භාවනාව කුමකටද?

නිලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශක උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා විසින් මෙනුවර ජයග්‍රහණය මූලස්ථානයේදී පවත්වනු ලැබූ ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ දේශනයක් ඇසුරින් සකසන ලදී
www.nilambe-deshana.net

දෙවන කොටස

එක ගොවියෙකු ගැන අප දන්නවා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ හැමදාම වැඩම කළේ ඒ ගොවියා බලන්න. කුඹුරු අස්වද්දපු දවසෙ, වපුරපු දවසේ ඒ හැම අවස්ථාවෙම වැඩම කළා. හැබැයි බණ කීවේ නැහැ. නමුත් එනවා යාළුවෙකු බලන්න වගේ. ගොවියාත් විස්තර කියනවා. බොහොම ආඩම්බරයෙන්. තමන් යමක් කරනවිට, ලොකු ආයෝජනයක්නෙ කරන්නේ. තමන් මේ කුඹුර අස්වද්දනවා. කොටනවා, මඩකරනවා, වතුර බඳිනවා. ඒ ඒ දවසෙ කරන කටයුත්ත කියනවා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ අසා සිටිනවා. යාළුවෙකු අවේත් විමසා ගියා වගේ. ඔන්න ඊළඟට වපුරලා දැන් රකිනවා, කරල් අවිත්, කරල් පැඟිලා, ඔය සියල්ල බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩම කර විමසනවා. හරි ආඩම්බරයෙන් ඒ ගොවි මහත්මයත් කියනවා දැන් හෙට අස්වැන්න කපන්නේ. කලින් දින රෑ මහා වැස්සක් වහාලා සම්පූර්ණයෙන්ම වගාව, අස්වැන්න විනාශ වී ගියා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පසුවදාත් වැඩියා. සමහර විට අස්වැන්න කපපුවට පස්සේ තමන්ටත් ටිකක් හරි දෙයි කියා බලාපොරොත්තුවෙන් ගිය කෙනෙක් නම් පාළු වූ පසු යන්නේ නැහැ. නමුත් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩම කළා. යනවිට මේ ගොවි මහත්තයා කම්මුලේ අත තියාගෙන. කෝ අර ආඩම්බරය? කෝ අර ප්‍රොඩක්ට්වය? කෝ අර ශ්‍රමාභිමානය? ඒ වෘත්තිය අභිමානය? ඒ සියල්ල නැහැ. සියළු සිහින මාළිගා පොළොවට කඩාගෙන වැටිලා. පොළොවෙනුත් යටට වැටිලා. ඉන්නවා කරකියා ගන්න දෙයක් නැතුව. කලින් තියෙනවා කියූ වාසි එකක්වත් නැහැ. සමහර විට ණය වෙන්න ඇති. ඒවා ගෙවාගන්න ඕන, එතනදී තමයි බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ යථා ස්වභාවය ගැන දේශනා කළේ.

මෙනිසා මුලින්ම, එකපාරටම කළ හැකි දෙයක් නොවෙයි භාවනාව. කරන්න කියා අවවාද දෙන්න පුළුවන් දෙයකුත් නෙවෙයි භාවනාව කියන්නේ. එයට කලින් කෙනෙකුගේ මනස ඒ පැත්තට හැඹුරු කරන්නට ඕනෙ. කෙනෙකුගේ මනස ඒ දිශාවට හරවන්නට ඕන. ක්‍රමයෙන් වැටහෙන විට මොනවා හදාගත්තත් ඊළඟ් නැහැ ගිත හදා නොගත් විට. ඒ කතාවේ අසනවා ''එසේ නම් මා කල යුත්තේ කුමක්ද?'' සමහර විට කෙනෙක් භාවනා කරන්න පුළුවන්, අම්මා කියන නිසා, තාත්තා කියන නිසා. ස්වාමීන් වහන්සේ අනුමාසනා කරන නිසා. සිදුවිය යුත්තේ එසේ නෙවෙයි. එසේම 'සිතයි කිව යුත්තේ ඔබ භාවනා කළ යුතු බව' අන්න ඒ අවශ්‍යතාවය අභ්‍යන්තරයෙන්, ආධ්‍යාත්මයෙන්, ගැඹුරෙන්ම, මතුවිය යුතුයි කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. එවිටයි ඔබට විවේකය, වේලාව සහ සුදුසු ස්ථාන ලැබෙන්නේ. එවිට තර්ක විතර්ක කිරීම අතහැර ඔබ එකඟවෙනවා ආනාපානසතිය වඩන්නට. සිතේ එක් කොටසකින් නෙවෙයි තීරණය කරන්නේ සම්පූර්ණ වශයෙන් ම, අප සාමාන්‍යයෙන් කිසිම දෙයකට මුළු හදවතින් එකඟ වෙන්නේ නැහැ. එකඟයි කියා කීවාට බලන්න ඒ කැසෙන්න තුළ තිබෙනවා අකමැත්ත, විරෝධය. වඩ වඩාත් තමන් යමකට කැමතියි කියනවා-නම්, ඒ වඩ වඩාත් කියන වචන තුළ වඩ වඩාත් අකමැත්තක් තියෙනවා. ඕනෑම විශ්වාසයක් තුළ අවිශ්වාසය තියෙනවා.

ඔබ කියනවා නම් ඔබට හොඳටම විශ්වාසයි කියා එසේ ප්‍රකාශ කරන්නෙම අවිශ්වාස නිසාමයි. මේ හදවතින්ම භාවනා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇතිවූ කල්ගි කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය ජීවිතය බවට පත්වෙනවා. කාලේවත් නෙවෙයි. ජීවිත අවශ්‍යතාවයක්. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේගේ අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්න නෙවෙයි අප මේ භාවනා කරන්නේ. අපේ හාමුදුරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්නට නෙවෙයි, ගුරුවරයෙකුගේ අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්නට නෙවෙයි. ජීවිත අවශ්‍යතාවයක්. ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයක් ඉෂ්ඨ කරන්නට. කවුරුත්වුත් සතුටු කරන්න නෙවෙයි. කාටවත් පෙන්වන්න නෙවෙයි. භාවනා කළොත් තමන්ටයි හොඳ. එතැනට එන විට කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය සියළු තිර ඉවත් වී සියළු බාධක අස්ත් වී භාවනා කළහැකි පරිසරයක් ඔබ වටා තිබෙන බව පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. කාලය නැහැ, වැඩ වැඩියි, සුදුසු පරිසරයක් නැහැ ආදී දහසකුත් එකක් සම්බාධක ඉවත් වී කළ හැකි සහ කළ යුතු දෙයක් බව දර්ශනය වෙනවා. එතැනට ආ විට කොතැනක සිටියත්, ඔබ සිටින්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක බව වැටහෙනවා. කොහේ හිටියත් ඉන්නේ නගරයක් මැද විය හැකියි. මහා ශබ්ද මැද්දේ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අවශ්‍යතාවය ගැඹුරින්ම මතුවූ විට, හදවතින්ම දැණුනු විට, සියලුම එකතුකර ගැනීමේවල නිස්සාරත්වය දකින තැනින්ම ආධ්‍යාත්මික ගවේෂණයක හරවත් බව පෙනුනු කල්ගි කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඕනෑම තැනක මේ නිහැඩියාව අත් දැකිය හැකියි. සෑම ශබ්දයක් අතරම ඇති නිශ්ශබ්දතාවය කෙනෙකුට ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. හැම කලබලකාරී තැනකම පවතින සන්සුන්තාවය කෙනෙකුට පෙනෙනවා. එතෙක් ඔබ දකින්නේ කලබලය පමණයි. ඇහෙන්නේ ඝෝෂා පමණයි.

එවිට මාරයා ඔබට පවසනවා ආරණ්‍යයකට, කැලයකට ගිය දවසක තමයි භාවනා කරන්න පුළුවන්. ඔබ සිටින තැන භාවනා කරන්න බැහැ. ඒ මාරයාගේ බහට අවනත වී බාගෙට කාලට භාවනාවේ වටිනාකම දුටු සිත් භාවනා නොකර සිටින්නේ මතුපිටින් ඇදැහීමකින්, භක්තියකින් පමණක් භාවනාව පිළිබඳ ආශාවක් ඇති හිතත්. එයට වඩා ගැඹුරින් භාවනාවේ අවශ්‍යතාව දකින්න ඕනෑ. ජීවත් වෙන්න හුස්ම අවශ්‍ය වගේ භාවනාවේ අවශ්‍යතාවය දැකිය යුතුයි. අප හුස්ම අවශ්‍යයි කියා හිතන්නේ නෑනේ ජීවත්වෙන්න. මුදල් අවශ්‍යයි කියා හිතනවා. තව තවත් දේවල් ඕනෙ කියා හිතනවා. නමුත් ඒ හැම දෙයක්ම ඕන වෙන්නේ හුස්ම තියෙන කල්නෙ. හුස්ම නැත්නම් ඔය කිසිම දෙයක වටිනාකමක් නෑනේ. ඒ වගේ කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සමස්ත ජීවිතයේම අර්ථය තියෙන්නේ භාවනාව තුළයි. ඉතින් එතැනට පැමිණි විට ඔය සම්බාධක කියන ඒවා තවදුරටත් සම්බාධක නොවෙයි. කාලය නැහැ කියන එක තවදුරටත් ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි.

මුලින් ඔය ප්‍රශ්න ටික විසඳගන්න ඕන. ඒ ප්‍රශ්න සියල්ලත් සමග කෙනෙකු භාවනාවට වාඩි වූ විට භාවනා කරන

අතරෙ අර ප්‍රශ්න මතු වෙනවා. එවිට භාවනාව අමතක කර එම ප්‍රශ්න විසඳන්න හදනවා. භාවනාව නෙවෙයි කරන්නේ. භාවනා කරන්න වාඩි වී ගෙදර ප්‍රශ්න, අධ්‍යාපන ප්‍රශ්න, විවාහ ජීවිතේ ප්‍රශ්න, දූ පුතුන්ගේ ප්‍රශ්න, දේශපාලන ප්‍රශ්න ඕවා තමයි විසඳන්න හදන්නේ. මක් නිසාද ඒවාටනේ වටිනාකම් දී තිබෙන්නේ. ඒවානේ ජීවිතේ කියා හිතුවේ. ඒ වටිනාකම් ඒ ලෙසටම තවම පවතිනවා. ඒ නිසානේ භාවනාව තුළ ඕවා විසඳන්න හදන්නේ. ඒ නිසා මුලින් ඒවායේ නිස්සාරත්වය දකින්නට ඕන.

ජීවත් වීමට අවශ්‍ය දේ තිබෙනවා. නමුත් කොපමණ ප්‍රමාණයකටද? ඒ දේවලින් මොනවද ඔබට ලැබෙන්නේ? ඔය හිතන තරම් සාරයක් ඒවායෙහි තිබෙනවාද? හිතෙන තරම් කල් ඔය දේවල් තියෙයිද? තමන් සමග සිටිද? ඒ ප්‍රශ්නෙ දිහා භාවනාවට කලින් ගැඹුරින් බැලූ විට කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනා කරන වේලාවට ඔය ප්‍රශ්න හිතට පිවිසීමත්, භාවනාව අමතක කර ඒ ප්‍රශ්න විසඳන්න තැත් කිරීමත් අපට ලෙහෙසියෙන් ම වළක්වා ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් භාවනාවෙදි ඒවා එන එන විට හිතන්න වෙනවා. මේවා වැඩක් නැහැ කියා. එහෙමත් භාවනා කරන්න පුළුවන්. බැරි නැහැ. මුලින්ම ඒ ආකල්ප හා සංඥා නිවැරදි කරගන්නවා වෙනුවට අප භාවනාව පටන්ගන්නවා. භාවනාව කරගෙන යනවිට රැකියාව මතක් වෙනවා. උසස්ථිම මතක් වෙනවා. ඇඳුම මතක් වෙනවා. රෑ කෑම මතක් වෙනවා.

ඒ ගැන මතක් වෙන මතක් වෙන වෙලාවෙ හිතට කියා දෙන්නට ඕන ''ඕවා නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ මේ වෙලාවේ. මේ මොහොතේ මේවා නෙවෙයි වැදගත්. එයට වඩා වටිනා දේකටයි මේ උත්සාහ කරන්නේ'' එසේ සෑම සිතිවිල්ලක් පාසාම ඒ සිතිවිල්ලේ තිබෙන නිස්සාරත්වය දකිමින් ඉන්න ඕන. ඒ නිස්සාරත්වය දැක්කොත් විතරයි සිතිවිලි අත අරින්න පුළුවන්. ඒවා වටින්නේ නැහැ කියා වැටහුණොත් පමණයි අපට සිතිවිලි අත අරින්න පුළුවන්. ඒවා වටිනවා කියා හිතුනොත් කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප ඒවා අල්ලා ගන්නවා. ඕනෑම දෙයක් දැක ලස්සනයි, මිහිරියි, රහයි වටිනවා කියා අනය කරනවාද එසේ අගයක් දුන් සැනින් ම වටිනාකම දුන් තැනැත්තා, එසේ තමන් විසින්ම වටිනාකම ආරෝපනය කළ දෙයෙහි වහලෙලු බවට පත්වෙනවා. මෙයයි දිගින් දිගටම සිද්ධ වෙනවා. ඕනෑම දේකට වටිනාකමක් දී බලන්න, බොත්තමකට හෝ ඇල්පෙහිත්තකට ඒ සැනින් ඒ බොත්තමේම වහලෙලු බවට, හොඳුරක් බවට, දාසයෙකු බවට ඒ බොත්තම වටිනවා යැයි කියූ තැනැත්තා පත්වෙනවා. තමා පුංචි වෙනවා. වටිනාකම දුන් තැනැත්තා කුඩා වෙනවා. වටිනාකම ලැබූ දේ විශාල වෙනවා. එය හිමාල කන්ද වෙන්න පුළුවන්. රත්තරන් කන්දක් වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් තමන් එසේ වටිනාකමක් දුන්නේ තැත්නම් ඒවාට වඩා ඔබ විශාලයි. ඔබ ශක්තිමත්. මක්නිසාද ඔබ ඒවාට කිසි වටිනාකමක් දී නැහැ. ඔබ භාවනා කරන විට.

දැන් අප කාටත් තියෙන ලොකු ගැටලුවක් තමයි ගිත දිවීම. වාඩිවෙනවා, අප පළමුවැනි හුස්ම සමහර විට සිතියෙන් ගන්නවා. දෙවැනි හුස්ම පිටකරනවා සිතියෙන්, ඉන්පසු කොහේ යනවද දන්නේ නැහැ. එන එන සිතිවිල්ල ගැන අපට හිතෙනවා ''ආ මේ ගැන හිතන්න ඕන. මේවා ගැන නොහිතා කොහොමද?'' මේ සියලුම මතක් වීම් මහා වැදගත් සේ ඔබට පෙනී යනවා. ඔය වටිනාකම ආරෝපණය කළ සැනින්ම ආරෝපණය කළ තැනැත්තා දුර්වල වෙනවා. තමන් දුර්වල වෙනවා, ඒ සිතිවිල්ල ප්‍රබල වෙනවා. ඉන්පසු ඒ සිතිවිල්ලට පුළුවන් ඔබව හසුරුවන්න. ඔබට ඔබවම අමතක කරවන්න. කුමකට ද වාඩි වූයේ මතක නැහැ දැන්. සිතිවිලි සෑහෙන දුරක් ඔබව ඇදගෙන යනවා. හරියට බෙල්ලේ ලණුවක් බැඳ දාසයකු ඇදගෙන යනවා සේ. ඊළඟට තව සිතිවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතිවිල්ලත් වටිනවා. ඒ මතක් වූ දේත් වටිනා. මතක් වූ තැනැත්තාත් වටිනවා. වටිනවා කියා සිතූ විගසින්ම අප නැවතත් ඒ සිතිවිල්ලේ දාසයෙකු බවට පත්වෙනවා. තමන්ව භාවනාවෙන් ඉවතට ඇදගෙන යනවා. අප කියනවා එයට භාවනාව කියා. එය නෙවෙයි භාවනාව. ඒ එන එන සිතිවිල්ල දකින්නට ඕන, නිසරුයි කියා. අර අප කලින් ප්‍රගුණ කළ සංඥා අවශ්‍ය වෙන්නේ මෙතනදී.

කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව කරන විට කවුරුන් මතක් වුවත් එයා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ඉතාම වටිනා කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ නැතුවම බැරි කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් භාවනා කරන මොහොතට නොවටිනා කෙනෙක්. කිසිම වැදගත්කමක් නැහැ. ඒ තැනැත්තා නෙමෙයිනේ පැමිණියේ. සිතිවිල්ලක්නේ ආවෙ. සිතිවිල්ල නොවටිනා සේ දකින්න. භාවනා ගුරුවරයා ගැන සිතුනා විය හැකියි. ''ආ මේ මට භාවනාව කියා දුන් තැනැත්තා. මෙයා ගැන නොහිතා කොහොමද?'' නැහැ. ඒ සිතිවිල්ලටත් එම හැන්දෙන්ම බෙදන්න. ඒ නිසා සමහර භාවනා සම්ප්‍රදායයන් තුළ කියනවා බුදුරුවන් දුටුවත් අතහරින්න කියා. භාවනා කරන විට එය සැබෑ අත්දැකීමක් වෙන්න බැහැනෙ. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පිළිබඳ චිත්ත රූපයක් මැවෙනවා පමණයිනෙ. එවිට ඒ චිත්ත රූපය බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ ද හැද්දැ කියන්න අප දන්නේ නැහැ. ඒක අතහරින්න. නැතිනම් ඒ සිතිවිල්ල තුළ හිරවෙනවා. ඒ සිතිවිල්ල තුළ අයිස් වගේ මිදෙනවා. ඉන් එහා ගලාගෙන යාමක් නැහැ. ඒ නිසා කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනා කරන විට එන හැම සිතිවිල්ලක්ම දකින්න නිසරු සිතිවිල්ලක් සේ. එතන දී මූලික සංඥා නැවතත් ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. අනිත්‍ය විදිහට දකින්න. තමන්ගේ නෙවෙයි කියා දකින්න. ඒ ගැන හිතුවා කියා වෙන යහපතක් නැහැ. ලැබෙන සුඛ ඵලයක් නැහැ. අසුභ විදිහට දකින්න. නැතිනම් කරදරයක්මයි වෙන්නේ එන එන සිතිවිලි ගැන හිතන්න ගියොත්. ආදීනව සංඥාව වඩන්න. එවිට පහසුයි, ලේසියි, ප්‍රහීන කරන්න. අත් හැර දාන්න ලේසියි. පහාන සංඥා. එයින් මිදෙන්න උත්සාහ කරන්න පුළුවන්. එන එන සිතිවිලි ගැන සිතීම අතහැරිය විට තියෙන සුවය, ඒ එන එන සිතිවිලිත් සමග දිවීම නතර කළ විට ඇතිවූ සුවය කොපමණද කියා මෙනෙහි කරන්න. විරාග සංඥා, නිරෝධ සංඥා. එසේම එන එන සිතිවිල්ල අල්ලගෙන කල්පනා ලෝකයක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි ලැජ්ජා වෙන්න. 'සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සඤ්ඤාව' වඩන්න. ඔය මොනවා මතක් වුවත්, මොනවා ඇඟුනත් අප ඒවා අල්ලගෙන හදාගන්නවා ලෝකයක්. ගොඩනගා ගන්නවා කල්පිතයක්. එය හිතින් කරන දෙයක් නේ. අඟස් මාළිගාවක් හදාගන්නවා. ටික දුරක් යනවා. තව්ටු දෙක තුනක් හදාගන්නවා. එය වැඩ බාගෙට නවත්වා ඊළඟට එන සිතිවිල්ල පදනම් කරගෙන තවත් අඟස්මාළිගාවක් හදනවා. සංඛාර කියන්නේ මෙයෙටයි.

සිතිවිලි මත කල්පිත වූ අඟස් මාළිගා ගොඩ නැගීම කෙරෙහි ලැජ්ජා වෙන්න. ''මොන විදිහේ බොළඳ වැඩක් ද මේ කරන්නේ? කුමක් සඳහාද මෙසේ පර්යයකයක වාඩිවුණේ. එයට වඩා කොපමණ හරවත් ගැඹුරු දෙයක් සඳහා ද නමුත් දැන් ඒවා පැත්තකට දමා කුමක්ද මේ කරන්නේ'' ඒ විදිහට බලන විට ඔය සියළුම සිතිවිලි අල්ලගෙන කරනු ලබන ගොඩ නැගීම අත හරින්න පහසුවෙනවා. ඔය මොනවා හදාගත්තත් ඒවා නැතිවෙනවා. කඩාගෙන වැටෙනවා. අඟස් මාළිගාවක් තුළ සදහටම ඉන්න බැහැ. මේ ලෝකයේ තිබුණු ඇඳුනු, සතුටු වූ, රස විඳින් දේවල් මතක් වෙනවා. ඉස්සරහට රස විඳින්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න දේවල් මතක් වෙනවා. සාමාන්‍ය පුරුදු නම් කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක් වරක් රසවින්ද දෙයක් දෙවැනි වතාවේ මතක් වෙන විට ඒ රසය මනසින් විඳිමින්, ඒ සතුට යළි යළිත් මනසින් වින්දනය කරමින් නැවත කොහොමද ප්‍රායෝගිකව ඒ සැප රට වඩා තියුණු ලෙස ලබාගන්නේ කියන සැලසුම් බලාපොරොත්තු හදාගැනීම. ඒ කල්පනාවේ දුවන්න තමයි හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. සතුටක් අල්ලගෙන මතකයෙන් විඳිමින්, තව ඉදිරියට ඒ සතුට හැබෑවට විඳින්නේ කොහොමද කියන එක ගැන කල්පනා කරනවා. සැලසුම් හදනවා. ඉතින් ඔය සතුටට අපි පුදුම විදිහට ඇඳිලා ඉන්නේ. අප දකින සතුටක් තියෙනවා නම්, ලෝකයේ, කාලා බීලා නටලා බලලා. අප ඒ සතුටට ගිජුවෙලා ගැතිවෙලා ඉන්නේ. ඉතින් එබඳු ගැතිවුණු ගිජු වුණු මනසකට, එයින් ගැලවීලා එහෙම ගිජු නොවුණු භාවනාවකට හැඹුරු වෙන්න අමාරුයි. ඒ නිසා සතුට ගෙනෙන දේ පිළිබඳ මතකයන් හිතට එන විට දසතින්ම මේ වින්ද සතුට, විඳින්න තියෙන සතුට රසයන් අපේ අවධානය ගන්න කෑ ගසන විට අප පුරුදු කරලා තියෙන්න ඕනෑ 'සබ්බලෝකේ අනභිරතසඤ්ඤා'. ඒ සියළුම රස විඳීම් සතුටුවීම්වල කෙළවර කුමක්ද කියා දැක එයින් තාවකාලිකව හෝ හිත ඈත් කරගන්නට පුරුදු කරන ආකල්පයක් තමයි ඒ සංඥාව. එහෙම ආකල්පයක් සුළුවෙන් හෝ පුරුදු කර තිබෙනවනම්, එය මෙතනදී උදව් කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දැන් ඔබට හිතෙන්න පුළුවන් මේ අනාපාන සතිය වඩන හැටි නෙවෙයි කියා දෙන්නේ කියා. නැහැ මේ ආනාපානසතිය වඩන්න, පුහුණු කරන්න වෙලාව හොයාගන්න එක, ඊළඟට තැනක් හොයාගන්න එක ලොකු ප්‍රශ්නයක්. ඒ සියල්ල බාධා විදිහට අප හිතන්නේ අපට මෙය ගැඹුරින් ඔය විදිහට ආකල්පමය පැත්තෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ නැති නිසා. ඊළඟට අනාපානසති භාවනාව කරන්න සියලු අවශ්‍යතා හදාගෙන වාඩිවුණත් පුහුණු කරන්න බැරි වෙන්නෙත් ඔය නිසා. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තියෙන මූලික සංඥා නමය එතනින් ඉවරයි කියා හිතන්න එපා. ලැබෙන හැම මොහොතකම, ඇහෙන ශබ්දයක් පාසා, මතක්වෙන සිතිවිල්ලක් පාසා, කයට දැනෙන වේදනාවක් පාසා කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිහියෙන් බලා, ප්‍රශ්නයක් කර නොගෙන ඒවා අතහැර ආපහු හුස්මට එන්න. ඕනෑ නම් වැඩු සංඥා නවයෙන් එකක් එතනදී යතුරක් විදිහට පාවිච්චි කරන්න. ඒ අතුල නිදහස් කරන්නට ඒ අතුලෙන් මිදෙන්නට.

අප කියනවා පළමුව හිත එකඟ කරගෙන ඊට පස්සේ විදර්ශනාව කියා. පළමුව සමථය ඊට පස්සේ විදර්ශනාව. නැහැ. මෙතන මේ දෙකම එකට යන්නෙ. ඔය සමථ විදර්ශනා කතාවක් කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ආනාපාන සතියේ කොහේවත් කියන්නේ නැහැ. ඒ දෙකම මේකේ තියෙනවා. මුලමත් තියෙනවා. පටන් ගන්නෙම ඔය දෙකෙන් ම. පටන් ගන්නෙම විදර්ශනාව, ආපසු සමථය එහෙම තමයි භාවනාව වැඩෙන්නෙ. මේ දෙන්නා අත්වැල් බැඳගෙන එකිනෙකා පෝෂණය කරමින් මේ ගමන යනවා. ඒ නිසා එන සිතිවිලි දුවන සිතිවිලි පිළිබඳ හරි දර්ශනයක් නැතිනම් හුස්මට හිත එකඟ වෙන්න නැහැ. විදර්ශනාවක් ඕනෑ සමථය වඩන්න. අනිත් පැත්තෙන්, එන සිතිවිලි හරියට දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ, හිතේ කිසියම් පැහැදිලිකාවයක් තියෙනවානම්. ඒ නිසා සමථය ඕන විදර්ශනාව වඩන්න. විදර්ශනාව ඕන සමථය වඩන්න. සමථයෙන් විදර්ශනාවෙන් සමථයන් අනෝන්‍ය වශයෙන් ප්‍රතිපෝෂණය වෙනවා. ආනාපානසති භාවනාව තුළ මේ දෙකම බොහෝම ලස්සනට ක්‍රමානුකූලව වැඩෙනවා.

මේ ආනාපානසති සමාධිය කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඉඩ හොයාගෙන විවේකය ලබාගෙන හිතර හිතර පුරුදු කරන්න. එය සසඟසිද්ධ පිණිසම හේතුවෙයි. හැමදොනාටම තෙරුවන් සරණයි!