

බෞද්ධ භාවනා

~ * ~

වනවාසී යාගොඩ

ධර්මප්‍රභ චේර

පූජකීයානං!

එහි ප්‍රථම අතිගරු මහානායක (මාහිමි) පදවි පත් අර්ධශතසමාසන්න අරන් සෙනසුන් පිහිටුවා ද්විශතාධික වනවාසි හික්ෂුන් ඇති කොට, වදළ වතුරුවිල තිබ්බොටුවාවේ අරණ්‍යමද්ධ්‍යසථා නානුශාසක පූජ්‍යතම වතුරුවිල ශ්‍රී ඥානානන්දහිධාන වනවාස ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේට හා -

වෙසෙසින් එහි ම ප්‍රථම අතිගරු අනුනායක පදවිපත් - අරන් සෙනසුන් රැසක් පිහිටුවා පිළිවෙත් සරු මහත් සිසු කැලක් ඇතිකොට සිරිලක උතුරු දිග වනවාසි සහපති වූ අනුරාධපුර මිහිඳු අරණ්‍ය සේනාසනානුශාසක වූ පූජ්‍යතම චෙරකේ ශ්‍රී සුමංගල නාහිමියන් වහන්සේ උපතින් හැටපස් විය සපුරණ ජන්ම ජයන්ති මහ පින්කම් ද නිමිත්තෙන් එම සුවියන්, සුපිළිපත්, සුමුදු, සුගුණ, කදට-

මෙම භාවනා දහම් ගත ධර්මාවාසී හක්කාරාදර පූජ්‍යපහාරයක් වේවා!

-ධර්මප්‍රභ

පූජ්‍ය ව.....

අනුරපුර - පොළොන්නරු - මහනුවර සමයයන්හි ලක් සම්බුදු සසුන බැබල වූ මහාවිහාරවංශික වනවාසී (ආරිඤ්ඤක) සහ පරපුර අභාවයට - අදුරට යමින් පැවැති සමයක සසුන් දැනැදින උතුම් ගුරු ඇසුර ලබා නො හිමි සැදහැ බැතියෙන් අරන් පිවිස අපිස් දුහඟ ගුණයෙන් හා නො සිස් බවුන් වැඩුමෙන් පිළිවෙත් සරු ව සසුන් සුරක්නා සුපිළිපන් මහ සහ පරපුරක් වඩනු සඳහා,

මහාවිහාරවංශික ශ්‍යාමොපාලි වනවාසී මහා සංඝ සභාව (රජය පිළිගත් වනවාසී නිකාය) පිහිටුවා එහි - අතිගරු අනුශාසක පදවි භොබවන අලවල මහ කන්දේ අරණ්‍ය සේනාසනානුශාසක පූජ්‍යතම දඩගමුවේ ඤාණාරතන නා හිමි, මාලිගාතැන්නේ විවේක සේනාසනානුශාසක පූජ්‍යතම මැණික්දිවෙල දේවානන්ද නා හිමි, පොල්ගස්ඔව්ට භාවනා මධ්‍යස්ථානානුශාසක පූජ්‍යතම තුම්බෝවිල මේධානන්ද නාහිමි: සල්ගල අරණ්‍ය සේනා-සනානුශාසක පූජ්‍යතම බෝවත්තේ හේමා ලෝක නා හිමියන් වහන්සේලාට ද,

කතඤ්ඤ කතවේදී

මෙම භාවනා දහම් පොත රැසැයුමෙහි සහ මාගේ සියලු සසුන් කියෙහි මූලික වූ පිළිකුත්තු රජමහා විහාරය, කොස්කදවල සිරි සුනන්දරාමය, පහළ යාගොඩ සුගතනන්-නාරාමය, පල්ලේකුත්තිරිපිටියේ හැවනිල විවේකාරාමය යන වතුර්විහාරාධිපති වූ මදීය ප්‍රාචාර්ය යාගොඩ ගුණරතන ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ, වර්තමාන එම වතුර්විහාරාධිපත්‍යය උසුලන මදීය ප්‍රවෘත්තාවායඪී ගරුතර යාගොඩ ධම්මානන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ සහ ධර්මාවායඪී විද්‍යාදාය පරිවේණාධිපති අතිගරු කලුකොදයාවේ ප්‍රඥශෙඛර මහානායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ, වාරණ මංගලගිරි පරිවේණාධිපති රජමහා විහාරාධිපති ගරුතර ඇස්වත්තේ ධම්මතිලක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ, අග්ගමහා පණ්ඩිත අතිගරු බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රය මහානායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ත්, දෙමටගොඩ මහා විසුද්ධාරාම ත්‍රිපිටක විද්‍යාලයාධිපති ගරුතර දෙවිනුවර ඤාණාවාස, ගරුතර බෝවල සිරිපවර යන ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේලාත්, කම්සුආනාවායඪී බුරුමරට ශාසන යෙයිතා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති අමිත් ශෝභන මහාසිහ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේත්, නමස්කෘති පූර්වක ව සිහි කරමින්, මෙය ලිවීමෙහි උපකාරී වූ මාගේ ප්‍රිය ශිෂ්‍ය බැලුම්මහර රතන පොඩිනමත්, පෘෂ්ඨ බැලීමෙහි සහාය වූ ත්‍රිපිටකාවායඪී කලුගල රතනපේති ස්ඵවිරයන් වහන්සේත්, කලට වේලාවට හා ශෝභනව මුද්‍රණ කරදුන් කැලණියේ ශීලා ප්‍රිත්විත් වර්ක්සිහි අධිපතිතුමා ඇතුළු සේවක පිරිසටත් පුණ්‍යස්තුති පෙරදැව් ම සමරමි. මෙහි සම්පූර්ණ අයිතිය රත්න පොත් ප්‍රකාශකයන් සතුය. මෙහි ලා මට ආධාර උපකාර කළ හැමට හා මා දයාබර මාපිය ඥාතීන්ටද නිවන් සුව අත්වේවා!

ධම්ප්‍රභ.



උක්කුටික ආසනය



අර්ධ බද්ධපයවිචිකක ආසනය



බද්ධපයඨිච්ඡ ආසනය



සඳහන

විශුද්ධිය ශාන්තිය සැනසීම නිවීම මෙම දහම් අවබෝධ කිරීමෙන් ලැබිය යුතු ය. නො සිස් උසස් අත්දැකීම් මෙහි ඇවිත් බැලිය යුතු ය. මෙහි පැමිණ නිස් අතින් යෑමක් නො වේ. හුදෙකලා ව තමන් විසින් ම මෙම උතුම් දහම් වෙත වෙත ම දැක්ක යුතු ය. මෙම ධර්ම මාර්ගය සම්පූර්ණ ය. මෙසේ බුදු දහම නුවණැති සියලු දෙවි මිනිසුන් වෙත සිත දියුණු කිරීමේ මාර්ගය හෙවත් භාවනා ඉදිරිපත් කරයි.

බුදු දම් සහ තෙ රුවන සරණ යෑමෙන් බෞද්ධයෙක් වෙයි. බුද්ධ යනු සියල්ල භාවනාවෙන් අවබෝධ කළ හෙයිනි. ඒ අවබෝධ කළ සියල්ල ධර්මය යි. එම ධර්මය අවබෝධ කළ, කරණු සමූහය සංස නම් ය. සරණ යෑමෙන් බෞද්ධයා බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ ද එම උතුම් අවබෝධ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට ය, භාවනා කිරීමට ය. මක්නිසාද යත් භාවනා නො කර නිවන් නො ලැබෙන හෙයිනි.

අපේ බෞද්ධ පිරිස වැඩිදෙනා පාරම්පරික බෞද්ධයෝ ය. බෞද්ධයෙක් වීමේ මූලික පරමාර්ථය කලකට පසු දැනගනිනි. ඒත් ටික දෙනෙකි. බෞද්ධයෙක් වීමේ පරමාර්ථය නිවන් දැකීම ය. නිවන් දැකීම දහම් දැකීම ය. දහම් දැකීම බුදුන් දැකීම ය.

බණ ඇසීමෙන් දහම් පොත් ඉගෙනීමෙන් බැලීමෙන්, සාකච්ඡාවෙන් නිවන් ඇති බව තමන් වටහා ගත් නුවණින්

පිරිසිදු ශුද්ධා වීරය ඇති අනිත් සියලු දෙය ලැබීමට වඩා නිවන් උතුම් කොට සලකා නිරන්තර සිහියෙන් හා මනා නුවණින් යුතු ව භාවනා කළ යුතු ය.

එ සේ භාවනා කිරීමෙන් බෞද්ධයෙක් වීමේ මූලික පරමාර්ථය තරමක් හෝ සාර්ථක කොටගෙන නිසැක බෞද්ධයෙක් විය හැක. බණ දහම් කොතෙක් දුරට හදුලත් ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ සැකය දුරු කිරීමට පොහොසත් නො වේ. ලොකික වශයෙන් හෝ සැකය ශක්තිමත් ලෙස දුරු කිරීමට භාවනා කළ යුතු ය.

සංකීර්ණ සමාජයක වෙසෙන බෞද්ධයාට මුල සිට ක්‍රමයෙන් පුහුණු කළ යුතු බෞද්ධ ජීවිතයට අදාළ වූ භාවනා පොතක් නැතිවීම බලවත් පාඩුවක් ලෙස හැඟී ගියේ ය. අපේ භාවනා පොත් අතර අවුරුදු එකදහස් පන්සියයක සිට බෞද්ධ ලෝකයා ගේ භාවනා ධර්ම ග්‍රන්ථය පමණක් නොව ත්‍රිපිටක ධර්ම කෝෂය විශුද්ධිමාර්ගය යි. එහි සමථ - විදර්ශනා භාවනා පිළිබඳ ත්‍රිපිටකයත් මහාවිහාරීය ඇදුරු උපදෙසත් අනුගමනයෙන් ශාස්ත්‍රීය නිගමනයන් දක්වා ඇත.

විශුද්ධිමාර්ගයට පැරණි වූ විමුක්තිමාර්ගය නම් භාවනා ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලක්දිව තිබී එය විනයට ගෙනගොස් වින බසින් ලියන ලදුව මෑතදී සෝම බෙමින්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේලා විසින් විනමහතෙර නමක ගේ ද ආධාරයෙන් ඉංග්‍රීසියට පෙරළා ප්‍රසිද්ධ කරවන ලදී. ඒ සමග ම එම ඉපැරණි විමුක්තිමාර්ගය ම ලක්දිව අස්ගිරිමහාවිහාරයේ තිබී එහි සිංහල භාවයකුත් සමග සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුව මගින් මුද්‍රණය කරවන ලදී. එහි මූලික විමුක්තිමාර්ගය ලෙස සැලකිය හැකි පාළි ගද්‍යපොත මුද්‍රිත පිටු (41) සතළිස් එකක් පමණ ය. පූර්විකානාදිය දක්වන උද්දනාථා කොටස විශාල ය. ගාථා එක් දහස්එක්සිය තිස්පහකින් යුතු ය.

මේ විමුක්තිමාර්ගය ගුරු තන්හි තබා විශුද්ධිමාර්ගය ලියන ලද්දේ ඇතැම් උගතුන් අතර ඇති මනිභ්‍රමය දැන් දුරු ව ඇත. මක්නිසාද යත් එය විශුද්ධිමාර්ගයට ළං කළ නොහැකි තරමේ කුඩා වූ එකකි. එසේම විශුද්ධිමාර්ගය ථෙරවාද වූදුදහම අනු ව ලියා ඇති අතර විමුක්තිමාර්ගය මහායානයට බර ව ගිය භාවනා ග්‍රන්ථයක් වූ හෙයිනි.

විශුද්ධිමාර්ගය ඇතුළු පෙරවාද අභිධර්මයේ දැක් වෙන්නේ අටවිසි රූපයෙකි. එහෙත් විමුක්තිමාර්ගයේ ජාතිරූපය' මිද්ධරූපය ැයි දෙකක් ද ගෙන තිස්වැදැරුම් රූපයක් (Path of freedom 238. p. සහ විමුක්තිමග්ග 30. පි) දැක් වේ. එහෙත් විශුද්ධිමාර්ගයේ, "එකච්චානං මනෙන මිද්ධ රූපන්ති"

ඇතැමුන් ගේ මතයෙන් "මිද්ධ රූපයක් ඇතැයි සඳහන් කොට- "අද්ධා මුනිසි සම්බුද්ධො - නත්ථි නිචරණා නව." මුනිරද ඒකාන්තයෙන් සමයග්ගසම්බුද්ධ ය. ඔබට නිචරණ නැතැයි මිද්ධරූපය ප්‍රතික්ෂෙපකර ඇත. නිචරණාදී ක්ලෙශයන් නිරවශෙෂ ප්‍රභාණය බුද්ධත්ත්වය යි. රූපයන් ප්‍රභාණය නො කළ හැකි ය. ක්ලෙශ නාම ධර්මයක් හෙයින් මිද්ධය ද බුදුරද ප්‍රභීණ කළ සේක. එහෙයින් මිද්ධය රූපයක් නො වේ. යනු නිගමනය යි.

"එච්චානන්ති අභයගිරිවාසිනං" යනුවෙන් මෙම මිද්ධ-රූප මතය විශුද්ධිමාර්ග විකාවෙහි සඳහන් ය. අභයගිරි ආවායඝී පරපුර මහාවිහාරයෙන් බිදී මහායාන මත පිළිගත් බව ඉතිහාසය කියයි. අභයගිරි ආවායඝී පරපුර ආරම්භයේ දී රචිත භාවනා ග්‍රන්ථයක් ලෙස විමුක්තිමාර්ගය ගැණෙන්නේ අනිත් බොහෝ කරුණු පෙරවාද අටුවා ඇසුරු ලැබීම හා භාෂා ශෛලිය සංස්කෘත ආභාෂය නො ලැබීමත් නිසා ය.

තව ද, සීලං සමාධි පඤ්ඤා ව, යනාදී ගාථාව මුල්කොට විමුක්තිමාර්ගය ලිවීමත්- "සීලෙ පතිට්ඨාය" යන ගාථාව විශුද්ධිමාර්ගයට මුල්වීමත් මේ හෙත් දෙක මහායාන හා පෙරවාද සම්ප්‍රදයයන්ට අනුකූල බව සිතා ගැණීමට සාධක ය. බුදුරද අවබෝධ කළ ශීල-සමාධි-ප්‍රඥාවන් විමුක්තිමාර්ගයට මුල් වූ ගයෙන් කියැවෙයි. විශුද්ධිමාර්ගයට මුල් වූ "සීලෙ පතිට්ඨාය" ගාථාව යෝගාවචරයා විසින් සීලයෙහි පිහිටා සමාධි-ප්‍රඥාවන් වැඩිමෙන් නිවන් ලැබීම කියැවේ.

තව ද, විමුක්ති මාර්ගයේ අග උද්දන කොටස ශාන්ති-කමීයන් මෙන් භාවනා පුච්ඤානාදිය දැක්වීම කෙසේවත් බුදුදහමට එකඟ යැයි පිළිගත නො හැක. නියම විමුක්ති-මාර්ගය මුල්පිටු 41. පමණ බවද යාග - හෝමාදියෙහි මෙන් පිළිපැදීමක් දක්වන උද්දන කොටස පසු ව එක් කෙරුණක්

බව ද පිළිගත හොත් එම කුඩා විමුක්ති මාර්ගයේ වටිනාකම බෙහෙවින් වැඩි දියුණු වේ. සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවෙන් මුද්‍රිත විමුක්තිමග්ගයේ අගට බඹරගල පරම්පරාවේ භාවනා පොත ද එක් කිරීමෙන් මෙ සේ පසු ව එකතු කරණ ලද සසුන පසු බැස ගිය නුගත් යෝගාවචරයන් ගේ උපචාරවිධි ද ඇතුලත් පොතකි, විමුක්ති මාර්ගය. එය, පූර්විකාතොරු උප-චාරවිධි දැක්වෙන ගාථා එක්දහස්ගණන විමැසීමෙනුත්, ඒවායේ ව්‍යාකරණ දෝෂ බහුල භාවයෙනුත්, සිතාගත හැකි ය. විමුක්ති මග්ගයේ පරිච්ඡේද වෙන්කර තිබෙන්නේ ද “කච්ඡා” නාමයෙනි. ධම්මසංගණි ‘පෙළට මුලින් එකතු කරණ ලද මානිකා පාලියේ කොටස් වලට “ගොව්ඡා” යන නාමය යොදා ඇත. විශුද්ධිමාර්ගයේ පරිච්ඡේද නාමය ම යෙදීමෙන් හා භාෂාවෙහි ව්‍යාකරණ විශදන්වයෙන් සංස්කෘත ආභාෂය ලබා ඇත.

විමුක්තිමාර්ගය හා විශුද්ධිමාර්ගයේ කරුණු බෙද දැක්වීමේ දී එක්තරා සාමාන්‍යයක් දක්නා නමුදු විශුද්ධිමාර්ගයේ ගුරු පොත ලෙස විමුක්තිමාර්ගය පිළිගැනීමට කිසි දුර්වක නොමැතිවෘක් මෙන් ම විමුක්තිමාර්ගයේ ඇතැම් කරුණු ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් හා සවිස්තර සාච්භෞම ධම්මවරණයන් බහා ලීමෙන් හා උදහරණ කථාවස්තූන් යෙදීමෙන් සම්පූර්ණ භාවනා ග්‍රන්ථයක් විශුද්ධිමාර්ගී නාමයෙන් හැමදට ම ගැල-පෙන සේ බුදුගොස් මා හිමියන් සැකසූ බව පිළිගත යුතු ය.

“විසුද්ධිමග්ග හා සසද බැලීමේ දී කිසිසේත් විමුක්ති මග්ගය ගුරුපොතකොට ගෙන විසුච්චිධිමග්ගය රැසැයුණැ’යි කිව නො හැක්ක” යනුවෙන් අග්ගමහා පණ්ඩිත අතිගරු බලන්ගොඩ ආනන්ද මෙමත්‍රෙය මහානායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ගේ විමුක්තිමග්ගයට ලියන ලද පෙරවදනෙහි ද සදහන් වේ.

විමුක්තිමග්ගයේ තෙළෙස් (13) වන කච්ඡායෙහි “ද්වේ විපස්සනා ඤාන විපස්සනා, සුක්ඛවිපස්සනාති” (39 - පිට අස්ගිරි) යනුවෙන් ථෙරවාද බුදුදහමට අනුව සමථයානික විදර්ශනාව හා ශුද්ධ විදර්ශනාව දක්වා ඇත. ථෙරවාද ග්‍රන්ථයන්හි නොදැක්වෙන ඤාන විපස්සනා නාමයෙන් ප්‍රකට

කරන්නේ රූප අරූපධ්‍යාන නැති ව කරණ විදර්ශනාව සුක්ඛ විපස්සනා බව ය. එහෙත් රූප ධ්‍යාන නැති නමුදු විදර්ශනා සිත්හි ම යෙදෙන ඒකාග්‍රතා වෛතසිකයා ගේ දියුණු වීමෙන් සමාධිය සහ විතර්කාදී අනිත් ධ්‍යානාංගයන් ද සම්පූර්ණවී විත්තවිගුද්ධිය සැලසේ. මෙසේ ප්‍රථමාදී ධ්‍යාන නො උපදවා විත්තවිගුද්ධිය නො ලැබේ යැයි ඇතැමුන්ගේ පිළි ගැණීම සියලු ම ධර්මග්‍රන්ථයන්ට පටහැණි අධම් ලබ්ධියකි.

“විදර්ශනා පොත” හෙවත් “යෝගාවචර සංග්‍රහය නමින් රිස් ඩේවිඩ්ස් පඬිතුමන් විසින් 1896 දී ලංකාවෙන් ගෙන ගිය භාවනා පොතක් ගැණ විද්දෝදය විශ්ව විද්‍යාලයේ හිටපු උපකුලති දර්ශන විශාරද පරවාහැර වජීරඤාණ නායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් විසින් ලියන ලද “බෞද්ධ භාවනා” (Buddhist meditation) ග්‍රන්ථයෙහි සහ හිටපු උපකුලපති වල්පොල රාහුල ස්වාමීන්ද්‍රයන් විසින් ලියන ලද “බුදුන් වදළ ධර්මය” (What the Buddha Taught) යන ග්‍රන්ථයේ ද සඳහන් වෙයි. එ ද මෙම විමුක්ති මාර්ගය ගැණ හෝ එහි උද්දන කොටස ගැණ විය යුතු යැයි සිතේ.

වර්තමාන යුගයේ ද භාවනා ග්‍රන්ථ රාශියක් ලියැවී ඇත. එහෙත් බෞද්ධ ජීවිතයට අවශ්‍යයෙන් ළං කර ගත යුතු භාවනා පිළිබඳ ක්‍රමානුකූල ව සකස් වූ භාවනා පොතක් නොමැති වීම පාඩුවක් ලෙස අපට හැඟී ගියේ ය.

තෙරුවන් සරණ ගිය බෞද්ධයා සිල්වත් ව පළමුව බුදුගුණ භාවනා ව ඔහු ගේ ජීවිතයට එක්කර ගත යුතු ය. මක්නිසාදයත් බුදුගුණ දැනගත් තරමින්-සිතට කාවැදුණු තරමින් බුදුදහම වැටහී පිරිසුදු ශ්‍රද්ධාහක්ති ඔප්නැගුණු-වැරද්දක්-පාපයක් කිරීම බුදුරදුනට කරණ වරදක් ලෙස සලකන උපස් බෞද්ධයෙක් වේ. නිසැක බෞද්ධයෙක් බවට පත්වීමට අධිතාලම වැටෙන්නේ බුදුගුණ සිත්හි බැසැගත් තරමට ය.

අනිත් ගමන් - බීමන් වැඩකටයුතු අතර බුදුගුණ භාවනාව ද වැඩිය හැකි ය. වැඩිය යුතු ය. සෑමතනහි ම වැඩිය යුතු හෙයින් සබ්බත්ථක කර්මසථානයකි. එසේම සිත කෙලෙසුන්ගෙන් රක්තා හෙයින් ද ජීවිතය බාහිර උපද්‍රවවලින් රක්තා හෙයින් ද ආරක්ෂක භාවනාවකි.

නව අරභාදී සම්බුද්ධගුණයන් ශාස්ත්‍රීය ලෙස විවරණය කරමින් එක එක බුදුගුණය වෙන් වෙන්ව භාවනා කරණ අයුරු විගුද්ධිමාර්ගයේ දක්වා ඇත. එහෙත් ඒ ගැඹුරු ධර්ම විස්තරය නැවත නැවත සිතට නහමින් සිත එක් තැන් කර ගැනීමේ ක්‍රමය වූ භාවනාව සඵල වීමට අවශ්‍ය ධර්ම ඥානය බොහෝ දෙනාට ලබාගැනීම අපහසු මෙන් ම මුල සිට සිත සැකසිය යුතු උපදෙස් ද නැත.

විමුක්තිමග්ගයේ “ඉතිපිසො” ආදී ගය පමණක් නොව තවත් බාහිර වශයෙන් බුදුගුණ පාඨ ද දක්වා ඇත. එහෙත් භාවනා ක්‍රමය හෝ උපදෙස් දක්වා නැත. එසේ දක්වා නැත්තේ භාවනා උගත් කළ පුරුදු අත් දැකීම් ඇති කලාශාණ මිත්‍රයකු ඇසුරුකොට භාවනා උපදෙස් ලබාගෙන භාවනා වැඩිය යුතු හෙයිනි. භාවනා දෙන කලණමින් ගුරුවරයකු සොයා ගැනීම හැම විට ම දුෂ්කර කාරණයකි.

ඇදුරු පරපුරෙන් පරපුරට භාවනා පිළිබඳ ගුරු උපදෙස් පැවති බවට අර්ථකථාවන්හි එන කරුණු වලින් ඔප්පු වේ. ලංකාවේ ශාසන ඉතිහාසයේ වර්තමාන නැගීම නුවරයුගයේ සිට බව පිළිගත යුතු ය. මෙකල ධර්ම ශාස්ත්‍රීය බුද්ධිය පරිණත අවස්ථාවකට පත් ව ඇති නමුදු බුදුදහම අනුව උසස් මානසික දියුණුවක් ඇති කර ගැනීමට සිත හසුරුවන ක්‍රමය වූ භාවනා ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳ දැනීම ලදුරු අවසරාවේ යැයි කිවයුතු ය.

භාවනා වාක්‍යයන් හෝ ගාථාවන් පාළියෙන් හෝ සිංහලෙන් කටපාඩම් කරගෙන කිය-කියා හෝ සිත-සිතා සිටීම භාවනාකිරීම යැයි තවමත් අපේ උගත්-නුගත් අය සියයට අනුවක් පමණ සිතන-කියන බව පෙනේ.

මා එක්තරා සතිපට්ඨාන භාවනා මධස්ථානයක සිටිය දී දිනක් සවස හොඳට හැඳ පැළඳගත් තලතුනා පෙනීමක් ඇති උපාසක මහතෙක් පැමිණ, “මෙහෙ උගන්වන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනාව දැ”යි ඇසී ය. වැදගත් පෙනීමක් ඇති මෙම උපාසක තැන සමග කථාවෙන් වැඩක් වේ යැ යි සිතා “එසේයැ” යි පිළිතුරු දුනමි.

“අනේ අපේ හාමුදුරුවනේ, මමත් ඔය සතිපට්ඨාන භාවනාව කලක සිට කරනවා. මා එක්ක සතිපට්ඨාන භාවනාකරන්ට කෙනෙක් සොයාගන්න එක ඒතරම් ලේසි වෙන්නෙ නෑනෑ” යි උපාසක තැන කී ය.

“කොච්චර කලක සිට භාවනා කරනවා ද?”

“දැන් අවුරුදු තිහ හතළිහක ඉඳල”

මම මහත් විශ්මයෙන් මෙන් ඇහුම්කන් දුනිමි.

“මට දැන් ඔය සතිපට්ඨාන භාවනාව මුලසිට අගටත් කරන්ට පුළුවන්! අගසිට මුලටත් පුළුවන් යෑ” යි මහත් ගච්ඡයන් පැවසී ය.

“හොඳයි, කොහොම ද සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නේ?”

උපාසක තැන හරිබරි ගැසී අරමිණිය ගොතාගෙන,

“එවං මෙ සුතං එකං සමයං” යනාදීන් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියවන්නට විය. ඔහුට කැමති සේ ටිකක් කියවන්නට හැර,

“හා,! හා!! ඔහොම ද ඔය සතිපට්ඨාන භාවනාව මුලසිට අගටත්, අගසිට මුලටත් කරන්නේ?”

“එහෙයි, අපේ හාමුදුරුවනේ!”

“ඕක භාවනාවක් යෑ, පොත කටපාඩමෙන් කීමක්නෙ”

භාවනා කියන්නේ ඕකෙ තේරුම ක්‍රියාවෙන් කරල පෙන්නීම ය” යි විස්තර කරද්දී ඔහු ගල්ගැසී මා දෙස බලා සිටියේ ය.

භාවනා

භාවනා පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගැනීමට ඒ ඒ භාවනාවන් විමසා බැලිය යුතු ය. පළමුකොට සමථ භාවනා ගණිමු. උපචාර භාවනා, අස්පනා භාවනා යැයි සමථ භාවනා දෙවැදෑරුම් ය. බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනා උපචාර සමාධි අවස්ථාවට සිත දියුණු කරන භාවනා ය. උපචාර යනු, අස්පනා ජවන් කුශලයට කිට්ටු ව ම පහළවන කුසල් සිතකි.

ඒ කුසල් සිතේ යෙදෙන ඒකාග්‍රතා වෛතසිකය ගණ උපචාර සමාධි යැ යි කියනු ලැබේ. එම උපචාර සමාධියෙන් ද විපස්සනා භාවනාවට බැස මාගීඵල ලැබිය හැකි ය.

“කුසලො ධම්මො කුසලස්ස ධම්මස්ස ඤාන පච්චයෙන පච්චයො.”

යන පටිඨාන දේශනා ව අනුව ඉහත සඳහන් උපචාර ධ්‍යාන සිතෙහි යොදන චිත්තක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංගයෝ ධ්‍යානප්‍රත්‍යයෝ වෙති. එම උපචාර ධ්‍යාන සිත මනෝද්වාරයෙන් ම හටගන්නේ ය. ඇස ආදී පඤ්චද්වාරික චිත්තවිථියක නොලැබෙන්නේ ය. එම මනසටද කලින් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගන්නා ලද අරමුණක් හෝ අමුතුවෙන් ම ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගණු ලබන ආකාර අරමුණක් හෝ දැනෙන්නේ ය.

බුදුගුණ වඩන යෝගියා “අරහං” ආදී නව මහා සම්බුදු ගුණ මෙතෙහි කළ යුතු ය. ලොව ඇති සියලු උතුම් ගුණ ද අපමණ ලොචතුරු ගුණ ද එහි ඇතුළු ව ඇත. එසේ භාවනා කරණ විට ඔහුට බුදුරුව පෙනෙන්නා සේ මනසට අරමුණු වීම ද බුදුගුණ ඇසෙන සේ බුදු සුවද දැනෙන සේ සිතටත් සිරුරටත් අමුතු ම සතුටක් ඇතුළුවන්නා සේ ද දැනෙන්නේය. (බුදුගුණ භාවනාව මතු සඳහන් කරමු.) මෙසේ බුදුගුණ මෙතෙහිවීම ඇසට පෙනේනා සේ සිතට වැටහීම ස්වාභාවිකය. සිත එකභ වීමට එය ලොකු ම උපකාරයකි. එහෙයින් බුදු ගුණ වඩන යෝගියාට බුදුරදුන් සිතට පෙනෙන සේ අරමුණු කරවා බුදුගුණ මෙතෙහි කරවීම උපකාරවන ක්‍රමය යි.

මෙසේ බුදුගුණ අරමුණුව - බුදුභාමුදුරුවන් අරමුණුව එකභවන සිත දියුණු ම තත්වයට පත් වූ නිවරණ යටපත් වූ සැහැල්ලු ඉවසිලිමත් සාමාන්‍ය කාමාවචර සිත්වලට වඩා බොහෝ දියුණු වූ ධ්‍යානාංගයන් ක්‍රියා කරණ එහෙත් අර්පණා-ධ්‍යාන අවස්ථාවට නොපත් එයට ආසන්න වූ සිතකි, උපචාර ධ්‍යාන සිත.

මෙයින් ඔහු ගේ සිත බුදු දහමෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ දර්ශනය වූ විදර්ශනාවට බැසීමට තරම් සමර්ථ වේ. ඔහු මනා ආචාර්ය

උපදේශයන්හි පිහිටා විදගිතා වඩා උදය - වය ආදී නුවණ දියුණු කොට සෝවාන් ආදී උතුම් වූ ලෝකෝත්තර සිත් ලබන්නේ ය.

මෙසේ ක්‍රමයෙන් සිත දියුණු කිරීම “භාවනා නම් වේ. එහෙයින් ‘භාවනාහි වඩින්නා’ භාවනා නම් වැඩීම යැ යි ධම්මසංගණියෙහි වැඩීම ගත යුතු ය. කාමාවචර කුසල සිත් පරිකම් භාවනා ලෙස එක අරමුණක බොහෝ වේලා පැවැත්වීමෙන් සියුම් දියුණු තියුණු බවට වඩා එයින් රූප-අරූප කුශල තත්වයට සිත වැඩීම - දියුණු කිරීම හා නැවත පරිකම් භාවනා වශයෙන් විදගිතා වැඩීම හා එයින් ඉතා උතුම් සෝවාන් ආදී ලොචතුරු කුසල් සිත් වැඩීම භාවනා නම් වේ.

කාමාවචර කුශලය ම රූපාවචර කුශලයට උපනි:ශ්‍රය වේ. (පට්ඨාන දේශනා සාරය 124) කාමාවචර හා රූපාවචර කුසල් අරූපාවචර කුසලයන්ට උපනි:ශ්‍රය ශක්තිය ලබා දේ. (ආකාසානඤ්චායතනස්ස පරිකම්මං ආකාසානඤ්චායතනස්ස උපනිස්සය පච්චයෙන පච්චයො’) හා (‘චතුත්ථං ක්ඛානං ආකාසානඤ්චායතනස්ස උපනිස්සය පච්චයෙන පච්චයො.’)

එහෙත් ප්‍රථම මාර්ග කුශලයට පරිකම්භාවනා සිත් හෙවත් කාමාවචර සිත් ම උපනි:ශ්‍රව ශක්තිය ලබාදෙයි. ‘පඨමස්ස මග්ගස්ස පරිකම්මං - පඨමස්ස මග්ගස්ස උපනිස්සය පච්චයෙන පච්චයො’ (137 පට්ඨාන දේශනා සාරය) රූපාවචර හෝ අරූපාවචර සිත් ලෝකෝත්තර කුශලයට උපනි:ශ්‍රය ශක්තියෙන් ප්‍රත්‍යය නො වේ. එයින් ප්‍රකට ලෙස ම පැහැදිලි වන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානාදී රූප සමාධි හෝ අරූප සමාධි නොමැති ව සෝවාන් ආදී ලෝකෝත්තර සිත් පහළවිය හැකි බව ය. එ සේ ම බුද්ධානුස්සති ආදී උපචාර ධ්‍යාන මාත්‍ර භාවනාවන් ද විදර්ශනා පූච්චාග කුසල සිත්හි යෙදෙන උපචාර ධ්‍යාන සමබල ව යෙදෙන ඒකග්‍රතා ආදී ධ්‍යානාංග ද සමාධි බලය හෙවත් ධ්‍යාන ප්‍රත්‍ය ශක්තිය බාහිර වශයෙන් උපකාර ලබාදෙයි.

ආයඨී අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි දැක්වෙන සම්මා සමාධිය සෝවාන් ආදී ලෝකෝත්තර මාර්ග සිත්හි යෙදෙන ඒකාග්‍ර-තාදී ධ්‍යානප්‍රත්‍යයෝ ම ය. මෙම ආයඨීමාර්ගාංග අට එකවරම

සෝවාන් ආදී මාර්ග සිත්හි යෙදෙන හෙයින් කාමා වචර හෝ රූපාවචරාදී සිතෙක යෙදෙන සමාධියන් ලෝකෝත්තර මාර්ග ආගයක් නො වේ. සම්මා සමාධි මාර්ගය නො වේ. එම ලෝකෝත්තර සිත්හි යෙදෙන සම්මා සමාධිය ද රූපාවචර ප්‍රථමධ්‍යාන සිත මෙන් විස්තර කර ඇත්තේ සෝවාන් මාර්ග සිත ලෝකෝත්තර ප්‍රථමධ්‍යානය ලෙස ගෙන ය.

මෙසේ කාමාවචර සිත් රූප - අරූප - ලෝකෝත්තර ධ්‍යානයන්ට ද රූපාවචර සිත් රූප - අරූප සිත් වලට ද අරූපාවචර සිත්වලට ද උපනි:ශ්‍රය ශක්තියෙන් උපකාර වන අයුරු දන එසේ සිත දියුණු කිරීම වැඩිම භාවනා යැ යි. දත යුතු ය.

බෞද්ධ ජීවිතය සාරවත් වීමට බුදුගුණ භාවනා ළඟට දහම් ගුණ සහ ගුණ භාවනා ද වැඩිය යුතු ය. බුදු ගුණයෙහි සිත බැහැර වීමෙන් දහම් ගුණ සහ ගුණ ද නිතැතින් ම වැඩුවා නම් වේ. නිතැතින් ම ඒ ගුණ ද අරමුණු ව සැනසීම ඇති වන්නේ ය.

ඊළඟට බෞද්ධ ජීවිතයට මෙන්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන සතර බ්‍රහ්මචිහාර භාවනාවන් කරදර වලින් මිදීමට මෙන් ම ජීවත්වීම පහසු ද නිවැරදි ද මිහිරි ද කර වන්නේ ය.

එසේ ම මරණසති අසුභසති භාවනාවන් ද ජීවිතයට එක්විය යුතු ය.

භාවනා ජලයෙන් තෙත් නො වුනු ජන ජීවිතය නමැති මාවතෙහි කෙලෙස් ධූලි නිතර නගින්නේ ය. ලෝභය, කාමය, ප්‍රේමය, ආලය, ආශාව ආදී නම් වලින් හැඳින්වෙන තෘෂ්ණාව බහුල ව නැගී සිටි කල්හි කාමච්ඡන්ද ය යි කියනු ලැබේ. තරභ, ක්‍රෝධය, වෛරය, පළිගැණීම, නොඉවසීම, අසහණය. රිදීම, කැක්කුම, වේගය ආදී වචන වලින් කියැවෙන ද්වේෂය නැගී සිටි විට ව්‍යාපාද නිවරණය යි.

කම්මැලි, උදසින, බෙළහීන, නිදිමත ගතිය ආදී නම් වලින් කියැවෙන ක්‍රියාකාරී නො වීම ටීනමිද්ධ නිවරණය යි.

ඇවිස්සීම, නො සන්සුන් කම, දඩබ්බර ගතිය, උඩහු කම. උස් ව නැහීම හා කුකුස, වංචලවීම හා නො පිහිටීම කුක්කුච්චනිවරණය යි.

තමා කෙරෙහි සැකය බුද්ධාදී තෙරුවන කෙරෙහි ඇති සැකය අතීතය, අනාගතය සහ වර්තමානය ගැණ සාකච්චා සීලාදී, ප්‍රතිපත්ති කෙරෙහි භාවනා කෙරෙහි ඇතිවන නො ඇදහීම උස් ව නැගුණේ විවිකිච්ඡා නිවරණය යි.

මෙම කෙලෙස් මතුවන මතුවන කෙණෙහි යටපත් කිරීමට නො හැකි වීමෙන් නො සන්සුන් සමාජය වරදට වැටෙන්නේ ය. ඒවා යටපත් කිරීමට සුදුසු භාවනාවන් නිතර පුරුදු - පුහුණු කිරීමෙන් දියුණු වූ මනස් තත්වයක් ඇති නම් සමාජය ඉතා උස් ය. විශෙෂයෙන් බෞද්ධ සමාජය නියම හැඩ ගැසීමකින් යුතු වීමට එ වැනි කෙලෙසුන්ට ප්‍රතිවිරුද්ධ භාවනාවන් කුඩා කල සිට ම පුරුදු - පුහුණු කළ යුතු ය.

බුදුගුණ භාවනාව විවිකිච්ඡා නිවරණයට ප්‍රතිකාරය යි. බුද්ධානුස්සතියෙන් විවිකිච්ඡා නිවරණය යටපත් කළ යුතු ය.

මෙහි භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් ව්‍යාපාද නිවරණය දුරුකළ යුතු ය.

මරණානුස්සති භාවනාවෙන් සංවේගය ඇති වේ. ‘සං-විග්ගො යොනිසො පදහති’ සංවේගවත් තැනැත්තේ නුවණින් උත්සාහ කෙරේ යැ යි දක්වා ඇති හෙයින් මරණානුස්සතිය ජිනමිද්ධ නිවරණය දුරු කිරීමට උපකාරී ය.

අසුභානුස්සතිය කාමච්ඡන්ද නිවරණයට හා උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට ප්‍රතිවිරුද්ධ යැ තම ශරීරය නිතර අසුභ වශයෙන් අරමුණු කොට සිත දියුණු කර ගත්තැනැත්තාට අනික් ශරීරයන් ද අසුභ වශයෙන් වටහා ගැනීම පහසු ය. එ හෙයින් සුභ වශයෙන් ගැනීමෙන් ඇතිවන කාමච්ඡන්ද නිවරණ අසුභානුස්සතියෙන් දුරු ව යන්නේ ය.

“අපි දිබ්බෙසු කාමෙසු - රති සො නාධිගච්ඡති.”

දිව්‍යමය කාමයන්හි හෝ ඔහු ඇල්මට නො පැමිණේ යැ යි වදලේ එහෙයිනි.

එ සේ ම තමාගේ ශරීරයෙහි නියම තත්වය වැටහීමෙන් උඩහු බවට පදනම් වූ උද්ධවවය ද දුරු ව යන්නේ ය, ඒ සමග වැඩෙන කුකුස, මානය. ආදී කෙලෙසුන් දුරු ව යන්නේ ය.

මෙසේ මේ භාවනා තරම්ක් හෝ දියුණු කර ගැනීම හෙවත් ජීවිතයට එක්කර ගැනීම කරදරවලින් මිදුණු උසස් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉතා උපකා ය.

වැඩිදුරට භාවනා පිළිබඳ පුහුණුවක් බලාපොරොත්තු වන ආත්මීය සංයමයක් කැමති සැදැහැතියන් විසින් ආනා පානා සති ආදී භාවනාවක් පුහුණු කළ යුතු ය.

බුදු දහමින් පමණක් ලබාගත යුතු බුද්ධෝත්පාදය ම ඇතිවන විදහිනා භාවනාව සෑම බෞද්ධයෙකු විසින් ම ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. මක්නිසාද යත්. උසස් දහිනයක් ඇති කර ගැනීමට ප්‍රඥ භාවනාව තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයක් තවත් නො මැති ය. ලෝකයත්, ලෞකිකයාත් පිලිබඳ නියම තත්වය වටහා ගැනීමෙන් බුද්ධ ධර්මයෙන් අනිකුත් ඉගැන්-වීම්වලත්, ගණබහල සක්කායදිට්ඨියෙන් නියමතකු දැන ගැනීමට විදහිනා භාවනා කළ යුතු ය.

එහෙත් විපස්සනා භාවනා වැඩීමත් අද කියැවීමට බෙහෙවින් සීමා වී තිබේ. කෙසේ විපස්සනා භාවනා වැඩිය යුතු දැ යි විපස්සනා භාවනා ව කෙළින් ම නිවණ කරා පමුණු වන භාවනාවකි. ඒ සඳහා විශේෂ දර්ශනයක් - ප්‍රබල පිරිසිදු ප්‍රඥාවක් අවශ්‍යම ය. විවිධ වූ විශේෂ වූ දැකීම් විදර්ශනාව ය. සත්ව - පුද්ගල ප්‍රඥප්තිය බිඳ නාම - රූප වශයෙන් විශේෂ යෙන් ලෝකය දැකීම හා අනිත්‍යාදී විවිධාකාරයෙන් ලෝකය දැකීමේ නුවණ විදහිනා ය.

ඒ උතුම් වූ ප්‍රඥාවට පළමුව නාම - රූපයන් හඳුනාගත යුතු ය. වෙන් ව වටහා ගත යුතු ය. ඔවුන් ගේ හටගැනීම කෙසේ දැ යි නියම වශයෙන් වටහා ගත යුතු ය. ඉන්පසු නාම රූපයන්ගේ නියම තතු අනිත්‍යාදී ආකාරයෙන් අව-බෝධ කළ යුතු ය. මේ සඳහා නාම රූපයන් අරමුණු කරණ ආකාරය පළමුකොට ම දත යුතු ය.

නිරතුරු ව ම ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා නාම-රූප පරම්පරාව ඔවුන් ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් හඳුනා වටහා ගන්නා තුරු ඔවුන් වෙන් ව දැකීම ඔවුන් හටගන්නා හේතූන් දැකීම ද ඔවුන් ගේ අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ලක්ෂණයන් දැකීම ද සිදු විය නො හැකි ය.

කෙණෙහි කෙණෙහි පහළවන නාම - රූපයන් අර්පණා සමාධි භාවනාවක් පාදක නො කොට භාවනා වඩන යෝගියා පළමුකොට මහාභූත රූපයන් අරමුණු කළ යුතු ය. ධ්‍යාන පාදක කොට විදැඹිනා භාවනාවට බස්නේ රූපයට වඩා එ වේලෙහි බලවත් ව පැවැති නාමධර්මයන් විදර්ශනාවට අරමුණු වේ. එ නම් විතර්කාදී ධ්‍යානාංගයන් ය. මේ සමථ යානිකයා ය.

ඉහත දැක් වූ භූතරූපයන්ට ම සතරමහාධාතු යැ යි කියනු එැබේ. එ නම් පඨවි, ආපේ, තේජේ, වායෝ යනුයි, මේවා ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් හෙවත් තමන්ට අයිති ලක්ෂණ වශයෙන් දැන අසා ඒ අනුව සිත මෙහෙයවීම විපස්සනා භාවනා ආරම්භය යි. එ සේ රූපයක් එ වේලෙහි ඇතිවෙමින් පවත්නා භූත රූපයක් එහි ලක්ෂණ විසින් අරමුණු කිරීම මනෝද්වාරික සිත් වලින් සිදුවිය යුතු ය. මූලික වශයෙන් එසේ අරමුණු කොට භාවිතා කිරීම විදැඹිනා පරිකම් භාවනාව ය.

නිදසුනක් වශයෙන් අප සිරුරෙහි වූ පඨවිරූපය එහි පුද්ගලික ලක්ෂණය වූ තදබව වැටහීමේදී - තදයි, තදයි..... යනුවෙන් දනෙන තැනක අරමුණුකර භාවනා කරණවිට - හවංගවලන හවංග උපවිජේද සිත් බිඳී මනෝද්වාරාවජ්ජන සිතින් එම පඨවිරූපය අරමුණු කෙරෙමින් එය බිඳී ගිය පසු පරිකම් (වශයෙන් කාම කුසල) ජවන් සිතක් සත්වරක් ඉපද බිඳී යන්නේ ය. නැවත නැවත පහළවන මෙම ජවනයෙන් මෙය රූපයක් බව හැඳිනීම, අවබෝධය ප්‍රධාන වශයෙන් කෙරේ.

මෙසේ නැවත නැවතත් එම රූපය එම ලක්ෂණයෙන් අරමුණුකොට භාවනා කරණ විට එම ලක්ෂණය නො වැටහී හෝ යයි. නැතහොත් ඊට වඩා බලවත් ව තේජේ රූපයේ

හෝ වායෝ රූපයේ ලක්ෂණ ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට පුළුවන. එවිට එම ප්‍රකට රූපය පළමු පරිදි අරමුණුකොට භාවනා කරණ යෝගියාට - අරමුණු වන රූපයත්, අරමුණු කරණ සිත හෙවත් නාමයත් වෙන් වෙන් ව දකින ප්‍රඥව නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය යි. මෙසේ රූපයක් හෝ නාමයක් අරමුණු නො කොට “රූපං අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං” යනාදීන් කිය-කියා හෝ සිත-සිතා කොපමණ කලක් සිටියත් අරමුණු කෙරෙන - නාමරූපයක් තමාම නැති හෙයින් නාම රූප - පරිච්ඡේදඥානයක් බුදුදහමට අනු ව කෙසේ නම් ලැබිය හැකි ද?

මෙසේ තවතවත් ශ්‍රද්ධාවියඹාදී ගුණසම්පන්න ව භාවනා කිරීමේ දී කෙණෙහි කෙණෙහි හටගන්නා නාමරූපයන් ගේ ප්‍රත්‍යශක්තීන් පිළිබඳ වැටහීමෙන් තව තවත් නුවණ පිරි-සිදු ව එම පරිකර්ම ජවනය ම නොයෙක් සියදහස් විත්ත විචිත් හි ඇති වෙන්නේ ය.

එසේම එම සිත්හි දියුණු වන ප්‍රඥවට අරමුණු වන නාමරූපයන් අනිත්‍ය බව ඇති වෙවී නැති වෙවී යන බව දුක් බව හෙවත් තමා පෙළන බව අනත් බව හෙවත් තමා යටතෙහි නො පවත්නා බව අවබෝධ වන්නේ ය. මේ වනාහි අවබෝධය පමණි. වචනයෙන් කීමක් හෝ සිතීන් අනිත්‍ය ය, අනිත්‍ය යැ යි සිතීමක් නො වන්නේ ය.

ඇතැම් සුත්‍රාන්තයන්හි දී දියුණු වූ විදර්ශනා භාවනා ඇති උද්ඝටිතඥදී පුද්ගලයන් සඳහා “රූපං භික්ඛවෙ අනිච්චං” යනාදීන් දෙසූ බව සිහිපත් කළ හැකි ය, එම දේශනාවසානයේ දී එම පිරිස සෝවාන් ආදී මග නැණින් නිවන් දක්නේ එහෙයිනි. ඇතැම් විට එම පිරිස එම අත් බැව හෝ පෙර අත්බවිහි විදසුන් වැඩූ උතුමෝ ය. එම දෙසුම් කටපාඩම් කිරීමෙන් විදර්ශනා භාවනාවක් සිදු නො වන බව ද විදසුන් භාවනා දියුණු කළ භාවනාමය ඤාණය මුහුකුරා ගිය කළ, පිනැතියන්ට ඔවුන් ගේ සුතමය ඤාණය ද දියුණු කිරීමෙන් තව තවත් තියුණුවන භාවනාමය විදර්ශනා ඤාණය දේශනාවට අනු ව යැවීමෙන් කැවුම ඉදෙද්දී ම එහි කොණ්ඩය වඩන්නා සේ ලොචතුරු බුදු නැණින් දක්නා

ලද ආශය අනුශය ඇති ඒ ඒ භාවනානුයෝගීන් සඳහා කළ එම දෙසුම කෙළවර ඔවුනට මගපල පසක් කළ හැකි වීම පුද්ගලයන් නො වේ.

අපේ රටේ බොහෝ උගතුන් විසින් එම විදර්ශනාමය ශ්‍රැතමය ඥානය ලබා දෙන දෙසුම් කියැවීමට භාවනාකාරීන් පුහුණු කළා වීනා විදර්ශනා භාවනාමය ප්‍රඥව දියුණු වන ක්‍රමයක් නො සිතුවා පමණක් නො ව එබඳු ක්‍රමයක් කවුරුන් විසින් හෝ පුහුණු කරවන්නේ නම් ඒ ගැණ ධර්මානුකූල ව සොයා බැලීමට වත් උත්සාහ නො ගෙන ගතානුගතිකත්වය අත් නො හැරීම සසුන් දියුණුව ව භිතකර නො වේ ම ය.

මෙසේ භාවනා නම්, කුසල් සිතෙහි දියුණුව බව දහමට අනු ව සැලකිය යුතු ය. සිත් ද ඇති වෙවී නැති වෙවී යන බව සැබව. එහෙත් ආසේවනාදී ප්‍රත්‍යශක්තීන්ගෙන් එක හා සමාන සිත් පහළවීමේ දී පසු ව පසු ව පහළවන සිත් බලවත් බවට දියුණු බවට පැමිණෙන්නේ ය.

උසස් බෞද්ධ ජීවිතයක් ගත කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පිනැතියන්ට නීලාදී කසිණ භාවනාවක් තරමක් දුරට හෝ වඩා ගැණීම අපහසු නැත. එකපාරට ම භිත ඉතා ඉක්මණින් සන්සුන් කර ගැණීමට කසිණාරම්මණය පුහුණු කළ විට පුළුවන. එවිට කසිණාරම්මණය විදර්ශනාවටත්, විදර්ශනාව කසිණාරම්මණයටත් උපකාර වන අයුරු තමාට ම වටහා ගත හැකි ය.

මෙසේ බෞද්ධයකු ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවිතයට ඉවහල් වන පරිදි-

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 6. මරණානුස්සති |
| 2. මෙත්‍රී | 7. අසුභානුස්සති |
| 3. කරුණා | 8. කසිණ |
| 4. මුදිතා | 9. ආනාපානසති |
| 5. උපෙක්ඛා | 10. විදර්ශනා |

යනුවෙන් බෞද්ධ ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය භාවනා ක්‍රම අප අත්දැකීම් හා කර්මස්ථානාවායම් උපදෙස් ද සහිත ව භාවනා පිළිබඳ කලින් කල අප ලියූ පොත-පතීන් ද කොටස් සුදුසු පරිදි උපුටා දක්වමින් මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය සකස් වේ.

ශ්‍රද්ධා-ප්‍රඥ ගුණයන් සමකොට විශ්‍යය සහ සන්සුන් එකඟකම පෙරටුකොට සිතිය හා සැහැල්ලු පැවැත්ම දයාව හා ක්‍ෂමාව නිරතුරු අත් නො හැර මෙම භාවනා වඩා ලොකික-ලෝකෝත්තර උතුම් සැප සිදු කරණ ලෙස කාරුණික ව සිහිපත් කරමි.

සෑමට භාවනා සඵල වේවා!

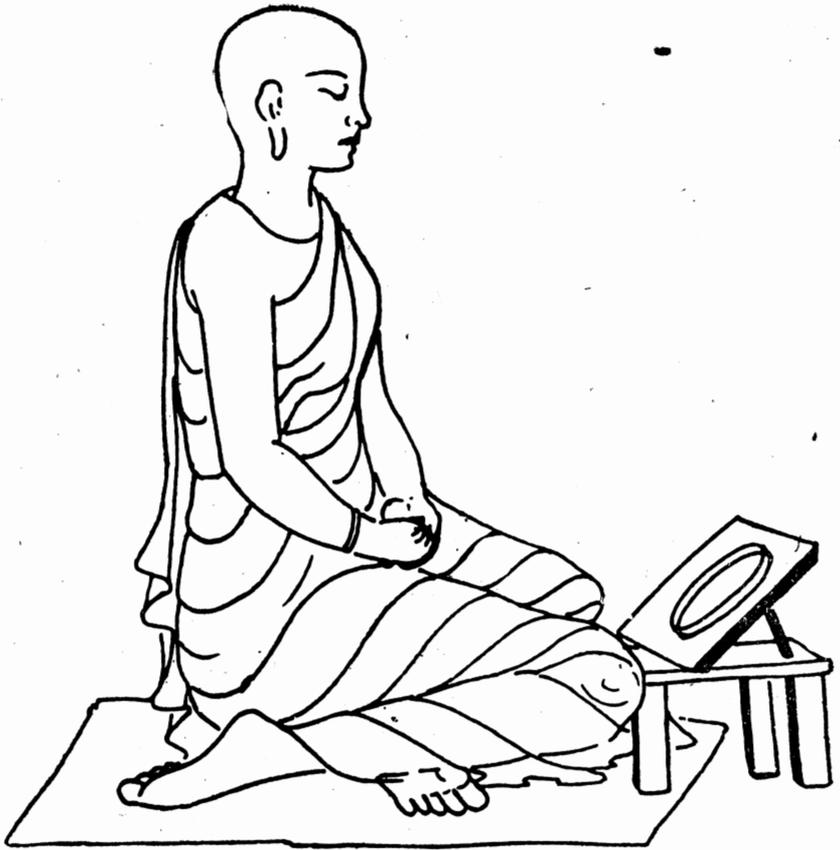
චීර. තිට්ඨතු සද්ධම්මො.

යාගොඩ ධම්ප්‍රභ ස්ථවිර

විජය පුර භාවනා මධ්‍යස්ථානය,
අනුරාධපුරය.



උක්කුටික ආසනය



අර්ධ බද්ධපයවීච්ඡක ආසනය



බද්ධපයවිචික ආසනය



බෞද්ධ භාවනා

සුචිකාන්තය

නමො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

භාවනා කිරීමට කැමැත්තක් ඇති වන්නේ කලාතුරෙකින් කෙණෙකුට ය. කැමැත්තක් ඇති වුව ද භාවනා කිරීමට ඉඩ ලැබෙන්නේ කලාතුරෙකින් කෙණෙකුට ය. භාවනා කළ ද ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ කලාතුරෙකින් කෙණෙකුට ය. එහෙයින් පෙර පුරුදු වාසනා බලයෙන් හෝ කල්‍යාණ මිත්‍ර සංගමයෙන් හෝ දෙකෙන් ම හෝ දුක, සංවේගය ආදී යමක් මුල් ව හෝ භාවනා කිරීමට සිතක් පහළ වුවහොත්, නුවණැත්තවුන් විසින් වහා ම ක්‍රියාරම්භ කළ යුතු ය.

මක්නිසා ද යත්? අනන්ත සසර දුකින් ගැලවීමට එම උතුම් අදහස ම මුල් වන්නේ යැ භාවනා නො කොට නිවන් නො ලැබෙන්නේ ය. එ හෙයින් එම අදහස පහළ වූ වහා ම සුදුසු කල්‍යාණමිත්‍ර කමිසථානාවායවිරයෙකු සොයා යා යුතු ය. භාවනා වැඩු සත් පුරුෂයකුගෙන් හෝ විමසා සුදුසු කමටහන් ඇසුරුවරයෙකු කරා ගොස් උපදෙස් ලබා භාවනා කළ යුතු ය. සමහර විට එම උතුම් අදහස නැවත කිසි දිනෙකත් පහළ නො විය හැකි ය. ජීවිතයක භාවනා කිරීමට සිතත්, ශරීරයත් යොමුවන අවස්ථා දුර්ලභ හෙයිනි.

භාවනා කිරීමට තමන් ගේ සිත් අලවන තැනක් තෝරා ගත යුතු ය. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක නම් වඩා මැනවි. නිරතුරු කමටහන් දෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා ගේ ඇසුර ලැබෙන හෙයිනි. තවත් බොහෝ දෙනෙකුත් භාවනානුයෝගී වනවා දැකීමෙන් තමන්ට ද භාවනා දියුණු

කර ගැණීමට ධෛර්යයක් ලැබෙන හෙයිනි. දිනපතා තමන් ගේ වැඩ කටයුතුවලත් යෙදෙමින් ටික ටික හෝ භාවනා පුහුණුවක් ලබා ගැණීමට දිරිගන්නා සැදහැවතුන් විසිනුදු තමන් පිළියෙල කොට ගත් කුඩා බුදුමැදුරක හෝ තමන් ගේ ගෘහයෙහි සුදුසු කාමරයක හෝ භාවනා කිරීම සඳහා යොදා ගත යුතු ය. වරින් වරවත් කමටහන් ඇදුරු වරයෙකු ඇසුරු කළ යුතු ය. බුද්ධ කාලයෙහි මහා භාවනා මධ්‍යස්ථානය සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමය යි. එහි භාවනා වැඩුවෝ අසංඛ්‍ය සංඛ්‍යාවෙන් රහත් වූ හ. වන වැද මග එල ලැබුවෝ අල්පය හ. සමථ භාවනා සඳහා අරණ්‍යගත වීමෙන් පහසු සැලසේ.

බාහිර බාධා කරදර බිඳ දමා සැහැල්ලු දිවි පෙවෙතින් පිවිතුරු සිතින් භාවනා වැඩීම මැනවි. විශේෂයෙන් එම සියල්ල ඇදුරු උපදෙස් අනුව සකස් කර ගැණීම මැනවි.

භාවනා කිරීමට වාඩි වී සිත භාවනාවට ගෙන යා යුතු ආකාරය හෙවත් භාවනා පූර්විකානයන් පමණක් මෙහි සඳහන් කරමු.

වාඩිවීම.

භාවනා කිරීමට වාඩිවීම විශේෂයෙන් බද්ධපයඝීඛිකය පුහුණු කිරීම මැනවි. බද්ධපයඝීකය නොයෙක් මුහුණුවරින් ආසන නාමයෙන් හින්දු යෝගයෙහි දක්වා ඇත. තවත් නොයෙක් ආසන ව්‍යායාමයන් ද දක්වා ඇත. සම්මා සමබුදු හාමුදුරුවන් වහන්සේ එක ම එක ආසනයක් හෝ නො වදරා හුදෙක් පයඝීකයෙන් ශරීරය සෘජු ව තබා ගැණීම පමණක් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත්තේ, “පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුංකායං පණ්ඩාය” යනුවෙනි. එ ද ආනාපානසති කම්සථානය සඳහා බැව් ගිරිමානන්දදී සූත්‍රාන්තයන් විමසීමේ දී හැඟී යයි. අපේ ලෝක ප්‍රසිද්ධ සමාධි ප්‍රතිමා වහන්සේ ඇතුළු ඉපැරැණි පිළිමවල දක්නා අයුරු වම් පය මත දකුණු පය තබාගත් වීරාසනය, යටිපතුල් මතු වන සේ තබාගන්නා පද්මාසනය වජ්‍රාසනය ආදී ආසන ක්‍රමයෙන් දැන් කවුරුත් පාහේ පුරුදු කරණ අරමිණිය ගොතා වාඩිවීම සුඛාසන නාමයෙන් හැදින් වේ. කොයියම් භාවනාවකට නමුදු එය ද

ප්‍රමාණවත් ය. විශේෂයෙන් විදසුන් වැඩිමට එය ඉතා සුදුසු ය. එසේත් අපහසු නම් පුටුවක වාඩි වී හෝ හේත්තු වී දිග ඇදී භාවනා කළාට වරදක් නැත. බුදු සසුනෙහි සතර ඉරියව්ව ම භාවනාවට අනිවාරිත ය.

ශීලානුස්සති ය.

භාවනානුයෝගියා විසින් විශේෂයෙන් ශීලවත්තව' භාවනා කිරීමේ අවසාවක පාසාම ශීලය මෙතෙහි කර පිරිසිදු කරගැනීමෙන් භාවනාරම්භ කළ යුතු ය.

තමා සමාදන් වූ ශීලය සමාදන් ව ගත් තැන සිට නො කැඩුණු, නො බිඳුණු, වන පැල්ලම්, කබර නැති, ණය නැති නුවණැතියන් විසින් පසස්නා ලද, තෘෂ්ණාවට දස නො වූ සමාධිය පිණිස පවත්නා වූ ශීලයක් විය යුතු ය.

සීලානුස්සති භාවනා වශයෙන් ද විඤ්ඤාමාර්ගයේ දක්වා ඇත්තේ ඉහත සඳහන් නො කැඩුණු ආදී අට ගුණය තමා ගේ ශීලයෙහි පිහිටා ඇති බව මෙතෙහි කිරීම ය.

මෙහිදී භාවනා කිරීමට වාඩි වී තමන් සමාදන් වූ ශීලය ශික්ෂාපද වශයෙන් මෙතෙහි කොට යම් සික පදයක් කැඩී හෝ දුර්වල වී නම්, එය යළි සමාදන් ව අධිෂ්ඨාන හෝ කොට තමා ගේ ශීලයෙහි ස්ථිර ව පිහිටා ශීල විඤ්ඤාධිය පිණිස නිවන් පිණිස තමා ගේ ශීලය පවත්නා බව මනාව වටහා ගැනීම ය.

ශීල - විසුද්ධිය.

“සමාධි - සංවත්තනික (සමාධිය පිණිස පවත්නා ඉතා පිරිසිදු) සීලයක පිහිටීම ශීල - විඤ්ඤාධිය යි.

“අවිජ්ජවිසාරකෙ සීලෙ පතිට්ඨාය” යනුවෙන් ධර්මයෙහි සඳහන් වන්නේ මෙම ශීලය යි. සෑම සීලයක් ම අඩග - අටකින් යුතු ව රැක්ක යුතු ය. “අඛණ්ඩ” (අගින් හෝ මුලින් නො-කැඩුණු) “අවිජ්ජද්ද” (මැද නො සිදුරැවුණු) “අසබල” (තැනින් තැන සිකපද නො කැඩීමෙන් කබර නො හැදුණු) “අකම්මාස” (ප්‍රදේශයක් නො බිඳීමෙන් වන පැල්ලම් නො-ගැසුණු) “භුජ්ස්ස” (ණය නැති) ‘විඤ්ඤප්ප-සත්ථ’ (නුවණැතියන් පසස්නා “අපරාමට්ඨ” (තෘෂ්ණාවෙන්

මිශ්‍ර නොවූ) “සමාධි - සංවත්තනික” (සමාධිය පිණිස පවත්නා යන අඩිග අට යි. උපසපන් හෝ සාමණේර ශීලයක පිහිටා මේ අඩිග - අටින් යුතු ව රැකීම පැවිද්දන් ගේ ශීල පාරිශුද්ධිය යි. පන්සිල් අටසිල් දසසිල් ආදී, ශීලයක පිහිටා මේ අඩිග අටින් යුක්තව රැකීම උපාසක උපාසිකා වන් ගේ ශීල පාරිශුද්ධිය යි. සමාධි සංවත්තනික ශීලය ම අවිප්‍රතිසාර ශීලය යි. මේ උතුම් ශීල ගුණයෙන් යුත් උතුමාට විපිළිසරවීමක්, කලබලයක්, බියක්, සැකක් නැත. මක්නිසාද යත්; තමන් ස්ථිරව ශීල භූමියෙහි පිහිටි බවට අවල විශ්වාස යක් පවත්නා හෙයිනි. එබඳු ශීල-ශාසනයෙහි මැනවින් පිහිටි ගිහි - පැවිදි පින්වතුන්ට භාවනා කරන්නටත් භාවනා කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබන්නටත් පහසු ය.

තමා රක්තා ශීලය කැඩී සිදුරු වී පැල්ලම් ගැහි පොතු ගැලවී තිබේ නම්, දුෂිත සිල් ඇති, විපිළිසර ගිහි පැවිදියන්ට භාවනා කිරීම නො කළ හැකි ය. ඵල නො ලැබිය හැකි ය. උපසපන් පැවිද්දෙක් නම්, භාවනාවට වාඩි වී සිල් බලනු හට දුක්කට දුබ්භාසිතාදී සුළු ඇවතකුදු නැතැයි සිහිකරණ වීට ඇතිවන ප්‍රීතිය ශරීරය පිනායන, ඉතා මිහිරි එකකි. එම ප්‍රීතිය සැපයටත් සැපය සමාධියටත් මුල් වන්නේ ය. එ හෙයින් පළමු ව තමා රක්තා සතර සංවර සීලය ම පිරිසුදු කරගෙන භාවනා කළ යුතු ය.”

ජීවිත පරිත්‍යාගය.

බෞද්ධ භාවනානුයෝගියෙකු විසින් අවශ්‍යයෙන්ම තමා ගේ ජීවිතය බුදුරජාණන් වහන්සේට පැවරිය යුතු ය. පරිත්‍යාග කළ යුතු ය. එසේම එය අත්කසන්නියායාතන සරණාගමනය ද වේ. යමක් හරිහැටි කරන්නට නම් ජීවිත පූජාවෙන් කළ යුතු ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදුවීම සඳහා කරණ ලද අසීමිත ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් මෙන් ම බුදුවන දිනයෙහි ජයසිරි මහබෝමැඩ වතුරංග සමන්තාගත වියඨා-ධිෂ්ඨානය ද උසස් ම ජීවිත පරිත්‍යාගයෙකි.

එසේ ම තමහට මහත් බරක් වගකීමක් කොටගෙන ඇත්තේ තමා ගේ ජීවිතය යි. ඒ බර බහාතැබීමක් මෙයින් සිදු කෙරේ, මගේ ජීවිතය බුද්ධාදී රත්නත්‍රයට පරිත්‍යාග

කෙරෙමැ යි අවංක ව සිතන්නෙකුට ජීවිතාශාව දුරුකරගත හැකි ය. ඒ මොහොතට හෝ දුරුව සැහැල්ලු ප්‍රීතිමත් සිතක් ඇති කරගත හැකි ය.

රත්නත්‍රයට මෙන් ම කල‍්‍යාණ මිත්‍ර ආවාය‍්‍යයන් වහන්සේට ද ජීවිතය පරිත්‍යාග කිරීමෙන් තමන්ට සුදුසු පරිදි අවවාද දීමේ බලය පැවරීමක් වේ. එමනිසා කල‍්‍යාණ මිත්‍ර රත්නයට ද ජීවිත පරිත්‍යාගය කළ යුතු ය. අපේ පැරණි භාවනා පොත්වල තමන් කරනු ලබන භාවනාව ද රත්නයක් මෙන් සලකා ජීවිත පරිත්‍යාගය කිරීම මැනවයි සඳහන් වේ.

භාවනාත්‍රයෝගියාට භයක්, තැති ගැණීමක් පැමිණිවිට ජීවිත පරිත්‍යාගය මෙතෙහි කිරීමෙන් එය දුරු වේ. භාවනා වැඩීම සාර්ථක කර ගැණීමට බෙහෙවින් උපකාර වන හෙයින් ජීවිත පරිත්‍යාගය කළ යුතුම ය.

මෙසේ තමන් ගේ ජීවිතය තමන්ට අයිති නැති මහෝත්තම රත්නත්‍රය සතු එකක් කිරීමෙන් දුක්, වේදනා, භය, සන්ත්‍රාස, ශ්‍රේණි ඉසලීමට හැකි මහත් බලයක් ලැබේ. බාහිර උපද්‍රව දුරු වේ. අදහස් ඉටු වේ. තමන් ගේ දුර්වල කම් නැති කිරීමට මෘදු හෝ තද කැකුළු අවවාද දීමට කම්සාධනාවාය‍්‍යයන් වහන්සේට බලය දුන්නා වේ. එසේම උන්වහන්සේ ගේ අනුකම්පාවට අනුග්‍රහයට ඔහු සුදුසු වේ.

කමටහන් ගැණීම

කම්මට්ඨාන

අත්-කම්, ගොවිකම් ආදි කම්භාවිත ස්ථාන ද, භාවනා පිළිබඳ අවස්ථාව හෝ විෂයය ද “කම්ස්ථාන” කමටහන් යනුයෙන් කියැවේ. එහෙත් “කම්මට්ඨාන” කමටහන් යන වචන භාවනා අරමුණු භාවනා කිරීම්, විෂයයෙහි රුචි ව පවත්නා බව ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි දක්නා ලැබේ.

“කම්මට්ඨානානිති ආරම්මණ භාවෙන යොගකම්මස්ස පවත්තිට්ඨානානි” කම්ස්ථාන නම් අරමුණු බැවින් යෝග කම්ය පවත්නා තැන.

“යොගස්ස භාවනාය අනුයුඤ්ජනං අනුයොගො තදෙව කරණියට්ඨෙන කම්මං, තස්ස යොගානුයොග කම්මස්ස ධානං කම්මට්ඨිනං.”

යෝග හෙවත් භාවනාවෙහි නැවත නැවත යෙදීම අනුයෝග නම් වේ. එය ම කළ යුතු යන අර්ථයෙන් “කම්” නම් වේ. භාවනාවෙහි නැවත නැවත යෙදීම නම් වූ භාවනා කම්යට සුදුසු විෂයය හෙවත් අරමුණ කම්ස්ථාන නම් වේ. කසිණා දී අරමුණු ය.

“ධානං නිජ්ජත්ති ඡන්තු” ධානං යනුවෙන් මෙහි ගැණෙන්නේ නිජ්ජත්ති හේතුව යි. ඇති වීමේ හේතුව යි. මෙහි නිජ්ජත්තිය නම් භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන සමථ විදගීනා වශයෙන් දියුණු අවස්ථාවන් ය. “මජ්ජිමනිකානිකායා” යන තන්හි ද මෙම අදහස ය.

එහෙත් “විභූසනට්ඨාන” යන තන්හි “ධානං චුච්චති කරණං” විභූසන එව විභූසනට්ඨානං?

යනුවෙන් කිරීම යන තේරුමෙහි විභූසනය කිරීම ම විභූසනට්ඨාන නම් වේ.

තව ද “කුම්භට්ඨාන, අරඤ්ඤට්ඨාන, “නිවාසනට්ඨානා”දී තන්හි කටයුතු කරණ වසන තැන් කියැ වේ.

“සංචුතං තිහි ධානෙහි” යනාදී දේශනාවන්හි තුන් දෙර කියැවේ. කම්මට්ඨාන” යන්නෙන් සිංහලට “කමටත්” කියා බිදී මාතෘ වචනයෙහි මහාප්‍රාණාක්ෂරයා ගේ ශක්ති හෙයින් හකාරාගම ව “කමටහත්” කියා වේ. සණ්ඨාණ සංචන් - ‘සටහන්’ යනුවෙනි,

ද්විප්‍රකාර කම්ස්ථාන

සමථ-විදගීනා වශයෙන් කමටහන් දෙයාකාර ය. ත්‍රිපිටක ධාරී මහා විහාරීය ආචාර්ය පරම්පරායෙහි භාවිත ව ආ සමථ කමටහන් සමසතළිසක් සම්පිණ්ඩනය කොට විශුද්ධි මාර්ග යෙහි දක්වන ලදී. අංගුත්තර ඒකක නිපාතයෙහි සතර බ්‍රහ්ම විහාර, සතර සතිපට්ඨාන, ඒකදස කසිණ (මිඤ්ඤාන කසිණයන් සමග වීසති සඤ්ඤා හා දස අනුස්සති ද යි සමථ

විපස්සනා අරමුණු සතළිස් නවයක් ද, බොජ්ඣංගිනී ධර්ම දෙපණසක් ද දේශිත ය. මෑදුමසභි මහාසකුළු දී සූත්‍රයෙහි අරමුණු හා ධර්ම සැත්තෑ පහක් දැක්වෙති.

කමිස්ථාන ප්‍රතිපත්ති මාර්ග.

තනිකර සමථ භාවනාවෙකින් නිවන් නො ලැබේ. උපචාර - අර්පණා සමාධීන් වඩා විදුහිතා කළ යුතු ය. එහෙත් තනිකර විදුහිතා භාවනාවෙන් විත්ත - විශුද්ධිය සම්පූර්ණ වීම සඳහා අවශ්‍ය සමාධිය ක්ෂණික වශයෙන් ඇති වෙමින් උපචාර සමාධි අවස්ථා ලෙස බලවත් ව මගනැණ ලබා දෙයි. එම කමිස්ථාන ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය සතර වැදෑරුම් කොට, පටිසම්භිද මග්ගයෙහි දැක් වේ.

1. සමථ-පුබ්බභිගම විපස්සනා.

පළමු ව ප්‍රථමාදී සමාධියක් උපදවා එයින් නැගී විදර්ශනා වඩා ලොචුතුරා මග - නැණ නිපදවීම, “සමථ - පුච්චාංගම විදර්ශනා ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය”යි.

2. විපස්සනා පුබ්බභිගම සමථය

විදර්ශනා පෙරදැරි කොට හෙවත් සංස්කාර සම්මර්ශන යෙන් විදසුන් නැණ නිපදවා යළි (සමථ භාවනාවෙකින්) සමාධිය නිපදවීම යි. මෙහි විදර්ශනා යනුවෙන් ගැණෙන්නේ අනුලෝම ඥානය දක්වා විදර්ශනා නුවණ බව පැහැදිලි ය. මක්නිසාද යත්? මාර්ග ඥානයට පෙරාතුව ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය මෙයින් කියැවෙන හෙයිනි. ඒ යම් විදසුන් නුවණක් උපදවා ඉන්පසු සමථයක් වඩා යළි විදර්ශනා කොට මග-නැණ පසක් කිරීම යි. එහෙයින් මෙය සමථයානික විදර්ශනාව මැ යි. ශුද්ධ-විදර්ශනාවෙන් මග-පල ලැබූ ආයාච්ඡන් වහන්සේට ද සමථ භාවනාවෙකින් ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකි බව:-

“අරහා අනුප්පන්නං කිරිය සමාපත්තිං උප්පාදෙති. උප්පන්නං සමාපජ්ජති.”

යන පටිඨාන - පාළියෙන් ප්‍රකාශ වේ. ඒ වනාහි ප්‍රති පත්ති මාර්ගය සම්පූර්ණ කළ උත්තමයන් වහන්සේ පිළිබඳ හෙයින් එම සමාධිය විදර්ශනා පුච්චංගම වුව ද කෙලෙස් නැසීමෙන් පසු හෙයින් ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයෙහි ලා නො ගැණේ.

3. යුගනද්ධ ප්‍රතිපද

මෙයින් සමථයන්, විදර්ශනාවන් සම ව වඩා නිවන් පසක් කිරීම අදහස් කෙරේ. දෙ සිතක් එකවර නූපදින හෙයින් සමාපත්ති අවස්ථායෙහි ම විදර්ශනා සිත් පහළ නො වෙයි.

“යාවනා සමාපත්තියො සමාපජ්ජති; තාවනා සංඛාරෙ සම්මසති; යාවනා සඛිකාරෙ සම්මසති; තාවනා සමාපත්තියො සමාපජ්ජති; කථං? පධමං ඤානං සමාපජ්ජති; තතො චුට්ඨාය සඛිකාරෙ සම්මසති; සඛිකාරෙ සම්මසිත්වා දුතියං ඤානං සමාපජ්ජති; තතො චුට්ඨාය - පෙ-”

(පටිසම්භිද අවධානං)

යම් තාක් සමවත් සමවත් සමවදියි ද? ඒ තාක් සංස්කාරයන් සන්මර්ශනා කෙරෙයි. යම්තාක් සංස්කාරයන් සන්මර්ශනා කෙරෙයි ද? ඒ තාක් සමවත් සමවදියි. කෙසේද? ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද එයින් නැගී විදසුන් වඩා යළි ද්විතීය ධ්‍යානයට සම වදියි. එයින් නැගී විදර්ශනා වඩයි. මෙසේ සමථයන්, විදර්ශනාවන් යුගල ව සම ව ගොස් මග නැණ ලැබීම “යුගනද්ධ පුච්චංගම මාර්ගය”යි. මෙ තෙක් දක් වූ ත්‍රිවිධ මාර්ගය සමථයානිකයා ගේ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය යි.

4. ධම්මුද්ධච්ච - පුච්චංගම මග්ග

විදර්ශනා උප ක්ලේශයන් වශයෙන් දක්වා ඇති ඕහානාදී දුශධර්මයන්හි භ්‍රාන්තවීම් වශයෙන් වික්ෂේප සංඛ්‍යාත ඖද්ධත්‍යය (විසිරුණු බව) ධම්ම - ඖද්ධත්‍යය නම් වේ. එම ධම්ම - ඖද්ධත්‍යය - වික්ෂේපය සන්සිඳුවමින් ක්ෂණික ක්ෂණික ව පහළ වෙමින් නිවරණ විෂ්කම්භණය වන, උපචාර වශයෙන් ලැබෙන, සමාධියෙන් විදර්ශනා වඩා මග - නැණ පසක් කිරීම, “ධම්මුද්ධච්ච පුච්චංගම” මාර්ගය බව,

“සුක්ඛ - විපස්සකස්ස හි අරහතො ධම්මුද්ධච්ච - පුච්චංගමං. සොතාපත්ති මග්ගං පත්වා”

යනුවෙන් පටිසම්භිදමග්ග අටුවායෙහි දැක් වේ. මේ වනාහි ශුද්ධවිදර්ශනා මාර්ගය යි.

ත්‍රිවිධ ශමථය.

“ත්‍රිවිධො සමථො, චිත්ත සමථො, අධිකරණ සමථො, සබ්බ සංඛාර සමථො”

(අන්ත සාලිනී)

සමථය ත්‍රිවිධ ය, චිත්ත සමථය, අධිකරණ සමථය, සර්ව සංස්කාර සමථය, යනු යි. “සමෙතීති සමථො” නා නා අරමුණෙහි විසිරුණු චිත්තච්ඡේදන වූ සිත් එක් කෙරේ නු යි, සමනය කෙරේ නු යි, සමථ නම් වේ. ඉහත දැක් වූ සමථ කර්මස්ථාන යන්හි යෙදීමෙන් ලැබෙන උපචාර - අර්පණා සමාධි චිත්ත සමථයෙන් ගැණෙති.

විවාදාධිකරණාදී විනයාගත සතර වැදෑරුම් අධිකරණය, හික්ෂුන් අතර ඇති වන වාද විවාදදීන් සංසිද්ධවානුයි සමනය කෙරේනුයි අධිකරණ - සමථ නම්.

“සබ්බෙ සංඛාරා නිබ්බානං ආගමිම
සම්මන්ති, වූ පසමන්ති”

සියලු සංස්කාරයෝ නිවනට පැමිණ සංසිදෙන්. ව්‍යුපගමනයට පැමිණෙත්. එහෙයින් නිවන සර්වසංස්කාර සමථ නම් වේ.

සමථ - විපස්සනා යන තන්හි චිත්තය සමථයැයි ගනු ලැබේ.

භාවනාවක් සමාදන් වීම සිල් සමාදන් වීමක් සිකපද කියා ගන්නා මෙන් කියැවීමක් නො වේ. උපදේශානුසාරයෙන් සිත ක්‍රියා පිළිවෙලක යෙදවීම සඳහා මනාකොට සිතීන් පිළිගැණීමයි. විශුද්ධි මාර්ගයේ කර්මස්ථාන ග්‍රහණ නිර්දේශයේ කම්ස්ථාන සමාදානය පිළිබඳ පුළුල් විස්තරයක් දී ඇත.

භාවනානුයෝගියා ගේ සිතෙහි ශ්‍රද්ධා භක්තියක් ඇති කරවීම අවශ්‍යය. ඔහුට බුදුන් පිරිනිවන්පා නැත. ධර්මය බුදුන්කොට සැලකේ. එහෙයින් ඔහු නිතරම බුදුරදුන් ඉදිරියේ කටයුතු කරයි. ධර්මය ඉදිරියේ කටයුතු කරයි. එහෙයින් පිරිසිදු අවංක හැඟීමක් ඇතිව රහසක් නැතිව හොඳ ශ්‍රද්ධාවකින් ඔහු විසින් ක්‍රියාරම්භ කළයුතුය.

එහෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අහසේ පළක් බැඳ සවණක් බුදුරැස් විහිදුවමින් වැඩ ඉන්නා සේ මෙනෙහි කරවා කර්මස්ථාන සමාදන්වීමට නියමිතය. ඒ සඳහා ආවායඝ්-මනානුකූල වාක්‍යයක් ද ඇත. එය පාඩම් කොට හෝ අදහස් සිතෙහි දරා කමටහන් ඉල්ලීම මැනවි. එය මතු සඳහන් වේ.

කර්මස්ථානාවායඝියන් වහන්සේ දෙන අදහස් ඉතා හොඳින් අසා විමසා සැක දුරුකරගෙන සිතෙහි තැන්පත් කරගත යුතු ය. සෑම අවස්ථාවක් පාසාම එම උපදෙස් ක්‍රියාවට නගමින් භාවනා කළ යුතු ය.

කමටහන් ගැණීම විශේෂයෙන් වාරිත්‍රානුකූල විය යුත්තේ සමථ භාවනාවන් සඳහා ය. සමථයෙන් කෙලෙස් සමනය වීම එක් එක් අංශය වෙන වෙන ම බැවින් ඒ ඒ කෙලෙසුන් උත්සන්න පුද්ගලයන්ට එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ සමථ භාවනාවක් දිය යුතු ය.

සිරිත්

“මිනිසා නම් පුරුදු පොදියකැ” යි අපරදිග පඬුවකු කියා ඇත්තේ සත්‍යයකි. මේ එක අත්බවෙක එක් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි පිහිටි ගතිගුණ දෙස බලා විය යුතු ය.

බුද්ධ ධර්මයෙහි වනාහී පෙර නොයෙක් ආත්මවල සිට පවත්වා ගෙන එන ගති සිරිත් මේ අත් බව ද බලපවත්නා බව දේශිත ය. සත්වයා විසින් කරනු ලබන හොඳ නරක ක්‍රියාවන් හා ඒ ක්‍රියාවන්ට මුල් වූ චිත්ත චෛතසික පරම් පරාවන් අනුව මතු ප්‍රතිසන්ධි විපාක වශයෙන් (උත්සද) උඩට මතු වී පෙනෙන යම්කිසි දුර්වල හෝ ප්‍රබල කමක් ගෙන උත්පත්තිය ලබන්නේ ය. ප්‍රධාන වශයෙන් එම උත්සද ගුණයන්, සිරිත් සසක් කොට බෙදේ. “රාග චරිත, දෙස, මොහ, සද්ධා, බුද්ධි, චිතක්ක” යනු ඒ සය යි. මේසය මිශ්‍ර වීමෙන් චරිතවත් පුද්ගලයන් තෙ - සැටක් (63) දක්වන ලදී.

මෙන්ත සුත්ත අටුවාහි, “නත්‍ර සුදං භගවා චතුරාසිති-සහස්සස්පහෙද වරිතානුකූලාති කම්මට්ඨානාති කපෙති”

එහි වනාහී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අසු සාර දහසක් ප්‍රභේද වූ වරිතානුකූල කමටහන් කියන සේක. යන මෙයින්

බුදු නුවණට වැටහෙණ අපමණ වර්තවත් පුද්ගලයන් ඇති බව පිළිගත යුතු ය. වර්තයක් පිළිබඳ ව ඉතා සියුම් ව සෙවිය යුත්තේ සමථ - කර්මස්ථාන ගණු කැමති යෝගීන් උදෙසා ය. ඒ ඒ වර්තයන් ගේ වශයෙන් සමථකර්මස්ථාන වෙන් වෙන් ව පවත්නා හෙයිනි. විදර්ශනා කර්මස්ථානය සෑම සිරිත්වත් පුද්ගලයෙකුට ම සුදුසු ය. එහි වර්ත හේදයක් නැත.

එහෙත් සජ්ජාය, අසජ්ජාය, ආහාර, විහරණ, අවවාද, අනුශාසනයන්, ඒ ඒ වර්තවත් පුද්ගලයනට අනුරූප වැ පැවැත්වීමෙන් භාවනාකර්මය පහසුවන හෙයින් විදර්ශනා කර්මස්ථානාවායච්චරයා විසින්ද වර්තයන් පිළිබඳ සියුම් අවබෝධයක් ඇතිකර ගැනීම සුදුසු ය.

භාවනානුයෝගියා ගේ අංග

පධානියංග නාමයෙන් භාවනානුයෝගියා ගේ අංග දක් වේ.

පධානියභිග

උසස් ප්‍රතිඵලයක් ලද හැක්කේ මහත් වීර්යයක් දැරීමෙනි. බුදුවන්නට සියල්ල සම්පූර්ණ ව තිබේදීත් අවසන් මොහොතෙහි “අද මම ඒකාන්තයෙන් සම්බෝධිඤ්ජාය ලබමි” යි ස්ථිර වශයෙන් දත් මහ බෝසතාණෝ “කාමං තවො ච නහාරු ච අච්ඨි ච අච්ඨිසිසතු” යනාදීන් “ඒකාන්තයෙන් සම්. නහර, ඇට ඉතුරු වේවා මේ ශරීරයෙහි මස්, ලේ වියලේවා, පුරුෂ වීර්යයෙන් පුරුෂ පරාක්‍රමයෙන් යමක් ලැබිය යුතු නම් ඒ සම්බුදු නුවණ නො ලබා වීර්යය නො තවත්වමි” යි මහා පුරුෂ වීර්යයක්, ප්‍රධානයක් බුදු වන ද, භාවනාවට මහ බෝ මැඩ වාඩි වී කළ සේක් අපට ආදර්ශ පිණිස යැ යි සිතිය යුතු ය.

පධන් සතර

“පධාන” නම් උත්තම වීර්යය යි. භාවනා කිරීමෙහි දැඩි-උත්සාහයක් දැරීම යි. “පදහනි වායමනි” යනාදීන් ධර්මයෙහි භාවනා සඳහා දැඩි වීර්යයක් ගැනීම දක්වා ඇත. මෙම ප්‍රධන් වීර්යය, “සංවරජපධාන, භාවනා පධාන, පහාණජපධාන, අනුරක්ඛණජපධාන” යනුවෙන් සතර කොටසකට බෙදා දෙසුසේක.

1. සංවරජපධානන්ති චක්ඛාදීනි සංවරන්තස්ස උජ්ජන්තං විරියං.

සංවර ප්‍රධානය නම් චක්ඡුරාදී ඉන්ද්‍රිය සංවරය ප්‍රධාන කොට සතර සංවර සිල් - රැක - ගැණීමේ වියහිය යි.

2. පහානජපධානන්ති කාම චිතක්කාදයො පභන්තස්ස උජ්ජන්තං විරියං''

ප්‍රභාණ - ප්‍රධානය නම් කාම චිතර්කාදීන් දුරු කිරීමේ වියහිය යි.

3. ''භාවනා - පධානන්ති බොජ්ඣංගිගෙ භාවෙන් - තස්ස උජ්ජන්තං විරියං''

භාවනා ප්‍රධානය නම් බොජ්ඣංගියන් ඇතුළු සතර සතිපට්ඨානාදී සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් වැඩීමේ වියහිය යි.

4. ''අනුරක්ඛණ - පධානන්ති සමාධිනිමිත්තං අනුරක්ඛන් තස්ස උජ්ජන්තං විරියං''

අනුරක්ෂණ - ප්‍රධානය නම් භාවනාවෙන් ලද සිතෙහි එකඟකම සමාධිය රැක ගැණීම යි.

භාවනාවක යෙදෙන්නකුට සීලය අත්‍යාවශ්‍ය බව හා අවිප්‍රතිසාර ශ්‍රේෂ්ඨ ශීලයක් රැකීමෙහි දී දැරිය යුතු ප්‍රබල වියහිය ද ප්‍රධන් වියහියක් ලෙස ගතයුතු බව මෙයින් පැහැදිලිය. භාවනා වියහියෙන් යුක්ත වුවහුට ප්‍රභාණ. අනුරක්ෂණ වියහියන් සම්පූර්ණ වේ. එහෙයින් මෙහි දී භාවනා ප්‍රධානය පිළිබඳ පමණක් කරුණු දක් වේ.

පධානිය

''පධානමස්ස අත්ථි'නි පධානියො.''

ප්‍රධන් වියහිය මොහුට ඇත්තේ නු යි, ''පධානිය'' නම් වේ. මෙහි අධිග ශබ්දයෙන් අවයව, අවශ්‍ය කරුණු, කොටස් යන අදහස් ගත - යුතු ය. එවිට ප්‍රධන් වියහියෙන් යුත් භාවනානුයෝගී භික්ෂුව ගේ අවයව, ඔහුට නැතිව ම බැරි කරුණු, ඔහු ගේ ම කොටස් වශයෙන් ගත යුතුවන හෙයින් ''පධානියධිග'' නම් වේ.

පඤ්ච පධානියභිග

1. “සධො භොති සද්දහති තථාගතස්ස බොධිං” ශ්‍රද්ධාවන් වීම, තථාගතයන් වහන්සේ ගේ, බුදු - නුවණ බොධි-ඥානය විශ්වාස කරයි ද? එසේම අර්භන්වාදී බුදු ගුණ - අදහන් නෙක්, විශ්වාස කරන්නෙක් වේ ද? මේ ශ්‍රද්ධාවන්වීම යි.

මෙහි වනාහි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් සියල්ල දන් සම්මා-සම්බොධිඥානය හෙවත් සතර මාර්ග-ඥාන ම ප්‍රධාන කොට ඇති, නව මහා ගුණ සමුදයයෙන් යුක්ත බව ස්ථිර ව වටහා ගෙන මෙසේ රත්නත්‍රය කෙරෙහි ම මනාව සිත පිහිටුවා ගැනීම, ශ්‍රද්ධාව බව තේරුම් ගත යුතු ය.

ශ්‍රද්ධා සතර

ශ්‍රද්ධාව වනාහි ආගමන සද්ධා, අධිගමන සද්ධා, ඔකජ්ජන සද්ධා, පසාද සද්ධා යනුවෙන් සතර කොටසකට බෙදේ.

1. ආගමන සද්ධා

“බොධිසත්තානං සද්ධා අභිනිභාරතො පට්ඨාය ආගතත්තා ආගමන සද්ධා නාම”

නියත විචරණ ලත් තැන් පටන් (නො බිඳ) ආ බැවින් බෝසත් සැදහැය “ආගමන” ශ්‍රද්ධා නම් වේ.

2. අධිගමන සද්ධා

“අරිය සාවකානං පටිච්චෙධෙන අධිගතත්තා අධිගමන සද්ධා නාම.”

ප්‍රතිච්චෙධ මාර්ග - ඥානයෙන් ලද හෙයින් ආයඨිශ්‍රාවකයන් ගේ ශ්‍රද්ධාව අධිගමන ශ්‍රද්ධා නම් ය.

3. ඔකජ්ජන සද්ධා.

“බුද්ධො, ධම්මො, සඬ්ඝොති චුත්තෙ අවලන භාවෙන ඔකජ්ජනං, ඔකජ්ජන සද්ධා නාම.”

බුදු, දම්, සඟ යන වචනයන් ඇසුණු කල නොසැලෙන ගරු බැවින් දඩ් පිහිටීම (බැසගැනීම) ඔකජ්ජනසද්ධා නම් ය.

4. පසාද සද්ධා.

“පසාදුප්පත්ති පසාද - සද්ධා නාම.”

පැහැදීම හට ගැණීම ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව යි.

“ඉධ පන ඔකප්පන සද්ධා අධිප්පෙනා”

පධානියංගයක් වශයෙන් මෙහි ගැනෙන්නේ ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාව යි.

විශේෂ විභාග.

හැදෑරීම ලක්ෂණකොට (සද්දහණ ලක්ෂණ) ඇත්තේ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව යි. එහි කෘත්‍යය නම්, පැහැදවීම යි. මධ වතුරෙක දැමූ උදකප්‍රසාද මාණිකාය මෙනැයි ධර්මයෙහි විස්තර විස්තර ව දැක් වේ. මේ ශ්‍රද්ධාවෙහි මූලික අවස්ථාව මෙන් පිළිගත හැකිය.

බුද්ධ - රත්නය ඒකාන්තයෙන් “සච්ඡද යැ”යි, ධර්මරත්නය “නෙයසාණික” යැ යි, සංසරත්නය “සුප්‍රතිපන්න” යැ යි. මෙසේ ස්ථිරනිගමනයකට බැස, අවගාහනය කොට ගැණීම. “ඔකප්පන” ශ්‍රද්ධායෙහි ලක්ෂණය යි. ගුණ - ධර්ම පිරිමට ඉදිරිපත් කිරීම සම්පක්ඛන්දනය හෙවත් ඉදිරියට පැමිණීම, නිවණට පැමිණවීම, මෙම ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාවෙහි කෘත්‍යය යි. අශ්‍රද්ධාවන් මැඩ පැවැත්විය හැකි ඉන්ද්‍රිය බල ධර්ම බවට පත්වනුයේ මෙම ශ්‍රද්ධාව යි. “මහා කප්පින” - ආදී සැදූහැවතුන් බුද්ධ - ධර්මයන් ඇසෙත් ම ඔකප්පන ශ්‍රද්ධා වේගයෙන් බර වූ හැඟීමෙන් කිමිද ගියාක් මෙන් ද, තුන් - වරක් ම අසා නැවත මාලිගයටවත් නොගොස් සම්පක්ඛන්දන කෘත්‍යය හෙයින්, ඒ පයින් ම බුදුරදුන් කරා නික්ම දුක් කෙළවර කළ බව දහමෙහි දැක් වේ.

මුද්ධිප්පසන්නයා.

බුද්ධාදී ගුණයන්හි ගැඹුරට බැස නො ගත් ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව ඉලිප්පෙන පාවෙන සුඵ ය. එබඳු සැදූහැවතුන් ඉක්මණින් පැහැද දිගක්, පළලක් නො බලා පින්කිරියට බැස නැවැත වහා කලකිරී පසු බැස අමුතු ම අශ්‍රද්ධාවතුන් කොටසක්වනු පෙනේ. එය හරියට ලෙඩකින් අමුතු ලෙඩක් හදගැණීම වැන්න. එබඳු මුද්ධිප්පසන්නයනට භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල

ලබනු උගහට ය. ඔහුට ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාව ඇතිවන අයුරු ක්‍රියා කළ යුතු ය. ධර්මය මනාව නොදත් මේ මුග්ධප්‍රසන්නයා නො කරුණෙහි පැහැද නො කරුණෙහි කලකිරෙයි. ලෙඩ රෝගාදී කරදර දුක් පැමිණි විට තමන් වැනි ශ්‍රද්ධාවතෙකුට එසේ වන්නේ මන්ද යි ධර්මය නො දත් බැවින් නො සතුටට පැමිණෙයි. පමණ ඉක්මවා හික්ෂුන් ඇසුරට යෑමෙන් ද නො කරුණෙහි කලකිරේ, එයින් එබඳු සැදහැවතුනට ධර්ම තත්වය මනාව පැහැදිලි කර දෙමින් ශ්‍රද්ධාව දියුණුවට පත්කෙරෙමින් කමටහන් දිය යුතු ය.

කෙරාටිකප්පසන්නයා.

පෙරුම් පින්ගුණ නැතියනට මුලින් ඇති වනුයේ, ප්‍රසාද-ශ්‍රද්ධාව ය. බණ දහම් අසීමෙන්, උගණීමෙන්, නුවණින් කල්පනා කිරීමෙන්, කල්‍යාණ මිත්‍රාශ්‍රයෙන් එම ශ්‍රද්ධාව සමග නුවණ යෙදවිය යුතු ය. මෙසේ සන්පුරුෂාශ්‍රය හේතුවෙන් එය ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාව බවට පත් වේ. තව ද එම ඉලිප්පෙන සැදහැවතා කොයි අතකට හෝ ඉක්මණින් පාවිය හැකි ය. ඔහු ඇතැම් විට ධර්මය ලෙස මඳක් හරිහැටි පෙන්නා තමන් ගේ ඉලක්කයට නියා, බෙහෙවින් ධර්මය වරදවා අධර්මය කොට කියාදෙන මෙකල බහුල ව වසන අසන්පුරුෂයන් ගේ ආශ්‍රයෙන් කෙරාටික - ශ්‍රද්ධාවන්තයෙක් වන්නේ ය.

මේ වනාහී බෙහෙතින් හැදුණු රෝගයක් මෙන් දුශ්ශාඛ්‍ය ය. පිළියම් කිරීම අපහසු ය. ඔහුට ධර්මා - ධර්මයන් වෙන්කර ගැණීමේ ශක්තියක් නැත. මුලින් ධර්මය හොඳට කියා දී පසු ව තමන් ගේ වාසියට “බණ මරා” අමුතු අඵ අදහස් උපදවා දුන් අසන්පුරුෂයා සන්පුරුෂයෙකු මෙන් පෙනෙන්නේ ය. ධර්මය ධර්මය වූ පරිද්දෙන් කියා දෙන සන්පුරුෂයන් ඔහු විශ්වාස නො කරයි.

බුද්ධාන්තර ගණනක් ගියත් සුව නො වන තරමේ ද්වේෂ-දූෂිත - මිථ්‍යා ලබ්ධි රෝගාතුර වූ ඔහු අනුකම්පාවට ඉතා සුදුසු පුද්ගලයෙකි. සැක බහුල කොට ඇති ඔහු භාවනා කරන්නේත් සැකයෙනි.

භාවනාවටත් නො අනුවන්නට වග බලාගෙන භාවනා කරණ ඔහුට කෙසේ භාවනාවකින් ප්‍රතිඵල ලැබේ ද? මුලින්

කියු ඉලිප්පෙන ශ්‍රද්ධාව, මේ කෙරාටික ශ්‍රද්ධාවට වඩා දහස් ගුණයෙකින් පැසසිය යුතු ය. ඉක්මණින් හද ගත හැකි හෙයිනි.

“යස්ස හි බුද්ධාදියු පසාදෙ බලවා තස්ස පධාන වීරියං ඉජ්ඣති.”

බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි යමකු ගේ ප්‍රසාදය බලවත් නම්, ඔහුගේ ප්‍රධන් වීර්යය, සමාධි වේ. මෙසේ ඔකස්පන ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්ත වීම භාවනා කරන්නහු ගේ පළමුවන අංගය බව දැන එයින් සම්පූර්ණ වීමට යෝගියා විසින් උත්සාහ දරිය යුතු ය. රත්නත්‍රය කෙරෙහි තබනලද අවල හක්කියෙන් ම ස්වකීය කමිස්ථාන භාවනාවෙන් ද නිසැක ව උසස් ප්‍රතිඵල ලැබේවා යි, මනාශ්‍රද්ධාවක පිහිටා “අද්ධා ඉමාය පටිපත්තියා ජරාමරණමිහා මුඤ්චිස්සාමී ති” ඒකාන්ත යෙන් මේ භාවනාවෙන් ජරාමරණයන්ගෙන් මිදෙන්නෙමැ”යි ස්ථිර විශ්වාසයකින් භාවනා කළ යුතු ය. එ බඳු භාවනා වක් කියාදුන් ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙරෙහි ද කලාණ මිත්‍රයන් ගේ දුර්ලභත්වය සලකා මෙතුමන් වහන්සේ ගේ උපදෙස් අනුසාරයෙන් මගේ භාවනාව නිරූපදාන ව නිරවුල් ව ප්‍රතිඵල සිද්ධිය තෙක් ඒකාන්තයෙන් ගෙන යා හැකැ යි, ස්ථිර විශ්වාසයකින් ක්‍රියාකළ යුතු ය.

එසේම තම ශීලාදී ගුණධම් කෙරෙහි ද ස්ථිර විශ්වාස යකින් නිතර ඇදහිලීමත් විය යුතු ය.

2. “අප්පාබාධො හොති අප්පාතඪකො, සමච්චෙපාකිනියා ගහණියා සමන්තාගතො, නාතිසීතාය නාවච්චුණ්භාය මජ්ඣමාය පධානක්ඛමාය.”

නිරෝග වූ, නිදුක් වූ, සම ව අහර දිරවන, අග්නියෙන් යුක්ත වූ හෙවත් මධ්‍යම වූ භාවනානු යෝගයට සුදුසු වූ අති ශීත අතපූෂණ නො වූ ග්‍රහණියෙන් යුක්ත විය යුතු ය. මේ යෝගියා කෙරෙහි පිහිටිය යුතු දෙවෙනි කරුණයි. එ නම් නිර්‍රෝගත්වය යි. අප්පාබාධ, අප්ත ආතඪක යන දෙ පදයෙන් ම ලෙඩ රෝගයන් ගෙන් පෙළුම් දුක් අඩු බව කියැවේ. භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට නිරෝගිකම හොඳටම ඕනෑ කරයි;

නිරෝග යැ යි මෙහි ගැණෙන්නේ, සම-අග්නිය ඇති, ගත් අහර මනාව දිරවන පුද්ගලයායි. කමීජ තේජෝ ධාතුව හෙවත් “අග්ගින්න” වැඩි නම් එය විෂමාග්නිය ය, අඩු නම් මන්දග්නිය යි. විෂමාග්නියත් මන්දග්නියත් බෙහෙවින් රෝගයනට මූලික හේතු ය. “අප්පිච්ච” ආදී තැන්හි මෙන් අප්ප ශබ්දය ප්‍රතිෂේධයෙහි වැටෙනුයු, මෙහි අල්ප-ආබාධ ඇත්තෙක් විය යුතු යැයි දේශනා කර ඇත්තේ ආබාධ නැත්තෙක් සොයා ගත නො හැකි හෙයිනි. බොහෝ විට මට ලෙඩක් නැතැ යි කියන්නේ ලෙඩ ගොඩක් සහවා ගණය ය. ශරීර එහෙම පිටින් ම රෝගයක් හෙයිත් බල පවත්වන ආබාධයන් බේත් හේනින් සමනය කර, සම අග්නියක් ඇති ව, ආහාර පානයන්ගෙන් පරිස්සම් ව භාවනා කමීයෙහි යෙදිය යුතු ය.

මාත්‍රඥතා:

විරුද්ධාභාර පානයන් හා අධිකාභාරයෙන් ද වැළැකිය යුතු ය. පමණ දැන ආහර ගැනීම බුදුරජාණන් වහන්සේ වර්ණනා කළ-සේක. අජීව - පාරිශුද්ධි ශීලයත් ප්‍රත්‍යය සන්තිශ්ශීත ශීලයත් මනාව රැකීමෙන් මෙය ඉටු වේ. ප්‍රමාණයට වඩා නිදීම ද රෝගයකි. නිදීම බහුලකොට ඇත්තේ භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල නො ලබන්නේ ය. ජාගර්යානුයෝගය යනුවෙන් ත්‍රිපිටකයෙහි නොයෙක් තැන වර්ණනා කරණ ලද නිදිදුරු කිරීමෙන් භාවනායෙහි යෙදෙන්නා දිනකට පැය සතරකට වඩා නො නිදිය යුතු ව. මධ්‍යම රාත්‍රී (10-2 දක්වා) නිදීම ජාගර්යානුයෝගය බව පැහැදිලි ය. එහෙත් සවකීය ශරීර-ශක්තිය දේශ-ගුණය වයස ආදී කරුණුවලට අනුව නුවණින් දැන මෙම නිදීමේ මාත්‍රඥතාවය පිළිපැදිය යුතු ය.

නිතර කපා කිරීමේ පුරුද්ද ද රෝගයක් මෙනි. මෙම වාචාල රෝගයෙන් පෙලෙන්නා අනිත් අයට ද හානි පමුණු වයි. වැඩිපුර කපා කිරීමෙන් බොරු, සම්ප්ප්ප්‍රලාප ආදී වාචසික අනාදරයන් සිදු වන බව ධර්මයෙහි දැක් වේ. අනවශ්‍ය කරුණු පිළිබඳ කපා නො කළ යුතු ම ය. අවශ්‍ය දෙයක් නම් සුදුසු කල් දැන ප්‍රිය වචනයෙන් සුදුසුසකු සමඟ කපා කළ යුතු ය.

භාවනාවෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට කටාව තදෙන් පාලනය කළ යුතු ය. භාෂා-මාත්‍රඥතායෙන් යුක්ත විය යුතු ය. දැන් ආහාරය, නිදීම, වචනය පාලනය කරගත් අල්පාබාධතා නැමැති දෙවෙනි අංගයෙන් සම්පූර්ණ වූ යෝගියා ගේ භාවනා කමීය ඉක්මණින් සමෘද්ධ වන්නේ ය.

තව ද යෝගියා තමන් ගේ වැඩ හැකිතාක් තමන් ම කරගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය. අනුන්ගෙන් සියල්ල කරවා ගත්ට පුරුදු වූ නො වුවමනා සියුමැලි ගති දුරු කළ යුතු ය. මැසි-මදුරු පීඩා සුළු-සුළු අඩුපාඩු-කම් ආදී සෑම කරුණක ම ඉවසීම බෙහෙවින් පුහුණු කරමින් නිරතුරු ව ම භාවනානුයෝග විය යුතු ය.

3. “අසයො හොති අමායාවී, යථාභුතං අත්තානං ආචිකත්තා, වික්ඤ්ඤසු වා, සබ්බමචාරීසු.”

සට කපට මායාකාර නො වූයේ ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි හෝ නුවණැති සබ්බමචාරීන් වෙත තමන් ගේ ඇති තතු භාවනාව පිළිබඳ කිය යුතු ය.

නිවන් පිණිස භාවනානුයෝගයට බව යෝගීන් කෙරෙහි නමුදු මෙහි දැක්වෙන සුළු දුර්වලකම් තමන් නො දැනුවත් ව ම මෙන් පිහිටිය හැක. එයිනුත් මෙහි මායාවී ගතිය බෙහෙවින් අනර්ථදයක ය.. “මායා වුවුවනි වංචනික වරියා.”

වංචා සහගත හැසිරීම මායාව යැ යි කියනු ලැබේ. එනම් භාවනානුයෝගියා මද ගුණයක් ලැබ එය ඉතා ලොකු එකක් ලෙස ඇඟවීමට උත්සාහ දරයි. මෙය වනාහී බොහෝ භාදිනානුයෝගීන්ට සෑදෙන රෝගයකි. එසේ ම තමන් ගේ දුර්වලකම් නුගුණ නො වලභා ආවායභීවරයාට කිව යුතු ය. ආවායභීවරයා එයට සුදුසු අවවාදයන්ගෙන් ධර්මාධර්මයන් විනිශ්චය කර දෙමින් නියම මග පැහැදිලි කරයි. එම අවවාදයන්හි පිහිටා සාධකීය දුර්වලකම් මැඩ නො ගත හොත් ඔහුට කම්ප්ථානයෙන් දියුණුවක් නො ලැබිය හැකිය.

ඇතැම් භාවනානුයෝගීහු ගුරු ඇසුරක් නො ලැබ, පොතපත බලාගත් පමණින් හුදකලා ව වනගත ගිරි ගුහා ආදියෙහි වෙසෙමින් භාවනා කිරීමෙන් තමන් ලත් අත්දැකීම් අනුනට කීමෙන් පිරිහේ යැයි ආදී අනේක පරිකල්පනයන්

මත, තමන් ම ගොඩ නගා ගත් අමුතු ලෝකයක ජීවත් වෙති. තම අත්දැකීම් අනුන් ද භාවනාවෙහි යෙදවීම සඳහා නම් කා සමග වුව ද කිව යුතු තරම කීම උපකාරයෙකි. කම්ප්ථානාවායඝී වරයාට හෝ සුදුසු සබ්බමචාරීන්ට දැනුම් දීමෙන් උපදෙස් ලබාගත යුතුම ය. මෙම පධානියභිගයන් ගෙන් තුරන් ව භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල නො ලැබිය හැකි බව දේශනාවෙහි එයි. එ හෙයින් තෙවන පධානියභිගය වූ මෙම අසඨ අමායාවී ගුණයෙන් යුක්ත වූ ඇති තතු, ඇති නුගුණ ඇදුරු වරයාට හා සුදුසු සබ්බමසරුන්ට ප්‍රකාශ කරන්නෙක් විය යුතු ය.

4. “ආරද්ධ විරියෝ විහරති අකුසලානං ධම්මානං පහාණාය කුසලානං ධම්මානං උප්පාදය ථාමවා දළ්භ පරක්කමො අතික්ඛිත්ත ධුරො කුසලෙසු ධම්මෙසු,”

අකුසල් දුරු කිරීම පිණිසත් කුසල් වැඩීම පිණිසත් ආරබ්ධ (පටන් ගන්නා ලද) වීයඝීයෙන් යුක්ත වූයේ වෙයි. සතර සතිපට්ඨානාදී කුසලයන් වැඩීමෙහි ශක්තිමත් දැඩි පරාක්‍රම (මතු ගුණ විශෙෂයෙන් ආක්‍රමණයෙහි) වීයඝීයෙන් යුක්ත වූයේ නො බහා තැබූ බර ඇත්තේ වේ.

මේ සතරවන ප්‍රධානාභිගය නම් හැකිතාක් දැඩි වීයඝීයක් ගැණීම යි. මක්නිසාදයත්? භාවනාකර්මය ලෙහෙසි පහසු දෙයක් නොව, ලොව ඇති ඉතාම අපහසු කළ නො හැකි තරමේ දෙයකි. වේගයෙන් දුටු රියකට ගොඩවීමට නම් එ බඳුම වේගයකින් එයට පැත්ත යුතු ය. නැතහොත් ඉලක්කය වැරදී අහකට වීසි වන්නේ ය. දිගින් දිගට බල වත් ව ආ ඇලීම් - බැදීම් - ගැටීම් වලින් ධර්මයේ හැටියට දස සංයෝජනයන්ගෙන් මිදී වෙන් ව යෑමේ ඉමහත් ශාන්ත චිත්ත වේගයක් ඇතිකර ගැණීම යි, භාවනා කිරීම. ඉතින් එ බඳු වේග - බලයට සරිලන වීයඝීයක් ගෙන තමන් ඒ සඳහා ඉදිරිපත් විය යුතු ය. නැතහොත් භාවනාවට බසින වාත් සමග ම ඔහු පසකට වීසිවී ගොස් වැලි පිහදමන්නාක් මෙන් නො සරුප් වචන කියමින් “ඕවා මේ කාලයේ නො කළ හැකිය”යි තමන් ගේ දුර්වලකම වසා ගැණීමට ධර්මය පිරිහෙලන්නේ ය, කරුණු මෙසේ හෙයින් සියලු

සියුමැලි ගති සිරිත් පැවතුම් අදහස් යනාදියෙහි කිසිදු පරිත්‍යාගයක් නො මැති ව නිවන් දැකින්නට නම්, දන්, සිල් සතර කමටහන් දෙවෙලේ සිහිකිරීම් ආදී පින් කිරියෙන් මෙන් බුදුන් පැතීම මැනවි. උසස් ප්‍රතිඵලයක් බලා-පොරොත්තු නම්, ඔරොත්තු දෙන තරම් දැඩි වියඟියක් ගැණීමට භාවනානුයෝගියා වග බලාගත යුතු ය.

වියඟිය වනාහී “ආරම්භ, නික්බම, පරක්කම” යැයි කොටස් තුණකි. ප්‍රථමයෙන් ආරම්භ කරණු ලබන වියඟිය “ආරම්භ ධාතු” ය. සැක බිය නොමැති ව භ්‍රූදක් වියඟිය වැඩීම තම යුතුකම බව සලකා භාවනායෙහි මූලාරම්භ වියඟිය කළ යුතු ය.

නැවත නැවත සිත කුසිත කමෙන් නික්මවමින් ප්‍රතිඵලය දක්වා ඉදිරියට යවන දියුණු නියුණු වියඟිය “නික්බම ධාතු” නිෂ්ක්‍රම වියඟිය නම් වේ.

මතු මතු උසස් ප්‍රතිඵල අල්වාදෙන, ආක්‍රමණය කරණ වියඟිය “පරාක්‍රම ධාතු”යි. නො ලද ගුණ ධර්මයන් මෙම පරාක්‍රම වියඟියෙන් ලබා දෙයි. විරුද්ධ ධර්මයන් (ඇලි මැලි කම්) මැඩ පවත්වමින් “ඉන්ද්‍රියබල” අවස්ථාවන්ට පත් වෙමින් මතු මතු විත්ත - සමාධිත් හා විදර්ශනා - ඥානයන් ලබාදෙයි. වියඟිය වනාහී,

“උත්සාහ ලක්ඛණ, උපත්ථම්භන ලක්ඛණ, පඟ්ගහණ ලක්ඛණ.” යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයකින් යුක්ත ය. උත්සාහ කිරීම ලක්ෂණකොට ඇත්තේ ප්‍රථමාරම්භ වියඟිය යි. ශුද්ධා ආදී එක් ව යෙදෙන කුශල වෛතසිකාදීන් දුර්වල වන්නට නො දී උපත්ථම්භක ව සිටිනු යේ නිෂ්ක්‍රමණ වියඟිය යි. ප්‍රග්‍රහ ලක්ෂණයෙන් දැඩි ව ගැණීමෙන් ගත් දෙය රැකීමෙන් කුශල ධර්මයන්හි දියුණුවට පත් කිරීමෙන්, පරාක්‍රම වියඟිය ප්‍රබල ය. මේ ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයන් දළ වශයෙන් මෙසේ ගත හැකි සෑම වියඟියක ම මේ ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය දක්නා ලැබේ.

මේ සියලු වියඟියෙන් යුක්තවීමෙන් සතරවන ප්‍රධානියෙහි ගය සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

5. “පඤ්ඤාවා හොති උදයන්ථගාමිනියා පඤ්ඤාය සමන්තා ගතො ආරියාය නිබ්බේධිකාය සම්මා දුක්ඛක්ඛය ගාමිනියා.”

ප්‍රඥාවත් වූයේ නාමරූපයන් ගේ ඇතිවීම නැතිවීම (උදය අන්ථ) වෙන්කොට දැකීමෙහි සමර්ථ වූ පෙර අවබෝධ නො කළ නො බිඳී ලෝභාදීන් විනිවිද කියුණු ව දැකීමට සමර්ථ වූ තදභිග වශයෙන් කෙලෙස් ප්‍රභීණ කරමින් (මතු විස්තර වෙයි.) දුක් දුරු කරණ පිරිසිදු වූ ලෞකික විදර්ශනා ප්‍රඥයෙන් යුක්ත වූයේ වේ. මේ පස් වැනි පධානියභිගයෙන් යෝගියා මූලික විදර්ශනා ප්‍රඥායෙන් යුක්ත විය යුතු බව දැක් වූ සේක. මේ වනාහි භාවනා කිරීමෙන් ම ලැබිය යුතු අවබෝධ ඥානයකි. පඤ්චස්කන්ධ විභාගය හෙවත් අභි-ධර්මය පිළිබඳ හොඳ දැනුමක් ලබා තිබීමත් මෙයට උපකාරී වෙයි. මෙහි දක්වන ලද “අසංආමායාවී” පධානියභිගය ශ්‍රද්ධාවටත් අප්පාබාධතාවය වියඝියටත්, අභ්‍යන්තර හේතු යැ යි ගැණේ. මේ සතර හා නාමරූපයන් දැන භාවනා කරන විට පස්වැනි පධානියභිගය වූ උදයවිඝියාදී විදර්ශනා ප්‍රඥාවත් ඇතිවීමෙන් ශ්‍රද්ධාදී සියලු පධානියභිගයන් අභි-වර්ධනය වෙමින් ලෞකිකත්වයෙන් ලොකොත්තරත්වය කරා ගමන් කරවන්නේ ය.

තව ද තැනට සුදුසු නුවණ, අවස්ථාවට ගැළැපෙන “නිපක” ප්‍රඥාව යෝගියාට තිබිය යුතු ය. විමංසන බුද්ධි යෙන් සෑම කරුණෙහි ම සැලකිලිමත් ව විමසා බලා නුවණ මෙහෙයා ක්‍රියා කළ යුතු ය.

“දුප්පඤ්ඤස්ස හි පධානං න ඉප්ඤ්ඤි.”

දුෂ්ප්‍රාඥයා හට ප්‍රධන් වියඝිය සමාද්ධ නො වේ.

මේ පඤ්ච-පධානියංගයෙන් සමන්තාගත කුල පුත්‍රයා සත්වසකින්, සවසකින්, පස්වසකින්, සිව්වසකින්, තෙවසකින්, දෙවසකින්, එක්වසකින් හෝ, සත්මසකින්, සමසකින්, පස් මසකින්, සිව් මසකින්, තෙමසකින්, දෙමසකින්, එක්මස-කින්, අඩ මසකින් හෝ; සත් දිනකින්, සදිනකින්, පස් දිනකින්, සිව් දිනකින්, තෙ දිනකින්, දෙ දිනකින්, එක් දිනකින්; හෝ රහත් වන්නේ ය.

“තිට්ඨතු රාජ කුමාර එකංරත්ති. දිවං. ඉමෙහි පඤ්චහි පධානියංගෙහි සමන්තාගතො හික්ඛු තථාගතං විනායකං ලභමානො සාය මනුසිට්ඨො පාතො විසෙසං අධිගමීස්සති පාතලනුසිට්ඨො සායං විසෙසං අධිගමීස්සති” ති.”

(බෝධි) රාජ කුමාරය, එක් දිනක් තිබේ වා! මේ පස් පධන් අහිත් යුත් මහණ තථාගතයන් වහන්සේ කෙණෙකුත් හික්මවන්නෙකුත් ලබන්නේ සවස කර්මස්ථාන දීමෙන් අවවාද කරණ ලද්දේ, අඵයම විශෙෂලාභී වෙයි. අඵයම අවවාද ලද්දේ සවස නිර්වාණ ධර්මාවබෝධය කරන්නේ වේ.

මෙසේ නෙය්‍ය පුද්ගලයා ගේ වශයෙන් ශාසනයෙහි නෙය්‍යඝාණිකත්වය කාල වශයෙන් ප්‍රකාශිත මැදුම්සහි “බෝධිරාජ සුත්‍රයෙහි” ප්‍රධන් වියඝියන් ලොකිකව දක්වන ලදී. එහි ම “කණ්ණත්ථලක” සුත්‍රයෙහි මිශ්‍රක වශයෙන් දැක් වේ. අංගුත්තර පඤ්චක නිපාතය, දීඝ - මහාසංගීහි සුත්‍ර යෙහි ද දක්නා ලැබේ.

සමාකර ගැනීම.

උසස් චින්තාවන් - ගුණධර්මයන් හිස් මිනිස් හිස් මත පැටවිය නො හැකිය. මාන්තාදී කෙලෙස් හැකිතාක් යටපත් කොට සන්සුන් වූ නිහතමානී වූ පුද්ගලයන් කරා උසස් චින්ත ධර්මයන් පහසුවෙන් පිහිටන බව සැලකිය යුතු ය. බුද්ධාදී උත්තම රත්නත්‍රයේ පමණක් නොව ලෝකවාසී හැමදෙනා ගේ ම ක්ෂමාව භාවනාත්‍රයෝගියා විසින් බලා-පොරොත්තු විය යුතු ය. ඔහු ගේ සිත අතිශයින් මෘදු නම්‍ය සිතක් විය යුතුය. ඔහු සියල්ලන්ට ම සෙත සලසන අභය මාර්ගයක ගමන් කරන්නෙකු හෙයින් කිසිවකුගෙන් අසහනයට පත් නො වන්නකු විය යුතු ය,

නො සරුප් වචන, නින්ද-ප්‍රශංසාදියෙහි සම වූ සිතින් ඉවසන්නකු විය යුතු ය. ඔහු ගේ නිහතමානතාවය හා ඉවසීම පිළිබිඹුවන සේ සමා කරවා ගැණීමක් අවශ්‍ය ය.

විශේෂයෙන් බුද්ධාදී රත්නත්‍රය වෙත තමා ගේ අනන්ත අතීත කාලයේ සිට සිදු වූ වැරදීම් හා තෙරුවනට ඇතුළත් වුව ද ආයඝියන් වහන්සේලා වෙත ම සමා කරවා ගැනීමෙන්

ආර්යෝපවාද අන්තරායෙන් ද මිදී ශීලා දී ගුණයෙන් වැඩි හිටි උතුමන් ද විදහිනාදී ප්‍රඥාවෙන් වැඩිහිටි උතුමන් ද වයසින් වැඩිහිටි උතුමන් ද ගුරු - දෙමාපියාදීන් ද සමා කරවා ගැනීමෙන් ඉතා හොඳ නිහඬමානී මෘදු සිත් පහළ වීමෙන් භාවනාවට යෝග්‍ය වාතාවරණයක් සිතෙහි ඇති වේ.

කොතෙක් භාවනා කළත් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබීම වසාලන ආවරණය කරණ ධ්‍යාන - මාර්ග - ඵල නිවන් මගට අන්තරායකර කරුණු පහක් දක්වා ඇත.

කම්මාවරණ.

කිලෙසාවරණ.

විපාකාවරණ.

කම්මාවරණ නම්, පස් වැදෑරුම් ආනන්තරිය අකුසල කම්මය. එම අකුසල් එකක් හෝ කීපයක් කළ පුද්ගලයාට එම අත්බව භාවනා කිරීමෙන් උසස් ඵල නො ලැබේ.

කිලෙසාවරණ නම් නියත මිසදිටුව යි. අහේතුක වාද, අකිරිය වාද යනු නියත මිථ්‍යා දෘෂ්ඨිහු ය. මේ නියත මිසදිටුව ගත්තවුන් බුදුන් සිය දහසකට ද ගොඩ ගත නො හැකි බව සඳහන් වේ.

විපාකාවරණ නම් අහේතුක ප්‍රතිසන්ධිය යි. ත්‍රි හේතුක උසස් කුසල් සිතක විපාක වශයෙන් පිළිසිදු ගත් අයට ත්‍රි හේතුක භවාංග සිත් ම පහළ වේ. ධ්‍යාන මාර්ග ඵල නමැති උත්තරිතර සිත් පහළවීමට ප්‍රකෘති සිත හෙවත් භවාංගය බොහෝ ශක්තිමත් විය යුතු ය. ප්‍රතිසන්ධිය අහේතුක, වහේතුක හෝ ත්‍රිහේතුක ඕමක වුව ද ධ්‍යාන මාර්ග ඵල නො ලැබේ.

1. කම්මන්තරාය.
2. කිලෙසන්තරාය.
3. විපාකන්තරාව. මෙම තුනත් සමග
4. උපවාදන්තරාය.
5. ආණාවිතික්කමන්තරාය යනුවෙන් අන්තරායකර ධර්ම පහකි.

උපවාදන්තරාය නම් සෝවාන් ආදී මාර්ග - ඵල ලාභීන්ට අනර්ථ කැමති ව වස්තුවෙන් හෝ ගුණ පිරිහෙලීමෙන් හෝ “මොවුන්ට මහණකම් නැත” යනාදීන් දෙස් නගාලීම යි. ආයතීභාවය දැන හෝ නො දැන දෙස් නගාලීම ආයෝජ්‍යපවාද කමීයට හේතු වේ. බරපතල අකුශලයකි. ආනන්තරිය හා සම වේ. එහෙත් සමාකරවා ගැනීමෙන් එම චරදීන් මාර්ගඵල ලැබීමට බාධා නැත.

ආනාවිනික්කමන්තරාය නම් විනය ශික්ෂාපද කැඩීම යි. සම්පජා මුසාවාදය පුන්තරායික ධර්මයක් බව ප්‍රාතිමෝක්ෂයෙහි සඳහන් ය. දුක්කට දුබ්භාසිතාදී ඇවැත් පවා අන්තරායකර වන්නේ බුදු අණ කැඩීම නිසා ය. ආණා දේශනා නම් විනය පිටකය යි.

මෙහි සඳහන් විපාකන්තරාය අතීතකමීයේ විපාකයකි. තමන් ත්‍රිභේතුක ද නැද්දැයි සැක නොකොට පඤ්චානන්තරිය අකුසල් නො කළ ජීවිතීටු නො ගත් සුපිරිසිදු ශික්ෂාපද ශීලයෙක පිහිටා ආයතීයන් සමා කරවාගෙන කමටහන් සමාදන් වී ඉදින් ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධික වූයේ නම් මෙකල ද උසස් ප්‍රතිඵල ලද හැකි ය. අභේතුකාදීන්ට ද භාවනා කිරීමෙන් සිත්හි සැනසීමක් ඇතිකර ගත හැකිවා මෙන් ම හැමදෙනාටම මතු ත්‍රිභේතුක අත්බැව් ලබා සසර දුකින් මිදීමට අසහාය උපකාරීවන බව සැලකිය යුතුය.

එසේ ක්ෂමා කරවා ගැනීම පිළිබඳ වාක්‍යයක් ද මතු සඳහන් වේ.

චතුරාරක්ඛා හෙවත් සතර ආරක්ෂක භාවනා

බුද්ධානුසසති, මෙන්තා, මරණසති, අසුභසති යනු සතර ආරක්ෂ භාවනා ය. විශේෂයෙන් භාවනානු යෝගීයා ගේ සහ හැමදෙනාගේ ම ආරක්ෂාව සඳහා මෙම භාවනා නිතර පුරුදු කිරීම සුදුසු ය. එසේම නිතර පුරුදු කළ හැකි භාවනා ය. හැම තැනක දී ම කළහැකි හෙයින් සබ්බත්ථක භාවනා ය. සෑම බෞද්ධයෙකු විසින් ම වැඩිය යුතු හෙයින් හෝ සියලු දෙනා කෙරෙහි පිහිටිය යුතු හෙයින් සබ්බත්ථක භාවනා ය.

මිනිසා අභ්‍යන්තර උවදුරු මෙන් ම බාහිර උවදුරු ද ඇත. කොඬි මොහොතක කෙතෙක් ප්‍රවේශම් වී සිටියත් කෙබඳු අනතුරකට මුහුණ දීමට සිදුවේ දැ යි අපි නොදනිමු. මෙසේ අප වටකොට ඇති අතුරු - අන්තරාවන්ගෙන් මිදීමට මෙම බුදුගුණ, මෙහිත්‍රී, මරණ, අසුභසති භාවනාවන් හී උසස් බලයක් ඇත.

අනන්ත ගුණ බුද්ධ විශේෂයෙන් මහා කාරුණික ගුණය, උත්පත්ති සිද්ධි මහා මෙහිත්‍රී ගුණය ආදී ගුණයන් සිහි කරණ විට එම ගුණයන් තමන් අභ්‍යන්තරයෙහි ද අවට ද පවත්නා සේ දැනෙන්නේ ය. එම අවස්ථාවල දී පෙනෙන හෝ නොපෙනෙන බාහිර කිසි ම අනතුරකට තමා කරා පැමිණිය නො හැකි ය. එහෙයින් සෑම මොහොතකම බුදුගුණ භාවනා කිරීම සෑම අතින් ම ආරක්ෂාවකි. භයක් තැනී ගැනීමක්, ත්‍රාසයක් ඇති වූ විට අපේ සිංහල බෞද්ධ වූ සෑම දෙනා ම බුදුගුණ - බුදු බණ සිහිකිරීමට පුරුදු වී සිටින්නේ, එම නිසා ය. එවේලේ ම එම අන්තරාවන් දුරු වී භය, තැනී ගැනීම, වෙච්චීම ආදිය නැති වී යන්නේ ය. එසේ එබඳු අවස්ථාවන්හි දී බුදුගුණ දහම්ගුණ මෙනෙහි කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් (ධජ්ජෙය්‍ය සූත්‍රය.) අනුදන වදුරා ඇත.

අපට අභ්‍යන්තර අන්තරායකර සතුරු පිරිස නම් කෙලෙස් ය. කෙලෙසුන්ගෙන් නිවරණ තත්වයට දියුණු වූ කෙලෙස් ඉතා භයානක ය. කෙලින් ම අපරාධ කරා මිනිසා යොමු කරවන හෙයින්. විශේෂයෙන් විවිකිච්ඡා නිවරණයටත්, සාමාන්‍යයෙන් සියලු නිවරණයන්ටත් බුදුගුණ භාවනාව ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. එම නිසා බුදුගුණ වැඩීමෙන් ස්ථිරසාරව භාවනා අරමුණක සිත යෙදිවිය හැකි ය.

බුදුගුණ භාවනාව වඩන පුද්ගලයා දෙවියන්ට ප්‍රිය ය. දෙවියෝ ඔහුව රකිති. දහම් ගුණ, සහ ගුණ පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය.

අතින් මූලික සමථ භාවනාවක හෝ විදර්ශනා භාවනා-වෙක යෙදෙන යෝගියා යෝගියා වෙත විවිකිච්ඡාදී නිවරණ ධර්මයන් බලවත් ව නැගී එන්නේ නම්, එම සමථයෝගියා විසින් අසති අමනසිකාරයෙන් හෝ විදර්ශනා යෝගියා විසින්

විවිකිව්‍යාදී එම නිවරණයන් විදර්ශනාවට අසුකිරීමෙන් හෝ විෂකම්භණය නො වී යලි යලි නැගී එන්නේ නම් එම සමථයක් විදර්ශනාවක් නවත්වා බුදුගුණ වැඩිය යුතු ය.

පණ්ඩාය භාවනා.

එක භාවනාවක් කරමින් සිටිය දී තවත් භාවනාවකට බැසීම දෙඩම් ගොඩ බඳන්නා වැනි වැඩක් වේද යි කල්පනා විය හැකි ය. මෙය එසේ නොසිතිය යුතුය. මූලික භාවනාවට හානිකර ලෙස ආ ආගන්තුක ක්ලේශයන් දුරු කිරීමට මේ අතින් භාවනාවක් ගන්නේ ප්‍රතිකර්මයක් වශයෙනි. බුදුගුණ ආදී භාවනාවක් ගන්නේ ප්‍රතිකම්යක් වශයෙනි. බුදුගුණ ආදී භාවනාවක් කොට නැගී ආ එම කෙලෙස් සංසිදුණු පසු නැවත මූලික කම්සථානය ගැනීම පිණිස ය. එසේ ගත යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම අනුදන වදරා ඇත.

“තස්ස කායෙ කායානුපස්සිපනා විහරතො කායාරම්මණො වා කායස්මි: පරිලාභො, චේතසො වා ලිනත්තං, බහිද්ධා වා චිත්තං වික්ඛිපති. තෙනහානන්ද භික්ඛුනා කිස්මිවිදෙව පසාදනියෙ නිමිත්තෙ චිත්තං සුඤ්ඤිතබ්බං.

තස්ස කිස්මිවිදෙව පසාදනියෙ නිමිත්තෙ චිත්තං පණ්දහන් තොපාමුජ්ජං ජායති. පමුදිතස්ස පිති, පිති මනස්ස කායො පස්සම්භති. පස්සම්භති. පස්සද්ධකායො සුඛං වෙදයති. සුඛිතො චිත්තං සමාධියති.

සො ඉති පටියංචික්ඛති, යස්ස ඛො අභං අත්ථාය චිත්තං පණ්දහිං, සො සො මෙ අත්ථො අභිනිජ්ජන්තො. හන්දදනි පටිසංහරාමිති” (907 පිට, සංයුත්ත.)

“එම කායානුපස්සනා භාවනාවක (සතිපට්ඨානයක) යෙදෙන භික්ෂුවට කයෙහි දූවිල්ලක් හෝ වෙයි. සිතෙහි හැකිලුණු කම්මැලි බවක් හෝ වෙයි. සිත (බාහිර අරමුණුවල) වික්ෂිප්ත හෝ වෙයි. ආනන්ද? එවිට භික්ෂුව ප්‍රසාදනිය (බුද්ධාදී) අරමුණක සිත තැබිය යුතු යි. බුදුගුණ ආදී භාවනා වෙක යෙදිය යුතු යි. එසේ චිත්ත ප්‍රණිධාණය කරණ ඔහුට ප්‍රමෝදය හටගනී. ප්‍රමුදිත වුවහුට ප්‍රීතිය හට ගනී. ප්‍රීති සිත් ඇත්තහුට ශරීරය සැහැල්ලුවෙයි. සැහැල්ලු වූයේ සැප විදියි. සුවපත් වූවහු ගේ සිත එකභ වෙයි.

ඔහු මෙසේ සිතයි. මම යම් වැඩකට බුද්ධාදී අරමුණක-
සිත පිහිට වූ වෙම ද දැන් එය සමෘද්ධ විය. සම්පූර්ණ විය.
එ හෙයින් මම නැවත මූලික භාවනාවට සිත හරවමි''යි
කියා යි.

මෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ශරීරයෙහි ඇතිවන
වෙදනා-පරිදහයන් දුරුකරගැනීම, සිතෙහි ජිනමිද්ධයන් මැඩ
පැවැත්වීම, බාහිර අරමුණුවල සිතදිවීම, වික්ෂිප්තවීම ආදී
අවසථාවල දී බුද්ධානුස්සති, මෙමුත්‍රී භාවනාවන් වැඩිය යුතු
බව දක්වා වදල - සේක.

එසේම මේඝිය සුත්‍රයෙහි රාගය දුරුකිරීම පිණිස අසුභ
භාවනාව ද, ව්‍යාපාදය දුරුකිරීම සඳහා මෙමුත්‍රී භාවනාව ද,
චිතර්ක නැසීම සඳහා ආනාපානාය ද මානස නැසීම සඳහා
අනිත්‍ය-සංඥව ද වැඩිය යුතු බව නියම කළ-සේක.

මෙහි පණ්ඩාය නාමයෙන් මූලික භාවනාව පසෙකින්
තබා අනිත් භාවනාවක සිත පිහිටුවීම ගත යුතු ය. භාවනාවේ
යෙදෙන සෑම අවසථාවක දී ම පූර්වකාන්‍ය භාවනා වශයෙන්
බුද්ධානුස්සති, මෙමුත්‍රී, මරණ, අසුභසති භාවනාවන් මෙනෙහි
කොට තිබීමෙන් මූලික භාවනාවක යෙදෙන යෝගියාට
බුද්ධානුස්සති ආදිය අතළහ තබාගැණීමක් මෙනි. අවශ්‍ය වූ
කෙණෙහි හෙවත් ලෝභාදී කෙලෙසුන්ගෙන් ගැහැට වූ
වහා ම එයට නියමිත ආරක්ෂක භාවනාව පහසුවෙන් ගත
හැකි නිසා ය. මෙසේ චතුරාරක්ෂාවන් පූර්වකාන්‍ය භාවනාවන්
වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම, සෑම අනිත් ම යහපත් ය.

සතර කමටහන් වශයෙන් ගාථා පන්තීන්ගෙන් ද
ආවායභියන් වහන්සේලා දක්වා ඇත්තේ නිතර දෙවේලේ
භාවනාවට සුදුසු පරිදි කෙටියෙන් ඉතා සරල ව මෙම
පූර්වකාන්‍ය භාවනාවන් ම ය.

එහි බුද්ධානුස්සති, මෙන්තා, අසුභ මරණසති යනුවෙන්
දක්වා ඇත්තේ බෙහෙවින් ගාථාවට ගැළපීම සඳහා යැ යි
සිතමි. විභුද්ධි මාර්ගයේ භාවනා කර්මසථාන දක්වා තිබෙන
ක්‍රමයෙන් නම් බුද්ධානුස්සති, අසුභ, මරණ, මෙන්තා යැ යි
විය යුතු ය. එහෙත් බෞද්ධයෙකු වශයෙන් පළමු ව බුදුගුණ
වැඩීම හෙවත් එම ප්‍රසාදනීය අරමුණ පෙරටුකොට ගැණීමත්,

ඉක්බිති සත්වාරම්මණ වශයෙන් මෙමත්‍රියන් සුදුසු ය. අසුභය ශරීරයෙහි නියම තතු වැටහී කාමච්ඡන්දය දුරුවීමත් මරණය මහත් සංවේගය ඇති ව උත්සාහ කිරීමත් සඳහා ය.

කාමච්ඡන්දදී කෙලෙස් පිළිවෙළ අනුව නම්, පළමු කොට අසුභය දැක්විය යුතු ය. එහෙත් කෙලෙස් අනුපිළි-වෙළකින් නොව ඒ ඒ අවස්ථාවන්ට අනුව පහළ වන හෙයින් භාවනානුයෝගියාට මූලික භාවනාවට පහසුවෙන් බැස්ස හැකි වන අයුරින් අපට ලැබුණු ඇදුරු උපදෙස් ද අනුව බුදුගුණ, මෙත්‍රී, මරණ, අසුභසති යන ක්‍රමයට මෙහි සතර ආරක්ෂක කමටහන් පූර්වකාත්‍ය භාවනා වශයෙන් දක්වා ඇත.

බුදුගුණ වැඩීමෙන් උපද්‍රව බලවේගයන්ගෙන් බාහිර ආරක්ෂාවත්, විචිකිච්ඡාදී කෙලෙසුන්ගෙන් අභ්‍යන්තර ආරක්ෂාවත් සැලසෙන අතර ග්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගේ දියුණුව ද සිදු වී අභිමාර්ථය සමෘද්ධි වන්නේ ය. සෑම කට යුත්තකට ම පෙර බුදුගුණ සිහිකිරීම (නමොබුද්ධාය) යනුවෙන් ලාංකික බෞද්ධ ජනතාව ගේ ඇත සිට එන වාරිත්‍රයකි. බුද්ධාදී උතුමන් ගේ විහරණය වූ මෙමත්‍රී භාවනාවට-සත්වයන් කෙරෙහි සිත්හි ඇතිවන සිනිඳු මිතුරු බව හෙවත් මෙමත්‍රීයට ඉතා පහසුවෙන් බුදුගුණයෙහි යෙද වූ සිත නැමිය හැකි හෙයින් තමනට සතුරන් නැතිවීමෙන් බාහිර ආරක්ෂාවත් දෙවියන් ගේ උපකාරයෙන් අභ්‍යන්තර වශයෙන් ව්‍යාපාදදී නිවරණයන්ගෙන් ආරක්ෂාවත් සැලසෙන හෙයින් මෙමත්‍රී භාවනාව දෙවනුවට ද,

මරණානුස්සතියෙන් සංවේගයෙන් ඇළලී නුවණින් උත්සාහ කිරීම සිදුවන හෙයින් හා ටීනමිද්ධයන්ගෙන් අභ්‍යන්-තර ආරක්ෂාව සැලසෙන හෙයින් තුන් වෙනුවට ද,

ළඟ ම හැසිරෙමින් හා නිතර ම මෙන් භාවනානුයෝගීන්ට කාමච්ඡන්ද-කාමච්ඡතර්කාදීන්ගෙන් කරදර පැමිණෙන හෙයින් බෙහෙවින් අභ්‍යන්තර ආරක්ෂාව සැලසෙන අතර අසුභ භාවනාවෙන් සමාධිය දැඩිවන හෙයින් එ බඳු සමාධියෙන් මූලික කමීස්ථානයට බැසීම ඉතා සුදුසු ය. එහෙයින් පූර්ව කාත්‍ය භාවනා වශයෙන් බුද්ධානුස්සති, මෙමත්‍රී, මරණසති, අසුභසති, යන ක්‍රමයෙන් දක්වා ඇත.

තව ද මූලික කමිස්ථාන වශයෙන් ඒවා වෙන ම ම දැක්වෙන හෙයින් ඉක්මණින් හා සරල ලෙස පූර්වකාන්තයන් නිරත ම මෙතෙහි වන හෙයින් කෙටි වාක්‍ය වශයෙන් සිත වහා යොමු කරවිය හැකි ලෙස සකස් කිරීමට උත්සාහ ගනිමි. තව ද එම පූර්වකාන්තයන් තමන්ට වඩාත් පහසු වඩාත් කෙටි වඩාත් ගැලපෙන විදියට සකස් කරගන්නාට ද වරදක් නැත.

සතර කමටහන් සකසන ලද අයුරින් ම අනන්ත අප්‍රමාණ වූ ලොවුතුරු බුදුගුණ ගුණ හිමියාණන් වහන්සේ වහන්සේ පෙනෙන්නා සේ සිතා දෙ ඇස් පියා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙනෙන්නා සේ සිතා - මෙතෙහි කරවීම ඉතා ප්‍රතිඵල දයක ය. පෙර අප ලොවුතුරා-බුදුරදන් ජීවමාන ව වැඩ ඉන්න කාලයේ දී වනගත ගිරි ගුහා ආදී කොයි යම් තැනක යෝගියෙක් භාවනා කරතත්, බුද්ධාසනයක් පතවා තැබීම සිරිතකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිරතුරු තමන් දෙස බලන බව, සුදුසු අවස්ථාවක් වැඩියොත් වැඩ ඉදීම පිණිස අඩුගණනේ වියලි කොළ ඇතිරියක්වත් පණවා තබාගත් බව සඳහන් වේ. දැන් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් වැඩි බවක් භාවනානුයෝගියා විසින් සිතනු නො යෙදේ. ඉතා පිරිසුදු ශ්‍රද්ධාවකින් යුක්ත හෙයින් අසුසාරදහසක් ම බුදුවරු ඔහුට ඇත. වර්තමාන-අතීත-අනාගත සියලු බුදුවරුන් ම ඔහුට එක ය. එහෙයින් සවනක් බුදුරැසින් දිලියෙමින් තමන් ඉදිරිපිට අහසෙහි පලක් බැඳ ලොවුතුරු බුදුරදන් වැඩ ඉන්නා බව අරමුණු කරවමින් අනන්ත-අප්‍රමාණ ශීල-සමාධි ප්‍රඥ-විමුක්ති-විමුක්තිඥාදශීනාදී මහත් ගුණ ඇති බව සිතේ පිහිටුවා මහත් ගුණ ඇති සේක. මහත් ගුණ ඇති සේක. යනුවෙන් මෙතෙහි කරවන්න. එවිට බුදුගුණයෙහි සිත තදෙන් හා ඉක්මණින් බැස ගැණීම සිදු වේ. පූර්වකාන්ත වශයෙන් එ පරිදි බුදුගුණ වැඩීම ප්‍රමාණවත් ය.

මෙත් වැඩීම ද ඉතා කෙටියෙන් දෙ ඇස් පියා තමන් පෙනෙන සේ අරමුණු කරවා තමා කයෙහි දුක් දුරුව සුවපත් වෙමවා! යනුවෙන් තමා ද හිත-මධ්‍යස්ථ - හා සතුරු පිරිස් තුණ සුවපත් වෙත්වා! යනුවෙන් ද පෙනෙන්නා සේ මෙමුත්‍රී-යට අරමුණු කරවීම මැනවි.

මරණානුස්සනිය මරණය, මරණ යැ යි මෙනෙහි කළ යුතු බව විසුද්ධිමග්ගයෙහි මූලින් ම දක්වා ඇත.

එසේම අසුභය, “අසුභය”යි අරමුණු කරවීම ද වහා සිත එක්තැන් වීමට හේතු ය. වාක්‍ය කීපයක් දක්වා ඇත්තේ තමා වහා එකඟවන රූපි වාක්‍යයක් තෝරා ගැනීමට ය.

එම පූර්වකෘත්‍ය භාවනා වාක්‍යයන් එකක් පමණක් ඉතා හොඳින් සිත එකඟවන වන අයුරු ගැනීම ද මැනවි. එසේ එකඟ වන සිරිත් විදර්ශනාවට හෙවත් මූලික කමිස්-ථානයට බැසීම ඉතා ම සුදුසු ය.

**භාවනා වන්දනා
සහ භාවනා පූජී කෘත්‍ය විධාන**

ශීල ප්‍රතිපත්ති ශාසනය රැකීම සඳහා පොහොෝ පවුරුණු ආදී විනයකර්මවල දී හැමදීම, පහන් දැල්වීම ආදී පූර්ව - කරණයන් ද ඡන්දය ගැනීම ආදී පූර්වකෘත්‍යයන් ද ඒවා නො කඩවා ඉටු විය යුතු හෙයින් එම විනය දේශනාවන්ට ම එක්කොට කියැවීම පාඩම් කරවීම හැම බෞද්ධ රටක ම ශාසනික සම්ප්‍රදය යි.

භාවනා ප්‍රතිපත්ති ශාසනය රැකීම සඳහා ද භාවනා කර්මයෙහි දී එ බඳු පූර්ව - කරණාදිය ඇති විය යුතු ය. විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ආවාසපළිබෝධාදිය දුරුකොට කමටහන් දෙන කලණ මිතුරෙකු සොයා සම්පූර්ණ අදහස් ඇති ව භාවනා වැඩිය යුතු බව දීර්ඝ අනුශාසනාවකින් දක්වා තිබේ. භාවනා ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ප්‍රායෝගික වශයෙන් හෙවත් ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය විමුක්ති මාර්ගයේ උද්දන ගාථා කොටසෙහි පූර්ව - කරණ, පූර්වකෘත්‍ය නාමයෙන් ම දක්වා ඇති.

“සම්මජ්ජනී පදීපො ව කුණ්ඩිකා උදකම්පි ව” යනාදී වශයෙන් හැමදීම, පහන් දැල්වීම, පැන් කෙණ්ඩිය බොන පැන්, මල් භාජන දසයක්, ඉටිපන්දම් පහක් ආදී පූර්ව - කරණයන් සම්පාදනය කර ගත යුතු බව පවසා ඇත. එසේම එම මල් බඳුන්වල සඳුන් ආලේප කොට මල් පහන් සුවඳ දුම් ඉටිපහන් පුද.

කලාණ මිත්‍ර ආවායඝීයන් වහන්සේට

“ඕකාස, වන්දුම් හන්තෙ, සබ්බං අපරාධං බමථ මෙ හන්තෙ.”

අවසර, වදිමි. ස්වාමීනි; මගේ සියලු වරදට සමාවන්න, ස්වාමීනි, ආවායඝීයන් වහන්සේ, “බමාමි,” සමාවෙමි යි කී කල,

“මයා කතං පුඤ්ඤං සාමිනා අනුමොදිතබ්බං.”

මා කළ පින් ස්වාමීන් අනුමෝදන් වන්න. “සාධු.” අනුමොදුමි” යි කී කල

“සාමිනා කතං පුඤ්ඤං මය්හං දුතබ්බං.”

ස්වාමීන් කළ පින් මට දෙන්නැ යි කියා “අනුමොදුනි” අනුමෝදන් වෙන්නැ යි කී කල, “සාධු! සාධු!! අනුමොදුමි”

හොදම යි, හොදම යි අනුමෝදන් වෙමි යි අනුමෝදන් ව නමස්කාරය තුන් වරක් කියා -

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි

සංඝං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි
යනුවෙන් සරණ ගොස් “ඉතිපිසො” පාඨය කියා

“දුතියමපි බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං
සරණං ගච්ඡාමි”

ධම්මං - සංඝං - යනුවෙන් සරණ ගොස්,
“ස්වාක්ඛාතෙ භගවතා ධම්මො” පාඨය කියා නැවත

“තතියමපි බුද්ධා ජීවිත පරියන්තං, යාව නිබ්බාණං
සරණං ගච්ඡාමි”

සම්මං - සංඝං - යනුවෙන් සරණ ගොස්
“සුපට්ඨන්තො” යනාදී සහ ගුණ පාඨය කියා වැද,

“ඉච්චෙව මච්චන්ත නමස්සනීයං
නමස්සමානො රතතත්තයං යං
පුඤ්ඤභිසන්ධං විපුලං අලත්ථං
තස්සානුභාවෙන භතන්තරාසො”

මෙසේ අතිශයින් වැදීමට යොග්‍ය වූ රතනත්‍රය වැළීමෙන් මහත් පින් රැසක් ලබන ලද ද, එම පිනෙහි ආනුභාවයෙන් අන්තරාවෝ නැසෙත් වා!”යි. වැද -

“කරණිය මෙන්ත” සූත්‍රය කියා,
පඤ්චමාරෙ ජිනො නාථො - පත්තො සම්බොධි මුත්තමං
චතුසච්චං පකාසෙසි - මහාවීරු නමාමහං
එතෙන සච්චවජ්ජෙන - සබ්බේමාරා පලායන්තු

මස් මරුන් දිනු නාථයන් වහන්සේ උතුම් වූ සම්බෝධියට පැමිණියේ චතුස්සත්‍රය ප්‍රකාශ කළ සේක. ඒ මහාවීරයන් වහන්සේට මම වදිමි. මේ සත්‍ය වචනය හේතු කොට ගෙන සියලු මාරයෝ පලායෙත් වා! යි විධාන කොට කෙණ්ඩිය ගෙන පැන් වඩමින් -

“ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන - උපජ්ඣායා ගුණුත්තරා
ආචාරියුපකාරා ච - මානාපිතා පියා මමං
සුරියො චන්දිමා රාජා - ගුණවන්තා නරාපි ච
බ්‍රහ්මාමාරා ච ඉන්ද්‍ර ච - ලොකපාලා ච දෙවතා
යමො මිත්තා මනුස්සා ච - මජ්ඣන්තා වෙරිකාපි ච
සබ්බේ සත්තා සුඛි භොන්තු - පුඤ්ඤෙන පකතෙන මෙ
සුඛං ච තිව්ධං දෙන්තු - ඛිජ්ජං පාපෙථ වො මතං,
ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - ඉමිනා වුද්ධියෙන ච
ඛිජ්ජා’හං සුලභෙ වෙච - තණ්හුපාදන ඡෙදනං
යෙ සන්තානෙ හීනා ධම්මා - යාච නිබ්බාණනො’පිමං
නස්සන්තු සබ්බද යෙච - යත්ථ ඡාතො භවෙ භවෙ
උපුචිත්තො සතිපඤ්ඤෙ - සල්ලෙබො චිරියවාමිනා
මාරා ලහන්තු නො කාසං - කාතු ච චිරියෙසු මෙ
බුද්ධා දී පචරෙ නාථො - ධම්මො නාථො වරුත්තමො
නාථො පච්චෙක සම්බුද්ධො - සඛිසො

නාථොත්තරො මමං

තෙසොත්තමානුභාවෙන - මාරොකාසං ලහන්තු මා.”

යන ගාථා පන්තිය කියා, ඉටිපහන් පහ දල්වා පුදු නමස්කාරය තුන් වරක් කියා,

“අච්චයො නො මෙ හන්තෙ අච්චගමා” යනා දී තමා අතින් සිදු වූ වරදට සමාව ගෙන,

“ඕකාස, අහං පටිපත්ති පුජාය සබ්බඤ්ඤං
ගොතමස්ස ඕවාදං පති කරොමි.”

අවසර, මම ප්‍රතිපත්ති පුජාවෙන් මිදීම සඳහා සවිඤ්ඤා ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අවවාදයට අනු ව ක්‍රියා කරමි.

“අවසර, මම උග්‍රහ නිමිත්ත ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපචාර විධි, අර්පණා සමාධි විධි ඇතුළු පස් වැදෑරුම් ප්‍රීතීන් අයදිමි යි මෙ සේ පූර්ව කෘත්‍යයන් නිමවා -

නැවත නව ලෝකෝත්තර ධර්මය වැද, නිවණ පුරවන ලද අසු මහා ශ්‍රාවකයන් ද සමුදුර වැලිවලට අධික වූ අප්‍රමාණ රහතන් වහන්සේලා ගේ පරම්පරාගත ධර්මය මම විස්තර වශයෙන් යදිමි. පඤ්චස්කන්ධයෙහි වක්ෂු - කායා දී දෙරටු වල ද මනෝද්වාරයෙහි ද සම ව උපදිත් වා යි! භාවනා කරන්නේ ය. භාවනා කරන්නට ඇරඹූ කෙණෙහි ම මම බුදුගුණ - දහමී ගුණ - සහ ගුණ ද යදිමි.” කමටහණ පිළිසරණ යැ යි මගේ ජීවිතය පරිත්‍යාග කරමි. නිවන් සිදු කරමි. සත්‍ය වේ වා! යි මෙ සේ පූච්චි - කෘත්‍යයන් නිම වූ කෙණෙහි පයංකයෙන් හිඳ “අරහං, අරහං” යනුවෙන් පරිකම් කොට නාසිකාග්‍රය බලා ආනාපාන සතිය වැඩීමට නියම කරණ ලදී. වැඩි දුරටත් මෙහි අ - කාරය බුද්ධ රත්නය ය, ර - කාරය ධම්ම රත්නය ය, හ - යනු සංඝ රත්නය යැ යි කියන ලදී. තව ද, ආශ්වාසය සුත්‍ර පිටක යැ යි ද ප්‍රශ්වාසය විනය පිටක යැ යි ද, නිශ්වාසය අභිධම් පිටක යැ යි ද කියන ලදී.

මෙය වෛදිකයන් ගේ “ඕම” යන්න මෙන් මෙ සේ හැඳින්වීම ද මහායාන භාවනා ග්‍රන්ථයක් බවට සාධකයෙකි. එහෙත් එයින් ගත යුතු කරුණු ද ඇති සේ පෙනේ. එ නම්, බොහෝ උගතුන් ගේ විවාදයට ලක් වූ “බුද්ධං ජීවිත පරි- යන්තං සරණං ගච්ඡාමි” යන්න හා “බුද්ධං ජීවිතං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි” යන වාක්‍ය දෙක ම එක්කොට, “බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං - යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි” යනුවෙන් සරණ ගමනය නියම කර තිබීම යෝගියාට ඉතා සුදුසු ය. විවිකිච්ඡාවක් පහළ නො වන හෙයින්. මල් - පහන් පිදීමා දී වත් පිළිවෙත් ද සුදුසු ය.

හුදෙක් කල්‍යාණ මිත්‍රයා ගේ උපදෙස් පරිදි භාවනා වැඩීම විශුද්ධි මාර්ගයේ නියමිත ය. පුච්චි - කෘත්‍ය වශයෙන් සබ්බත්ථක කම්භාන වූ මෛත්‍රිය, මරණ සතී, අග්‍රහ කම්භාන වැඩීම භාවනානුයෝගීයාට සුදුසු බව ද දක්වන ලදී.

අප විසිනුදු ඉතා කෙටියෙන් මෙම ග්‍රන්ථයන් හි මාගේ කම්භානාවායඪී බුරුමයේ ශාසන (සෙවන) යෙයිතා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපතී මහාසී මාහිමියන් ගේ උපදෙස් ද අප අත් දැකීම ද අනු ව භාවනා පුච්චි - කෘත්‍යයන් සඳහන් කරනු ලැබේ.

භාවනා පුච්චි කෘත්‍ය විධි

1. නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුධස්ස (දෙහොත් මුදුන් දී දැන එක් කොට හිස මුදුනෙහි තබා වැද තුන්වරක් නමස්කාරය කියන්න.)
2. සිල් සමාදන්වීම. (පැවිද්දකු නම් කලින් සිල් පිරිසිදු කරගත යුතු ය.)
3. බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි. ධම්මං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි. සංඝං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං සරණං ගච්ඡාමි.
4. ඉතිපි
 සො භගවා අරහං,
 සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාවරණ සම්පන්නො, සුගතො,
 ලොකවිදු, අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දෙව
 මනුස්සානං, බුද්ධො, භගවා'ති.
5. දුකියම්පි බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං-
 සරණං ගච්ඡාමි.
 දුකියම්පි ධම්මං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං-
 සරණං ගච්ඡාමි.
 දුකියම්පි සංඝං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං-
 සරණං ගච්ඡාමි.
6. සවාක්ඛාතො භගවතාධම්මො, සන්දිට්ඨිකො, අකාලිකො,
 එහි පස්සිකො, ඔපනයිකො. පච්චත්තං වේදිතබ්බො
 විඤ්ඤාහී'ති.

- 7. තනියමයි බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං-
සරණං ගච්ඡාමි.
තනියමයි ධම්මං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං-
සරණං ගච්ඡාමි.
තනියමයි සංඝං ජීවිත පරියන්තං යාව නිබ්බාණං-
සරණං ගච්ඡාමි.

8. සුපට්ඨපන්තො භගවතො සාවක සඬ්ඝො,
උජුපට්ඨපන්තො භගවතො සාවක සඬ්ඝො,
ඤ්ඤපට්ඨපන්තො භගවතො සාවක සඬ්ඝො,
සාමීච්චපට්ඨපන්තො භගවතො සාවක සඬ්ඝො,
යද්දං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨං පුරිස පුරිගලා,
එස භගවතො සාවක සඬ්ඝො, ආහුණෙයොයා,
පාහුණෙයොයා, දක්ඛිණෙයොයා, අඤ්ජලිකරණීයො,
අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්සා'ති.

9. චන්දම් චෙතියං සබ්බං
සබ්බයානෙසු පතිට්ඨිතං
සාරීරික ධාතු මහාබොධිං
බුද්ධ රූපං සකලං සද.

10. ඉච්චේච මච්චන්ත නමස්සනීයං.
නමස්සමානො රතනත්තයං යං.
පුඤ්ඤභිසන්ධිං විපුලං අලත්ථං
තස්සානුභාවෙන භතත්තරායො.

11. පඤ්චමාරෙ ජිතො නාථො
පත්තො සම්බොධි මුත්තමං
චතුසච්චං පකාසෙසි
මහාචීරං නමාමහං.
එතෙන සච්චවජ්ජෙන
සබ්බෙ මාරා පලායන්තු!

12. ඕකාස, අහං පට්ඨන්ති පුජාය
සබ්බඤ්ඤ ගොතමස්ස ඔවාදං
භතීකරොමි, -

තුන් වරක් කියා වැද, අරමිණිය, ගොතා වාඩි වීම ය යි කියන ලද සුඛාසනයෙන් හෝ පහසු අයුරකින් වාඩි වී වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබා ශරීරය හැකිතාක් සෘජු කොට ගෙණ ක්‍රමයෙන් සිත භාවනාවට ගෙණ යන්න.

* සිල් බැලීම.

මාගේ ශීලය නො කැඩුණු, නො බිඳුණු, තුවාල නො වුණු, පැල්ලම් නැති පිරිසිදු ශීලයෙකු යි මෙනෙහි කොට, මාගේ - ශීලය පිරිසිදු ය මාගේ ශීලය ශීල - විඤ්ඤා පිණිස වේ වා! මාගේ ශීලය නිවන් පිණිස වේවා! යි සතුට උපදවා ගන්න.

* ජීවිත පරිත්‍යාගය.

භගවතො භන්තෙ ජීවිතං පරිච්චජාමි,
දුතියම්පි භන්තෙ ජීවිතං පරිච්චජාමි,
තතියම්පි භන්තෙ ජීවිතං පරිච්චජාමි.

සාමීනි, මාගේ ධර්මසාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පරිත්‍යාග කරමි. පූජා වේ වා!

නව ලොවුතුරා ධර්ම රත්නයට මාගේ ජීවිතය පරිත්‍යාග කරමි. පූජා වේ වා!

ආර්ය සංඝ රත්නයට, කල්‍යාණ මිත්‍ර රත්නයට මාගේ ජීවිතය පරිත්‍යාග කරමි. පූජා වේ වා!

* කමටහන් ගැණීම.

අභං භන්තෙ, සංඝාර වට්ට දුක්ඛතො මොචනත්ථාය කම්මට්ඨානං යාවාමි.

දුතියම්පි අභං භන්තෙ, සංඝාර වට්ටදුක්ඛතො මොච-
නත්ථාය කම්මට්ඨානං යාවාමි.

තතියම්පි අභං භන්තෙ සංඝාර වට්ට දුක්ඛතො මොච-
නත්ථාය කම්මට්ඨානං යාවාමි.

සාමීනි, මම සසර දුකින් මිදීම පිණිස කමටහන් භාවනාවක් ඉල්ලමි.

දෙවනුව ද සාමීනි, මම සසර දුකින් මිදීම පිණිස කමටහන් භාවනාවක් ඉල්ලමි.

තෙවනුව ව ද සාමීනි, මම සසර දුකින් මිදීම පිණිස කමටහන් භාවනාවක් ඉල්ලමි.

* සමාකර ගැනීම.

ඔකාස! ඔකාස!! ඔකාස!!! කය - වචන - සිත යන තුන් දෙවින් සිදු වූ සියලු දෝෂ, සියලු වැරදිවලින් මිදීම පිණිස ද මාර්ග ඥාන, ඵල ඥාන, නිවන් සැප ලබා ගැනීම පිණිස ද බුද්ධ - ධර්ම - සංඝ තෙරුවන ද සියලු ආයතීයන් වහන්සේලා ද ගුරුවර-මා - පියන් හා ගුණයෙන් නුවණින් වැඩිහිටි උතුමන් ද නමස්කාර කරමි, වදිමි, පුදමි.

අතිත සංසාරයේ පටන් දැන් මේ දක්වා මා අතින් සිදු වූ සියලු වැරදි කර්ම දෝෂවලට සමාව අයදිමි. සමා වේ වා!

1. බුදුගුණ සිහිකිරීම

ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් ඉදිරිපිට අහසෙහි පලක් බැඳ බුදුරැස් විහිදුවමින් වැඩ සිටින සේ සිතා දැස් පියා මෙනෙහි කරන්න.

- * මාගේ ධර්මස්වාමී වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්ත වූ අප්‍රමාණ වූ ශීල - සමාධි - ප්‍රඥ ආදී පූජාවට සුදුසු වූ මහත් ගුණ ඇති සේක! මහත් ගුණ ඇති සේක.....
- * මහා කාරුණික වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතා නිමකළ නො හැකි වූ කියා අවසන් කළ නො හැකි වූ බුදු නුවණින් ම දහයුතු වූ අසිරිමත් ගුණ ඇති සේක.....
- * ශාන්තිනායක බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන් පාපයන් දුරින් දුරු කළා වූ ද සියලු පිණෙන් හා ගුණයෙන් ද සම්පූර්ණ වූ සේක.....
- * සියලු ආමිෂ - ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට බඳුන් වූ සේක.....
- * සියල්ල තමන් වහන්සේ ම නො ඉතුරු ව අවබෝධ කොට දෙසූ සේක.....
- * සෘද්ධි විධා දී (ඉරිදි දැක්වීම) විද්‍යාඥනයෙන් හා ශීලා දී ධර්මයන්ගෙන් ද දිලිසෙන සේක.....
- * සුන්දර වූ රූපයෙන් හා සියලු ලෝකය මනාව දැන් නුවණින් ද බබලන සේක.....

- * දමනය කළ යුතු වූ උග්‍ර තේජස් ඇති දිව්‍ය - බ්‍රහ්ම යක්ෂ-
නර - නාශාදීන් අනුත්තර ගුණයෙන් දමනය කළ සේක.
 - * තිලෝගුරු වූ සතර සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කළා වූ
සියලු යස සිරි සම්පත් හා මාර්ග - එල නිර්වාණ ධර්මයන්
භාජනය කළා - වූ අසම වූ අසමසම වූ මහා කාරුණික වූ
ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදු අමාමැණියන් වහන්සේට මාගේ
ජීවිතය පූජා වේ වා! පූජා කරමි. පූජා ම වේ වා!
 - * මාගේ සිතෙහි බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වෙසෙත් වා!
 - * මාගේ සිතෙහි සදහම් රුවන බැබලේ වා!
 - * මාගේ සිතෙහි සහ ගුණ සපිරේ වා!
- මේ වාක්‍ය සියල්ල ප්‍රගුණ කොට තමන්ට ගැලපෙන
එකක් නිතර මෙනෙහි කිරීම මැනවි.

6. මෙත් වැඩීම

- * මම කයෙහි දුක් නැති ව සුවපත් වෙමි වා! සිතෙහි දුක්
නැති ව සුවපත් වෙමි වා! සුවපත් වෙමි වා!.....
(තමන් පෙනෙන සේ කීපවරක් අරමුණු කරණු.)
- * මට හිතවත් සියලු සත්ත්වයෝ ද කයෙහි - සිතෙහි දුක්
නැති ව සුවපත් වෙත් වා!.....
(වැඩි වාර ගණනක්.)
- * මට මැදහත් (මධ්‍යස්ථ) සියලු සත්ත්වයෝ ද කය - සිතෙහි
දුක් නැති ව සුවපත් වෙත් වා!.....
- * මට අහිතවත් සියලු සත්ත්වයෝ ද කය - සිතෙහි දුක්
නැති ව සුවපත් වෙත් වා!.....
- * මගේ ආරක්ෂක දෙවියෝ ද සුවපත් වෙත් වා!.....
- * මේ ස්ථානයෙහි, ගමෙහි, නගරයෙහි සියලු දෙනා ද
සුවපත් වෙත් වා!.....
- * සියලු දෙවියෝ ද මේ ස්ථානයෙහි ආරක් ගත් දෙවියෝ ද
සුවපත් වෙත් වා!.....
- * සියලු මාරකායික දෙවියෝ ද සුවපත් වෙත් වා!.....

7. මරණය සිහිකිරීම.

වහ වහා බිඳී යන සිතක් සිතක් ගානේ අපි මැරෙමු. එහෙත් ඒ එක්ක ම අතරක් නැර සිත් පහළ වන නිසා අපි එය නො දනිමු. මෙම රූපස්කන්ධය ඇසුරු කොට සිත් පහළ වීම නැවතී මෙන් සිදුවන මරණය සියලු දෙනාට පොදු බව, නියත බව සලකා මරණාසන්න කෙණෙකු දැක තිබේ නම්. තමන් ගැන ද එසේ මෙනෙහි කොට මරණය සිහි කරන්න. පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා - මරණය, මරණය, මරණය.....යි දිගට මෙනෙහි කරන්න.

- * ජීවිතය අනියත යි, මරණය නියත යි. මරණය, මරණය.....
- * මහත් සැපත් විඳි සත්හු ද මළාහු ය. මම ද මරණය කරා පැමිණෙමි. මරණය, මරණය.....
- * ඉපදීමෙහි සිට මෙතෙක් ඇති වූ ද, ඇති වන්නා වූ ද නාම - රූපයෝ ඒ ඒ ඇසිල්ලෙහි මැරෙති. මරණය.....
- * එසේ ම ජීවිතීන්ද්‍රියය බිඳීමෙන් මේ භවයෙන් වෙන් වීම වූ මරණයට පැමිණෙමි. මරණය මරණය.....
- * මහත් යස - තෙද - පිණින්, ඉර්ධියෙන් දිලුණු බුදු - පසේ බුදු රහත් උතුමෝ ද මළාහ. මට ද මරණය පැමිණේ. මරණය, මරණය.....

(මෙසේ මරණය, මරණය ය යි දිගට ම මෙනෙහි කොට සංවේගය ලැබ මරණයෙන් මිදීමට භාවනා සඳහා උත්සාහ කළ යුතු යි.)

අසුභ මනසිකාරය

(තම සිරුර පෙනෙන සේ සිතා)

- * දෙතිස් මහා කුණු ගොඩකින් යුක්ත වූ මේ ශරීරය මහා අසුභයක් - මය. අසුභය.....
- * මැරී දෙනුත් සතර දිනක් ගත වූ, නවදෙරින් කුණු ඕජා වැගිරෙන මළ සිරුරක් මෙන් මේ ශරීරය ද අසුභය, අසුභය.....
- * අසුවියෙහි පණුවකු මෙන් මව් කුස හටගත් මේ සිරුර ඇතුළත ද අසුවී පිරී ඇති අසුභයකි. අසුභය, අසුභය.....

* නොයෙක් පණුවන් නලියන පැසුණු කුණු අසුවී සැරව පිරුණු ගෙඩියක්, වණයක් පිලියම් කළ නො හැකි රෝගයක් මෙන් මේ ශරීරය අතිශයින් පිළිකුල් කටයුතු වූ අසුභයකි. අසුභය, අසුභය.....

(මෙසේ අසුභය මෙනෙහි කරමින් පැවැති විරාග සහගත සිතිවිලි පරම්පරාවෙන් සමාදන් වූ කර්මස්ථානයට බසිනු.)

**බුදුගුණ භාවනාවේ අනුසස්
නමො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

ඕනෑ ම බයක් තැනී ගැණීමක් ඇති වූ විට බුදුගුණ සිහි කිරීම තරම් තවත් දිව්‍ය මන්ත්‍රයක් නැත. සියලු බයට සැකයට සෝකයට දුකට එක ම පිහිට සම්බුදු ගුණ සිහි කිරීම ය.

මෑත කාලයේ චීනයේ මහගංවතුරකින් මුහුදට ගසාගෙන ගිය තරුණියක් “නමො බුද්ධාය” කියමින් - බුදුගුණ සිහි කරමින් දවස් දෙකහමාරක් මහ මුහුද මැද කිසි උපද්‍රවයක් නො ලබා පසු ව එහි පැමිණි මුහුදු යාත්‍රාවකින් ගැලවී සුවපත් වූවා ය.

බුදුගුණ සිහි කිරීමෙන් වෙස්සාමිත්තා රජ මෙහෙසිය බිහිසුණු ගිනිමැලය මැද සිසිලස ලැබුවා ය.

තනි ව කරත්තයක් යට නිදගත් දරුවකුට ඔල මොළ යකකු ගැහැට කරණවිට “නමො බුද්ධාය” කියැවුණෙන් තැනිගත් අමනුෂ්‍යයා එම ළදරුවා රැක ගත් බව ඔබ අසා ඇත.

ශ්‍රී නේරු හිරගෙයි සිටිය දී අනුරපුර මහමෙවුනා උයනේ සමාධි (අසුන්) පිළිමරුව සිය කාමරයෙහි තබා හැම දුක් දෙමිනස් තැවිලි මැඩපවත්වා බුදුරුව බැලීමෙන් සැනසුණු බව ලෝ පතල සත්‍යයකි.

මෙසේ සැමතැනමත් සැමවිටමත් මුළුලොව සියලු දුකින් මුදුවන සම්මා සම්බුදු මහා ගුණය නිතර වඩමින් උතුම් සාන්ති සැපය ලබන්න වා!

බුදු ගුණයෙන් පිටත් සද්ගුණයක් ලොව නැත, ලොවතුරු මහා ගුණයෙනුත් බුදුගුණය ම උතුම් ය. අසම ය.

මූලික කර්මස්ථානයක් වශයෙන්

බුද්ධගුණ භාවනා

නමො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපි සො හගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජා වරණ සම්පන්නො සුගතො ලොක විදු අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධො හගවා ති.

සිතීන් බුදුරජුන් මවා ඇස් පියා එම බුදුරජුන් දෙස බලා පහත සඳහන් අයුරු බුදුගුණ භාවනා වඩන්න.

අනුලෝම නය (මුල සිට)

1. සො හගවා ඉතිපි = අරහං.
2. ,, = සම්මා සම්බුද්ධො.
3. ,, = විජ්ජාවරණ සම්පන්නො.
4. ,, = සුගතො.
5. ,, = ලොකවිදු.
6. ,, = අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී.
7. ,, = සත්ථාදෙවමනුස්සානං.
8. ,, = බුද්ධො.
9. ,, = හගවා.

පටිලෝම නය (අග සිට)

1. සො හගවා ඉතිපි = හගවා.
2. ,, = බුද්ධො.
3. ,, = සත්ථාදෙවමනුස්සානං.
4. ,, = අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී.
5. ,, = ලොකවිදු.
6. ,, = සුගතො.
7. ,, = විජ්ජාවරණසම්පන්නො.
8. ,, = සම්මාසම්බුද්ධො.
9. ,, = අරහං.

මේ දෙවිදියම හොඳින් කියවා කටපාඩම් කර ගන්න.

ඉන්පසු මේ එක එක බුදුගුණයට දෙන තේරුම් එකක් පාසා සිතා අගට එම බුදුගුණය කීපවරක් මෙනෙහි කරන්න.

1. සො හගවා ඉතිපි = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ - මේ කරුණු නිසා.

අරහං = අර්හත්වන සේක.

- (i) කෙලෙසුන් (පවිසින්) කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් අරහං. අරහං.....
- (ii) කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් අරහං අරහං.....
- (iii) සංසාර රෝදයෙහි ගරාදී නැසූ හෙයින් අරහං, අරහං.....
- (iv) පිදිය යුතු සියලු දෙය පිදීමට සුදුසු හෙයින් අරහං, අරහං.....
- (v) රහසින්වත් පවි නොකෙරෙණ හෙයින්, අරහං, අරහං.....

2. සො හගවා ඉතිපි = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කරුණු නිසා.

සම්මා සම්බුද්ධො = සම්මාසම්බුද්ධ වනසේක.

- (i) ඉතා හොඳින් තමන් වහන්සේ ම සියලු දෙය අවබෝධ කළ හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධො, සම්මා.....
- (ii) දුක ඉතා හොඳින් තමන් වහන්සේම හරිහැටි තේරුම් ගත් හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධො, සම්මා සම්බුද්ධො.....
- (iii) සමුදය (දුක හට ගැණීමේ හේතුව) ඉතා හොඳින් තමන් වහන්සේ ම ප්‍රභාණය (දුරු කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධො, සම්මා.....
- (iv) නිවණ ඉතා හොඳින් තමන් වහන්සේ ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධො සම්මා සම්බුද්ධො.....
- (v) නිවන් මග ඉතා හොඳින් තමන් වහන්සේ ම විධන ලද හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධො.....

3. සො හගවා ඉතිපි = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කරුණු නිසා.

විජ්ජාවරණ යම්පන්නො = විජ්ජාවරණ සම්පන්න වනසේක.

- (i) ත්‍රිවිද්‍යා (පෙර ආත්ම දක්නා නුවණ, දිව ඇස කෙලෙස් වනස නුවණ)

අෂ්ටවිද්‍යා (ඉහත කී තුණත් සමග විදශිතා නුවණ සිතින් නිපදවන ඉර්ධිය, නොයෙක් ආකාර ඉර්ධිය, දිව, කණ, අනුන් සිත් දන්නා නුවණ යන අටයි.

නිවන් දෙසට යන ශීලාදී පසළොස්වරණයන් ගෙන් ද යුක්ත හෙයින් විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, විජ්ජා.....

(15 වරණ = නිවන් යන පාදයන්; ශීල, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, පමණ දැන වැළඳීම, නිදිදුරු කිරීම, සද්ධා සති, ඔක්තජප, බහුශ්‍රැත බව, වීර්යය, සිහිය, නුවණ, ප්‍රථමධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය, යන පසළොස් නිවන් යැමට පාද වැනිනුයි 'වරණ' නම් වෙත්)

(ii) මෙසේ මේ විද්‍යා හා වරණයෙන් යුක්ත හෙයින් විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ විජ්ජාවරණ.....

4. සො හගවා ඉතිපි = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ, කරුණු නිසා.

සුගතො = සුගත නම් වන සේක.

(i) යහපත් ආයඨ්ථාර්ග ගමනින් යුක්ත හෙයින් (සෝවාන්, සකාදගාමී, අනාගාමී, අර්හත්) සුගතො...

(ii) යහපත් වූ නිවණට වැඩි හෙයින් සුගතො, සුගතො.....

(iii) පෙරුම්පුරා කෙලෙස් බිඳ වැඩිය හෙයින් සුගතො....

(iv) යහපත් වචන වදරණ හෙයින් සුගතො (දෙලොව වැඩ ඇති) සුගතො.....

5. සො හගවා = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ.

ඉතිපි ලොකච්ඡද = මේ මේ කරුණු නිසා ලෝකච්ඡද වනසේක.

(i) හැම අයුරෙන්ම ලෝකය දත් හෙයින් ලෝකච්ඡද ලෝකච්ඡද.....

(හැම අයුරෙන්ම = පඤ්චස්කන්ධ ලෝකය ඇති හැටියට දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, නිරෝධූපාය වශයෙන් දත් හෙයින්)

(ii) තුන්ලොව (කාම-රූප-අරූප) දත් හෙයින්, ලෝකච්ඡද ලෝකච්ඡද.....

6. සො හගවා ඉතිපි = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ මේ කරුණු නිසා.....

අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී = රනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වනසේක.

(i) දෙව් - මිනිස් - තිරිසන් ආදී පුරුෂයන් මෙමිත්‍රී කරුණා ගුණ ඇතිකොට දමනය කිරීමෙහි ඉර්ධිවිධාදී ගුණයෙන් සම හෝ උසස් කෙණෙකුන් නැති හෙයින් අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී.....

7. සො හගවා ඉතිපි = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කරුණු නිසා.

සත්ථාදෙවමනුස්සානං = දෙව්—මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වන සේක.

(i) මෙලොව පරලොව උසස් දියුණුව පිණිස අනුශාසනා කරණ හෙයින් සත්ථා දේවමනුස්සානං. සත්ථා-දෙවමනුස්සානං.....

(i) දෙව් මිනිසුන් සසර සයුරෙන් එතර කරණ හෙයින් සත්ථාදේවමනුස්සානං.....

8. ඉතිපි සො හගවා = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කරුණු නිසා.

බුද්ධො = බුද්ධ නම් වනසේක,

(i) දනසුභු යමක් ඇත්නම් සියල්ල (වතුස්සත්‍ය) දැන වදළ හෙයින් බුද්ධො, බුද්ධො.....

(ii) සියල්ල දැන අනුත්තර අවබෝධ කරවූ හෙයින් බුද්ධො, බුද්ධො.....

9. සො හගවා = ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ.

ඉතිපි හගවා = මේ මේ කරුණු නිසා හගවත් වන සේක.

(i) ලොකික - ලෝකෝත්තර සෑප ලබාදෙන මහ පිණෙන් යුක්ත වන හෙයින් හගවා, හගවා.....

(ii) සියලු කෙලෙසුන් හා පස්මරුන් බිඳ දූ හෙයින් හගවා, හගවා.....

- (iii) අසභාය රූපකාය - ධර්මකාය සම්පත්තීන් යුක්ත හෙයින් හගවා, හගවා.....
- (iv) ඉසුරුමත් බව ආදී සියලු භාග්‍යයෙන් යුක්ත වන හෙයින් හගවා, හගවා.....
- (v) කුසල් ආදී සියලු ධර්මයන් බෙදා වදල හෙයින් හගවා, හගවා.....
- (vi) සියලු උතුම් ගුණයන් හේතය කළ හෙයින් හගවා, හගවා.....
- (vii) භවයෙහි ගමන නතර කළ හෙයින් හගවා, හගවා.....

උපදෙස්

ඉහත සඳහන් අයුරු ඒ ඒ තේරුම් අනුව, අගට දී තිබෙන බුදුගුණය සිතින් මැවූ බුදුරුව දෙස බලා දස පසළොස්වරක් මෙනෙහි කරන්න. මෙසේය,

සසර ගමන නතර කළ හෙයින් හගවා හගවා,
හගවා.....

යන ආකාරයෙනි. මෙසේ සෑම ගුණයක් පාසාම ඒ ඒ ගුණවලට නියමිත තේරුම් අනුව මුලසිට අගට ද, අගසිට මුලට ද නව ගුණය ම මෙනෙහි කරන්න. මෙසේ භාවනා කරණවිට යම් බුදුගුණයක් වඩා හොඳින් වැටහේ නම්, මෙනෙහි කරණ විට බලවත් සතුටක්. ප්‍රීතියක් ලැබේ නම්, එම බුදුගුණය පමණක් නිතර ම මෙනෙහි කරන්න. භාවනා කරන්න.

දැන් ඔබේ සිත ක්‍රමයෙන් බුදුගුණයෙහි ඇලෙන ගතියක් දැනෙනු ඇත. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු බව වැටහෙනවා ඇත. එහෙත් එ විට ම බුදුරදුන් පිළිබඳ ව කවදවත් නො සිතූ විදියේ නරක කැත අදහස් ඔබ නො දැනුවත්ව ම ඇතිවිය හැක. කෙසේවත් බුදුගුණ මෙනෙහි නො කළ හැකි තරමට ඒ සෑම අවස්ථාවක ම නො කිවහැකි විදියේ (විවිකිච්ඡා මූලික) කැත අදහස් නැග එත හැකි ය. එවිට පසු නොබැස තමන්ගේ ජීවිතය බුදුරදුනට පූජාකොට භාවනා කරණ බව සිතා තමන් බුදුභාමුදුරුවන් ඉදිරිපිට වැදගෙණ භාවනා කරණ බව සිතා,

“නමො අරහතො” “නමො සම්මා සම්බුද්ධස්ස”
 “නමො විජ්ජාවරණ සම්පත්තස්ස” “නමො සුගතස්ස”
 “නමො ලොකවිදුනො” නමො සත්ථුනො දෙවමනුස්සානං”
 “නමො බුද්ධාය” “නමො භගවතො” යනුවෙන් මෙතෙහි
 කරණ බුදුගුණයට “නමො” (නමස්කාර කරම්) යන්න යොදා
 ගෙන භාවනා කරන්න. එ විට ඒ සියලු කරදර දුරුවී සිත
 එකභවන බව අප අත්දැකීම් අනුව කිව හැකි ය.

වෛසේ නිති බුදුගුණ වඩන යෝගියා ගේ සිතෙහි සවණක්
 රැසින් බබළන බුදුරදුන් නිතර වෙසෙනු ඇත. බුදුගුණයට
 ඇපකැප වුණු නිතර බුදුගුණ රඳන, සිතෙහි එ බඳු උතුම්
 ගුණ තැන්පත් වීමෙන් ඉතා උතුම් ශාන්ත අදහස් පහළවනු
 ඇත. බුදුගුණ භාවනාවෙන් පැමිණිය හැකි උපචාරද්ධායානය
 ලබා විදර්ශනා වඩා උතුම් නිවන් සැප ලබන්නවා!

මෛත්‍රී භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“මෙත්තා විහාරී යො භික්ඛු - පසන්තො බුද්ධසාසනෙ.
 අධිගච්ඡෙ පදං සන්තං - සංඛාරූපසමං සුඛං.”

“බුදු සසුනෙහි පැහැදුණු යම් කෙනෙක් මෛත්‍රී භාව-
 නාවෙන් යුක්ත ව වාසය කරත් නම්, ඔව්හු සියලු දුක්
 වලින් මිදීම වූ සංස්කාරයන් ගේ සංසිදීම වූ ශාන්ත වූ නිවන්
 සුව ලබන්නාහ”යි ශාන්තිනායක සම්මා සම්බුදු හමුදුරුවන්
 වහන්සේ දේශනා කොට වදළ සේක.

ඉතින් ඒ උතුම් නිවන් සුවය ලබාදෙන මෛත්‍රී භාවනාව
 ඉගෙන දියුණු කර ගැනීමෙන් අපට මෙලොව දී එසින්
 මනා ආනිසංස ලබාගෙන මරණින් මතු උසස් සැපත්,
 සසර දුකින් නිදහස්ව ලබන පරම ශාන්ත නිවන් සුවයත්,
 ලබාගත හැකි ය.

මෛත්‍රී භාවනා ව වැඩීමට ඉස්සරවෙලා තරඟ, කෝප
 ගතිවල භයානක කමත්, නරක බවත් ආදීනවත් මෛත්‍රී-
 යෙහි ආනිසංසත් කල්පනා කර බැලිය යුතු ය.

දැන් සිතා බලන්න, තදෙන් තරඟ ගිය මිනිසා අම-
 නුස්සයෙක් නේ ද? ඔහුට මිනී මරන්නට පුළුවනි. මිනී
 කන්නටත් පුළුවනි. ඒ බව පුවත්පත් වලිනුත්, පෙනෙනවා.
 තවත් කරන්නට බැරි, දමරික දරුණු වැඩක් නෑ. මේ තමන්
 වැදු මෑණියන් ය, දයාබර පියාණන් ය, සහෝදරයා ය, අක්කා ය,
 නංගී ය, කියාවත්, මේ බුදුන් රහතුන් ය, භාමුදුරුවන් ය,
 වැඩිහිටියන් ය කියාවත් හතන්ට බැහැ. තරහෙන් ක්‍රෝධ
 යෙන්, ව්‍යාපාදයෙන් වගේ ම හදිසි කොපයෙන් ඉතා සුළු
 කරුණු වල දී මිනී මරාගෙන අවුරුදු දහය පහළොව, හිරේ
 දුක් විඳින මිනිසුන්, එල්ලුම් ගස් යන මිනිසුන් කොවිචර
 ඉන්නවා ද? ඒ ඉන්නේ මෙලොව ම අපායේ නේද?

තරඟ සිත් ඇතිවෙන කොට ලේ නරක් වෙනවා. තරඟ
 ගිය මිනිසා ගේ මුණ කලුවෙනවා. ඇස් උඩ ඉන්දෙනවා.
 දත් මිටි කැවෙනවා, ඇඟ ගැහෙනවා මුලුමනින් ම අමුතු
 වෙනවා. සිතෙන් උපදින රූප නරක් වෙනකොට ආහාර-
 යෙන්, කර්මයෙන් දේශගුණයෙන් ඇතිවන රූපත් වෙනස්
 වෙනවා. නරක් වෙනවා නරක රූප විසයි. නාගයාට,
 පොළභාටත් විස හැදෙන්නේ තරඟ ගියාම ලූ. විසබිජ
 කියන්නෙත් නරක රූප වගයකටයි. ඒවායින් නොයෙක්
 ලෙඩ රෝග හැදෙනවා. තරඟ ගියාම ඉක්මණට නාකි
 වෙනවයි කියලා කතාවක් කියනවා. ලෙඩ - දුක් හැදිල
 දුක් විඳිල මැරෙන්නට වෙනවා.

ඉතින් මේ ඔක්කොම නරක සිදුවන්නේ ඉවසන්නට
 බැරි නිසා මෙමත්‍රිය නැති නිසාය, මෙමත්‍රිය පුරුදු කර
 තියනවා නම්, මේ එකක්වත් සිදු වන්නේ නෑ.

ඒ නිසා අප මෙමත්‍රිය දියුණු කරගන්නට දිනපතා මෙමත්‍රී
 වඩන්නට ඕනෑ. මෙමත්‍රිය නිතර පුරුදු කරන්නට ඕනෑ.
 මෙමත්‍රිය නිතර පුරුදු කරගෙන යන විට එය සිතේ බල
 පවත්වනවා. ලොකු බලයක් වෙනවා. එහෙම දියුණු
 වුණාම තරඟ එන්නේ නෑ. ආවත්, මෙමත්‍රියෙන් ඒ තරඟ
 යටපත් කරන්නට පුළුවන්. එතකොට හිත නරක් වෙන්න
 නෑ. හිත නිතර ම ශාන්තයි. ඉවසීම හොඳින් තියනවා.
 එතකොට ලේ පිරිසිදු වෙනවා. දරුණු ලෙඩදුක් හැදෙන්නේ

නෑ. ලොකුම අකුශල කර්මයක් තිබිල ආවොත් මිසක්, මෙමත්‍රිය නිතර වඩන එක්කෙනාට බොහොම ලෙඩදුක් කරදරවලින් අඩු, සෑප ජීවිතයක් ගත කරන්නට පුළුවන් වෙනවා.

මෙමත්‍රිය දියුණු කළාම මෙන්න මේ ආනිසංස ලැබෙන බව ශාන්තිනායක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තියෙනවා.

භික්ෂු

ඔහුට හොඳට ා යනවා. නිතර ඒ මේ අතට හැරී-හැරී අමාරුවෙන් නිදන්ට ඕනෑ නෑ. නින්දෙන් සුවසේ ඇහැරෙනවා. නරන හීන පෙනෙන්නෙ නෑ. දකින දකින හැම මිනිහෙකුට ම ප්‍රිය වෙනවා. කවුරුවත් ඔහුට විපත්තියක් කරන්ට හිතන්නේ නෑ. මනුස්සයන්ට පමණක් නොවෙයි. අමනුස්සයන්ටත් ප්‍රිය වෙනවා. දෙවි දේවතාවරු පවා ඔහුට ප්‍රිය කරණවා. යක්කු භූතයෝ පවා ඔහු හොඳ කෙනෙක් හැටියට බාරගෙන ප්‍රිය කරනවා.

දෙවියෝ මෙමත්‍රිය වඩන තැනැත්තාව ආරක්ෂා කරනවා. මව දරුවාව රැක ගන්නා වාගේ රකිනවා. ගින්නෙන්, විසවලින්, ආයුධවලින් හොඳට මෙමත්‍රිය වඩන එක්කෙනාට කරදරයක් වෙන්නේ නෑ.

මෙමත්‍රියෙන් හිත හොඳට එකඟ වෙනවා මුහුණ හොඳට පැහැය වැටෙනවා. එ පමණක් නොවෙයි මරණයට මුහුණ පාන විටත්, බය නැතිව හොඳ සිහියෙන් මැරී හොඳ ලෝකයක උපදිනවා. එසේම ගුණදහම් සම්පූර්ණව විදර්ශනා වඩා ශාන්ත, උතුම් නිවන්සුව ලබනවා.

එම නිසා නුවණැති සියලු පින්වතුන් විසිනුත් මේ උතුම් ශ්‍රේ භාවනාව වඩන්න ඕනෑ. මෙමත්‍රිය කියන්නේ මිතුරු බව යි. මිතුරෙක් මිතුරකුට දුකක් පැමිණෙනවාට කොහෙත් ම කැමති වෙන්නේ නෑ. මිතුරාටත්, සැපතක්-යහපතක් වෙනවාට හොඳට ම කැමති යි.

අන්න එහෙම මිතුරෙකු කෙරෙහි තමන් ගේ හිතවත් බව තමන් කෙරෙහිත්, ලෝකයේ සැමදෙනා කෙරෙහිත් පැවැත්වීම 'තමයි, මෙමත්‍රිය කියන්නේ,

“මිජ්ජති තායති වානි මිත්තො. හිතජ්ඣාසයනාය සිනිය්හති, අභිතාපගමනො රක්ඛති වා’නි අත්ථො මිත්තස්ස භාවො මෙත්තා.”

හිතවත්, මොළොක් අදහසින් අහිත දුරු කිරීමෙන් රකින්නා මිත්‍රයා ය. මිතුරු බව මෙමුත්‍රිය යි.

මිතුරකු කෙරෙහි මිතුරකු ගේ සිතෙහි යම් බඳු මොළොක් හිතෙහි ගතියක් වෙයි ද එ බඳු සිතට මෙමුත්‍රිය යි කියනු ලැබේ. එ නම් අදේශ වෛතසිකය යි අදේශ වෛතසිකය දියුණු ව යෙදෙන සිත මෙමුත්‍රි සිත යි.

මෙමුත්‍රි භාවනා

“භාවෙති ති භාවනා” දියුණු කිරීම, වැඩීම භාවනා නම් වේ. මෙමුත්‍රි සිත දියුණු කිරීම මෙමුත්‍රි භාවනාවයි.

මෙමුත්‍රි යනු අදේශ වෛතසිකය බලවත් ව යෙදෙන සිත යි. එම සිතත්, අනිත් වෛතසිකයත් අදේශ වේතසිකයට අනුකූල වෙයි. සියල්ල එකවර දියුණු වෙයි. එසේ දියුණු කර ගැනීමට නම් මෙමුත්‍රි සිත එක ලෙස එක අරමුණෙක නො කඩවා බොහෝ වාර ගණනක් වැඩිය යුතු ය.

මෙමුත්‍රි කල්පනා

එසේ එක සිතක් දිගට පැවැත්වීමට එක ම අදහසක් උඩ සිත දියුණු කළ යුතු ය.

“සියලු සත්ථයෝ නිදුක් වෙත්වා!, නිරෝගි වෙත්වා!, සුවපත් වෙත් වා, දුකින් මිඳෙත් වා යනාදී වචන රැසෙකින් අදහස් රැසක් ගැණ සිතීමෙන් එක සිතක් දියුණු කර ගැනීමට නො ලැබේ.

ධ්‍යාන ලාභියෙකුට මිස “සියලු සත්ථයෝ යැ”යි අරමුණු කළ නො හැක.

“පටිසම්භිදයං පඤ්චභාකාරෙහි අනොදිසො
එරණ මෙත්තා වෙනො විමුත්තී.
සන්තභාකාරෙහි ඔදිසො එරණ මෙත්තා
වෙනො විමුත්තී.

දසභාකාරෙහි දිසා ඵරණ මෙත්තා වෙනො
විමුක්ති ති චිත්තං තමහි අප්පණාපත්ත

චිත්තස්සෙව වෙදිතබ්බං”

(විසුද්ධි මග්ග)

අනොදිසො ඵරණය - අරමුණ කොටස් නො කර වැඩීම ය.
“සබ්බෙ සත්තා, සබ්බෙ පාණා, සබ්බෙ පුග්ගලා, සබ්බෙ
අත්තභාව පරියාපන්නා

සියලු සත්ත්වයෝ, සියලු ප්‍රාණිහු, සියලු භූතයෝ,
සියලු පුද්ගලයෝ, සියලු ආත්මභාවීහු යනුවෙන් අරමුණු
කොට අනොදිසො ඵරණ මෙත්‍රිය වැඩීම”

සබ්බා ඉත්ථියො” යනාදීන් කොටස් වශයෙන් ඕදිසො
ඵරණ මෙත්‍රිය වැඩීම.

“පුරත්ථිමාය දිසාය” “පෙරදිග සියලු සත්ත්වයෝ”
යනාදී වශයෙන් දිසා ඵරණ මෙත්‍රී භාවනාව ද මෙත්‍රී
ප්‍රථම ධ්‍යානාදිය ඉපද වුවත් විසින් ම වැඩිය යුතු බව දත
යුතු ය.

එ සේ නම් මෙත්ත සුත්‍රයෙහි,

“සුඛිනො වා බෙමිනො භොන්තු-
සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා”

යනුවෙන් “සියලු සත්ත්වයෝ කායික සුවයෙන් සුවපත්
වෙත්වා! බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත් වා!! සුවපත් වූ සිත්
ඇත්තෝ වෙත් වා!!!” යනාදීන් මෙත්‍රී භාවනාව දක්වන
ලද්දේ නො වේ ද? මෙය ද මෙත්‍රී භාවනා වේ මුල පටන්
ගැණීම නො වේ. ඒ බව එම අටිය කථාවේ-

“කස්මා පන එවං වුත්තං. මෙත්තා භාවනාකාර
දස්සනත්ථං. එවං හි මෙත්තා භාවෙනබ්බා.”

කුමක් නිසා මෙ සේ කියන ලද ද, මෙත්‍රී භාවනාව
කරණ ආකාරය දැක්වීම පිණිස යි.

“සබ්බෙ සත්තා සුඛිනො භොන්තුති වා
සබ්බෙ සත්තා බෙමිනො භොන්තුති වා
සබ්බෙ සත්තා සුඛිතත්තා භොන්තුති වා
එවං යාව උපචාරතො අප්පණාකොට්ඨි තාව
මෙත්තා භාවනං දස්සෙත්වා”

යන පාඨයෙන් පෙනේ. එහෙත් මූල සිට කරණ මෙහි භාවනා නො වේ. “යාව උපචාරතො අප්පණා කොට්ඨිතාව” යනුවෙන් මෙහි උපචාරද්ධානනය තෙක් දියුණු වූවහු විසින් අප්පණා කෙළවර කොට සැකෙවින් මෙහි දක්වා යනුවෙන් පැහැදිලි ව ඇත.

මූල සිට භාවනා කරණ ක්‍රමයක් මෙයින් සිතා ගත හැකි ය.

සුවපත් වෙත් වා, සුවපත් වෙත් වා යන එක ම මෙහි සිතකින් තමනුත්, හිතවතුනුත්, මැදහතුනුත්, විරුද්ධ කාරයනුත් අරමුණු කළ යුතු ය.

එසේ ම.

“බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත් වා!

බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත් වා!!” යනුවෙන් හෝ සුවපත් වූ සිත් ඇත්තෝ වෙත් වා යනුවෙන් එක ම මෙන් සිත් පරම්පරාවක් දියුණු කර ගැනීම යි.

මෙසේ මෙන්ම සුත්‍රයේ දැක් වූ කෙටි ක්‍රමයෙන් සීමා සම්බන්ධයට පැමිණෙන තුරු ක්‍රමය වැඩිය යුතු ය. සීමා සම්බන්ධයට පැමිණීමෙන් උපචාරද්ධානනය ලබන ලද්දේ වෙයි.

සීමාසම්බන්ධය

තමන් කෙරෙහි හිතවතුන්, මැදහතුන්, සතුරන් කෙරෙහි සීමාවක් නැති ව එක සේ මෙන් සිත පැවැතීම මෙහි සීමාසම්බන්ධය යි. එය ම මෙහි නිමිත්ත යි, එසේ සීමාවක් නොමැති ව සියලු සතුන් එක හා අරමුණු වීමෙන් දියුණුවට පැමිණි ඒකාග්‍රතාවය මෙහි උපචාරද්ධානනය යි.

අප්පණා

“අප්පේති’ති අප්පණා” යනුවෙන් සිත සම්පූර්ණයෙන් ම අරමුණෙහි නැගී නැවතී සිටීම, අරමුණු ගත වීම අප්පණා යි. එ නම් ධ්‍යානය යි. එසේ ධ්‍යානයට පැමිණි පසු එම මෙහි ධ්‍යානයෙහි විශේෂ ප්‍රබල බවට පැමිණීමට “සබ්බේ සත්තා, පාණා” යනාදින් අනොදිසො, ඔදිසො, දිසා ඵරණ

වගයෙන් මෙමුත් අර්පණා සිත් 528 ක් ඉපදවිය හැකි ය. එ හෙයින්, “මම කායික සුවයෙන් සුවපත් වෙමි වා” යනාදීන් දිගට කරනුයේ ද මෙමුත් කල්පනාවකි. මොනවා හරි හුඟක් දිගට කිය කියා හෝ සිත - සිතා හිදීම භාවනා කිරීම යැ යි අපේ බෞද්ධ සමාජයට ඇබ්බැහි වූ දුර්වල වැටහීම කොයි තරම් තදෙන් කා වැදි තිබේ ද යි පැහැදිලි ය. මෙමුත් විකුර්වණය

“යථාචායං අප්පණාපත්ත වීත්තස්සෙව විකුබ්බණා සම්පජ්ජති.” යන පාඨය විස්තර කරණ විසුද්ධිමග්ග විකාව,

“අප්පණාපත්ත වීත්තස්සෙ’ව න උපචාර මත්ත ලාභිනො. පගුණ බලවහාවාපාදනෙන වෙපුල්ලාදි විසෙසජ්ජත්තස්ස ඔධිසො. අනොධිසො දිසා ඵරණාදිවසෙන කුමානස්ස පච්-ජම්භණා, විකුබ්බණා විවිධා කිරියාති කත්වා” (296 - වි - වි)

අප්පණාපත්තවීත්තස්සෙ’ව යනු මෙමුත්, උපචාර ලාභියාට නොවේ. පුගුණ වූ බලවත් බවට පැමිණ විමෙන් විපුල බව ආදී විශේෂයට පැමිණිය යෝගියාට කොටස් නො කොටස් දිසාවන්හි පැතිරවීම් වගයෙන් මෙමුත් ධ්‍යානයා ගේ උසස් වැජැඹීමක් විකුර්වණයක් - නොයෙක් ආකාර මෙමුත්-යෙහි යෙදීමක් කොට යනුවෙන් මෙමුත් විකුර්වණය “සබ්බෙ සත්තා” යනාදීන් අනොදිසො, ඔධිසො දිසාඵරණයන්ගෙන් නැවත නැවතත් මෙමුත් අර්පණා 528 ට ඉපදවීම යි. දැනට මෙමුත් භාවනා කරණවා ය යි කරන්නේ ඉක්මණින් මෙමුත් විකුර්වණයට බැසීමකි. එහෙයින් ම මූලික මෙමුත් භාවනාවට නො පැමිණ මෙමුත් කල්පනාවෙන් මෙමුත් වීත්තාවෙන් පමණක් අද බෞද්ධ ගිහි-පැවිදි සමාජය නැවතීමට පත්වෙයි. භාවනාත් - කල්පනාත් වෙන් ව වටහා ගන්නා තුරු භාවනා-වකින් ප්‍රතිඵල ලබා ගත නො හැකි ය. දිගට හැල්ලක් කීම භාවනාවක් නො වේ. එක වචනයක් ගෙන එම අදහස ම දියුණු කර ගැනීම භාවනාව බව සිතිය යුතු ය.

විසුද්ධිමග්ගයෙහි,

“සබ්බපඨමං අභං සුඛිනො හොමි, නිද්දුක්ඛො’ති වා අවෙරො, අඛ්‍යාපජ්ඣො, අනිසො, සුඛි අත්තානං පරිහරාමීති එවං පුනජ්ජුනං අත්තති යෙන භාවෙතබ්බො,”

සියල්ලට පළමු ව “මම සුවපත් වෙමි” කියාද, අවෙරිව වෙසෙමි, ව්‍යාපාද නැත්තේ වෙසෙමි, නිදුක් ව වෙසෙමි සුවපත් ව වෙසෙමි කියා නැවත නැවත තමන් කෙරෙහි ම මෙත්‍රිය වැඩිය යුතු ය.

මෙහි මෙත්‍රී භාවනා සතරක් දක්වා ඇත.

- 1. අවේරො අත්තානං පරිහරාමි.
 - 2. අධ්‍යාපජ්ඣො අත්තානං පරිහරාමි.
 - 3. අනිසො අත්තානං පරිහරාමි.
 - 4. සුඛි අත්තානං පරිහරාමි.
- 1. වෛර නැත්තේ වෙසෙමි.
 - 2. ව්‍යාපාද නැත්තේ වෙසෙමි.
 - 3. දුක් නැත්තේ වෙසෙමි.
 - 4. සුවපත් වූයේ වෙසෙමි.

මෙහි මූල විසුද්ධිමග්ග පාඨයෙහි සඳහන් සුවපත් වෙමි නිදුක් වෙමි යන දෙක ම මේ සතරම ඇතුළත් වන හෙයින් මෙත්‍රී අර්පණා ධ්‍යානය තෙක් මේ එක එකක් වෙන ම මෙත්‍රී භාවනා ය. මේ සතර ම එකවර කීමෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් එක එක වචනයට අනුව සිත් පහළවන නිසා එක මෙත්‍රී සිතක් දියුණුවට පත් නොවී මෙත්‍රී කල්පනා වින්තාමාත්‍රයක් වන බව දැන් පැහැදිලි විය යුතු ය.

දැන් මූල සිට ධ්‍යානය තෙක් යන මෙත්‍රී භාවනා සතර දක්වනු ලැබේ. එයින් තමන්ට පහසු එකක් තෝරා ගන්න.

1

- i. “අභං අවේරො අත්තානං පරිහරාමි.”
මම වෛර නැත්තේ වෙසෙමි.

කෙටියෙන්:

මම අවෙරි වෙමි, අවෙරි වෙමි. අවෙරි වෙමි.....
(මෙසේ විනාඩි 4 - 5 ක් තමන් තමන්ට පෙනෙන සේ දෙ ඇස් පියා ගෙන මෙත්‍රීය වඩන්න.)

ii. අභං විය මෙ හිතා අවේරා අත්තානං පරිහරන්තු.

මා මෙන් මගේ හිතවත්තු අවේරිහු වෙත්වා, අවේරිහු වෙත්වා, අවේරිහු වෙත්වා.....(මෙසේ හිතවතුන් පෙනෙන්නා සේ අරමුණු කොට විනාඩි 10 ක් පමණ මෙහි වඩනු.)

iii. අභං විය මේ මජ්ඣන්තා අවේරා අත්තානං පරිහරන්තු.

මා මෙන් මගේ මැදහත්තු ද (මධ්‍යස්ථයෝ ද) අවේරී වෙත්වා, අවේරී වෙත්වා (.....හිතවත් ද නො වන විරුද්ධ ද නො වන අය පෙනෙන සේ අරමුණු කොට විනාඩි දහයක්, පහළොවක් මෙහි වඩන්න.

iv. අභං විය මෙ වේරිනො අවේරා අත්තානං පරිහරන්තු.

මා මෙන් මගේ වේරිහු ද අවේරී වෙත්වා, අවේරී වෙත්වා.....(පෙනෙන සේ අරමුණු කොට වැඩි වේලාවක් මෙහි වඩනු.)

මෙහි උපචාරය:

මේ එක මෙහි භාවනාවකි. මෙය මෙසේ ක්‍රමානුකූල ව වඩන විට සිත එකඟ වෙමින් තමන් කෙරෙහි ද හිතවතුන් කෙරෙහි ද මැදහතුන් කෙරෙහි ද සතුරන් කෙරෙහි ද එක හා සමාන මෙහිසක් - දියුණු මෙහි සිත් පරම්පරාවක් ඇති වේ.

තමන් කෙරෙහි ඇති මෙහිසේ සීමාව බිඳ හිතවතුන් කෙරෙහි වැඩිය ඇති මෙහිස බිඳ මැදහතුන් කෙරෙහි සමව පැවැත්වීම, තමනුත් හිතවතුනුත්, මැදහතුනුත් කෙරෙහි ඇති මෙහි සීමාව බිඳ සතුරන් කෙරෙහි ද මුල් තුන් කොටස හා සම ව මෙහිස පැවැත්වීම සීමා සම්භේදයයි. තමන්, හිතවතුන්, මැදහතුන් සතුරන් කෙරෙහි එක හා සම ව පවත්නා මෙහිස මෙහි උපචාරද්ධ්‍යානය යි.

අර්පණා ධ්‍යානය

එම කොටස් සතර එක් ව වැටහීම මෙහි නිමිත්ත යි. එම නිමිත්තම අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණිය හැකි ය. දෙවන, තුන්වන ධ්‍යාන ද ලැබිය හැකි ය.

2

අහං අබ්‍යාපජ්ඣො අත්තානං පරිහරාමී.

මම ව්‍යාපාද නැත්තෙක් වෙමි. ව්‍යාපාද තැත්තෙක් වෙමි.....යන ආකාරයෙන් ද තමනුත්, හිතවතුනුත්, මැද-හතුනුත්, සතුරුනුත් අරමුණු කොට මෙමිත්‍රී වඩා ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකි ය.

3

අහං අනිසො අත්තානං පරිහරාමී

මම නිදුක් වූයේ වෙමි. නිදුක් වෙමි. නිදුක් වෙමි. යනු ද පෙර මෙන් ධ්‍යාන ලැබිය හැකි මෙමිත්‍රී භාවනාවෙකි.

4

අහං සුඛි අත්තානං පරිහරාමී.

මම සුවපත් වෙමි. සුවපත් වෙමි.....යනු ද පෙර මෙන් සතර කොටස අරමුණු කොට ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකි භාවනාවෙකි.

දැන් මේ භාවනා-

අවෙරො - අබ්‍යාපජ්ඣො - අනිසො - සුඛි - වෙර නැත්තේ - ව්‍යාපාද නැත්තේ - දුක් නැත්තේ - සුවපත් වූයේ යන සතර මෙමිත්‍රී මනසිකාරයෙන් තමන්ට ප්‍රිය, පහසු එකක් තේරුම් ගන්න. නිතර අසා පුරුදු ප්‍රිය හොඳින් වැටහෙන මෙමිත්‍රී මනසිකාරය ‘සුවපත්’ යනු යි. එය මුල සිට වඩන ක්‍රමය බොහෝ දෙනා වෙනුවෙන් දක්වමි.

පූච්ඤාත්‍යය

දිනපතා තමන් භාවනා කරණ වේලාවල් නියම වශයෙන් තබාගන්න. භාවනා වෙනුවෙන් ම සතියක් දෙකක් මසක් වෙන් වී භාවනා කරන්නේ නම් වඩාත් හොඳයි.

භාවනාවට වාඩිවීම

ගරිරය කෙළින් තබාගෙන අරමිණිය ගොතාගෙන වාඩිවිය හැකි නම් ඉතා හොඳ යි. එසේ නොහැකි නම්, පහසු පරිදි වාඩි වී හෝ හේත්තු වී දිග ඇරී හෝ පහසු ඉරියව්වකින් සිට මෙමිත්‍රීය වැඩිය හැකි ය.

දෙහොත් හිස මුදුනේ තබා නමස්කාරය කියා වැද සිල් සමාදන් විය යුතු නම් රක්තා සීලය සමාදන් වන්න. නැතහොත් සිල් මෙනෙහි කර බලන්න.

ඉතිපිසො ආදී තෙරුවන් ගුණ කියා වැද කමා කරවා ගෙණ, ජීවිත පරිත්‍යාගය කොට, බුදුගුණ මෙනෙහි කොට මෙහි පහත සඳහන් වන පරිදි මෙහි භාවනාව වඩන්න. (මූලික පූච්ඡාත්‍ය බලන්න.)

මම සුවපත් වෙමි. සුවපත් වෙමි. සුවපත් වෙමි.(මෙසේ ඇස් පියා තමන් පෙනෙන්නා සේ විනාඩි කීපයක් අරමුණු කරන්න.)

මා මෙන් මගේ හිතවත්තු සුවපත් වෙත් වා, සුවපත් වෙත් වා. සුවපත් වෙත් වා.....(හිතවතුන් පෙනෙන්නා සේ වැඩි වේලාවක් අරමුණු කරණු.)

මා මෙන් මගේ මැදහත්තු සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වේවා.....(මැදහත්තු පෙනෙන්නා සේ වැඩි වේලාවක් අරමුණු කරණු)

මා මෙන් මාගේ සතුරහු ද සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා.....

(මෙ සේ මෙහි භාවනා කිරීමේ දී ද සතර කොටස කේරෙහි ම එක හා සමාන මෙහි ඇතිවීම මෙහි සීමා හේදය යි එය මෙහි උපචාර ධ්‍යානය යි. මෙසේ ඇතිවන මෙහි නිමිත්ත අරමුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානාදී මෙහි අර්පණා ලැබූ නැතැත්තාට “සබ්බේ සත්තා,” යනාදි අනොධිසො, මධ්දසො, දිසා - එරණ වශයෙන් මෙහි අර්පණා සිත් නැවත 528 ක් ලැබිය හැකිය. ඒ මෙහි ධ්‍යානය වසිවීම සඳහාය.)

විභංග ප්‍රකරණයේ දක්වන ලද මෙහි භාවනාව

“සොයඨාපි නාම එකං පුද්ගලං පියං මනාපිං දිස්වා මෙත්තායොයා එටිමෙව සබ්බේ සත්තෙ මෙත්තාය එරති.”

යම් එසේ ප්‍රිය මනාප වූ එක පුද්ගලයකු දක මෙහි කරන්නේ නම්, එසේ සියලු සතුන් ලෙස මෙහි පතුරුවයි.

“යථා පියපුග්ගලං මෙත්තායෙයා, එවං තස්මිං පුග්ගලෙ අප්පණාප්පත්තාය වසිභාවං උපගතාය මෙත්තාය මජ්ඣිමනිකායෙ වෙරි සංඛාතෙපි සබ්බෙ සත්තෙ අනුක්කමෙන ඵරතී’ ති අත්ථො.”

යම් සේ පිය පුද්ගලයාට මෙත් වඩන්නේ ද මෙසේ එම පුද්ගලයා වෙත (එම අරමුණෙහි) අර්පණාවට පැමිණි, වසී වූ මෙමත්‍රිය මධ්‍යස්ථ, වෙරි සංඛ්‍යාත වූ සියලු සතුන් කෙරෙහි ක්‍රමයෙන් පතුරුවයි යන තේරුම යි.

මෙසේ මෙමත්‍රී භාවනා කිරීමෙන් ලද අත්දැකීමක්

පුච්ඡාකාරයෙන් නිමවා තමන් කෙරෙහි මම සුවපත් වෙමි වා, සුවපත් වෙමිවා යනුවෙන් ටික වේලාවක් භාවනා කොට, තමන්ට වැඩි මහළු ගරු පිය පුද්ගලයකු (ලිංග සභාග) එක්කෙනෙකු අරමුණු කිරීමේ දී ලිංග සභාගයකු විය යුතුය. භාවනානු- යෝගියා පිරිමියෙක් නම් පිරිමියකු විය යුතු ය.)

සුවපත් වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා යනුවෙන් දිගට ම උදේ - සවස රාත්‍රී තනිකර මෙමත්‍රී භාවනාව ම කරණ ලදී. මෙසේ දවසක් - දෙකක් භාවනා කරණ විට එම අරමුණ වූ පිය පුද්ගලයා හොඳින් මනෝද්වාරයට අරමුණු වන්නට විය.

තවත් දවසක් - දෙකක් භාවනා කරණ විට ඔහු නොයෙක් ක්‍රියා කරණවා දක්නට ලැබුණි. සමහර විට ඔහු භාවනානු යෝගියාට කවටකම් කරණ අයුරින් ද දක්ක හැකිවිය.

නො තවත්වා දිගට ම ඔහු ම අරමුණු කරමින් භාවනා කරණ විට තමන්ට ඉතා ම ප්‍රිය ආකාරයට එම පුද්ගලයා පෙනෙන්නට පටන් ගත්තේ ය. ඔහු සිල්සමාදන් ව ඉන්නවා දකින්නට තමන් ප්‍රිය හෙයින් එසේ දක්නට ලැබිණ.

තවත් එසේම භාවනා කරණ විට එම ප්‍රිය පුද්ගලයා අවට සියුම් රන්වන් ආලෝකයක් දක්නට ලැබුණි. එය ක්‍රමයෙන් දියුණු ව ඔහු වටේට නිතර පවත්නා ආලෝකයක් විය. නො තවත්වා භාවනා කරණ විට බොහෝ වේලා කිසි ම අපහසුවක් නැතිව රැස් විහිදෙන ප්‍රිය පුද්ගලයා නැමති බබලන අරමුණෙහි සිත රැඳුණේ ය.

දැන් දැන් ප්‍රිය පුද්ගල අරමුණට වඩා ආලෝකය ප්‍රබලය. විතර්ක - විවාරාදීන් පිළිබඳ වැටහීම් ද සහිතය.

දැන් අරමුණ ආලෝකය ඇතුළට ඇදී යන්නාක් මෙන් දැනෙන්නේ ය. දැන් අරමුණ නැත. ශාන්ත ආලෝකය පමණකි. එහි සම්පූර්ණ සිත ම පවත්නා ගතියක් සිතෙහි ප්‍රබල ඒකාග්‍රතාවයකි.

ඉන්පසු හිත - අහිතාදී සියලු සතුන් කෙරෙහි ද ඉතා පහසුවෙන් මෙමත්‍රිය පතුරුවා වැඩිය හැකිය.

හිත, මධ්‍යස්ථ, අහිත එක් කෙනෙකු හෝ එක පිරිසක් හෝ අරමුණු කොට ද මෙමත්‍රී ධ්‍යානය ලැබිය හැකි ය. අත්ත, හිත, මජ්ඣන්ත, අහිත යන සතර කොටස “සුවපත්” යනාදී එක මෙමත්‍රී මනසිකාරයෙකින් මෙතෙහි කොට සතර කොටස ම එකක් මෙන් අරමුණු වී මෙමත්‍රී උපචාර අර්පණා ධ්‍යාන ලැබෙන්නේ ය.

මේ කොයි විධියකින් හෝ මෙමත්‍රීය අර්පණා ධ්‍යාන ලාභියාට නැවත,

“සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා... ..යනුවෙන් භාවනා කොට මෙමත්‍රී අර්පණා ධ්‍යාන නයක් ද,

පාණා, භූතා, පුග්ගලා, අත්තභාව පරියාපන්නා යන සතර කොටස අරමුණු කර අර්පණා ධ්‍යාන සතරක් දැයි අර්පණා ධ්‍යාන පහක් ලැබේ.

මෙසේ සියලු සත්වයෝ අවෙරී වෙත් වා..... යනුවෙන් අර්පණා පහක් ද, ව්‍යාපාද නැත්තෝ වෙත් වා.... යනුවෙන් අර්පණා පහක් ද, නිදුක් වෙත් වා.....යනුවෙන් අර්පණා පහක් දැයි මෙමත්‍රී අර්පණා 20 ක් වේ. මෙසේ මෙමත්‍රී ධ්‍යාන ලාභියාට අනෝධිසෝ ඵරණ වශයෙන් අර්පණා (ප්‍රථම ධ්‍යාන) සිත් 20 ක් ඉපදවිය හැකි යි.

සියලු ස්ත්‍රීහු, පුරුෂයෝ, ආර්යයෝ, අනාර්යයෝ, දෙවියෝ, මනුෂ්‍යයෝ, අපායේ සිටින්නෝ යැ යි සියලු සත්ත්වයන් කොටස් සතකට බෙදූ ඔධිසෝ ඵරණ මෙමත්‍රීය

සියලු ස්ත්‍රීහු අවෛරී වෙත් වා යනාදී සතර මෙමිත්‍රී මනසිකාර-
යෙන් කොටස් සත අරමුණු කොට මෙත්‍රී අර්පණා 28 ක්
ඉපදවිය හැකි ය. මේ ඔධිසෝ ඵරණ මෙමිත්‍රී යයි.

නැගෙනහිර, දකුණ, බටහිර, උතුර, නැගෙනහිර අනුදිග,
දකුණු අනුදිග බටහිර අනුදිග, යටදිග, උඩ දිසාව යනුවෙන්
දස දිසාවන් හි එක දිසාවක් ගණන, දැන් නැගෙනහිර සියලු
සත්ත්වයෝ අවෛරී වෙත් වා.....මෙසේ සතර මෙමිත්‍රී
මනසිකාරයෙන් සත්ත්ව, පාණ, කොටස් පහ අරමුණු
කිරීමෙන් එක දිසාවකට මෙමිත්‍රී අර්පණා 20 ක් ඉපදවිය
හැකි ය. දස දිසාවට ම මෙමිත්‍රී අර්පණා 200 කි.

මේ අනොධිසො දිසා ඵරණ මෙමිත්‍රී අර්පණා ය.

ඔධිසො ඵරණයෙහි ස්ත්‍රී-පුරුෂාදී කොටස් 7, “අවෛරී
යනාදී මෙමිත්‍රී මනසිකාර සතරින් එක දිසාවකට මෙමිත්‍රී
අර්පණා 28 ක් ලැබේ. දස දිසාවට 280 කි.

මෙසේ මූලික වශයෙන් තමා, හිතවතුන්, මැදහතුන්,
සතුරන් යන සතර වරින් වර අරමුණු කොට හෝ තනිකර
ප්‍රිය පුද්ගලාදී කෙනකු හෝ අරමුණු කොට ප්‍රථමධ්‍යාන
ඉපදවූ ධ්‍යාන ලාභියාට -

අනොධිසො ඵරණ මෙමිත්‍රී අර්පණා	20
ඔධිසො ඵරණ මෙමිත්‍රී අර්පණා	28
දිසා වසයෙන් අනොධිසො ඵරණ මෙමිත්‍රී අර්පණා	200
දිසා වසයෙන් ඔධිසො ඵරණ මෙමිත්‍රී අර්පණා	280
	<u>528</u> ක් ලැබේ.

මෙහි දක්වන ලද නිරවුල් මෙමිත්‍රී භාවනාවක් තේරුම්
ගෙන එය වඩා ධ්‍යාන උපදවා විදර්ශනා වඩා උතුම් නිවන්
සුව ලබන්නා වා.

(අප විසින් ලියන ලද සිත සිරුර සහ නිවන හෙවත්
ධම්මසංගණී අභිධර්ම ග්‍රන්ථයෙහි ද්විතීය භාගය 57 වැනි
පාඨම පහත සඳහන් බ්‍රහ්මචිහාර සඳහා බලන්න.)

බුහිම විහාර භාවනා

මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන සතර භාවනාවෙන් යුක්ත ව ඉදි ම ශ්‍රේෂ්ඨ ය. එහෙයින් ශ්‍රේෂ්ඨ විහරණය හෙවත් ඉතා උතුම් ලෙස වාසය කිරීම යන තේරුමෙන් බුහිමවිහාර නම් වේ. මෙම මෙමත්‍රී, කරුණා, මාදුතා, උපෙක්ඛා ගුණ ඉතා උසස් ප්‍රතිපත්ති බව යහපත් ගුණාංග බව ලෝකයෙහි කවදත් ප්‍රකට ය. එ හෙයින් බුහිම හෙවත් උතුම් මනා පිළිවෙත් නිසා ශ්‍රේෂ්ඨ ය.

එ සේ ම රූපාවචර ධ්‍යාන උපදවා නිවරණයන් ඔබා බඹලොව උපන් බුහිමයෝ නිර්දේෂ සිතෙන් ජීවත් වෙති. සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෙම මෙමත්‍රී, කරුණා, මාදුතා, උපෙක්ඛාවෙන් යුතුව වාසය කරති. මෙම සතර භාවනාවෙන් වඩන යෝගී පුද්ගලයා ද එම බඹුන් මෙන් නිදෙස් සිතින් වසන හෙයින් මෙම සතර භාවනාවෙන් බුහිම විහාර භාවනා නාමයෙන් දක්වන ලදී. බුහිම හෙවත් උත්තම වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දෙසූ නිසා ද බුහිම විහාර නම් වේ.

1. මෙත්තා: රඵ බව දුරුකොට සිනිඳු බවට පැමිණීම මෙමත්‍රිය යි. “මෙජ්ජනී තී මෙත්තා, සිනිය්හනී තී අත්ථො.” යනුවෙන් ඒ බව කියන ලදී. නො රඵ නො තද සිතක් හොඳින් මිතුරන් කෙරෙහි පවත්වමු.

එම නිසා, මිතුරු බව මෙමත්‍රිය ය යි කියා ද කියනු ලැබේ. තමා කෙරෙහි හා අනුන් කෙරෙහි තමා ගේ සිතෙහි රඵ බවක් - තද බවක් නො මැති ව මිත්‍රත්වයෙන් යුක්ත වීම මෙමත්‍රිය යි.

භාවනා

මෙමත්‍රී භාවනාව ඉතා නිරවුල් ව, ඉතා පැහැදිලි ව විසුද්ධිමග්ගයේ දක්වා ඇත. ධම්මසංගීණී අට්ඨකථාවේ ද විසුද්ධිමග්ගය බලන ලෙස කියා තිබේ.

“සබ්බපට්ඨං පන අභං සුඛිතො හොමී නිද්දුක්ඛොති වා අවෙරො, අව්‍යපජ්ඣො, අනිසො සුඛි අත්තානං පරිහරාමීති එවං පුනජ්ජුනං අත්තනියෙව භාවෙතබ්බා.” සියල්ලට

පළමුකොට මම සුවපත් වෙමි කියා හෝ නිදුක් වෙමි කියා හෝ වෙර නැත්තෙක් වෙමි යි කියා හෝ දෙමනස් නැත්තෙක් වෙමි යි කියා හෝ සුව සේ ජීවත් වෙමි යි කියා හෝ මෙසේ නැවත තමා කෙරෙහි මෙමුත්‍රී භාවනා කළ යුතු යි.

මෙසේ තමා අරමුණු කොට පළමු ව මෙමුත්‍රී භාවනාව පටන්ගත යුතු ය. ඒ සඳහා,

1. මම සුවපත් වෙමි, සුවපත් වෙමි යනුවෙන් හෝ
2. මම නිදුක් වෙමි, නිදුක් වෙමි යනුවෙන් හෝ
3. මම වෙර නැත්තෙක් වෙමි, වෙර නැත්තෙක් වෙමි යනුවෙන් හෝ
4. මම දෙමනස් නැත්තෙක් වෙමි, දෙමනස් නැත්තෙක් වෙමි යනුවෙන් හෝ
5. මම දුක් නැත්තෙක් වෙමි, දුක් නැත්තෙක් වෙමි යනුවෙන් හෝ
6. මම සුවෙන් වෙසෙමි, සුවෙන් වෙසෙමි යනුවෙන් හෝ මේ එක විධියකින් මෙමුත්‍රී භාවනාව පළමු ව තමා ම අරමුණු කොට පැවැත්විය යුතු ය.

ඉන්පසු හිතවතුන් අරමුණු කොට ද මැදහතුන් අරමුණු කොට ද සතුරන් අරමුණු කොට භාවනා කළ වචනය ම ගණිමින් භාවනා කිරීමේ දී මෙමුත්‍රී සීමා හේදය වෙයි. හෙවත් සතර දෙනා කෙරෙහි ම එක හා සමාන මෙමුත්‍රීයක් ලැබීමෙන් තමා කෙරෙහි හෝ එක් කොටසක් කෙරෙහි තිබුණු මෙමුත්‍රී සීමාව බිඳී කොටස් සතර කෙරෙහි ම එක හා සමාන මෙමුත්‍රීයක් ඇති වේ. මේ වනාහි මෙමුත්‍රී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබීමත් උපාචාර ධ්‍යාන ලැබීමත් ය.

මූලික කමිස්ථානය වශයෙන් මෙහි භාවනා ව වඩන තවත් ක්‍රමයක්

සැමදෙන ම කෙරෙහි මිතුරු බව - මෙහි සිත නැවත නැවත උපදවමින් දියුණු කිරීම මෙහි භාවනාව යි.

තේරුම:-

'සබ්බසත්තෙසු අත්ත භිත සුඛං අතිවිජනං මෙන්තා'

ලාභය, යහපත, වැඩි දියුණුව, හිතවත් බව, සිතෙහි හා ශරීරයෙහි දුක් නැති සැපවත් බව තමන් මෙන් ම හැම දෙනා කෙරෙහි ම කැමති වීම මෙහි යයි.

අරමුණ:-

ජීවත් වන සත්ත්වයෝ ය.

තමන් හා දෙව මිනිස් ආදී සියලු ජීවීන් කෙරෙහි අනර්ථ අහිත, දුක් දුරුව අර්ථ, හිත, සැපයන් පැමිණේවා! යි හෘදයංගම ව ඇතිවන මිතුරු බැවින් යුතු මෙහි සිත ඒ ඒ ප්‍රාණීන් අරමුණු කොට බලවත් එකමුතු බවට පැමිණවීම මෙහි භාවනාව යි. මතු දැක්වෙන පරිදි එසේ සිත දියුණු කරණු.

1. මම සුවපත් වෙමි වා, සුවපත් වෙමි වා.....
(සතර පස්වරක් තමන් ගේ රූපය තමන් ඉදිරියේ සිතින් මවා ඇස් පියා බලමින් තමන් කෙරෙහි අර්ථ-හිත-සුවයන් සැලසේ වා යි මෙහි සිත් ඉපදවිය යුතු)
2. මගේ මැණියෝ සුවපත් වෙත්වා! පියාණෝ සුවපත් වෙත් වා! ගුරුතුමා සුවපත් වෙත් වා! කලාණ මිත්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේ සුවපත් වෙත් වා! ආදී වශයෙන් තමා ගේ හිතට ඉතා ප්‍රිය හිතවතා (ලිංග සභාග වූ ජීවත් ව සිටින.) තමන් ඉදිරිපිට සිටින්නාක් මෙන් සිතා පළමු ව එක් කෙනෙකු අරමුණු කොට ද පසු ව සියලු හිතවතුන් අරමුණු කොට ද මෙන් වැඩිය යුතු.
3. මධ්‍යසථ හෙවත් මැදහත් සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!.....
(හැකිතාක් දෙනා පෙනෙන්නා සේ අරමුණු කරණු.)

4. විරුද්ධකාරයෝ සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!.....
(ඉදිරිපිට පෙනෙන්නා සේ අරමුණු කරණු.)

මෙසේ මෙන් සිත නැවත නැවතත් තමන් කෙරෙහි හිතවතුන්, මැදහතුන්, සතුරන් කෙරෙහි පැවැත්වීමේ දී තමන් කෙරෙහි පවත්නා මෛත්‍රියෙහි සීමාව ඉක්මවා හිතවතුන් කෙරෙහි සම ව පවත්නා මෛත්‍රිය ඇති වී හිතවතුන් කෙරෙහි පවත්නා මෛත්‍රියෙහි සීමාව බිඳී මැදහතුන් කෙරෙහි ද එක හා සමාන වී මැදහතුන් කෙරෙහි - මෛත්‍රී සීමාව ද ඉක්මී සතුරන් කෙරෙහි ද එක හා මෛත්‍රිය ඇති වී මෙසේ තමනුත් හිතවතුනුත් මැදහතුනුත්, සතුරනුත් එක කක්ෂයෙහි එක හා සමාන ව අරමුණු වී මෙ හැම ම අහස එක සමාන්තරයක මෙන් වැටහේ. ඉන්පසු සියලු සත්ත්වයෝ, සියලු ප්‍රාණිභූ සුවපත් වෙත්වා යනාදීන් ද මෛත්‍රිය වැඩිය හැකි ය.

එයින් එක්තරා ප්‍රමාණයක මෛත්‍රියක් මෙ සේ පුහුණු කරන්න.

1. මේ ගෙදර, මේ ආරාමයේ, සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා!.....

(තමන් ඉන්නා තැන සියලු දෙනා පෙනෙන්නා සේ අරමුණු කරණු)

2. මේ ගමේ, අතින් ගම්වල, මේ ලක්දිව, මේ සක්වල සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා!.....

3. නැගෙනහිර සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා!

4. බටහිර ,, ,, ,,

5. උතුර ,, ,, ,,

6. දකුණ ,, ,, ,,

7. නැ: අනුදිග ,, ,, ,,

8. බටහිර අනුදිග ,, ,, ,,

9. උතුරු අනුදිග ,, ,, ,,

10. දකුණු අනුදිග ,, ,, ,,

11. උඩ දිසාවෙහි ,, ,, ,,

12. යට දිසාවෙහි ,, ,, ,,

මෙසේ ඒ ඒ දිසාවන්හි සත්ත්වයන් සිතින් අරමුණු කොට මෙක් සිත පතුරවමින් භාවනා කරණු.

අවසානයේ දෙවියන්ට පින් දෙනු.
කරුණා ඉහිම විහාර භාවනාව.

අනුන්ට දුකක් පැමිණි බව දැකීමෙන්, ඇසීමෙන්, සිතීමෙන් සත්පුරුෂයන් ගේ හෘදය කම්පා කෙරේ නු යි කරුණා නම් වේ. සාධුන් ගේ සිතෙහි අනුන් ගේ දුකට උණුවන ගතියක් නිතැතින් ම පිහිටා ඇත. සිත කම්පා කරන ගතිය කරුණාව යි. (කරොතීති කරුණා.)

අනුන් ගේ දුක පළවා හරිනුයි දුරු කෙරේනුයි කරුණා නම් වේ. (කිණාතී ති කරුණා.)

දුකට පැමිණියන් කෙරෙහි පතුරුවනු ලැබේ නු යි කරුණා නම් වේ. (කිරියති, පසාරියතීති කරුණා.)

මෙයින් අදහස් කරන්නේ සිතෙහි ඇති වන අනුන් දුකෙහි දී ඒ දුක ඒ දුක්ඛිතයන්ගෙන් අස් කිරීමට තමන්ට ඇතිවන කැමැත්ත වැනි ශාන්ත වෛතසික ධර්මයකි. මෙමන්ත්වයට සුව - දුක් ආදී හේදයක් නැති ව සියලු සත්ත්වයන් ම අරමුණු වේ. කරුණාවට දුක්ඛිත සත්ත්වයන් අරමුණු වේ. කරුණා වෛසිකය පෙරදැරි කරනෙ දුක්ඛිත සත්ත්වයන් අරමුණු කොට ධ්‍යාන සිත් උපදවා ගැනීම කරුණා ඉහිම - විහාර භාවනා යි. බුද්ධා දී මහෝත්තමයන් නිරතුරු ව කරුණාවෙන් යුතු ව වසන හෙයින් හා උත්තම විහරණය හෙයින් ද ඉහිම විහාර නම් වේ.

දුකට පැමිණ නොයෙක් ලෙඩ - දුක් - රෝග පීඩාවන්ට හෝ වධයට පැමිණි සත්ත්වයකු අරමුණු කොට ඔහු ගේ දුක් දුරුවේවා, දුක් දුරුවේවා.....මෙසේ කරුණා භාවනාව පටන් ගත යුතු ය. එසේ ම සැපයෙහි පිහිටි පවකරන්නවුන් අරමුණු කොට ඔහු මතු මහත් දුකට පැමිණෙන බව සිතා ඔහු දුකින් මිදේ වා, දුකින් මිදේවා යි මෙසේ හෝ කරුණා භාවනා ව වැඩිය යුතු ය. සැපයෙහි පිහිටි කුසල් කරන්නවුන් කෙරෙහි සසර දුකින් නො මිදුණු හුගයින් මොහු ද දුකින් මිදේවා යි කරුණා භාවනා ව දියුණු කළ හැකි ය,

මෙසේ යම්කිසි විධියකින් දුක්ඛිතයකුගෙන් පටන් ගෙන ඉන්පසු තමා අරමුණු කොට ද හිතවතුන් අරමුණු කොට ද මධ්‍යස්ථයන් කෙරෙහි ද සතුරන් කෙරෙහි ද දුකින් මිඳෙත්වා, දුකින් මිඳෙත් වා යි කරුණා භාවනාව වඩා ඒ සතර කොටස කෙරෙහි එක හා සමාන ව කරුණාව පිහිටියේ නම්, කරුණා භාවනාවෙන් උපචාරධ්‍යානය ලබන ලද්දේ, එය ම දියුණු කිරීමෙන් පළමු වැනි, දෙ වැනි, තුන් වැනි, ධ්‍යාන සිත් ලබන්නේ ය. මෙමුත්‍රී බුන්ම විභාරය මෙහි.

මුදිතා බුන්මවිභාර භාවනාව

මුදිතා නම් මෝදනය හෙවත් ඉතා ම හොඳ යැයි ප්‍රමුදිත වීම යි. සතුටු වීම යි. මුදිතා භාවනාව පටන් ගත යුත්තේ ඉතා මුදිත ව ප්‍රමුදිත සතුරින් වාසය කරණ ප්‍රිය පුද්ගලයකු අරමුණු කොට මොහු මුදිත වේවා, මුදිත වේවා....යි ආරම්භ කොට සිතෙහි මෘදුතාවය දියුණුවත් ම තමා කෙරෙහි ද හිතවතුන්-මද්ධ්‍යස්ථයන් සතුරන් අරමුණු කොට ද මුදිත වෙත් වා, ප්‍රමුදිත වෙත් වා....යි මෙසේ භාවනා වඩා සීමා හේදයට පැමිණි මුදිතා ගුණය ඇත්තේ උපචාරධ්‍යානය ලබන ලද්දේ වේ. පෙර සැපයෙහි පිහිටා පසු ව දුක්ඛිත වුවකු අරමුණුකොට වුව ද ඔහු පෙර මුදිත ව, ප්‍රමුදිත ව සිටියේ යැයි සලකා මුදිත වේවා යි ඔහු කෙරෙහි මුදිතා භාවනාව පටන් ගත හැකි බව කියන ලදී මෙසේ උපචාරධ්‍යානට පැමිණ එම නිමිත්ත අරමුණු කෙරෙහිත් පළමු වැනි දෙ වැනි, තුන් වැනි ධ්‍යානයන්ට පැමිණිය යුතු ය.

උපේක්ඛා බුන්මවිභාර භාවනාව

උපේක්ඛා භාවනාවට පළමු වැනි, දෙ වැනි තුන් වැනි ධ්‍යාන සිත් නැති බවත් මෙමුත්‍රීයෙන් හෝ කරුණාවෙන් හෝ මුදිතා භාවනාවෙන් ලබන ලද පළමු වැනි, දෙ වැනි, තුන් වැනි පඤ්චකනයෙහි නම් සතරවැනි ධ්‍යාන ඇති යෝගියෙක් ම උපේක්ඛා භාවනා දැඩිය යුතු බැත් උචහා ගත යුතු ය. උපේක්ඛා භාවනාව මැදහත් බව උපේක්ඛාව යි.

මෙමුත්‍රී භාවනාව රාගයට කිට්ටු හෙයින් ද කරුණා භාවනාව දෙමනසට ආසන්න හෙයින් ද මුදිතා භාවනාව

සොම්නසට උපකාර හෙයින් උපෙක්ෂාව ම ශාන්ත වශයෙන් සලකා යටකී බ්‍රහ්මචිහාර භාවනාවන්ගෙන් ලබන ලද (චතුක්කනය) තුන් වැනි (පඤ්චකනය) සතර වැනි ධ්‍යාන ඇති යෝගියා ප්‍රකෘති - මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙක් අරමුණු කොට මැදහත් වේවා, මැදහත් වේවා යි මෙසේ උපේක්ෂාව වැඩිය යුතු ය. එසේ සිත එකඟ වූ පසු තමා කෙරෙහි ද මධ්‍යස්ථයන් කෙරෙහි ද සතුරන් කෙරෙහි ද උපෙක්ෂාව වඩා සීමා සම්-හේදයට පැමිණීමෙන් උපේක්ෂා උපචාරධ්‍යානයට ද වතුර්ථ හෝ පඤ්චම අර්පණාධ්‍යානයට ද පැමිණිය යුතු ය. අනිකුත් කසිණාදී භාවනාවකින් තුන් වැනි හෝ සතර වැනි ධ්‍යාන ලැබූ තැනැත්තාට මෙම උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම චිහාර ධ්‍යානයට නො පැමිණිය හැකි ය. මේ වනාහී සත්ත්වයන් අරමුණු කොට උපදවනු ලබන උපේක්ෂා බ්‍රහ්මචිහාර සතර වැනි ධ්‍යානය හෙයින්. අනිත් ධ්‍යානවල අරමුණු සභාග නො වේ.

මෙන්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන මෙම සතර බ්‍රහ්මචිහාරණ භාවනාවන් මහත් වැඩ දයක ය. මේ භාවනා සතර ම සත්චාරම්මණ ය.

මෙම ත්‍රියෙන් ව්‍යාපාදය විෂ්කම්භණය කෙරේ. කරුණා-වෙන් නිංසාව ද මුදිතාවෙන් අරතිය ද උපේක්ෂාවෙන් රාග-පටිස දෙක ද විෂ්කම්භණය කෙරේ.

ටික දෙනෙකුන් (සත්ත්වයන්) අරමුණු වීමෙන් ධ්‍යාන ඉපදවීම පරිත්තාරම්මණ ය.

බොහෝ දෙනෙකුන් (සත්වයන් අරමුණු වීමෙන් අප්පමාණාරම්මණ ය. එසේ අපමණ සතුන් අරමුණු විය හැකි හෙයින් අප්පමඤ්ඤා යනුවෙන් දක්වන ලද නමුදු, එක සතකු නමුදු අරමුණු කොට ධ්‍යාන ඉපද විය හැකි ය. ලක්ෂණාදිය සත්ත්වයන් කෙරෙහි හිතවත් බව ලක්ෂණකොට ඇත්තේ මෙම ත්‍රිය යි හිතවත් බව ඇති කිරීම කාත්‍යය යි. ආසාතය දුරුවීම එළෙඹ සිටින අයුර යි. සත්ත්වයන් මනාප බව දැකීම ආධාරය යි.

සත්ත්වයන් ගේ දුක් දුරු කිරීම ආකාර පැවැත් ම ලක්ෂණකොට ඇත්තේ කරුණාව යි.

අනුන් ගේ දුක් නො ඉවසීම කෘත්‍යය යි.

අවිභිංසාව එළෙඹ සිටීම යි.

දුකින් මැඩුණ සතුන් ගේ අනාථ බව දැකීම ආධාර කාරණය යි. සත්ත්වයන් කෙරෙහි ප්‍රමෝදය ලක්ෂණ කොට ඇතේ මුදිතාව යි.

ඊර්ෂ්‍යා නො කිරීම කෘත්‍යය යි.

අරතිය නැසීම වැටැහෙන ආකාරය යි.

සතුන් ගේ සම්පත් දැකීම ආධාරය යි.

සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත් ආකාර පැවැත්ම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ උපේක්‍ෂාව යි. සම ව දැකීම කෘත්‍යය යි.

පටිසය - රාගය සංසිදීම වැටැහෙන ආකාරය යි.

කර්මය ස්වකීය කොට ඇති බව දැකීම ආධාරය යි.

සැපත් - විපත්.

මෙම ශ්‍රී භාවනාවෙන් ව්‍යාපාදය දුරුවීම සම්පත්තිය යි. ස්නෙහයක් ඇති වුවහොත් විපත්තියකි. කරුණාභාවනාවෙන් විභිංසාව දුරුවීම සම්පත්තිය යි. සෝකය ඇතිවීම විපත්තිය යි. මුදිතා භාවනාවෙන් අරතිය දුරුවීම සම්පත්තිය යි. ලෝභ වශයෙන් ගෙන සිත සතුට විපත්තිය යි. උපෙක්ඛාවෙන් පටිසය අනුනය දුරුවීම සම්පත්තිය යි. ගෙහ සිත අඤ්ඤාණ හෙවත් මෝහ උපේක්‍ෂාව විපත්තිය යි.

සතර බලවිභාරණ භාවනාවෙන් විදර්ශනා සැපය ද භාවනා සැපය ද සාධාරණ ප්‍රයෝජනය යි. මේ සියලු භාවනාවන්ට කරණු කැමැති කුශලච්ඡන්දය මුල යි. නිවරණ දුරුවීම මැද යි. අර්පණා ඉපදවීම අවසානය යි.

පැනවීම වශයෙන් (ප්‍රඥප්තිධර්ම) එකෙක් හෝ බොහෝ වූ හෝ සතුන් අරමුණු ය.

උපචාරයෙහි හෝ අර්පණයෙහි අරමුණු වැඩීම ක්‍රමයෙන් ඉන්නා තැන පටන් රවුමට මුළු ලෝකය ම සත්වයන් අරමුණු කොට වැඩිය හැකි ය. කසිණයන් ගේ අවසන් ඵලය අරූපධ්‍යාන යි. විපස්සනාවන්ගේ ඵලසමාපත්තිය යි. සමථ-විපස්සනාවන්ගේ නිරොධ සමාපත්තිය යි. මුල් බ්‍රහ්මචිහාර තුනේ අවසන් ඵලය උපෙක්ඛා බ්‍රහ්මචිහාරය යි. මුල් තුන සෞමනස්ස වේදනාව අත් නො හරියි.

මෙහි භාවනාව

(අප විසින් වෙසක් කලාපයට සපයන ලද මෙම ලිපියෙන් ඉහත සඳහන් කරුණු කැටිකොට තවත් කරුණු ද සහිත හෙයින් මෙහි දී වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් යැයි සලකමි.)

හිත සුව සලසන අදහසක සියලු උසස් පරමාර්ථයන් ඇතුළත් වන බව පැහැදිලි වන්නේ සෑම දශිනායකින් ම සෑම සද්ව්‍යාපාරයකින් ම දුකින් නිදහස් වූ සැපතක්, ශාන්තියක් කරා පැමිණීම ප්‍රධාන අරමුණ වන නිසා ය. සැපත සොයා යමින් ජීවත්වන අපමණ සත්ත්ව සමූහයක් ලොව හැම අතක ම වෙති. සමහරවිටක “අපි සැප නො සොයමු” යි ඇතැමකු පවසතත්, ඒ එක්තරා සැපයක් නො සොයන්නේ, එයට වඩා උසස් සැපයක් බලාපොරොත්තුවෙති. ලෞකික හෝ ලෝකෝත්තර සැපයක් නො සොයන කිසිම ජීවියෙක් නැත. ඉන්ද්‍රියයන් සන්තර්ජනය කිරීමේ සැපය නො සොයන අය ඒ සඳහා ගත යුතු වෙහෙසින් මිදී සන්සුන් ව, ශාන්ත ව ඉදිම සැපය ලෙස සලකමින් වඩාත් උතුම් සැපයක් පිළිබඳ ව ක්‍රියා කරති.

විදින සැපය.

සත්ත්වයන් විසින් විදින සැපයට ඉබේම කැමති වන්නේ හැමට දුක් වේදනාව අප්‍රිය හෙයිනි. මෙසේ ස්වාභාවික වශයෙන් ගස් - වැල් පවා වැසී, තැලි පීඩා විදීමට අකමැත්තෙන් මෙන් ආලෝකය, නිදහස ඇති පැත්තට හැරෙන බව පෙනේ. ඒ නිසා ම එකල මෙන් ම මෙකල ද බොහෝ දෙන එකින්-දියක් හෙවත් රූපයක් ඇතැයි සිතූහ. එහෙත් බුදු දහම අනු ව තේජෝධාතුවගේ බලවැත්ම මිස ජීවතේන්ද්‍රියරූපයක් ඒවාට නැත. ඔක්නිසා ද යත්? ජීවතේන්ද්‍රිය රූපය කර්මජ හෙයිනි. කර්මයෙන් හට ගන්නා හෙයිනි.

ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් විදීමේ සැපයත්, අනින්ද්‍රිය වූ නො විදීමේ සැපය හෙවත් ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රියයෙන් තමා ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුතු වූ, ස්ථිර වූ බුදු දහමෙහි පමණක් මනා ව ප්‍රකාශ වෙන, ඒකාන්ත සැපය බවට පත්වීම වූ නිවන් සැපය සත්ත්වයා බලාපොරොත්තු වන්නේ, ලෝකය නිරතුරුව ම පීඩාවෙන්

දුකෙන් අසහනයෙන් අනාප්තියෙන් තැලී - පෙලී හිර වී ජීවිත-
 වට පැමිණි ඇති හෙයිනි. ඉතින් ඒ සත්ත්වයන් සුවපත්
 කරන්නට ඔවුන් හැමගේ ම බලාපොරොත්තු මුදුන් පැමිණ-
 වීමට “මව යම් සේ දරුවන් කෙරෙහි” සැප පතන්නෙ ද,
 එ සේ සැපත පැතීම් වශයෙන් තම සිත දියුණු කර ගැනීමට,
 එසේ දියුණු කොට තමනුත් අනුනුත් සුවපත් කරවීමට මාන-
 සික ව්‍යායාමයක යෙදී ම, භාවනා කිරීම, උතුම් උදර
 ක්‍රියාවෙකි. ආයථි විහරණයෙකි. බ්‍රහ්ම විහරණයෙකි. සම්-
 බුද්ධ ආදර්ශයෙකි.

මෙමගින්.

මිතුරකු කෙරෙහි ඇති වන සිතිදු, මෘදු සෙනෙහස ඉතා
 ප්‍රබල ය. නියම මිතුරු දම ජීවිතය පවා පිදීමට සමත් බව ඇති
 කරයි. එම නියම මිත්‍රත්වය මෙමගින් යි.

“මිඡ්ජති තායතිවාති මිත්තො —
 හිතජ්ක්ධාසයතාය සිනිය්හති,
 අහිතාපගමතො රක්ඛතිවාති අත්ථො —
 මිත්තස්ස භාවො මෙත්තා.”

අහිතයෙන් මුදවා රකිනුයි මිත්‍රයා ය. හිත අදහස් ඇති
 බැවින් සෙනෙහසින් යුතු වෙයි. අහිත දුරු කිරීමෙන් රකි යනු
 අරුත යි. එම, මිත්‍රයා ගේ සවිභාවය මෙමගින් යි.

“සබ්බසත්තේසු අත්ථ හිත සුඛං —
 අතිච්ඡනං මෙත්තා.”

සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි ලාභය, යහපත, සැපය ඉතා
 කැමතිවීම මෙමගින් යි.

මෙය ඉතා කෙටියෙන් හඳුන්වන ජ්‍යෙෂ්ඨ භාවනා
 පොතක් වූ විමුක්ති මාර්ගයෙහි —

“මෙත්තා ති සිනෙහො” මෙමගින් නම් ස්නේහය යි කියන
 ලදී. ලාමක ස්නේහය ප්‍රීතිය හෝ ප්‍රෙමය නො වේ. ගේහ
 සිත ගෙවත් ගෘහාශ්‍රිත වූවක් නො වේ. නිස්සරණයට බර වූ
 හුදෙක් සැපවත් කිරීම ම පරමාර්ථ කොටගත් සිනෙහි සිතිදු
 බව යි. නියම මිතුරකු තම මිතුරා සෑම දුක් කටොළ වද වේද-
 නාවන්ගෙන් රැක ගැනීම වශයෙන් පවත්වන සුභද සිතිදු

මේත්‍රත්වය මෙමත්‍රිය බව, මා - පියන් තම එක ම පුතු කෙරෙහි ඇති ස්නේහය මෙන් ප්‍රබල හිතකාමී බව, මෙමත්‍රිය යැයි ඉතා හොඳින් වටහා ගත යුතු ය.

භාවනා.

කට පාඩම් කීම, නොයෙක් නොයෙක් දේවල් ඒ' මේ අත සිතා කල්පනා කිරීම, තර්කානුකූල ව සිතීම භාවනා නො වේ. එක අදහසක් උඩ එක සිතක් ජවන් වීවී වශයෙන් හෙවත් එක සිත් පෙළක් එක අරමුණක් හෝ ලක්ෂණයක් ගෙන නැවත නැවතත් ඉපදවීම භාවනා ය. එවිට එම සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු ශක්තිමත් භාවයට පැමිණේ. එසේ එම නිවැරදි අරමුණක් උඩ දියුණු කර ගන්නා සිත කාමාවචර වශයෙන් ඉතා උසස් බවට පැමිණ ඉක්බිති රූපාවචර බවට පත් වේ. මෙසේ, ‘භාවනාතිවඛිඪනා’ යනුවෙන් භාවනා නම්, කුසල් සිත්හි අභිවෘද්ධිය යැ යි, වැඩීම යැයි ධම්මසං-ගිණියේ දේශනා කර ඇත. ‘භාවෙ තී ති භාවනා’ යනුවෙන් සිත වඩානු යි, දියුණු කෙරේනු යි භාවනා නම් වේ. එ සේ ම, ‘භාවෙති අනෙතාති භාවනා’; යනුවෙන් යම්කිසි අදහසක් හෝ අරමුණක් වහල් කොට ගෙන භාවනා කරන්නේ නම් එම අදහස හෝ අරමුණ ද භාවනා නම් වේ. කසිණාදී අරමුණු ගෙන කරණ භාවනාව කසිණ භාවනා නම් වේ. අසුභ, මෙමත්‍රී ආදී අදහස් ගෙන දියුණු කිරීම අසුභ භාවනා, මෙමත්‍රී භාවනා නම් වේ. නාම - රූපයන් ගේ අනිත්‍යා දී ලක්ෂණ වටහා ගැනීම සඳහා ඔවුන් ගේ ස්වභාව ලක්ෂණාදිය මෙතෙහි කිරීම විදහිනා භාවනා නම් වේ.

මෙමත්‍රී භාවනාව.

මෙමත්‍රියට ප්‍රති විරුද්ධ වන්නේ ද්වේෂය යි. එ හෙයින් මෙමත්‍රියට අද්වේෂ වෛතසික යැ යි කියනු ලැබේ. අකුශල-යන්ගෙන් හයානකම අකුශලය ද්වේෂය යි. ඉතා ම බරපතල ප්‍රඤ්චානන්තරිය අකුසල් පවා කෙරෙන්නේ ද්වේෂය මුල්-කොට ය. එ හෙයින් ද්වේෂයෙහි දෙස්, ආදීනව දන්නා තරමට මෙමත්‍රිය දියුණු කර ගැනීම පහසු ය. විඤ්ඤි මාර්ගයෙහි ද ද්වේෂයෙහි දෙස් තරයේ වටහා දීමට කරුණු දක්වා ඇත. සියලු අයහපතට, දුකට මුල්වන ද්වේෂය, තරඟ, ක්‍රෝධය,

කෝපය වෛරය, ව්‍යාපාදය යනාදී නම් වලින් හඳුන්වන මහා භයානක අවිච්චි දුකෙහි සිට සියලු දුකට මහ ම සතුරා බැවින්, එම ද්වේෂය ජය ගැනීමේ නො වරදින මාර්ගය මෙහි භාවනාව බැවින්, සෑම නුවණැතියන් විසින් මෙහි භාවනාව දියුණු කර ගත යුතු ය.

එම අද්වේෂ - වෛර සිකය යෙදෙන සිනිඳු ශාන්ත ක්ෂේම කුසල් සිත් පරම්පරාව දියුණුකර ගැනීම මෙහි භාවනාවයි. **භාවනා දෙකක්**

ත්‍රිපිටක පාළියෙහි නොයෙක් සූත්‍රාන්තයන්හි දැක්වෙන මෙහි භාවනාව ක්‍රමවත්ව සකස් කොට විශුද්ධිමාර්ග-විමුක්ති මාර්ග භාවනා ග්‍රන්ථයන්හි පළමු කොට තමා කෙරෙහි ද, හිතවතුන්, මැදහතුන්, හා සතුරන් කෙරෙහි ද මෙන්වඩා අර්පණාප්‍රාප්ත මෙහි සිත් උපදවා සත්ත්ව - පුද්ගලාදී අනො-ධිසො ඵවරණය (නො කොටස්) ස්ත්‍රී - පුරුෂාදී මධිසො ඵවරණ (කොටස්) පූච්චි - දක්ෂිණාදී දිසා ඵරණය (දස දිසාවෙහි) මෙහි පැතිරවීම වශයෙන් දක්වා ඇත. මේ එක මෙහි භාවනාකෙකි.

අභිධර්ම පිටකේ විභංග ප්‍රකරණයෙහි

“සෙය්‍යථාපි නාම එකං පුග්ගලං පියං මනාපං දිස්වා මෙන්තායෙය්‍ය ඵවමෙව සබ්බෙ සත්තෙ මෙන්තාය ඵරති.”

යම් සේ එක ප්‍රිය, මනාප පුද්ගලයකු දැකමෙන් කරන්නේ ද එපරිදි සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙහි පතුරුවයි. යනුවෙන් පළමුකොට තමහට ඉතාම පිය මනාප ලිංග සහාග පුද්ගලයකු අරමුණු කොට ඔහු කෙරෙහි නිතැතින්ම ඇතිවන මෙහි දියුණු කොට අර්පණාවට (ප්‍රථමාදී ධ්‍යානයන්ට) පැමිණීම මෙහි තමන් ඇතුළු සියලු සතුන් කෙරෙහි, දස දිසාවෙහි පැතිරවීම අනිත් මෙහි - භාවනාව යි.

ක්‍රම සතරක්

විසුද්ධිමග්ගයෙහි

“සබ්බ පයමං අහං සුඛිතො හොමි. නිද්දුක්ඛො ,ති වා අවෙරො, අව්‍යාපජ්ඣො, අනිසො, සුඛි, = අත්තානං පරි-හරාමි ‘ති වා ඵවං පුනස්සුනං අත්තනියෙව භාවෙතබ්බා.’”

සියල්ලට පළමුව තමා කෙරෙහි මෙන් වැඩිය යුතු ය. මම සුවපත් වෙමි. නිදුක් වෙමි යි හෝ-

- 1. අවෙරි දෙමි - යනුවෙන් හෝ
- 2. අව්‍යපාදී වෙමි - යනුවෙන් හෝ
- 3. නිදුක්දෙමි - යනුවෙන් හෝ
- 4. සුවසේ වෙසෙමි - යනුවෙන්

මෙසේ නැවත - නැවත තමා කෙරෙහි ම මෙමන්‍රීය වැඩිය යුතු ය. මෙහි සුවපත් වෙමි, නිදුක් දෙමි යි යන පාඨයන් ‘‘සුව සේ වෙසෙමි’’ යන පාඨයෙහි ඇතුළත් වේ. මේ සතර පදයන්ගෙන් එක් එක් පදය අර්පණා සඳහා යන හෙයින් පළමු කොට මෙයින් තමන්ට වඩා ප්‍රකට වන පදයක් ගත යුතු බව ද දක්වා තිබේ.

‘‘සබ්බේ සත්තා අවෙරා හොන්තු ‘ති අයමෙකා අර්පණා.’’ යනුවෙන් ‘‘සියලු සත්ත්‍ර වෙර නැත්තෝ වෙත්වා!’’ යන මේ එක අර්පණායෙක; ප්‍රථමධ්‍යානයෙක. යනුවෙන් මෙම අවෙර, අබ්‍යාපජ්ජ, අනීස, සුඛී, යන පද සතර ධ්‍යානය කරා යැවෙන භාවනා ක්‍රම සතරෙකි. එයින් දු තමන්ට එක්වර ම සිතට වැටහෙන, ප්‍රකට වන පදය ගත යුතු ය. සතර ම එකවර කියා හෝ සිතා භාවනා කිරීමෙන් එක ක්‍රමයකින් භාවනාව දියුණු විය හැකි ය. අර්පණාප්‍රාප්ත නො වේ.

මෙම මෙමන්‍රී භාවනා ක්‍රම සතර මෙසේ දක්වා ඇත,

- 1. අභං අවෙරො - අත්තානං පරිභරාමි.
 - 2. අභ්‍යාපජ්ජෙක්ඛා - අත්තානං පරිභරාමි.
 - 3. අනීසො - අත්තානං පරිභරාමි.
 - 4. සුඛී - අත්තානං පරිභරාමි.
- 1. මම වෙර නැත්තෙක් ව ජීවත් වෙමි,
 - 2. ව්‍යාබාධ හෙවත් දෙමිනස් නැත්තෙක්ව - ජීවත්වෙමි.
 - 3. දුක් නැත්තෙක් ව - ජීවත් වෙමි.
 - 4. සුව ඇත්තෙක් ව - ජීවත් වෙමි.

මෙම පදවල අදහස් අතින් සමානත්වයක් තිබුණත්, වෙන වෙන වචන නිසා එම වචන අනුසාරයෙන් පහළ

වන්නේ ද වෙන වෙන සිත් ය. එම නිසා තමන්ට ඉතා පහසු එක පදයක් තෝරා ගෙන ඒ අනුව භාවනා කළ යුතු ය. මේ පද සතර ඉතා කෙටිකර අවෛරී වෙමි; අව්‍යාපාදී වෙමි, නිදුක් වෙමි, සුවපත් වෙමි යනුවෙන් ගත හැකිය. “සුවපත්” යනු අපට ඉතා පුරුදු මෙහි භාවනාව ය. තමන් කෙරෙහි මෙහි කාලය හත් ඇත. එහෙත් එය දියුණු කර ගත්තේ නැත්නම්, තමන් ම තමන්ට දුක් දී ගැනීම, සියදිවි නසා ගැනීමාදිය කරගත හැකිය. එ හෙයින් තමා කෙරෙහි ද මෙහි වැඩිය යුතු ම ය, මෙහි ඇති කිසිවෙක් අඩ-දබර, කල-කෝලාහල, ක්‍රෝධ-කෝප ඇති කර නො ගනිති.

ලංකාවේ හික්ෂුන් වහන්සේලා සැදැහැනියන් වදින, පුදන විට “සුවපත් වේවා!” යි මෙන් වැඩීම බුද්ධාවචාදය අනුව පරම්පරාගත ව එන මෙහි භාවනා මෙනෙහි කිරීමකි. මෙසේ අපට ඉතා පුරුදු “සුවපත්” මෙන් භාවනාව ය.

භාවනා වඩනා ක්‍රමය.

අභ්‍යන්තර-බාහිර පාරිශුද්ධිය ඇති කර ගෙන සීලයෙක පිහිටා විවේකසානයක සැප ඉරියව්වෙන් හිඳ “ඉතිපිසො” ඇදී තෙරුවන් සුවිසි ගුණ කියා ඤාමා කරවා ගෙන පිවිත පරිත්‍යාගයෙන් යුතුව, බුදුරදුන්ගෙන් මේ කමටහණ සමාදන් වෙමි යි බුදුගුණ ඉටා භාවනා සැකෙවින් කොට තමන් යම් ඉරියව්වකින් සිටින්නේ නම් ඒ ආකාරයෙන් මනසට පෙණෙන සේ අරමුණු කොට.

- 1. මම කයෙහි දුක් නැති ව සුවපත් වෙමි වා!
- සිතෙහි දුක් නැති ව සුවපත් වෙමි වා!

සුවපත් වෙමි වා!, සුවපත් වෙමි වා!!..... යනුවෙන් සුවපත් යන පදයෙන් ම මෙසේ විනාඩි කීපයක් මෙනෙහි කරන්න.

තමාගේ ඉතා ම හොඳ හිතවත් පිරිස, ගුරු-දෙගුරු සොයුරු-සොහොයුරියන් ආදී හැකිතාක් දෙනෙකුත් සමීපයට පැමිණ වාඩි වී සිටින ලෙස සිතෙන් අරමුණු කොට.

2. මගේ හිතවත් පිරිස මා මෙන් ම කයෙහි-සිතෙහි දුක් නැතිව සුවපත් වෙත්වා!, සුවපත් වෙත් වා!!..... මෙසේ විනාඩි 5-10 ක් මෙන් වඩන්න.

තමන්ට හිතවත් හෝ විරුද්ධ නැති මධ්‍යස්ථ වශයෙන් සැලකිය හැකි අහළ-පහළ උදවිය හෝ යම් විශාල පිරිසක් දුටු තැනෙක. එ බඳු පිරිසක් හෝ පෙනෙන්නා සේ අරමුණු කොට.

3. මගේ මැදහත් පිරිස මා මෙන් ම කය-සිතෙහි දුක් නැතිව සුවපත් වෙත් වා!, සුවපත් වෙත්වා!!..... මෙසේ විනාඩි 5-10 ක් මෙන් වඩන්න.

තමන්ට සතුරු පිරිසක් හෝ සතුරෙක් ඇත් නම්, එම සතුරා හෝ සතුරු පිරිස ද තමන්ට පෙනෙන්නා සේ අරමුණු කොට-

4. මා මෙන් ම මගේ සතුරා හෝ සතුරු පිරිස ද කායික සුවයෙන් සුවපත් වෙත් වා! මානසික සුවයෙන් සුවපත් වෙත් වා!! සුවපත් වෙත් වා!!!.....

මෙසේ මෙන් වඩනු. යමකුට සතුරන් නැත්නම්, පෙර හෝ දැන් හෝ මතු හෝ විපත් කරණ සතුරන් නැතැ යි හැඟේනම්, අමුතුවෙන් සතුරන් මවා නො ගත යුතු ය. ඉහත කී කොටස් තුණ පමණක් අරමුණු කළ යුතු ය.

නැවතත් තමන්ගෙන් පටන්ගෙන හිතවතුන්-මැදහතුන් සතුරන් අරමුණු කෙරෙමින් මෙසේ හැකිතාක් වේලා දවසකට කීපවරක් මෙන් වැඩිය යුතු ය. සතුරන් කෙරෙහි මෙන් වැඩිමේ දී ඉබේ ම මෙමතිය ගිළිහී යා හැකි ය. එ විට එම සතුරා හැමදම සතුරෙක් නො වන බවත් අපමණ වාරවල තමන් ගේ - සොහොයුරෙක් - නෑ සියෙක් ව. උපදින්නට ඇතැයි ද නාම - රූප වහ - වහා නැතිවන බැවින් සතුරුකම් කරද්දී සිටිය පුද්ගලයා වෙනුවට දැන් වෙන ම නා - රූප පරම්පරාවක් ඇතැයි ද මෙසේ සිතා සතුරන් කෙරෙහි ද මෙන් වැඩිය යුතු ය. මෙසේ මෙන් වැඩිමේ දී තමන් කෙරෙහි තිබුණු මෙමතියෙහි සීමාව බිඳී හිතවතුන් හා තමන් එක හා සමාන ව ද තමනුත්, හිතවතුනුත් කෙරෙහි තිබුණු මෙමතියෙහි

ඉම බිඳී මැදහතුන් කෙරෙහි සමාන ව ද තමනුත් හිතවතුනුත්, මැදහතුනුත් කෙරෙහි තුබුණු මෙමත්‍රියෙහි ඉම බිඳී සතුරන් කෙරෙහි ද එක හා සමාන මෙමත්‍රියක් ඇති විය හැකිය. මෙම අවස්ථාවට පැමිණෙත් ම ශරීරය ඉතා සැහැල්ලු බවක් හා අහසට නැගී පවතින අයුරු වැටහෙනවා ඇත. එසේ ම තමනුත්, හිතවතුන්නුත්, මැදහත් අය හා සතුරනුත් එක ම එක පෙළක අහස සිටින්නා සේ වැටහේ. ඉතා සියුම් ශාන්ත ගතියක් හා ප්‍රීතියක් ඇතිවිය හැකිය.

අරමුණු

මෙමත්‍රී භාවනාවට අරමුණු වන්නේ ජීවිතය. ජීවත්වන සත්ත්වයන් අරමුණු කොට පවත්වන්නකි. එහෙයින් ම මෙමත්‍රී විත්ත-පරම්පරාව ම නිර්වාණගාමී විදර්ශනාවෙන් මෙහා පවත්නා උසස් ම කුශල විත්තසන්නතිය යි. මහ ම පින්කම යි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත

ඉහත සඳහන් අන්දමට මෙමත්‍රී භාවනාව දියුණු වී මේ දී තමනුත්, හිතවතුනුත්, මැදහතුනුත්, සතුරනුත් එක හා සමාන මෙමත්‍රියකින් අරමුණු වේ නම්, තමා කෙරෙහි හෝ එක කොටසක් කෙරෙහි තිබුණු මෙමත්‍රියෙහි සීමාව බිඳී සතර කොටස කෙරෙහි ම එක හා සමාන මෙමත්‍රියක් පැතිරේ නම්, එය ම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත යි.

උපචාරද්ධානනය

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළවත් ම ඇතිවන්නේ උපචාර ධානනය යි. එනම් ප්‍රථමධානනයට ඉතා ම ආසන්න කාමාවචර සිත්වලි ඉතා ම උසස් සිත යි. ධානනය ආසන්නයේ හැසිරෙන හෙයින් උපචාර නම් වේ. නිවරණ ධර්මයන් යටපත්වූයේ ඉතා සැහැල්ලු සැනසිල්ලක් හා ප්‍රීතියක් නිතර පහළ වේ.

මෙමත්‍රී ප්‍රථමධානනය

මෙසේ තමනුත්, හිතවතුනුත්, මැදහතුනුත්, සතුරනුත් එක සේ අරමුණු වෙමින් තව-තවත් දියුණුවන මෙමත්‍රී සිත් පරම්පරාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින් විතර්කාදී ධානාංගයන්

බලවත් වෙමින් නිවරණයන් සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කර දමමින් විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග පස ම යෙදෙමින් ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත පහළ වන්නේ ය.

සියලු සත්ත්වයෝ

දැන් ප්‍රථම ධ්‍යානලාභී යෝගියාට තමන් කෙරෙහි හෝ හිත - මැදහත් ආදී සත්ත්ව කොටසක් කෙරෙහි කොටු වී තිබුණු මෙෙත්‍රී සිත සීමා බිද සියලු සතුන් කෙරෙහි එනම්, තමන් - හිතවතුන් - මැදහතුන් - සතුරන් යන සතර කොටස කෙරෙහි ම එකවර පැවැත්විය හැකි ය. එහෙයින් ලෝකවාසී සියලු සත්ත්වයන් ම මේ කොටස් සතරෙහි ඇතුළත් වෙයි. ඉහත සඳහන් පරිදි මෙෙත්‍රී සීමා සම්භේදය වනතුරු හෙවත් ධ්‍යානය දක්වා මෙෙත්‍රීය නො වඩා සියලු සත්ත්වයන් මෙෙත්‍රීයට අරමුණු නො කළ හැකි ය.

මෙෙත්‍රී විකුර්වනය

මේ මෙෙත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත ඉක්මණින් ගිළිහී යා හැකි ය. එහෙයින් මෙෙත්‍රී ධ්‍යානය ශක්තිමත්, බලවත් කර ගැණීමට විශේෂ ක්‍රියාවක් වශයෙන් නැවතත් මෙෙත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යාන ඉපදවීම අවශ්‍ය ය. ඒ සඳහා ද සත්ත්වයන් නො කොටස්. දිසා වශයෙන් අරමුණු කෙරෙමින් ද භාවනා වඩා මෙෙත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යාන ඉපදවී යුතු ය.

දැන්-නැවත

“සබ්බෙ සත්තා සුඛිතා භොන්තු”

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!! යනාදීන් සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට මෙන්වැඩිය යුතු.

එ විට නැවතත් උපචාර-අර්පණ වශයෙන් පහසුවෙන් මෙෙත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතක් දැයි මෙසේ-

සබ්බෙ පාණා - සියලු ප්‍රාණිහු සුවපත් වෙත් වා! යනු- වෙන්ද

සබ්බෙ භූතා - සියලු භූතයෝ සුවපත් වෙත්වා! -

සබ්බෙ පුර්ගලා - සියලු පුද්ගලයෝ සුවපත් වෙත්වා!-

සබ්බෙ අත්තභාවපරියාපන්නා- සියලු ආත්මභාවිහු සුවපත් වෙත් වා! යනුවෙන් ද මෙසේ ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණා පහක් ලැබිය හැකි ය.

මේ නො කොටස් වශයෙන් (අනොධිසො ඵරණ) මෙහි විකුර්වණය යි. හෙවත් මෙහි යෙහි විවිධ, විශේෂ දියුණුව යි. ඊළඟට - තවදුරටත් මෙහි - විකුර්වණය බලාපොරොත්තුවන යෝගියා ඕධිසො ඵරණ වශයෙන් ද මෙහි ධ්‍යාන ඉපදවිය යුතු ය.

1. සබ්බා ඉත්ථියො = සියලු ස්ත්‍රිහු
සුවපත් වෙත් වා!.....
2. සබ්බෙ පුරියා = සියලු පුරුෂයෝ
සුවපත් වෙත් වා!.....
3. සබ්බෙ අරියා = සියලු ආර්යයෝ
සුවපත් වෙත් වා!.....
4. සබ්බෙ අනරියා = සියලු අනාර්යයෝ
සුවපත් වෙත් වා!.....
5. සබ්බෙ දෙවා = සියලු දෙවියෝ
සුවපත් වෙත්වා!
6. සබ්බෙ මනුස්සා = සියලු මනුෂ්‍යයෝ
සුවපත් වෙත් වා!.....
7. සබ්බෙ විනිපාතිකා = සියලු විනිපාතිකයෝ
සුවපත් වෙත් වා!

දූන් - මුලසිට - ආත්ම - නිත - මධ්‍යස්ථ - අනිත සතර - කොටස අරමුණු කොට මෙහි අර්පණා සිතක් ද, සියලු ම ප්‍රාණීන් වචන පහකින් සියලු සත්ත්වයෝ ආදී වශයෙන් නො කොටස් කොට මෙහි අර්පණා 5 ක් ද සියලු ස්ත්‍රීන් ආදී වශයෙන් කොටස් කොට ඕධිසො ඵරණ වශයෙන් මෙහි අර්පණා 7 ක් දැයි ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත් 13 ක් ලැබිය හැකි අයුරු දක්වන ලදී.

ඊළඟට මෙසේ දියුණු වූ මෙහි - විකුර්වණය තවත් දියුණු කිරීමට “නැගෙණහිර සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත්

වෙත් වා!” යනාදී වශයෙන් නැගෙනහිර සත්ත, පාණ, භූත, පුත්‍රගල, අත්තභාවපරියාපන්න වශයෙන් මෙමුත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යාන 5 ක් ද-

සබ්බා ඉත්ථියො - සියලු ස්ත්‍රීහු ආදී වශයෙන් මෙමුත්‍රී අර්පණා 7 ක් දැයි මෙමුත්‍රී අර්පණා 12 සක් ඉපදවිය හැකිය. මෙසේ නැගෙනහිර, දකුණ, බටහිර, උතුර, නැගෙනහිර අනුදිග, දකුණු අනුදිග, බටහිර අනුදිග, උතුර අනුදිග, යට දිග, උඩ දිග යන දස දිසාවෙහි මෙමුත්‍රී අර්පණා 120 ක් දිසා වශයෙන් පමණක් ලැබිය හැකිය. මූලික මෙමුත්‍රී අර්පණා 13 ත් සමග 133 ක් මෙමුත්‍රී අර්පණා “සුවපත්” මෙමුත්‍රී භාවනාව අනුව ලැබිය හැකිය.

මෙසේ අවෙරි, අව්‍යාපාදී, අනීසා යන මෙමුත්‍රී භාවනා ක්‍රම අනුව එක - එකකින් මෙමුත්‍රී අර්පණා 133 බැගින් පන්සිය නිස් දෙකක් (532) මෙමුත්‍රී අර්පණා ලැබේ. මුල් අර්පණා සතර “සබ්බෙ සත්තා” යන්නෙහි ම ඇතුළත් වන හෙයින් මෙමුත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණා 528 ක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වන ලදී.

වැරදීම

මෙමුත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ නියම අවබෝධයක් නො මැති ව, මූලසිට ක්‍රමානුකූල ව භාවනා නො කොට කාලයක් කිසිසේ මේ රටේ බොහෝ අයට පුරුදු පුහුණු වී තිබෙන්නේ, පටන්ගන්නකොට ම සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා! නිදුක් වෙත් වා!! නිරෝගී වෙත් වා!!! යි මෙමුත්‍රීය කියවන්නට ය සමහරු පාලියෙන් කියවති. එහෙත් මෙය මෙමුත්‍රී භාවනාවක් නො වේ. හුදෙක් මෙමුත්‍රී - චින්තාවක් පමණි.

නවාංග උපොසථ සීලයෙහි නවවැනි අංගය මෙමුත්‍රී භාවනාවෙන් යුතුව සිටීම බව අංගුත්තර නවක නිපාතයෙහි දක්වා ඇත. එහෙත් එය දියුණු වූ දිසා ඵරණ මෙමුත්‍රීය යි. එ හෙයින් එය මෙමුත්‍රී ධ්‍යාන නො ලැබුවකුට සමාදන් විය නො හැකි ශීලයෙකි.

විභංගප්‍රකරණයෙහි එන මෙමුත්‍රී භාවනාව ප්‍රිය, මනාප එක පුද්ගලයකු අරමුණු කොට සුවපත් වේවා, යනාදී එක

ක්‍රමයෙකින් මෙහි භාවනා කොට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ ඉන්පසු මධ්‍යස්ථ, චෛරී ආදී සියලු සතුන් අරමුණු කොට අනොධිසො, ඕධිසො, දිසා ඵරණ වශයෙන් මෙහි වැඩීම යි.

අත් දැකීමක්

පූර්ව කෘත්‍යයන් නිමවා, තමන් කෙරෙහි මම සුවපත් වෙමි වා! සුවපත් වෙමි වා! යනුවෙන් මෙත් වඩා වැඩිහිටි-ගරු - ප්‍රිය පුද්ගලයකු (ලිංග සභාග) පෙණෙන සේ අරමුණු කොට ඔහු සුවපත් වේ වා!, සුවපත් වේ වා!.....යනුවෙන් දිගට ම උදේ - දවල් - සවස - රාත්‍රී මෙහි භාවනාව ම කරණ විට දින දෙක තුණක් ගත වෙද්දී එම ප්‍රිය පුද්ගලයා හොඳින් මනොද්වාරයට අරමුණු විය.

තව දවසක්, දෙකක් නොකඩවා භාවනා කරණ විට හොඳින් අරමුණු වන ප්‍රිය පුද්ගලයා නොයෙක් කටයුතුවල යෙදෙන හැටි ද සමහර විට භාවනානුයෝගියාට කවටකම් කරණ අයුරින් ද දක්නට ලැබිණ.

නො නවත්වා දිගට ම භාවනා කිරීමේ දී එම ප්‍රිය පුද්ගලයා තමන් ඉතා ප්‍රිය කරණ අන්දමින් නිශ්චල ව ඉන්නවා දැකිනට ලැබිණ. එසේ ම එම ප්‍රිය - පුද්ගල අරමුණ අවට සියුම් රන්වන් ආලෝකයක් ද දක්නට ලැබිණ. එය ක්‍රමයෙන් දියුණු ව ඔහු වටේට නිතර පවත්නා දියුණු ආලෝකයක් විය. බොහෝ වේලා කිසි ම අපහසුවක් නැති ව රැස් විහිදෙන ප්‍රිය - පුද්ගල අරමුණෙහි සිත රැඳවිය හැකි විය. දැන් දැන් ප්‍රිය - පුද්ගල අරමුණට වඩා ආලෝකය ප්‍රබල ය. සිත තදෙන් එකඟ වන බව ද දැනුණේ ය. දැන් මේ යෝගියාට ආලෝකය ඉතිරිවෙද්දී ප්‍රිය - පුද්ගල අරමුණ එහාට ඇදී යන්නා සේ දැනේ. එසේ ම විතර්කාදී ධ්‍යානාංගයන් ද ඇති විය. හිතාහිතාදී සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි ද මෙහි පැතිරවීම ඉතා පහසු විය.

ආනිසංස

මෙසේ දියුණු වූ මෙහි මෙහි (මෙන්නා වෙනො විමුත්ති) ආනිසංස එකොළොසක් දක්වා ඇත. එනම්, සුවසේ නිදයි. සුවසේ පුබුද්ධි. නරක සිහින නොදකී යි. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි. අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වෙයි,

විසාධ තෙරණුවෝ

විසාධ නම් දඹදිව පැළලුප් නුවර වැසි ධනවතෙක් ලංකාවට පැමිණ පැවිදි ව දහම් ඉගෙන භාවනානුයෝගී ව සාරමාසය, සාරමාසය බැගින් එක එක වෙහෙර වෙසෙමින් සිතුල්පව්වට පැමිණ මෙහි ධ්‍යාන නිපදවා භාවනා කරන්නේ සාරමාසය අවසන් වූ පසුවෙන විභාරයකට යන අදහසින් නිදගන්නේ ය. රාත්‍රී තම කුටියට නගින පියගැට පෙළෙහි කවුදේ හඬනවා ඇයි කවුද යි විමසී ය. ස්වාමීනි, සක්මණ කෙළවර මයිල ගසෙහි දේවතාව යැයි කී ය. මක්නිසා හඬන්නෙහි ද යි විමසී ය. ඔබ වහන්සේ වඩින නිසා යැයි කී ය. මා මෙහි සිටීමෙන් කුමන ප්‍රයෝජනයක් ද යි විමසී ය. ඔබ වහන්සේ මෙහි සිටීමෙන් මෙහි අමනුෂ්‍යයන් අතර පවා ඔවුනොවුන් කෙරේ මෙහි ය ඇති වෙයි. කල - කෝලාහල ඇති නො වෙයි. හොඳයි, එසේ නම්, වසන් - නෙමැ යි මෙසේ කීප වරක් ම දේවතාවක විසින් නවතා ගන්නා ලද්දේ..... මෙහි පාදක විදර්ශනාවෙන් රහත් ව පිරිනිවි - සේක.

මෙසේ දෙවියන් විසින් රකිනු ලබයි. ගිනි-විස ආවුද මෙහි ධ්‍යානයෙන් යුත් තැනැත්තාගේ ඇඟ වැද නොගණයි. වහා සිත එකඟ වෙයි. මුහුණ වර්ණවත් වෙයි. නො මුළාව කලුරිය කෙරේ. රහත් නොවූවොත් බඹලොව උපදී.

මෙහි ධ්‍යාන ලාභියාට සම්පූර්ණ වශයෙන් ලැබෙන මෙම අනුසස් සාමාන්‍යයෙන් මෙහි වඩන අයට ද අත් දැකිය හැකිය. සුවපත් වෙත්වා!

මරණානුස්සතිය

(පාරිභාරිය හෙවත් මූලික භාවනාවක් වශයෙන්)

මරණය නම් එක් භවයෙක සන්වයෙකුගේ ජීවිතේන් - දියය නැතිවීමයි. ජීවිතේන්ද්‍රියය නම් සිතත්, වෛතසිකත් ජීවත් කරවන ශක්තිය ඇති සිතෙහි භටගන්නා ගතිය හෙවත් වෛතසිකයන් හෙවත් නාම ජීවිතේන්ද්‍රියය ද, රූප ධර්මයන් ජීවත් කරවන ජීවිත රූපයක් යන දෙක යි. නාම ජීවිතේන්ද්‍රියය බිඳෙන විට රූප ජීවිතේන්ද්‍රියයත් බිඳෙයි.

පින් ඉවර වීමෙන් හෝ ආයුෂ ඉවර වීමෙන් හෝ දෙක ම අවසන් වීමෙන් හෝ හදිසියේ හෙවත් උපවිෂ්ඨක කර්ම-යෙකින් හෝ ජීවිතේන්ද්‍රියය විනාශ වීමෙන් මරණය සිදුවෙයි. මෙසේ මෙම මරණය අරමුණු කොට භාවනා වඩනු කැමති යෝගාවචරයා රහසිගත ව විවේකස්ථානයෙක හිඳ-

‘මරණං භවිස්සති ජීවිතේන්ද්‍රියං උපවිෂ්ඨජීවස්ස තීති වා, මරණං, මරණන්තිවා යොනියො මනසිකාරො පචත්තෙ තබ්බො.’ මරණය වෙයි. ජීවිතේන්ද්‍රියය සිදෙයි කියා හෝ මරණය මරණයැයි හෝ නුවණින් මෙනෙහි කටයුතු ය.

යනු විසුද්ධිමග්ගයේ දැක්වෙන උපදේශය යි.

මෙසේ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ම භාවනාව යි. හිත වතුන්ගේ මරණය සෝකයට හේතු වන්නේ ද, සතුරන්ගේ මරණය ප්‍රබෝධයට හේතු වන්නේ ද, මැදහතූන්ගේ මරණ-යෙහි සංවේගය නුපදින්නේ ද, තමන්ගේ මරණයෙහි සන්ත්‍රාසය උපදින්නේ ද නුවණ සහ සතිය නො යොදවා භාවනා කිරීමෙනි.

එහෙයින් නුවණින් සහ සිහියෙන් යුතුව ඒ ඒ අවස්ථා-වන්හි මලා වූ අය දැක පෙර මහත් සැපත්හි පිහිටි අයගේ මරණය සිහිකොට සිහියත්, සංවේගයත් නුවණින් යොදා මුලින් කී අයුරු (මරණං භවිස්සති) ‘‘මරණය වේ’’ යනාදී වශයෙන් මරණානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතු බව විශුද්ධි මාර්ගය කිය යි.

මෙයින් මරණානුස්සති භාවනාවේ පරිකර්ම හෙවත් භාවනා-ආරම්භය මරණය, මරණය යනුවෙන් ම සිදුවිය යුතු බව පැහැදිලි ය. එසේ ම සිත එකඟ වීමේ ක්‍රමයත් එය ම බව අත් දැකීම අනුව කිව හැකි ය. එසේ ම-

‘‘මරාණානුස්සතියං එත්ථ - මරණං, මරණන්ති වාවයෙ.’’ මෙහි මරණානුස්සතිය, මරණං.....මරණං.....යනුවෙන් කිව යුතුයැ යි විමුක්ති මාර්ග උද්දනයේ දක්වා ඇත.

භාවනා වැඩීම

පූර්ව කෘත්‍ය වශයෙන් මූලික කටයුතු නිමවා බුදුගුණ, මෙමත්‍රී වඩා සන්සුන් වූ සිතීන් යුතු වන්න.

අරමුණ: ජීවිත - ඉන්ද්‍රියයාගේ බිඳීම වූ මරණය යි. අතීතයෙහි සිටියා වූත්, දැන් සිටින්නා වූත්, මතු ඇති වන්නා වූත් සත්ත්වයන්ගේ මරණයයි. මරණාසන්න රෝගියෙකු දැක තිබේ නම්, එම අවස්ථාව හෝ මෙනෙහි කොට - අරමුණු කොට මෙසේ භාවනා කරන්න.

මරණ සිදුවේ. ජීවිතය නැතිවේ. මරණය..... මරණය.....

මෙසේ හැකිතාක් වේලා මරණය, මරණය යනුවෙන් ජීවිතේන්ද්‍රියය බිඳි-බිඳී යන අයුරු මෙනෙහි කරන්න. මෙසේ මරණය, මරණය.....යැයි මෙනෙහි කිරීමේ දී විශේෂයෙන් අතීතයෙහි පහළ වූ සියලු සත්ත්වයන්ගේ දිවි බිඳී ගිය බව ද එසේම සියලු දෙනාගේ ම ජීවිතයන් බිඳී යමින් පවත්නා ආකාරය, මේ මොහොතේ ම අපමණ සත්ව-යන්ගේ මරණය සිදු වෙමින් පවත්නා බව ද, අනාගතයේ දී ද එසේ සිදු වන බව ද අරමුණු කරමින් මරණය, මරණය, මරණය.....යැයි දිගට ම මෙනෙහි කරන්නේ ය.

මෙසේ ටික දිනක් උත්සාහයෙන් මරණානුස්සතිය වඩන විට දිනකට කීපවරක් මෙනෙහි වන විට දකින කියන හැම කෙනෙකු ම මැරෙණ බව තමන් ද එසේ බව වැට-හෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. නිවරණ දුරු වී යන්නේ ය. “මරණ” අරමුණෙහි සිතිය පිහිටන්නේ ය. සිත උපචාර ධ්‍යානයට ආසන්න වන්නේ ය.

මරණානුස්සති භාවනාවෙන් ලැබෙන්නේ උපචාර ධ්‍යානය පමණෙකි.

එසේ සිත එකඟ නොවන්නේ නම්, නොයෙක් උපායයන් අනුව මරණය මෙනෙහි කළ යුතු බව දන්වන ලදී.

එහෙයින් පහත සඳහන් වන වාක්‍යයන් අනුවද මරණානුස්සතිය භාවනා කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

- * ජීවිතය නැති කිරීම පිණිස වධකයෙකු මෙන් මරණය නිරතුරු ම සත්ත්වයන් පසු පස පැමිණේ මරණය, මරණය.....
- * ඉපදීමෙහි සිට ඉපදුණ සිත බිඳී හවංග කිසි සාදමින් බිඳෙමින් ගොස් චූනිය හෙවත් මරණය ද සිදු කරණ හෙයින් ඉපදීමෙහි දී ම මරණය නියත වන්නේ ය. මරණය, මරණය.....
- * මහත් සැපත්හි සිටි සත්ත්වයෝ ද මරණයට පැමිණියාහු ය. මරණය, මරණය.....
- * මහත් යස - තෙද - පිණින් ඊර්දියෙන් දිළිණු බුදු පසේ බුදු - මහ රහතන් වහන්සේලා මරණය කරා පැමිණියාහ. මරණය, මරණය.....
- * උඩට ගත් හුස්ම හෙළන තුරු. හෙලූ හුස්ම ගන්නා තුරු මරණය ක්ෂණයෙකින් සත්ත්වයා කරා පැමිණෙන්නේ ය. මරණය, මරණය.....
- * දැන්වීමක් - කල්දීමක් - නියම කිරීමක් නොමැතිව මරණය පැමිණෙයි. මරණය, මරණය.....
- * වේගයෙන් ගමන් කරණ රථයක් රෝදයෙහි ඉතා කුඩා අංශයෙකින් සිටින්නාසේ ජීවිතය ද එක් විත්තක්ෂණයක් මත පිහිටා ඇති හෙයින් මරණය ඉතා ඉක්මණින් සත්ත්වයා කරා, පැමිණේ. මරණය, මරණය.....

මෙයින් යම්කිසි ඔබ සිතට වහා අවබෝධ වී යන වාක්‍යයක් අනු ව සිතා දිගට ම මරණය, මරණය.....යැ යි බොහෝ වේලා භාවනා වැඩීමේ දී, ඉතා දියුණු, ලෝකය බොහෝ දුර නියම ලෙස දක්නා, උතුම් සත්පුරුෂ ගුණ පිහිටන මනසක් ඇති වේ. ක්‍රමයෙන් පවට මහත් බියක් ඇති වේ. ශීලා දී ගුණ ධර්මයන්හි පිහිටීමට මහත් ලැදියාවක් හක්නියක් ඇතිවේ. දියුණු කරගත් මරණානුස්සති භාවනා ඇත්තේ විදර්ශනා වඩා සෝවාන් ආදී මග - පල ලබා ශාන්ත නිවන් සැප සාක්ෂාත් කරන්නේ ය,

අසුභානුස්තිය

පරිභාරිය හෙවත් මූලික භාවනාවක් ලෙස.

විදගීතා භාවනාවක් කායගතාසනී භාවනාව හෙවත් අසුභානුස්තිය, පටික්කුල මනසිකාරය යන නම් වලින් හඳුන්වනු ලබන සියලු තැන්හි දී ම කළ හැකි භාවනාවක් මෙන් ම මූලික භාවනාවක් වශයෙන් ද නියම කර තිබෙන ප්‍රථමධ්‍යානය ලබා පහසුවෙන් ම විදගීතාවට පිවිසිය හැකි භාවනාවක් ද වන මෙම භාවනාව ද බුද්ධ ශාසනය ඇති කාලයකදී ම ලොව පවතින හෙයින් සෑම බෞද්ධයෙකු විසින් ම පුරුදු කරගත යුතු ය.

කුලදරුවන් මහණ කිරීමේ දී එම මොහොතේ ම උගත් වන භාවනාව හෙවත් “මහණකම” මෙම කායගතා සතියයි. මෙම එක ම භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් මහත් වූ සංවේගයක්-සිහියක් - නුවණක් - මෙ ලොව සෑප විහරණයක් - මාර්ගඵල නිව්‍යාණාවබෝධයන් සිදුවන බවත් කායගතා සතිය පුරුදු කරන්නා නිවන් ලබන බවත්, ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබේ.

තව ද, අසැබි පස්කම් රසයෙන් වියරු ගැන්වෙන බටහිර අශිෂ්ටාචාර පැතිර යන වර්තමානයේ තම - නමින්ගේ ශරීරයන් ගේ හැටි නියම අන්දමින් වටහා ගෙන උතුරා යන කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී සහ්‍ය, සද්චාර සමාජයක් ගොඩ නගා ගැනීමට මෙම භාවනා ක්‍රමය ඉතා ම සුදුසු ය.

විෂයය

බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනාවට අරමුණු කළ ගැනි පරිදි අපේ ශරීරය කොටස් දෙතිසකට බෙදා එම නිස්දෙක ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කොට - එක - එකක් පාසා ධ්‍යාන ඉපදීමට හැකි ලෙස මෙම භාවනා ක්‍රමය දක්වා තිබේ.

භාවනා ව පළමු ව වටහාගත යුතු ය.

අත්වී ඉමස්මි. කායෙ කෙසා-

මේ ශරීරයෙහි කෙස් ඇත. මෙසේ මෙම දෙ නිස් කුණපය ම මේ ශරීරයෙහි පවත්නා බව පළමු ව වටහා ගන්නා,

1. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ කෙසා - මේ ශරීරයේ කෙස් ඇත.
2. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ ලොමා - මේ ශරීරයේ ලොම් ඇත.
3. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ නබා - මේ ශරීරයේ නිය ඇත.
4. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ දන්තා - මේ ශරීරයේ දත් ඇත.
5. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ තවො - මේ ශරීරයේ සම ඇත.
6. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ මංසං - මේ ශරීරයේ මස් ඇත.
7. අත්ථි. ඉමස්මි. කායෙ නභාරු - මේ ශරීරයේ නභර ඇත.
8. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ අට්ඨි - මේ ශරීරයේ ඇට ඇත.
9. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා -
මේ ශරීරයේ ඇටමිදුලු ඇත.
10. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ චක්කං -
මේ ශරීරයේ චක්කුගඩුව ඇත.
11. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ හදයං -
මේ ශරීරයේ හදවත ඇත.
12. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ යකනං -
මේ ශරීරයේ අක්මාව ඇත.
13. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ කිලොමකං -
මේ ශරීරයේ දලඹුව ඇත.
14. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ පිභකං -
මේ ශරීරයේ බඩදිව ඇත.
15. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ පජ්ජාසං -
මේ ශරීරයේ පපුමස ඇත.
16. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ අන්තං -
මේ ශරීරයේ බඩවැල ඇත.
17. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ අන්තගුණං -
මේ ශරීරයේ බඩවැල රැඳී රැහැන් ඇත.
18. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ උදරියං -
මේ ශරීරයේ නොදිරු අභර ඇත.
19. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ කරිසං -
මේ ශරීරයේ දිරු අභර ඇත.
20. අත්ථි ඉමස්මි. කායෙ මත්ථලංගා -
මේ ශරීරයේ හිස් මොල ඇත.

- 2. මංසං, නභාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, චක්කං. චක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජා, අට්ඨි, නභාරු, මංසං. තචො, දන්තා, නබා, ලොමා, කෙසා.

මේ චක්ක පඤ්චකය යි.

- 3. හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පජ්ජාසං. පජ්ජාසං, පිහකං, කිලොමකං, යකනං, හදයං. චක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජා, අට්ඨි, නභාරු, මංසං. තචො, දන්තා, නබා, ලොමා, කෙසා.

මේ පජ්ජාස පඤ්චකය යි.

- 4. අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්ඪං, මත්ථලුංගං. මත්ථලුංගං, කර්ඪං, උදරියං, අන්තගුණං, අන්තං, පජ්ජාසං, පිහකං, කිලොමකං, යකනං, හදයං, චක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජං, අට්ඨි, නභාරු, මංසං, තචො, දන්තා, නබා, ලොමා, කෙසා.

මේ මත්ථලුංග පඤ්චකය යි.

- 5. පිත්තං, සෙම්භං. පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, මෙදො, සෙදො, ලොහිතං, පුබ්බො, සෙම්භං, පිත්තං, මත්ථලුංගං, කර්ඪං, උදරියං, අන්තගුණං, අන්තං, පජ්ජාසං, පිහකං, කිලොමකං, යකනං, හදයං, චක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජං, අට්ඨි, නභාරු, මංසං, තචො, දන්තා, නබා, ලොමා, කෙසා.

මේ මේද ජක්කය යි.

- 6. අස්සු, වසා, බෙලො, සිංසාණිකා, ලසිකා, මුත්තං, මුත්තං, ලසිකා, සිංසාණිකා, බෙලො, වසා, අස්සු, මෙදො, සෙදො, ලොහිතං, පුබ්බො, සෙම්භං, පිත්තං, මත්ථලුංගං, කර්ඪං, උදරියං, අන්තගුණං, අන්තං, පජ්ජාසං, පිහකං, කිලොමකං, යකනං, හදයං, චක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජං, අට්ඨි, නභාරු, මංසං, තචො, දන්තා, නබා, ලොමා, කෙසා.

මේ මුත්ත ජක්කය යි.

දැන් නැවත මුල සිට පිළිවෙළින්-

කෙසා-ලොමා-න-ද-න-ම-න-අට්ඨි-අට්ඨිමි - වක-හ-ය කි-පි-ප-අන්තං - අන්තගු-උ-ක-පි-සෙ-පු-ලො-සෙ-මෙ-අ-වසා-බෙ-සි-සා-ල-මුත්තං.

නැවත උපිළිවෙළින්-

මුත්තං, ල-සි-බෙ-ව-අ-මෙ-සෙ-ලො-පු-සෙමිහං-පි-ම ක-උ-අ-ගුණං-අ-ප-පි-කි-ය-හදයං-ව-අට්ඨිමි-අට්ඨි-නභා-මං නවො-දන්තා-න-ලො-කෙසා.

මෙසේ ඉතා හොඳින් අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න. පුරුදු වූවාට පසු - මනසින් (සිතෙන් පමණක්.)

සජ්ඣායනා කරන්න.

එසේ ම හොඳින් ප්‍රගුණ වූ වාට පසු භාවනා වඩන්න.

(තම කෙස් සුදු හෝ මිශ්‍ර පැහැ නම්, එසේ සිතන්න.)

කෙසා (කෙස්)	}	කලු පැහැයෙන් පිළිකුල් ය.
		කිතුල් කෙඳිමෙන් සටහණින් පිළිකුල් ය.
		හුඳුටු ගඳින් පිළිකුල් ය.
		හිස පිහිටි තැනින් පිළිකුල් ය.
		අවටින් ද පිළිකුල් ය.

ලොමා	}	පිගු පැහැයෙන් පිළිකුල් ය.
		තල් කෙඳි මෙන් පිළිකුල් ය.
		හපුටුගඳින් පිළිකුල් ය.
		සම මත පිහිටීමෙන් පිළිකුල් ය.
		අවටින් ද පිළිකුල් ය.

නබා,-	}	පිලි පැහැයෙන් පිළිකුල් ය.
		පිලි පොකු මෙන් පිළිකුල් ය.
		කුණු ගඳින් පිළිකුල් ය.
		ඇඟිලි අඟ පිහිටීමෙන් පිළිකුල් ය.
		අවටින් ද පිළිකුල් ය.

දන්තා-	}	සුදු පැහැයෙන් පිළිකුල් ය.
		ලබු ඇටමෙන් පිළිකුල් ය.
		පිළි ගඳින් පිළිකුල් ය.
		විදුරු මස පිහිටීමෙන් පිළිකුල් ය.
		අවටින් ද පිළිකුල් ය.

තවො } සුදු පැහැයෙන් පිළිකුල් ය.
 (කුඩුහම හෙවත් ඡවිය ගියවිට පෙනේ.)
 ඇහේ සටහනින් පිළිකුල් ය.
 කුණු ගඳින් ද පිළිකුල් ය.
 සිරුර පිහිටීමෙන් ද පිළිකුල් ය.
 අවටින් ද පිළිකුල් ය.

ඒ ඒ කොටස් පෙකෙණියෙන් ඉහළ නම්, උඩ කොට-
 සෙහි යැයිද

යට නම්, යට කොටසේ යැයිද දැන-
 වඩාත් හෙමින් නොව
 වඩාත් ඉක්මණින් නොව
 සිත බැහැර නොයවා-

පැහැය ආදී වශයෙන් එක් එක් කොටසක් පාසා හැකි
 තාක් අයුරින් “පිළිකුල්” සඤ්ඤාවෙහි සිත බස්වා - විශේෂ
 යෙන් “කෙස්ය” යන පැණවීම ඉක්මවා, “පිළිකුලක්ය”
 යන හැඟීම ඇතිවන සේ-

(හැම කොටසක් ගැනම)

කෙසා.....ලොමා.....නබා.....දන්තා.....තවො
 තවො.....දන්තා.....නබා.....ලොමා.....කෙසා
 මෙසේ හොඳින් තව පඤ්චකය මෙනෙහි කරන්න.

මේ පහ ඇසින් බලා ද නිමිති ගත හැකි හෙයින් එසේ
 කණ්ණාඩියක උපකාරයෙන් හෝ බලාගත්ත ද, වරදක් නො
 වේ.

මෙසේ අනුලොම - ප්‍රතිලොම වශයෙන් “නිවි හැණ-
 හිල්ලේ” මෙනෙහි කරත් ම, ඉතා හොඳින් මෙම කොටස්
 පෙණෙන්නා සේ පිළිකුල්ව වැටහෙන්නේ ය. මෙසේ එක
 පඤ්චකයක් ගැණ සතියක් ආදී කාල සීමාවක් කරගෙන
 භාවනා වැඩිය යුතුබව ද “විභංග අටුවාවේ” සඳහන් ය.

ඉතිරි පඤ්චක තුණ හා ඡක්ක දෙක ද මෙසේ මෙනෙහි
 කළ යුතු ය.

(පැරැණි පිළිකුල් භාවනා සන්නය බලන්න.

ඒත් උපවාරාදී ධ්‍යාන තත්ත්වයකට නො පැමිණේ නම්- අනුලොම-ප්‍රතිලොම වශයෙන්ම දෙතිස් කොටස්ම මෙතෙහි කළ යුතුය.

එසේ මෙතෙහි කරද්දී යම් යම් කොටස් වඩාත් පැහැදිලිව වැටහේ නම්, එම කොටස් වැඩිපුර මෙතෙහි කරන්න. එයිනුත් එක කොටසක් වඩාත් පිළිකුල්ව හොඳින් වැටහේ නම්, එම කොටස් පමණක් නිතර මෙතෙහි කරන්න. එසේ එම කොටස සෑම ඉරියව්වක දීම නිතර මෙතෙහි කිරීමෙන් සුදුසු අවස්ථාවක ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබී, ප්‍රථම ධ්‍යානයට එම පාදකකොට විදර්ශනාවට ද පැමිණ ශාන්ත නිවන් සුවය ලබන්නේය.

කේසාදී එක් කොටසක් පැහැය, සටහණ ආදී වශයෙන් හොඳින් වැටහී පිළිකුලෙහි පිහිටීම උග්‍රහ නිමිත්ත යි. සඵාකාරයෙන් පිළිකුල් වශයෙන් වැටහීම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත යි.

එය දියුණු වී ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණිය හැකි ය
නිවන් සුව අත් වේ වා!

ආනාපාන සති භාවනාව

මෙම භාවනානු යෝගියා විසින් දකයුතු
තවත් විශේෂ කරුණු.

ප්‍රධන් වීයභිය වැඩීමට හෙවත් ධ්‍යාන-මාභාදී ප්‍රතිඵල බලා උත්සාහදරා භාවනා කිරීමට නුසුදුසු අවස්ථා පහක් බුදුරදහු දෙසූ සේක.

(1) “ජීන්තො හොති ජරාය අභිභූතො”

දිරුයේ, ජරාවෙන් මඩනා ලද්දේ වේ ද? “අයං භික්ඛවෙ පඨමො අසමයො හොති පධානය.” මහණෙනි, මේ භාවනා කිරීමට පළමු නුසුදුසු කාලය යි. මෙසේ ජරපත් කල භාවනා කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීම දුෂ්කර වා මිස, භාවනා නො කළ යුතු බව හෝ සෑම දෙනාට ම ප්‍රතිඵල මනා ලැබෙන බව හෝ නො සිතිය යුතු ය.

(2) “ව්‍යාධිතො හොති ව්‍යාධිතාභිභූතො”

ලෙඩ වූයේ ලෙඩින් පෙලුණේ වේ ද? මේ භාවනාවට නුසුදුසු දෙවෙනි කාලය යි.

(3) “දුබ්භික්ඛං හොති දුස්සස්සං න සක්කා උඤ්ජෙන පඤ්ඤානෙ යාපෙතුං.”

ගොවිතැන් පාලු වූ දුර්භික්ෂ කාලයක් වේ ද? පිඩුසිභා වෙහෙස ගෙන යැපීමට නො හැකි වේ ද? මේ භාවනාවට නුසුදුසු තුන්වන කාලය යි. රටේ දුර්භික්ෂයක් හටගත් කල රටුන් නිසා දිවිපවත්තා භික්ෂුව ගේ යැපීම ද කරදර වනු නො කිව මනා ය. එ බදු සමයක සප්පාය (සැප) ආභාරපාන නො ලබන භික්ෂුව ගේ චිත්ත සමාධිය ඇතිවනු දුෂ්කර ය.

(4) “භයා හොති අටච්ඡඩිකොපො.”

පිටිසර වන-වැසියන් කිපී කැරලි කෝලාහල, නගර, දැව වැසියන් අල්ලාගෙන යෑම් ආදී රටේ කලබලකාරී හදිසි අවස්ථාවන් පැන නැගුණු කල, භාවනායෙන් සිත එකඟ කළ නො හැකි හෙයින් මේ සිවුවන නුසුදුසු කලයි. (මෙහි අටච්ඡඩිකෝපය නම් වනවාරි වරියන් ගේ හදිසි ආක්‍රමණය යි.)

(5) “සඬ්ඨො භින්නො හොති.”

සංඝයා හේද වූයේ වේ ද? සංඝයා බිඳුණු කල දොස් බස් ආදිය ඇති වන බැවින් නො පැහැදුණවුන් ගේ නො පැහැදීමටත් පැහැදුණ ඇතැමුන් ගේ කලකිරීමටත් හේතු වෙයි.

එහෙයින් එබඳු කල්හි භාවනා කිරීමෙන් චිත්තසමාධිය නො ලැබෙන බැවින් මේ පස්වැනි නුසුදුසු කාල යැ යි දෙසු-සේක.

සංඝ හේදය.

“සමාන සංවාසකං සමාන සීමාය ධීතං පඤ්චභි කාරණෙහි සංඝං භින්නදෙයා.”

සමාන සංවාසක සංඝයා නව නමක් හෝ එයට වැඩි ගණනක් සමාන සීමාවෙක සිටියාහු “කම්ම, උද්දෙස, වොහරන්ත, අනුසාවන, සලාකගාහ,” යන පස් කරුණෙන් සංඝ හේදය සිදුවෙයි.

“පඤ්චනි උපාලි ආකාරෙහි සංඝො භිජ්ජති. කම්මෙන” යනාදීන් පරිවාර පාළියෙහි ද මේ දැක්වේ.

සම්මුති සඬ්ඝයා දෙකොටසකට බෙදේ. සමාන සංවාසක, නා නා සංවාසක යනුවෙනි. එක් ව විනය කර්ම කරණ එක පරම්පරාවෙක සඬ්ඝයා සමාන සංවාසක නම්. එම සංඝයාට අනිකුත් ඇදුරු පරපුරෙන් පැවතෙන සංඝයා නා නා සංවාසක නම්.

නිකාය

මෙ කල ඒ ඒ ආවාය්‍යී පරම්පරාවන්ගෙන් පැවතෙන සඬ්ඝයා නිකාය නාමයෙන් හැඳින්වෙති.

“සමුභ සන්තිවාසො හි නිකායො නාම” සමුභයකගේ එක්ව විසීම නිකාය නම් වේ. මේ නිකාය වශයෙන් වෙන්වීම ආවාය්‍යී පරම්පරා වශයෙන් වෙන්වීම යි. එය සඬ්ඝ-හේදයක් නො වේ.

බුද්ධ කාලයේ ද ඒ ඒ මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා ආවාය්‍යී කොටගත් භික්ෂු පරම්පරාවන් විසූ බව ධර්මයෙහි දැක් වේ.

ඒ ඒ භික්ෂු පිරිස් පළාත්වල විනය කම් කළාහු එක් වූ විට එක්ව ද විනය කම් කළාහු ය. අද ද ඒ ඒ රටවල පළාත්වල භික්ෂුහු ඒ ඒ පෙදෙස්හි විනය කම් කෙරෙති.

මෙසේ ඒ ඒ ආවාය්‍යී-පරම්පරාවන්ගෙන් පැවතෙන සමානසංවාසක සංඝයා විසින් විනයානුකූලව සම්මත කොට ගත් සීමාවෙක නව නමක් හෝ එයට වැඩි භික්ෂු පිරිසක් අතර අධර්මය ධර්මය කොට දැක්වීම් ආදී අටලෝ හේදකර වසුතුන්ගෙන් (වොරන්ත ද) තමාගේ බලවත්කම කියා පෑම වූ “අනුසාවනයෙන්” ද තමන්ගේ පක්ෂය ගණු කැමති වූ භික්ෂුන් “සලාක (තුණ්ඩු) ගාභාපන” යෙන් ද භික්ෂුන් නව නමක් නම් හේදකයා හැර ඉතිරි අටනම සතර දෙන, සතර දෙන වෙන්වුවොත්, වෙන් ව අපලෝකිනාදී හෝ පාමොක් උදෙසීමාදී සඬ්ඝ කර්මයක් කළහොත්, හේදක භික්ෂුවට “සංඝහේද” කමීය “වක්‍රහේද” කර්මය සිදුවෙයි.

“එක්ථ ච කම්මමෙව උද්දෙසො ච පමාණං”

මෙහි අපලෝකන, ඤාති, ඤාති-දුතිය, ඤාති චන්තුථ යන කර්මත්, පස් වැදැරුම් ප්‍රාතිමොක්ෂ උද්දේශයත් සංඝ හේද කර්මයට ප්‍රමාණ වශයෙන් දක්වූ හ. වොහාර අනුසා වන සලාක ගාභාපන යන කරුණුවලින් පමණක් සඨසහේදය සිදු නොවේ. එසේ සලාක ගත් සතර නම හෝ එයට වැඩි පිරිසක් වෙන්ව ගොස් යට දැක් වූ විනය කර්ම හෝ පොහෝ පවුරුණු කෙරේ ද; එවිට සංඝයා බිඳුණේ වේ. හේදකයා පඤ්චානන්තරිය කමීයන්ගෙන් ද අති දරුණු අකුශලයට අසුවූයේ කල්පස්ථායී අවිචි නිරාදුක් විඳුණේ වේ.

සුදුසු කල්

ප්‍රධන් වීර්යය වැඩිමට සුදුසු කල් දත යුතුය. නො කල් අවබෝධ කරගත් විට සුදුසු කල් වැටහේ. එහෙත් මෙහි සැකෙවින් දක්වනු ලැබේ.

(1) “දහරො හොති යුවා-පෙ-පඨමෙන වයසා”

දහර වූ තරුණ වූ මනා කළු කෙස් ඇති නව යෞවන ප්‍රථම වයසින් යුක්ත වූයේ භාවනාවට සුදුසු ප්‍රථම කාලය යි.

- (2) අල්පාබාධ වීම (විස්තර කරණ ලදී.)
- (3) රට සුභික්ෂ වීම, සරු කාලය.
- (4) මිනිසුන් සමගියෙන් සතුටින් දියුණුවෙමින් වසන කාලය.
- (5) සඨසයා සතුටින් සමගියෙන් වසන කාලය මෙම කාලයන්හි භාවනානුයෝග වීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබන හැකි ය.

සප්පාය අසප්පාය

දැළි පිහිය සියුම් මුවාතක් ඇති අවශ්‍ය සේවයක යෙතේනකි. එහි මුවා'ත තැබීමේ දී සියුම් වැලි කැටයක් වුව ද බාධක වැ සිටියි. භාවනාවෙන් කරනුයේ සිත මුවත් තැබීම යි. ඉතා සියුම් කෙලෙසුන් පවා සිද දුමීමට එහි ඉතා සියුම් මුවාතක් ඇති විය යුතුය.

යෝගියා අභ්‍යන්තරයෙන් දියුණුවන විට, ඔහු අවට ඇති බාහිර කරුණු හෙවත් පරිසරය ඔහුට ගැලපෙන්නක් විය යුතු ය. අවශ්‍ය සුදුසු දෙය නො ලැබෙන නො ගැලපෙන පරිසරය විසින් සිත නිතර අවුල් කරණු ලබන හෙයින් ලද සමාධිය දියුණු කර ගන්නටත් නො ලද සමාධිය ලබා ගැන්මටත් නො හැක. පිරිහීම ම සිදුවෙයි.

සප්පාය යනු සුදුසු ගැලැපෙන සැප වූ නො තේරුම් දෙයි. භාවනානුයෝගියාට අවශ්‍ය සැප වූ කරුණු පහක් දේශනයෙහි දක්වා ඇත. “උතු, ආහාර, සේනාසන, පුග්ගල, ධම්මසවණ” වශයෙනි.

1. උතු සප්පාය

උෂ්ණ ප්‍රකෘතිකයාට ශීත දේශ ගුණයත්. ශීතාධිකයාට උෂ්ණ ප්‍රදේශයත් සැප වූ සෘතු ගුණය ලබාදෙයි.

2. ආහාර සප්පාය

යම් ආහාරයක් සේවනය කිරීමෙන් පහසු වේ ද, සැප වේ ද එබඳු අහර ගැණීම ආහාර සප්පාය යයි. වෙසෙසින් මොළයට හිත කිරී ගිතෙල් ඇ ගෝරස ආහාර සප්පාය සිදු කරණ බව “ලෝසක” ආදී කථා වස්තූන් ගෙන් පෙනේ.

3 සේනාසන සප්පාය

සේනාසන නම් “මඤ්චො පීඨං”.....යනාදීන් දේශනාකර වදල ඇද, පුටු, කුටි, සක්මන් මණ්ඩප, සහිත අරණ්‍යයෙහි හෝ ග්‍රාමාන්තයෙහි වූ හික්මු වාසය යි. සැප වූ සේනාසනය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දෙසූ සේක.

“කථඤ්ච හික්ඛවෙ, සෙනාසනං පඤ්චඨග සමන්තාගතං හොති”

මහණෙනි, කෙසේ නම් සෙනසුන අංග පහකින් යුක්ත වූයේ වේ ද?

1. “නාතිදුරං, නාව්වාසන්තං, ගමනා ගමන සම්පන්තං.”

නුදුරු නො ලං යෑම් ඊම් පහසු වූයේ සේනාසනයෙහි පළමුවන අඩිගය යි. පිටු පිණිස හැසිරෙන ප්‍රදේශයේ සිට

අධි ගව්වක් පමණ දුර වූයේ නුදුරු නම් වේ. යටත් පිරිසෙයින් දුනු (බඹ) පන්සියයක් ළං වූයේ නොළං නම් වේ. යෑම්-ඊම් රහිත වූ වණ්ඩ වනමාග හිංසාවෙන් තොරවූයේ “ගමනා ගමන සම්පන්නතාව” යයි. මෙසේ ගමෙහි සිට අධිගව්වකට (මෙකල සැ: 1෫ ක් පමණ.) වඩා දුර නොවූ දුනු පන්සියයකට (සැ: ෫ පමණ) වඩා ළං නො වූ සංසුන් ගමනට යෝග්‍යවූයේ සේනාසනය පිළිබඳ පළමුවන අංගය යි.

2. “දිවා අප්පකිණ්ණං රත්තීං අප්පසද්දං අප්පනිග්ගොසං”

දවල් මහජන. ගැවසීමෙන් තොර වූ රාත්‍රී මිනිස් හඬ නැසෙන වේලෙහි ම නිශ්ශබ්ද වූයේ දෙවන අධිගය යි.

3. “අප්ප ධංස මකස වාතාතප සිරිංසප සම්ඵස්සානං බො පනහොති”

මැසි, මදුරු, අවු, සුළං, සර්ප පීඩාවන්ගෙන් තොර වූයේ අවු වූයේ වේ ද මේ තුන්වන අංගය යි.

4. පහසුයෙන් පණ්ඩපාතාදී අවශ්‍ය සිවුපසය ලැබෙන්නේ ද, මේ සතරවන අංගය යි.

5. බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති ධර්ම-විනයධාරී ස්ථීර ශීලාදී ප්‍රතිපත්තියෙහි පිහිටි සථවීර භික්ෂූහු එම සෙනසුනෙහි වෙසෙත් ද, මේ පස්වන එසේම ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අධිගය යි. මේ අධිග පසෙන් සම්පූර්ණ වූ සේනාසනය ඇසුරු කිරීමෙන් නො ලැබූ සමාධි ගුණ ලැබීමටත් ලද ගුණ දියුණුකර ගැණීමටත් හැකිවේ.

4 පුග්ගල - සප්පාය.

ඉහත දැක්වූ සේනාසන සප්පායයෙහි පස්වන අංගය වූයේ ගුණ-සම්පන්න පුද්ගලයන් සේවනය කිරීම යි. වෙසෙසින් නිෂ්ප්‍රයෝජන සගමොකට හරස් වන (නිරව්ඡාන) කථා නැති ශීලසමාධ්‍යාදී ගුණ-සම්පන්න පුද්ගලයන් ඇසුරු කළ යුතු ය.

5. ධම්ම සවණ සප්පාය

භාවනා පිළිබඳ ඒ ඒ අවස්ථාවන් ඉන්ද්‍රිය දියුණුව සඳහා අවශ්‍ය ධම්මවණ, සාකච්ඡා පැවැත්වීම යි. එ ද සේනාසන සප්පායයේ දැක්වෙන බහුග්‍රැහ සථවීර භික්ෂූන් කම්භානා-වායඨවරයන් කථා පැමිණ සැක විසඳ ගැණීමාදියෙන් සිදුවෙයි.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි, ‘ආවාස, ගෝවර, භස්ස, පුග්ගල, හෝජන, උතු, ඉරියාපථ’ යැයි සජ්න සත්ප්‍රාය ධර්මකෛතෙක් දක්වන ලදහ. එහි ආවාස සජ්ජාය, සේනාසන සජ්ජායෙහි ඇතුළත් නමුදු යම් සේනාසනයක තිබෙන කුටි ආවාසවලින් තමන්ට ගැළැපෙන, සිත එකඟවන කුටිය තෝරා ගත යුතු බව දැක් වේ. ඒ සඳහා සෑම කුටියකම දවස් තුණ තුණ භාවනා කළ යුතු යැයි ද නියමයි.

එහි එන ගෝවර සජ්ජායය ද සේනාසන සජ්ජායයෙහි ඇතුළත් වේ. එ නම් පිඬු සීභා යන ගම උතුරෙන් හෝ දකුණෙන් පිහිටි බඹ 750 ක දුර ප්‍රමාණ (දියඩ්ඪ කොසබ්ථන්-තරෙ.) වූයේ මැනැවැයි කියන ලදී.

ඉරියාපථ සජ්ජාය නම් වාඩිවීම සක්තේ කිරීම සිට ගැනීම හෝ දිගාවීම යන සතර ඉරියව්වෙන් තමන් ගේ සිත වඩා එකඟවන අයුරක් විමසා ගනීම ය.

අත්ථසාලිනි අටුවායෙහි දස-සස්පාය යැ යි නමින් පමණක් සඳහන් කොට ඇති මුත් දක්වා නොමැත.

මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් ගැණෙන්නේ උතු, හෝජන සේනාසන, යන සජ්ජායයන් බව පටියාන-පාළියෙහි දක්වන ලදී.

සේනාසන සජ්ජායයෙහි අනිත් සියල්ල ඇතුළත් වන බව තේරුම් ගත යුතු යි.

සුවච වියයුතු

භාවනාවෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගණු කැමති නම් අකුරට ම පිළිපැදිය යුතු කරුණකි, කීකරු කම. එතරම් ම කීකරු විය යුත්තේ, තර්කයෙන් නො ලැබිය හැකි තමන් ගේ ම උත්සාහයෙන් ද, ලබණු දුෂ්කර, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් ලබනු සඳහා ඔහු සුදුසු විය යුතු හෙයිනි. තර්කය ඇති කරුණු ලබනුයේ සෑකය විසිනි. කම්සථානය කෙරෙහි ආවාසවරයා කෙරෙහි හෝ රත්නත්‍රය කෙරෙහි සෑකයක් වෙතොත් ඒවා අසා සොයා නිසැක ව භාවනාවට බැසිය යුතු ය. නො-වැටහෙන තැනක් අසා ගැනීම තර්ක කිරීමක් නොවේ.

පදක්ඛිණග්ගාහි විය යුතු

හුරට ගැණීම, හොඳට දැඩිව ගැණීම, මනාව වටහා ගැණීම, ගෞරවයෙන් තේරුම් ගැණීම පදක්ඛිණග්ගාහී නම් වේ. නුහුරට ගත් දෙය බුරුල් ය. ලිහිල් ය. එය ක්‍රියාවට නැගෙන්නේ ද ඒ අයුරෙනි. සුවච-ගරු බවෙකින් පිළිගන්නා අවවාදව නිසි ලෙස ම ක්‍රියාවේ යෙදෙයි. එහෙයින් ආචාර්ය අවවාදයෙහි, ප්‍රදක්ෂිණග්‍රාහී විය යුතු ය. තමන්ගේ දූන උගත්කම් කෙතෙක් වුව ද ආචාර්ය අවවාදය සැහැල්ලුකොට නො සිතිය යුතු ය.

මලයවාසි මහාදේව

පෙර ලක්දිව මලය වාසි මහාදේව තෙරුන් වහන්සේ ගෙන් කමටහන් ගැණීමට හික්ෂුන් දෙනමක් පැමිණියෝ ය. මේ හික්ෂුහු සහිදෙක-තුණ කටපාඩම් ඇති බුද්ධ ධර්මයෙහි හසල උගත්තු ය. දේව ස්ථවිරයන් වහන්සේ, “ඇවැත්නි, ද්වන්ති-සාකාරය (දෙතිස් කොටස්) සාරමසක් සජ්ඣායනා කරවී. (කටපාඩමින් කියන්න) යැ යි නියම කළහ. ඒ හික්ෂුහු තමන්ගේ උගත්කම් නො තකා ප්‍රදක්ෂිණග්‍රාහී හෙයින් “ද්වන්ති-සාකාරය” සජ්ඣායනා කරන්නාහු සාරමස ඇතුළත සෝතාපත්ති ඵලයට පැමිණියාහු ය.

එහෙයින් යෝගියා නිහතදර්ප ව ආචාර්ය අවවාදයට තදෙන් කිකරු විය යුතු ය. එසේම සැහැල්ලු ගති පැවතුම් අල්පකාන්‍ය ඇති ව කුලෙහි ගෙණෙහි නො ඇලී “එකොටු-පටියෝ” හුදකලාව වෙන් ව කම්මට්ඨානානුයෝග විය යුතු ය. මේසිය සූත්‍රයෙහි

“තෙන ව පන මෙසිය හික්ඛුනා ඉමෙසු පඤ්චසු ධම්මෙසු පතිට්ඨාය, චත්තාරො ධම්මා උත්තරිං භාවෙනබ්බා, අසුභා භාවෙනබ්බා, රාගස්ස පභාණාය, මෙත්තා භාවෙනබ්බා ව්‍යාපාදස්ස පභාණාය, ආනාපාන සති භාවෙනබ්බා විතක්කු-පච්ඡෙදය, අනිච්චසඤ්ඤා භාවෙනබ්බා අස්මීමාන සමුග්-සාතාය.”

මෙසිය, එම හික්ෂුව විසින් මේ පඤ්චධම්මයන්හි පිහිටා මතුයෙහි සතර “ධම්මයක්” වැඩිය යුත්තාහ. රාගය දුරු කිරීම

පිණිස අසුභ භාවනාව ද, ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම පිණිස මෙෙත්‍රි භාවනාව ද, චිතරකයන් නැසීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව ද “මෙ වෙමි” යන මානය නැසීම පිණිස අනිත්‍යසංඤ්ච ද වැඩිය යුතු, මේ සුත්‍රයේ දී කරුණු පසකින් මතු භාවනා වඩන්නට නියම කරණ ලදී.

එම කරුණු නම = කල්‍යාණමිත්තතා, සීලසම්පද, ධම්ම-සවණං, චිරියං, පඤ්ඤා යනු යි. “අපරිපක්කාය මේසිය වෙනොවිමුත්තියා පඤ්චධම්මා පරිපක්කාය සංවත්තන්ති.”

(මේසිය, නො මෙරු = දියුණු නොවූ සමාධිය දියුණු කර ගැනීම පිණිස කරුණු පසක් වෙති.)

1. කල්‍යාණමිත්තතා = උසස් ශීලයක පිහිටි ධර්මය දන උගත් භාවනායෝගී කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු ඇසුරු කිරීම,
2. සීල සම්පද = පිරිසිදු ගිහි හෝ පැවිදි ශීලයක පිහිටීම (සතරසංවර ශීලය)
3. ධම්මසවණං = සප්පාය ධර්ම කථාවන් දශකථා වස්තූන් ඇසීම.
4. චිරියං = දැඩි කෙලෙස් තවන වියනය.
5. පඤ්ඤා = වැඩිමට පැමිණි නුවණ, සංස්කාරයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් සැලකීමට හැකි නුවණ යන මෙ කරුණු පසෙහි භාවනානුයෝගියෙකු පිහිටිය යුතු ය. ඉක්බිති කල්‍යාණ-මිත්‍ර ආවායඪී හික්ෂුන් වහන්සේ කරා පැමිණ, තමන් ගේ චරියානුකූල භාවනාවක් මනා ව උගෙන භාවනා කළ යුතු යි.

මේ සුත්‍රයෙහි සඳහන් ආනාපානසති භාවනාව කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා සහ සියලු අකුශල චිතරකයන් දුරු කිරීම සඳහා නියමකර වදළ හෙයින් එය මෙහි දක්වනු ලැබේ. සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලා මේ ආනාපාන සති කම්මභාවනා වඩා ලොවුතුරා බුදුවල ලබන හෙයින් මෙය “තථාගත-මුලකම්මභාවනා” යි. එසේම ප්‍රණීත වූ ද සතර සතිපට්ඨානායම වැවෙන්නා වූ ද බුද්ධ ධර්මයෙහි මූලික භාවනාව වූ ද මෙම “ආනාපානසති” භාවනාව නුවණැතියන් විසින් පුහුණු කටයුතු.

“නාහං හික්ඛවෙ මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනා-පානාසති කම්මට්ඨානං වදමි” මහණෙනි, මම මූලා වූ සිහි

ඇති, මනා නුවණක් නැත්තහුට ආනාපානසති භාවනාව නො කියමි යි නියම කළ හෙයින් සිහි නුවණ ඇතිව ම මෙය වැඩිය යුතු.

තව ද භාවනා කරන්නහු විසින් සිහියේ තබාගත යුතු කරුණක් නම්, තමන් ගේ සිත පිළිබඳ ව දැන ගැනීම යි. සිතෙහි වැඩකරණ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සම තත්වයකට පත්කර ගැනීම යි. එනම් = සද්ධා-පඤ්ඤ-සමාධි-වීර්ය යන සතර ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සමතත්වයට නගාගැනීමත් ඒ සඳහා සති මහවත් සිහිය ඒ සතර කෙරෙහි ම හෙවත් “තෙරුවන් ගුණ මෙනෙහි කිරීමාදියෙන් ශ්‍රද්ධාව ඇති වූ විට ප්‍රඥවත් ඒ සමග තිබේ ද, වීර්ය සිතෙහි වැඩ කරණ කල්හි එකඟකම තිබේ ද යි සොයා බැලිය යුත්තේ සිහිය යෙදවීමෙනි. බොහෝ සෙයින් ශ්‍රද්ධාව සමග මෝඛකමත් වීර්යය සමග ඖද්ධතාය හෙවත් නොසන්සුන්කමත් එක්වණු සිරිති. එසේම ප්‍රඥව සමග කෙරාටික කමත් එකඟකම හෙවත් සමාධිය සමග චීනමිද්ධ (චිත්ත - වෛතසිකයන් ගේ කම්මැලිකම) මිතුරු ය, එසේ හෙයින් ශ්‍රද්ධා - ප්‍රඥ - වීර්ය - සමාධි යන සතර එක සමතත්-වයකට තබාගැනීම සඳහා සිහියෙන් සොයා බලා සෑම ක්‍රියාවක් පාසා ම සිහිය යෙදවිය යුතු.

මූලික පුඵ කෘත්‍යය.

1. කලබල නැති විවේකස්ථානයක් සොයාගත යුතු.
2. බීමට පැන් හෝ යම් දෙයකුත් මල් සුවඳ දුම් හා රාත්‍රියෙහි නම් පොල්තෙල් පහණකුත් පිළියෙළ කරගත යුතු.
3. මුහුණ අත් පා දෙවා පිරිසිදු ඇඳුමෙන් යුතුව උස් අසුනක ප්‍රතිමාවක් හෝ මල් - පහන් - සුවඳ දුම් පුද වැන්ද යුතු.
4. ඉක්බිති සුදුසු අසුනක බද්ධ පය්ඨිකයෙන් වාඩිවිය යුතු. ආනාපානසති භාවනාවට ශරීරය සෘජු ව තිබිය යුතු ය. (ශරීරය කෙළින් සිටින සේ ලැල්ලකට හෝ යමකට හේත්තු වුව වරද නො වේ.)

පුඵකෘත්‍ය මූල සඳහන් ය.

ආන + අපාන = ආනාපාන.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි. (නාසිකාවෙහි හෝ උඩු නොලෙහි හුස්ම ගැවෙන තැන සිතිය තබනු. - මෙනෙහි කරණු.) ආශ්වාස කරමි. - ප්‍රශ්වාස කරමි. (නාසයෙන් ඇතුල් ව ගිය හුස්ම හෝ පිට ව ගිය හුස්ම මෙනෙහි නො කරණු. හුස්ම ගැවීම පමණක් මෙනෙහි කරණු.)

(ආශ්වාස කරනු - වෙනුවට හුස්ම ගනිමි කියා ද ප්‍රශ්වාස කරනු වෙනුවට හුස්ම හෙලමි කියා ද භාවනා කළ වරද නො වේ.)

හුස්ම ගනිමි - හෙලමි ගනිමි - හෙලමි.

(හුස්ම ගැවෙන තැනම සිතිය පිහිටුවා ගත යුතු.)
මෙසේ = “සො සතොව අස්සසති-සතො පස්සයති”

ඔහු සිහි ඇති ව ආශ්වාස කෙරේ. සිහි ඇති ව ප්‍රශ්වාස කෙරේ.

“දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති
දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති”

ආශ්වාස කිරීම දීඝී වශයෙන් පවතී නම් හුස්ම බොහෝ වේලාවක් නාසිකාවෙහි හෝ උඩුනොලෙහි ගැටෙමින් ඇතුළට ඇදේ නම්, දීඝී ව ආශ්වාස කරමි යි වැටහෙයි. එසේම දීඝී වශයෙන් හුස්ම පිට වේ නම්, දීඝී වූ හුස්ම පිට කරමි යි ප්‍රශ්වාස කරමි යි වැටහෙයි.

“රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති
රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති.”

හුස්ව (කෙටි) වශයෙන් හෙවත් ඉක්මණින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නේ හුස්ව වශයෙන් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරමි යි. වැටහෙයි. හුස්ම ගැනීම කෙරෙන්නේ එක්කෝ දීඝී වශයෙනි, නැතහොත් හුස්ව වශයෙනි. තමන් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් ගැටීම වශයෙන් අරමුණු කරණ වේලෙහි ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් පවතින්නේ දීඝී වශයෙන් ඇදෙමින්ද, නැත්නම් හුස්ව වශයෙන් ඉක්මණින් දෑ යි අරමුණු කුරනවා විනා ඕනෑ කමින් දීර්ඝ - හුස්ව වශයෙන් හුස්ම ගැනීම

හෙළීම නොකටයුතු. මෙහි දීර්ඝ හුස්ව යන කාල පරිච්ඡේදයන් අනුව ව අටළොස් අයුරකින් ‘‘ආනාපාන’’ කමිස්ථානය වැටහෙයි.

1. දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස පැවතීමේ දී දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස කෙරෙමි යි වැටහීම.
2. දීර්ඝ වේලාවක් ප්‍රශ්වාස පැවතීමේ දී දීර්ඝ වේලාවක් ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි වැටහෙයි.
3. දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස පැවතීමේ දී දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි වැටහෙයි.
4. ඡන්ද (භාවනා කරණු කැමැත්ත.) වශයෙන් වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාසය වැටහෙයි.
5. ඡන්ද වශයෙන් වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය වැටහෙයි.
6. ඡන්ද වශයෙන් වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වැටහෙයි.
7. ප්‍රමොදා (ප්‍රීතියෙහි මුල් අවස්ථාව) වශයෙන් වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාසය වැටහෙයි.
8. ප්‍රමොදාය වශයෙන් වඩා දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය වැටහෙයි.
9. ප්‍රමොදාය වශයෙන් වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වැටහෙයි.

මෙ සේ හුස්ව වශයෙනුදු නව අයුරකින් වැටහේ. ඇතැමෙකුට ආශ්වාසය හොඳින් වැටහෙයි. ඇතැමෙකුට ප්‍රශ්වාසය වැටහෙයි. ඇතැමෙකුට දෙක ම හොඳින් වැටහෙයි. පළමුව එකක් වැටහුණ ද ක්‍රමානුකූල ව භාවනා කිරීමේ දී දෙක ම වැටහෙයි. මේ පුද්ගල හේදය නිසා දීර්ඝ - හුස්ව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් අරමුණු කොට අටළොස්ක් ආනාපානසති ප්‍රභේද ප්‍රතිසම්භිදයෙහි දක්වන ලද අයුරු යි.

මෙසේ දීර්ඝ ආශ්වාස දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස හුස්ව ආශ්වාස හුස්ව ප්‍රශ්වාස යන සතර අයුරකින් හික්ෂුව ගේ නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ උඩුතොලෙහි නිමිත්ත පවතී.

‘‘සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී ති සික්ඛති,
සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී ති සික්ඛති.’’

සියලු ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස (කය) සමූහය නැවත නැවත සකසා මුල - මැද - අග වශයෙන් දැන ආශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි. ආශ්වාසයා ගේ මුල නාසිකාග්‍රය ය. මැද භාදය ය. අග නාභිය ය. ප්‍රශ්වාසයා ගේ මුල නාභිය ය. මැද භාදය ය. අග නාසිකාව ය. මෙසේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් මනා ව වටහා ගැණීමේ දී යෝගියා ඤාණසම්පයුක්ත කාමාවචර කුලල ජවන් සිතකින් ම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරයි. “සික්ඛති” යනු යොදන ලද්දේ එහෙයිනි.

මෙසේ උත්සාහ කිරීමේ දී, “අන්ත භවචග, භවචග වලන, මනොද්වාරාවජ්ජන, පරිකම්ම, උපවාර, අනුලොම, ගොත්‍රභු” යන ධ්‍යාන වීරිය පිළිබඳ වැ ඥාන සම්පයුක්ත කාම ජවන් සතරෙන් එකක් පරිකම්, උපවාර, අනුලොම, ගොත්‍රභු නාමයෙන් උපදනා බව මෙයින් කියැවේ. මෙහි දී යම්බඳු සංවරයක් ඇති වේ ද එය අධිශීල ශික්ෂාවය. යම්බඳු සමාධියක් වේද එය අධිචිත්ත ශික්ෂාය. යම්බඳු නුවණක් වේද, එය අධිප්‍රඥ ශික්ෂා ය. මේ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි, එම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස අරමුණ සිහියෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් හික්මෙයි.

“පස්සම්භයං කායසඬ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
පස්සම්භයං කායසඬ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.”

ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස සඬ්ඛාරාන කායසංස්කාරය සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කෙරෙමි යි ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙ යි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් වායෝ ධාතුව අධිකව ඇති අවනිර්බහොග ශුද්ධාෂ්ටක රූප කලාප සමූහය යි දැන් එය චිත්තසමුවධාන නමුදු කරජකාය යැ යි කියනු ලබන ශරීරය පිළිබඳ වැ පවත්නා හෙයින් කරජකායයෙන් සකස් කෙරේනු යි කාය සංඛාර නම් වේ.

සියුම වූ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් සිංසිඳුවමින් මෙසේ භාවනා වඩන යෝගියා ගේ සිතෙහි අධිශීල, අධිචිත්ත, අධිප්‍රඥවන් යෙදේ. (මෙහි දීර්ඝ - හ්‍රස්ව වශයෙන් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් අරමුණු කිරීමේ දී උද්ග්‍රහනිමිත්ත ලැබිය යුතු ය. “සබ්බකාය පටිසංවෙදී - පස්සම්භයං කාය සංඛාරං” යන දෙවිදි යෙන් අශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් භාවනා කිරීමේ දී ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හා ධ්‍යාන අවස්ථාව බව හැඟේ.)

තව ද අර්ථකථා දේශනාව අනුව, “ගණනා, අනුබන්ධනා, චූසනා, යපනා” යැ යි (පළමු) යොගියා විසින් (ආදිකම්මික) ප්‍රථමධ්‍යානය දක්වා භාවනා වැඩිය යුතු අයුරු දක්වන ලදී.

එහි දීර්ඝ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් පවත්නා කල හුස්ම ගැණීමේ දී නාසයෙහි ගැටෙන තැන සිහිය පිහිටුවා, එකයි - එකයි යනුවෙන් හුස්ම පිටවනතුරු (ප්‍රශ්වාසය එනතුරු) ද ප්‍රශ්වාස වාතය ගැටී පිටවීමේ දී දෙකයි, දෙකයි යනුවෙන් නැවත ආශ්වාසය එනතුරුදැයි මෙසේ:

1. ආශ්වාසය = එකයි - එකයි - එකයි
2. ප්‍රශ්වාසය = දෙකයි - දෙකයි - දෙකයි
3. ආශ්වාසය = තුණයි - තුණයි - තුණයි
4. ප්‍රශ්වාසය = සතරයි - සතරයි - සතරයි
5. ආශ්වාසය = පහයි - පහයි - පහයි

පහෙන් නවතා නැවත, එකේ සිට එම ක්‍රමයට සය දක්වා දසයෙන් නවතා නැවත එකේ සිට සත දක්වා ද - සතෙන් නවත්වා නැවත එකේ සිට අට දක්වා ද - අටෙන් නවතා නැවත එකේ සිට නවය දක්වා ද - නවයෙන් නවතා නැවත එකේ සිට දසය දක්වා ද - දසයයි දසයයි යන ක්‍රමයෙන් ගණන් කරණු. දසයෙන් නවතා නැවත එකේ සිට නවය දක්වා ද - නවයෙන් නවතා නැවත එකේ සිට අට දක්වා ද - අටෙන් නවතා නැවත එකේ සිට සත දක්වා ද - සතෙන් නවතා නැවත එකේ සිට සය දක්වා ද - සයෙන් නවතා නැවත එකේ සිට පහ දක්වා ද ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් ගණිමින් අරමුණු කරණු. පහෙන් පහළ නො බැස්විය යුතු. දසයෙන් ඉහල නො නැවිය යුතු.

හුස්ම හෙවත් ඉක්මණින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස පිටවෙයි නම් “එකයි - එකයි” යනුවෙන් ප්‍රමාද නො වී එක - දෙක - තුණ - හතර - පහ - එක - දෙක - තුණ - හතර - පහ - හය මෙසේම ගණිනු. දහයෙන් උඩට නො යනු, පහෙන් පහලට ද නො යනු. මෙසේ භාවනා කළ හැක්කේ දීර්ඝ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස හුස්ම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස යන සතර - පමණකි.

අනුබන්ධනා නම.

ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් අනුගමන වශයෙන් සිහිය පැවැත් වීම යි. සිහිය ස්පඨි වන තැනින් වාතය අනුව නො යවා එතන ම සිහිය පිහිටුවා අනුගමනය කිරීම මෙයින් කියන ලදී.

චූසනා නම = හුස්ම ගැටෙන තැන සිහිය පිහිටුවා ගැණීම යි. ධපනා නම = මනා ව අරමුණෙහි සිත නැංවීම හෙවත් අර්පණා යි. අර්පණා මෙහි ආදි කාර්මිකයා හෙයින් ප්‍රථමධ්‍යානය යි. (මෙහි ගණනා අවසාව සම්පූර්ණ වීම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ලෙස ද අනුබන්ධනා, චූසනා, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වශයෙන් ද ධපනා අර්පණා අවසාව වශයෙන් ද ගැණේ.) මෙහි නිමිත්ත හෙවත් ස්පඨි වන තැන සිත පිහිටුවීම ද ආශ්වාසය ද ප්‍රශ්වාසය ද එක් සිතකට නොව සිත් තුණකට ම අරමුණු වෙයි. එහෙත් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් අරමුණු කරන්නේත් ස්පඨිය අරමුණු කරන්නේත් එක තැන ය. මේ අරමුණු තුණ ම එකක් මෙන් වැටහීමෙන් නො-පෙනෙන්නා වූ වායුව ඒ ඒ අයගේ පරිකල්පනානුකූල ව, පෙනෙන්නාක් මෙන් හෙවත් = තාරකා රූප, මැණික් ගුලි, මුතු ගුලි, පුළුන් ඇට, මෙන් ද නාසයේ සිට පපුව දක්වා තද ලී කැබෙල්ලක් මෙන් ද, දික් හවඩියක්, මල්දමක්, දුම් සිඵවක්, වලා පටලයක්, සුදු නෙළුම්, රථරෝද, සඳුමඩල, ඉරුමඩල ආදී වශයෙන් ද පෙනෙයි. මෙහි තාරකරූපාදී කුඩා නිමිති උද්ග්‍රහ නිමිති වශයෙන් ද මැණික් ගුලි, සඳුමඩල, ඉරුමඩල ආදී මහත් නිමිති ප්‍රතිභාගනිමිත්ත වශයෙන් ද ගැණීම ආවායභී නියමය යි.

තව ද ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, ස්පර්ශ-නිමිත්ත යන තුණෙහි සිත එකතැන් වීමේ දී ශරීරය උඩට ඔසවාලන අයුරු දූණේ. මේ උද්ග්‍රහනිමිත්ත ඇති වීමට තරම් සිත සියුම් ව නානා අරමුණින් තොර ව පැවතීම ය.

ආදිකම්මික ප්‍රථමධ්‍යාන විටිය.

ති - න - ද - ම - ප - උ - අ - ගො - කුඛා - හ - හ
ooo ooo

මෙහි පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම, ගොත්‍රභූ, යනුවෙන් දක්වන ලද්දේ මූල සඳහන් කළ ඥානසම්ප්‍රයුක්ත කාම ජවන් සතරෙන් එකකි. අපර්ණා නම් ප්‍රථම ධ්‍යානය යි. මෙසේ ප්‍රථමා දී ධ්‍යාන ලබා ගත් තැනැත්තහු=

“පිනි පටිසංවෙදී” ආදී වශයෙන් දක්වන වේදනා, චිත්ත, ධර්ම යන සතර සතිපට්ඨානයන් වඩා මාර්ගඵලාව-බොධ කටයුතු. ආන = ආශ්වාසය යි. අපාන ප්‍රශ්වාස යි.

මේ භාවනාරාමනා මහා ආර්ය වශය යි.

කසිණ භාවනා

බලවත් ලෙස (එසේ ම ඉක්මණින්) සිත එකඟ කරවන ශක්තියක් කසිණ භාවනාවෙහි ඇත. එසේ ම සියලු තත්හි ම පතුරුවා සියල්ල තම ශක්තියට නතු කරවන බලයක් ද කසිණයෙහි වෙයි. එහෙයින් ම කසිණ යන නාමය ද යෙදී ඇතැයි සැලකේ. කසිණ භාවනාවන්ගෙන් ධ්‍යාන නූපදවා අභිඤ්ඤා නුවණ හෙවත් ඉද්ධිවිධා දී භාස්කම් දැක්වීම, පොළොවෙහි මෙන් අභසෙහි ගමන් කිරීම, දියෙහි මෙන් පොළොවෙහි කිමිදීම, ආදිය නො කළ හැකි ය. මෙසේ මෙම කසිණ භාවනා ලෞකික උසස් ඊර්ධි පමණක් නොව, විදර්ශනා පාදක කර ගැනීමෙන් ලෝකෝත්තර හෙවත් මාර්ග - ඵල වඩා නිවන් ලැබීමට ද හේතුවන හෙයින් කසිණ භාවනා වැඩිම අතින් ද බෞද්ධයෙකු විසින් දැනීමත් ඇතිකර ගත යුතු ය.

කසිණ භාවනාදශයකි. එනම්:- පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො, නිල, පිත, ලොහිත, ඔදන, ආලෝක, පරිච්ඡින්නා කාස කසිණය කියා ය. මේ විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වා තිබෙන ආකාරය යි. විමුක්ති මාර්ගයෙහි - මෙහි අවසන් දෙක ආකාසායතන, විඤ්ඤාණායතන යැයි දක්වා ඇත. ඒ දෙක අරූප ධ්‍යාන හෙයින් විශුද්ධි මාර්ග ක්‍රමය උතුම් ය.

මෙහි දී විශේෂයෙන් භාවනා වඩන යෝගියා උසස් - ගුරුවරයෙකු ඇසුරු කළ යුතු ම ය. පඨවි ආදී කසිණ මණ්ඩල තැනීම, ගුරුවරයෙකු සොයා ගැනීම ආදී වශ-ණන් විශාල විස්තරයක් විශුද්ධි - මාර්ගයේ දක්වා ඇත.

එක් වියත් සතරහුල් වට ප්‍රමාණ රවුම් කසිණ මණ්ඩල ස්ථාවර හා සංහාරිම හෙවත් ගණ යා හැකි, නොයා හැකි වශයෙන් පිළියෙළ කර ගත යුතු බව ද - විමුක්ති මාර්ගයේ තුන් හුලස් සතරැස් හෝ රවුම් කසිණ මණ්ඩල ද මැනවැ යි කියා ඇත. අප මෙහි දී බලාපොරොත්තු වන්නේ පුහුණු කරණ ලද, පුහුණු කරවන ලද එක කසිණ භාවනාවක් පිළිබඳ උපදෙස් පහසුවෙන් හා කෙටියෙන් අවබෝධ කරවීමට ය.

එක් වියත් සතරහුල් විශ්කම්භය ඇති රවුම් ලැලි කැල්ලක් කාඩ්බෝඩ් කැල්ලක් හෝ කපාගණ ඉතා පැහැදිලි නිල් රෙදි කඩක් එය වැසෙන සේ එසේ ම රැළි නො සිටින සේ බැඳ නීල කසිණ මණ්ඩලය පිළියෙල කර ගන්න.

එක් වියත් සතරහුල් උස පුටුවක් සපයා ගණ බෝ මලු ආදී වන්දනීය ස්ථානයක් හෝ පිරිසිදු විවේක ස්ථානයක් විශේෂයෙන් මිනිස් හඬ නො ඇසෙන ආලෝකය ඇති ස්ථානයක් වඩාත් සුදුසු ය. නැගෙනහිරට හෝ බටහිරට මුණ නොලා උතුරට නම් වඩාත් හොඳ යි. පිරිසිදු සුදු රෙදි කඩක් බිම අතුරා තමන් වාඩිවෙන පුටුවේ සිට දෙරියන් හමාරක් ඇතින් කසිණ මණ්ඩලය තබා නුදුරින් පොල්තෙල් පහණක් දල්වා ශරීරය කෙළින් තබා ගණ වාඩිවෙන්න. සුවඳ සඳුන් කුරු දූල්වීම ද හොඳ යි. සීල සමාදනය හා මූලික පූර්ව කෘත්‍ය විධි කොට නිමවා පහසු-වෙන් බලන විධියට ඇස් වඩාත් නො ඇර, නො පියා මෙම භාවනා ව නිවන් පිණිස වේවා! යන අදහසින් “නිලං, නිලං” යනුවෙන් නො ඉක්මන් - නො හෙමිත් - සම ව මෙනෙහි කරන්න,

මෙසේ භාවනා කරණ විට නානා විධ කල්පනාවන් හා දර්ශන වැටහෙන්නට පුළුවන. ඒ සියල්ලක් මෙනෙහි නො කොට මගහරවා ගණ “නිලං නිලං” යනුවෙන් ම භාවනා කරන්න. විදර්ශනාවෙහි මෙන් ඔබ ඉදිරියට පැමිණෙන අරමුණු මෙනෙහි කිරීමක් මෙහි දී නො යෙදේ. ඒවා හැකි තරම් මග හැරීම යි. අසති අමනසිකාරය යි.

මෙසේ කසිණ මණ්ඩලය දෙස සම ව බලමින් සෙමෙන් ඇස් පියා එසේ ම මෙනෙහි කරන්න. යලි ඇස් හැර ද “නිලං, නිලං” යි මෙනෙහි කරන්න. මෙසේ වරින් වර ඇස් හැර ද ඇස් පියා ද මෙනෙහි කරන්න.

මෙසේ දින දෙක තුණක් යන විට කසිණ මණ්ඩලය වටේට බබළන ගතියක් - දිස්නයක් වැටහෙන්නට පුළුවන. සමහර විට එම දිස්නයෙන් කසිණ මණ්ඩලය වැසී යන්නාක් මෙන් පෙණෙන්නට පුළුවන. එසේ ම නොයෙකුත් දේවල් දර්ශනය වන්නට පුළුවන. කිසිත් ගණන් නොගණන ශ්‍රද්ධාවත්, හක්තියත්, නුවණත් මෙහෙයවමින් “නිලං, නිලං” යනුවෙන් ම වරින් වර ඇස දල්වමින් හා පියමින් භාවනා කරන්න. දන් ඇස් පියා බලන විට කසිණ මණ්ඩලයෙන් අඩක් හෝ තැනින් තැන නිල් පාටට පෙණෙනු ඇත. වෙන ද තරම් හිත එහෙ මෙහෙ නොගොස් තැන් පත් වන අයුරු වැටහෙනවා ඇත. අනික් සියලු කටයුතු නවතා දිගට ම භාවනා කරන්න. රාත්‍රී කාලයේ ද කසිණ නිමිත්ත සිහිකරමින් බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනාවන්හි සිත යොදවන්න.

මෙසේ සතියක් - හමාරක් ගත වන විට කසිණ මණ්ඩලය ඇස් පියා බලන විට දුඹුරු කහ පැහැයෙන් ද පෙනෙන්නට පුළුවන. ඒ සමග ම නිල් පැහැයෙන් ක්‍රමයෙන් දක්නට පුළුවන් වේවි. වඩාත් උනන්දුවෙන් ඇස පියා “නිලං, නිලං” යනුවෙන් භාවනා කරන කාලය වැඩි කරන්න.

මෙසේ වරින් වර ඇස පියා, ඇස හැර බලමින් භාවනා කරන විට, තනිකර නිල් පැහැයෙන් කසිණ මණ්ඩලය දකින්නට ලැබේ. එ විට හැකි වෙලාවක් ම එසේ පෙනෙන තුරු ඇස පියා භාවනා කරුණු නැවත එය අන් අයුරකට පෙනේ නම්, යලි ඇස් හැර, කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා, “නිලං, නිලං” යනුවෙන් ම මෙනෙහි කරන්න. නැවත ඇස පියා බලන විට නිල්පාටට ම පෙනෙනු ඇත. එවිට ඇස පියා ම “නිලං, නිලං” යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න.

ඇස් හැර බලන කල්හි මෙන් ඇස් පියා බලන විට ද බොහෝ වේලා පෙනේ නම්, හෙමින් නැගිට පහසු තැනකට ගොස් පහසු අයුරකින් හිඳ “නිලං, නිලං” යනුවෙන් ම ඒ තමන් ලැබූ කසිණ උග්‍රහ නිමිත්ත ම මෙතෙහි කරන්න. යළි එය නො පෙනී හෝ වෙනස් අයුරකින් හෝ පෙනේ නම්, නැවතත් කලින් භාවනා කළ අයුරු කසිණ මණ්ඩලය බලමින් භාවනා කරන්න.

නැවත ඇස් පියා භාවනා කිරීමේ දී සම්පූර්ණ නිල කසිණ මණ්ඩලය වැටහේ නම්, පහසු තැනකට වී පහසු ඉරියව්වකින් භාවනා කරන්න.

මේ කාලයේ දී නොයෙක් විධියේ හිත පහදවන මෙන් ම, හිත දුෂ්‍ය කරවන දර්ශනයන් ද එසේ ම බිහිසුණු මෙන් ම පිළිකුල් දර්ශනයන් ද එන්නට පුළුවන. ඒ හැමෙකක් ම ගණන් නො ගෙන ඉතා සාමයෙන් හා ඉවසීමෙන් භාවනා කරන්න. දැන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් බාහිර අරමුණු කරා සිත දිවීම අඩුවනවා මෙන් ම බෙහෙවින් ශබ්දයන්ගෙන් කලින් ඇතිවුණු තරමේ කරදර ද මගහැරී සිත ශාන්ත බවට පත් වන අයුරු වටහා ගත හැකි ය.

ආහාරපාන - ඇසුරු කරණ පිරිස ආදී පරිසරය හොඳ නම්, භාවනා කමීය පහසු මෙන් ම ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන බව නුවණින් සලකා සියල්ල කෙරෙහි ම මනා අවබෝධයකින් තියුණු පරික්ෂාවකින් සෑම අවස්ථාවක ම ක්‍රියා කළ යුතු ය.

එන්න එන්න ම නිල කසිණ නිමිත්ත පිරිසිදු ව පැහැදීලි ව වැටහේ නම්, බාහිර පැහැයකින් ආක්‍රමණය නොවේ නම්, ශබ්දදී අරමුණු නො යෙදේ නම්, වඩාත් ශාරීරික සැහැල්ලු ගති “ප්‍රීතිය,” සෑපය ආදී ගති දැනේ නම්, වඩාත් උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න.

දැන් දෙ ඇස් පියා දවස් දෙක තුනක් භාවනා කළ ද නිල - කසිණය කිසිදු අඩුපාඩුවක් නො මැති ව හොඳින් ඇස් හැර බලද්දීටත් වඩා පැහැදීලි ව පෙනේ නම්, උග්‍රහ නිමිත්ත බලවත් ව ඇති බව සිතා මේ කාලයේ තරමක උද්ධව්ව ගතියක් හෙම ආවොත් එයත් යටපත් කර නිතරම සතර

කමටහන් ද මෙනෙහි කරමින් ඇස් පියන හැම විටෙක ම 'උග්‍රහ නිමිත්ත පැමිණේ නම්, එසේ උනන්දුවෙන් හා ස්ථානෝචිත ව නිතර - නිතර භාවනා කරන්න. අවශ්‍ය පින් ගුණ හා සුදුසු ශාරීරික තත්ත්වය ද පරිසරය ද සම්පූර්ණ නම්, දැන් ප්‍රතිභාග නිමිත්තට ආසන්න ය. යම් වේලාවක මෙසේ ඇස් පියා භාවනා කරන විට නිල් මිණි වන් නිල් පැහැ- යෙන් ඉතා ප්‍රභාවත් ව - උග්‍රහ නිමිත්ත පලාගෙන මෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබෙන්නට පුළුවන. අනික් කිසි ම අරමුණක සිත නොයන තරමට තදෙන් සිතත්, මුහුණත් ඇදී යන්නා සේ දැනෙන්නට පුළුවන. විතර්කාදී ධ්‍යානාංගයන් ද ක්‍රියාත්මක වන බව ඔබට ම වටහා ගත හැකි ය. දැන් ඔබට උපචාර ධ්‍යානය කරා පැමිණ ඇති බව වැට-හෙනු ඇත. මෙසේ ඉතා හොඳින් භාවනා කරමය දියුණු වීමෙන් සිත ඉතා ශාන්ත නිශ්චල වෙමින් විතර්කාදී ධ්‍යානාංග සියල්ල ම පහළවෙමින් කාමාදී නිවරණ යටපත් කෙරෙමින් අනේක - ආනිසංස ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය පහළ වන්නේ ය. එය ඉතා හොඳින් වසී කළ යුතු ය. ගුරු ඇසුර පතන්න.

අප ඇසුරේ භාවනා කළ යෝගීන් දෙදෙනෙකු විසින් ඉතා කෙටි සාරාංශයෙකින් භාවනා අත්දැකීම් මෙසේ ඉදිරි-පත් කර ඇත.

වර්ෂ 1969 ක් වූ අගෝස්තු 15 වැනි දින කර්මස්ථානා-චායඝී අභිධම්මික වාගීශ්වර යාගොධි ධර්මප්‍රභ ස්වාමීන් වහන්සේ දෙන ලද නිල කසිණ කර්මස්ථානය ලබාගෙන අවවාද අනුශාසනා පරිදි තුණුරුවන් වැඳ පූර්ව - කාත්‍ය කොට භාවනා පටන් ගනිමි.

16 වැනි දින දස සීලයෙහි පිහිටා පළමු දින ආරම්භ කළ භාවනාව "නිලං නිලං" යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් දින හතරක් මුළුල්ලේ කසිණ මණ්ඩලය බලාගෙන භාවනා කළෙමි.

20 වැනි දින පටන් ඇස් පියා ගෙන කසිණ මණ්ඩලය හිතට පෙනෙන තුරු "නිලං නිලං" යනුවෙන් මෙනෙහි කළෙමි.

එසේ දින තුනක් පමණ භාවනා කරන කල කසිණ මණ්ඩලය හිතට (මනසට) හමු විය. එය උද්ග්‍රහ නිමිත්ත යැ යි දැන ගනිමි.

මේ කාලය තුල දී ඇති වූ වැටහීම :

සමහර විටෙක විශාල ලෙස කසිණ මණ්ඩලය පෙනීම, දිස්නය ඇති ව බැබළීම, නියම ප්‍රමාණයට කසිණ මණ්ඩලය වැටහීම, ඉර පායන්තාක් මෙන් පෙනීම.

ඊට පසු 24 වැනි දින පටන් මනෝද්වාරයට හමු වූ කසිණ මණ්ඩලය බලා ගෙන නිලං නිලං යනුවෙන් මෙනෙහි කරන කල මණ්ඩලය දෙසින් ගිනි ගන්නාක් මෙන් ද බුඩ රූප, දේව රූපාදිය ද මනසට දර්ශනය වීම, ගිනිහිරි මල් පොකුරු පොකුරු විහිදෙන්නාක් මෙන් ද අලංකාර වූ ආලෝකයක් විහිදෙන්නට විය. එය පටිභාග නිමිත්ත ය යි දැන ගනිමි. එසේ දින දෙකක් පමණ භාවනා කළෙමි. ඒවා අරමුණු නො කර කසිණ නිමිත්තම බලන ලෙසත්, සිහිය යොදවා ගත යුතු බවත් දෙන ලද අවවාද අනු ව ක්‍රියා කළෙමි.

ඊට අනතුරු ව 27 වැනි දින සිට දින දෙකක් ම විතර්ක විචාරාදී ධ්‍යානාභිග මෙනෙහි කරමින් නිලං, නිලං යනුවෙන් භාවනා කළෙමි. එසේ භාවනා කරන කල කසිණ මණ්ඩලය වටේට ඉරු රැස් වැටෙන්නාක් මෙන් ද තරු විහිදෙන්නාත් මෙන් ද වරින් වර දර්ශනය වීම, කසිණ මණ්ඩලය කර කැවෙන්නාක් මෙන් ද මුහුණ තදින් ඇදුම් කන්නාක් මෙන් ද දැනීම.

29 වැනි දින පටන් සතියක් මුළුල්ලේ ඉතිරි ධ්‍යානාභිග වූ ප්‍රීති, සුඛ. එකග්ගතා යන ධ්‍යානාභිග තුන හා නැවත ධ්‍යානාභිග පස ම එක් කොට මෙනෙහි කරමින් වාසය කළෙමි.

මේ කාලය තුළ වැටහුණු ලකුණු:

- ප්‍රීතිය:- ශරීරයේ රෝම කූප කෙළින් සිටියාක් මෙන් දැනීම, සතුටුවීම.
- සුඛය:- ශරීරයේ බර ගතිය අඩුවීම, සැහැල්ලු ගතිය ඇති වීම,

එකග්ග සිත එකභ වීම, නිශ්චල වීම, සිත මණ්ඩලය තාව:- දෙසට නැමී, තැන්පත් වීම, සැප්. 5 වැනි දින පටන් 8 වැනි දින දක්වා කාල සීමාවක් ඇති ව භාවනා කිරීමට උපදෙස් ලැබුණෙන් එසේ භාවනා-වෙහි යෙදුනෙමි. එ නම්, විතර්කය පමණක් විනාඩි දෙකකින් ද විචාරය විනාඩි දෙකකින් ද, ප්‍රීතිය විනාඩි දෙකකින් ද සි ධ්‍යානාභිග පස ම විනාඩි දසයකින්ද වැටහේද සි මෙතෙහි කරමින් සිටියෙමි, 9 වැනි දින ධ්‍යානාංග පස ම විනාඩි පහකින් (ඉතා සුළු කාලයකින්) හා, ඉතා දීර්ඝ කාලයකින් (පැයකින්) ද ධ්‍යානයෙන් නැගිටිය හැකි ද සි බැලීමට අවවාද ලැබුනෙන් එසේ ද බැලීමි. 10 වැනි දින ද එලෙස බලමින් විසිමි. 11 වැනි දින පැය දෙකකින් සමාධියෙන් නැගි-ටිමිවා! සි අධිෂ්ඨාන කොට භාවනාවෙහි යෙදුනෙමි. කාලය විනාඩි දහය ඉක්ම ගියේ ය. නැවත පැය එක හමාරක් අධිෂ්ඨාන කොට භාවනාවට වාඩි වී මෙතෙහි කළෙමි. එසේ ම භාවනාවෙන් නැගිටීමට හැකි විය. 12 වැනි දින උදේ නැවත පැයකින් ද සවස පැය 1½ කින් ද ධ්‍යානයෙන් නැගිටිමි.”

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කම්මච්චානාවායඨී ගරු යාගොධ ආභිධම්මික වාගිශ්චරා වායඨී ධම්පුභ ස්වාමීන්ද්‍රයාණන් වහන්සේගෙන් කම්සථාන ගෙන උන්වහන්සේ ගේ අවවාද, උපදෙස් පරිදි තෙරුවන් වැද සුචී කෘත්‍ය කොට කසිණ මණ්ඩලය බලා නීලං, නීලං යනුයෙන් භාවනාව පටන් ගනිමි.

දින තුනක කාලය තුළ දී නීල මණ්ඩලය කණ්ණාඩියක් මෙන් බබළන්නට විය. වහලයේ තිබෙන ලී දඬු පවා පෙනෙන්නට විය.

දින 10 ක් මුළුල්ලේ කසිණ මඩුල්ල සිතට පෙනෙන තුරු ඇස් පියාගෙන ද වරින්වර ඇස් හැර බලමින් ද භාවනාවෙහි යෙදුනෙමි.

මේ කාලය තුළ දී ඇති වූ වැටහීම:

ශරීරයේ බර ගතිය හා හිසරදය ඇතිවීම, සිත මණ්ඩලය සමග සටන් කරන්නාක් මෙන් හැඟීම, සිතේ වංචල ස්වභාවය හා නොසන්සුන් භාවය ද දැනීම ඇති විය. ඊට හේතුව:-

කසිණ මණ්ඩලය වටේ දේ දුණු මෙන් වර්ණවත් පාට ඇති ව කර කැවීම, මණ්ඩලය නියම ස්ථානයට නොපැමිණ ඇතින් පෙනීම, මණ්ඩලය දෙසින් අනේක ප්‍රකාර දේවල් පෙනීම, අධි සඳවල් රැසක් එකිනෙකට ගැවෙමින් උඩට ගමන් කරන්නාක් මෙන් පෙනීම, සමහර විටෙක විශාල වූ නිමිති සටහන් ලැබීම හා දිස්නය ඇති ව බැලලීම, නියම ප්‍රමාණයට කසිණ මණ්ඩලය වැටහීම, සැහැල්ලු ගති, සතුට, ආදිය ඇති ව කසිණ මණ්ඩලය නියම ස්ථානයෙහි සිටිනු සිතට දඹනය විය. මෙසේ මණ්ඩලය මනෝද්වාරයට හවු වූ කල මෙය උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ය යි දැන ගනිමි.

30 වැනි දින පටන් කම්භාසානාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව නැවත නැවත ඇස් පියා ගෙන නිලං, නිලං යනුයෙන් භාවනා කරන කල නිමිත්ත මැදින් ඉතා සියුම් ගිනි පුපුරු විහිදෙන්නාක් මෙන් ආලෝකයක් මතු විය. තරු විහිදෙන්නාක් මෙන් පෙනීම, ශරීරයේ පැද්දෙන ස්වභාවයක් දැනීම විය. එය පටිභාග නිමිත්ත යැ යි හැඟුනි.

පසුව ඉතා නිල් පාටැති අලංකාර වූ කසිණ නිමිත්ත දෙස ඇස් පියාගෙන නිලං, නිලං යනුවෙන් භාවනා කරන කල ප්‍රථම ධ්‍යානයට අයත් විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, එකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග මෙනෙහි කොට භාවනා කරමින් සිටියෙමි,

පසුව විතර්කය මෙනෙහි කළෙමි. එසේ මෙනෙහි කරන කල මණ්ඩලය දෙසින් මිහිදුම ගලන්නාක් මෙන් ද, ගෙතුළට වහලෙන් වැටෙන ඉරුරැස් වලින් ගමන් කරන පරමාණු මෙන් ද දෘශ්‍යමාන වී.

විචාරය:- ඉතා සුක්ෂම අන්දමින් කසිණ මණ්ඩලය කර කැවෙන්නාක් මෙන් ද දඹනය වී.

ප්‍රීතිය:- කසිණ මණ්ඩලයෙන් ඇති වූ අති නිල ස්වභාවය දැකීමෙන් ශරීරයේ ලොමු දහැගත් ප්‍රීතියක්-සතුටක් ඇති විය. එය බුද්ධක ප්‍රීතිය යි දැන ගනිමි.

සුඛය:- ශරීරයේ සැහැල්ලු ස්වභාවයක් දැනීම, බර ගතිය අඩුවීම.

එකඟ්‍ය ක්‍රමයෙන් සිත එකඟ වීම, මණ්ඩලය දෙසට සිත

තාව:- නැමීම, ශරීරය තැන්පත් වීම කිසිවක් නො දැනී යාම.

5 වැනි දින සිට 8 වැනි දින දක්වා, කාලය සීමා කරමින් භාවනා කිරීමට උපදෙස් ලැබුණෙන් එසේ භාවනා කළෙමි, එනම්, විතර්කය විනාඩි දෙකකින් ද විචාරය විනාඩි දෙකකින් ද යි අංග පස ම විනාඩි 10 කින් වැටහෙන සේ ද, විනාඩි 30 කින් වැටහෙන සේ ද භාවනා කෙළෙමි. එම ධ්‍යානාංග එම කාල සීමාව තුළ දී වැටහෙන බව දැනුනි.

මේවා ඉතා කෙටි කලකින් ද, ඉතා දිගු කලකින් ද වැටහී සමාධියෙන් නැගිටීමට පුරුදු කරන සේ අවවාද ලැබුණෙන් එසේ භාවනා කෙළෙමි. 9 වැනි දින සහ 10 වැනි දින ද එසේ භාවනා කෙරෙමින් විසුවෙමි. 11 වැනි, 12 වැනි, 13 වැනි දිනයන්හි පැයකින් ද, පැය 1½ කින් ද, පැය 2 කින් ද සමාධියෙන් නැගිටීම පිණිස භාවනා කෙළෙමි. පුරුදු කෙළෙමි.

“සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා”

විපස්සනා භාවනා

ශුද්ධ විදර්ශනා

ශීල - විශුද්ධියෙහි පිහිටා පවත්නා නාම - රූපයන් ලක්ෂණ - රසාදී වැටහෙණ අයුරින් විදර්ශනා වැඩීම ශුද්ධ-විදර්ශනා ය. උදයවාය ආදී විදර්ශනා - ඥාන ප්‍රතිපදා - මාර්ගය සමථයෙන් තෙත් නො වූ හෙයින්, හෙවත් අර්පණා සමාධියෙකින් ඕජාවත් බවට නො පත් හෙයින් සුක්ඛ - විපස්සනා, වියලි - විදර්ශනා යැ යි ද කියනු ලැබේ.

මේ සුක්ඛ - විපස්සක යෝගියාට සමථයෙන් ලද උපචාර අර්පණා සමාධියක් නොමැති වුව ද නාම - රූප ධර්මයන් අරමුණු කරණ විදර්ශනා සිත්හි ම විදර්ශනා ඥානයන් සමග සමාධිය මුහුකුරා යෑමෙන් ක්ෂණික වශයෙන් ඒ ඒ විදර්ශනා සිත්හි ම ප්‍රබල ව නිවරණයන් විෂ්කම්භණය කරණ සමාධියක් ඇති වේ. එය වනාහී උපචාර වශයෙන් ම හෝ ක්ෂණික වශයෙන් ගත යුතු බව.

“විත්ත - විශුද්ධි නාම සමථ යානි කස්ස.
සඋපචාරා අට්ඨං - සමාපත්තියො, විපස්සනා
යානිකස්ස කෙවලමුපචාර සමාධි වා
තස්මිං අසති බණ්ඨක සමාධි වා.”

විශුද්ධිය නම් සමථ යානිකයාට උපචාර සහිත අෂ්ට සමාපත්තිහු ය. විදර්ශනා යානිකයා හුදකලා හෙවත් අමීග්‍ර උපචාරය හෝ ඒ නැති කල්හි ක්ෂණික සමාධිය හෝ වෙයි.

මෙම විදර්ශනා යානිකයා ගේ සමාධිය උපචාර නාමයෙන් ම ගත් සැටි මතු පැහැදිලි වෙයි.

රූපා'රූප කර්මස්ථාන

රූප - අරූප වශයෙන් ද කම්මස්ථාන ද්විප්‍රකාර ය.

“දුට්ඨං හි කම්මට්ඨානං, රූප - කම්මට්ඨානං

අරූප - කම්මට්ඨානක්ඛ්ච,”

(දීඝ නිකාය අටුවාව - සක්ක පඤ්ච)

කමටහණ දෙ-විදියකි. රූප ක්‍රමටහණ, අරූප කමටහණ, කියා, සමමය රූපමය ය. විදර්ශනාව වනාහී රූප - අරූප වශයෙන් බෙදේ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි

කායානුපස්සනාව, රූප කම්මස්ථාන ය. වෙදනා -- චිත්තානුපස්සනා අරූප කම්මස්ථාන ය. ධම්මානුපස්සනාවෙහි නීවරණ බොජ්ඣංග භාවනා අරූප කම්මස්ථාන ය. ඛන්ධ ආයතන වතුසච්ච භාවනා රූපා'රූප මිශ්‍රක කම්මස්ථාන ය.

සමාධි නියමය

කායානුපස්සනාවෙහි ආනාපන කමටහණ වතුත්ථජ්-කුමානික ය. පටක්කුල මනසිකාරය ප්‍රථමද්ධ්‍යානික ය මෙසේ නියත වශයෙන් අර්පණාසමාධි කර්මස්ථාන දෙකෙකි. නවසිවථිකාවන් ආදීනවානු පිස්සනා වශයෙන් ගැණෙන හෙයින් ඉරියාපථ වතුසමපජඤ්ඤා ධාතු මනසිකා නව - සිවථිකා යන දෙලොස් කම්මස්ථාන ද චිත්ත - වෙදනා - ධම්මානු පස්සනා ද උපචාර සමාධි කර්මස්ථාන ය.

නව සිවථිකාවන් ප්‍රථමද්ධ්‍යාන අර්පණා සමාධි වශයෙන් ද දක්වන ලද නමුදු අටුවා - ඇදුරුවරයන් ගේත් ඇදුරුවරයකු වූ මහාසිව රහත් හිමියන් ගේ අදහස බුදුගොස් හිමියනුදු ගරු කොට දක්වා තිබේ.

නව - සිවථිකාවන් භාවනා වශයෙන් අසුභානු පස්සනා හෝ අදීනවානුපස්සනා විය යුතු ය. මේ යෝගියකු සිවථි-කාවන්හි අසුභ ලෙස අභිනිවෙසය ලද හොත් ඔහු අර්පණාද්-ධ්‍යානික ය. ආදීනවානුපස්සනා විධින් බැස ගන්නා ලද්දේ (අභිනිවිසිත) නම් උපචාරද්ධ්‍යානික ය. නවසිවථිකයන් අසුභ වශයෙන් නම් උද්ධුමාතක-විනිලක වික්ඛාසිතක වික්ඛිත්තක

අට්ඨක යනුවෙන් ගත යුතු ය. එහෙත් මෙහි උද්ධුමානක විනිලක විපුබ්බක අසුභයන් එක ම සිව්ඵිකයක් වශයෙන් හා අට්ඨක අසුභය කොටස් කීපයකට බෙදීමෙන් ද.

“සො ඉමෙව කායං උපසංහරති අයමීපි බො කායො’ එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අතතීතො’ ති.”

යන දේශනාවෙන් ද මෙය ආදිනවානුපස්සනා වශයෙන් ගතයුතු යැයි මහාසීව හිමි මතය යුක්ති යුක්ත ය. එසේම ඉරියාපට වතුසම්පජ්ඣ්ඤ භාවනාවන්හි සමාධිය ක්ෂණික සමාධිය බව පැහැදිලි ය. ඒවා ද සතිපට්ඨාන අටුවාහි උපචාර සමාධි නාමයට ඇතුළත් ව ඇත. පරිකර්මාදී විදර්ශනා ඥාන සිත්හි (ජවන්හි) යෙදෙන හා නිරුද්ධ වන (සමථ) උපචාර සමාධිය හා සමාන බල ඇති නිවරණයන් විෂ්කම්භණය කරණ ක්ෂණික හෝ බෙහෙවින් උපචාර නාමයෙන් දක්නා ලද ඒකාග්‍රතා සමාධිය ශුද්ධ විදර්ශනා යානික යෝගියා ගේ චිත්ත විශුද්ධිය යි.

කම්මට්ඨානිකයා

කමටහන්හි යෙදුණු හෙවත් සමාදන් ව වසන්තා කම්මට්ඨානිකයා ය. ඔහු ද සමථ - කම්මට්ඨානික, විපස්සනා - කම්මට්ඨානික යැයි දෙ පරිදි ය. කතාධිකාර අකතාධිකාර වශයෙන් ද වෙන් වේ.

කතාධිකාර නම් භවන්තරයෙහි හෙවත් අතීත අත් බැව්හි ද භාවනාකර පුරුදු ඇත්තකු වීම ය. ඔහුට ඉක්මණිනුත් සුවසේත් ප්‍රථිඵල ලැබේ.

“යෙන අතීත භවෙපි සාසනෙ වා ඉසිපබ්ජ්ජා ය වා පබ්බජිත්වා පට්ඨකසිණෙ වතුක්ක පඤ්චකජ්ඣානානි නිබ්බත්තිත පුබ්බානි.”

යනුවෙනු විශුද්ධි - මාර්ගයේ යමෙකුන් විසින් අතීත භවයන්හි සසුනෙහි හෝ තවුස් පැවිදිව පොළෝ කිසුණු සතර පස් දහන් නිපදවන ලද ද, එවැනි උප නිශ්ශ්‍රය පිනැනියනට කිසුණු මඩුලු නොමැතිවත් නිමිති උපදනා බව දැක්වෙන හෙයින් පෙර ආත්මයන්හි භාවනා පුහුණු ඇතියන්ට සමථවිදර්ශනා භාවනාවන්හි ඉක්මණිනුත්, පහසුවෙනුත් දියුණුවක් ඇතිකර ගත හැකි ය.

“අකතාධිකාරොති භවන්තරෙ අකතපරිවයො.”

අකතධිකාර නම් භාවනා නුපුහුණු තැනැත්තා යි. ක්‍රමවත් පුහුණුවකින් භාවනා සඵල කරගත යුතු පිරිසය. කතාධිකාර උතුමනට සුඵලපදෙසකින් පවා ධර්මාභිසමය වන නමුත් කත - අකත - අධිකාර ඇති කවුරුන් වුව ද යා යුත්තේ එක ම මගක ය. සෙමින් හෝ ඉක්මණින් එකම ප්‍රතිපදවෙක යා යුතු ය.

“අයඤ්ච පන මග්ගො වා ඵලං වා සකුණිකාය වීය උප්පතිත්වා ගභේතුං න සක්කා ආගමනීය පුබ්බභාග පටි-පදයස්ස භවිතබ්බං.”

(සක්කපඤ්භ අට්ඨවා.)

මේ මග - පල වනාහි කුරුල්ලන් අල්වන්තකු මෙන් වහා පැන (අල්වා) ගත නො හැක. මෙයට පැමිණිය යුතු පුච්භාග ප්‍රතිපදවක් තිබිය යුතු ය. එම පුච්භාග ප්‍රතිපත්තිය බිජ්ජාභිඤ්ඤා - හෙවත් වහා වැටහෙන නුවණැතියන්ට ඉක්මණින් ද එසේ නොවන අයට හෙමින් ද අවබෝධ වෙයි.

ආදිකම්මිකයා.

ආදිකම්මිකයා නම් පළමුවෙන් භාවනා පටන් ගන්නා තැනැත්තා ය. ඔහු පෙර ආත්මයන්හි භාවනා පුහුණු කළ හෝ නො කළ කෙනෙකුත් විය හැක. මේ ආත්මයෙහි කලින් භාවනා කොට නැති නවක භාවනානුයෝගියා ආදි-කම්මික වශයෙන් ගත යුතු බව,

“උපෙක්ඛාබ්‍රහ්මච්චිභාරො චත්තාරො ආරුප්‍රපාති ඉමානි චෙන්ඨ න ආදිකම්මිකෙන ගහෙනබ්බානි.”

යනුවෙන් විසුද්ධි මග්ගයේ උපෙක්ඛා බ්‍රහ්ම විහාර සතර ආරුප්පයන් ආදිකම්මිකයා විසින් නො ගත යුතු භාවනා බව දක්වන ලදී. ඒ වනාහි ත්‍රික වතුෂ්ක ධ්‍යාන නොලැබුවනට වැඩිය නො හැකි හෙයිනි. යම් හෙයකින් පෙර අත්බැව්හි ධ්‍යාන ලැබූ පුද්ගලයා “ආදිකම්මික” නො වේ නම් එහුට ද මේ අත් බව ත්‍රික - වතුෂ්ක ධ්‍යාන නො ලබා උපෙක්ඛාදී භාවනා වැඩිය හැකි විය යුතු ය.

සසර නම් භවත්‍රය යි. රූපාරූප භවයන්හි ඉපදීමට භාවනා වඩා ධ්‍යාන ඉපදවිය යුතු ය. භවන්තරයෙහි බලලෝ නුපත් සතුන් ඇතොත් ඒ ස්වල්ප බව බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති අයට පවා සිතාගත හැක. මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ද කතාධිකාර සෑදුහැවතුව ඉක්මණින් හා පහසුවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි බව ද කොයි කාටත් සුළු වශයෙන්වත් ප්‍රතිඵල නොලැබී නො යන බව ද ස්වකීය ගුණධර්ම සම්පූර්ණත්වය උඩ ග්‍රෙෂ්ඨ ප්‍රතිඵල ලද හැකි බව ද සඳහන් කළ යුතු ය.

සතිපට්ඨානය.

බෞද්ධ ලෝකයේ විශාල ලෙස පැතුරුණු වචනයකි. බුද්ධ ධර්මයෙහි ඵලෙසම ව්‍යාප්ත ය. මේ “සතිපට්ඨානය ඵසේම බෞද්ධයන් විසින් බහුල වශයෙන් භාවිත වූ ධර්ම කොට්ඨාසයකි. පුස්කොල යුගයෙහි ලියැවුණු ධර්ම ග්‍රන්ථයන් අතර ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගත් බව එක පොත් ගලකින් සති-පට්ඨාන සූත්‍ර පොත් රැසක් සොයාගන්ට පුළුවන් වීමෙන් පෙනේ. තව ද රන් රිදී තඹ පත්ඉරුවල ලියවා මෙය නිධන් කිරීම ද බෞද්ධයන්ට පුරුදු ය.

මුද්‍රණ යුගයෙහි ද සතිපට්ඨානය ප්‍රකාශනයන් අතර මුද්‍රන් පත් ව ඇත. මෙසේ ප්‍රචාරය වීම යුක්ති යුක්තය මක්නිසාදයත් බුද්ධ ධර්මයෙහි දැක්වෙන පරම නිෂ්ඨාව වූ සංස්කාර විමුක්තිය හෙවත් නිවණ ලබාගැනීමට සතිපට්ඨානයෙන් තුරන්ව නො හැකි හෙයිනි. සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලා විසින්ද අවිජනිත වූ සන්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්හි මුලට ම දෙසා වදලේ සතර සතිපට්ඨානය යි. ඉන්ද්‍රිය බලබෝජ්ඣංග මග්ගභිග වශයෙන් දියුණු වෙමින් සියලු ලොකික - ලෝකෝත්තර අර්ථසිද්ධිය සඋසා දෙයි.

“යස්මා සතියා ආරම්මණං පරිග්ගහෙන්වා පඤ්ඤාය අනුපස්සති නහි සතිචරිතස්ස අනුපස්සනා නාම අත්ථී.”

සිතියෙන් අරමුණ පරිග්‍රහණය කොට හෙවත් හාත්-පසින් ගෙන, නුවණින් නැවත නැවත විමසයි ද, එහෙයින් සති චරිතයාට - සිති නැත්තාට අනුපස්සනාවක් (භාවනාවක්)

නම් නොමැත්තේ ය. ඒ හා යෙදෙන ශ්‍රද්ධාදී ධර්මයන් ස්වකීය කෘත්‍යාදීන්හි මනා ව යෙදවීම හා සොයාබැලීම සිදුවන්නේ සතිය විසින් බව පැහැදිලිය. “සති” සහ “පට්ඨාන” ශබ්ද එක්වීමෙන් මෙය සෑදේ. ත්‍රිපිටකයෙහි එම වචනය යෙදෙන අර්ථානුසාරයෙන් මෙසේ කොටස් කොට දක්වන ලදී.

(1) ගොවර සතිපට්ඨානය

සිහිය හැසිරවිය යුතු තැන සති ගෝවරය යි. එනම් කාය - වේදනා - චිත්ත - ධම්ම යන සතිය ගේ ආරම්භයෝ ය.

‘වතුන්නං භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානානං සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච දෙසිස්සාමි. තං සුඤ්ඤාපථං කො ව භික්ඛවෙ කායස්ස සමුදයො ආහාර සමුදයා කාය සමුදයො ආහාර නිරොධා කායස්ස අත්ථගමො.’

මහණෙනි, සතර සතිපට්ඨානයන් ගේ හටගැනීමත් විනාශවීමත් දෙසමි. එය අසනු! මහණෙනි, කායයාගේ හටගැනීම කවරේ ද? ආහාරයාගේ හට ගැනීම වේ. ආහාර නිරොධය හේතුවෙන් කායයා ගේ විනාශය වේ. සතිපට්ඨාන සංයුක්තකයෙහි මේ සූත්‍ර ප්‍රදේශයෙන් කාය - වේදනා - චිත්ත - ධම්ම යන සිහිය පිහිටවිය යුතු ගෝවරයන් සතිපට්ඨාන වශයෙන් දක්වා වදලහ.

“කායො උපට්ඨානං නො සති, සති උපට්ඨානං වෙව්” සන ව.”

ශරීරය එළඹ තිටි තැන යි. ස්මෘතිය නො වේ. ස්මෘතිය එළඹ සිටින්නේ ද ස්මෘති ද වේ. මෙයින් කායාදී සතර සිහිය එළඹ සිටි තැන් හෙවත් “ගොවර” බව දැක්වේ.

“සතිපට්ඨානි අස්මින්නි පට්ඨානං”

මෙහි පිහිටානු යි පට්ඨාන නම් වේ.

“කා පට්ඨානි” - කවරක් පිහටා ද?

‘සති’ - ස්මෘති වෛතසිකය යි.

“සතියා පට්ඨානං සතිපට්ඨානං”

සිහියගේ පිහිටීම සතිපට්ඨානය යි.

“පට්ඨානං ධානන්ති වා පට්ඨානං”

සිතිය පිහිටුවන ප්‍රධා තැනයි, හෝ පටිඨාන නම් වේ.

“සතියා පටිඨානං” මෙහි ප්‍රධාන තැන නම් වැඩිපුර හැසිරෙන තැන යි. ඇතුන් වැඩිපුර හැසිරෙන (ගෝචර) තැන “භත්ථිට්ඨාන” යැ යි ව්‍යවහාර කරන්නාක් මෙනි. සිතිය ප්‍රධාන වශයෙන් හැසිරෙන්නේ කායාදී සතර ආරම්- මණයන්හි ය.

(ii) පටිසානුනය විනිවත්තනා සතිපට්ඨානය.

“තයො සතිපට්ඨානා යදරියො සෙවති.”

යනාදී සළායතන විභංග සූත්‍රයෙහි තුන් සතිපට්ඨාන- යෙකැයි දේශනාකර වදලේ ශාස්තෘදේශනය මනාව නො අසන පිරිස කෙරෙහිද, අසන - නො අසන පිරිස කෙරෙහි ද මනාව අසන පිරිස කෙරෙහි ද ශාස්තෘන් වහන්සේ ද්වේශයනුත් - ස්තෝහයෙනුත් තුරන් වූ සිතිය පිහිටුවා වසන බවයි.

‘පට්ඨපෙතඛිඛතො පට්ඨානං’

පැවැත්විය (පැවතිය) යුතු හෙයින් පට්ඨාන නම් වේ.

“කෙන පට්ඨපෙතඛිඛතො” - කුමකින් පැවතිය යුතු ද?

“සතියා” - සිහියෙනි.

“සතියා පට්ඨානං සතිපට්ඨානං”

ඉහත සඳහන් තුන් පිරිස් කෙරෙහි සිහියෙන් යුතු ව (ප්‍රතිසානුනයට නොබැස) පැවතීම එම සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන “සතිපට්ඨාන” යන වචනයෙහි තේරුම යි.

(iii) සති - සතිපට්ඨානය.

“වත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලිකතා සත්ත - බොජ්ඣංගිගෙ පුරිපුරෙත්ති ති”

වඩනා ලද බහුල ව වඩනා ලද සතිපට්ඨානයෝ සත්ත- බොජ්ඣංගයන් සම්පූර්ණ කෙරෙත්. මේ දේශනාවෙහි ස්මෘති වෛතසිකය ම සතිපට්ඨාන යැ යි දෙසූ - සේක. කායාදී සතර අරමුණෙහි වඩණ ලද සතිය ම බොජ්ඣංගිග, මග්ගඛිග වශයෙන් ද වැඩෙන හෙයින්.

“පතිට්ඨාති ති පට්ඨානං උපට්ඨාති ඔක්කන්දිත්වා පක්ඛන්දිත්වා පවත්ති” ති අත්ථො.”

පිහිටා නු යි පටිඨාන නම් වේ. එළඹ සිටියි (අරමුණට) නැග පැන පවතී යන තේරුම ය.

“සතියෙව පටිඨානටියෙන සතිපට්ඨානං.”

සමාති වෛතසිකය ම එළඹ සිටින අර්ථයෙන් සති-පටිඨාන නම් වේ.

“සරණටියෙන සති, උපට්ඨානටියෙන පට්ඨානං.”

ස්මරණාර්ථයෙන් සමාති ය. උපසථාණාර්ථයෙන් ප්‍රස්ථාන ය.

“සතීව සා, පට්ඨානඤ්චාති සතිපට්ඨානං.”

ස්මාති ද ප්‍රස්ථාන ද ඕමනු යි සමාති ප්‍රස්ථාන නම් වේ. මෙය ම “සතිපට්ඨාන” සූත්‍රයෙහි අභිප්‍රේත ය.

නිගමනය

සතිපට්ඨාන යන වචනය දේශනාවෙහි කුමන ධර්මයන් අරමුණු කොට ඇත්තේ ද යන වග මෙයින් තේරුම් ගත යුතු ය. සතිය හෙවත් සමාතිවෛතසිකය යමක් අරමුණු කොට හැසිරවිය යුතු නම් එම ගෝචරස්ථානයෝ සති-පට්ඨාන නම් වෙත්. දෙවනුව ඇහුම්කම් නොදෙන ඇහුම්කන් දෙන නො දෙන, මනා ව ඇහුම්කම් දෙන යන තුන් අයුරින් පිළිපත් ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහි ද්වේෂ - ස්තෙහ දෙකින් තොර ව එක සේ සිතිය පැවැත්ම හෙවත් සිතියෙන් පැවතීම වූ (ශාස්තෘ) සතිපට්ඨාන ය යි.

තුන් වෙනුව, ඉහත සඳහන් කාය - වේදනා - ධර්ම යන ගෝචරයන්හි හැසිරෙණ එක ම සතිය යි. සමාති වෛතසිකය යි. ඒ වනාහි “සිහිකිරීම” යන අදහසින් “සති නම් වේ. ඒ ඒ ගෝචරයන් කරා එළඹ සිටුවනා හෙයින් හෙවත් අරමුණට නැවත නැවත නගිමින් පනිමින් පවත්නා හෙයින් පට්ඨාන නම් වේ. “සතිය ම” “පට්ඨානය” ලෙස ඒකත්වයෙන් ගෙන සතිපට්ඨාන යැයි කියන ලදී. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයන්හි දේශනාකර වදලේ, මෙම එකම “සති” වෛතසිකය පව වටහා ගත් කල, සතිපට්ඨාන භාවනාව නම්, මේ එක ම සතියකායාදී ඒ ඒ අරමුණු උඩ මනාව පවත්වමින් දියුණුකර ගැනීම බව සම්පූර්ණ නිගමණයට පැමිණි හැකි ය. සතියගේ හැටි

යෝගීන් විසින් ඒ ඒ ධර්මයන් අවබෝධ කරණ ආකාර සතරකි. එනම්, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපච්චාන, පදවිධාන යනු යි.

“සරන්ති එතාය සයං වා සරති සරණ මත්තමෙව වා සති.”

මෙය කරණ කොට ගෙන සිහි කෙරෙත් නු යි, තමා මැ හෝ එහි කෙරේ නු යි, සිහිකිරීම මාත්‍රය ම හෝ වූයේ නු යි සති නම් වේ.

ලක්ෂණය

ලක්ෂණය නම් ස්වභාව ලක්ෂණය යි.

“යස්ස අත්තනො භාවො සභාවො” තමන් ගේ හැටි යි.

සතිය = “අපිලාපණ ලක්ඛණා ව සති, උපග්ගණ්හන ලක්ඛණා ව.”

පිලාපන යනු පාවීම අපිලාපන යනු පා නොවී ස්ථිර ව තිබීම යි.

“අනුපවිසන සංඛාතෙන ඔගාහණට්ඨෙන අපිලාපන භාවො.”

නැවත නැවත පිවිසීම සඛිඛ්‍යාත වූ බැස ගැනීම සතිය ගේ අපිලාපනය භාවය යි. ජල පාරක් ගලා යන්නා සේ විත්ත සන්නතිය නිරතුරු ඇතිවෙමින් නිරුද්ධවෙමින් පවති යි. යම් අරමුණක් ගෙන සිතක් පහළ වූයේ ද එම සිතෙහි ස්මාති වෛසිකය යෙදුණි නම්, එම අරමුණ මැකී යන්නට පාවී යන්නට නො දීම වූ අනුප්‍රවේශය සතිය ගේ ස්වභාව ලක්ෂණය යි. සිත හා වෛතසික එකවර බිඳෙති. කලින් අරමුණු ගත් සිතෙහි ‘සතිය’ හටගත්තේ නම්, සිත වෙනින් අරමුණකට යා නොදී නැවත නැවතත් කලින් ගත් අරමුණට ප්‍රවේශ කරවීම, සිරිතවීම මෙහි අපිලාපනය යි. ඒ බව භාවනානුයෝගියා යම් අරමුණක් සිහිය පිහිට වූයේ නොබෝ වේලාවකින් බාහිර අරමුණක් ගෙන සිතක් පහළ වුව ද එහි සතිය වැඩකරමින් කලින් අරමුණ කරා යලි ඉක්මණින් පමුණුවන බව අවබෝධ වීමෙනි,

“උපග්ගණ්හණ” ලක්ෂණය නම් අරමුණ දැඩිව ගැනීම යි. අරමුණ කරා එළඹ සිටීම යි. උපගමණ ය යි. පිහිටීම යි. මෙසේ ස්මෘතිය ලක්ෂණ වශයෙන් හඳුනා ගත යුතු ය. භාණ්ඩාගාරිකයා රාජධනය සිහිකර දෙන්නා සේ සිහිය “සතිපට්ඨාන ඉන්ද්‍රිය බලා” දී ධර්මයන් මතුකර දියුණුකර දෙයි. ස්ථිර ව පිහිට යි.

සතියගේ ක්‍රියාකාරිත්වය “අසම්මොහරසා” නුමුලාව යි. රස නම් කෘත්‍යය හෝ සම්පත්තිය යි. මෙහි දක්වා ඇත්තේ කෘත්‍යය යි. අරමුණ ස්වභාව වූ ආකාරයෙන් ගැනීම නුමුලා-වීම් කෘත්‍යය යි.

පව්වුපට්ඨානය නම් වැටහෙන ආකාරය යි. සිත කෙණෙහි බුද්ධියට ඒත්තු ගැණෙන අයුර යි. “ආරක්ඛ පව්වුපට්ඨානා” සතිය ගේ වැටහෙන ආකාරය නම් ආරක්ෂා කිරීම යි. යම් අරමුණක සිහිය පිහිටුවන ලද්දේ නම්, සිත එහිම රැක ගැනීම යි.

තවද, “විසයාහිමුඛ පව්වුපට්ඨානා” අරමුණු විෂයයෙහි අහිමුඛ භාවය ද සතිය ගේ වැටහෙන ආකාරයකි.

පදට්ඨාන නම් ඉතා ළංවූ හේතුව යි. “ථීරසඤ්ඤ පදට්ඨානා කායාදී සතිපට්ඨාන පදට්ඨානා වා.” අරමුණෙහි ස්ථිර බව හැඟීම හෝ කායාදී ගෝචර සතිපට්ඨානයන් සතියගේ ඉතා ආසන්න හේතූන් හෙවත් ආධාරයන් බව මෙයින් දක්වන ලදී.

මෙසේ “සතිය” වටහාගෙන එය (නාම - රූප) අර-මුණෙහි පිහිටුවා සිහි කිරීම, නැවත නැවත සිහිකිරීම, අබල ව සිහිකිරීම, සිහි කරණ බව, දරණ බව, නො මුළා වන බව, මෙසේ සතිපට්ඨානය විසින් දියුණුව ඉන්ද්‍රිය බල සම්මා සති සතිසම්බොජ්ඣනික බවට පැමිණ ඒකායන මාර්ගය වූ ආයාථි අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කරමින් ශාන්ත සුවය ලබා ගත යුතු ය.

ඒ බව මහා නිද්දෙස පාළියෙහි සතිය හඳුන්වන අයු-රෙන් ම පැහැදිලි වෙයි.

“යා සති, අනුසිසති, පටිස්සති, සති සති සරණතා, ධාරණතා, අපිලාපනතා, අසම්මුස්සනතා, සති, සතින්ද්‍රියං සතිබලං, සම්මාසති, සති සම්බොජ්ඣංගො, එකායනො, මග්ගො, අයං චුච්චති සති.”

දැන් විදගීතා ගුරුන් විසින් සතිපට්ඨාන “සතිපට්ඨාන භාවනා, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපද” යන කරුණු පිළිබඳ දේශනා ධර්මානුකූලව වෙසෙස් දැනීමක් ලබා ගත යුතු ය.

සතිපට්ඨානය කුමක්දැයි, දැන් මනාව තේරුම් යා යුතු ය. දේශනා පෙළ (සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙහි)

“සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවෙ, දෙසිස්සාමී, සතිපට්ඨාන භාවනඤ්ච, සතිපට්ඨාන භාවනා ගමිනිඤ්ච පටිපදං තං සුඤ්ඤාථ, කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානං, ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති. ආතාපි - පෙ - දෙමනස්සං අයං චුච්චති භික්ඛවෙ සතිපට්ඨානං”

භික්ෂුවරුනි, සතිපට්ඨානයත් සතිපට්ඨාන භාවනාවත්, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපත්තියත්, යුෂ්මතුන්ට දේශනා කරමි. එය අසන්නවා! මහණෙනි, සතිපට්ඨානය කුමක් ද? මේ සසුනෙහි භික්ෂුතෙමේ වීර්යයත්, මනා නුවණත්, සිහියත් යොදවා කයෙහි කය අනු ව බලමින් කායලෝකයෙහි අභිධ්‍යා දෞමීනසායන් දුරු කරන්නේ වාසය කරයි. එසේම වේදනාවන්හිද සිතෙහි ද ධර්මයන්හි ද වීර්යය ඇතිව, මනා නුවණැතිව, සිහි ඇති ව, අභිධ්‍යා දෞමීනසායන් දුරු කරන්නේ, ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන යැයි කියනු ලැබේ.

ඉහත විස්තර කරන ලද සතිපට්ඨානයන් අතුරෙන් මෙහි කාය - වේදනා - චිත්ත - ධර්ම යන සතර ගෝචර - යන්හි පිහිටි, සති-සතිපට්ඨානය ම සතිපට්ඨාන නාමයෙන් දේසනා කර වදල-සේක.

සතිපට්ඨාන භාවනාව :

“කතමා ව භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨාන භාවනා ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සමුදය ධර්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති,

ආකාපී -පෙ- වයධම්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති ආකාපී
 -පෙ- සමුදය වයධම්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති, ආකාපී
 -පෙ- සමුදය ධම්මානුපස්සී වෙදනාසු විහරති ආකාපී
 -පෙ- චිත්තස්මිං -පෙ- ධම්මෙසු -පෙ- අයං චූච්චති
 හික්ඛවෙ සතිපට්ඨාන-භාවනා.

හික්ෂුවරුනි, සත්පට්ඨාන භාවනා කවරි ද? මේ සසුනෙහි හික්ෂුව වියච්චන් ව, මනා නුවණැති ව, සිහි ඇති ව, කාය ලෝකය පිළිබඳ අභිධ්‍යා දොමිතසායයන් දුරු කරන්නේ, කයෙහි හට ගැණීම (ඇතිවීම) අනුව බලමින් වෙසේ. කයෙහි විනාශවීම (නැතිවීම) අනුව බලමින් වෙසේ. කයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම (උදයවාය) අනුව බලමින් වෙසේ. මෙසේ ම වේදනා-චිත්තධර්මයන්හි උදයවායයන් අනුව බලමින් වෙසේ. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව යි.

අනුපස්සනා

මේ දේශනාවෙහි සතිපට්ඨාන භාවනාව නම් “සමුදය ධම්ම අනුපස්සී, වය ධම්ම-අනුපස්සී, සමුදය වය ධම්ම-අනුපස්සී” යනුවෙන් දක්වන ලද උදයවායානු දර්ශනාව යි. අනුපස්සී යන වචනය භාවනා කිරීම සඳහා ම ය.

“අනුපස්සති ති අනු, අනු පස්සති අනෙකෙහි-
 ආකාරෙහි පුනඡ්පුනං පස්සති” ති අත්ථො.”

නැවත නැවත (විදසුන් නැණින්) බලයි. නොයෙක් අයුරින් (සල්ලක්බණ සිතින්) නැවත නැවතත් බලයි. යන තේරුම යි. මෙසේ නැවත නැවත එක අරමුණක සිත පිහිටුවීම; “භාවනා” බව පහසුවෙන් වැටහේ. තවද “එත්ථ අනු පස්සනාය කම්මට්ඨානං චුත්තං” මෙහි අනුපස්සනා යන මෙයින් කර්මස්ථානය කියන ලදී. යන අර්ථකථා නිගමනයෙන් ද භාවනාව බව මනාව ඔප්පුවෙයි.

“අනුපස්සිති, තත්ථ කතමා අනුපස්සනා?
 යාපඤ්ඤ, පජානනා -පෙ- සම්මා දිට්ඨි”

යනුවෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව ම අනුපස්සනා නාමයෙන් දැක්වූ-සේක. සතිපට්ඨාන දේශනාවන්හි “අනුපස්සනාව” අවස්ථා තුනක දැක්වූ-සේක,

(i) “ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති”

යන සතිපට්ඨාන පාඨයෙන් හඳුන්වන තැන ද හෙවත් නිර්දේශ පාඨයෙහි ද,

(ii) “ඉති අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති”

යන ආධ්‍යාත්ම-බාහ්‍ය කායයන් අරමුණු කිරීම පිළිබඳ නිර්දේශයෙහි ද,

(iii) “සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මීං විහරති -පෙ-”

යන උදයව්‍යය පිළිබඳ නිර්දේශයෙහි ද, අනුපස්සනාව දක්වන ලදී.

එහි ප්‍රථම අවස්ථාව දක්වන ලද්දේ සතිපට්ඨාන භාවනාවගේ පරිකර්මාවස්ථාව, මූලාරම්භය දැක්වීමට ය. එ ද සතිපට්ඨාන භාවනා වශයෙන් ම,

“කතමා ව භික්ඛවෙ චතුන්තං සතිපට්ඨානානං භාවනා? ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති -පෙ- වේදනාසු - චිත්තෙ - ධම්මේසු -පෙ- දෙමනස්සං.” යන සතිපට්ඨාන සංයුත් දේශනාවෙන් පැහැදිලි ය.

දෙවනුව දක්වන ලද “අජ්ඣන්තං කායෙ කායානු-පස්සී” යන අනුපස්සනාවෙන්, සතිපට්ඨාන භාවනාවගේ වඩා දියුණු (උපචාර) අවස්ථාව ගත යුතු ය. ඒ බව,

“අජ්ඣන්ත බහිද්ධා පන සට්ඨාරම්මණං නාම නත්ථී පගුණ කම්මට්ඨානස්ස පන අපරාපරං

සඤ්චරණං-කාලො”

(විහසිග අ:)

ආධ්‍යාත්ම-බාහ්‍ය වශයෙන් වනාහී එකට ගැටුණු අරමුණක් නැත. ප්‍රගුණ වූ කර්මස්ථානයට - භාවනා සිතට ඇතුළ-පිට (ඔබනොබ) නාම රූපයන් අරමුණු කිරීම් වශයෙන් හැසිරෙන කාලය යි. පළමු භාවනා අවස්ථාවට ප්‍රගුණ වූ දියුණු වූ කර්මස්ථාන භාවනා සිත ම ආධ්‍යාත්ම-බාහ්‍ය වශයෙන් පැවතිය යුතු බව මෙයින් ඔප්පු වෙයි.

එසේ ම සතිපට්ඨාන විභවිගයේ දී,

“ඉධ භික්ඛු අජ්ඣන්තං කායෙකායානුපස්සී විහරති
බහිද්ධා -පෙ- අජ්ඣන්ත බහිද්ධා -පෙ- දෙමනස්ස”
(විභවිගප්පකරණ)

යනුවෙන් මේ දියුණු වූ උපචාර අවස්ථාවෙන් සතිපට්-
ඨාන දේශනා ව ඇරඹූ - සේක් නියුණු නුවණැති දෙවියනට
පරිකර්ම භාවනා නොමැති හෙයින් විය යුතු ය.

තුන්වෙනුව දෙශනා කර වදාළ “සමුදය ධම්මානුපස්සී
කායස්මී විහරති” යන කොටසෙහි උදයවාය ඥාන-දර්ශ-
නයේ සිට ආරබ්ධ විදර්ශක යෝගියාගේ කර්මස්ථාන
භාවනාව කියන ලද හෙයින් එහි අනුදර්ශනා වශයෙන්
ගැනෙන්නේ, පටිසම්භිදයෙහි,

“අනුපස්සති” නි කථං අනුපස්සති, අනිච්චතො අනුපස්-
සති, නො නිච්චතො, දුක්ඛතො අනුපස්සති නො සුඛතො,
අනත්තතො අනුපස්සති, නො අත්තතො නිබ්බන්දති, නො
නන්දති, විරජ්ජති නො රජ්ජති නිරොධෙති නො සමුදෙති,
පටිනිස්සජ්ජති නො ආදියති.”

අනුපස්සති යනු කෙසේ අනුපස්සනා කෙරේ ද? යත්,
භංගානුදර්ශනා ඥානය (භවිගඤ්ඤාය) උපදවා ගත් යෝගියා
අනිත්‍ය වශයෙන් නැවත නැවත බලයි, නිත්‍ය යැ යි නො
බලයි. අනිත්‍ය හෙයින් දුක් වශයෙන් බලයි. අනිත්‍ය-
දුක්ඛ-අනාත්ම වශයෙන් දක්නා ලද රූපා’රූපයන්හි කල-
කිරෙයි. සතුවු නො වෙයි. වෙන් වෙයි. නො බැඳෙයි.
(නො ඇලෙයි.) මෙසේ නො ඇලෙන්නේ, රූපා’රූප නිරුද්-
ධිය දකියි. සමුදය (භට ගැනීම) නො දකියි. මෙසේ
අනිත්‍යානුදර්ශනාදීන්ගෙන් තදංගාදි වශයෙන් ස්කන්ධාභි-
සංස්කාර ක්ලේශයන් පරිත්‍යාග වශයෙන් දුරු කරන්නේ,
(පරිච්චාග පටිනිස්සග්ග) සංස්කාරයන්ගේ දෙස් දක නිවණට
නැමුණු හෙයින් නිවණට පැමිණීම වශයෙන් (පක්ඛන්දන-
පටිනිස්සග්ග) ප්‍රතිනිශ්ශ්‍රජනය කරයි. නැවත නො ගැණීමට
අත් හරියි. කෙලෙසුන් නො ඉපදීම වශයෙන් නො ගනියි.
(අනුත්පාද නිරොධය)

ඔහු මෙසේ අනිත්‍ය වශයෙන් අනුදර්ශනා (භාවනා) කරන්නේ නිත්‍ය සංඥාව දුරු කරයි.

දුක් වශයෙන් දක්නේ සැපය යන හැඟීම ද, අනාත්ම වශයෙන් දක්නේ ආත්මය මම ය, මාගේ ය, යන හැඟීම ද, කලකිරෙන්නේ, සප්‍රීතික තෘෂ්ණාව ද නො ඇලෙන්නේ (රාගය) ඉතිරි තෘෂ්ණා ද නිරුද්ධ කරන්නේ සමුදය හෙවත් රාගයා ගේ ඉපදීම, රූපා-රූපයන් ගේ පහළ වීම ද, ප්‍රති-නිශ්ශ්‍රජනය කරන්නේ කෙලෙසුන් නො ඉපදවීම් වශයෙන් නො ගණියි. දැන් අනුපස්සනා (අනුදර්ශනා) නාමයෙන් ආරබ්ධ විදර්ශකත්වයේ සිට මාර්ග ඥානෙක් විදර්ශනා භාවනාව දක්වා ඇති බව අවබෝධ කරගත යුතු යි. මෙසේ කයෙහි ඇතිවීම්, නැතිවීම්, ඇති ව නැතිවීම්, විදර්ශනා ඥානයෙන් දැක ගැනීමට මෙහි විස්තර වන සතිපට්ඨාන භාවනාව අනුව සැදහැනැණ ඇතියනට පුළුවන් වේ. නියම වශයෙන් භාවනා නාමයෙන් ගැණෙන්නේ, එසේ දියුණු වූ අවස්ථාව බව ඉහත දැක් වූ සතිපට්ඨාන දේශනාවෙන් පැහැ-දිලි ය. කටපාඩම් කීමෙන් හෝ වාක්‍යයන් අනුව සිතීමෙන් නොව ඒ ඒ කායාදී අරමුණෙක සිහිය පිහිටුවා ගුරුපදේශ අනුව, සිත හැසිරවීමෙන්, සිහියෙන් අල්වා දෙනු ලබන, සමාධියෙන් පිහිටවනු ලබන, ප්‍රඥාවෙන් විමසනු ලබන ශ්‍රද්ධා-විශ්වාසයන්ගෙන් උදවු ලබන, විදර්ශනා සිතෙහි මෙසේ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඔවුනොවුන් ගේ කෘත්‍යයන්හි මනා ව යෙදෙන විට සමුදයාදී අනුදර්ශන ඥානයන් පහළවන බව ස්වප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් ම දත යුතු ය.

කාය අනුපස්සනා

මෙම පොතෙහි අවසානයේ දක්වන සතිපට්ඨාන ක්‍රමය පිළිබඳ ගුරුපදේශ මත පිහිටා මනා පුහුණුවක් ලද ත්‍රිපිටක ධර්මය පිළිබඳ සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති යෝගීයකුට පෙළෙහි දේශනා කොට වදල සතිපට්ඨාන සූත්‍රයන්ට අනුව මෙය සැසඳී වැටහී යන්නේ ය. අභිධර්මය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇත්තවුනට විදර්ශනා දී ගැඹුරු ධර්මයන් පිළිබඳ අවස්ථාව ද අවබෝධ වෙයි. එ බඳු පයඝාප්ති ධරත්වයක් නැති මේ භාවනාව පුහුණු කළ ඇතැම් යෝගීන් අනුන්ට

සුභුණු කරවන්නට යෑමේ දී යථාර්ථයන් පැහැදිලි කරන්නට නො හැකිවීමෙන් දුර්මුඛ විය හැකි හෙයින් ආතැම් විට මෙයට පටහැනි මත දරණ උගතුන්ට සම්මත තහවුරු කිරීමට ඉඩ ලැබීමෙන් වන ශාසන භානිය වැළැකීම සඳහා “ගෝවර සතිපට්ඨානයන්” පිළිබඳ විදර්ශනා ගුරුවරයා විසින් පරීක්ෂණාත්මක දැනීමක් ලැබිය යුතු ය.

සතර ගෝවර සතිපට්ඨානයන් වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ දික්සභි මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, මැදුම්සභි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, විභංගජපකරණ සතිපට්ඨාන විභංග, පටිසම්භිද මග්ග, සති-පට්ඨාන කථා, යන දේශනාවන්හි ය. සංයුත් සභියෙහි සතිපට්ඨාන සංයුත්තයෙහි සතිපට්ඨානයන් වැඩිමෙන් ලැබෙන මහාආනිසංසයන් නන් විසිතුරු ලෙස දෙසු-සේක. එහි දික්, මැදුම්සභි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයන්හි කායානුපස්සනාව ආනාපාන, චතු-ඉරියාපථ, චතු-සම්පජ්ඣ්ඤ, පටික්කුලමනසිකාර, චතු-ධාතු වචන්ථාන, නව සිව්විකා වශයෙන් දසසතරක් කොට වදළහ.

සතිපට්ඨාන විභව්ගයෙහි චන්තිංසාකාරය, කායානු පස්සනා වශයෙන් දෙසු-සේක.

පටිසම්භිද මග්ග පාළියෙහි,

“යො ව ඉධෙකච්චො පඨවී කායං අනිච්චතො අනු-පස්සති, ආපො කායං තෙජො කායං, වායො කායං කෙස-කායං, ලොම-කායං, ඡවි-කායං, වම්ම-කායං, රුහිර-කායං, නහාරු-කායං, අට්ඨිමීඤ්ජ-කායං අනිච්චතො අනුපස්සති.”

යනුවෙන් සතර ධාතූන් හා කොටස් අටක් කායානු-පස්සනා වශයෙන් දක්වූ හ.

“චක්කාදීනි පන පටිච්ඡින්නත්තා කායගහනං නාර-හන්ති.”

චතුගවු ආදීහු පිරිසුන් ව ඇති හෙයින් කායග්‍රහණයට නුසුදුසු වෙත් යැ යි එම අටුවාහි එයි. වේදනා-චිත්ත-ධම්මානුපස්සනා සෑම තන්හි නො වෙනස් වූ දේශිත ය,

‘‘නන්ට ධාතු වසෙන කලීනං විපස්සනා-

-කම්මට්ඨානං හොති

පටික්කුල වසෙන කලීනං සමථ කම්මට්ඨානං.’’

(විභ: අ:)

එහි ධාතු වශයෙන් කියන ලද කායානුපස්සනාව, විදර්ශනා කර්මස්ථානය වෙයි. ප්‍රතික්කුල වශයෙන් කියන ලද්දේ සමථ කර්මස්ථානය වෙයි.

තීරණය

මෙම සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනායෙහි දැක්වෙනුයේ ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයන් වේදනා-විත්ත-ධම්මානුපස්සනාත් ය. එහෙයින් මෙය ශුද්ධ විදර්ශනා කර්මස්ථානයකි. ඒ වනාහී පටිසම්භිද මග්ගාගත,

‘‘පඨවිකායං අනුපස්සන්තො කායෙ කායානුපස්සි විහරති ආපො -පෙ- තේජො -පෙ- වායො කායං අනුපස්සන්තො කායෙ කායානුපස්සි විහරති.’’

යන දේශනායෙහි වායොකායාය පළමු වැ අනුදර්ශනා කිරීම යි. වායො කායය ලක්ෂණ - රසාදී වශයෙන් මනාව වැටහුණු පසු පඨවි - තේජො - කායයන් දැ යි මෙසේ භූතොපාදය රූප හා නාමයන් ද පිරිසිඳ අනිත්‍යදී ලක්ෂණාවබෝධය සිදුවේ.

ඇතැම් නුගත් යෝගීහු මෙය ආනාපානසති භාවනා-යෙහි කොටසක් වශයෙන් සිතති. කියති. ඒ වනාහී ආශ්-වාසයා ගේ ආදිය නාසය, මධ්‍යය හාදය, අවශානය නාභියැ යි දක්වා ඇති හෙයින් ශ්වාසයා ගේ අවශානය අරමුණු කරන්-නට කීමකැයි මුළාව ගැණීමකි. සමථයක් වශයෙන් ආනාපානය වඩා ධ්‍යාන උපදවා විදර්ශනාවට බැසීම ආනාපාන යෙන් කෙරේ. එ හෙයින් එය සම්පූර්ණයෙන් ම සමථ භාවනාවක් හා විදර්ශනාව සමථ පුබ්බංගම වෙයි. ශුද්ධ - විදර්ශනාව වනාහී ‘‘ධම්මුද්ධච්ච පුබ්බංගම’’ යැ යි මුල සදහන් ය.

එසේ ආනාපානයෙහි කොටසක් වශයෙන් මෙය වරදවා ගැනීමට හේතුව, ලංකාවේ ඉතා සුළු යෝගී පිරිස පවා

පරමාර්ථ ධර්මය පිළිබඳ මනා පටුත්වයක් නොමැති වීමත් විභූතධර්මාර්ගයේ දැක්වෙන සමථ භාවනා විශේෂයෙන් ආනාපානය හැකි පමණින් භාවනා කිරීමත් ය. එසේ ආනාපානය වැඩුව ද උපදේශදයක කලාණ මිත්‍රයන් නොමැති හෙයින් ඇතැමෙක් “උග්‍රහප්‍රතිභාග” නිමිති පවා ලබා ඉන් ඔබ නොයා හැකිවෙති. ඇතැමෙක් අමුතු අත්තනොමත වලට බැස විකාර කරමින් උමතු ගති - සිරිත් දක්වති. මෙම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ සම්පූර්ණ ගුරුපදේශ ඇති හෙයින් කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් නොවැරදී මේ මග යා හැක. එසේ මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් දියුණු වූ යෝගීන්ට එම උපදේශ ම වහල් කොට ගනිමින් සමථ භාවනා ද දියුණුවට ගෙන යා හැකි බව කරුණාවෙන් සිහිපත් කරවමි.

වායෝකායය.

මෙම භාවනා නයෙහි ප්‍රථමාරම්භය වායෝ කායය අරමුණු කිරීම හෙයින් ප්‍රථමකොට වායෝ යනු කුමක් දැයි විමසා බැලිය යුතු ය.

වායනක වසෙන වායෝ.

උසුලා යෑම් වශයෙන් වාතයැයි කියනු ලබන්නේ ලෝකය ගොඩනැගී පවත්නා මූල - ධර්ම සතරෙන් එකකි. ඔවුහු අදාශ්‍යමානයෝ ය. එක්වීමෙන් දෘෂ්‍යමානයන් නිපදවන්නෝ ය. ජලකර - අම්ලකර වායුන් එක්වීමෙන් වතුර සෑදෙන සැටි නවීන විද්‍යාවෙන් උගන්වයි. සෑම ද්‍රව්‍යාත්මක තැනෙක ම දක්නා ලැබෙන මේ සතර “ධාතු” “භූතරූප” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

“වායනී සහජාත ධම්මෙ අප්‍රතමානෙ කත්වා වහනීති වායෝ.”

එකට හටගත් ධම්යන් නොවැටෙන සේ උසුලා යේ නුයි “වායෝ” නම් වේ.

“කතමං තං රූපං වායෝ ධාතු? යං වායෝ වායෝ-ගතං ඡම්භිතත්තං රූපස්ස.”

වායෝ ධාතු රූපය කවරේ ද? රූපයාගේ ස්වභාවය දැඩි බව ඇතිකරවන සහජාත ධම්යන් උසුළන ස්වභාවය

වායෝ ධාතුව යි. දූන් අපි වාත යැ, සුළඟ යැ යි ව්‍යවහාර කරන්නේ සසම්භාර වායෝ ධාතුව යි. ඒ වනාහී වාතසම්භාවය අධික වැ ඇති ඉතිරි ධාතූන් හා මිශ්‍ර ව පවතින එකකි.

ධාතු.

“අක්තනො සභාවං ධාරෙතීති ධාතු.”

තමන් ගේ සම්භාවය දරන්නේ උසුලන්නේ නු යි “ධාතු” නම් වේ. ඒ ඒ ධර්මයෝ තමන්ට විශේෂ වූ ස්වභාවයක් දරති. වාතය තමන්ට හිමි ඉසිලීම් පැතිරීම් ස්වභාවය දරණ හෙයින් “වායෝ ධාතු” යැ යි සිද්ධ ය. පයවී ආදිහු ද එසේමැ යි.

වක්ඛු - ධාතු, රූප - ධාතු, වක්ඛු - විඤ්ඤණ - ධාතූන් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේත් ඇස තමන්ට හිමි දැන ස්වභාවය දරණහෙයින් “වක්ඛු ධාතු” ය යි ද, මෙසේ අටළොස් ධාතූන් ද වටහා ගත යුතු ය. ලෝක ධාතු, කාම ධාතු ලෝකස්වභාවාදිය දරණ හෙයින් ධාතු නම් වේ. ශාරීරික හෝ මානසික මූල ධර්ම ද ධාතු යනුවෙන් ගැණෙනි. ශාරීරික ධාතු යනුවෙන් බුද්ධාදී උතුමන් ගේ ශරීරමූල ප්‍රකෘතීන් ද “මනො ධාතු” යනුවෙන් මානසික මූල ධර්ම ද ගනු ලැබේ. හු - භු ආදී මූල ශබ්ද ප්‍රකෘතීන් ද ධාතු නාමයෙන් ව්‍යවහාර ක ය.

“ධාතුසො භික්ඛවෙ, සත්තා සංසන්දන්ති, සමෙන්ති.”

යනාදී දෙශනාවන්හී කුශලාකුශල වෙනතා හා එයින් හටගත් පට්ඨාදී ධාතූන් ද ගත හැකි ය.

සියල්ල නිස්සන්ව, නිජ්ජීව, ශුන්‍යතා ස්වභාවත්ථියෙන් හෙවත් සතෙක්, ජීවිතයක් නො ව, ස්වභාව ධර්ම මාත්‍රයක් ය, යන අරුතින් ධාතු නම් වෙති. “නිබ්බාණ ධාතු” “අමත ධාතු” යනු අසංඛත නිවණ යි. මෙසේ වාතය ස්වකීය ස්වභාවය දරණ හෙයින් ද සත්ත්ව,

භූතාත්මක වූ ශරීරය කැම - පිම්, හැඳුම් - පැළැඳුම් ආදී මහත් ප්‍රත්‍යයන් රැසෙකින් පරිහරණය කළ යුතු, පැවැත්විය යුතු, හෙයින් ද - පොළෝ කම්පාවීම්, මහාවාතයන් හැමීම්, ගිනිකඳු පිපිරීම්, වළතැන් ගොඩවීම්, ගොඩබිම් මුහුදු වීම්,

අමුතු දූපත් මතු වීම් කල්ප විනාශයෙහි සියල්ල අනේක විනාශයන්ට මුහුණ පෑමෙන් අනුපාදින්න භූතයන් ද සර්පාදින්න දෂ්ට කිරීමෙන්, සාතු විපයභීසාදියෙන්, හා නොයෙක් රෝග යන්ගෙන්, සත්ත්ව ශරීර සංඛ්‍යාත උපාදින්න (තෘෂ්ණායෙන් ගත්.) භූතයන්ගේ ද, මහත් විකාර ස්වභාවයන්ට පත්වන හෙයින් ද,

මේ සතර මහා භූතයන් වටහා ගැණීම, අරමුණු කර ගැණීම, මහදුක්සාහසකින්, ප්‍රබල ව්‍යායාමයකින් කළ යුතු ය. නුවණට අගපත් සැරියුත් අග - සවුචන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්න විචාරණ සර්වඥයන් වහන්සේ බුදු නුවණට ම විෂය වන, ප්‍රශ්නය විචාළ කල්හි, එහි ලැගෙනු දැක, “භූතමීදං සාරි පුත්ත” යනුවෙන් වදළ නැයිත් මහත් වැයමකින් වටහා ගතයුතු හෙයින් ද, මෙසේ සතර මහා ධාතුන්ට මහාභූත යැ යි දේශනාකර වදළ - සේක.

තව ද,

“එකං මහාභූතං තිණ්ණන්තං මහාභූතානං සහජාත පච්චයෙන පච්චයෝ තයො මහාභූතා එකස්ස මහාභූතස්ස සහජාත පච්චයෙන පච්චයො, ද්වෙ මහාභූතා ද්වින්තන්තං මහාභූතානං සහජාත පච්චයෙන පච්චයො.”

(පටඨාන පාළි)

එක් මහාභූතයෙක් ඉතිරි තුන් මහාභූතයනට සහජාත (එක්වහට ගැණීමේ) ප්‍රත්‍යයෙන් හේතු වේ. තුන් මහා භූතයෙක් එක් මහාභූතයෙකුට ද, දෙ - මහා භූතයෙක් දෙ - මහාභූත යෙකුට ද, සහජාත ප්‍රත්‍යයෙන් ප්‍රත්‍යය වෙති. සහජාත නම් එක් ව හට ගැණීම යි. එකක් හට ගන්නා විට ඉතිරි තුණත්, තුණක් හටගන්නා විට ඉතිරි එකත්, දෙකක් හටගන්නා විට ඉතිරි දෙකත්. එක් ව හටගැණීමේ, හේතුවෙන් මෙන් ම අඤ්ඤ - මඤ්ඤ, නිස්සය යන හේතූන්ගෙන් ද ප්‍රත්‍යය වන හෙයින් මේ මහාභූතයෝ ඔවුනොවුන් වෙන් කළ නො හැක්කාහු ය.

අවිනිර්භෝගය.

තව ද, “කාල සසො භූතො” යන තැන්හි ක්ෂිණාශ්‍රවයන් වහන්සේ ගැණෙති. ඒ උන්වහන්සේ “භවා” හෙවත් මතු ඇති නො වන හෙයින්.

දැන් “වායෝ” ධාතු වශයෙන් ද, “වායෝ” භූත රූප වශයෙන් ද කායානුපස්සනායෙහි “වායෝ” කායය වශයෙන් ද ගණන් ගනු ලබන්නේ එක ම ස්වභාව ධර්මයෙකි.

“වායෝ” කායයාගේ භාග

“වායෝ” ධාතු විත්ථම්භන ලක්ඛණා, සමුදිරණ රසා, අභිනිභාර පච්චුපට්ඨානා, සෙසන්තය, පදට්ඨානා.”

විස්ථම්භණය හෙවත් පිම්බි තදවීම (ශක්තිමත්වීම) ලක්ෂණ කොට - ඇත්තේ, වායෝ ධාතුව යි රබර නළ ආදියට සුළං පිරවූ විට පැතිරී තද වී සිටිනා බව පැහැදිලි ය. සමුදිරණ (සං-උදිරණ) ය හැමීම, හෙවත් පැතිරීම, වායෝ ධාතුවගේ කෘත්‍යය යි. ඉදිරිපත් කිරීම, ඉදිරියට දීම වූ අභිනිභාරය වාතයා ගේ වැටහෙණ ආකාරය යි.

“අභිනිභරති තන්තින්තං තප්පොනං කරොති.”

අභිනිභරති යනු එයට නැමුණු, එයට ඇලවුණු, ඉදිරිපත් වුණු, යන තේරුම යි. පෘථුවී, අප්, තේජස් යන අවශේෂ භූතත්‍රය ය. ආසන්න හේතුව වෙයි. මෙහි දක්වන ලද ලක්ෂණා දී සතර ආකාරයන් අතුරෙන් වඩාත් පහසුවෙන් වැටහෙණ ආකාරයකින් පළමුව භූත රූපය අරමුණු කළ යුතු ය. විදර්ශනා භාවනාව ගේ පටන් ගැණීම එය යි. කායය

මිනිසුන් සමුභයකට ජනකායක් යැයි කියති. එබඳු තන්හි කාය ශබ්දය යෙදෙන්නේ සමුභාර්ථයෙහි ය,

“සමුභට්ඨෙන කායො හත්ථී කායාදයො විය”

සමුභාර්ථයෙන් කාය නම් වේ. හත්ථීකාය, අශ්වකාය යනු මෙනි. ශරීරය ද නොයෙක් ධාතූන් ගේ අංග - ප්‍රත්‍යාංගයන් ගේ සමුභයකි.

“කුච්ඡිතානං ආයට්ඨෙන කායො”

කුණු කොටසුන් ගේ උත්පත්තිස්ථානය යන අරුතින් ද කාය නම් වේ. මේ සතර මහාභූතික ශරීරය නොයෙක් ආකාර අපචිත්‍ර දෙයෙහි උත්පත්තිස්ථානය යි.

“කුච්ඡිතානං ආසවධම්මානං ආයොතිපිකායො”

පිළිකුල් කටයුතු කාමාදී කෙලෙසුන් ගේ උත්පත්ති-සාධනයකි. මේ පඨවි ආදී චතුම්භාභූතික සරීරය මෙසේ “වායෝ” සමූහයක් එක් ව ඇති හෙයින් සමූහාර්ථයෙන් ද, කුණු කොටසුන්ටත් කෙලෙසුන්ටත් අන්‍ය ධාතූන් හා උත්පත්තිස්ථාන විමෙන් ද, වායෝ භූතරූපය “වායෝ කායය” යනුවෙන් අවබෝධ කටයුතු ය.

ධර්ම ව්‍යවස්ථාපනය කළ යුතු සතර ආකාරයෙන් වඩා පහසුවෙන් වායෝ කායය අරමුණු කළ හැක්කේ යම් අයුරකට ද මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් උපදෙස් දෙනු ලබන්නේ ඒ ආකාරයටයි. ඉහත සඳහන් වායෝ ලක්ෂණ වශයෙන් “පිම්බීම තදවීම” ද, කෘත්‍ය වශයෙන් “හැමීම පැතිරීම” ද, එළඹ සිටින අයුරු විසින් “ඉදිරිපත් කිරීම” ද යන තුන් ආකාරය ම ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධයකින් යුතු ය. සතර භූත රූපයන්ගෙන් සෑමදෙනෙකුට ම අරමුණු කිරීමට ඉතා පහසු වන්නේ වායෝරූපය යි. එහි ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රකට වැ වැටහෙනු හෙයින්. එනම් ශරීරයේ පැතිරීම පිම්බීම යි. එය වැඩිපුර පවත්නා තැනෙක අරමුණු කළ යුතු ය. ශරීරයේ හිස් තැන උදරය යි. හිස් තැනට වාතය පැතිරී යෑම ස්වභාවයෙකි. එවිට පිම්බී තදවීම් ලක්ෂණය ඇති වෙයි. මෙය උස්වීම පහත්වීම යනුවෙන් ද අරමුණු කළ හැක.

මෙසේ විස්ථම්භන ලක්ෂණ විසින් වායෝ ධාතුව අරමුණු කිරීමේ දී පිම්බී තදවීම් ලක්ෂණය වඩවඩාත් ප්‍රකට වන්නට පටන් ගනියි. වායෝ ධාතුව ගේ ලක්ෂණ වශයෙන් සම්පූර්ණ අවබෝධයේ දී හැකිලීම් නැති වී පිම්බී තදවීම පමණක් වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. ඒ සමග ම ප්‍රත්‍යුපස්ථාන (එළඹ සිටින) ආකාරය වූ අභිනිභාර - ඉදිරිපත් කිරීම් වශයෙන් ශරීරය ම ඉදිරියට දෙමින් ශක්තිමත්භාවය ඇතිකර දෙයි. මේ වායෝ ධාතුව ගේ ලක්ෂණ, රස, ප්‍රත්‍යුපස්ථාන විසින් අවබෝධවීම ය. මේ තත්ත්වයට දියුණු වූ පසු ආවායඝී උපදේශ අනුව ඉතිරි, “භූතෝ පාදයයන්” අරමුණු කළ යුතු ය.

මෙසේ භාවනා ක්‍රමයෙන් කායානුපස්සනාව ප්‍රධාන කොට වේදනා - චිත්ත - ධම්මානුපස්සනාවන් දැයි චතුස්මාති ප්‍රස්ථානය ප්‍රධානකොට සඳෙර නාම රූපයන් ගේ විදර්ශනාව සිදුවන බව නුවණින් වටහා ගත යුතු ය.

සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපද

දැන් සතර සතිපට්ඨානයන්, සතිපට්ඨාන භාවනාවන් කුමක් දැයි දන්නෙහි ය. ඒ සම්බුද්ධ දේශනාවට සර්වාකාර-යෙන් එකඟ වූ ගුරුපදේශ සහිත වූ මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ද ධර්මානුකූල ව විස්තර කළ හැක්කෙහි ය. අනතුරු ව සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය තේරුම් ගන්න.

“කතමා ව භික්ඛවෙ සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපද අයමෙව අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො”
සෙයථීදං? සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඬ්ඤ්ඤා, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො, සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො, සම්මාසති, සම්මා සමාධි” අයං චූච්චති භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපද.

(සතිපට්ඨාන සංයුක්තකය)

මහණෙනි, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපද නොමෝ කවර්දයක්, මේ ආයථි අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැයි. ඒ කෙසේ ද යක්? සමාග් දර්ශනය, සමාග් - කල්පනාව, සමාග් - වචනය, සමාග් - කර්මාන්තය, සමාග් - අජීවය, සමාග් - වියථිය, සමාග් ස්මාතිය, සමාග් සමාධිය යි. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පතිපත්තිය යි.

පටිපද

“පටිපජ්ඣති අනෙතානි පටිපද”

මේ කරණ කොට පිළිපදී නු යි ප්‍රතිපත්ති නම් වේ. පටි පූර්ව පද ධාතු ගතාරත්ථයෙහි ය. එහෙයින් පටිපද යන වචනයෙන් කියවෙන්නේ පිළිවෙළින් යෑම හෙවත් ක්‍රියා කිරීම යි. අනුගමනය යි. පැමිණීමේ ක්‍රමය යි. භික්ඛීමේ මාර්ගය යි. සතිපට්ඨාන භාවනානුයෝගියා ගමන් කරන්නේ අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ය. හෙවත් සතිපට්ඨාන භාවනාව

ගමන් කරන්නේ අශ්වාංග මාර්ගයේ ය. පූර්වභාග වශයෙන් ගමන් කොට ලොකෝත්තර ආයතී - අශ්වාංගික මාර්ගයට ම බස්නේ ය.

“නිරොධ සාරූප්පගාමිනී පටිපදා, සම්මා - පටිපදා අනුලොම පටිපදා ධම්මානුධම්ම පටිපදා මජ්ඣිමා පටිපදා”

යනාදී සෑම දේශනයක ම ආයතී - අශ්වාංගික මාර්ගය එයට බස්නා පිළිවෙත බව වදාළ හේක.

“යෙසං කෙසඤ්චි භික්ඛවෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානා ආරද්ධා, ආරද්ධො තෙසං අරියො මග්ගො සම්මා දුක්ඛක්ඛය ගාමී.”

මහණෙනි, යම් කිසිවෙකුන් විසින් සතර සතිපට්ඨානය පටන්ගන්නා ලද ද? ඔවුන් විසින් මනාව දුක් නැති කරණු ලබන මාර්ගය පටන් ගන්නා ලද්දේ වෙයි. යන දේශනා වෙන් ද ඒ බව වදාළහ.

සම්මාදිට්ඨි නාමයෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාවත්, සංකප්ප යනුවෙන් අරමුණු කරා සිත නංවන ධර්ම - චිතර්කයත්, සම්මා වාචා - ආජීව යනුවෙන් මනාව පිහිටි සීල-විශුද්ධිය වූ චිරති චෛතසිකයත්, - සති සමාධි යනුවෙන් වීර්ය - ස්මෘති ඒකග්‍රතා යන චෛතසිකයත් ද යි මේ සවැදෑරුම් චෛතසිකයෝ මාර්ග ජවනයෙහි එකවර යෙදී අරි අටහි මග නම් ගෙණ ස්මෘති ප්‍රස්ථාන භාවනා ගාමිනී ප්‍රතිපත්තිය සම්පූර්ණ කරන්නෝ ය.

අවවාදය

සූත්‍ර - අභිධර්ම - පිටකයන්හි එන සෑම සතිපට්ඨාන දේශනා පෙළ - අටුවාවන්ට එකඟවන විශේෂයෙන් මහා සතිපට්ඨාන අටුවාවෙහි නියම ව තිබෙන මෙම සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනාවෙන් සතිපට්ඨාන - භාවනා-ගාමිනී, ප්‍රතිපත්තියට පැමිණිය හැකි හෙයින් තමනුත් ඒ පිළිබඳ අත් දැකුම් ලබා, දෙන අවවාදයෙහි පළමු ව පිහිටා, යෝගියා ගේ තතු සලකා ඔරොත්තු දෙන පරිදි අවවාද කළ යුතු ය. සා-පවසින් පෙළෙන්නකුට මිහිරි ආහාරපාන පිරි අවන්හලක්,

ග්‍රීෂ්මයෙන් දූවෙන්නෙකුට සිසිල් ජලතල පෙදෙසක්, ධන ලෝහියෙකුට සතර මහා නිධානයක් පෙන්වන කාරුණික-යෙකු මෙන් විදර්ශනා ගුරුවරයා විසින් සැදුහැවතුවන් ගේ ඡන්දදී ඉද්ධිපාදයන්. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, වැඩි - දියුණු වන පරිදි මූලික අවවාදය ද වරන්වර අනුශාසනා ද පැවැත්විය යුතු ය.

එය බුද්ධවචනයට ම මුල්තැන දෙමින් මාන්නාහං-කාරාදී කෙලෙසුන් බිදියන අයුරු, වෙලාවට ගැළැපෙන සේ සකස්කර ගැණීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. මෙහි බහාලන සුළු අවවාදය ද විමසා බලන්න.

“බෞද්ධයෙක් වන්නේ නිවන් දකින්නටයි. නිවන් දැකීමේ බලාපොරොත්තුවක් නැති, බෞද්ධයා අන්ධ - බෞද්ධයෙකි. ඔහු ගේ සරණාගමනය අපිරිසිදු ය. සම්මා සම්බුද්ධයන් වහන්සේ අවබෝධ කොට හෙලි කළ නිවණ පයඝාතියෙන් ප්‍රකාශවන ප්‍රතිවේධ ධර්මය වූ නිවණ ප්‍රති-පත්තියෙහි පිහිටා සංසරන්තය අවබෝධ කළ, කරණ නිවණ තමනුත් අවබෝධ කර ගැණීමට යි. බුද්ධ-ධම්ම-සංඝ තෙ රුවන් සරණ කොට, පිහිට කොට, ගන්නේ සරණ බව, පිහිට බව අවබෝධ කරන්නේ, තේරුම් ගන්නේ, නිවන් ලැබීමට යන ගමනෙහි, දරණ උත්සාහයෙහි දී ඇතිවන භය. සන්ත්‍රාස දුක්වලින් තමන් මුදවා ගැණීම යි. රැක ගැණීම යි, ඒ සරණය ඒ පිහිට, සරණ - ගතයෙක් වන්නේ නිවන් දකින්නට නම් භාවනා කිරීමෙන් ම නිවන් දැක්ක හැකි හෙයින් භාවනා කළ යුතු ම ය. විදර්ශනා කළ යුතු ම ය.

විදර්ශනා භාවනාවක් අනිත් ආගමක නැති නිසා අනිත් ආගමක නිවණකුත් නැත. අබුද්ධෝත්පාදයෙහි සවයංසිද්ධ විදර්ශනාවෙන් පසේබුදුවන උතුමන් ඇති වුණත්, උන් වහන්සේලාට එම ධර්ම මාර්ගය පැහැදිලි නො කළ හැකි හෙයින් විදර්ශනා අප්‍රකට හෙයින් නිවන් නො ලද හැක. විදර්ශනා භාවනා කළ හැකි, එහෙයින් ම නිවන් ලද හැකි, සද්ධර්මය පවත්නා, උපදේශ-දයක කලාණ - මිත්‍රයන් ඇති මේ සම්බුද්ධෝත්පාදය අපතේ නො යැවීම නුවණැති සැදු-හැතියන් සතු යුතුකමකි,

එසේම ඒ සඳහා කල් නො යවා උත්සාහ කළ යුතු වන්නේ විනාඩියක් පාසා ම ජරාවට යවන හෙයින්, ව්‍යාධියට බිලිවන හෙයින්, මරණයට කැපවන හෙයින් ය.

“සත්තියා විය ඔමටියො - ධය්භමානොව මත්ථකෙ සක්කායදිට්ඨිජ්ජභාණාය - සතො භික්ඛුපරිබ්බජෙ.”

කඩු-කිරිවිච්චි ආදී තියුණු ආයුධයකින් යටිකුරු ව දරුණු මරණාන්තික පහරක් ලද තැනැත්තා වහා එම ආයුධය අස් කරවා, බෙහෙත් කරවා, ගැණීමට උත්සාහ ගන්නා සේ, හිස ගිනි ගත්තෙකු එ-ගිනි නිවා ගැණීමට මහන්සි වන්නා සේ, සක්කායදිට්ඨි ආදී කෙලෙසුන් නැසීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. දරුණු ආයුධ පහරින් එක්වරක් මැරෙයි. කෙලෙස් ආයුධ පහරින් සසර අනන්ත කාලයක් මරණයට කැප වන්නේ ය. හිස ගිනි ගැණීමෙන් හැදිවන ගිනි ගැණීමෙන් එකවරක් ම මරණයට පැමිණෙයි. කාමරාගාදී කෙලෙස් ගිනි ඇවිලීමෙන් අනන්ත අප්‍රමාණ වාරයන්හි මරණයට පත් වෙයි. එහෙයින් ඇනුණු ආයුධ, ගිනිගිත් සිරුර, නො බලා විදර්ශනා වඩා කෙලෙස් ආයුධ, කෙලෙස් ගිනි, නැති කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ-සේක.

කළ යුතු ඒ උත්සාහයෙහි ප්‍රමාණය බුදුවනද ආදර්ශ-යෙන් ම දක්වා වදළ-සේක.”

“කාමං තවො ව නහාරු ව අට්ඨි ව අවසුස්සතු, උප සුස්සතු ම.සලොභිතං”

ඒකාන්තයෙන් ජම් - නහර - ඇට ඉතුරු වේ වා! මගේ ශරීරයෙහි මස් ලේ වීරුලේ වා! පුරුෂ - වියඨියෙන් පරාක්‍රමයෙන් යම් තැනකට පැමිණිය යුතු ද? නො පැමිණ වියඨියෙහි නැවැත්මෙක් නම් නැත්තේමය. සම්මා සම්බුදුන් වහන්සේ වතුස්සත්‍යය අවබෝධ කිරීම සඳහා ගත් දැඩි වියඨියයි මේ.

ඉතින් ඒ මග යන්නවුන් එයට අනුරූප ව වියඨිය කළ යුතු ය. මෙසේ ශුද්ධා-වියඨාදී ගුණදහම් වැඩෙන පරිදි අවවාද දෙන්න. පඤ්චපධානිකාදීහ පිලිබඳ කරුණු කියාදී

සද්ධම්ම-රසය විඳීමේ අභිලාෂයෙන් මත්කොට කමිස්ථානය කියා දෙත් වා! මෙය කමටහන් ඇදුරුවරයා ගේ පටිභාණ ශක්තිය හා වාග්වාතුර්යය දැක්විය යුතු තැනෙකි.

වායෝ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානා විපස්සනා භාවනා ව

1 පශ්චාත්තාපය

උපදේශ (අ)

අපේ කය (ශරීරය) වතු මහා භූතික ය. සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදුණේ ය. අභ්‍යන්තර ගත සතර මහා භූතයන් ගේ පැවැත්මට බාහිර සතර මහා භූතයන් නිරතුරු ව ම අවශ්‍ය ය. මහා භූතයන් සහජාත ප්‍රත්‍යයෙන් ඔවුනොවුනට උපකාරී බව,

“ඒකං මහාභූතං නිශ්ඡන්තං මහාභූතානං සහජාත පච්චයෙන පච්චයො. මහාභූතා චිත්තසමුට්ඨානානං රූපානං -පෙ- සහජාත පච්චයෙන පච්චයො. බාහිරං එකං මහාභූතං -පෙ- සහජාත පච්චයෙන පච්චයො.”

යන පට්ඨාන දේශනාවෙන් පැහැදිලි ය. වාතය ආහාර පාන ජීවත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය බව කවුරුත් දනිති. මේවා ද සතර මහා භූතික ම ය. මෙයින්ද ආහාර පානාදිය වෙලාවෙන් වෙලාවට අවශ්‍ය වුවද වාතය නම් නිරතුරු ව ම අවශ්‍යය. බාහිර වායෝ ධාතුව ආශ්වාස වශයෙන් ඇතුළු ව අභ්‍යන්තරයෙහි පැවැති වායෝ ධාතුවත් සමග මුළු ශරීරය පුරා පැතිරීයෑම් වශයෙන් නිරන්තර ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි වේ. මේ අවස්ථාවෙහි අනිකුත් ධාතුවට වඩා වායෝ ධාතුව ප්‍රකට ව වැටහෙන හෙයින් ශරීරය “වායෝ ධාතු කාය”ය. එහි ප්‍රකට ව පවත්නා ලක්ෂණ-රසාදි විසින් අරමුණු කළ යුතු ය.

පිම්බීම-හැකිලීම වායෝ ධාතුවගේ චිත්ථම්භණ ලක්ෂණය යි. එසේම සමුදිරණය හෙවත් හැමීම පැතිරීම වායෝ ධාතුව ගේ කෘත්‍ය යි. මේ දෙයාකාරය ම ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධයකින් යුක්ත ය.

වෘත්තය වඩාත් පැතිරී යන්නේ නිසිතැන් බලා ය. ශරීරයේ නිසිතැන නම් උදරය යි. එහෙයින් එහි වැඩිපුර වෘත්තය ක්‍රියා කරණු නිතර ම අපට දැනේ. වෘත්තයේ ක්‍රියා කාරිත්වය හැමිම පිම්බීම තදවීම උස්වීම පහත්වීම ආදී වශයෙන් මුළු ශරීරයට ම පොදු වුවද අපට වැඩිපුර දැනෙන්නේ උදරයේ ය. එහෙයින් වායෝ කායානුපස්සනාව කරණු ලබන යෝගියා වායෝ කායය අරමුණු කළ යුත්තේ උදරයේ වලනය අනුව යි. එම උදරයේ වලනය උස්වීම පහත්වීම වශයෙන් හෝ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් හෝ තදවීම ලිහිල්වීම වශයෙන් හෝ තමන්ට වැටහෙන කැමති ව්‍යවහාරය (ප්‍රඥප්තිය) කින් අරමුණු කළ යුතු ය.

බඩ තද කොට පටියකින් බැඳ හෝ තිබේ නම්, එය බුරුල් කොට පරික්‍ෂාකාරී විය යුතු ය. එවිට නිරායාසයෙන් ම හුස්ම ගැණීම සමග උදරයේ වලනය දැනේ. උදර වලනය වඩාත් දැනෙන්නේ පෙකනිය හරියේ ය. එහෙයින් එතැන ම සිත තබා ඉහත කී තමන්ට ඉතා ඉක්මනින් වැටහෙන වලන යුග්මයකින් අරමුණු කරවිය යුතු, ඇස් පියා උදරයේ පිම්බීම සමගම පිම්බීම යැයි ද අරමුණු කරවන්න.

ඉහතින් සඳහන් වූයේ මෙම භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ වායෝ කායය ස්වභාෂා ව්‍යවහාරයෙන් ප්‍රඥප්තිය අනුව මෙනෙහි කිරීමට නියම වූ ප්‍රථම උපදේශය යි. මෙතැන් සිට තම මුළු යෝග ජීවිතය ම භාවනාවක් බව සනිටුහන් කෙරෙන්නේ තොර ව, සිතක්, ක්‍රියාවක් නො පැවැත්විය යුතු බව තරයේ යෝගියාට ඒත්තු ගැන්විය යුතු ය.

උපදේශ - (ආ)

දැන් ඇස් පියා වායෝ-කායය අරමුණු කරමින්, භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියාට ඇස් අරින්නට සිතුවහොත්, වෙන ද මෙන් වහා ම ඇස් නො හැර ඇස් අරින්නට සිතෙනවා, ඇස් අරින්නට සිතෙනවා යනුවෙන් පළමු ව ඒ සිත කීප වරක් අරමුණු කරවිය යුතු. ඇස් අරිමින් ඇස් අරිමි, ඇස් අරිමි.....යි හෙමින් ඇස් අරිමින් එම සිතක්,

ක්‍රියාවන් දෙක ම අරමුණු කරවනු. යමක් දෙස හෝ වට-පිට බලන්නට සිතක් උපන්නොත් බලන්නට බලන්නට සිතෙනවා...යි ඒ සිත අරමුණු කොට සෙමින් බලමින් බලමි බලමි...යි සිතත්, ක්‍රියාවන් දෙක ම අරමුණු කරවනු. දැන් යමෙක් හෝ යමක් පෙනෙනොත් පෙනෙනවා පෙනෙනවා...යි අරමුණු කරවනු.

ඇස් පියා භාවනා කරද්දී ද නානාවිධ රූපයන් දර්ශන පථයට පැමිණිය හැක. බෙහෙවින් නානාවිධ ආලෝක-යන් ද සිත ඇලෙන, බැඳෙන, ප්‍රිය-රූප ද ගැටෙන රිදෙන අප්‍රිය රූප ද තව නොයෙක් දේව - නාගාදීන් හා බිහිසුණු ප්‍රෙත-පියාචාදී රූප ද ඇතැම් විට පෙනෙන හැක. එකෙ-ණෙහි ම පෙනෙනවා, පෙනෙනවා.....යි එම රූප නැති ව යනතුරු මෙතෙහි කරවනු. නැති වූ පසු මූලික අරමුණු ගන්වනු. භාවනානු යෝගියා අනිත් වැඩ කටයුතුවල යෙදෙන විටත් සක්මණේදීත් ඇස් ඇරිමි, බැලිමි, පෙනිමි, පියවිමි අරමුණු කරවා ස්මෘතිය යොදවා කරන්නට උත්සාහ කරවනු. උපදේශ - (ඉ)

මෙසේ භාවනාවෙහි යෙදෙන විට කණට නොයෙක් ශබ්ද ඇසෙන්නට හැක. සතුන්ගේ, මිනිසුන්ගේ කෑගැසීම, යාන - වාහන යන්ත්‍ර - සූත්‍ර ආදී නානාවිධ ස්වාභාවික ශබ්ද හා තමන්ට පමණක් ඇසෙන යම් යම් ස්වභාවික ශබ්ද ද ඇතිවිය හැක. ඒ සියලු ශබ්දයන් ම ඇසෙනවා.....යැයි. ශබ්දය පවත්නාතුරු අරමුණු කරවනු. ශබ්දය නැති වූ පසු මූලික භාවනාවෙහි යොදවනු. ඉදින් නො නැවතී දිගට ම පවත්නා ශබ්දයක් නම්, ටික වේලාවක් මෙතෙහි කර ශබ්දය සිතට නුපුරුදු ව, ශබ්දය මත සිත එක්තැන් වන තත්ත්වයට පැමිණි පසු, යලි මූලික කමටහන ගත යුතු ය. නැවතත් එම ශබ්දය අරමුණුව එතොත්, නැවත එසේම මෙතෙහි කොට මූලික භාවනාවට බැසිය යුතු යි. මෙසේ උත්සාහ දැරීමේ දී නිරන්තර පවත්නා ශබ්දය ද සමාධියට බාධා නො වනු ඇත. සක්මන් භාවනාවේ දී ශබ්දයක් ඇසුණ විට, සක්මන නවතා එය අරමුණු කොට නැවත සක්මනෙහි යෙදිය යුතු. අනිත් සෑම අවස්ථාවකදීමත් ශබ්දය අරමුණු කරන්නට යෝගියා උත්සාහ කරවිය යුතු.

උපදේශ (ඊ)

නාසිකාවට නොයෙක් ගඳ - සුවඳ දූනෙන්නට පුඵවන. ගඳයි, ගඳයි.සුවඳයි, සුවඳයි... යනුවෙන් දූනෙන හැටියෙන් ඒවා පවත්නා තුරු අරමුණු කරවනු, ගඳ - සුවඳ නොදැනී ගිය පසු මූලික අරමුණට - පිම්බීම - හැකිලීමට බසිනු.

උපදේශ (උ)

දිවට රස - විරස දූනෙයි. භාවනානුයෝගී ව ඉන්නා විටත් ආහාර පානාදිය ගන්නා විටත් එසේ මිහිරි, කටුක, තිත්තාදී යම් රසයක් වැටහුණොත්, එය එපරිදිම අරමුණු කරවිය යුතු.

භාවනා කරණ විට කෙළ ගැසීමට සිතූණොත් එය එසේම අරමුණු කරවා හිස පහත් කිරීම, කෙළ ගැසීම, හිස එසවීම, ආදී සෑම අවස්ථාවක් ම අරමුණු කරමින් පැවැත්විය යුතු. යමකු සමග කථාවට සිතූණොත් කථා කරන්නට සිතෙනවා.....යි ඒ සිත අරමුණු කරවා, කථා කරමි යි අරමුණු කරමින් අවශ්‍යම දෙයක් සෙමින් කථා කරණ ලෙස යෙදවිය යුතු සෑම අවස්ථායෙහි ම මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් වාග්සංවරය ද ඇතිවෙයි.

උපදේශ (ඌ)

කයට බාහිර යම් දෙයක හැපීමක් දැනුණ හොත් හැපීම, හැපීම.....යි මෙසේ එය දූනෙනතුරු මෙනෙහි කරවනු. සිත සුළං, උෂ්ණ රශ්මීන් වැදුණොත්, ශීතයි, ශීතයි උෂ්ණයි, උෂ්ණයි.....යනුවෙන් මෙනෙහි කරවනු. මෙසේ ශරීරයට දූනෙන ස්පශියන් නැති වූ පසු මූලික අරමුණු ගත යුතු.

උපදේශ (එ)

මනස (සිත) ට අතීතානාගත වර්තමාන නොයෙක් අරමුණු පහළවනු ඇත. රූපාදී අරමුණු ඇසට පෙනෙන්නා සේ, ශබ්ද ඇසෙන්නා සේ දූනෙනු ඇත. ඉහත සඳහන් පරිදි එම අරමුණද පෙනෙනවා, ඇසෙනවා,.....යනාදීන් මෙනෙහි කරවනු. එසේම නො එක් විදියේ කල්පනා සිතිවිලි ඇති

වුණොත් කල්පනා කරණවා, සිතනවා සිතනවා යනුවෙන් දැනෙන හැටියෙන් ඒවා වහා අරමුණු කරවනු. ඇතැම් විට පෙර ගිය පුජාස්ථාන, ගෙදරදෙර ආදිය කරා සිත ගමන් කලා වැනි වැටහීම් ඇතිවිය හැකි ය. එවිට සිත ගමන් කළා, සිත ගිනිත්.....යනුවෙන් මෙතෙහි කරවනු. සිතට ඒ කිසිත් අරමුණු නො ලැබෙන විට මූලික භාවනාවට - සීමිතී - හැකිලීමට බසිනු.

උපදේශ (ඒ)

මෙසේ සදෙරට හමුවන සියලු අරමුණු විදර්ශනා කරමින් මූලික වායෝ කායානුපස්සනායෙහි යෙදී හැකිතාක් වෙලා ගතකොට නැගිටිනු කැමති සිතක් ඇති වුවහොත් නැගිටිනු කැමතියි, නැගිටිනු කැමතියි..... යනුවෙන් ඒ සිත අරමුණු කොට නැගිටිමි, නැගිටිමි.....යි ක්‍රියාවත් සිතත් දෙකම අරමුණු කරමින් සෙමින් නැගිටිනු. නැගිට සිටියායින් පසු සිටිමි, සිටිමි..... යි එම ඉරියව්ව අරමුණු කරවනු.

1. සක්මන් භාවනාව

ගමන් කිරීම වනාහී හිදීම, සිටීම, නිදීම, සක්මන් කිරීම යන සතර ඉරියව්වෙන් සක්මන් කිරීමෙහි වැටේ. විදර්ශ-කයාගේ සක්මන් භාවනාව විශුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙන සවැදැරැම් ක්‍රමය විස්තර වශයෙන් ඉහත දක්වන ලදී. එයින් මෙහි එන උපදේශානුසාරයෙන් පළමු ව ගණු ලබන්නේ ‘සන්තිකඛිපණය’ හෙවත් තැබීම යි. සක්මන් කරණු හෙවත් ගමන් කරණු කැමති සිත අරමුණු කළ යෝගියා “වම් පය තබමි, දකුණු පය තබමි.....යි පත්-ලෙහි සිත පිහිටුවා, පා - “තැබීම” පමණක් අරමුණු කරමින් සක්මන් මඵවක සක්මන් කරන්නේ නම්. කෙළවරට පියවර සත - අටක් නියා නවතිනු කැමැත්තෙමි.....නවතිමි, නවතිමියි කිට්ටුවෙන් පියවර තබමින් ගොස් නවතිනු. නැවතුණාට පසු සිටීමේ ඉරියව්ව යි. සිටිමි, සිටිමි..... යනුවෙන් සවරක් පමණ සිටිමි, සිටිමි අරමුණු කොට හැරෙනු කැමැත්තෙමි... හැරෙමි, හැරෙමි.....යි හැරීමේ සිතත් හැරි-මත් අරමුණු කරමින් එකවර ආපසු නො හැරී ගමනින් ම

ආපසු හැරිය යුතු ය. මේ සක්මන් භාවනාවට “උදන” අටුවාහි දක්වූ පරිදි තුන්රියන් හෝ අඩුගණනේ අඩි තුණක් වත් පළල සක්මණක් විය යුතු ය. නැවත සක්මන් කරණු කැමැත්තේ.....වම් පය තබමි.....දකුණු පය තබමි.....යි සක්මන් කළ යුතු ය. නිකම් මිදුලක හෝ ශාලාවක සක්මන් කරණ විට ද මෙම ක්‍රමයට අරමුණු කරණු. පය “තැබීමේ” ක්‍රියාවත් සමග ම එය අරමුණු කරමින් පයත් සමග ම සිත හැසිරවිය යුතු ය. සක්මන් කරණ විට ද රූප - ශබ්දදී අරමුණු එතොත් සක්මන් කිරීම නවතා පෙනෙනවා, ඇසෙනවායනාදීන් ඒවා අරමුණු කර නැති වූ පසු නැවත භාවනා කරණු. ගමන් - බිමන් යන - එන විටත් මේ සක්මන් භාවනා වෙන් ම යෑම් ඊම් කළ යුතු ය. මෙසේ නියමිත වේලාවක් සක්මන් කොට වාඩිවන්නට සිතූණ විට වාඩිවෙන්නට සිතෙනවා.....යි ඒ සිත අරමුණු කොට වාඩිවෙමි, වාඩිවෙමි...යි සිතත්, ක්‍රියාවත් අරමුණු කරමින් වාඩිවෙනු. අත - පය සුදුසු ලෙස තබා ගැනීම ද අරමුණු කරණු. ඉන්පසු උදරයෙහි වලනය අනුව පිම්බීම - හැකිලීම් මෙනෙහි කරවනු.

යම් වෙලාවක නිදගන්ට සිතූණොත්, නිදගන්ට සිතෙනවා.....යි ඒ සිත අරමුණු කොට නිදගනීමි, නිදගනීමි.....යි නිදගෙන ද පිම්බීම හැකිලීම් අරමුණු කරවනු.

මෙසේ ඉරියව් පැවැත්වීමේදීත් ස්වකීය පඤ්චස්කන්ධ යෙන් පිටතට සිත නො යවා එය ම අරමුණු කරවිය යුතු.

උපදේශ (බ)

වාඩි වී (පයබ්බිකයෙන්) භාවනා කරණ යෝගියා ගේ ශරීරය ඉදිරියට ද පිටුපසට ද නැමෙන්නට පුළුවන. ඇලයකට ඇලවෙන්නට ද පුළුවන. නැවීම හෝ ඇලවීම පටන් ගන්නා විට ම නැවෙනවා, ඇලවෙනවා.....යි නැවීම - ඇලවීම පවත්නා තුරු ම මෙනෙහි කරවනු. එවිට නැවීම, ඇලවීම නවතිනු ඇත. නැමී, ඇලවීම එසේ ම ශරීරය පවතී නම්, පිම්බීම - හැකිලීම් අරමුණු කරණු. ශරීරය සෘජු ව නැගේ නම් නැගෙනවා, නැගෙනවා.....යි නැගීම පවත්නා තුරු මෙනෙහි කොට සෘජු ව පිහිටි පසු මූලික භාවනාව කරණු.

ඇස් හැරීම, ඉදිරි බැලීම, අවට බැලීමාදිය ද සිතත්, සිත හා ක්‍රියාත්, අරමුණු කරමින් ම කළ යුතු ය. ඇසිපිය ගැසීම පවා සිතිය යොදවා කරන්ට උත්සාහ කරවිය යුතු ය.

අත්-පා හැකිළීමට සිතේ නම්, අත හකුළුවන්නට සිතෙනවා, සිතෙනවා.....යි සිත අරමුණු කොට හකුළුවමි, හකුළුවමි.....යි සිත හා ක්‍රියාව අරමුණු කරමින් සෙමින් හැකිලීම්-දිගහැරීම් කළ යුතු ය. හැදීම් පැළඳීම්, පාත්‍රා-සිවුරු දැරීමාදියෙහි ද හඳින්නට සිතෙනවා, සිවුරු පොරවන්නට සිතෙනවා.....යි පළමුව සිත් අරමුණු කොට, හඳිමි, පොරවමි.....යි හෙමින් හඳිමියි, පොරවමි.....යි හෙමින් හඳිමින්, පොරවමින් සිත් හා ක්‍රියාවන් අරමුණු කරවිය යුතු.

බත් ආදී අනා වළඳනු ලබන දෑයත් කැඳ ගිලන්පස ආදී බොන දෑත්, කැවිලි වර්ග ආදී කඩා කන දෑත්, ගිතෙල් පැණි ආදී ලෙයා වර්ගත් යනාදී සෑම ආභරයක් ම කනු බොනු කැමති සිත් පහළ වූ විට කනු කැමැත්තෙමි, බොනු කැමැත්තෙමි ... යි යනාදීන් ඒ සිත් අරමුණු කොට, පිළි ගනිමි, පිළිගනිමි.....යි පිළිගෙන, අනමි, අනමි.....යි අනා පිඩුකරමි පිඩු කරමි...යි පිඩුකොට, මුඛයට ගෙනයමි, ගෙනයමි.....යි ගෙන ගොස් කටේ තබමි, තබමි.....යි තියා විකමි, විකමි.....යි විකා, රසයක් දෑනේ නමි, රස දෑනෙනවා රස දෑනෙනවා යි රසය ද අරමුණු කොට, ගිලිමි, ගිලිමි... යි ගිලිනු. මේ සමග අත පහත දැමීම, නැවත ඇනීම ආදී සෑම ක්‍රියාවක් ම මෙතෙහි කරමින් කරණු. මුල දී සියලු ක්‍රියා සිහියෙන් මෙසේ අරමුණු කිරීම දුෂ්කර වනු ඇත.

ශ්‍රද්ධාවත්, වීයඹයත් යොදවා දින කීපයක් උත්සාහ දැරීමෙන් සියලු ක්‍රියාවන් අරමුණු කිරීමට හැකිවීමෙන් මහත් සතුටක් ලද හැක. එසේම ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව උසස් අන්දමින් මෙයින් සම්පූර්ණ වන්නේ ය. පරමාර්ථ (ඔ) (කොට බලනු.)

වැසිකිළි - කැසිකිළි කිසි කිරීමේ සිත් පහළ වූ විට ද ඒ සිත් අරමුණු කොට, නැගිටීම, යෑම, දිය ගැනීම, සිවුරු දැමීම, වාඩිවීම, කිසි කිරීම, සේදීම, නැගිටීම, සිවුරු පෙරවීම සිතත්, ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් ඉතා සෙමින් කරණු.

යෑම, සිටීම, හිඳීම, නිඳීම, නොනිඳීම, කපා කිරීම, තුෂ්ණීභූත වීම යන යෑම අවස්ථාවකදී ම ඒ ඒ සිත් හා ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් පැවැත්විය යුතු.

තව ද මුහුණ සේදීම, තුවාය ගැණීම, පිස දෑම, ස්නානය, ඇමදීම, වන - පිළිවෙත ආදී කුසු - මහත් යෑම ක්‍රියාවකදී ම පළමු සිතත්, දෙවනුව සිත හා ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් මෙම උපදේශ කෙරෙහි ඇදහිලීමත් වැ, ගරු-සරු ඇති වූ මුල් කාලයේ ඉතා සෙමින් ඒ ඒ කටයුතුවල යෙදීමට භාවනානුයෝගියා මෙහෙයවනු. භාවනාවෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබීම මෙසේ සතිසම්පජ්ඣාවෙන් ක්‍රියා කිරීම මත රඳ පවත්නා බව ඒත්තු ගැන්විය යුතු ය. දියුණු වූ පසු ඉක්-මණින් වුව දී සිහිය යොදවා ක්‍රියා කළ හැක. වඩන ලද සිත අතින් යෑම දෙයකට ම වඩා කම්න්‍ය ය.

වේදනානුපස්සනා විදර්ශනා භාවනාව

උපදෙශ (ඕ)

මෙසේ සදෙරෙහි පහළවන සිත් අරමුණු හා ක්‍රියාවන් ද සිහියෙන් අල්වමින්, නුවණින් විමසමින්, මූලික වශයෙන් වායෝ කායය අරමුණු කොට වැඩි වශයෙන් පර්යාසිකයෙන් වාඩි වී භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියාට ශරීරයේ යෑම තැනෙක ම නොයෙක් විධියේ වේදනාවන් රිදීම, හිරිවැටීම, දූනෙන්නට, හැකි ය. හිස් මුදුන හිල් කරන්නා වැනි, කන්වල උල් අනින්නාක් වැනි, උගුර දෙ - පැත්ත හිර කරන්නා වැනි, බඩ කොරවෙන්නා වැනි, කකුල් හිරි-වැටෙන්නා වැනි, බලවත් වේදනා ඇතිවිය හැක. ඇතැම් විට නාසය කැසීම, මුහුණ නලියෑම. උරපතුයට විදීම, පපුව හිර කිරීම, වැනි වේදනා ද දූනෙන්නට හැක. වැඩි වේලාවක් පයඝංකය නො බිඳ භාවනා කිරීමේ දී මේ වේදනාවන් හොඳින් බලාගත හැක. මේ ලැබෙන දුක්ඛ - වේදනාවන් පටන් ගන්නා කොට ම ශරීරයේ ඒ වේදනා ගණ දෙන තැන අරමුණු කරණු. එතැන සිත තබා රිදෙනවා, රිදෙනවා..... හිරිවැටෙනවා, හිරිවැටෙනවා.....කකියනවා, කකියනවාදුක්ඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා.....යි මෙසේ වැටහෙන දූනෙන - තේරෙන අයුරින් එම වේදනාවන් මෙනෙහි කරණු.

වේදනා ව තිබෙනතුරුම මෙතෙහි කරනු. ඉරියව්ව වෙනස් නොකරණු. මෙසේ ඒ වේදනා දැනෙන තැන ම සිත තබා මෙතෙහි කිරීමේ දී සමාධිය දියුණු වෙත් මැ වේදනා විෂ්-කම්භණය වන්නේ ය. එ වේලාවට නැතිව යන්නේ ය. එවිට මූලික අරමුණට බසිනු.

මැසි - මදුරු ආදී සතුන්ගේ පීඩාවන් දැනේ නම් එතැන සිත තබා කසනවා.....යි වේදනා ව අරමුණු කොට කසනු කැමති සිතක් පහළ වුවහොත්, එය ද අරමුණු කොට අත ගණිමි.....යි හෙමින් අතගෙණ, අත ඔසවමි, අතගෙණ අත ඔසවමි, අත ඔසවමි... ..යි හෙමින් අත ඔසවා, කසමි, කසමි..... යි කසාගණිමි' ගණිමි.....යි එතැනින් අතගෙණ පහත් කරමි.....යි හෙමින් අත පහත් කොට තබමි.....යි කලින් තිබූ තැන අත තබා, මූලික භාවනාවට බසිනු. තව ද ශරීරයේ බර අඩු ගති, වාතයෙන් එසවෙන්නා මෙන් දැනෙන්නට පුළුවන. එසේ දැනෙන විට සැහැල්ලුයි, සැහැල්ලුයි යනුවෙන් අරමුණු කොට මූලික භාවනාවට බසිනු.

ඇතැම් විට ශරීරය නළුවන්නා වැනි, මුළු ඇඟ පුරා පැතිරී යන ප්‍රීතියක් දැනෙන්නට පුළුවන. එය ද ප්‍රීතිය, ප්‍රීතිය.....යනුවෙන් අරමුණු කොට නැති වූ පසු මූලික භාවනාවට බසිනු.

ඇතැම් විට ශරීරය පුරා දැනෙන සැප සහගත බවක් ඇතිවිය හැක. සැප යි, සැපයි.....යනුවෙන් එය ද අරමුණු කොට භාවනා කරණු.

උපදේශ (ක)

මෙසේ භාවනායෙහි යෙදෙන විට, රාග - ද්වේශ මොහාදී අකුසල් බලවත්වන සිත් ඇතිවිය හැක. රාග - සහගත සිතක් පහළ වුවොත්, රාගය, රාගයැ යි.. ..එය සන්සිදෙනතුරු අරමුණු කොට භාවනා කරණු. තරඟ හෙවත් ද්වේෂ - සහගත සිතක් නම්, තරඟව, තරඟවහෝ ද්වේෂය, ද්වේෂයයනුවෙන් ද මුළා වූ ආකාර සිතක් නම් මුළාවීම, මුළාවීම.....හෝ මෝහය, මෝහය..... යනුවෙන්ද සිත

හැකිලුණු වැඩෙහි නො යෙදෙන මැලි අයුරක් - කාන්සියක් දැනේ නම්, කාන්සියි, කාන්සියි.....කම්මැලි යි, කම්මැලියියනුවෙන් ද සිත විසිරී අවුල් වී ගියේ නම්, අවුල් වුණා.....විසුරුණා.....ආදී වගයෙන් ද අරමුණු කොට ඒ සිත් නිරුද්ධ වූ පසු මූලික භාවනාවට බසිනු.

උපදේශ (කා)

(i) භාවනානුයෝගියා ගේ සිත බලවත් කාම අරමුණු සහ චේතනාවලින් මැඩ - පැවැත්වී යන අවස්ථා ද ඇතිවිය හැක. ඒ වනාහි කාමච්ඡන්දය යි. එය ද, කාමච්ඡන්දය හෝ කාමය, කාමයැ.....යි මෙනෙහි කරණු. කාම සහගත සිතිවිලි නිරුද්ධ වී එයින් හටගත් චිත්තජ රූපයන් ද නිරුද්ධ වූ බව බලමින් පවත්නා සිත් ඇතිවනතුරු මෙනෙහි කරණු. ඉක්බිති මූලික කමටහණ ගන්න. කාමච්ඡන්දය නිරුද්ධ නො වී නම්, අසුභානුස්සතිය වඩන්න. දුරු වූ පසු මුල් කමටහණ ගන්න.

(ii) ඇතැම් විට බලවත් නොරිස්සීම් ගනී. ක්‍රෝධ - සහගත හෙවත් ව්‍යාපාදයන් සිතෙහි පහළවිය හැකිය. ඒවා ද ක්‍රෝධය, ක්‍රෝධය.....හෝ ව්‍යාපාදය, ව්‍යාපාදයැ.....යි නැතිවනතුරු අරමුණු කර මූලික (පිම්බීම - හැකිලීම) භාවනා වට බසිනු. එසේ නැති නො වී නම් මෛත්‍රිය වඩන්න.

(iii) සිතෙහි ඇති බලවත් අලස බවක්, ක්‍රියායෙහි නො යෙදෙන බවක්, නින්දට යන බවක්, දැනුණොත් නිදි-මතයි, නිදිමතයි..... අලසයි, අලසයි.....යනාදීන් ඒ ගතිය දුරුවන තුරු මෙනෙහි කොට මූලික භාවනාව කරන්න. ඊනම්ද්ධය දුරු නො වී නම්, මරණානුස්සතිය ගන්න.

iv. නොසන්සුන් ඇවිස්සුණු විපිළිසර ගතිය සිතෙහි ඇතිවීමෙන් කම්සානය වේගයෙන් ගිලීහී යන්නට පුළුවන. එවිට ම තත්ත්වය තේරුම්ගෙන සිත ඇවිස්සුණා..... ඇවිස්සුණා.....හෝ නොසන්සුන් වුණා.....වෙනස් වුණාවිපිළිසර වුණා.....ආදී වැටහෙන අයුරකින් අරමුණු කරන්න. එය ඇති ව පැවති බව, නැතිවන බව, නැතිවුණ බව, වැටහුණු පසු නැවත මූලික භාවනා ව කරනු. උද්ධව්වය දුරු නො වී නම්, අසුභානුස්සතිය වඩා දුරු වූ පසු මුල් කමටහණ ගන්න.

V. නොයෙක් ආකාර බලවත් සැක පහළ වී සිත අරමුණෙහි නො පිහිටා යන්නට පුළුවන. රත්නත්‍රය පිළිබඳ, තමන්ගේ ශීලය හා කමීසථානාවායඪයන් පිළිබඳ, තමන්ගේ අතීතාදී ආත්මභාවයන් හා තවත් නොයෙක් කරුණු ගැණ ද සැක පහළ විය හැක. කාමච්ඡන්දදී සියල්ලට ම වඩා මේ සැකය විෂ සහිත ය. එ බඳු සැකයක් පහළ වූ විහා ම සැකය, සැකය..... යනුවෙන් විහා අරමුණු කරණු. එම සල්ලක්බණ සිත් පරම්පරාවට සැක සහගත සිතිවිලි බිඳී ගිය බව වැටහී මෙන් නිසැක ව මූලික කමටහණ ගත හැක. තවත් සැකය දුරු නො වී නම්, බුදුගුණ භාවනාවෙහි යෙදෙනු.

යම් හෙයකින් හටගත් සැකයක් අරමුණු කිරීමෙන් හා බුදුගුණ වැඩීමෙන් දුරුකර ගැණීමට යෝගියාට නො හැකි නම්, කර්මසථානාවායඪවරයා විසින් සැකයෙහි මුල් හේතුව “අයෝනිසො මනසිකාරය” බව හා සැකයෙහි ආදීනව දක්වා අවිවාද කිරීමෙන් යෝගියා නිසිමගට ගත යුතු ය.

ප්‍රඥප්තිය හා පරමාථිය.

ප්‍රඥප්තිය නම් පණවා ගැණීම බව කලින් විස්තර කරණ ලදී. පරමාර්ථය නම් වෙස් මාරු නො වන, අවිපරිත, ඊට වඩා නො බෙදිය හැකි සේ සියුම් ව ගිය උතුම් වූ අර්ථය යි. ප්‍රථම “උපදේශයෙහි” පිම්බීම - හැකිලීම යනු ප්‍රඥප්තිය ය. (පණවාගැණීම) ය. සිතට විහා වැටහී යන වචනයක සිත පිහිටන්නේ ය. ඒ ඒ ජාතීන්ට ස්වභාෂාව තරම් විහා වැට-හෙන්නක් නැත. එසේම ව්‍යවහාරයේ පවත්නා විහා වැටහෙන වචනයකින් විනා අමාරු, නො වැටහෙන වචනවලින් ද සිත පිහිටුවා එකඟ කර ගැණීම අපහසු ය. එහෙයින් ස්ව ජන්ම භාෂාවෙන් අරමුණු කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. දැන් මේ උපදේශයන් පරමාර්ථත්වයට වැටෙන අයුරු විදහිනා ගුරුවරයා විසින් වෙසෙසින් උගත යුතු ය. මෙම පරමාර්ථ (අ) ආදී කොටස් උපදේශ (ආ) ආදී කොටසුත් සමග සසඳ ගන්න.

- පරමාථී (අ) වායො -- කායානුපස්සනා.
- පිම්බීම = චිත්තජ වායො රූපයකි.
- හැකිලීම = චිත්තජ වායො රූපයකි.

පිම්බීම - හැකිලීම අරමුණු කරණ සිත් නාම ධර්මයයි. විත්තජ වායෝ රූපය එම වායෝ රූපයා ගේ විත්ථම්භණ ලක්ෂණ වශයෙන් පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කරවීමයි. මෙසේ පිම්බීම - හැකිලීම වශයෙන් අරමුණු කරන්නේ රූප ධර්මයන් බව භාවනානුයෝගීයාට මූලික පාඩමක් වශයෙන් කියා දිය යුතු ය. විදහිතාවට අසුවන පරමාථ ධර්ම වනාහී නාම - රූපයෝ ය. රූපය ඕළාරික බැවින් පළමු ව අරමුණු කරවිය යුතු ය. සිත එකඟ වීමේ දී එම රූපය අරමුණු කරණ සිත් හෙවත් (පිම්බීම - හැකිලීම යනුවෙන් අරමුණු කරණ සිත් ඊළඟ - ඊළඟ සිත්වලට අරමුණු වෙමින් මෙසේ) නාම ධර්මයන් ද වැටහේ. මෙසේ පිම්බීම - හැකිලීම වශයෙන් අරමුණු කරන්නේ “වායෝකායය” - “වායෝ රූපය” බවත් එය අරමුණු කරමින් පවත්නා සිත් නාම ධර්ම බවත් එහෙයින් මෙම භාවනා ව සතර සතිපට්ඨාන විෂයයෙහි “කායානු-පස්සනා සතිපට්ඨාන” භාවනා ව බවත් මූල සිට ම නාම - රූපයන් අරමුණු කරණ හෙයින් ශුද්ධ - විදර්ශනා බවත් පැහැදිලි කළ යුතු ය.

පරමාථී (ආ) වක්ඛුද්වාර - විපස්සනා.

පරමාර්ථ වශයෙන් (ආ) උපදේශ කොටසින් වක්ඛුද්වාර විදර්ශනාව දැක්වේ. ඇස හැරීමට සිතක් පහළ වූ විට එම නාම ධර්මය හා ඇස හැරීම වශයෙන් පවත්නා විත්තජ රූප ධර්මයන් ද විදර්ශනාවට නැගීම පළමු ව දැක්වේ. තව ද මූලින් ඇස හැරීමට හටගත් සිතෙහි සති සමාධි ප්‍රඥා නොයෙදිණ. නැවත නැවත අරමුණු කිරීමෙන් ඇතිවන සිත්හි සති - වෛතසිකය පිහිටුවීමෙන් අරමුණු අල්වා ගැනීම, සමාධියෙන් විසිර යා නොදීම, ප්‍රඥාවෙන් විදර්ශනාව සිදුවෙයි.

බැලීමට පහළ වූ සිත නාමයයි. බැලීම් ක්‍රියාව, එයින් හටගත් රූප ධර්මයයි. මෙසේ ම නාම - රූප ධර්මයන් ගේ විදර්ශනාව ද දැක්වේ.

ආයතන

ඇස වක්ඛායතනයයි. රූපය රූපායතනයයි. වක්ඛු-විඤ්ඤාණය මනායතනයයි. එහි යෙදෙන වේදනාදී වෛතසික

ධර්ම ධම්මායතනය යි. මෙසේ මේ උපදේශයෙන් ඉහත දැක්වූ ආයතන ධර්මයන් ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් ක්‍රමයෙන් එකභවන සිතට අරමුණු කොට භාවනා කිරීම ද වේ.

ධාතු

ඇස වක්ඛු ධාතුව යි. රූපය රූප ධාතුව යි. දකින සිත වක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතුව යි. එය හා යෙදෙන වේදනාදීහු ධම්ම ධාතුව යි. මෙසේ මේ උපදේශයෙන් ධාතූන් අරමුණු කොට ද විදර්ශනා කරන්නේ වේ.

සත්‍ය

මෙහි ස්කන්ධාදී වශයෙන් අරමුණු කළ සියල්ල දුක් ය. ඒ දුක් හට ගැණීමේ හේතුව වූ තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය යි. මෙසේ දුක්ඛ - සමුදය සත්‍යයන් අරමුණු කොට භාවනා කිරීමද වේ.

ප්‍රත්‍යය

ඇස "නිස්සය" ප්‍රත්‍යය යි. රූපය "ආරම්මණ" ප්‍රත්‍යය යි. ආවර්ජනය අනන්තර, සමනන්තරාදීන් ප්‍රත්‍යය කොට ඇත්තේ ය. ආලෝකය උපනිස්සය ප්‍රත්‍යය යි. වේදනාදීහු සහජාතාදී ප්‍රත්‍යයෝ ය. මෙසේ මේ උපදේශය ගෞරවයෙන් පිළිපැදීමෙන් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාර වශයෙන් ද විදර්ශනා කරන්නේ වේ.

පෙනීමක් සිදුවීමට වක්ෂුප්‍රසාද රූපය හා විෂය රූපයක් නිසා පහළවන වක්ඛු විඤ්ඤාණ සිතක් ඇතිවිය යුතුය.

ඇසට රූපයක් හමු වී යෑ යි සිතනු එවිට සිත වෙන යම් අරමුණක පැවතුණේ ය. එම පළමු අරමුණෙහි පැවති සිත නිරුද්ධ විය. නැවත හටගත්තේ හවඬග සිත් ය. ඒ අතීත හවඬග යෑ යි (නී) ගැණේ.

දූන් යම් ඉන්ද්‍රියයකට අරමුණක් ලැබී ඇති හෙයින් එම අරමුණ ගැනීමට සිත උනන්දු වෙයි. එවිට අතීත හවංග සිත් පරම්පරාවගේ වලනය වෙයි. එය හවඬග වලන (න) සිත යි.

දැන් භවසීග සිත නිරුද්ධ වෙයි. එය භවසීග උපච්ඡේද (ද) සිත යි.

දැන් මේ අරමුණ පැමිණියේ කුමන දෙරටුවෙන් දැ යි බලන සිත පඤ්චද්වාරාදිජ්ජනය (ආ) පහළ වෙයි.

ඉක්බිති වක්ඛුද්වාරයෙන් බව දැනීමත් වක්ඛුච්ඤාණ (ව) සිත පහළ වෙයි.

ඒ සමග ම අරමුණ පිළිගන්නා යම්පට්ච්ජන (සං) සිත ද අරමුණෙහි හොඳ - නරක තීරණය කරණ සන්තීරණ (භ) සිත ද හොඳ නම් ගැනීමට ඇලීමට හෝ නරක නම් විරුද්ධ වීමට හෝ ව්‍යවස්ථා කරණ චෝත්ථපන (චෝ) සිත ද ඇති ව නිරුද්ධ වීමෙන් පසු ජවන් (ජ) සිත් සතක් අරමුණු රස විඳීමත් පහළ ව බිඳෙයි.

ඒ ජවන් ම අරමුණු කරමින් “තදලම්බන” (ත) දෙ සිතක් පහළ ව බිඳී සිත භවංග ගතවෙයි. එක අරමුණක ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් ඉතාමත් ම ක්ෂණික ව දිවූ මේ දිග ම සිත් පෙළ (වීථිය) මෙසේ සටහන් කළ හැකි යි.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
කී.	න.	ද.	ප.	ව.	සං.	ණ.	චෝ.	ජ.	ජ.	ජ.
ෂෂ,										
	12	13	14	15	16	17				
	ජ.	ජ.	ජ.	ජ.	ත.	ත.				
	ෂෂ,	ෂෂ,	ෂෂ,	ෂෂ,	ෂෂ,	ෂෂ,				

මේ චිත්තක්ෂණ 17 ක් ආයු ඇති රූපාරම්මණයක් වක්ෂුප්‍රසාදයට ගැටීමෙන් පහළවන වක්ඛුද්වාර “අතිමහත් තාලම්බන” චිත්ත වීථියකි. මේ එක චිත්තක්ෂණයකට කුඩා චිත්තක්ෂණ තුනෙකි. ඇතිවීම, පැවතීම, බිඳීම යනු ඒ චිත්තක්ෂණ යි. මෙසේ ඉතා ශීඝ්‍ර - වේගයකින් බිඳී - බිඳී යන චිත්තක්ෂණ 17, අවසන් වන විට, රූපාරම්මණයක් වක්ෂු-ප්‍රසාද රූපයක් බිඳී යයි. මෙසේ චිත්තක්ෂණ 17 කට වඩා ආයු ඇති රූපාරම්මණයක් නො ලැබෙන හෙයින් රූපයාගේ ආයුෂ චිත්තක්ෂණවලින් ම මැන්න යුතු ය. චිත්තක්ෂණයක ආයු කාලය මැනිය යුත්තේ චිත්තක්ෂණයකින් ම පමණි. එතරම් වේගයෙන් ඇති ව බිඳෙන දෙයක් මේ ලෝකයෙහි

නොමැත. එබඳු චිත්තක්ෂණ 17 කින් ම පමණක් සීමා කරගත යුතු හෙයින් සිත ළඟට ඉතා වේගයෙන් ඇති ව නැති වන්නේ රූප ධර්ම යි. මෙසේ එක සිත් පෙළක් බිඳුණු පසු නැවත භවංගයට බැස එම රූපාරම්මණය ම හෝ අනිකුත් අරමුණක් හෝ ගණමින් නොකඩවා ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා නාමරූප ධර්ම සමූහය සංසාරය යි.

පෙනීම, පෙනීම.....හෝ දැකීම, දැකීම්.....යන උපදේශයෙන් මෙතෙහි කරමින් සිහිය පිහිටුවන්නේ සිත යොදවන්නේ, භාවනා කරවන්නේ, වක්ෂුප්‍රසාද රූපය, රූපාරම්මණය යන රූප ධර්ම හා වක්ඛුච්ඤ්ඤාණ සිත හා එක් ව යෙදෙන වෛතසිකයන් දැයි නාමධර්මත් ඒවායේ ලක්ෂණ - රසාදී විසින් අරමුණු කොට අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ කරා ගමන් කරවීමට සති සමාධි ප්‍රඥාවන් යොදා ගැනීම යි.

ස්කන්ධ

- i. වක්ෂු-ප්‍රසාද රූපය හා රූපාරම්මණය රූපස්කන්ධය යි.
- ii. වක්ඛු ච්ඤ්ඤාණ සිත්හි යෙදෙන වේදනා වෛතසික වේදනාස්කන්ධය යි.
- iii. එම සිත්හි යෙදෙන සඤ්ඤා වෛතසික සංඤ්ඤාස්කන්ධය යි.
- iv. එස්සාදී ඉතිරි වෛතසික සංස්කාරස්කන්ධය යි.
- v. වක්ඛු-ච්ඤ්ඤාණ සිත් ච්ඤ්ඤාණස්කන්ධය යි.

මෙසේ පෙනීම පෙනීම හෝ පෙනෙනවා දකිනවා.....යි, වැටහෙන අයුරින් මෙතෙහි කරන්නට නියම කළ උපදේශයන් ඇති ව පවත්නා පඤ්චස්කන්ධය ම අරමුණු කොට එකඟ වන සිතින් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ භාවනා කිරීම බව වටහා දිය යුතු ය.

තවද බිස්පාභිඤ්ඤාබාහිය හිමියනට වදළ සංක්ෂිප්ත වක්ෂුද්වාර විදර්ශනාව “දිට්ඨෙය දිට්ඨමත්තං භවිස්සති” යනුයි. “දුටු දෙය දැකීම” පමණයි යන තේරුම යි. මෙහි දුටු දෙය නම්, වක්ඛුච්ඤ්ඤාණයෙන් වක්ෂුප්‍රසාදය එක් ව ගත් රූපාරම්මණය යි. දිට්ඨමත්ත හෙවත් දැකීම් මාත්‍රය නම්, වක්ඛු ච්ඤ්ඤාණය ළඟට පහළ වන “සංසට්ච්ඡන, සන්තීරණ, වොත්ථපන” සිත් තුනයි.

පෙනීම පෙනීම හෝ දැකීම දැකීම යන උපදේශ අනුව මෙතෙහි කිරීමෙන් එම සිත්වලින් එහාට එම චිත්තවිචිය ගමන් නොකරන්නේ ය. ජවන් සිත්වලට යෑමට පෙර වොත්ථපනයෙන් එම චිත්තවිචිය අවසන් කර පෙනෙනවා ආදී චිත්තවිචීන් ඇති වන බැවිනි.

“න රජ්ජති න දුස්සති න මුය්හති” (68 - පිට උදන අවය කථා) රාගයෙන් නො ඇලෙයි. ද්වේෂයෙන් දුෂිත නො වෙයි, මෝහයෙන් මුළා නො වෙයි. නියම වශයෙන් සල්ලක්ඛණ සිත්හි සති සම්පජ්ඤාඤායන් යෙදී ඉන්ද්‍රිය සංවරය රැකී විදර්ශනාව සම්පූර්ණ වන්නේ ය.

මෙම උපදේශයන් පයඝීඨිකයෙන් හිඳ භාවනා කිරීමේ දී මෙන් හා සක්මණේ දී හා අනිත් සෑම අවස්ථාවක ද ගෞරව-යෙන් පිළිපැදීමට යෝගියා උත්සාහවත් කරවනු.

සෑම විට ම ඇස් පියා භාවනා කරනු. ඇස් පියා සිටි විට දඹනය වන රූපයන් වනාහි “පඤ්චද්වාරානුබන්ධ” මනෝද්වාරයට අරමුණු වන හෙයින් ඒ වනාහී පෙනීම දක ගැනීමකි. එය ද පෙනීම, පෙනීම හෝ දැකීම, දැකීම යැ යිමේ උපදේශ අනුව අරමුණු කර විමෙන් එම අරමුණු කරවන (සල්ලක්ඛණ) සිත්හි සති සම්පජ්ඤාඤායන් යෙදී විදර්ශනාවට නැගෙන්නේ ය. (මෙසේ පවත්නා නාමරූපයන් අරමුණු නොකොට “චක්ඛුං අනිච්චා දුක්ඛං අනත්තා”යි සිය දහස් වර කිය කියා සිටිය ද අරමුණු වන නාමරූපයක තමා ම නැති හෙයින් කුමන අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ අවබෝධයක් ද කුමන විදර්ශනා භාවනාවක් ද? හුදෙක් භාවනා පාඩම් කීමෙකි.)

පරමාර්ථ (ඉ) සෝතද්වාර විපස්සනා.

කණට ලැබෙන අරමුණ ශබ්දය යි. ශ්‍රෝතප්‍රසාද රූපයන් ශබ්දරම්මණයන් නිසා සොත විඤ්ඤාණ සිත පහළ වෙයි. මෙසේ පළමු පරිදි සොතද්වාරික සිත් පරම්පරාව හට ගනියි. විශේෂය වක්ඛු විඤ්ඤාණය වෙනුවට සොතවිඤ්ඤාණය යෙදීම යි. ශබ්දරම්මණය ශ්‍රෝතප්‍රසාදය සොතවිඤ්ඤාණ සිත එක්වන විට දූනෙන්නේ ඇසීමකි. වහා එය අරමුණු කළ හැක්කේ ප්‍රකට ව දූනෙන හැටියෙන් එය අරමුණු කිරීමෙනි,

ඒ වනාහි එක්ව යෙදෙන ධර්ම සමග සොන විඤ්ඤාණයාගේත් ග්‍රොතප්‍රසාද ශබ්ද රූපයන්ගේත් ලක්ෂණ රසාදී වශයෙන් මෙනෙහි කරවීම යි. විදුශිතායෙහි යෙදවීම යි.

දැන් ‘‘ඇසීම’’ ඇසීම හෝ ඇහෙනවා, ඇහෙනවා යනුවෙන් විදර්ශනා කරන්නේ - ග්‍රොතප්‍රසාද ශබ්ද යන රූප හා එක් ව යෙදෙන චෛතසික සහිත සොන විඤ්ඤාණය යන නාම ධර්ම යි.

ස්කන්ධ ආයතන ධාතු සත්‍ය ප්‍රත්‍යාකාර.

- (i) ග්‍රොත ප්‍රසාද ශබ්ද - රූපස්කන්ධය යි.
- (ii) සොන විඤ්ඤාණ සිත්හි පහළ වන වේදනා - වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) එහි ම පහළ වන සඤ්ඤා චෛතසික-සංඥා ස්කන්ධය යි
- (iv) එස්සාදී ඉතිරි චෛතසික - සංස්කාර ස්කන්ධය යි
- (v) සොන විඤ්ඤාණ සිත් - විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය යි

මෙසේ මේ උපදෙසින් පඤ්චස්කන්ධයම විදර්ශනා වන්නේ ය. ආයතන ධාතු සත්‍ය ප්‍රත්‍යයාකාරයෙන් විදර්ශනා වන අයුරු ඉහත කී ලෙස දත යුතු ය.

පරමාර්ථ (ඊ) ඝානද්වාර විපස්සනා.

නාසයට අරමුණු වන්නේ ගන්ධය යි. එය සුවඳ දුගඳ (ගඳ) වශයෙන් ව්‍යාවහාර වෙයි. දැනෙන්නේ ඝාණ විඤ්ඤාණ සිතට යි. සුවඳයි, සුවඳයි. ගඳයි, ගඳයි. ආදී වශයෙන් දැනෙන යම් සුගන්ධ දුර්ගන්ධාකාරයක් වෙයි නම් එය එසේම අරමුණු කිරීමෙන් ඝාණ ප්‍රසාද ගන්ධ යන රූපධර්ම හා එක් ව යෙදෙන ධර්ම සහිත ඝාණ විඤ්ඤාණය යන නාම ධර්ම ද ලක්ෂණාදී විසින් විදර්ශනා කිරීම යි.

ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාර.

- (i) ඝාණ ප්‍රසාද, ගන්ධය = රූප ස්කන්ධය යි.
- (ii) ඝාණ - විඤ්ඤාණයෙහි එක්ව යෙදෙන වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) සඤ්ඤා චෛතසික = සංඥා ස්කන්ධය යි.

(iv) ඉතිරි එස්සාදී වෛතසික = සංස්කාරස්කන්ධය යි.

(v) සාණ - විඤ්ඤාණ සිත් = විඤන ස්කන්ධය යි.

මෙසේ පඤ්චස්කන්ධය ද ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාරයන් ද විදර්ශනා කරන්නේ වේ.

පරමාර්ථ (උ) ජීවිතාද්වාර විපස්සනා.

විවිහා - ප්‍රසාදයත්, රසයත්, ජීවිතා - විඤ්ඤාණයත් එක් වීමෙන් පැණි රස, තිත්ත රස ආදිය දැනෙයි. ඒ දැනෙන අයුරින් මෙතෙහි කරවීම ජීවිතාද්වාරික නාම - රූප විදර්ශනය යි.

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන. සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාර.

- (i) ජීවිතා ප්‍රසාදය රසය = රූප ස්කන්ධය යි.
- (ii) ජීවිතා විඤ්ඤාණයෙහි යෙදෙන වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) එහි ම යෙදෙන සංඥා = සංඥා ස්කන්ධය යි.
- (iv) ඉතිරි එස්සාදීහු = සංස්කාරය ස්කන්ධය යි.
- (v) ජීවිතා විඤ්ඤාණ සිත් = විඤන ස්කන්ධය යි.

මේ උපදේශයෙන් මෙසේ පඤ්චස්කන්ධය ද ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාරයෙන් ද විදර්ශනා කිරීම යි.

පරමාර්ථ (ඌ) කායද්වාර - විපස්සනා.

කායප්‍රසාදයත් ස්පඨියත් කාය විඤ්ඤාණයත් යන නාම-රූපයන්ගේ පහළවීම හැපීම.....හැපීම.....යනුවෙන් අරමුණු කරවන මෙම උපදේශකයෙන් එම නාමරූපයන් ලක්ෂණාදීන් විසින් මෙතෙහි කරවීම මැ යි. ශරීරයේ දූවීම් දහඩිය දූමිම සිතලවීමාදිය ද උෂ්ණාදී ස්පර්ශ හෙයින් ඒවා ද එපරිදි අරමුණු කරවනු.

ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාර.

- (i) කායප්‍රසාදය ස්පඨිය - රූප ස්කන්ධය යි.
- (ii) කාය විඤ්ඤාණයේ යෙදෙන වේදනා - වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) සංඥා - සංඥා ස්කන්ධය යි.
- (iv) සංස්කාර - සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) කාය විඤ්ඤාණ සිත් - විඤන ස්කන්ධය යි.

මෙම උපදේශ කොටසින් මෙසේ ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාරයෙන් විදර්ශනා කිරීම යි.

පරමාර්ථ (එ) මනෝද්වාර විපස්සනා.

මන නම් සිත යි. සිතත්, ධම්මාරම්මණයන් ඒ නිසා හට ගන්නා මනෝ විඤ්ඤණ සිතූත් එක් විමෙන් දැන ගැනීම කල්පනාවීම අවබෝධවීම සිදුවෙයි. සිතට මන හෝ මනසැයි කියනු ලබන්නේ අරමුණ මනිමින් මෙන් දැන ගන්නා නිසයි.

“ආරම්මණං මිනමානං විය ජානාතීති මනෝ”

යනුවෙන් ඒ බව දක්වා තිබේ. නවද “මනනීති-මනෝ” (මන - ඤාණ) දැන ගනීනු යි, තේරුම් ගනී නු යි “මන” නම් වේ.

මනෝද්වාරය නම් හවාංග චිත්ත ශන්තතිය යි. එ ද වනාහි ආචර්ජනයට නැඹුරු වූ හවාංගය බව ආවාය්‍ය නියම ය යි.

මනෝද්වාරයට ලැබෙන අරමුණ නම් ධර්මාලම්බණය යි. ඒ වනාහි ප්‍රසාද රූප, සුබ්‍රම රූප, චිත්ත, වෛතසික, නිර්වාණ, ප්‍රඤ්ඤානි යනුවෙන් සවැදෑරුම් ය. (වික්ඛුජ්ජසාදාදී පස්වැදෑරුම් ප්‍රසාද රූපයි. ආපො රූපය, භාව, (2) හදය, ජීවිත, ආහාර, ආකාස, විඤ්ඤත්තී, (2) විකාර (3) ලක්ඛණ (4) යනු සුබ්‍රම රූප 16 යි.) මනෝ ධාතුවත් මේ ධම්මාරම්මණත් නිසා මනෝවිඤ්ඤණ සිත් 76 හැත්තෑ හයක් (වක්ඛු - විඤ්ඤණාදී ද්විපඤ්ච විඤ්ඤණය හා පඤ්චද්වාරාවච්ඡන, සම්පට්ච්ඡන දෙක යන මනෝ ධාතු ත්‍රිකයත් හැර) පහළ වෙති.

ධම්මාරම්මණයන් වනාහි පස් දෙවින් පෙර ගන්නා ලද අරමුණු වශයෙන් එයට සමාන අරමුණු ගැණිම් ලෙසින් ද, ශ්‍රැතියෙන් හෙවත් නොයෙක් දේ ඇසීමෙන්, ඒ සමාන වූ දෑ සිත්හි පහළ විමෙන්, ඇදහීම්, බලාපොරොත්තු වීම්, නොයෙක් විතර්ක වශයෙන් දෘෂ්ටි කර්ම බල, සාද්ධි බල, දේව බල, ධාතු කිපීම්, කැළඹීම් අනුබෝධි ප්‍රතිවේධ මේ ආදී නානාප්‍රකාරයෙන් ඉදිරිපත් වන බව ධර්මයෙහි දැක්වේ.

මෙසේ මනසත් ධර්මාලම්බණත් නිසා මනෝවිඤ්ඤාණ සිත් පහළවීමෙන් නොයෙක් ආකාර පෙතීම, දෑකීම, ඇසීම. කල්පනාවීම, හැඟීම, අවබෝධ වීම වශයෙන් වැටහී යයි, එසේ වැටහෙන අයුරින් මෙනෙහි කිරීමෙන් මනෝද්වාරික නාම-රූපයන් විපස්සනා කරවීම සිදු වෙයි.

ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාර

- (i) ධර්මාලම්බණයෙහි පසාද, සුබ්‍රම රූප = රූප ස්කන්ධය යි.
- (ii) මනෝවිඤ්ඤාණ සිත්හි වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) සඤ්ඤ = සංඥ ස්කන්ධය යි.
- (iv) එස්සාදී ඉතිරි සංඛාර = සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) මනස, මනෝ විඤ්ඤාණ සිත් = විංඥන ස්කන්ධය යි.

මෙසේ උපදේශ (එ) කොටසින් පරමාර්ථ ධර්ම විසින් පඤ්චස්කන්ධය ද “මනායතන (මනෝධාතුත්‍රිකය යි.) ධම්මා-යතන” යන් ද මනෝධාතු, ධම්ම ධාතු, මනෝවිඤ්ඤාණ ධාතු වශයෙන් ද, දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය වශයෙන් ද, අනන්තර - සමනන්තරාදී හා ආරම්භණාදී ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ද විදර්ශනා වේ.

සිත ගමන් කිරීම.

සිතෙහි මකුළු හුයක් පමණකුදු දුර ගමනෙක් නැත. දුර තිබෙන අරමුණු ගැණීමේ දී දුර ගියා මෙන් වැටහෙයි. “දුරං ගමං” යනාදී දේශනාවන්හි ද අර්ථය එය යි. (ධම්ම-සංගණි අටුවා.)

එසේ දුර යෑමක් මෙන් වැටහුණොත් සිත ගමන් කළා හෝ ගමන් කිරීම යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් එම අරමුණු ගණු ලබන මනෝ විඤ්ඤාණය විදර්ශනා කිරීම සිදු වේ.

පරමාර්ථ (ඒ) ඉරියාපථ - කායානුපස්සනා

උපදේශ (ඒ) කොටසින් “පුනවපරං හික්ඛවෙ හික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති” යනාදීන් වදාළ ඉරියාපථ කායානුපස්සනාව විදර්ශනාවට නැගීම යි. ඒ ඒ ඉරියව් පවත්වනු කැමැති සිත් හා එම සිත්වලින් උපන් රූප ධර්මයන් ඒවායේ ලක්ෂණාදී විසින් අරමුණු කිරීමෙන්

නාම රූප වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම එම උපදේශයන්ගෙන් දැක්වේ. විදර්ශනා යෝගියා ගේ සක්මන් භාවනාව ද මේ කොටසට ඇතුළත් ය.

සක්මණ නම් ගමන් කිරීමේ ඉරියව්ව යි. මෙහි වනාහී “සන්තික්ඛිපණය” හෙවත් පය “තැබීම” පළමු ව අරමුණු කරන්නට උපදෙස් ලැබේ. ගමනෙහි දී වඩාත් ඕලාරික ව වැටහෙන්නේ පය තැබීම යි. පය තැබීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිතත් ඒ සිතින් නිපන් රූපයන්වූ තැබීම් ක්‍රියාවන් ප්‍රථමයෙන් අරමුණු කිරීම ඉතා පහසු ය. මෙහි දී වම් පය දකුණු පය හැඳිනීම ද නොවරදවා ඇති කරවිය යුතුය.

මේ වනාහී සිත එකතු කර ගැනීමේ ලොකුම උපක්‍රමයකි. මරණයට ගමන් කරණ යුද හමුදාවන් පවා සිත එම භයානක මොහොතින් වෙන්කොට ඉදිරියට ගමන් කරවීමේ ශක්තියක් ගෙන දෙන එකඟ කමක් ඇති කිරීමට යුද්ධෝපදේශකයන් මෙම ක්‍රමය ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙයට අවුරුදු දෙදහස් පන්සියයකට පෙර කෙලෙස් පුහුණු වන යෝගී යුද්ධ භටයා ගේ සිත එක්තැන් කිරීමෙහි පරිපූර්ණ මෙම ඉරියාපථ භාවනාව දැක්වූ සේක. පයඛිකයෙන් හිඳ භාවනා කිරීමේ දී විතර්කාදීන් නො නැවතී ඒ නම් හොඳින් එම උපදෙස් අනුව සක්මන් භාවනා කොට වාඩිවෙනු, සිත වහා එකඟ වේ. සෑම විටෙක ම භාවනා කිරීමට, පයඛිකයෙන් වාඩිවීමට පෙර විසිරී ගිය සිත සක්මන් භාවනාවෙන් එක්කොට ගන්න. එසේ සක්මන් භාවනා කරණ විට වාඩිවීමට අවශ්‍ය බව ශරීරයට දැනෙන හෙයින් ඒ වේලාවේ වාඩිවීම සුබසහගත වන හෙයින් වහා සිත එකඟ වෙයි.

පරමාර්ථ (ඔ) වතුසම්පජ්ඣ්ඤ කායානුපස්සනා

උපදේශ (ඔ) කොටසින් “පුනවපරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති.” යනාදීන් වදළ වතුසම්පජ්ඣ්ඤ කායානුපස්සනාව යි. එහි වනාහී “අභික්කන්ත පටික්කන්ත” යනුවෙන් වාඩි වී භාවනා කරණ යෝගියා ගේ ශරීරය ඉදිරියට නැඹී යෑම, පසු පසට නැඹී

ඇලවී යෑම, ගත යුතු යි. ප්‍රකෘති ගමන් කිරීමේ ඉරියව්ව “ගනෙන යීනෙ” යනුවෙන් දෙසා ඇති හෙයින්, එහෙත් ඉතා සියුම් ව සිටු ඉරියව්වෙහි ම අභික්‍රමණය ලැබේ.

මෙහි සම්පජ්ඣ්ඤාය නම් විදර්ශනා ඥානය මැයි. වතුසම්පජ්ඣ්ඤායක් අටුවායෙහි දක්නා ලැබේ. එයින් ප්‍රධාන වන්නේ අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤාය යි. අසම්මෝහ නම් තුමුලා වීම යි. සිහියෙන් තොරවූයේ මුලාවීම වෙයි. මෙම උපදේශයන් අනුව ඒ ඒ සිත් හා ක්‍රියා - සිදුවීම් සිහිය යොදන විට ඒ සමග සම්පජ්ඣ්ඤාය ද යෙදෙමින් අභික්‍රමණ ප්‍රතික්‍රමණාදී වශයෙන් පවත්නා නාම රූප ධර්මයන් දකියි. මම හෝ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව හුදෙක් නාම - රූප සමූහයක් බව වැටහේ. නාම - රූප බව නො වැටහීම අවිද්‍යාව යි. සම්මොහය යි. “දුක්බෙ අඤ්ඤාණං අවිජ්ජා.”

මෙසේ අසම්මොහ සම්පජ්ඣ්ඤාය යෙදෙත් ම සාත්ථක සජ්ජාය ගොචර සම්පජ්ඣ්ඤායන් නිරායාසයෙන් ම ක්‍රියාවට නගන බව වැටහේ. ඉදිරියට භාවනා කරගෙන යෑමේ දී සම්පජ්ඣ්ඤා භාවනා, මේ ම යෑ’යි යෝගියා ම ශාක්ෂි දරණු ඇත. අභික්කන්ත පටික්කන්ත ආලෝකිත විලෝකිත සම්මිඤ්ජිත පසාරිත යනුවෙන් ශරීරය ඉදිරියට යෑම පිටුපසට යෑම ඉදිරි බැලීම දිසා බැලීම අත් පා හැකිලීම දිග හැරීම යන සෑම අවස්ථාවකම ඒ ඒ අයුරින් මෙනෙහි කිරීමෙන් පළමුව එසේ කරණු කැමති සිතත් දෙවනුව එසේ කරමින් ඒ සිත හා චිත්තජ රූපත් යන නාම රූපයන් අරමුණු වීමෙන් අසම්මොහ සම්පජ්ඣ්ඤාය සම්පූර්ණ වේ.

සැලකිය යුත්තක්

යම් රූපාදී ධර්මයන් ලක්ෂණාදී වශයෙන් මෙනෙහි කොට විදේශිතා අභිනිවේෂය හෙවත් විදේශිතාවට බැසගත් යෝගියෙකුට චිතා, දඩබ්බර කාමභෝගිනට මේ උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කිරීම, නාමරූපයන්ගේ අවබෝධය පිණිස පැවතිය නොහැක. හුදෙක් “කෝලින්තමක්” විය හැකි. වටිනා මුතු මැණික් ආදී හස්තාභරණයෙන් සරසන ලද මහුල් ඇතා වනේ අලින්ට “කෝලින්තමක්” විය හැක.

එහෙත් රාජාදී උතුමන්ගේ පරිභෝගයට යෝග්‍යවන ලෝක වාසීන්ගේ මංගල සම්මත වස්තුවකි. මතු සඳහන් වන පරිදි මෙම උපදේශානුසාරයෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව සම්පූර්ණ වන්නේ ද, නාමරූපයන්හි අභිනිවේෂය ලැබූ යෝගීන්ට මීස, “භක්ත නික්ඛිත්ත වායස” සමාන සිහි නැති පුද්ගලයන්ට නොවේ.

කර්මස්ථාන - කර්මස්ථාන ශීර්ෂ

1. සිවුපස ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව වතුසම්පජ්ඣ්ඤය වශයෙන් “නෙව දවායාති ආදිනා නයෙන චුත්තො

අට්ඨවිධොපි අත්ථො අත්ථො නාම. තස්ස වසෙන සාත්ථක සම්පජ්ඣ්ඤං වෙදිතඛිං.”

නෙව දවාය, (සෙල්ලම් පිණිස නො වේ.) ආදී අටවැදෑරුම් අර්ථය අර්ථ නම් වේ. ඒ අයුරින් “සාර්ථක” සම්පජ්ඣ්ඤය දත යුතු ය.

සැප නො සැප බව සලකා ගැණීම සප්පාය සම්පජ්ඣ්ඤය යි.

“කම්මට්ඨානාවිජහන වසෙනෙව ව ගොවර සම්පජ්ඣ්ඤං වෙදිතඛිං.”

කමටහණ අත් නො හැරීම් වශයෙන් ගොවරසම්පජ්ඣ්ඤය දත යුතු ය.

“තස්මා ඛන්ධ, ධාතු, ආයතන, කම්මට්ඨානිකෙහි අන්තනො කම්මට්ඨාන වසෙනෙව, කසිණාදි කම්මට්ඨානිකෙහි වා කම්මට්ඨාන සීසෙනෙව..... කාතඛිං.”

එහෙයින් විදර්ශනා කර්මසථානිකයන් විසින් කර්මසථාන වශයෙන් ද, කසිණාදී “සමථ” කර්මසථානිකයා කර්මස්ථාන ශීර්ෂ වශයෙන් (ප්‍රධාන වශයෙන්) කළ යුතු ය.

අසම්මොහ සම්පජ්ඣ්ඤය ද ධාතු ආදීන්ගේ වශයෙන් බැලීම හෙයින් මේ උපදෙස් අනුව පිළිපැදීමෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් ගොවර අසම්මොහ සම්පජ්ඣ්ඤයන් තදනුගත බව ද නිසැක ව ගත යුතු ය.

ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා

සිල්වත් හික්ෂුව විසින් සිවුපසය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙන් පරිභෝග කටයුතු ය. නොඑසේවුව සතර සංවර සිල් අසම්පූර්ණය ය. ණයට ගැණීමක් ද වෙයි.

“සක්කච්චං පිණ්ඩපාතං භුඤ්ජීස්සාමීති සික්ඛා කරණියා” යනුවෙන් ආහාර ගැණීමේ දී පිඩක් පාසාම සිහි එළවිය යුතු බව, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතු බව නියම කළ - සේක.

“සක්කච්චන්ති සතිං උපට්ඨපෙන්වා” සක්කච්චං යනු සිහි එළවා යන තේරුම යි. සිහිය යම් තැනෙක ද එතැන සම්පජ්ඤාදය ද යෙදෙයි. පච්චවේක්ඛණ යන වචනය (පති - අවේක්ඛණ). නැවත නැවත නුවණින් සලකා බැලීම, තත්ත්වා - කාරයෙන් බැලීම, එය ම මෙනෙහි කිරීම යන තේරුම් දෙයි.

මෙම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව ප්‍රයෝජන වශයෙන් හා ධාතු වශයෙන් බැලීම යයි දෙයාකාර ය.

“පටිසංඛායොනිසො වීචරං පටිසෙවාමී යාවදෙව සිතස්ස පටිසාතාය” යනාදීන් දැක්වූයේ ප්‍රයෝජනය සලකා පරිභෝග කිරීම යි.

“යථාප්පච්චයං පවත්තමානං ධාතුමත්තමෙවෙතං” යනුවෙන් ප්‍රත්‍යය සහ පාරිභෝගිකයා විදර්ශනාවට නැගීම ය. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයක් නියමකර වදලේ එම ප්‍රත්‍යය පාරිභෝගයේ දී “ඉච්ඡාලෝභ මද මානාදී” කෙලෙසුන් නො ඉපදවීම සදහා ය. අද බොහෝ දෙනා කරන්නාක් මෙන් නුවණින් නො විමසා එය වාක්‍යයන් ඔහේ කියැවීමෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයක් සිදුවේදැයි සිතීම දුෂ්කරය. එහෙත් මෙම භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියා එම උපදෙස් මනාව පිළිපදිමින් අහර ගැනීම, සිවුරු වැළඳීම ආදිය කරණ විට ඔහුගේ සිත එකඟ වන තරමට ඒ උපදින සිත් හා ක්‍රියා පරම්පරාවත් නාමරූප සකන්ධ - ධාතු යශයෙන් විදර්ශනා භාවනාවට නැගෙන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ඔහුට ම අත් දැක්ක හැකි හෙයින් ශ්‍රද්ධා ගෞරවයෙන් මෙම උපදෙස් අනුගමනය කිරීම උසස් ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව බව කිව යුතුය.

“සංසාරී පත්තච්චර ධාරණේ සම්පජානකාරී හොති අසිතෙ පිතෙ බාසිතෙ සාසිතෙ සම්පජාන කාරී හොති”

සභල පා සිවුරු දැරීමෙහි ආහාර පාන බාදන සායන-යන්හි සම්පජානකාරී වීම නම් ඒ සඳහා දී තිබෙන උපදෙස් අනුව නාම රූප ධර්මයන් අරමුණු කරවීම යි. මෙය මෙම භාවනායෙහි ශීල - පාරිශුද්ධියත් අවංක ශ්‍රද්ධාවත් ඇති ව යෙදීමෙන් අත් දැකිය හැකි කරුණු විනා තර්ක කිරීමෙන් තේරුම් ගත නො හැකි බව සැලකිය යුතු ය.

තවද පිණ්ඩපාත ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය ප්‍රත්‍යයන්තිශ්ශ්‍රිත ශීලයට පමණක් නොව ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලයටත් අයත් බව ඉහත සඳහන් ශික්ෂා පදයෙන් සිතා ගත හැකි ය. එහෙයින් අතීත ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවෙන් අතින් තුන් පසය පිළිබඳ පාරි ශුද්ධිය ලැබෙනත් පිණ්ඩපාතය පිළිබඳ නො හැකි බව හැගේ. මෙසේ මෙහි දැක්වූ උපදෙස් විදර්ශනාවෙන් යුතු ව සිවුපස පරිභෝගයෙන් සම්පූර්ණ ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය සිදු වීමෙන් ශීල - පාරිශුද්ධිය ලැබේ. එසේම මෙහි භාවනාදී අත්‍ය භාවනාවෙක යෙදී වුව ද ප්‍රත්‍ය පරිභෝගයෙන් ඇවැත් නොවේ. නුවණින් සම්පූර්ණ කළ යුතු ශීලය සම්පූර්ණ වන හෙයිනි.

පරමාර්ථ (ම) වෛද්‍යානුපස්සනා

(ම) උපදේශ කොටසින් ඇති ව පවත්නා සුඛ දුක්ඛාදී වෛද්‍යාවන් අරමුණු කොට භාවනා කරවීම යි. කය නම් සතර මහා භූතක ය. ඉන් එකක් හෝ කිහිපයක් අරමුණු කොට භාවනා කරණ යෝගියාට විශේෂයෙන් තමන් අරමුණු කළ මහා භූත රූපයේ හෝ රූපයන්ගේ සහ ඒ සමග පවත්නා අනිකුත් රූප ධර්මයන්ගේත් නොයෙක් ආකාර එළෙඹ සිටීම වැටහීම විකාරවීම දැවීම තදවීම ඇතිවිය හැකිය.

“තස්ස කායෙ කායානුපස්සිනො විහරතො කායා-රම්මණො වා උප්පජ්ජති කායස්මිං පරිලාභො.”

(සංයුක්ත නිකාය)

කායානුපස්සනාවෙහි යෙදෙන යෝගියාට කය ම අරමුණු කොට හෝ දැවිලි පරිදහයන් ඇති වේ. මේ වතුමහාභූතික

ශරීරය දුක්ඛ සත්‍යයෙහි ය. පෙළෙන පීඩනාර්ථ සකස් වෙන (සංඛතට්ඨ) තවන (සන්තාපට්ඨ) වෙනස් වන (විපරිණාමට්ඨ) යන සතර දුක්ඛ ලක්ෂණ යෙන් යුක්ත ය. මේ දුක්ඛ සත්‍යයාගේ පෙළුම් ආදී ආකාරයන් අපි නිතර ඉරියවු වෙනස් කිරීමෙන් වසන් කර ගනිමු. යෝගියා වනාහි බොහෝ වෙලා එම ම ඉරියව්වෙන් භාවනා කරණ හෙයින් මේ දුක්ඛ සත්‍යයාගේ සර්වාකාර වැටහීම් වේදනා දැවීම් නැවීම් හිරි-වැවීම් පෙළුම් ලැබේ. ඒවා ඒ ඒ වැටහෙන අයුරින් උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කොට වේදනානුපස්සනාව වඩනු.

පළමුවත් වැඩි වශයෙනුත් මුල දී ලැබෙන්නේ දුක්ඛ වේදනා යි. එවිට අනිත් අරමුණක සිත යෙදීම උගහට ය. එහෙයින් එය ම අරමුණු කිරීමේ දී “වේදනා පරිග්‍රහය” හෙවත් වේදනාවන් නිරුද්ධවන තුරු වේදනායෙහි පහසුවෙන් සිත පිහිටුවීම පුහුණු වෙයි. එය දියුණු වූ පසු, කැමති වේදනාවක් විෂ්කම්භණය කොට භාවනා වැඩිය හැකි යි. පෙර ව්‍යාසුයා විසින් මස් කඩා කද්දී පවා වේදනා විෂ්කම්භණය කොට රහත් වූ යෝගීන් පිළිබඳ ධර්මයෙහි සඳහන් සුඛාදී වේදනාවන් ද යෝගියාට දැනේ. ඒවා ඒ ඒ දැනෙන අයුරින් උපදෙස් අනුව අරමුණු කොට විෂ්කම්භණය හෙවත් දුරු වූ පසු නැවත පළමු භාවනායෙහි යෙදෙනු.

මෙහි “වත්පුං ආරම්මණං කත්වා වෙදනං වෙදියති ති” යනුවෙන් ශරීරය අරමුණු කොට වේදනා විඳිනු ලැබේ. වේදනාවත් එම වේදනාව යෙදෙන අරමුණු කරණ සිතීන්, වස්තු හෙවත් මහාභූත රූපස්කන්ධයන් අරමුණු වීමෙන් මෙසේ වේදනානුපස්සනාවෙන් පළමු ව අරූප වශයෙන් විදර්ශනාවක් පසු ව රූප-අරූප හෙවත් නාම-රූප වශයෙන් විදර්ශනාත් සිදුවෙයි.

කායානුපස්සනාදී එක සතිපට්ඨානයක් වඩද්දී වේදනානු-පස්සනාදී අනිකුත් සතිපට්ඨානයන් වැඩිම සම්බුද්ධ ධර්මයට එකඟ දැයි විමසිය යුතු ය. වේදනා සංයුත්තකයෙහි = “කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු සතො හොති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති පෙ- තස්ස වෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො එවං සතස්ස සම්පජානස්ස උප්පජ්ජති සුඛා වෙදනා සො එවං පජානා උප්පන්නා බො මෙ අසං සුඛා වෙදනා.”

“කායානුපස්සනායෙහි යෙදෙන භික්ෂුවට සුඛාදී වේදනා ඇති වන බවත් එවිට එම වේදනාව අරමුණු කිරීමෙන් මේ සැප වේදනාවක් උපන්නා (සැපයි සැපයි) යනුවෙන් දැන ගනු ලබන බව” එහි තේරුම යි. මෙයින් කායානුපස්සනාව වඩත් දී වේදනානුපස්සනා දී අනිකුත් අනුපස්සනාවන් වැඩීම සම්බුද්ධ ධර්මයට එකඟ බව පැහැදිලි ය.

පරමාර්ථ (ක) චිත්තානුපස්සනා

(ක) උපදේශ කොටසින් චිත්තානුපස්සනාව ක්‍රියාත්මක වේ.

“ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්තන්ති පජානාති” යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදල සරාග, සදෙස, සමෝභ, සඬ්ඛිත්තාදී සිත් භාවනානු යෝගීයාට ඇතිවිය හැක. සරාග හෙවත් ලෝභ සහගත සිත් අට ද මෙසේ වෙස සහගත මෝභ සහගතාදී සිත් පහළ වූ බව හැඟුණු විට “රාගය රාගය” යනාදී උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කිරීමෙන් රාගය දුරු වී සිත පිරිසිදු බව වැටහුණු පසු මූලික කර්මසථානයට බසිනු, මෙමෙ රාගාදී සිත් වහා දුරු වීමට හේතු වන්නේ දියුණු වන විදර්ශනා නුවණින් “රාගය රාගය” යැයි වරක් දෙකක් අරමුණු වෙන විටම රාගසිත් නිරුද්ධ වූ බව හා ඒ අරමුණු කරණ විදර්ශනා සිකුත් වහ වහා නිරුද්ධ වී යන බවත් සිත් පහළ වීමට උපනිෂ්‍රය වූ වස්තු රූපය ද චිත්ත රූපය ද නිරුද්ධ වන බවත් වැටහීමෙනි. මෙසේ මේ උපදේශානුසාරයෙන් පළමුව අරූප-කම්මසථානයත් ඉන්පසු රූප-අරූප විදර්ශනයත් සිදුවන බව වටහා ගත යුතු ය.

පරමාර්ථ (ක) ධම්මානුපස්සනා

සතිපට්ඨාන දේශනාවෙහි නිවරණ, බන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, චතුසව්ච, වශයෙන් ධර්මානු දර්ශනා දර්ශිතය. මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් උපදෙස් ලැබෙන්නේ නිවරණ ධම්මානුපස්සනාව සඳහා යි. ඒ උපදෙස් ඉතා පැහැදිලි ය. නිවරණ අරමුණු කිරීම් වශයෙන් පළමුව ශුද්ධ අරූප විදර්ශනා යි. පසුව වස්තු රූපාදීන් ගේ අරමුණු වීමෙන් නාම-රූප විදර්ශනාව ලැබේ. බන්ධායතනාදී විදර්ශනාවන් කලින් විස්තර කළ අයුරු යි.

අවවාදයක්

ඉහත දැක්වූ දෙලොස් වැදෑරුම් ඡේදයන්ගෙන් දක්වන ලද උපදේශයන් සතිපට්ඨාන දේශනාවන්ට හා අභිධර්මයට සම්පූර්ණයෙන් එකඟ බව වටහා ගත යුතු ය. හැමතින්ම එකඟව දෙදෙනෙකුත් නො ලැබෙන බැවින් භාවනා මාර්ගය හා උපදේශ දනයන් නො එක් අයුරු විය හැකි හෙයින්ම කර්මසාධානාවායඪී වරයකු ඇසුරු කළ යුතුම ය.

සනාතන විදර්ශනා ගුරුපොත වූ විගුද්ධිමාභියෙහි ද මෙ බඳු උපදෙස් ඇත. දිට්ඨි විසුද්ධි නිද්දෙසයෙහි.

“එකස්ස තාව පඨව්ඛාතු කක්ඛල ලක්ඛණානි අදිනා නයෙන ධාතුයො, පරිගණ්භන්තස්ස” යන පාඨයෙහි ධාතුන් පරිග්‍රහණය පිණිස දී ඇති උපදේශයෙහි පඨව්ඛාතු පරිග්‍රහණය අපේ ව්‍යවහාරයට නැඟුවහොත් කර්කශයි, කර්කශයි, හෝ තදයි; තදයි යනාදීන් අරමුණු කළයුතු නොවේ ද?

වුල්ලපන්ඵක හිමියන්ට (රජො-හරණං) රජො-හරණය, රජොහරණයැ (දුච්චි පිස්තය, දුච්චි පිස්තයැ)යි ඒ සුදුරෙදි කඩ අරමුණු කරන්නට දුන්සේක් ව්‍යවහාරයට හෙවත් ප්‍රඥප්තියට අනුව බවත් එයින්ම සමඵයන් එයින් ම විදර්ශනාත් සම්පූර්ණ වූ බවත් ධර්මානුකූලව පැහැදිලි ව පෙනේ.

මග පැහැදිලිව ඇත. ඇස් නො පෙනීම හෝ අඳුරු වීම මගෙහි වරදෙක් නොවේ.

ඒ ඒ අවස්ථා පිළිබඳ කලක් ලත් අත්දැකීම් අනුව ආවායඪී උපදේශයන් පිළිබඳ ප්‍රථම ප්‍රධානය මෙම කොටස් කරන ලද නමුදු යෝගියා ගේ ඒ ඒ අවස්ථාවන් හි වැටහීම් අනුව දිය යුතු උපදෙස් තව බොහෝ හෙයින් විදර්ශනා ගුරුවරයෙකු සේවනය කළ යුතුම ය.

ධම්ම විකක්ක

සදෙරට ප්‍රසඬිගයෙන් පැමිණෙන අරමුණු ද, ඉරියාපඵ, සම්පජ්ඤා කායයන් හා වේදනා චිත්ත-ධම්ම යන අනුපස්සනා ද ලැබෙන ලැබෙන අයුරින් අරමුණු කරමින් මූලික වශයෙන් දැන් වායො-කායානුපස්සනා වඩන යෝගියාට සිත එකඟ වීම අනුව මුල්දින සිටම හෝ දවස් කීපයකින්

හෝ ආලෝකාදී විදර්ශනා උපක්ලේශයන් හෙවත් විදර්ශනා - නුවණ කිලිටි කරණ අරමුණු ලැබේ. ශුද්ධ-විදර්ශකයාට ලැබෙන එම ආලෝකාදිය දුර්වල ය. සමඵ-විදර්ශකයාට බලවත් වූයේ ද බොහෝ වේලා පවත්නේ ද වේ.

ආලෝකය

මූලින් මූලින් කුඩාවට පටන් ගණු ලබන නානා වර්ණ මිශ්‍ර ආලෝක ද සමාධිය වැබෙත් ම දෙඩම් වෙඩිලි වැනි වූ ද, ඇතට විනිවිද යන්නා වූ ද, ඇසට යටින් නික්මී යන්නා වැනි වූ ද, නානා ආලෝකයන් දර්ශනය වනු ඇත. ඒවා ද, ආලෝකයක්, ආලෝකයක්.....හෝ එළියක්.... යනුවෙන් මෙනෙහි කොට නිරුද්ධ වූ පසු මූලික කමටහණෙහි යො-දවනු. .

පිති

මුළු ශරීරය පිතා යන්නා වැනි, ඇතුළත ප්‍රණීත, ප්‍රණීත රූප පැතිරෙමින් පවත්නා වැනි, සිරුර ඉතා සියුම් ව නලවන්නා වැනි අයුරු දැනෙන්නට හැක. ඒ වනාහී ප්‍රිතිය යි. එය ප්‍රිතිය, ප්‍රිතිය, ප්‍රිතියැ...යි අරමුණු ගත්වා භාවනා කරවනු. පස්සද්ධි

ශරීරයෙහි දරදඩු ගතිය බර බව දුරුවී සැහැල්ලු නො බර ගනී, උඩට එසවෙන අයුරු හෝ වාතයෙහි රැඳුණු ගතිය, වැටහෙන්නට හැකි ය. එය ද සැහැල්ලු යි, සැහැල්ලු යි ...ආදී වශයෙන් වැටහෙන අයුරකින් අරමුණු කොට භාවනා කරවනු.

අධිමොක්ෂාදිය

ඇතැම් විට පමණ ඉක්මවා යන සැදහැයක් පිහිටීම හා දඩ් ව ගැණීම ස්වභාවයක් ද සැපය ද දැනෙන, දැනෙන අයුරු සියල්ල ම අරමුණු කරවනු, නාම-රූපයන් පිළිබඳ කල්පනා, විදර්ශනා සිතිවිලි. වින්තාමය ඝෟණයන් ඇතිවන්නට පුළුවන. ඇතැම් විට එ බඳු සිතිවිලි තමන්ට මිස අනිකෙකුට ආවා-යඵවරයාට පවා නැතැයි යන මාතයක් පවා හට ගැණෙන්නට පුළුවන. එබඳු අවස්ථාවන්හි දී යෝගියා උගතෙක් නම්, සමහර විට අකීකරු වන්නට ද බලයි...මෙම භාවනා ක්‍රමය

මනාව පුහුණු කළ උගත් විදර්ශනාවාය්චරයාට චින්තාමය ප්‍රඥාවගේත් භාවනාමය ප්‍රඥාවගේත් වෙනස, චින්තාමය ප්‍රඥාව නම් නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ හට ගැනෙන කල්පනාවන් ගෙන් සිතීමෙන් ලැබෙනනුවණයි. භාවනාමය ප්‍රඥාව නම් නාම-රූප ධර්මයන් අරමුණු කරණු ලබන සල්ලක්ඛණ සිත් පරම්පරාවෙහි යෙදෙන විදර්ශනා ප්‍රඥාව යි. මෙසේ වෙන් කොට කියා දිය හැකි හෙයින් මෙබඳු අවස්ථාවන් නිසා ම ය, උගත් පුහුණු විදර්ශනාවාය්චරයෙකු ඇසුරු කළ යුතු වන්නේ.

අප මෙ බඳු අවස්ථාවක දී ලද අවවාදයක් නම්, ගසක් හැදී නිසිකලදී පලදරා පැසී ඉඳුණු පලතුරකින් නියම රසය ලැබෙනවා මිස, පැල ගසේ අතුකොළවත්, මල් ගැටවත්, නරක් වූ ගෙඩි වත් නියම රසය නො දෙන බවත්, එහෙයින් එම චින්තාමය ඥානයන් ද කල්පනා කරනවා.....සිතනවා... වැටහෙනවා ආදී වශයෙන් අරමුණු කොට විදර්ශනා කළ යුතු බවත් ය. මෙහි චින්තාමය ප්‍රඥාව පැල ගසේ දලු කොළ මල් නරක් වූ ගැට ආදියෙන් ලැබෙන රසය මෙනි. භාවනාමය ප්‍රඥාව හොඳට පැසී මෝරා නිසි කල ඉඳුණු එල රසය මෙනි. එහෙයින් ඉවසිලිමත් විය යුතු බව සමාග්-ව්‍යායාමයෙන් තමන් අරමුණු කරණ සිත් පරම්පරාව සම ව පවත්වා ගැනීමෙන් එම සිත්හි සමාධිය මෝරා විදර්ශනා ප්‍රඥාව පැසී ඉදී ධර්ම රසය ලබාගත යුතු බව කියා දිය යුතු ය. මෙසේ නියම උපදෙස් අනුව යෝගීයාගේ ඉදිරි ගමන සලසනු, දියුණු වන මැදගත් ගතිද එකභත්වයෙහි ඇලීම, භාවනා කිරීම පිළිබඳ ආකාර-පරිච්ඡාරකයන් ද දැනෙන ලැබෙන අයුරින් අරමුණු කරවා මූලික භාවනායෙහි යොදවනු.

අප යටතෙහි භාවනා පුරුදුකළ නාම - රූප ධර්ම විෂයෙහි සැහෙන දැනුමක් ඇති ඉතා කීකරු පැවිදි යෝගී-යෙක් විදර්ශනා භාවනායෙහි සැලකිය යුතු දියුණුවකට පත් වූවාට පසු දිනක් උපදෙස් ගැනීමට පැමිණියේ තදෙන් ම සිනාසිගෙණ ය. ඇස දල්වා වත් නො බලන සංසුන් පුද්-ගලයා ගේ මේ විකෘතිය පුදුම සහිත එකක් විය. මම නිශ්ශබ්ද වීම. ඔහු පැමිණ සිනාසෙමින් ම වැඳ පත්කඩ එලා වාඩි වී

ශබ්ද නගා සිතාසෙමින් ම සිටියේ ය. කලින් තුබූ ප්‍රශාන්ත ගතිය අතුරුදන් වී ය. ස්වල්ප වේලාවක් ගැඹුරු නිශ්ශබ්ද බවක් පෙන්වා තෙද ගැන්වෙන අයුරින් කරුණු විවෘලෙමි. එදින භාවනා කිරීමේ දී මුළු සිරුරත් සිතත් පිනායන විදියේ ප්‍රීතී වේගයක්, සොම්නස් සුබ සහගතතාවයක් ඇති වූ බවත්, එවේලේ සිට නිතර ම සිනහ යන බවත්, එය නවතා ගත නො හැකි බවත් සිනහවෙමින් ම කීවේ ය.

සිනහව නම් කුමක් දැයි විමසා සිනහ පහළ කරවන සොම්නස් සහගත සිත් හා ඒ සිත් වලින් පහළ වූ රූප ධර්ම රාශිය මිස සිතාවක් හෝ සිතාසෙන්තෙක් නැති බව, ප්‍රීතිය ඒ අවස්ථාවේ දී ම අරමුණු කොට විදර්ශනා කොට නිරුද්ධ නොවීමෙන් එය සොම්නසට හැරී, සොම්නස ඒ අවස්ථාවෙහි ම අරමුණු කොට විදර්ශනා කොට නිරුද්ධ නොවීමෙන් සිනහ පහළ වන්නට වූ බව ඒත්තු ගැන්වීමෙන් හා ජාති ජරාදී ගින්නෙන් හා අපාය ගින්නෙන් ගිනියම් වන්නේ කොයි මොහොතේ දැ යි නොදන සිතාසීම පිස්සුවක් බව (කොනුභාසො කිමානන්දෙ) කියා අවවාද දීමෙන් සිනහව නවත්වා භාවනා මාර්ගයෙහි ඉදිරි ගමනට බැස්සේ ය.

මේ ප්‍රීතාදිය මෙසේ අරමුණු කොට විෂ්කම්භණය පිණිස උපදෙස් නො දත් ඇතැම් යෝගීහු එම ප්‍රීතිය ම හෝ එයින් ලැබෙන ප්‍රණීත සුබ සහගත බව ම භාවනාවෙන් තමන් ලැබූ උසස් ඵලයෙකැයි රැවටී ඒ මගැයි ගෙණ එහි ම දැඩි වූ පිහිටියාහු ඇතැම් විට ධර්මාරී සද්ගුරු අවවාදයට ද නොනැමෙති. මේ වනාහි ධර්මද්ධවිව නාමයෙන් ද ප්‍රකට ය.

(ධර්මද්ධවිව ප්‍රභාණය බලනු)

වායෝ කායය ඵලබ්ධි සිටීම

මෙසේ සදෙර නාම රූප විදර්ශනා කෙරෙමින් වේදනා-විත්ත-ධර්මානුපස්සනා ද, ඉරියාපථ සම්පජ්ඣ්ඤා කායානුපස්සනා ද වඩමින් ප්‍රධානාභිනිවේෂ වශයෙන් “වායෝ - කායානුපස්සනා” යෙහි යෙදෙන යෝගියාට සියලු පළිබොධ දුරලා භාවනායෙහි යෙදෙතොත් ඇතැමෙකුට දවසෙන්, දෙකෙන් හෝ සතියෙන් හමාරෙන් හෝ වායෝ - කායයාගේ විස්ථම්භණ ලක්ෂණය ක්‍රමයෙන් ප්‍රකට වන්නේ ය, මුලින්

වේගයෙන් පිම්බීම හැකිලීම් ලක්ෂණ අරමුණු විය හැක. පසු ව හෙමින් හෙමින් හා ඇතැම් විට නැවත ඉක්මනින් අරමුණුව පිම්බීම පමණක් වැඩිපුර අරමුණුව හැකිලීම් නැතිව යන්නා සේ පිම්බී තද වී සිටින ආකාරය ද සමග යටිබඩ සිට මදක් පෙරළෙන, කොරවෙන, තදවෙන ගතියක් දැනී බඩේ සම්පූර්ණ පිම්බී තදවුණු ගතිය දක්වමින් බඩ පසුව දිග හැරී සෘජුව පිහිටන්නේ ය, මෙසේ බඩෙහි පිම්බීම හැකිලීම් නැවතුණු ඇතැම්කු ගේ පසුවෙහි පිම්බීම හැකිලීම් ගතිය වේගයෙන් ඇතිවිය හැකිය. එය ද සිත තබා පිම්බීම හැකිලීම යැයි අරමුණු කරවනු. එය ද ක්‍රමයෙන් නවතිමින් තව තවත් සිරුර සෘජු වෙමින් පවතී. දැන් බඩ පසුව තද වී ශක්තිමත් ගතියකින් ශරීරය සෘජුව ඇත. නාසිකා යෙහි ඉතා සියුම් ව හුස්ම ගැණීම හෙළීම පවතී. එය අරමුණු නො කළ යුතු ය.

මේ වනාහී වායෝ කායයාගේ සම්පූර්ණ වින්ඵම්භණ ලක්ෂණ විසින් එළෙඹ සිටීම යි, වැටහීම යි. වායෝ ධාතුව ශරීරය ඇතුළත ගා පිටත සැලෙන පෙරළවන පැදෙන ගතිය සමුදිරණ කාන්‍යය විසින් වැටහීම යි. ඉදිරියට දෙන සෘජුව යන ගතිය අභිනිහාර වශයෙන් එළෙඹ සිටීමයි.

ප්‍රඥප්තිය වැටහීම

වායෝ කායය වින්ඵම්භණාදී ආකාර විසින් සම්පූර්ණයෙන් එළෙඹ සිටීමට ආසන්න ව පිම්බීම - හැකිලීම් වශයෙන් අරමුණු කරණ යෝගියාට සිතෙහි තරමක ඒකග්‍රතාවයක් හෙවත් සමාධියක් ද හට ගන්නේ ය. එයට හේතු වූයේ සතිය කේ දියුණුව යි. එයින් ම දියුණු වන ප්‍රඥාවෙන් ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් වායෝ ධාතුව ගේ වැටහීම් අතින්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්ෂණ විසින් වැටහීමට ද උපකාරී ය.

ඇතැම් යෝගීන්ට පෙකනිය ප්‍රදේශය පිපී එන මල් කැකුලක හෝ අව්‍යානක අයුරින් වැටහෙන්නට ද පුළුවන. මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම් ඉතා පිරිසිදුවත් මනා කාලවේලා සහතවත් අරමුණු විමේදී මෙහි පිම්බීමක් හැකිලීමක් යැ යි යමක් නොමැති බව, එය පණවා ගත් දෙයක් බව, හුදෙක් මෙය වායෝ රූපයාගේ හැටියක් බව වැටහෙන්නේ ය,

නාම-රූප වෙන්ව වැටහීම

වායෝ කායය රූපය බවත්, එය අරමුණු කරණ සිත නාමය බවත් මෙසේ ප්‍රකට ව වැටහීමේ දී පිම්බීම හැකිලීම ප්‍රඥප්තිය හා “මගේ උදරය මගේ ශරීරය මම” යනාදී ප්‍රඥප්තීන් ද යම්කමකට දුරුවන්නේ ය. මෙහි පිම්බීම ආකාරයෙන් පැවැති වායෝ රූපය හා එය අරමුණු කරණ සිත නාමය ද හැකිලීම් ආකාරයෙන් පැවැති වායෝ රූපය හා එය අරමුණු කරණ නාමය ද වෙන් වෙන් ව ඉඩක් පර-තරයක් ඇති ව පවතින අයුරු අවබෝධ විය හැකිය. ඒ වනාහී මේ කර්මස්ථානය අනුව නාම-රූප පරිච්ඡේදය පිළිබඳ ඒකදේශ අවබෝධයකි. මේ කාලය වන විට සිතියෙන් ඉරියව් පැවැත්වීම හොඳින් ප්‍රගුණ විය යුතු ය. රූප - ශබ්ද දී අරමුණු මෙනෙහි කිරීම ද තියුණු විය යුතු ය. වේදනා පරිග්‍රහය දියුණු විය යුතු ය. ඒ ඒ රූප - ශබ්දයින් අරමුණු කිරීමේ දී නාම - රූපයන් පිළිබඳ නිරවුල් ව පැහැදිලි ව වැටහෙණ සිතිය හා නුවණ පෙරට වඩා සියුම් ව ඇති අයුරු තේරුම් යා යුතු ය. මූලික වායෝ රූපය පිළිබඳ ඇති වූ නාම - රූප වෙන්ව දැකීමේ වැටහීම සෑම අරමුණක් පාසාම බලවත් වනු ඇත.

“අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති”

මෙසේ විත්ථම්භණ ලක්ෂණ වශයෙන් වායෝ කායය මනාව ඵලෙඹ සිටීමේදී ප්‍රඥප්තිය ඒකදේශයකින් බිඳී යෑමත් සමග මේ වායෝ කායයක් ඇත. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ස්ත්‍රියක් පුරුෂයෙක් ආත්මයක් ආත්මයට අයිති දෙයක් නොවේ. මම නොවෙමි. මගේ ද නො වේ. කිසිවකුත් කිසිවකුගේ වත් දෙයක් නොවේ යැ යි මෙසේ මේ යෝගි-යාගේ සිතිය ඵලෙඹ සිටුනේ ය.

“යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය”

අනිත් අනිත් මතු මතු ඤාණ ප්‍රමාණයන්, ස්මාති ප්‍රමාණයන් සඳහා පවති.

“සති සම්පජ්ඤානං වුද්ධත්ථායාති අත්ථො.”

සිහි නුවණ වැඩීම සඳහාය යන තේරුම යි. මෙහි මේ “වායෝ කායයා” ගේ ලක්ෂණයින් විසින් ඵලෙඹ සිටීම

මතු මතු උසස් ලෙස සිහි නුවණ දෙක වැඩිම සඳහා පවත්නා බව දෙසූ අයුරු යි. මතු මතු උසස් උසස් ලෙස සිහි නුවණ දෙක දියුණු වීම නම්, ඉන්ද්‍රිය බල බොජ්ඣංග මග්ග-ගයන්ගේ දියුණු වීම යි. ඉහත දක්වන ලද අයුරු නාම - රූප වචන්ථාන ඤාණයන් පටන් ගන්නා පව්වය පරිශ්භාදී වශයෙන් දශ-විදර්ශනා ඤාණයන්ගේ ක්‍රමානුකූල දියුණුවීම යි.

“අනිස්සිතො ව විහරති”

රූපාදී ස්කන්ධයන් නිතර එක් ව පවත්නා හෙයින් තෘෂ්ණා - දෘෂ්ටීන් දෙදෙනා නිශ්ශ්‍රය ධර්ම නම් වෙති. මෙසේ “වායො කායයා” ගේ එළෙඹ සිටීමත් නාම - රූප වචන්ථානය හෙවත් වෙන්ව වැටහීමේ පටන් අනිත්‍යාදී ධර්මයෙන් ප්‍රකට ව යෑමත් නිසා තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි නිශ්ශ්‍රයයන් ක්‍රමයෙන් දුරු ව යයි. එහෙයින් එම යෝගියා පූර්වභාග වූ සති පටියාන මාර්ගයේ ගමන් කරමින් තෘෂ්ණා - දෘෂ්ටීන් - ගෙන් නො කෙලෙසෙමින් වාසය කරන්නේ වෙයි.

“නව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති”

ලෝකයෙහි කිසිවක් තණ්හා - උපාදන, දිට්ඨි - උපාදන වශයෙන් දැඩිව නො ගණියි. මෙහි ලෝකය නම්, “ස්වෙව කායො ලොකො” ඒ තමන් අරමුණු කළ එළෙඹ සිටි වායො කායය මැ යි. එහිද නාම - රූපයන් වෙන් ව වැටහී ඇති බැවින් ලෝකය නම් ප්‍රඤ්චස්කන්ධය ම ය. “පඤ්චසි උපාදනක්ඛන්ධො ලොකො.”

මෙයින් වටහා ගත යුත්තේ ලක්ෂණාදීන් විසින් එළෙඹ සිටි කායයන් එය සමග ම නාමධර්මයන්දැසි මෙසේ පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි අනිත්‍යාදී වශයෙන් ඥාන - දඹනා පහළ වීමෙන් තෘෂ්ණා - දෘෂ්ටීන්ගෙන් දැඩිව නො ගණියි. අනිත්‍ය අශුභ දුෂ්ඨ දර්ශනය නිසා තෘෂ්ණා ග්‍රහණයත්, අනාත්ම දර්ශනය නිසා දෘෂ්ටි ග්‍රහණයත් ඔහු කෙරෙන් ක්‍රමයෙන් දුරුවේ.

මෙතෙකින් මෙම උපදේශ සහිත සතිපට්ඨාන භාවනා-වෙහි පුරාමිභ ප්‍රධානස නිමවෙයි. වායෝ කායානුපස්සනාවේ පටන් ඉරියාපට, සම්පජ්ඤ්ඤා, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන

ඡට්ඨාංගික විදර්ශනා භාවනාවන් හා එහි ප්‍රතිඵල සනිපට්ඨාන සූත්‍රයන්ට හා අර්ථකථනයටත් අභිධර්මයටත් සම්පූර්ණයෙන් එකඟ වන බවත් මෙය කියැවීමෙන් නොව පුහුණු කිරීමෙන් මේ පිළිබඳ නො සෙල්වෙන පිළිගැණීමක් ඇති වන බවත් සැලකිය යුතු ය.

මේ සම්පූර්ණ උපදේශ ක්‍රමයන් මෙහි මුල් අල්ලා දැක් වූ කරුණු මත අවසානය තෙක් යන බව විදර්ශනාවායඝී-වරයා විසින්ද සැලකිය යුතු ය.

දුතිය පටානය

උපදේශ (කී)

පිම්බීම හැකිලීම නො දැනෙන බව යෝගියා ප්‍රකාශ කළ විට කරුණු විමසා භාවනායෙහි එක්තරා දියුණු අවස්ථාවක් බව කියා දෙධයඝීය, වීයඝීය හා ශ්‍රද්ධාදී ගුණ ධර්ම ප්‍රබල වන අයුරින් අවවාද කළ යුතු ය. පූඪී කාන්තයන් හොඳින් ඉටාගත යුතු බවත් සුඵ සුඵ වශයෙන් හෝ පළිබෝධාදිය ඇතොත් දුරු කළ යුතු බවත් පහද දිය යුතු ය.

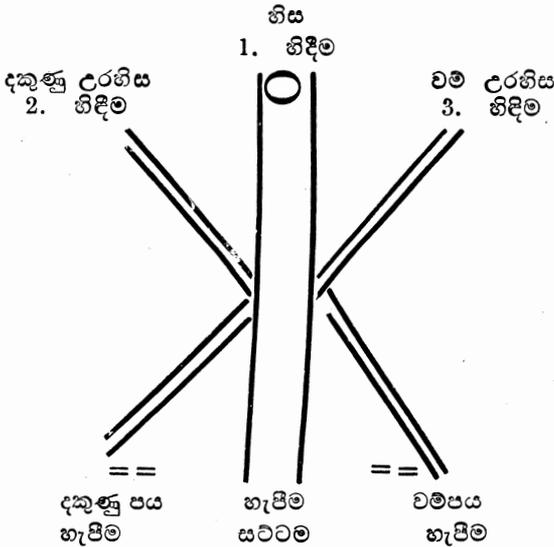
හිදීම - හැපීම

මෙ තැන් සිට කමටහණ පිම්බීම හැකිලීම හිදීම හැපීම යන අරමුණු සතර ම මුල සිට ම අරමුණු කරවිය යුතු ය. පිම්බීම හැකිලීම, නැවත පිම්බීම ඇති වන්නට 'පෙර "හිදීම හැපීම" අරමුණු කරවා යලි පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කරවිය යුතු ය. හිදීම හැපීම හැකිතාක් ඉක්මණින් අරමුණු කරන්නට යෝගියා උත්සාහ කළ යුතු ය. ඇතැම් යෝගීන්ට පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කොට හිදීම හැපීම අරමුණු කරන්නට කලින් පිම්බීම හැකිලීම ඇතිවිය හැකි ය. පිම්බීම හැකිලීම අත් නො හැර ම අරමුණු කළ යුතු ය. එහෙයින් පිම්බීම හැකිලීම හිදීම හැපීම යැයි සතර ම අරමුණු නො කළ හැකි යෝගීන්ට පිම්බීම හැකිලීම හිදීම - පිම්බීම හැකිලීම - හිදීම යැයි දිගට ම අරමුණු කරවිය යුතු ය. එසේ භාවනා කරණ විට පිම්බීම - හැකිලීම හෙමින් පවත්නා අවස්ථාවල දී හැපීමත් සමග පිම්බීම හැකිලීම හිදීම හැපීම යැයි සතර අරමුණු ම මෙනෙහි කරවිය යුතු ය.

හිඳීම යනුවෙන් අරමුණු කරවිය යුත්තේ හිසේ සිට මුළු ශරීරය පයඝිංකයක් ඇතුළු හිඳීමේ ඉරියව්ව යි. හිඳීමේ රූපය යි. හිස මුදුනට කෙලින් විදුලි පන්දමක් ඇල්ලූ විට මුළු ශරීරය පෙනී යන්නා සේ හිඳීමේ රූපය ඉක්මණින් මෙනෙහි කරවිය යුතු ය.

“හැපීම” නම් යම් තැනෙක එවේලෙහි ස්පර්ශය දැනේ ද, ඒ තන්හි සිත තබා “හැපීම, හැපීම යැ”...යි අරමුණු කැරවීම යි. ඉහත දැක්වූ අයුරු පයඝිංකයෙන් හෙවත් සුඛාසනයෙන් වාඩි වූ යෝගියා ගේ “ආනිසද මාංශය” (සටටම) හා නමාගත් දෙපයෙහි පතුල්වල සුලගිල්ලේ සිට විඵඛ දක්වා බිම හැපෙන්නේ ය. පළමුව මේ තුන්පොළ බිම හෝ වාඩි වූ අසුනෙහි (ස්පභිවීම) “හැපීම” අරමුණු කරවනු. එයින් වැඩිපුර හැපීම දැනෙන තන්හි වැඩිපුර අරමුණු කරවනු. ඒ තන්හි හැපීම් අරමුණු කිරීම හොඳින් ආහෝග වනවිට එසේ පයඝිංකයෙන් හුන් යෝගියාගේ බත් කෙණ්ඩා දෙක එකට ගැවෙන තැන හැපීම ද, එසේම දකුණු පිටිපතුලේ විඵම පැත්ත බත්කෙණ්ඩ මුල හෝ දණහිසෙන් උඩ කොටසෙහි හෝ හැපීම ද, වම් පිටි පතුලේ මහපට ඇහිල්ල හරිය දකුණු බත් කෙණ්ඩ මුල හැපීම ද යන මේ හැපෙන තැන් “හැපීම, හැපීම” යනුවෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් අරමුණු කරවනු. පයඝිංකය මත තබා ඇති දෙඅත්ලේ හැපීම ද අරමුණු කරවනු. මේවා නො දැනී යන විට හැද - පෙරවා සිටින වස්ත්‍රය ශරීරයේ ගැවීම ශරීරයේ ම මස් පිඩුවල ඇතිවන සියුම් සියුම් හැපීම් ද දැනෙන්නට හැක. යම් යම් තැනෙක හැපීමක් දැනෙනොත් ඒ ඒ තැන සිත තබා හැපීම අරමුණු කරවිය යුතු ය. යම් තැනෙක හැපීමක් දැනෙන විට එතැන වේදනාවක් ඇති වීම ද සිරිතකි. වේදනාව හැපීමට වඩා බලවත් නම්, වේදනාව අරමුණු කරවනු.

හිඳීම හිසේ සිට අරමුණු කරණ ඇතැම් යෝගීන්ට සම්පූර්ණ ශරීරය අරමුණු නො වී යන හැක. එක පැත්තක් එක උරයක් අරමුණු නො විය හැක. එහෙයින් හිඳීමේ රූපයත් හැපීමත් සම්පූර්ණ වශයෙන් වටහා ගැනීමට ආධාර වනු පිණිස මෙම ඡායාවෙන් දැක්වෙන ක්‍රමය අනුව තුන් වරකට හරමුණු කරවනු.



- (1) හිසේ සිට කඳ කෙලින් පහළට හිදීම අරමුණු කොට සට්ටම් පුවරුවල බිම හැපීම අරමුණු කරණු.
- (2) දකුණු උරහිසේ සිට පපුව හරහා කතිර හැඩට වම් පාදය දිගේ හිදීම වම් පතුලේ “හැපීම” අරමුණු කරවනු.
- (3) වම් උරහිසේ සිට කතිර ආකාරයෙන් දකුණුපය දිගේ හිදීමත් දකුණු පතුලේ හැපෙන තන්හි හැපීමත් අරමුණු කරවනු.

මෙසේ (1) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (හිසේ සිට සට්ටම තෙක්) හැපීම, (සට්ටම - බිම) (2) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (දකුණු උරහිසේ සිට වම් පාදයේ පතුලතෙක්,) හැපීම, (වම් පතුලේ බිම) (3) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (වම් උරහිසේ සිට දකුණු පාදයේ පතුල තෙක්) හැපීම (දකුණු පතුලේ බිම) නැවත පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, - (හිසේ සිට) හැපීම, (සට්ටමේ) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (දකුණු උරහිසේ සිට) හැපීම, (වම් පාදයේ) පිම්බීම, - හැකිලීම, හිදීම, (වම් උරහිසේ සිට) හැපීම, (දකුණු පාදයේ) මෙසේ දිගට ම අරමුණු කිරීමේ දී පිම්බීම - හැකිලීම නැවතුණ විට ඒ අරමුණු කළ වේගයෙන් ම “හිදීම, හැපීම, පමණක් අරමුණු කරනු. මෙසේ ටික දිනක්

නිරවුල් ව අරමුණු කිරීමේ දී හිඳීමේ රූපය සම්පූර්ණයෙන් ආහෝග වන්නේ ය. අසු වන්නේ ය. එවිට හිසේ සිට මුළු ශරීරය “හිඳීම” වශයෙන් අරමුණු කොට “හැපීම” තුන් පොළෙහි ම එකවර අරමුණු කරනු. හැපීම යම් තැනෙක වැඩිපුර දැනේ නම්, එ තැන වැඩියෙන් අරමුණු කරවනු. තුන්තැන ම හැපීම එම පමණට දැනේ නම්, තුන් තැන ම එකවර අරමුණු කරනු. දැකීම, පෙනීම ආදී සියල්ල මෙනෙහි කිරීම වඩාත් පරික්ෂාවෙන් කරවනු.

උපදේශ (කී)

දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව

වම් පය තබමි, දකුණු පය තබමි යි මෙසේ “සන්තිකම්-පණය” නො වරදින සේ ප්‍රගුණ ව, ඉතා ප්‍රකට ව, අරමුණු වෙමින් හොඳින් සිත එකඟ වන අයුරු දියුණු වූ පසු පය තැබීමේ ආකාරය වූ රූපධර්ම හා පය “තබමි” යි කැමැත්ත යෙදුණු සිත් හා ඒවා අරමුණු කරවන සිත් ය. යන නාම ධර්මන් වෙන්ව වැටහෙණ තරමට දියුණු වූ පසු යෝගියාට නොයෙක් විධියේ විදර්ශනා සිතිවිලි ද, පහළ විය හැකි ය. නාම - රූපයන් ගේ ඇති ව නැතිවීම පිළිබඳ නැග එන කල්පනාවල් ද කල්පනා කිරීම..... යනාදීන් අරමුණු කරවනු.

ඊළඟට දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව වශයෙන් පාදයේ “එසවීම-තැබීම” දෙක ම අරමුණු කරවීමයි. එසවීම නම් උද්ධරණය යි. පය ඉහළට නැගීම යි. තැබීම අරමුණු කිරීමෙන් දියුණු වූ සිතට “එසවීම” තැබීම දෙකම අරමුණු කිරීම පහසු ය. සක්මනට බැස්ස යෝගියා සක්මන් කරනු කැමති යි, සක්මන් කරනු කැමති යි..... යන සිත අරමුණු කොට, (වම් පය) ඔසවමි, තබමි (දකුණු පය) ඔසවමි, තබමි..... යි මෙසේ ස්වභාවයෙන් කෙරෙන පාදයේ එසවීම ඒ අයුරින් ම අරමුණු කරවනු. එසවීම පටන් ගැණීම, පැවැත්ම, අවසන්වීම යන අවස්ථා තුනම සිතට නැගෙන අයුරු ඔසවමි..... අරමුණු කරවනු. තැබීම ද එසේම තබමි යි අරමුණු කරවනු. නැවතීම සිටීම හැරීම ආදී සෑම

අවස්ථාවක ම සිතත් ක්‍රියාත් අරමුණු කරවනු. වම් පස, දකුණු පස යනුවෙන් මෙනෙහි නො කළ යුතු ය. ප්‍රථම සක්මන් භාවනාවේ දී දියුණු වූ ඒ හැඟීම එ පරිදි ම තිබෙන හෙයිනි. මේ සක්මනේ දීත් යම් අමුතු අරමුණක් රූප - ශබ්දදියක් ලැබුණොත් සක්මණ නවතා පළමු පරිදි පෙනීම..... ඇසීම..... ආදී විසින් මෙනෙහි කරවනු. ඒ බාහිර අරමුණු නිරුද්ධ වූ පසු සක්මන් භාවනාව කරනු.

උපදේශ (ක)

කය පවත්නා හැටියට අරමුණු කිරීම

“හිදීම” අරමුණු කරන්නේ පසංකයෙන් හෝ වෙනත් අයුරකින් “වාඩිවී” භාවනා කරද්දී පමණ යි. ඉදින් යෝගියා සිටගෙන එසේ භාවනා කරණු කැමති නම්, පිම්බීම-හැකිලීම, “සිටීම”, හැපීම, යනුවෙන් අරමුණු කරවනු. මෙහි “සිටීම” නම්, හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා අරමුණු කරවීම යි. හැපීම නම්, දෙපා බිම හැපීම යි. සිටීමේ ඉරියව්වෙන් වැඩිවෙලා භාවනා කිරීම අපහසුවා මෙන් ම විසිවී යෑමට ද ඉඩ ඇත. නිදගෙන භාවනා කරනු කැමති නම්, පිම්බීම, හැකිලීම, “නිදීම”, හැපීම යැ යි අරමුණු කරවනු. “නිදීම” නම් හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා වැතීර සිටින රූපය අරමුණු කිරීම යි. වැතීර ඉන්නේ උඩු අතට නම්, හිස උරපතු ආදී “හැපීම” දැනෙනතැන් ය. ඇලයකට හැරී ඉන්නේ නම්, හිස, උරහිස ආදී “හැපීම” දැනෙනතැන් ය. ඒ ඒ තැන්හි “හැපීම, හැපීම”ය..... යි කීප වරකට හෝ අරමුණු කරවනු. ඉදින් යෝගියා හාන්සි වී හෝ හේත්තු වී භාවනා කරනු කැමති නම්, පිම්බීම, හැකිලීම, හාන්සිවීම, හැපීම ආදී වශයෙන් ඒ ඒ ඉරියව් තිබෙන අයුරින් මෙනෙහි කරවනු. පිම්බීම-හැකිලීම නතර වූ සෑම විටක ම නිදීම-හැපීම, සිටීම-හැපීම, හේත්තු වීම-හැපීම යනුවෙන් ඉතිරිවන අරමුණු දෙක පමණක් මෙනෙහි කරනු.

උපදේශ (ක)

දන් “හිදීම-හැපීම” අරමුණුවල ක්‍රමයෙන් සිත එකඟ වීමේ දී ශරීරයේ වෙවීලීම, කරකැවීම් දැනෙන්නට පුළුවන.

ඇතැමුන්ට අඩුවෙන් හා ඇතැමුන්ට වැඩියෙන් දැනෙයි. ඒවා ද ඒ දැනෙන, දැනෙන අයුරින් ම වෙච්චිම, කරකැවීම ආදී වශයෙන් අරමුණු කරවනු. ඇතැම් විට ඉදිරියට හෝ පසුපසට හෝ දෙ ඇලයට හෝ හෙමින් හෙමින් ඇලවී යන්නට හැක. කොයි අතකට එසේ ඇලවුනත් ඇලවීම, ඇලවීම.....යැ යි මෙතෙහි කරවනු. ඇතැම්විට ගැස්සීම, විසිවීම වැනි අවස්ථා ද ඇතිවිය හැකි ය. ඒවා ද එය පටන් ගැනීමට ලැස්ති වන විටම ගැස්සීම..... විසිවීම.....යනුවෙන් අරමුණු කරවනු. දහය හෙවත් දූවීම් උෂ්ණ ගති, ශීත ගති ඇතිවිය හැකි ය. ඒවා ද දූවීම..... දූවීම.....උෂ්ණය.....ශීත යි.....යනාදීන් අරමුණු කරවනු. ශරීරයේ බෙල්ල දෙපැත්ත පපුව දෙ කකුල් හෝ මුළු ඇඟ ම තදවීම, හිරිවැටීම ගති දැනෙන්නට හැක. ඒවා ද එසේම තදවීම.....හිරිවැටීම..... ආදී විසින් අරමුණු කරවනු.

උපදේශ (කෙ)

මුල සිට ම යෝගියාගේ වාඩිවී භාවනා කිරීමේ කාලය ටිකෙන් ටික වැඩි කළ යුතු ය. මෙම අවස්ථාවට පැමිණෙන විට පැයක්, පැය එකහමාරක් දෙකක් වාඩි වී භාවනා කිරීමට හැකි තත්ත්වයක් තිබිය යුතු ය. මේ කාලයේ ඇතැම් යෝගීන්ට නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ නොයෙක් කල්පනාවල්, සිතිවිලි ඇතිවිය හැක. නාම-රූපයන්ගේ ඇතිවීම, බිඳීම, ඇසෙන, පෙනෙන ආදී සියල්ල ම නාම - රූප වශයෙන් මෙතෙහි වීම් ආදී නොයෙක් විදර්ශනා චිත්තාවන් ඇතිවිය හැකි ය. භාවනා කරද්දීත් සක්මන් කරද්දීත් එසේ ඇතිවන අදහස් සිතනවා.....කල්පනා කරනවා..... වැටහෙනවා.....යි අරමුණු කරවීමෙන් එම විදර්ශනා අදහස් ද විදර්ශනා කරවනු. ඇතැම් යෝගීන් තමන්ට එසේ වැටහීම බොහෝ ලොකු දෙයක් කොට ගෙන ආවායඹ්වරයාට ඉහළින් සිතා, ඉදිමෙන්නට පුළුවන. ආවායඹ්වරයා විසින් කරුණාවෙන් කරුණු වටහා දිය යුතු ය.

පරමාර්ථ (කි) භූතත්‍රය රූප විදර්ශනා

උපදේශ (කි) කොටසෙන් “හිඳීම හැපීම” යනුවෙන් අරමුණු කරවන්නේ “නිසිදන චූසන” වශයෙන් ප්‍රකට වන

භුතත්‍රයාත්මක ස්පර්ශ රූපයෝ ය. නිසිදනය නම් හිදීමේ ක්‍රියාව යි. ආකාරය යි. රූපය යි. එහිදී බලපවත්නේ ශරීරයේ “පයවි තේජෝ වායෝ” යන ධාතුහු ය. හිදගැණීමේ ඡන්දය යෙදුනු සිතින් පහළ වූ රූප ධර්ම සමූහයකි. ආපෝ රූපය හා අනිකුත් සුවිසි රූපයෝ ඊට අනුගත වෙති. එහෙයින් මෙහි හිදීම යනු ප්‍රධාන වශයෙන් පයවි තේජෝ වායෝ යන ධාතුහු යි. හැපීම නම් ආධ්‍යාත්ම පයවි තේජෝ වායෝ ධාතූන්ගේද ස්පර්ශ රූපයෝ ය. මෙහි ද ආපෝ ධාතු රූපය හා අන්‍ය රූප ධර්මයෝ තදනුගත වෙති. මෙසේ හැපීම යනුවෙන් අරමුණු කරවන්නේද භුතත්‍රයාත්මක ස්පර්ශයයි.

“හිදීම හැපීම” යනුවෙන් අරමුණු කරන සිත් පරම්පරාව නාම ධර්මයෝ ය. කලින් වායෝ ධාතු රූපය අරමුණු කිරීමෙන් එහි ස්වභාව ලක්ෂණ, රස, ප්‍රත්‍යුපස්ථාන වශයෙන් වටහා ගැනීමෙන් දියුණු වූ සමාධියෙන් එම වායෝ ධාතු රූපයන් සමග ම පයවි, තේජෝ රූපයන් දූ යි මෙසේ නාම-රූප වශයෙන් ද එම රූපයන් රූපස්කන්ධ වශයෙන් හා එම සිත් හා වෛතසික ඉතිරි ස්කන්ධ වශයෙන්ද එසේම ආයතනා දී වශයෙන් ද විදග්නා කිරීම සිදු වේ.

පරමාර්ථ (කී) දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව

උපදේශ (කී) කොටසින් දෙවෙනි සක්මණ දක්වන ලදී. සන්නික්ඛිපණ රූප හා නාම ධම් පළමු සක්මන් භාවනාවේ දී විදර්ශනා කොට පුහුණු වූ දියුණු වූ යෝගියාට “උද්ධරණ සන්නික්ඛිපණ” හෙවත් එසවීම තැබීම දෙක ම අරමුණු කිරීම ඉතා පහසු ය. පය එසවීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිතක් ඒ සිතින් පහළ වූ එසවීමාකාරයෙන් පවත්නා රූප ධම් සමූහයන් මෙහි නාම-රූපයෝ ය. මෙම සක්මන් භාවනාව මුලදී ඉතා සෙමින් පටන් ගැණීමට හා දිනපතා ටිකෙන් ටික ඉක්මන් කරවීමත් උත්සාහ ගන්වනු. සක්මණ දිනපතා වැඩිකරවීම ඇතැම් යෝගීන්ට සජ්ජාය වේ.

එසවීම පටන් ගැණීම පැවැත්ම අවසන්වීම යන අවස්ථා තුණ ම හොඳට අරමුණු වූ පසු එසවීමේ දී පහළ වූ නාම - රූපයන් එසවීම අවසන් වීමේ දී සර්වාකාරයෙන් බිඳී යන බව තැබීමේ දී ද මෙසේ වැටහෙනතුරු හොඳින් පුහුණු

කරවනු බාහිර යම් යම් කට යුක්තකට යැමි-ඊම් ආදියේ දී ද වම් පස තබමි, දකුණු පස තබමි යි ප්‍රථම සක්මණ හෝ ගමන හෙමින් කළ යුක්තක් නම් මෙම සක්මන් භාවනා-වෙන් හෝ කළ යුතු ය.

පරමාර්ථ (ක) ඉරියාපථානුකූල විදර්ශනා

උපදේශ (ක) ඡේදයෙන් ‘‘යථා යථා වා පන කායො පණ්හිතො තොති, තථා තථා නං පජානාති’’ යන දේශනාවට අනුව නාම-රූප ධර්ම විදර්ශනා කිරීම යි. ඒ ඒ ආකාරයෙන් පවත්නා රූපධර්මයන් හා ඒ රූප නිපදවන, අරමුණු කරණ සිත් දෑ යි නාම-රූප පැහැදිලි කරගත යුතු ය.

පරමාර්ථ ක ස්වභාව ලක්ෂණාදිය

අරමුණු කිරීම

හිඳීම, හැපීම යැ යි ප්‍රධාන වශයෙන් අරමුණු කරවන්නේ පඨවි, තේජෝ, වායෝ, යන භූත රූප බව කලින් තේරුම් කර දී ඇත. එම රූප ධර්මයන් පවත්නා අයුරින් ප්‍රඥප්තියට අනුව අරමුණු කොට භාවනා කිරීමේ දී ‘‘පඨවි’’ ආදී ධාතුන් ලක්ෂණ, රස, ප්‍රත්‍යුපස්ථාන වශයෙන් එළෙඹ සිටීම-වැටහීම සිදු වේ. එහි තදවීම, හිරිවැටීම ආදී ආකාරයන් පඨවි ධාතුවගේ ස්වභාව ලක්ෂණාදී අයුරු යි. දහගති ශීත ගති ආදිය තේජෝධාතුවගේ ලක්ෂණාදිය යි. පැද්දීම, ඇලවීම ආදිය වායෝ රූපයා ගේ රසාදී ආකාර යි.

මෙසේ ස්වභාව ලක්ෂණාදී වශයෙන් මේ පඨවි ආදී භූතරූපයන් අරමුණු දිත් ම අනිකුත් ආපෝ භූත රූපය හා ඉතිරි රූප ධර්මයන්ගේ ද ලක්ෂණාදිය පහසුවෙන් අසුවන බව යෝගියාට තේරුම් යනු ඇත.

මෙසේ භූතෝපාදය රූපයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් පළමු කොට වැටහීම ද, විදර්ශනා භාවනාවෙන් ම සිදුවිය යුක්තකි. කටපාඨම් කීමෙන් හෝ කල්පනා කිරීමෙන් නො සිදුවන්නකි. එසේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් අවබෝධ වූ පසු නාමරූපයන් ගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් අවබෝධ වන්නේ ය. නාමරූපයන් ගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ නම් වූ අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණ විදර්ශනාවට

යෝගියා පැමිණෙන්නේ, ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් එළෙඹ සිටින නාමරූපයන් ඒ ඒ අයුරින් ම මෙනෙහි කිරීමෙන් ය. අරමුණු කිරීමෙන් ය. සල්ලක්ඛණ සිත් එක හා සමානව පැවැත්වීමෙන් ය. භාවනා කිරීමෙන් ය. ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් නාමරූපයන් වැටහෙන විට ඒ වැටහෙන අයුරින්ම මෙනෙහි කිරීමට දෙන ලද උපදේශ අතිශය මහඟු ය. මේ තත්ත්වය තේරුම් ගත හැක්කේ විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කර ගැනීමෙන් ම බව සලකන්න වා!

පරමාර්ථ (කෙ) චිත්තාමය විදර්ශනා

උපදේශ (කෙ) කොටසින් වැඩි වේලාවක් පයඝිංකයෙන් වාසි වී භාවනා කිරීම දියුණු කරවන්නේ, එයින් සමාධිය ශක්තිමත් වීම, වේදනා පරිග්‍රහය නියුණු වීම, හෙවත් අරමුණු කරණ ඇසිල්ලෙහි වේදනා විෂ්කම්භණය වීම, හා දුඃඛ සත්‍යයාගේ පිළිනාර්ථය වැටහීම හා ප්‍රධන් වියඝිය ඇතිවීම පරමාර්ථකොටගෙන ය.

ර්ලභට විදර්ශනා චිත්තා වශයෙන් ලැබෙන යම් යම් කල්පනාවන් ද විදර්ශනා කරවීම යි. පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම වශයෙන් නාමරූපයන් අරමුණු කරණ සල්ලක්ඛණ භාවනා සිත් පරම්පරාවෙන් තොර නාම-රූපයන් පිළිබඳ වම, නා නාවිධ සිතුවිලි කල්පනාවන් පහළවිය හැකි ය. ඒවා ඔස්සේ දිගට යන්ට ගියොත්, ඔහුට චිත්තාමය විදර්ශනා මිස, භාවනාමය විදර්ශනාවක් නො ලැබෙන්නේ ය. ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති නො වන්නේ ය. මේ දෙකේ ඇති වෙනස වැටහෙන්නේ විදර්ශනා භාවනාවෙන් දියුණුවට පත් වූ පසු ය. ඇතැම් විට යෝගියා උගතෙක් නම් මෙයින් පෙර කිසි විටෙක ඇති නො වූ නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ හැඟීම් උපදෙස් අනුව විදර්ශනා කිරීම නොව ඒවා උඩම කල්පනා කිරීම නියම මග යැ යි ද, තමන්ට මෙන් වැටහීමක් අනිත් අයට (ආවායඝිවරයාට පවා) නැතැයි ද, යනාදීන් මුරණ්ඩු විය හැක. එබඳු අවස්ථාවල දී භාවනාමය විදර්ශනා නම් නාමරූපයන් අරමුණු කිරීමෙන් එකභවන සිත්හි පහළවන විදර්ශනා ප්‍රඥව බව කියා දී උපදෙස් ක්‍රමය නො වළඟා පිළි පැදිය යුතු

බව අවබෝධ කරවිය යුතු ය. මෙහි කල්පනා වෙනවා..... වැටහෙනවා ...ආදී වශයෙන් අරමුණු කරන්නේ නාම-ධර්ම පමණෙකි.

වතුරාරක්ෂා දියුණුව

වික දිනක් යනතුරු හිඳීමේ රූපය හරිහැටි නො වැටහී අවුල් සහිත අයුරක් ඇතිවිය හැක. ශ්‍රද්ධාදී ගුණයන්හි පිහිටා අරමුණු කිරීමෙන් හිඳීම, හැපීම හොඳින් අරමුණු වන්නට පටන් ගනියි. මේ තත්ත්වය ඇති වන විට නැවත යෝගී-යාගේ පුච්ඡාකාරයන් ගැණ සොයා බැලිය යුතු ය. ඉන්ද්‍රියයන් දැඩි කළ යුතු ය. බුදුගුණ අරමුණු කරවීමේ දී සම්බුද්ධත්වය කෙරෙහි ස්ථිරව පිහිටි පිරිසිදු ශ්‍රද්ධාවත්, අශ්‍රද්ධාවත් මැඩ පැවැත්වෙන බල බවට පැමිණි ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවන සේ සිතට මනාප වූ බුදු ගුණයක් අරමුණු කොට සිත පිහිටුවා නො සැලෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව “මගේ ජීවිතය ඒ සම්මා සම්බුද්ධ අමාමැණියන් වහන්සේට පූජාවේවා” ජීවිත පරිත්‍යාගයෙහි යෙදෙන ලෙස ද “මාගේ ජීවිතය යැ” යි මෙනෙහි කරණ විට “හිඳීම” රූපය අරමුණු කොට පූජා වේවා, පූජාවේවා...යි, විනාඩියක් පමණ මෙනෙහි කරණ ලෙස ද අවවාද දිය යුතු ය.

“මම සුවපත් වෙමිවා” යි මෙන් වැඩීමේ දී ද මම යනු මෙනෙහි වන විට ද හිඳීමේ අරමුණ ගන්වනු.

ඊළඟට සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරවා වෙසෙසින් මාරකායිකයන් අරමුණු කරවනු. “සුවපත් වෙත්වා” යන එක ම මනසිකාරයක් පවත්වන ලෙස ද එය දියුණු ව ප්‍රබලව ද්වේෂය තදෙන් යටපත් වන ලෙස ද පැවැත්විය යුතු ය. තමතුන්, සියලු සත්ත්වයන්ගේ එකවර අරමුණු වන සේ (ස්වල්ප වේලාවකින්) පුහුණු කරවිය යුතු ය. මරණය, මරණ යැයි මරණානුස්මානිය මෙනෙහි කිරීමේ දී හිඳීමේ රූපය අරමුණු කොට නාමරූප ධර්ම වහ-වහා බිඳියන අයුරු මෙ-නෙහි කොට තමන් ඇතුළු සියලු සත්ත්වයන්ගේ ම මරණය අරමුණු කරවා එයින් බලවත් සංවේගයක් නැගී එන අයුරු මෙනෙහි කරවීම පැවැත්විය යුතු ය.

අසුභ මනසිකාරයේ දී අසුභය... අසුභ.....යැයි, තම සිරුර හෙවත් හිඳීමේ රූපය අරමුණු කරණු මෙසේ හිඳීමේ

රූපය අරමුණු කරමින් හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා බලවත් පිළිකුල් අසුභ ස්වභාවය මැරී දින කීපයක් ගෙවී ඕනෑ වැගිරෙන, දුර්ගන්ධ අසුභ ස්වභාවය අරමුණු කරමින් ඡන්දරාගය දුර ගසා යවා විරාග සහගත සිතිවිලි දියුණු කියුණු ව නැග එන විට උදරයෙහි පිම්බීම-හැකිලීම් ඇද්දැයි බලා ඇතොත් ක්‍රමානුකූල ව පිම්බීම හැකිලීම, හිඳීම හැපීම යැයි භාවනායෙහි යෙදවිය යුතු ය. ඇතැම් යෝගීන්ට මේ අවස්ථායෙහි පුච්ඡි කෘත්‍යයන් අවසන් වන විට පිම්බීම හැකිලීම් නො දැනී යන්නට හැක. එවිට තමන්ගේ ඕනෑකමෙන් පිම්බීම හැකිලීම් ඇතිකොට නො ගෙන හිඳීම හැපීම පමණක් අරමුණු කරවිය යුතු. නැවත ටික වේලාවකින් පිම්බීම-හැකිලීම් දැනෙන්නට පුළුවන. එවිට සතර ම අරමුණු කරමින් භාවනා කරණු.

ඉන්ද්‍රිය සමත්වය

“ඉන්ද්‍රිය” යනු යම් ක්‍රියාවක් පිළිබඳ අධිපතිකම ප්‍රධානත්වය උසුලන ධර්මය මෙහි ගනු ලැබේ. අශ්‍රධාව මැඩපැවැත්වීමේ ප්‍රධානත්වය උසුලන්නේ ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියය යි. මෙසේ වියඹ - ස්මාති - සමාධි - සමාධි - ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රියයෝ කුසිතකම, මූළාව, වික්ෂෙපය, හෙවත් අවුල් ගතිය, ධර්මයන් ගේ නියම තත්ත්වය නො දැනීම, හෙවත් අනිත්‍යාදීන් ගේ අනවබෝධය යන මේ ස්වභාවයන් මැඩපැවැත්වීමේ ප්‍රධානත්වය උසුලති. එහෙයින් ශ්‍රද්ධාදී පස ඉන්ද්‍රිය නාමයෙන් ගැනෙති. මූලසිට ම මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගේ දියුණු-නොදියුණු කම උඩ භාවනාවේ දියුණුව ද රඳා පවතී. ස්වභාවයෙන් මේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් ගේ දියුණුව සසර කළ පින් ඇත්තවුනට ය. යෝගියා සසර දී කළපින් ඇත්තෙක් නම්, ඉක්මනින් භාවනාව ප්‍රතිඵල සහිත වන්නේ මේ හේතුවෙනි. මූලික කර්මස්ථානයන්ට පෙර වතුරා - රක්ෂා කර්මස්ථාන වඩන්නේ මේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය - ධර්මයම දියුණු කර ගැනීමට ය.

එහි බුදුගුණ සිහි කිරීමෙන් ශ්‍රද්ධාව විශේෂයෙන් වැඩෙයි. අශ්‍රද්ධාව මැඩපැවැත්වෙමින් දුරුවෙයි. සද්ධිත්තීය වැඩෙනුවාත් සමග ම යම් යම් අමනුෂ්‍යාදීන්ගේ කරදර පිළිබඳ සැක බිය මග හැරෙයි.

මෙෙත්‍රිය වැඩිම ප්‍රධාන වශයෙන් සමාධිත්‍රියය දියුණු වීමට හේතුයි. ද්වේෂය දුරු වීමෙන් සිත වහා එකඟ භාවයට පැමිණෙයි. එසේම දෙවියන් ගේ ආරක්ෂා පිහිට සැලසෙයි. මෙෙත්‍රිය දියුණුවත් ම මැසි - මදුරු ආදීන් ගේ පීඩා පවා බොහෝ විට සංසිදි යන්නේ ය.

මරණානුස්මාතියෙන් තමන් ගේ හා සියලු සත්ත්වයන් ගේ මරණය පිළිබඳ වහ - ඒහා අරමුණුවීමෙන් ජීව - ලෝකය, මහා ගංගාවක් වේගයෙන් මුහුද දෙසට ඇදී යන්නා සේ මරණය කරා ඇදී යන බව වැටහීමෙන් බලවත් සංවේගයක් හටගනියි. එම නුවණින් මුසු සංවේගයෙන් වියඪය දියුණු කරවන්නේ ය. “සංවිග්ගො යොනිසො පදහනි” සංවේගවත් වූයේ නුවණින් වියඪය කෙරේ. එහෙයින් මරණානුස්මාතිය ප්‍රධාන වශයෙන් විරිධිත්‍රිය දියුණු කර ගැනීමට හේතු වෙයි.

අසුභානුස්සතිය; සති - පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුවට විශේෂ හේතු බැව් එහි අනුසස් වදල දේශනාවන් ගෙන් ප්‍රකට ය.

මෙසේ මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් එක පමණට දියුණු වීමෙන් කර්මස්ථාන භාවනායෙහි ප්‍රතිඵල ලැබිය යුතුය. එයිනුත් ශ්‍රද්ධා - ප්‍රඥා දෙදෙනාත් වියඪී - සමාධි දෙදෙනාත් වෙසෙසින් සමච වුවමනා ය.

ශ්‍රද්ධාව තරමට ප්‍රඥාව නොදියුණු නම් ඔහු කරන්නේ වැඩිපුර ආගමික “මෝඩ” කම් ය. එසේම ප්‍රඥාවේ තරමට ශ්‍රද්ධාව නො දියුණු නම් ඔහු ඉබේ “ලෝකෝත්තර” වුණු කට්ටයෙකි. එබඳු අයට භාවනා කළ නො හැකියි. කළත් පලක් නැත. වියඪීයේ තරමට එකඟකම (සමාධිය) බල නො පවත්වයි නම්, ඔහු ඉහලින් යන්ට තනනා විදියේ නිතර ම ඇවිස්සුණු පුද්ගලයෙකි. එසේම ඒකාග්‍රතාවයේ තරමට වියඪීය වැඩ නො කරයි නම්, ඔහු නිකම් ම කුසිත - යෙකි. එහෙයින් සද්ධා - පඤ්ඤා දෙදෙනාගේ සහ විරිය - සමාධි දෙදෙනා ගේ සමතාවය වෙසෙසින් පසස්නා ලදී. සන්ත්‍රිය වනාහී ඉහත කී සතර දෙන පිළිබඳ ව ඔවුනොවුන් ගේ කටයුතුවල සම ව යෙදීමටත් සමච පවත්නේ දැයි දැන ගැනීමටත් එක් ව යෙදෙන සිතූත් වෛතසිකයනුත් අවශ්‍ය

අරමුණෙහි යෙදීමටත් නිතර උත්සාහ ගනිමින් පැවැත්විය යුතු හෙයින් “සති පන සබ්බත්ථ වට්ටති” යි විගුද්ධි මාර්ගයේ දක්වන ලදී.

ශුද්ධාව වැඩි ද, ප්‍රඥව අඩු ද, යනාදී ඉන්ද්‍රියන්ගේ අඩු-වැඩි බව, යෝගියා ගේ චරිතය - හැසිරීම පරීක්ෂාකාරී වීමෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි ය. එහෙයින් සුදුසු ධර්මාවවාදයන් ගෙන් ඉන්ද්‍රිය සමතාවය ඇති කරවා, ඒවා බල බවට බොජ්ඣංගික බවට පත්වනසේ ක්‍රියා කරණු, මෙහි ඉතා කෙටි යෙන් තේරුම් ගත යුත්තේ යෝගියා ගේ සල්ලක්බණ පවන-යන්හි පඤ්චන්ද්‍රිය ධර්මයන් යෙදෙනොත් සම ව පවතිනොත් එය ම ඉන්ද්‍රිය - සමතාවය යි.

සල්ලක්බණ සිත් දියුණු වීම

මේ කාලය වන විට යෝගියාගේ ඉන්ද්‍රියයන් නියුණු වීමෙන් සෑම ක්‍රියාවන් ම ඇසීම, බැලීම ආදී ඉතා සුළු දෙය වුවත් සිහිය යොදවා අරමුණු කොට කිරීම ඉතා පහසු බව වැටහිය යුතු ය. කලින් එළැඹෙන සෑම දෙයක්ම අරමුණු කොට සිහිය පැවැත්වීම දුෂ්කර වුව ද, දැන් සිහියෙන් අරමුණු නො කිරීම. දුෂ්කර බව ඉබේ අරමුණු වන බව වැටහෙන්නට පුළුවන. ඒ වනාහී සතිය ගේ “උප ගණ්හණ” ලක්ෂණය ප්‍රකට වීම යි. තව තවත් තමන්ට නො අසුවන ක්‍රියා, සිතිවිලි ආදී යමක් ඇත්දැයි බලා හැම දෙයක් ම සලකන සිත් ඇතිවීමෙන් ඒ හැමෙකක් ම නාම - රූප බව, දුඃඛ, සත්‍යය බව, එසේ නො දැනීම අවිද්‍යාව බව, දැනීම විද්‍යාව බව සල්ලක්බණ යනු විදර්ශනා ප්‍රඥව ම බව වටහා දිය යුතු ය. උපදේශ කේ තුන්වන සක්මන් භාවනාව

ඉතා හොඳින් සිත එකඟ වන සේ දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව පුහුණු කළ යෝගියාට පය එසවීමේ දී ඇතිවන නාම - රූපයන් හා තැබීමේ දී පහළ වන නාම - රූපයන් ද මනාව සිහියට අසු වී නුවණට වැටහී ඇතිවීම-බිඳීම් පැහැදිලි ව දක්නා තුරු සෑහෙන කලක් සති කිහිපයක් හෝ පුහුණු වූ පසු ගමනෙහිදීත් මනාව ක්‍රියාවේ යෙදෙයි නම්, ඉක්මණින් වුව ද අරමුණු කළ හැකි නම් තුන්වන සක්මන් භාවනාව දිය යුතු ය.

1. එසවීම = උද්ධරණ.
2. දිගහැරීම = අතිහරණ.
3. තැබීම = සන්නික්ඛිපන.

එක පියවරක් පිළිබඳ මෙසේ අවස්ථාතුණක් අරමුණු කිරීම මෙයින් පැහැදිලි ය. එසවීම තැබීම පුහුණු වූ යෝගියාට ඒ අතර පාදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැටහෙන්නේ පය දික්කිරීමක් වශයෙනි. එසවීමේ දී පය නැමෙයි. නැමුණු පය නැවත තැබීමට දික් කළ යුතු ය. එහෙයින් එම ක්‍රියාව දිගහැරීම හෝ දික් කිරීම වශයෙන් ව්‍යවහාරයේ එයි. එම ව්‍යවහාරයට හෙවත් ප්‍රඥප්තියට අනුව අරමුණු කරවිය යුතු යි. දැන් මෙසේ පය ඔසවමින් එසවීම දික්කරමින් දිගහැරීම තබමින් තැබීම යනුවෙන් පාදයේ සිහිය පිහිටුවා පටන් ගැන්මේ දී ඉතා සෙමින් ඔසවමි, දිගහරිමි, තබමි....යි මෙසේ වම්පාදයේ පටන් ගෙන, එසවීම - පටන් ගැණීම පැවතීම අවසන් වීම දිග හැරීම - පටන් ගැණීම, පැවතීම, අවසන්වීම, තැබීම, - පටන් ගැණීම, පැවතීම, අවසන් වීම, මෙනයින් සක්මන් කොට නැවතීම, සිටීම, හැරීම පෙර පරිදි අරමුණු කරවනු රූප-ශබ්දදිය අරමුණු කැරවීම ද පළමු මෙනි. විගුද්ධි - මැඟියේ දක්වන ලද “විතිහරණ වොස්සජන සන්නි රූමිහණ” අවස්ථා ද මෙයට ම අනුගත ව විදර්ශනා වන්නේ ය.

පරමාර්ථ (කේ.)

(කේ) උපදේශ කොටසින් පාදයේ දිගහැරීම හෙවත් අතිහරණය විදර්ශනාවට නගන අයුරු දර්ශිත ය. පය දිග හැරීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිත දිගහැරීමේ ආකාරය වූ රූපය මෙහි නාම - රූපයෝ ය.

ප්‍රථම සක්මන් භාවනාවෙන් තැබීම අරමුණු කොට ඇති වූ විදර්ශනා සිත් පරම්පරාව එසවීම දිගහැරීම තැබීම අරමුණු කිරීමට උපනිශ්ශ්‍රය වෙයි. ක්‍රමානුකූලව භාවනා කිරීමේ දී සක්මණේ දීත් සිත ඉක්මණින් සමාධියට පැමිණෙයි, ඇතැම් විට ඇසි - ඇසි තිබුණු අරමුණු කළ ශබ්ද නැසී යන අයුරු වැටහෙන්නට පුළුවන.

නාම - රූප වචන්ථානය

මෙසේ ප්‍රධාන වශයෙන් පඨවී තේජෝ වායෝ කායයන් අනුදර්ශනා කරමින් ඡටද්වාරික විදර්ශනාව සපුරමින් සති - සම්පජ්ඣාසන ක්‍රියාවට නගමින් ප්‍රධන්-වීර්යය වඩන යෝගියාට දැන් පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම අරමුණු කිරීමේ දී ඉතා ඉක්මණින් පිම්බීම හැකිලීම නැවතී හිඳීම හැපීම වැඩි වේලාවක් අරමුණු කළ හැකි වන්නේ ය. පිම්බීම හැකිලීම වෙනදටත් වඩා සියුම් ව අරමුණු ව ගොස් වායෝ-ධාතුවගේ ඵලෙඹ සිටීම දැනෙන්නේ ය. සන්ප්‍රාය ආහාර පානාදිය සේවනය කිරීමෙන් තමන්ට පහසු දැනෙන්නේ ය. වෙනදට වඩා සියුම් ව පිම්බීම, අනිත් දෙයකි. එය අරමුණු කරණ සිත අනිකකි. හැකිලීම අනිකකි. එය අරමුණු කරණ සිත අනිකකි. මෙසේ ඒ ඒ අරමුණු රූප ලෙසත් අරමුණු කරණ සිත් නාම - ධර්ම ලෙසත් වෙන් වෙන් ව වැටහෙන්නේ ය. පිම්බීම හැකිලීම නැවතී හිඳීම හැපීම වැඩි වේලාවක් අරමුණු කිරීමේ දී කලින් සඳහන් කළ පරිදි කරකැවීම, වෙවිලීම, පැද්දීම, ඇලින්වීම, සාජුවීම, දූවීම, තැවීම, පෙලීම. හිරිවැටීම, ඇති වී නැති ව ගොස් වැඩි වේලාවක් හිඳීම, හැපීම අරමුණු ව සිත එකඟ ව පවතී.

හැකිතාක් වේලාව දික් කරමින් සෑහෙන පමණ සක්-මණෙහි ද යෙදෙවින් මෙසේ භාවනානුයෝගී වන විට පිම්බීම දෙකෙහි මෙන් හිඳීම හැපීම අරමුණ ද හිඳීම අනිතෙකි. එය අරමුණු කරණ සිත් අනිකෙකැ'යි මෙසේ රූප හා නාම ධර්ම වශයෙන් වෙන් ව වැටහීම පිළිබඳ ඉතා පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ ය. බාහිර රූප ශබ්දදිය අරමුණු කරණ කල්හි ද රූපය හා එය දනගන්නා සිත ය යනාදී වශයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි පවත්නා නාම-රූප-ධර්මයන් ප්‍රකටව පැහැදිලි ව වෙන් ව දක්ක හැකි ය. සක්මණේ දී ත් එසවීම අනෙකක, එසවීමේ සිත අනිකෙක යනාදි වශයෙන් ඔවුනොවුන් වෙන් ව වැටහෙනු ඇත.

එසේම පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම, හැපීම හා රූප-ශබ්දදී ඒ ඒ රූප ධර්මයන් කරා "නැමී" ඇදී යන හෙවත් අරමුණු ගන්නා ස්වභාවය ඇති හෙයින් සිත්වලට නාමධර්ම කියා ද.

ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් නාමරූප වෙන් ව වැටහෙයි. “නමන ලක්ඛණං නාමං” අරමුණු කරා නැමී ඇදී යන ලක්ෂණ ඇත්තේ නාම නම් වෙති.

එසේම පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම හා රූප-ශබ්දදී සියලු රූප-ධර්මයන් අරමුණු කරා නැමී ඇදී නො යන බව අරමුණු නො ගන්නා බව නො දන්නා බව හා සිත් බිඳෙන්නා සමග ම බිඳී යන බව වෙනස්ව යන බව වෙන් ව ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් වැටහෙනු ඇත. මේ වනාහී “රූප්පන ලක්ඛණං” හෙවත් වෙනස් වීමේ ලක්ෂණ වශයෙන් හා අව්‍යාකාන වශයෙන් රූපය වෙන් ව වැටහීම සි. මේ දක්වන ලද්දේ පෙරට වඩා දියුණු වූ නාම-රූපයන් වෙන්ව දක්නා නුවණ පහළවීම යි. නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණය යි. තව මතු මත්-තෙහි ද මෙබඳු අවබෝධයන් දියුණු කියුණු ව ලැබිය හැකි බව ද තේරුම් ගත යුතු ය.

ප්‍රඥප්තිය බිඳියෑම

මෙම භාවනාවෙහි යෙදීමට පෙර යෝගියා “මම යනවා, මම වාඩිවෙනවා, මම කනවා” ආදී වශයෙන් කරණ ලද ව්‍යවහාරයන් ගේ ද ක්‍රමයෙන් දියුණු වන භාවනා ඇති මෙකල “මම යනවා, මම වාඩිවෙනවා, මම කනවා” ආදී ව්‍යවහාරයන් ගේ ද අමුත්තක් වැටහෙනු ඇත. දැනුණු යෝගියා “මම යනවා සක්මන් කරනවා” යි ව්‍යවහාර කරණ නමුදු කලින් තරම් “මම” යනුවෙන් දැඩි ව ගත් දෘෂ්ටියකින් එසේ ව්‍යවහාර නො කරන බව යෝගියාට ම වැටහෙනු ඇත.

එසේම පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම, හැපීම, එසවීම, දිග හැරීම, තැබීම, දැකීම, ඇසීම, ආදී මේ සෑම දෙයක්ම එසේ දෙයක් නැති බව හා ඒවා පණවා ගැණීම බව හුදෙක් සියල්ල ම නාම-රූප ධර්ම බව මනාව පැහැදිලිව වැටහෙන්නේ ය. මේ වනාහී චින්තාමය වශයෙන් කල්පනා කිරීමෙන් නොව, හුදෙක් ඒ ඒ අරමුණු උඩ සිත සියුම් ව එකතුකිරීමෙන් සමාධිය හා ප්‍රඥව ගේ වැඩිමෙන් සිදුවන දියුණු අවබෝධ ඥානයකි. මෙය දියුණු වූ නාම-රූප පරිග්‍රහයකි. මේ අවස්ථාවට පත්වන විට සත්ත්ව-පුද්ගල ප්‍රඥප්තිය බිඳිගොස් තදබිග වශයෙන් සක්කායදිට්ඨිය තුනී වන්නේ ය. ප්‍රභාණය වන්නේ ය.

නාම-රූප වචන්ථානෙන සක්කාය දිට්ඨිය පහාණං හේතු දැනීම

මේ නාම-රූප ධර්මයන් මෙසේ දිගට ම ඇති වෙව් යන්නේ ඒ ඒ දේවල් කරනු කැමති නිසා බව අවබෝධ විය යුතු යැ. මෙ සේ කැමතිවීම අවශ්‍යවීම සම්බන්ධතා ලෝභයා ගේ අවශ්‍යතාවය නිසා ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි තමන් අරමුණු කරනු ලබන නාම-රූපයන් පහළ වන්නා සේ අතීත කෘෂ්ණාව චර්තමාන නාම-රූපයන්ට හේතු වූ බව ධර්මය දන්නා අයට ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් වැටහෙන බව තේරෙයි. ධර්මය නො දන්නා ඇතැම් අයට මෙ වැනි යම් යම් අවබෝධ-ඥාන ඇති වුව ද එය ප්‍රකාශ කිරීමේ ශක්තිය ඇති නොවේ. මෙසේ සප්තාය නාම-රූපයන් අරමුණු ව යෑමෙන් මේ සත්ත්වයා දෙවියෙකු, බලොකු විසින් මවන ලද්දේ නොවෙයි. එසේම ඉබේ හටගත්තේ ද නොවෙයි. යනාදීන් නියම පිරිසිදු දැකීම් පහළ වීමෙන් “අහේතු, විෂම හේතු” දෘෂ්ටීන් දුරුව යයි.

පව්වය පරිග්ගහ ඤාණෙන අහෙතු විසම හෙතු දිට්ඨිනං පහාණං

හිදීම හැපීම කලාප වශයෙන්

පිම්බීම හැකිලීම නිරුද්ධ ව වැඩි වෙලාවක් හිදීම හැපීම අරමුණු කිරීමේ දී ස්මාති සමාධි ප්‍රඥාවන් මෝරායන් ම හිදීමේ රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන් ම නැති ව යන්නට හැකි ය. ඇතැමුන්ට හිස අරමුණු නොවී බෙල්ලෙන් පහළ අරමුණු විය හැකිය. ඇතැමුන්ට පෙකණයෙන් පහළ ද, සමහර අයට පයඝිංකය ද නො පෙනී යන හැක. ඒවා නැවත නැවත අරමුණු කරවනු. අරමුණු නො වීමෙන් නො පෙනී යෑම නොව මුළු හිදීමේ රූපය ම අරමුණු වෙමින් පවතිමින් ශරීරාභ්‍යන්තරය පෙනී යන්නා සේ වැටහීම ද, සම්පූර්ණ ඇට සැකිල්ලක් මෙන් දඹනය වීම ද, දර කඩක් මෙන් දඹනය වීම ද, තව නොයෙක් ආකාරයෙන් ශරීරය පිළිබඳ වැටහීම් ද, ඇති විය හැකි ය. හැපීම ද ඇතැම් තැනෙක වැඩිපුරත්, ඇතැම් තැනෙක අඩුවෙනුත් අරමුණු විය හැකි ය. වැඩිපුර දැනෙන තත්හි වැඩිපුර අරමුණු කරවනු. සෑම තැන ම

හැපීම එක තරමට දැනේ නම්, එකවර අරමුණු කරවනු. මෙසේ හිඳීම හැපීම ඒ ඒ සල්ලක්බණ සිත්වලට මනාව අරමුණු වෙමින් සල්ලක්බණ සිත් පරම්පරාව සම වූ වේගයෙන් පැවැත්වීමේ දී බාහිර රූප-ශබ්දදී රූප ධර්මයන් ද ඒ වේගයෙන් ම අරමුණු වෙමින් සමාධිය ඒ සෑම සල්ලක්බණ සිතක ම එකලෙස නියුණු ව යෙදීමේ දී, ප්‍රඥ වෛතසිකය ද දියුණු වත්ම, ඉතා පැහැදිලි ව ප්‍රකට ව අරමුණු වෙමින් පැවතුණු හිඳීමේ රූපය එක ආශයකින් ටිකෙන් ටික ගෙවී-ගෙවී යන්නා සේ විටින් විට මුහුදු රළ වැල්ලෙහි ඇතිරී යන්නා සේ කොටස් වශයෙන් නැති ව යන බව වැටහෙනු ඇත. එම ගෙවී-ගෙවී නො පෙනී ගිය කොටස් නො සිතා පෙනෙන කොටස් පමණක් “හිඳීම” යනුවෙන් අරමුණු කරවනු. තව තවත් ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු වත් ම ඉන්ද්‍රිය සමතාවය යෙදෙත් ම, සුදු, දුඹුරු ආදී නොයෙක් වලා කුළු උලින් වැසී යන්නා සේ ද හිඳීමේ රූපය ඉතා සියුම් කැබලි සමූහයකට පත් වී සැලෙමින් පවත්නාසේ ද, අරමුණු විය හැක. ඇතැම් විට දුලි සමූහයක් හෝ දුඹුරු දුම් සහිත ආකාරයක් හෝ වැටහිය හැකි ය. නියුණු ප්‍රඥයෙකුට නම්, මෙසේ කොටස් හෙවත් “කලාප” වශයෙන් රූප ධර්මයන් වැටහෙන විට එවේලෙහි “මම ය, මාගේය” යනාදී හැඟීම් කෙසේවත් නො පවත්නා බව (තදංග වශයෙන්) අවබෝධ වනු ඇත:

කලාප සම්මසනෙන අහං මමාති ගාහස්ස පහාණං ආධ්‍යාත්ම රූප නිරුද්ධිය.

පිම්බීම, හැකිලීම, නිරුද්ධ වී හිඳීම, හැපීම විසින් අරමුණු කළ භූතත්‍රයාත්මක ස්පඨි රූපයන් සමාහිත වන සිතින් ප්‍රධාන වශයෙන් විදර්ශනා වත් ම තදත්‍රය රූප ධර්ම සහ තදරම්මණික නාම ධර්ම ද තදත්‍රගභ ව විදර්ශනා වෙත්. මෙසේ ආධ්‍යාත්මක ස්කන්ධ පඤ්චකය ම සමාහිත වූ සිත් හි පහළ වන ප්‍රඥවෙන් මනා ව විදර්ශනා කෙරෙමින් සැක, කුකුස් නැති නිම්ලද්ධ්‍යාශ ඇති යෝගියා ගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මුහුකුරා යත් ම ඉතා සියුම් කලාප වශයෙන් වැටහුණු හිඳීමේ රූපය සම්පූර්ණයෙන් නොපෙනී නිරුද්ධ ව යන්නේ ය. ඇතැම් යෝගියෙකුට

මනාව අරමුණු වෙමින් කලාප බවට පත් වෙමින් ගොස් කොටස් වශයෙන් නිරුද්ධ ව යන්නේ ය, ඇතැමෙකුට කලාප වහයෙන් අරමුණු වෙවී තිබුණු සිරුර එකවර ම නො පෙනී යත හැක. දැන් හිදීම හැපීම යැ යි සල්ලක්බණ සිත් පරම්පරාවට හිදීම කෙසේ වත් අරමුණු නොවන බව වැටහේ නම්, නිරුද්ධ ව ගිය බව සම්පූර්ණයෙන් වැටහේ නම්, “හැපීම, හැපීම”.....යි හැපීම පමණක් අරමුණු කරවනු. ඇතැම් තැන්වල අඩුවෙන් හා ඇතැම් තැන්වල වැඩියෙන් අරමුණු වූ “හැපීම” දැන් සෑම තැනෙක ම එක සේ දැනෙන්නට, එකවර අරමුණු වන්නට හැක. මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම් හිදීම් නිරුද්ධ ව හැපීම පමණක් තියුණු ව අරමුණු කිරීමේ දී සමාධිය ප්‍රබල ව එම සල්ලක්බණ සිත්හි යෙදීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥව ද වඩාත් දියුණු වීමෙන් බලවත් සැහැල්ලු ගති හා වාතයෙන් ඔසවාලන අයුරු දැනෙන්නට පුළුවන. එම සැහැල්ලු ගති ද අරමුණු කරවනු. සැහැල්ලු ගති නිරුද්ධ වූ පසු හැපීම ම අරමුණු කරවනු. නිරුද්ධ වන ඒවා අත් හරිනු. මෙසේ තව තවත් ශ්‍රද්ධාවියඹාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු වෙමින් සමත්වයට පත්වෙමින් ආහාර සප්පායාදී සැප කරුණු ලැබීමෙන් අතර නැති ව සල්ලක්බණ සිත් පරම්පරාව පවතින් ම හැපීම යනුවෙන් අරමුණු වන අභ්‍යන්තර බාහිර පඨවි, තේජෝ, වායෝ, ධාතුන්ගේ ඇති වෙමින් නැති වෙමින් පවත්නා ස්වභාවය ජල කඳක් බැස යන්නා වැනි, සුළඟක් යටින් ගසා යන්නා වැනි, අයුරකින් වැටහෙමින් “හැපීම” නො දැනී යන්නේ ය. දැන් පිම්බීම් හැකිලීම් හිදීම් හැපීම සියල්ලම නො දැනී අහසට නඟා ලූ කලෙක මෙන් බලවත් සැහැල්ලු සුබසහගත අවස්ථාවක් එළඹෙනු ඇත. ඒ සමග ම නැවත ඉක්මණින් ම හැපීම දැනෙන්නට පුළුවන. එවිට හැපීම අරමුණු කරනු. හැපීම නැවත නිරුද්ධ වන්නට පුළුවන. ඇතැම් විට හිදීම දැනෙතොත් එය මෙතෙහි කරනු. හතර ම දැනුණොත් හතර ම මෙතෙහි කරනු. මේ අවස්ථාවේ දී අතින් සෑම මොහොතකටත් වඩා ඉතා වේගයෙන් ඒ ඒ අරමුණු, අරමුණු වන නාම-රූපයන් ගේ ඇතිවීම - නැතිවීම ඇති ව නැතිවීම ඉතා ප්‍රකට ව පෙනෙනු ඇත.

මෙසේ නාමරූපයන් ගේ පහළවීම දැකීමෙන් උච්ඡේද දෘෂ්ටියන් නැතිවීම දැකීමෙන් ශාස්වත දෘෂ්ටියන් තදංග වගයෙන් ප්‍රභාණය වී යනු ඇත.

උදය දස්සනෙන උච්ඡේද දිට්ඨියා, වය දස්සනෙන සස්සත දිට්ඨියා පභාණං.

සමාධිය

මෙම අවස්ථාවෙහි සිනෙහි ඇතිවන ඒකාග්‍රතා චෛතසිකය වනාහි ඉහත විස්තර කළ අයුරු උපචාර සමාධිය සමාන බැව් නිශ්චිතය, මේ එයට අන්දකුම් ලද නිදර්ශනයෙකි. නිලාදී කසිණ භාවනාවෙකින් ලබන ලද ප්‍රතිභාග නිමිති ඇති යෝගියෙකුට එම කසිණ භාවනාව නවතා මෙම ශුද්ධ - විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමේ දී පිම්බීම හැකිලීම හිදීම හැපීම නිරුද්ධ වන තරමට සමාධිය දියුණු වත් ම නිරායාසයෙන් පෙර ලබන ලද කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත එළැඹෙන්නේ ය, ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි උපචාර සමාධි නිමිත්ත ය. මේ අන්දකීම දියුණු වූ එක යෝගයෙකු පිළිබඳ ව නොවන බව ද සැලකිය යුතුය. එහෙයින් වනාහි මෙම සමාධියෙහිත් සමථ උපචාර සමාධියෙහිත් හේදයක් නො ලැබෙන බව උගත් යෝගීහු සලකත් වා!

සජ්ත විශුද්ධිය පිළිබඳ විත්ත විශුද්ධිය මෙයින් සම්පූර්ණ වන්නේ ය, සමථයෙන් ලද විත්තවිශුද්ධිය මෙන් ශුද්ධ - විදර්ශනාවේ විත්ත - විශුද්ධිය වෙන් ව නොගත යුතු ය. මක්නිසාදයත්? විදර්ශනා ප්‍රඥාවත් සමග ම දියුණු වෙමින් එකවර එක සිත්හි ම යෙදෙන ධර්ම හෙයිනි.

තනිය “පධානය”

උපදේශ (කෙ)

පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, හැපීම, සතර ම නිරුද්ධව ගිය බව යෝගියා විසින් ප්‍රකාශ කළ විට එය මනා ව නිරුද්ධ වී දැයි අසා විමසා සුපරීක්ෂා කොට නැවත භාවනා කිරීමේ දී වඩාත් හොඳින් පූඪ් කෘත්‍යයන් සපයා පෙර මෙන් ම පිම්බීම හැකිලීම හිදීම හැපීම අරමුණු කොට නිරුද්ධ වූ පසු,

“දැනීම, දැනීම, දැනීම.....”

යනුවෙන් දිගට ම අරමුණු කරවනු. “දැනීම” යනුවෙන් අරමුණු කරන්නේ සිත බව කියා දිය යුතු ය. අරමුණු දැනගන්නේ සිතෙනි. හෙවත් විඤ්ඤාණයෙනි. මුලින් මුලින් විනාඩියක් දෙකක් පමණවත් දැනීම අරමුණු කළ නො හැකි වනුවා ඇත. නැවත හැපීම හෝ හිඳීම දැනෙනු ඇත. “දැනීම” නවතා හැපීම පමණක් නම්, හැබීම..... යි, එය ම අරමුණු කරනු. හැපීම නිරුද්ධ වූ පසු දැනීමට බසිනු. හිඳීම් හැපීම් දෙක ම පැමිණියොත් දෙක ම, පිම්බීම් හැකිලීම් සමග හතර ම පැමිණියොත් සතර ම අරමුණු කොට නිරුද්ධ වූ පසු පමණක් දැනීම අරමුණු කරවිය යුතු ය. රූපාදී අරමුණු පළමු පරිදි ම පෙනෙනවා, දැකිනවා ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරවනු. මේ කාලයේ දී සක්මන් භාවනා මඳක් අඩු කළ ද වරද නොවේ. යෝගියා නිරෝග නම් හැකිනාක් ජාගරියානු යෝගයෙහි නිදීමරා භාවනා කිරීමෙහි යොදවනු. ක්‍රමයෙන් දැනීම අරමුණු කරණ කාලය දියුණු වන සේ යෝගියා ගැණ වඩාත් පරික්‍ෂාකාරීව ඉතාමත් ම සජ්ජාය අන්දමින් කටයුතු සිදුවන සේ ක්‍රියා කරවනු. දැනීම අරමුණු කරන්නට ආසන්නයේ දී හා දැනීම අරමුණුවීමේ දී ක්‍රමයෙන් ශබ්ද ඇසීම අඩු වී යන බව ඇතැම් විට නැසීම යන බව වැටහෙන්නට පුළුවන.

පරමාර්ථ (කො)

උපදේශ (කො) පරිච්ඡේදයෙන් “දැනීම” යනුවෙන් අරමුණු කරවන්නේ විඤ්ඤාණය යි. සිත යි. නාමධර්මයි. ඒ වනාහි විඤ්ඤාණයා ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් අරමුණු කැරවීම යි.

“විජානන ලක්ෂණං විඤ්ඤාණං”

විජානනය හෙවත් දැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ විඤ්ඤාණය යි. “දැනීම, දැනීම” යනුවෙන් සිත් පරම්පරාව අරමුණු ව යද්දී පෙනීම්, ඇසීම් ආදිය පෙර පරිදි ම පෙනීම හෝ පෙනෙනවාඇසෙනවායනාදීන් මෙනෙහි වෙමින් ඡට් ද්වාරික විදර්ශනාව වඩ - වඩාත් දියුණුව ලැබෙයි.

ධර්මාලම්බණයෙහි ලැබෙන ප්‍රසාදදී රූපධර්ම න් වක්ඛු විඤ්ඤාණාදී නාම ධර්මන් අරමුණු වනු ඇත. වෙනදට වඩා ඉක්මණින් එම සදෙරෙහි උපදනා (පවිවුජ්ජනන) නාමරූප යන්ගේ නිරුද්ධිය දකිනු ඇත. මෙසේ සමාධියෙන් බල ලැබූ විදහිනාඤ්ඤා දියුණුවත් ම රූප - ශබ්දදී රූපධර්මයන්ගේත් තදරම්මණික නාම - ධර්මයන්ගේත් ක්ෂණ භංගුරත්ත්වය ඉතා ප්‍රකටවත් ම වඩාත් ඒ සමග යෙදෙන විඤ්ඤාණ සිත්ම අරමුණු ව යන්නේ ය. විඤ්ඤාණයාගේ අරමුණු වීම දියුණුවත් ම රූප - ශබ්දදීන් පෙර මෙන් පෙනීම, ඇසීම ආදීන් මෙනෙහි කිරීමට වඩා එම රූපාදියන් “දැනීම, දැනීම” යනුවෙන් ම අරමුණු විය හැක.

“පෙනීම” යනු, පෙනීම දැන ගැණීමක් ය. “ඇසීම” යනු, ඇසීම දැන ගැණීමක් ය, ආදී වශයෙන් මෙසේ “දැනීම” යනුවෙන් ඉබේ ඒ සියල්ල ම අරමුණු වීම විඤ්ඤාණයාගේ ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් “විජානන” ලක්ෂණය එළෙඹ සිටීම යි. එසේම විඤ්ඤාණයා ගේ පූච්චිගම කාන්තාය විසින් ප්‍රකටව වැටහීම ද වෙයි.....එසේම ඉහතින් අරමුණු කළ පිම්බීමාදී රූප නිරුද්ධිය මෙන් ම පෙනීම, ඇසීම ආදී බාහිර රූපයන් ද ඒවායේ ඇතිවීමට වඩා බිඳීම වේගයෙන් දන්නා විදර්ශනා නුවණින් ඒවා ද දැනීම යනු විසින් විඤ්ඤාණය ප්‍රධානව විදර්ශනාවත් ම එම බාහිර රූපයන් ගේ නිරුද්ධිය ද විටින් විට දක්ක හැකි ය. අතරක් නැතිව දැනීම ලක්ෂණ සිත් ම පහළ වෙ - වී යන බව වටහා ගත හැකි ය. මේ වනාහී විඤ්ඤාණයා ගේ “සන්ධාන” (එකිනෙකට සම්බන්ධ බව) ප්‍රත්‍යුපස්ථාන” වශයෙන් වැටහීම යි. මේ කාලයේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල බවට, බොජ්ඣංගිභව බවට, ආදී වශයෙන් දියුණු වෙමින් පවතිනු ඇත. ඒවා දියුණු වන සේ ධර්මාව වාදයන් දිය යුතු ය.

“ධම්මද්ධවච” ප්‍රභාණ.

මුල සදහන් නාම රූප වෙන් ව දැකීමේ නුවණ ආදී විදර්ශනා ඤානයෝ දන් වඩ වඩාත් ප්‍රකටව එළැඹෙති. ඇතැම් විට නාම - රූපයන් පිළිබඳ භය සහිත පිළිකල් සහිත නුවණ දැකීම ද, ඇතිවනු ඇත. කලින් ඇති වූ නානා

වීධ ආලෝක දර්ශනයන් , ඇතැමෙකුට මේ කාලයේ දී කොහෙත් නැතුව යන්නට පුළුවන. ඇතැම් යෝගීන්ට අමුතු අමුතු ආලෝකයන් පහළ වන්නට ද පුළුවන. එසේම තමන්ට අරමුණු නොවී යන පවත්නා නාම - රූපයන් නොමැති බව වැටහෙනු ඇත. ප්‍රීති සුඛ සහගත බව ද බලවත් සේ දැනෙනුදු අරමුණු වන කෙණෙහි නිරුද්ධ ව යනු ඇත. බලවත් පිරිසිදු ශ්‍රද්ධාවක් ඇති හෙයින් රත්නත්‍රය ගුණ කෙරෙහි වහා එකඟ ව බැඳී යයි. ආවායඹී උපකාරීන් කෙරෙහි බලවත් කාතඤ්ඤාවයක් පිහිටනු ඇත. අනුත් මේ භාවනායෙහි යෙදවීමට කැමැත්තක් ද හට ගැනෙනු ඇත.

භයදස්සනෙන සහයෙ අභයසඤ්ඤාය ආදීනවානුපස්ස-
නාය අස්සාද සඤ්ඤාය නිබ්බිදනුපස්සනාය අභිරත සඤ්ඤාය
පභාණං.

තව ද දැනීම අරමුණු කිරීමේ දී සමහර විට පපුව මද තදවීම් ගතියක් දැනෙන්නට පුළුවන. එසේම නළල කෙලින් ඉදිරියේ ඉහළින් නලියන්නා වැනි යම් යම් දැකීම් ද ඇති විය හැකි ය. තදවීම, දැකීම ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරණු, මේ වනාහී සිත පිහිටා තිබෙන පදසථානයන් පිළිබඳ වැට-
හීම් ය. නැවත නැවතත් ඇතිවෙමින් මුළු ශරීරයට ම සියුම් සුඛස්පඨයෙන් පුරවන්නා වැනි ප්‍රීති සුඛ අධිමොක්ෂයන් ගේ බලපෑමෙන් ශරීරය අභසට නඟන්නා වැනි, හුලං මෙට්ටයක ඉන්නා වැනි අයුරුදු දැනෙනු ඇත. ඒවාද අරමුණු කිරීමේ දී වහා නොදැනී ඇත. කය-සිත දෙකෙහි දරදඬු, බර, අකම්තාය ගති දුරු වී ඉබේ ම භාවනායෙහි සිත නිමග්න වන අයුරු සුඛයෙහි දැඩිව පිහිටන අයුරු වැටහී යනු ඇත. මේ කාලයේ ඉතා දැඩි නොවූ සම ව පවත්නා වීඤ්ඤා ද නාම-රූප ධර්මයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ලැබෙන නුවණ හා ඇතැම්විට අනුමාන වශයෙන් ලැබෙන හැඟීම් ද බහුලවනු ඇත. සංස්-
කාරයන් කෙරෙහි මැදහත් බව භාවනා කිරීමෙහි දැඩි අභිලාෂය හා නිරායාසයෙන් වහ-වහා භාවනායෙහි යෙදීමට ද හැකිවන හෙයින් ඇතැමුන්ට මේ කරුණු පෙර තමන්ට නො තිබූ හෙයින් තමන් නිවන් මගට පැමිණි බව, භාවනා සම්පූර්ණ කළ බව, ඉබේ හිතෙන්නට හැක. මේ මිත්ථ්‍යා ග්‍රාහය උපක්ලේශයක් බව වත් නො වැටහෙන්නේ ය. ඒ

අදහස් ද දෙන ලද උපදෙස් අනුව විදර්ශනා කිරීමෙන් නිරුද්ධව යනු ඇත. ඇතැම් විට කලාතුරකින් ආලෝකාදීන් යම් ආකාරයක් දක්නා ලැබේ. තව දුරටත් නිතර නිතරම පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම් හැපීම් නිරුද්ධ වී “දැනීම” අරමුණු වන කාලය දීර්ඝ වීමෙන් සමාධිය දියුණු වත් ම, විදර්ශනා ප්‍රඥව ප්‍රබල වීමෙන් ආලෝකාදී උපක්ලේශ ධර්මයන් නොපැමිණීම නවතිනු ඇත. ඒ ආලෝකාදීන් නොව දිගට ම මේ වැටහෙණ නාමරූපයන් ම අරමුණු කළ යුතුව තම ක්‍රමයටත්, ආචාර්ය අවවාදයටත් අනුව අවබෝධ වනු ඇත.

මෙසේ ඉහත කී “ධම්මුද්ධච්චයන්” හෙවත් “විදර්ශනොපක්ලේශයන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රභාණය වන බව සැලකිය යුතු ය.

“ඉමිනා මග්ගා මග්ග වචන්ථානෙන තං ධම්මුද්ධච්චං පටිබාහිත්වා පුන විපස්සනා වීථිං පටිපත්ත කාල දස්සෙති.”
(පටිසම්භිද - අ)

විදර්ශනුපක්ලේශ යැ යි හඳුන්වන ඕහාසාදී දසධර්මයන්හි භ්‍රාන්තවීම් වශයෙන් උද්ධච්ච සහගත සිත් පහළ වීමෙන් වික්ෂෙප සහගත වන උද්ධච්චය නම් වූ “ධම්මුද්ධච්චය” මෙම මාර්ගාමාර්ග ව්‍යවසාපන ඥානයෙන් ප්‍රතිබාහණය කොට නැවත විදර්ශනා වීථියට පැමිණි කාලය දක්වයි. මග්ගාමග්ග වචන්ථානෙන, අමග්ගෙ මග්ග සඤ්ඤාය පහාණං.

බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් සංවර්ධනය වෙමින් ඉදින් සසර පිරු පින් ඇති නම්, ඉක්මණින් ඔහුට ඉතිරි විදසුන් නැණ හා උසස් සැපත් සිද්ධ කරගත හැක. නොඑසේ වූ ඇතැම් යෝගීන්ට ලෙඩ රෝගාදී අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර උපද්‍රවයන්ට ද මුහුණ පාන්නට සිදුවනු ඇත. එහෙත් හටගත් ශාසනික ශ්‍රද්ධාව නම්, නැති නොවනු ඇත. පැහැදිලි මාර්ගය දක්නා ලද හෙයින් වියඟාදී ධර්මයෝ ද නැවත නැවත නැග ඒමෙන් යම් විටෙක එ බඳු අය කලාසාණ මිත්‍ර ආචාර්ය වරයා විසින් රක්නා ලද්දහු, කලක් ගොස් හෝ අභිමතාචාර්යන් සම්පූර්ණ කර ගණිති.

වඩ වඩාත් නියුණුව අරමුණු කරණු ලබන නාමරූපයන් ගේ ආතිවීම, බිඳීම හා වඩාත් බිඳීම ද දැකීමෙන්,

එම සල්ලක්බණ සිත්හි ම නාම-රූපයන් මෙසේ නම්, නාම-රූපයන් සහිත වීමෙන් අනාථ - අසරණ වන බව හා කලකිරීම් ද, කලකිරුණු නාම-රූපයන් ගෙන් මිදෙනු කැමති බව හා මොවුන්ගෙන් මිදෙන්නේ නම්, මොවුන්ගෙන් සන්සිඳුණු තැනකට පැමිණෙන්නේ නම්, මැනැවැ යි ද, ඒ සඳහා දැඩි විශ්වාසයක් ගෙන නැවත එම අරමුණු ම විදර්ශනා කරන්නේ වේ. මෙසේ ප්‍රති-විදර්ශනා (පටිසම්බා) ඥානයෙන් අනිත්‍යාදී ආකාරයන් ඉතා ප්‍රකට ව අරමුණු වන්නේ එක ඉරියව්වකින් වැඩි වේලා භාවනා කිරීමේ දී ශරීරය එහෙම පිටින් ම දුක් ගොඩක් බව වැටහේ. එහෙත් එම දුක් වේදනාවන් ඉක්මවා, නිරුද්ධ කොට විදර්ශනා ඥාන දියුණු වන්නේ ය. මේ වනාහි සංස්කාරයන්ගේ දු:බක්ෂම භාවය එළෙඹ සිටීම යි.

මුඤ්චිකම්මානා ඤාණෙන අමුඤ්චිකම්මානාය, උපෙක්ඛා ඤාණෙන අනුපෙක්ඛාය පහාණං.

විඤ්ඤාණ නිරොධය

මේ කාලයේ ද දැන් මගේ විදසුන් නැණ දියුණු යැ යි හෝ තව ඉතිරි මොනවා දැ යි ආදී වශයෙන් කල්පනා නිතර නිතර ඇති වන්නට පුළුවන. ඒවා ද අරමුණු කරවිය යුතු. මෙසේ දියුණුවත් ම ඉතා සියුම් වූ ශීඝ්‍ර, ශීඝ්‍රතර වූ සල්ලක්බණ සිත් පහළ වන්නේ ය. එම විදර්ශනා ඥාන සිත්හි විඤ්ඤාණයෙහි ම - දැනීම අරමුණෙහි ම සියල්ල ඇතුළත් ව පවත්නා වැනි, දැනීම් මාත්‍රයෙන් සියලු සංස්කාරයන් අරමුණු කරන්නා වැනි, සංස්කාරයන් කෙරෙහි උපේක්ෂා සහගත ව පැවති නුවණ විශේෂයෙන් පහළ වනු ඇත. ඉබේ ම සංස්කාරයන් නිරුක්සාහයෙන් ම අරමුණු වනු ඇත. නො ඉවසිය හැකි දුක් වේදනාවන් නැත. බිය, තැවීම් හා සැක පහ ව යනු ඇත. සොම්නස්-දෙම්නස් නැත. නිරෝග නම් දෙනුත් පැයක් වුව ද, වැඩි වේලාවක් දැනීම අරමුණු කරමින් භාවනා කළ හැකි වන්නේ ය. භාවනාවෙන් නැගිටි පසු කෙඬෙත්තු ගති දැනුණ ද ප්‍රණීත සුවයක් ද දනෙනු ඇත.

මෙසේ සංස්කාරයන්හි සොපෙක්ෂක වැ පවත්නා විදර්ශනා ඥාන ඇත්තේ වුවද ගාමිනී විදර්ශනා අවසානයෙහි ය. දැන් යෝගියා “දැනීමේ දී ඉතා සියුම්ව යන දැනීම්, අරමුණු

කිරීම ඇත්තේ, ශබ්ද දී කිසි ම බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර පර ධර්මයක් අරමුණු නොවන්නේ යම් ආකර්මණ බලයකට ඇදී යන්නා වැනි ඉතා සියුම් අවස්ථාවක ය.

“ව්‍යුත්ථාන ගාමිණී” විදග්ගනා ඥානයන් මුහුකුරා යන් ම දැනීම යනුවෙන් අරමුණුවීම ඉතා සියුම් ව අතර ඇති ව ඉඩ සහිත ව යන්නා වැනි දැනීමක් සිදුවනු ඇත. එසේ ද ගොස් අවසාන දැනීම යැයි සැලකෙන “ජවනය” අනුලෝම ඤාණය ද, ඉක්බිති “දැනීම” වශයෙන් පැවැති විසංස්කාර ගතව යන්නා වැනි ගොත්‍රභුඤාණය ද සම්පූර්ණ වෙමින් මොහොදුර දුර යවමින් විසංස්කාරත්වය ම අරමුණු කෙරෙමින් ප්‍රණීත ඥාන දර්ශනයාගේ පහළ - විමයි.

මේ අවස්ථායෙහි දැනීම අරමුණු කරමින් සිටි යෝගියා ගේ සිත කිසිත් නොදන්නා ස්වභාවයකට යන්නා වැනි සිහිය පවතිද්දී ම සිහිය නැතිව යන්නා වැනි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ඉතා මනාව වැඩ කරද්දී නැතිව යන්නා වැනි, ගැඹුරු දියක කිමිදුණා වැනි තකවයකට පත් ව යළි අමුතු ජීවිතයක් ලද වැනි කය - සිත දෙකම සන්සුදුණු සාත මධුරත්වයක් පිළිබඳ අභ්‍යන්තර ගත බවකට පත්වනු ඇත.

අනුලෝමෙන ව ධම්මටයීතියා නිබ්බාණො ව පටිලෝම භාවසස, ගොත්‍රභු ඤාණෙන සංඛාර නිශික්ත ගාහස්ස පහාණං එතං තදභිගජපහාණං නාම. අරියමග්ගානං භාවි තත්තා.....කිලෙසගහණස්ස අප්පවත්ති භාවෙන පහාණං ඉදං සමුච්ඡේපපහාණං නාම.

නිර්වාණය

මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම හැපීම යනුවෙන් “වායෝ, තේජෝ, පඨවි” කායයන් අනුදර්ශනා වශයෙන් අභිනිවිෂිත ව, තදනුගත සියලු තාම-රූප ධර්මයන්ගේ ද “දැනීම” යනුවෙන් අවසන් වශයෙන් විදර්ශනා කළ,

විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ ද, ප්‍රබල විදර්ශනා ඥානයෙන් නිරුද්ධියට පත් කැරවීම,

‘යත්ථ නාමඤ්ච රූපඤ්ච අසෙසං උපරුජ්ඣති
විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන එත්ථෙතං උපරුජ්ඣති’
(සුඤ්ඤ නිපාත)

නාම - රූපයන්ගේ නිරවශේෂ (නො ඉතුරු) නිරුද්ධිය ව්‍යාපගමනය අස්තභිගමනය යම් තැනෙක්හිද විඤ්ඤාණයා ගේ නිරුද්ධියෙන් නැතිවීමෙන් යැයි කියන ලද මෙතැන්හිදී ඒ නාම - රූපයන්ගේ නිරවශේෂ ප්‍රභාණය වෙයි. යනුවෙන් පඤ්චවිධ ඥෙය මණ්ඩලය සචාකාරයෙන් අවබෝධ කර වදල මහා ශාන්ති දේශකයන් වහන්සේ වදල-සේක.

“නාම - රූපඤ්ච විඤ්ඤාණ හේතුකං, විඤ්ඤාණ පච්චය නිබ්බන්තං, තස්ස මග්ගෙන හේතු උපච්ඡන්තො විඤ්ඤාණං අනාහාරං අනභිනන්දිතං අපත්ථිතං අප්පටි සන්ධිකං ඛං නිරුප්ඤ්ඤිති.

(තෙත්තිප්පකරණං)

“නාම - රූප ද විඤ්ඤාණ හේතුක ය, විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යය-යෙන් නිපන්නාහු ය. මාර්ගඤ්ඤාණයෙන් ඒ විඤ්ඤාණයා ගේ හේතුව සිද්ධින ලද්දේ, විඤ්ඤාණය අප්‍රත්‍ය වූයේ අනභිනන්දිත වූයේ, නොපතන ලද්දේ අප්‍රතිසන්ධික වූයේ නිරුද්ධ වෙයි.”

“තස්ස ඛං චිත්තං අපරාපරං මනසිකරොතො පචන්තං සමතික්කමිත්වා අප්පචන්තං ඔක්කමති, අප්පචන්ත මනුප්පත්තො මහාරාජ, සම්මා පටිපත්තො නිබ්බාණං සච්ඡික-රොතිති වූවති.”

(මිලින්ද පඤ්ඤ)

“මෙසේ නැවත නැවතත් සිත්හි කරන්නා වූ ඔහු ගේ සිත ආයථ මාර්ගයෙන් ගොස් සංසාර ප්‍රවාන්තිය අතික්‍රමණය කොට අප්‍රවාන්තියයි කියනලද අර්භත් ඵලයට පැමිණෙන්නේ ය. මහරජාණෙනි, මෙසේ මනාකොට පිළිපන්නා වූ අප්‍රවාන්තිය පැමිණියා වූ මහණුන් වහන්සේ අපරාමර නිත්‍ය මංගල පරම සුන්දර වූ අමාන මහා නිර්වාණය සිද්ධ කරන්නේය.

(සිංහල මිලින්ද ප්‍රශ්නය)

පාළිපාඨයේ ලිඛිල් තේරුම

මතුමත්තෙහිත් නාම - රූපයන් මෙනෙහි කරණ යෝගියාගේ සිත (නාමරූපයන්ගේ) පැවැත්ම ඉක්මවා (පැවැත්මෙන් ඵහාට ගොස්) නොපැවැත්මට බැස ගණියිමහරජ, මනා ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදුණේ, (සංස්කාර-යන්ගේ) අප්‍රවාන්තිය පැමිණියේ නිවණ සිදු කෙරේ යැයි කියනු ලැබේ.

මන්ද පඤ්ඤා සොකාපත්ති මග්ග වික්කවිටීය

ති. න. ද. ම. ප. උ. අ. ගො. මග්ග. ඵ. ඵ. භ. භ.
ooo ooo

මෙහි පරිකර්ම උපචාර අනුලෝම ගොත්‍රභූ යනුවෙන්
ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත ජවනයෙකින් “දැනීම, දැනීම” යැයි
විඤ්ඤාණය අරමුණු කරණු ලබන විදග්ගනා ඥානය ප්‍රබලව
යෙදුණු සිත් නිරුද්ධ වූ පසු, ‘ප්‍රඥ විතර්ක, විරති, වීයඪී
ස්මෘති, එකාග්‍රතා” යන වෛතසික ධර්මයන් - මාර්ගාංගයන්
එකවර යෙදෙන මාර්ගජවනය දුක දනිමින්, සමුදය දුරු
කරමින්, මාර්ගය වඩමින්, නිවණ දකිමින්, එකවරක්ම පහළ
වන්නේ ය. ඉක්බිති ඵලසිත් දෙකක් ඉපිද භවංගයට බස්නේ ය.
ඉක්බිති ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා වික්තයෝ ය.

(අධිට්ඨාන විධාන හා උත්තර ප්‍රධාන පිළිබඳ ව ඇදුරු
උවදෙස අනු ව යන් වා!)

“යත්ථ ආපො ව පය්චී - තෙජො වායො න ගාධති,
න තත්ථ සුක්කා ජොතන්ති - ආදිච්චො නජ්ජකාසති, න තත්ථ
වන්දිමා භාති - තමො තත්ථ න විජ්ජති, යද ව අත්තනා
වේදී - මුතී මොනෙන බ්‍රාහ්මණො. අථරූපා අරූපා ව - සුඛ
දුක්ඛා පමුච්චති ති.”

(උදනපාළි.)

යම් තැනෙක ආපො, පය්චී, තෙජො, වායො යන
මොවුහු නො පිහිටත් ද? නිබ්බාණස්ස අසංඛත භාවත්තා)
නො පවතිත් ද? එහි තාරකාදී ස්වේතාලෝකයෝ නො බබලත්.
සුයඪීයා ප්‍රකට නො වේ. ඉර නැත. සඳ නො බබළයි. සඳ
නැත. අන්ධකාරය ද නැත. යම් වේලාවක බහා තබන, බහා
තුටු, පව් ඇති, සෙබ - අසෙබ මුනි තෙමේ හෙවත් ආයඪී
ශ්‍රාවක තෙමේ, මාර්ග ඥානයෙන් අග්‍රමාර්ගක්ෂණයෙහි ආත්ම
ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට නිර්වාණය ප්‍රතිවේධ කෙරේ ද? එකල්හි කාම-
රූප අරූප ප්‍රතිසන්ධිත්ගෙන් ලෞකික සැප හා දුක්වලින්
අතිගයින් මිදෙයි.

“නිබ්බාණ” වචනය

“නිබ්බායන්ති සබ්බෙ වට්ඨ දුක්ඛ සන්තාපා එතස්මින්ති නිබ්බාණං.” සඵ චාත්ත දුඃඛ සන්තාපයෝ මෙහිදී (නාම - රූප නිරෝධයේ දී නිවෙත්නු යි නිර්වාණ නම් වේ.

“නිබ්බායන්තිති යෙ කිලෙසා වා බන්ධා වා අභාවිත මග්ගස්ස ආයතිං උප්පජ්ජනාරහ පක්ඛෙධිතා භොන්ති, තෙයෙව භාවිත මග්ගස්ස අනුප්පජ්ජනාරහ පක්ඛං පාපුණන්ති තී අත්ථො.”

යම් කෙලෙස් හෝ ස්කන්ධ කෙනෙක් නො වැඩු මාර්ග ඥාන ඇත්තහුට මතු උපදිනු සුදුසු පක්ෂයෙහි පිහිටියාහු ද? ඔවුහු ම වැඩු මාර්ගඥානයහට නො ඉපදීමට සුදුසු පක්ෂයට පමුණුවත් නු යි නිර්වාන නම් වේ. (වට්ඨදුක්ඛ සන්තාපා නි කම්මවට්ඨ කිලෙස වට්ඨ විපාකවට්ඨ දුක්ඛ සන්තාපා, නහි තිවිධ වට්ඨ දුක්ඛ සන්තාප රහිතානං රුක්ඛාදීනං අනුප්පාද නිරොධො නිබ්බාණං භොති.”

චාත්ත දුඃඛ සන්තාපයෝ නම් කර්මචාත්ත, විපාක චාත්ත දුඃඛ සන්තාපයෝ යි. ත්‍රිවිධ චාත්ත දුඃඛ සන්තාප නැති චාක්ෂාදීන්ට අනුත්පාද නිරෝධයක් නොමැත.

“නිබ්බායන්ති වා අරියජනා එතස්මින්ති නිබ්බාණං.”

ආයෂීජනයෝ මෙහි දී නිවෙත්. පිරිනිවෙත් නු යි නිර්වාණ නම්. නිබ්බන්ති ධිරායථා යං පදීපො (රතන සුත්ත) නිබ්බා-යන්ති ති තං තං කිලෙසානං වා බන්ධානං වා පුන අප්පට්ඨ සන්ධිකභාවං පාපුණන්ති තී අත්ථො.

නිවෙත් නු යි ඒ ඒ කෙලෙසුන් හෝ ස්කන්ධයන් නැවත නො පිළිසිඳින බවට පමුණුවත් යන අර්ථ යි.

“භවාහවං විනතතො සංසිබ්බණතො වාණං වුච්චති තණ්හා. වාණතො නික්ඛන්තං ඉති නිබ්බාණං.”

භවයෙන් භවය ගෙහීම, මැසීම කරණ හෙයින් තෘෂ්ණාව වාණ යැයි කියනු ලැබේ.

වාණයෙන් නික්මුණේ නිවණ යි.

නිවණෙහි හැටි

“සන්ති ලක්ඛණං නිබ්බාණං.”

ලක්ෂණ

ශාන්තිය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ නිවණ යි. ශාන්තිය නම් නාම - රූප ධර්මයන්ගේ සන්සිදීම යි.” නාම - රූප නිරෝධය යි. රශ = මෙයින් ගැණෙන්නේ කෘත්‍යය හෝ සම්පත්තිය යි.

“අවච්ඡිත රසං” ව්‍යුත නො වීම රසය යි. ලද ශාන්ත ස්වභාවය නැවත නැති නො වීම යි.

ප්‍රත්‍යුපස්ථාන = මෙයින් ගැණෙන්නේ වැටහෙණ ආකාරය යි.

“අනිමිත්ත පච්චුප්පියානං” නිමිත්තක් නැති බව වැට-හෙන ආකාරය යි. සංස්කාර ස්වභාවයක් නො වැටහීම එළෙඹ සිටින ආකාරය යි.

“නිබ්බාණස්ස පදට්ඨානං නලබ්භති නකෙනචි කාරණෙන නිබ්බාණං උප්පජ්ජිතත්තා.”

නිවණ පිහිටන, හෙවත් ආසන්න කාරණයක් නො ලැබේ යි. කිසිවකින් නිවණ නො සෑදුණු නිසා ය.

ධ්‍රැව සුභ සුඛ ස්වරූප වූ පරම ශාන්ත මේ අමා මිහිර සැමට ම අත්වේවා!

විසුද්ධි

නිවන් දැකීම සත්වරක් පිරිසිදු වීමෙන් සිදු වේ. එයට සජ්තවිශුද්ධි යැයි කියනු ලැබේ. මේ පිරිසිදු වීම තමා පිළිබඳ ව ය. තමා ම සන්සිදීම ය. අනිත් කෙනෙකුට කළ හැක්කේ මාර්ගය කියා දීම ය. තමන් ම ක්‍රියාකාරී විය යුතු ය. පිරිසිදු විය යුතු ය. එහෙයින් තමා ම සන්සිඳෙන්නේ යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළහ.

සීල විසුද්ධිය

බාහිර සංසිදීමක් නැති ව අභ්‍යන්තර සංසිදීමක් ඇති නො වේ. පිටට පෙනෙන වැරදි වලින් පළමු ව වැළකී සිටිය

යුතු ය. පිටට විසිරී යන වැරදි දක්නට ලැබෙන්නේ කය වචන දෙකෙනි. එහෙයින් කය වචන දෙක හික්මවා ගැනීම සීලය යි. කය - වචනයන් ක්‍රියාකරන්නේ සිතෙනි. සීලය පිළිබඳ හොඳ පිහිටීමක්, සමාධානයක් සිතෙහි ඇතිවීමෙන් සිතෙහි ද එක්තරා සංවරයක් - හික්මීමක් ලැබෙයි. උදුනෙහි ගින්න අඩුවන විට පිටතට ඉතිරියැම නවතින්නාක් මෙනි. එහෙයින් හොඳ සිල් ඇත්තෙකු විය යුතු ය.

“යස්ස කායෙන වාචාය.
මනසා නත්ථි දුක්කටං.
තං වෙ කල්‍යාණං - සීලො’ති
ආහු හික්ඛුං නිරිමනං.”

යමෙකු ගේ කය - වචන - සිතීන් නරක වැඩක් නැද්ද විලිඛිය ඇති ඔහු හොඳ සිල් ඇති කල්‍යාණශීලී හික්මුවකු යි වදාළහ. ශීලය පිහිටීමට විලිඛිය - හිරි ඔතප් අවශ්‍ය හෙයින් මෙහි “නිරිමනං” යැයි දක්වන ලදී. සීලනය හෙවත් හික්මීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ සීලය යි. දුසිල් බව දුරු කිරීම සීලයේ කෘත්‍යය යි. ක්‍රියාව යි. පිරිසිදු බව සීලය ඉදිරිපත් ව සිටින අයුරු යි. හිරි - ඔතප් සීලය පිහිටන පදස්ථානය යි. (හෙවත් ආධාරය යි.)

සීලය ඉතා හොඳින් රක්තා අයුරු “නව බුද්දං සමා-
වරෙ කිඤ්චියෙන විඤ්ඤපරෙ උපවදෙය්‍යං.” අනිත්
ණුවණැත්තන් විසින් දෙස්නැගිය හැකි ඉතා කුඩා වරදක් ද
නොකරන්නේ ය. යන මෙන්ම සුත්‍ර පාඨය අනුගමනය කිරීම
ශීලය මනාව රැකීමට ඉඩහල් වන්නේ ය. හෙවත් කල්‍යාණ
ශීලියෙක් වන්නට හැකි වන්නේ ය. නොයෙකුත් ප්‍රභේදයෙන්
යුතු ශීලය නම් මාර්ගාංගයන් තුණක් ලෙස දියුණුවන විරතී
වෛතසිකය යි. එනම් වැරදි වචනයෙන්, වැරදි කායික
ක්‍රියාවෙන් වැළකීම වැරදි දිවි පෙවෙතින් වැළකීම යි.

කාමාවචර සිත්වලින් මේ තුණෙන් වැළකීම තුන්වරකට
සිදුවන හෙයින් කාමාවචර සිතක මාර්ගාංග සයකට වඩා
නොයෙදේ. මේ තුණෙන්ම වැළකීමේ ශක්තිය ලබා ශීලය
සම්පූර්ණ කෙරෙමින් සෝවාන් මාර්ග සිතෙහි විරතිය පළමු
වරට යෙදෙමින් ශාන්ත නිවන් සුවය ලබාදෙයි. පුඤ -

චිතර්ක - චිරනි - වීර්‍ය්‍ය ස්මෘති - ඒකාග්‍රතා චෛතසිකයෝ මාර්ගාංග අටට බෙදෙන්නාහ. පංච - ශීලයේ සිට සියලු ශීලධම් ශීලවිඤ්ඤාදිය ඇති කරන්නෝය. සෝවාන් පුද්ගලයා අතින් භවයක උපන් විටද ඔහු අතින් පන්සිල් රැකෙන්නේ ය.

එහෙයින් පඤ්ච - ශීලයට අරියකාන්තිසීල යැයි කියනු ලැබේ. අනාගාමී වීමෙන් අෂ්ටාංග ශීලය සම්පූර්ණ වන්නේ ය.

රහත් වීමෙන් පැවිදි ශීලයක පිහිටිය යුතු වන්නේ ය. සෝවාන් වීමට, අනාගාමී වීමට, රහත් වීමට පඤ්ච ශීලයෙහි පිහිටීමෙන් පුළුවන. සෝවාන් වූවාට පසු එය ස්ථිර වේ. අනාගාමී වීමෙන් අටසිල්හි පිහිටීම සිදුවනවාත් සමග ම පොළොව සැරීම ආදී ක්‍රියාවල නොයෙදෙන බව සටිකාර වස්තුවෙන් පෙනේ. රහත් වී ගිහියෙකු ලෙස සමාජයෙහි සත් දිනකට වඩා විසිය නො හැකි වන්නේ සාමණෙර හෝ උප-සම්පන්න පැවිදි ශීලයෙහි පිහිටීමක් රහත් වීමෙන් සිදුවන හෙයිනි.

නො කැඩුනු, නො සිදුරුවුණු, පැල්ලම් කබර නො ගැසුණු, කැලැල් නො වූනු, ණය නැති නුවණැතියන් පසස්නා තණ්හාව නො ගැවුණ සමාධිය පිණිස පවත්නා ශීලයක් රැකිය යුතුය.

පඤ්ච - ශීලයේ සිට කොයි ශීලයක් නමුදු මෙම අංග අටෙන් යුතුව රැකීම එම ශීලපාරිඤ්ඤාදිය සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලැබීමට උපනිශ්‍රය වන්නේ ය.

සුහුදුන් ශීලය නිතර කැඩෙන, බිඳෙන කිලිට්වන හෙයින් සීල විසුද්ධිය බලාපොරොත්තුවන පින්වතුන් භාවනා කිරීමට කලින් සිල් මෙනෙහි කොට එහි සුළු අඩුපාඩුවක් හෝ තිබේ නම් සමාදන් වීමෙන් ඇවැත්දෙසීමෙන් සීලවිසුද්ධිය සම්පූර්ණ කළ යුතු ය. එ විට විපිළිසර වීමක් ඇති නොවීමෙන් ඔහුගේ ශීලය සීල විසුද්ධිය වන්නේ ය.

එසේ ම ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය ද ආච්චපාරිසුද්ධි සීලය ද පව්වය සන්නිස්සිත ශීලය ද ඉවසීමෙන් වීර්‍යයෙන් හා නුවණින් සම්පූර්ණ කළ යුතු වන්නේ ය. එහි සීල - විසුද්ධිය නම් සුපිරිසිදු පාමොක් සංවරාදී සිවු පිරිසිදු සීලය යි.

“තත්ථ සීලවිසුද්ධිනාම සුපරිසුද්ධං පාතිමොක්ඛ සංවරාදී වතුබ්බිධං සීලං.”

1. ආදී සීලං පතිට්ඨා ව - කල්‍යාණානඤ්ච මාතුකං. පමුඛං සබ්බ - ධම්මානං - තස්මා සීලං විසොධයෙ.
2. වෙලා ව සංචරො සීලං - චිත්තස්ස අභිභාසනං නිත්ථඤ්ච සබ්බ - බුද්ධානං - තස්මා සීලං විසොධයෙ
3. සීලමෙව ඉධ අග්ගං - පඤ්ඤවා පන උත්තමො. මනුස්සෙසු ව දෙවෙසු - සීලපඤ්ඤාණතො ජයං.

1. සීලය මූලයි. පිහිටයි. සීලය සමථ - විපස්සනා වන්ට මව ය. සියලු ධර්මයන්ට ප්‍රමුඛ ය. එහෙයින් සිල් පිරිසිදු කරන්නේය.

2. සංචර - සීලය සීමාව යි. සිත සතුටින් බබුළුවයි. සියලු බුදුවරයන්ගේ තොටුපල යි. එහෙයින් සිල් පිරිසිදු කළ මැනවි.

3. මේ සසුනෙහි සීලය අග්‍රයි. නුවණැත්තේ උතුමෙකි. මුළුලොව ම සීල - ඤාණ දෙකින් ජයවේ කෙලෙස් ජයගෙන නිවන් ලබන්නේ ය.

2. චිත්ත විසුද්ධිය

සීලයෙන් කය වචනයන් පිරිසිදු කරගත් යෝගියා ඊළඟට සිත පිරිසිදු කරගත යුතු ය. සිතෙහි ඇති කිළිටු බොහෝ ය. සියලු කෙලෙස් ම සිත කිළිටි කරන්නේ ය. එයින් නිවන් ආචරණය කරණ වලභාලන තේරුම ලැබූ කාමච්ඡන්දදී බලවත් කෙලෙස් යටපත් කළ යුතු ය.

ලෝභය ඉහළ අසංයට නැංගවිට කාමච්ඡන්දයයි. ද්වේෂය එසේ දියුණු වූ විට ව්‍යාපාදය යි. මෝහය වියඝීය අඩු වී පිරිහීමටත්, උඩඟුවටත්, සැක කුකුසටත් හේතු වන හෙයින් චිතමිද්ධ උද්ධච්චක්කුවච විවිකිච්ඡාවන්ට උපකාර වන හෙයින් මේ නිවරණයන් මෝහයේ බලවත් නැගී සිටීම ය.

මේ පඤ්ච නිවරණ අකුසලයන් යටපත් කොට සිතෙහි හොඳ කුසලයන් නැගී සිටීමට මෙවායින් සිත පිරිසිදු කර ගත යුතු ය. විසිරි පවත්නා සිතෙහි මේ අකුසලයන් බල-පුවත්වන හෙයින් සිත සංසුන් කර ගතයුතු ය.

සිත සංසුන් කර ගැනීමට සමාධියක් හෙවත් ඒ කාග්‍රතාවයක් ඇති කර ගත යුතු ය. ඒ ඒ කාග්‍රතාවය සමග දියුණු වන විතක්ක - විචාර = පිති වේදනා චෛතසිකයන් විසින් කාමච්ඡාන්ද ආදී නිවරණයන් මැඩපවත්වා සිත සංසුන් කරණු ලැබේ. එවිට විදගීතා ප්‍රඥාව පහසුවෙන් ඉක්මණින් ක්‍රියාත්මක වන බව පැහැදිලි ය.

සමාධිය කෙබඳු ආකාරයකින් විත්ත විසුද්ධිය ලෙස ඇතිවේ දැ යි සොයා බැලිය යුතුය.

බුද්ධ මාර්ගය

“සමාහිතං විත්තං එකග්ගං සො බො අහං බ්‍රහ්මණ විච්චිවෙව කාමෙහි” යනාදීන් අප සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ වදරණ සේක්, සිත සමාහිත විය. එකභ විය. බමුණ, ඒ මම කාමයන්ගෙන් වෙන් ව අකුසල යන්ගෙන් වෙන් ව විශක්ක - විචාර - පිති - සුඛ සහිත වූ පළමු වැනි ධ්‍යානය හා දෙ වැනි තුන් වැනි සතර වැනි ධ්‍යානයන්ට පැමිණ පුබ්බේ නිවාසානුස්සති, චුතුපපාත ඤාණයන් උපදවා ආස-වක්ඛය ඤාණයට සිත නැමුවෙමි.

(භවහේරව සූත්‍රය)

මෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ධ්‍යාන අභිඤ්ඤ උපදවා ධ්‍යාන පාදක විදර්ශනාවෙන් සම්මා සම්බෝධි ඤාණය ලබා ගත් බව ඉතා පැහැදිලි ය. මෙසේ අනන්ත සත සූත්‍රයන්හි මේ බව දක්වා ඇත. පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලා ද ධ්‍යාන පාදක විදර්ශනාවෙන් සම්බෝධිඤාණ අවබෝධ කෙරෙති.

අග්‍රශ්‍රාවක මහාශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා ද එසේම ධ්‍යාන පාදක විදර්ශනාවෙන් මාර්ගඵලාවබෝධය කෙරෙති.

චුල්ලපන්තක මහරහතන් වහන්සේ

1. අනුකම්පාය මෙ සත්ථා - අදසි පාද පුඤ්ජනි.
එතං සුද්ධං අධිච්චේහි - එකමන්තං ස්වදිච්චිතං.
2. තස්සාහං චචනං සුත්ථා - විහාසිං සාසනෙ රතො.
සමාධිං පටිපාදෙසිං - උත්තමත්ථස්ස පන්තියා.
3. පුබ්බේ නිවාසං ජානාමි - දිබ්බවක්ඛුං විසොධිතං.
ත්‍රිස්සො විජ්ජා අනුප්පත්තා - කතං බුද්ධස්ස සාසනං.
(පෙරහාථා)

1. අනුසාසකයන් වහන්සේ මට අනුකම්පා කොට “මෙය එක් පසක සිට හොඳට මෙනෙහි කරව” යි සුදු පාපිස්නා කඩක් දුන් - සේක.

2. මම සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ වචනය අසා සසුනෙහි ඇලී විසුවෙමි. භාවනා කෙළෙමි. උත්තම අර්ථය සඳහා හෙවත් මගඵල ලැබීම සඳහා සමාධිය නිපදවීමි.

3. පෙර විසුම් දනිමි. දිව ඇස පිරිසිදු කෙළෙමි. ආශ්- වයන් නැතිකොට ත්‍රිවිද්‍යාවට පැමිණියෙමි. බුදු සසුන කෙළෙමි.

මේ චූල්ලපන්ථක මහරහතන් වහන්සේ කාශ්‍යප බුද්ධ සාසනයෙහි පැවිදි ව ඕදන කසිණය වඩා බොහෝ පළපුරුදු කෙණෙකුන් හෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් සුදු රෙදිකඩ බැලීමෙන් ඕදන කසිණ ධ්‍යානය හා එය ම විදර්ශනාවට නැගීමෙන් අර්හත්වය ද ලබාගත් අයුරු ය.

මෙය ද අර්පණා ධ්‍යාන පාදක විදර්ශනාව ය. මෙසේ මෙය බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා නිවන් දුටු ප්‍රධාන මාර්ගය යි. එහි කිසි ම සැකයක් නැත්තේ ය.

සමාධිය හා ධ්‍යානය:-

- 1. බණික සමාධි
- 2. උපචාර සමාධි
- 3. අප්පණා සමාධි

බණික, උපචාර අප්පණානාමයන් පෙළෙහි බොහෝ සෙයින් දක්වා - නැත.

- 1. එකොදි භූතා.
- 2. සමාහිතා
- 3. එකග්ග චිත්තා

යනුවෙන් ය, සුත්‍රාන්තයන්හි දක්වෙන්නේ.

“එථ තුම්හෙ ආචුසො කායෙ කායානුපස්සි විහරථ ආනාපිනො, සම්පජානා, එකොදිභූතා විප්පසන්තචිත්තා සමාහිතා එකග්ගචිත්තා කායස්ස යථාභූතං ඤාණංය.”

(සතිපට්ඨාන සංයුත්ත)

2. එකොදිභූතානී ඛණික සමාධිතා එකග්ගභූතා.

3. සමාහිතා එකග්ගචිත්තානී උපචාර අප්පණා වසෙන සමමා යපිත චිත්තා. (අට්ඨකථා)

1. ඇවැත්නි, තුමෝ මෙහි එන්න. වීර්යයෙන් හොඳ නුවණින් විදර්ශනාව හා එක් වූ සමාධියෙන් උපචාර - අප්පණා සමාධියෙන් යුක්තවූවෝ ශරීරයෙහි ඇති තතු දක්නා නුවණ ලැබීම පිණිස කායානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදෙත් වා!

ii. එකොදිභූතා යනු ඛණික සමාධියෙන් එකඟ වූ කියා යි.

iii. සමාහිතා එකග්ගචිත්තා යනු උපචාර - අප්පණා වශයෙන් හොඳින් පිහිටි සිතයි.

සමථයානික විදර්ශනාව වන්නේ අප්පණා සමාධිය පාද කොට විදර්ශනා වැඩීම ය. ධ්‍යාන උපචාරය හා විදර්ශනා උපචාර වශයෙන් ලැබෙන ඛණික සමාධිය ද විපස්සනා යානික විදර්ශනාවට පාදක වේ. හෙවත් මුල් වේ. මෙහි ඛණික සමාධිය බොහෝ තැන්වල උපචාරයෙහි ම ඇතුළත් වී ඇත.

කොතෙක් භාවනා කළත් උපචාර ධ්‍යානයෙන් එහාට නොයන බුද්ධානුස්සනී - මරණානුස්සනී ආදී භාවනා වඩා එම උපචාරධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වඩන්නාහුද ආනාපානසනී ආදී අප්පණා ධ්‍යානික භාවනා වඩා උපචාර සමාධිය ලබා එය පාදකොට විදසුන් වඩන්තෝ ද සුද්ධ විපස්සනා යානික වන්නෝ ය.

විදර්ශනා භාවනාව පමණක් වඩන්නා ගේ ද සිතෙහි එකග්ගතා වෛතසිකය යෙදේ. අනිකුත් කුසල වෛතසික සමග එය ද දියුණු වන්නේ ය. එසේ දියුණු වන්නා වූ සමාධිය ක්ෂණ ක්ෂණයෙහි ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා විපස්සනා සිත්හි පහළ වන හෙයින් එයට ඛණික සමාධිය යි කියන බව වටහා ගත යුතු ය. එක හා සමාන ව ලැබෙන සියලු විදර්ශනා සිත්හි සමාධිය ද ධ්‍යාන උපචාර මෙන් ම බලවත් වෙමින් නිවරණයන් යටපත් කොට චිත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කරන්නේ ය.

“බණික සමාපත්තඤ්ච අන්තො සමාපත්තියංයෙව වෙදනා වික්ඛම්භෙනීති.” (සංයුත්ත අට්ඨකථා)

ක්ෂණික සමාපත්තියෙහි දී ද සමන ඇතුළත දී ම වෙදනා විශ්කම්භණය වන අයුරු මෙයින් පැහැදිලි ය.

විදර්ශනා භාවනාව පටන් ගත්තේ දිවියී විසුද්ධිය සඳහා නාමරූප අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙනි. එම විදර්ශනා සිත්හි ම යෙදෙන ඒකග්ගතා වෛතසිකය දියුණු වී විත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වන හෙයින් සජ්ත විසුද්ධියේ ක්‍රම විරෝධයක් නො වේ. විත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වෙමින් ම දිවියී විසුද්ධිය ද ලැබෙන්නේ ය.

සෝවාන් පුද්ගලයා

සීලෙසු පරිපූරකාරී සමාධිස්මිං මත්තසොකාරී පඤ්ඤය මත්තසොකාරී

(අංගුත්තර නිකාය.)

සීලය සම්පූර්ණ කෙරේ. සමාධිය තරමකට කෙරේ. ප්‍රඥාව තරමකට මකරේ.

අනාගාමී පුද්ගලයා

සීලය සම්පූර්ණ කෙරේ. සමාධිය සම්පූර්ණ කෙරේ. ප්‍රඥාව තරමකට කෙරේ.

රහතන් වහන්සේ

සීලයත් සමාධියත් ප්‍රඥාවත් සම්පූර්ණ කෙරේ. සෝ-වාන් වීමට සමාධිය සම්පූර්ණ වීමක් නුවමනා බව මෙයින් පැහැදිලි ය. ධ්‍යානපාදක නො කොට අනාගාමී වුව ද එම උසස් ලෝකෝත්තර සිතෙහි යෙදෙන ඒකාග්‍රතාවය සමාධි යෙහි සම්පූර්ණ වීමකි. ලෞකික අර්පණා සමාධිය ද අනාගාමීන් වහන්සේට වහා උපදවා ගත හැක. රහත් නොවී කල්‍රිය කෙරේ නම් ලෞකික පඤ්චමධ්‍යාන සමාධිය උපදවා එයින් ශුද්ධාවාස බඹලොව උපදින්නේ ය.

සුද්ධ විපස්සක රහතන් වහන්සේට ද ධ්‍යාන ඉපදවීම අපහසුවක් නො වේ. කිරිය සිත්වලින් අභිඤ්ඤා ඉපදවීම ද කළ හැකි ය. කාමාවචර කුසල ජ්වනයන්ට රූපාවචර ලෝකෝත්තර සිත්වලට අනන්තර - සමන්තර - උපනිස්-සය - ආසෙවන ශක්තීන් ලබාදෙන බව,

“පුරිමා පුරිමා කුසලා ධම්මා පච්ඡිමානං පච්ඡිමානං - කුසලානං ධම්මානං අනන්තර පච්චයෙන පච්චයො.

අනුලොමං ගොත්‍රභුස්ස, අනුලොමං වොදනස්ස, ගොත්‍ර-භූමග්ගස්ස-වොදනං මග්ගස්ස, අනන්තර පච්චයෙන පච්චයො.

පයමස්ස ක්කානස්ස පරිකම්මං - පයමස්ස ක්කානස්ස උපනිස්සය පච්චයෙන පච්චයො - පෙ -

පයමස්ස මග්ගස්ස පරිකම්මං. පයමස්ස මග්ගස්ස උප - නිස්සය පච්චයෙන පච්චයො. පට්ඨාන දේසනා සාරය බලන්න.

මෙයින් උගන්වන්නේ කාමාවචර සිත් රූපාවචර සිත් වලට ද කාමාවචර සිත් අරූපාවචර සිත්වලට ද කාමාවචර සිත් ලෝකෝත්තර සිත්වලට ද අනන්තර - සමන්තර - උපනිස්සය ශක්තියෙන් ප්‍රත්‍යය වන බව ය.

ප්‍රධාන වූ සමථ යානික විපස්සනා මග පමණක් නොව මෙසේ උපචාර හා බණික සමාධීන් ද විත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කොට මගඵල ලබාදෙන බව සැලකිය යුතු ය. විදර්ශනා සිත්හි ම දියුණු වූ සමාධිය විත්ත විසුද්ධිය ලබාදීමෙන් නැවත පහළවන විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙන් දිට්ඨි විසුද්ධිය සමාද්ධ වේ. මෙසේ හෙයින් සජ්ත විඤ්ඤියේ ක්‍රම විරෝධයක් නො ලැබෙන බව ධර්මානුකූල ව පැහැදිලි විය යුතු ය.

ඉරියාපථ, වතුසම්පජ්ඣේ ආදී හා විත්ත වේදනා නිවරණ පඤ්චක්ඛන්ධාදී සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන භාවනාවන් සමථ උපචාරයක් වත් නො ලබා හුදෙක් බණික සමාධිය ලබා විත්ත විසුද්ධිය සැපයෙන භාවනා ය. එහෙත් ඒවා උපචාර සමාධි ගණයෙහි ලා දක්වා තිබේ. එයින් අදහස් කරන්නේ විදර්ශනා සිත්හි යෙදෙන සමාධිය ද සමථ උපචාර සමාධිය මෙන් නිවරණයන් විෂ්කම්භණය කිරීමෙහි සමත් බව ය. මෙසේ හෙයින් ප්‍රථමයෙන් සමථභාවනාවක් වඩා උපචාර අප්පණා සමාධීන් ලබා හෝ විපස්සනා භාවනාව ම මූලික වශයෙන් වඩා බණික සමාධිය මුල්කොට විත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

“විත්ත විසුද්ධි නාම ස උපචාරා අට්ඨසමාපත්තියො”

විත්ත විසුද්ධිය නම් උපචාරයන් සහිත අට්ඨමවන යි.

3. දිවයි විසුද්ධි විපස්සනා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්,

කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසුපාදනක්ඛන්ධෙසු. ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු.

- 1 - ඉති රූපං.
 - 2 - ඉති රූපස්ස සමුදයො.
 - 3 - ඉති රූපස්ස අත්ථංගමො.
 - 4 - ඉති වේදනා.
 - 5 - ඉති වෙදනාය සමුදයො.
 - 6 - ඉති වෙදනාය අත්ථංගමො.
 - 7 - ඉති සඤ්ඤා.
 - 8 - ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො.
 - 9 - ඉති සඤ්ඤාය අත්ථංගමො.
 - 10 - ඉති සංඛාරා.
 - 11 - ඉති සංඛාරානං සමුදයො.
 - 12 - ඉති සංඛාරාණං අත්ථංගමො.
 - 13 - ඉති විඤ්ඤාණං.
 - 14 - ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො.
 - 15 - ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථංගමො.
 - 16 - ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු -
ධම්මානුපස්සී විහරති.
 - 17 - ඛහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
 - 18 - අජ්ඣත්ත ඛහිද්ධා වා ධම්මෙසු -
ධම්මානුපස්සී විහරති.
 - 19 - සමුදය ධම්මානුපස්සීවා ධම්මෙසු විහරති.
 - 20 - වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
 - 21 - සමුදය - වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.
- අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. යාවදෙව ඤාණමත්තාය, පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති

එවං බො භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චස්සපාදනක්ඛන්ධෙසු.

පඤ්චස්කන්ධ විදර්ශනා.

කෙසේ ද? මහණෙනි, භාවනානුයෝගියා පඤ්චස්කන්ධ ධර්මයෙහි ධම්මානුපස්සී ව වාසය කරන්නේ,

මහණෙනි, මෙහි භාවනානුයෝගියා.

- 1 - මෙසේ රූපය යි.
- 2 - මෙසේ රූපයා ගේ ඇතිවීම යි.
- 3 - මෙසේ රූපයා ගේ නැතිවීම යි.
- 4 - මෙසේ වේදනාව යි.
- 5 - මෙසේ වේදනාව ගේ ඇතිවීම යි.
- 6 - මෙසේ වේදනාව ගේ නැතිවීම යි.
- 7 - මෙසේ සඤ්ඤාව යි.
- 8 - මෙසේ සඤ්ඤාව ගේ ඇතිවීම යි.
- 9 - මෙසේ සඤ්ඤාව ගේ නැතිවීම යි.
- 10 - මෙසේ සංඛාරයෝ යි.
- 11 - මෙසේ සංඛාරයන් ගේ ඇතිවීම යි.
- 12 - මෙසේ සංඛාරයන් ගේ නැතිවීම යි.
- 13 - මෙසේ විඤ්ඤාණය යි.
- 14 - මෙසේ ඤ්ඤාණයා ගේ ඇති වීම යි.
- 15 - මෙසේ විඤ්ඤාණයා ගේ නැතිවීම යි.
- 16 - මෙසේ තමා පිළිබඳ ධර්මයන්හි ධම්මානු-
පස්සනා කරයි. “භාවනා කරයි.”
- 17 - මෙසේ අනුන් පිළිබඳ ධර්මයන්හි - භාවනා කරයි.
- 18 - මෙසේ තමනුන් පිළිබඳ ධර්මයන්හි භාවනා කරයි.
- 19 - ඇතිවීම දකිමින් ධර්මයන්හි භාවනා කරයි.
- 20 - නැතිවීම දකිමින් ධර්මයන්හි භාවනා කරයි.
- 21 - ඇතිවීම නැතිවීම දකිමින් ධර්මයන්හි භාවනා කරයි.

ධර්මයෝ පමණක් ඇත. සත්ත්ව පුද්ගල ස්ත්‍රී, පුරුෂ මම මගේ කිසිවෙක් කිසිවෙක් කිසිවෙකු ගේ නො වෙයි. ධර්මයෝ පමණක් ඇතැ යි සිහිය උපදව යි. අනික් අනික් උසස් උසස් විදර්ශනා ඥානයන් ලැබීම පිණිස, සිහිය ලැබීම පිණිස සතිසම්පජ්ඣාඥායන් ගේ වැඩිම පිණිස පවතී. තණ-හාවෙන් දිවියෙන් වෙන් ව වාසය තරයි. ලෝකයෙහි කිසිවක් හෙවත් රූප - වේදනා - සඤ්ඤා - සංඛාර - විඤ්ඤාණයන මේ මම ය යි මගේ ය යි නො ගණී යි. මෙසේ මහණෙනි, යෝගියා පඤ්චස්කන්ධ ධර්මයන්හි ධම්මානුපස්සී ව වෙසෙයි.

මේ පඤ්චස්කන්ධ ධම්මානු පස්සනා භාවනාව නො වේ. ධම්මානු පස්සනා භාවනා කරණ සැටිත් එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලත් දේශනා කර වදාළ සැටි යි. භාවනාව කෙසේ ද?

ඉති රූපං - රූපය මෙසේ ය.

රූපය කෙසේ ද? “රූප්පන ලක්ඛණං රූපං”

වෙනස්වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ රූපය යි.

ඉතින් රූපස්කන්ධය විදර්ශනාවට නගන්නා වෙනස්වීම් ලක්ෂණයෙන් රූපස්කන්ධය මෙනෙහි කළ යුතු ය. වර්තමාන හෙවත් භටගත් රූපස්කන්ධය අරමුණු කළ යුතු ය. එහෙත් මෙය තරමක් බැරැරුම් කාරියකි. රූපස්කන්ධය විශාල ය. සියල්ල ගන්නා කල රූප 28 කි.

- 1 පඨවී රූපය - පොළෝ රූපය හෙවත් තද ගතිය.
- 2 ආපො රූපය - ජල රූපය හෙවත් අලවන තෙත ගතිය.
- 3 තෙජො රූපය - ගිනි රූපය හෙවත් උණු ගතිය.
- 4 වායො රූපය - වායු රූපය හෙවත් පැතිරෙන ගතිය.
- 5 වක්ඛු රූපය - ඇස හෙවත් රූප දක්නා ඇසෙහි ඔප ගතිය.
- 6 සොත රූපය - කණ හෙවත් ශබ්ද ගන්නා කණෙහි ඇතුල් ඔප ගතිය.

- 7 සාණ රූපය - නාසය හෙවත් ගඳ සුවඳ වැද ගන්නා නැහැයෙහි ඔප ගතිය.
- 8 ජීවිතා රූපය - දිව හෙවත් රස වැද ගන්නා දිවෙහි ඔප ගතිය.
- 9, කාය රූපය = සිරුර හෙවත් පහස වැද ගන්නා කයෙහි ඔප ගතිය මේවා ප්‍රසාද රූප ය. ප්‍රසාද යනු පැහැදිලි ගතිය හෙවත් ඔප ගතිය යි.
10. රූප රූපය = ඇසට අරමුණු වන පැහැය.
11. සද්ද රූපය = කණට අරමුණු වන ශබ්දය.
12. ගන්ධ රූපය = නැහැයට අරමුණු වන ගන්ධය.
13. රස රූපය = දිවට අරමුණු වන රසය.

පෞට්ඨබ්බ රූපය නම් මුලින් කියන ලද පයවී, තෙජෝ, වායෝ යන රූප තුණ යි. එහෙයින් මෙහි දී එය වෙන ම ගනු නො ලැබේ.

14. ඉත්ථිභාව රූපය = ස්ත්‍රීත්වය ගන්නා පිහිටීමයි.
15. පුම්භාව රූපය = පුරුෂත්වය ගන්නා පිහිටීමයි.
16. හදය රූපය = හෘදය වස්තුව යි.
17. ජීවිත රූපය = සියලු රූපයන් ජීවත් කරවන ශක්තිය යි.
18. ආහාර රූපය = අනිකුත් රූපයන් ගේ ද පැවැත්මට උපකාර වන ආහාර ඕජාව යි.

මේ රූප 18 කම්ම, චිත්ත, උතු, ආහාර, යන සතර ආකාරයෙන් හටගැනෙන හෙයින් නිෂ්පන්න රූප නම් වේ. එහෙයින් විදර්ශනාවට මෙනෙහි වන රූප නම් ද වේ.

19. ආකාස රූපය = ඒ ඒ රූපයන් වෙන් කරන ඉඩ.
20. කාය විඤ්ඤත්ති රූපය = වායෝ ආදී රූපයන් බලවත් වීමෙන් කයෙන් කරණ හැඟවීමේ රූපය.
21. වචී විඤ්ඤත්ති රූපය = පයවී ආදී රූපයන් බලවත් වීමෙන් වචනයෙන් කරණ හැඟවීම.
22. ලහුතා රූපය = රූපයන් ගේ සැහැල්ලු බව යි.
23. මුදුතා රූපය = රූපයන් ගේ මෘදු බව යි.

- 24. කම්මඤ්ඤතා රූපය = රූපයන් ගේ ක්‍රියාවෙහි යෝග්‍ය බව යි.
- 25. උපවය රූපය = රූපයන් ගේ හට ගැණීම යි.
- 26. සන්තති රූපය = රූපයන්ගේ දිගට පැවැත්මයි.
- 27. ජරතා රූපය = රූපයන් ගේ දිරීම යි.
- 28. අනිච්චතා රූපය = රූපයන් ගේ බිඳීම යි

මේ අටවිසි රූපය යි, මෙහි විස්තර විභාග ඉතා බෙහෙව. අපට ඕනෑ මෙය දැන් “ඉති රූපං” කියා වදාළ අයුරු විදර්ශනාවට නැගීම යි. මේ සියලු රූපයන් ගේ ම පොදු ලක්ෂණය වෙනස් වීම යි. ඉතින් රූප ස්කන්ධය එහෙම පිටින් අරමුණු කොට විදර්ශනා කරන්නට බොහෝ දියුණු පින් ඇති නුවණැතියන්ට මිස නො හැක. මේ රූපයන් ගේ එක එකට වෙන වෙන ම පුද්ගලික ලක්ෂණ ඇත. ඒවාට “ස්වභාව ලක්ෂණ” යැයි ද කියනු ලැබේ. සියලු රූපස්කන්ධය වෙනස් වීම් ලක්ෂණයෙන් අරමුණු කළ යුතුවා මෙන් ම එක රූපයක් අරමුණු කරතොත් එහි ස්වභාව ලක්ෂණයෙන් පමණක් මෙතෙහි කළ යුතු ය.

“ඉති රූපන්ති ඉදං රූපං එකක්කං රූපං න ඉතො පරං රූපං අන්තීති සභාවතො රූපං සඤ්ජානාති”

(අටව කථා)

ඉති රූපං යනු මේ රූපය යි. රූපය මෙ පමණ යි. මෙයින් එහාට රූපයක් නැතැයි ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් රූපය හඳුනා යි. යනු එහි තේරුම යි. සියලු රූපයන්ට ම වෙන වෙන ම පුද්ගලික ලක්ෂණ ද ඇත. ඒවාට ස්වභාව ලක්ෂණ යයි කියනු ලැබේ.

“සස්ස අත්තනො භාවො සභාවො” තමා ගේ හැටිය ස්වභාව යැයි කියනු ලැබේ. එනම් පුද්ගලික ලක්ෂණය යි. පළමු කොට එක රූපයක් එහි ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් එකභ වන සිතින් සියලු නාම රූපයන් පංචස්කන්ධයන් මෙතෙහි කළ හැකි යි. මෙසේ කිරීමට කලාණ මිත්‍ර ආචාර්යවරයෙකු ඇසුරු කෙරෙමින් උපදෙස් ලබාගත යුතු ය.

“රූප්පන ලක්ඛණං රූපන්ති” - එවං තෙසං තෙසං ධම්මානං පව්චන්ත ලක්ඛණ සල්ලක්ඛණ වසෙන පවත්තා පඤ්ඤාඤාන පරිඤ්ඤා නාම.”

වෙනස්වීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ රූපය යි. මෙසේ ඒ ඒ ධර්මයන්හි පුද්ගලික ලක්ෂණය සැලකීම් වශයෙන් පැවති ප්‍රඥාව ඤාත පරිඤ්ඤා නම් වේ.

පයව් රූපයේ ලක්ෂණය “කක්ඛලන්ත ලක්ඛණ පයව්” කැකුළු - තද බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ පයවිය යි.

එසේ නම් පයවිරූපලක්ෂණයන් (තදගති) දූනෙන වීට එම පයවිරූපය තදයි, තදයි යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීම පයව් රූපයේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම යි. විදර්ශනාවට බැසගත් යෝගියාට ඉක්මනින් ම එම තද බව ඇතිව නැතිව යන ආකාරය දක්නට ලැබේ.

ආපො ධාතුව සියුම් රූපයකි. බැඳීම් වැගිරීම් වශයෙන් එය ද මෙනෙහි කළ හැකි ය.

තෙජො ධාතුව උණුසුම් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. ශරීරයෙහි එක තැනක හෝ සියලු ශරීරයෙහි ම උණුසුම දූනෙන්නේ නම්, ඒ උණුසුම දැනුණු තැන හෝ සියලු ශරීරය ම හෝ අරමුණු කොට උණු යි, උණු යි, උෂ්ණයි - උෂ්ණයි හෝ මෙනෙහි කිරීමෙන් තේජෝ ධාතු විදර්ශනාව සිදුවෙයි.

වායො ධාතුව විත්ථම්භණ ලක්ෂණයෙන් යුක්ත ය. විත්ථම්භණය නම් පැතිරෙන පිම්බෙන ගතිය යි. එය ශරීරයේ උදරය, පපුව ආදී ඉඩ ඇති තන්හි වැඩියෙනුත් අනිත් තන්හි අඩුවෙනුත් ඇති වෙයි. එසේ දූනෙන තැනෙක සිත තබා හෙවත් අරමුණු කොට මෙනෙහි කිරීමෙන් වායො ධාතු විදර්ශනාව සිදුවෙයි.

මෙහි දී එකක් කිව යුතු ය. පයව්, තේජෝ, ආපෝ රූපයන්ගේ ලක්ෂණයන් ශරීරයේ නිතර ප්‍රකට වන්නේ නො වෙයි. එහෙත් වායෝ රූපයා ගේ ලක්ෂණය නිතර ම ප්‍රකට වන්නේ වායො රූපය අනිත් රූපයන් ද ක්‍රියා කරවීමෙහි යෙදෙමින් නිතර ම ක්‍රියාවේ යෙදී පවත්නා හෙයිනි. ඒ නිසා ම වායො රූපයට බල රූප යැ යි නමකි. නිතර පවත්නා වායො

ධාතුව ගේ චිත්ථම්භණය අරමුණු කොට විදර්ශනාවට බැසීම ඉතා පහසුවා මෙන් ම ඉක්මනින් අතිකුත් නාම රූපයන් අරමුණු කිරීමට ද සමත් චිත්ත සමාධිය ලබාගත හැකි වෙයි. එහෙයින් -

1. ඉති රූපං - රූපය මෙසේ ය.

මේ ස්වභාව ලක්ෂණයෙන් යුතු ය යි එක රූපයක් එහි ස්වභාව ලක්ෂණය අනුව ගණ බලන්න. මෙසේ පිම්බීම, හැකිලීම, වශයෙන් ප්‍රකට වන තැනක වායෝ ධාතු රූපය බලන්නා වූ මෙනෙහි කරන්නා වූ යෝගාවචරයාට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ශරීරය සෙලවෙන, පැදෙන ගති දූනෙන්ට පුළුවන. ඒ වායෝ රූපයා ගේ සමුදිරණ කෘත්‍යය යි. ඒවා එසේ දූනෙන විට සෙලවීම, සෙලවීම ආදී වශයෙන් වායෝධාතුව එම ක්‍රියාවට අනුව මෙනෙහි කරන්න. එවිට එම සෙලවෙන ගති නැති වී නැවතත් පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කළ හැකි වනවා ඇත. දැන් ඇතැම් විට පයවී රූපයේ ලක්ෂණ පෙර කියන ලද ආකාරයෙන් වැටහෙන්ට පුළුවන. තදයි, තදයි ආදී වශයෙන් තදවීම ආදී ගති මෙනෙහි කරන්න. තේජෝ ධාතුවේ උණුසුම් ලක්ෂණය ද වැටහුණොත් මෙනෙහි කරන්න. එය එසේ මෙනෙහි කරණ විට උණුසුම් ගතිය නැතිව යයි. එවිට යලිත් චිත්ථම්භණය ම ගන්න.

ආපෝ රූපයේ බැඳීම් වැගිරීම් ගති දූනෙන්ට පුළුවන. එසේ දූනුණොත් එය එසේම මෙනෙහි කරන්න.

මෙසේ සතර මහා භූත රූපයන් විදර්ශනාවට නගන්නේ ය.

දැන් - වක්ඛු රූපය විදර්ශනා කරන්නේ කෙසේ ද? එය ද අතිකුත් රූපයන් මෙන් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නේ ය. එහෙත් අපි එය නො දනිමු.

‘‘පච්චුප්පන්නෙසු ධම්මෙසු - තත්ථ තත්ථ යථාරභං’’ යි වදළ පරිදි පවත්නා රූපයක් ම එහි අනිත්‍යතාවය දැකීමට විදර්ශනා කළ යුතු ය. වක්ඛු රූපයක් ඇති වූ බව දැන ගැණීමට වර්ණ රූපයක් අරමුණු විය යුතු ය. ඒ දෙකෙහි හැපීමෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණ සිතක් පහළ වන්නේ ය.

එහෙයින් වදරණ ලදී.

“වක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙච්චපජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං”
ඈස ද රූපය ද නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණය හටගන්නේ ය. දැන් රූප දෙකක් හා නාමයක් විදර්ශනා කළ යුතු ය.

මේ එකක් විදර්ශනා කිරීමේ දී තුණ ම විදර්ශනා වෙයි. එසේ හෙයින් වක්ඛුවිඤ්ඤාණයා ගේ දෑකීමේ කෘත්‍යය අනුව පෙනීමක්, දැකීමක්, පෙනෙනවා - පෙනෙනවා ආදී වශයෙන් විදර්ශනා කරන්න. එවිට වක්ඛුජ්ජසාද රූපයත් රූප රූපයත් වක්ඛුවිඤ්ඤාණ නාමධර්මත් විදර්ශනා වෙමින් වක්ඛුවිඤ්ඤාණ නාම ධර්ම බිඳී යන සැටි රූප ධර්මත් බිඳී යන සැටි දැක්ක හැකි ය. ආයතන විපස්සනාව “යථාවසරස ලක්ඛණ වසෙන” පවත්නා කෘත්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් මෙතෙහි කළ යුතු බව සනිපටියාන අටුවාවේ දැක් වේ.

මෙ සේ සොනජ්ජසාද රූපය, ශබ්ද රූපය, සොන විඤ්ඤාණයත් ඇති වූ විට ඇසීම, ඇසීම හෝ ඇසෙනවා, ඇසෙනවා යනුවෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් ‘සෝනාදී රූපයන් ගේ විදර්ශනාව සිදු වන්නේ ය.

සාණජ්ජසාද - ගන්ධ රූපය.

ජීවිභාජ්ජසාද - රස රූපය.

කායජ්ජසාද - ඵොට්ඨබ්බ රූපයන් ගේ විදර්ශනාව ද මෙසේම සුවඳයි, සුවඳයි - ගඳයි, ගඳයි යනුවෙන් ද රසයි, රසයි - තිත්තයි, තිත්තයි යනාදීන් ද හැපීම, හැපීම යනාදීන් ද මෙතෙහි කිරීමෙන් විදර්ශනාවට නැගෙන අයුරු සලකා එසේ කරන්නේ ය.

භාව රූපාදිය සුබ්බම රූපයෝ ය. මෙසේ ඕලාරික රූපයන් විදර්ශනාවට නැගෙන විට ඒවා නිරායාසයෙන් අසුවන්නේ ය.

ඉති රූපං: - මෙසේ රූපස්කන්ධය ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනාවට නැගෙන අයුරු දැනගන්නේ ය.

2. ඉති රූපස්ස සමුදයො:- මෙසේ රූපයා ගේ ඇති විම යි. පළමු පරිදි රූපස්කන්ධය විදර්ශනා වඩන යෝගියාට ඒ අරමුණු කරමින් පවත්නා නාමස්කන්ධය ද විදර්ශනා වන්නේ ය. විශේෂයෙන් රූපස්කන්ධය ලක්ෂණ රසාදී වශයෙන් වැටහෙමින් ගුරු උපදෙස් අනුව භාවනා කිරීමේ දී

රූපස්කන්ධයා ගේ හට ගැණෙමින් පවත්නා බව වැටහෙන්නේ ය. මේ රූපස්කන්ධය ඉබේ හට නො ගන්නේ ය. කිසිවකු විසින් නොහදන්නේ ය. එසේම අවිද්‍යාදී ධර්මයන්ගෙන් හටගත්තක් බව එසේම හටගන්නක් බව නිරායාසයෙන් වැටහෙන්නේ ය.

3. ඉති රූපස්ස අත්ථගමො:- මෙසේ රූපයාගේ නැති වීම යි. රූපය හටගන්නා සමගම බිඳී යන බව ද වැටහෙන්නේ ය. හේතුනුත් නිතර ම බිඳෙන්නේ ය. මෙසේ ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙක දක්නා යෝගියාට රූපස්කන්ධයා ගේ අනිත්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට ව ක්‍රමයෙන් දියුණු වන උදයබ්බයාදී විදර්ශනා ඥානයන් ලැබෙන්නේ ය.

4. ඉති වෙදනා:- මෙසේ වේදනාව ද බිඳීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය යි සල්ලක්බණ වශයෙන් බලන්නේ ය. පළමු කී පරිදි විදර්ශනා භාවනා වඩන යෝගියාට නාම රූප දෙකම අරමුණු වන බව වටහා ගත යුතු ය. විශේෂයෙන් කායික දුක් වේදනාවක් දැනෙන විට එහි විදීමක්, රිදීමක් කැක්කුමක් - හිරිවැටීමක් ආදී වශයෙන් දැනේ. එවිට එම වේදනාව දැනෙන තන්හි සිත තබා රිදෙනවා, රිදෙනවා ආදී වශයෙන් ඉක්මණින් වේදනාව විදර්ශනාවට නගන හැකිය. වේදනාව සුබ-දුක්ඛ උපෙක්ඛ-සාමීස සුබ-දුක්ඛ උපෙක්ඛා-නිරාමීස සුබ-දුක්ඛ උපෙක්ඛා ය යි නව වැදෑරුම් කොට සතිපට්ඨානසෙහි දක්වා ඇත.

5. ඉති වෙදනාය සමුදයො:- මෙසේ වේදනාවගේ හට ගැණීමයි. පවත්නා වේදනාව අරමුණු කරණ යෝගියාට එය නැවත නැවතත් උපදිමින් පවත්නා දෙයක් බව එස්සාදී හේතූන් ගෙන් උපදනා බව වැටහේ.

6. ඉති වෙදනාය අත්ථඛගමො:- මෙසේ වේදනාව ගේ නැතිවීම ය. වේදනාව ඇතිවන්නාක් මෙන්ම නැතිවෙමින් පවත්නා දෙයක් බව ද හේතූන් ද ඒ සමගම බිඳෙන බව ද වැටහෙන්නේ ය. මෙසේ වේදනාව සභාව ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා බව දැකීමෙන් අනිත්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් ද වැටහෙන්නේ ය.

වේදනාස්කන්ධය සුඛ-දුක්ඛ උපෙක්ඛා - සොමනස්ස - දෙමනස්ස වශයෙන් ද වක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා ආදී සවැදූරුම් වශයෙන් ද තව නොයෙක් ආකාරයෙන් ද බෙද දක්වා ඇත.

7. ඉති සඤ්ඤා:- මෙසේ සඤ්ඤාව යි.

හැඳිනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ සඤ්ඤාව යි. රූප සඤ්ඤා ආදී වශයෙන් සවැදූරුම් වූ සඤ්ඤාව හැඳිනීම ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට මෙනෙහි කිරීමේ දී මේ සඤ්ඤාවක් ඇත. සත්ත්වයෙකු පුද්ගලයෙක් නො වේ. මම නො වෙමී, මගේ නොවේ යැ යි හැඳිනීමක් ඇති වේ.

8. ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො:- මෙසේ සඤ්ඤාවගේ ඇති වීම යි. මේ සඤ්ඤාව ද ඇති වෙමින් පවත්නා බව වැටහේ. අවිද්‍යාදී හේතූන්ගෙන් සඤ්ඤාවද හට ගැනේ. මෙසේ සඤ්ඤාව ගේ ඇතිවීම දකියි.

9. ඉති සඤ්ඤාය අත්ථගමො:- මෙසේ සඤ්ඤාගේ නැතිවීම යි.

ඇතිවෙමින් පවත්නා බව ද දකියි. මෙසේ සඤ්ඤාව ඇති වෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා බව දකියි.

10. ඉති සංඛාරා:- මෙසේ සංඛාරයෝ යි. අභිසංඛරණ ලක්ඛණා සංඛාරා. විශේෂයෙන් සකස් කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තෝ සංඛාරයෝ ය. එස්සාදී චෛතසික පණස සංඛාර කොටස ය. සකස් කිරීම ලක්ෂණ ය. සියලු සංස්කාරයන්ගේ පුද්ගලික ලක්ෂණද ඇත. එසේ පුද්ගලික ලක්ෂණ ප්‍රකට වන අවස්ථාවල දී ලෝභයක්, දෝසයක් ආදී වශයෙන් මතු වූවොත් ඒවා එසේම මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඇලීමක්-ඇලීමක් කිපීමක්-කිපීමක් ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. මෙසේ සංඛාර මීස සත්ත්වයෙක්-පුද්ගලයෙක් නැතැයි අවබෝධ වීම සිදු වේ.

11. ඉති සංඛාරානං සමුදයො:- මෙසේ සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම යි. සංස්කාර ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් අරමුණු කරණ යෝගියාට සංස්කාරයන් ඇතිවෙමින් පවත්නා ධර්ම ලෙස වැටහෙන්නේ ය. ඇති වන්නාවූ ධර්මයන් අවිද්‍යාදී හේතූන්ගෙන් උපකාර ලබා පහළවන බව ද දන්නේ ය. මෙසේ සංස්කාරයන් ගේ ඇතිවීම දකිමින් භාවනා කරන්නේ ය,

12. ඉති සංඛාරානං අත්ථංගමො:- මෙසේ සංස්කාරයන් ගේ නැතිවීම යි. ඇතිවීම මෙන් ම නැති වීම ස්වභාවකොට ඇති සියල්ල ම නැතිවීම ද ස්වභාව කොට ඇති බව දන්නේය. හේතුන් නිසා හේතුන් සමගම බිඳී යන බව දක්නේ ය. මෙසේ සංස්කාරයන් ගේ ඇතිවීම් නැතිවීම් දකිමින් භාවනා කරන්නේ ය.

13. ඉති විඤ්ඤාණං:- විඤ්ඤාණය මෙසේ ය. විජානනය හෙවත් දැනගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. මේ විඤ්ඤාණ යාගේ ස්වභාව ලක්ෂණයයි. සිත විදර්ශනාවට නැගිය යුත්තේ මේ දැනීම් ලක්ෂණයෙන් අරමුණු කිරීමෙනි. 89 ක් පමණ වූ මේ විඤ්ඤාණක්ඛන්ධය මෙසේ දැනීම් ලක්ෂණයෙන් අරමුණු කිරීමේ දී මේ විඤ්ඤාණය මිස සත්වයෙක් - සුද්ගලයෙක් - මමෙක් නැතැයි අවබෝධ වේ. විඤ්ඤාණය අරමුණු වීමේ දී සතර කාමස්සකන්ධය ම අරමුණු වේ. මෙය දියුණු වූ විදර්ශනාවට ය. පහසුවෙන් අරමුණු වන්නේ සමථයානික යෝගියාට නම් පළමුකොට අරමුණු වන්නේ නාම ධර්ම ය. එහෙත් සුද්ධ විපස්සනා යෝගියාට නාම ධර්ම අරමුණු වීම සිතෙහි සමාධිය දියුණුවීම අනුව සිදුවේ. සුද්ධ විපස්සනා යෝගියා පළමුකොට රූපයක් ම අරමුණු කරන්නේ ය. රූප ධර්මයන් ද අරමුණු වේ. ප්‍රකට ව අරමුණු වන්නේ රූපය යි. සමාධිය දියුණු වූ විට රූප ධර්මයේ වේගවත් බිඳීම දකින විට නාම ධර්ම ප්‍රකට වන්නේ ය. එවිට දැනීම් ලක්ෂණයෙන් නාම ධර්ම ප්‍රධාන ව විදර්ශනාව සිදුවේ.

14. ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයැ:- මෙසේ විඤ්ඤාණයා ගේ ඇතිවීම යි. ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් විඤ්ඤාණය වැටහෙන යෝගියාට විඤ්ඤාණයා ගේ ඇතිවෙමින් පැවතීම දක්නේ ය. අවිජ්ජා නාමරූපාදී හේතුන් නිසා මිස දෙවියකු ගේ මවන්තකු ගේ හෝ ඉබේ. සිදුවන වැඩක් නොවන බව ද වැටහෙන්නේය.

15. ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථංගමො:- මෙසේ විඤ්ඤාණයන් ගේ නැතිවීම යි. ස්වභාවලක්ෂණ වශයෙන් විඤ්ඤාණය මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතිවීම දක්නා මෙන්ම ඒ සමගම විඤ්ඤාණයා ගේ නැතිවීම දක්නේය. මෙසේ ඇතිවීම් - නැති වීම් දකිමින් භාවනා කරන්නේය.

16. මෙසේ පළමුව තමා පිළිබඳ වූ පඤ්චස්කන්ධය මෙනෙහි කරන්නේ ය එසේ දියුණු වූ යෝගියාට

17. අනුන්ගේ පස්කඳ ද මෙබඳු අභිනායාදී ලක්ෂණ යුක්ත යැයි න්‍යාය වශයෙන් වැටහෙන්නේ ය.

18. කලින්කල ආධ්‍යාත්ම බාහිර වශයෙන්ද පඤ්චස්කන්ධ ධර්මයන්හි ධම්මානුපස්සිව වාසය කරන්නේ ය.

19. සමුදය ධම්මානුපස්සි:- යලිත් පඤ්චස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ හටගැනීම අනුව බලමින් භාවනා කරයි.

20. වයධම්මානුපස්සි:- නැවත නැවතත් පඤ්චස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ නැතිවීම අනුව බලමින් භාවනා කරයි.

21. සමුදය වයධම්මානු පස්සි:- ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකම ඉතා වේගයෙන් දකිමින් භාවනා කරයි. මේ වනාහී උදයබ්බය ඤාණයා ගේ දියුණු අවස්ථාවකි. දැන් මේ යෝගියා අරමුණු කරණ සෑම නාමරූපයක ම ඇතිවීම් නැතිවීම් වහ වහා පවත්නා බව ඇතිවීම්වලට වඩා වේගයෙන් ඒවායේ නැතිවීම් දකිමින් නැතිව ම යන අකාරයට වේගයෙන් දක්නා විට භංගානුපස්සනා විපස්සනාව සම්පූර්ණ කෙරෙමින් රූප ධර්මයන් නොවැටහෙන්නා මෙන් ද නාම ධර්මයන් සියුම්ව ගන්නා මෙන් ද වැටහේ.

මෙසේ නාමරූප හෙවත් පඤ්චස්කන්ධයෝ පමණක් ඇත. අනික් සත්ත්ව - පුද්ගලාදී කිසිවෙක් කිසිවක් නැතැයි දක්නා සිහිය පහළවේ. එය මතුමත්තෙහි උත්තරීතර - භංග භය - ආදීතව - නිබ්බිද - පටිසංඛා - සංඛාරූපෙක්ඛා ආදී විදර්ශනා ඥානයන් සඳහා පවත්නේ වේ.

ඒ යෝගියා තණ්හා දිට්ඨිත් ප්‍රභාණය කෙරෙමින් කෙලෙසුන් වනසා දමමින් යෝව්‍යාත් ආදී මාර්ගඥන පිළි-වෙළින් ශාන්ත නිවන් සුව ලබන්නේ ය. මේ විදර්ශනා භාවනා පිළිබඳ සැකිල්ලක් - කටු සටහනක් පමණ යි. තව දැන යුතු උපදෙස් අනන්තය. සියල්ල කිසිවකුටත් කොතැනක-වත් ලිවිය නො හැකියි. මක්නිසාදයත්? අනේකාකාර ගති සිරිත් වලින් හෙබි සමාජයේ ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ හැටියට මේ ශාන්ත දර්ශනය ලැබීමේ උපාය උපදේශයන් විවිධ වන නිසා ය,

මනිමනාන්තර සැක බහුල ලෝකයෙහි නුවණැති සැදූහැතියන් විසින් උතුම් සම්බුද්ධ ශාසන ධර්මය ලබා දුර්ලභ මිනිසන් බවත් ලබා නොපමාව ශීලයෙන් හා ඥානයෙන් යුතු කලාශාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලබා නිවන් පිණිස පවත්නා ධර්මයන් අසා නුවණින් ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්ති යෙහි යෙදී ශීලභාවනා සම්පූර්ණ කොට ශාන්ත නිවන් සුව ලබන් වා!

නාමරූපයන් ලක්ෂණාදී වශයෙන් විදග්නා කරණ යෝගියාට නාමරූප දෙක වෙන්ව වැටහේ. එය භාවනා නොකළ කෙනෙකුට වටහාදීම අපහසු ය. විත්ථමිහණ ලක්ෂණ වශයෙන් වායෝ ධාතුව අරමුණු කිරීමේ දී පිම්බීම හැකිලීම රූපය යි. එය අරමුණු කරණ සිත නාමය යි. පළමුව රූපය ප්‍රකට වශයෙන් අරමුණු වෙමින් සිත එකඟ වීමේ දී ඒ අරමුණු කළ සිත පසුව අරමුණු කල සිතට හසු වෙමින් මේ නාමරූප දෙක මිසක් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැතැයි මම, මගේ ද නොවෙයි යනාදීන් යෝගියා ගේ දර්ශනය පිරිසිදු වන්නේ ය. පිරිසිදු නුවණක් හටගන්නේ ය.

මෙය දිට්ඨි විශුද්ධිය යි.

“නාමරූපානං යතාවදස්සනං දිට්ඨි විශුද්ධිනාම” (රථවිනිත අ:) නාමරූපයන් ඇති සැටියෙන් - නාම රූප වශයෙන් දැකීම සත්ත්වයෙක් - පුද්ගලයෙක් මම ආදී වශයෙන් නො දැකීම දිට්ඨි විසුද්ධි නම් වේ.

“ලක්ඛණ රස පච්චුපට්ඨාන වසෙන නාමරූපපරිග්ගහෝ දිට්ඨි විසුද්ධිනාම.”

(අභිධම්මකථ සං.)

ලක්ෂණ, ක්‍රියා හා ඵලෙඹ සිටිම් වශයෙන් නාමරූප හොදින් වටහාගැනීම දිට්ඨි විසුද්ධිය යි.

4. කංකාවිතරණ විසුද්ධි විපස්සනා

ඉහත සඳහන් පරිදි නාමරූපයන් ලක්ෂණාදී වශයෙන් අරමුණු කෙරෙමින් විදර්ශනා වඩන යෝගියාට මේ නාම රූප බව පමණක් ම ය කියා වැටහීමේදී සක්කාය ඉදිවිධිය ආවකාලික වශයෙන් අයින් වන්නේය. දිට්ඨි පක්ෂයෙහි

ලා ගැණෙන සැකය මතු වන්නේ ය. ඇතැම් යෝගීන් ඕනෑවට ම සැකයෙහි පැටලෙනු පෙනේ. කිමිදෙනු පෙනේ. එහෙයින් මෙහිදී ගුරුවරයාට ඉතා කීකරුව ක්‍රියා කළ යුතුය.

දැන් අපි වායෝ කායානුපස්සනාව අනුව විදූෂිතා අභි- නිවේෂය ලැබූ ක්‍රමයෙන් සියලු නාමරූපයන් - පඤ්චස් කන්ධයන් අරමුණු කළ හැකි ඇඳුරු උපදෙස් අනුව භාවනා වැඩූ යෝගීයාට මතු විය හැකි සැකයන් මොනවාද යි සොයා බලමු. වායෝ රූපයා ගේ හෙවත් වායෝධාතුව ගේ විත්ඵම්භණු ලක්ෂණය පිම්බීම හැකිලීම් වශයෙන් අරමුණු විදසුන් වඩන්නේ විත්ඵම්භණය ඉතා ප්‍රකටව අරමුණු වන විට වායෝධාතුව හා අවිනිර්භෝග වූ රූපයන් ද වක්ඛු ධාතු රූප ධාතු ආදිය ද ක්‍රමයෙන් අරමුණු කෙරෙමින් එම මනසිකාර නාමයන්ද අරමුණු වන්නේ වායෝ ධාතුව ගේ කෘත්‍යය ද දක්නේය.

කෘත්‍යය නම් “සමුදිරණ රස” යනුවෙන් දක්වන ලද වායෝ රූපයා ගේ හැමීම් ශරීරය ඇතුළත ඉතා හෙමින් සෙලවීම් සිරුර නැමීම් ඇලවීම් ආදී වශයෙන් ඇතැම් විට දූනෙන්නේය. එසේ දූනෙන විට ඒ දූනෙන ආකාරයෙන් ම භාවනා කරන්නේය, සෙලවීම් ඇලවීම් නැවතුණ විට යළි පිම්බීම හැකිලීම් මෙනෙහි කරන්නේය. මෙසේ ලැබෙන නාමරූපයන් අරමුණු කොට මෙනෙහි කිරීමේ දී සිත සන්- සුන් ව යන්නේ ය. වායෝ රූපයාගේ එළඹ සිටීම දක්නේය. “අභිනිභාර පච්චුපට්ඨානා.”

ඉදිරියට පැමිණීම එළඹ සිටීම වායෝ ධාතුව ගේ වැටහීම යි. මේ එළඹ සිටීම දූනෙන්නේ පිම්බීම හැකිලීම් නැතිව ගියාක් මෙන් දැනී බඩ පපුව සෘජුව ඉදිරියට විත් ශක්තිමත් අයුරකින් දූනෙන්නේය. එහි මෙනෙහි කළයුතු අමුතු ආකාරයක් නැත. ශාන්ත ගතියකුදු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වැඩ කරණ ගතියක් හා සැහැල්ලු ප්‍රාණවත් ගතියක් දූනෙන්නේ ය. සැහැල්ලු ගතිය වඩාත් දූනේ නම්, එය මෙනෙහි කරන්න,

මෙසේ ක්‍රමයෙන් වායෝ ධාතුවගේ ලක්ෂණ රස පව්‍යුපට්ඨානයන් අරමුණු වීමෙන් ම මෙය ක්‍රමානුකූලව විදර්ශනා භාවනා කිරීමක් බව නිවැරදි ළාර්ගයක් බව පැහැදිලිව අවබෝධ කරන්නේ ය.

මේ වන විට විපස්සනා යෝගියාගේ සක්මන් භාවනාව ද දියුණු වී තිබිය යුතු ය. සතිය ද මනාව දියුණු වී තිබිය යුතු ය. සෑම ක්‍රියාවක් ම සෑම විටක ම අරමුණු කරමින් කළ යුතු ය. ඒ සඳහා උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

දැන් නැවත භාවනා කරන විට හොඳින් පුළු කෘත්‍යයන් සපයා ඇදුරු උවදෙස් අනුව විදර්ශනාවට බට අයුරින් ම පිම්බීම හැකිලීම් සමග හිඳීම් හැපීම් වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ය. හිඳීම් නම් වාඛිගත් ආකාරයෙන් පවත්නා ශරීරයයි. හැපීම් නම් වාඛි වී ඉන්නහු ගේ ශරීරය බිම හැපී තිබෙන තැන් සැලකීමයි. හැපීම් නම් පයවී තේජෝ වායෝ රූප යි. හිඳීම් ද හිඳීම් ආකාරයෙන් පවත්නා වතුමහාභූතික ශරීරය යි, වායෝ ධාතුව ගේ පදපට්ඨානය නම්.

සෙසත්තය පදට්ඨාන

යනුවෙන් ඉතිරි පයවී ආපො තෙජෝ තුන වායෝ ධාතුව ගේ ආධාරයයි. එහෙයින් හිඳීම් හැපීම් යනුවෙන් පදසට්ඨානයන් මෙනෙහි කිරීම ද ඒ සමග ම යලි යලිත් වායෝ ධාතුව ගේ මෙනෙහි කිරීම ද ඒ සමග ම මෙනෙහි කරණ සිත් නැමති නාම ධර්මයන් ගේ විදර්ශනා කිරීම ද සිදු වන්නේ ය. මෙම කාලයේ දී විදර්ශනා ඇදුරුවරයෙකු ළඟින් ම ඇසුරු කළ යුතු ය.

මෙසේ ඉතා පැහැදිලිව නාම රූපයන් ලක්ෂණාදී වැටහෙන්නට දිට්ඨිය ක්‍රමයෙන් යටපත්වත් ම සෑකය නැගී සිටින්නේ ය. ඇතැම් විට ඇදුරුවරයා පිළිබඳ තමන් පිළිබඳ තෙරුවන් පිළිබඳ සෑකයක් මතු විය හැකි ය. ඒ දූනෙන දූනෙන සෑකයන් සෑකයක්, සෑකයක් යනුවෙන් මෙනෙහි කොට එය පහව ගිය බව දැනුනු විට යලි මූලික භාවනාවට බසින්න. ඇදුරුවරයා හෝ තමන් පිළිබඳ සෑකය ශීලාදී ගුණධර්ම පිළිබඳ සෑකය යි. “බුද්ධෙ කංඛති” යනාදීන් අටතන්හි සෑකය ඒ අට ආකාරයෙන්ම හෝ එකක් දෙකක් ඇතිවිය හැකි ය.

දැන් සත්ත්ව - පුද්ගල ප්‍රඥප්තිය බිඳෙමින් නාම රූප මත ම සිත පවත්නා හෙයින් මේ නාම රූපයන් කෙසේ ඇතිවුණේ ද යි කෙසේ ඇතිවන්නේ දැයි දැන් කෙසේ පවතින්නේ දැයි සැක පහළ විය හැකි ය.

එවිට ඔහුට කලින් ඇති වුණා වූ නාම රූපයන් නිසා පසුව නාම රූපයන් පහළ වන බව නිරායාසයෙන් වැටහෙන්නේ ය.

අභිධර්මය පිළිබඳ දැනීමක් ඇති යෝගියෙකුට අවිද්‍යා-තෘෂ්ණා-උපාදන-කර්ම ආහාර ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් මේ නාම රූප පරම්පරාව හැදී පවත්නා බව වැටහෙන්නේ ය. ආවායඝී-වරයා ගේ අනුශාසනා නිසා ද ඇතැම් යෝගීන්ට වටහාගත හැකිය.

මෙසේ හේතු නිබන්ධන නිසා නාමරූප අහේතුක නො වේ. අහේතුක නම් නාම රූප සියල්ලන් පිළිබඳවම එක හා සමාන විය යුතු යි. දෙවියෙකු බ්‍රහ්මයෙකු විසින් මවන ලද්දක් ද විය නොහැකිය.

ඒ දෙවියා බ්‍රහ්මයාත් නාම රූපම නිසාය. එම නිසා අවිද්‍යාදී හේතූන්ගෙන් භටගත්තක් යැයි වැටහෙන නුවණ ඇතිවෙයි. මේ නාමරූප පරම්පරාව පෙර පැවැත්තේ ද කවරක්ව පැවැත්තේ ද කෙසේ පැවැත්තේ ද කවරෙක් වී කවරක් වූයේ දැ යි මෙසේ අතීතාදී වශයෙන් සොළොස් ආකාර සැකයන් ද ඇතිවිය හැකිය. ඇතැම් විට යෝගියාට මෙවැනි සැක ඇතිවන්නට පුළුවන. ඇතැම් විට වෙනස් ආකාරයෙන් සැක ඇතිවිය හැකිය. ඇතැම් විට සියුම් ව ඇතිවන සැකය සැකයක් ලෙස නො දැනෙන්නට ද පුළුවන.

තව ද ඇති වෙමින් නැතිවන නාමරූපයන් දකින යෝගියාට දිරිම බිදීම හෙවත් මැරීම ඇතිවන්නේ පහළවීම හෙවත් ජාතිය ඇති කල්හි ය. ජාතිය භවය නිසා ද භවය දැඩිව ගැඹීම හෙවත් උපාදනය නිසා ද උපාදනය තෘෂ්ණාව නිසා ද තෘෂ්ණාව වේදනාව නිසා ද වේදනා එස්සය හෙවත් ගැටීම නිස ද ගැටීම සලායතන නිසා ද සලායතන නාමරූප නිසා ද නාමරූප විඤ්ඤාණය නිසා ද විඤ්ඤාණය සංඛාර

නිසා ද සංඛාර අවිද්‍යාව නිසා ද ඇතිවන බව තමන් ගේ දැනීම හෝ ගුරුවරයා ගේ අවවාද - සජ්ජායා ධම්ම කථා නිසා ද ඇති විය හැක.

මෙසේ විදග්ගනා යෝගියා විසින් ඒක දේශයකින් නාම රූපයන් ගේ කම්මන්තරය විපාකාන්තරය වටහා ගන්නේ ය.

ඇතිවන සැකයක් සැකය හැටියට ම එයත් නාම ධර්මයක් වශයෙන් සැකයක් විවිකිච්ඡාවක් ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් එයද ඇතිව නැතිවන බව වැටහීමෙන් සැකය සන්සිදෙන්නේ ය. ඉහත කී අයුරු සැකය පිළිබඳ හේතූන් ද වැටහුණා, වැටහුණා, කල්පනා වුණා යනාදීන් මෙනෙහි කිරීමෙන් සියල්ල සන්සිදී යන්නේය. ඇතැම් විට එම ධර්මානුකූල කල්පනාවන්හි දිගින් දිගට යෙදීමෙන් භාවනා-වෙන් සිත වෙන් වන්නේය. කල්පනා කිරීම භාවනා කිරීම නො වේ. එහෙයින් ඒවා මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය.

සැකය දුරු නො වේ නම්, විදග්ගනා ව නවතා බුද්ධුණ භාවනා කරන්න. ඇදුරු උපදෙස් ලබන්න.

මෙසේ ඔහුට නාමරූප ම පවතිනවා මිස පවත්වන්නෙක් නො පෙනේ. විපාකයක් මිස විපාක විඳින්නෙක් නො පෙනේ.

මෙසේ සෑම ආකාරයකින් ම සැකය දුරු ව එය ද විපස්සනාවට අසුව දෙ සැට දිටුව ම විශ්කම්භණය වන්නේ ය.

“එතස්සෙ පන නාමරූපස්ස පච්චය පරිග්ගහණෙන තීසු අද්ධාසු කංඛා චිතරිත්වා ධීතං ඤාණං කංඛාවිතරණ විසුද්ධි නාම.”

මේ නාමරූපයන් ගේ ප්‍රත්‍යයන් දැන ගැනීමෙන් හෙවත් විදර්ශනා නුවණින් අල්ලා ගැනීමෙන් අතීතාදී කාල තුණෙහි සැක තරණය කොට සිටියා වූ නුවණ කංඛා චිතරණ විසුද්ධි නම් වේ.

මෙ සේ නාමරූපයන් ලක්ෂණ ආදී වශයෙන් දක්නා නුවණ ද යන මේ දිට්ඨි - කංඛාවිතරණ විසුද්ධින් “ඤාත පරිඤ්ඤා” කියනු ලබන විපස්සනා ඤාණ කොටසෙහි වැටේ. “දිට්ඨි විසුද්ධි කංඛාවිතරණ විසුද්ධියො ඤාත පරිඤ්ඤා.”

(ධම්මපදය විභංග අ:)

1. නාමරූපයන් වෙන් වෙන්ව දක්නා නුවණින් සක්කාය දිවයින ද.
2. ප්‍රත්‍යයන් දැනගන්නා නුවණින් අහෙනු විසම හෙනු දිවයින ද.
3. එහි ම දියුණු අවස්ථාවෙන් සැකයන් දුරුවීමෙන් කෙසේ දැයි පවත්නා අටවැදෑරුම් සොළොස් වැදෑරුම් සැකයන් ද දුරුවන බව දක්වන ලදී.

1. නාම - රූප වචනපානෙන සක්කාය දිවයිනා.
2. පච්චය පරිභ්ගහෙන අහේතු විසම හේතු දිවයිනං.
3. තස්සෙව අපරභාගෙන කංඛාවිතරණෙන කථං කථිභාවස්ස පභාණං.

(- අත්ථ සාලිති)

මෙ සේ විපස්සනා භාවනා කරණ යෝගියා මූල සොනා-පන්තයා ය.

මේ කංඛාවිතරණ විසුද්ධියට, ධම්මච්ඨිති ඤාණය කියා ද, යථාභූත ඤාණය කියා ද, සමාක් දර්ශනය කියා ද, කියනු ලැබේ.

(විසුද්ධි මග්ග)

5. මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධි විපස්සනා

“තං සම්පාදෙනු කාමෙන කලාප සම්මසන සංඛාතාය නය විපස්සනාය තාව යොගො කරණියො.”

(විසුද්ධිමග්ග)

මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය ලබනු කැමති යෝගියා විසින් නාමරූපයන් කොටස් (කලාප) වසයෙන් මෙනෙහි කිරීමය යි කියන ලද න්‍යාය විදර්ශනාවෙහි යෙදීම කළ යුතු ය.

මෙතෙක් නාමරූපයන් නාමරූපයන් ලෙස ම වචනා ගැණීමත් නාමරූපයන් පහළවීමේ ප්‍රත්‍යයන් හේතූන් වචනා ගැණීමත් දිවයි - කංඛාවිතරණ විසුද්ධිත්ගෙන් සිදු වී ය.

නාමරූපයෝ නම් අනිත්‍යයෝ ය. නාමරූපයන් ගේ පොදු ලක්ෂණය අනිත්‍ය ලක්ෂණය යි. දුඃඛ ලක්ෂණය යි. අනාත්ම ලක්ෂණය යි. නාමරූපයන් පුද්ගලික ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කොට විදර්ශනා භාවනාවට බැසගන්නා යෝගියා නාමරූප වෙන් ව දැනගැනීමෙන් හා ලක්ෂණ රශාදී වශයෙන් අවබෝධ කිරීමෙන් ද හේතූන් දැන ගැනීමෙන් ද දියුණු වූ විදර්ශනාඥනය දැන් නාමරූපයන් ඉතා සියුම් ලෙස මූලික ප්‍රකෘති වශයෙන් කලාප වශයෙන් දැක ගැනීමේ නුවණ ක්‍රමයෙන් ලබන්නේ ය. ඒ ලබන්නේ ද පුද්ගලික ලක්ෂණ වශයෙන් නාමරූපයන් මෙතෙහි කරණ සිත්හි යෙදෙන පිරිසිදුවන දියුණුවන නුවණින් ය.

එහෙයින් විදර්ශනාවට අරමුණු වන්නෝ නාමරූපයෝ ය. කලාප වශයෙන් දක්නේ ද නාමරූපයන් ම ය. කලාප වශයෙන් දැකීමෙන් ඉතා සියුම් ව ප්‍රකට වන අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් ද නාමරූප සතු ය. උදයබ්බය ඤාණයේ දී නාමරූපයන් ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය ඉතා වේගයෙන් ප්‍රකට වෙමින් අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙහි දුක්ඛ ලක්ෂණයෙහි අනාත්ම ලක්ෂණයෙහි සිත පිහිටන්නේ ය. එහෙයින් එයට ලක්ඛණාරම්මණික විදර්ශනාව යැයි කියනු ලැබේ. නියම විදර්ශනාව පටන් ගැනෙන්නේ මෙ තැන දී ය. එහෙත් “අනිච්චං, අනිච්චං” ආදීන් කීමෙන් හෝ සිතීමෙන් නො වේ. අනිත්‍ය ලක්ෂණය වනාහී බෞද්ධ දර්ශනය දැකීම වශයෙන් ඇතිවන මූලික නුවණකි.

“සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චාති
යද පඤ්ඤාය පස්සති”

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය ය යැයි යම් වේලාවක නුවණින් දැකී යනු වදලේ එහෙයිනි. ඒ නුවණ ලැබෙන්නේ ද නාමරූපයන් සභාව ලක්ෂණ වශයෙන් හෝ කෘත්‍ය වශයෙන් හෝ එළෙඹ සිටීම ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරණ විදර්ශනා සිත්වල ය. භාවනා පිළිබඳ නියම උපදේශ මාර්ගයන් සැඟවුණු, පරපිඩනාදියෙන් සසුන පසු බැස්ස සමයේ බොදු දහම හඳුළ අය භාවනා කරන්නට නියම කළ සූත්‍රය ම හෝ භාවනාව ය යි සිතා එය කීම හෝ සිතීම වශයෙන් “සබ්බෙ සංඛාරා

අනිච්චා” යනාදීන් කීම හෝ සිතීම භාවනා කරනවා යැ යි පොත්වල ලියූ හ. සනිපට්ඨානාය කියැවූ හ. නමුත් ඒ භාවනා කරණ ආකාරය යි. භාවනා නො වේ.

විදර්ශනාවට බැසීමත් මගපල ලැබීමත් පිළිබඳ ව දක්වා ඇති න්‍යායයෙහි,

“රූපෙ අභිනිච්චිත්වා රූපතො වුට්ඨාති” යනාදීන් දෙසූ පස්ආකාර අභිනිවෙෂ (විපස්සනාවට බැස ගැණීම) වුට්ඨාන (මගපල ලැබීම) ගැන සලකත් ම නාමරූපයන් මුලින් ලක්ෂණාදී යම් අයුරකින් අරමුණු කරන්නට පටන් ගත්තේ නම්, එසේම දිගට ම ලක්ෂණාදී වශයෙන් අරමුණු කළ යුතු ය. ඒ සිත් පරම්පරාවේ දියුණු වන නුවණ උදය, වය, භංග භය, ආදීනව නිබ්බද, පටිසංඛා සංඛාරූපෙක්ඛා අනුලෝම වශයෙන් දක්නා බව පැහැදිලි ය. මෙය පොත පමණක් බලන භාවනා නො කළ උගතුන්ට වටහා ගැණීම තරමක් අපහසු ය.

භාවනාත් කළ පොතත් උගත් යෝගීන් මෙයට ශාක්ෂි දරණු ඇත.

ඉහත විස්තර කරණ ලද වායෝ කායානුපස්සනා සනි-පට්ඨාන භාවනාවට අනුව කලාප සම්මසන විපස්සනා නුවණ ලැබෙන සැටි සැකෙවින් දක්වනු ලැබේ.

වායෝ ධාතුව පිම්බීම හැකිලීම් ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කරමින් එහි කෘත්‍ය, පව්වුපට්ඨාන වශයෙන් අවබෝධ කොට පශ්චි තෙජෝ වායෝ පොට්ඨබ්බයන් සමග ම හිදීම් හැපීම් වශයෙන් අරමුණු කොට පිම්බීම හැකිලීම් නැවතී හිදීම හැපීම පමණක් අරමුණු කිරීමේ දී ඉතා හොඳින් තම සිරුර ඇතුළත පිටත අරමුණු වෙමින් එකඟ වන සමාධියෙන් දියුණුවන නුවණින් මේ මුළු සිරුර ලොකුවීම් කුඩාවීම් සියුම්වීම් දක්නට ලැබී එහෙම පිටින් ම ඉතා සියුම් කුඩු දුහුවිලි ගොඩක් මෙන් ඉතා සියුම් කැබලි ගොඩක් මෙන් දර්ශනය විය හැකි ය. එසේ දකිමින් ද සමහර විට ඒ ගතිය ද නැති ව යමින් යලි ඇතිවෙමින් දිගින් දිගට ම මෙසේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් ඉතා සංසුන් සිත් හා අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ ය. මේ කලාප සම්මසනය යි. නාමධර්මයන් ද දැන් වෙනදට වඩා

පැහැදිලි ය. මෙසේ උදය - වය දෙක අතින් ලක්ෂණය ඉතා ප්‍රකට විමක් දක්නේ ය. එහෙයින් තමන් දකින කියන දෙය අය පවා මෙසේ වේගයෙන් සියුම් ව වෙනස් ව බිඳී යන බව වැටහෙන්නේ ය. අප්‍රකාශන - බහිද්ධා වශයෙන් වැටහෙන්නේ ය. එසේම අතින් නාමරූපයෝත් අතින්හ. අනාගත නාමරූපයෝත් එසේම අතින්හ කියා නය වශයෙන් ක්‍රම වශයෙන් වැටහේ. මේ න්‍යාය විදර්ශනා ය.

එහෙයින් “යං කිංවිරූපං අතින්හනාගත පච්චුප්පන්නං” යනාදීන් එකොළොස් අයුරකින් රූපයන් දක්වන ලද බව සැලකිය යුතු.

එම රූපයන් ගේ අතින් ලක්ෂණය වැටහීමෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණය ද වැටහෙන්නේ ය. ඒ සඳහා අමුතු ව්‍යායාමයක් මෙනෙහි කිරීමක් නැත.

මෙසේ අතින් එකොළොස් ආකාරයට පඤ්චස්ඛන්ධයම බෙදෙන්නේ ය.

- රූප 11 -
1. අතින් රූප
 2. අනාගත ,,
 3. වර්තමාන ,,
 4. අප්‍රකාශන ,,
 5. බහිද්ධා ,,
 6. ඕලාරික ,,
 7. සුචුම ,,
 8. හීන ,,
 9. පණිත ,,
 10. සන්තිකෙ ,,
 11. දුරෙ ,,

මේ වේදනාදිය ද එකොළොස් වැදෑරුම් වේ. එකොළොස් වැදෑරුම් රූපය අතිවච, දුක්ඛ, අනන්ත වශයෙන් මෙනෙහි වීමේ දී 33 - ක් සම්මසන ලැබේ.

මෙසේ මුළු පඤ්චස්ඛන්ධය ම 165 අයුරකින් දක්නා ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනා ඤාණයක් ලැබේ.

නොයෙක් විට යෝගියා ගේ නය විපස්සනාව ඔහු පොත නො දන්නේ නම්, මේ අසවල් දෙය යැයි නොකිය හැකිය. වැටහීම් මාත්‍ර පමණි.

තවද, මෙසේ විපස්සනා භාවනා කරණ යෝගියාට පඤ්චස්කන්ධය,

- අනිච්චතො - අනිත්‍ය වශයෙන් ද
- දුක්ඛතො - දුක් වශයෙන් ද
- රොගතො - රෝගයක් ලෙස ද
- ගණ්ඨතො - ගෙඩියක් ලෙස ද
- සල්ලතො - උලක් ලෙස ද

ආදී වශයෙන් සතළිස් ආකාරයකින් තිලකුණු වැටහෙන්නට පුළුවන.

ඒවා ද ඔහු හිතාමතා කියා ඇතිවන වැටහීම් නොව වැටහිය හැකි ආකාර ය. ඇතැම් විට එයින් ආකාර කීපයක් හෝ භාවනා කරණ යෝගියාට වැටහිය හැකි ය. ක්‍රමානුකූලව ඉහත සඳහන් අයුරු ඇදුරු උච්චෙස් ලබා භාවනා කරණ යෝගියාට ඒ නොයෙක් ආකාර පඤ්චස්කන්ධයෙහි නො ඇලීමට අවශ්‍ය ඇති තතු වැටහීම් ඇතිවිය හැකි ය. එසේ අමුතු වේදනාදී ගති වැටහෙන්නේ නම් ඒවා ද මෙනෙහි කරන්න.

ඉහත සඳහන් පරිදි දැන් භාවනා මාගියේ බොහෝ දුර ගමන් කළ යෝගියා පිම්බීම - හැකිලීම්, ඉදිම් හැපීම් අරමුණු කරණ විට ඉතා ඉක්මනින් පිම්බීම - හැකිලීම් නැති ව ගොස් හිදීම් - හැපීම් ඉතා සියුම් ව කැබලිවලට - කලාපවලට පත් ව ගොස් සියුම් දුහුවිලි සුදු වලාකුළු කළු සියුම් වලාකුළු වැනි ආකාර - ගති වැටහීම් හිදීම් - හැපීම් සම්පූර්ණයෙන් නැතිව යන අයුරු දකින්නට පිළිවනි.

එ විට රූප ධර්මයන් ගේ වැටහීමක් නොමැත. එහෙත් තමන් ඉන්න බව සිත පවතිනා බව වැටහේ. ශබ්දදී අරමුණ ද ඇත. සිතෙහි ලක්ෂණ වශයෙන් - “චිත්තන ලක්ඛණං චිත්තං විජානන ලක්ඛණං විඤ්ඤුණං” යන අරමුණු දනගන්නා බව සිතෙහි ලක්ෂණය යි. සිත අරමුණු

කිරීම දැනීම, දැනීම යනුවෙන් කළ යුතු ය. දැන් කලින් පහළ වූ සිත ඇති ව බිඳී ගිය ආකාරය ඊළඟ සිතින් විදර්ශනා කරන්නේ ය. මෙසේ ‘සංඛාරාව සංඛාරෙ විපස්සන්ති’ යනුවෙන් විසුද්ධිමග්ගයේ දැක් වූ අයුරු ය. යළි ඉක්මණින් ම හිඳීම් - හැපීම් එකක් හෝ වැඩි වශයෙන් හැපීම් අරමුණු වේ. එවිට ඒ අරමුණු වන රූප ධර්මයන් එසේ ම මෙනෙහි කරනු.

මෙසේ රූප සත්තක වශයෙන් වදළ විදගීනාවට අනුව හැඟීම් වැටහීම් ඇතිවිය හැකි ඇ ස්ථාව ය. තව ද අටළොස් මහා විපස්සනා වශයෙන් දක්වන ලද 1. අනිත්‍ය 2. දුක්ඛ 3. අනාත්ම ලක්ෂණයන් ඇතුළෙහි ම දක්නා, 4. නිබ්බිද 5. විරාග 6. නිරොධ 7. පටිනිස්සග්ග 8. බය 9. වය 10. විපරිතාම 11. අනිමිත්ත 12. අප්පණිහිත 13. සුඤ්ඤත 14. අධිපඤ්ඤාධම්ම 15. යථාභූත ඤාණදස්සන 16. ආදීනවානුපස්සන 17. පටිසංඛානුපස්සන 18. විච්චානුපස්සන යන අටළොස් විපස්සනා ලක්ෂණයන් ද ප්‍රකට විය හැකි ය. දැන් යෝගියාට අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ලක්ෂණයන් ඉතා ප්‍රකට ව වැටහෙනු ඇත.

විදර්ශනාවට බැස්ස මුල් කාලයේ සිට ම ඇතැම් දෙනාට සුළු සුළු ආලෝක - නොයෙක් රූප විදර්ශනය විය හැකි ය. උපදෙස් අනුසාරයෙන් ඒවා මෙනෙහි කළ යුතු ය. මේ කාලයේ දී වඩාත් සියුම් වැඩි වේලා පවතින ආලෝකයන් ඇතැම් විට ඇසින් ආලෝකය නික්මෙන්නා වැනි ගති ඇතිවන්නේ ය. එම ආලෝකයන් ද මෙනෙහි කිරීමේ දී නැතිව යන හෙයින් එය භාවනාවේ නියම මගක් - ප්‍රතිඵලයක් නොවන බව වැටහෙන්නේ ය.

ප්‍රීතිය, සැහැල්ලු ගතිය, බලවත් ශ්‍රද්ධාව, හිතවතුන් ද මෙහි යෙදවීමට වුවමනාව, ඒ අදහස් දැඩිව ගැණීම, විදගීනා සුබය කය සිත පිනවන ගතිය, දැඩි වියඝිය, බලවත් සතිය, බලවත් විදර්ශනා උපෙක්ඛාව, අරමුණු මෙනෙහි කිරීමෙහි උපෙක්ඛාව, විදර්ශනාවෙහි ආලය, ආදී කෙලෙස් නොවන එහෙත් සියුම් කෙලෙස් ලෙස දක්වන ධර්ම විතර්කයන් ඇතිවිය හැකි ය. මේවා විදර්ශනාවෙන් ම ඇති වූ විදර්ශනාව

කෙලෙසන ධර්මයෝය. ඒවා ද ඇදුරු උචදෙස් අනුව මෙනෙහි කිරීමෙහි දී “කුසලො පන යොගාවචරො නෙසු විපස්සනං ආරො -පෙන්තො” යනුවෙන් දක්ෂ යෝගාවචරයා එම ඕනෑම විපස්සනා කෙලෙසුන් ද විදර්ශනා කරණ බව කළයුතු බව පටිසම්භිදමග්ග අටුවාවේ 181 පිටුවේ දක්වා ඇත. විදර්ශනා කිරීමේ දී නැතිව යන බව වැටහීමෙන් මේ මග නො වන බව වැටහේ.

ඇතැම් යෝගීන් මේ අවස්ථාවට පැමිණි විට ටිකක් දරදඩු ගති ඇති අය වනු දක්නට ලැබේ. එහෙයින් ඉතා පරීක්ෂාකාරී විය යුතු ය.

මේවා නියම මග නොවන බව වටහා දීම ගුරුවරයා සතු යුතුකම ය. මෙසේ මග නොමග පිළිබඳ දැනීමේ නුවණ යෝගියාට ලැබීමෙන් මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධිය ලැබෙන්නේ ය.

මේ දස විපස්සනා උපක්ලේශ තරුණ විපස්සකයාට හෙවත් ආරද්ධ විපස්සකයාට ය, ලැබෙන්නේ. ප්‍රතිවේධප්‍රාප්ත ආයතීශ්‍රාවකයාට හෝ භාවනා මාර්ගයේ වැරදි යන්නහුට නො ලැබේ. එ බැවින් මේ ලකුණු හමුවත් ම තමන් නියම විදර්ශනා මාර්ගයේ බව සලකා ඒවා මෙනෙහි කොට ඇදුරු උචදෙස් අනුව ම යන්න.

මෙහි ඤාණ උපක්කිලෙසය, උපක්කිලෙසයක් වශයෙන් වටහා ගැණීම ඉතා දුෂ්කර ය. විශේෂයෙන් පළපුරුදු අදුරුවරයකු ගේ සභායය අවශ්‍ය ය. ඇති වීම් නැතිවීම් අභ්‍යන්තරයේ දකින යෝගියා සමහර විට අවට වනපෙන්-කඳු - ගංගා ආදී සෑම වස්තුවක් ම කඩා හැලෙමින් පවත්නා සංස්කාර මෙන් දක්නේ ය.

මෙසේ මෙනෙක් ජීවිතයේ ඇති නොවුණු උසස් අවබෝධයන් නිසා භාවනාවේ ප්‍රතිඵල සම්පූර්ණ කර ඇතැයි සිතෙන්නේ ය. එම නිසා එබඳු නුවණ ඇතිවුණු විට ද ඒවා ද වැටහෙනවා, දැනෙනවා ආදී වශයෙන් විදර්ශනා කරමින් ඉදිරියට භාවනා කළ යුතු ය.

මෙ බඳු අවස්ථාවක දී අපට ලැබුණු අවවාදයක් නම් ගහක් නියම ලෙස හැදී වැඩී නිසිකල මල් හට ගෙන ගෙඩි සෑදී පැසී ඉදුණු ගෙඩියක් අඩු වයසෙන් පිදී අකාලයේ හටගෙන නියම කල් නො ගොස් ඉදුනු ගෙඩියකත් ඇති වෙනස සලකා නියම ක්‍රමයට විදසුන් නුවණ දියුණුවන තුරු ඉවසිල්ලෙන් හා එම විදර්ශනා නුවණත් විදර්ශනා කළයුතු බව ය. එවිට වඩ වඩාත් ප්‍රණීත සියුම් විදර්ශනා ඥානයන් ලද හැකි බව ය.

අමානුසිරිති ලෙස වදළ විපස්සනා ඇල්මෙන් දුරුවීම ද ඉතා අපහසු ය. එය ද ඇදුරු උවදෙස් අනුව විදසුන් කොට අනිත්‍යතාවය දකිමින් භාවනා කළ යුතු ය.

විදර්ශනානිකාන්තිය ද,

“සො අත්තනො මූල කම්මට්ඨානං විස්සජ්ජෙන්වා නිකන්තිමෙව අස්සාදෙන්තො නිසීදති.”

(විසුද්ධිමඟ්ග)

මේ අවස්ථාවට පැමිණෙන ඇතැම් යෝගීන් කිසිවක් මෙතෙහි කළ නො හැකි බව නිකම් හිත සංසුන් ව තියෙන බව ආදිය ප්‍රකාශ කරනු ඇත. මූලික වශයෙන් කරගෙන ආ ලක්ෂාණාදී වශයෙන් නාම රූපයන් මෙතෙහි කිරීමට ඕනෑකමක් නැති වෙයි. මේ විපස්සනා නිකන්තිය යි. මෙතෙක් නො ලැබූ ශාන්ත ගතියක් යෝගියාට දැනෙනු ඇත. එහෙත් එහි ඇලීමට ගියොත් එයින් එහාට යාගත නො හැකි වනු ඇත. එහෙයින් මේ මග යන්නහුට එන වැරදි අතුරු පාරවල් මෙන් දැන, නො මග බව දැන ඉදිරි විපස්සනා මග යා යුතු ය.

මේ උපක්ලේශයන් වස්තු වශයෙන් දහයකි.

තණ්හා - මාන - ද්විධී වශයෙන් ගැනීමෙන් හෙවත් ග්‍රාහකයන් ගේ වශයෙන් 30 කි. මේ උපක්ලේශයෝ කෙලෙස් නො වෙති. විදශීනාවට බාධක වන නිසා විදශීනා කෙලෙස්ය.

“අයං පන විපස්සනුපක්කිලෙසො යෙ භුයොන සමථ විපස්සනා ලාභිනො උප්පජ්ජති.”

(විසුද්ධිමඟ්ග)

මෙම විදර්ශනා උපක්ලේශයේ බොහෝ සෙයින් සමථ විපස්සනා ලාභියාට ය. මෙයින් සුද්ධ විපස්සනා යෝගියාට මෙම ආලෝකාදිය සුඵ වශයෙන් පැමිණෙන බවක් වැඩි වෙලා නොපවත්නා බවක් පැහැදිලි ය.

මෙසේ විසුද්ධි මාර්ගයේ ද නොයෙක් තැන සුද්ධ විපස්සක, සමථ විපස්සක යනුවෙන් දෙදෙනෙකුත් සඳහන් ව ඇත.

දිට්ඨි විසුද්ධියෙන් දුක්ඛ සත්‍යය වෙන් වෙන් ව බලන ලදී. කඩිකාවිතරණ විසුද්ධියෙන් ප්‍රත්‍යයන් දැනීමෙන් සමුදය සත්‍යය බලන ලදී.

මග්ගාමග්ගඤ්ඤාදස්සනයෙන් මාභී සත්‍යය බලන ලදී. මේ ලොකික වශයෙන් සලකා බැලීම් ය.

“කලාප සම්මසන උදයබ්බය ඤාණානි තීරණපරිඤ්ඤා”

කලාප වශයෙන් වැටහීම හා උදයව්‍යය දක්නා ඤාණයත් තීරණ පරිඤ්ඤාවෙහි වැටේ. මග්ගාමග්ගා ඤාණදස්සන විසුද්ධිය ද තීරණ පරිඤ්ඤායෙහි ඇතුළති.

“කලාප-සම්මසනෙන අභං මමානි ගෘහස්ස”

කලාප මෙනෙහි කිරීමෙන් මම ය, මාගේ යැ යි ගැණීම තාවකාලික ව ප්‍රභාණය වේ.

“මග්ගාමග්ග වචන්ථානෙන අමග්ගෙ මග්ග - සඤ්ඤාය”

මග-නො මග වෙන් ව බැලීමෙන් නො මගෙහි මාර්ග සංඤ්ච තදංග වශයෙන් ප්‍රභාණය වේ.

මේ මග්ගාමග්ගඤ්ඤාදස්සන විභූද්ධිය යි.

6. පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධි විපස්සනා.

නිවන් ලබන මාර්ගය එක ම ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයකි. විපස්සනා භාවනාවට බැස ගත් යෝගියාට නාම රූපයන්, නාමරූපයන් ලෙස සත්ත්ව - පුද්ගලා දී ප්‍රඥප්තීන්ගෙන් - පැනවීම් වලින් තොරව වැටහීමක් සමග නාමරූපයන් ගේ නියම තතු අතිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ලකුණු නොයෙක් වර

අවබෝධ වන්නේ ය. එහෙත් ඒවා බලවත් ව එකලස් ව දියුණු ව නොලැබෙන බව සිතිය යුතු ය. ක්‍රමයෙන් අතලස්ව භාවනා වඩන යෝගියාට උදයබ්බයාදී විපස්සනා ඤාණයන් වඩ වඩාත් දියුණු ව සතිසම්පජ්ඣාඤාණයන් ද තියුණු ව ඇති වන බව වැටහේ. මෙසේ දියුණුවන විපස්සනා ඤාණයන් ගේ ඉදිරි ගමන - ප්‍රතිපදාව පටිපදා - ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය යි.

“අට්ඨන්තං පන ඤාණානං වසෙන සිබාප්පත්ත විපස්සනා නවමං ව සව්වානුලොමිකං ඤාණන්ති අයා පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධි නාම.”

අට වැදෑරුම් ඤාණයන් ගේ වශයෙන් මුදුන් පැමිණි විදර්ශනාව ද නව වැනි සව්වානුලොමික ඤාණය ද යන මේ පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය යි.

මෙහි අට වැදෑරුම් ඤාණ යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ ඉහත දක් වූ ආලෝක ප්‍රීති ආදී දස වැදෑරුම් වූ උපක්කිලේසයන්ගෙන් හෙවත් විපස්සනා නුවණ කිලීටි කරණ කරුණුවලින් මිදුනු උදයබ්බය, භංග, භයතුපට්ඨාන, ආදීනව, නිබ්බද, මුඤ්චිතුකම්‍යතා, පටිසංඛා, සංඛාරුපෙක්ඛා යන අට ය. නව වැනි සව්වානුලොමික ඤාණය නම් අනුලෝම විදර්ශා ඤාණය යි.

මෙයින් වටහා ගත යුතු කරුණක් නම්, උපක්කිලේස සහිතවත් උදයබ්බය ආදී ඤාණයන් පහළ වන බව ය. ඒවා දුර්වල ය. උදයබ්බය ආදී නාම යන්නෙන් කියැවෙන්නේ නාමරූපයන් ගේ ඒ ඒ ආකාරයන් දක්නා ප්‍රඥ වෛතසික්කය යි.

මුල සිට භාවනාවේ යෙදෙන යෝගියාට ඕළාරික කෙලෙස් එ නම් කයින් කෙරෙන අකුසල් පිලිබඳ වේතනා වචනයෙන් කෙරෙන දුසිරිත් පිලිබඳ වේතනා ද ඇති විය හැකි ය. ඒවා ක්‍රමයෙන් සංසිද්ධි මධ්‍යම සහගත උපක්කිලෙසයන් එ නම් කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක, ඇති විය හැකි ය. භාවනා ක්‍රමයෙන් දියුණු වත් ම ඒවාත් සංසිද්ධි සුබ්‍රම (සියුම්) උපක්කිලේසයන් ඇති විය

හැකි ය. සියුම් කෙලෙස් නම් ඥාතීන් පිළිබඳ විතර්ක හෙවත් ඔවුන් ද භාවනානුයෝගීන් කරවීම ආදී ඔවුන් ගේ දෙ ලොව දියුණුව, රට-ගම පිළිබඳ කල්පනා, තමන් උසස් කොට සලකා ද පහත් කොට සලකා ද ආදී කල්පනා ඇති විය හැක.

තවත් එහාට භාවනා දියුණු වීමේ දී - “අපරාපරං ධම්ම විතක්කොව සිස්සති” එහාට එහාට ධර්ම විතර්කයන් ඉතුරු වෙයි. මේ ධර්ම විතර්ක නම් දස විපස්සනා උපක්කිලේස යි.

මේ ධර්ම විතර්ක උදයබ්බය ඤාණයේ මුල හරියේ දී ලැබෙති. මග නො මග දක්නා නුවණ ඇති වී ඒ ධර්ම විතර්ක නො මග බව වැටහී දියුණු උදයබ්බය ඤාණයක් ඇති වෙන විට ක්‍රමයෙන් ඒ ආලෝකාදිය ඇතිවීම අඩු වී යන බව, එහෙත් කලාතුරකින් ඉඳහිට ලැබෙන බව වැටහේ. එවිට උදයබ්බය ඤාණය වඩා සියුම් ව පැහැදිලි ව අරමුණු කරණ නාම රූපයන් වේගයෙන් ඇතිවෙවී බිඳී - බිඳී යන සාධි දකිමින් පහළ වනු ඇත. දැන් එය නියම ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයට හෙවත් විවිධ පැමිණි - මගට - පැමිණි - උදයබ්බය ඤාණය යි.

මෙය යලි යෝගියාට ඇතිවන අයහපත් අවස්ථාවන් ක්‍රියා හා පරිසරයන් නියම ගුරු ඇසුර නො ලැබීම නිසා පිරිහිය හැකි ය. එ විට යලිත් උත්සාහ වඩා ගුරු ඔවදන පිහිටා ක්‍රියා කිරීමෙන් දියුණුව ඇති වේ. උදයබ්බය ඤාණය දියුණු වීමෙන් එම දියුණු අවස්ථාවන් භංග, භය ආදී වශයෙන් දැක්වෙන බව ද සැලකිය යුතු ය.

උදයබ්බය ඤාණය.

උදය නය ගැතිවීම යි. ඉපදීම යි. වය නම් නැති වීම යි. විනාසවීම යි. උදය - වය ශබ්ද දෙක පහසුවෙන් කියැවෙනු පිණිස උදයබ්බය කියා සිටී. මෙය උදයබ්බය ඤාණය දස උපක්කිලේසයන්ගෙන් කිලිටි අවසථාවේදී නාම රූපයන් ගේ හෙවත් අනිත්‍යයන් ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය දුක්ඛයන් ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්මයන් ගේ අනාත්ම

ලක්ෂණය හරිහැටි කෘත්‍ය වශයෙන් අවබෝධ නො වේ. උපක්කිලේසයන්ගෙන් මිදුණු උදයබ්බය ඤාණයට අනිත් - දුක් - අනත් ලකුණු මනාව වැටහේ.

වායෝ කායානුපස්සනා වශයෙන් විදර්ශනාවට බැස ගත් යෝගියා ඉහත සඳහන් අයුරු නාමරූපයන් කලාප වශයෙන් දකින්නේ උදයබ්බය ඤාණයේ දියුණු අවස්ථාවට පැමිණේ. සමුභ යන වශයෙන් පැවති නාමරූපයන් සියුම් කොටස් වශයෙන් ද දිගින් දිගට එකට බැඳී උපදනා නාම රූපයන් ගේ සන්තතිය හරි හැටි අවබෝධ වීමෙන් ද, නාම රූපයන් ගේ කෘත්‍යයන් මනාව වැටහීමෙන් ද, නිතර නිතර අරමුණු වනු නාමරූපයන් ගේ ඇතිවීම බිඳීම මනාව දැකීමෙන් ද සන සංඤ්චන් දුරු වී ඉපදීම්, විනාසවීම්, වෙනස් වීම් නිසා අනිත්‍ය ලක්ෂණය අවබෝධ වේ.

නාමරූපයන්ගෙන් නිතර නිතර පෙළෙන සැටි ඉරියව් වෙනස් නො කර භාවනා කරණ යෝගියාට වැටහීම් වශයෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණය ද නාමරූපයන් තමා කැමති සැටියට නො පවත්නා හෙයින් අනාත්ම ලක්ෂණය ද අවබෝධ වේ. මෙසේ වැටහෙන්නේ මුල සිට ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් නාම රූපයන් උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කරණ සිත්හි ය. නො එසේ ව අනිච්චං අනිච්චං යැ යි හෝ අනිච්ච - ලක්ඛණං, අනිච්ච - ලක්ඛණං යැ යි මෙනෙහි කිරීමෙන් නො වන බව තේරුම් ගත යුතු ය.

මෙසේ උදයබ්බය ඤාණය නියුණු ව යෙදෙන හිඳීම් - හැපීම් වශයෙන් හා හිඳීම් - හැපීම් නො දැනී යන විට දැනීම් වශයෙන් නාමයන් ප්‍රධාන ව මෙනෙහි කරණ සිත්හි ඇති වේ. එම විදර්ශනා සිත් වේගයෙන් ගමන් කරන්නේ සංස්කාරයන් වහ - වහා වැටහෙන්නේ ය. මෙසේ නුවණ නියුණු ව සංස්කාරයන් යුහු ව අරහණු වන්නේ සංස්කාරකයන් කේ ඉපදීමක් හෝ ඉපද පැවැත්මක් හෝ නිමිත්තක් හෝ නො දැක නැති ව යැමෙහි - නිරුද්ධියෙහි සතිය පිහිටන්නේ ය. මේ මුදුන් පෙත්තට නැග්ග උදයබ්බය ඤාණය යි.

භංග ඤාණය.

භංග යනු බිඳීම යි. ඇති වීමට වඩා වේගයෙන් නාම රූපයන් ගේ බිඳීම දක්නා යෝගියා හිඳීම, හැපීම, දැකීම ආදී වශයෙන් රූපාරම්මණයන් බිඳෙන සැටි දැනීම වශයෙන් අරමුණු කළ පළමු හිත බිඳෙන හැටි එය දැනීම වශයෙන් අරමුණු කළ දෙ වෙනි සිත බිඳෙන හැටි - මෙසේ ඇතිවීමට වඩා වේගයෙන් බිඳි - බිඳි යන නාමරූපයන් ම දක්නේ ය.

“ඤානං ව ඤාණං ව උභො විපස්සති” යනුවෙන් මෙය විසුද්ධිමග්ගයේ ද සඳහන් වේ. බිඳීම් දැකීම අනිත්‍යතාවයේ ඉහළ ම කෙළවර ය. එහෙයින් මෙම භංගානු පස්සනා විපස්සනා ඤාණයෙන් අනිත්‍ය - දුඃඛ - අනාත්මයන් දක්නා යෝගියා ඒ සිතත් ඒ ඤාණයත් දෙක ම ඊළඟ සිතින් හෙවත් යෙදෙන නුවණින් අනිත්‍යා දී වශයෙන් දක්නේ සංස්කාරයන්හි හෙවත් නාමරූපයන්හි කලකිරෙයි. නො සතුටු වෙයි. වෙන් වෙයි. නො ඇලෙයි. එහෙත් මෙය ද තාවකාලික ය. ඇතැම් විට අසප්පාය සේවනාදියෙන් හෝ යම් දුච්චකම් නිසා නැවත ආපසු යත හැකි ය. ඇදුරු උවදෙස් නුගණින් පිළිපැදිය යුතු ය. පිරිහුණත් යලි ඉක්මණින් ඇති කර ගත හැකි ය.

මේ භංගානුපස්සනාව දියුණුවත් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වර්තමානාරවමණයන් ගේ බිඳීම දැකීමෙහි සිත තදින් බැස ගැණීම සමග ම අනිත්‍යා දී නාමරූපයන් ද එසේම බිඳුණු බව වැටහේ. මෙය වය ලක්ඛණ විපස්සනාව යැ යි කියනු ලැබේ.

අරමුණත්, අරමුණු කළ සිතත්, ඉක්මණින් බිඳි යන සැටි දක්නා නුවණට ලෝකයේ නියම තතු එ නම් නාමරූප-සංඛාර, ඇති දේ නොව නැති ඒවා බව - සුත්‍යා බව වැටහේ. සත්‍ය වශයෙන් නැති ලෝකයක් ඇතැයි ගැණීම කෙතරම් මූළාවක් දැ යි ඔහුට වැටහෙන්නේ ය. මෙසේ වේගයෙන් අනිත්‍යතාවය දැකීමත් සමග ම දුක්ඛ-අනන්ත ලක්ෂණ ද වැටහේ. මෙම විදර්ශනා නුවණට අධිපඤ්ඤා ධර්ම විපස්සනාව යැ යි කියනු ලැබේ. නාමරූපයන් සියුම්, ඉතා සියුම් දුලිමෙන් වැගිරෙන සන්තති වශයෙන් පවත්නවුන් දැකීමෙන් දියුණු වන “සුබ්බම රජස්සෙව විප්පකිරියමානස්ස” (විසුද්ධි මග්ග) භංගානුපස්සනා

නුවණට හව දිට්ඨිය බොහෝ අඩුවීම, හැම විට ම දිවා - රෑ නො තකා උත්සාහ දැරීම, පිරිසිදු පැවැත්ම, ඉවසීම ආදී ආනිසංස ඇත.

භයතුපට්ඨාණ ඤාණය.

මෙසේ ආවායේ උපදේශයන් මනා ව පිළිපදිමින් භාවනා වෙහි යෙදෙන යෝගියාට දැන් භාවනා නො කර ඉදිම කරදරයකි. භාවනා කිරීම සැපයකි. සුවසේ ජීවත්වනු කැමති විරෝධයක්-ගැටීමක් කා සමගවත් නැති අභිංසක ඉණවත් මිනිසකු මැරවර පිරිසක් අතර ජීවත් වන්නේ ශංකාවෙනි. එ මෙන් මෙම යෝගාවචරයා නිතර නිතර වේගයෙන් බිදෙන වේගයෙන් නැසෙන නාමරූපයන් (දකින්නේ, භාවනා කරණ විට) මේ නාමරූපයන් මිස, අනිත් බිය විය යුතු දෙයක් නො දන්නේ ය.

මේ භය හදිසියේ ඇති වන උත්‍රාසය, තැති ගැණීම, බියෙන් ගැහීම, නයෙකු-පොළගෙකුගෙන් ගැහැටවීම රියකට හසුවීමට යාම, තුවක්කු, දුනු ආදියෙන් තර්ජනයක් එල්ලවීම, වැනි භයක් නොවේ.

එහෙත් සුවසේ ජීවත්වනු කැමති මිනිසෙකු එ වැනි අනතුරු සහිත තැනක ඉදිම නිතර සංකාවට, හයට හේතුවන අයුරු සංස්කාරයන් නිතර නිතර බිදී යනු දැකීමෙන් ඒවා හයට හේතු වන අයුරු වැටහෙන නුවණකි. තීරණයකි.

ඒ බව,

භයතුපට්ඨාන-ඤාණං පන භායති, න භායතීති? න භායති! භයතුපට්ඨාන ඤාණය යනු භයක් ද භය නො වීමක් ද? භය නොවීමකි! අතීත සංස්කාරයන් වැටහෙන්නේ නාමරූපයන් අනිත්‍ය ම යැ යි තීරණාත්මකව දැකීමෙන් නාමරූප නිමිත්ත ද එයට හේතු වශයෙන් දකී. නාමරූපයන් දුක් වශයෙන් දැකීමෙන් නාම රූපයන් පැවතීම හයට හේතු වශයෙන් වැටහේ. ඒ නාමරූපයන් නොගත යුතු යැ යි අවබෝධ වීමෙන් නාමරූප නිමිත්තත්, පැවැත්මත් දෙක ම හයට හේතු වශයෙන් තීරණය කරණ නුවණ හටගනී. තඟරයක ජීවත්වූවකු මිනිසුන් නැති හිස් පෙදෙසකට ගිය කලකමෙන් ඔහුට බිදි-බිදි යන

නාමරූපයන් විටෙක හිස් ව වැටහීමෙන් තනි ගතියකට පැමිණියෙකු මෙන් වැටහෙන අවබෝධය හයේ ලකුණකි. එහෙයින් විදර්ශනා භාවනා කිරීමේ දී කිසිදු භයක්, තැනී ගැණීමක් ඇති නොවන බව කල්පනා කළ යුතු ය. මේ ඇතිවන ගතියට “භය” යන වචනය නො කියා වෙන කිවයුතු වචනයක් ද නැත. එහෙයින් භයතුපට්ඨානය යනු භයට හේතුවන සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය භයට හේතු වශයෙන් තීරණය කරමින් පහළ වන නුවණ බව සැලකිය යුතු ය.

ආදීනව අනුපස්සනා ඤාණය.

ආදීනව නම් නරක පැත්ත ය. දෙප් සහිත වන බව ය.

සංස්කාරයන් - නාමරූපයන් දෙස් වශයෙන් දැකීම ආදීනවානුපස්සනා ඤාණය යි. ඉහත සඳහන් අයුරු වායෝ කායානුපස්සනාවෙන් විදර්ශනාවට බව යෝගියාට ක්‍රමයෙන් පට්ඨ, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ, චක්ඛු සෝතාදී රූප ධර්මයන් හා සමග ම නාම ධර්මයන් ද විදර්ශනා වෙමින් ඇති ව නැති වී යන එම නාමරූපයන් (පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම, හැපීම) නැතිව යමින් දැනීම වශයෙන් නාම ධර්මයන් ප්‍රධාන ව වැටහීමේ දී ඒ විදර්ශනා සිත් බලවත් වෙමින්,

“උප්පාදං ච පචත්තං ච - නිමිත්තං දුක්ඛන්ති පස්සති”
 ආයුහනං පටිසන්ධිං - ඤාණං ආදීනවෙ ඉදං.)

අරමුණු, අරමුණු වන සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම ද පැවතීම ද නිමිති ද මතු සංස්කාරයන්ගේ රැස් කිරීම ද මතු ඔවුන්ගේ පහළවීම ද මහත් ආදීනවය, දෝසය ලෙස වැටහෙණ නුවණ ආදීනව විපස්සනා ඤාණය යි. මේ විපස්සනා ඤාණයන් ගැන කතා කරණ විට භාවනා නො වැඩු පුද්ගලයන්ට සිතෙන්නේ තමන්ට ඇතිවන යම් යම් දේවල දෙස් දැකීම් වශයෙන් කල්පනා කරණ සිත්හි ඇතිවන දැනීමක් ලෙස ය. මේ එසේ නොවේ. භාවනා දියුණු අවස්ථාවේ ඒ දියුණු භාවනා සිත්වලට ම විශේෂයෙන් වැටහෙන ධර්මඤානයෙන් තොර යෝගියාට පවා පසු ව නියම තතු කියාගත නොහැකිවන තරමේ සියුම් වැටහීම් ය.

ඉහත සඳහන් භයතුපට්ඨාන ඤාණය ද මෙම ආදීනව ඤාණය ද එකට සම්බන්ධ ය. දෙකක් යැයි කිය නො හැකි තරමේ සියුම් සම්බන්ධයකි. එය පටිසම්භිදුවේ එකට ම දක්වන ලදී.

“උප්පාදෙ දුක්ඛන්ති භයතුපට්ඨානෙ පඤ්ඤා ආදීනවෙ ඤාණං” යි. මෙසේ බලන කල්හි මෙම ආදීනව ඤාණය භය වශයෙන් දුක් වශයෙන් සාමීප හෙවත් කිළිටි (තෘෂ්ණාවන්) වශයෙන් සංස්කාර වශයෙන් දෙස් දැකීම ආදීනව ඤාණය ලෙස වටහා ගත යුතු ය.

මෙහි උප්පාදය හෙවත් සංස්කාරයන් ගේ පහළවීම “පුරිම කම්මපච්චයා ඉධ උප්පත්ති” යනුවෙන් පළමු කර්ම-යන්ගේ හේතුවෙන් මෙහි ඉපදීම ය යි බණපොත කියන විට භාවනා නො වැඩූ ධර්මඥනය පමණක් ඇති උගතා ප්‍රතිසන්ධි සිතත් එහි ආකාර ඒ හා ඇතිවන කර්මප රූපාදිය සිතන්නට යෑමෙන් අවුලක් හටගත හැකි ය. මේ වින්තාමය විදර්ශනාව හෝ ශ්‍රැතමය විදර්ශනාව නො වේ. භාවනාමය විදර්ශනාව ය. මෙහි දී කර්මය ප්‍රධාන වශයෙන් ගෙන දැක්වීම විනා ප්‍රතිසන්ධියට ගමන් කිරීමක් වැටහෙනවා නොවේ. දැන් දැන් මේ ඇතිවෙමින් බිඳෙන නාමරූප පරම්පරාවට ද අවිජ්ජා, තණ්හා, කම්ම, ආහාර, නිබ්බන්ති යන හේතූන් හෙවත් උපකාරකයන් ඇති බව යි. නිබ්බන්ති යනු සන්තතින් ගේ වශයෙන් දිගට ඉපදීම යි. මේවා නොයෙක් ප්‍රත්‍යශක්තීන්ගේ හටගැණීම වන නමුත් කර්ම ප්‍රත්‍යශක්තිය ප්‍රධාන ව ගන්නා හෙයින් එය දක්වන ලදී. නාමරූපයන් ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් ම අරමුණු කරමින් සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් වැටහෙමින් දියුණුවන විදර්ශනා ප්‍රඥාව යෙදෙන සිත් තබා වින්තාමය හෙවත් කල්පනා කිරීමෙන් අතීත හේතූන් ආදිය සොයන්නට යෑමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥනයට තුඩුදෙන විදර්ශනා සිතීන් බැහැරට යයි. ඇතැම් විට ඤාණ උපක්කිලේසය විය හැකියි. හෙවත් පිටස්තර වශයෙන් ලැබෙන නාමරූපයන්ගේ දැනීම යි. එය ද අවබෝධ වීමක්, දැනීමක් වශයෙන් විදර්ශනාවට හසු කළ යුතු ය.

“කුසලො යොගාවචරො තෙසු විපස්සනං ආරො-
පෙන්තො” යනුවෙන් පටිසම්භිද අටුවාවේ දක්ෂ යෝගාවචරයා
ඒ විපස්සනා උපක්කිලේසයන් ද විදර්ශනාවට නගන බව
දක්වා ඇත. ඇඳුරු උපදෙස් අනුව කළ යුතු ය.

පටිසම්භිදුගේ පාළියේ;

අනුප්පාදං අප්පවත්තං - අනිමිත්තං සුඛත්ති ව
අනායුභණං අප්පට්ඨන්ධිං - ඤාණං සන්තිපදෙ ඉදං

සංස්කාරයන්ගේ නො ඉපදීම නො පැවතීම අනිමිත්ත
සැප යයි ද, සංස්කාරයන් මතු වට නො සැපයිම මතු ඔවුන්
පහළ නො වීම වැටහීම ශාන්තපද ඤාණයයි. හෙවත් නිවණ
පිළිබඳ වැටහීම යි.

8. ආදීනව විපස්සනා ඤාණයට ඉහත ගාථා දෙකේහි
දැක්වූ දස ඤාණයන් හෙවත් ආදීනව ඤාණ පහ ද, සාන්තිපද
ඤාණ පහ ද වැටහේ. මෙහි ශාන්ති පද ඤාණය යනු නිවණ
ලබන ලද්දේ ය යි එකවරට හරහට නො පැන්න යුතු ය,
ශාන්තිපදය අනුමාන වශයෙන් මිස තව ම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්
නැත.

ඇතැම් යෝගීන් හරහට පනින්නේ මෙ බඳු අවස්ථා-
වන්හි ය. හරස්පාරවල් හැමවිට ම නියම මගට හරස් වී
ඇති බව වටහාගෙන සුවච විය යුතු ය. මෙම ආදීනව ඤාණයට
පැමිණි යෝගාවචරයා කිසි ම දෘෂ්ටියකින් කම්පා නො වේ.

“ද්විත්තං ඤාණානං කුසලනා
නානා දිට්ඨිසු න කම්පති”

දෙවැදැරුම් හෙවත් ආදීනව සාන්ති පද ඤාණයන්හි
දක්ෂ බැවින් මේ පැත්තේ දුක, භය, දෝසය අතින් පැත්තේ
නිවණ නිදෙස සාන්තිය යැයි දක්නා හෙයින් කිසි ම මිසදිටුව
කින් කම්පා නො වේ.

නිබ්බිදනුපස්සනා

සංස්කාරයන් වහ - වහා ඇති වෙ-වි බිදි-බිදි යන සැටි
බිදීම ම වැඩියෙන් වැටහීමෙන් සංස්කාරයන් ගේ භංගය
දැකීම සංඛාරයන් භයට හේතු වශයෙන් තීරණය වීම දෙස්

සහිත බව වැටහීම මෙසේ ඉතා සියුම් විපස්සනා සිත්හි පහළ වන අවබෝධයන් තියුණුවත් ම මේ සංස්කාරයන් “ඉතින් ඇතැ” යි කලකිරීමේ නුවණ පහළවන්නේ ය. නිබ්බදනුපස්සනා නම් එය යි. කෙතරම් ප්‍රිය රූපයක නමුදු ශබ්දයක, ගන්ධයක, රසයක, ඵොට්ඨබ්බයක හෝ ඇල්මක් නො කරයි.

හුදෙක් ඒ හැමෙකක ම ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවායින් ගතයුතු දෙයක් නැතැයි ඒවා නුවුමනා යැයි භාවනා නො කරණ සාමාන්‍ය වේලාවට ද ඔහුට වැටහේ. භාවනා කරණ වේලාවේ ඉතා සියුම් ව තියුණු ව නැගෙන කලකිරීම් හෙවත් නිර්වේදයන් සංස්කාරයන් වින්ද ඇතැයි වැටහෙන විශෙෂ දර්ශන ඥානය පහළ වන්නේ ය. රණභංසයෙකු ජරාවලෙක නො සිටින්නා සේ මේ යෝගියා ගේ විපස්සනා සිත් පරම්පරාව ක්‍රමයෙන් සංඛාරයන් ගේ ස්වභාවය, ගතිය හරිහැටි වැටහෙණ හෙයින් ඒවායේ නො ඇලීමට පත් වන්නේ ය. සත් වැදෑරුම් අනුපස්සනාවන්හි යෙදෙන්නේ ය.

සත්තානුපස්සනා

1. අනිච්ච- අනුපස්සනා-නිත්‍ය වශයෙන් සංස්කාරයයන් කෙරෙහි තිබුණු ගැණීම දුරුවෙමින් අනිත්‍ය අනිස්ථිර වශයෙන් අවබෝධ වීම.

2. දුක්ඛ-අනුපස්සනා = නාමරූපයන් සැප ය යි හැඟීම දුරුවෙමින් දුක් වශයෙන් වැටහීම,

3. අනත්ත - අනුපස්සනා = මගේ යැ යි හැඟීම දුරුව අනාත්ම වශයෙන් වැටහීම.

4. නිබ්බදනුපස්සනා = කළ කිරීම් වශයෙන් වැටහීම.

5. විරාගානුපස්සනා = සංස්කාරයන්හි නො ඇලීම වෙන්වීම වශයෙන් වැටහීම.

7. නිරොධානුපස්සනා = නාමරූපයන් හට ගැණීමට වඩා නිරුද්ධවීම වැටහීම.

6. පටිනිස්සන්ගානුපස්සනා = නාමරූපයන් අත්හැරීම වශයෙන් වැටහෙන නුවණ.

“අනිච්චං, අනිච්චං” කිය - කියා කරණ හෝ සිතන විපස්සනා භාවනාවක් නැත්තා සේ මෙහි “නිබ්බිද, නිබ්බිද” හෝ “විරාගො, විරාගො” ආදී වශයෙන් ද කිය - කියා හෝ සිත - සිතා හෝ හිඳීමක් ද නැති බව වටහා ගත යුතු ය. විපස්සනා සර්ක්කායනා වශයෙන් කීම වරදක් නොවේ. එහෙත් එය භාවනා නොවේ. හුදෙක් ඉහත සඳහන් පරිදි නාම - රූප ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් මෙතෙහි කරන සිත්හි ම දියුණුවන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, නිබ්බිද, විරාග, නිරොධ, පටිනිස්සන්ග වශයෙන් පහළ වන නුවණ දැකීම අවබෝධ වීම, භාවනාව නම්.

එහෙයින් මෙහි මූල සඳහන් පරිදි වායො - කායානු-පස්සනාවෙන් විදර්ශනාවට බට යෝගියා විසින් පිම්බීම, හැකිලීම, ඉඳීම, හැපීම වශයෙන් ද පිම්බීම, හැකිලීම, නැති ව ගිය විට හිඳීම, හැපීම වශයෙන් ද ඒ ලක්ෂණ ද නො දැනෙන විට දැනීම වශයෙන් ද නාම ධර්මයන් ප්‍රධාන ව විදර්ශනා කරන්නේ මේ කියන ලද සත්තානුපස්සනා විපස්සනාවන්හි සිත පිහිටන්නේ ය. මේවා අනිත්‍යාදී වශයෙන් වැටහෙන විදර්ශනා ඥානයන් ගේ ම විශේෂ සුළු වෙනස් ආකාර අවබෝධයෝ ය. එසේ විදර්ශනා භාවනා වඩන ධර්ම ඥානය ඇති යෝගියාට මේ ආකාරයන් හඳුනා ගත හැක. ධර්මඥානය නො මැති යෝගියාට මේ ආකාර වැටහෙන නමුත් නො කිය හැකි ය. භාවනා නො කරණ කොතෙක් ධර්මඥානය ඇත්තෙකුට නමුදු මේ සත්තානුපස්සනාවන් ගැන කෙසේවත් සිතිය නොහැක.

ඉහත සඳහන් පරිදි ආදීනව වශයෙන් සංස්කාරයන් ගේ ඇතිවීම පැවතීම නිමිත්ත නැවත රැස්වීම නැවත හට ගැනීම යන සියුම් අවස්ථාවන් දෙස වශයෙන් දැක කළ කිරුණු යෝගියා සංස්කාරයන්හි නො ඇලීම් වශයෙන් නන්දිය හෙවත් තෘෂ්ණාව දුරු කිරීම වශයෙන් මේ නිබ්බිදනුපස්සනා ඤාණයට පැමිණෙන්නේ ය. සංස්කාරයන් ගේ දෙස දැකීම සමග ම ඔවුන් ගේ නොයිපදවීම, නො පැවැත්ම, නිමිති නැතිවීම, රැස් නො වීම, මතු නො හට ගැනීම,

ශාන්ත පදය හෙවත් නිවණ බව ආනිසංස වශයෙන් දක්නේ වඩාත් සංස්කාරයන් කෙරෙහි කලකිරීමේ. මේ ආදිනව සැණය යි.

මුඤ්චිකුකමායනා සැණය

මුඤ්චිකුකමායනා යනු මිදෙනු කැමති නුවණ ය. ඇතිවීම, නැතිවීම, බිඳීම් වශයෙන් දුටු සංස්කාර ම භය උපදවන්නන් වශයෙන් දැක, දෙස් වශයෙන් දැක කලකිරී මෙසේ ඉදිරියට පළමු පරදි භාවනා කරණ විට සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙනු කැමති වැටහීමක් නුවණක් ඒ භාවනා කරණ විදර්ශනා සිත්හි ම පහළ වේ.

භයතුපට්ඨාන විපස්සනා සැණය ආදිනව නිබ්බද සැණ-යන්ට උපකාර විය. එම උපකාරය කෙතරම් සම්බන්ධ වී ද යත් ඒ තුන් නුවණ ම,

“යාව භයතුපට්ඨානෙ පඤ්ඤා යංව ආදිනංව සැණං යා ව නිබ්බද ඉමෙ ධම්මා එකත්ථා.” යනු වෙන් එක ම අදහසක් දෙන බව විසුද්ධිමග්ගයේ සඳහන් ය.

මෙහි දී සංස්කාරයන් ගේ දෙසා දැක කලකිරීමේ නුවණ පහළ වූ තැන් පටන් සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙන්නට ඇත්නම් කෙතරම් හොඳ දැයි මිදීමේ නුවණ බල පවත්වන යෝගියා තමා පිළිබඳ ඇතිව නැතිවන සංස්කාරයන්ගෙන් පමණක් නොව බාහිර සංස්කාරයන්ගෙන් ද මිදීමේ කැමැත්තක් කිසිවෙකුටත් මුහුණ නො පෑමට වෙන් වී විවේකව භාවනා කිරීමට කිසිවක් නුවුවමනා යැයි යන හැඟීමට ද පැමිණේ.

දැන් ඔහුට පිරිස් මැද සිටීම ද දුෂ්කර ය. හැකි තාක් අයින් වී සිටීමට කැමැත්ත දක්වයි. මෙසේ ක්‍රමයෙන් දියුණුවත් ම සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් ම මිදෙනු කැමැත්ත ඉතා බලවත් ව නැග එයි.

දැන පැටලුණු මසකු මෙන් මැදිරියක කුඩුවක ලු වලිකුකුළා මෙන් ද මිදෙන්න කැමැත්තත් ඇතිවන බව විසුද්ධිමාර්ගයේ දක් වේ. එහෙත් මෙහි දී යෝගියා මසකු මෙන් කුකුළකු මෙන් ගැහෙන දහලන ගතියක් නුසුලයි.

ඉහත සඳහන් පරිදි, භාවනා කරණ අවස්ථාවේ එම විදර්ශනා සිත්වල පහළවන බලවත් මිදීමේ කැමැත්තයි. එහෙයින් සියලු සංස්කාරයන්හි පහ වූ ආලය ඇති ව ඔවුන් ගෙන් මිදීමේ කැමැත්ත මුඤ්චිකුකමානා ඤාණය යි.

පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණය

පටිසංඛාය - අනුපස්සනා යනුවෙන් උගන්වන්නේ නැවත සලකා බලා විදර්ශනා කිරීම ය, පසුගිය විපස්සනා ඤාණයන්ට යලි යලි පැමිණීමට මෙහි දී විශේෂයෙන් මෙම සිතට ඕනෑ වෙයි. මක්නිසාද? සංස්කාරයන්ගෙන් මිඳෙන්න සංස්කාරයන් ඔස්සේ ම යා යුතු හෙයිනි. සංස්කාරයන් ම වඩ-වඩාත් හොඳින් වටහා ගත යුතු හෙයිනි. එහෙයින් ඔහු ගේ විපස්සනා සිත යලි යලි උදයබ්බය, භංග, භය, ආදීනව, නිබ්බිද, මුඤ්චිකුකමානා විපස්සනාවන්ට බසිමින් උඩ යටට යමින් සංස්කාරයන් ඉතා සියුම්ලෙස අරමුණු කරන්නේ සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය,

අනිත්‍යයෙන් ම ඉවරවන, නාවකාලික, ඇතිවීම්-නැතිවීම් දෙකකින් පිරිසිඳිනා ලද, කොටස් කරණ ලද, වහා - නැසෙන, සිදියන, සෙලවෙන, බිඳෙන, අනිස්ථිර, වෙනස්වන, අසාර, විභව, සංඛත මරණ - ස්වභාවකොට ඇති ආදී අනේකාකාරයෙන් සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණ ද,

නිතර නිතර පෙළන බව, දුකසේ ඉවසිය හැකි බව, දුකට වස්තු බව, රෝගයක්, ගඩුවක්, උලක් ආදී වශයෙන් සංස්කාරයන් ගේ දුඃඛ ලක්ෂණ ද අප්‍රිය, දුර්ගන්ධ, පිළිකුල් ආදී වශයෙන් සංස්කාරයන් ගේ අසුභ ලක්ෂණ ද අනුන් සතු, හිස්, පුහු, සුන්‍ය ආදී වශයෙන් අනාත්ම ලක්ෂණ ද නැවත නැවතත් මෙසේ අනෙකාකාරයෙන් සංස්කාරයන් පිරිසිඳ දක්නා නුවණ පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණය යි.

මෙහිදී ද විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තේ අනිවචං, අනිවචං, දුක්ඛං දුක්ඛං, අනත්තා අනත්තා ආදී කියමින් හෝ සිතමින් කරණ භාවනාවක් නොව මුල සඳහන් පරිදි විදර්ශනා මනසිකාරය වන්නේ නාමරූපයන් ගේ ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු කළ ආකාරයට ම නාම රූපයන් අරමුණු කිරීමෙන් ය. වායෝ කායානුපස්සනාවෙන් විදර්ශනාවට බට

යෝගියා පිම්බීම, හැකිලීම ඉදිම, හැපීම මෙතෙහි කරන්නේ ඒවා නො වැටහී යන විට දැනීම වශයෙන් ද නාමය ප්‍රධාන ව විදර්ශනා කරන්නේ සිතෙහි ද එකින් එකට අතරක් නැති ව සම්බන්ධ වී සත්තති වශයෙන් පවත්නා සිත ඉතා සියුම් ව වැටහෙන්නේ ය. සිතෙහි ලක්ෂණ මෙන් ම එය පළමු ව අරමුණ ගන්නා බව (පුබ්බංගම රසං) සිතකින් සිතකට අතරක් ඉතිරි නො කොට ඇතිවන බව (සන්ධාන පච්චුපට්ඨානං) එකට ගැලපීම් ආකාරය ද වැටහෙමින් ඇසීම, පෙනීම් ආදී වශයෙන් කලින් මෙතෙහි කළ අරමුණ ද දැනීම වශයෙන් ම වැට හෙමින් බවත්තා බව ආදී විශේසිත පිළිබඳ වැටහෙමින් සියලු නාමරූපයන් ගේ අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම තත්ත්වයන් යලි යලි පිරිසිඳ දක්නේ ය.

උපමාවක්:

කෙමෙනක් ගසා මසුන් අල්ලන මිනිසකු තමන්ගේ කෙමනට ලොකු මසකු අසුවූයේ යැයි දැනී කෙමනට අත දමා දියයටදීම අල්ලා ගත්තේ ය. ඔහුට අසුවූයේ ලොකු නයකුගේ බෙල්ලෙනි. ලොකු මසකු අසු වූයේ ය යි ඔහු සතුටු විය. මසු උඩට එසවූයේ නයාගේ හිසෙහි ඉරිතුණ දෑක මසකු නොව නයකු බව වටහා ගත්තේය. හය ඇති වූයේ ය.

නයකු අල්ලා සිටීමෙහි ආදීනව වැටහුණේ ය. තවත් අල්ලාගෙන සිටීමෙහි කලකිරුණේ ය.

මිඳෙනු කැමැත්ත ඇතිවිය. මිඳෙන්නට උපායක් බලන්නේ මේ සර්පයාව විසි කිරීමට යලිත් හොඳට සලකා බැලීමේ නුවණක් ඇතිවිය.

මෙහි සංස්කාරයන් දැඩිව ගෙන සතුටුවන අන්ධ බාල පුහුදුන් පුද්ගලයා කෙමනට ලොකු මසකු අසුවූයේ යැයි සතුටුවන පුද්ගලයා මෙනි. උඩට ඔසවා බලන්නා මෙන් සංස්කාරයන් ස්වලක්ෂණාදී වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම යි.

නයාගේ හිසෙහි ඉරි තුණ දැකීම මෙන් නාමරූපයන් ගේ අනිච්ච - දුක්ඛ - අනාත්ම ලකුණු දැකීම යි.

උදයබ්බය (ඇතිවීම - නැතිවීම) වශයෙන් ඉතා දියුණු විදර්ශනා නුවණ ද භය ඤාණය පහළ වීම ද දෙස් දැකීම, කලකිරීම, මිඳෙන කැමැත්ත ද යෝගියාට පහළ වූ ආදිනව, නිබ්බිද, මුඤ්චිකුකමානා, පටිසංඛා ආදී විපස්සනා ඤාණයන් වශයෙන් ලැබෙන බව සිතිය යුතු ය.

වායෝ කායානුසස්සානාවෙන් විදර්ශනාවට බට යෝගියාගේ මෙතෙහි කිරීමේ ක්‍රමය වායෝ ධාතුවගේ ලක්ෂණ අරමුණු කිරීම් වශයෙන් පටන් ගත් ක්‍රමය ම අවසානය දක්වා ගමන් කරන්නේ එහෙයිනි.

දැන් ඔහු පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම, හැපීම වශයෙන් විදර්ශනාවට බස්නේ සියුම් රූප ධර්මයන් ද නාම ධර්මයන් ද අනිත්‍යාදීන් දක්නේ රූප ධර්මයන්ගේ බිඳීම වේගයෙන් දක්නා විට දැනීම වශයෙන් නාම ධර්මයන් මෙතෙහි කරන්නේ වරෙක රූප - ධර්මයන් ප්‍රධානව අනිත්‍යාදීන් වැටහෙන්නේ, වරෙක නාම ධර්මයන් ප්‍රධානව අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් වැටහේ. නයා වෙළා සිටි අත වෙළුම අනිත් අනිත් දිග හැර වේගයෙන් හිසවට කරකවා නයා විසි කරන්නට සුදුනම් වීම මෙන් පටිසංඛානු පස්සනා ඤාණය දත යුතු ය.

අනිත්‍ය වශයෙන් අවබෝධ වන්නේ සංස්කාර නිමිත්ත ගණිමින් පටිසංඛාඤාණය උපදී.

දුක් වශයෙන් අවබෝධ වන්නේ සංස්කාරයන්ගේ පැවැත්ම ගණිමින් පටිසංඛාඤාණය උපදී.

අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ වන්නේ නිමිත්තත් පැවැත්මක් ශුන්‍ය වශයෙන් පටිසංඛාඤාණය උපදී.

සංඛාර-උපෙක්ඛා ඤාණ යනු සංස්කාරයන් මධ්‍යස්ථව බලවත් නුවණ ය. බුදු දහමෙහි දැක්වෙන්නේ ඇලීම - ගැටීම දෙක ම සංස්කාරයන් ගැණීම ය. ලෝභ වශයෙන් හා දෝෂ වශයෙන් අල්වා ගැණීම ය. ද්වේෂය විරුද්ධව ඇලීම ය. ලෝභය අවිරුද්ධව ඇලීම ය. (මාන දිට්ඨි සංග-ඇලීම) ද සෑම අකුසලයක් පාසාම සංගය ද ඇත. එහෙයිනි සංස්කාරයන් අත්හැර දැමීමට ඒ හැමෙකෙන් ම තුරන්විය යුතු ය. මෙහි සංස්කාර නම් ලෞකික සියල්ල ය. සියලු

සංස්කාරයන් කෙරෙහි ම මධ්‍යස්ථව හෙවත් ඇලීම් විරුද්ධ වීම් දෙකට නො වැටී සිටින්නට හැකි ශක්තියක් දැන් යෝගාවචරයාට ලැබේ. ඔහු සංස්කාරයන්ගේ නියම තත්ත්වය අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ලක්ෂණයන් දුටු නිසා ය.

එහෙයින්:-

“ආරද්ධ විපස්සකස්ස විපස්සනා ඤාණෙන ලක්ඛණන්-තයස්ස දිට්ඨත්තා ලක්ඛණ විචිනෙන පභිණ්ඩ්‍යාපාදස්ස ආදිත්තෙ වීය තයො භවෙ පස්සතො සංඛාර ගහණෙ මජ්ඣන්තස්ස තං විපස්සනා ඤාණං තෙ සංඛාරෙ විසෙසෙන ච ඉක්ඛති. ගහණෙන චජ්ජිතඤ්ච හුත්වා ඉක්ඛති. ඔලො-කෙතිති සංඛාරුපෙක්ඛා හොතිති අත්තො.”

(පටිසම්භිද අට්ඨකථා)

දියුණුවට පත් විදගිනා යෝගියා උදයබ්බය, භංග, භය, ආදීනව, නිබ්බිද, මුඤ්චිතුකම්‍යතා, පටිසංඛා යන විදගිනා ඤාණයන්ගෙන් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ලක්ෂණයන් දුටු හෙයින් නැවත එම ලකුණු එසේ බැලීමෙහි (අමුතු) උත්සාහයක් නුවමනා ඔහුට අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ස්වභාව නැමති - ගින්නෙන් තුන් භවය ම ගිනිගෙණ ඇති අයුරු දක්නේ සංස්කාරයන් මම ය, මගේ යැ යි ගැණීමෙහි මධ්‍යස්ථ වූයේ ඒ මධ්‍යස්ථ වැටහීම් ආකාර වූ විදර්ශනා ඥානය සංස්කාරයන් විශේෂයෙන් බලයි. ගැණීමෙන් වැලකී බලයි. අවලොකනය කෙරේනු යි සංඛාරුපෙක්ඛා වේ යනු තේරුම යි.

සංස්කාරයන් කොයි විදියකින්වත් නොගැන්මට සුදුසු ආකාර අවබෝධ ඤාණයකින් ම යුතු වූ නිසා තණ්හා, මාන, දිට්ඨි, ආදී කිසි ම ලෙසකින් සංස්කාරයන් නො ගන්නා සංස්කාරයන්හි මධ්‍යස්ථව බැලීම තෘෂ්ණාවටත්, ද්වේෂටත්, අතරට වී මධ්‍යස්ථව බැලීම සංස්කාරොපෙක්ෂා ඤාණය යි. මේ සංඛාරුපෙක්ඛා විපස්සනා ඤාණය යෙදෙන සිත ඊළඟට ඇතිවන සංඛාරුපෙක්ඛා විපස්සනා සිතෙහි නුවණින් ද විදගිනා කරනු ලැබේ.

එහෙයින් මෙය දියුණුවත් ම, “සුඤ්ඤමිදං අත්තනා වා අතිතනියෙනවා” මෙම නාම-රූප සංඛාරය ආත්මයෙන් හෝ ආත්මයෙහි වුවකින් හෝ ශුන්‍ය යැයි දෙකෙළවරකින් ආත්ම ශුන්‍ය බව දකී.

මෙසේ තවදුරටත් භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියා වඩ වඩා සියුම් ව භාවනා වඩන්නේ,

1. මම කිසි ආත්මයක් යැයි නො දකී.
2. තමා කිසිවකුටත් සොහොයුරු - නෑ මිතුරු ආදීන් දක්විය යුතු යැයි නො දකී.
3. මම යන ශබ්දය හැර අනුන් ද ආත්මයක් යැයි නො ගනී.
4. ඒ අනුන්ගේ ආත්මය මට සොහොයුරෙක් නෑයෙක් යැයි නො ගනී.

මෙසේ ඔහු ඔහු සතර ආකාර ශුන්‍ය තාවයක් දකී.

තව ද ඇස ආදී සියලු ධර්මයන් ද ආත්මයෙන් හෝ ආත්මයෙහි වුවකින් හෝ නිත්‍ය බැවින් හෝ ස්ථිර බැවින් හෝ ශාස්වත බැවින් හෝ අවිපරිණාම ස්වභාවයෙන් හෝ ශුන්‍ය බව නැති ව යන - ගීය ආකාරය වැටහෙන්නේ ය.

මෙසේ තීරණ වශයෙන් සුන්‍යතාවය දක දියුණුවන සංඛාරූපෙක්ඛා විපස්සනා ඤාණයට අනිත්‍යාදී වශයෙන් සංඛාරයන් වැටහෙන්නේ භයත්, ඇලීමත් හැර සංඛාරයන්හි මධ්‍යස්ථ වන්නේ ය.

මෙසේ තුන් හවයෙහි ම සිත නැවත නැවත හැකිලෙයි. නො ඇලෙයි. මදක් ඇලවුණු නෙළුම් කොලයක දියබිඳු මෙන් පෙරළියමින් නවතීයි. තුන් හවයෙහි සිත උපේක්ෂාවෙන් පිළිකුල් ස්වභාවයෙන් පිහිටයි.

මේ සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය ඉදින් ශාන්ති පදය වූ නිවණ ශාන්ත වශයෙන් දකීයි නම්, සියලු සංස්කාරයන් හැර නිවණ අතට හැරෙයි. එසේ වනතුරු නැවතත් සංස්කාරාරම්මණයට පෙරළෙයි.

මෙහිදී ධ්‍යානාංග මාර්ගාංග විමෝක්ඛ මුඛ නියමය වෙයි.

“පටිසංඛා සන්තිට්ඨතා සඤ්ඤා - අට්ඨවිත්තස්ස ගොචරො” යනුවෙන් පටිසම්භිදමග්ගයේ දක්වෙනුයේ ධ්‍යාන නො ලැබූ සුද්ධවිපස්සකයාගේ ද උපචාර ධ්‍යාන වශයෙන්

සලකන ලද ක්ෂණික සමාධිය ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි ම ඇතුළත් කොට අෂ්ට සමාපත්ති විත්තය ගන්නා ලද බව සැලකිය යුතු ය.

“විපස්සනා නියමෙන හි සුක්ඛ විපස්සකස්ස උප්පන්න මග්ගො’පි සමාපත්තිලාභිනො ක්‍රාන්තං පාදකං අකත්වා උප්පන්න මග්ගො’පි පයමජ්ඣානං පාදකං කත්වා පකිණ්ණක සංඛාරෙ සම්මසින්වා උප්පාදිත - මග්ගො’පි පයමජ්ඣානි කොච භොති.”

(අත්ථසාලිති 208)

මෙහි මූල සඳහන් ක්‍රමයෙන් වායො කායානුපස්සනාවෙන් විදර්ශනාවට බැස පිම්බීම - හැකිලීම, හිඳීම - හැපීම, දෑකීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් දැනීම ද නැතිව යන්නා සේ වැටහෙන යෝගියාට ඉහත සඳහන් ශුන්‍යතාවයන් ද අවබෝධ වෙමින් මෙසේ අවශ්‍ය සමාධිය ද සම්පූර්ණ ව ලැබෙන බව පැහැදිලි ව වටහාගත යුතු ය.

මෙහි මූල මුඤ්ඤකම්‍යතා ඤාණය මැද පටිසංඛා ඤාණය අවසානයෙහි සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය වෙයි.

එහෙයින් කියන ලදී. පටිසම්භිද මග්ගයෙහි:-

“තෙන මුඤ්ඤිකම්‍යතා පටි සන්සංඛාතිවයනා පඤ්ඤා සංඛාරූපෙක්ඛාසු ඤාණං.”

එහෙයින් මුඤ්ඤිකම්‍යකා, පටිසංඛාවන්හි පිහිටි ප්‍රඥාව සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණ නම් වේ.

මෙම විදර්ශනා ඤාණයන්ගේ මුදුන් පැමිණි විදඹනාව ය. (සිඛාප්පත්ත විපස්සනා.) උච්චානගාමිණී (මාර්ගය කරා නැගී යන) විපස්සනා යනු ද නම් වේ.

මේ සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය අනිත්‍ය වශයෙන් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කොට මාර්ගාහිමුඛ වේ ද, අනිමිත්ත විමොක්ඛ මුඛයෙන් නිවන් දැකීම යි.

දුක් වශයෙන් සම්මඛිනය වී මාර්ගාහිමුඛ වේ ද, අප්පණිහිත විමොක්ඛ මුඛය යි.

අනාත්ම වශයෙන් මෙනෙහි වී මාර්ගාහිමුඛ වේ. නම්, සුඤ්ඤත විමොක්ඛ මුඛය යි.

අනුලොම ඤාණය.

ඉහත සඳහන් අයුරු සංඛාරූපෙක්ඛා විපස්සනා ඤාණය දියුණු නියුණුව යෙදෙමින් විදර්ශනා කරන්නේ යම්කිසි රූපයක හෝ නාමයෙක අනිත්‍යතාවය දකිමින් සියුම් වූ සංඛාරූපෙක්ඛා විපස්සනා ඤාණ සිත බිඳී හවංග ගතව යලි හවංග වලන හවංග උපච්ඡේද සිත් බිඳී එම සංඛාරූපෙක්ඛාවට අරමුණු වූ නාම - රූපයක අනිත්‍ය ලක්ෂණය ගණිමින් මනෝද්වාරාවර්ජනය පහළ ව බිඳී පරිකම්ම උපචාර අනුලෝම ජවත් සිත් තුනක් උපදී.

මේ තුනට ම එක නමකුණු ඇතැම් තැනෙක කියවේ. ආසෙවන නාමය හෝ පරිකම්ම කියා හෝ අනුලෝම කියා ද තුනට ම අවිශේෂයෙන් කියනු ලැබේ.

කුමකට අනුලෝම වේදයන්, දෙපැත්තටම අනුලොම වේ. මුලින් අටවැදෑරුම් විපස්සනා ඤාණයන්ට ද අනුලොම ව එකඟ ව ක්‍රියා කෙරේ.

මතු මාර්ග සිතට අනුලෝම ව ක්‍රියා කෙරේ. (සත්තිස් බොධි පක්ඛිය ධර්මයන්ට අනුලොම ව ඒ අතට වැටී ක්‍රියා කෙරේ.) එහෙයින් මෙම ඤාණය අනුලෝම නම් වේ.

මෙයින් වටහා ගත යුත්තක් නම් අනුලොම ඤාණයෙන් විපස්සනා කරන්නේ අවසන් වරට සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය යම් සංස්කාරයක අනිත්‍ය ලක්ෂණය හෝ දුක්ඛ ලක්ෂණය හෝ අනාත්ම ලක්ෂණය අරමුණු කෙළේ නම්, එම සංස්කාරයාගේ එම ලක්ෂණය ම ගණිමින් මෙන් අනුලොම ඤාණය ඇතිවන හෙයින් ත්‍රිලක්ෂණයෙන් අනුලෝම ඤාණය ලබන්නේ එක ම ලක්ෂණාරම්මණයකි. එසේම සංස්කාරයන් අරමුණු කොට පහළවන අවසාන සිත ද මෙය යි.

මේ පටිපද ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය යි,

“භංගානුපස්සනාදී ඤාණදස්සන පරියොසානා පහාණ පරිඤ්ඤා.”

භංගානුපස්සනාවේ සිට ඤාණදස්සන විසුද්ධිය තෙක් පහාණ පරිඤාවේ මෙසේ ඤාත, තීරණ, පහාණ යන ඤාණයන්ට ක්‍රමයෙන් විපස්සනා ඤාණ හා විසුද්ධින් ඇතුළත්වන අයුරු ඒ විසුද්ධින්ගේ අවසානයන් බලා දත යුතු ය.

7. ඤාණ දස්සන විසුද්ධි විපස්සනා

අනුලෝම විපස්සනා ඤාණය ලද තැන් පටන් යෝගියා ආපසු නො හැරෙන මාර්ග චිත්ත විරියට බව එක චිත්ත විරියක කාල සීමාවක දී අසීමිත කාලයක වදාළත් කෙලෙස් කඳු කපාහරින චිත්ත සන්තානගත අනුගය ධර්මයන් මුල් සිද දමන මෙතෙක් කිසි කලෙකත් නොදත් නො සිතූ අමුතු ම අවස්ථාවන්ට භාජන වන්නේ ය.

වායෝ කායානුපස්සනාවෙන් විදසුන් බිමට බට යෝගියා ඉතා සියුම් ව යුහු යුහු ව පිම්බීම - හැකිලීම් නැතිව හිඳීම - හැපීම් අරමුණු ද නැතිව යන්නේ දැනීම් අරමුණු ද නැතිව යන්නාක් මෙන් ඉතා සියුම් ව අරමුණු වන්නේ විටෙක සියල්ල නැතිව නොවැටහී යන අයුරුද වැටහෙන්නේ නමුදු ඉතා සියුම් සංස්කාරයන් නාම හෝ රූපයන් ඉතා යුහුව අරමුණු වන්නේ කිසිම හැකිලීමක් නැතිව එක අතකට එනම් සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙන අතට ගැලවෙන අතට සිත ගමන් කරන්නේ ය.

සංස්කාරයන් ඉපදීම මැඩ පවතින්නේ රැස් කිරීම මැඩ පවත්නේ මතු පහළවීම මැඩපවත්නේ පුහුදුන් ගොත්‍රය මැඩ පවත්නේ නිවණ අරමුණුව යෑමෙනි. මේ නිවණ අරමුණු කිරීම නිවනට පැමිණීම (පක්ඛන්දනය) කරමින් ආයඹ ගොත්‍රය වඩන්නේ ගෝත්‍රභූ සිත ය. එහෙයින් පටිසම්භිද මග්ගයේ,

“උප්පාදං අභිභූය්හතීති ගොත්‍ර භූ” යනාදීන් දක්වා වදල - සේක.

මෙසේ පුටුප්පන ගොත්‍රය මැඩලන නිසාද ගොත්‍ර භූ නම් වේ. මෙම ගොත්‍රභූ සිත මාර්ග සිතට ආවර්ජන ස්ථානයෙහි වන හෙයින් පටිපද ඤාණදස්සන විසුද්ධියට ඇතුළත් නො වේ. සංස්කාරයන් අත්හළ ද කෙලෙස් වැනසීමක් නැති හෙයින් ඤාණ දස්සන විසුද්ධියෙහිද ඇතුළත් නො වේ.

විදර්ශනා පාරෙහි වැටුණු බැවින් විදර්ශනා ඤාණයකි. “අනුලෝම ඤාණයාගේ ආසේවන ශක්තිය ලබමින් අනිමිත්ත වූ නොපවත්නා වූ සංස්කාරයන්ගෙන් තොර වූ නිරෝධය වූ නිවණ අරමුණු කරමින් පුහුදුන් බිම ආක්‍රමණය කරමින්

නිවන් බිමට පැමිණෙමින් මාර්ග සිතට, අනන්තර, සමනන්තර, ආසේචන, උපනිස්සය, නත්ථි, විගත යන ප්‍රත්‍යශක්තීන් උපදවමින් විදර්ශනා ඤාණයන්ගේ මුද්‍රන වැනි ගොත්‍රභූ ඤාණය උපදී.”

(-විසුද්ධිමග්ග.)

ඤාණදස්සන විසුද්ධි

“සොනාපත්ති මග්ගො, සකදගාමී මග්ගො, අනාගාමී මග්ගො අරහත්ත මග්ගොති ඉමෙසු පන වතුසු මග්ගෙසු ඤාණං ඤාණ දස්සන විසුද්ධි නාම.”

සෝවාන් සකාදගාමී අනාගාමී අරහත්ත යන සතර මගනුවණ ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය යි.

මේ අවසන් විසුද්ධිය යි.

ඉහත සඳහන් අනුලෝම විදර්ශනා ඥානයෙන් සතර සත්‍යයන් වසන කෙලෙස් අඳුර දුරු කරයි. නිවන් අරමුණු නො කරයි.

ගොත්‍රභූ නිවන් අරමුණු කරයි. කෙලෙස් දුරු නො කරයි. මාර්ග සිතට ඉහත සඳහන් ප්‍රත්‍යශක්තීන් දෙමින් මාර්ග සිත නො වරදවා ම ඇතිවිය යුතු බවට සංඥ කොට ගොත්‍රභූ සිත නිරුද්ධ වීමෙන් සංස්කාරයන් ක්ෂය කෙරෙමින් මූලක් නැති සසර දුක් සිදු දමමින් සිවු අපා දෙරටු වසමින් නිවණෙහි ස්ථිර ව පිහිටමින් සෝවාන් මාර්ග සිත ඇති වේ. එකවර මාර්ගප්‍රඥාව හෙවත් සමාක් දර්ශනය සමග ඉතිරි මාර්ගාංග සත ද පහළ වේ. මෙය ප්‍රබල ශක්තීන් ගෙන දුන් ඉතා පිරිසිදු සිහි නැණ එකඟකම් බලවත් ව තිබී එකෙණෙහි සියල්ලක් ම බිඳ වැටී ප්‍රබල ශාන්තභාවයක් රජ කරන්නාක් මෙන් කිව නො හැකි සිතිය නො හැකි ශාන්ත සුබයකට පත්වීමකි.

සංස්කාරාරම්මණ සිතකින් එය දකගත හැකි නො වන හෙයින් එය දක්නා නුවණට ම ගෝචර වේ.

සංස්කාරයන් ගේ නියම තතු විදර්ශනා කළ අනිත්‍යාදිය දුටු ගොත්‍රභූ තෙක් සියල්ල විදර්ශනා වූවා සේ ම නිවනෙහි නියම තතු නිත්‍ය - ස්ථිර - සුඛ ශාන්ත බව දක්නා හෙයින් මෙය ද විශෙෂ දර්ශනයක් මැ යි. ලොව අත්‍යන්තම ශ්‍රේෂ්ඨ දර්ශනය නම්, විදර්ශනය යි.

නිවන් කරා යන ආයාසි මාර්ග ශ්‍රෝත්‍රයට පළමු ව පැමිණි හෙයින් මොහු සොතාපන්න නාමයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මග්ග යනු ගවේසනයෙහි වැටේ. නිවණ ගවේසනය කළ හෙයින් මෙම සිතට සොතාපන්නි මග්ග සිත යැයි කියනු ලැබේ.

භාවනා වඩන යෝගියාට මේ විසුද්ධීන්ගෙන් දැන් අසුචල් එකට පැමිණියෙමි. යනාදීන් දූන ගැණීම අපහසු ය. ඒ ඒ විදර්ශනා සිත් පිළිබඳ පසු ව කථා කරන්නේ එම විදර්ශනා අවස්ථාවන්හි ඇති වූ ලකුණු ය. එහෙයින් නියම ධර්මධර ගුරු ඇසුරක පිහිටියොත් ඒ විදසුන් නැණ පිළිබඳ සාමාන්‍යාව-බෝධයක් ලැබිය හැකි ය. තමන්ගේ යුතුකම හරිහැටි අවබෝධ කිරීමෙන් හෙවත් ඉතා හොඳින් කිකරු ව භාවනා කිරීමෙන් මේ ශාන්ත උතුම් දර්ශනය අවබෝධ කොට ලොවුතුරු සුවයෙන් සැනසීම ය. මග සිත ලඟට පල සිත් දෙකකි. හවංගය ඉපදීමෙන් මේ මහා ශාන්ත තත්ත්වයට පත් කළ එම සිත් පෙළ ද යළි කිසි දිනක එම විත්තසන්නාන-යේ නො ඉපදෙන ලෙස බිඳී යයි.

දැන් අපි සිත් පෙළ බලමු. පළමු කොට සංස්කාරෝ-පේක්ෂා විදර්ශනා සිතීන් යම් සංස්කාරයක නාමයක හෝ රූපයක අනිත්‍ය ලක්ෂණය හෝ දුක්ඛ ලක්ෂණය හෝ අනාත්ම ලක්ෂණය ගත්තේ ද එම ලක්ෂණය ම අරමුණ කරන මග්ග විත්ත විචිය පහළ වේ. මෙහි දී සංස්කාරයක් හෙවත් නාමයක් හෝ රූපයක් අරමුණු නො කර එහි ඇති අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ අරමුණු නො වේ. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ යනු එම නාමරූපයන්ගෙන් පිටත් දෙයක් නො වේ. එම නාමරූපයන් ම වේගයෙන් ඇති ව නැතිවීම යි. එසේ වීමත් සංස්කාර ම ය. සංස්කාරයන්ගේ සංස්කාර ම ය. සියල්ලෙන් සියල්ල ම සංස්කාර ම ය. එහෙත් පොත පමණක් ඉගෙන මෙය වැටහීම දුෂ්කර ය. එයට භාවනා වැඩිය යුතු ය.

දැන් ඒ අන්තිම සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය යෙදුණු විදර්ශනා සිතීන් ගත් සංස්කාරයෙක අනිත්‍ය ලක්ෂණ සංස්කාරය ගනිමින් ඒ අවසන් සංඛාරපෙක්ඛා ජවන් කුසලය

බිඳී සිත හවංග ගත විය. හවංග දෙක තුනක් ගිය පසු යලි එම සංස්කාරය ම එම සංස්කාර ලක්ෂණ (අනිත්‍ය) යම ගැණීම සඳහා සෝතාපත්ති මග්ග විථිය පහළ වේ.

අනිත	සංඛාරූපෙක්ඛා	ගත්					
අරමුණු	සංස්කාරයෙක		නිබ්බාණාරම්මණ				
	අනිත්‍යාදී	අරමුණු					
න. ද.	ම. ප. උ. අ.	ගො. මග්ග. ඵල. ඵල.					
෧෧ ෧෧	෧෧ ෧෧ ෧෧ ෧෧	෧෧ ෧෧ ෧෧ ෧෧					

මෙහි හවංග වලන හවංගුපච්ඡේද හවංගයන්ට අනිත ප්‍රතිසන්ධි අරමුණ ය.

මනොද්චාරාවජ්ජන, පරිකර්ම, උපචාර, අනුලොම සිත් අවසන් සංඛාරූපෙක්ඛා සිතගත් සංස්කාරයෙක ලක්ෂණය අරමුණු කරති. මෙහි දී අනිත්‍යය ම ගත්තේ මුලින් කී සංඛාරූපෙක්ඛාව අරමුණු වූ නිසා ය.

ගොත්‍රභූ මග්ග ඵල සිත් නිවණ අරමුණු කෙරෙති.

මේ එක සන්තානයක එකවරක පමණක් ඇතිවන සිත් පෙළකි. සොතාපත්ති මග්ග විථිය යි.

දුඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන් ද ගෙන මෙසේම මගසිත් ලැබෙන බව සැලකිය යුතු ය.

පටිපස්සද්ධ දරථං - අමතාරම්මණං සුභං,

වන්ත ලොකාමිසං සන්තං - සාමඤ්ඤ ඵල මුත්තමං.

හැම ආකාරයෙන් ම දුරුකළ වෙහෙස ඇති සුභ වූ අමාමභ නිවණ අරමුණු කරණ සියලු ලෝකාමිසයන්, පස්කම් ගුණ සහිත කෙලෙසුන් නැවත නො ගන්නා පරිදි හළ සාමඤ්ඤඵලය උතුම් වේ. අරහත් ඵලය අග්‍ර වේ.

ශුද්ධ විධර්ශනා පරිකර්ම භාවනා

ඇහෙත් කරන භාවනාවක් නැත. කණෙන්, නැහැයෙන්, දිවෙන්, සිරුරෙන් ද භාවනා නො කෙරෙයි. භාවනා අරමුණු ගැනීමාදියට උපකාර වෙති. එහෙත් බෙහෙවින් භාවනාවට විරුද්ධ ව ක්‍රියා කරති. ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන් භාවනාවට විරුද්ධ ව කටයුතු කරන කල්හි ඒවා සංවරණය කර ගැණීම පිළිබඳ උපදෙස් පසුගිය ලිපිවලින් පැහැදිලි කරන ලදී.

භාවනා කරන්නේ සිතෙනි. එහෙයින් වනවාසී රහතන් වහන්සේ පෝඨිල තෙරුන්ට භාවනා උපදෙස් දීමේ දී “ගොපල දරුවා කටවල් සයක් ඇති තුඹසට වැදුණු තලගොයා අල්ලා ගැනීමට එහි කටවල් පහක් වසා සවැනි කටෙහි තොන්ඩුව තබාගෙන නිශ්ශබ්දව බලාසිටින්නා සේ මනෝද්-වාරයෙහි පරිකම් කරණු මැනවැ” යි වදාළේ ය.

මනෝද්වාරය

සිත සිතට දෙරටුවක් වන අවස්ථාවට කියන නමකි, මනෝද්වාර ය. තේරුම සිත නැමති දෙරටුව යි. ප්‍රකෘති සිතට බුදුදහමෙහි භවංග යැයි කියනු ලැබේ. ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ගේ මාර්ගයෙන් එවේලේ පැමිණි අරමුණක් නැති සිතට අරමුණක් ගැණීම සඳහා ආවර්ජන (අද්දිව බැලීම) කරණ සිත මනෝද්-වාරාවර්ජන සිත යි. ඊළඟට පහළවන ජවන් සිත්වලට එය දෙරටුවක් මෙනි.

මනසෙහි උත්සාහය ස්වාභාවික වශයෙන් හැකිතාක් එකවර්ගයේ සිත් පෙළක් පැවතීමට ය. මේ බව ප්‍රතිසන්ධි සිතෙන් පසු භවංගයන් ගේ පැවැත්මෙන් ද ජවන් සිත්හි (වීථි හා සමාපත්ති අවස්ථාවන්හි) පැවැත්මෙන් ද සිතා ගත හැකි ය. ඒ ඒ සිත්හි ඇති ආසේවනාදී ශක්තින් ගේ ක්‍රියා-කාරිත්වය මෙයට හේතු වේ. එහෙත් බලවත් අරමුණු පැමිණි විට අනන්තරාදී ප්‍රත්‍යශක්තින් විසින් එම තත්ත්වය වෙනස් කොට “භවංග ආවර්ජනය” - “ආවර්ජනා කුසලානං බන්ධානං අනන්තර පච්චයෙන පච්චයො.” යැ යි පටිඨානයේ වදාළ ආකාරයට භවංග හෙවත් ප්‍රකෘති සිත ආවර්ජන සිත කුසලාදී බලවත් සිත්වලට ද පහළ වීමට අනන්තරාදී ශක්ති විශේෂයෙන් ලබන්නේ ය.

මනෝද්වාර ආවර්ජන නාමයෙන් සිතක් ඇති වී බිදී යෑම කුසලාදී ජවන් සිත් ඉපදීමට ඉඩ සලසන නිසා එම සිතට ද්වාර නාමය යෙදේ. භවංගය අතීත භවයේ අරමුණ ගන්නා සිත ය. එය එකදිගට පවත්නා විට සත්ත්වයා තද නින්දේ ය. එක වරක් දෙකක් හෝ කීපවරක් ඇති ව බිදී යාමෙන් පසු භවංග සිත් පෙළ වලනය කරමින් භවංග සිතක් පහළ ව බිදී යයි. ඒ හා සමග ම භවංග සිත් පෙළ

ඉවර කරමින් තවත් හවංග සිතක් බිඳී යයි. ඒ හවංග උපච්ඡේදය යි මෙතෙක් පහළ වූ සිත් අතීත හවයේ අරමුණු ගත් ඒවා ය.

කලින් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගත් අරමුණ හෝ සිතට ලැබෙන අරමුණක් එනම් විදර්ශනා අරමුණු වශයෙන් වායෝ රූපය ආදී අරමුණක් ගෙන මනෝද්වාරාවජ්ජන (මුනිදෙර අවදනා) සිත පහළ වේ. එම අරමුණ ම ගණිමින් විදර්ශනා ජවන් සිත් පහළ වේ. මේ භාවනා අවස්ථාවේ දී ය. සාමාන්‍ය අවස්ථාවල කුසල් හෝ අකුසල් හෝ කිරිය ජවනා පහළ විය හැකි ය.

පරිකර්ම කිරීම

පරිකර්ම භාවනා, උපාචාර භාවනා, අර්පනා භාවනා යැ යි භාවනා තුන් වර්ගයකි.

එහි පරිකර්ම භාවනා නම්, භාවනා ආරම්භය යි. මුල් අවසථාව යි. එක් වියත් සතරතුල් විශ්කම්භයක් ඇති පට්ඨි කසිණ මණ්ඩලයක් බලා පට්ඨි, පට්ඨි ය යි ප්‍රථමාරම්භයේ සිට උපචාරද්ධ්‍යානය දක්වා පරිකර්ම භාවනා කොටස යි. මෙහි දී කසිණ අරමුණ ඇසින් ගන්නේ නමුදු එය ක්‍රමයෙන් මනෝද්වාරයෙන් ගණු ලබන්නක් බවට පත්වන්නේ ය.

ඇස පියා බැලූ විට ද කසිණ මණ්ඩලය පෙනේනම්, උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මනෝද්වාරයෙන් ම ගණු ලබන්නක් වේ. මනෝද්වාර සිත බිඳී කුසල ජවන් සිත් සතක් ඉපද බිඳී යළි හවංග සිත ඉපද බිඳී මනෝද්වාර සිත ඉපද ජවන් සත් පෙළ පෙරමෙන් පවත්නේ ය. එම ජවන් සිත් වලින් ය. භාවනා කෙරෙන්නේ. මේ සමථ භාවනා පිළිබඳ ඉතා කෙටියෙන් පරිකර්ම අවස්ථාව හැඳින්වීමකි.

ඉහත සඳහන් පරිදි සමථ භාවනා කොට උපාචාර හෝ අර්පණා ධ්‍යාන ලැබූ යෝගියා එම ධ්‍යානයකට සමවැද එයින් නැගී හෙවත් ධ්‍යානයෙන් මිදී විදර්ශනාවට සිත යොමු කරන්නේ ය. එනම් එකෙණෙහි සිත්හි බල පැවැත් වූ නාමධර්මයන් ගේ අතිත්‍යාදී ලක්ෂණ අරමුණු කිරීම ය. පළමු ධ්‍යාන සිත්හි බල පැවැත් වූ චිතර්ක, විචාරාදී ධ්‍යානාංගයන් ඒවායේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් අරමුණු ව

ඒවා ඇති ව නැතිවී ගිය බැවින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය වැට හෙන්නේ ය. විතර්කයේ ස්වභාව ලක්ෂණය (තමන්ට අයිති ලක්ෂණය) නම් අභිනිරෝපනය යි. හෙවත් අරමුණට සිත නැංවීම යි. මෙසේ ධ්‍යාන (සමථ) විදර්ශකයා විතර්කාදී ධ්‍යානාංගයන්ගෙන් විතර්කය ස්වලක්ෂණ වශයෙන් නැංවීම, යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්නේ එය ඉපද බිඳුණු හෙයින් වහාම එහි සාමාන්‍ය ලක්ෂණය වූ අනිත්‍ය ලක්ෂණයට බස්නේ ය. මෙසේ විචාරාදී ධ්‍යානාංගයන් ද විදසුන් කරන්නේ උසස් විදසුන් නුවණ නොලැබී නම් යළි යළි ධ්‍යානයට සමවදිමින් ධ්‍යානයෙන් මිදී විදසුන් වඩන්නේ ය. මෙසේ ඉතා සියුම් වූ නාම (මනෝ) ධර්මයන් මනෝද්වාරයෙන් අරමුණු ගෙන ජවන් සිත් වලින් මෙනෙහි කරමින් ධ්‍යාන විදර්ශකයා ගේ පරිකර්ම විදර්ශනා භාවනාව සිදු වේ.

ඉද්ධ විදර්ශනා පරිකර්ම භාවනා

අර්පණා ධ්‍යාන නොලබා විදර්ශනා වඩන යෝගා-වචරයා විසින් බුදුගුණ, මෙත්‍රී, මරණ, අසුභසති මෙනෙහි කොට රූප ධර්මයක් අරමුණු කරගත යුතු ය. ඔහුට ඕලාරික හෙවත් ලොකුචට අසුවන රූපයක් එහි ස්වභාව ලක්ෂණ වටහාගෙන නැවත නැවතත් මෙනෙහි කිරීම නියමිත ය. එසේම පහසු ය. ඕලාරික රූප නම්, පයවි, තේජෝ, වායෝ ආදී ප්‍රධාන රූපයෝ ය. අපේ ශරීරය මෙම පයවි ආදී රූපයන්ගෙන් සෑදුණක් ය. එහෙයින් තමන්ගේ සිරුරෙහි මෙම රූපයන් හැඳෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා බව වටහා ගෙන එම රූපයන් ගේ ලක්ෂණාදිය අසා දැන භාවනා ආරම්භ කළ යුතු ය.

පයවි රූපය අරමුණු කරන යෝගියා විසින් ‘කක්ඛලන්ත ලක්ඛණ පයවි’ පයවි රූපය කැකුළු හෙවත් තදබව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය යි දැක් වූ නිසා තම ශරීරයේ තදගතිය දැනෙන තැනක සිත යොමු කොට තද ය, තදය හෝ කැකුළුය හෝ එම ස්වභාව ලක්ෂණ අනුව මෙනෙහි කිරීම පරිකර්ම භාවනා ය.

අපේ ශරීරයේ ඇති පයවි රූපයන්ගේ තදගතිය වැට-හෙන්නේ එක ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලා ගත කරණ

විට ය. එහෙයින් පූර්වකාන්‍යයන් කොට පයවි රූපයේ තද, මෘදු ලක්ෂණයන් අරමුණු කිරීම බොහෝ විට අපහසු ය. එසේ නම් තේජෝ ධාතුවේ “උණ්හන්ත ලක්ඛණ තේජෝ” උනුසුම් බව එසේම සිසිල් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ තේජෝ රූපය යි දැන තේජෝ රූපය උණුයි, උණුසුම යි උණුසුම යි යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. මෙම පයවි, තේජෝ රූපයන් ගේ ලක්ෂණ අපේ ශරීරයේ නිතර ප්‍රකට වන්නේ නැත. එහෙයින් එම රූපයන් හසුකොට ගෙන භාවනාවට බැසීම මදක් අපහසු ය.

භාවනා මාර්ගය

ඇසට නො පෙනෙන තරම් සියුම් වූ ද්‍රව්‍ය-අණු හෙවත් අන්තිමට බෙදීගිය කැබලිවලට පරමාණු යැයි කියති. කෙතරම් සියුම් වුවද මේවායේ පෘථුවි, අප්, තේජස්, වායු නො වෙන්ව ඇත. සෘතු, ඛේජ, කර්ම, ධර්ම, විත්ත නියම-යන්ට අනුව, අපේ ශරීරයක් මහපොළොව, ගස්, ගල්, ගංගා, මුහුදු සහ අහසක් නිර්මාණය වී ඇති මෙම පරමාණු එක්තරා ශක්ති විශේෂයක් බව බුදුදහම සියුම් ව හදුරණ විට වැටහෙයි.

රූප ධර්මයන් පිළිබඳ ව බෞද්ධ දර්ශනයෙන් පැහැදිලි වන ශක්තීන් හා සත්‍යයන් නවීන විද්‍යාව හෙළි කරණ හෙයින් නවීන විද්‍යාවෙන් බුදුදහම සනාථ වන බව ඇතැමුන්ගේ පිළිගැනීම නමුදු නවීන විද්‍යාවේ ඇතැම සිද්ධාන්තයන් තවත් වෙනස් විය හැකි හෙයින් බුදුදහමෙන් නවීන විද්‍යාව සනාථ වන බව කිය යුතු ය.

මෙම සියුම් පරමාණු අනුදක්නයෙන් නමුදු දක්ක හැකි වන්නේ ඉහත කී පෘථුවි ආදී ශක්තීන් එක් වී තිබෙන නිසා ය. මක්නිසාදයත් එම සතර මහාභූත රූපයන් එක් වූ තැනක ම වර්ණය, ගන්ධ ය, රස ය, ඕජාව ය යන සතර ද පහළ වන නිසා ය. ඉතා සියුම් වූ මෙම රූප කලාපයන් විශාල තොගයක් එක්වීමෙන් ඇසට පෙනෙන ප්‍රමාණයේ රූපයක් සෑදේ, මෙසේ ගොඩ නැගුණු අපේ ශරීරයෙහි කෙස්, නිය ආදී කොටස් හැර අනිත් තන්හි කායප්‍රසාද රූපය යැ යි රූපයක් ඇත. හැපීමේ ශක්තිය ඇත්තේ පයවි,

තේජෝ, වායෝ තුනට ය. යමක් අපේ ශරීරයෙහි වැදෙන විට කාය ප්‍රසාද රූපය මැඩගෙණ (තෙරපාගෙණ) අභ්‍යන්තර මහාභූතයන් ගේ ද හැපීම සිදු වේ. එහෙයින් ශරීරයේ යමක් හැපීම සෑප හෝ දුක් වේදනාවක් ඇති කරයි. මේ කාය ප්‍රසාදය හෙවත් හැපීමේදී සිතෙහි ඇතිවන සංවරය කායද්- වාරය සංවරණය කර ගැනීම යි.

භාවනාත්‍රයෝගියා දෙරටු පසක් වැසියයුතු බව මූලික භාවනා උපදේශයකි. අපේ ශරීරයේ ඇස, කණ, නාසය, දිව යන දෙරටු “සති” යෙන් (ස්මාති යෙන්) වසන අයුරු දක්වන ලදී. මේ පස්වැනි වූ කය නැමැති දෙරටුව වසන අයුරු යි. කාය යනුවෙන් සමූහයක ගේ එකතුව ගැනේ. අපේ ශරීරය කෙස්, ලොම් ආදී දෙතිස් කුණපයෙන් ද පයවී ආදී ධාතූන් ගෙන් ද සෑදුණකි. එහෙයින් ජනකාය ආදී තන්හි මෙන් සමූහයක ගේ එකතුව කාය හෙවත් කය යනුවෙන් කියැවේ. මේ අපේ කායද්වාරයට අරමුණු වන්නේ ද ඵොට්ඨබ්බ රූපය යි. ස්පර්ශ රූපය යි. හෙවත් අනිත් වස්තුවක ඇති පයවී, තේජෝ, වායෝ තුන යි.

ඇසට හෙවත් චක්ෂුප්‍රසාදයට රූපාරම්මණයක් ලැබීමේදී ද හැපීමක් සිදුවෙයි. එහෙත් එය දුරතියා වන සියුම් හැපීමකි. එය සෑපයක් දුකක් නො වෙයි. මෙසේ කණට නාසයට දිවට දූනෙන වේදනා ද සියුම් ය. එහෙත් කයට දූනෙන අරමුණ ඕළාරික පයවී තේජෝ වායෝ රූප ප්‍රසාද කයන් සමග ම තෙරපි අභ්‍යන්තර පයවී, තේජෝ, වායෝ රූපයන් ගේ ද ගැටුම සිදු කරණ හෙයින් ප්‍රණීත සෑපයක් හෝ කර්කශ දුක් ඇති කරණ හෙයින් ලෝභ සහගත අකුසල් සහ ද්වේෂ සහගත අකුසල් ද පහළ කරවීමෙහි බෙහෙවින් පොහොසත් ය.

කයට හැපීමක් එයි. සිත වෙන වැඩක යෙදෙමින් හෙවත් වෙන දෙරටුවකින් අරමුණක් ගණිමින් සිටියේ මූලික (ප්‍රකාති) අවස්ථාවට පැමිණේ, හෙවත් එම අරමුණෙන් වෙන් වූ වහා ම හවංග සිතක් පහළ වේ. ඒ හා සමග ම තවත් එබඳු හවංග සිත් පහළවීම විත්ත ස්වභාවය යි. එහෙත් කයට අරමුණක් පැමිණ ඇති හෙයින් එම හවංග

සන්තතිය සොලවාලන සිතක් පහළ ව බිඳෙයි. ඒ හා සමග ම හවංග සන්තතිය නවතාලන හවංග උපවිමර්ශද සිතක් පහළ ව බිඳෙයි. එවිට ම මේ පැමිණි අරමුණ කිනම් දෙරටුවකින් ගත යුතු දැයි බලන පස් දෙරම ආවර්ජනා කරණ සිතක් පහළ වෙයි. එවිට මෙය ඵොට්ඨබ්බ අරමුණක් හෙයින් “කය” නමැති දෙරින් ගත යුතු යැ යි නියම කොට එම සිත බිඳෙයි. එවිට කයින් දැන ගන්නා සිත (කාය විඤ්ඤණ,) පහළ වී බිඳෙයි. එහි ද සැප හෝ දුක් වේදනාව හට ගනියි. එවිට එම ස්පඨය පිළිගන්නා සිත පහළ ව බිඳී යළි එය හොඳ ද නරක දැයි තීරණය කරන සිත ඇති ව නැති වෙයි. එවිට ම එම අරමුණ ප්‍රණීන හෝ කටුක-යැ යි ස්ථිර කරණ සිත (වාචස්ථාපන) පහළ ව බිඳෙයි. මෙතනින් එහාට පහළ වන්නේ අරමුණ හොඳ නම් එහි ඇලෙන රස විඳින සොම්නසින් යුතු ලෝභ අකුසල් ජවන් සිත් ය. අරමුණක නරක නම් අරමුණෙහි ගැටෙන ද්වේෂ අකුසල් ජවන් ය. ඒ සිත් එකක් සත් වරක් ම පහළ වී භාවනාත්‍රයෝගියා භාවනා අරමුණෙන් වෙන් කර බොහෝ දුර ගෙන ගොස් වික්ෂිප්ත කර දමයි. එවිට කායද්වාරය සංවර වූයේ නො වෙයි. අසංවර වේ. තවත් එම අරමුණ ගැණීමෙහි ඒ කරා එළඹීමෙහි උත්සුක බවක් ඇති වෙයි. එවිට භාවනාව කඩාකප්පල් වෙයි.

උපදෙස් ලබා හොඳ නිස්සරණාද්ධ්‍යාශයෙන් භාවනා කරණ යෝගියා ඉහත කී වාචස්ථාපන සිත ඇති වූ වහා ම සති හෙවත් ස්මාති චිත්තාංගය ශක්තිමත් හෙයින් ඒ ලැබුණ ඵොට්ඨබ්බාරම්මණය නැවත බැලිය යුතු යැ යි මෙනෙහි කළ කිරීමේදී නැවත පහළ වන මනෝද්වාරික සිත් වලින් එය හැපීමක් පමණක් බවත්, ඇති ව නැති වන (අනිත්‍ය බවත් සත්ත්ව-පුද්ගල නො වන බවත් දකිමින් යළි භාවනාවට ම බස්නේ ය. මේ විදසුන් යෝගියා විසින් කායද්වාරය රැක ගැණීම ය.

සමථ යෝගියා විසින් නම්, ඉහත කී වාචස්ථාපන සිත පහළ වූ වහාම එම අරමුණ තමන්ට සතුරු වූ එකක් ලෙස ගෙන එය මගහැරවීම යුතු යැයි එය නො මෙනෙහි කිරීමෙන් එ බඳු චිත්ත විචිත්තට ඉඩ නො දීම යි. සමථ භාවනා අරමුණු

විසින් සිත තරයේ අල්වාගනු ලබන හෙයින් පිටතින් පැමිණෙන අරමුණු එසේ නො සිහි නො මෙනෙහි කිරීම පහසු ය. එහෙත් යම් භෙයකින් වැරදී ගියොත් ඒ සඳහා හෙවත් නැවත භාවනා අරමුණට සිත ගැණීමට ද බලවත් උත්සාහයක් ගත යුතු වේ. ශබ්දය විශේෂයෙන් සමථ භාවනාවට කටු ඇත්තාක් වැනි බව “සද්ද කණ්ඨකත්තා ක්කානස්ස” යනුවෙන් කියා ඇත. මිනිස් හඬින් තොර අරණාවන සෙනසුන් භාවනායෝගීන් විසින් සේවනය කරන්නේ මේ නිසා ය. එහෙත් විදර්ශනා යෝගියා විසින් ශබ්දදී එන තරමක් අරමුණු විදර්ශනාවට හරවා ගැණීමෙන් ක්‍රමයෙන් විද්‍යානා නුවණ දියුණුවීමෙන් උදයව්‍යාහංගාදී අවස්ථාන්තරයන්ට පත්වීමේ දී නිතර ම පවත්නා ශබ්දයක් වුව ද නැසී යන්නේ ය. එ තැන් සිට ඔහු ගේ භාවනාවට කොතැනත් එක ය.

මෙසේ විද්‍යානා ඤාණයන් දියුණු කර ගෙන ද සමථයට බැස්ස හැකි ය. එ විට සමථය බෙහෙවින් පහසු ද වන්නේ ය. එය විපස්සනා පෙරටු කරගත් සමථ යැයි කිව යුතු ය. විද්‍යානා වෙන් කෙලෙසුන් නසා රහත් වී හෝ සමථය වඩා ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකි ය.

• “අරහං අනුප්පන්නං කිරිය සමාපත්තිං උප්පාදෙති” යනුවෙන් එය පටිඨානයේ සඳහන් වෙයි.

මෙහි සඳහන් හවංග සන්තතිය ගැන දෙසු කරුණු නුවණින් විමසන් ම උප විඤ්ඤාණයක් ගැන පැටලෙන නවීන මනෝවිද්‍යාඥයන්ට අහලකටවත් නො පැමිණිය හැකි විත්ත විග්‍රහයක් බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබේ. මෙසේ භාවනා උපදෙස් දැන විත්ත ශාන්තිය සෙවිය යුතු ය.

අපේ සිත තනිව ම පහළවන්නේවත් තනිව ම ක්‍රියා කරන්නේ වත් නැත. ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි ඒ ඒ ක්‍රියා සඳහා පහළ වන සිත්හි එයට සුදුසු විත්තාංග රැසක් ජනිත වෙයි. සිතෙහි ම සිත සමග ම පෙර පසු නොවී පහළ ව ක්‍රියා කරන නිසා ඒවාට චෛතසික නාමය යෙදේ. සියලු සිත්වල ම පහළවන ඒ ඒ සිත්වලින් ඒ ඒ ක්‍රියාවන් කිරීමට අතිකුත් විත්තාංගයන් හා සිත එකට රැස් කරවන - මෙහෙය වන

වෛතසිකය “වේතනා” නම් චිත්තාංගය යි. සියලු කර්ම සිදු කිරීමට මුල් වන හෙයින් වේතනාව ම කර්ම යැ යි බුදු දහම උගන්වයි. භාවනා කර්මයෙහි ද වේතාව ම භාවනා අරමුණුවල සිත හා චිත්තාංග මෙහෙය වන නමුදු හළ යුතු නො කළ යුතු අරමුණු හා අවස්ථාවන් මතු කර දෙන්නේ “සති” චිත්තාංගයයි.

“සිහි නමැති දෙර පියාලා” යනුවෙන් පැරැන්නන් සඳහන් කළේ එම නිසා ය. භාවනානුයෝගියා විසින් මෙසේ සිහියෙන් වැසිය යුතු පස් දෙරින් ඇස නමැති දෙරටුව වැසීම පිළිබඳ කරුණු පසුගිය ලිපියෙහි සඳහන් කර ඇත. කණ, නැහැය, දිව, ශරීරය හෙවත් කය යනු ඉතිරි වැසිය යුතු දෙරටු සතර ය. කසිණ ආදී සමථ භාවනා අරමුණක් ගෙන භාවනා කරන යෝගියාට ශබ්දයක් ඇසෙයි. ශබ්දය සිතෙන් හට ගන්නා මිනිස් ආදී සජීවීන්ගෙන් ද සාතු ගුණ නිසා ගින්න වාතය ආදියෙන් ද හටගන්නා රූපයකි. ශබ්දයක් ඇසුණා ය යි කියන්නේ භාවනා කරන සිත් පෙළින් වෙන් ව වෙන ම සිත් පෙළක් පහළ වී කණෙහි ඇසුර ලබමින් සිතක් ඉපදීම යි. නො සිතිය හැකි ඉක්මණින් ශබ්ද රූපය අරමුණු වී පහළ වූ ඒ සිත බිඳී එම ශබ්ද රූපය ම ගණිමින් එය පිළිගන්නා සිත ද එය බිඳී එහි හොඳ - නරක තීරණය කරන සිත ද එය බිඳී ශබ්දය ම අරමුණු කරමින් එය මිහිරි ය, ඇලිය යුතු ය හෝ අමිහිරිය ගැටිය යුතු ය හෝ අවසන් තීරණය ගන්නා (ව්‍යවස්ථාපන) සිත ද ඇති වී බිඳී යන්නේ ය.

“සති” නැමති දෙරටුව වැසිය යුත්තේ ප්‍රධාන වශයෙන් මෙ තැන දී ය. මක්නිසාදයත් ඉහත කී අවසන් තීරණ ගත් සිතෙන් පසුපස එම තීරණයට අනුව එම ශබ්ද ආරම්භණය ම ගනිමින් ඇලෙන ලෝභ සහගත බලවත් ජවන් සිත් හෝ ගැටෙන ද්වේෂ සහගත බලවත් සිත් ජේළි පහළ වී සිත විකෂිප්ත වන්නේ ය. භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් කැඩී යන්නේ ය. එසේ වීම බරපතල දෙයක් බව වටහා ගෙන සිටී යෝගාවචරයාට එ බව ඉදිරිපත් කරමින් එතැනින් වහා සිත වෙන්කොට භාවනා අරමුණට ගත යුතු බව නියම භාවනා මාර්ගය සිහි කරවන සති වෛතසිකය යෙදුණු සිතක් පහළ වන්නේ ය. එ වීට එම ශබ්දරම්භණය ඔස්සේ දිවගිය සිත්

පෙළ නැවති එම ශබ්දරම්මණය අසති අමනසිකාරයෙන් යළි භාවනා අරමුණෙහි සිත මෙහෙයවන්නට හැකි වේ. මෙසේ එම කසිණාරම්මණය ගෙන එක හා සමාන අපමණ සිත් ජේළි පහළ වීමෙන් ක්‍රමයෙන් දියුණුවන ඒකාග්‍රතාවයක් සමාධියක් එම සෑම සිතකම යෙදෙන්නේ ය. එම එකඟ බව දියුණු වී උපරිම අවස්ථාවට පත්වීම විත්ත භාවනාවල ප්‍රතිඵලය යි. එනම් ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අවස්ථාවෝ ය.

විදර්ශනා භාවනා වඩන යෝගියාට නම්, එම ශබ්ද රූපය අවසන් වරට තීරණය කරන සිත පහළ වී බිඳෙනවාක් සමග ම විදර්ශනාවට අරමුණු වන්නේ නාම - රූප නිසා මෙය ද රූප ධර්මයක් නිසා මෙහි ස්වභාව ලකෂණ ඇසීම නිසා ඇසීමක් බව අරමුණු කිරීමට උපදෙස් ලැබේ. එය “සති” යෙන් මතුකර දී මෙසේ ඇසීමක්, ඇසීමක් ඇසෙනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කරවන සිත් පහළ වන විට එම ශබ්ද රූපය බිඳී යන බව වැටහේ. ශබ්ද දී රූප ධර්මයන් ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය එයින් වටහා දෙන්නේ ය. මෙසේ විදර්ශනා යෝගියා සිහි නැමති දෙරටින් ශබ්දය අරමුණු කොට අකුසල් පහළ වී සිත විසිරෙන්නට නොදී වසා දමා කුසල් අතට හරවා නුවණට ඉඩ ලබා දී එය ද භාවනා මාර්ගයට හරවා ගැනීමට “ප්‍රභූ” චෛත්‍යසිකයට ඉඩ සලසන්නේ ය.

නාසය නැමති දෙරටුව ද මෙසේ ම ගන්ධාරම්මණයක් ලැබීමේ දී වැසිය යුතු ය. සුවඳ දුගඳ වශයෙන් දෙ වැදෑරුම රූපයක් ගන්ධාරම්මණය - සුවඳ අරමුණ ලෝභා දී කෙලෙසුන් ඇතිවීමට හා දුගඳ අරමුණු ද්වේෂය පහළ වීමටත් හේතු ය. ගන්ධාරම්මණය ගෙන ඇති වන සිත් පෙළෙහි අවසන් තීරණය ගන්නා සිත බිඳෙනවාක් සමග ම සමට යෝගියාට නම්, එය බැහැර කිරීම් වශයෙන් හෝ විදර්ශනා යෝගියාට නම් එය සුවඳක්.....සුවඳක්.....ගඳක්.....ගඳක්.....ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කොට විදසුනට නැගිය හැකි ය.

දිව නැමති දෙරටුව ද වැසීම ඉහත සඳහන් පරිදි සමට විපස්සනා භාවනාවන්හි දී සිදුවිය යුතු ය. විශේෂයෙන් විදර්ශනා භාවනානුයෝගියා සෑම ඉරියව්වක දී ම එය මෙනෙහි කරමින් භාවනා ඝනියෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ය. එ බැවින්

ආහාර ගැනීමේ දී ඇති වන රසයන් ද ඔහු විසින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. එම රසය දිගින් දිගට ම මෙනෙහි වීමෙන් රස රූපය ඇති ව නැතිවන අයුරු දැනීමා දී විදසුන් ක්‍රමණ පහළ වී ශාන්ත දශිනය කරා පමුණුවන දියුණු වූ උසස් විදගීනා ඥානයන් පහළ වන අයුරු රත්කැකුළු විමාන වස්තුවෙන් දත හැකි ය.

ලොච්ඡුරා බුදුන් දවස විදසුන් වඩන සිල්වත් ගුණවත් හික්ෂු නමක් විය. බුදු රජාණන් වහන්සේ ගෙන් කමටහන් සමාදන් ව යුක්තප්‍රයුක්ත ව නිරතුරු සෑම ඉරියවක ම භාවනානුයෝගී වන උන්වහන්සේට ශරීරික ව හටගත් කණෙහි ආබාධයක් නිසා බලවත් කරදරයක් විය. මෙම අසනීපයෙන් තමන්ගේ භාවනාවට ඇති අවහිරය දන්වා නැවත මේ හික්ෂුන් වහන්සේ කමටහන් විවාරා ගත්තේ ය. කකුළු හොද්දක් වැළඳුවහොත් මෙම කණේ අමාරුව සනීප වන බව දත් බුදුරජාණන් වහන්සේ “හික්ෂුව අද මගධ වෙල් යායෙහි පිඩු සිභා යන්නැ”යි නියම කළසේක. ඒ හික්ෂුන් වහන්සේ ද පාත්‍රය ගෙණ සුපිළිඟන් ව මගද වෙල් යායෙහි ඉහළට පිඩු සිභා වැඩ වෙල අසබඩ තැනු පැල්පතක් අබියසට පැමිණියේ ය.

එදින ගොවීරාළ ද කුඹුරට හානි කරන කකුළුවන් තලා මනාකොට කුළුබඩු යොද හොද හොද්දක් සහ බතක උයා කල් බලමින් සිටියේ ය. සන්සුන් ඉඳුරන් ඇති හිමිනමක් තම පැල්පත ඉදිරියේ වැඩ සිටිනු දක සැදහැයෙන් ඔද වැඩුණු ගොවීරාළ බොහෝවිට මට හිමිවරුන් හමුවන්නේ දෙන්ට දෙයක් නැති අභිසාචලය. අද මට වූයේ මහත් ලාභයකැයි. වැද පාත්‍රය ගෙණ ආරාධනා කොට පැල්පතෙහි වඩාහිඳුවා කකුළු හොද්දක් සමග දන් පිළිගැන්වී ය. ආහාර රසය මෙනෙහි කරමින් භාවනා සිතියෙන් ම දන් වළදන්නේ කණෙහි වේදනාව දුරුවී වඩිවඩාත් උන්වහන්සේගේ සිත වන්නට විය. ගොවියා ද නිව්-සැනැහි දන් වළදන හික්ෂුන් වහන්සේට ඉතා සතුටින් උච්චාත් කළේ ය.

රස රූපය අරමුණු වෙමින් එහි අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් මනාව වැටහෙන්නට වූ පසු උන් වහන්සේ ඒ අනුසාරයෙන් නාමධර්මීයන්ගේ ද අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් විදගීනා ප්‍රඥාවෙන්

දැන අවබෝධ කොට ගනිමින් නව මහා විදර්ශනා ඥානයන් ලැබ සෝවාන් ආදී මග පිළිවෙළින් රහත් වූ සේක. මෙසේ ගොවියා ගේ දැන පුහුදුන් සිල්වත් හික්ෂුවක් ව පිළිගෙන සෝවාන් සකාදගාමී, අනාගාමී, රහත් යන සතර මග සතර ඵලයට පත්වෙමින් වළඳා ගොවියාට පින්දී වැඩි සේක.

ගොවියා මියගොස් දෙව්ලොව උපන්නේ රන්වන් කකුළු විමානයකය. සුවිසල් එම රන් විමන් දෙරැ (ආලින්දයෙහි) මහත් රන්වන් කකුළු රුවෙක් වෙයි. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ මේ විමානය දැක “සතිං සමුප්පාද කරො - ද්වාරෙ කක්කටකොධිතො” කකුළු රස දනය සිහි කරවන්නා සේ දෙරටුයෙහි කකුළුරුවක්, යනාදීන් මේ විමානය ගැන සඳහන් කර තිබේ.

තුඹසකට උපමා කොට භාවනා මාර්ගය දක්වා වදළ වම්මික සූත්‍රය ඉතා ප්‍රකට ධර්ම දේශනාවකි. පෝඨිල හිමියන්ට සැකෙවින් දැක් වූ භාවනා මාර්ගයෙහි දෙරටු සයේ තුඹස නම්, ශරීරය බව පසුගිය ලිපියෙහි පැහැදිලි කළෙමු. එහි වැසිය යුතු දෙරටු පස;- ඇස, බාහිර රූප ලක්වෙවි නොයෙකුත් සිත් පහළ වන හෙයින් භාවනානුයෝගියා ඇස පියාගෙන භාවනා කළ යුතු ය. එහෙත් ඒ ඇස්පිහාටු වලින් ඇස් වැසීම පමණක් හරියන්නේ නැත. ඇස් පියා ගත්ත ද ඇසට පෙනෙන්නාක් මෙන් ඇස සබඳ වූ සිතට වැටෙන අරමුණු ඇතිවන නිසා ය.

එසේ ම බුදුසමයෙහි දැක්වෙන ප්‍රධාන භාවනා දෙකෙහි (සමථ, විපස්සනා) කසිණ, අසුභ ආදී සමථ භාවනාවක් වැඩිමට මූලින් ඇසින් ම අරමුණු බලා ඒවා උග්‍රහ නිමිති වශයෙන් දියුණු වූවාට පසු ඇසපියා භාවනා කිරීම නියමිත ය. පරිකර්ම හෙවත් පටන් ගන්නා මූලික අවස්ථාව එසේ ඇස ඇර ඇතැම් සමථ භාවනා වැඩුව ද උග්‍රහ හෙවත් අරමුණ සිතෙහි ඇදුනු බාහිර කසිණාදී අරමුණකින් ඊට පවිත්‍ර ව සිතට නඟාගත් - උපුටාගත් - අරමුණ ද අර්පණා ධ්‍යාන අවස්ථා ද මනෝද්වාරයෙන් අරමුණු කළ යුතු ය.

එහෙත් විදේශිතා භාවනා මාර්ගයේ දී පරිකර්ම හෙවත් මූලික අවස්ථාවේ සිට ම දැස පියා සිතින් ම නාම - රූප යන්ගේ ලක්ෂණ අරමුණු කළ යුතු ය. නාම ධර්ම හෙවත් චිත්ත - වෛතසිකයන් ඇසට පෙනෙන්නේ ම නැත. රූප ධර්ම පෙනෙන්නේ සතරක් එක් වූ විට ය. එනම් පඨවි, ආපේ, තේපේ, වායෝ, යන සතර යි. එහෙත් පරිකර්ම හෙවත් පටන් ගන්නා යෝගියාට සතරක් එකවර අරමුණු කළ නොහැකි ය. පඨවි ආදී එක ම රූපයක් එහි ලක්ෂණ විසින් අරමුණු කළ යුතු ය. එහෙත් පඨවි ආදී එක ම තනිකර ඇසට නො පෙනේ. එහි ස්වභාව ලක්ෂණය හෝ සාමාන්‍ය ලක්ෂණය කෙසේවත් ඇසට අරමුණු නොවේ.

එය සිතට පමණක් අරමුණු වන හෙයින් ඇසපියා සිතින්ම මෙතෙහි කළ යුතු ය. උද්භරණයක් වශයෙන් පඨවි රූපය ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් තද මෘදු ලක්ෂණ වලින් යුතුය. තද මෘදු ගතිය ඇසට නොදුනේ. දැනෙන ස්වභාව ලක්ෂණයෙහි (තමන් ගේ සැටියෙහි) සිත යොමා මෙතෙහි කිරීමේ දී එහි අනිත්‍ය ලක්ෂණය ආදී සාමාන්‍ය හෙවත් හැම නාම රූපයකට ම අයිති ලක්ෂණ අනුව විදර්ශනා භාවනා සිදුවිය යුතු ය. එහෙයින් විදර්ශනා භාවනා-වෙහි දී මූලසිට ම ඇස්පියා භාවනා කළ යුතුය.

එසේ ඇස් පියා භාවනා කළ ද ඉහත සඳහන් පරිදි ඇස සබඳ වූ සිතට (වක්බු ද්වාරානු බද්ධ මනෝද්වාරයට) ඇසින් පෙනෙන්නා සේ අරමුණු ලැබේ. එහෙයින් කෙබඳු භාවනාවක් කළත් ඇස් පිහාටු වලින් ඇස් වසා ගැනීම ඇස නැමැති දෙරටුව වැසීම නො වේ.

මේ දෙරටු පස ම වසන්නට තිබෙන්නේ එක ම පියනකි. එසේ වැසීම සිදුවන්නේ ද සිත පිළිබඳ දෙරටු-වක දී ය. පියන නම් “සති” වෛතසික ය යි. ප්‍රකෘති ඇසට හෝ සිතට (මනෝද්වාරයට) රූපයක් අරමුණු වීමේ දී හෙවත් ඉදිරිපත් වීමේ දී සිත වැඩ කිපයක යෙදේ. සිත නිතර ම යම්කිසි අරමුණක් ගෙන සිටිනා හෙයින් ඒ පළමු අරමුණ අතහැර සිතෙහි ප්‍රකෘති හෙවත් මූලික අවස්ථාවට පත්වෙයි. එනම් භවංග අවස්ථාවට පත්වීම යි. එනම් එම

භවයෙහි උපදින අවස්ථාවේ පහළ වූ සිතගත් අරමුණ ම ගෙන සිතක් පහළ වීම යි. ඊ ළඟට එම අරමුණෙන් මිඳෙන්නට මහන්සි ගන්නා (භවංගචලන) සිතක් පහළ වී බිඳී යළි එයින් මිඳෙන (භවංග උපවිජේද) සිතක් පහළ ව බිඳී එම මුලින් කියන ලද රූපාරම්මණය කුමන දෙරටු-වකින් ගත යුතු දැයි දෙරටු පස සොයා බලන සිතක් පහළවෙයි. (පස් දෙර අවදනා සිත.) එය බිඳී ඇසින් රූපාරම්මණ දැන ගන්නා සිත (චක්ඛු විඤ්ඤණ) පහළ වෙයි. එය බිඳී එම රූපාරම්මණය පිළිගන්නා සිත පහළ ව බිඳී එහි හොඳ නරක තීරණය කරණ සිත පහළ වී බිඳී යයි. යළි ඒකමතික තීරණයක් ගන්නා සිතක් (වොත්ථපන - ව්‍යවස්ථාපනය) පහළ වී බිඳෙයි.

“සති” නැමැති චෛතසිකය හෙවත් සිතිය හොඳට වඩන ලද්දේ නම් මෙතන දී ක්‍රියාකාරී වෙයි. සමථ අරමුණක සිත යොදා භාවනා කරද්දී නම් ඒ රූපාරම්මණය නුවමනා බව එය අරමුණු කොට සිත් පහළවීම අනර්ථකර බව භාවනාව කඩා යා හැකි බව එහෙයින් එය තවදුරත් නොගතයුතු බව මුලින් කළ භාවනාවට ම බැසිය යුතු බව සතිය ඉපදීමෙන් වැටහේ. එහෙයින් පස්දෙර වසන්නේ සතියෙන් බව කියන ලදී. ඉන්ද්‍රිය සංවරය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ද මෙය ම ය.

උසස් ලෙස දියුණු කළ සතිය භවංග චලනයට පැමිණීමේ දී ක්‍රියාත්මක ව සිත නියම අරමුණට බස්වා ගනියි.

විදර්ශනා භාවනාවේ දී නම් ඇසින් රූප දැනගන්නා සිත පහළ වූ පසු වොත්ථපනයෙන් එහාට නොයාදී සතිය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් එය විදර්ශනාවට ම හසුකර ගැනීම සඳහා උපදෙස් අනුව ක්‍රියාශීලී වෙයි. විදර්ශනාවට අරමුණු වන්නේ නාම - රූපයෝ ය. මෙය ද රූපයකි. රූපා රූපය යි. එය පෙනීමක් පමණක් යැයි. පෙනීමක්, පෙනීමක්, දැකීමක්, දැක්කා, දැක්කා ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් සත්ත්ව - පුද්ගල දෘෂ්ටියෙන් මිදී එම රූපාරම්මණය ඇති ව නැති වී යන සැටි දන්නා උසස් විදර්ශනා නුවණ ක්‍රමයෙන් එම මෙතෙහි කරන සිත්චල පහළ වන්නේ ය.

මෙයින් කය නැමති තුඹසෙහි ඇස නැමැති දෙරටුව වැසීම දෙ වැදෑරුම් භාවනා මාර්ගයෙහි දී සති නැමැති පියන ක්‍රියාත්මක වන අයුරු දක්වන ලදී.

කීපවරක් කියවීමෙන් ස්මෘති හා ප්‍රඥව පිහිටුවා භාවනානුයෝගීන් විසින් මෙය වටහා ගත යුතු බව සැලකිය යුතු ය.

මහ වියත් පෝඨිල මහ තෙරුන් වහන්සේ භාවනා කිරීම සඳහා අරණ්‍ය සේනාසනයකට පැමිණ එහි කුඩා හික්ෂු නමකගෙන් කමටහන් ඉල්ලූ බවත් වනවාසි හික්ෂුන් වහන්සේ උපමාවක් පෙරදැරිකොට කමටහන් සමාදන් කර වූ බවත් පසුගිය ලිපියෙහි දක්වා ඇත. ත්‍රිපිටකධර පෝඨිල හිමියන්ට වන වාසයකට නො වැඩ කෙසේවත් සමුභයා අතර ග්‍රාමාන්ත වාසයක විවේකයක් ලබා ගැනීම උගහට ය. ඒ ප්‍රසිද්ධ උගත් හික්ෂු නමක් නිසා ය.

“අරඤ්ඤාගතො වා” යනාදීන් භාවනා භූමීන් සතිපට්ඨාන, ගිරිමානන්ද ආදී බොහෝ සූත්‍රාන්තයන්හි දැක්වෙන්නේ වෙසෙසින් ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ව බව පෙනේ. සමට භාවනාවන් අතර ඉතා සියුම් අරමුණක් වන ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයන් (ආන - අපානයන්) අරමුණු කරවන හෙයින් විශේෂයෙන් අරණ්‍ය, වනයෙන්සුන්, ගස්මුල්, හා පඬන්සර (සුඤ්ඤාගාර) අනුදූත වදලේ ඉතා ම සුදුසු ස්ථාන වශයෙන් ය. ඒ හැම දෙනාට ම නො වේ. ඒ ඒ පුද්ගලයන්ට ස්වභාව වන අයුරෙනි. සෑම භාවනාවක් ම සඳහාත් නො වේ. ආනාපානය ප්‍රධාන කොට ඇති සමට භාවනාවන් සඳහා ය. එක ම අරමුණක එම ආකෘතියෙහි ම සිත පිහිටුවීම සමට භාවනාවෙන් සිදුවේ. එහෙයින් දැඩි නිසංසලතාවයක් අවශ්‍ය ය. ශබ්දය ධ්‍යානයට තියුණු උල් ඇනෙන්නා සේ යයි අටුවාව සඳහන් කරයි.

එහෙත් විදර්ශනා භාවනාව නා නා අරමුණුවල එක ම ලක්ෂණයකි. එනම්:- අනිත්‍ය ලක්ෂණය හෝ දුක්ඛ ආනාත්ම ලක්ෂණයක් හෝ එකවරකට එකක් මෙනෙහි වන ලෙස කරන භාවනාවකි. අරමුණු බහුල ව ලැබෙන විට ප්‍රධාන ව වැටෙන අරමුණක එයට ම අයිති ලක්ෂණය හෝ කෘත්‍යය

හෝ ඉදිරිපත් වීම අනුව මෙතෙහි කිරීමෙන් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයකට බැසීම සිදුවන හෙයින් විදර්ශනා භාවනාව කොතනත් කළ හැකිය. වර්තමාන විවිධ අරමුණුවල ඒකගත්වයක් - අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන තුනෙන් එකක් (පව්වුප්පන්තෙසු ධම්මෙසු - තත්ථ යථාරභං.) තුවණින් විමසමින් කරණ හෙයින් විදර්ශනා භාවනාවට බාධා වශයෙන් පැමිණෙන ශබ්ද රූපාදියත් භාවනාවට අරමුණු වන හෙයිනි.

පෝඨිල හිමින්යන්ට දුන් භාවනා උපදෙස් උපමාවෙහි කටවල් සයක් ඇති තුඹස මෙන් ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, සිත යන ඉන්ද්‍රියයන් සහිත පුද්ගලයා ගැණේ. තලගොයා නම් භාවනා අරමුණ යි. වැසිය යුතු දෙරටුව නම් ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය යන පස යි. නො වැසූ දෙරටුව නම් මනෝද්වාරය යි. හෙවත් පස්දෙරින් හැර - සිත් පහළ වීමට උපකාර වන සිත යි. භාවනා වැඩීම සිදුවන්නේ මනෝද්වාරයෙනි. තොණ්ඩුව සාදා බලාහිදීම නම් භාවනා කිරීම යි. ඉක්මන් වීමත් අත්හැර ශ්‍රීද්ධා ආදී ඉන්ද්‍රිය සමතාවය යොදා භාවනා කිරීමෙන් කසිණ ආදී භාවනා අරමුණක අර්පණාප්‍රාප්ත වීම හෝ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයකින් සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ඉපදවීම ගොයා අල්වා ගැනීම යි.

පොතපතින් ගැඹුරු ලෙස යෝග දර්ශනයන් හදළ කෙනකුට භාවනාව ක්‍රියාත්මක කරන අයුරු මෙයින් මනාව වටහා දෙන ලදී.

ශරීරය තුඹසකට උපමා කිරීම ඉතාම ප්‍රකට ය. ඇස, කණ ආදී පසිඳුරන් වැසිය යුත්තේ සති වෛතසිකයෙනි. ‘සති තෙසං නිවාරණං’ යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ බව වදාළහ. ඇසට, කණට, නාසයට, දිවට, කයට අරමුණු පැමිණීමක් පාසාම ඒවා වැද්ද නො දීම සිහියෙන් කළ යුතු දෙයකි. සමථයේ දී නම් මනෝද්වාරයෙන් කරනු භාවනා අරමුණු වැඩීම තරව ගන්වා බාහිර හෙවත් ඇසට, කණට ආදී වශයෙන් ලැබෙන රූපාදී අරමුණු අසති අමන-සිකාරය විදර්ශනයෙහි දී ලැබෙන ලැබෙන අරමුණු භාවනා අරමුණු කර ගැනීමට ද සතිය ඉතා හොඳින් ක්‍රියාවේ යෙදිය

යුතු ය. එය නම් අනිච්චං යැයි කියැවීම හෝ මෙතෙහි කිරීම නො වේ. හමුවන හමුවන අරමුණු ස්වකීය ලක්ෂණයෙන් ම මෙතෙහි කිරීම යි. රූපයක පුද්ගලික ලක්ෂණය පෙනීම යි. ප්‍රකට වීමයි. එය පෙනීමක් හෝ දැකීමක් ලෙස මෙතෙහි කළ යුතු ය. ශබ්දයක ඇසීම යි. එය ඇසීමක් හෝ ඇසෙනවා යනුවෙන් මෙතෙහි කළ යුතු ය. එවිට සෝතද්වාරයන්, ශබ්ද රූපයන්, සෝත විඤ්ඤාණයන් විදර්ශනා නුවණට හසුවීමෙන් විදර්ශනා භාවනාව සිදු වේ. මේ උපදේශය ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන සාරමුණෙහි ම ක්‍රියාවට නැගිය යුතු ය.

භාවනාවේ අත්දැකීම්

නා නා පයෙඝීෂණයන් සදහා කාලයන්, ධනයන් විශාල ලෙස වැය කරමින් විද්‍යාඥයන් විසින් පරමාණුව සොයා ගැනීමෙන් එහි විකිරණශීලී බලවේගයෙන් සිදුවන වෙසෙස් විනාශය මෙන්ම උසස් සැනසීමත් අද හදරණු ලැබේ. නිදහස් චින්තනයට මෙන් ම විධිමත් ගවේශණයට ඉඩ නො ලැබෙන ආගම්, දර්ශනයන් මිහිරි ලෙස ලියන, කියන, ගයන සැනසුම් වදන් මාලාවන් මත රැඳී පවතිනු මිස මූලික පරමාර්ථ වශයෙන් නවීන විද්‍යාවෙන් සුණු විසුණුව ගොස් ඇත.

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම දර්ශනයන් මත ගොඩනැගුණු බුදු දහමෙහි විද්‍යාත්මක බව සහතික වශයෙන් ම පෙන්වා ඇත්තේ පරමාණුව ද නිරන්තර හැඳෙන, බිඳෙන, වෙනස්වන අංශයන්ගෙන් සමන්විත බව නවීන විද්‍යාවෙන් පැහැදිලි වන බැවිනි. “රූපං භික්ඛවේ අනිච්චං” යනුවෙන් මෙයින් දෙ දහස් පන්සිය වසරකට පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කොට ප්‍රකාශ කළ පාරිච්චි, අප්, තේජස්, වායු රූපයන්ගේ හා එම ඇසුරු රූපයන්ගේ නිරන්තර අනිත්‍යතාවය නවීන විද්‍යාවට යන්තම් දකින්නට ලැබුණු පළියට බුදු දහම නවීන විද්‍යාවෙන් සනාථ වෙතැ යි නො පිළිගත යුතු ය.

නවීන විද්‍යාවට කෙසේවත් අසුකර නොගත හැකි මනෝභාවයන්ගේ අත්‍යන්ත අනිත්‍යතාවය හා අනිත්‍ය ලක්ෂණය මත ම ගොඩනැගෙන දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණය ද

නිරවශේෂ ලෙස පැහැදිලි කළ බෞද්ධ දර්ශනයෙන් නවීන විද්‍යාවෙහි සනාථවීම නම් පිළිගත හැකි ය. බුදු දහම සනාථ-වනුයේ බුදු දහමෙන් ම ය. එහි ගැඹුරු පටියානාදී ප්‍රත්‍යශක්ති බලයෙනි. හේතුඵල ශක්තීන්ගෙනි. එයින් ගොඩ නැගෙන කියුණු විදසුන් නුවණිනි. ස්වප්‍රඥ ප්‍රත්‍යක්ෂයෙනි.

බෞද්ධ දර්ශනය තේරුම් ගැනීම සඳහා ද පොත පමණක් හැදෑරීම ප්‍රමාණවත් නො වේ. පොත පමණක් හැදෑරීමෙන් නො නවතින අපේ ඇතැම් උගතුන් ඔවුන් ගේ නිසරු විසුඵ මත සමාජය ඉදිරියේ කියා පෑව ද ශ්‍රැතියෙන් හා අවබෝධයෙන් බෞද්ධ දර්ශනය විසින් හික්මවනු ලැබූ සමාජය කෙසේවත් වැද්ද නොගන්නේය. ඒ මක්නිසාද යත් පොතින් මෙන්ම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙනුත් බුදු දහම නුවණින් දුටුවන් ගේ සාධනයන් හා හික්මවීම් නො මැකෙන ලෙස බෞද්ධ සමාජය තුළ පැලපදි-යන් වී ඇති හෙයිනි.

පොත් පමණක් උගතා ගේ චින්තකයා ගේ භාවනා මාර්ගය නො වේ. භාවනා මාර්ගයේ ගිය තැනැත්තා ගේ මාභීය අතිකකි. එකල බෞද්ධ අද්ධ්‍යාපනය බෙදු කිබුණු අටළොස් ශ්‍රේණිය ම ඉගැන්වීමෙහි සමත් පොඨිල තෙරුන් වහන්සේ හිස් පුගුලෙකැයි බුදුරදුන් වදලේ බුදුදහම අභ්‍යන්තර වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ නොකළ හෙයිනි. ඒසා උගත් පොඨිල හිමියන් විවේගෙන වනසෙනසුනක හිමි නමක් හමුව, “ඇවත, භාවනා මාර්ගය කියා දෙන්තැ” යි විමසූ විට, “හිමියනි, ඔබ නො දන්නා භාවනා මගක්!” “ආ! මම පොතින් දන්නවා එහෙත් ඒ මග ගමන් කිරීමෙන් දන්නහු ගේ මග නොවේ. ගමන් කළ පුද්ගලයා ගේ මාර්ගය අනෙකකි. “අඤ්ඤ ඵච ආවුසො ගතකස්ස මග්ගො” මේ මග කොළඹට ය, නුවරට ය. යනුවෙන් හඳුන්වන අයුරු මේ මග අපායට ය, දුකට ය. මේ මග දෙවි බඹ බවට ය. මෙම මග නිවණට යයි අපමණ මාර්ග අතර බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය නිවණට ය. “එකා යනො අයං හික්ඛවෙ මග්ගො” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එය පැහැදිලි කළ සේක.

පොතෙන් උගෙනීම මාර්ගය නො දැක සළකුණු කඳු පල්ලම් දෙගගුණ නො දැක, නො විඳ, සිතියම බලා දැන ගැණීම මෙනි. ගමන් කිරීමෙන් දැන ගැණීම එහි සෑම සළකුණක්ම දකිමින් අත් දැකීම් ඇති කර ගැනීමක් මෙනි.

එම අත්දැකීම් ඇති කරගත් තැනැත්තාට මග - නො මග පහසුවෙන් වටහා දිය හැක්කේ ය. ත්‍රිපිටකධර පොඬිල තෙර බැවුම් වැඩු හිමි නමක් හමුවීමට ගියේ. ඒ ඒ පුද්ගල ගති-සිරිත් පිහිටීම් අනුව භාවනා මාර්ගය ද විවිධ ස්වරූප ගන්නේ මූලික අවස්ථාවේ ය. එහෙයින් ඒ ඒ පුද්ගලයා හැදින් භාවනා කියා දීම ඔහුට ගැලපෙන පරිදි පරිස්සමින් කළ යුතුය. පොඬිල හිමියන්ට ගැලපුණු භාවනා මාර්ගය ඔබටත් ගැලපේ දැයි බලන්න.

වහන්ස, කටවල් සයක් ඇති තුඹ-සකට රිංගු තලගොයකු අල්ලා ගැනීමට වෙහෙසෙන ගොපලු දරුවෙක් කටවල් පහක් වසා එකක මන්දක් හෙවත් නොණ්ඩුවක් තබාගෙන හැල හොල්මනක් නැති ව සිටී. වෙහෙස බිය සන්සිදුණු ගොයා හෙමින් හෙමින් වසා තිබුණු කටවලින් පිටවිය නො හැකි බව දැන නො වැසුණු එකම සිදුර ළඟට ඇදෙයි. පරිසරය නිහඬ නම් ගොයා ඇස දල්වා දිව දික්කොට එළියට ඇදෙයි. එවිට ගොපලු දරුවා හදිසිකාරයෙක් නම් ගොයා දුටු පමණින් ම නොණ්ඩුව අදී. ගොයා යළි තුඹසටම ඇදෙයි. ගොපලුවා නිදිමතයෙක් නම් ගොයා ගේ සතරගාතය ඇදුණු පසු නොණ්ඩුව අදින්නේය. එවිට ගොයා පිටත පැන දුවන්නේ ය. කල්පනා-කාරී මධ්‍යස්ථයෙක් නම් ගෙළුට වැටෙන සේ සිය නොණ්ඩුව ඇද ගොයා හයා ගන්නේ ය. මෙ පමණකින් පෝඬිල හිමියෝ භාවනා උපදෙස් ගත්හ. ලබන වර එය දහම් මගින් විමසමු.

නිදහස් චිත්තන ශක්තිය ඔබ දියුණු කර ගන්නෙහි නම් තමනුත්, තමන් අවට ඇති සියල්ලත් ඔබට භාවනා ය. තමන් ගැන හෝ වටපිටාව ගැන හෝ ඔහේ කල්පනා කරමින් සිටීම භාවනා යැයි මෙයින් අදහස් නො කෙරේ. කල්පනා කිරීම හෙවත් තර්කණය කිරීම භාවනා කිරීම නො වේ. කල්පනා කිරීමෙහි මුල්තැන විතර්ක වෛතසිකයට ලැබේ. භාවනාවෙහි මුල්තැන සමාධි හා ප්‍රඥා වෛතසිකයන්ට ය.

නොයෙක් නොයෙක් කරුණු අනුව අරමුණෙන් අරමුණට යමින් දහසක් සිතිවිල්ලේ යෙදීම කල්පනා කිරීම හෙයින් එයට එක අරමුණක් හෝ නො එක් අරමුණුවල එක ම ලක්ෂණයක් හෝ නො ලැබේ. එහෙත් විතර්කණය, සමාධි

ප්‍රඥාවන්ට අරමුණු කරා පැමිණීමට උපකාරී වන අරමුණුවලට සිත නංවන මානසික බලවේගයකි. එය සමාධියට මෙන් ම ප්‍රඥාවට ද නැතිව ම බැරි අත දීමකි.

මේ ලියන මොහොතෙහි සිරිසඟබෝ විපස්සනා භාවනා භාලාවේ වහලයේ වඩිම්බුව වටේට ඇද තිබෙන සුදු කඩදාහි රැල් මද සුලභව ලෙලදෙනු මට පෙනේ. එ දෙස මොහොතක් අනිත් බාහිර සියල්ලෙන් හා අභ්‍යන්තර හැඟීම් වලින් සිත නිදහස් කරමින් බලා සිට පිටස්තර ගසක් කොළක් දෙස බැලුව ද කඩදාහි රැල් ලෙලදෙන අයුරින් නො පෙනෙන වායුව පෙනෙන දෙයක උපකාරයෙන් සිත තරමක් දියුණු කරගත් කෙනකුට අනායාසයෙන් බැලිය හැකි ය. තවත් එය දියුණු කර ගැනීමෙන් හැම තැන ම නලියන වාතය දැකීමෙන් වාතය අරමුණු ව දියුණුවන විත්ත සමාධියක් ඇති කරගත හැකි ය.

හැබැයි එතරම් වල හෙවත් සෙලවෙන වස්තුවක් තවත් නැති අතර, එයත් විත්ත සමාධියට උපකාරී වේ නම්, අනිත් සමාධියට උපකාරී නො වන දෙයක් නො වන බව සැලකිය යුතු ය. වරද ඒවා කෙසේ සිතෙහි එකඟ බවට උපකාරී වන්නේ දැ යි, නො දැනීම, නො සෙවීම, නො ඉගෙන ගැනීම සහ නො යෙදීම ය.

තව ද එකක් කිව යුතු ය. එම කරදහි රැල් සැලෙන්ගේ මක්නිසා ද? ඇත්ත වශයෙන් ම එසේ සැලීම හෙවත් වංචල වීම සෑම වස්තුවකට ම හිමි ද? නො සැලෙන දෙයකුත් තිබේ ද? මෙසේ දහසක් කරුණු පිළිබඳ තර්කණය - විතර්කණය - කල්පනය - සංකල්පනය කරන්නට ගියොත් ඔබට එ බඳු විත්ත සමාධියක අභලකටවත් පැමිණිය නො හැකි ය.

මහ පොළොව සහ සියලු වස්තූන් ගේ ආකර්ෂණ ශක්ති සොයාගත් අයිසෙක් නිව්ටන් පඩිවරයා ඇපැල් ගෙඩිය බිමට වැටුණු සැටි - එය උඩට හෝ අනෙක් අතකට නො ගිය සැටි තර්කණය කර - බැසගත් නිගමනයන් මෙන් බාහිර විද්‍යාත්මක කරුණු සොයා ගත හැකි වුවත් මනෝවිද්‍යාත්මක ව සිත දියුණු කර ගැනීම නම් තර්කණයෙන් කළ නො හැක. සිතෙහි ක්‍රමානුකූල සමාධියක් ඇති වී එය බලසම්පන්න බවට පත් කර ගැනීම එක් වැනි දියුණු කියුණු වන සමාධි වෛතසිකය යෙදෙන සිත් පහළ කර ගැනීම විත්ත භාවනා ය.

සිත් බිඳි - බිඳි යන බව සැබව. සිත්හි යෙදෙන සමාධියත් බිඳි-බිඳි යන බව සැබව. එහෙත් සමාධියෙහි පළමු, දෙ වැනි, තුන් වැනි, සතර, පස්වැනි දියුණු අවස්ථාවන්ට පැමිණීමෙන් පසු ඔහුට එම සිතින් ම බොහෝ වේලාවක් ගත කරන්නට පුළුවන. ඉන්පසු නැවත නැවතත් එසේ දියුණු කරගත් සිත් ඇතිනම්, ඔහුට අතින් අය විසින් නො කළ හැකි යම් යම් දේ කළ හැකි චිත්ත ශක්තියක් ලැබේ.

ඇසෙන, පෙණෙන, දැනෙන නොයෙක් අරමුණුවල අපේ සිත ගමන් කරයි. එසේම ශරීරයේ දැනෙන තද, මෘදු පිම්බෙන, හැකිලෙන, සිහිල්, උණුසුම්, ගති ද දැනේ. මෙයින් යම්කිසි එක අරමුණක සිත පිහිටු වීමේ දී වහ-වහා අතින් අරමුණු ද එන්නේ ය. ලැබෙන ලැබෙන එම අරමුණු ද මෙතෙහි කරමින් මුලින් සිත පිහිටුවා මෙතෙහි කළ අරමුණට යළි යළි බැස මෙතෙහි කිරීමේ දී සිතෙහි එකභතාවය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ හා සමග ම එම අරමුණු විධිමත් ලෙස විමසන ශක්තියක් ද ඇති වේ. එම අරමුණුවල ස්වකීය ලක්ෂණ මෙසේ මෙතෙහි කිරීමේ දී එකභ වන සිතෙහි යෙදෙන නුවණට ඒවායේ ක්‍රියා-කාරිත්වය ද වැටහේ. එවිට එම ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව මෙතෙහි කිරීමේ දී සය ඒවා එළෙඹ සිටින ලකුණු අනුව මෙතෙහි කිරීමේ දී මුළුමනින් ම සිත් පහළ විමත් තද, මෘදු, පිම්බීම, හැකිලීම් ආදී වශයෙන් හා ඇසෙන පෙනෙන ආදී වශයෙන් රූප ධර්මයන් ගේ පහළ විමත් දකිමින්, ඒවායේ නිරතුරු ඇතිවෙන නැතිවෙන ලකුණුත් දකිමින් චිත්ත ධර්ම සහ රූප ධර්ම මිස අතින් සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැති බව ද නුවණින් අවබෝධ වන්නේ ය. දැන් මොහුට නොයෙක් නොයෙක් අරමුණුවල වෙනසක් නො දැනෙන්නේ ඒ සෑම අරමුණක්ම වෙනස්විය. ඇතිවීම, නැතිවීම, හැදීම, බිඳීම නමැති සාමාන්‍ය පොදු ලක්ෂණගනිත් සමන්විත වී ඇති හෙයිනි.

මෙසේ විවිධ අරමුණුවල ඒකගත්වයක් දකිමින් එහි සිත මනාව යෙදෙමින් සිතෙහි එකභ තාවය දියුණුවෙමින් නුවණ ශක්තිමත් වන්නේ ය. මනාව හැඩගැසුණු සිහියෙන් හෙවත් 'සති' වෛතසිකයෙන් ලැබෙන ලැබෙන අරමුණු සිත සමග යෙදෙන නුවණට හසුකර දෙන්නේ ය. මෙසේ

තමා ගේ ශරීරයත්, සියලු ශාරීරික ක්‍රියාවන්ත්]] මානසික පැවැත්මක් බාහිර ලෝකයත් එහි ලැබෙන විවිධ අරමුණුත් නිරතුරු ව ම නො නැවත ම පවත්නා ඇති ව නැතිවන අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් දක්නා ප්‍රඥව උද්දීප්ත වන්නේ ය.

ශරීරයෙහි හට ගැනෙන පීඩාවන් ද මෙසේ එකඟවන සිතට හසු වී ප්‍රඥවෙන් විමසන විට ඒවා ද මේ එක ම අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් යුතු බව මනා ව වැටහෙණවාත් සමග ම ඒවා වහ - වහා විශ්කම්භණය වන්නේ ය.

සිතෙහි පහළවන කාම, ක්‍රෝධ, සැක, කුකුස් ඇලී මැලී ආදී අපිරිසිදු ගති ද එකඟ වන සිතින් මෙතෙහි කිරීමේ දී ඒවායේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වන්නේ ය.

බාහිර වශයෙන් පෙනෙන පෙනෙන්නා සේ මනෝද්-වාරයට වැටහෙණ අරමුණ ද මෙතෙහි කිරීමේදී ඒවායේත් වහ වහා ඇතිව නැතිවන අනිත්‍ය ලක්ෂණය ම ප්‍රකට වන්නේ ය.

ඇසෙන ශබ්දයන් ද ඇසීම් මාත්‍ර වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමේ දී වහ වහා බිඳීයන එම ශබ්දයන් ගේ නැතිවෙව් වන අනිත්‍ය ලක්ෂණ ප්‍රකට ව තුවණට අරමුණු වෙමින් තව තවත් සමාධිය දියුණුවත් ම ශබ්දයන් නැසී යන්නේ ය. මේ තත්ත්වයට සිත දියුණු වීමෙන් ඕනෑම ශබ්ද ඇති තැනෙක භාවනා කළ හැකි වන්නේ ය.

මෙසේ ප්‍රඥවට අනිත්‍ය ලක්ෂණය වඩ - වඩාත් ප්‍රකට වත් ම එම නාමරූපයන් ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණය ද තමා නො වන බව ද ක්‍රමක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින් වැටහෙන්නේ ය.

අන්තෝක්කාර කායික - මානසික ප්‍රකෘතීන්ගෙන් යුතු මිනිසාට මේ ප්‍රඥ භාවනා දියුණු කර ගැනීම ස්වභක්තියෙන් ම කරගැනීමට කාරුණික ඇදුරුවරයකු අවශ්‍ය ම ය. භාවනා මාර්ගයේ නොයෙක් ගැටළු නිරතුරු ව ලිහාදෙමින් එමග ගමන් කළ ඇදුරුවරයකු ගේ සහයෝගය, කර්මස්ථානා-වායවීවරයකු ගේ උපදෙස් අවශ්‍ය වන්නේ ය.

භාවනා මාර්ගයේ ගමන් නො කළ අපේ බොහෝ උගතුන්ගෙන් භාවනා ගැන ඇසීම අතරම. චූචන්ගෙන්

පාර ඇසීමක් වන්නේ ය. බොහෝ දෙනෙකුන් එක තැනක භාවනා කිරීමෙන් ඔවුනොවුන් ගේ උද්‍යෝගය දියුණුවනවාත් සමගම සොයා ගැනීමට ඉතා අපහසු කලාණ මිත්‍ර කමටහන් ඇදුරකුගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට පිහිට ලබාගත හැකි හෙයින් භාවනා මධ්‍යස්ථාන ද අවශ්‍ය වන්නේ ය.

උත්තරීතර සමාජයක් ගොඩනැංවීමෙහි ලා බුදු දහම උසස් ම මාර්ග දෙශකත්ත්වයෙහි පිහිටයි. තමන් ගේ පිහිට තමා ම යැ යි වදළ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්ට තමන් පිහිට කරගන්නා අයුරු ද දක්වා වදළ සේක. ඒ සඳහා තමන් ගැන වගකීම අතින් දෙවියකුට, බ්‍රහ්මයකුට, පුද්ගලයකුට නොපවරා, තමන් ම භාරගෙන ආත්මාධීන ව ආත්ම දමනයෙන් යුතුව කළ යුතු නොකළ යුතු දෙය විමසා, නොකළ යුතු - දුරු කොට කළ යුත්තෙහි යෙදිය යුතු ය.

“අත්තදිපා හික්ඛවෙ විහරථ, අත්ථ සරණා.”

මහණෙනි, තමා පිහිට කොට වසව්! තමා සරණ කොට ගනිව්! යැ යි වදළ අයුරු ධර්මය අනුගමනය කරන බෞද්ධයා කය, වචන, සිත යන තුන් දෙවින් ම හැදුණු වැඩුණු හික්වුණු දහැමියෙකි. උපන්නාට වෙනුව ජීවත් වන ලෝකයක ඔහු ජීවත් වන්නේ නිතර ම තමන්ටත්, අනුන්ටත් සෙත සලසන ශාන්ති දයක ජීවන මඟක ය.

සමාජයක් වශයෙන් බුදු දහම පිළිබඳ දැනීමක්, වැටහීමක් ඇති එබඳු ජීවන මාර්ගයක ගමන් කරන බෞද්ධ පිරිස් හැම කලක ම පහළ වුවා අදත් විද්‍යාමාන ය. එහෙත් හැම කලට ම බෞද්ධ දහම තේරුම් නොගත් එහෙයින් ම එබඳු උසස් හැදීමක් හික්මීමක් නොමැති නමින් පමණක් බෞද්ධ වූ පිරිස් ද විද්‍යාමාන ය. එම පිරිස ද හොඳ බෞද්ධයන් බවට පත්කර ගැනීම පුද්ගලිකවත්, බෞද්ධ සංස්ථා මාර්ගයෙනුත් සිදුවිය යුතු උතුම් ක්‍රියාවෙකි.

බෞද්ධයා උසස් බෞද්ධයෙක් වන්නේ ශීලයෙහි, භාවනාවෙහි පිහිටීමෙනි. ශීලයෙන් කය, වචනයත් සංවර වන විට භාවනාවෙන් සිත සංවර වේ. කය, වචන සංවරය සිත

සංවර වීමට උපකාර වන්නා සේ ම සිතෙහි සංවරය කය-
වචන සංවරය රඳා ගැනීමට උපකාර වන්නේ ය. එ හෙයින්
පත්සිල් ආදී සීලයන්හි පිහිටන බෞද්ධයා විසින් විත්ත
සංවරයෙක භාවනාවෙක යෙදිය යුතු ම ය. භාවනාවක් නැති
බෞද්ධයා නියම බෞද්ධවෙක් නො වේ.

පොළොන්නරු සමයෙන් පසු ක්‍රමයෙන් පසු බැස ගිය
අරණ්‍යවංශික සමයෙන් පසු ක්‍රමයෙන් පසු බැස ගිය අරණ්‍ය
වංශික භාවනානුයෝගී භික්ෂු පරපුරත්, භාවනා උපදෙසුත්,
භාවනාභිලාෂී ගිහි බෞද්ධ පිරිසත් සිතාවක සමයයෙන්
වඩාත් පරිභාණියට පත්විය. භාවනා පිළිබඳ සාකච්ඡාවන්හි
යෙදෙන විට බොහෝ දෙනා සලකන්නේ භාවනා කරත්-
නට වන වැදිය යුතු ය කියා ය. එහෙත් ජීවිතයේ හැම
වේලාවක් ම භාවනාවක් බවට පත් කර ගැනීමට බුදුදහම
උගන්වන බව වත් බෞද්ධයා නො දන්නා තරමට පිරිහී
ගියේ ය.

“භාවනානී උච්චතා” යනුවෙන් බුදුරජානන් වහන්-
සේ ම භාවනා යන්නෙහි අර්ථ දැක් වූ සේක. භාවනා
නම් වැඩීම යැ යි එයින් පැවසේ. කුමන වැඩීමක් ද?
සිතෙහි වැඩීමය. සිතෙහි පහළ වන සමාධිය වැඩීම ය.
ප්‍රඥාව වැඩීමය. සියලු කුසල විත්ත - වෛතසික
ධර්මයන් ගේ වැඩීම ය. එහෙයින් “කුසල ධම්මෙ භාවෙති ති
භාවනා.” කුසල් දහම් වාඩා නු යි භාවනා නම් වේ ය යි
කීහ. දන් දීම සිල් සමාදන් වීම ආදී අවස්ථාවන්හි දී ද
සිතෙහි එක්තරා දියුණුවක් ලැබේ. එහෙත් නිතර වංචල
වන එම කුසල් සිත් භාවනාවෙන් වැඩෙන සිත් තරම්
උසස් නො වේ. මෙහි, ආනාපාන, කසිණ ආදී අරමුණක
සිත යොදවා එය ම නැවත මෙතෙහි කිරීමේ දී සිත එක්
තැන් වී ක්‍රමයෙන් බලවත් වීමට පත්වෙ යි. නිවරණාදී
අකුසල් දුරු වී සිත පිරිසිදු වෙයි. ඒකගතාදී කුශල
විත්තාංශ වැඩෙති. බලවත් වෙති. මෙසේ සිතෙහි කුශල
ධර්මයන් ගේ වැඩීම සමග ම පහළ වන විත්ත පරම්පරාව ද
වැඩෙමින් ක්‍රමයෙන් කාමාවචර සිත් උසස් සිත් බවට
පත්වෙමින් උපචාර ධ්‍යාන සිත්බවට පැමිණේ. එම අර-
මුණෙහි ම නැවත නැවතත් සිත මෙහෙයවීමෙන් කාමාවචර

තත්ත්වයෙන් සිත රූපාවචර තත්ත්වයට වැඩෙන්නේ ය. භාවිත වන්නේ ය. දියුණු වන්නේ ය. විදර්ශනා භාවනා වැඩීමෙන් අපේ සිත් ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට දිමුණු වන්නේ ය.

මෙසේ සිත දියුණු කිරීම බව සලකා උසස් ලෞකික - ලෝකෝත්තර සූපත් සිද්ධ කිරීමට උත්සාහ ගනිත් වා!

නිවන හා මම

අවුල් වියවුල් හා තැවුල් ඇවිලෙයි. මොහොතින් මොහොත සැනින් සැන ගිනි ගනී. දූවෙයි. එහෙත් මේ ගින්න නො පැනෙයි. ගින්නෙන් නැගෙන දුම් මැ පැනෙයි. මේ ගින්න ඇවිල ගන්නේ හදවත් තුළ ය. හදවත් තුළ දූවෙන ගින්නෙන් බාහිර ක්‍රියා නැමැති දුම් රොටු විහිද යන සැටි පළ ය.

නිදිගත් සත්ත්ව සන්තානයෙහි මේ ගින්න ක්‍රියා නො කෙරේ. එහෙත් සුදුසු කරුණු එක් වූ වහා ම හටගැනීමේ ශක්තිය එහි ද ක්‍රියා කෙරේ. අරමුණක් පැමිණේ. එහි සිත ඇරෙන තරම් ප්‍රියංකර ගතියෙකි. සිත පිබිදේ. එහි බැඳේ. එසේ බැඳීමෙන් ගින්නක් හටගනී. ඔහුගේත් ඇගේත් හදවත් දූවේ. දූවෙන හදවතකින් දුම් විහිදීම මෙන් ක්‍රියාරම්භයක් වෙයි. එය තව තවත් වෙනත් ගිනි අවුළුවයි. මෙසේ ගින්නෙන් ගිනි ගැනෙද්දී ඔහු හෝ ඇය හෝ ගින්නෙන් දූවෙද්දී එය ඔහුට හෝ ඇයට හෝ අවබෝධ නො කරවන ගින්නක් ද ඇත. එය අඳුරු ගින්න ය.

හිතට නො ගැළපෙන අපිය අනිටු අරමුණක් පැමිණේ එහි සිත නො ඇලේ. එරෙහි ව ගැටේ. එය එපා නුසුදුසු යැයි පිළිකෙව් කෙරේ. විරුද්ධත්වය හට ගැනේ. සිත නරක් වේ. කිපේ. තදින් කිපේ. මෙසේ ඒ අප්‍රිය අරමුණෙහි ගැටීමෙන් - විරුද්ධව හැපීමෙන් ද ගින්නක් හට ගැනේ. ඔවුනොවුන් හැපෙමින් බිහිසුණු වේ. ගිනි ගැනේ. එහෙත් එයින් තමන් දූවෙන බවක් ඔවුහු නො දනිති. ඒ නො දැන්ම කරනුයේ ගින්න යි.

සෝචියට නැව් පරමාණු යුද අවි ගෙන කියුබාවට යෑම ඇමෙරිකාට අප්‍රිය අසුබ අරමුණක් විය. එහි ගැටුණු ජනාධිපති කෙනඩි වහා ඒවා පිරක්සා ආපසු හරවන ලෙස තර්ජනය කෙළේ ය. ඒ අපිය අරමුණෙහි ගැටුණේ ය. තව මොහොතෙකින් ඇසීමට පවා බියකරු වාර්තා කිරීමටත් කිසිවකුත් ඉතිරි නො වන මහ බිහිසුණු පරමාණු යුද ගිහි ඇවිලෙන්නේ ය. මේ ලොව ළඟ දී ඇතුළත දූවුණු මහ ගින්නයි.

පිය - අපිය, ඉටු - අනිටු දෙකට ම නැති අරමුණක් පැමිණේ. එහි මුළා වේ. එහි නියම තතු නො වැටහේ. අඳුරකට පිවිසුණාක් මෙන් වේ. මෙ ද ගින්නෙකි. මේ අඳුරු ගින්න අනිත් ගිහි දෙකට ද උපකාරී වේ. එහෙයින් ඉතා සියුම් ය. ඉතා බිහිසුණු ය. ඒ අඳුරු ගින්න නිවන තුරු අනිත් ගිහිත් නො නිවේ. නො නිවිය හැකි ය.

නො වැටහී කරන කියන දෑයෙහි තේරුමක් නැත. එහෙත් ලොකු තේරුමක් ඇති ව මෙන් හැම දෙන ම කටයුතුවල යෙදෙති. දහසක් දෑයෙහි පටලැවුණු මොහොතක නිදහසක් නැති මනසින් මැන ගනියි. අඩුවෙන් ද මැනෙයි. වැඩියෙන් ද මැනෙ යි. සමව ද මැනෙයි. මැනෙත් ම “මම” ක් ඇස. කෙනෙක් ඇතැයි ගැනෙයි. නො නැසෙන ‘මමෙක්,’ ආත්මයෙක් ගැනෙයි. ඔහු සැප - දුක් විඳි යැයි ගැනේ. මට හෙවත් ආත්මයට රූපයක් ඇතැයි ගැනේ. රූපයට ආත්මයක් ඇතැයි ගැනේ. කරඬුවෙක මැණික මෙන් රූපයෙහි ආත්මය දකී. මලෙහි සුවඳමෙන් ආත්මයෙහි රූපය දකී. තව තවත් අඳුරු ගින්න රජකරයි. කිසිවක් නො දැකහෙයි.

“මම” කෙසේ සැදුණේ ද යි නො වැටහෙයි. එහෙයින් “මම” මවන්තකු මවා ගනියි. ඔහු හැම ද වෙතැයි සනිටු- ශන් කරයි. පසුව ඔහු තව තවත් ලොකු කර මව යි. ඔහු තුළට හැම බලයක් ම කවයි. මැවෙන්නා මවන්තහුට ගොදුරක් කරයි. මවන්තහුගේ කැමැත්ත අනුව මැවෙන්නා පැවතිය යුතු යැයි සිත යි. ඔහු පරමාත්මන් ලෙස මවයි. ඔහු හා සම භාවයට පත්වීම කෙළවර ලෙස දකියි. එයට

නන් වැදැරුම් දැ කැරෙයි. තවත් කෙනෙක් පරමාත්මන් පුද්ගල නොව තත්වයෙකැයි ගනිත්, තව ද, නැති “මට,” ආත්මයට, සත්ත්වයාට, තැනුත් මැවෙයි. ඇසුරු කරන්නව අයත් මැවෙති. කෙසේ කොහේ ගියත් ආත්මවාදයෙන් පිට නො යති. මෙසේ තව තවත් අඳුරු ගින්නෙහි වැටෙති. නිකම් ම හැදෙන, වැඩෙන, පවත්නා ‘මමෙ’ක් සමහරු දකිති. එහෙයින් නිකම් ම හැදුණු ලොවකුත් දකිති. නිකම් මිදීමකුත් එහෙයින් වේ යැ යි ගනිති. හැම ලෙසින් ම අඳුරු ගින්නෙහි දුවෙති.

මේ හැම “ගිනි ම හටගන්නේ “මමෙ”ක්, ආත්මයක් ඇතැයි ගන්නා අවිචාර අඳුරු ගින්නෙනි. මේ සියල්ල ඇත්ත දැ යි විමැසිය යුතු ය.

“මම” කවරෙක් ද? කුමක් ද? රූපයට නම් “මම” යි කියන්නේ එය විමසා බෙදා බලමු. තද - ලිහිල්, ඇලෙන - දියවෙන, උනුසුම් - සිසිල්, පිම්බීම හැකිලීම යන ගති සතරෙකින් ස්වභාව සතරකින් රූපය සෑදී ඇත. එයට එකතුවන පැහැය, ගඳය, රසය, ඕෂාව ය, යන සතර ද සජීවීන්ට ඒ සියල්ල සමග ඇම, කණ ආදී කර්මයෙන් හටගත් රූප ද චිත්තජ, ආභාරජ රූප ද ඇත. රූපය ඉතා සියුම් ව බෙදී බැලීමේදී ඉහත සඳහන් තද - ලිහිල් ආදී සතර ශක්තීන්ට රූප පරමාර්ථය බස්නේ ය. එයින් මමත්, සත්ත්වයාත්, ආත්මයාත්, ලෝකයත් ගොඩ නැගී තිබේ. මේවායේ ස්වභාවය නිතර ම වෙනස්වීම යි. නොතිරතාවය ඇතිවීම යි. බිඳී බිඳී යෑම යි. එහෙයින් ඒ එක ද කොට - සක්වත් “මම” යැයි මගේ යැයි ගැණීම මහා ම මුළු ව යි. මමත් නැත. මගේත් නොවේ. අනිකෙකුත්, අනිකෙකුගේත් නොවේ. ඇතිව නැතිවන බිඳෙන ස්වභාවයෝ ය.

“සිත” මම නම් එ ද විමසා බැලිය යුතු යි ඉත තියුණු ලෙස සැලකීමේ දී රූපයට සියුම් ව සම්බන්ධ වන ගති වලින් සිත ද යුතු බව පෙනේ. ඇලෙන බැඳෙන එපාවෙන - කීපෙන නොතේරෙන - වැහෙන හැපෙන - හඳුනන - තකන ආදී සහ ඒවාට විරුද්ධ ගති රාශයකින් ද යුතු ව ඒ ගති

ක්‍රියාත්මක වීමට අරමුණු ගන්නා සිත ඉහත කී රූප පරම-පරාව හා සබඳ වී ජීවිතයක්, ආත්මයක්, මමෙක් ඇතැයි ගැනීමට හේතු විය. මෙම චිත්ත ගති හෙවත් ශක්තීන් ඔවුනොවුන් කෙනෙක් කෙසේ එක් වුව ද පෙනෙන තත්වයක් ද්‍රව්‍යාත්මක බවක් ඇති නොවේ. ඒවා නාම මාත්‍රයට ම සීමා වී අරමුණු වෙත නැමෙමින් ඇදෙමින් පවත්නා නිසා නාමයැයි ගැනෙති. එහෙත් ඉහත සඳහන් රූප ශක්තීන් එක්වීමෙන් පෙනෙන හෙවත් දෘශ්‍ය පරමාර්ථයන් හටගනී. මෙසේ රූප පරමාර්ථයන් හෙවත් ශක්තීන් ද නාම පරමාර්ථයන් හෙවත් ශක්තීන් ද එකතු වීමෙන් ජීවියකු වශයෙන් කැට්ටි වෙන් ව පවත්නා නාම රූප පරමිපරාවකට හැම දෙනාම “මමෙ” කැයි ගනිති.

සිත හා සිතෙහි ගතින් විමසා එහි “මම” සිටි දැ යි විමැසිය යුතු ය. ඉහත සඳහන් රූපශක්තීන්ටත් වැඩි බලවත් වේගයකින් මෙම නාම ශක්තිහු ඇති ව නැති ව හැදෙමින් බිඳෙමින් පවතී. එහෙයින් එම නාම පරමාර්ථයන් අතර ද මමෙක් ආත්මයෙක් නැත. ව්‍යවහාරයක් පනවා ගැනීමක් ද ඇත. මෙසේ විමැසීමට නම් ලියන කියන අසන සිතීන් කළ නොහැකි ය. පළමු කොට රූප පරමිපරාව තැන්පත් කළ යුතු ය, එනම් කය - වචනයන් හික්මවා ගත යුතු ය. කය - වචනයන් ක්‍රියා කරවන්නේ ද සිතෙන් හෙයින් දරදඬු ඔලාරික සිත හික්කවීමක් ද එයින් කැරේ. හෙවත් සීමාව ඉක්මවා යෑම එයින් නවතී. එසේ තැන්පත් වූ කය - වචනයන් ඇතිව සිතෙහි සැක කුකුස් ඔලාරික ඇලීම් බැඳීම් ගැටීම් දුරු කරමින් සිත ද තැන්පත කළ යුතු ය. ඊළඟට ඉහත සඳහන් නාමරූපයන්ගෙන් එකක් රූපය ඔලාරික බැවින් යම්කිසි රූපයක් විමසා බැලිය යුතු ය.

එසේ විමසා බලන්නට නම් ඒ රූපය ම එහි පවත්නා ලක්ෂණය කුමක් දැ යි දැනගෙන අසාගෙන හෝ පොකින් ඉගෙන හෝ එම ලක්ෂණය අනුව එයම මෙනෙහි කළ යුතු ය. සිත එහි ම යෙදවිය යුතු යා එසේ සිත යෙදවීමේ අරමුණු කරවීමේ ක්‍රමය හෙවත් උපදෙස් නො දනහොත් ඉතා සුළු වේලාවකින් එම රූපයෙන් පිටත යම් අරමුණක

ඇලෙමින් හෝ ගැටෙමින් සිත දුවනු ඇත. එවිට සිත වික්ෂිප්ත වූයේ වෙයි. එබැවින් සිත එක ම අරමුණක යොමු කරවීමේ පළපුරුද්ද භාවනානුයෝගී ගුරුවරයකු ඇසුරෙන් ලැබිය යුතු ය.

මෙසේ එක රූපාරම්මණයක් මෙහි පවත්නා ලක්ෂණයට අනුව මෙතෙහි කිරිසුම් දී එකවර ම එහි සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වැටහෙන්නේ නොවේ. මුල සිට ම සිතිය එම රූපයෙහි පිහිටවිය යුතු ය. එම රූපය එම ලක්ෂණ අනුව මෙතෙහි කළ යුතු ය. එවිට එම රූපයේ ක්‍රියාකාරී වීම අනුව ද බැලිය හැකි වේ. ඇතැම් රූපවල ක්‍රියාකාරීත්වය වඩා ප්‍රකටය. වක්ඛු රූපාදියෙහි මෙනි. එවිට මුලින් ම හෝ එම කෘත්‍ය අනුව මෙතෙහි කළ යුතු ය. එසේ සිත එකඟවත් ම ඒ පයවි ආදී අරමුණු කළ රූපය වඩාත් පැහැදිලි ව වැටහෙමින් එය එළෙඹ සිටනා ආකාරය ඉදිරිපත්වීම වැටහෙන්නේ ය. එවිට ලක්ෂණය හෝ ක්‍රියාකාරීවීම නැතිව යන්නේ ය.

මෙය සමග ම විටින් විට අනිත් සහජාත රූපයන්ගේ ලක්ෂණ හෝ කෘත්‍යයන් ද වැටහෙනපෙ ය. ඒවා ද එසේම අරමුණු කරමින් එම ලක්ෂණ හා කෘත්‍යයන් නැතිව යන විට යලි මුලින් ගත් රූපයාගේ ලක්ෂණය ම අරමුණු කළ යුතු ය.

මෙසේ ක්‍රමයෙන් සියලු රූපයන් අරමුණු වීමේ දී ඒවා අරමුණු කරමින් පවත්නා වූද විටක පිටත පැන යත්- නාවූ ද නාම ධර්මයන් ද අසුවන්නේ ය. අරමුණු වන්නේ ය. සිතියට අසුළෙමින් නුවණින් විමැසෙන්නේ ය. මෙසේ නාමරූපයන් වෙන්ව වැටහී ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් හැදෙ- මින් බිඳෙමින් පවත්නා අනිත් ලකුණු ඉතා පැහැදිලි ව වැටහෙන්නේ ය. එසේම තව තවත් මෙතෙහි කරන විමසන යෝගියාට ඇති වෙනවාට වඩා වේගයෙන් බිඳෙන නාමරූප දකක හැකි වන්නේ ය. එය දියුණුවත් ම තමන්ගේ ශරීරය රූප පරම්පරාව ඉතා සියුම් ව කොටස් කොටස් ව ඉසිරි විසිරි යන අයුරු පවත්නා සැටි නුවණින් වටහා ගත හැකි ය.

තව තවත් හොඳින් අනිත් - දුක් - අනත් ලකුණු වැට හෙන්නේ නාමරූපයගෙන් මිඳෙනු කැමති (නාමයන්) පහළ

වන්නේ ය. නැවත නැවත බලන නුවණ තියුණුවත් ම නාමරූපයන් කෙරෙහි ඇලීමක්, ගැටීමක් නැතිව මැදහත් වන්නේ ය. මෙසේ නාම රූපයන් - සංස්කාරයන් මැදහත් ව බලන නුවණ දියුණු වන්නේ ඇලෙන ගිනි හෝ (ගැටෙන කිපෙන) ගති ද අඳුරු ගිනි ද බොහෝ දුර අඩුවෙමින් සිතෙහි හොඳ ශාන්තියක් ඇතිවන්නේ ය. මේ ශාන්තිය නියම ස්ථිර ශාන්තිය නොවේ. මෙය නියම ස්ථිර ශාන්තිය යැයි ගෙන ඇතැම්හු අමාරුවේ වැටෙති.

එහෙයින් නියම නිවීම ලැබෙන තුරු තුරු ඉවසිලීමත් ව කලණ මිතු ඔවා ලෙස කටයුතු කළ යුතු ය. තව හොඳින් සිහි නුවණ යොදවා භවනා කරන යෝගියාට දෙපැත්තක් පෙනෙන්නට වේ. ආපු පැත්තක් යා යුතු පැත්තක් ය. ආවේ නාම රූපයන් ගේ සංස්කාරයන්ගේ ලෝකයේ නියම තතු දකිමින් ඒවා එපා වෙමින්ය.

දැන් යා යුත්තේ නාම රූපයන්ගෙන් - ලෝකයෙන් එහාට ය. මක්නිසාද යත්? නාම - රූපයන් අතර නාමරූප ම සිටීම සියලු දුක් ඇති කරවන හෙයිනි.

මෙතෙක් ඔහු ගේ සිත කැරකුණේ ලෝකයේ ම ය නාම - රූප අතරම ය. එහෙත් හොඳින් විමසා බැලූ බැවින් ඒවා අනිත් - දුක් - අනත් ලකුණු වන බැවින් ඒවායින් තුරන් වීමට වුවමනා බලයක් දැන් දැන් ලැබෙන්නේ ය. ඒ වායින් දුරු වීමට සුදුසු සිතක් පහළ වන්නේ ය. ඒ සිතෙන් සංස්කාරයන් නාමරූපයන් අරමුණු වන තුරු ඇලෙන, කිපෙන, අඳුරුවන ගිනි නොනිවෙන්නේ ය. ඒ සිතට ශාන්තිය අරමුණු ව සිත බිඳෙන විට ම යළි සඳහටම ගිනි නිවමින් කෙලෙස් සිඳලමින් සිතෙහි ගතිවලින් ඉතා බලවත් වූ සියලු බැඳුම් කඩා බිඳ සුන් කෙරෙමින් ලෝකයෙන් - නාමරූප සංස්කාරයෙන් එහාට එතරට වෙමින් ශාන්තිය ම නිවන ම අරමුණු කෙරෙමින් සිතක් පහළ වන්නේ ය. ගිනිත් ගිනි අවුළුවන හේතූන් - සංස්කාරත් - නිවෙන්නේ ය. ඔහු නිවුණේය. එබඳු සිතක් ද යළි පහළ වන්නේ ය.

මෙසේ සිවු වතාවක් නිවුණේ සම්පූර්ණයෙන් නිවුණේ ය. ඒ කාන්ත නිවීමට ම පත් වන්නේ ය. ඒ කාන්ත සුවය ම වන්නේ ය. ශාන්තිය ම වන්නේ ය. මේ නිවන ය. නිවන නිවන ම ය. ඉම?

භාවනා දියුණුව කැමති යෝගීන් විසින් මුදුන්පත් කළයුතු අදහස්

අලෝභ අදහස් දියුණු කරමි.

ලෝභය සියලු දුකට මූල බව සිතමි.

මෛත්‍රී අදහස් දියුණු කරමි.

ද්වේෂය (තරභ) සියලු නපුරට මූල බව සිතමි.

ඤාණවන්ත අදහස් දියුණු කරමි.

මූලාවේම සතර අපා අදුරට මූල බව සිතමි.

කාමයන් දුරු කිරීමෙහි අදහස් දියුණු කරමි.

කාමයන් ප්‍රමාදයට හේතු බව සිතමි.

විවේක ව භාවනා කිරීමේ අදහස් දියුණු කරමි.

පිරිස අතර තනිව මෙන් කතාවෙන් දුරුව භාවනා කරමි.

නිවන් සඳහා ය භාවනා කරමි.

ඉපදෙමින් මැරෙමින් සසර ගත කිරීම දුක් බව තරයේ සිතමි.

සම්බුදු‘ පසේ බුදු, රහත්, අනාගාමි, සකෘදගාමි, සෝවාන් උතුමන් වහන්සේලා මෙම අදහස් මුදුන්පත් කොට නිවණට වන් බව නිතර සිතමි.

සූජ්‍ය මාපලගම සොමිස්සර
හිමියන් ලියූ

බෞද්ධ ගීති ප්‍රතිපදාව

ළහදීම බලා පොරොත්තු වන්න.