

# භාවනා දීපනිය

සම්පාදක

බ්‍රහ්මචාරී ආනන්දමේත්‍රිය  
සච්චිරයන් වහන්සේ

බුද්ධාංකුර වූ  
පූජ්‍ය බලන්ගොඩ ආනන්දමෙත්‍රෙය  
මහනාහිමිපණන් වහන්සේට පැතුවා වූ  
බුද්ධචය ලැබේවා !



## සංඥාපනය

කලකට පෙර මොඩන් යනත්‍රාලයය ඇරඹූ ගුණසේන මහතා කළ ආයාචනය පරිදි භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ පොතක් ලියන්නට අදහස් කර සිටියමු. ඒ අදහසින් සකසන ලද ලිපිවලින් කොටසක් කලකට පෙර දිනමිණ පත් මගින් පළ කෙළෙමු. ඒ සියලුම ලියැවිලි එකතුකොට 'භාවනාදීපනි' නමින් මේ කුඩා පොත පිළියෙල කෙළෙමු.

කිසිවකු මෙහි ඇති ලියවිලි පළකරතොත් මොඩන් යනත්‍රාලයාධිපති මහතාගෙන් අවසර ගෙන ම එය කළයුතු.

මෙයට - ග්‍රන්ථයේ සංස්කාරක

බළන්ගොඩ ආනන්දමෙත්‍රෙය සථවීර

ශ්‍රී නන්දරාමය,  
උඩුමුල්ල,  
බළන්ගොඩ.

1998. 02. 20.

භාවනා දීපනිය

# භාවනා

## නමේ බුද්ධාය

වැඩිම යනු 'භාවනා' යන පාලි වචනයේ අදහසයි. කුමක් වැඩිමෙන් ද? සිතේ සමාධිය (එකඟ බව) වැඩිම ද, විපසසනාව ('තමා' යන නම ලබන නාම රූප දෙක විවිධාකාරයෙන් දක්නා නුවණ) වැඩිම ද යන දෙවැදෑරුම් ආධ්‍යාත්මික වධිතය යි. මේ දෙක අතුරෙන් සමාධි භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වන්නට බොහෝ පෙරදී භාරතයේත් යවන ලෝකයේත් (ශ්‍රීසිය ආදී බටහිර රටවලත්) චීනයේත් ඇමරිකාවේත් පෙර පැවති මායා රාජ්‍යයේත් පැවතින.

ශ්‍රීසියේ සිටි පයිතගෝරස් සමාධිය වඩා අතීත ආත්ම ගණනක්ම දුටුවෙකි. පාර්සි ආගමේ ආදි කතෘ වූ ජුරුතස් (ගරතුස්ත හෙවත් සොරෝ ඇස්තර) සෘෂිතුමා ද යෝග බලයෙන් වැඩුනෙකි. තාම ආගමේ ශාස්තෘ වූ ලාමි-ත්සේ තුමා ද බොහෝදුරට යෝග භාවනාව වඩා එය ලොවට දෙසූයෙකි. ක්‍රිස්තියානි සමය ද ඉස්ලාම් සමය ද ඉගැන්වූ ආචාර්යවරුන් අතර ද යෝග භාවනා ක්‍රම ඉගැන්වූවෝ වෙති. ඒ ආගම් දෙකේ බෙහෙවින් ඉගැන්වෙනුයේ හක්ති යෝග ක්‍රම යැ. කතෝලික දැනීතිකයන් අතුරෙහි ලොයෝලාහි ඉන්තේශියස් තුමා තරමක් ප්‍රතිඵල ලබන හැකි සමාධි භාවනා ක්‍රමයක් ඉගැන්වූ කෙනෙකි. ඒ ක්‍රමය අනුගමනය කළ සමහර හක්තිමතුවන් චිත්ත බලයෙන් පුදුම දෑ කළ බව කතෝලික ශාන්තුවරයන්ගේ චරිත කියවන්නන්හට දැනගන්නට ලැබේ. ඉස්ලාම්ය සමයේ ශාබාවකට අයත් සුපි නමින් ප්‍රකට ඓස්ලාමික යෝගීහු හක්ති යෝග වඩා විශ්මයජනක දෑ කරති. මෑතක යුරෝපයේ මහත් ප්‍රසිද්ධියක් ලැබ සිටි ස්විඩන්බර්ග් මහතා තමා සොයාගත් සමාධි ක්‍රමය වඩා බොහෝදුරට දිව්ය දියුණුකර එයින් ආත පෙදෙස්හි සිදුවන දෑ දැක පළකළ කෙනෙකි. ඔහු කී දෑ සත්‍ය බව පිරික්සුවෝ පිළිගත්හ.

## සෘද්ධි බලය

සමාධි භාවනා අතින් මේ හැමදෙනාටම වඩා භාරතීය සෘෂිවරු දියුණු වූහ. සමහර සෘෂිහු ලෝකාචාර්ය පිණිස තමන් ලත් සෘද්ධි බලය යෙදූහ. භාරතීය ජ්‍යෙෂ්ඨය, සාමුද්‍රික ශාසත්‍ර, වෛද්‍ය ශාසත්‍ර යන ආදිය ධ්‍යාන වඩා ලැබූ දිව්‍යඥාන පරකායප්‍රවේශ ආදී ගුණ ක්‍රම මගින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ගත් සත්‍යයන් පදනම් කොට ගෙන ඉපදවූ දෑය. ද්‍රව්‍යපරිවර්තනවිද්‍යාවේ වූ සුකාකාර්‍යයන්, නන්දකේශවර, කමලමුනි, විශ්වාමිත්‍ර, වසිෂ්ට ආදී බොහෝ සෘෂිවරු තමන්ගේ අනාගතාංශ ඥානයෙන් විමසුම් කොට කලින් කලා ලොව උපදනා යටත් පිරිසෙයින් එක් මහාපුරුෂ ලක්ෂණයක්වත් ඇති පින්වතුන්ගේ නම් ගම්, ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ගේ නම් ගම්, ඔවුන්ගේ දූ දරුවන්ගේ නම් ගම්, ගතකරන ජීවිතයේ තතු ඈ බොහෝ දුරට හෙළි කොට ලක්ෂ සංඛ්‍යාත සිලෝචලිත් යුත් ග්‍රන්ථ නිපදවූහ. බෞද්ධ පොත්හි මහාපුරුෂ ලක්ෂණ විද්‍යා නමින් හැඳින්වූණේ ඔවුන් නිපදවූ විද්‍යාවය. මෑතකදී එය නාඩි ශාසත්‍ර නමින් වැවහරට පත්ව ඇත.

සමාධි භාවනාව ඉදිරියටම වැඩිමෙන් 'ධ්‍යාන' නමින් වැහැරවෙන සමාධියේ ස්ථාවරතාව ලබන හැක්ක. එහි අවසා සතරෙකි. විස්තර නයින් පසෙකි. එකින් එකට සිතූ එකඟ බව දැඩි වේ. ගැඹුරු වේ. එයින් සතරවැනි (හෝ පස්වැනි) අවසානවට දියුණු වූ සිතූ එකඟ බව ඇත්තාහු ඊට පසු අහස් නැගීම, මනෝමය කයින් මේ ඝන ශරීරය කෙරෙන් ඉවතට යෑම, දිව්‍ය දිවකණ රූප මවා පෑම, අනුන් සිතන දෑ දැනගැනීම ආදී බහුච්චි හැකියාවන් ලබති.

මේ නානාවිධ සෘද්ධිත් ලබන හැටි විස්තරවශයෙන් ආදි බෞද්ධ පොත්හි ද පානාචාර්යයෝග සුත්‍රාදී හෙතෙදව පොත්වල ද විස්තර වශයෙන් දැක්වේ.

සමාධි භාවනා බලයෙන් මේ විශ්මය ජනක දෑ කළ නොහැකි ද ? නැතහොත් ඒ පිළිබඳව පැරණි පොත්හි එන දෑ අතිශයෝක්ති ද ? මෑතක අවරදිග භෞතික විද්‍යාව තරමක් දුරට ඉගෙන 'අපි ලොව සියලු තතු දකුම්' හයි දූපුණු සමහරුන්

ඒවා අවිද්‍යාත්මක යයි සුරංගනා කතා යැයි හෙළා දුටුවත් බැහැර කරනත් සර් ඔලිවර් ලොප් ආදි ආදනගාමී නොවූ මහා විද්‍යාඥයෝ භූත විද්‍යා යෝග භාවනා ආදි ගුප්ත විද්‍යාවන්ගේ තතු විමසනුචෝ ඒවායේ සත්‍යතාව දැක භෞතික විද්‍යාඥාන මාත්‍රයෙන් උදම් නොවූහ. භෞතික විද්‍යාවට නොහසුවන බොහෝ දෑ ඇති බව පිළිගත්හ.

### සත්‍ය යුගය

භාරතීය සෘෂිවරයන්ගේ කාලමානය අනුව ලොව පවත්නා තාක් යුග සතරෙන් සතර කාලය අලුත් වේ. වෙනස්ද වේ. එයින් සතර කොටසම ධර්මයෙන් පිරුණු යුගය සත්‍ය යුගය නම් වේ. කල් යෑමෙන් අධර්මය නැගී අවුත් ලොව භාග්‍යය මදක් අඩුවන කාල පරිච්ඡේදය ත්‍රේතා යුගය නම් වේ. මේ යුගයේ දැහැමි බව සතරෙන් තුන් කොටසකි. නොදැහැමි බව එක් කොටසකි. කල් යෑමෙන් අධර්මය තවත් නැගේ. ධර්මය සතරෙන් දෙකොටසකුත් අධර්මය සතරෙන් දෙකොටසකුත් වේ. ඒ දවාරපරයුග නම් වෙයි. අධර්මය වැඩි ගොස් සතරෙන් තුන් කොටසක්ද ධර්මය සතරෙන් එක් කොටසක්ද වේ. මේ කාල පරිච්ඡේදය කලියුගය නම් වේ. අද අප ජීවත්වනුයේ කලියුගයේ අවුරුදු පන්දහසකටත් ටිකක් වැඩියෙන් ගෙවී ඇති කාලසීමාවක් තුළය. නවීන විද්‍යාඥයන් වර්ණනා ගල්යුග ආදී යුග භාරතීය ක්‍රමය අනුව බලන විට කලෙක සමෘද්ධ වැ තිබී පහතටම වැටී මහත් ජන විනාශයකින් සියලු විද්‍යාශිලප නැතිවී ගොස් යළිදු ක්‍රමයෙන් දියුණු වී ආ කාල පරිච්ඡේදයේය. සමහරුන් අනුමාන කරන පරිදි තව වර්ෂ එකොළොස්සකින් පසු පරමාණු යුද්ධයක් ඇති වුවොත් අද ඇති සියලු යනතුසුතු සිප් සතර වැනසී පොළොවේ වැඩි කොටසක් කාන්තාර බවට පත්වූ ඉතිරි වන ජනතාවට ගල් යුගය බඳු කාලපරිච්ඡේදයක ජීවත් වන්නට සිදුවනු ඇත.

### ආකාශගාමීන්

යටකි පරිදි අධර්මය වැඩෙත්ම ලොව භෞතික විද්‍යා පක්‍ෂය පොහොසත් වේ. ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම පක්‍ෂය දුර්වල වේ. සත්‍ය ත්‍රේතා යුගවලදී ධර්මය බලවත්ව තුබුණු බැවින් දිවැස, දිවකන්



ඇ ලැබූ ආකාශගාමී සෘද්ධිමතුවන් වැඩියෙන් සිටී බැවින් යනතුසුතු මගින් දියුණුව අවශ්‍ය නොවීය. ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය පිරිහී යෑමෙන් යනතුසුතු ආදියෙන් තමන්ගේ කටයුතු පිරිමසා ගැන්මට මිනිසාට සිදුවිය. ඒ මගින් භෞතික විද්‍යා පැත්ත ක්‍රමයෙන් නැගී ආයේය. ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ලත් එද දිවැසියන් දිවකණින් ආකාශගාමීනී සෘද්ධියෙන් කළ දෑ අද ටෙලිවිෂන් ගෙන යාත්‍රා ආදිය මගින් සිදුකැර ගනිති. එහෙත් භෞතික පැත්තට නැමුණු මිනිසා ලබා ඇති බලය සවකීය යස ඉසුරු වඩා ගැනීමට ඇති ආශාව නිසා අනර්ථය පිණිස යොදා ගනී. ඒ හාම පෙර දවසැ ඇට්ලන්ටිස් මහදව්පයට සිදුවූ දෑ බඳු මහත් විනාශයකට තමන්ගේ රටවල් පත් කෙරෙයි. භෞතික විද්‍යා බලය සමග ම වැනසෙයි. එයින් පසු මිනිස්සු යළිදු ආධ්‍යාත්මික ගුණවගාවේ අගය දකිති. එය අතින් වැඩෙන්ට සිතති.

ආගමික පොත්හි ඒ ඒ ආත්මයන්ගේ සිද්ධි බල ආදිය පිළිබඳ ප්‍රවෘත්ති අතිශයෝක්ති නොවේ. උක්ත පරිදි සත්‍ය ත්‍රේතා දවාපර යුගවලද කලියුගයෙන් වම් දෙදහසක් පමණ ගෙවෙන තුරුද සිද්ධි බල ලැබූ භාවනානුයෝගීහු වූහ. අප බෝසනාණන් ප්‍රධන් වියම් වඩන සමයේද කිහිපදෙනෙක් වූහ. උන්වහන්සේ උපන් දවසේ මබ පිලිබඳ අනාවැකිය පළ කළ අසිත තවුසාණේද මහත් සිද්ධි ලබා සිටී යෝගියෙකි. කලියුගාරම්භයට පෙරම යෝග භාවනා පැත්තට වඩා බලි සුඡ පැත්තට මහජනයා නැඹුරු වූ බව පෙනේ. එය යස ඉසුරු පැතු ආත්මමිහර බමුණන්ගේ කපට උපායෙක ප්‍රතිඵල වශයෙන් වූයෙකි. මුවපරපුරින් සමහර ආරණ්‍යකයන් ගෙන ආ සමාධි භාවනා ක්‍රමද වැරැදි මතවලින් මිශ්‍රිතවැ ආකූල ව්‍යාකූලවැ පැවැත්තේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වැ ඒතාක් අවුල් වැ පැවැති සමාධි භාවනා ක්‍රමය නිරවුල් කොට එහි යථා තත්වය හෙළිකළ සේක. විදුඡීනා භාවනා ක්‍රමය අමුතුවෙන් ලොවට හෙළි පෙහෙළි කළ සේක. හික්‍ෂු සංඝයා අතරද ශාසනයේ මුල් අවධියේ සමාධි විදුඡීනා භාවනා දෙකම වැඩිදියුණු විය. මේ හෙළදිව ද සසුන පිහිටි මුල් අවධියේ ධ්‍යානලාභීන් මානිඵල ලාභීන් බොහෝ සිටී බව බෞද්ධ පොත් පත්හි සඳහන් වේ. එහෙත් බුදුවසින්

පස්වන සියවස සිට භාවනා පක්ෂයට වඩා ශ්‍රත්ථධුර පක්ෂය වැඩුණු බව පෙනේ. අන්තිමේදී උගතුන් මිස ධ්‍යාන ලාභීන් ද මානිවල ලාභීන් ද නැතැයි කියයුතු පමණට ඒ අතින් පිරිහීම විය. මෙයට අවුරුදු තිහකට පමණ පෙර සිටි උගත් මහ තෙරුන් අතර පවා ධ්‍යාන ලබන හැක්කැයි මානිවල ලබන හැක්කැයි පිළිගත්තේ තිහ වූහ. භාවනා මගින් උසස් ඵල ලබන කාලසීමාව ගෙවී ඇතැයි හෙළදිව බොදු වියත්නු බොහෝ දෙනෙක් සිතූහ. එහෙත් අද බුරුම සියම් ඉන්දියා යන රටවල සේ ම මේ හෙළදිවැ ද සිද්ධි ලැබූ යෝගීවරයන් ඇති සේ සලකන්නට කරුණු සිදුවී ඇත. ඉන්දියාවේදී අපට ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ දෙයැකින් එය ගැන කිසිවක් කීම භාවනායෝගීන්ගේ සිතට ධෛර්යය දෙනු පිණිස ය.

### රමණ මහර්ෂි

මේ සියවසේම මැද කොටසේ දකුණු ඉන්දියාවේ තිරුවනමලේ (අරුණාවලියේ) පවුලැ අසපුවෙක රමණ මහර්ෂි නම් මහා යෝගියෙක් විය. ඔබ දක්නට අපිදු ගියමු. දින පහක් ඔහු ගැන විපරම් කෙරෙමින් ඒ අසපුවේම කල් ගෙවූමු. බොද්ධ ඇසින් බැලූ අපට ඔහු පෙනුණේ විඤ්ඤානංචායනන ධ්‍යාන තත්වයට සිත වැඩූ මහා යෝගියකු හැටියට ය.

අන් යෝගීන් හැම කෙනකුම ඇස පියාගෙන ධ්‍යාන සමාපත්තියට සම වැදුනත් රමණ මහර්ෂි ඇස ඇරගත් වන ම මුළු කාලයම සමවතෙහි යෙදී හිඳී. සමවතින් නැගී සිටිනුයේ දවල් බොජුන් ගන්නා වේලාවටත් හැන්දෑවේ පහට හයට අතරේ මද වෙලාවකටත් ය. ඒ අතරේ කිසි කෙනෙක් සැක දුරුකර ගන්නට පුණ්ණ විචාරති. සෘෂිතුමා ඔවුන්ගේ සිත දකී. සුදුසු උත්තර දෙයි. :

ඉතා මහලු වියට පත් එතුමා මෙයින් වෂී තිහකට පමණ පෙර අපවත් විය. ඒ මොහොතේ අහසින් දහස් ගණන් තාරකා ඒ අසපුවට පාත් විය. එයින් බොහෝ ඇත වූ මදුරාසියේ සිටි අය ද මේ තාරකා බඳු ආලෝක මණ්ඩල අහසින් වැටෙනු දුටහ. ඒ බව එහි පුවත් පත්වල පළ විය. එතුමාට ගෞරව දක්වනු පිණිස පැමිණි දේවතාවන් ඇතට දිස් වූ සැටියයි බොහෝ අය

සැලකුන. රමණ මහර්මීන්ගේ අසපුවෙන් නික්ම මදුරාසියට ගොස් එහෙන් කල්කටාවට ද එහෙන් බරණැසට ද එහෙන් සාරානාථ (ඉසිපතන) යට ද ගියමු. එහි ටික දිනක් වැස හිමාලය ජනපදයේ කංඛල් නම් ගමැ වුසු සවාමි නාරායණානන්ද නම් යෝගීතුමා වෙත ගියමු. මාස එකහමාරක් පමණ එහි වුසුමු. හෙළදිවින් පිටත්වූ තැන් සිට ගත වූ මුළු කාලය අප ගත කළේද අපට හුරු භාවනා ක්‍රමයෙකිනි. නාරායණානන්ද තුමා වෙත වසමින් ඔහුගේ රාජයෝග ක්‍රමය විමසන්නට සිතා එය ද පුරුදු කෙළෙමු. ඒ කාලය තුළ අපට සියළු සත්කාර කෙළේ යෝගීතුමාය. හේ අප සිතන සියල්ල සිය සිතින් දකී. ඔහු පරසින් දන්නා මහා යෝගියකු බව ටික දිනකින්ම දැනගතිමු. වරින්වර ඉන්දියාවට ගිය ගමන්වලදී පුරෝගිත සවාමි ආදී තවත් ප්‍රබල යෝගීන් හමුකැරැ ගතිමු.

බරණැස ඉසිපතනයෙහි අප වුසු කාලය තුළ එක් දවසකැ උගත් තරුණ ඇමරිකානු සුදු මහතෙක් අප හමුවට ආයේය. ඔබ කොයිබිත්දැයි ඇසූ පැනයට එක වරම හිමාලයේ බද්දනාත්ති ආශ්‍රමයෙකිනැයි ඔහු පිළිතුරු දෙන ලදී. එහි කුමක් කරයි දැයි ඇසූ පැනයට ගල් ගෙයක රැඳී යෝග වඩමිසි හේ කීය. කවර ඇදුරුක්හු යටතේ දැයි ඇසූ විට යෝගියකුගේ ඡායාරූපයක් පෙන්වා ඔහුගේ නමද කියා, මෙතුමා ඇසුරෙනැයි හේ කීව. පින්තුරයේ පෙනෙන හැටියෙන් මේ යෝගාවාර්යයා ලාබාල කෙනකු වෙනැයි කීමු. නෑහ, මෙතුමා අවුරුදු 2000 ක් තරම් වයස්ගත ත්‍රිකාල දර්ශී (තුන් කල් දන්නා) මහා බලසම්පන්න යෝගී කෙනෙකැයි කීව. ඔහුගේ නම ඇසූ පමණින්ම කලකට පෙර බරණැසට එහා දුම්රිය පොළේදී දුම්රිය ඇන්ජිම දෙස බලා සිට සිය චිත්ත බලයෙන් ඒ ගමන නවතාලූ මහා යෝගියා හේ නොවේදැයි ඇසුමු. එසේය. ඒ ගමේ නමින්ද එතුමෝ ප්‍රසිද්ධිය යි හේ කීය.

ඒ යෝගියාට එතරම් වයස් ඇත යන්න ද ත්‍රිකාල දර්ශී යන්න ද පිළිගත නොහැක්කකැයි අපි කීමු. “ඔබ එය පිළිගන්නත් නෑතත් මාගේ අත්දැකීම් අනුව මම එය අදහමි” යි හේ කීව. “ඔහු පමණක් නොව, හිමාලය පෙදෙසේ ගුප්ත සභානවල අවුරුදු දෙසීය, තුන්සීය, පන්සීයය පවා වයස ඇති යෝගීන්

වසකු" යි ද හේ පැවසීය. ඔහු තමන්ගේ යෝග බලය ලොවට නොපාති. සමාජයේ සැපයෙන් කල් යවමින් තවදුරටත් භාවනා මගින් වැඩෙනනට තැන් කරති ය යි ද හේ කී ය.

මේ හෙළදිවෑම පසුගිය සමීප කාලයේ ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයේ අග්‍රවිනිශ්චයකාරව සිටි අක්බාර් මහතා අපගේ මිතුරෙකි. දවසකු සංවාදයෙක යෙදී සිටින්නේ එතුමා තම අත්දැකීම් කීපයක් පැවසීය. එතුමා මුලින්ම යාපනයේ පිරිසර වන පෙදෙසක වූ සු 'යෝගර් සවාමි' බලසම්පන්න යෝගිවරයා හමුවන්නට ගිය ගමන ද එතැන් සිට එතුමාගේ උපදෙස් අනුව දිවි ගෙවූ අයුරු ද පැවසීය. ඒ මහතා කී පරිදි යෝගර් සවාමි කොතරම් ඇතක වුව ද සිටින තෙතකු කරන කියනා දෑ දිව ඇසින් දක්නා දිවකණින් අසනා මනා යෝගියෙකි. භෞතික විද්‍යා මිමීමෙන් එවැන්නකු මිනිය නොහැක්ක. පරලොවක් නොතකන භෞතික විද්‍යාවම සාච්භෞම සත්‍යය කොටගත් යථාර්ථවාදී Rationalist යි තමා ගැන සිතන උඩකු දෙස්තර කෙනෙකු යෝගර් සවාමි වෙත ගොස් එහි බිඳී ගිය සැටි ද අක්බාර් මහතා කීය.

### ලාමා කෙනෙක්

යෝග භාවනා බලයෙන් අහසට නැගීම භෞතිකවාදීහු නොපිළිගනිති. ඔවුන් ගැන කියනුම කිම? බෞද්ධ නමින් පෙනී සිටින පණතිතමානී විද්‍යාඥමානී ආචාර්යවරුම් හැයි දූපුණු මෙරට සමහරු ද බුදුරජුන් අහසින් ලක්දිවෑ වැඩි පුවත පවා නොඅදහති. මිහිඳු මහ රහතුන් සෘද්ධි බලයෙන් හෙළදිවි වැඩි වගට මහාවංශයේ සඳහන්ව ඇති පුවත, ඒ බව සඳහන් සෙල් ලිපියෙහි දැක්වෙන "ඉදුහයෙන්" යන්නේ අරුත විපරිත කොට හෙළදිවි වැස්සන්ගේ භාග්‍යයෙන් මෙහි වැඩියැ යි අරුත් පෙරලන්නට පවා සාහසික වූහ.

යෝග භාවනා බලයෙන් අහසට නැගීමට සමත් අය මෑතක ද උන් බවට සාධක පුවතෙක් කලකට පෙර Indian Mirror පත්‍රයෙහි පළ විය. එයින් ගෙනෑ මෙහි පළ වූ Buddhist සභරාවේ ඔල්කට්තුමා විසින් එය පළකරවා තිබිණි. එහි පුවත මෙසේ ය :

ටිබෙටයේ සිට වන්දනාවේ ආ ලාමා කෙනෙක් බුද්ධගයාවේ වැඩි කලක් ගතකොට සිය රට බලා පිටත් විය. ඩාර්ජිලිං නුවරට පැමිණිවිට ඔවුන් යෑ යුතු හිමාලය කඳුමඟු හිම වැටීමෙන් යෑ නොහැකි තැනට පත්ව ඇති බව දැනගන්නට ලැබී හිම පහතය නවතින තුරු එහි රැඳී සිටින්නට සුදුසු තැනක් සොයනුවෝ බ්‍රිතාන්‍ය රජයෙන් දේශසීමාව රැක්මේ ධුරයට පත් කළ මහතා හමුව තමාට සහි කීපයකට නවාතැන් දෙනහැකි දෑ යි විමසූහ. හැකියි කියා හේ සිය බංගලාවේ කාමරයක් ඔහුට පැවරීය. නිතරම පාහේ කාමරයට වී සිටින ලාමාට කතාකොට ඒ මහතා කාමරයට වී අලසකමින් නොයිඳු ටිකක් පහතට විත් ඇවිදින යේ අවවාද කළේය. මම මෙහි අලසකමින් නොඉඳිමි. යෝග භාවනාවේ යෙදී ඉඳිමියි ලාමා කීය. ඔය යෝග භාවනාවලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන නැතැයි නිලදරුවා කීය. එසේ නොකියන්න, යෝග භාවනාව මහත් ඵලදායී එකකැයි ලාමා පැවසීය. ඔබ ඔය භාවනාවෙන් ලත් ඵලයක් මට පෙන්වතැකි දෑ ? යි ඇසීය. පිළිවෙති, කාමරයේ දොරකඩට වී බලාසිටින්නැයි ලාමා කීය.

හේ පද්මාසනයේ ඉඳගෙන සමාධියට සමවැදුනේය. මඳ වේලාවකින් ඔහුගේ සිරුර ඉහළ නැංගේය. සීලිම දක්වා නැග ටික වේලාවක් අහස රැඳී සිටියේය. පසුව සෙමෙන් පහතට බැස්සේය. ඉක්බිති ඇස් ඇර, දුටුවේද ? ය යි ඇසීය. දිටිමි, ඉතින් ඔය බලයෙන් හිමාලය තරණය කොට ටිබෙටයට යන්නට බැරි මන්ද ? හේ පුළුවනි, අහසට නැගීම කළ හැකි පමණින්ම ඇත යත නොහැක්ක. හිමාල ප්‍රදේශයේ අමනුෂ්‍ය ෮ පද්‍රව ඇත. ඇතැම් අමනුෂ්‍යයෝ මිනිසුන් යෝග බලයෙන් තමන් ඉක්ම වැඩෙනු නොරුස්සති. එබැවින් එබඳු භූතයින්ගේ බල මඩින තරමට සෘද්ධි ශක්තිය ද ඔවුන් දක්නා දිවැස ද ලැබිය යුතු ය. තවම මට එය ලැබී නැතැයි ලාමා පැවසීය. මේ පුවත එකී දේශසීමා භාර නිලධාරියාම යථෝක්ත ඉන්දියා පුවත්පතේ පළකර තිබුණි.

## පංචම ධ්‍යාන

දවසකු යෙහ භාවනා බලයෙන් ලබන අද්භූත චිත්ත බලය දක්වන පුවතක් උඩ නම් සඳහන් සවාමි භාරායණානන්ද යෙහි තුමා අපට පැවැසීය. එය මෙසේය: ගුජරාටී තරුණ සනාසි-වරයෙක් පොත් කියවීමෙන්ම භාවනා ක්‍රම ඉගෙන ගුරු ඇසුරක් නොලැබ යෙහ වැඩීය. පංචම ධ්‍යානය තෙක් තමාගේ සමාධිය දියුණු වූ බව හේ නො දන්නේය. ඒ පෙදෙස බොහෝ හිඟනුන්ගෙන් පිරුණු එකකි. මේ කාරුණික යෝගියා හිඟන්තකු දක්නා හැමවිටම මොහුට බත් ටිකක් ලබාදෙන සැටිය සිතීය. දවසක් පිඬුසිභායෑම පිණිස කමණ්ඩුවට අතට ගත්තේ එය බතින් පිරි ඇති නියාව දිටීය. හේ සතුටට පත් විය. ටිකක් වැළඳීය. අඩු තැන බතින් පිරිණි. හේ හිඟන්නුන් කැඳවීය. හැමටම කන්නට දුන්නේය. කමණ්ඩුවෙන් බත් ගත් කෙණෙහිම යලිත් එය බතින් පිරෙයි. රැවෙන තුරුම මෙසේ එන එන හැමදෙනාට බතින් සංග්‍රහ කළේය. අන්තිමේදී මේ තරුණ සනාසියාගේ ගෝලයන් වීමට බොහෝ දෙනෙක් ආහ. දෙතුන් දිනක් මෙලෙස ගතකොට වෙනසට පත්ව කරකියා ගත හැකි කිසිවක් නැත්තේ රැයක කාටත් රහසේ ඒ අසපුවෙන් පිටත්ව යෙහි ඇදුරකු සොයා ගමන් ඇරඹීය.

හේ අනුක්‍රමයෙන් යනුයේ සෘෂිකේෂයටද එහෙත් ගංගෝත්‍රී කුණ්ඩයටද පැමිණියේය. එහි ඒ දිනවල සවාමි භාරායණානන්ද සිටියේය. සනාසියා සිදුව ඇති දෑ කියා කමණ්ඩුවට පසුම්බියෙන් එළියට ගත්තේය. එය බතින් පිරි තිබුණි. සවාමි කාරණය තේරුම් ගත්තේය. සමච්ඡිත් නැගීසිටි පසු එහි ඇති බත් අතුරුදහන් වන ලෙස ඉටා සමච්ඡිතට සමච්ඡිත්නැගී සවාමි කීය. හේ ද එසේ ඉටා සමාධියට සමච්ඡිතේ මඳ වේලාවකින් එයින් පිබිදුණේය. කමණ්ඩුව ගෙන මුහුණින් නැමීය. සියලු බත් අතුරුදහන් විය. එතැන් සිට හේ සවාමි භාරායණානන්ද තුමා ඇසුරු කරමින් තවදුරටත් ඒ භාවනාව වැඩීය.

## බුරුමයේ

මෑතක බුරුමයේ ජට්ඨ සංගායනා සමයේ සිදු වූ දෑයක් එහිදී අප දැනගතිමු. බුරුම රට උතුරුදිග සභායින් පඵතය වේ. එය වට කඳුපාමුල ආරණ්‍යයෙහි අසපු සාරදහක් (4000) පමණ ඇත. ඒ හිඤ්ඤා භාවනායෝගීව කල් ගෙවති. එහි මිතුරු හිඤ්ඤා දෙනමක් ගොස් භාවනා වැඩුහ. එක් නමක් වසන අසපුව අනෙක් නමගේ අසපුවෙන් මයිල දෙකක් තරම් ඇත වනරොදකය. කලකට පසු වැඩිමහලු තෙරණුවෝ සිය යහළුවා වෙත වැඩියහ. ඇවැත්ති, ධේයඝීවත් වන්ත. අභිඤ්ඤා සහිතව රහත්බව ලබා ඇත්තෙමි. අද පිරිනිවන් පාමි. දැන් ආවේ ඔබට එය දන්වා ඔබ ද භාවනාවෙහි වඩාත් උනන්දු කරන්නට ය. දැන් මම යමිසි වදළහ. අතින් තෙරණුවෝ පාමුල වැටී වැන්දහ. නැගිට බැලූවට පළමු තෙරණුවන් අහසින් සිය අසපුව දෙසට වඩිනු දුටහ. ඔහු පාගමනින් අනෙක් තෙරණුවන් අසපුව කරා ගියහ. ගොස් බැලූහ. රහත් තෙරණුවන් ඇඳූ සැතපි පිරිනිවන් පා හේනවුන් දුටහ. ඔබ එහි වැසි සෙසු හිඤ්ඤාට පිරිනිවන් පෑ පුවත වදරා සිරුරට සත්කාර කරවූහ. ආදහනයෙන් පසුව දවසක අපි එහි ගියමු. සිදුවූ සියලු පවත් අසා දතමු. උභය අගමැතිතුමා ද ඒ තෙරුන් පිළිබඳ සියල්ල දනී.

මේ හෙළදිවෙහි ද සාදාමත් තෙරණුවන් ඇතැයි සිතමු. මෙයට අවුරුදු විස්සකට පෙර සිදුවූවක් කියමිහ. කිසි කාරියක් සඳහා අප වුසු තැනින් පිටත යන්නට කාමරයෙන් එළියට ආමු. එකෙණෙහි තරුණ හිඤ්ඤාමක් කඩිමුඩියේ අප වෙත ආයේ ය. වැදගත් පුවතක් සැලකන්නටැයි මා ආවේයි හේ කීව. ඉන්මනින් කියන්නැයි අපි කීමු. හේ කියාගෙන ගියේ ය. මේ ලහදී මං දයක කීපදෙනකුත් කැටුව මහියංගන වන්දනාවට ගියා. එහි වැද පුදු කැලේ ඇවිදීමට දන්නා කෙණෙකුත් කැටුව පැරණි නෂටාවශිෂ්ට සිද්ධසථාන බලන්නට කැළැවැදුනා. දිගටම ගියා. පෑ ගණනක් ඒවා බලා හැවිද අන්තිමේදී ගහක් ලගට ගියා. එහි ගහ පළල ය. නොගැඹුරු ය. දියපහර කුඩා ය.

දෙපසම වැලිතලාව ය. දහවල දෙකට පමණ වූ බැවින් ටිකක් ගිමන් හැරීමට මහා ගසක් මුල ඉඳගත්තා. වෙනෙස බැවින් ගෙනවුත් තිබුණ දෙඩම් කීපයක් මීරිකා ගිලන්පස පිළියෙල කරන්නට කැටුව ගිය දයකයනට නියමකර වෙනමම ගසමුල උන්නා.

### ඉදු බලය

මේ අතර ගනේ එගොඩ ගසක් යට මැදුම් වයසේ සඵචිර නමක් දුටුවා. ඒත් අපගේ වන්දනාවේ ආ කෙණෙකැයි සිතනා. උන්වහන්සේටත් ගිලන්පස කෝප්පයක් වක්කරන්නැයි කීවා. එවිටම ඒ එගොඩ සිටි තෙරණුවෝ අප ළඟම සිටිනු දුටුවා. ඔහුට ගිලන්පස පිළිගැන්වූවා. උන්වහන්සේම පිං අනුමෝදන් කළා. එය අවසන් කළා පමණයි යළිදු එගොඩ ගසයට උන්නා. එතරම් ඉක්මනින් එහි වැඩිම ගැන මා සැක සිතා මා එගොඩ ගියා. සවාමීන්වහන්ස, ඔබ එගොඩ වඩිනවා මා දුටුවේ නැහැ. මෙහාටත් වඩිනවා මා දුටුවේ නැහැ. ඔබ වහන්සේ වැඩියේ සෘද්ධි බලයෙන් නොවෙදැයි මා ඇසුවා. උන්වහන්සේ මා උපසපන්දැයි විචාලා. එසේයැ යි වදළා.

“ඔබවහන්සේ කොහිද ඉන්නේ?”

“මේ එහා කැළේ”

“තවත් හාමුදුරුවරුන් ඉන්නවා ද?”

“තව සතර නමක් ඉන්නවා”

“ඔබවහන්සේලාට දනය ලැබෙන්නේ කොහොම ද?”

“දූන් මා ආවා ගියා වගේම අප සෘද්ධියෙන් යනවා, මහහර අද්දර අප නියමකරගත් තැනකට. ඉන්පසු ගෙපිළිවෙළින් පිඩුසිහා යනවා. එක් තැනකට පැමිණ එකවිට අධිෂ්ඨාන කරනවා අපේ ගල්ගුහාවලට යන්න. සෂණයෙන් අප එහි පැමිණෙනවා.”

“සවාමීනි, මාත් එන්න බාර ගන්නවා ද?”

“කැමති දවසක එන්න, අප පිළිගන්නවා”

“මේ කැළුව අලි වළසුන්ගෙන් පිරුණු එකක්. අප නැතිව එහි තනිව ඇතුල්වීම අන්තරාදයකයි. මේ ගහ ළඟට ආවාම අප අවුත් එක්කරගෙන යන හැකියි.”



මේ කථාවෙන් පසුව තෙරුන් වැද ගහෙන් මෙහෙයවී තෙරුන්ගෙන් අසාගෙන තිබූ මහින් ගොස් මහපාරට පැමිණ බස් රථයක් අල්ලාගෙන කොළඹ අතට පිටත්ව ආවා. තව කීප දිනකින් මාත් එහාට යනවා කියා ඒ හිඤ්ඤා නම පිටත්වුනා. ටිකදිනකට පසු ඔහු ගැන විපරම් කළේමු. ඈතකට යන බව කියා ඔහු සිටි පන්සලෙන් පිටත්ව ගිය බව දැනගතිමු.

### අධ්‍යාත්මික

මෙබඳු ඉදුමත්තු සිටිත් නම් මහාජනයා ඉදිරියේ පෙනී සිට මහත් ශාසන සේවාවක් කළහැකි නොවේද? යයි කෙණකුට ප්‍රශ්න කරන හැකිය. දියුණු වූ යෝගාවචරයා ලොව දෙස බලනුයේ ආධ්‍යාත්මික පක්‍ෂයෙහි කිසිදු දියුණුවක් නොලද සාමාන්‍ය මිනිසා බලන බැල්මෙන් නොවේ. අද ආගම දියුණු කරන්නට යයි, රට ජාතිය නංවන්නට යයි සිතා ගිහි පැවිදි දෙපක්‍ෂයේම උදවිය කරන දෑ, නායකෝත්සව, තැගි බෙදදීමේ උත්සව, කවි ගාථා කියවමින් කරන පූජෝත්සව, උපන්දින උත්සව, ආගම රැකගැනීමේ ව්‍යාජයෙන් පෞද්ගලික බලය රැකගැනීම සඳහා පැවැත්වෙන සහා රැස්වීම් ආදී දෑ යෝගාවචරයා දක්නේ දැනුමෙන් නොදියුණු කුඩා දරුවන්ගේ වැලිකෙළි මෙනි. ඒවායේ වැදගත් කමක් යෝගාවචරයා නොදකී. ඔහු අපේක්‍ෂා කරනුයේ ආධ්‍යාත්මිකව වැඩෙන්නටය. එහෙත් එකී නායකෝත්සවයට හෝ විරුද්ධ නොවේ. ළදරු වයසේ සිටින බාලයා බෝනික්කන් වඩාගෙන සෙල්ලම් කිරීම නුවණින් වයසින් නොවැඩුන දරුවාගේ සවභාවයයි. ආධ්‍යාත්මික පක්‍ෂයෙන් නොවැඩුණු ලෝක තත්වය ඇති සෑටි ලෙස නොදක්නා නුවණින් නොමේරූ අය තමන් සිටිනා මානසික මට්ටමේ හැටිය අනුව ක්‍රියා කෙරෙත් යැ යි ද නුවණ මුහුකළ දුටු එකී සියල්ල හැර දමතැයි ද යෝගාවචරයා දනී. දැන ඔවුන් ගැන උපේක්‍ෂා වෙයි.

සමාධි භාවනාව කොයි සමයවලත් නොයෙක් ප්‍රමාණයෙන් ඇත. කිසිම ආගමයකට නොබැඳුණු අය ද සිත එකඟ බව වැඩීමෙන් විස්මයජනක දෑ කිරීමේ හැකියාව ලබති.

## කසිණ භාවනාව

ආනාපානසතිය හෝ කසිණ භාවනාවක් අතර නොකඩ කොට හැමදම නියමිත වේලාවක් දිනපතාම වැඩිමෙන් ධ්‍යානයක් ලැබෙන්නට පෙර වුවද සමහර අයට පරසින් දැනුම, අතීත ජන්මය දැකීම, තමනට උපකාරී හෝ පැහැදුණු දේවතාවන් දැක කතා බස් කිරීම වැනි සිද්ධි ඇති වේ. එහෙත් ඒවායින් සැහීමට පත් නොවී, ඒවා නොතකා හැර පුරුදු කමීසථානයම වැඩිය යුතුය. ටිකක් දුරට සිතේ එකඟ බව වැඩි සමහර කෙණකුට මේ ඝන ශරීරයෙන් වෙන්වූ සටහනින් මෙබඳුම වූ එහෙත් ඉතා සියුම් වූ ශරීරයකින් ඇත මෑත ඇවිද බැලීමේ හැකියාව ලැබේ. ඇතැම් කෙණෙක් එසේම වූ සියුම් සිරුරින් ඇත රටවලද සමහරු ග්‍රහලෝකවලට ද එය වැඩි දුරටත් දියුණු කිරීමෙන් දෙවිලෝවලට ද ගොස් ඊමෙහි සමත් වෙති. සියුම් සිරුරින් නික්ම ඇත යෑම පුරුදු කළ එයින් ප්‍රතිඵල ලැබූ ලබන අය අදත් පෙර අපර දෙදිග රටවල ගුප්ත විද්‍යා පුරුදු කරන මණ්ඩලවල සිටිති.

අන් හැම රටකටම වඩා ඇත පුරාතණයේ සිට භාවනා යෝගීන් බහුලව සිටියේ භාරතයේය. කලින් කළ පහළ වූ ආවායච්චරු සිය සියුනට නානාවිධ භාවනා ක්‍රම ඉගැන්වූහ. පුරුදු කරවූහ. පැරණි භාරතයේ පහළ වූ භාවනා ක්‍රම හින්දු, ජෛන, බෞද්ධ යැයි කොටස් තුනකට බෙදෙන හැක්ක. පළමු කොට හින්දුන්ගේ භාවනා ක්‍රම ගැන ද එයට පසු ජෛන භාවනා ක්‍රම ගැන ද අවසන් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම ගැන ද තරමක් දුරට කරුණු පැහැදිලි කිරීම අප අදහස යැ. හින්දුන්ගේ භාවනා ක්‍රම යෝග තමන් ප්‍රකටය.

## හින්දු යෝග

යෝග යනු චිත්ත භාවනාවට හින්දුන් විසින් බෙහෙවින් වැහැරැවෙන නමයි. යෝග යන පදයට ඔහු නොයෙක් විචරණ දෙකි. සුච් ධාතුවෙන් නිපන් යෝග යන්නෙන් යෙදීම, එකතු කිරීම, බැලීම යන අර්ථ ලැබෙයි. පරමාත්මය හෙවත් බ්‍රහ්ම පදාර්ථය හා ජීවත්මය එකට යොදවීම යෝග යන්නෙහි මූලාර්ථය කොට ඔහු සලකති. හින්දු මතය පරිදි විශ්වය පුරා පැතිර

පණ ඇති නැති හැම දෑක්ම විනිවිද පවත්නා ලොවැ ඇති සියල්ලෙහි පදනම වූ නිත්‍ය වූ එක්ම සත්‍ය දෑයෙක් ඇති එය ඔහු බුන්ම පරමාත්ම ආදී නම්වලින් හඳුන්වති.

ලොව හැම මිනිසෙක්ම හැම දෙවියෙක්ම හැම සතෙක්ම එය නිසා ඇති වූ මම යැ යි තමා යැ යි පෘථක් පෘථක් වැ (වෙන් වෙන්ව) සිටින ජනයෙකි (පෘථග්ජනයෙකි). මේ හැම පෘථග්ජනයකු තුළම මම තමා නමින් සලකාගනු ලබන දෑ ජීවත්ම නම්. පරමාත්මයෙන් වෙන්කොට සලකා ගනු ලබන ජීවත්මය සත්‍යයෙක් නොවේ. බොරුවකි. මිථ්‍යාවකි. ඒ හෙයින් බුන්ම සත්‍යට ජගත් මිථ්‍යා යි, බුන්මයම සත්‍ය යැ, ලෝකය මිථ්‍යාවකැ (නැති දෑයෙක) යි වේදන්ත වේදීහු කියත්. සත්‍ය වූ පරමාත්මය හිරු බඳුය. චතුර කොරහේ පෙනෙන හිරු පිලිබිඹුව පැනෙන හිරුගේ පිලිබිඹු බඳුය. චතුර කොරහේ පෙනෙන හිරු පිලිබිඹුව සැබෑ හිරු නොවේ. එය සැබෑ හිරුම කොට වරදවාගෙන මුලාවන්නා සේ පෘථග්ජනයා ලොව ද එහි ඇතිවා සේ පෙනෙන දෑ ද සාර වශයෙන් දැඩි සේ සිතින් ගෙන එහිම බැඳී එයින් මිදී ගත නොහී සසර ගමන කෙරෙයි යනු හින්දුන්ගේ සාමාන්‍ය ඉගැන්වීමයි. මෙහි ද මතභේද ඇත. ඒවා විස්තර කිරීම මෙතැනට අවශ්‍ය නොවේ.

### පරමාත්මය

කාරණය වඩාත් පැහැදිලි කිරීමට තවත් නිදර්ශනයක් දෙනු ලැබෙයි. මහ සයුර එක්ම ජලස්කන්ධයකි. එහෙත් එය තුළ සමහර පෙදෙස්හි මිදුණු ලොකු කුඩා දිය කැට ඇත. ඒ දිය කැට තුළ අඩංගු වී ඇත්තේද සාගර ජලයමය. කැට බවට නොපත් වූ සෙසු ජලයන් ඒ දිය කැටත් යන දෙවගේ අතරෙක්ද නැත. මිදුණු දිය කැටය තුළ ඇත්තේද එය වටා ඇත්තේද එකම ජලයයි. එහෙත් කැටිගැසීම (මිදීම) නිසා ඒ මිදි දිය කැටවලා සටහනෙක් (හැඩහුරු කමෙක්) ඇත. ඇතැම් දියකැට වටය. ඇතැම් කෙනෙක් හතරැස්ත. සමහර දිය කැට තවත් නානාවිධ හැඩහුරුකම් ඇත්තෝහ. ඝන වීමෙන් ලත් හැඩහුරුකම් ඇති දිය කැටයක් අනෙකේ ගැටී පළු වෙයි,

කැබෙයි, බිඳෙයි. නොයෙක් වෙනස්වීම්වලට හසු වේ. ඒ මිදුණු දිය කැටවල ඝන බව නැතිවී දියවී ගිය පසු සාගර ජලය එකක්මැ වෙයි.

මෙහි සාගර ජලය පරමාත්මය මෙනි. මිදුණු දිය කැට ජීවත්ම මෙනි. ජලය වශයෙන් ගත් කල ඒ සියල්ල එකම දිය කඳෙකි. එයින් කොටසක් මිදී ඝන වී කැට බවට පත් වූ පසු ප්‍රකෘති ජලයෙන් වෙන් වූ සැටියෙක් පෙනේ. එහෙත් ඒ සාගර ජලය තුළමයි. කැට ගතිය නැති වූ දිය වූ පසු ගැටුම්වලින් මිදේ. අයිස් කැටය දිය වීමේදී සිදුවූයේ කැට බව නැතිවීම පමණි. එහි වූ ජලය කලිනුත් එහිම තිබුණේය. ජීවත්මයේ පෘථග්භාවයි. පෘථග්ජනවය නැති වී ගිය විට පරමාත්මය හා එක්වීම සිදුවී යෑයි ව්‍යවහාර කරති. එයටම මෝක්ෂය ලැබීමැයි ද කියති. සිදුවූයේ පෘථග්භාවය නැතිවීම පමණෙකි. මෙසේ පෘථගාත්මය (ජීවත්මය) ව්‍යවහාර කරාව අනුව පරමාත්මයෙහිම ගිලීම පරමාත්මය හා එකක්ම වීම යෝගත්‍රම වේ. යෝගය සිදුවීමෙන් 'මම' යෑයි, මගේ යෑයි, මේ මා සතු දෑ යෑ, මේ අත් සතු දෑ යෑයි ආදීන් සිතීම ද නේය, නුඹය, මම යෑයි ලොව සියල්ල තුන් ගොඩකට බෙද දැකීම ද නැති වේ. ඇත්තේ එකක්මය. එය බුන්ම නම් වේ යෑයි හැඟීම වේ. මම යන වචනය ව්‍යවහාර වශයෙන් යොදනොත් "මම" යනු "බුන්මය" මය. එය හැර වෙන කිසිත් නැතැයි දියුණු වූ යෝගියා දකී. මේ හින්දු මතයයි.

### යෝග ප්‍රභේද

යෝග තත්ව උපනිෂත්, ධ්‍යාන බිත්තූ උපනිෂද්, නාද බිත්තූ උපනිෂද් ආදී උපනිෂද් ග්‍රන්ථවලද පාඨාපලයෝග සූත්‍ර වසිෂ්ඨ යෝග සූත්‍රාදියේද නොයෙක් සැටියෙන් යෝග ක්‍රම වර්ගකොට දක්වා ඇත. යෝග තත්ව උපනිෂත්හි දැක්වෙන පරිදි මනත්‍ර යෝග, ලය යෝග, හද්‍ය යෝග, රාජ යෝග යෑයි සියළු යෝග ක්‍රම කොටස් සතරකට බෙදේ. සමහර පොතෙකැ හද්‍යයෝග, කම්යෝග, භක්තියෝග, රාජයෝග, ඥානයෝග යෑයි සියළු විධි පස් වැදූරුම් කොට දැක්වේ.

## හය යෝගය

යෝග විධිත් අතුරෙහි විශේෂයෙන් නිරෝග බව දික්ඛායුෂ්ක බව ලබන හැකි ක්‍රියා මාර්ගය හය යෝග නමින් හැඳින්වෙයි. හයයෝග ප්‍රදීපිකාදී පොත්හි මේ යෝග ක්‍රමය පුරුදු කරන හැටි සවිස්තරව දැක්වේ. එහි ආහාර පාන නොගෙන, කොහෙත්ම නිදා නොගෙන, ශීතෝෂ්ණ දෙකම මැඩගෙන, බෙහෙත් නොගෙන යෝග බලයෙන්ම සියක් හවුරුදු වයසේදී වුව ද තුරුණු පැහැ සපුවෙන් යුතුව ජීවත්වීමේ උපාය මාර්ගය දැක්වෙයි. පණපිටින්ම පෙට්ටියක බහා වළලන ලදුව, දිවා රෑ දෙක්හිම පොළිසියෙන්ද මුරකරුවන් තබන ලදුව සතලිස් දිනකින් පසු ගොඩට ගෙන පෙට්ටිය විවෘත කළ විට කිසිදු ආබාධයක් නැතිව නැගී සිටි හයයෝගියකුගේ පුවත තොම්ස් ජේ. හඩ්සන් මහතා විසින් ලියා පළ කරවන ලද Law of Psychic Phenomina නම් පොතේ 313 වැනි පිටුවේ දැක්වේ.

එසේම පෙට්ටියක බහා වළලන ලදුව තුන් මසකින් පසු ගොඩගෙන විවෘත කරන ලද පෙට්ටියෙන් නිරෝගිවූ එළියට විත් මෙය බැලීමට පිරික්සීමට රැස්වූ සිටි යුරෝපීය දෙස්තරවරුන් විද්‍යාඥයන් විස්මයට පත් කෙරෙමින් කථා කළ ස්වාමී හරිදස් නම් හයයෝගියා පිළිබඳ පුවත ඉන්දියාවේ ප්‍රකට එකෙකි. ඉංග්ලිසියට නගා පළ කරන ලද ශිවසංහිතා ශෙරණධ්‍යායෙහි ඒ යෝගියා පිළිබඳ සිද්ධිය විස්තරයෙන් දැක්වී ඇත.

## ප්‍රාතිහාර්ය

මේ හයයෝගිහු ආහාර පාන නොගෙන බොහෝ කලක් සිටීමෙහි සමථිවා සේම ඉදින් සිතුවොත් දසදෙනකු සඳහා පිළියෙළ කරන ලද බොජුන් රැසක් වුව ද සියල්ලම කා දමා මද වේලාවකින් දිරවා ගත හැකි ශක්තිය ද ඇත්තෝය. යකඩ, ගල්, විෂ වර්ග ද හිල දමා සුළු යෝග ව්‍යායාමයකින් ඒ සියල්ල දිරවා ගන්නට ඔහු සමථි වෙති. දුරදර්ශීක කණ්ණාඩියකින් විද්‍යාඥයන් දකින ඉතා ඇත්හි වූ ග්‍රහලෝක ආදිය පියවි ඇසින් ඔහු දකිති.

අපුරෙහිද මහ දවාලෙහි සෙයින් පොත පත කියවනු හැක්කේය. ඉදිරියේ සිටින්නාහු ගේ ඇස් දෙස බලා ඔහු සිතන දෑ කීමෙහිද හැකියාවක් ඇත්තේය. ඔහු මේ හැකියාවන් කොහෙන් ලබන්ද? කෙසේ ලබන්ද?

මිනිසා යනු විශ්වයේ Macrocosm හි අඩංගුව ඇති සියලුම ශක්තීන් නොඅඩුව ඇති ඒ සියල්ල කැට්වැ යට පත්වැ ඇති කුඩා ලෝකයෙකි. Microcosm තමා තුළ සැහෙවි යටපත්වැ පවත්නා ඒ මතුකැරැ ගන්නට කිසිදු බාහිර කෙණකුට දෙවියකුට ඔබ සෑම යාවකදු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ඒ සියල්ල මිනිසා තුළම ඇති බැවින් එය මතුකැරැ ගැනීමේ ක්‍රමය කියා දෙන ගුරුවරයකු පමණෙක් ඔහුට අවශ්‍ය වේ. යෝග වඩන්නහු විසින් අත්හළ යුතු දෑ අත්හැර යම් නියම ආසන ආදී වශයෙන් පුරුදු කළයුතු යෝගාංග සම්පූර්ණ කළ යෝගියා තමා තුළ සැහෙවි පවත්නා කුණාඩලිනී ශක්තිය පුබුදුවා හිස මුදුනෙහි වූ සහසුර වක්‍රය තෙක් නංවා යෝග සාධනය සාර්ථක කොට ගෙන ජීවත් මුක්තයකු විය හැකි බව හය්යෝගය පිලිබඳ පොත්වල දැක්වෙයි.

(හය්යෝගය වඩන හැටි විස්තර කිරීමට මේ අවසරාව නොවේ. අවශ්‍ය යැයි පෙනුණොත් මේ ලිපි පෙළේ අවසන් ඵය විස්තර කරමිහ.)

### කම් යෝගය හා භක්ති යෝගය

තමා කරන දැයින් තමාට කිසි ඵලයක් නොපතා හුදු පරාර්චය්‍යා වශයෙන් කියන කරන සිතන දෑ මෙහි කම් නම්. ජීවිත කාලය මුළුල්ලේ හැම මොහොතකම අනුනට යහපතක් කිරීම පිණිස ම යෙදීම කම්යෝගයි. අනුනට යහපත පිණිස කරන ඇතැම් දෑ සාර්ථක නොවුවද සැබෑ කම්යෝගියා නොපසුබසී. සිත රිදුවා නොගනී. හේ කනුයේ බොහුයේද අනුනට හොඳක් කරනුවට ජීවත්වීම පිණිස ය. පරාර්ච වය්‍යාවේ නොයෙදුණු කිසිම මොහොතෙක් ඔහුට නැත. නිතරම අනුන්ගේ යහපතම පතන ඔහුගේ වචනයද ක්‍රියාවද නොකිලිටි ය. පරාර්ච වය්‍යාවම පදනම් කොට ගත් හේ සිල්වත්



මනාකල්පිත දේවරූපය ඉදිරියේ හක්තියෙන් ප්‍රීතියෙන් ගෙවන ලොකු කුඩා බොහෝ දෙනෙක් දක්නට ලැබෙත්. දෙවියන් අදහන හැම කෙණෙක්ම හක්ති ප්‍රමාණය අනුව හක්ති යෝගයේ යෙදෙති. ඔහු තමනුත් තමන් සතු දේපලත් තමන් දුදරු ආදි සියලු නැදූයෙන් දෙවියන්ගේ යැයි දෙවියන් මගේ යැයි දෙවියනට පිරිනැමීමට හැම විටම සෑදී සිටිති. හක්ති යෝගය වඩන තැනැත්තා ඒ මගින් අහංකාරය මමත්වය නැති කොට ගෙන දෙවියන් හා ඒකීභාවයට යතැයි ඔහු විශ්වාස කෙරෙති. අතින් සියලු යෝග ක්‍රමවලට වඩා හක්තියෝගය ම කලියුගයෙහි ජනයාට මොක්ක මාතීය වෙතැයි හින්දු ධර්මයේ ඉගැන්වෙයි.

### කලකට පෙර ලක්දිව

කලකට පෙර මේ හෙළදිවිහිද ගැලවීමේ හමුදාව නමැති ක්‍රියාකාරී නිකායට අයත් දේව සේවක පිරිස් මංහඳවල පිට්ටනිවල දේවසෙනානු ගායනය ද වයලින් ආදි තුය්භාණ්ඩ වාදනය ද කරනුවෝ සවතීයට ගිය පසු දෙවියන් හමුවේ සෙනානු කරන සැටි එයින් අසන්නවුනට සහභාගි වන අයට ලැබෙන විනෝද සැපය වණිනා කරමින් ක්‍රියාකාරී ආගමයට මිනිසුන් ඇද ගන්නට ක්‍රියා මාතීයක් ගෙන ගියහ. ඒ හක්තියෝග මාතීයෙකි.

එද සවතීයෙහි ජෙහෝවා දෙවියන් ඉදිරියේ දේවදූතයන්ගේ සෙනානු ගායන වාදන පෑතු අවරදිග ක්‍රියාකාරීන්ගේ පරම්පරාවෙහි වූ බොහෝ තරුණ තරුණියන් අද දවසැ කහපාටින් දිලිසෙන වසත්‍ර හැඳ පෙරෙවා රංචු ගැසී “හරෙ කෘෂණ, හරෙ කෘෂණ” කියමින් විෂණ්‍ය සෙනානු ගායනය කරමින් නටමින් ලන්ඩන් ආදි නගරවල විදි දිගේ යන බව දක්නට ලැබේ. මේ විෂණ්‍ය හක්තියෝග ක්‍රමය යුරෝපයේත් ඇමරිකාවේත් සමහර නගරවල විනෝදකාමී තරුණ තරුණියන් අතර වේගයෙන් පැතිර යන බව පෙනේ.

හක්ති යෝගයේ අවසරා දෙකකි. මුල් අවසරාව ගොණී නම්. ඉහළ අවසරාව පරාහක්ති නම්. “පරාහක්ති” යනු ඉහළටම වැඩුණු හක්තියයි.



## සැකෙවින්

හින්දුන්ගේ භක්තියේගය වැඩිමේ පිළිවෙළ සැකෙවින් මෙහි දැක්වේ. යෝගියා පළමුකොටම කම් සැප කෙරෙහි ද ලොව ඇති සෙසු වතුපිටි ආදිය කෙරෙහි ද ආශාව දුරලිය යුතු. එයට පසු තමා හදහන දෙවියා දැකීමේ දැඩි ඕනෑකමක් සිතූ පහළ කැරැ ගත යුතු. භක්තිමතුන්ම ඇසුරු කළ යුතු. තමාට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයාට ද මහත් ආදර ගෞරව පැවැත්විය යුතු. ගුරුවරයා ද ඔහුගේ මානසික ඇස ලෝකය කෙරෙන් ඇත් කෙරෙමින් දෙවියා දෙසටම යොමු කැරැ විමෙහි උනන්දු විය යුතුය. දෙවියා විශ්වය පුරා පැතිර ගෙන ඉන්නා සැටියට සිතින් දන්නා ලෙසට භක්තිය උනන්දු කැරැවිය යුතු.

හැම තැනම පැතිර පවත්නා එකක් සේ භක්තිකයා මනාකල්පිත වශයෙන් දන්නා පරමාර්ථයට තමාගේ ජීවත්මය එක්වී එහි පෘථග්භාවය නැති වී තමාත් පරමාත්මයත් (හෙවත් දෙවියාත්) එකක්ම වූ ඇති සැටි සිතින් දකිමින් හඟිමින් විඳිමින් ඉන්නට පුරුදු කළ යුතු. මේ ඔහු මේ ලොවැ ජීවත්වූ හිඳිමින්ම ලබන මායාවෙන් මිදුණු (ජීවත් මුක්ත) අවසාන අවස්ථාව ය.

## රාජ යෝගය

රාජයෝග භාවනා ක්‍රමය සත්‍යවබෝධයේ රජ මාවත වශයෙන් සලකනු ලැබේ. මෙය වඩන්නා කලබල ගාලගෝට්ටි නැති උවදුරු නැති පිරිසිදු වානාශ්‍රය ඇති ජනවිචික්ත ස්ථානයක් සොයා ගත යුතු ය. යෝග භාවනාරම්භයට කලින්ම ලෙඩ රෝග වලින් ද දේපල රැකගැනුම් ආදි සියලු වගකීම් වලින් ද නිදහස් විය යුතුය. මස්, මාළු, බිත්තර, කේපු (චීස්), අච්චාරු, රතුළුණු, සුදුළුණු, මදුවතී, තේ, කෝපි, ලුණු ඇඹුල් අධික ආහාර පානය නොමේවායින් වැළකිය යුතුයි. හිරිඟු පිටියෙන් තැනූ ආහාර බත් ගිනෙල් වෙඩිරු කිරි පලවැල ආහාර වශයෙන් ගත යුතු. කැරට් වැනි අල වතී ද යෝගියා විසින් නොවැළඳිය යුතු. සිති අතුරෙහි සුදුකළ සිතිවලට වඩා සුදු නොකළ සිති ම යෝගයය. සකුරු පැණි මීපැණි ආහාරයට යෝගය ය.

## අෂටාංග යෝග

මේ යෝග ක්‍රමය අංග අටකින් යුක්ත බැවින් අෂටාංග යෝග නමින්ද ව්‍යවහාරය. යම, නියම, ආසන, ප්‍රාණයාම, ප්‍රත්‍යාහාර, ධාරණ, ධ්‍යාන, සමාධි යනු එහි අංග අට යැ.

එයින් යම යනු අහිංසා, සත්‍ය, අස්තේය, බ්‍රහ්මචර්යා, අපරිග්‍රහ යන පසය. අහිංසා නම් ප්‍රාණ හිංසායෙන් වැළැක්වීමය. සත්‍ය යනු බොරුකීම ආදී මිථ්‍යා වාචායෙන් වැළැක්වීම යැ. අස්තේය යනු කුසුන් දෑ ගැන්මෙන් වැළැක්වීම යැ. බ්‍රහ්මචාර්යා යනු සිහින් කයින් වචනයෙන් යන තුන් දෙරින්ම පස්කම් සැපයෙන් හා මද්‍යපානයෙන් වැළැක්වීම යැ. අපරිග්‍රහ යනු තැගි වශයෙන් දෙනු ලබන වතුපිටි දේපල ආදී කිසිම දෑයක් නොපිළිගැනීම හා ස්වාභාවිකව බවින් ධනධානතාවිකව බවින් තොර වීම ය.

මේ යම යන්නෙන් දැක්වෙනුයේ දඹදිව ඇත පුරාතණයේ සිට පැවැතෙන තාපස ප්‍රව්‍ර්ණ නමින් බෞද්ධ පොත්හිදී ද දැක්වෙන ආජීවාෂටමක ශීලය බව හැඟේ. සියලු යෝග භාවනාවල පදනම යම නමින් වැහැරැවෙන මේ ශීලය යැ.

දෙවෙනි අංගය නියම නම්. ශෝච, සන්තෝෂ, තපස්, සවාධ්‍යය, ඊශ්වර ප්‍රණීධාන යන පස නියම නමින් බැවහරයි. එහි ශෝච යනු ඇතුළත පිටත දෙකින්ම පිරිසිදු බවයි. රාගය උපදවන අරමුණක් එළඹ සිටි කලා සිරුරේ පිළිකුල් බව අසාර බව නුවණින් සැලකීමෙන්ද දෙව්ෂය උපදවන කරුණක් ඇති වූ කෙණෙහි හැමදෙනා කෙරෙහිම මෙහි කරුණා මුදිතා උපේක්‍ෂා යන සතරින් එකක් අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි වැඩීමෙන්ද නැගෙන දෙව්ෂය මැඩලිය යුතු. මෙසේ රාගාදී කිලිටි ගතියක් සිතූ නැගී එන විට එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ගුණයක් නුවණින් සිතට ඇද ගෙන එය වැඩීමෙන් සිතේ පිරිසිදු බව රැක ගැන්ම යෝගියා පුරුදු කළ යුතුය. ඇතුළත පිරිසිදු බව සේම හඳුනා පොරොනා වසනු ද තමා වසන තැනද නිතර පිරිසිදුවෙන් තබාගත යුතු යැ. මේ ඇතුළත පිටත පිරිසිදු බව ශෝච නමින් දැක්වේ.

සන්තෝෂ යනු ලැබුණු දෑයින් සැහීමට පත් වීමයි. මෙය පුරුදු කරනුයේ ලාභසත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසාදියෙහි හිඳු බවින් ඇත් වේ.

තපස් යනු තුන්වන නියමයයි. මෙය කයට දුක් පීඩා දීම නොවේ. මෙය කායික තපස, වාචසික තපස, මානසික තපස යැයි ත්‍රිවිධයි. කායික තපස නම් කසින් කැරෙන සත්ව හිංසාදියෙන් වැළැක්ම යැ. වාචසික තපස නම් වචනයෙන් කැරෙන බොරුකීම, කේලාමී කීම, පරුෂ වචන කීම, ප්‍රලාප දෙඩීම යන සතරින් වැළැක්ම යැ. මානසික තපස යනු ඒ අරමුණු ඔස්සේ යන්තට නොදී සවකීය ශාසනානුගේ ගුණ මෙතෙහි කිරීම් ආදියෙන් සිත සංසුන් බව ඇති කැරැ ගැන්ම යැ. මෙය උඩකී 'යම' යන්නෙන් අදහස් කරන ලද සංයමය වැඩිදුරටත් දියුණු කිරීම ම ය.

සවාධනය යනු වේද මනත්‍රයක් නිතොර වැ ජප කිරීමෙන් සවකීය ඉෂට දේවතාවා හා එක්වීම යැ. යෝගාභ්‍යාසය කරන වේලාවල් හැර ඉතිරි හැම අවසරාහිම යෝග භාවනාවට උනන්දුව වඩාලන පොත පත කියැවීම ද එයින් අන්‍ය වූ පොත් පත් කියැවීමෙන් වැළැක්වීම ද සවාධනය යන්නෙන් සමහරු අදහස් කරත්.

ඊශවර ප්‍රණීධාන යනු තම ජීවිතය මුළුමනින්ම තමා ඊශවර වශයෙන් පරිකල්පිත කොට සලකන, 'බ්‍රහ්ම' නමින් 'ඊශවර' නමින් හෝ සිතා ගත් ඊශව ව්‍යාපී පදාර්ථයට බාර කිරීමයි. තුන්වැනි යෝගාංගය ආසනාභ්‍යාසය යැ.

ආසන යනු ඉඳගැන්ම යි. එහෙත් යෝගවිද්‍යායෙහි සිරුරැ සියලු ඉරියවුම ආසන යන්නෙන් අභිප්‍රේතයැ. ප්‍රධාන ආසන සතළිසෙකි. එහි ශාඛා වශයෙන් ආසන තවත් බොහෝ ගණනකට නැහේ. ඒ සියල්ල පුරුදු කරනුයේ හයියෝගීන් ය. රාජයෝගියා විසින් පුරුදු කළ යුතු ආසන පද්මාසන, සිද්ධාසන, වජ්‍රාසන, සුඛාසන යන සතර ය. තවද ශ්වාසනාදිය ද ඔහු කැමැති නම් පුරුදු කළ හැක්ක. එහෙත් අවශ්‍ය වනුයේ පිට කොඳු ඇට පෙළ කෙළින් තබාගෙන පහසුවෙන් ඉඳගත හැකි සැටියෙකි. බද්ධපයඝිංකය නමින් වැහැරවෙන පද්මාසනය බොහෝ යෝගීහු පුරුදු කරති. 'ත්‍යරමිණිය ගොතා ගෙන ඉදීම' නමින් හැඳින්වෙන සුඛාසනය පහසුම ඉඳුම් ක්‍රමය යැ. එසේත් නොහැකි අයට ඇන්ද කෙළින් සවිකළ පුටුවැ වුවද දෙපා පාතට හෙලා ඇන්දට පිටදී කුදු නොගැසී කෙළින් ඉදීම මැනවි.

## ප්‍රාණයාම භාවනාව

ප්‍රාණයාම යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත්තේ බෞද්ධයන්ගේ ආනාපාන භාවනාවට මදක් ළංවූ ප්‍රාණපාන නමින් යෝගවශිෂ්‍යාදියේද සඳහන් හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීමේ ක්‍රමයයි. හින්දුන් ප්‍රාණ යන්නෙන් හඳුන්වන්නේ හුස්මම නොව මුළු සිරුරෙහිම පැතිරගෙන පවත්නා ජීවශක්ති විශේෂයයි. ප්‍රාණයාම යනු ඒ ජීවශක්තිය සංයම කැරැගැන්ම ආණධුකැරැ ගැන්ම ය. එයට මහ ප්‍රාණයාම භාවනාව යැ.

### එය වඩන සැටි මෙතැන් සිට දැක්වේ :

මෙය පුරුදු කරන්නහු උඩ සඳහන් යෝගීනට අයෝග්‍ය ආහාරපාන වලින් වැළැකිය යුතු. දුම් බීමෙන්ද මුළුමනින් වැළැකිය යුතු. අධිකව බොජුන් ගැන්මද නිරාහාරව ඉදිමද එක්සේම අන්තරායකර ය. පිරිසිදු ලෙස බඹසර රැක්ක යුතු ය. නොඑසේ වුව යෝගියා උමතු බවට වැටෙයි. නිදිමැරීම, අධික ලෙස කය වෙහෙසීම, පයින් එක දිගටම සැතපුම් ගණන් යෑම, දිවීම වැනි දෑ හොඳ නැත. නිරාහාරව හෝ ආහාර ගත් කැටියේම හෝ ප්‍රාණයාමය නොවැඩිය යුතු ය. එය පටන් ගන්නට පළමු ස්නානය කළ යුතු ය. තැනහොත් ඇඟ ද මුහුණ ද හොඳට සේද ගත යුතු ය. භාවනා කරන තැන පිරිසිදු වාතයේ ආශ්‍රය ඇති තැනක් විය යුතු ය. කාමරයක් වී නම් එය බඩු බාහිරාදිය නැති වාතාශ්‍රය හොඳට ඇති එකක් විය යුතු. උෂ්ණ පෙදෙසකැ නම් උෂ්ණය අඩුවන ලෙසට පිළියෙල කැරැගත යුතු ය. භාරතයේ යෝගීහු කුසතණ අතුරා හෝ කුසතණින් විශු පැදුරක් එළා හෝ ඊමත දිවියමක් හෝ මුවසමක් එළා එහි දුහුල් රෙද්දෙන් කළ ඇතිරියක් අතුරා ඊ මත ඉඳගනිති.

### සුබාසනය

එය ඔවුන්ගේ සම්ප්‍රදය යැ. ලැලි ගැසු ඇඳෙක කය නොඑරෙන සේ වූ කුඩා මේට්ටයක් මත සිහින් කපුපිළි ඇතිරියක් එළා හෝ බිමැ පැදුරක් එළා සිහින් ඇතිරියක් අතුරා පිළියෙල කැරැ ගත් අස්න ද යෝගාවායඹ්වරු අනු දනිති. පද්මාසනයෙන් හෝ

සුඛාසනයෙන් ඉන්නට බැරි තැනැත්තා කෙළින් ඇන්ද ඇති පුටුවෙක ඉඳ ගත යුතු. භාවනාරම්භයට පළමු කිරි ටිකක් හෝ කිරි නැත්නම් පිරිසිදු ඇල් දිය ටිකක් හෝ පිය යුතුය.

ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල ලබනු කැමැත්තනු විසින් සෑමදම පැය හයෙන් හයට වරක් බැගින් සතර වරක් භාවනාහතසය කළ යුතුය. නෑ මිතුරන් හා නානා විෂයයන් පිළිබඳ කථා සංලාප මුළුමනින්ම හැර දැමිය යුතුය. ගුරුහු හැර අන් කිසිවකු හා කථාසංලාපයෙහි නොයෙදිය යුතුය. ඔහු භාවනා කරන වේලාවල් සන්ධාන සතර වී නම් වඩාත් යහපත් අලුයමැ (උදේ 5.30 ට පමණ), දහවල් 11.30 ට පමණ, සවසද 5.30 ට පමණ, රාත්‍රියෙහිත් 11.30 ට පමණය. මේ වේලාවල් අපහසු නම්, මෙයට මදක් වෙනස් කොට පැය හයෙන් හයට වේලාව සකස් කැරැගත යුතුය. නියමිත වේලායෙහි යටකී පරිදි පිළියෙල කැරැ ගත් අස්තෙහි උතුරු දිග හෝ නැගෙනහිර දිග බලා හිඳගෙන පළමු කොට සියලු සත්ව සමූහයා කෙරෙහි මෙමන්‍රිය වැඩිය යුතුය. ටික වේලාවක් මෙසේ දස දිගෙහි සියලු සත් කැළට මෙන් වඩා ඉක්බිති “ඕම් ශාන්ති” යි තුන් වරක් කීම ඇතැම් යෝගීන්ගේ සිරිතය.

එයින් පසු තමාගේ හිස මුදුන දහසක් පෙනී ඇති තෙළුම් මලක් පිපී ඇති සේ සිතින් පරිකල්පනය කළ යුතු. එය මතැ තමාගේ යෝගාවායසී තුමා රශ්මි විහිදුවමින් වැඩ ඉන්නා සේ සිතින් දක්නට උත්සාහ කළ යුතුය. ඒ ගුරුතුමා තමාට ආශීච්ඤ කරන්නාක් මෙන් පරිකල්පනය කළ යුතු. එසේ දුටු පසු ඒ ගුරුතුමාට මලින්ද සුවදින්ද මානසික පූජාව කළ යුතු. ඉන්පසු ඒ ගුරු පිළිරුව ඉෂටදේවතා සවරූපයෙන් සිය හදවත තුළ හිඳින සේ සිතින් දැක්ක යුතුය.

හින්දු ආගමයේ හැටියට බ්‍රහ්ම පදවියේ එකී එකී ශක්තිය මූර්තිමත් කොට (රූපාකාරයක් දී) බ්‍රහ්ම විෂණ්‍ර ශිව ගණේශ සකාන්ද කුමාර රාමකාණ්‍ය සරසවතී ශ්‍රී කාන්තා හදුකාලි ආදී වශයෙන් බොහෝ දෙවි දේවතා කෙණෙක් දක්වනු ලැබෙති. ඔවුන් අතුරෙන් තමාට අභිමත දෙවියකු හෝ දෙවභතකගේ මූර්තිය විචුවලින් තමා දූක ඇති අයුරින් සිතින් අරමුණු කොට එයට මලින් පහනින් සුවදින් මානසික පූජාව පැවැත්විය යුතු.

### පළමු ප්‍රාණයාමය

මෙයට පසු පිට කොඳු පෙළ කෙළින් තබාගෙන, පපුව බෙල්ල හිස යන තුන එක එල්ලේම පිහිටුවා, බඩ පිට කොඳු දෙසට හකුළුවා කුඳු නො ගැසී සෘජුව හිඳ ඇස් පියා ගෙන ප්‍රාණයාමය ඇරැඹිය යුතු.

දකුණු නාස් පුඩුව දකුණතේ මහ පර්වතයෙන් තදින් වසා ගන්න. වම් නාස් පුඩුවෙන් ආශ්වාස වාතය ගැස්සුම් නැති වී (සෙමෙන් ගලන නදියක් සේ) සෙමෙන් ඇතුළු ඇදෙන්නට ඉඩදී එයට ම සිහ ද යොමු කොට එළඹ සිටි සිතියෙන් ඉදින්න. කිසිම විටෙක කටින් හුස්ම ගැන්ම පිට කිරීම නොකරන්න. යට කී පරිදි වම් නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම සම්පූර්ණයෙන් ඇදුණ වහාම වම් නාසා පුඩුව වම් මාපර්වතයෙන් වසා ගෙන දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම සෙමෙන් ගැස්සුම් නැතිව පිට වෙන්නට ඉඩ දෙන්න. සියලු හුස්ම පිට වූ පසු ඒ නාස් පුඩුව දකුණු මාපර්වතයෙන් වසා ගෙන ඉක්බිති වම් නාස් පුඩුවෙන් පිට කරන්න. එක් නාස් පුඩුවෙකින් හුස්ම ඇතුළත්ව පිට වී නැවත ඒ නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම ඇදී අනිත් නාස් පුඩුවෙන් පිට කිරීම ප්‍රාණයාමයේ එක් වටයෙකි.

### ගුරු ඇසුර නැතිව

හුස්ම පිට වන හැම විටම ඇහේ කිලිටි ගති රෝගාබාධ ද සිතේ කිලිටි ගති ද නැති වී යන්නා සේ සිතන්න. මේ හුස්ම ගැනීමේදීත් පිට කිරීමේදීත් මිම්මිම්මිම්මියැයි සිතීන් කියා ගන්න. කිසිම ගුරුවරයකු ළඟ නැතිව වුවද පුරුෂයකු හෝ සත්‍රියක විසින් මෙය පුරුදු කට හැක්ක. මෙය සෑම දුම වරකට ප්‍රාණයාම හතර බැගින් සතර වරක් එනම්, දවසකට ප්‍රාණයාම දහසයක් බැගින් මාස හතරක්වත් පුරුදු කළ යුතු යි. මෙය නාඩි ශෝධන ප්‍රාණයාම නම්. මෙය සාර මසක් අතර කඩ නොකොට පුරුදු කිරීමෙන් හදවත් පෙනහලු නතර ආදියේ පිරිසිදු බව ඇති වේ. සමේ රැලි දුරු වී ඇඟ පැහැපත් වේ. මුහුණේ ද පැහැපත් බවෙක් තරුණ බවෙක් ඇති වේ. තමා තුළ ආකෂීණ ශක්තිය තරමක් දුරට ඇති වේ.

## දෙවනි ප්‍රාණයාමය

මෙයට ගුරු ඇසුර ලැබිය යුතුමය. පළමුවන ප්‍රාණයාමය මාස හතරක් හෝ පහක් පුරුදු කළ පසු දෙවෙනි ප්‍රාණයාමය පුරුදු කළ යුතු. පළමුසේම පිරිසිදුම පිරිසිදු අස්නෙක හිඳ, දකුණු නාස් පුඩුව දකුණු මහපටුහිල්ලෙන් වසා ගෙන වම් නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම ඇදෙන්නට ඉඩ දෙන්න. කිසිම ශබ්දයක් නැතිවූ සෙමෙන් තත්පර සතරක් මෙසේ හුස්ම ඇතුළු විය යුතු යි. මෙය පුරක නමින් හැඳින්වේ. හුස්ම ඇතුළු වූ පසු නාස්පුඩු දෙකම මාපටුහිලි දෙකින් වසා ගත යුතු. තත්පර දහසයක් හුස්ම ඇතුළත රඳවා ගෙන ඉන්දූ යුතු. මෙය කුම්භක නම්. ඉක්බිති වම් නාස් පුඩුව වමතේ වෙදුහිලි සුලුහිලි දෙකින් වසා ගෙන දකුණු නාස් පුඩුවෙන් තත්පර අටෙකින් හුස්ම පිට කළ යුතු යි. හුස්ම පිට කිරීම රේචක නම්. ඉක්බිති වම් නාස් පුඩුව පළමු පරිදිම වසා ගෙන දකුණු නාස් පුඩුවෙන් තත්පර හතරෙකින් හුස්ම ගත යුතුයි. තත්පර දහසයක් පළමුසේම හුස්ම ඇතුළත රඳවා ගත යුතු යි. වම් නාස් පුඩුවෙන් තත්පර අටෙකින් එය පිට කළ යුතුයි. මේ එක් ප්‍රාණයාම වටයෙකි. මෙසේ එක් වරකට වට සතරක් දැයි මුළු දවසේම වාර සතරෙහි වට දහසයක් සම්පූර්ණ කළ යුතු යි.

## ගුරු ඇසුර ඇතිව

මේ දෙවෙනි ප්‍රාණයාමය වැඩිමේදී උඩ කී ආහාර භාණ්ඩය පිළිබඳ උපදෙස් ද මනා කොට පිළිපැදිය යුතු. භාවනා අතේ දියුණු වූ කම්සථානාවාය්‍යයකු ළඟ හිඳම මෙය පුරුදු කළ යුතු. ගුරු ඇසුර නැතිව මෙය පුරුදු කළොත් සවලප ප්‍රමාදයෙන් සුළු වැරදීමෙකින් වුවද සිරුරට නොයෙක් උපද්‍රව ඇති විය හැක්ක. මාස දෙක තුනක් මෙකී ප්‍රාණයාමය පුරුදු කළ විට සිතේ මහත් සතුටෙක් සම්පූර්ණ බවෙක් පහළ වේ.

එයට පසු පුරක කුම්භක රේචක තුනේ තත්පර ගණන ද ක්‍රමයෙන් සෙමෙන් වැඩි කළ යුතුය. පුරකය තත්පර දෙළොසක් ද කුම්භකය තත්පර සතළිස් අටක් ද රේචකය තත්පර විසි හතරෙක් ද වී නම් එය මෘදු මාත්‍ර ප්‍රාණයාමය වේ. එය ද ක්‍රමයෙන් සෙමෙන් වඩා පුරකය තත්පර විසි හතරක් ද

කුමිහකය තත්පර අනුභයක්ද රේචකය තත්පර සතළිස් අටක්ද වී නම් එය මධ්‍යම අවස්ථාවට නැංග ප්‍රාණයාමය වේ. එයද ක්‍රමයෙන් වඩා පුරකය තත්පර තිස් හයක්ද කුමිහකය තත්පර එක් සිය සතළිස් සතරක්ද රේචකය තත්පර හැත්තෑ දෙකක්ද වී නම් එය ඉහළම මට්ටමක දියුණු වූ ප්‍රාණයාමය ශැයි සලකනු ලැබේ.

මෘදු ප්‍රාණයාම අවස්ථාවකින්දී සිරුරේ කිලිටි ගනී ඉවත් වේ. සිරුරෙන් ධ්වනිය පිට වීම සිදු වෙයි. මධ්‍යම අවස්ථාවට නැංග ප්‍රාණයාමයේදී ශරීරය සැලෙන්නට පටන් ගනී. ඇතුළු කෙණකුගේ සිරුර මැඩියකු සේ පැන පැන යන්නට වෙයි. ඉහළම මට්ටමට දියුණු වූ ප්‍රාණයාමයේදී සමහර කෙණකුගේ සිරුර අහසටද නගී.

මේ තුන් වන අවස්ථාවට දියුණු වූ ප්‍රාණයාමයේදී සිත බොහෝදුරට ශාන්ත වේ. පෙනහලුද ප්‍රාණයද සිතට අනුකූලව ශාන්ත වෙත්.

මේ තත්ත්වයට පැමිණි හින්දු යෝගීන් පුරුදු කරන යෝග ක්‍රමය මිලහට දැක්වේ.

ඉහත දැක්වූ සේම යෝගියා පිටි කොඳු පෙළ කෙළින් තබාගෙන හිඳගත යුතු. පළමු සේම දකුණු මහපැහිල්ලෙන් දකුණු නාස්පුඩුව වසා ගෙන තත්පර සතරක් වම් නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම ඇතුළට ඇදෙන්නට ඉඩ දිය යුතු. හුස්ම ඇතුළත නොරඳවා වහාම සෙමෙන් අනික් නාස් පුඩුවෙන් පළමු සේම තත්පර අටක් සෙමෙන් පිට කළ යුතුයි. මෙවර හුස්ම නොගෙන තත්පර දහසයක් හිඳ ඉන්පසු වම් නාස් පුඩුව පළමු කී සේම වසා ගෙන දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම තත්පර සතරක් සෙමෙන් ඇතුළට ගත යුතු. ඉන්පසු දකුණු නාස් පුඩුව වසාගෙන වම් නාස් පුඩුවෙන් තත්පර අටක් හුස්ම පිට කළ යුතු. හුස්ම සියල්ල පිට වූ පසු තත්පර දහසයක් හුස්ම නොගෙන ඉන්ද යුතු. මේ එක් ප්‍රාණයාමයෙකි. (එක් වටයෙකි.) එක් වරකට මෙබඳු ප්‍රාණයාම සතර බැගින් දවසකට සතර විටක් ප්‍රාණයාම දහසයක් පුරුදු කළ යුතුයි. අපහසුවක් නැතිව හොඳට පුරුදු කරන හැකි වන තුරු මෙය ම දිගටම කළ යුතු.



හොඳට මෙය පරිච්ඡා වූ පසු ඊළඟ පියවර ගත යුතු. මිලහට හුස්ම ගැනීම තත්පර අටක්ද හුස්ම පිට කිරීම තත්පර දහයකක්ද හුස්ම නොගෙන ඉදීම තත්පර තිස් දෙකක්ද පුරුදු කළ යුතු. මෙයද දිනපතා සතර වර බැගින් කලක් පුරුදු කළ යුතු. කිසිදු අපහසුවක් හැකිව හුස්ම ගැනීමත් පිටකිරීමත් හුස්ම නොගෙන සිටීමත් කළ හැකි වූ පසුම මිලහ ප්‍රාණයාමය පුරුදු කළ යුතු.

මෙහි තත්පර දෙළහක පුරකයද තත්පර විසි හතරක් රේචකයද තත්පර හතළිස් අටක් (පිටත) කුමිහකයද මේ ක්‍රමය යටතේ කැරෙන මාදු ප්‍රාණයාමයයි. තත්පර විසිහතරක් පුරකයත්, තත්පර හතළිස් අටක් රේචකයත්, තත්පර අනුකයක් බාහිර කුමිහකයත් පුරුදු කළ හැකි වී නම් ඒ මධ්‍යම අවස්ථාවයි. තත්පර තිස් හයක් පුරකයද තත්පර හැත්තෑ දෙකක් රේචකයද තත්පර එකසිය සතළිස් හතරක් බාහ්‍ය කුමිහකයද ලෙහෙසියෙන් පැවැත්විය හැකි වී නම් ඒ මේ ප්‍රාණයාම ක්‍රමයේ උපරිම අවස්ථාවයි.

### වෙනත් ක්‍රමයක්

සමහරු මෙහි දැක්වුණු ප්‍රාණයාම වලට වෙනස් ක්‍රමයක් පුරුදු කරති. ඒ මෙසේයි : යෝගියා දකුණු මහපටුහිල්ලෙන් දකුණු නාස් පුඩුව වසාගෙන හැකිතාක් සෙමෙන් පරිස්සම්නුත් හුස්ම ඉහළට ඇදෙනු මෙතෙහි කරයි. මෙහි කාල ප්‍රමාණයක් නියම නැත. එයින් පසු නාස්පුඩු දෙකම ඇහිලිවලින් වසා ගෙන පහසුවෙන් හුස්ම ඇතුළත නවතා තැබිය හැකි තාක් කල් රඳ තබයි.

ඉන්පසු වෙදුහිලි සුළුහිලි දෙකින් වම් නාස් පුඩුව වසාගෙන දකුණු නාස් පුඩුවෙන් කිසිදු හඬක් ඇති නොකෙරෙමින් හැකිතාක් සෙමෙන් හුස්ම පිට කෙරෙයි. හුස්ම සියල්ල පිට වූ පසු හුස්ම නොගෙන ඉන්දු හැකිතාක් වේලා හුස්ම නොගනී. එයට පසු දකුණත පුඩුවෙන් හැකිතාක් සෙමින් යළිත් හුස්ම ගනී. මෙබඳු ප්‍රාණයාම සතරක් එක් වරකට කරයි. දවසට සතර වරක් මෙය පුරුදු කරයි. කලක්ම මෙය දිනපතා පුරුදු කිරීමෙන් නාස් ශුද්ධියද වේ. සිරුරු මහත් සනීප ගතියක්ද ඇති වේ. සිතද බොහෝ දුරට සන්සුන් වේ.

## ප්‍රත්‍යාහාර අංගය

නානාවිධ ආසන සමග ප්‍රාණයාම ක්‍රම ද යෝගීන්‍යු පුරුදු කරති. මෙහි දැක්වුණේ ක්‍රම දෙකක් පමණි.

යෝග අංග අටෙන් මිලහට දැක්වෙනුයේ ප්‍රත්‍යාහාර අංගයයි. ප්‍රත්‍යාහාර යනු ඇස් කන් යනාදිය හා ගැටෙන රූප ශබ්දදී අරමුණු දෙසට හැරෙන සිත ඒවායෙන් වළක්වා ගෙන රැක ගැන්මයි. ප්‍රාණයාමය වැඩිමේදී සිත බොහෝ දුරට බාහිර අරමුණු කෙරෙන් ඇත්වූ හුස්ම යනු එක්මැ අරමුණේ සිත පිහිටුවීම කෙරෙන් පවා සිත වෙන් වෙයි. ධාරණ යනු එක් එක්මැ අරමුණෙක සිත පිහිටුවීමයි. සිරුර තුළ වූ හෝ එයින් බාහිර වූ කිසි සුදුසු අරමුණෙකැ සිත බැඳ තැබිය යුතු. නානා අරමුණට හිත නැමෙන ක්‍රමයෙන් සිත නානා අරමුණු කෙරෙන් ඉවත් කළ පසුව මේ අරමුණු හෙවත් සුදුසු එක්ම අරමුණෙක සිත පිහිටුවීම කළ හැකිය.

ධ්‍යාන යනු සිතට දුන් අරමුණෙන් නොවෙන්වූ එහිම විත්ත ශක්තිය බැඳ තැබීමය. නිසල පහන් දැල්ලක් සවකීය ශාසනාවරයාගේ චිත්‍රයක් හෝ ප්‍රතිමාවක් වැනි නිශ්චලව පවත්නා දෑයක් සිතේ අරමුණු කොට හොඳ සිහි නුවණින් යුතුව එහිම සිත පිහිටුවිය යුතුයි. තරයේ එහි සිත පිහිටුවා තැබීම යෝග සම්ප්‍රජන්‍යය නමින් හැඳින්වේ. බොද්ධයන්ගේ කසින භාවනාව මෙයට සමානය. මෙහි කී සිතට අරමුණු වන දෑ ඇස්පියා ගෙන සිතින්ම බලාගෙන සිතූ එයටම එකඟ කොට බොහෝ වේලාවක් ඉදීම පුරුදු කරන යෝගියාට හදිසියෙන්ම එළියක් පෙනෙන්නට වේ. එය පැතිරේවායි සිතා එහිම සිත පිහිටුවා ඉදීමේදී ටික කලක් යනවිට එය හැම තැනම පැතුරුණා සේ පෙනෙයි. එවිට යෝගියා එය හා සිතින් එක් වෙයි. මේ ඔහුගේ ප්‍රථම අවසථාවයි. ධ්‍යානය බොහෝ දුරට දියුණු වූ සිත ධ්‍යාන තත්ත්වයෙහිම තබා ගෙන බොහෝ වේලා ඉදීම සමාධි නමින් සලකති.

මේ සමාධි අවසරාව ලැබූ යෝගියා පානංජල යෝග සූත්‍රාදියේ දැක්වූ සංයම ක්‍රම වැඩිමෙන් අනුන්ගේ සිත් දැනගැනීම ආදී සිද්ධි ලබන හැකිය.

සිද්ධි ලැබීමෙහි ආශාව විමුක්ති ලාභයට බාධකය. එබැවින් කිසියම් සිද්ධි ලබා ගත්තත් එහි නො ඇලී විශව ව්‍යපි බ්‍රහ්මය (පරමාත්මය) සිතින් අරමුණු කොට සවකීය ජීවත්මය එය හා සම්බන්ධ කළ යුතුය. එවිට මමය මගේය යන හැඟීම ඔහුගේ සිතින් දුරු වෙයි. සිතීම ද නවතී. පරමාත්මය හා ඒ තත්ත්වයට පත් වෙයි. මේ තත්ත්වය ලැබුයේ ජීවත්මුක්තයෙක් වේ.

මේ රාජයෝග භාවනා ක්‍රමය සැකෙවිනි. මෙය පුරුදු කරන බොහෝ ක්‍රම ඇත. මෙහි දැක්වුණේ එක් ක්‍රමයෙකි. රාජයෝගයෙහි තතු දැන ගනු රිසියනට මේ විස්තරය ප්‍රමාණවත් වේ යැයි සිතමු.

## ඥාන යෝගය

ඥානයෝග ක්‍රමයේ පදනම අද්වේත වේදන්තය යි. බ්‍රහ්මයන් ලෝකයන් වශයෙන් දෙකක් නැතැ යි සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ එක්ම බ්‍රහ්ම පදාර්ථය පමණය යන්න අවබෝධ කැරැවීම ඥානයෝග මාර්ගයේ පරමාර්ථයයි. රූප ද්‍රව්‍ය මනස් ඉන්ද්‍රිය බුද්ධි ආදි සියල්ල එක්ම බ්‍රහ්මය නිසා ඇති වන ආකාර විශේෂයේ ය. බ්‍රහ්මය මුහුදු මෙනි. ලොවැනි ඒ විවිධ දෑ එහි රැල්ල මෙනි යි වේදන්ත වාදීහු කියති. රැලි නොයෙක් සැටියෙන් පැන නැගී අන්තිමේදී සංසිදෙයි.

ඔවුන් මතය පරිදි එක් එක් තැනැත්තා හැටියට විවිධ ව ඇත්තෝ ජීවත්මයෝ ය. ඔහු හැම පරමාත්මයාගේ (එක්ම බ්‍රහ්මයේ) පිළිබිඹු ය. කෙණකු වටා කැටපත් සියයක් පිළිවෙළින් තැබුවොත් ඒ හැම එකෙකම ඔහුගේ පිළිබිඹුව දිස් වේ. ජීවත්මයෝ ඒ පිළිබිඹු මෙනි. බ්‍රහ්මය ඒ කැඩපත් වලට මැදි වූ පුද්ගලයා මෙනි. අවිද්‍යාව (ඇති තතු නොදැක්ම) හේතු කොට ගෙන බ්‍රහ්මයේ පිළිබිඹු වශයෙන් ඇති ලොවත් එහි ඇති සජීව අජීව දෑත් සත්‍ය යැ යි ලොවී ජනයා සිතයි. අවිද්‍යාව දුරු වූ පසු 'මම' යැ යි 'අන්තූ' යැ යි වෙන් වෙන් වූ දෑ නැති බව අවබෝධ වෙයි. ශිව විෂණ්‍ය බ්‍රහ්ම ආදි වශයෙන් පුද්ගල සවරූපයක් ආරෝපණය කොට වදිනු පුදනු ලබන කිසි කෙනකුට ඥානයෝගියා වන්දනාමාන පුද පූජා යාවිඤ්ඤා වැනි දෑ නොකරයි. ඔහුට ඒවා කුඩා දරුවන්ගේ කෙළි සෙල්ලම් වැ හැඟේ. ඔහු කරනුයේ 'මම' ය 'මගේ' යැ යි සලකනු ලබන දෑය සිතින් බෙද බෙද පිරික්සීම යි. මේ පරික්ෂණය දිගටම කිරීමේදී ලොව සත්ත්ව පුද්ගලාදි වශයෙන් වෙන් වෙන් කොට සලකනු ලබන සියල්ල වෙනස් වන සවිභාවය ඇති මායාරූප බව ද ඒකාන්තයෙන් ඇති දෑ නොවන බව ද ඇති එකම දෑ පරමාත්මය බව ද දකී. මෙය දකින්නා හාම අවිද්‍යාව දුරු වේ. ඇත්තේ බ්‍රහ්මය පමණ යැ යි දකී. "අතම් බ්‍රහ්මාත්මි" මම බ්‍රහ්ම වෙමි යි සිතයි. මෙසේ සත්‍යවබෝධ කෙළේ ජීවත්මුක්ත (ජීවත්ව ඉදිමිත්ම සිතින් බ්‍රහ්මයා හා එක්වීමෙන් මුක්තිය ලත් තැනැත්තේ) නම් වේ.

## ශංකරාචාර්ය

මේ ජාතයේග ක්‍රමය උපනිෂත් පොත්වලට ටිකා ලියූ වේදන්ත දර්ශනය නිපද වූ ශංකරාචාර්යයා විසින් බෞද්ධ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය ඇසුරු කොට නිපදවන ලද්දක් බව පෙනේ. ශංකරාචාර්යයාගේ සමයේ සිටි හින්දුහු 'ප්‍රවර්ජනන බෞද්ධ' සැහෙවුණු (වේදන්ත වාදි නමින් වෙස් වලාගත්) බෞද්ධයා යි. ශංකරාචාර්යයාට දෝෂරෝපණය කළේ වේදන්ත දර්ශනය තුළට බොහෝ බෞද්ධ මත ඇතුළත් කළ බැවිනි.

**ජීවත් මුක්තයා මෙසේ ගයයි :**

“න පුණ්‍යං න පාපං න සොබ්‍යං න දුඃඛං  
න මනෙත්‍රා න තීර්ථං න වේද න යජ්‍යතූූ  
අහං භොජනං නෙව භොජ්‍යං න භොක්තූූ  
විදනන්ද රූපූ ශිවොහං ශිවොහමි”

මම පින් ද නො වෙමි. පව ද නො වෙමි. සැප ද නො වෙමි. පව ද නො වෙමි. සැප ද නො වෙමි. දුක ද නො වෙමි. මනත්‍රය ද නො වෙමි. පුණ්‍ය තීර්ථය ද නො වෙමි. වේද ද නො වෙමි. යජ්‍ය ද නො වෙමි. මම වැළඳිය යුතු බොජුන් ද නො වෙමි. බොජුන් වළඳන්නා ද නො වෙමි. මම මෙකී සියල්ල ඉක්ම ගිය සවිච්චනන්ද සවරූප වූ ශිව වෙමි.

“න මෘත්‍යුර් න ශංකා න මෙ ජාති හෙදූූ  
පිතූ නෙව මෙ නෙව මාතූ ජනම  
න බන්ධුර් න මිත්‍රං ගුරුර් නෙව ශිෂ්‍යන්  
විදනන්ද රූපූ ශිවොහං ශිවොහමි .

මට මරණයෙක් නැත. සැකයෙක් නැත. ජාති හේදයෙක් නැත. මට පියෙක් නැත. මවක් නැත. මට උත්පත්තියෙක් නැත. නෑයෙක් නැත. මිත්‍රෙක් නැත. ගුරෙක් නැත. ශිෂ්‍යයෙක් නැත. මම සවිච්චනන්ද සවරූප වූ ශිව වෙමි.

යත් (ඒකාන්තයෙන් ඇති බව), චිත් (සඵලකාරයේ ඇති තතු දන්නා බව), ආනන්ද (පරම ප්‍රීතිය) යනු බ්‍රහ්මයා ගේ ලක්ෂණ තුන ය.

## කුණාඩලනී යෝගය

නාද බින්දුපතිෂත් ඡටි චක්‍ර නිරූපන ආදී ශ්‍රත්ථවල සිරුරෙහි ඇති චක්‍ර (පද්ම) සයක් ගැන ද ඉඩා පිංගලා ආදී නම්වලින් හැඳින්වෙන නාඩින් ගැන ද කුණාඩලනී නමින් හැඳින්වෙන ප්‍රාණ ශක්තිය ඒ නාඩින් තුළින් ගමන් කිරීමේදී ලැබෙන ප්‍රතිඵල ගැන ද කරුණු දැක්වෙයි. කුණාඩලනී නමින් හැඳින්වෙන ප්‍රාණ ශක්තිය මූලාධාරයෙහි රැඳී හෝනා තාක් බ්‍රහ්මාවබෝධය (මෝක්ෂය ලැබීම) නොවෙතැයි ඔහු කියති. වේදන්තවාදීහු කුණාඩලනී ශක්තිය නැංවීම පිළිබඳව ඒ තරම් සැලකිල්ලක් නොදක්වති.

එහෙත් සිතේ පැවැත්ම හා සම්බන්ධ භූමි භතක් ගැන කියති. ඒ භූමිහු තාන්ත්‍රිකයන් දක්වන චක්‍රම යැ යි විමසන විට හැඟේ. “කුණාඩලනී” ශක්තිය තමා රිසි සේ හැසිරවීමට පුරුදු කළ සාධකයාට පරචිත්තවිඡනන පරකායප්‍රවේශාදී ආශ්වය්ඪී දෑ කරන හැකියි යෝග වාසිඡයය කියයි. වශීකරණ විද්‍යාව (හිප්නෝටිසම්) උගන්වන සමහර භාරතීය ආයතනවලින් නිකුත් කරන ලද පාඨම් මාලාවන්හි කුණාඩලනී ශක්තිය පුබුදුවා ලන සැටි ද සියුම් සිරුරෙකින් මේ දළ රූප ශරීරයෙන් වෙන්ව යන සැටි ආදී දෑ ද ඉගැන්වෙයි. ඒ පොත් කියැවූ සමහරු එයින් සිද්ධි බල සචලපයක් ලබා පුදුම දෑ කරති.

## සිද්ධිබලය යෙදීම

එහෙත් ජනයා වසභ කැරැ ගෙන පෞද්ගලික යශස් කීර්ති පරිවාර සම්පත් ඉපැදූවීමට ඒ තමන් ලත් සිද්ධි බලය යොදන බොහෝදෙනා අන්තිමේදී සියලු බලයෙන් පිරිහෙති. නානාවිධ රෝගවලට ගොදුරු වෙති. සමහරු උමතුද වෙති. බටහිර රටවල මේ කුණාඩලනී ප්‍රබෝධය පිළිබඳ බොහෝ පොත් පළව ඇත. ලෞකික අදහස් උඩ ඒවා පුරුදු කරන්නට ගිය බොහෝ දෙනාගෙන් ඒ රටවල උන්මත්තකාගාර පිරි තිබේ. අවුරුදු පනහකට පමණ පෙර මෙරට මෙය විකක් දුර පුරුදු කළ යෝගියෙක් එක් රැයෙක ගෙයක තෙරුවන් වැඳීමට වෙන් කොට තිබුණු කාමරයකට වී පුරුදු පරිදි කුණාඩලනී යෝගය

වඩනුයේ තමා ලොවුතුරා බුදු වූහ යි සිතිය. ගෞතම ශාසනය දැන් අවසන්ය. මෙතැන් සිට හේ ශාසනයැ යි කියා එහි එල්ලා තුබුණු බුද්ධ චිත්‍ර ගලවා දැමීය. ආසනයක තුබුණු කුඩා බුදුපිළිමය පොළොවේ ගසා පොති කෙළේය. ගෙයි සිටි අය බිය ගෙන නිහඩව බලා උන්න. මෙය වූයේ එළිවේගෙන එන විටය. පසුදින අසළ පන්සල්වලට ගොස් තමාගේ අගසවු කමට දෙදෙනෙකුත් සෙවීය. මෙය අපට දැන් වූ පසු අපි ඔහු කැඳවා පැය කිහිපයක්ම කරුණු කියා ඔහු උමතුවෙන් කළ දෑ මතක් කරවා ඉතා අමාරුවෙන් පියවී සිතිය ලබා දෙවූමු.

කුණ්ඩලනී යෝගය වැඩූ තවත් ඉංගිලිසි මහතෙක් අප වෙත විසිය. හේ කිසිවකුට කන් නොදෙයි. කාමරයකට වී පොතෙකින් බලා ඉගෙන කුණ්ඩලනී යෝගය වඩයි. දවසෙකැ හේ සිය කාමරයෙන් විටින් විට එළියට අවුත් “අදත් බුදු කෙණකු හෝ ක්‍රිස්තු කෙණකු පහළ විය හැකි නෙව දැ” යි අපෙන් ඇසීය. අපි නිහඩ වූමු. ඉක්බිති හේ ඇතකට යන බව කියා පිටත් විය. කලකට පසු අන් පෙදෙසක හුදකලාව කිසිවකුන් හා කතා නොකර කල් ගෙවීය. ඉඳු හිට කථා කළොත් උමතු බසක්ම දෙඩයි. වෂී කිහිපයකට පෙර හේ කලුරිය කෙළේය.

කුණ්ඩලනී යෝගය වැඩීම සාධකයා ගේ චිත්ත ගතිය සිය සිතින් දක්නා සුලු පලපුරුදු සිද්ධාචාර්යයකුගේ ඇසුරෙහිම කළ යුත්තෙකි. මේ යෝග ක්‍රමයේ තත්ත්වය දැන ගැනීම පිණිස කරුණු විකෙක් මෙහි දැක්වේ. එහෙත් ගුරු ඇසුර නැතිව මෙය නො වැඩිය යුතු බව තරයේම කියමු.

## යෝග සාධනය

යෝග විද්‍යාව අනුව සිරුර පුරාම ප්‍රාණ ශක්තිය පැතිරෙනුයේ නාඩන් මගිනි. මෙහි නාඩ් යනු වේද සතරෙහි ඉගැන්වෙන ස්නායුහු (නහර) නො වෙති. ඒවාට වඩා සියුම් වූ පියෙව් ඇසින් හෝ යන්ත්‍ර සූත්‍ර මගින් හෝ දූක්ක නො හැකි වැඩුණු මානසික අයටම පෙනෙන සිරුර පුරා පිහිටි අතිශය සුක්‍ෂම කෙඳි වැනි දෑ යැයි කියති. එක් ආවායඹ් මතයක් අනුව එසේ වූ නාඩ්හු 72,000 ක්ම සිරුර පුරා පැතිර සිටී. මේ බව සඳහන්ව ඇත්තේ භූත සිද්ධි තනතුරුය. ඒවායේ කුඩා ශාඛා නාඩන් සමග නාඩ් සංඛ්‍යාව තුන්ලක්‍ෂ පනස් දහසෙකැයි ශිව සංහිතාවේ දැක්වෙයි. මොවුන් අතුරෙන් සාධකයා විසින් සවකීය යෝග සාධනය පිළිබඳව දත යුතු වූයේ ඉඩා, පිංගලා, සුෂුම්ණා, සරසවතී, ලක්‍ෂ්මී, මේධා යන නාඩ් සය පමණය. මොවුන් අතුරෙහි ද සුෂුම්ණා, මේධා යන දෙක ප්‍රධානය. මේ සියලු නාඩන්ගේ මූලස්ථානය මූලාධාර පද්මයයි. මෙය පසුව විසතර වෙයි.

මූලාධාර චක්‍රය, සවාධිෂ්ඨාන චක්‍රය, සුෂුම්ණා, නාඩිය, පිටකොඳු ඇට පෙළේ මැද වූ ඉතා කුඩා සිදුර දිගේ හිස මුදුනැ බ්‍රහ්ම රන්ධ්‍රය තෙක් පිහිටියේය. ඉඩා නාඩිය සුෂුම්ණාවට වම් පසින් ද පිංගලා නාඩිය දකුණු පසින් ද කොඳු ඇට පෙළට දෙපසින් සිරුර තුළම පිහිටා ඇත. සමහරු ඒවා කොඳු ඇට පෙළේ දෙපසැ ඇට තුළ වූ සිදුරු දෙක ඔස්සේ පිහිටා ඇතැයි කියති.

සරසවතී ආදී අතින් නාඩන් විස්තර කිරීම මෙ තැනට අවශ්‍ය නො වේ. යෝග සාධනයෙහි දී සුෂුම්ණා නාඩිය හිස මුදුනැ වූ සහග්‍ර පද්මය තෙක් නැගීමෙහි දී පසු මණිපුර චක්‍රය, ආනන්ත චක්‍රය, විභූද්ධ චක්‍රය, ආඤා චක්‍රය යනු ඒ සයයි. මේවා පියෙව් ඇසට නොපෙනෙයි. සාධකයාගේ දියුණු වූ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය පැනෙතියි කියති. මොවුන් අතුරෙන් මූලාධාර චක්‍රය පිහිටියේ ජනනෙන්ද්‍රියට යැටින් ගුදයට උඩින් සුෂුම්ණා නාඩ් බාරයේය. එය තද රත් පැහැ පෙති සතරෙකින් යුක්තය. මුහුණත යටට කැරී ඇත. “ව ශ ං ස” යන අකුරු සතර එහි රත් පැහැයෙන්



පිහිටා ඇති සේ සාධකයා මනුසින් දැක්ක යුතුය. තවද ඒ පද්මය මැද සතරැස් කොටුවෙකි. එය වටා දිලිසෙන ශුල අවෙකි. එය කහ පැහැයෙන් බබලයි. එහි පෘථිවි තත්ත්වයට අයත් 'ලං' යන බීජාක්ෂරය වේ. ඡවි චක්‍ර නිරූපණයෙහි මේ චක්‍රය පිළිබඳ බොහෝ විස්තර ඇත.

**මණිපුර චක්‍රය**

මෙය ජනනේන්ද්‍රියයේ මූල පෙදෙසැ සුෂුම්ණ නාඩිය ඇතුළත රත් පැහැ පෙති හයෙකින් යුක්තව ඇත. ඒ පෙතිවල "බ හ ම ය ර ල" අකුරු සටහන්ව ඇති සේ සාධකයා විසින් දැක්ක යුතුය. මෙහි විජාක්ෂරය 'වං' යන්නය.

**මණිපුර චක්‍රය**

(නාභිපද්මය) සවාධිෂ්ඨාන චක්‍රයට උඩින් නැබ මූලූ වැසිවලකුළු වත් පැහැති පෙති දහයෙකින් යුක්තව මණිපුර චක්‍රය පිහිටියේය. ඒ පෙති තුළ නිල් මහනෙල් පැහැයෙන් "ඩ ඩ ණ ත ට ද ධ න ප ව" යන අකුරු සටහන්ව ඇති සේ දැක්ක යුතු. එහි විජාක්ෂරය අග්නි විජය වූ 'රං' යන්නය.

**ආනහත චක්‍රය**

(හෘදය පද්මය) මණිපුර චක්‍රයට උඩින් හෘදය ප්‍රදේශයෙහි ආනහත චක්‍රය පිහිටා ඇත. එහි "ක බ ග ඝ ඩ ව ඡ ජ ඣ ඤ ට ඨ" යන අකුරු දෙළස රත් පැහැයෙන් සටහන්ව ඇති බඳු වදමල් පැහැති පෙති දෙළොසෙක් වෙයි. හැම අකුරට උඩින් බිත්දුවෙක් වෙයි. බීජාක්ෂරය 'යං' යන්නය.

**විශුද්ධ චක්‍රය**

මෙය කණය ප්‍රදේශයෙහි පිහිටා ඇත. "අ ආ" ආදි සවර සොළොසම දිලිසෙන රත් පැහැයෙන් සටහන්ව ඇති දම් පැහැ පෙති සොළොසෙකින් යුක්තය. 'හ්මි' යනු විජාක්ෂර යි.

**ආඝට්ඨ චක්‍රය**

මෙය පුත් සඳු සේ සුදු පැහැය. දිලිසෙන සුදු පැහැයෙන් "හ ක්ෂ" යන අකුරු සටහන්ව ඇති සුදු පැහැ පෙති දෙකෙකින් යුක්තය. මේ චක්‍රය පිහිටා ඇත්තේ දෙබැම මැදය.

## සහසාර පද්මය

සුසුම්ණ නාඨිය කෙළවරැ නියෙහි සහසාර පද්මය වේ. එය යටිකුරු වූ පෙති මහත් රැසක් ඇති පියුමක් බඳුය. සුදු පැහැය. අකාරයේ සිට ලකාරය තෙක් මුළු සකු හෝඨිය සහසාර පද්මය තුළ වටා විසි වරක් සටහන් වූ ඇත.

මේ දැක්වූයේ වක්‍ර සයෙන් සහසාර පද්මයේ තතු සැකෙවිනි. විස්තර දැන ගනු කැමැත්තවුන් විසින් මේ යෝග ක්‍රමය ගැන සංස්කෘත හින්දි ඉංග්ලිසි භාෂාවලින් ප්‍රසිද්ධව ඇති පොත් කියැවිය යුතුය.

### යෝග සාධනය

මෙය අදහන්නන් කියන පරිදි මෙහි දැක්වූ වක්‍ර (පද්ම) එසේම පිහිටා ඇත්ද යන්න යෝග සාධන පුරුදු නොකළ සාමාන්‍ය කෙණකුට ඔප්පු කළ නොහැකිය. යෝග සාධනය කළාහටම මේවා ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වේ. මේ වක්‍රවල විත්‍ර වෙන වෙනමද සියලුම වක්‍ර සිරුරෙහි පිහිටි සැටි දක්වන විත්‍රය හිතවෙලියෙහි ලෙසිටන්ට් ලයිට් කල්වර් මණ්ඩලයෙන් පළකර ඇති සවාපන විද්‍යාව (හිප්නෝටිස්මී) පිළිබඳ පොත් කාණ්ඩ දෙකෙන් දෙවෙනි කාණ්ඩයෙහිද කුණ්ඩලනි ශක්තිය විස්තර කරමින් ආතර් ඇවලස් මහතා පළකළ පොතෙහිද තාත්ත්වකයෝග පිළිබඳ වූ පළව ඇති හැම පොතෙකමද දැක්වී ඇත.

### මනාකල්පිත

යෝග සාධකයට සාධන පටන් ගැමීමේදී යට කී වක්‍රයන් සිතා ගත හැකි නොවේ. වක්‍රවල සිතියම් බලා ඒවා අනුව සිතීන් සිතමින් සාධනය දියුණු කළ විට ඒවා සිතීන් දැක්ක හැකි වේ.

උඩ දැක්වුණු ඒ ඒ වක්‍රයෙහි කුණ්ඩලනියට (ප්‍රාණ වේගයට) අයත් වෙන වෙන ශක්ති පිහිටා ඇත. කුණ්ඩලනිය ඒවාට ඇතුළු වීමේදී ඒ ශක්තීහු පිබිඳ මතු වෙත්. වක්‍රවල දැක්වෙන විත්‍ර සියල්ල කුණ්ඩලිය ඒ ඒ තැනට පැමිණීමේදී දකින මනාකල්පිත රූපය ශී හැඟේ. සහසාර පද්මය යන තැන සහසාර (දහස) යනුවෙන් ගණනින් දහසක්ම නොව, කුණ්ඩලනිය එහි පැමිණී විට ලැබෙන විත්ත ශක්තියේ මහත්භවය, අප්‍රමාණ බව පැවැසේ.

### ප්‍රාණයාමය වැඩිමේදී

තාන්ත්‍රිකාවායී මතය පරිදි මූලාධාර චක්‍රය ශරීරයේ බලාගාරය Power House බඳුය. කුණාඩලනී ශක්තිය රැදී සිටිනුයේද චිත්තන ක්‍රියා ශක්තිය පවතින්නේද මූලාධාර චක්‍රය තුළය.

කුණාඩලනී ශක්තිය මූලාධාර චක්‍රයෙහි රැදී සිටින විට මිනිසා ලෝකික කායයෙහි ශුරව යෙදේ. එවැන්නාගේ සුෂුම්ණා නාඩියේ විචරය වැසී පවතී. එබැවින් කුණාඩලනීය ඉධා පිංගල නාඩි දෙකේ ගමන් කරයි. මිනිසා බඹසර රකිමින් ආගමික ජීවිතයට බට කල්හි සුෂුම්ණා නාඩිය සෙමෙන් විවෘත වී ගෙන යයි. කුණාඩලනීය එය තුළට වැද ගනී. මනත්‍රජපාදි වශයෙන් යෝග මාතීයට බට විට කුණාඩලනීය සුෂුම්ණාව ඔස්සේ ඉහළ යයි. හක්තියෝග, ජ්‍යානයෝග, රාජයෝගාදිය වැඩිමේදීද එය ක්‍රමයෙන් මණිපුරාදි ඉහළ වක්‍රවලට ළං වෙයි. යට රාජයෝග සාධන විස්තරයෙහි දැක්වුණු පරිදි පුරක කුමිහක රේචක යන තුන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රාණයාමය වැඩිමේදී හුස්ම ඉහළට ගන්නා හැම විටම කුණාඩලනී ශක්තිය සහසාර චක්‍රයට අදිමි යි සිතිය යුතුය. කුමිහක අවසරායෙහි සිත කුණාඩලනීයෙහි රඳවා තැබිය යුතුය. රේචක අවසරාවෙහිදී කුණාඩලනීය පෙරලා මූලාධාර චක්‍රයට අදිමි යි සිතිය යුතුය. මෙසේ සියලු ප්‍රාණයාමයන්හිදී කුණාඩලනීයගේ ඉහළ නැගීම් ආදිය සිතින් පරිකල්පනය කරන විට ටික කලෙකදී තමා කැමැති පරිදි මණිපුරාදි වක්‍රවලට එය පැමිණවීම ලෙහෙසියෙන් හැකි වෙයි. තමාගේ රෝගාබාධ ද ඒ මගින් සුව කැරැගත හැකි වෙයි. එය සහසාර පද්මයෙහි රඳවා සථිර චිත්ත සමාධියෙන් ඉදිත හැකි ද වෙයි.

### නන්වැදූරුම් සමාධි

කුණාඩලනී ශක්තිය ආනතත චක්‍රය ඉක්ම වීඉද්ධ චක්‍රයට පමුණුවන තුරු සිතේ වංචල ගතිය පවතී. චිත්ත සමාධිය සථිර නොවේ. එය සහසාර චක්‍රයට නැංවූ කල්හි, සිත එහි තරයේ පිහිටි කල්හි නිර්විකල්ප සමාධිය ඇති වේ. සිත බ්‍රහ්ම පදාර්ථය හා එක් වේ. සාධනයේ විවිධතා නිසා එහිද ප්‍රභේද ඇත. සම්ප්‍රඥාන සමාධිය (සිතට පෙනෙන රූපාකාරය සහිතව ලත්

සමාධිය) අසම්ප්‍රදාන සමාධිය රූපාකාර දර්ශනය ඉක්ම කිසිදු රූපාකාරයක් නොපෙනී සිත හා ජීවත්මය බ්‍රහ්මය (පරමාත්මය) හා එක් වූ හිදීම දැනෙන සේ වූ සමාධිය ශිෂ්‍ය සමාධිය දෙවැදූරුම වේ.

සම්ප්‍රදාන සමාධිය වතුර් විධ වේ. සවිතකී සමාධිය, නිර්විතකී සමාධිය, සවිචාර සමාධිය, නිර්විචාර සමාධිය වශයෙනි. සවිතකී සමාධියේදී විෂ්ණු ශිවාදීන්ගේ මූර්තිය සිතින් කල්පනා කොට ගනු ලැබේ. නිර්විතකී සමාධියේදී සිත මූර්තිය ඉවත් කොට අඵ මාත්‍රයෙහි රැඳී පවතී. සවිචාර සමාධියේදී සිත තත්මාත්‍රික සුක්ෂම භූත රූප අරමුණු කරයි. නිර්විචාර සමාධියේදී කාලදේශ ප්‍රඥප්තීන් ඉක්ම තත්මාත්‍රයක් සේ යථා සවභාවය පමණක් දකිමින් සිත පවතී. මේ සතර සමාධීන් ම ඇති වන්නේ සිත පරමාත්මයා හා එකතු නොවී පවත්නා තාක් ය. මෙයටත් ඉහළට සමාධිය වැඩුණු විට සියලු ලෝකික රූපාදියෙන් සිත ඉවත්ව පරමාත්මය හා එක් වේ. පිනාගිය සවභාවය ම තරයේ පවත්නා ඒ සමාධිය සානන්ද සමාධි නම්. මේ තත්වය ලැබීම යෝග සාධනයේ නිෂ්ඨාව යි.

ධාරණ ධාතන සමාධි යන තුනම මගින් එක් අරමුණෙකු ම සිත තරයේ පිහිටුවීම සංයම නම්. ඒ ඒ දෑයෙහි සංයමය වැඩීමෙන් සමාධි ලාභියා පරසින් දැනුම අනිතරනි සිහිකිරීම, සිරුර අහසට නැංවීම, මනෝමය කයින් පිටත යෑම, දිවැස, දිවකණ ආදී සිද්ධි ලබන හැකිය. ඒවා ලැබෙන සෑවි පාතාංජලයෝග සුත්‍රයට සිංහලෙන් ලියා පළ කර ඇති පොතින් දත හැකිය. එබැවින් එය විස්තර කිරීමෙහි නොවෙහෙසෙමු.

**මනත්‍ර යෝගය**

'ඕම්' කරාදි මනත්‍රයක් නිතර ජප කිරීමෙන්ද කලක් යන විට සමාධිය ලැබේ. අදත් ජීවත්ව සිටින මහේශ යෝගියා මේ රටට ආ සමයෙහි බොහෝ දෙනකුට විරාන්සෙන්ඩෙන්ට්ල් සමාධි නමින් පුහුණු කැරවූයේ කිසියම් මනත්‍රයක් නිතර එකත සිතින් ජප කිරීම ය. ටිබෙට් රට බොහෝ යෝගීහු "ඕම් මනිපද්මේ හුම්" යන්න නිතර ජප කරති. නොනවතා එහි ශබ්දයේම

සිත රඳවා හෝ අවලෝකිතේශ්වරාදී බෝධිසත්ත්ව මූර්තියක් සිහිත් අරමුණු කරමින් යට කී මනත්‍රය නිතර දැනීමෙන් චිත්ත සමාධියෙක් ලැබේ. එයම බොහෝදුරට දියුණු කිරීමෙන් යම් යම් සිද්ධි ලබති.

මේ තාක් දුරට කරුණු දැක්වූයේ විශේෂයෙන් හින්දුන්ගේ යෝග භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව යැ.

මිලනට ජෛනයන්ගේ (නිසර්ණ්‍ය නාථ පුත්තයන්ගේ) ධර්මයෙහි දැක්වෙන භාවනා ක්‍රම ගැන කරුණු ටිකක් දක්වමු.

\* \* \*

## ජෛන භාවනා

ජෛන සමයෙහි ඉගැන්වෙන පරිදි පොළොවේ මනුෂ්‍යයන්ගේ ආදිම අශිෂ්ට යුගයේ පහළ වැ, ඔවුන්ට සිප් සතර සිරිත් විරිත් උගන්වා ශිෂ්ට බවට පත් කොට එයට පසු පැවිදිවැ යෝග වඩා කේවලී (සඵ්පද) බවට පැමිණි ඍෂ්‍යගදේව මුනි තුමා පළමුවන ජිනයා (සියලු ලොව දිනූ තැනැත්තා) ය. එ තුමා පටන් කොට ජිනවරු සුවිසි දෙනෙක් කලින්කලැ ලොව පහළ වූහ. එයින් සුවිසි වැන්නා මහාවීර හෙවත් නිශ්‍රීන්ථ පදාතපුත්‍ර ජින තුමා ය. මහාවීර තුමාට කලින් පාශථිනාථ නම් ජින තුමෙක් විය. මහාවීර මුනි දෙළොස් වසක් ඔහු වෙත තපස් කොට ජින බවට පත් විය. පාශථිනාථ තුමා සිවුරු දරූ ජිනයෙකි. මහාවීර තුමා ඔහුගේ ධර්මය වැඩිදුරටත් සකස්කොට සිවුරු නොපොරොත්තා (නිථිසත්‍ර) ශ්‍රමණ පිරිසක් ඇතිකොට මහා පිරිසකගේ ශාසනාවරයෙක් විය. මෙහි කී ජිනයන් ඉගැන්වූ දහම - ජෛනාගමය නමින් ප්‍රකට ය.

## ආශ්‍රම

එහි දැක්වෙන පරිදි මිනිසකු විසින් ගත කළ යුතු අවයව සතරෙකි. ඒවා ආශ්‍රම යන නමින් දැක්වුණහ. බ්‍රහ්මචර්යා ආශ්‍රම, ගෘහස්ථ ආශ්‍රම, වානප්‍රස්ථ ආශ්‍රම, සන්‍යාස ආශ්‍රම යනු ඒ සතර ය. බ්‍රහ්මචර්යා ආශ්‍රම යනු ඉගෙන ගන්නා කාලසීමාව ය. ගෘහස්ථාශ්‍රම යනු ගිහි දිවිය ගෙවන සමය ය. වාන ප්‍රස්ථාශ්‍රම යනු ගිහි ගෙයින් වෙන්ව වනපෙනකට වී විවේකයෙන් ගත කරන සමය ය. සන්‍යාසාශ්‍රම යනු මෝක්ෂය ලබනු පිණිස එයට මුළු ජීවිතය කැප කොට ගෙවන කාලය ය. වානප්‍රස්ථයා මේ ජන්මයේදීම මෝක්ෂය ලබමිසි නියමයෙන් නොසිතයි. ගිහිගෙයි කරදර බරින් මිදී විවේකීව සුගති සැප පතා කිසියම් සාමාන්‍ය වන්දන මානනාදියක් කරමින් හෝ තමා රිසි ලෙහෙසි වුතයක් පුරමින් කල් ගෙවයි. සන්‍යාසයකු (පැවිද්දෙකු) වූ තැනැත්තා මෝක්ෂ ලාභයම පතා මහණ දම් පුරයි.

සාධු යන නමින්ද ශ්‍රමණ යන නමින්ද ජෛන සනතසීහු හැඳින්වෙති. ජෛන සාධුන් පුරන වුන හිසකාවල විස්තර පසුවට තබා පළමුකොට ඔවුන්ගේ භාවනා ක්‍රම පමණක් තරමක් දුරට පැහැදිලි කරමු.

ආභිධානන, රොදුධානන, ධම්මධානන, ශුක්ලධානන යැයි ධානන සතර වගෙකි. ලබනු කැමති දෑ නොලැබීම් ආදියෙන් ද අනුන්ගේ යස ඉසුරු නො ඉවසන ඊෂ්ඨා ආදියෙන් කිලිටි සිතින් යුතුව ඉදිම ආභි ධානන නම්. අනුනට හිංසා කරන අදහසින් සිත සිතා ඉදිම රොදු ධානන නම්. මේ දෙකම මිථ්‍යා ධානනයයි. දුරැලිය යුතුයි.

### ධම්මධානන

තිථිංකරයන් ඉගැන්වූ දහම් මෙතෙහි කරමින් ඉදිම ධම්මධානනයයි. සවකීය ආත්මය කෙරෙහි සිත යොමු කොට එහිම සිත බැඳ තබා එකඟ බව වැඩිම ශුක්ලධානන නම්.

මේ පසුව කී ධානන දෙක වැඩිය යුතු සමගන්ධානනයයි. මේ දෙකින් ශුක්ල ධානනය වඩනුයේ සිරුරෙහි සියලු ක්‍රියා සිදු වන්නේ එය ඇසිරැ පවත්නා ජීවය (ආත්මය) නිසා යැයි සලකයි. යලි යලි විමසති. එය දියුණු වූ විට පළමුවෙන් සිත එකඟ බවක් ඇති වේ. එය පෘථක්ඛ විතකී විචාර ධානන නම්. එය වැඩිදුරටත් වඩා කයේ සමබන්ධය හැර දමා සිත ජීවයෙහි (ආත්මයෙහි) ම තරයේ පිහිටුවාලයි. මේ අවසථාව ඒකඛ විතකී විචාර ධානන නම් වේ. මේ තත්ත්වයට පැමිණි මොහොතේ තෙතෙම සියලු කම් රූපයන් ආත්මය කෙරෙන් බැහැර කොට අභිත්ත්වයට පත් වේ. මේ අවසාන අවසථාවට පත් තැනැත්තේ අරිහත්ත නම්.

මේ කීයේ ඔවුන්ගේ අධිගම ලාභක්‍රමය සැකෙවිනි. විස්තර වශයෙන් කියතොත් විවිධ වර්ත අනුව පිරිය යුතු වුන ද භාවනා ක්‍රම ද විවිධය.

ජෛන ධම්මය අනුව නිච්ඡාය ලබන තෙක් මිනිසා ගත කරන අවසථා තුදුසකි. මේවා ගුණසථාන නම් වෙත්. එහි මූලාවසථාව මිථ්‍යාඛ නම්. මෙය පිළිවෙත් මහට නො බට නුවණ මද මිනිසා ඉන්නා පහත් මට්ටමය. ඔහුගේ ජීවය (ආත්මය) තෘෂ්ණාව මුල්ව කරන කම් රූපවලින් වට කැරැ ගන්නා ලදුව ඇති

සැටිය නොදන හැකිව අවිද්‍යාවේම ගැලී පවතී. පූර්ව පුණ්‍යකමීයක් මතු විමෙන් ඔහුගේ සිත ආගම ප්‍රතිපත්ති අතට යොමු වුණොත් ඔහුගේ දැකීම මෝහනීය කමීද ක්‍රෝධ මද මාන මායා ලෝභ යන මිථ්‍යා සවිභාවයේද දුර්වල වෙත්. යටපත් වෙත්. එහෙත් මොහොතකට පමණි. යළිදු විටින් විට යටකී මිථ්‍යාතත්වයේ සිතේ නැහෙනි.

සාසාදන අවසාව දෙවැන්නයි. මේ අවසාවේදී හොඳ ගති පහළ වෙතත් එළඹූ සිටි සිතිය මද විමෙන් සිත වඩාත් අවිද්‍යායෙහි ගිලෙයි. තුන්වැන්න මිශ්‍රාවසාවයි. සිත්හි විටෙක හොඳ ගති ද විටෙක නරක ගති ද යළි යළි නැගේ. මේ මිශ්‍ර ගුණසාවන නම්. සාධුවරයා එළඹූ සිටි සිතියෙන් යට කී මිථ්‍යා සවිභාවයත් මතුවන්නට ඉඩ නොදී ගුරුපදේශ පිළිපැදීමෙන් ඊක ඊක නමුදු භාවනාවක යෙදීමෙන් (ව්‍රත නො පිරුවත්) ඉහත කී කිලිටි ගති දුබලව යටපත් වේ. මේ සතර වන අවුත් (අවිරත්) සමාග්දෘෂ්ටික අවසාවයි (ගුණසාවනයයි). හේ සමහර වුත පුරයි. සමාග් වර්තයෙන් යුක්ත වෙයි. දැඩි මිථ්‍යාතත්වයන්ගේ බලය හීන කරයි. මේ දේවවුත ගුණසාවන නම් වූ පස් වැනි අවසාවයි.

හවැනි ගුණසාවනය ප්‍රමත්ත වුත (විරත්) නම්. එළඹ සිටි සිතිය දියුණු නැතත් ඔහුගෙන් වුත පිරීම සිදු වේ. භාවනායෙන් දියුණු යෝගියා මේ අවසාවේදී සියුම් කුඩා සිරුරක් නළල් තලයෙන් නිකුත් කෙරෙයි. එයින් කොතරම් ඈතට වුවද යතහැකි වේ.

### පරම නිෂ්ඨාව

හත් වැනි ගුණසාවනය අප්‍රමත්ත වුත නම්. මේ අවසාවේදී යෝගී තෙම එළඹූ සිටි සිතිය සම්පූර්ණ කොට පවත්වයි.

අපූර්ව කරණ අවසාව අට වැනි ගුණසාවනයයි. කලින් පුරුදු කළ භාවනා ක්‍රමයට මේ අවසාවේදී සිත යොමු වෙයි. ඉකල ධ්‍යානය අරඹනුයේ මෙවිට ය. ඉහත දැක්වූන පෘථක්ව විතකී විචාර ධ්‍යානයද එයට පසු ඒකත්ව විතකී විචාර ධ්‍යානයද වැඩෙනුයේ මේ ගුණසාවනයේදී ය.

අනිවෘත්ති කරණ ගුණසාවනය නව වැනි අවසාවය. මෙහිදී උඩ සඳහන් ධ්‍යානය වැඩිදුරත් දියුණු විමෙන් යළිත් ඒ තත්ත්වයෙන් පහතට නො වැටේ.



සුඝෂම සාමප්‍රාය යනු දස වන ගුණසථානය ය. (කෙලෙසුන්) දුරැලීමේ දැඩි උත්සාහය පැවැත්වෙනුයේ මේ අවධියේ ය. එහි එල වශයෙන් කෙලෙස් බොහෝ දුරට දුරු වෙයි. ලෝභය ලෙශමාත්‍රයක් ඉතිරි වෙයි. උපශාන්තමෝභ යනු එකොළොස් වැනි ගුණසථානය ය. මෙහිදී මෝහනීය කමියෝ යටපත් වෙති. දෙළොස් වැන්න කෂීණමෝභ අවසථාවය. මේ ගුණසථානයේදී සියලුම මෝභය වැනැසෙයි.

තෙළොස් වන ගුණසථානය සයෝගකේවලී නමි. මෙතැන යෝග යනු හිත, කය, වචන යන තුන ය. මේ තුන සහිතවම ඉඳ කෙලෙස් නැසූ මුනි තෙම ජීවත්මුක්තිය ලැබුයේ නමි වේ. මෙසේ හිත කය දෙක ඇතිවම(ජීවත්ව ඉඳ ම) මුක්තිය ලැබූ තැනැත්තේ ලොවට අනුශාසනා කෙරෙමින් රිසි තාක් කල් වෙසෙයි. මේ සිරුර ද හැර පරමාත්ම සවභාවයෙන් සද පවතින තුදුස් වන අවසථාව ප්‍රයෝගකේවලී ගුණ සථානය යි. මෙය ජෛන ධර්මයේ දැක්වෙන පරම නිෂ්ඨාවයි. මේ තත්ත්වයට පත් වූ ආත්මය සිද්ධාත්ම නමින් ද සිද්ධ නමින් ද වැහැර වේ.

මේ දැක්වුණේ ජෛනයන් දක්වන පරම නිෂ්ඨාව තෙක් මිනිසා පසු කරන අවසථා යි. ඔහු පරම නිෂ්ඨාවට පත්වීමට පුරන පිළිවෙත් මිලභට දැක්වේ.

බාහිර වුත සයක් ද අභ්‍යන්තරික වුත සයක් ද ඔහු විසින් පිරිය යුතු ය.

බාහිර වුත සය උපවාසය, සසීම කාලයක් මුළුමනින් නිරාහාර වීම, විශේෂ දවසෙකැ 'ප්‍රභූවරයකු ගෙන් හෝ කවර කෙනකු විසින් හෝ රන් බඳුනෙකින් ආහාරයක් දුන්නොත් පිළිගනිමි. නැතහොත් නිරාහාරව දවස ගෙවමි' යි ඉටා එය අනුව පැවැත්ම. වෙඩරු (බටර්), කිරි, දීහි, සීනි, ලුණු, තලතෙල් යන මිහිරි ආහාර නොවැළඳීම, මිනිසුන්ගෙන් ද ගව, එළ, බැටෙළු ආදී සිවුපාවුන්ගෙන් ද ඇත්වැ හුදෙකලා වැ ඉදීම. ඉඳගෙන ම හෝ හිටගෙන ම හෝ එක් ඇලයෙකින් වැදහොත් වණම හෝ මෙසේ මෙකී කිසි එක් ම ඉරියව්වෙකින් කල් යැවීම යන මොහු බාහිර තපෝ වුත යි.

## ආලෝචනා

ආභ්‍යන්තරික වුත සය: ප්‍රායශ්චිතත (පාවිතතිය), විනය, වෛශාචෘතෘ (වෛශකවචච), සවාධෘතය, කෘයෛතසථී, ධෘතන යනු ආභ්‍යන්තරික වුත සයයි. මෙහි ප්‍රායශ්චිතත යනු තමා කළ වරදකට සිය කැමැත්තෙන්ම පිළියම් කිරීම ය. මෙය ආලෝචනා (ආපත්ති ආරෝචනා) ආදී වශයෙන් දස වැදූරුම් ය.

විනය යනු දෙවැනි ආභ්‍යන්තරික තපස ය. එය සිවු වැදූරුම්. සිල්වතුන් දූක බුහුමන් දූක්වීම දැහින විනයයි. සතතවබෝධය කළවුන් හැඳින ඔවුන්ගේ ගුණ දූන ගැන්ම, ඔවුනට ගරු බුහුමන් කිරීම පොන විනයයි. සික පද රැකිම් වාරිත්‍ර විනයයි. ධම්මුන්චයනට ගරු බුහුමන උපචාර විනයයි.

වෛශාචෘතෘ යනු ශ්‍රමණයනට යෝගිනට වතාවත් කිරීම ය.

සවාධෘතය යනු දහම් පොත් කියැවීම, නොවැටුහෙන තැන් අසා ඉගැන්ම, භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම, කට පාඩම් කළ යුතු දහම් කොටස් කට පාඩම් කිරීම, තමාගේ දූනුම් පමණින් තමා වෙත එන්නවුනට දහම් දෙසීම ය.

කෘයෛත්සථී යනු කය නොතකා හැරීමයි. එයද දව්විධය. කයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය ආහාරාදිය කොහෙන්ම නොගෙන ටික කලක් ඉඳීම එකෙකි. සිත රාගාදියෙන් වෙන්කිරීම අනෙකය. (කය මගින් සිත කරා පැමිණෙන රූපාදී අරමුණු කෙරෙන් සිත ඇත් කිරීම ය.)

ධෘතන යනු යට දූක්වූ ආථීධෘතාදී සතර ය.

## අනුප්‍රෙක්ෂා

මේ වුත පුරන සාධුවරයා විසින් දශ අනුප්‍රෙක්ෂා ද වැඩිය යුතු ය. ඔහු නම් අතිතානුප්‍රෙක්ෂා, අශරණානුප්‍රෙක්ෂා, සංසාරානුප්‍රෙක්ෂා, ඒකත්වානුප්‍රෙක්ෂා, අනාත්චානුප්‍රෙක්ෂා, අශ්‍රව්‍යානුප්‍රෙක්ෂා, අසුචානුප්‍රෙක්ෂා, සංවරානුප්‍රෙක්ෂා, නිජීරානුප්‍රෙක්ෂා, ලෝකානුප්‍රෙක්ෂා, බෝධිදුලිතචානුප්‍රෙක්ෂා, ධම්මසවාච්චානුප්‍රෙක්ෂා යනු ඒ භාවනා දෙළොස ය.

## දෙළසක්

1. අනිත්‍යානුප්‍රේක්ෂා යනු ආත්මය හැර අන් සියල්ලම අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් සලකා බැලීමයි.

2. අශරණානුප්‍රේක්ෂා යනු ආත්මය ලොව හා බැඳී පවත්නා තාක් ජනි, ජරා, මරණාදී දුක්වලට යටත් වීමෙන් ද කම්යනට යටත් වීමෙන් ද අනාථ බවට අශරණ බවට වැටී ඇති සැටි නුවණින් විමසා බැලීම ය.

3. සංසාරානුප්‍රේක්ෂා යනු ආත්මය ලොව ඇලී පවත්නා තාක් ජන්ම ජරා මරණයන් යලි යලි ලබමින් දිගින් දිගට දුකෙහිම ගමන් කරන බව ද සසරින් නික්මෙන තුරුම දුඛ තත්ත්වය පවත්නා බව ද නුවණින් සැලැකීමයි.

4. ඒකත්වානුප්‍රේක්ෂා යනු මමි තනි වීමි, මා කළ කම්වලට විපාක විඳීමේදී දුර්විපාකවලින් මා මුද්‍ය ගන්නට කෙණෙක් නැතැයි කම්ස්වකතාව මෙනෙහි කිරීමයි.

5. අන්‍යත්වනුප්‍රේක්ෂා යනු අන්‍යත්වය (වෙන් බව) මෙනෙහි කිරීමයි. ලෝකය ද නැ මිතුරෝ ද මගේ යැ යි සලකනු ලබන ශරීරය ද සිත ද යන මෙකී සියල්ල මගෙන් (ආත්මයා කෙරෙන්) පිටත් දෑ ය. ඒ කිසිවෙක් ආත්මයාට අයත් (තමා සතු) නොවේ යැ යි විවිධාකාරයෙන් සලකා බැලීමයි.

6. අශුච්ඡානුප්‍රේක්ෂා යනු සිරුරැ අපිරිසිදු බව මෙනෙහි කිරීමයි. මෙය බෞද්ධයන්ගේ පිළිතුල් භාවනාව බඳු ය.

7. ආසුච්ඡානුප්‍රේක්ෂා - මෙ තැන ආසුච්ඡ යනු ඇතුළට ගලා ඊමයි. කම්යක් තමා තුළට ගලා ඊම තෘෂ්ණාදී ක්ලේශයන් නිසා යැ යි සලකා එය වන සැටි මෙනෙහි කිරීම මෙයින් අභිප්‍රේතයි.

8. සංවරානුප්‍රේක්ෂා - මෙ තැන සංවර යනු හැවුරුමයි, වළක්වාලීමයි. ආසුච්ඡයන් තමා තුළට ගලා ඊම වළක්වමින් එය අනුව සිතින් බලාහිඳීම මෙයින් දැක්වේ.

9. නිජීරානුප්‍රේක්ෂණ - නිජීරා යනු විශේෂයෙන් දිරිමට පත් කිරීමයි, නොහොත් දුරින්ම දැරීමයි. ජෛන මතය පරිදි ඉටිපන්දමේ ඇලෙන දූවිලි මෙන් කමියේ ආත්මයෙහි ඇලී පවත්නා රූපවිශේෂයෝයි. චුතසමාදන භාවනා මගින් ඒ කමියත් ආත්මය කෙරෙන් සොළවා බැහැර කිරීම නිජීර නම්. එය මෙතෙහි කිරීම නිජීරානුප්‍රේක්ෂණ යි.

10. ලෝකානුප්‍රේක්ෂණ යනු ලෝකයේ සැටි එය හටගන්නා හේතු අංශෝපාංග නුවණින් බැලීමයි.

11. බෝධිදුලීභවනානුප්‍රේක්ෂණ යනු යථා තත්ත්වවබෝධය දුක සේ ලැබිය යුතු බව, දුලීභ බව මෙතෙහි කිරීමයි.

12. ධම් සවාඛතතභවනානුප්‍රේක්ෂණ යනු ධම්ය සවාඛතත බව, එය මහාවීර ජීන උතුමා විසින් මනානොට වදරන ලද බව, එහි සත්‍යතාව නුවණින් සලකා බැලීමය. මෙය බෞද්ධයන්ගේ ධර්මානුස්මෘති භාවනාව බදු ය.

ජෛන ධම්යේ දැක්වෙන පරිදි මේ භාවනා වඩන සාධුවරයා ජීවත්මය කමී බන්ධනයෙන් මුදු ගෙන සසර ගමන නැවැත් වූ රහතෙක් වේ. මොවුන් අතර ද ප්‍රාණයාම වැඩිමි ආදී සමාධි ක්‍රම මගින් ධ්‍යාන හා සිද්ධි ලැබුවෝ ද වෙති.

48 page empty

## බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම

පෙරවාද ධර්මයේ දැක්වෙන පරිදි සියළු භාවනා ක්‍රම ශමථ විදර්ශනායී දෙගොඩකට බෙදේ.

ශමථ භාවනා මගින් කෙලෙස් යටපත් වේ. ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වෙන තහවුරු වූ සිත එකඟ බව ලබයි. කුසල් සිතේ එකඟ බව මෙහි සමාධිය යි. විදර්ශනා භාවනාවෙන් කෙලෙසුන් යටපත් වීම ද සිද්ධිම ද එයින් නිවන් පසක් කිරීම ද සිදු වේ. මෙහි පළමුවෙන් ශමථ භාවනාව කරන සැටි දැක්වේ. ශමථ භාවනා ක්‍රම සතළියෙකි. කසින දසය, අසුභ දසය, අනුසයනි දසය, අප්‍රමාණ්‍ය සතර, අභාරයේ පටිකකුල සඤ්ඤාව, චතු ධාතු වච්ඡානය, ආරූප්‍ය භාවනා සතර යනු එහි කමටහන් සතළියයි.

### කසින භාවනා

පයව් කසිණ, අපේ කසිණ, තේපේ කසිණ, වායෝ කසිණ, නීල කසිණ, පීත කසිණ, ලෝහිත කසිණ, ඕදත කසිණ, ආකාස කසිණ, අලෝක කසිණ යනු දස කසිණයි. පළමුවෙන් පයව් කසිණය වඩන සැටි දැක්වේ. මෙහි විශේෂයෙන් කිය යුත්තෙක් ඇත. මේ භාවනා අතේ හොඳ පුරුද්දක් ඇති ගුරුවරයකුගේ ආශ්‍රය ලබමින්ම මෙය වැඩිය යුතු බවය. ගුරු ඇසුරෙන් තොරව පොත පමණක් බලාගෙන පයව් කසිණය වැඩූ සාමණේර නමක් සිත් පෙරැළියට වැටී දින ගණනක් ඉබාගාතේ හැවිද අන් කෙණකු විසින් ගුරු තෙරුන් වෙත පමුණුවන ලදුව දින ගණනකට පසු පියවේ සිතිය ලැබිය. තව හිඤ්ඤාවක් උමතු වට පත්ව සිටුරු හැර ටික දවසෙකින් දුම්රිය පොලකට ගොස් බලා හිඳ ඇත එන සීඝ්‍රගාමී දුම්රිය දැක “මගේ විත්ත බලයෙන් එය නවත්වමි” කියා එය ඉදිරියට පැණ සුණුවිසුණුවූ ගියේය. මේ දෙදෙනා අපි හොඳින් දනිමු. මේ භාවනා ක්‍රම අප විස්තර කරනුයේ මෙහි තතු දැන ගැනීමෙන් බවුන් වැඩීමෙහි උනන්දුවක් ඇති වනු පිණිසය. උනන්දු වූ තවතුන් විසින් හොඳට මෙහි දැනුමත් පළපුරුද්දත් ඇති කෙණකු ඇසුරු කොටම උපදෙස් ලබමින් බවුන් වැඩිය යුතුය.

මේ සෑම භාවනාවක්ම වඩන්නා පළමුකොට පිරිසිදු සිල්වනෙකු විය යුතුය. පයවි කසිණය වඩනු කැමැත්තා පළමුකොට පයවි කසිණ මණ්ඩලය තනා ගත යුතුය. අරුණුවන් මැටි ටිකක් දියෙන් අතා ලැල්ලෙක හෝ රෙදි කඩෙක හොඳට ගා ඉරි නොතැළෙන සේ මැද ඔප් නංවා වියතකුත් අහල් සතරක් පරතරය ඇති කොට කවයක් ගසා ඊ වටා කළු හෝ නිල් වැනි පැහැය ගා කවයට මැදි වූ අරුණුවන් මඩල මතු වී පැනෙන සේ සකසා ගත යුතුය. මේ පයවි කසිණ මණ්ඩලයයි. එක්වියත් සතර අහලක් තරම් උස් සෑප පහසු අස්නක් පිළියෙල කැරැගත යුතු. දෙරියන් හමාරක් පමණ ඇතිත් පයවි කසිණ මණ්ඩලය තැබිය යුතු. එයට මුහුණලා පද්මාසනයෙන් හෝ සුවාසනයෙන් හෝ තමාට පහසු සැටියකින් තිදගත යුතුයි. “මගේ මේ උත්සාහය චිත්ත බලය අනුව අනුන් මවිත කරනු පිණිස හෝ ලාභ කිරීති පිණිස නොව හුදු චිත්ත පාරිශුද්ධිය ලබණු පිණිස ම යැ” යි අධිෂ්ඨාන කළ යුතුයි. ටික වේලාවක් බුදුගුණ මෙතෙහි කළ යුතු. තම ජීවිතය බුදුරජුනට පැවරිය යුතු. ඊළඟට ලොව හැම දෙනා කෙරෙහි මෙන් වැඩිය යුතු. අශුභ භාවනාව හෝ කායගතාසති භාවනාව (සිය කයේ පිළිකුල් බව මෙතෙහි කිරීම) ද ඊළඟට මරණානුස්සති භාවනාව ද කළ යුතු. බුදුගුණ මෙතෙහි කිරීමෙන් සිතේ මොලොක් බව ඇති වේ. දෙව්භය දුරු වේ. අශුභය හෝ කායගතා සතිය වැඩීමෙන් තරුණ මදදිය ද රාගය ද යටපත් වේ. මරණ සතිය වැඩීමෙන් හැම මෙහොතේම තමා මරණයට ළං වෙතැයි මැරෙන්නට පෙරැ භාවනා සමෘද්ධිය කැරැ ගනිමි යි ධෛර්යීය ඇති වේ. මැලි බව පහවේ.

### මෙහි භාවනා

මෙහි භාවනාවත් මරණ සති භාවනාවත් දෙක හැම තැනට ම අවශ්‍ය (සබ්බඵක) භාවනා යැ යි විශුද්ධි මාතීයෙහි දැක්වේ. සමහර කෙණකු මෙතනා මරණ සති අසුභ භාවනා තුනම සබ්බඵක භාවනා යැ යි කියන බව ද එහි දැක්වේ. බුද්ධානුසසති ආදී අප මෙහි දැක්වූ කමටහන් සතර වතුරාරක්‍ෂා යි බණ පොතෙහි සඳහන් වන බැවින් ඒ සතරම ආරම්භයේදී ටික වේලාවක් වැඩීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් බව භාවනා වඩන යෝගීහු පලපුරුද්දෙන් දනිති.

නිත්‍ය භාවනා වශයෙන් කසිණ භාවනා වැන්නක් වඩන යෝගියා අන් සියලු වැඩ කටයුතුවලින් වගකීම්වලින් වෙන් විය යුතු. අසනීපයක් ඇතොත් එය සුව කැරැ ගෙනම පටන් ගත යුතු. ධර්මදේශනාවලට සහා රැස්වීම් බඳු අන් වැඩවලට නොයෑ යුතු. ජනයා නොගැවසෙන, කයට සැප පහසු දෙන තැනෙකම, ශරීර සෞඛ්‍යයට හිත ආහාර පාන ලැබෙන, වණ්ඩි මාගාදීන් ගෙන් හෝ භූත ප්‍රේත පියාවාදීන් ගෙන් හෝ උවදුරු නැති තැනෙකම විසිය යුතු. භාවනාවායාඝ්‍රීයා වෙතට කවර විටෙක වුවද පැමිණියැ හැකි වනු පිණිස ඔහු වසන තැනට කිට්ටු තැනක්ම වාසස්ථානය කැරැ ගත යුතු. දහම් පොත් පත් කියැවීම වුවද නතර කළ යුතු. කලින් කමටහන් වඩන හැටි ඉගෙනම භාවනාව පටන් ගත යුතු.

### කමටහන්

බුදුරජුන් සමයෙහි හික්කුහු දහවල් පිණඩපාතයෙන් පසු විවේකස්ථානයකට ක වේලාවක් ගත කොට සවස ඇඟ සේද හෝ දිය නා තමන් ඉන්නා තැන අවට ඇමැද පිරිසිදු කොට කමටහන් වැඩීම ඇරැඹූ බව පාලි බණ පොත්හි නොයෙක් තැන සඳහන් වේ. ආරම්භයෙන් පසු රැ නිදිමත එන තුරුම පහසු ඉරියව්වෙන් බවුන් වැඩුහ. හැකියාව ඇති සමහරු මුළු රැයම නිදි වරා භාවනා කළහ. එය ඒ ඒ යෝගියාගේ කැමැත්ත පරිදිය. ශරීර සෞඛ්‍යයට නින්ද අවශ්‍ය බැවින් නිද ගනිතත් ඒ යෝගීන් හෝරා දෙකකට වඩා නිද නොගත් බව පෙනේ. බුදුරජුන්ගේ දින වරියාව අනුව උන්වහන්සේ නිද ගත්තේ හෝරා දෙකක් පමණ යැ යි පෙනේ. සමහර කෙනෙකුට දෙපැයේ නින්ද මදි වේ. එබැවින් නිදිමත එනවිට එළැඹූ සිටි සිති ඇතිව පසුදින හැකිතාක් උදෙන් නැගී සිටින්න සිතා නින්දට බට යුතු ය. විස්තර දැනගනු රිස්සන් විඤ්ඤා මාභීදි පොත් කියැවිය යුතු ය. මෙහි දැක්වෙනුයේ සැකෙවිනි.

යට කී පරිදි පහසු අස්නක හිඳ ඉදිරියෙහි දෙරියන් හමාරක් දුරු තැබුණු පඨවි කසිණ මණ්ඩලය දෙස මැදුම් බැල්මෙන් (පියවි බැල්මෙන්) බැලිය යුතු. එහි සටහන උගන්නට, හිතට ගන්නට උත්සාහ කළ යුතු. ඇසට පීඩා ඇතිවන සේ ඇස ඇරගෙනම නොඉන්ද යුතු. ඇස් පියෙනා විට එයට ඉඩ දිය

යුතු. නිතරම තමා කරන දෑ පිළිබඳ වැ එළඹූ සිටුවූ සිතියෙන්ම යුක්ත විය යුතු. කසිණ මණඩලයේ නම පටවී, පටවී කියා හෝ තමාට හුරු බසෙකින් තමාට ඇසෙන පරිදි කියමින් එය දෙසට ඇස් යොමු කළ යුතු. එහි නම කීම බාහිර ශබ්ද කණ වැටීම වළක්වනු පිණිස ය. පිටතින් එන ශබ්දයට වඩා තමාගේ කටහඬ තමාට කිට්ටු ය. එය ද තමාගේ ඇසත් සිතත් යොමු කළ අරමුණේ නම ය. එහි නම නිතරම ඇසෙන විට බාහිර ශබ්ද කණට වැටීම වැළැකෙනු පමණක් නොව වඩාත් සිත ඒ අරමුණටම නැමෙයි.

### උද්ග්‍රහ නිමිත්ත

බොජුන් ගන්නා හෝ වැසිකිළි කෙසිකිළි යන අවසථාවලදී සිත ඒ අරමුණෙහිම හෝ යටකී ආරක්‍ෂා කමටහනෙක යෙදිය යුතු. යලිදු අවුත් නිදගෙන පටවී කසිණ මණඩලයට අවසන් සිතත් යොමු කළ යුතුයි. මෙසේ කිරීමේදී සමහර කෙනෙකුට විනාඩි කිහිපයකදීද සමහර කෙනෙකුට පෑයෙක දෙකකදීද සමහර කෙනෙකුට දවසක හෝ කිහිප දවසෙකදීද කසිණ මණඩලයේ සටහන සිතට පැනෙයි. මෙය උද්ග්‍රහ නිමිත්ත යැ යි කියනු ලැබේ. උද්ග්‍රහ යනු ඉගැනුම් ය. පිටත තිබුණු දැයින් සිතට ගත් හෙවත් ඉගෙන ගත් සටහන උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ය.

මෙය කියවන ඔබ ටික වේලාවකට පෙරැ ගොස් සිටි තැනක් හෝ දුටු කෙණකු සිහි කරන්න. එහි හෝ ඔහුගේ රුව ඔබ සිත ඉදිරියේ පෙනෙයි (ඔබට සිහි වෙයි). එය එකී දෑයෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ය. අතුරු ඉගෙන ගන්න දරුවා පෙනේ ඇති ආකාරයේ සටහන බලාගෙන අ යන්න ආ යන්න යැ යි කියයි. ටික වේලාවකින් අ යන්නේ සටහන ඔහු හිතට පෙනෙයි. මෙය අයන්න ඉගැන්මයි. පටවී කසිණ මණඩලයේ නම කිය කියා අන් අතක ඇසටත් හිතටත් යන්නට ඉඩ නොදී මෙහි කී පරිදි බවුත් වැඩීමේදී උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වේ. ඇසිපියා ගෙන ඉන්න විට සිත ඉදිරියේ නොමැකී පැහැදිලිව පෙනෙන තාක්ම මෙහි කී පරිදි කළ යුතු. අන්තිමේදී ඇස් පියා ගත්තාම කලින් ඇසට පෙනුණා සේම සිතට එය පෙනෙයි. මෙයට පසු කසිණ මණඩලය අවශ්‍ය වුවොත් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට කිසි තැනෙක සුරැකි කොට තබා ඉදගෙන හෝ සක්මන් කරමින්



හෝ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මෙතෙහි කරමින් (හිතට පෙනෙන නිමිත්ත දෙස හිතින්ම බලාගෙන) කලින් සේම එහි නම කිය කියා භාවනාව කළ යුතු යි.

ටික දිනක් මෙය නිසි පරිදි කිරීමේදී ඔහුගේ සිත අත් සෑම දැයින්නම ඇත් වේ. ඒවා දැකීම සිතීම නිසා හටගැනෙන රාග දෙවඤ්ඤා ඇති වන්නට ඉඩ නැති වේ. හිතේ කිලිටි ගති මතු නොවී යටපත් වෙයි. මේ අතර යම් හෙයකින් පෙර වූවක් මතක් වීමෙන් හෝ කිසිවකු හමු වීමෙන් හෝ සිත වෙත අතකට ගොස් උද්ග්‍රහ නිමිත්තේ පෙනීම අඩු වුවොත් නැවතත් පයවී කයිණ මණ්ඩලය තැබූ තැනින් ගෙනවුත් ඉදිරියේ තබාගෙන පළමු පරිදිම එයට ඇසත් හිතත් යොමු කොට ගෙන එය සිතට ගන්නට උත්සාහ කළ යුතු. එවිට පළමුසේම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වෙයි.

මෙසේ උද්ග්‍රහ නිමිත්තයෙහි සිත පිහිටුවා සමාධිය වඩන යෝගියාගේ සිත බාහිර අරමුණු අතට නොනැමෙමින් මෙහි කී සමාධි අරමුණෙහිම තදින් ලැගීමෙන් සිතෙහි කෙලෙසුනට මතු වීමට ඉඩ නැති වේ. කෙලෙස් වඩ වඩා යටපත් වෙයි. සිත ක්‍රමයෙන් දීප්ත වෙයි. පිරිසිදු වෙයි. අන්තිමේදී උද්ග්‍රහ නිමිත්තය මැදින් කලාමැදිරි එළිය පමණ වූ එළියෙක් පෙනෙන්නට වෙයි. මුලදී එය විදුලිය කොටන්නා සේ මතු වෙවී නැති වෙවී යයි. එහිම සිත බිඳීම්න් එය නොපෙනී යන්නට නොදී රැක ගන්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. ටිකක් උත්සාහ කිරීමේදී එය සිත ඉදිරියේ නිශ්චල වූ සිටුවනා සේ පැනෙයි. මෙය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නම්. මෙය ලොකු වී පෙනෙන ලෙසට ඉරා එයට උත්සාහ කළ යුතු. එවිට ටිකින් ටික වටින් මහත්ව පෙනෙන්නට වෙයි. අභලක් පමණ මහත් වූ විට සිතට හොඳට පැහැදිලි වෙයි. හිත්තර කම්මයි. ධ්‍යාන තත්ත්වයට සිත එකඟ බව වැඩෙයි. තව දුරටත් එය මහත් වෙවී ගොස් සරුවත් වට්ටියක් පමණව පෙනෙතොත් ඒ මධ්‍යමාලම්බනයයි. එයින් වඩා අනන්ත අභස පුරා පැතිර පවත්නා සේද මේ කයිණ එළිය මහත් කළ හැක්ක. ඒ මහනතාලම්බනයයි.

## කසිණාලෝකය

කසිණාලෝකය අභලක් පමණ මහත්වූ පෙනෙන්නට වූ තැන් සිට ධ්වනි උපදවන හැකි බව යට කියන ලදී. එසේ පැනෙන ආලෝක මණ්ඩලයෙහිම සිත රඳවා බොහෝ වේලාවක් තබන්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. මුලදී මිනිට්ටුවක් පමණ සිත එහි පිහිටුවා ක්‍රමයෙන් එසේ සිත පවත්නා කාලය දික්කළ යුතුයි. එක දිගටම හෝරා කාලක් සිත එහිම රඳවා තබන හැකි වී නම් එය හොඳ ලකුණෙකි. ක්‍රමයෙන් කාලය වැඩි කොට හෝරා බාගයක් සිත එහිම පිහිටුවා තබන්නට උත්සාහ කළ යුතු. ටික කලෙකින් හෝරාවක් පුරාම සිත එහි රැඳවිය හැකි වේ.

මෙසේ සමාධිය වඩන යෝගියාගේ කෙලෙස් යට පත් වේ. පළමුකොට ධ්වනියට ළංවූ උපචාර සමාධිය ඇති වේ. එයට පසු සිතෙහි එකඟ බව වඩාත් දැඩි වෙයි. ලියෙක ගසන ලද ඇණයක් සේ සිත කසිණාලෝකයෙහි දැඩිව බැඳේ. සිත කසිණ එළියට නැඟීම (විතකිය) සිත ඒ අරමුණ හා ගැළපීම අරමුණ පිරිමැදීම (විචාරය) අරමුණෙහි සිත පිනවීම (ප්‍රීතිය) හිතේ සනීපය (සුබය) සිත කසිණාලෝකයෙහිම පිහිටීම (ඒකගතාව) යන අංග පසෙකින් යුක්ත ඒ සිත කසිණාලෝකයට ඉතාම ළං වෙයි. සිත අරමුණට ඉතාම ළංවීම යනු ධ්වනි යන වචනයේ එක් අර්ථයකි. ධ්වනි යන්නෙහි දවාලීම යන අර්ථයක්ද ඇත. මෙහි කී පළමු චිත්ත සමාධි අවස්ථායෙහිදී විතකියෙන් සිතෙන් වෙතසිකයන්ගෙන් මැලි බව (චීන මිඳුම් නිවරණය) දැවෙයි. විතරයෙන් සෑකය (විචිකිචණ නිවරණය) දැවෙයි. ප්‍රීතියෙන් දොවෂය (ව්‍යාපාද නිවරණය) දැවෙයි. සුධංගයෙන් සිත නොසන්සුන් බව හා කුකුස (පසුතැවිල්ල) (උදධවච කුකුචව නිවරණය) දැවෙයි. කසිණාලෝකයෙහි සිත බැඳීමෙන් (ඒකාග්‍රතාවයෙන්) කාමාශාව (කාමච්ඡන්ද නිවරණය) දැවෙයි.

## ප්‍රථම ධ්‍යානය

විතකිදී අංග පසින් යුක්ත වූ මේ පළමු අවසරාවේ ඇති වූ සමාධිගත සිත ප්‍රථම ධ්‍යාන විතතයයි. මෙය ලත් යෝගියා මෙය තමාට හොඳට හුරු පුරුදු කැරැ ගත යුතු වෙයි. කාර් රථය පදවන දකෂ රියැදුරා නැවත නැවත නොයෙක් සැටියෙන් පැදවීමෙන් එය හොඳට වලංගු කැරැ ගනී. මහංසියක් නැතිවූ විටෙක එය නවත්වන්නටද කැමති විටෙක ඉක්මනින් ක්‍රියා කරවන්නටද හැකියාව ලබයි.

එසේම යෝගියා ද නැවත නැවත ධ්‍යානයට සමවැදීමේ එයින් නැගී සිටීමේ එහි ධ්‍යානාංගයන් විමසීමේ ආදීන් ඒ ධ්‍යානය ඉතා හොඳට ප්‍රගුණ කළ යුතු හුරු පුරුදු කැරැගෙන යුතු සිය දහස්වර මෙසේ එයට සමවැදීමේ ආදිය කැරැගෙන යෑමේදී විතකිංගය නැතිවූ ඉතිරි අංග සතරින් යුක්තව සිත කසිණාලෝකයෙහි පිහිටා සිටිය හැකි තත්වය ඇති වේ. එවිට විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග සතරින් යුක්තව සිත කසිණාලෝකයෙහි පිහිටා සිටිය හැකි තත්වය ඇති වේ. එවිට විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග සතරින් යුක්ත වූ ධ්‍යාන සිත ඇති වේ. ඒ ධ්‍යානය ද්විතීය (දෙවෙනි) ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වේ. එය ද යට කී පරිදිම නැවත නැවත එයට සම වැදීමේ එයින් නැගී සිටීමේ ආදීන් හුරු පුරුදු කැරැගෙන යන විට විචාරය නැතිව ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් ධ්‍යාන සිත ඇති වේ. මේ තෘතීය (තුන්වැනි) ධ්‍යාන සිතයි. එය ද පළමු කී සේ ම හොඳට හුරු පුරුදු කැරැගත් විට සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් යුත් ධ්‍යාන සිත ඇති වේ. ඒ චතුර්ථ (සතර වැනි) ධ්‍යාන සිත නම්. එය ද පළමු සේම හොඳට හුරු පුරුදු වූ පසු උපේක්ෂාව (හිතේ මධ්‍යස්ථ බව) හා ඒකාග්‍රතාව සහිත පස් වැනි (පංචම) ධ්‍යාන සිත ඇති වේ.

## පස්වන ධ්‍යානය

පස්වැනි ධ්‍යාන අවසානවට සිත සියුම් ද එකඟ ද කැරැගත් යෝගියා එය ද කලින් කී පරිදි හොඳට ප්‍රගුණ කළ පසු එහි රිසිය නැති වේ. අළුත් කාර් රියක් ලැබූ තැනැත්තේ මුලදී එය දැක්මෙන් මහත් සතුටට පත් වේ. එහි දැඩි ඇල්මක් ඇති කෙරෙයි. අවුරුදු කීපයක් පාවිච්චි කළ පසු විකුණා දමා එයට වඩා හොඳ වර්ගයේ එකක් ගන්නට රිසියෙයි.

එසේම පස්වැනි ධ්‍යානය ලැබූ තැනැත්තා එහි දළ බව දකී. අඩුපාඩු දකී. එයට වඩා සිත සියුම් කැරැ ගන්නට සිතයි. එයට උපාය සොයන හෙතෙම එතෙක් කල් අගය කොට තැකූ කසිණාලෝකයේ දෙස් දකී. එය ඇසට පෙනෙන ඵලියකට බඳු බවත් එබැවින් ගොරෝසු එකක් බවත් සලකයි. එය අතුරුදහන් කොට එයට වඩා සියුම් අරමුණෙක සිත බඳින්නට ඉටා ගනී. හෙතෙම තමාට පෙනෙන කසිණාලෝකය අනන්ත ලෙස පතුරුවයි. සිතීන් ඒ අනන්තවෑ පහළ ආලෝකය දකියි. එය අතුරුදහන් වේවා යි සිතයි. එය නැති වනු දක්නට තැත් කරයි. අන්තිමේදී කසිණාලෝකය නැතිවී ගොස් එය වෙනුවට අනන්ත වූ හිස් අභය පෑනෙයි. එය කසිණාලෝකාධිකාරය (කසිණ ඵලිය උගුළුවා ලීමෙන් පෑනෙන කිසිත් නැති බව) නමින් හැඳින්වෙයි. සිතට පෑනෙන මේ අභය කෙළවරක් නැති එකෙක. අනන්ත එකෙක. එබැවින් එය අනන්තකාශ හෙවත් ආකාශානන්ත නම් වේ. එය ආකාශානංව යෑ යි උච්චාරණයේ පහසුව අනුව පාලියෙහි වෑහැරූ වේ. ආයතන යනු පිහිටන තැනයි. ධ්‍යාන සිත පිහිටන අරමුණ වූ අනන්ත විද්‍යාශය ආකාශානංවයනන නම්. ඒ අනන්ත චිත්තකාශයෙහි පිහිටා (හෙවත් එය අරමුණු කොට) උපන් ධ්‍යාන සිත ආකාශානංවයනන ධ්‍යාන චිත්ත නම් වේ.

## කසිණ ඵලිය

උඩ කී පරිදි කසිණ ඵලිය නැති වූ පසු සිතට පැනුණු අනන්ත ආකාස අරමුණෙහි හිත බැඳ අහස අනන්තයැයි කියමින් බවුන් වඩන යෝගියාට මූලදී පළමු පුරුද්ද අනුව ඉදහිට කසිණ ඵලිය යළි යළි පෙනෙන්නට වෙයි. එහි ම සිත බැඳෙයි. තරයේ නොසැලී සිත එහි පිහිටි අවස්ථායෙහි ඇති වුණ සිත ආකාසානංවායතන ධ්‍යාන සිත නම්. මෙහිදී ඇත්තේ උපේක්ෂාවත් ඒකාග්‍රතාවත් යන ධ්‍යානාංග දෙකය. වෙනස ඇත්තේ අරමුණෙහි ය. යට කී ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතට වඩා මේ ආකාසානංවායතන සිත සියුම් ය. කියුණු ඵලි අරමුණට වඩා විත්තාකාශ අරමුණ සියුම් බැවිනි.

මෙතෙක් සැකෙවින් දැක්වුණේ පද්ධි කසිණ භාවනාව වඩන සැටි යි. එහි පද්ධි කසිණ මණ්ඩලය පරිකම් නිමිත්ත භාවනාව පටන් ගැන්මට ගත් අරමුණ යැයි ද එයම සිතූ ඉදිරියෙහි පෙනෙන ලෙසට හිතට ගත් අරමුණ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත යැයි ද එයට ප්‍රතිභාගව (සමානව) එහෙත් එයට වඩා පිරිසිදුවූ පෙනෙන්නට වූ එයින්ම උපන් අරමුණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත යැයි ද කියනු ලැබේ.

පරිකම් නිමිත්තයෙහි සිත බැඳ වඩන ආරම්භක භාවනාව පරිකම් භාවනා නම්. කසිණ ඵලිය පහළවූ නිවරණයට පත් වූ තැන් සිට ප්‍රථම ධ්‍යානය (අර්පණාව) ලැබෙන තෙක් භාවනාව උපචාර භාවනා නම්. විතකීදි ධ්‍යානාංග සම්පූර්ණව ප්‍රතිභාග නිමිත්තයෙහි තදින් වැද ගෙන වැඩුණු අවස්ථායෙහි වූ සමාධි වධීනය අපීණව භාවනා නම්.

ඉහත කී පද්ධි කසිණ භාවනායෙහි පෙර අත්බවිනිදී භාවනා කොට පුරුදු අයට පද්ධි කසිණ මණ්ඩලයක් තනා නොගෙන සීඤ්ඤා බිම් පෙදෙසක් කළ විටක් දෙස බලා සිට ද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගෙන සමාධිය වඩන හැක්ක.

දැන් ආපෝ කසිණාදිය වඩන සැටි සැකෙවින් දක්වමින.

## ආපෝ කසිණය

ආපෝ යනු ජලයයි. පෙර අත්බවිහි මේ භාවනාව පුරුදු කළ තැනැත්තන්ට දිය කඳක් දැක එහි සිත බැඳ සමාධිය වඩා ධ්‍යාන ලබන හැක්ක. වෑවෙකැ පොකුණෙකැ හෝ මුහුදු ජලය දෙස බලා සිට සමාධිය වඩා එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තය උපදවා ගත හැක්ක. පෙර දවස චුලලසීව නම් හෙළදිව තෙර නමක් නැවෙකින් දඹදිව බලා යනුයේ මුහුදු දෙස බලා හිඳ ආපෝකසිණ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ලබා බවුන් වඩා ධ්‍යාන ඉපැදුවීය. මේ පෙර ජාතීන්හි පුරුද්ද නිසාය. නුවණ ඇති කා විසින් වුවද ආපෝකසිණ මණ්ඩලය තනා ගෙන සමාධිය වඩන හැක්ක. එය තනා ගතයුතු අන්දම මෙසේය : පාත්‍රයක් බේසමක් වැනි යමක් පිරිසිදු දියෙන් පුරා, ඉහත පයවි කසිණයට කී පරිදිම විවික්ත පිරිසිදු තැනෙක සුව පහසු අස්තෙක හිඳ දිය බඳුන දෙස බලාගත යුතු.

ජලයට කියන නමක් - ආපෝ, උදක, ජල යන ආදී තමාට පුරුදු නමක් කිය කියා ඒ ජලයට ඇසත්, සිතත් එකඟ කළයුතු. එයින් සිතෙහි ඇතිවන උද්ග්‍රහ නිමිත්තය සෙලවෙන දිවෙක ආකාරයෙන් සිතට පෙනෙයි. බඳුනෙහි ජලයේ පෙණ බුබුලු වී නම් එයද උද්ග්‍රහ නිමිත්තයෙහි පෙනේ. එහි සිත පිහිටුවා සමාධිය වඩන කලා විදුරු කැඩපතක් මෙන් නිසල වෑ පැහැදිලි වෑ බැබලුම් සහිත වෑ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පෙනේ. එය පෙනෙන්නට වූ තැන් සිට කාමච්ඡන්දු නිවරණ යටපත් වේ. උපචාර ධ්‍යානය ඇති වේ. එය පයවි කසිණයෙහි කී පරිදිම වැඩිමෙන් ප්‍රථමාදී රූපධ්‍යාන පස උපදවා ගත හැක්ක.

## තේජෝ කසිණය

තේජෝ යනු ගින්නය. පෙර අත් බවිහි සමාධි භාවනා පුරුදු කළ කෙණතුට කවර තැනෙක වුව ද ගිනි ගොඩක් හෝ පහත් දෑල්ලක් හෝ එකඟ සිතින් බලා හිඳීමෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගත හැක්ක.

ගිනි ගොඩක් ගසා එය ඉදිරියේ එය මුවහ කරන තරම් ලොකු ලෑල්ලක් වැනි දෑයෙක එක් වියත් සතරහල් වට සිදුරක් කොට එයට දෙවියන් සමාරක් මැතින්. හිඳ ඒ සිදුර තුළින් පෙනෙන ගිනිදෑල්ල දෙස බැලිය යුතු. මෙසේ තනාගත් සිදුරෙන් පෙනෙන ගිනි දෑල්ල තේජෝ කසිණ පරිකම් නිමිත්තය. එය දෙස බලාගෙන තේජෝ - තේජෝයි ගින්න-ගින්න යැයි හෝ ගින්නට කියන තමාට පුරුදු නමක් කියමින් ගිනි දෑල්ල අරමුණු කළ යුතු. සමහර කෙණෙක් ගිනි දෑල්ල සෙලුවෙන තරම් සුළඟක් නැති තැනෙක ඉටපන්දමක් දල්වා එහි ගිනි දෑල්ල දෙස බලා ගෙන ද සමාධිය වඩති. මෙසේ සමාධිය වඩන්නහුට ගිනිදෑල්ල සිඳි සිඳි වැඩෙන්නා සේ සිතට පෙනෙන්නට වේ. මේ උද්ග්‍රහ නිමිත්තය. ගිනි ගොඩෙක නම් අලුද ගිනි දෑල්ලේ දුම ද පෙනෙන්නට වේ. එහි සිත පිහිටුවා සමාධිය වැඩීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පෙනෙන්නට වේ. එය නියවලය. රන් පැහැ තල්වටක් හෝ රණින් කළ ටැඹක් මෙන්වැ පෙනෙයි. එය භාම උපචාර ධ්‍යනය ඇති වේ. නිවරණයට පත් වේ. එහි සිත පිහිටුවා සමාධිය වඩන්නහුට පයවි කසිණ භාවනාවේ කී පරිදිම පංචම ධ්‍යනය තෙක්ම ධ්‍යන උපදවන හැක්ක.

## වායෝ කසිණය

වායෝ යනු සුළඟ ය. තමා ඉදිරියේ ඇති ගසෙක මුදුනැ සුළඟින් සැලෙන අතු පතර බලා එය අනුව සුළඟ හමන නියාව සිතින් සලකා ගත යුතු. ජනෙල් කවුළු ආදියෙකින් අවුත් තමා ඇඟ වැදෙන සුළඟ හෝ අරමුණු කළ යුතුය. සුළඟට නම් වූ 'වායෝ, වාතය' ආදී නමක් කිය කියා සුළං අරමුණෙහි සිත පිහිටුවන්නට උත්සාහය කළ යුතුය. මෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උදුනෙන් බහා තැබූ කිරි බතෙක නැගෙන සෙලවෙන උණුහුම් වැටිය බඳුව පෙනේ. එහි සිත පිහිටුවා සමාධිය වැඩීමේදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ. එය නියවල උණුහුම් වැටියක් මෙන් පෙනේ. එහි සිත පිහිටුවා සමාධි වැඩීමෙන් ප්‍රථමාදි ධ්‍යාන පසම ලබන හැකිය.

## නීල කසිණය

පෙර සමාධි වඩා පුරුදු කෙණතුට නිල් පැහැ මල් රැසක් වැනි දෑයක් දෙස බලා ඉදීමේදී උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වේ. සම ලැල්ලෙක හෝ බිත්තියෙක හෝ නිල් සායමක් හා එක් වියත් සතරතුලක කවයෙකින් එය සීමා කොට ඊ වටා අත් පැහැයක් හා තනාගත් නීල කසිණ මණ්ඩලය තුබූ තැනින් දෙරියන් හමාරක් ඇතින් පයවි කසිණයේ කී පරිදිම හිඳ ගෙන සමාධිය වැඩිය යුතුය. එය වැඩීමේදී 'නිල් පැහැය, නිල් පැහැය' යි වචනයෙන් ද කිව යුතුය. මෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නීල කසිණ මණ්ඩලය මෙන්ම කිසි දෙසක් නැති වූ අහසැ මිණි තල්වටක් සේ දීප්තිමත් වූ පෙනේ. එහි සමාධිය වැඩීමෙන් පංචම ධ්‍යානය තෙක්ම ධ්‍යාන උපදවන හැක්ක.



## පීන කසිණය

පීන යනු රන් පැහැය ය. කහ පැහැය ය. පෙර පුරුද්ද ඇත්තනට කහවත් මල් රැසක් දැකීමෙන්ද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ විය හැක්ක. නිල කසිණයෙහි කී සේම කහ පැහැ සායමින් මණඩලයක් ඇද පරිකම් නිමිත්ත තනාගත හැක්ක. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පරිකම් නිමිත්ත බඳු වද ප්‍රගතිය නිමිත්ත දීප්තව වැටහේ.

ලෝහිත කසිණයෙහි - ලෝහිත යනු රතු පැහැය ය. රතු පැහැ මල් රැසක් දෙස බලා හිඳීමෙන් හෝ නිලකසිණ විධියෙහි කී සේ කහ සායමින් කසිණ මණඩලය ඇදගෙන හෝ පරිකම් නිමිත්ත තනා ගත හැක්ක. මෙහි උද්ග්‍රහ පරිකම් නිමිත්ත මෙන්ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දීප්තිමත්වද පෙනේ.

ඕදන කසිණයෙහි - ඕදන යනු සුදු පැහැය ය. පෙර පුරුද්ද ඇත්තනට සුදු මල් රැසක්, සුදු රෙද්දක්, සුදු බිත්තියක් හෝ සඳ මඬල වැන්නක් දෙස බලා සිටීමෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඇති වේ. උද්ග්‍රහ නිමිත්තය ඕදන කසිණ මණඩලය මෙන්ම සිතට පෙනේ. එහෙත් එහි දීප්තියක් නැත. එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්තය දීප්තිමත්වූ පෙනේ. සෙස්ස පඨවි කසිණය වැඩිම මෙහි.

ආලෝක කසිණයෙහි - හිරු එළිය සඳ එළිය වැන්නක් බිත්ති සිදුරු වැන්නෙකින් බිමට වැටී ඇති කලා එය දෙස බලා සිටින පෙරැ සමාධිය වැඩුවනට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වේ. ආලෝක කසිණ මණඩලය තනා ගනිනොත් පහනක්ද දල්වා එය ඉදිරියේ ලැල්ලක් වැනි කිසිවෙක සිදුරක් කොට එයින් ඉදිරිපිට බිත්තියට වැටෙන එළිය රවුම එක් වියත් සතරඟුල්ව පෙනෙන ලෙසට ඇත් මෑත් කොට එසේ වැටුණු එළියෙන් දෙරියන් හමාරක් ඇතිත් (පඨවි කසිණයෙහි කී පරිදි) හිඳ ගෙන එය බලාගෙන සමාධිය වැඩිය යුතු. 'ආලෝකය, ආලෝකයැ' යි කියමින්ම එය වැඩිය යුතු. උද්ග්‍රහ නිමිත්තය ඇසට පෙනෙන එළිය මඩුල්ල බඳුම වේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්තය වෙසෙසින් පැදුණු

වඩාත් දීප්තිමත් ආලෝක පුංජයෙක්ව පෙනේ. එය අරමුණු කොට සමාධිය වැඩිම ද පටවී කසිණ භාවනාවේ කී පරිදිම ය.

ආකාශ කසිණයෙහි - පෙර ජාතීන්හි භාවනා වැඩු අයට බිත්ති සිදුරු ආදී කවර තැනෙකැ හෝ ඇති හිස්කම (අහස) අරමුණු කර උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගත හැක්ක. යෙස්සන් විසින් බිත්ති ආදියෙකින් ඇවුරුණු මඩුවෙකැ හෝ කාමරයෙකැ එක් වියත් සතරහල් වට සිදුරක් කොට එහි පෙනෙන අහස දෙස බලා ගෙන සමාධිය වැඩිය යුතු. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අහස් සිදුරක් ඊවටා වූ බිත්ති ආදී සීමා කරන දෑත් එක්කම පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත තනි අහස් මඩල පමණක් වැ පෙනේ. මෙහි ඉතිරි භාවනා ක්‍රමය පටවී කසිණ භාවනාව සේම ය.

කම්භාවරණ, කෙලශාවරණ, විපාකාවරණ යන ධ්‍යානයට බාධක වූ තුන් දෙසින් මිදුණු සෑදූහැවත්, උත්සාහවත් කෙණකු මේ කසිණ හෝ අත් මතු දැක්වෙන කමටහනක් වැඩුවොත් සාරීක වේ. සඵල වේ. මෙහි කම්භාවරණ නම් මාපියන් නැසීම් ආදී ආනන්තරිය අකුසලයක් කැරැ ඇති බව ය. කෙලශාවරණ නම් නියත මිඵකදෘෂ්ඨියකු වීම, උභතෝඛ්‍යංජනක හෝ පණඩක වීමය. මෙහි උභතෝඛ්‍යංජනක පණඩක දෙදෙනා මැඩලියැ නො හැකි ඉතාම බලවත් කාම තෘෂ්ණායෙන් පෙළෙන්නෝ ය. විපාකාවරණ නම් අහේතුක හෝ ද්විහේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ලැබූ බව ය. මෙ අත් බවිති භාවනා සාරීකව වැඩෙන්නට ත්‍රිහේතුක උත්පත්තියක් ලැබුවකුම විය යුතුය. ත්‍රිහේතුක උත්පත්තිය යනු පෙර ජන්මයෙක අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ යන තුන් කුසල් මූලින් යුත් සිතෙකින් කළ කම්යෙක විපාක වශයෙන් මෙහිදී ඒ තුන් හේතු සහිත විපාක සිත ප්‍රතිසන්ධි සිත වශයෙන් ඇතිව ඉපැදීම ය. අත් අයී කොතරම් භාවනා කළත් මේ ජන්මයේදී ධ්‍යාන මාතීඵල ලද නො හැක්කෝ ය.

පළමු පරිදිම නැවත නැවත ධ්‍යානයට සමවැදීම් එයින් නැගී සිටීම් ආදියෙන් මේ ආකාශානංචායතන ධ්‍යානයද හොදටම හුරු පුරුදු කොට එයටත් වඩා සිත සියුම් කැරැගන්නට කැමැත්ත උපදී. එයට තැත් කරයි. හේ ධ්‍යානයට සමවැද එයින් නැගී සිට (අනන්ත ආකාස අරමුණෙන් සිත ඉවත් කොට)

එකී ආකාශානංවායතන ධාතන සිතේ සැටි සිහි කරයි. යළි යළි සමවදිමින් එයින් නැගී සිටිමින් එහි ධාතනාංග විමසා බලයි. අනන්ත වූ ආකාශය පුරා පැතිරී සිටි ඒ ධාතන සිත ද අනන්තයැ යි දකී. ඒ අනන්ත අරමුණෙහි පැතිරී ගෙන සිටි විපදානය (සිත) අනන්තය. විපදානය අනන්තයැ යි කියමින් සිතමින් එහි සිත බැඳ තබන්නට තැත් කෙරෙයි. මේ උත්සාහයේ එල වශයෙන් කල් නොයාදීම අනන්ත විපදාන අරමුණෙහි වර්මාන සිත පිහිටුවා තබන්නට සමත් වේ. මේ අවසරාවේ ඇතිවන සමාධිගත සිත විඤ්ඤාණංවායතන ධාතන සිත නම්. විඤ්ඤාණ අනන්ත යන්න විඤ්ඤාණානන්තයැ යි කියා යුතු වුවත් උච්චාරණයේ පහසුව තකා විඤ්ඤාණංවායතන යැ යි බැවහැර වූ බව පෙනේ.

පළමු ආකාශානංවායතන ධාතන සිතට අරමුණු වූයේ අනන්ත අහසය. මේ විඤ්ඤාණංවායතන සිතට අරමුණු වනුයේ එකී අහස නොව එහි බැඳී පැවති ආකාශානංවායතන සිතය. මෙසේ ටික වේලාවක් කලින් තිබී නැතිව ගිය ඒ ධාතන සිත සිහිකොට එහි වර්මාන සිත බැඳීම, වර්මාන සිතින් ඒ පසුගිය ධාතන සිත සිහිකොට නොදට මතක් කැරගෙන එහි මේ දැන් පවත්නා සිත බැඳ තැබීම, එය ම එකඟ කොට සමාධි ගත කිරීම මෙයින් සිදුවේ. මෙසේ අනන්ත ආකාශානංවායතන විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට ගෙන දැන් එහි බැඳී සිටින සිත විඤ්ඤාණංවායතන සිතැයි බැවහැර වේ. ඒ වචනයේ අර්ථය පසුගිය අනන්ත විඤ්ඤාණයෙහි හෙවත් ආකාශානංවායතන සිතෙහි පිහිටුවා ලූ එය ම අරමුණු කොට ගෙන පහළ වූ සිත යනුයි. මෙසේ මේ දෙවැනි ධාතන සිත විඤ්ඤාණංවායතන ධාතන සිත නම්. මෙය ද පළමු කී පරිදිම හුරු පුරුදු කර ගත් විට මෙහි ද දෙස් පෙනෙන්නට වෙයි. මෙයටත් වඩා සිත සියුම් කැර ගැන්මෙහි රූපිය පහළ වේ.

## නැති බව

හේ කලින් පැවති ආකාශානංචායතන ධ්‍යානය දැන් නැතැයි එහි නැති බව (නාස්ති භාව ප්‍රප්‍රදාප්තිය) සිතින් සලකයි. මේ නාස්ති භාව ප්‍රප්‍රදාප්තියෙහි සිත බැඳ තැබීම දුෂ්කරය.

එහෙත් උත්සාහයෙන් එය සාරීක වේ. ධ්‍යාන සිතේ කිසිත් දැන් ඉතිරිව නැතැයි නැති බවම ප්‍රකටවූ ඒ නැති බවෙහි සිත බැඳෙයි. මේ අවසරාවේ පහළ වනුයේ ආකිංචඤ්ඤායතන යන නමින් වැහැරැවෙන ධ්‍යාන සිතය. 'අකිංචන' යනු 'කිසිත් නැති' යන අරුත දෙයි. අකිංචන බව (කිසිත් නැති බව) ආකිංචඤ්ඤා නම්. එය අරමුණු කොට එහිම පිහිටා පහළ වූ සිත ආකිංචඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිත නම්.

කලදී ලබා තුබුණු පංචමධ්‍යාන සිතට අරමුණ වූයේ අනන්ත කසිණාලෝකය ය. එයට පසුව ඇති වූ ආකාශානංචායතන සිතට අරමුණු වූයේ අනන්ත අභයය ය. එය පළමු කී කසිණ එළියට වඩා සියුම් ය. ඊළඟට පහළ කැරැ ගත් ධ්‍යාන සිත විඤ්ඤාණංචායතන ධ්‍යාන සිතයි. එහි අරමුණ කලින් තුබුණු ධ්‍යාන සිත ය. මේ තුන්වැනි අරමුණ කලින් පෙනුණු අරමුණු දෙකටම වඩා සියුම් ය. දැන් ඊළඟට ඇති වූයේ ආකිංචඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිත ය. මෙහි අරමුණ කලින් සිත් බැඳී අරමුණු තුනටම වඩා සියුම් වූ 'නාස්තිභාවය' (කලින් තුබුණු ධ්‍යාන සිතෙහි නැතිබව) ය. මෙසේ වඩ වඩා සියුම් සියුම් අරමුණුවලට බැඳී පහළ වන සිත්ද අරමුණු අනුව වඩ වඩා සියුම් වේ. මේ ධ්‍යානයද එයට සමවැදීම් එයින් නැගීටීම් ආදිය සිය දහස් වර කෙරෙමින් හුරු පුරුදු කළ යෝගියා ඒ ධ්‍යානයටම සම වැද එයින් නැගී සිට එහි සියුම් බව ශාන්ත බව ප්‍රණීත බව සලකමින් මෙය ශාන්තය, මෙය ප්‍රණීත (උතුම්) යැයි කියමින් එයම මෙතෙහි කෙරෙයි. සිය දහස්වර එයට සමවදී. එයින් නැගී සිටී.

## ධ්‍යාන චිත්ත

මෙසේ කරන අතර මඳ වේලාවකට පෙර නිරුද්ධ වූ ඒ ධ්‍යාන සිත මතක් කැරැ ගෙන එහි තතු ශාන්ත ප්‍රණීත ලෙස සලකන විට එයටත් වඩා සියුම්ව ධ්‍යාන සිතෙක් පහළ වේ. මේ සතර වන අවස්ථාවේ ඇති වූ අතිශය ශාන්ත වූ ඉතා සියුම් වූ සිත සංඥාවක් (අරමුණු හඳුනන බව) ඇත්තේද නැත්තේද යි නිශ්චය කොට නොකියැහැකි පමණටම සියුම් ය. එබැවින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්ත නමින් හැඳින්වේ. සංඥාව පමණක් නොව එහි වූ අරමුණු රස විඳින ගතිය (වේදනාව) ද වේදනාවක් එහි ඇද්ද නැද්ද යි නිශ්චය කැරැගත නොහැකි පමණටම සියුම් ය. එබැවින් නේව වේදනා වේදනායතන යැ යි ද අනිත් නාම ධර්ම අතිශය සියුම් බැවින් නේවචිත්ත නාචිත්තායතන යැ යි නෙව වෙනනා නාවෙනනායතන යැ යි යන ආදීන් ද නම් කළ හැකියි.

බෝතලයක තිබුණු තෙල් සියල්ලම වෙන එකකට වක්කළ පසු පළමු බෝතලයේ තෙල් නැතැයි කියති. වැඩකට ගන්නට තරම් තෙලක් එහි නැති බැවිනි. එහෙත් එහි ඇඟිල්ල ලූ කල්හි එහි තෙල් ගැවේ. බෝතලය තුළ යම්තමින් තවම තෙල් ගතිය ඇති බැවිනි. එහි තෙල් ඇත්තේද නැත, නැත්තේද නැතැයි කියනුයේ මේ තත්වය සලකා ගෙනය. එසේම රූපාදී අත් අරමුණකට යොමු කළ හැකි පරිදි වූ දළ සිතෙක් සංඥාවක් එහි නැති බැවින් ද එහි අන්තිමටම සියුම්ව යම්තමින් පවත්නා සංඥාවන් ඇති බැවින් ද නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන යන නම ලබයි.

මෙය චිත්ත සමාධියේ හෙවත් ශමථ භාවනාවේ උපරිම අවස්ථාවයි. ලෝකයේ අරමුණුවලට බැඳුණු සිත් පිරිසිදු වෙව් ශාන්ත වෙව් පැමිණි මුදුන් ම අවස්ථාවයි. එබැවින් මෙයට 'ලෝකථු පිකා' යි කියනු ලැබේ. බුදු දහම හැර අන් සියලු ආගම්වල දැක්වෙන භාවනා මේතාක් මෙහි කී කිසියම් අවස්ථාවකට අන්තභීත වේ. මෙයින් පිටතට නො යයි.

මේ දැක්වූයේ කසිණ භාවනාවත් ඉතා සැකෙවිනි. ලිපිය දික් වන බැවින් විස්තර හැරැදූමු. විස්තරයෙන් දනු කැමැත්තන් විසින් විසුද්ධිමග්ගය ද එහි ටීකාව ද බලා දත යුතු. මෙහි මුලදී දැක්වුණු කසිණ ඵලියෙහි බැඳුණු ප්‍රථම ධ්‍යානාදී ධ්‍යාන පසරූප ධ්‍යානය. එයට පසු සිතට පැනෙන හිස් අහස ආදී අරූප අරමුණුවල බැඳී පහළ වූ ආකාශානංචායතනාදී ධ්‍යාන සතර අරූපධ්‍යාන යැ යි නම් වශයෙන් හැඳින්වෙත්.

\* \* \*

## අශුභ භාවනා

අශුභ අරමුණෙහි සිත පිහිටුවා සිත එකඟ බව වැඩීම අශුභ භාවනා නම්. අශුභ අරමුණු දශයෙකි. උද්ධමානක, විනීලක, විපුබ්බක, විච්ඡද්දක, වික්ඛායිතක, වික්ඛිත්තක, හතච්ඛිත්තක, ලෝහිතක, පුළුවක, අවිධික යනු ඒ දහයයි. මේවා රාග චරිතයාට (රාගාධිකයාට) යෝග්‍ය වූ භාවනා අරමුණු ය.

මොවුන් අතුරෙන් උද්ධමානක නම් ඉදිමුණු මළ කඳයි. විනීලක යනු මස මතු වූ තන්හි රත් පැහැ ද සැරව එකතු වූ තැන සුදු පැහැ ද කෙස් ලොම් ආදී බොහෝ නිල් (කලු) වූ තන්හි නිල් (කලු) පැහැ ද වූ මළකඳ යි. විපුබ්බක යනු තන්හි තන්හි පැළී සැරොව ගලන මළ කඳ ය. විච්ඡද්දක යනු මැදින් සිදුරු වූ කැඩුණු බිඳුණු මළ කඳ ය. වික්ඛායිතක යනු බලු සිවල් ආදී සතුන් විසින් තැනින් තැන කා දමා ඉතිරිවූ මළ කඳ ය. වික්ඛිත්තක යනු බලු සිවල් ආදී සතුන් විසින් කා දමන ලදුව තැන තැන විසිර ගිය අත් කැබලි පා කැබලි ආදිය ඇති මළ කඳ ය. හත වික්ඛිත්තක යනු ආයුධයෙන් කපා කොටා විසුරුවන ලද කොටස් රැසක්ම වූ මළ සිරුර ය. ලෝහිතක යනු තැනින් තැන ලේ ගලන මළ කඳ ය. පුළුවක යනු පණකැලන්ගෙන් පිරුණු මළ කුණ ය. ඇටසැකිල්ල ද තැන තැන විසිර පැවති ඇට ද අවිධික නම්.

පුරාතන ඉන්දියා ආදී රටවල සමහර පෙදෙස්හි මළ සිරුරු ඇත මහ කැලෑවකැ ගෙතැගෙස් දැමීම ද සමහර රටවල සොහොනෙක සොහොන් ගොවිවාට බාරදී ඊම ද සිරිත ය. ඒ කාලවල අශුභ භාවනා කරන යෝගීන් ඒ තැන්වලට ගොස් ඒවා බලා භාවනා කළහ.

අද මෙයින් සමහරක් භාවනා කරන හැක්කේ මිණි කපන තැනකට ගොස් අවසර ලදෙන් පමණ ය. කෘත්‍රිම ඇටසැකිලි ද සැබෑ ඇටසැකිලි ද සපයා ගත හැකි බවින් අවිධික භාවනාව අද ද කරන හැකිය. අමු සොහොන් අද නැති බැවින් ඒවාට

ගොස් භාවනා කිරීම් කළ නොහැක්කෙකි. එය පිණිස අමු සොහොනකට යන හිතසුව විසින් ගත යුතු ක්‍රියා මාතීය විස්තර කිරීම අනවශ්‍ය ය. එබැවින් මේ භාවනා ක්‍රම කොටස් හඳුන්වමු.

### උද්ධමානක අශුභය

ඉදිමුණු මළ සිරුර බලා 'මේ ඉදිමුණු මළ කඳු' යි සිතමින් එහිම සිත පිහිටුවා භාවනා කරන්නහුට එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඉදිමී හිය බිය උපදවන මිනිසකු මෙන් පෙනෙන්නට වේ. එයින් බිය නොගෙන මේ සිතට පෙනෙන සෑටියක්ම යැයි සලකමින් එතැන හිඳ හෝ පිටත ගොස් හෝ ඇස් පියා ගෙන එය මෙතෙහි කරන්නහුට ප්‍රතිභාග නිමිත්තය පෙනෙන්නට වෙයි. එය හොඳට ආහාර පාන ගත් තරබාරු කෙනෙකු සේ පෙනෙන්නට වේ.

එහි බිය උපදවන ලකුණක් නොපෙනෙයි. එහි සිත බැඳ සමාධිය වැඩීමේදී කාමවජ්ජදී නිවරණ යටපත් වේ. ඉහත පදවි කසිණ භාවනා විස්තරයේ දැක්වුනු පරිදිම විතකී, විචාර, ප්‍රීති, සුව, ඒකාග්‍රතා යන අංග පසින් යුත් උපචාර ධ්‍යානය ඇති වේ. එයම තවදුරට වැඩීමේදී නිවරණ පහව විතකීදී ධ්‍යානාංග බලවත්ව ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත පහළ වේ.

එයට පසු ඉහත පදවි කසිණයේ කී පරිදිම පංච වයිතාවන් ගෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය හොඳට තමා හට හුරු පුරුදු කැරැ ගත යුතු ය.

### විනීලක අශුභය

විනීලක අශුභයෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තය ඒ සිරුරම ඉතා කබර පැහැය ඇතිකාක් මෙන් පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්තය ඒ සිරුරෙහි රත් සුදු නිල්ව තිබෙන තැන් වඩාත් පැහැපත්ව වැටහෙන්නට වෙයි.

### විපුබ්බක අශුභය

සැරොව ගලන මළ කඳෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්තය ඒ සෑටියෙන්ම පෙනෙයි. එහෙත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තය නිශ්චලවැ පෙනෙයි. සැරොව ගලන සෑටිය එහි නොපෙනේ.



### විවේදක අශ්‍රහය

අත් පා ආදිය කඩන ලද හෝ කපා දමන ලද අශ්‍රහය යනු රාජ දඬුවම් වශයෙන් හෝ සොර සතුරන් විසින් හෝ කපා කොටා හෝ මරණ ලද්දකුගේ සිරුරය. නැතහොත් සිංහ ව්‍යඤ්ඤි වලිසතකු ගෙන් මැරුම් කැවකුගේ සිරුරය. එය අරමුණු කොට භාවනා වඩන්හසුට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මැදින් සිදුණු සිරුරක් මෙන් වැටහෙයි. එහෙත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තය පිරිපුන් සිරුරක් සේ පෙනෙයි.

### වික්ඛායිතක අශ්‍රහය

තැනින් තැන සතුන් කා දැමූ මළ සිරුරේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඒ සතුන් කා දමා ඇති අයුරින්ම සිතට පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පරිපූණී ශරීරයක් මෙන් වැටහේ.

### වික්ඛිත්තක අශ්‍රහය

ඒ ඒ තැන විසිරී ඇති ශරීරාවයව රැසක්ම වැ ඇති මළ සිරුරේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඒ සැටියෙන්ම සිතට වැටහේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පරිපූණී ශරීරයක් සේ වැටහෙයි.

### හනවික්ඛිත්තක අශ්‍රහය

ආයුධදියෙන් කපා කොටා කැබැලි කරන ලද විසිරී පැවති මළ සිරුරේ උද්ග්‍රහ නිමිත්තද ඒ අයුරින්ම සිතට පෙනේ. එහිදී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පිරිපුන් සිරුරක් මෙන් පෙනෙයි.

### ලෝහිතක අශ්‍රහය

ආයුධ පහර ලැබීමෙන් ලේ ගලන මළ සිරුර බලාගෙන කමටහන් වඩන විට උද්ග්‍රහ නිමිත්තත් සුළං පහරින් සැලෙන රත් පැහැ වස්ත්‍රයක් මෙන් පෙනෙයි. එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සැලීමක් තැනි රතු වතක් සේ වැටහෙයි.

### පුලවක අශ්‍රහය

මැරී දෙනුන් දිනෙකින් නව දෙරිත් පිටවෙන පණුවන් ගෙන් ගැවසුණු ශරීරය අරමුණු කොට භාවනා කරන්නහුට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ගැවැසෙන පණුවන් නිසා සැලෙන සිරුරක් මෙන් පෙනෙයි. එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශචලවැ පෙනේ.

### අධික අගුහස

ඇට සැකිල්ල හෝ වෙන් වෙන් වූ ඇට රැසක්ම වූ අගුහස වඩන්නහුට ඇසට පෙනෙන පරිද්දෙන්ම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සිතට පෙනේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මටසිලිවී සිරුරක් මෙන් වැටහේ.

### චරිතයට සුදුසු අරමුණ

මෙහි ඉදිමුණු මළ සිරුර රූ සටහනෙහි ඇලෙන රාග චරිතයට යෝග්‍ය භාවනා අරමුණ ය. ඒ ඒ පැහැය මතු වී පෙනෙන විනිලක මළ සිරුර සිරුරැ පැහැයට ඇලුම් කරන රාග චරිතයට සුදුසු අරමුණ ය.

සැරව වැගිරෙන (විපුබ්බක) මළ සිරුර ඇතට දුගඳ විහිදුවන බැවින් සිරුරැ ගැල්වුණු සුවඳ නිසා එහි ඇලෙන රාග චරිතයට සුදුසු අරමුණ ය. සිදුරුව ගිය (විවිච්ඡික) මළ සිරුර අභ පසයේ තහවුරු බවක් දැක එහි ඇලෙන රාග චරිතයට සුදුසු අරමුණ ය.

වික්ඛාසිතක අගුහස (තැන තැන සතුන් කා දැමූ) සිරුර තන ආදී ශරීරයේ මස් වැඩුණු තන්හි ඇලුණු සිතැති රාග චරිතයට සුදුසු භාවනා අරමුණ ය. වික්ඛිත්තක (අත් පා ආදිය විසිර ගිය) සිරුර අත් පා ආදියේ ලීලායෙහි විලාශයෙහි ඇලුම් කරන මිනිසාට යෝග්‍ය භාවනා අරමුණ ය.

හත වික්ඛිත්තක (කැබලිවලට සිඳී බිඳී ගිය) අගුහ අරමුණු අත් පා ආදී අවයව එකට බැඳී පිහිටා ඇති සැටිය ශෝභන ලෙස සිතා එහි ඇලෙන සරාගී පුද්ගලයාට සුදුසු භාවනා අරමුණ ය.

ඇට සැකිල්ල හෝ ඇට කැබැලි දෙස බලා ඉන්නා හට ඇට කෙරෙහි පිළිකුල උපදින බැවින් දත් ශෝභන ශැයි සලකන සරාගියාට සුදුසු භාවනා අරමුණ ය.

අගුහ භාවනාවලින් ලබන හැක්කේ ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණ ය. මේ අගුහ භාවනා ක්‍රමය ඉතා කොටිනි.

මිලහට අනුස්මෘති භාවනා දශය සැකෙවින් දැක්වේ.

\* \* \*

## අනුස්මෘති භාවනා

බුද්ධානුස්මෘති, ධර්මානුස්මෘති, සංඝානුස්මෘති, ශීලානුස්මෘති, තඤ්ඤානුස්මෘති, දෙවනානුස්මෘති, මරණානුස්මෘති, කායගතානුස්මෘති, ආනාපානානුස්මෘති, උපගමානුස්මෘති යනු අනුස්මෘති දහයයි.

### ත්‍රිවිධ රත්නය

අනුස්මෘති යනු පුන පුනා යලි යලි සිහි කිරීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ නැවත නැවත සිහි කිරීම බුද්ධානුස්මෘති භාවනා නම්.

බුදුරජුන් වදාළ දේශනා ධර්මයේද සේනාපතින් ආදී මාභී සතරේන්, එහි එල සතරේන්, නිවනේන් යන ලෝකෝත්තර ධර්ම නවයෙහිත් ගුණ නැවත නැවත සිහි කිරීම ධර්මානුස්මෘති භාවනායි.

ආර්ය සංඝයාන් (සේනාපතින් ආදී මාභී එලවලට පැමිණි බුද්ධශ්‍රාවක පිරිසගේ) ගුණ නැවත නැවත සිහි කිරීම සංඝානුස්මෘති භාවනායි.

තමා රක්තා ශීලයේ ගුණ නැවත නැවත සිහි කිරීම ශීලානුස්මෘති භාවනායි.

නිතර පාහේ දන්දීම පුරුදු කරන්නාහු තමාගේ මසුරු මල දුරුවීම් ආදී වශයෙන් පවත්නා තඤ්ඤාවත් බවේ අගය පුන පුනා සිහිකිරීම තඤ්ඤානුස්මෘති යයි.

ශ්‍රද්ධා ශීලාදී ගුණ වඩා දෙව්ලොව උපන් දෙවියන් ශාක්‍ෂි ස්ථානයෙහි තබා තමා තුළද ඒ ගුණ ඇති බව මෙතෙහි කිරීම දෙව්නානුස්මෘතියයි.

තමාටද සෙස්සන්ටද සේ ම මරණය නියතයැ යි මෙතෙහි කිරීම මරණානුස්මෘතියයි.

හිඤා සිට පතුල දක්වා සිරුරෙහි ඇති ඉසකෙනෙ ආදී පිළිකුල් දැවල ඇති ඤාල තතු අනුව පැවති සිහිය වැඩිම කායගතාස්මෘති භාවනායි.

ගන්නා පිට කරන හුස්ම අනුව සිහිය වැඩිම ආනාපාන සති භාවනායි.

නිවනෙහි ගුණ පුන පුනා සිහි කිරීම උපගමානුස්මෘතියයි.

### බුද්ධානුසමානිය

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අතීතිය, සමාසක සමබුද්ධිය, අභට විද්‍යා හා පසොළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් පිරිපුන් කෙණෙක, සුගතය (මනා ගමන්, මනා වචන ඇති කෙණෙක), ලෝකවිද්‍යා (සියලු ලෝක තත්ත්වය දන්නා එක්ම තැනැත්තෝය), අනුතතර පුරුෂදම්‍ය සාරථිය (දම්‍නය කට යුත්තන් දම්‍නය කිරීමෙහි සැමටම වඩා සමත් ශික්‍ෂාපතයෝය), දෙවියනටද මිනිසුනටද අනුශාසකයෝය, තමන් සතත්වබෝධය කළ අනුන්ටත් සතත්වබෝධය කරවන අග්‍රම ආචාර්යවරයාණෝය, සියලු පව් නැසූ උසස්ම භාග්‍යවතාණෝයැයි නොයෙක් කරුණින් මෙකී නව වැදෑරුම් බුදුගුණ යලි යලි මෙතෙහි කිරීම බුද්ධානුසමානි භාවනායි.

### ධර්මානුසමානිය

මෙහි ධර්ම යනු බුද්ධ දේශනාවන් සතර මහ සතර පලන් නිවනන් යන දහයයි. මේ ධර්මය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද්දේය. තමාගේ සිත් සතන්හි රාගාදිය දුරැලීමෙන් තමා විසින්ම දැක්ක යුතු ය, කල් නොයවා පල දෙන එකෙක, එව මේ බලවයි තමා දැන ගන්නට අන්‍යයන් තමා වෙතට කැඳවීමට සුදුසු ප්‍රත්‍යක්‍ෂ එලදයි එකෙක.

තමන් සිතෙහි ඉපදුවියැ යුතු එකෙක, නුවණැත්තන් විසින් තම තමා තුළ දතයුතු එකෙකැයි නානා නයිත් ධර්මයෙහි ශ්‍රේෂ්ඨතාව සලකා බලමින් එහි සිත රැඳුවිය යුතු ය. මේ ධර්මානුසමානි භාවනායි.

### සංඝානුසමානිය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්ය් සංඝයා මනා පිළිවෙතට පිළිපත්තෝය. ඇඳ තැනි මහට බටුවෝය, නිවන් මහට පිළිපත්තෝය. අනුන් කරන ගරු බුහුමන් ලැබීමට සුදුසු මහට පිළිපත්තෝය.

ඒ මේ සහ පිරිස සොනාපත්ති ආදී සතර මහට සතර එලයට පැමිණි පුද්ගලයන් වශයෙන් අට කොටසකට අයත් වූවෝය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මේ ශ්‍රාවක පිරිස ඇත සිට ද සිල්වතුන් පිණිස ගෙනවුත් දෙන සිවු පසය පිළිගන්නට සුදුස්සෝය. ආගන්තුක සත්කාර පිළිගන්නට සුදුස්සෝය.

පරලොව සුව පතා දෙන දන් පිළිගන්නට සුදුස්සේය. දෙහොත් මුදුනැ තබා කැරෙන වැළුම් ලබන්නට සුදුස්සේය.

ලොව උසස්ම පින් කෙත යැයි නානා නයින් ආයඹි සංඝයා ගේ ගුණ පුන පුනා සිහි කෙරෙමින් ඒ සංඝයා කෙරෙහිම සිත පිහිටුවා එයම වැඩීම සංඝානුසමාහිතයයි.

මේ බුද්ධානුසමාහි ආදි තුන් භාවනා කිරීමේදී තුනුරුවනේ ගුණ සලකන සැටි විසතර කරතොත් එය මහා ශ්‍රන්ථයක් වනු ඇත. රේරුකානේ වැදවීමල මහා නා හිමිපාණන් ලියා පළ කැරූ වූ “සුවිසි මහ ගුණය” නම් පොත කියවා මේවා විස්තරයෙන් දත යුතු.

### ශීලානුසමාහිතය

සිල් රක්නානු විසින් විවේකිවැ ඉඳු තමා රක්නා ශික්ෂා පද නුවණින් සලකා බැලිය යුතු මුල හෝ මැද හෝ අග ශික්ෂාපදයක් කිලිට්ට හෝ බිඳී ඇත්දැ යි විමැසිය යුතු. ආයෙත් එවැන්නක් නො වන ලෙසට පරීක්ෂාකාරී විය යුතු. සිල් කිලිට් විමට ද බිඳීමට ද හේතු වන ක්‍රෝධ, වෙර, කාමාශා ආදී කෙලෙසුන්ගෙන් දුරු වීමට ඉටා ගත යුතු.

සිහි නුවණින් යුතුව තමා රක්නා ශීලය නිසා තමා තුළ ඇති වූ නො කිලිට් බව, ශාන්ත බව, නිදෙස් බව ආදී හොඳ ගතිගුණවල සිත රඳවා තැබිය යුතු. මෙය පුරුදු කරන්නනුගේ සිත කෙලෙසුන් ගෙන් ඇත් වෙවී ගොස් කාමච්ඡන්ද්‍රී නිවරණ යටපත් වේ. උපචාර සමාධි අවස්ථාවට සිත නැහෙයි. මෙය වඩනුයේ සතුටින් ප්‍රීතියෙන් වෙසේ. මරණින් මතු සුගතිගාමී වේ.

### තසාගානුසමාහිතය

මෙය වඩනු කැමැත්තනු සිල්වත් වූ මපුරුමල දුරු කළ තසාග වේතනාව දියුණු කියුණු කළකු විය යුතු. දුගී ආදි අසරණ අයට ද සිල්වත් ගුණවත් උතුමනට ආහාර පානාදියෙන් සංග්‍රහ කිරීමෙහි නියැලුණකු විය යුතු. තමා එසේ අනුනට කරන සංග්‍රහයේ අගය නුවණින් සැලැකිය යුතුයි.

තත්‍වයන් බවේ අගය සලකමින් එහිම සිත රඳවා ඉන්නා විට කාමාශාදි කෙලෙස්හු ඇත් වෙත්. නිවරණ යටපත් වීමෙන් සිත උපචාර සමාධි අවස්ථාවට නැහෙයි. මෙය වඩනුයේ හැම දෙනාටම ප්‍රිය මනාප වේ. සුගතිගාමී වේ.

### දේවතානුසමානිය

ශ්‍රද්ධාදී ගුණ වඩා දෙවිලෝහි බඹලෝහි උපන්නෝ ඇත. මා තුළ ද එසේ වූ ශ්‍රද්ධාදී ගුණ ඇතැ යි දේවතාවන් ශාසනි සභාවයේ තබා තමා තුළ ඇති ශ්‍රද්ධාදී ගුණ නිතර සිහි කරන්නනු ගේ සිත ක්‍රමයෙන් කාමාශාදි නිවරණයන් ගෙන් ඇත් වේ. අන්තිමේදී නිවරණ යටපත් වේ. උපචාර සමාධි අවස්ථාවට සිත නැගේ. දේවතානුසමානිය වඩනු කැමැත්තනු සොනාපත්ති ආදී ආයඝී මාතීයධර්මයෙන් ලත් ශ්‍රද්ධාදී ගුණවලින් සමන්විත කෙණකු විය යුතු යැ යි විසුද්ධිමග්ගයේ දැක්වේ.

එහෙත්, පෘථග්ජන සිල්වතකු විසින් වුව ද මෙය වැඩීමෙන් මහත් ඵල ලැබියැ හැකිය. මෙය වඩන්නේ දේවතාවනට ප්‍රියමනාප වේ. බෙහෙවින් ශ්‍රද්ධාදියෙන් වැඩේ. ප්‍රීතිය ද සතුට ද බහුලව වෙසෙයි. මරණින් මතු සුගතිගාමී වෙයි.

මෙහි කී බුද්ධානුසමානි ආදී අනුසමානි භාවනා සය හැම අයුරින් සම්පූර්ණ ලෙස වැඩිය හැක්කේ ආයඝී ශ්‍රාවකයා විසිනි. ආයඝී මාතීයධර්ම පැමිණියනු විසින් බුදුගුණ ආදිය මැනවින් සැක නැතිව මෙහෙහි කළ හැකි බැවිනි.

එහෙත් පෘථග්ජනයන් විසින්ද මේවා වැඩීමෙන් උසස් ඵල ලබන හැක්ක. මේවා වැඩීමෙන් ලබන ප්‍රීතිය පාදක කොට ගෙන විදුෂිතා වඩා රහත් බවට ද පැමිණිය හැකිය.

### මරණානුසමානිය

මරණය අරමුණු කොට සිහිය වඩන්නනු විසින් අට අයුරෙකින් මරණය දෙස බැලිය යුතුය. ඉදිරියේ සිටින වධකයකු මෙන්, ජීවිත සම්පතේ විපත වශයෙන්, අනෙකකුට වූ මරණය තමා කෙරෙහි එළැවීමෙන්, ශරීරය බොහෝ දෙනාට පොදු දෑයක් වශයෙන්, ජීවිතය දුච්ච එකක් වශයෙන්, අනිමිත්ත වශයෙන්, කාල සීමා වශයෙන්, ඝෂණ පරිත්‍ර වශයෙන් විමසා බැලිය යුතු.

**වධකයකු මෙන් සැලකීම**

හැම කෙණෙක්ම උපතේදීම මරණයට නියමවම උපදිත්. නොමැරෙන කෙණකු ලොවැ නැති බැවිනි. කවර මොහොතෙක වුවද මරණය ඇති විය හැකිය. උපන් මොහොතේ සිට සත්ත්වයා හැම කෙණෙහි මරණය අතටම යෙයි. හැම විටම මරණය ළං වෙයි. මෙසේ මරණය කවර මොහොතෙක හෝ තමා මරන්නට සැරැසී තමා ළඟ සිටින වධකයකු සේ සැලකිය යුතුය.

**නැසෙන සුළු බව**

ජීවිත සම්පත්තියේ විපත වශයෙන්ද මරණය දෙස බැලිය යුතු. ලොව ඇති හැම සැපතෙක්ම විපතින් අවසන් වෙයි. නිරෝග බව ලෙඩ ඇති වීමෙන් අවසන් වෙයි.

තරුණ බව කය දිරා යෑමෙන්, මහළු වීමෙන් අවසන් වෙයි. ජීවිතය මරණයෙන් අවසන් වෙයි. මහා ණතවත්තු, මහ බලවත්තු, මහ ධනවත්තු, මහ රුමත්තු, මහ වීර සක්‍රී පුරුෂයෝ ලොවැ කලින් කලෑ පහළ වූහ.

ඔහු අද කොහිද ? හැමදෙනාම මරණයට යටත් වූහ. මෙසේ හැම සම්පත් මරණයෙන් අවසන් වන හැටි සැලකිය යුතු.

ශරීරය බොහෝ දෙනාට පොදු එකක් වශයෙන්ද සැලකිය යුතු. මේ ශරීරය ඇතුළේ නොයෙක් වර්ගවල කුඩා පණුවෝ වෙති.

සිවියේ වසන පණුවෝ සිවිය කති. සමෙහි ඇතුළත වසන පණුවෝ සම කති. මස ඇසුරු කොට වසන පණුවෝ මස කති. නහර තුළ වූ පණුවෝ නහර කති. ඇට තුළා ඉන්නා පණුවෝ ඇට ගොදුරු කොට ගනිති. ඇට මිදුලුවලා ඉන්නා පණුවෝ ඇට මිදුලු කති.

මෙකී සිවි ආදිය තුළ ඉතා කුඩා පණුවෝ උපදිති. වැඩෙති. මහළු වෙති. මල මුත්‍ර පහ කෙරෙති. මේ ශරීරයම උන්ගේ දරුවන් වදන තැන ය. ගිලන්හල ය. වැසිකිළිය ය. ඔවුන්ගේ

සොහොන ය. තව ද මේ ශරීරය ඒ කෘතීන්ගේ කැලැඹීමෙන් නානාවිධ රෝගවලට ගොදුරු වෙයි. මෙසේ සිරුර ඇතුළතම වසන කෘතීන්ට පොදු එකක් වූ පවතී. ශරීරයෙන් පිටත වූ ගෝනුසු, පත්තෑ, නා, පොළොං ආදී සතුන්ගේ සැපීම් ආදියට ද ගොදුරු වන එකෙක. කඩු, කිරිවිටි, දුහු, තුවක්කු, ගල්පහර, පොලුපහර, වස, විස, අවු, ගිනි, ජල, සුළං ආදී දෑයෙන්ද නෑසෙන හැකි එකෙකි.

වැළැදු ආහාර අපර්ණ විමෙන්ද සිරුරු තුළම වූ වා, පිත්, සෙම් කිපීමෙන්ද මරණය ඇති විය හැකිය. මෙසේ මේ ශරීරය විපත් ගෙන දෙන හැම සතකුටද හැම දිවි ආදියටද පොදු එකෙකැයි සැලකිය යුතු.

ආයුෂයේ දුච්ච බව ද සැලකිය යුතු.

**දුබල බව**

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක සුදුසු පරිදි පවත්නා තාක් ජීවිතය පවතී. කොයි විටෙක හෝ එය නිරුද්ධ වූවොත් මරණය එය ළඟම ය. කයට පහසු ලෙසට ඉරියවු මාරු නොකොට එක් ඉරියව්වෙකින්ම බොහෝ වේලා ගත කළොත් ක්ලාන්ත බව ද විවිධ කායික පීඩා ද ඇති විමෙන් මරණය ඉක්මන් විය හැක්ක.

කිසි ප්‍රමාදයකින් ධාතු කෝපය ඇති වූවොත් එය ද මරණයට හේතු විය හැක්ක. ආහාර පාන නො ලැබීමෙන්ද මරණය ළං වෙයි. ශීත උෂ්ණ දෙකේ විෂමතායෙන්ද මරණය ළං වේ. මෙසේ අල්ප කරුණෙකින් අක්‍රිය වන තරමට සත්ත්වයන්ගේ ජීවිත ශක්තිය දුච්ච එකෙකැයි ද නුවණින් බැලිය යුතු.

**නිමිත්ත නැති බව**

(සනිටුහනක්) නැති නියාව ද මෙතෙහි කළ යුතු. මෙතෙක් කල්ම මොහු ජීවත් විය යුතුම යැ යි නියමයෙක් නැත. සරීර කොට නො හැක්ක. මව් කුසැ පිළිසිඳ ගත් කෙණෙහිත් එයට පසු කවර විටෙක වුවත් කෙණකු ගේ මරණය විය හැක්කෙකි.

මෙසේම මෙයින් මෙවිටම මරණය විය යුතු යැ යි දැක්විය හැකි නිමිත්තෙක් (සනිටුහනෙක්) නැත. අසුවල් මොහොතේම



නැතහොත් අසේ ලෙඩින්ම, අසේ තන්හිදීම මොහුගේ මරණය වියයුතු යැයි නියමයෙක් නැත. මෙසේ අනිමිත්ත වශයෙන්ද මරණය මෙතෙහි කළ යුතු.

කාල පරිච්ඡේද වශයෙන්ද මරණය ගැන සිතිය යුතු. මේ යුගයේ මිනිසකුට සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් විය හැකි වැඩිම කාලය අවුරුදු සියයක් හෝ එයට ටිකක් වැඩි වූ හෝ අඩු වූ හෝ හවුරුදු ගණනෙකි.

ආයුෂ වැඩි කරන බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චියෙන් හෝ හය්යෝග වැඩිම ආදී උපක්‍රම බලයෙන් වැඩි කලක් කිසි කෙනකු ජීවත් වුවද සදකාලිකව නොමැරී ඉඳිනු නොහැක්ක.

හවුරුදු දහක් ජීවත්වන යෝගියාද ඒ වර්ෂ දහ තුළ ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගෙවනුයේ හවුරුදු සියයක් පමණ කාලයක්මය. හේ වැඩි කාලයක් සමාධියෙන් නිශ්ක්‍රියව ගෙවයි. කෙණකුට උපදෙස් දීම් ආදී වශයෙන් ගෙවන (ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ) පැය විනාඩි තත්පර ගණන එකතු කොට බැලුවොත් හවුරුදු සියයක් හෝ එයට මඳක් වැඩි වේ.

මෙසේ වැඩියෙන්ම ජීවත්විය හැකි කාල සීමා වශයෙන්ද මරණයේ නියත බව මෙතෙහි කළ යුතුය.

**ක්ෂණික බව**

ක්ෂණ පරිච්ඡේද වශයෙන් මරණය විමසනුයේ සිත කය දෙකේම ක්ෂණයක් පාසා ඇති වන (ක්ෂණික) මරණය දෙස බැලීමෙනි. මිනිසා යනු නාම රූප පරම්පරාවෙකි. එහි නාම යනු චෛතසිකයන් සහිත සිතය. හැම කෙණකු තුළ හැම විටම ඇත්තේ එකම සිතෙක් නොවේ.

එක් සිතක් ඇතිවූ ක්ෂණයෙන් නැසී අතරක් නැති සේ ඊළඟටම ඇති වන සිතද එයත් ක්ෂණයෙන් මැරී ඊළඟටම ඇති වන සිතදැයි මෙසේ ඇති වෙවි නැති වෙවි දිගින් දිගට යන සිත් පරම්පරාවෙක්ම මිනිස් ආදී සවිත්තක සත්ත්වයන් තුළ ඇත.

ඒ හැම සිතෙක්ම ක්ෂණයෙන් මැරෙයි. මෙසේ සිතක් ඉපිද පවත්නේ ක්ෂණයෙකි. උපමාවෙකිනිදු පෙත්වත්තට බැරි තරම් වූ ඉතා මඳ කාල සීමාවෙකි.

ශරීරය යනු ද තනි එකෙක් නොවේ. රූප කලාප (රූපමිට්) රාශියෙකි. මුළු සිරුරම වූ ඒ සියලුම රූප මිටි රැස ක්ෂණයෙන් බිඳේ. ඒවා බිඳෙන (මැරෙන) හැම තැනම අතරක් නැතිව තවත් රූප මිටියෙක් උපදී.

ඒ හැම රූප මිටියක් ඉහත කී චිත්තක්ෂණ දහතක් හැදි හැදී නැතිවන පමණ වූ ඉතා මඳ කාලසීමාවකය. මෙසේ මුළු සිරුරෙහිම සියලුම රූපයෝ රූපක්ෂණයක් පාසා ඉපිද ඉපිද මැරෙති. මේ ක්ෂණික මරණයයි.

### නිකෙලයි

මෙකී අට අයුරින් කවර අයුරෙකින් වුව ද මරණයේ තතු නිතර මෙනෙහි කරන්නහුට කාමාශා (කාමච්ඡන්ද) ආදී කෙළෙස්හු යටපත් වෙති. නිවරණ යටපත් විමෙන් උපචාර සමාධි අවසථාවට සිත නැහේ. මෙය වඩන්නා නොපමා වෙයි. භවය කෙරෙහි ඇල්ම දුරැලයි.

මරණය ලොව හැම දෑයෙකම සවභාවය බව පැහැදිලි කොට දක්නේ තව කලක් ජීවත් විය හැකි වුවොත් මැනැවැයි යන ජීවිතාශාව නැත්තෙක් වෙයි. මරණයට බිය නොවෙයි. පාපයට ගරහයි.

ලොවැ කිසි දෑයකට ආශා නොකරයි. ඔහු තුළ අනිත්‍ය සංඥා, දුඃඛ සංඥා, අනාත්ම සංඥාවෝ පුන පුනා ඇති වෙත් (පරිචිත වෙත්). මැරෙන වේලෙහි කිසි තැනි ගැන්මෙක් බියෙක් ඇති නො වේ.

එළඹූ සිටි සිතියෙන් මැරෙයි. මරණානුසමෘතිය පදනම් කොට ගෙන විදහිනා වඩා රහත් නොවූයේ නම් සිත දියුණු වී ඇති මට්ටමට අනුව සුගතියෙක උපදී.

\* \* \*

## කායගතා සතිය

කායගතා සති යන්නෙන් පාලි පොත්හි දැක්වුණේ පිළිකුල් භාවනා නමින් බෞද්ධයන් අතර බැවහර වන භාවනා ක්‍රමයයි. මෙය බුදුරජුන්ගෙන්ම ලොවට බිහි වූයෙකි. බුදුරජුන්ට පෙර මේ ක්‍රමය ලොව නොතිබුණේය. බුද්ධ දේශනාව ලොවු පැතුරුණු පසු අන්‍ය ලබ්ධිකයන් අතරද මෙය පැතිර ගියේය. ඔවුන්ගේ පොත්වලටද එක දේශයකින් මෙය ඇතුල් විය. “කායගතාසතිය වඩන්නා අමෘතය වළඳන්නෙකි” යි නිවන් සුව ලබන්නට පිළියෙල වන්නෙකි යි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහි අනුසස් වදාළ සේක. මෙය වඩන්නහු විසින් මුළු සිරුරම කොටස් තිස් දෙකකට බෙදා නුවණින් බැලිය යුතු ය. මෙය වඩන සැටි සැකෙවින් දැක්වේ.

### කොටස් දෙතිස්

සිරුරෙහි කොටස් දෙතිස් - කේසා (කෙස්), ලෝමා (ලොම්), නබ්බා (නිය), දන්තා (දන්), තවෝ (සම), මංසා (මස්), නහරු (නහර), අට්ඨි (ඇට), අට්ඨි මිංජා (ඇට මිදුලු), වකකං (වකුගඩු), හදයං (හදවත), යකනං (අක්මාව), කිලොමකං (දෑලබුට), පිහකං (බඩදිව), පපථාසං (පපුමස), අන්තං (අතුනුවැටිය), අන්තගුණං (අතුනුබහන), උදරියං (ආමාගයේ නොපැසුණු ආහාර), කර්සං (පැසුණු ආහාර, වර්චස්), පිහනං (පිහ), සෙමනං (සෙම), පුබ්බා (පුයා, සැරව), ලෝහිතං (ලෙය), සෙදෝ (ඩහදිය), මේදෝ (මේද තෙල), අසසු (කඳුළු), වසා (වුරුණු තෙල), බෙලෝ (කෙල), සිංඝාණිකා (සොටු), ලසිකා (සඳ මිදුලු), මුත්තං (මුත්ත), මඤ්ඤා මඤ්ඤාංගං (හිසෙහි හිස් මොල) යනු සිරුරෙහි කොටස් දෙතිස් ය.

අථ නොසලකා මේවායේ නම් කිය කියා සිටින පමණින් භාවනාවෙක් නොවේ. අථ ද සැලකිය යුතු මේ දෙතිස් කොටස් හැඳින් ගත යුතු.

වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ඉගෙන ගන්නවුන් සඳහා සාදන ලද කෘත්‍රීම මනුෂ්‍ය රූප ඇත. සිරුර කොටස් පැහැදිලි කොට කරන ලද

විත්‍ර ද ඇත. ඒ එකක් බලා පිරික්සීමෙන් ද මෙකී කොටස් පැහැදිලි ලෙස දැනගත හැක්ක. එයට පසු ඒවා තම සිරුරෙහි ද පිහිටා ඇති අයුරු සිතා බලන හැක්ක.

මේ භාවනාව පුරුදු කරන සැටි කමටහන් ඇදුරෙකු වෙතින් ඉගෙන භාවනාවට බැස්ස යුතු.

කයේ මෙකී කොටස් නම් වශයෙන් කීම ද සිතින් සැලකීම ද ඒ එක එකේ පැහැ සටහන් ද එක එකක් පිහිටි දෙස ද තැන ද ඒ හැම එකෙකම ඉම ද එකක් අනෙකෙන් වෙනස් බව ද සලකා බලන සැටි ඉගෙන භාවනාව ඇරැඹිය යුතු.

ථෙරවාදී ආචාර්ය පරම්පරායෙහි ආ ක්‍රමය අනුව මේ භාවනාව කරන සැරටි පහත දැක්වේ.

පළමු කොට තව පංචක, වකකපංචක, පපථාසපංචක, මජ්ඣිමනිකා පංචක, මෙද ඡකක, මුකක ඡකක යැ යි කොටස් හයකට කෙස් ආදී දෙතිස වර්ෂී කොට කියන්නට පුහුණු කළ යුතු. එහි තව පංචකය යනු කීමෙක් ද? තව යනු සමය කෙස් ආදී නම් වැලෙහි තව (සම) යන්නෙන් අවසන් වන පස තව පංචක නම්. අනුලෝම වශයෙන් (මුල සිට අගට) ද පිළිලෝම වශයෙන් (අග සිට මුලට) ද ඒ පස කියන්නට පුරුදු විය යුතු.

ඒ මෙසේ ය: කෙස්, ලෝමි, නිය, දත්, සම මෙසේ කියන්නට හොඳට පුහුණු කළ යුතු. මේ මුල සිට අගට ඒවා කියන අන්දම ය. එයට පසු සම, දත්, නිය, ලෝමි, කෙස් ය යි අග සිට මුලට නොපැකිල කියන්නට පුහුණු කළ යුතු. මෙය හොඳට පුහුණු වූ පසු වක්ක පංචකය (වකු ගඩු යන්නෙන් අවසන් වන පස) කියන්නට පුහුණු කළ යුතු.

**පුහුණුව**

වක්ක පංචකය යනු මස, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, වකුගඩු යන පස ය. මෙය මෙහි දැක්වූ පරිදිම මුල සිට අගට කියා, එයට පසු 'වකුගඩු, ඇටමිදුලු, ඇට, නහර, මස, සම, දත්, නිය, ලෝමි, කෙස්' යැ යි මේ සියල්ල අග සිට මුලට කියන්නට පුහුණුව ඇති කැරැගත යුතු.

මෙයට පසු පස්ඵාස පංචකය ද මූල සිට අගට කියන්නට උගත යුතු. 'හදවත, අක්මාව, දළඛුව, බඩදිව, පපුමස' යනු පස්ඵාස පංචකයයි. මෙය හොඳට පුහුණු කොට පපුමස පටන් කොට අග සිට මූලට කෙස් යන්න තෙක් සියල්ලම කියන්නට පුහුණු කළ යුතු.

පස්ඵාස පංචකයෙන් පසු මත්ඵලංග පංචකය මූල සිට කිය යුතු. 'අතුනු වැටිය, අතුනු බහන, නොපැසුණු අහර (ආමාශයේ), පැසුණු අහර (පක්වාශයේ), ඉස් මොල' යනුවෙනි. එයට පසු ඉස් මොල යන්න සිට කෙස් යන්න තෙක් සියලු කොටස් කියන්නට පුහුණු කළ යුතු.

ඉතික්ඛිති මේද ඡක්කය මූල සිට කියන්නට හුරු විය යුතු. පිත, සෙම, සැරොව, ලෙය, ධන්දිය, මේද තෙල යනුවෙනි. මෙය ළහට මේද තෙල පටන් කොට පිළිවෙළින් කෙස් තෙක්ම නම් වැල කියන්නට පුහුණු කළ යුතු.

**අග සිට මූලට**

මෙයට පසු මුත්ත ඡක්කය ය. එය කදුළු, චූරුණුතෙල, කෙල, සොටු, සඳමිදුල, මුත්ත යන පිළිවෙළින් කිය යුතු. මෙය පුහුණු වූ පසු 'මුත්ත' යන්න පටන් කොට 'මුත්ත, සඳමිදුල, සොටු, කෙල, චූරුණුතෙල, කදුළු, මේදතෙල, ධන්දිය, ලේ, සැරොව, සෙම, පිත, හිස්මොල, පැසුණු අහර (වර්චස්), නොපැසුණු අහර, අතුනුබහන, අතුනුවැටිය, පපුමස, බඩදිව, දළඛුව, අක්මාව, හදවත, වකුගඩු, ඇටමිදුල, ඇට, නහර, මස, සම, දත්, නිය, ලොම්, කෙස්' යැයි සියල්ලම අග සිට මූලට කියන්නට හුරු විය යුතු යි.

මෙහි කී පරිදි කායික කොටස් කියන්නා හා ම සිතන්නට පුරුදු කළ යුතුයි. එයට පසු වචනයෙන් නොකියා මෙහි දැක්වූ ක්‍රම අනුව මූල සිට අගටත් අග සිට මූලටත් ඒ සියල්ල සිතිය යුතු.

මෙයට පසු කෙස් ලොම් ආදී හැම එකෙකම පැහැය ද සටහන ද මුළුමනින්ම සිතීන් විමසා බැලිය යුතු. මෙය සම්පූර්ණ කොට ඒ හැම අවයවයක්ම සිරුරේ පිහිටා ඇති පැත්ත සිතීන් බැලිය යුතු. ඊළඟට ඒ එක එකක් පිහිටා ඇති තැන් ද සිතීන් බැලිය

යුතු. එයට පසු ඒ හැම එකකම වඩා උඩින් ද ශැටින් ද සරසින් ද එයට සීමා වශයෙන් පිහිටා ඇති දෑ මෙහෙහි කළ යුතු. ඒ අතින් දෑය වෙත එකක් බව සැලකිය යුතුය. එක් කෙස් ගසක් වටේ තව කෙස් ගස් ඇත. ඒ යටකී කෙස් ගස නොවූ එය වටා සිටි එයට ඉඹි වූ දෑය යන විසිනි.

මෙපරිද්දෙන් කෙස් ආදි සියලු කොටස් දෙතිසම තත්ත්වකාරයෙන් බලන යෝගියා මේ හැම එකක්ම පිළිකුල් දෑ වන අයුරු හැකි හැම සැටියෙන්ම විමසා බැලිය යුතු. මේ භාවනාවේදී පිළිවෙලින්ම කෙස් ආදි කොටස් මෙහෙහි කරනු මිස අතර යම් යම් කොටස් හැරදමා එහා ඇති කොටස මෙහෙහි නොකළ යුතුය. එකකුත් නැර මුල සිට සියලුම කොටස් පිළිවෙලින්ම මෙහෙහි කළ යුතුය. නුවණින් විමසා බැලිය යුතුය.

**අවබෝධය**

ඉක්මනින් එකක් ළඟට ඊ ළඟ එක දෑයි මෙහෙහි නොකළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් ඒ අවයවවල තතු මුළුමනින් අවබෝධ කැරැගෙන නොහැකි වෙයි. එකක තතු හොඳට වැටහුණු පසු එහිම සිත තතර කළ යුතු ද නොවේ. එකක් හොඳට වැටහුණු පසු ඊළඟ කොටස අරමුණු කොට එහි තතු විමසිය යුතු. එසේම මේ කායික කොටස් මෙහෙහි කරන අතර සිත මෙයින් බැහැරට නොයන ලෙසට ද පරීක්ෂාකාරී විය යුතු. නිතර එළැඹ සිටි නුවණින් ද යුක්ත විය යුතු.

මෙතෙක් දුර මේ කායික කොටස් පිළිබඳව පිරික්සුම සම්පූර්ණ වූ පසු මේ කෙස්ය, මේ ලොමිය යන ආදීන් නම් වශයෙන් වෙන් වෙන් කොට බැලීම නවතා ඒ හැම එකක්ම පිළිකුල් දෑයක් කොට දැක්කැ යුතුය. මෙසේ හැම කොටසක්ම පිළිකුල් දෑයක් කොට සිතින් බලාගෙන යන විට අන් හැම එකකට වැඩියෙන් යම් පිළිකුල් කොටසක් සිතට පෙනුණි නම් පිළිකුල් බව වඩාත් ප්‍රකට වී නම් එහි සිත පිහිටුවා සමාධිය වැඩිය යුතුය.

මේ භාවනා කරන යෝගියා එක් අරමුණෙක සිටිනාවිට මැලිකම ඇති වෙතොත් ඒ අරමුණේම නො රැඳී වියහී වැඩිමේ අනුසස් ද සිහිකොට ධේයහීය උපදවා ගෙන භාවනා අරමුණෙහි සිත

පිහිටුවිය යුතු. භාවනායෙහි ද කයට අවශ්‍ය විශ්‍රාම නොදීමි  
 ආදීන් අතිමාත්‍ර උත්සාහයෙන් සිතේ නොසංසුන් බව ඇති විය  
 හැක්ක. එබැවින් සිත ඵකභ බවත් භාවනායෙහි උත්සාහයත්  
 සිතේ මධ්‍යස්ථතාවත් යන ශුණ සමච තබා ගන්නට ද පරිස්සම්  
 විය යුතු. එළැඹ සිටි සිතිය රැක ගැන්මෙන් මේ සියල්ල  
 කැරැගත හැක්ක. සිතේ සංවරය උත්සාහය මේ භාවනාවෙන්  
 ලැබෙන වඩ වඩා අවබෝධය නිසා සතුට යන මේ ලක්ෂණ  
 භාවනාව දියුණු වීමේදී පනළ වෙයි. ඒවාද මෙතෙහි කළ  
 යුතු. යම් විටෙක මැලි බව ඇතිව සිත හැකිලෙනොත් නුවණ  
 වියේ ආදිය වඩා ඒ බාධක මැඩලිය යුතු. මෙහි විස්තර බොහෝය  
 (ඒවා මාතර ධම්මවංස මහ තෙරුන් සිංහලයට තහා පළ  
 කැරැවූ විසුද්ධි මාගීයේ 198-209 පිටු කියවා දත යුතුය).

**අරමුණ**

තමාගේ සිරුරේ පමණක් නොව අන් මිනිසකුගේ හෝ (තමාට  
 සිතා ගත හැකි කායික කොටස් ඇති) තිරිසනකුගේ ද සිරුරෙහි  
 කෙස් ලොම් ආදිය අරමුණු කොට ද කායගතාසතිය වැඩිය  
 හැක්ක. මේ භාවනාවෙහි තමාට හොඳටම ප්‍රකට වූ කායික  
 කොටසේ පැහැය සටහන දිශාව පිහිටි තැන එහි ඉම යන පස  
 කිසිත් නොඅඩුව ප්‍රකටවූ පෙනේ නම් ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තය.  
 එහි සිත පිහිටුවා එහි පිළිකුල මෙතෙහි කරන විට එය හුදු  
 පිළිකුලක්වම වැටහේ නම් ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්තය. ප්‍රතිභාග  
 නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එකභ බව වැඩීමෙන් ප්‍රථමධ්‍යනය  
 ඇති වේ. එයට පසු කෙස් ආදි එක් එක් අවයවයෙහි පිළිකුල්  
 බව ද මෙතෙහි කොට ඒ ඒ අවස්ථායෙහි ප්‍රථම ධ්‍යනය උපදවත  
 හැක්ක. මේ කවර එකෙක හෝ වණීය මෙතෙහි කිරීමෙන්  
 වණී කසිණය වඩා පංචමධ්‍යනය තෙක්ම සමාධිය වඩන  
 හැක්ක.

මේ කායික කොටස්හි අනිත්‍යාදි ත්‍රිලක්ෂණ වැඩීමෙන් විදැරීනා  
 වඩා මාගී ඵල ද ලබන හැක්ක. එහි විස්තර විදැරීනා භාවනා  
 විස්තරයේදී දැක්වෙයි.



## ආනාපාන සතිය

ආනාපාන යන තැන ආන යනු ඇතුළට ඇදෙන හුස්ම ය. අපාන යනු පිට වන හුස්ම ය.

මේ භාවනාව පුරුදු කරන්නහු විසින්ද මෙහි කලින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම විස්තර කළ තන්හි කී නියායෙන්ම සුඵ කෘත්‍යය කොට පහසු විවේක තැනෙක හිඳ භාවනාව පටන් ගත යුතු. රුක් මූලක මිනිසුන් නොගැවැසෙන උවදුරු නැති වන පෙතක් හෝ කිසිවකු නැති හිස් ගෙයක් හෝ භාවනා කරන කාලය තුළ වාසයට සුදුසු ය. පද්මාසනයෙන් හෝ සුඛාසනයෙන් හිඳීම අමාරු නම් කෙලින් ඇන්ද ඇති පුටුවක කොඳු ඇට පෙළ කෙළින් පිහිටුවා දෙපා බිම පිහිටුවා තුනුරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා භාවනාව ඇරඹිය යුතු ය.

පටන් ගැනීමේදී ඇතුළට ඇදෙන හුස්මට ද පිට වන හුස්මට ද සිත යොමු කළ යුතු. කිසි ලෙසකින් උත්සාහයෙන් හුස්ම ගැනීම හෝ පිට කිරීම සුදුසු නොවේ. එය නොකළ යුතු. අතින් අවස්ථාවලදී මෙන් සවභාවයෙන් ඇදෙන පිටවන හුස්ම දෙසැ සිතින් බැලිය යුතු. ඇසි පියාගෙන සිත ඒ හුස්ම අතට යොමු කළ යුතු. අත් අතෙක සිත නොයවා ඒ හුස්මටම සිත යොමු කළ යුතු. මේ හුස්මටම සිති නුවණ බැඳ තැබිය යුතු.

නාසය දිග කෙනකුගේ හුස්ම ගැනීමේදීත් පිට කිරීමේදීත් හුස්ම වදිනුයේ නාස් පුඩුවේ අගය. නාසය කොට අයගේ හුස්ම හැපෙන්නේ උඩු තොලේ නාසය ළඟ ය. යෝගියා හුස්ම වැදෙන තැන් කවරේද? යි හොඳට පිරික්සිය යුතු. හුස්ම ගැනීමේදී එය හැපෙන මුල්ම තැන ද පිට කිරීමේදී එය හැපෙන අවසාන තැන ද දැනගත යුතු ය. මෙසේ ඒ ස්ථාන හරියට දැනගෙන හුස්ම ගැන්මේදී එය වැදෙන තැනෙහි සිත පිහිටුවිය යුතු හෙවත් සිතින් එය අරමුණු කැර ගත යුතු. හුස්ම පිට කිරීමේදී එය වදින තැන සිතින් අරමුණු කළ යුතු සිත එහි පිහිටුවිය යුතු. එයටම සිත එකඟ කළ යුතු. වරකට පැයක්වත් මෙසේ සිත එකඟ කොට තැබීමෙහි යෙදිය යුතු. මෙසේ දවසකට වැඩි වාර ගණනක් බැරි නම් උදේ හවස දෙවරක් වත් මෙය පුරුදු කළ යුතු යි. හැමවිටම එළඹූ සිටි සිහියෙන්



යුක්ත විය යුතු. සිත අරමුණෙන් පිට වෙන අතට දිව්වොත් වහාම එයින් ඉවත් කොට හුස්ම හැපෙන තැනෙහි යළිත් පිහිටුවිය යුතු. කන බොන අවසරාව නිදහන්න අවසරාව ආදී සිරුරට අවශ්‍යම සත්කාර සපයන වේලාවල් හැර ඉතිරි මුළු කාලයේම මෙකී භාවනායෙහිම යෙදෙන යෝගියාට ප්‍රතිඵල ඉක්මණින් ලැබේ.

උක්ත පරිදි හුස්ම හැපෙන තැන අරමුණු කොට සිත රැඳවීම භාවනාවේ ආරම්භ අවසරාවයි.

**ගණන් කිරීම**

යෝගියාගේ සිත නොයෙක් විට අරමුණෙන් පිටත යයි. එය වළක්වාලීමට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාර ගණන් කිරීම බොහෝ පෙර සිටම යෝගීහු පුරුදු කළහ. මෙය කරන්නහු විසින් හෝ උඩුතොලා හෝ හුස්ම හැපෙන තැන සිත පිහිටුවා එහි හුස්ම වැදෙන වාර ගණන් කළ යුතුය. එහි හුස්ම වැදුණු පළමු වාරයේදී 'එක' යැයි සිහින් සලකා ගත යුතු. තව වරක් හුස්ම එහි හැපෙන තෙක්ම එක, එක, එක යැයි සිහින් ගිණිය යුතු. දෙවෙනි වර එහි හුස්ම වැදුණු විට 'දෙක, දෙක, දෙක යැ'යි ඊළඟට හුස්ම එහි හැපෙන තෙක්ම සිහින් ගණන් කළ යුතු. මෙසේ අතර කඩ නොකොට දිගටම හුස්ම හැපෙන වාර ගණන පස් වැන්න තෙක් සිහින් සැලකිය යුතුය. පස්වැන්න අවසන් වූ පසු ඊළඟ හුස්ම හැපෙන වාරය යළිත් එක යැයි සැලකිය යුතුය.

මෙසේ ගණන් කෙරෙමින් හවන වාරය තෙක් යෑ යුතු යි. ඉන් පසු තුන් වැනි වටය ද පළමුසේම එක, එක යැයි සිහින් ගණිමින් හත් වන වාරය තෙක් පැවැත්විය යුතු. මෙයට පසු සතර වන වටය යි. එහි ද පළමු වන හුස්ම හැපීම එක ය කියා පටන් ගෙන අට වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු. පස්වන වටය එකේ සිට නව වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු. හවන වටය එකේ සිට දසය තෙක් ගිණිය යුතු. දශයෙන් එතාට නොයෑ යුතු. යළිත් පළමුසේම වාර පයින් යුත් වටය ද වාර සයින් යුතු වටය දැයි මේ නයින් වාර දශයෙකින් යුත් සවන වටය තෙක් ගිණිය යුතු. මේ පිළිවෙළ පැය ගණනක් හෝ දින ගණනක් හෝ සිත හුස්ම හැපෙන තැනම, පිටතට නොගොස් තරයේ රඳවා තැබිය හැකි තෙක් පැවැත්විය යුතු.

**දෙවැනි පියවර**

මෙහි කී ගණන් කිරීම ද සෙමෙන් පැවැත්තේ නම් ඔහුගේ සිත එකඟ බව දුලබ ය. එය වේගයෙන් වී නම් බලවත්ය. පිටින් අරමුණක් පැමිණි කෙණෙහි සිත කැළඹේ නම් ඉක්මණින් ඒ අරමුණ අතට දිවේ නම් ඔහුගේ සමාධිය අබල බවට එය ලකුණකි. බාහිර අරමුණුවලින් සිත නොසැලේ නම් එය සමාධිය බලවත් බවට ලකුණෙකි.

යට කී පරිදි හුස්ම හැපෙන තන්හි සිත දැඩිවැ පිහිටියායින් පසු ගණන් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

දැන් ඔහු විසින් කළ යුත්තේ ඇදෙන පිට වන හුස්ම අරමුණු කිරීමයි. එසේ හුස්මෙහි සිත බැඳ දික් හුස්මක් වී නම් එය දිග් හුස්මක් යැයි ද ලුහුඬු හුස්මෙක් වී නම් එය ලුහුඬු හුස්මෙකැයි ද සලකමින් එළඹූ සිටි සිහි නුවණින් එය දෙස බලා ඉදීමයි. දීඝී කොට ආශ්වාස කරනුයේ දීඝී ආශ්වාසය කරමි යි ද දීඝී ප්‍රශ්වාසයක් හෝ කරනුයේ දීඝී ප්‍රශ්වාසයක් කරමි යි ද හ්‍රස්ව ආශ්වාසයක් කරනුයේ හ්‍රස්ව ආශ්වාසයක් කරමි යි ද හ්‍රස්ව ප්‍රශ්වාසයක් කෙරෙමින්, හ්‍රස්ව ප්‍රශ්වාසයක් කෙරෙමි යි ද හේ දනී යැයි ආනාපානසති සුතතාදියේ දැක්වෙනුයේ මෙයයි.

මෙය පුරුදු කරන විට ක්‍රමයෙන් හුස්ම සියුම් වේ. කොතෙත්ම නැත්තා සේ හැඟෙන්නට වේ. එවිට හුස්ම පටන් ගැන්මේදී හැපෙන තැනැ (නාසය අගැ හෝ උඩු තොල) සිත පිහිටුවිය යුතු යි. මඳ වේලාවකින් හුස්ම දූනෙන්නට වේ.

**තෙවැනි පියවර**

ගණන් කිරීමෙන් සිත හුස්ම හැපෙන මුල්ම තැනැ තරයේ පිහිටයි. අන් සියලු අරමුණුවලින් ඇත් වේ. මෙසේ සිතේ එකඟ බව තහවුරු වූ පසු ගණන් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. දැන් ඔහු විසින් කළ යුත්තේ එකී මුලින් හුස්ම හැපෙන තැනෙහි වැදෙන හුස්ම අරමුණුම ය. ඒ හුස්ම කෙරෙහිම සිත පිහිටුවීම ය.

යෝගියා විසින් හුස්මේ පටන් ගැන්ම, මැද, අවසන යන තුන් තැනම දත යුතු ය. නාසය අග (සමහර අයගේ උඩුතොල) හුස්ම ඇරැඹෙන තැන ය. නාහි ප්‍රදේශය අවසාන තැන ය.

හදවන මධ්‍යස්ථානය ය. පිට කැරෙන වායුයෙහි මුල් තැන නාභිය ය. මැද හදවත ය. අවසන් තැන නාසය අග හෝ උඩ තොල ය. යෝගියා විසින් මෙකී තැන් ඔස්සේ යන හුස්ම අරමුණු නොකළ යුතු ය. එසේ කළොත් සිතේ එකඟ බව නැති වේ. හුස්ම ඇරැඹෙන තැන වූ නාසයේ අග හෝ උඩ තොලා හැපෙන හුස්මෙහි ම සිත පිහිටුවිය යුතු ය. එසේ සිත පිහිටුවාගෙන ඉදිමේදී හුස්ම යන ගමනේ මැදත් අගත් සවභාවයෙන්ම දූනෙන්නට වේ. කියතකින් ලියක් ඉරන්නාහුගේ සිත රැඳී පවත්නේ කියත් දැති ලියෙහි හැපෙන තැනෙහි ය. එහෙත් ඉන් එහාට කියත ඇදී යාම ද එයින් මෙහා කියත් දැති ලියේ කැපෙන තැනට යාම ද ඔහුට දූනේ. එය දූන ගන්නට උත්සාහ කළ යුතු නොවේ. එසේම නාසාග්‍රයේ (හෝ උඩ තොලා) හැපෙන හුස්මෙහි බැඳී සිතට එයින් එහාට හුස්මේ ගමන ද දූනේ. සමහර කෙණකුට හුස්මේ පටන් ගැන්ම ද අවසානය ද හැඟේ. සමහරුනට එයින් දෙකක් පමණක් හැඟේ. සමහර අයට හැඟෙනුයේ එක් තැනක් පමණි.

මෙහි කී පරිදි සිතේ එකඟ බව ද සිහි හුවණ ද බොහෝ දුරට වැඩිමේදී ඇතැම් අයගේ සිරුර හැල්ලු වෙයි. අහල් හතරක් පහක් පොළොවෙන් ඉහළට නැඟෙයි. ඇතැම් කෙණකුගේ සිරුර බඹ දෙක තුනක් හෝ එයට ද ටිකක් වැඩියක් ඉහළ නගී. ටික වේලාවක් අහසැ රැඳී හිඳ සෙමෙන් පහතට එයි. මේ භාවනාව කළ එයින් තමන් කාමරයේ සිලිමතෙක් සිරුර නැංගු හිසසුන් දෙනමක් ගැන දනිමු. එක් කෙනෙක් දූන් ජීවතුන් අතර නැත. අනිත් නම තවම ජීවත්ව හිඳී.

**සමාධිය**

යට කී පරිදි හුස්ම මුලින්ම හැපෙන තැන සිත පිහිටුවා සමාධිය වඩන්නහුගේ සිතේ එකඟ බව වැඩෙත් වැඩෙත්ම අන් සියලු අරමුණින් සිත ඇත් වේ. සිතේ පිරිසිදු බව වැඩෙයි. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වෙයි. ඇතුළු වන පිට වන හුස්ම පුළුන් පොදක් හෝ වාත ධාරාවක් සේ සිතට පෙනෙන්නට වේ. එයට පසු හුස්ම හෝ හුස්ම හැපෙන තැන අරමුණු නොකළ යුතුයි. සිතට පෙනෙන උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහිම සිත බැන්ද යුතුයි. එයම සිතේ අරමුණු කැරැ ගත යුතුයි. එහි සිතේ එකඟ බවම වැඩිය යුතු.

එය වැඩෙන්ම කාමව්‍යන්ද දී නිවරණ යටපත් වේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත තරු හෝ මිණි ගුලි, මුතු ගුලි, දුම් රොටුවක්, පුළුල් මකුළුදලක්, දීප්තිමත් වලකුළක්, නෙළුම්දලක්, රියසකක්, හිරු මඩලක්, සඳ මඩලක් හෝ කිසියම් දීප්තිමත් දෑයක් මෙන් සිතට පෙනෙන්නට වේ.

එහි සිත බැඳ තැබීමෙන් උපචාර සමාධිය ද තව දුරටත් සමාධිය වැඩීමෙන් විතකී විචාරාදී අංග පසින් යුත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ද ලබයි. එය ඉහත පද්ධි කසිණ භාවනාවෙහි කී පරිදි පංච වශිකායෙන් පුරුදු කොට දවිතිය, තෘතිය, චතුර්ථ, පංචම යන රූපධ්‍යන ලබන හැකි වන්නේය. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ පසු ඉතිරි ඉහළ ධ්‍යාන ඉහත පද්ධි කසිණ භාවනා විස්තරයේ කී පරිදිම දත යුතු. මේ ආනාපාන සමාධි භාවනාවයි. ආනාපාන විපසයනාව මත්තෙහි විපසයනා භාවනා විස්තරයෙහි දැක්වෙයි.

\* \* \*

## උපසමානුස්සතිය

තව ද ජාත (උපන්) යන්නෙන් අණධජ, ජලබුජ, සංසේදජ, ඕපපාතික යන සතරින් යම්කිසි එකෙකින් පහළ වූයෙක් දැක්වේ. නිවන එවැන්නෙක් නොවේ. එබැවින්ද අජාතය. අභුතය.

කත(කෘත) සංඛත(සංස්කෘත) යන්නෙන් අවිද්‍යාදී ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් කරුණු සැකැස්සුණු එහෙයින් පටන්ගැම්මක් ඇති දෑ පැවැසෙයි. නිවණ එවැන්නෙක් නොවේ. සදකාලික අනද්‍යන්ත රහිත ධර්මධාතුවෙකි. එසේ වූ ඒ ධර්ම ධාතුව ඇති බැවින්ම ජාත, භුත, කත, සංඛත, සත්ත්ව පුද්ගල නමින් වැහැරෙන්නවුන්ට ප්‍රතිෂඨාවක් ඔවුන් විසින් පිහිට වශයෙන් ලබන්නට අපේක්‍ෂා කළ යුත්තෙක් යැයි යථෝක්ත නිව්ණ සුත්තයෙහිම දැක්වේ.

## භාව මාත්‍රයෙක්

අදුරෙහිම උපන් අදුරෙහිම වැඩුණු කෙණකුට අදුරු ගුහාවෙන් ඉවත්ව එළිය ඇති බිමට යෑ යුතුයැයි එළියට ගොස් පුරුදු කෙණකු කීවොත්, පළමු තැනැත්තා එළිය තේරුම් ගන්නට උත්සාහ කරන්නේ තමාට හුරු පුරුදු අදුරේ ඇති යම් යම් සවභාව මගින්ය.

ඔහු හුරු පුරුදු ඒ කිසිත් එළියෙහි නැතැයි කීවොත්, එළිය යනු අභව මාත්‍රයෙකැයි තකී කරනු ඇත. එසේම නිවණ ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන් නොදුටු, නිවන් දුටුවන්ගේ වචන නොඅදහන අනුමාන භද්‍රානස ද නැති අය තමන්ට හුරු පුරුදු ලොව තුළ ඇති දැයින් එහි තමා ඇලුම් කරන දැයින් 'නිවන' මණින්නට තැත් කරයි.

නිවනෙහි අපට ඇති සේ වූ සිරුරෙක් ඇත්ද? සිතෙක් ඇත්ද? වෛතසික ඇත්ද? තකී කෙරෙහි. ඒ ලෞකික (ලොවැ වූ) හැම දැයම ඉක්මැ සිටි ධර්ම ධාතුවක් ඇතැයි ඔහු නොසිතති. ලොවේ ඇති, ඔහු විසින් අවශ්‍යම දෑ වශයෙන් පිළිගන්නා ලද දෑ එහි නැත්නම් ඒ නිවන අභාව මාත්‍රයෙකැයි පරම ශුන්‍ය සවභාවයෙකැයි ද සිතත්.

එහෙත් විදසුන් වඩා යටත් පිරිසෙයින් (අඩුම ගණනේ) සෝවාන් බවට වත් පැමිණි තැනැත්තේ තම නිවන සිය නුවණැසින්ම දුටු හෙයින් 'නිවන' යනු ඒකාන්තයෙන් ඇත්තා වූ එකම සැබෑ ශාන්තසවභාව යැයි දනියි.

උඩ සඳහන් පරිදි නිවනේ තතු නුවණින් මෙහෙහි කරමින් ඒ ඔස්සේ සිතිය වඩන යෝගාවචර පාරශ්ඡනායා වුව ද සිතේ ප්‍රසන්නතාව ලබයි.

සුවසේ නිදයි. සුවසේ නින්දෙන් පුබුදි. ශාන්ත ඉඳුරන් ඇත්තේ වෙයි. සංසුන් සිතැත්තේ වෙයි. පවට විලිඛිය ඇත්තේ වේ.

දක්නවුන්ගේ සිත්හි ප්‍රසන්නතාව දනවයි. ඇසුරු කරන සත්පුරුෂයන්ගේ ගෞරවයට පාත්‍ර වේ. මරණින් මතු සුගතිගාමී වේ.

### නිමි