින් අවදි වෙන්න පුළුවන්ද?**

එහෙම වෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන්වහන්සේ සමාධියෙන් ඉන්න අවස්ථාවක සිදුවුණු දෙයක් කියනවානේ. ‘සක්ක පඤ්ඤ’ සූත්‍රයේ කියනවානේ ශක්‍රයා එකවරක් බුදුරජාණන්වහන්සේ හම්බවෙන්න ඇවිත් බුදුරජාණන්වහන්සේට කියනවා ‘‘මා කලින් දවසක ඔබ වහන්සේ මුණ

ගැහෙන්න ආවා. එතකොට ඔබ වහන්සේ සමාධියක හිටියේ. ම. ඒ ගමේ කාන්තාවකට කියලා ගියා මගේ පැමිණීම දැනුම් දෙන්න කියා. ඒ පණිවිඩේ ලැබුණාද ඔබ වහන්සේට?” බුදුරජාණන්වහන්සේ වදාරනවා “ඒ පණිවිඩය ලැබුණා. නමුත් ඊට කලින් ඔබ ගිය වාහනයේ සෝෂාවටයි සමාධියෙන් ඇහැරුනේ” කියා. එයින් ජේනවා කිසියම් මට්ටමක සමාධිත් තිබිය හැකියි හඬකට වුවත් බාධා කළ හැකි. ඉන් ජේනවා නින්දේදි වුණත් ශබ්දයකට පුළුවන් ඇහැරවන්න. නමුත් එසේ ශබ්දයකට ඇහැරුණා වුවත් සිහියෙන් නිදාගත් කෙනෙකුට බොහොම ඉක්මනට සිහිය එනවා එතෙතේදි. ඒ නිසා එය ලොකු ප්‍රශ්නයක් කරගන්නේ නැහැ. ආයෙමත් නිදා ගන්න පුළුවන් තව නිදීමතනම්. ලොකු බාධාවක් කරගන්නේ නැතුව ඉක්මනට නිදාගන්න පුළුවන්.

මා ගෙදරදී නිදාගෙන සිටින විට දුරකථන නාදයට අවදි වුණත් මුල් විනාඩි කිහිපය කථාකලේ අසිහියෙන් බව පසුව වැටහෙනවා.

එතනදී අප බාගෙට නිදිනේ. ඒ නිසයි එහෙම වෙන්නේ. අප මේ වර්තමාන පහසුකම් සමග නින්දත් නැතිකරගෙනයි තියෙන්නේ.