




Lithira

0714521991/lithira2008@yahoo.com

ශමඵ විදුර්ශනා

භාවනා මාර්ගය



මිහිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසූ
අතිගරු උපතීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඥාණාරාමාභිධාන
මහෝපාධ්‍යය මාහිමිපාණන් වහන්සේ

“ධර්ම දනය වශයෙන් නොවළයේ බෙහු දිව පිණිසයි.”



ශමථ විදුහිනා
භාවනා මාගීය

අතිගරු පූජනීය පණ්ඩිත
මාතර සිරි ඥාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය
මාහිමිපාණන් වහන්සේ

අයිතිය
මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

සතරවන මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2556 ව්‍ය. ව. 2013



 ලිතිරා
© Lithira Printing Industries 2013 6 6
306, ඇඹුල්දෙණිය පාර, නුගේගොඩ.
0714521990/0718152131
0112177088/0112835583
lithira2008@yahoo.com



ශමථ විදුර්ශනා
භාවනා මාර්ගය

සම්පාදක
මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ කථමස්ථානාචාර්ය
අතිගරු පූජනීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඥාණාරාමාභිධාන
මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ

පටුන

සංඥාපනය (ප්‍රථම මුද්‍රණය) හැඳින්වීම	II
සංඥාපනය (තෙවන මුද්‍රණය)	VII
ප්‍රස්ථාවනාව	IX
රතනක්‍රය සේවා	XVII
ශාසන සම්පත්තිය සහ ක්‍ෂණ සම්පත්තිය	1
භාවනාරම්භය	45
ධ්‍යාන භාවනා සහ මාර්ග භාවනා	75
විදර්ශනා කාණ්ඩය	143
විදර්ශනා ඥාන	157
නිවන	172
ගැටපද මාලාව	198



හමෝ තසස හගවතෝ අරහතෝ සමමා සමබුද්ධසස

1. කණ්ණා සලලසසහනාරං - බුද්ධමපටිපුගලං
අහං වජෙද මහාවීරං - බුද්ධමාදිඤ්ඤ බන්ධනං
 2. යං කරොමසෙ බුහමුනො- සමං දෙවෙහි මාරිස
තදස්සකුසං කරිසසාම - හන්දසාමං කරොම තෙ
 3. කමෙව ආසි සමබුද්ධො - කුචං සඨා අනුනරො
සදෙවකසමිං ලොකසමිං - නඤ්ඤෙ පටිපුගාලොකි
1. තෘෂ්ණා නැවැති හුළ උදුරා හළ අසමාන පුද්ගල වූ වතුස්සන්යයන්ස්වයවිභූ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ මහාවීර වූ සුර්යඛන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි.
 2. නිදුකාණන් වහන්ස දෙවියන් සමග අපි යම් සැලකිල්ලක් බ්‍රහ්මයාට කරමු ද අද එය ඔබ වහන්සේට කරන්නෙමු. එහෙයින් එය ඔබ වහන්සේට කරමු.
 3. ස්වාවිනි භාග්‍යවතුන්වහන්ස ඔබ වහන්සේ ම සියල්ල මැනවින් දැන් සේක. ඔබ වහන්සේ ම උතුම් ශාස්තෘණන් වහන්සේ වන සේක. දෙවියන් සහිත ලෝකයෙහි ඔබ වහන්සේට සමාන පුද්ගලයෙක් නැත්තේ ය.



**සංඥාපනය (ප්‍රථම මුදුණය)
හැඳින්වීම**

ශමථ භාවනා සහ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ ඉතාමත් ආචාර්ය වූ උපදෙස් පෙළක් පහදා දෙන මේ ග්‍රන්ථය “ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය” නම් වේ.

ග්‍රන්ථ තත්ත්වය:

නීවරණදී ප්‍රත්‍යානික උපක්ලේශයන් දවන-තවන-උපතාපනය කරන-සංසිදුවන විත්තභාවනාව ශමථය යි. සම්මුතිය බිඳ සෑම අරමුණකම ඇති නාමරූප-ස්කන්ධ-ආයතන-ධාතු-සත්‍ය-ප්‍රතීත්‍යසමුක්ඛාදා දී පරමාර්ථයන් සහ අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්මලක්ෂණත්‍රය ද විවිධාකාරයෙන් විශේෂාකාරයෙන් දක්නා වූ ප්‍රඥා භාවනාව විදර්ශනාවයි.

ශමථයෙන් විත්තෙකාග්‍රතාවත් විදර්ශනාවෙන් යාථාභූත ඥානාදර්ශනයත් උපදවා ගැනීමේ උපාය මාර්ගය මේ භාවනා ග්‍රන්ථයෙන් මතුකොට දෙනු ලැබේ. ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් ඇතිව ජාතිප්‍රඥාවෙන් සමන්විත වූ සසර භය දක්නා වූ නැණවත් කෙනකුත් හට සිහියත්- වියඝියත්-නුවණත් පෙරටුකොට සිවු පිරිසුදු සීලයෙහි පිහිටා, ශමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩීමෙන් ම මාර්ග ඵල හා අසංඛත ධාතු සංඛ්‍යාත නිර්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකි වන්නේය. අත්‍යුත්තම වූ ශාන්ත පද නිර්වාණයට සැපත්වීමේ අනුසූර්ව ප්‍රතිපත්ති ක්‍රමය සාර්ථක ලෙස අනුගමනය කිරීමට කාලයාණම්‍ය සම්පත්තිය ඒකාන්තයෙන් ම ආවශ්‍යක වන්නේය.

මෙකල භාවනා වැඩීමේ අභිලාෂය ඇත්තවුන් දවසින් දවස වැඩි වන බව පෙනෙන්නට තිබේ. භාවනාවෙන් අධ්‍යාත්මික සන්තානයට

ලැබෙන නිරාමිෂ වූ ලොවුතුරු සුවය ගැන බොහෝ දෙනාට වැටහී ඇත. සඳමඩල තෙක් අවකාශය තරණය කළ නමුත් එයින් නොලද හැකි ලොවුතුරු අමා සුවයක් භාවනාවෙන් ලද හැකි බව ඇතැම් බටහිර පඬිවරයන් පවා පිළිගෙන ඇත්තේය. භාවනාව ගැන මෙතරම් උනන්දුවක් ඇතිවීමට එය ද එක හේතුවෙකි. සාම්පරායික වශයෙන් පරලොව දී පමණක් නොව, සාන්දෘෂ්ටික වශයෙන් මෙලොවදී ම අධ්‍යාත්මික වූ සැනසිල්ල අත්කර ගැනීමට වැර වඩන නිස්සරණාධ්‍යාය ඇති යෝගාවචරයන්ට නිවන් මග පහදා දෙනු පිණිස ම මේ “ශමඵ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය” නමැති ග්‍රන්ථය සම්පදනය කර ඇත්තේය.

සම්පාදකයන් වහන්සේ,

මිනිරිගල නිස්සරණවනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය් අති පූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ මේ භාවනා ග්‍රන්ථයේ කර්තෘන් වහන්සේ වෙති. ව්‍යවහාර වර්ෂ 1951 ජුනි 18 වෙනි දිනට යෙදී තිබුණු පොසොන් පුර පසළොස්වක පොහෝ දින සම්බුද්ධශාසනය රැක ගැනීම පිණිස ම අති පූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජනවංශ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් සමාරඛිධ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය සංඝ පිතෘන්වහන්සේ බවට පත් කරගනු ලැබුයේ ද මෙම සම්භාවනීය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේය. විරරාක්‍රඥ අති පූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේ වනාහි ශ්‍රී ලංකා රාමාඤ්ඤ මහානිකායේ ප්‍රථම සඤ්ඤාලේඛකාචර්ය මහෝපාධ්‍යාය අති පූජ්‍ය මාතලේ අග්ගධම්මාලංකාර මහා ස්වාමීපාදයන් වහන්සේගේ අති ශ්‍රෙෂ්ඨතම ශිෂ්‍ය රත්නයෙකි. ශ්‍රී ලංකා රාමාඤ්ඤ මහා නිකායේ හිටපු අධිකරණ නායක ධුරන්ධර ත්‍රිපිටක වාගීශ්වරාචාර්ය් අති පූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත මුල්ලේගම ශ්‍රී සීලාලංකාර මහා ස්වාමීපාදයන් වහන්සේගේ අද්විතීය ධර්මාන්තේවාසී ශිෂ්‍යරත්නයෙකි. සර්වඥ දේශික විනය සූත්‍ර අභිධර්ම පිටකත්‍රය පිළිබඳ කුශාග්‍ර බුද්ධිමතෙකි. එළු-මගධ-සකු ඇ භාෂාවන් පිළිබඳ හා ඉතිහාස පුරාවිද්‍යා තර්ක න්‍යාය, කාව්‍ය ඡන්දොලංකාර විෂයයන්හි ද ස්වසමය සමයාන්තරයන්හි ද තෙරපත් විශද ඥානප්‍රභායෙන් ප්‍රභාවිත අති උත්තම බුද්ධිමතෙකි.

දීර්ඝකාලීන ආරණ්‍ය වාසයෙන් කාය විවේකය හා චිත්ත විවේකය වළඳන උත්තමයාණන් වහන්සේ නමකි. ශමඵ විදර්ශනා භාවනා පිළිබඳ විශේෂ අත්දැකීම් සහිතව කර්මස්ථාන භාවනා පුහුණු කරවන අති දුර්ලභ කර්මස්ථානාචාර්ය්‍යන් වහන්සේ නමෙකි. ශීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රියවූ ද, එසේ හෙයින් ම ගරු සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුඵ වූ ද, ගැඹුරු දහම් පැහැදිලි කර දෙන්නා වූ ද, අස්ථානයෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහිම යොදවන්නා වූ ද ශ්‍රේෂ්ඨතම කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ නමෙකි.

පොත සැකසුණු අයුරු:

මේ ආත්මභාවයේ දීම ධ්‍යාන-අභිඥා-මාර්ග-ඵල උපදවා නිර්වාණයට පැමිණීමේ උත්තමාධ්‍යාය ඇත්තා වූ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා උදෙසා ම ව්‍යවහාර වර්ෂ 1967 දී ප්‍රසිද්ධ වෙළඳ ව්‍යාපාරික අශෝක වීරරත්න මහතා (පසුව පූජ්‍ය මිනිරිගල ධම්මනිසන්ති හිමි) විසින් ආරම්භකොට පවත්වනු ලබන ‘මිනිරිගල නිස්සරණවනය’ අරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය් මහෝපාධ්‍යාය අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත මේ භාවනා ග්‍රන්ථය වනාහි භාවනාහිලාසී යෝගාවචර සැමදෙනා හට ම සඳහිරු ගමන්ගත් ගුවන්තලය සේ භාවනා මාර්ගය අතිශයින් පිරිසුදුව පැහැදිලි කරන්නේය.

ව්‍යවහාර වර්ෂ 1981 දෙසැම්බර් මස 11 වෙනිදාට අතිපූජ්‍ය මිනිරිගල මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේට සම අසුවිය සපිරීම නිමිත්තෙන් 1981 අගෝස්තු මස 30 වෙනිදා පටන් නොවැම්බර් මස 15 වෙනිදා තෙක් සති අන්තයේ ඉරු දිනයන්හි මිනිරිගල නිස්සරණවනය සේනාසනයේ දී අතිශයින් විසිතුරු වූ සෙත් පැතීමේ පින්කම් පෙළක් පවත්වනු ලැබීය. විවේක සුවයෙන් භාවනානුයෝගීව ගත කරන යෝගාවරයන් වහන්සේලාට බිත්දුමාත්‍රයකුදු පළිබෝධයක් නොවන ලෙස ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රමීය ආරණ්‍ය හා විවේක සේනාසන සියල්ල ම නියෝජනය වන පරිදි පවත්වනු ලැබූ ඒ පින්කම් පෙළ අතිශයින් ම ආදර්ශ සම්පන්න විය. ඒ විසිතුරු සෙත් පැතීමේ අසිරිමත් පින්කම්

පෙළ පිළිබඳ සිහිවටනයක් වශයෙන් අති පූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත විවිධාකාර, ශාස්ත්‍රීය ධර්ම ග්‍රන්ථ-ලිපි ලේඛන-ගාථා-කාව්‍ය ශ්‍රේණික නිබන්ධ රාශියක් එක්තැන් කොට විශේෂ ග්‍රන්ථයක් මුද්‍රණය කරවා උපහාර පූජාවක් පැවැත්වීමට යෝජනා කෙළෙමු. අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායයන් වහන්සේගේ කාරුණික අවසරය ද ඉතා අපහසුවෙන් ලබා ගතිමු.

යථෝක්ත කාරණය පිළිබඳ සාතිශය ප්‍රමෝදයට පත් අස්මදාවායථී අතිපූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජනවංශ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ලිපි ලේඛණාදිය සපයා දීමෙන් අපව දිරි ගැනුණු. අතිපූජ්‍ය ත්‍රිපිටක වාගීශ්වරාවායථී විද්‍යාවිසාරද රාජකීය පණ්ඩිත ඉඳුරුවේ ශ්‍රී උත්තරානන්දාභිධාන ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ මහානායක මාහිමියන් වහන්සේ ද දහසක් ශාසනික කටයුතු මධ්‍යයේ අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේගේ ජීවන චරිතය විදහාපාන මනස්කාන්ත ප්‍රස්ථාවනාවක් සම්පාදනය කළහ.

ග්‍රන්ථයේ වැඩ කටයුතු නිමවා මුද්‍රණයට දීමට ඉතාමත් ආසන්නව තිබියදී පැවැදී ගිහි යෝගාවචරයන්ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස අවශ්‍ය ම වන්වා වූ “ශමථ විදර්ශනා භාවනාමාර්ගය” පළමු වරට මුද්‍රණය කරවිය යුතුය යනු අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේගේ බලවත් අදහස විය. එබැවින් යට සඳහන් ශාස්ත්‍රීය ධර්ම ග්‍රන්ථ මතුවට තබා මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය පළමුවෙන් මුද්‍රණය කරවීමට ඉදිරිපත් වූ බව, ඒ සඳහා මහත් උනන්දුවෙන් සහාය දුන් පැවැදී ගිහි සන්පුරුෂ මණ්ඩලයට කෘතඥතා පූර්වකව ඉතා සැලකිල්ලෙන් සිහිපත් කරවමු.

මෙම භාවනා උපදෙස් පිළිබඳ ග්‍රන්ථය වනාහි අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ සටහන් පොත්වල වරින් වර සටහන් කරන ලද කරුණු, භාවනා පිළිබඳ ලියා තබන ලද විශේෂ ලිපි, කමටහන් වඩන යෝගාවචරයන් උදෙසා පිළිවෙළින් දෙන ලද අවවාද අනුශාසනා හා තමන් වහන්සේ ම ලත් අත්දැකීම් ආදී කරුණු රාශියක එකතුවෙකි. භාවනා කිරීමේ අවශ්‍යතාව, භාවනා නොවැඩීමේ හේතු, ගුරුපදේශ රහිතව භාවනා කිරීමෙන් නොමඟ යාම හා අතරමං වීම ආදිය පිළිබඳ

අතිශයින් වැදගත් කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරමින් ශමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩීමේ ආරම්භයේ පටන් මග-පල-නිවන-පලසමවත් සුවය තෙක් ඉතාමත් අවශ්‍ය උපදෙස් මඟ පැහැදිලි කරමින් සම්පාදනය කර තිබේ.

මීට වසර කීපයකට පෙර අති පූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත “විදර්ශනා ඥාන හා සප්තවිසුද්ධිය” නමැති භාවනා ග්‍රන්ථය උගත් බහුග්‍රැහ යෝගාවචරයටන සහ බොහෝ කලක් භාවනා පුරුදු කළ යෝගාවචරයන්ට ද මහර්ෂ භස්ත සාර වස්තුවක් බවට පත්විය. භාවනා කිරීමට පටන් ගන්නා ආදිකාර්මික යෝගාවචරයන්ගේ පටන් භාවනා ප්‍රගුණ කළ උගත් බහුග්‍රැහ යෝගාවචරයන් දක්වා සැම දෙනාට ම මේ ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේය. භාවනා සුවද ඔස්සේ එන පෙර-අපර දෙදිග විදේශීය යෝගාවචරයන්ට ද ප්‍රයෝජනවත් ලෙස මේ ග්‍රන්ථය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ද මුද්‍රණය කරවීමට වැඩිකල් ගත නොවේවා. ධ්‍යාන විදර්ශනා ක්‍රමය ඉතාමත් පුළුල් ලෙසින් දක්වන විශුද්ධිමාර්ග ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලබාගත යුතු වන භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ අවබෝධය මේ ග්‍රන්ථයෙන් යෝගාවචරයන්ට ලැබිය හැකි වනු එකාන්තය. එය එසේම වේවා.

උපකාරානුස්මෘති:

විවිධ ශාස්ත්‍රීය විෂයන් හි ප්‍රවීණ එහෙත් අද යෝගී ජීවිත ගත කරන ඇතැම් යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සිය විවේකය ද රැකගෙන මෙම මාහැඟි කර්තව්‍යය සඳහා ලිපි කොපිකර දීමෙන් හා ටයිප් කර දීමෙන් ද විශේෂ උපදෙස් දීමෙන් ද සහාය වූ බව කෘතඥතා පූර්වකව සඳහන් කරමින.

විශේෂයෙන් පූර්වෝක්ත මහා ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම සඳහා ලිපි ලේඛන සැපයීමෙන් හා අවශ්‍ය කඩදාසි ආදී හැම උපකරණයක් ම කලට වේලාවට සැපයීමෙන් මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය සහාය වූ බව සිහිපත් කරන අතර ඒ පින්වත්හු ද තම තමන්ගේ සියලු පැතුම් සපුරා ගෙන අමාමහ නිවනින් සැනසෙත්වා.

මේ භාවනා ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරවා ධර්මදාන වශයෙන් බෙදාදීමට ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් හක්තියෙන් ඉදිරිපත් වූ කොළඹ 5, උද්‍යාන පාරේ,

ගැටපද මාලාවක් ද සහිතව දෙවන මුද්‍රණය 1988 වර්ෂයේදී නිලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ජී. සමරරත්න මහතා විසින් ප්‍රකාශයට පත්කරන්නට යෙදුනි.

අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ ජීවමාන කාලයේ දී ම දෙවරක් මුද්‍රණය වූ මෙම ග්‍රන්ථය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අවධානයට තව තවත් යොමුවිය. මේ තෙවැනි මුද්‍රණයේ දී මාහිමිපාණන් වහන්සේ පරිශීලනය කළ පෞද්ගලික පිටපතෙහි සඳහන්ව ඇති සංශෝධන ද ඇතුළත් කොට ඇත.

සු යශස්ථාම පුණ්‍ය සාද්ධි ප්‍රඥා මහත්තතාවෙන් අගතැන්පත් දඹලදායී සර්වඥ රාජෝත්තමයන් වහන්සේගේ පවා ආයුෂ ගෙවී පිරිනිවීම ස්වභාව ධර්මයකි. එසේ නම් කවර සංස්කාරයක් සඳකල් පවත්නේ ද? නැත. අපේ අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේ ද පුරා අවුරුදු 91ක් ආයු වළඳ 1992 අප්‍රේල් 30 වැනිදා සතෝ සම්පජ්ඣකාරීව සිහිනුවණින් යෙදී අපවත් වූ සේක. අහෝ! සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝය, දුක්ඛයෝය, සියලු ධර්මයෝ අනාත්මයෝය. මාහිමිපාණන් වහන්සේ තවමත් ජීවමානව වැඩ සිටින්නා සේ දේශනා කළ, රැස් කළ ධර්මය හා ගුණ ධර්ම සම්භාරය අදත් එසේම පවතී.

අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මහාමිපාණන් වහන්සේගේ ශීලාදී අනුත්තර ගුණ විශේෂයෙහි ලා අතිශයින් ප්‍රසාදයට පත්ව, වම් ගණනාවක් තිස්සේ මිනිරිගල නිස්සරණ වන සෙනසුනෙහි මහා සංඝරත්නයේ පරිහරණය සඳහා මහාපරිමාණයේ ඖෂධ පූජාවක් පවත්වන ලෝලුවාගොඩ සහ ඇටඹේ, මිනිරිගල නිස්සරණ වනය දාන උපස්ථායක සමිතිය මගින් තෙවන වරට මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය විශාල මුදලක් වැයකොට ධර්මදනය පිණිස මුද්‍රණය කරනු ලබන්නේ ඖෂධ පූජාවක් සමග ධර්මොෂධ පූජාමය පුණ්‍ය සම්භාර ලාභය අත්පත් කර ගැනීමත් අපවත් වී වදල අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී නාමයට ගෞරවෝපහාර පූජා පිණිසත්ය. එම සන්පුරුෂ දයක මණ්ඩලයට තව තවත් ධර්ම ඥාන භාවනා ඥාන මුදුන්පත් වී පැතු උතුම් බෝධියෙකින් ශාන්ති ලක්ෂණ අමාන මහා නිර්වාණ ධාතුව එකාන්තයෙන් සුවසේම සාක්ෂාත් වේවා!

“සෝභන ලෙස පොත මුද්‍රණය කළ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන ආයතනයේ සැමටත් තෙරුවන් සරණින් ගුණ නුවණින්, ධන ධාන්‍යයෙන්, යස ඉසුරින් හා සැප සම්පතීන් තව තවත් දියුණුව අත්වේවා”යි ආශීංසනය කරමි.

සම්බුද්ධ ශාසනයට නව ජීවයක් ගොඩනංවා අපවත් වී වදල අතිගරු පූජනීය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ සමයක් ප්‍රාර්ථනා සියල්ල සමාද්ධි වී ප්‍රාර්ථනීය උතුම් බෝධි ඥානයෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ අමාන මහා නිර්වාණ ධාතුව එකාන්තයෙන් සුවසේ සාක්ෂාත් වේවා!

මෙයට මෙතැනි

නාඋයනේ ජර්‍යඛම්ම ඤව්විච්ච

ගුණවධීන යෝගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දූව, කහව.
2537 - 1994.05.07





ප්‍රස්තාවනාව

නමෝ තසසු භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධස්ස

බුද්ධෝත්පාදය වැනි උතුම් කාලයක් ලබාගත් තැනැත්තා විසින් කර ගත යුතු නියම පින්කම භාවනාව යි. එහෙයින් ම මේ කාලයේ භාවනාව ගැන නොයෙක් විධියේ කථාත් විසිතුරු සිතිවිලිත් පැවැත්වීම අතිශයින් සුදුසු සේ සලකමු. භාවනාව වැනි නිරාමිෂ පින්කම්වලට සිත නැමෙන්නේ ද බලවත් උපකාරක ප්‍රත්‍යාගේ මෙහෙයීමකිනි. එය ද අතිශය දුර්ලභ සිදුවීමකි. එහෙයින් මහජනයා තුළ පවත්නා ඒ හොඳ වාසනාවක් හැඟීම බිඳ දැමීමට හෝ යටපත් කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු නො වේ. එය වැඩෙන ලෙසට කථා කළ යුතුයි.

භාවනාව නම් "සිත කිලිටි කරනා රාගාදී පච්චිනසනා සිතිවිලි" බව පැරැණි උගතුන් පැවැසූහ. රාග, ද්වේෂ, මොහ, මදමාන, මාත්සර්යාදී කෙලෙසුන් නිසා සිත කෙලෙසෙන සැටි ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ විය යුතු ය. කුණුගොඩේ ස්වභාවය තමාගේ අපිරිසිදුකම රැක ගනිමින් තමා වසන තැන ද කුණු දුගඳ බවට හැරවීම ය. එයින් ඒ ස්ථානය නරකට හැරීම සමග ම නරක විපාක සලසාලීම ද කරන බව ප්‍රසිද්ධ ය. රාගාදී පච්චල සැටි ද එසේ ය. එයින් නො කිය හැකි තරම් නරක විපාක රැසක් සැලැසෙයි. මේ ගතිය නසන සිතුවිලි භාවනා යැයි ඔවුන් කී සැටි කදිම ය. පච්චිනසනා සිතිවිලිවල තව ද ශක්තියක් වෙයි. එනම් කුසල් පහළ කරනා සැටිය යි. සිතිවිල්ලෙකින් පච්චිනසනා නැසෙන්නේ එහි පහළ කරගත් කුසල බලවේගයෙනි. එහෙයින් භාවනාවේ දී සිදුවිය යුත්තේ අභ්‍යන්තරයෙහි කුශල බලවේගය බලවත් වීම යි. කුසල් අතින් සිත දියුණුවට පත්වීම යි.

අකුසල් හෝ කුසල් හෝ නො සිතා නිකම්ම සිත තබා ගැනීම භාවනාවෙක් නො වේ යයි කිය යුත්තේ මේ කාරණය අනුව ය. භාවනාවක දී පහළ කැරෙන කුසල් කවරේදැයි නියම අන්දමින් භාවනාව කරන්නකුට විසඳා දීමට හැකි විය යුතුය. භාවනාවක් කරගෙන යන කල්හි වෙනත්

කුශලයකට සිත නො නැමෙතොත්, ඔහු භාවනා කරන්නකු සේ ගණන් නො ගත මැනවි.

දැන් මේ කථා අතරට "මේ කාලයේ භාවනාවෙකින් ධ්‍යානයක්, මාර්ගයක් ලැබෙන්නේ නැත." යන කථාව ද ඉදිරියට එයි. භාවනා කරන පක්ෂයෙන් මෙයට හොඳින් පිළිතුරු සපයා ඇති බව දැනීමු. භාවනාවක් කළ තරමින් ධ්‍යානාදියක් ලැබිය නො හැකි බව සැබෑය. ධ්‍යානාදි ධර්මයන් අරමුණු කිරීමට තරම් යමෙකුගේ සිතේ ඥාන ශක්තිය නැත්නම් ඔහු ඒවා එහි පහළ කරගන්නේ කෙසේද?

භාවනාවක ප්‍රතිඵල වනාහි කීප ආකාරයෙකින් සලකා ගන්නට පුළුවන. ක්‍රමානුකූලව භාවනාවක් පවත්වතොත්, ඔහුට චිත්තෙකග්ගතාවය නො ලැබී යන්නේ නැත. ඒ චිත්තෙකග්ගතාවේ බලයෙන් ඔහුට ඒ ළඟදී ම පිරිසිදු හැඟීමක්, සිතේ කයේ බලයක් හා සන්සිදීමක් ඒකාන්තයෙන් ලැබෙනවා ඇත. එහි විපාකය ද කාමාවචර වශයෙන් අති විශාල ය. දෙවන තෙවන ආත්ම භාවයන්හි දී උදර විපාකයන් එයින් සැලැසෙනු ඇත. භාවනාවක් නැති වැ නිකම් කල් ගෙවන්නා හට මේ වාසිය ලැබෙන්නේ නැත. ක්‍රමානුකූල වැ උපදෙස් ලබාගෙන ශාන්ත පරිසරයක බලවත්සේ ඡන්දය පිහිටුවා ගෙන භාවනාවක යෙදෙන ක්‍රිතේතක භාවය පුද්ලයකු හට ධ්‍යානාදියක් නො ලැබේ යයි කීම ජනවකුයට පහර දීමකි. එයින් ඔහුගේ සිත දුසිරිතට පෙළඹෙයි. ඔහුගේ කථාවක් කල්පනාවක් සිතත් මිච්ඡාවාචා, මිච්ඡාසංකප්ප, මිච්ඡාදිට්ඨි වන හෙයින් ඔහුට මේ සම්මාසම්බුද්ධ සාසනයෙන් පිහිටෙක් ද නො ලැබේ යන බව විශේෂයෙන් සලකා ගත යුතුයි.

භාවනාවේ මාර්ගය නම් ප්‍රධාන වශයෙන් කයන් සිතත් සුදුසු අන්දමින් තබා ගැනීමේ සන්සුන් වැඩ පිළිවෙළ යි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන කරුණු රැසෙකි. ශාන්ත වූ විවේකවත් පරිසරයක් සොයා ගැනීම, වීචාරාදී පරිස්කාරයන් පිරිසිදුව තබා ගැනීම, අධිෂ්ඨානයෙන් සමාදන කරගත් ශීලය, පසුතැවිල්ලට හේතු වැරදිවලින් තොර වීම, ඉන්ද්‍රිය දමනය, නො පසුබට වීර්යය, ඡන්දය, රත්නත්‍ර ගත භක්තිය, සහජඥානය, සතිසම්පජ්ඣාදිය යන මේ ගුණයන් මැනවින් දියුණුවට පත් කරගත

යුතු වෙති. ව්‍යායාම සෘතු සේවනදියෙන් හා පථ්‍ය මිත්‍රාහාර ගැනීමෙන් ද නිරෝගීතාව රැක ගත යුතු ය.

මිලගට නියම ක්‍රමයක් අනුව සිත පවත්වා ගෙන යාමේ උදර කායඝීය ගැන සිතා බලමු. සිත එකම අරමුණු කොටසෙක තබා ගැනීම භාවනාවේ මූලයි. මේ ගන්නා අරමුණ ම ගැන සිත යොදමින් එයින් පහළ වන දියුණු වූ නිමිත්තාරම්මණය වර්ධනයෙන් එහි ප්‍රථමාදි ධ්‍යාන සිත් පහළ කරගැනීම ශමථ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය යි. නිවරණාදීන්ගේ සන්සිදීම මෙහිදී සිත් පරපුරට සැලැසෙන යෝද සැනැසිල්ලෙකි. එයින් ඔහුට මේ ජීවිතයේ දී ම කෙලෙසුන් ඉවත් කර ගත් සිතින් සැපවත් දිවි පැවැත්මක් සැලැසෙන්නේය. මෙය දිවි කෙළවරතෙක් රැක ගත්තොත් ඔහුට බඹ ලොවැ උපත ද නො වරදින්නේ ය. යම්කිසි විදියෙකින් අන්තිම දක්වා ඒ ගුණය රැක ගත නොහැකි වී නම්, උපදවාගත් ගුණයේ කාමාවචර විපාක බලය නොවැරදි දෙවන තුන්වන ආදී භවයන්හි දී විඳ ගැනීමට ලැබිය හැකි විය යුතුය.

ඒ භාවනාව අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ තුන අනුව පඤ්චස්කන්ධයන් පිළිබඳව සැලැකීම, විමැසීම, නුවණින් දැකීම සිදු වීමේ දී එයට විදර්ශනා යයි කියනු ලැබේ. මේ විදර්ශනා භාවනාවේ ද විපාක ඵලයෝ ලෞකික ලොකොත්තර වශයෙන් දෙයාකාරයෙකින් ලැබෙන්නාහ. විදර්ශනා භාවනාව නියම වශයෙන් නිවන් පසක් කරගැනීම සඳහා ම කරනු ලැබේ. නිවන් සඳහා වූ මේ භාවනාව බොහෝ කලක් හුරුපුරුදු කළ යුතු ය. "කතාධිකාර උපනිස්සයසමපන" යයි කියනු ලබන්නේ මෙසේ පුරුදු කළ පුද්ගලයන් සඳහා ය. මෙසේ මේ විදර්ශනා භාවනාව බෞද්ධ හැම දෙනා විසින් ම පුරුදු කළ යුතු ප්‍රධාන වැඩක් බව දත යුතු ය. මේ භාවනා දෙකේ දී ම මූල දී මේ කරුණු ටික සලකන්න.

1. ශීලය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
2. දස පළිබෝධයන්ගෙන් වෙන්වීම
3. කළණ මිතුරකු සොයා ගැනීම
4. කර්මස්ථානයක් උගැන්ම
5. සුදුසු සෙනසුනක් සොයාගැනීම
- 6 කුඩා පළිබෝධ ඉවත් කර ගැනීම.
7. සම්පන්නජ්ඣාසයතාව.
8. නොපසුබස්නා විරිය.
- 9 සද්ධා සංවේගයන් පහළ කරගැනීම
- 10 ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් එහි යෙදීම

බුද්ධානුස්සති භාවනා, මෙන්තා භාවනා, කායගතා සති භාවනා, මරණානුස්සති භාවනා යන මේ භාවනා සතර ඇසුරෙන් විත්ත දමනය, විත්ත සමථය සලසා ගත යුතු ය. ඒ අනුව සිත තුළ නිතර බලපවත්නා ඇලීම්, ගැටීම් ආදිය සන්සිඳුවා ගත හැකි වෙනවා ඇත. මේවා සන්සිඳුවා ගැනීමට නම් එහි ආදීනවය හෝ පටික්කුලභාවය හෝ හොදින් සලකා බලා එය දුරලීමට සිත යෙදිය යුතුය. මෙසේ නොවී නම්, භාවනාව, කරගෙන යන අවස්ථාවෙහි දී අතරින් පතර මේ කෙලෙස් පහළ වීමෙන් භාවනාව නවතින්නට ඉඩ තිබේ.

මෙසේ සිත සකස් කරගෙන, ධර්ම පක්ෂයෙහි ප්‍රබෝධයක් අධර්ම පක්ෂයෙහි හැකිළීමත් ඔබේ සිතේ දැහැමි බලය තරකොට ගත් තත්ත්වය විය යුතු ය.

විශේෂයෙන් මෙහි පහත සඳහන් අජ්ඣාසය ඡටිකය දෙස නුවණ යොදන්න:

ඡ අජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා බොධිපරිපාකාය සංවත්තනි:

1. නෙකමමජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා/කාමෙ/සරාවාසෙ දොස දසසාවිනො
2. අලොභජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා ලොභෙ දොස දසසාවිනො.
3. අදොසජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා දොසෙ දොස දසසාවිනො.
4. අමොහජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා මොහෙ දොස දසසාවිනො.
5. පව්චෙකජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා සඛගණිකාය දොස දසසාවිනො.
6. නිසසරණජ්ඣාසයා බොධිසත්‍යා සබ්බභවගතිසු දොස දසසාවිනො'ති.

අධ්‍යාසය සයෙකින් සමන්විත බොධිසත්ත්වයෝ ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය මුහුකිරීම සඳහා පවතින්නා හ. ඔවුහු මෙසේ වෙති.

- 1 පඤ්චකාමයෙහි හෝ ගිහි වැ විසීමෙහි දොස් දක්නා බෝසත්තු නෙක්ඛම්මයෙහි අදහස් ඇත්තාහු වෙති.
2. ලෝභයෙහි දොස් දක්නා බෝසත්තු අලෝභ අදහස් ඇත්තාහු වෙති.
3. ද්වේෂයෙහි දොස් දක්නා බෝසත්තු අද්වේෂ අදහස් ඇත්තාහු වෙති.
4. මෝහයෙහි දොස් දක්නා බෝසත්තු අමෝහ අදහස් ඇත්තාහු වෙති.

- 5. සභිගණිකායෙහි දොස් දක්නා බෝසත්හු පව්වේක අදහස් ඇත්තාහු වෙති.
- 6. තුන්වැදෑරුම් භවයන්හි පඤ්ච විධ ගතීන් හි දොස් දක්නා බෝසත්හු නිස්සරණය පිළිබඳ අදහස් ඇත්තාහු වෙති.

භාවනාවේ යථාර්ථය මේ අදහස් සය සපුරා ගැනීම ය. ඒ හෙයින් එහි යෙදෙන්නා මෙහි දැක්වූ අදහස් සයෙහි ස්ථිර වැ පිහිටා එහි යෙදිය යුතු ය. මෙය නොසලකා හැර බාහිර වූ අදහසක් හෝ අදහස් කීපයක් මුදුන් පත් කර ගැනීමේ අදහසින් භාවනාවේ යෙදෙතොත් එයින් ඔහු පීඩාවට පත් වීමට ඉඩ තිබේ. ඔහුගේ සිත ද හැරී ගන්නවා ඇත. නිසි පරිදි පවත්වා ගත නොහෙයි. ඇතම් විට එයින් වැරැදි ලෙසින් භාවනා කාර්යය ගැන හැඟීම් පහළ කර ගැනීමට ද හේතු වෙනවා ඇත. එයින් දෙලොවින් ම පිරිහීම සිදුවෙයි.

භාවනාවේ යෙදෙන්නා පතිරූප දේශය මැනවින් තේරුම් ගෙන එහි අභිරුචිය පවත්වා ගත යුතු ය. කළණ මිතුරන් හොඳින් හඳුනාගෙන එබඳු උතුමන් ආදරයෙන් ඇසුරු කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. අයෝනිසෝ මනසිකාරයන් එහි යෙදෙන්නවුන් සියුම් ලෙස තේරුම් ගෙන ඒ දෙකොටස ම වසවිසක් සේ දුරු කළ යුතු ය. යෝනිසෝ මනසිකාරයන් එයින් යුත් පුද්ගලයන්ගේ ගරු වශයෙන් ඇසුරෙහි තබාගත යුතු ය.

ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය, මානස, ඊෂ්ඨාව, මාත්සයථිය යන මේ ක්ලේශයන් හරිහැටියට තේරුම් ගන්න. මේවාට යට වූ සිත අඳුරු ය. නුවණ මතු වීමට එහි ඉඩ කඩ නැත. මේවාට යට වී, වස්තු තත්ත්වය තේරුම් ගත නො හැකිව, ඉඳුරන් පිනවන්නට යන්නා විපත් මඟක ගමන් කෙරෙයි. ඔහුට සැනැසිල්ල ඇතය. මේ පුරුදු බලපෑමෙන් නොසිතූ අන්දමේ විපත්වලට මඟ පෑදෙයි. වහාම යෝනිසෝ මනසිකාරය උපදවා ගන්න.

මේ භාවනා උපදේශයන් මෙහි කැටි කොට දක්වනු ලබන්නේ නොයෙක් විට පහළ වූ නොයෙක් විදියේ අත්දැකීම් අනුව ය. එහෙයින් මුලින් සඳහන් කරන ලද්ද යළිත් සඳහන් වීමට ද ඉඩ තිබේ. එසේ ම එක ම අදහස දෙ විදියකින් ඉදිරිපත් වීමට ද ඉඩ තිබේ. මුල දී සඳහන් කළ

යුක්ත පසුවටත් පසුව සඳහන් කළ යුක්ත මුලටත් යෙදී තිබෙන්නට ඉඩ තිබේ.

මෙහි 108 වෙනි පිටුවෙහි විදර්ශනා තුන් වර්ගයක් දක්වන ලද්දේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය සලකාගෙනය. විශේෂ වශයෙන් තවත් ක්‍රම දෙකක් ද දැක්විය හැකිය.

“විපසසනා ච තිව්ධා, විපසසක පුගල භෙදෙන, මහාබෝධිසත්තානඤ්ච පචචෙක බෝධිසත්තානඤ්ච විපසසනා වින්තාමයඤ්ඤාණ සංවදධිතා සයමභුඤ්ඤාණ භුතා. ඉතරෙසං සුතමයඤ්ඤාණ සංවදධිතා, පරොපදෙස සමභුතා නාම.”
(දීඝනිකාය වීකා/192)

විදර්ශනාවේ යෙදෙන පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රභේදය අනුව විදර්ශනාව තුන් වැදෑරුම් වෙයි. මහාබෝධිසත්ත්වවරුන්ගේ විදර්ශනාව, පච්චෙක බෝධිසත්ත්වවරුන්ගේ විදර්ශනාව, සෙසු ශ්‍රාවක බෝධිසත්ත්වවරුන්ගේ විදර්ශනාව යනුවෙනි. මෙහි දක්වන ලද්දේ ශ්‍රාවකබෝධිසත්ත්ව-වරුන්ගේත් මුල් දෙපක්ෂයේත් සාධාරණ ව ලැබෙන ක්‍රමයන් බව සැලැකිය යුතුය.

විසුද්ධිමග්ගයේ;

ආවාසො ච කුලං ලාභො ගණො කම්මඤ්ච පඤ්චමං
අද්ධානං ඤාති ආබාධො ගජෙච ඉද්ධිති තෙ දස” යයි

පලිබෝධ 10 ක් පෙන්නා එහි ඉතා පැහැදිලි විවරණයක් ද පෙන්නු බව ප්‍රසිද්ධ ය. මෙහි ඉද්ධි පලිබෝධය වෙනුවට කිත්ති පලිබෝධය බුද්දකපාඨට්ඨ කථාවේ එන්නේ එක්තරා විමර්ශනයක් මත විය යුතු ය. විසුද්ධිමග්ගයේ ම අග දී,

“සා පන විපසසනාය පලිබෝධො භොති, න පන සමාධිසස. සමාධිං පත්වා පත්තබ්බතො, තසමා විපසසනපටිකෙන ඉද්ධිපලිබෝධො උපච්ඡද්දිතබ්බො, ඉතරෙන අවසෙසා”

යි එය සිය විමසුමට භාජනය කරන ලදී.

මේ කියන ලද පලිබෝධ දහය පිළිබඳ කථාව පෙළෙහි පිළිවෙළින් දක්නට නො ලැබුණේ ය. වූලනිද්දෙසයේ 484 වෙනි පිටුවේ

අංක 12, නිවැසි ශාසන හිතෙහි සැදැහැවත් හේමා ප්‍රේමදාස බෞද්ධ මහෝපාසිකා මාතාව සහිත දරු පිරිස ගැන විශේෂයෙන් කෘතඥතා පූර්වකව පින්දෙන අතර තෙරුවන් සරණින් ඒ සැමට ම ආයුරාරෝගය සම්පත් හා ශාන්ත නිර්වාණ සම්පත් අත්වේවා යි ඉතසිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු. මේ භාවනා ග්‍රන්ථය සංස්කරණයේ දී නන්ලෙසින් උපකාර වූ හිතෙහි සැම දෙනාටත් ශෝභන ලෙස මුද්‍රණය කර වූ තිසර මුද්‍රණාලයේ අධ්‍යක්ෂතුමා ඇතුළු කාර්යය මණ්ඩලයටත් අපේ අවංක ස්තූතිය හිමි වේ.

අපගේ විශේෂ ප්‍රාර්ථනය:

ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනයේ යථාර්ථය අත්කර ගැනීමේ භාවනා මාර්ගය එළිදැක්වීමෙන් උදාරතම ශාසනාරක්ෂාව සළසා වදාරණ විරන්තන භාවනා කර්මස්ථාන භාවිතයෙන් පරිහිත සන්තාන ඇති අති දුර්ලභ ගණයේ ශාසන භාරධාරී විරරාත්‍රඥ සංඝපිතෘ - සංඝනෙතෘ - සංඝ පරිත්‍යායක වූ අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන ප්‍රධාන කර්මාස්ථානාචාර්ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේ අනන්ත තරුණ මැද බබළන සොළොස්කලාවෙන් පිරිපුන් සරත් පුන්සඳ මඬල මෙන් සම්බුදු සසුන බබුළුවමින්, තෙරුන් ගුණ තෙද බල මහිමයෙන් සිය වසරකට වැඩි කලක් යෙහෙන් වැජඹෙත්වා.

සම්බුද්ධ ශාසනයෙන් ගතයුතු වූ උත්තමාර්ථය මේ ජීවිතයේ දී ම අත්කර ගැනීම පිණිස මේ ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය ශාසනාන්තය තෙක් යෝග්‍යවචරයෝ අනුගමනය කෙරෙත්වා.

“සතං සමාගමො හොතු යාව නිඛාන පතතියා”
“විරං තිඨාතු ලොකසමිං සමමා සමුද්ධ සාසනං”

මෙයට සංස්කාරකවරු
පූජ්‍ය ලාඡිත්තාවේ චූළභය ස්ථවිර
පූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර
2326
1982



සංඥපනය . තෙවන මුද්‍රණය

‘සවාකධාතං බ්‍රහ්මචරියං සන්ධිධීකමකාලිකං’ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන ස්වාක්ධාතය. සන්දෘස්ථිකය. අකාලිකය. ‘දෙසයෙ ජොතයෙ ධම්මං. පගග්‍යො ඉසිතං ධජං සුභාසිතං ධජා ඉසයො. ධම්මෙහි ඉසිතං ධජො’ ධර්මය දේශනා ද කරන්නේය, ප්‍රකට ද කරන්නේය. බුද්ධ ධර්මය නම් වූ සෘෂිධිවජය ඔසවන්නේය. සර්වඥ සෘෂිවරු සුභාෂිතය. ධිවජය කොට ඇත්තේය. බුද්ධ ධර්මය සෘෂිධිවජය නම් වෙයි. ‘අමතං දදො ච සො හොති යො ධම්මමනුසාසති’ යමෙක් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කෙරේ ද හෙතෙම අමෘතය දෙන්නෙකි.

මිනිරිගල තිස්සරණ වන සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසූ අතිගරු පූජනීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඥානාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ වනාහි ස්වාක්ධාත සාන්දෘස්ථික අකාලික ද වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය උද්ග්‍රහණ, ධාරණ, දේශනා, වාචනා සංඛ්‍යාත පර්යාප්ති වශයෙන් ද, සීල පූරණ ධූතංග පරිහරණ, ආර්යවංශ, රථවිනීත, කුවටක, නාලක, වජ්‍රපම ප්‍රතිපාද සමථ විපස්සනානුයෝග වශයෙන් ද ධ්‍යාන, සමාධි, සමාපත්ති, මාර්ග ඵල සංඛ්‍යාත ප්‍රතිවේධ වශයෙන් ද මෑත භාගයෙහි ගෞතම සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය ජ්‍යෝතිමත් ලෙස බැබළ වූ ශාසන විර ජීවනය සැලසූ ශාසන භාරධාරී අද්විතීය මහා සංඝ පිතෘන් වහන්සේය.

ලොවට අමෘතය බෙදාදෙමින් සසුන් වැඩ වැඩු අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී හස්තයෙන් ලියැවුණු ‘ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය’ නමැති මේ මහාර්ඝ ග්‍රන්ථය ප්‍රථම වරට 1983 වර්ෂයේදී ද දෙවන වරට 1988 වර්ෂයේදී ද මුද්‍රණය වූ අතර නැවත තෙවන වරට මෙසේ මුද්‍රණය වනුයේ මෙහි ඇති ප්‍රයෝජන මහත් බැවිනි.

“සො පච්චකඛුදො සබ්බං සරාවාස පලිබොධං ඡන්දිකා පුත්තදාර පලිබොධං ඡන්දිකා සන්තිධි පලිබොධං ඡන්දිකා”

යනුවෙන් පලිබෝධ කීපයක් දක්වන ලද බව පෙනෙයි. තෙත්තියෙහි පලිබෝධයක් දක්වා ඇත ද එහි මේ අදහස නැත. එහෙත් මිලින්ද පඤ්ඤායෙහි 9 වෙනි පිටුවෙහි කෙස පලිබොධ සොළසක් දක්වා ඇත. මෙසේ හෙයින් මේ සම්පූර්ණ පලිබෝධ කථාව පුරාණ ආචාර්යවරයන් ඉදිරිපත් කළ, භාවනා මාර්ගයට උපකාර පිළිවෙත් මගක් බව සාදරව සිතට ගත යුතු වෙයි. මේ පලිබෝධයන්ගෙන් මිදෙන සැටි මැනවින් විශුද්ධි මාර්ගයේ ම දක්වන ලදී. මෙයින් සම්පූර්ණයෙන් මිදී ගත්තනුට අවසානය තෙක් ස්වකීය භාවනා වැඩ පිළිවෙළ පහසුවෙන් ද, නො නවත්වා ද කරගෙන යා හැකි වනු ඇත. සුඵලයෙන් භාවනාව කරන්නකු හට ද උපනිග්‍රය සම්පන්න දියුණු පුද්ගලයකු හට ද මේ පලිබෝධ අතරෙහි ම රැඳීගෙන වෙසෙමින් ම ස්වකීය භාවනා කාර්යය මුදුන් පත්කර ගත හැකි වනු ඇත. එහෙයින් මේ කියන ලද පලිබෝධයන් මගහරවා ගත නො හැකිය යි සිතමින් භාවනා කාර්යය නවත්වාලිය යුතු නො වේ. අද අපට ලැබී ඇති ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉතා දුර්ලභ බව සලකා එයින් නියම ප්‍රයෝජන ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය.

මේ පලිබෝධයන්ගෙන් මිදීම මෙන් ම තම ඇසුරට ලැබෙන දුබල වූ නියම පිළිවෙත් මග නොදත් උපදෙස් දෙන්නන්ගෙන් බේරීමට ද තදින් සිතට ගත යුතු ය.

එසේම සුදුසු උපදෙස් දෙන නියම කලණමිතුරකු සොයා ගැනීමට ද නුවණ යොදා උත්සාහ ගත යුතු ය. භාවනාමය වූ ඉතා පිරිසුදු උසස් කාර්යයක් සඳහා උපදෙස් ගැනීමට සුදුසු තරමේ පුද්ගලයකු සොයා ගැනීම පහසු නැත.

“න වණණ රූපෙන නරො සුජානො
න විසසසෙ ඉතර දසසනෙන,
සුසඤ්ඤානානං හි විසඤ්ජනෙන
අසඤ්ඤානා ලොකමිමං වරන්ති.”

යන්නෙන් වදාළ පරිදි හැඩහුරුව අනුව පුද්ගලයා හැදිනීම පහසු නැත. දුටු පමණින් විශ්වාසය තැබිය යුතු නැත. කවර හෙයින් ද? ඉතා උසස් සංයමිත්ගේ හැඩහුරුව ගත් අසංයතයෝ මේ ලෝකයෙහි වාසය කෙරෙති. එහෙයින්.

භාවනාව මැනවින් පුරුදු කළ, භාවනාවට අදාළ ධර්මයන් පිළිබඳ තේරුමක් ඇති පුද්ගලයකු සොයාගෙන, ඒ මගින් නිසි උපදෙස් ලබමින් සුදුසු පරිසරයක වෙසෙමින් භාවනාවේ යෙදීමට ලැබෙතොත් එය ඉතා උසස් ලාභයෙකි. උපදෙස් දෙන්නකු ලැබගත නොහැකි වුවත් නිකම් නො සිට පොත පතින් වුව ද කරුණු තේරුම් කරගෙන භාවනා මනසිකාරයේ යෙදීම හොඳය. ගුරුවරයකු ගෙන් උපදෙස් ලබමින් හෝ එසේ නැතිව හෝ භාවනාවේ යෙදෙන්නා තමන්ගේ භාවනා තතු අනුන්හට කියන්නට යාම හානිකරය.

භාවනා මනසිකාරයක නිසි අන්දමින් යෙදුනා වූ ද භාවනාව වරද්දා ගත්තා වූ ද බොහෝ දෙනා තමාගේ නො දත්කම් තේරුම් නො ගෙන තමන්ගේ දැනීම හෝ නො දැනීම පමණින් සියල්ල ප්‍රමාණ කරගෙන අනුන් හට උපදෙස් දීමට මහා කරුණාව දක්වන සැටි ද පෙනෙයි. එබඳු පුද්ගලයන්ගේ මුළාවේ හෙළන කථාවන් නිසා ඒවාට ඇහුම්කන් දීමෙන් බොහෝ දෙනා භාවනා කායභියෙන් පිරිහී ගිය අවස්ථා අපට දැනගන්නට ලැබී ඇත. එහෙයින් භාවනාවේ යෙදෙන්නා තමන්ගේ භාවනා මනසිකාරයේ තතු අනුන් ඉදිරියේ කියාපෑමට නො යා යුතු ය. කලාණමිතු සම්පත්තියත්, යෝනිසෝ මනසිකාරයත්, භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නවුන් හට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බව විශේෂයෙන් සලකා ගත යුතු ය.

මීට වර්ෂ කීපයකට පෙර සප්තවිසුද්ධි හා විදර්ශනාඥාන නමින් කුඩා පොතක් මෙම නිස්සරණ වනයෙන් නිකුත් කිරීමට සිදුවිය. එය සැපයුනේ ශමථ විදර්ශනා භාවනාවන් බොහෝ දුරට දියුණුවට පත්කර ගත් යෝගාවචරයන් සඳහා ය. එම කුඩාපොත පිළිගත් ගුණවත් නැණවත් වැඩිහිටි පිරිස භාවනාරම්භයක දී මීට මුලින් භාවනාව පිළිබඳව දතයුතු වූ කරුණු අන්තර්ගත පොතක් සැපයෙනවා නම් මැනවැ යි කියන්නට වූහ. ඒ හැම පින්වතුන්ගේ ම අදහස සපුරාලීම සඳහා මේ පොත සැපයුණු බව කිව හැකිය.

විශේෂයෙන් මෙබඳු භාවනාමය වැඩ පිළිවෙළක් නිරවුල්ව ගෙනයාම සඳහා මාව පෙරමුණු කරගත් ශ්‍රී කලාණී යෝගාශ්‍රම සමුත්පාදක පූජ්‍ය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ මහස්ථවිරයන් වහන්සේ මෙහි ලා කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කළ යුතු ය. උන්වහන්සේ ඇතුළු ශ්‍රී කලාණී යෝගාශ්‍රමයේ කලාණාධ්‍යාය අති සියලුම සබුම්සරුන් වහන්සේලාගේ ලොවුතුරු පැතුම් සපිරේවා.

මෙසේ සකස්වුණු මේ පොත මුද්‍රණද්වාරයෙන් ප්‍රකාශයට පමුණුවා ලීම සඳහා කොළඹ හැව්ලොක් ටවුන්හි, උද්‍යාන මාවතේ සැදැහැවත් පරිත්‍යාගශීලී හේමා ප්‍රේමදාස නෝනා මහත්මිය විසින් සිය දෙගුරු ස්වාමිපුත්‍රාදීන්ට පින් පැමිණවීමේ අදහසින් ඉදිරිපත් වීම සම්බුදු සසුනට ඉමහත් පිටුවහලක් බව කිව යුතු ය.

මේ පොත සකස් කිරීම සඳහා අප හිතවත් ශිෂ්‍ය බෝහෝ දෙනෙකුගේ උපකාරය ලැබුණු බවත් ඒ හැමදෙනා ඇතුළු දෙවියන් සහිත ලෝකයාට අමාමහ නිවන් සැනසීම ලැබේවා යි ඉතසිතින් පතමු.

“සතං සමාගමො හොතු”

මෙයට,
සසුන් හිතැති,
මාතෘ ශ්‍රී ඥානාභාව ඝට්ඨිභ.
නිස්සරණ වනය,
මිතිරිගල.
ශ්‍රී බු. ව. 2526 ඉල් අව 11,
1982 දෙසැම්බර් මස 11.



රතනත්‍රය සේවා

- 1. ත්‍රිංශත් පාරමිතා පූණිං - පරිශුද්ධ ගුණාලයම්,
විබොධාතිශයා වස්ථං - බුද්ධරත්නං හජාමාහම්
- 2. ප්‍රශාන්තං ශාන්ති සච්චං - සචාසාං සම්පදාං පදම්,
කම් මම් නුදං ශ්ලාශ්ඝ්‍යං - ධම්මරත්නං හජාමාහම්.
- 3. සංහතං සද් ගුණො ජෛශ්ව - හතාඛෙසා බල සම්භවම්,
කෙවලානන හාත් පද්මං - සඛසරත්නං හජාමාහම්.
- 4. රත්නත්‍රයානුභාවෙන - ලොකත්‍රාණ විධායිනා,
මන් මන: ශාන්ත මෛකත්‍රං - භාවිතං වාස්තු සච්චා.

ශාන්ති: ! ශාන්ති: !! ශාන්ති: !!!



සබ්බ භූතාං ධර්ම භූතාං ජිනාති

සියලු භූතයන් අභිබවා ධර්ම භූතය ජයගනී

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මහ පෙළෝ තලය සමතලා කොට අසුන් පනවා බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳුවා ප්‍රණීත ම සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කරනවාටත් වඩා, ලෝවාමභාපාය, සුවාසු දහසක් වෙහෙර විහාර, ජේතවනාරාම, පූර්වාරාම වැනි විහාර ගොඩනැගීමටත් වඩා සතරපද ගාථාවකින් තරම්වත් කෙරෙන ධර්ම දානමය පින්කම අති උතුම්යයි බුද්ධ වචනය මුදුනින් පිළිගත් අප මේ දහම් පොත මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දාන වශයෙන් පිරිනමනුයේ අසීමිත ශ්‍රද්ධාවෙනි.

මේ වස් සමයේ මිනිරිගල ධර්මායතනයේ වස් වසන අති පුජනීය නාඋයනේ අරියධම්ම නාභිමිපාණන්ටත් මෙම ධර්ම දානමය කුසලය උතුම් බුදුබව ලැබීම පිණිස හේතු වේවා! උන්වහන්සේට කායිකව හා මානසිකව පීඩාදෙන සියලුම කර්ම රෝග දුරු වේවා! කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරෙන් ලැබෙන්නා වූ භාවනාමය ආශීර්වාදය තව තවත් යෝග්‍යවචර ප්‍රතිපදාව රැක ගනිමින් අනුශාසනා කරමින් ශතවර්ෂාධික කාලයක් ආයු වළඳා, සුවසේ පාරමී පූර්ණ කර ගැනීමට හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

අති පුජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම මාභිමිපාණන්ගේ සෙවනේ වැඩහිඳ සමථ විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කර ප්‍රතිපත්ති ශාසනය නගා සිටුවීමට ලොව පුරා බෞද්ධ අබෞද්ධ පිරිසට අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කරමින් (කමටහන් දේශනා) තමන්ගේ විවේකය ගැන නොසලකා හුදී ජනයා නිවන් මගට යොමු කරන අති පුජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට මෙම ධර්ම දානමය පුනා සම්භාරය නිරෝගී විර ජීවනය ලැබීම පිණිසත්, විවේක සුවයෙන් පාරමී පුරා නිවනෙන් සැනසීම ලැබීම පිණිසත් හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

තමන්ගේ විවේකය ගැන නොසලකා කෙතරම් බාධක තිබුනත් මෙම ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගතය හොඳින් කියවා බලා නිවැරදි කර අප අතට පත් කරදුන්නේ මහත් ධර්ම ගෞරවයකිනුයි. අති පුජනීය උඩුගම්පොළ ධම්මරංසි භිමිපාණන් වහන්සේට මෙම කුසලය නිවන් අවබෝධ වීම පිණිස හේතු වේවා! කායික මානසික පීඩා දුරු වී උතුම් වූ ප්‍රාර්ථනා බෝධියකින් නිවන් අරමුණු වේවා! යි මෙන් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සම්බුද්ධ ශාසනය රක්තා වූත්, බබළවන්නාවූත් සියලුම සමාක් දෘෂ්ඨික දෙවි දේවතාවූත් වහන්සේලා ද, සියලු භික්ෂූන් වහන්සේලා ද, මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වෙන්නා!

එසේම, මෙම ධර්ම දානානිසංඝ පුණ්‍යසම්භාරය අප නමින් මිය පරලොව ගිය දෙමාපියන් ඇතුළු ඥාති බන්ධු වර්ගයාට නිවන් අවබෝධ වීම පිණිස ම හේතු වේවා! අපගේ දෙමාපියන් දෙපළටත්, මාගේ ආදරණීය බිරිඳ ඇතුළු දරුවන්ටත් නිදුක් නිරෝගී සැප ලැබ සුවසේ පාරමිකා පූරණය කර නිවන අරමුණු කර ගැනීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා! අනන්ත අප්‍රමාණ දෙවිමිනිසුන් සහිත ලෝකයාට නිවන් සුව පිණිස හේතු වූවා වූ සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදළා වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මුලු මහත් ලෝක ධාතුව තුල බැබළේවා!

රුවන් රාජපක්ෂ
0714881192

2013-07-17





ශ්‍රීමද් - විදුහිනා භාවනා මාගීය

I

ශාසන සම්පත්තිය හා ක්ෂණ සම්පත්තිය.

නමො තසස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධසස///

“අයං කම්මභුමි ඉධ මග්ගභාවනා
ධනානි සංවෙජනියා ඛන්ද ඉධ,
සංවෙග සංවජනියෙසු වත්තසු
සංවෙග යුතො’ව පයුඤ්ජ යොනිසො!”

මේ ප්‍රකාශ වූයේ සම්මා සම්බුදු සසුන් පිළිබඳ මහත් වැඩ රැසක් සලසා දුන් මහා කලාශාණ්ඩිත පැරණි අටුවා ඇදුරු උතුමන්ගේ හදවතින් පැන නැඟී, පිරිසුදු මුවින් බොහෝ වාර ගණනක් නිකුත් වී ඇතැයි සිතිය හැකි වූ ගාථා රත්නයෙකි. මෙය බෞද්ධ යෝගාවචර ලෝකයා හට මහත් වැඩ රැසක් සාදා ගැනීමට උපකාර වී ඇතැයි සැලකිය හැකි ය. එහෙයින් ම යෝගාවචරයනට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් යයි සැලකිය යුතු වූ ඉතා අගනා ගාථා රත්නයෙකි. එසේම ශ්‍රේෂ්ඨ අවවාදයෙකි. පමාවේ වැටී ඉන්නා පුද්ගලයා ප්‍රබලයකු කිරීමට අතිශය සමත් වූ දිව්‍යමය බලයක් ඇති අවවාදාත්මක අගනා අදහස් රැසෙකි. විශේෂ වූ අවවාද රැසෙකි. මෙයින් පළවෙන අදහස මෙසේ කොටස් පහකට වෙන් කොට දක්වමු.

1. මේ අපට හමු වී ලැබී තිබෙන්නේ, තම තමනට අයත් ප්‍රතිපදාවන් සපුරා සිදුකර ගැනීමට සුදුසු වූ හොඳට මැ, ඉඩ ඇති, අවකාශ ඇති, භූමියෙකි. ස්ථානයෙකි. එයද පවා දුලබ ය.

1. සංයුක්තධර්ම : 3x31 හේ.මු.

- 2. මේ අපට හමු වී ලැබී තිබෙන්නේ, කඩ නො කොට ප්‍රතිපදාවන් ඉතා හොඳින් සපුරා ගැනීමට පිළිවන් වන අවදියෙකි. අවස්ථාවෙකි. මෙයද බොහෝ දුලබ ය.
- 3. මේ භූමියේ ද, මේ ලැබගත් අවදියේ දී ද, දුකින් නිදහස් වීමට ඕනෑම කරන කෙලෙස් ගිනි නිවාලීමට සමත්, මග ඵල ලැබ ගැනීමට උදවු වෙන, ශමථ විදර්ශනා භාවනාවන් කළහැකි වෙයි. කර ගැනීමට පිළිවන් වෙයි. මෙය ද ඉතාමත් දුලබ කරුණෙකි.
- 4. මේ කියන ලද භූමියේ දී මැ, මේ කියන ලද අවදියේ දී මැ, අපට පහළ කරගැනීමට ඕනෑ කරන සංවේගය මැනවින් මතු කර ගැනීමට උපකාර වන නිසි කරුණු බොහෝ සෙයින් ඉබේට ම හමු කරගත හැකි වෙයි. මෙය ද දුලබ කරුණෙකි.

හොඳින් සලකා බලන්න. අපට හමුවෙන මිනිස් සතුන් දෙස බලන්න. ඉනට වතක් නැතිව, කුසට අහරක් නැතිව, විසීමට නිවහනක් නැතිව, අඳව, බිහිරිව, ගොළුව, කොරව, මුළු සිරුරෙන් පෙළෙනසුළු ව වැලපෙන මිනිස් සතුන් ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ පමාවීමේ වරද නොවේ ද? දුකින් පෙළෙන තිරිසන් සතුන් ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබට නො පෙනෙන ප්‍රේත සතුන් හා නරකවල බිහිසුණු දුක් විදිනා නිරා සතුන් ගැන සිතන්න. මේ පමාවීමේ වරද නොවේ ද? අද ඔබටත් අපටත් ලැබී තිබෙන්නේ මේවා ගැන දැන ගෙන උත්සාහවත් වී මෙයින් නිදහස් වීමට වැඩ කරගත හැකි උතුම් අවස්ථාවෙකි. විමසුම් සිත් යොදන්න.

- 5. එහෙයින් මෙසේ කාලාන්තරයෙකින් දුලබව ලැබෙන, ඉතා අගනා ප්‍රයෝජනයන් රැසේ අගය - වටිනාකම හොඳට තේරුම් ගෙන එය පැහැර නො දමා, සංවේගයටත් සංවේජනයටත් හේතු නුවණින් සලකා, සංවේගය පහළ කර ගෙන මැ ඒ ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්න.

"නිපතනි බණාතීතා - අනනෙ දුකඛසාගරෙ,
 තසමා පයොගො කාතාබ්බො - යාවතිට්ඨති සාසනං"
 "දබ්බපේරාපදාන"

ලැබගත් ක්‍ෂණ සම්පත්තිය ප්‍රයෝජනයෙහි නො යොදා එය පැහැර හැරී නැනැත්තෝ, ඉමක් කොණක් නැත්තා වූ, මහත් දුක් මුහුදකට

වැටෙන්නා හ. එහෙයින් මේ උතුම් සසුන තිබෙන අවදියෙහි දී භාවනාවේ යෙදිය යුතුය යනු මේ ගාථාවේ අදහසයි.

මනුසුලාභං ලද්ධාන - සද්ධමම සුප්පවෙදිනෙ,
 යෙ ඵලං නාධිගච්ඡනි - අතිනාමෙනි තෙ බණං.²

මැනවින් ප්‍රකාශ කළ ශාසන ධර්මයක් (බුද්ධෝත්පාද කාලයක්) ඇති කල්හි මිනිසක් බවක් ලැබැගෙන, යම් කෙනෙක් එයින් නිසි ප්‍රයෝජනයක් නොගනිත් නම්, ඔවුහු ලබාගෙන තිබෙන ක්‍ෂණ සම්පත්තිය පිරිහෙලා ගන්නෝය. "බුද්ධාප්පාද පරමා කාල සමපනි" යනු කී හෙයින් සම්පත්ති කාලය බුද්ධෝත්පාදය පරම කොට ඇත්තේ ය. එය ලෝකයේ ඇති උසස්ම කාලයයි, අවස්ථාවයි. බුදු කෙනෙකුන්ගේ පහළ වීම අනුව ලැබෙන, බුද්ධෝත්පාදය ලැබෙන්නේ මේ මිනිස් ලොවේය. දිව්‍ය බ්‍රහ්මාදී සෙසු සත්ත්වයනට ද, එයින් අනන්ත වැඩ සිදුකර ගතහැකි වන්නේය.

බහුහි අකඛණා වුනා - පුගලසුනරායිකා,
 කදාවි කරහවි ලොකෙ - උප්පජ්ජති තථාගතා.

දුර්ලභවැ ලද මේ අගනා අවස්ථාවෙන් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීමට බාධකයෝ ද බොහෝ වන්නා හ. බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ උපත ලැබෙන්නේ ගෙවී ගෙවී යන මේ සංසාරයෙහි ඉතා සුළු කලෙක පමණ ය. මෙසේ ගෙවන සංසාරයෙහි බුදුවරයන් නූපදනා කාලයෝ ම බොහෝ වෙති. සත්ත්වයකුගේ කම් වක්‍රය පෙරලෙන සැටිය ද සලකා බලන කල්හි මේ මිනිස් ලොව, දෙවි ලොව, බ්‍රහ් ලොව යන මේ උසස් භූමිවල ම හැමදාම උපදිනු ලැබෙන්නේ නැත. එය පෙරළි පෙරළි යන ස්ථාන තිස්එක (31) කි. එක්තරම් තලය කියන්නේ මේවාට ය. මෙයින් ලෙහෙසියෙන් පෙරළෙන්නේ උපතේ පටන් බිහිසුණු දුක් ඇති දුඛිත තත්ත්වයනට ය. ඒ භූමි තිස්එක මෙසේයි:

- 1. ඔසුපත් නිරා රාශිය සහිත කාලාසුත්‍රාදී අටකින් සැදි නිරය භූමිය.
- 2. නානාප්‍රකාරයෙන් දක්නා ලැබෙන නිදහසක් නැති පාප කම්යන් වැඩෙන තිරිසන් යෝනිය.

2. අං. නි. 8 නිපා; බු.ඡ. 3x 132-133

3. කියා නිමකළ නො හැකි දුකින් පිරි නිජ්ඣාම තණ්හිකා දී ප්‍රේත විෂය ය.
4. අපාය දුකට නො දෙවෙනි මහ දුක් ඇති අසුර ප්‍රේත රාශිය ය.
5. නොයෙක් අයුරින් බෙදී ගිය මිනිස් ලොව ය.
6. වාතුම්මහාරාජිකාදී දෙව් ලෝ සය යි, මෙසේ කාමභවයෝ 11 ය.
7. බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජයේ පටන් අසඤ්ඤසත්තය දක්වා ඇති සාමාන්‍ය බඹ ලෝ 11 ය.
8. ආකාසානඤ්චායතනාදී වශයෙන් නම් කරනු ලැබූ අරූප බඹ ලෝ 4 ය, සුද්ධාවාස භූමි පහ (5) සමග සියල්ල එක් කිසකි.

මේ ගණනේ දී අට මහා නරකය ම කියා නිම කළ නො හැකි අප්‍රමාණ දුක්වලින් යුත් එක තලයක් වශයෙන් ගණන් කරන ලද බව සැලැකිය යුතු ය. ඔසුපත් ගණනක් අපාය ගණනක් මෙයට වෙන් වෙන්ව ගන්නා කලා ගණන මෙයට වැඩිවෙයි.

සත්ත්වයන්ගේ කම්වක්‍රය පිළිබඳ අකුසලකම් වේගය බල පවත්වන විට, සතර අපායේ උපත ලැබෙයි. කුශලකම් වේගයෙන් මිනිස් ලෝ දෙව් ලෝවල ද, මහද්ගත ධ්‍යානයන් ලදහොත් බඹ ලෝවල ද, “අනාගාමී” වුවහොත් සුද්ධාවාස භූමිවල ද උපත ලැබෙයි. මිනිසකු වී උපත ලැබීම දුෂ්කර බව බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් උපමා ගෙනහැර පාමින් දේශනා කරන ලද්දේය. ඇස්, කන්, ආදී ඉන්ද්‍රියයන් විකල නො වී සම්පූර්ණ ඉන්ද්‍රියයන් ඇතිව මිනිස් ජීවිතයක් ලැබීම තවත් දුෂ්කර බව දේශනා කරන ලදී. බුදු සසුනක් පවත්නා කාලයේ එබඳු මිනිසන් බවක් ලැබීම හොඳටම දුෂ්කරය.

- තයිදං සමමුඛිභූතං - යං ලොකසමිං සුදුලලහං,
- මනුසසනපටිලාහො ව - සද්ධම්මසස ව දෙසනා
- අලං වායමිතුං තඝථ - අඝථකාමෙන ජනනා.

මේ සම්මුඛ කරගත් මහා සම්පත්තියෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට තමහට හිතකැමැති තැනැත්තා විසින් දැන් සිත් යෙදවිය යුතුය. පැහැර හැරියොත් වෙළඳ බඩු තිබෙද්දී ඒ බඩු නොගෙන තැවෙන වෙළෙන්දා

මෙන් බොහෝ කලක් තැවෙන්නට සිදුවන්නේය. අස්වැසිල්ලක් ලැබ ගැනීමට, සැනැසිලි සුසුමක් හෙළාලීමට නම් කළ යුත්තේ ශමථ විදර්ශනා භාවනාවක යෙදීම ය. විදර්ශනා භාවනාව ඉතා උසස් පුණ්‍ය කර්ම යෝගයකි. එයින් ලැබිය හැකි උසස් ම ප්‍රයෝජනය නම් - ප්‍රථිඵලය නම් - දුකින් නිදහස් වී අමාමභ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම ය. යටත් පිරිසෙයින් සීලයෙක පිහිටා වික්‍කච්ඡුද්ධි, දිට්ඨිච්ඡුද්ධි, කංඛාවිතරණ ච්ඡුද්ධි යන මේ ච්ඡුද්ධි තුන හෝ ලැබැගතහොත්, දෙවැනි ජීවිතයෙහි අපාය බියෙන් නිදහස් වීමට සමතෙක් වන්නේය. එහෙයින් ශමථ භාවනා වඩා සිත සනසා ගනිත්වා! විදසුන් වඩා මේ උතුම් නිවන් සුව ලාභය අත්පත්කර ගැනීමට උනන්දු වෙත්වා !

යෝගාවචරයා නම් කවරේද?

යෝගාවචරයා නම්, ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියකුත් ආධ්‍යාත්මික අභිවර්ධනයකුත් අපේක්ෂා කරන පින්වතාය. ඔහුගේ ක්‍රියා සරණිය - ක්‍රියා මාර්ගය - භාවනා කර්මය යි. ඔහු මෙයට සම්බන්ධ කරගෙන ස්වකීය මුළු මහත් වැඩ පිළිවෙළ ම ගෙන යනවා ඇත. ඔහුගේ මේ වැඩ පිළිවෙළේ දී පළමුවෙන් ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියත් දෙවනුව ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයත් සපුරා ගැනීමට හැකි වෙයි.

ඒ කියන ලද ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධිය ලැබෙන මාර්ගය නම්, භාවනා ක්‍රියාවට පරිපත්ථ වූ, සිත් සතන් නරකට යොදන, සිත් කෙලෙසන ක්ලේශයන් හා උපක්ලේශ සමූහය දුරලා සිත සුමගට යොමු කරවීම යි. මේ කියන ලද්දේ භාවනා සිද්ධිය පිළිබඳ ඉතා සාර්ථක වැඩපිළිවෙළෙකි. එය බර වැඩෙකි. නොයෙක් විදියේ හැල හැප්පිලිවලට භාජන වන එකක් බව කල් ඇතිව සලකා ගෙන තිබීම මැනවි.

මෙහිදී මේ කරගෙන යන වැඩපිළිවෙළ ඇත හිටින කරුණු රැසෙකි. කීපයක් මෙසේය:

- (අ) ඇතැම් විට වේදනාවෙන් මිරිකී යාම හේතු කොට ගෙන යෝගාවචරයාගේ වැඩ ඇතහිටියි. නවතියි. කරගත නො හැකි වෙයි.

- (ආ) ඇතැම් විට කමටහන නිරස වීමෙන් ඇනහිටී. නවත්වන්නට සිදුවෙයි.
- (ඇ) ඇතැම් විට සිත විසිරී යාමෙන් ඇනහිටියි. නවත්වන්නට සිදුවෙයි.
- (ඈ) ඇතැම් විට නිදිමත නිසා ඕනෑකම තිබෙද්දී ම වැඩ ඇනහිටියි.
- (ඉ) ඇතැම් විට ප්‍රතිඵලයක් නැතැයි සිත දුබල කර ගැනීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම නවත්වන්නට සිදුවෙයි.
- (ඊ) ඇතැම් විට විතර්ක ධාරාවට යට වී යාමෙන් සිත දුබල වී වැඩ ඇනහිටියි.
- (උ) ඇතැම් විට අනුන් සතුටු කරන්නට යාමෙන් භාවනා වැඩ ඇනහිටියි.
- (ඌ) ඇතැම් විට ඉන්නා තැන එපා වීමෙන් ඇනහිටියි.
- (එ) ඇතැම් විට පිරිස එපා වීමෙන් ඇනහිටියි.
- (ඵ) ඇතැම් විට කමටහන එපා වීමෙන් ඇනහිටියි.

මෙහි කරුණු දහය (10) ක් සඳහන් වී තිබේ. කරන භාවනාමය වැඩ පිළිවෙළ ඇනහිටින කරුණු තව කොතෙකුත් තිබිය හැකි ය. මෙසේ මේ බාධකයන් දැන තේරුම් කර ගන්නා හැම අවස්ථාවක දී ම යෝනිසො මනසිකාරය යොදා ඒ ඒ බාධකයන් ඉවත් කර ගැනීමට යෝගාවචරයා උනන්දු විය යුතු ය. මෙබඳු අවස්ථාවන් හි දී මෙහි මුලින් සඳහන් කළ ගාථාවේ ඇතුළත් අදහස් මනසට නගා ගැනීමෙන් ද යථෝක්ත බාධකයන් මගහරවා ගැනීමට හැකි වෙයි.

යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය

යෝගාවචරයාගේ සම්පූර්ණ, තත්ත්වය, සිරුරය ජීවය යයි දෙයාකාර වෙයි. ඔහුගේ සිරුර නම්; භාවනා මනසිකාරය යි. ජීවය නම්; ඒ මගින් ඔහු තුළ වැඩෙන නුවණ යි. එහෙයින් මේ යෝගාවචරයා සති සම්පජ්ඣාදී දෙකින් අඳුන්වාදීම නිවරද යයි සලකමු.

යෝගාවචරයා විසින් අරමුණ දෙස බැලීමේ දී, එනම් කමටහනට සිත යෙදීමේදී හා ඉඤ්ජය ද්වාරයනට හමුවන අරමුණු වලදී ද, සිත මධ්‍යස්ථභාවයේ තබාගත යුතු ය. යෝගාවචරයාට ලැබෙන යෝගානුභාවයෝ සතර දෙනෙකි. එනම්:

- (අ) අනුරෝධයෙන් තොර බව හෙවත් පුද්ගලයන් හා නොයෙකුත් දේ ගැන බැඳීමක් නැති බව.
- (ආ) විරෝධයෙන් තොර බව හෙවත් පුද්ගලයන් නිසා පහළ කරගන්නා ගැටීමක් නැති බව.
- (ඉ) අරති රති දෙකින් සිත නොසැලීම.
- (ඊ) අභූත පකෙසිත හෙවත් නැති දේ ඇතුළුකිරීම, භූතාපනයනය හෙවත් ඇතිදේ අස්කිරීම යන දෙකින් මිදී සිත් පැවැත්ම යනුය.

නැති දේ ඇතුළු කර ගැනීමෙනුත්, ඇති සැබෑ දේ අයින් කිරීමෙනුත් තොර වූ යෝගීන් තුළ ලැබෙන ගුණයෝ අයෝගීන් තුළ නො ලැබෙති. ගෝගයට සමර්ථවීම නම් මෙහි සඳහන් අගුණ කොටසින් වෙන්වූ ගුණ කොටසින් යුක්තවීම ය. මේවා දියුණුවට පත්කර ගැනීමට විරියය හා නුවණ දියුණු වී තිබිය යුතු ය. එය නැති නම් අතරමග නතර වීම සිදුවෙයි. එය අන්තරායකර වෙයි. ඊළඟට සැලකිය යුත්තේ සම්පජ්ඣාදී යි. එය නැති නම් උපාය අයිතිකර ගැනීමටත් අනුපාය වර්ජනයටත් සමර්ථ නො වේ. සම්පජ්ඣාදී නැත්තා ඒ දෙකේ දී ම මූළා වෙයි. ඒ දෙකෙහි නූමුළා නම් ඒ දෙක පිළිබඳව නිසි පරිදි ක්‍රියා කිරීමේ සමත්කම ලැබේ.

1. මෙසේ යෝගාවචරයා අනුරෝධයෙන් හෙවත් බැඳීමෙන් තොර ය. එහෙයින් මනාප අරමුණෙහි ආශාවෙන් බැඳීමකින් පීඩා නො විඳියි.
2. හෙතෙම විරෝධයෙන් හෙවත් ගැටීමෙන් තොර වේ. එහෙයින් අමනාප අරමුණෙහි ගැටීමෙන් පීඩා නො විඳියි.
3. අරතියෙන් නො සැලෙන හෙයින් කමටහන් මෙනෙහි කිරීමෙහි සැඳි පැහැදී වෙසෙයි.
4. රතියෙහි නො සැලෙන හෙයින් විචේකවත්හි යෙදී විසීමට සුදුසු වෙයි.
5. කෙලෙසුනට ඉඩ සලස්සා ගන්නා බැලීමක් නො වන හෙයින් මොහු අරමුණ දෙස බලන්නේ එහි අඩුතැන් පුරවමින් නො වේ.
6. එසේම හෙතෙම ඇති වැඩි තැන් අයින් කරන්නේ ද නො වේ.

යෝගාවචරයාගේ වැඩ.

1. යෝගාවචරයා තමාගේ වැඩ ඉතා සැලකිලිමත් වූ සැපැයිය යුතු වේ. එසේ මැ ඒ වැඩ නිරවුල් ව එකින් එක එකට ගොනු කොට තැබූ සේ පිරිසුදුවට තැන්පත් වූ තිබිය යුතු යි.
2. සිත්තුළ පහළවන්නා වූ ද, පහළ කරන්නා වූ ද, සිතිවිලි අදහස් පිරිසුදු ඒවා විය යුතු ය. අදහස් - සිතුවිලි අපිරිසුදු වනවිට යෝගාවචරයා අයෝගාවචරයෙක් වන්නේ ය. නුසුදුස්සෙක් වන්නේ ය.
3. ශමථ භාවනාවෙහිත්, විදර්ශනා භාවනාවෙහිත් දෙකෙහි ම යෝග ශබ්දය ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. එහෙයින් ශමථයෙහිත්, විදර්ශනා යෝගයෙහිත් යෙදෙන්නා යෝගාවචරයා ය. "යොගං අවචරති ති යොගාවචරො" යනු හෙයින්. "යොගාවෙ ජායති භූටී" යනු හෙයින් කමටහන් අරමුණ යෝගය යි. එහි පැවැත්මෙන්, "යොගො අසෂ අඤ්චි යොගී" යි යොගී ශබ්දය වහරට ගිය සැටි ය. යෝගී නාමය වහරට යෙදීම ගැන භගවත් ගීතාවේ 6/1 මෙසේ සදහන් වේ:
"අනාශ්‍රිතා කම්ඵලං - කායචිං කම් කරොති ය:
ස සන්‍යාසී ච යොගී ච- න නිරග්නිර් නවාක්‍රියා:" යි.
 යමෙක් කම්පල වලට හේත්තු නොවී, කළමනා ක්‍රියා කරයි නම් හේ සන්‍යාසී ද යෝගී ද වෙයි. නිරග්නි හෝ අක්‍රිය හෝ නො වේ. වෛදික සන්‍යාසී පයථිය යෝගී ශබ්දය ගැන පමණක් සිත යෙදූ ඇතැම්හු, "මේ ලංකාවෙන් යෝගීන් ඉන්නවා දැ" යි ප්‍රශ්න නගති. ඉන්ද්‍රියාවේ සිට ආගන්තුක ව හෝ සන්‍යාසියකු ව ඇවිත් විසීමට තව ම ඉඩ කඩ ඇතිරී ඇතැයි නො දනිමු.
4. සම්පූර්ණව හෝ අර්ධ වශයෙන් හෝ භාවනා උපදෙස් දෙන තැන් ද මේ දිවයිනෙහි බොහෝ ඇත. ඒ තැන්වලින් ප්‍රයෝජන ලබන්නෝ ද දහස් ගණනින් සදහන් වෙති. මෙසේ වතුදු යෝගී යෝගාවචර අභිධානයන් ඉන්ද්‍රියාවට ම භාර දී කල් ගෙවීම ඥානාන්විත නො වන බව සැලකිය යුතු ය.

3. වි. ම. 3 පිට හේ. මු.

5. යෝගාවචරයා ඥානාන්විත විය යුතුය. ඔහුගේ මුළාවෙන් කරන වැඩක් නැති විය යුතුය. යම් හෙයකින් හේ මුළා වී නම්, මුළාවෙන් ත්‍රිවිධද්වාරය මෙහෙය වී නම්, එයින් ලැබෙන නපුරු ප්‍රතිඵලය සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාද්වාරයෙන් සැලසෙන ප්‍රතිඵලයට වඩා දරුණු ය. එයින් ම හෙතෙම යෝගාවචර තත්ත්වයෙන් ගිලිහී යන බව ද සැලකිය යුතු ය. මෙසේ කියන්නේ සකල යෝගය මැ ඥානය උඩ රඳා පවත්නා හෙයින්. එය බුදු දහමේ එන යෝනිසො මනසිකාරය යි.

විදර්ශනා යෝගය කරන්නා තුළ තුන් ආකාරයකින් මේ ප්‍රඥාව ලැබෙයි. "තික්කානුං පඤ්ඤා ආගතා තඤ්ච පඨමා ජාති පඤ්ඤා"³ "සීලෙ පතිට්ඨාය" යනාදී ධර්මයෙහි ප්‍රඥාව තුන් වරක් ආවේය. එහි පළමු ප්‍රඥාව ජාති ප්‍රඥාව යි. "සපඤ්ඤා" යන තැන ජාති ප්‍රඥාව යි. ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාවේ පටන් පවත්නා මේ ප්‍රඥාව විපාක ප්‍රඥාව යි. මෙය භවඛගපඤ්ඤාව ද වෙයි. සන්තාන වශයෙන් පවත්නා මේ ප්‍රඥාව ද භාවනා ප්‍රඥාවේ උපතට උපනිශ්‍රය වෙයි. විදර්ශනා ප්‍රඥාව දෙවන ප්‍රඥාව යි. යෝග බලයෙන් චිත්ත සමාධිය වැඩෙන විට, සිත මල ගස්සා ගෙන සිටුනා, කෙලෙස් දහර පිළිවෙළින් ප්‍රහීණ වී යයි. එයින් ඒ කෙලෙස් මල කිලිටි පිරිසිදු වීමෙන් සැදැහැ වැඩී යෝග ක්‍රියායෙහි පහළ වූ හෝ පහළ වන්නට ඉඩ තිබූ සැකය (විචිකිච්ඡාව) ඇත් වෙයි. අරතියට ඉඩ නො ලැබෙයි. කුසිතකම ඇත් වී, සිත පහතට වැටෙන්නට ඉඩ නොදී, ථීනමිද්ධයට යටවන්නට ඉඩ නොදී, විරිය වැඩෙයි. එයින් ථීනමිද්ධයට ඉඩ නො ලැබේ. භාවනා ක්‍රියාවෙහි ඕනෑකම බලවත් ව වැඩෙයි. මනසිකාරය මැනවින් පැවැත්වීමේ පුරුද්ද ලැබී, සතිය වැඩී යයි. විරිය සති දෙක එකතු වීමෙන් සමාධිස්කන්ධය ද සපිරෙයි. මෙයින් මෙතෙහි කරනනාක් දැය පිළිබඳ නුමුළාව සැලැසී ප්‍රඥාව වැඩෙයි. මෙසේ ඉන්ද්‍රියධර්මයන් වැඩීමෙන් භාවනා ප්‍රඥාවේ වැඩීම වෙයි. තුන්වන ප්‍රඥාව සබ්බකම්මපරිනායිකා වූ පාරිභාරිය ප්‍රඥාව යි. එය භාවනා කර්මයට සථාන වූ කමටහන පරිහරණ කෘත්‍යයෙහි නියුක්ත වූයේ ය. මෙය මැ අභිකකම, පටිකකම, ආලොකිත, විලොකිත, සමමිඤ්ජන, පසාරණ, සංඝාටි-පත-විවර ධාරණ, අසිත, පීත, බායිත,

සායන, උවචාර - පසසාව කමම, ගත ධීත, නිසිනන සුනන, ජාගරිත, භාසිත, කුණ්භිභාව යනාදී ක්‍රියා රාශිය සාත්ථකාදී වශයෙන් මැනැවින් නිරූපදිතවැ පමුණුවා ලීමට උපකාර වන හෙයින් මේ නාමය ලබයි. යෝගාවචරයාට මේ පාරිභාරිය පඤ්ඤාව ජීවිතය සේ උපකාර වෙයි.

මේ ප්‍රඥාව භාවනාවේ යෙදීමට සිතක් පහළ වීමේ පටන් භාවනාවේ නිෂ්ඨාප්‍රාප්ත අභිවර්ධනය දක්වා ප්‍රයෝජනවත් වන සැටි මෙසේ සලකා බලන්න.

- (අ) කමටහනක් උගෙනීම.
- (ආ) සැකතැන් විචාරා දැන ගැනීම.
- (ඇ) භාවනාව ඇරඹීම.
- (ඈ) මනසිකාර විධිය නිරවුල් කර ගැනීම.
- (ඉ) එහි සක්කච්චකාරිතාව.
- (ඊ) එහි සප්පායකාරිතාව.
- (උ) එහි නිමිත්ත කුසලතාව
- (ඌ) එහි පහිතත්තතාව
- (එ) එහි අන්තරා අසංකෝචනය
- (ඵ) එහි ඉන්ද්‍රිය සමත්තපටිපාදනය
- (ඹ) එහි විරිය සමත්තපටිපාදනය
- (ඹ) එහි විවය සමතා යොජනය

කමටහනක් පරිහරණය කිරීමේ දී ලැබෙන මේ හැම තැනම ප්‍රඥාව බලපවත්වන සැටි මැනැවින් සලකා බලා එහි උත්සාහවත් වන්න. වර්තමාන ජීවිතයේ දී ම මග පල ලැබ ගත හැකි වේද?

මග පල ලැබීම, ආයථී අෂ්ටාංගික මාර්ගය සපුරා ලැබෙන සම්මාසම්බුදු සසුනෙකින් ම ලැබෙන ප්‍රධාන ම කායථීයි.

“ඉමසමිං බො සුභදද ධම්ම විනයෙ අරියො අධ්ඨඞ්හිකො මගො උපලබ්භති, ඉධෙව සුභදද සමණො, ඉධ දුතියො සමණො, ඉධ තතියො සමණො, ඉධ චතුර්ථො සමණො සුඤ්ඤා පරප්පවා සමණෙහි අඤ්ඤා”⁴

4. දී. නි. 2793 පිට

සුභදය, ආයථී අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ ධර්ම ශාසනයෙහි මැ ලැබෙන්නේ ය. සුභදය, ප්‍රථම ශ්‍රමණයා ද මෙහි ම ය. ද්විතීය ශ්‍රමණයා ද මෙහි ම ය. තෘතීය ශ්‍රමණයා ද මෙහි ම ය. චතුර්ථ ශ්‍රමණයා ද මෙහි ම ය. මේ ශ්‍රමණයන්ගෙන් තොර වූ පරවාදයෝ හිස්වෙති. මේ සඳහා අධිගම, ප්‍රතිවෙධ යන නම් ද ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. නිවන් අවබෝධකර ගැනීම කියන්නේ ද මෙයට මැ යි.

මග පල යනු ලෝකෝත්තර කුසල - විපාක (කුසල් 4 විපාක 4) යන සිත් අටට කියන නම් ය. සීල විසුද්ධිය ආදිකොට ඇති විසුද්ධි සහ පිරීමේ දී, සම්පූර්ණ වීමේ දී, ආයථී මාර්ගය දියුණුවට පත්වීමෙන් නිවන ආලම්බනය කොට ගෙන, මේ සිත් අට පහළ වෙති. එයින් මාර්ග සිත් සතර ලොවුතුරා කුසල් සිත් ය. එලසින් නම් ලොවුතුරා සිත්වල විපාක අවස්ථා සතර ම ය. නිවන් අරමුණු කොට පහළවන මේ මාර්ග සිත් සතරෙන් එක් එක් සිතක් පහළ වන්නේ එක් පුද්ගලයකුට එක් වරෙකි. එලසින් ගණන නම් අප්‍රමාණ වෙයි. මේ සිත් අට එක් සන්තානයෙකිහි පහළ වන්නේ ආයථී මාර්ගාංග අට සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වීමෙනි. ඒ මාර්ගසිත් සතරට විෂය වන කෙලෙස් සීමාවෝ ද සතර දෙනෙක් වෙති. ඒ මෙසේයි:

- ප්‍රථම මාර්ගය :
1. සක්කාය දිට්ඨි
 2. විචිකිච්ඡා
 3. සීලබ්බත පරාමාස
 4. දිට්ඨානුසය
 5. විචිකිච්ඡානුසය
 6. අපායගාමී සියලු අකුසල් යන ප්‍රථම සීමාවයි.

- දෙවන මාර්ගය:
1. ඕළාරික කාමරාගය
 2. ඕළාරික කාමරාගානුසය
 3. ඕළාරික ව්‍යාපාදය
 4. ඕළාරික ව්‍යාපාදානුසය යන මොවුහු ද්විතීය සීමාව යි.

- තුන්වන මාර්ගය:
1. අනුසහගත කාමරාගය
 2. ව්‍යාපාදය
 3. කාමරාගානුසය
 4. ව්‍යාපාදානුසය යන මොවුහු තුන්වන සීමාව යි.

- සතරවන මාර්ගය:
1. රූප රාගය
 2. අරූප රාගය
 3. මානස
 4. උද්ධච්චය
 5. අවිජ්ජාව
 6. මානානුසය
 7. භවරාගානුසය

8. අවිජ්ජානුසය යන මොවුහු සතරවන සීමාව යි.⁵

මෙහි ප්‍රථම මාර්ගයෙන් ප්‍රභාණය කළ යුතු වූ ක්ලේශයෝ තුන්දෙනා ම නපුරුය. අනාදිමත් කාලයක පටන් සන්තානයට පුරුදු වී ඇති කෙලෙස් තේරුම් ගැනීම ද ඉතාමත් දුෂ්කර ය. ඔහුට කෙලෙසුන් නැතිකළ යුතු යයි සිතා ගැන්ම ද අමාරු ය. කෙලෙස් නිසා පලිබෝධ වන්නේය යි සතිමෙක් ද ඔහුට නැත්තේ ය. සසර දුකෙකැ යි වැටහීමෙක් ද ඔහුට නැත. අවිද්‍යාවෙන් වැසී තිබෙන හෙයින් භාවනාවේ යෙදීමට පක්‍ෂව සිත් යෙදෙන්නේ ද නැත. මෙසේ වට්ටය හෙවත් සංසාරය පවත්වා ගෙන යාමට උපකාර වන මුල් කරුණ ආයෝනිසො මනසිකාරය යි. එය දිට්ඨි විචිකිච්ඡාවන් මතුකර දෙයි.

“සබ්බා දිට්ඨියො ව සොළස විධා විචිකිච්ඡා ව අඤ්ඤිං මූලිකා එව භොජි. අඤ්ඤිං නිරුද්ධාය නිරුජ්ඣානි. සබ්බානි ව අපායගාමිකමමානි අඤ්ඤිං සතියා එව විපව්ච්ඡි.”⁶

සියලු දෘෂ්ටිහු ද, සොළොස් වැදෑරුම් විචිකිච්ඡාවෝ ද ආත්ම දෘෂ්ටිය මුල්කොට ඇත්තාහු ම වෙත්. ආත්ම දෘෂ්ටිය නිරුද්ධ වූ කල්හි ඒවා නිරුද්ධ වෙති. සියලු අපායේ උපදවන කර්මයෝ ද ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිකල්හි ම විපාක දෙත්. මේ කෙලෙසුන් ගෙන් වෙළී ඉන්තාතාක් සිතන්නේ “සංසාරයේ දුකක් නැත. එයින් වෙන්වීම ය දුක” යනුවෙනි.

“භාවනාව දැන් ඕනෑ නැත. නරක නැහැ. කරන්නට ඕනෑ, ඒත් දැන්ම නොවේ.” තවත් කරුණක් නම්: “මේ කාලයේ කොතරම් භාවනා කළත් මාර්ග ඵලයන් ලබන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ම විදර්ශනා භාවනාව වැන්නක් කළාට වැඩක් නැත. මෙහි භාවනාව, බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැනි භාවනා නම් ටිකක් කළාට වරදෙක් නැහැ” යනාදී ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශයන්සන් කරන උගත්තුන් ඇත්තා හ. මේ උගත් වේශයෙන් ඉන්නා නුගතුන්ගේ මොළධාතුව පැදෙන්නේ කවදා ද? ස්වකීය කෙලෙස් වේගය නිසා මෙබඳු අදහසක් සිතට පහළ වුවත් තුනුරුවන්ගේ නාමයෙන් ප්‍රකාශ නොකර ඉන්නට සිතනවා නම් ඒකත් ලොකුම ලොකු සහනයෙකි. ඔබ

5. ප. දී. 400 පිට
6. පටිසං. 1 භාගය 130 132

තුළ බලපානා මේ කෙලෙස් වේගය ඔබට ප්‍රකට නැත. එය ඒ කෙලෙස් වේගයේ ම තදින් බලපානා ආවරණීය ස්වභාවයෙකි. යෝනිසෝ මනසිකාරය ඕනෑ කරන්නේ මෙබඳු ආපදා අවස්ථාවන්ගෙන් සැනැසිල්ලක් ලබා ගැනීම සඳහා බව මතක් කර දීම වටියි.

මේ සමග ඔබට විශේෂ කරුණක් කියමි. ඔබ විසින් ඔබ අවටත්, ඔබ ඇතුළතත්, පිටතත් හැමපැත්තෙන් ම ඉදිරියට පත්වෙන මහාදුක්කඳ දෙස නුවණ යොමු කොට බැලිය යුතු ය. ඔබ ම, ඔබ කල්ගෙවන්නේ මහාදුක් විදිම් රැසක් මැද්දේ නො වේ දැ යි සලකා බැලිය යුතු ය. මේ දුක්කඳ ඔබ අල්ලා ගෙන ඉල්ලේ මන්දැ යි ඔබෙන් ම ඔබ ප්‍රශ්න කරන්න. මෙම දුක්රැස ඇත් කිරීමට නො සිතන්නේ කවර හෙයින් දැ යි සිතා බැලිය යුතු ය. සැබැවින් ම මෙම දුක්රැස අහේතුක ව පවත්නේ නො වේ. මෙහි හේතුවක් තිබෙන බව යම් විටෙක ඔබට වැටහුණොත් එවිට ය, ඔබට දුක් රැස ඉවත්කර ගන්නට පුළුවන් වන්නේ. එකලැ ඔබට දුක ද වැටැහෙයි. එය නැතිකර ගත යුතු ය යන අදහස ද ඔබට පහළ වනවා ඇති. එකලැ ඔබට හොඳ ඇසක් ලැබුණුසේ සැලැකිය යුතු ය. ඔබට නිවන් ඕනෑ කරන්නේ මේ නිසා ය.

මේ අදහස - මේ අවබෝධය ඔබට ලැබුණොත් භාවනාව පිළිබඳ එපාකම හඟවන කථා සියල්ලක් ම මෝඩ කථා බව ලෙහෙසියෙන් මැ වැටහෙනවා ඇත. භාවනාව ද ඒකාන්තයෙන් කළයුතු අවශ්‍ය කතීව්‍යයක් ලෙස ඉබේට ම වැටැහී යනවා ඇත. මෙහිදී ප්‍රච්ඡේද පිළිබඳ ප්‍රශ්නය හරස් කරගත යුතු නැත. භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයෝ එය පටන්ගත් වේලාවේ සිට මැ ටිකෙන් ටික අභ්‍යන්තරයේ දියුණුවට පත්වන්නාහ. එය ඔබට පෙනෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. නො පෙනෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් සිත්තුළ පහළ කර ගත යුතු නැත. යෝගාවචරයා ප්‍රතිඵලයනට සිත් යොමු කොට සිත් කෙලෙසා ගන්නකු නො විය යුතු ය. අනාගත ආශාබන්ධනයෙන් සිත් වෙළී ගන්නට ඉඩ නො තබා ඔබ භාවනාවේ යෙදෙන්න.

නොවරදවා මේ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඔබ ගෙන යනවා නම් ඔබේ බලාපොරොත්තුව වූ මගපල ලැබීම හෝ මගපල ලැබීමට පාරමී හෝ වෙනවා ඇත. එය කිසිලෙසෙකින් වරදින්නේ නැත. නිවන් දැකීමට, මේ ජීවිතයේදී ම නිවන් දැකීමට, ඔබ සුදුසුය යි ඔබ තරයේ සිතා ගන්න. එහි

මැදුම් පිළිවෙත ගෙන නො කඩවා භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. පණ කෙත්ද අන්තිමට ම ගෙවී යන තෙක් ම භාවනාවේ යෙදෙන්න. නො නවත්වා කරගෙන යන්න. ඒ මහා ප්‍රයාගයේ ප්‍රතිඵලයෝ ඔබ සොයා ගෙන එන්නාහ. ඒ සත්‍යයෙකි.

යෝගාවචරයාට ලැබෙන බාධකයෝ.

මතු දැක්වෙන කරුණු දෙක කලින් ම සිත තබා ගෙන සිත හදා ගැනීම ඔබේ ප්‍රධානතම යුතුකම විය යුතු ය.

1. දිවිපුදා භාවනානුයෝගී වූ ඔබගේ දිවි රැකෙන සේ උවටැන් කරන කරුණාවන්ත සිහිනුවණැති පිරිසක් අවටින් වෙසේද ද?
2. භාවනාවේ අතරකදී හෝ අගදී හෝ සමාජයට මුහුණ දුන් ඔබට, ඒ සමාජයේ සතර පැත්තෙන් ම, "පිස්සා, භාවනා පිස්සා" යනාදිය කියමින්, කෑ ගසමින්, හූ කියමින්, විවිධ තාඩන පීඩනයෙන් නිග්‍රහ කරන විට, හිරිහැර කරන විට, යාමට තැනක් නැති වූ නැවැතීමට නිවහනක් නැති වූ පාරෙන් පාර මාරු වෙමින් දුක් විඳීමට ඔබට පුළුවන් ද? මෙයට යෝගාවචරයා ශක්තිමත් විය යුතුය.

මෙසේ හෙයින් ඉතා දුකසේ භාවනා මනසිකාරය තරමක් දුරට දියුණුවට පත්කර ගෙන, සිතට මදක් සැනසිල්ලක් දීමට සමාජයට පැමිණියොත් සිදු වන්නේ කිය නො හැකි පීඩා රැසක් මැද වැටී මිය යාමට ය. නැත්නම් එතරම් කටුක දුක් රැසකට මැදී වීමට ය. අගම්හිර සිතැති ගිහි පැවිදි සමාජය ඔහු ඉක්මනින් අත් ලොවකට ඇතුළු කිරීමට එකතු වී සමගි සම්පන්න වූ වැඩ කරනු දක්නා ලැබේ. අද බුදුසසුනේ ඇතුළතට වැදීගෙන ඉන්නා පිරිස මෙබඳු නම්, පිටතින් ඉන්නා පිරිස කෙබඳු විය හැකි ද? මාරයාගේ හිතවතුන් මෙන් ඉන්නා මොවුන්ගෙන් නිවන් පිණිස වැඩ කරන යෝගාවචරයා කෙසේ බේරෙන්න ද? කෙසේ හෝ මොවුන්ගෙන් බේරීමට යෝගාවචරයා සමත් විය යුතු ය.

තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි.

භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට විසඳා ගැනීමට දුෂ්කර වූ තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි. යෝගාවචරයාගේ සිත හදා ගැනීමට උපකාර

වනු සඳහා ඒවා ද මතුකර දීමට උත්සාහ දරන්නට සිදුවී තිබේ. කල් ඇතිව ම හේතුව තේරුම් ගත් විට එයින් වන විපත මගහරවා ගැනීම පහසු හෙයින්.

යෝගාවචරයා එම යෝගාවචර තත්වයට බසින්නේ කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ සම්පත්තියක් හා කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ ඥාති හිතවත් සමූහයක් ද පිළිබඳ වූ පැවැති අපේක්‍ෂාව අතහැර දැමීමෙනි. එයින් ඔහුට භාවනාමය ශක්තියක් ලැබෙයි. ඒ ශක්තියෙන් ඔහුට තමාගේ භාවනාවේ මැනවින් යෙදීමට හොඳට ඉඩකඩ සැලැසෙයි. නිසසඛගතාව දියුණු වීමෙනි.

පළපුරුදු ඥාති හිතවතුන් මඩුල්ලෙහි හැම ඉදියකින් ම බැඳී, විසූ ඔහුට එයින් වෙන්වීම පහසු නැති බව පැහැදිලි ය. එහි පැවැති ආස්වාදය තේරුම් ගෙන ආදිනවය වැටහීමේ දී නෙකමම සකැකූ පහළ වේ. මහ කටුලැහැබක් වැනි ඒ ගිහි ගෙයින් අයින් වීම උසස් සැනැසැල්ලෙකි. මහත් ලාභයෙකි. පිරිසිදු නිදහසෙකි. මේ නෛෂ්ක්‍රමය නාමයෙන් සඳහන් වන තත්වයට පත්වීම එතරම් ලෙහෙසි නැත. පුද්ගලයා තුළ මේ අදහස සපුරා ගැනීමේ වේතනා කොතෙකුත් පහළ වුවත්, ඇතුළත් හි පැලැඹෙන සමුදය පාක්ෂීය ක්ලේශ ගණයේ පලිබෝධ ස්වභාවය අනුව හොඳ පැත්තට හැරීමට බාධා කිරීම් කොතෙකුත් ලැබෙයි.

උසස් ලෙස භාවිත සිත් ඇති උතුමෝ මේ අභිනිෂ්ක්‍රමණයේ දී මැ බලවත් උනන්දුවක් හා ප්‍රීතියක් පහළ කොට ගෙන, අනතුරුව මැ ධ්‍යානය මාර්ග ඵල සම්පත්තීන් අත්පත් කර ගන්නාහ. මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ, මහා කච්චාන මහරහතන් වහන්සේ ආදී උතුමන් මෙන් ස්වකීය අභිනිෂ්ක්‍රමණයේ පරමාර්ථය මුදුන් පත්කර ගත්හ. මේ නිසා ම පැවිද්ද ලබා දෙන ගුරුවරු කුලදරුවන්ට එකෙණෙහි ම විදර්ශනා කමටහත් කියා දෙන්නා හ. එසේ ඒ මෙහොතේ මහරහත් බව ලබා ගත්තෝ ද බොහෝ වූහ.

ඇතැම් පින්වතුන් හට විවිධ වූ අරමුණුවල පටලැවී තැළී තිබූ සිත එයින් නිදහස් කොට, විවේක භූමියෙක යොදවාලීමේ දී, දෙණියක නොබැඳ නවතා ලූ වසුපැටියකු සේ ඉඩ ලද ලද සේ නොයෙක් අත

දුටන්නට පටන් ගැනීමෙන් එයින් මහත් හිරිහැරයකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවනු ඇත. නොයෙක් විතර්කයෝ විවේකයක යෙදෙන ඔහුගේ සිත වටා කරකැවෙන්නට පටන් ගන්නාහ. මෙසේ හෙයින් ඔහුගේ සිතට මද නිදහසෙකුදු නැත. එකල ඔහුට හැරදමා ආ ගිහිගෙයට වඩා මෙබඳු අවස්ථාව ඉතා බිහිසුණු සේ ද, කටුක සේ ද, වැටහෙන්නට පටන් ගනියි.

අලි, කොටි, වලස්, නා, පොළාන්, යක්, රකුසු ආදී බිහිසුණු සතුන් විසින් වට කරනු ලැබුවහුට යම් සේ නිදහසේ සැනැසිල්ලේ කල් ගෙවීමට නො හැකි නම්, එබඳු තත්ත්වයක තමා වැටීගෙන සිටිනා සේ ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මේ තත්ත්වයෙන් නිදහස් වීමට නම් ඔහු විසින් ඒ නෙක්බම්මයේ ඉදිරියට යා යුතුය. ඉදිරියට යාමට නම් තමා තුළ පහළ වී ඇති දුබලකම් මෙතෙහි කොට, ඒවායින් සිත් පිරිසිදු කොට ගෙන, වරණධර්ම තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ය. තමා යට කර ගෙන සිටිනා පඤ්චනිවරණයන් මැනවින් තේරුම් ගත යුතු ය. මේවා ඉවත් කිරීමට හෙවත් මොවුන්ගේ බලය බිඳීමට නියම ආයුධයෝ නම් සීලාදී වරණ ධර්මයෝ ය. එහෙයින් මේ ගුණයන් තමා තුළ තිබේ දැ යි මැනවින් සලකා බලන්න.

1. සීලය : තමා රක්තා ආජිවාෂ්ටමක ශීලාදී ශීලධර්මයෝ මැනවින් රැකී ඇද්දැ යි නුවණින් සලකා බලන්න. ඒවා අබණ්ඩ වැ, නො කැලැල් වැ, නො සිදුරුවැ, තණහා මාන දිට්ඨි වලින් නො කෙලෙසී පවතින්දැ යි හොඳින් විමසා බලන්න. ඒවා හොඳින් තිබේ නම් ඔබට නො වැරදි බලවත් ප්‍රීතියක් ඒකාන්තයෙන් පහළ වනු ඇත. එයින් ඔබට බලවත් සුවයක් අත්පත් වනු ඇත.
2. ඔබේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කෙසේ දැ යි සලකා බලන්න. ඇස්, කන්, නැහැය ආදී වූ ඉන්ද්‍රිය දොරවල් නිකම් හැරදමා තිබුණොත්, ඒ මගින් කෙලෙස් ධාරාව ගලා ඒම නො වැළැක්විය හැක්කේ ය. එහෙයින් සිහියන් නුවණත් යොදා ඒ දොරවල් ආරක්‍ෂා කර ගැනීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය රැකෙන සැටි හොඳින් නුවණින් සලකා බලන්න. එයත් මෙහි දී තමාගේ ශීලය ආරක්‍ෂා වීමට ඉතා උපකාර වන සැටි ඔබට ම වැටහෙනවා ඇත.

3. පමණ දැන අහර ගැනීම නම් වූ භෝජන මනඤ්ඤතාව, ඔබගෙන් මැනවින් සම්පූර්ණ විය යුතු ය. එය ඉතා උතුම් යෝගාවචර ධර්මයෙකි. මැනවින් සිල් රැකීමට, ඉඳුරන් හොඳට දමනය කර ගන්නට හා ඔබ ඉන්නා තැනත්, ඔබ යන ගමනත් හොඳින් තේරුම් ගෙන ඉදිරියට යාමට මේ ගුණය ප්‍රයෝජනවත් වන බව ඔබ විසින් හොඳින් තේරුම් ගත යුතු ය.

4. ජාගරියානුයෝගය: එනම් නිදිවැරීමට පුරුදු වීම යෝගාවචරයා හට ඉතාමත් අවශ්‍යය ය. නින්ද තරම් ප්‍රමාදයට හේතු වන තවත් අනර්ථකාරී ක්‍රියාවෙක් නැත. යෝගාවචරයාට ජීන, මිදධ දෙක බලවත් සතුරෝ දෙදෙනෙකි. ඔවුන්ගෙන් ආරක්‍ෂා වීමට නින්ද පමණ දැන යෙදිය යුතු ය. එය අඩුකර ගැනීම ක්‍රමයෙන් කළ යුතු ය. පුරුදු වන විට අන්තිමයේ එය ඉතා පහසු වැඩෙක් වෙයි.

5.-11. සද්ධා, හිරි, ඔන්තප්ප, බහුස්සුත භාවය, විරිය, සති, පඤ්ඤා යන ධර්මයෝ සත්දෙන මැනවින් සලකා බලා තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ය. මේ ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් වැඩෙන කල්හි, සිත තුළ බලපාමින් පැවති නියානාවරණ ධර්ම සමූහයා - එනම් කාමච්ඡන්දාදී නිවරණයෝ - දුබල වෙති. මේවා වාතුර්භූමක කුසල චිත්තය ආවරණය කරගෙන පවත්නා හෙයින් නියානාවරණ යයි කියනු ලැබෙති. එහි නියානායත් නියානාවරණයන් දත යුතුය. ඒ මෙසේයි:

1. නෙක්බම්මය නියානාය යි. කාමච්ඡන්දාය එය අවරණය කරන නියානා-වරණය යි.
2. අව්‍යාපාදය: එනම් මෛත්‍රිය නියානාය යි. ව්‍යාපාදය නියානාවරණය යි.
3. අලෝක සඤ්ඤාව නියානාය යි. ජීනමිදධය නියානාවරණය යි.
4. අවික්ඛෙපය නියානාය යි. උදධච්චය නියානාවරණය යි.
5. ධම්මවච්චානාය නියානාය යි. විචිකිච්ඡාව නියානාවරණය යි.⁷

ධම්මවච්චානාය නම් ධර්ම විනිශ්චය යි. ආලෝකසඤ්ඤා නම් ආලෝක නිමිත්ත යි. මේ නියානා ධර්මයන් මේරීමෙන් හා ආවරණ

7. පටිසං. බු. ඡ. 1 x 310 පිට

ධර්මයන් ඉවත්වීමෙන් ද ක්‍රමයෙන් උපවාරධ්‍යාන හා අර්පණාධ්‍යානයෝ පහළ වන්නාහ. ඒ ධ්‍යාන සතර සපුරා ලීමෙන් වරණ ධර්මයෝ සම්පූර්ණ වන්නාහ. මේ නිදහස් වන ක්‍රමය යි.

පරාජයට පත්වන්නෝ

මෙසේ ඉදිරියට යාමේ තේරුමක් නැත්තා සසර පුරුදු අනුව ආවරණ රළ වේගයට අසුවී දුක් මුහුදේ ම ගිලෙනු පෙනේ. මෙබඳු පුද්ගලයෝ දෙපරිද්දෙකින් දුකෙහි ගැලෙති. ඇතැම්හු පෙරළා ගිහි කම්කටොලු මැද රැඳීමට ප්‍රිය කරති. තවත් කොටසක් අර බිහිසුණු කම්කටොලු අතරේ ම පරමාර්ථයක් නැතිව ගැවසෙන්නාහ. මේ දෙකොටස ම ජයබිමක් තේරුම් නො ගත්තෝ ය.

ගිහිගෙන් නික්ම සසුනට බසින බොහෝ දෙනා නියම තේරුමක් ඇතිව එයට බසින්නෝ නො වෙති. ඇතැම්හු අනුන්ගේ බසට යට වී එයට බසිති. තවත් කොටසක් පුද්ගලික සිත් අමනාපයෙකින් ද ගිහිගෙය අතහරිති. ඒ අමනාපකම් මගහැරෙන විට යළිත් කුණු වළේ එරෙන්නට යන්නාහ. ඇතැම්හු ස්වකීයනට දඩුවම් සඳහා ටික කලෙකට ඔවුන්ගෙන් ඇත් වන්නාහ. රුචිකරන්නා වූ අනුගාමිකයන් ලැබුණු විගස යළිත් පෙර පුරුදු වැඩ පිළිවෙළ අනුගමනයට පසු නො බසින්නාහ. තව තවත් ලෞකික බලාපොරොත්තු සම්පූර්ණ නො වන විට අබිනික්මන් අදහස් කඩකර ගනිති.

ගිහිගෙයින් නික්මෙන්නා තුළ සසර දුක ගැන තරමක හෝ වැටහීමක් තිබිය යුතු ය. කෙලෙසුන්ගේ ආදීනව පක්‍ෂය ද බොහෝ දුරට තේරුම් ගෙන තිබිය යුතු ය. ඇත්ත වශයෙන් මේ තේරුම් දෙක තිබේ නම්, යෝගාවචර ජීවිතයේ දී ලැබෙන කවර තරම් පීඩාවෙකින් හෝ සිත් පෙරළා ගන්නට නො බසින්නාහ. මේ අඩුපාඩුව නිසා ම, ගිහිගෙයින් නික්ම යෝගාවචර ජීවිතය ඇරඹුවාහු - නිවන් පසක් කිරීමට ඉදිරිපත් වුවාහු ලාභ කීර්ති ප්‍රශංසාවනට ගිපුව ඒවා වැඩි වැඩියෙන් උපදවා ගැනීමට, වමාරා කන සතුන් අනුගමනය කරන්නන් මෙන්, නොයෙක් විට ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය වෙනස් කරනු අපට දක්නට ලැබේ. නිවන් මග අහුරා ගෙන, සසර ගමන් මග එළිපෙහෙළි කොට ගෙන, විවිධ ස්ථානයන්ගෙන් හා පුද්ගලිකව හදාවඩා ගන්නා දායක පිරිසෙන් හා අතවැසි පිරිසෙන් හා ධන

සම්භාරයෙන් ද ආභ්‍ය වැ කල් ගෙවනු පෙනේ. ඔවුන්ගේ කුටුම්භ සංරක්‍ෂණයට අපේ ඇති ඊෂ්‍යාවක් නැත. ධර්මය හා ධර්ම මාර්ගය නො පිටට හරවාලමින් කරන මේ ශාසන විලෝපය ගැන සංවේගය පළ කරමු. ගිහි පැවිදි උභය පක්‍ෂයට ම නුවණැස පැදේවා !

චිතර්ක විජය

යෝගාවචර ජීවිතයට ඇතුළත් වූවහුට මරසෙනග මෙන් චිතර්ක ධාරාවෝ ගලා එන්නට පටන් ගන්නාහ. මේ චිතර්කයෝ නව කොටසකට බෙදා දක්වන ලද්දාහ. ඒ මෙසේයි:

1. කාමචිතර්ක - කාම වස්තූන් පිළිබඳ කල්පනාවෝ,
2. ව්‍යාපාද චිතර්ක - පරාභට භානියක් පීඩාවක් වනසේ කරන කල්පනාවෝ,
3. විහිංසා චිතර්ක - පරාභට හිංසාවක් කිරීම ගැන කල්පනාවෝ,
4. ඥාති චිතර්ක - නෑයන් ගැන පහළවන චිතර්කයෝ කල්පනාවෝ,
5. ජනපද චිතර්ක - ඒ ඒ නගර ජනපදයන් ගැන පහළවන කල්පනාවෝ,
6. අමර චිතර්ක - නොමැරී කල්ගෙවීම ගැන පහළවන කල්පනාවෝ,
7. පරානුද්දයනා පටිසංයුත්ත චිතර්ක - පරභට අනුකම්පා කිරීම ගැන පහළ වන කල්පනාවෝ,
8. ලාභ සත්කාර පටිසංයුත්ත චිතර්ක - ලාභ සැලකිලි ලැබීම ගැන පහළ වන කල්පනාවෝ,
9. අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත චිතර්ක - අවමන් නො ලැබ කල්ගෙවීම ගැන කල්පනාවෝ.⁸

මේ චිතර්කයන් ගෙන් ඇතැම් චිතර්ක එක එල්ලේ අකුසලයට බර නො වුව ද, කුසල් සැටියට පෙනී සිටිය ද, ඒකාන්ත වූ අකුසල වූ චිතර්ක ඇද ගැනීමට උපකාර වන්නාහ. යෝගාවචර තත්ත්වය කෙලෙසාලන ගති ද එහි ඇත. එහෙයින් මේ හැම චිතර්කයක් මැ දැනෙන විට මැ මෙතෙහි කර ඇත් කරන්නට පුරුදු විය යුතු ය.

8. වූළන බු.ජ. 342

“මේ විතර්කයෝ මාරසේනාවෝ ය. මොවුන්ගෙන් බේරියාම යෝගාවචර ජීවිතයක් ගත කරන මට අයිති ලොකු මැ යුතුකම ය. මා ගමන් කළ යුත්තේ මැදුම් පිළිවෙතේ ය. මේ විතර්කයෝ අන්තයකට වැටී ගත්තෝ ය. මේවා ඔස්සේ ගමන් කරන්නට සිතට ඉඩදීමෙන් වන්නේ මා පැතු ලොවුතුරා මග සොයා ගෙන යන ගමන අසාර්ථක වීම ය,” කියා මෙසේ සලකා මෙනෙහි කිරීමෙන් විතර්ක නිග්‍රහය කොට, මේ විෂම භූමිය ඉක්ම ගතහොත්, ඒ දක්ෂ යෝගාවචරයෙකි. තමා තෝරා ගත් කමටහනට සිත යොදා ගෙන පයඝීකාසනයෙහි දෙතුන් පැයක් කල් ගෙවීම ඔහුට දුෂ්කර නැත. වේදනාවෙන් පීඩා ද ඔහුට නැත. සමාධිය දියුණු කර ගැනීමේ අවස්ථාව එළඹී ඇත.

මගහැරී යන යායුතු මග

දැන් අපි යෝගාවචරයාට තමා යා යුතු මග ඇහැරියන සැටි ද පෙන්නා දීමට උත්සාහ කරමු. විතර්ක නිග්‍රහයෙන් ජයක් ලබා ගත් අපේ මේ යෝගාවචරයා බාහිර කිසිදු දෙයකට නො පෙලඹෙනසුළු අහිංසක පුද්ගලයෙකි. සුදුසු යෝගාවචර ගුණ නොමැති වැ යෝගාවචර නමින් සිටුනා පුද්ගලයන් දෙස බල බලා කල්ගෙවූ මහජනයා මේ පුද්ගලයන් දැකීමෙන් පහළ කර ගන්නේ රහතුන් වහන්සේ යන හැඟුමෙකි. එහෙයින් දැන් මොහු වටා නොයෙක් දෙනා එතෙන්නට පටන් ගන්නාහ. අනුන් සිත් ගැනීමේ අදහසින් ඉරියවු පැවැත්වීම ඔහුට නොකර පැහැර හැරිය නො හැකි තැනට පත් වෙයි. ඔවුන්ගේ නොයෙක් විදියේ සිතැඟි ඉටු කිරීමට නො ගොස් නො විසිය හැකි තැනට පැමිණෙයි. වටින් පිටින් නොයෙක් විදියේ ලාභ - කීර්ති - ප්‍රශංසාවෝ ගලා එන්නට පටන් ගන්නාහ. මේ පිරිසිදු අදහසින් ගමන්ගත් පුද්ගලයා අර ලාභ - කීර්ති - ප්‍රශංසා මහ මඩෙහි එරිගනියි. එයින් ගොඩ ඒමට නො හැකි තරමට හේ මේ මහමඩේ එරිගනියි. කල් ඇති වැ මේ ආදීනවය තේරුම් කරගෙන සිටින්නට බැරවීම නිසා යට වී තිබූ කෙලෙස් කසළ යළිත් මතු වන්නට පටන් ගනියි. අන්ත පරිහානියකට වැටෙන, මේ යෝගාවචරයා කිසි ලෙසකින් මතු විය නොහෙන සේ ඒ මහමඩෙහි එරි කල් ගෙවයි. ඔහුට ලොවුතුරා

ගුණ අමතක වී ඇත. සසර දුක බව අමතක වී ඇත. කෙලෙසුන්ගේ මහා ආදීනව රාශිය අමතක වී ඇත.’ දැන් ඔහුට තමා යන්නේ කවර මගෙක ද? කියා සැලැකීමක් නැත. සසර මහදුක් මුහුදේ පෙරළෙමින් කල් යවයි. මේ පුද්ගලයාට සිදුවූයේ මහ විපතෙකි. එහෙත් ඔහුට හෝ ඔහු වටා සිටි ජනයාට හෝ එබඳු අදහසෙක් පහළ නො වේ. මේ හැම දෙනම කල් ගෙවන්නේ මාරයාගේ අධිරාජ්‍යයේ නො වේ ද? මේ පුදුමයෙක් නො වේ.

ඉදිරි ගමනේදී ලැබෙන මාරක බාධක රාශිය

“දාරුණො භික්ඛවෙ ලාභ සක්කාර සිලොකො”⁹ යනාදීන් වදාළ, බුදුපියාණන්ගේ බණ සිතටගත් යෝගාවචරයා අනුන්ගේ ඇප උපස්ථානයට නො රැවටෙයි. අනුනුත් අනුන්ගේ පිදවිලිත් මැනැවින් තේරුම් ගෙන, තණ්හා, වසික නොවී සිහි නුවණ ඇතිවැ පරිභෝග කෙරෙමින් තමාගේ ඉදිරියට තිබෙන බරපතළ වැඩ රැස පිළිබඳ වැ මැනැවින් තේරුමක් සිතීන් ගෙන, භාවනා මනසිකාරයේ හොඳින් යෙදෙයි. මෙසේ අනුන් ගැන නො බලා, අනුන්ගේ ඕනෑ එපාකම් ගැන නො සලකා, තමාගේ භාවනා කෘත්‍යය මැ වැඩිදියුණු කර ගෙන යාමට උත්සාහ කරන මෙබඳු යෝගාවචරයා ගැන මේ කාලයේ ගිහි පැවිදි සමාජ දෙක ම සලකන්නේ හිතුවක්කාර පිස්සකු ලෙසිනි. ගුණය දන්නා, ගුණ ගරුක උතුමන් විසින් හිස මුදුනෙන් පිළිගන්නා මේ නිවන් මගට පිළිපත් පුද්ගලයා, අද වැඩිහිටි ගිහි පැවිදි බොහෝ දෙනා සලකන්නේ අහක දමන බුලත් කෙළ පිරවූ පඩික්කමකටත් වඩා පහත් කොටය.

අහෝ! සසුන් පිළිවෙත් මගක් පිරිහීමේ මහමගට වැටී යන හැටි! බුදුන් රහතුන් පවා සලකන, ගරුකරන, ආරද්ධවිරිය, සාතච්චකාරී, නිබ්බාන සච්ඡකිරියාවෙහි යුත්තප්පයුත්ත යෝගාවචරයා ඇසුරු කරන්නන් හට තදින් අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වෙයි. මෙය පිරිසේ ම වරදෙක් නො වේ. පිරිසට අණ දෙන නිලධාරියාගේ එනම් සාප්ලිකව ගත් වැඩ පිළිවෙළක් ඇති, සංඝ පරිනායකයාගේ අධර්ම පාලනයෙහි වරද ය.

9. ලාභ සක්කාර සංයුත: බු.ජ. 2.344

10. සංයු: බු.ජ. 2 x 344

“භාවනා කරනවා කියා කාලය නාස්තිකර ගන්න එපා, පරියන්තියෙහි යෙදෙන්න ඕනෑ, අපටත් මේ ස්ථානයටත් ආදරයෙන් කටයුතු කරන දායකයන් සතුටු කරන්න ඕනෑ. ඔවුන්ගේ ආරාධනා දන් පින්කම්, අශුභ දර්ශනාදියට හොඳට පෙළගැසී යන්නට ඕනෑ, මේ කාලයේ ඔය වැඩ කළාට ප්‍රතිඵලයකුත් නැහැ. ඒ නිසා ඔය වැඩ වැඩ අතහැර හොඳට සිල්වික පුළුවන් කරමින් රැකගෙන ඉදිම හොඳා” යනුවෙනි, ඒ සංසපරිනායක තැනගේ නිරන්තර දේශනයයි. දිනපතා ලැබෙන “සුගතෝවාදය” මෙන් මෙබඳු දේශනාවන් අසන්නට ලැබෙන එම පිරිසට මෙබඳු පුද්ගලයකු ඇහේ වැටුණු කුණක් මෙන් වීම පුද්ගලයක් නො වේ. අනුන් ගැන හෝ අනුන්ගේ වැඩ ගැන හෝ නො බලා තමාගේ භාවනා කෘතිය දියුණු කර ගෙන යාමට උත්සාහ කරන මේ යෝගාවචරයා වැඩිදෙනෙකුත් හට අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වේ. ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන පීඩා සීමා රහිත ය. භාවනා සිත පවත්වා ගෙන යාමට මොහුට ඉඩක් නො ලැබෙයි. මේ යෝගාවචරයා ද පසුබට නොවේ. හේ මෙසේ සිතයි. “චක්ඛුමාසස යථා අනෙධා - සොතවා බධිරො යථා”¹¹ යයි මහාකච්චායන මහරහතන් වහන්සේ වදාළේ “ඇස් ඇතිව අධියකු මෙන් ද, කන් ඇතිව බිහිරකු මෙන්ද හැසිරෙන්නැ” යයි කියා ය. ඒ කාලයේත් මෙබඳු තැනැත්තන් සිටින්නට ඇත. අද ගැන කියන්නම දෙයක් නැත. මෙසේ සිතා හේ වැඩි වැඩියෙන් ටෙටියරිය වඩා භාවනා මනසිකාරය කඩ නො කොට කරගෙන යයි, භාවනාවෙන් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත් වෙයි.

බාධක රාශියක් මැද

යෝගාවචරයා අනුන් හට එපා වීම මෙන් ම යෝගාවචරයාට අනුන් එපා වීම ද ස්වාභාවික සිද්ධියක් සේ සැලකිය හැකිය. නියම ලෙසින් කල්පනා කරන්නට නො හැකි වූ, ගුරු අවවාදයෙන් මඳක් ඇත් වූ යෝගාවචරයා හට සිදුවන්නට ඉඩ ඇති පීඩා රාශිය අති මහත් ය. හිතවතුන් ගෙන් මඳක් ඇත් වී ගිය මොහු නැටවීමට සෙස්සන් පමණක් නොව අනෙක් යෝගාවචරයෝ ම මැනවින් සැදී සිට ගනිති. මේ හැම දෙනම, භාවනාවේ යෙදුණු තැනැත්තා කිසිදු වැඩකට නැති පුද්ගලයකු කොට

11. ථෙර

පෙන්වීමට සමත් වෙති. අහෝ! ධර්මය කොහේදෝ සැඟ වී ගත් සේ හැඟෙයි. භාවනාවේ යෙදී ධ්‍යාන මග පල ලබනු වෙනුවට අද සමාජයේ බලපානා අධර්ම වේගය යෝගාවචරයාගේ ඉස්මුදුන මත කරකැවීමෙන් ඔහුට සැලැසෙන්නේ කීමෙක් ද යනු මෙයින් වටහා ගත හැකි වෙයි. අද රහත් වීමට පිළිවත්කම ඇතත් මේ සා විෂම ගිහි - පැවිදි සමාජයේ වෙසෙමින් නම් චිත්තෙකග්ගතා මාත්‍රයකුදු ලැබ ගැන්ම පහසු නැත්තේ ය. ඉතා උසස් ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ගැන කවර කථාද?

බොහෝ යෝගාවචරයෝ තම තමන්ගේ ප්‍රණීධිය ද වෙනස් කරන්නාහ. එසේම ඔවුහු සාප්‍රච එක් සිතීන් එහි යෙදෙන්නෝ ද නො වෙති. ඇතැම්හු, නිවන පහසුවෙන් ලැබෙතොත් ලැබෙන්නත්, නැති නම් පසුව වෙන ආත්ම භාවයක දී එය ලබාගැනීමේ අදහසින් මෙන් බොහෝ හෙමින් භාවනාවේ යෙදෙන්නටත් ඉටා ගනිති. නො යෙදී නිකම්ම කල්ගෙවන්නන් දෙස බලන විට මෙයත් උසස් ගුණයක් සේ සැලකිය හැකිව තිබේ.

යෝගාවචර යෝග්‍යතාවෝ

යෝගාවචරයා වේදනා විජය, විතර්ක නිග්‍රහය, ඉන්ද්‍රිය විජය යන මෙයින් සමාධියේ ස්ථිරතාවකට පැමිණෙන බව පළමු කියන ලදී. බැහැරී පුගුලන්ගේ විරෝධය මෙන්ම අනුරෝධය ද, අනුකූලතාව ද ගණන් නොගත යුතුය. ඒ දෙක ම යෝගාභ්‍යාසයට පීඩාකර ය. ඒ දෙකින් ම පීඩා නො ලබා ඒවාට අසු නොවී, ස්ථිර සිතැතිව දිගට භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ගියේ නම්, ඔහුට විදර්ශනා ඥානයන්ගේ කොනකට හෝ පත්විය හැකිය. එහෙත් මෙහි දී ඔහුට ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් අවශ්‍ය වෙයි. ඇතැම් විට මේ ආවශ්‍යක ම වූ ගුරු උපදේශයෙන් පවා පිටමන් වීමට කරුණු යෙදෙන්නට ඉඩ නැත්තේ නො වේ. එහෙයින් එය ද කල් ඇතිවැ තේරුම් ගෙන, භාවනා මනසිකාරයේ යෙදිය යුතු ය. ඉතා දීඝී වූ කාලයක් මුළුල්ලේ පුරුදු කළ ඉඳුරන් පිනවීමේ ක්‍රියාව මෙන් ම මෙය නො වරද්දා ගෙනගිය හැකි නො වන බව විශේෂයෙන් සලකා හිත තබා ගතයුතු කරුණෙකි.

භාවනාරම්භයේ දී තමා විසින් පරිත්‍යාග කළ ජීවිතය රැක ගැනීම ගැන නැවත නැවත සිත නො යෙදවිය යුතු ය. ජීවිතින්ද්‍රිය පිළිබඳ

දුබලතාව මැනවින් සිතට ගෙන ඒ ජීවිතය ගැන නො සලකා මනසිකාරයෙහි යෙදිය යුතු ය. යෝගාවචරයා තුළ නියම යෝගාවචර අදහස් දියුණු නම්, ඔහුට තමාගේ ජීවිතය කියා දෙයක් නැත. එකින් එකට සම්බන්ධ වී පවත්නා පද්ධති ආදී ධාතු සමූහය වූ නො නැවති පවත්නා ක්‍රියාකාරිත්වය වශයෙන් දැනෙන මේ කර්මය මහත් පිළිකුල් සේය ඔහුට වැටුනේය. එහි ආශාවක් තබා අපේක්‍ෂාවක් පවා තබා ගැනීමේ අදහසක් ඔහුට නැත. එය ඔහුට අපවිත්‍ර ගොඩකි. එය තවදුරටත් රැක බලා ගැනීමේ අහිමිවීමක් ද ඔහුට නැත. ජීවිතය ද නො නැවති ගලන දිය දහරක් සේ වහ වහා බිඳී බිඳී යන බව ද ඔහුට මැනවින් වැටුණි ඇත. මෙබඳු අවස්ථාවක ගත කරන, යෝගාවචරයකුගේ බාහිර දුබලකම් කොතෙකුත් බැලිය හැකිය. පිටතින් අවට ඉන්නා පුද්ගලයන් ඔහුගේ අඩුපාඩුකම් සොයන්නන් වුව හොත්, එහි දී වන්නේ යෝගාවචරයාගේ මරණය යි. මෙබඳු සංකටාච්ඡාදනවත් ගෙන් යෝගාවචරයා බේරා ගැනීමට නම් මෙහි තතු දත්, පැසුණු නුවණැති, වැඩිහිටියන් අතර නිතර ගැවැසිය යුතු ය. දරදඬු, සැදැහැ මඳ පුද්ගලයන් ගෙන් ඇත් විය යුතු ය.

දුබල, නුවණ මඳ පුද්ගලයන් යෝගාවචරයන් ඇසුරෙහි උපස්ථානාදිය සඳහා යෙදවීම කීප අතෙකින් විපත්තියට හේතු වෙයි. ඉතා ඕනෑකමින් පවත්වා ගෙන යන පිළිවෙත් මගට මෙය බිහිසුණු මහ කටුවැටක් වීම මෙන්ම පුද්ගලයන්ට ද ජීවිතයේ අවසානය තෙක් මගහරවා ගත නොහෙන නපුරු පිරිහීමක් ද වෙයි. පිළිවෙත් මගෙහි නියම ලෙසින් සිත් සතන් පවත්වා ගෙන යාමට ඉඩ කඩ නො ලැබීමෙන් එය පිරිහීමට ද පත් වෙයි. එයින් සිදු වූ දෙය තේරුම් ගැනීමට නො හැකි වෙයි. එය දක්නා මහජනතාව පිළිවෙත් මග ගැන ද සැක උපදවන්නාහ. එහෙයින් මෙය පොදු සමාජය තුළ ද බොහෝ විට වැරදි අදහස් තහවුරු වීමට පවා හේතු වන්නකි.

හොඳ මැද්දේ ලැබෙන හරක

භාවනාවට උපදෙස් ලබාගන්නා කලාණමිත්‍ර ආචාර්යවරයකුගේ උපකාරයක් නො ලබා තමා තුළ තැන්පත් කරගත් සුත සම්පත්තිය

උපකාර කරගෙන ඇතැම් පුද්ගලයන්ට තම තමන්ගේ භාවනා මාර්ගය දියුණුවට පත් කරගෙන යාමට නො බැරි නො වේ. සුත සම්පත්තියෙන් යුතු වැ කළණ මිතුරු ගුරුන් ඇසුරු කරන්නාට පවා භාවනාවේ ප්‍රගතිය ගිලිහී යාමක් වේ නම්, ක්‍රමික වැ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ගෙන යාම පමා වේ නම්, උපදේශකයන් නැති වැ භාවනාව ගෙන යන්නාහට අඩුපාඩු වීම ගැන කවර කථා ද? උදාහරණයක් වශයෙන් කියතොත්, සුතසම්පන්න බෞද්ධයා හට දිට්ඨි විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වැ තැන්පත් වී ඇති සැටි හොඳට පෙනෙයි. හෙතෙම තථාගත දේශිත බණ පද නැවැත නැවැත පෙරළ පෙරළා සලකමින් ම තමා තුළ දිට්ඨි විසුද්ධිය මැනවින් සැදී පිරී තිබෙන සැටි සිතා ගනියි. හේ මේ බණපදය ගැන සිතා සිත හදා ගනියි.

“කාවිචාර්යය, මේ ලෝකයා ඇතිකම (ශාශ්වතය) ද නැති කම (උච්ඡේදය) ද යන පැති දෙක බොහෝ සේ ඇසුරු කළහ. කවිචාර්යය, පස්කඳ පහළ වීමේ හේතුව තතු සේ තේරුම් ගත් තැනැත්තා හට එහි පහළවන උච්ඡේද වාදය නැත. කවිචාර්යය, ලෝක නිරෝධය ඇතිසැටි තේරුම් ගත් තැනැත්තා හට ශාශ්වත වාදය නැත.

කවිචාර්යය, මේ ලෝකයා තෘෂ්ණා - දෘෂ්ටි නැමැති උපය, උපාදාන, අහිනිවෙසයන් ගෙන් බැඳුනේ වෙයි. එද මේ ආයච්ඡාවකයා සිත් පිහිටන තැන් වූ ඒ උපය, උපාදාන අහිනිවෙසයන්ට පත් නො වෙයි. මාගේ ආත්මයැ යි නො ගනියි. එහි සිත් නො පිහිටුවයි. උපදනාතාක් දුක ම යයි ද, නිරුද්ධ වනතාක් දුකම නිරුද්ධ වේ යයි ද, මෙතෙහි කරයි. අන් සත්ත්වයකු පුද්ගයකු ඇතැයි සැක නො කෙරෙයි. කවිචාර්යය, ඔහුට අනුන් කෙරෙහි පිහිටුවා ගත් විශ්වාසයක් නැති වැ භාවනාමය ඥානය මැ මෙහි ලැබේ. කවිචාර්යය, මෙතෙකින් සම්මාදිට්ඨිය ඇත්තෙක් වෙයි.¹²

මෙහි අග සඳහන් වන වචන තේරුම් නොගෙන දුබල යෝගාවචරයාට සමමාදිට්ඨි නාමයෙන් සඳහන් දිට්ඨි විසුද්ධිය, තමාතුළ වැඩී තිබෙන බවත්, කම්ඵල විශ්වාසය මැනවින් තමා තුළ තිබෙන බැවින් කඩිබාවිතරණ විසුද්ධිය ද නොඅඩුව වැඩී තිබෙන බවත් සිතා ගන්නට ඉඩ තිබේ.

12. සංයු: 2 x 28

මේ දුර්විචාරය මැඩලීමට මෙහි සඳහන් “අනුන් කෙරෙහි පිහටුවා ගත් විශ්වාසයක් නැතිව භාවනාමය ඥානය ම මෙහි ලැබේ” යන්න මැනවින් තේරුම් ගත යුතුය. දිට්ඨි විසුද්ධියත් කඩබාවිතරණ විසුද්ධියත් යන දෙක ම නාමරූප පරිචේද්‍ය ඥානයත් සමඟ දියුණුවට පත්විය යුතු ය. සමාධිය දියුණු වීමෙන් විත්ත විසුද්ධිය සපිරිය යුතු ය. එතැන් පටන් මැනවින් කම්මට්ඨාන මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු ය. එය කරන හැටි ගුරුන්ගෙන් උගත යුතු ය.

භාවනාවේ යෙදීමට සුදුසුකම්.

භාවනාවේ යෙදීමට සුදුස්සා තුළ ලැබිය යුතු ගුණාංග පහ (5) ක් දීඝනිකායේ සංගීති සූත්‍රයෙහි සඳහන් වෙයි. ඒ මෙසේය:

1. ඇවැත්නි, මෙහි මහණතෙම සැදැහැ ඇත්තේ වෙයි. “ඒ භගවත්තෙමේ මේ මේ කරුණින් අර්භත් ය, සමාස්සමිබ්බද්ධ ය, විද්‍යාවන්ගෙන් හා වරණධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ ය, සුගත ය, ලෝකවිදු ය, නිරුත්තර පුරුෂදමාසාරථී ය, දෙවමිනිස්නට ශාස්තෘය, බුද්ධ ය, භගවත් යැ” යි තථාගතයන් වහන්සේගේ බෝධිය (සතරමග නුවණ) අදහයි.
2. රෝග නැත්තේ නිදුක් වූයේ, ඉතා ශීත ද නො වූ, ඉතා උෂ්ණ ද නො වූ, මධ්‍යම වූ, ප්‍රධාන වීර්යය වැඩිමට යෝග්‍ය වූ, සමලෙස අහර පැසවන උදරාග්නියෙන් යුක්ත වෙයි.
3. ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි හෝ නුවණැති සබ්බසරුවන් කෙරෙහි හෝ තත් වූ පරිදි සිය වරද හෙළි කරන්නේ, ශය නො වූයේ මායා නැත්තේ වෙයි.
4. ශක්ති ඇත්තේ දැඩි උත්සාහ ඇත්තේ, කුසල් දහමිහි බහා නො තැබූ වැර ඇත්තේ, අකුසල් දහමුත් පහ කරනු පිණිස, කුසල් දහමුත් ලැබගැනීම පිණිස පරිපුන් වීර්යය ඇත්තේ වෙයි.
5. පිරිසිදු වූ, කෙලෙසුන් විදැලීමට සමත්, මෙතොටට දුක් වැනැසීමට යන නුවණින් යුක්ත වූයේ, උදයාස්තගාමිණී ප්‍රඥායෙන් සමන්විත වූයේ, ප්‍රඥාවත් වෙයි.

මෙහි පළමුවැන්නෙන් ඔකප්පන සැදැහැය - එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරේ බලවත් පැහැදීම ගතිය - කියැවෙයි. දෙවැන්නෙන්

කියැවෙන්නේ නිරෝගිභාවය හා එයට අදාළ වූ භාවනාවට ම ඔරොත්තු දෙන මධ්‍යම තත්ත්වයේ ජයරාග්නියක් ඇතිකම ය. තුන්වැන්නෙන් ඇති අගුණ වසා ගෙන සිටීම හා නැති ගුණ පෙන්වීමේ ගතිය නැතිකම ද, සතර වැන්නෙන් බලවත් වැ පැවැති ආරද්ධවිරිය ගුණය ද, පස්වැන්නෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ උදය වය දෙක ප්‍රකට වැ දැනෙන කෙලෙසුන් සිදින ප්‍රඥාගුණය ද ප්‍රකාශිත යි.¹³

පධානියංග යනු භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට අයත් උපකාරක ධර්මයෝ ය. මෙම අංග පසිනුත් යුතු වැ ගෙන සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයකු ලදහොත් ඔහුට අධිගමය හෙවත් නිර්වාණ සාක්‍ෂාත් කරණය ඉතා පහසු ය. මෙහි සඳහන් තුන්වන කරුණ ගැන වෙසෙසින් සැලැකිය යුතු ය. ප්‍රථමාංගය නුවණ හා සමවච යොදා දියුණු කර ගත යුතු ය. සිවුවැන්නෙන් සඳහන් වන විරිය ගුණය සමාධියත් සමඟ දියුණුවට ගෙනයා යුතු ය. පස්වැන්නෙන් සඳහන් වන නුවණ උදයබ්බය ඥානය යි.

විශේෂ වශයෙන් මෙහි සඳහන් කළ ගුණාංගයට යෝගාවචරයන්ගේ සිත් යොමු කරවීම සුදුසු සේ සලකමි. සැදැහැති සංසාර හිරුකයන්ගෙන් මේ ගුණාංගය ස්වභාවයෙන් සපිරෙන නමුදු, ලාභකමානාදී දුර්ගුණයෙන් උදම් වූ අහිරික අනොත්තප්පී පුද්ගලයන් මේ ගුණය බිඳගෙන යෝගභාවනාවට ද නුසුදුස්සන් වන සැටි ද අපට පෙනේ.

සිත දියුණුවට පත්වන හැටි.

1. නොයෙක් විදියේ කෙලෙස් ලහටුව සිතෙහි තැවරෙන විට, ඒ සිත අපිරිසිදු වෙයි. රාගය, ද්වේෂය, මානස, දිට්ඨිය යනාදී නම්වලින් කියවෙන කෙලෙස් ගැන සිත්ත. “රජ්‍යො බො බ්‍රාහ්මණ, රාගෙන පරියාදින්නවිජ්‍යො අක්කවාහබ්බාධාය පි වෙනෙති, පරිවාහබ්බාධාය පි වෙනෙති, උභයවාහබ්බාධාය පි වෙනෙති, රාගෙපහිනෙ නෙවක්කවාහබ්බාධාය පි වෙනෙති, න පරිවාහබ්බාධාය පි වෙනෙති, න උභයවාහබ්බාධාය පි වෙනෙති, න වෙනසිකං දුක්ඛං පටිසංවෙදෙති”¹⁴ යනාදිය සලකන්න.

13. දීඝ නි. 3 x 400

14. අං. නි. තිකති

“බ්‍රාහ්මණය, රාගයෙන් යුත් රාගයෙන් ගෙවාගත් කුසලසිත් ඇතියේ තමාහට පීඩා පිණිස ද ක්‍රියා කෙරෙයි. මෙරමාහට පීඩා පිණිස ද ක්‍රියා කෙරෙයි. දෙපසට ම පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා කෙරෙයි. රාගය ප්‍රතීණ වූ කල්හි තමහට පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා නො කෙරෙයි. මෙරමාහට පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා නො කෙරෙයි. දෙපසට මත් පීඩා පිණිස ක්‍රියා නො කෙරෙයි. වෛතසික දුක (දොම්නස) නො විඳී”.

- 2. කෙලෙස්මල අයින් වීමෙන් සිත්හි පවත්නේ පිරිසිදුකම ය. එවිට එහි ගුණයට ඉඩ සැලැසෙයි. මේ කෙලෙස්මල අයින් වීම ඉබේට ම හෝ ලෙහෙසියෙන් හෝ සිදු නො වෙයි. ඒ සඳහා බොහෝ වාර ගණනක් උත්සාහ දැරිය යුතු ය. ස්වර්ණය පිරිසිදු කරන්නාගේ ක්‍රියා පරම්පරාව මෙහි දී සලකා බැලීම වටී. පිරිසිදු කළ යුතු ස්වර්ණයේ මල බැඳි අවස්ථා කීපයක් ඇත. ඒ ඒ අවස්ථාවට කැපෙන අන්දමට ලැබෙනතාක් මලකඩ පිරිසිදු වන ලෙසින් සුදුසු දේ යොදා ලීමෙන් ඒවා කැපී පිරිසිදු වනසැටි සැලැකිය යුතු ය. කෙලෙසුන් පිළිබඳ ව ද ස්වභාවය මෙසේ ය. ඒ සඳහා මහත් වැරක් ගත යුතුව ඇත. ගුණයට ඉඩ සැලැසෙන්නේ මෙකී අන්දමට ය. මේ යොදන වැරය නො නවත්වා පවත්වා ගෙන යා යුතු ය. “යං තං පුරිසථාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරකකමෙන පතනබ්බං න තං අපාපුණිඤ්චා විරියසස සඤ්චානං භවිසසති”¹⁵ “පුරුෂයාගේ වියරියෙන් පුරුෂයාගේ ආම බලයෙන්, පුරුෂයාගේ පරාක්‍රමයෙන් යමක් ලැබගත යුතු ද? එයට ලැබීම වශයෙන් නො පැමිණ වියරියේ නැවැත්මක් නො වේ”. යනාදීන් වදහළ අයුරින් නො නවත්වා එය පවත්වා ගෙන යා යුතු වෙයි. වියරියේ අන්තරා සංකෝචය (අතරක හැකිලීම - හෙවත් භාවනා කර්මය නවතාලීම) අන්තරායකර ය. මෙසේ හෙයින් වියරියේ අගය තේරුම් ගත හැකි වෙයි. කුච්චයෙන් ගසා ගලක් කඩන්නා දෙසට සිත යොදන්න. ඔහු එයට නො නවත්වා පහර දීගෙන යයි. අන්තිමේ දී ඒ මහ කච්චල කැඩී බිඳී යයි. ගලේ මරු අත බලා දුන්

15. අං. නි. දුක නි.

එක් කුච්චයෙහි පහරින්ද ඇතැම් ගල් කැඩී යයි. එය වූයේ විරියට නුවණත් අධිමොක්ඛයත් යොදා කළ හෙයිනි.

- 3. මෙසේ ම යෝගාවචරයාට සැදැහැ ගුණය ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වන සැටි සලකා ගත හැකි වෙයි. ඒ සැදැහැනැති, සැදැහැ ගුණයෙන් තෙතමනයක් නො ලද විත්තසන්නානය මුඩුබිමක් වැනිය. මුඩුබිමේ කරන වගාව හරියන්නේ නැත. නැත්නම් ඒ බිම වගාවකට සුදුසු නැත. සැදැහැ ගුණය හිස් වීමෙන් රළ වූ කැකුළු වූ සිත්සතන් ද සීලාදී ගුණ වගාවකට සුදුසු නොවෙයි. එහි ගුණබිජුවට පැළවීමට සුදුසු නැත. එහි ලැබෙන්නේ වියලි අදහස් ය. ඒ වියලි අදහස් නිසා නිසි උසස් ගුණයට කිසිසේත් හිමිකම් කිය නොහැකි ය.
- 4. මේ අනුව සලකන කල සම්බුදුසසුනක ලැබෙන ගුණ සමුදාය වූ කලී ඉතාමත් ක්‍රමානුකූල වූ ද, අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් ඇති වූ ද, සංවර්ධන ක්‍රමයක් විදහා දක්වයි. ගුණ සමුදාය සංවර්ධනය ද පාරිශුද්ධියත් ස්ථිරත්වයත් ඉතාමත් උසස් තැනකට පත් කෙරෙන අධ්‍යාත්මයට සම්බන්ධ විශිෂ්ට ක්‍රියා රාශියෙකි. ඒවා කොතරම් දියුණු වුවත් යුගල වශයෙන් නො ගැළපෙයි නම් එකට එක්කාසු නොවේ නම් අර්ථසිද්ධිය ඉතා ඇත ය.

භාවනා සිතට ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් බලපාන හැටි

(අ) සැදැහැ නම් සිතේ පැනනැගෙන අධිමොක්ඛ ක්‍රියාව ය. එයින් අරමුණ එපා නො වේ. එය අතහැර නො දමයි. එය නීරස වැ නො දැනෙයි. සෙසු ගුණ සන්නානය මතු වීමට උපකාර බීජයක ස්වභාවය ගනියි. ධර්මපක්‍ෂය එපා වන්නට ඉඩ නො දී අත දීමේ ක්‍රියාව ද මෙහි ඇතුළත් වෙයි.

(ආ) සති නම් විත්තයේ උපට්ඨාන කෘත්‍යය යි. එනම් හොඳ කරුණු මතුකර තැබීම ය. එයින් සියලු ප්‍රමාද පක්‍ෂය (පමාවට හේතුවන දෑ) මග හරවා අප්‍රමාද පක්‍ෂය මතුකර දෙයි. සතිය නැති තැන ප්‍රමාදය වැඩකරයි. සතිය නිතර එළඹ තිබේ නම්, එහි නො වරදවා අප්‍රමාදය වැඩේ. සියලු කුසල්දහම් ද එයින් ම සපිරෙයි.

(ඇ) විරිය නම් මානසික වූ ප්‍රග්‍රහ කෘත්‍යය යි. එය සිත වැටෙන්නට නො දී, හැකිලෙන්නට ඉඩ නො තබා, සිත කුසල් විෂයෙහි ඔසවා තබා ගනියි. කමටහන් අරමුණෙන් සිත හැරගන්නේ මේ කෘත්‍යය නැතිකමේ පාඩුවෙනි.

(ඈ) සමාධිය නම් මානසිකව ලැබෙන අවිඤ්ඤාප කෘත්‍යය යි. මෙයින් සිදුවන්නේ සිත එක අරමුණක තැන්පත් කර තබා ගැනීමට උපකාර වීම යි. මේ ගුණය නැති වීමෙන් සිතේ ඇවිස්සීම සැලසෙයි. විනාශය, එකඟතා යන නම්වලින් සඳහන් වන්නේ මේ ගුණය මැයි, මෙය විරිය ගුණය හා එකතු වීමෙන් එලවත් වේ.

(ඉ) පඤ්ඤාව නම් මානසිකව ලැබෙන දඬුණ කෘත්‍යය යි. මෙය පිරිසිදුව පවත්නා තරමට අරමුණටත් කායඵ මණ්ඩලයටත් එළිය සැලැසෙයි. මේ ධර්මය පිළිබඳ දියුණුවේ අගය වචනයෙන් කියා අවසන් කළ නොහේ. මෙය අධිමොක්ඛ ක්‍රියාව සැලැසෙන ශ්‍රද්ධාව හා යොදා ලීමෙන් නියම ඵලය සැලැසෙන්නේ ය.

මෙසේ මේ මානසික ක්‍රියාවන් යුගල යුගල වැ දියුණුවට පත් වී ඒක රස වන අවස්ථාවක් ලැබේ. ඒක රස වීම නම් ප්‍රධාන අරමුණට සම්බන්ධ වැ ක්‍රියාකාරීතාව හෝ අසංඛත ධාතුව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කිරීමේ කායඵයෙහි දී එක්සත්ව පැවැතීම යි. මේ කියන ලද්දේ ශමඵ විදර්ශනාවන් පිළිබඳ අවස්ථා දෙක ම සලකා ගෙනය. කාමාවචර තත්ත්වය ඉක්ම ගෙන මහද්ගත අවස්ථාවට හැරීමේ දී ද මාර්ගඵල ලැබීම ඇති වීමේ දී ද, එයින් ධ්‍යාන නම් වූ අර්පණාව හා ලෝකෝත්තර මාර්ග අවස්ථාව ද සැලැසෙයි.

- 5. බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් පිළිබඳ ගුණ දියුණුව ම අගය කොට සැලැකූ සේක. මැදුම් සඟියේ එන ධම්මදායාද සූතර බලන්න.
- 6. සාමාන්‍ය සිතෙක කොතෙකුත් දුබලතා පහළ වන්නට ඉඩ ඇත්තේ ය. ප්‍රමාදයේ වැටී කල් ගෙවන පුද්ගලයාට දුබලකම් ගැන හැඟුමෙකුදු නැත. සිත දියුණුවට පත්කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා හට සිත්කුළ හටගන්නා දුබලකම් මගහරවා ගැනීමේ සිත් පහළ වෙයි. එසේ ඒවා මගහරවා ගැනීමට නම් සතිය - සිතිය මැනවින් තබාගත

යුතු ය. තැන්පත් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන සිත යටකර ගෙන ගලාගෙන එන විතර්ක ධාරාව මැඩගත හැකි වනුයේ එසේ හොඳින් සිතිය තිබෙන විට ය.

- 7. සසර පැවැත්ම පිළිබඳ සංවේගය මැනවින් සලකාගෙන ඇත්ත වශයෙන් ම එම සංවේගය පවත්වා ගත යුතු ය. බැරිකම් හෝ කෙලෙස්බර හෝ කොතරම් වැඩි ගියත් සතිය අත් නො හැර පවත්වා ගන්නවා නම් ප්‍රමාදයට නො වැටී සිත් හසුරුවා ගන්නට නො හැකි වන්නේ නැත.
- 8. සිත තුළ පහළ වන සුළු වරදකට වුව ද, ඉඩ කඩ ලැබීමෙන් සිදුවන්නේ යටවී ඇති කෙලෙස් බලමුළුවට ඉඩ කඩ සලසා දීමෙකි. අල්පමාත්‍ර වූ ද වරදෙහි බිය දක්නා සුළු වූයේ ශික්‍ෂාපදයන් මොනොවට ගෙන හික්මෙයි. "අනුමනෙසු වජේසු භයදක්‍ෂාවි"¹⁶ යයි වදාළේ සිතේ කෙලෙසුනට ඉඩ නො දී සිත්හසර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව ය. කෙලෙසුන්ගේ පරියුච්චානයට ඉඩ නො තබා සතර ඉරියව් පැවැත්වීම ය අප්‍රමාද විභාරය. එයින් පර ගේ වැරදි නිසාවත් ඒවා සිතට වද්දා ගෙන හෝ තම සිත් සතන් කිලිටි කර නො ගන්න. නො සන්සුන් කර නො ගන්න.
- 9. "යො පබ්බජ ජාති සනාති පඤ්ඤා - පභාය කාමානි මනොරමානි"¹⁷ යනාදීන් බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළේ දම්සෙනෙවි සැරියුත් හිමියන් අතරක් නැතිව ජාති-ආත්මභාව පන්සියයක් පස්කම් අරමුණුවලින් වෙන්කර තබාගැනීමේ මහ පුදුම පිරිසුදු පුරුද්දක් ඇත්තකු බව ය. මෙය නිසා සිතට සැලැසෙන්නේ නෙක්ඛම්මාදී හොඳ පුරුදු සමුදායකි. පිරිසිදු සිතේ පුදුම දියුණුවෙකි.
- 10. අරිය පරියේසනය තේරුම් ගත යුතු ය. අනරිය පරියේසනය තේරුම් ගත යුතු ය. අනරිය පරියේසනයට යොමු කළ සිත බිහිසුණු ය. එහි දැහැමි බවක් ඇඟවූවත් එබන්දෙක් නැති. එබඳු සිතක් ඇත්තහුට

16. අ. නි : බු. ජ. 11 - 12 පිට
 17. සම් භේ. මු. 3

දැනුම් කථා රූපි වන්නේ නැත. එහි මෙන් කුළුණු ගුණ නැත. ඇති සේ පෙනේ නම් ඒ පිටතිනි. වඤ්චනික වශයෙනි. හමුවනතාක් සත්ත්ව සංස්කාරයන් පෙළාලීම එහි ප්‍රකෘත කෘත්‍යය යි.

- 11. මේ සත්ත්වයන් දුෂ්කර වැ පාලනය වන මෙම ජීවිතයේ නියම තතු හරිහැටියට දැකිතොත්, සිතා බලතොත් මොහොතකදු පමාවට නො වැටී දැනුම් වැඩෙහි යෙදෙනු ඇත.
- 12. විදර්ශනාවත්, විදර්ශනාව සඳහා ශමථයත් යන දෙකේ දී ම නිරතුරු මතුවී එන්නේ පාරමිතා කුශලකර්ම සමූහයෙකි. එබඳු පාරමිතා කුශලයෙකින් අවම විපාක වශයෙන් ලැබිය යුත්තේ හව ග්‍රන්ථි වැඩෙන ආකාර සුබෝපභෝගී උපකරණ රාශියෙකැයි නො සිතමි. එබඳු උපකරණවලින් ලැබෙන නිරාමිෂ පහසුව, සැනසිල්ල එබඳු උපකරණ නැතිව මැ සැලැසීම එහි ඵලය විය යුතු ය. මේ නිසාම පාරමිතා පුණ්‍යයෝ හවග්‍රන්ථි කැඩීමේ ශක්තිය ලබා ගෙන සිටිති.

මා යෝගාවචරයකු වූයේ කුමට ද?

1. “හැම විටම ඉඳුරන් පිනවීමට බලාපොරොත්තුවෙන්, හැම වැඩක දී ම එයට මුල්තැන දීමට ඉදිරිපත්ව ඇති ගිහිගෙය, සසර දුකට හොඳට ම සම්බන්ධකම් ඇත්තේ ය. එහි ඇති ගිහි කම්කටොලු මට පෙනෙයි. එහෙයින් ගිහිගෙය දුක් රැස්කරන තැනෙකි යි සිතෙයි. දුක්ගිනි හැම තැනම පෙනෙයි. අවිද්‍යාවෙන් මුළාව තෘෂ්ණාවට දාසකම් කරන ගිහියාට මේ දුක්ගිනි හැම පැත්තෙන් ම එනසැටි නො පෙනෙයි. කුසල් දහම්වලට එහි ඉඩක් නැත. එයට ලැබෙනුයේ නොයෙක් විදියේ බාධා රැසෙකි. කෙලෙසුන්ගේ බිහිසුණුකම මට වැටහී ගියේ ය. කෙලෙසුන් වැඩෙන දුක්ගිනි බෝ කරන එම ගිහිගෙය නපුරු වල්සතුන් ගෙන් පිරි වනලැහැබක් සේ සිතෙන්නට විය. එහෙයින් මම නෛෂ්ක්‍රමය අදහසක් පහළකර ගනිමි.” මේ, දුක තේරුම් කරගත් යෝගාවචරයෙකුගේ කථාවකි.

2. දුක්ගිනි රැස පහළ වන්නේ කම් නමැති ගිනි මුල්කර ගෙන ය. කම් ගිනිවලට මුල කෙලෙස් ගිනි රැස ය. මේ ගිනි තුන්වගය මැ සම්පූර්ණයෙන් නිවී යන්නේ විදර්ශනා භාවනාවක උසස් ප්‍රතිඵලය

වහයෙනි. ඒකාන්තයෙන් රහත් බව ලබාගන්නා තුරු සම්පූර්ණයෙන් මේ ගිනි රැස නිවෙන්නේ නැත. ඔහු යෝගාවචරයකු වූයේ මේ අදහස් රැස සිතින් ගෙන ය. ඒ සඳහා තමා විසින් කළමනා වැඩ හා පිරුවමනා පිළිවෙත ද, පිරිසිදු වැ දැනගෙන විසිය යුතු ය. මේ සඳහා ඉදිරිපත් කර ගන්නේ ලොවුතුරා ගුණ රැසින් අගතැන් පත් සම්මාසම්බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්නා දුන් උතුම් උපදෙස් සමූහය යි.¹⁸

3. මේ සඳහා මම සීලසංවරය වෙත මාගේ අවධානය යොදමි. එහි දී මම එය කඩ නො කොට, සිදුරු සෑදෙන්නට නො දී, අසබල වැ, අකම්මාස වැ, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකින් තදින් අල්ලා නො ගෙන, දිවි දෙවෙනි කොට රැකගනිමි. එයින් මාගේ කායික ක්‍රියාවන්ගේ හා වාචසික ක්‍රියාවන්ගේත් පිරිසිදුකම සැලැසෙනු ඇත. මෙසේ සිතට එකඟ වැ මැනවින් රකින සීලය ම සෙසු උසස් ගුණයෙන් මා සිත්තුළ දියුණුවට පත්කර ගැනීමට පිහිටක් වනු ඇත.

4. මීළඟට මම ඉන්ද්‍රිය සංවරය වෙත මාගේ අවධානය යොමු කරමි. එය රකින්නා වූ මම ඇස, කණ, නැහැය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය දොරවල් සයේ සිහිය පිහිටුවා ගෙන, කෙලෙස් අරමුණුවලින් සිත පිරිසිදු කොට තබා ගනිමි. එය මාගේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපත්තිය වනු ඇත. ඒ මගින් මා බලාපොරොත්තු වන සීලවිසුද්ධියට බලවත් රැකවරණයක් සැලැසෙන්නේ ය. ස්ථිරත්වයට පමුණුව නො ගත් සීලයෙකින් උසස් ගුණයෝ මතුකළ නො හෙන්නාහ. “අයං පතිට්ඨා ධරණීව පාණීනං”¹⁹ යි වදාළ පරිදි මහපොළව සේ මේ සීලය ගුණයනට පිහිට වන්නේ ය.

5. මේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාව මැනවින් රැක ගැනීමට නින්ද අඩු කර දිවිපැවැත්වීම වූ ඡාගරියානු යෝගය ත්, ආහාර ගැනීමේ දී නිස්සරණ අදහස් මතුකොට තබා ගැනීමෙන් හොඳෙන් මත්කඤ්ඤාව ත් යන ධර්ම දෙක ඉතා දැඩි අධිෂ්ඨානයකින් ආරක්‍ෂා කර ගනිමි.

18. සං. නි. ආදිසන පරියාය සුසන
19. මි. ප.

6. මේ හැම ගුණයක් ම අඩපණ නොවී, අතරක නතර නොවී පවත්වා ගෙන යාමට නම් බලවත් වීයඹියක් පවත්වා ගත යුතු ය. “යං තං පුරිස ටාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරක්කමෙන පතබ්බං, න තං අපාපුණිඤ්චා විරියස්ස සඤ්චානං භවිස්සති”²⁰ යි වාදාළ පරිදි, පුරුෂයාගේ ඤාණථාමයෙන් පුරුෂයාගේ වීයඹියෙන් පුරුෂයාගේ පරාක්‍රමයෙන් යම් උතුම් ලොවුතුරා ගුණයකට පැමිණිය යුතු ද? එයට නො පැමිණ, එය නො ලබා පටන්ගත් වීයඹිය නො නවත්වන්නේමි’යි දැඩි ව ගත් අධිෂ්ඨානයෙකින් යුතුව වෛතසික වීයඹිය ත්, කායික වීයඹිය ත් පවත්වා ගෙන යන අප්පට්චානිතාව මම දියුණු කරමි. එසේම එය සමග “අසනුට්ඨිතා ච කුසලෙසු ධමමෙසු”²¹ යි වදාළ පරිදි අපේක්ෂා කරන උත්තමාර්ථයෙන් මෙපිට ලැබෙන, යම් කවර ගුණයෙකිනුදු තෘප්ත නො වන ස්වභාවයෙකින් යුක්ත වෙමි.

7. මා විසින් කඩ නො කොට යා යුතු වන, ප්‍රතිපත්තිය හෙවත් වැඩ පිළිවෙළ, මා මැනවින් නිසැකව ම දැන සිටිය යුතු ය. ප්‍රමාදය ඇතට තල්ලු වෙන්නා වූ ද, අප්‍රමාද පක්ෂය නිරන්තර වැ පිරි යන්නාවූ ද, සතියත් සම්පජ්ඣයත් කඩ නො වී මා තුළ දියුණු විය යුතු බව මම නිතර සලකමි. එය මගේ ම ජීවිතයට සම්බන්ධ කොට ගෙන පවත්වාගෙන යාමට මම තදින් සිතට ගෙන වාසය කරමි.

8. මා දුක තේරුම් කොට ගෙන කල් යැවිය යුතු ය. එහෙයින් කය සතප්පාගෙන විසීමට ඕනෑ කරන්නා වූ ද, බැහැර සැපයට ගිජු වූ සිත නිතර නිතර ඉල්ලාන්නා වූ ද, සුබෝපභෝගී උපකරණයන් සෙවීමට මම නො යන්නෙමි. බුදුපියාණන් වහන්සේ, “කලිඛගරුපධානා භික්ඛවෙ එතරහි මම සාවකා විහරන්ති, අප්පමන්නා ආනාපිනො”²² යනාදීන් “මහණෙනි, ලී කොටයක් කොට්ටිය සඳහා යොදා ගෙන මාගේ ශ්‍රාවකයෝ පමා නො වී, කෙලෙසුන් තවන වීයඹියෙන් යුතුව මේ කාලයේ වාසය කරෙති. ඔවුන් එසේ වාසය කරන හෙයින් කෙලෙස් මරහු ඉඩ නො ලබා ඉවත් වන්නාහ.” යනුවෙන් වදාළහ.

20. අං. නි. බු. ජ. නි 1 -100 පිට
21. අං. නි. බු. ජ. නි 1 -100 පිට
22. සං. නි. ඔපමම සංයුක්තය

9. “පලලබ්භන නිසිනස්ස - ජණ්ණකෙ නාභිවසසති, අලං ඵාසුච්චාරාය - පහිතතස්ස භික්ඛනො.”²³

යනුවෙන් සැරියුත් හිමියන් වදාළ පරිදි, කෙලෙසුන් තවන වීයඹියෙන් යුත් මහණහුට යම් සෙනසුනක පළක් බැඳගෙන ඉන්නා කල්හි වැස්ස දෙ දණ නො තෙමා නම් ඒ සෙනසුන පහසු විහරණයට සුදුසු ය. කෙලෙස් උල්පතට අසු නොවන හෙයින් මේ පහසු විහරණය මගපල නිවන් ප්‍රත්‍යාක්ෂ කර ගැනීමට උපකාර වෙයි.

10. තණකොළ ඇතිරිල්ලක හෝ සම්කඩ එළා ගෙන එහි හෝ හිඳිමෙන් කල් ගෙවීම මග පල නිවන් අත්පත් කරගැනීමේ මහා මාර්ගය යි. කොටඵවා යම් කිසි තැනක ඉතා සුළු වෙලාවක් නිදන්නා මෙන් මා ද නිදි බහුල නො විය යුතු ය. මා විසින් නින්ද අඩුකර ගත යුතු ය. කවර හෙයින් ද? නින්ද නම් ප්‍රමාදයට හේතු ය. එය කෙලෙස් මරුන් හට අවකාශ ලැබෙන අවස්ථාවෙකි.

11. “යෝගාවචරයා නොනිදයි” යන්න මම හොඳින් තේරුම් ගෙන සිටිමි. එහෙයින් මම සෙනසුන් සොය සොයා ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය සොය සොයා නො වෙහෙසෙමි. ඒ ගැන සිතිවිලි මාත්‍රයක් පවා මා පහළ කරතොත් මම යෝගාවචර ධර්මය කඩ කරන්නෙක් වෙමි. යෝගාවචරයා නම් නො පමා පුද්ගලයා ය. හේ කිසිවක තදින් එල්ලී නැත.

12. යෝගාවචරයා යම්කිසි ලද දෙයකින් සතුටු වන්නෙකි. එහෙයින් යම් කිසි අස්නක් ලදහොත්, එහි පර්යංකය බැඳගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි. එහි දී චිතමිද්ධාදියෙන් පෙළන අවස්ථාවක් ආවොත් හේ සක්මන් කරයි. යළිත් පර්යංකයෙන් කල් යවයි. මෙසේ කල් ගෙවන යෝගියා නින්දට යාම සඳහා සකස් වීමක් නො පතයි. කෙලෙසුන්ගෙන් පෙළෙන සිතට ය ප්‍රමාද නින්දට ඉඩ ලැබෙන්නේ. ඇතැම් විටක සක්මනේ ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලීගෙන ඉන්නා විටෙක හෝ පර්යංකයෙහි ඉන්නා විටෙක හෝ විතක්ත සන්තානය භවංගයට වැටීමෙන් එක්තරා පැවැත්මෙකින් නිද්‍රා කාත්‍යයක් සිදුවෙන සැටි කිය හැකි ය. ඇතැම් යෝගීන්ට ඇතැම්

23. ථෙරා

දිනෙක දී රැ දාවල් දෙකේ දී ම මෙබඳු දුබලතාවකදු නැති වැ කල් ගෙවීමට පිළිවන්කම තිබෙන සැටි අප දැක ඇත. නො නිදා ඉන්නේ කොහොම දැ යි ප්‍රශ්න නැගෙන්නේ යෝගකර්මය නියම ලෙසින් නො දන්නවුන් විසිනි.

13. නියම අන්දමින් යෝගාවචර තත්ත්වයට පත් වූවහුට පවා සංසාරික පරිචයන් දූෂිත පරිසරයකට වැටීමත් හේතු කොට ගෙන, නංවාගත් උසස් නෙක්බම්ම අදහස ගිලිහී යන්නට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් එබඳු අවස්ථාවලින් ආරක්ෂා වීමට නො කැඩී පවත්වාගෙන යන අධ්‍යාය සම්පත්තියෙකින් හා තමාහට බලපානා කෙලෙස් දුබලතාවන් මැනවින් හඳුනාගෙන කලණ මිතුරන් කෙරෙහි බලවත් ඇදැහිලීමත් ගතියෙකිනුත් යුතු වැ විසිය යුතු ය. "මට වරදින්නේ නැත" යන මානී අදහස සම්පූර්ණයෙන් කඩාගෙන විසිය යුතු ය.

14. සුදුසු කලණ මිතුරකු ලද්දේ නම් යෝගාවචරයා ඒ කලණ මිතුරා කෙරෙහි ම තද විශ්වාසය තබාගෙන ස්වකීය යෝගී වැඩ කරගෙන යා යුතුය. කවර දෙයක් සඳහා හෝ ඒ ගෙනයන වැඩ පිළිවෙළ නවත්වාලන කිසිම වැඩකට සම්බන්ධ නො විය යුතු ය. ඔහුගේ ගමන බාධක සාගරයෙක ය. එහෙයිනි.

අරඹන වැඩ දිරාපත්වෙන සැටි.

1. යෝගාවචරයා මැනවින් දුරදිග බලා වැඩ කරන්නෙකු විය යුතු ය. ලෞකික අදහසින් මැඩුණු පිරිහීගිය මානසික ශක්තිය ඇති ඇතැම් පුද්ගලයන් උසස් වැඩ පටන්ගැනීමේ දී රමණීය වූ ද විස්තරු වූ ද, විවිධ මාතෘකා ඉදිරිපත් කොට ජනයා කල්මත් කරන සැටිත්, ටික දිනෙකින් ඒ මාතෘකාවනට යෙදූ අදහස් මකාගෙන අන් මගක යන සැටිත් අපට පෙනේ. මෙයින් ඇතැම් වැඩ දිරා පත්වෙන සැටි අපට වටහාගත හැකි ය. දිරාපත්වීම සංඛත ධර්මයනට අයත් ස්වභාව ධර්මයෙකි. ඒ දිරායාම සම්පූර්ණයෙන් තොරවී ඇත්තේ අසංඛතයෙහි ය. එහෙයින් අසංඛත තත්ත්වයට පත්වන තුරු දිරාපත් වීම වැළැක්විය නොහැකිය යි කියන්නට ද බැරි නැත. මෙහි අප විස්තර කරන්නට අදහස් කළ දිරාපත් වීම එය නො වේ.

2. ජනතාවගේ සිත් ගන්නා අදහසින්, අනුන්හට පෙන්නුම් කිරීමේ කුහක ප්‍රතිපත්ති අනුගමනයෙන් නා නා මාදිලියේ වුත විධීන් ඉදිරිපත්

කරන්නෝ සිටිති. ඇතැම් ජාතක කථාවල ද නියම ප්‍රතිපත්තියෙකින් තොර වැ ගත් වුත විධීන් මහජනතාව හමුවෙහි ම දිරාපත් වූ සැටි අපට දකින්නට ලැබේ. දීඝනිකායේ සූත්‍රයෙක (පාඨික සූත්‍රයෙහි) ද බාහිරක තවුසන් කීප දෙනෙකුන් පුදුම එළවන අන්දමේ වුත සමාදානයෙන් යුතුව කලක් වාසය කොට ඒ සියලු වුතාරම්භයන් දිරාපත් වන තැනට වැටී පිරිහී ගිය සැටියක් සඳහන් වෙයි. මෙකල ද ඇතැම් කෙනෙක් බෞද්ධ තත්ත්වයකුත් දරාගෙන, දිගට පවත්වා ලන්නට දුෂ්කර වූ ගුණ ස්වරූප වූ වැඩ අරඹා ඔවුන්ට ත් පළමු ඒවා දිරාපත් වන සැටි බලා කිසිදු සංවේගයකදු නැතිවැ කල් ගෙවන්නාහ.

3. ආරම්භයේ දී යොදන ගැඹුරු මාතෘකා ඇති වැඩ ද බොහෝදෙනා අතර දිරාපත් වන සැටි අපට පෙනෙයි. මෙහි දී මෙසේ වීමට කරුණු දෙකක් අපට ඉදිරිපත් වෙයි. එකක් නම් කරන්නට බලාපොරොත්තුවක් නැතිව, කිරීමෙහි අභ්‍යාසයක් නො ලබා ප්‍රචාරයට හොඳ මාගීය යන මේ හැඟීම ම මුල් කරගෙන එහි යෙදීම යි. අනෙක් කරුණ, ප්‍රතිපත්තිය ජීවන වෘත්තියක් වශයෙන් ගෙනයාමේ පවිටු සංකල්පය යි. මේ දෙකට ම මුල බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තිය ගෙන යා යුත්තේ වචනයෙන් නොව සිහින්, නිස්සරණ අදහසින් බව නො තැකීම යි.

දිරාපත් නොවන සැටි.

1. යෝගාවචරයා ස්වකීය ආරම්භයන් දිරාපත් වන්නට නොදී, මොහොතින් මොහොත තමාගේ හැම හොඳ පිළිවෙතක් මැ, වැඩි වැඩියෙන් දියුණුවට යන සැටියට යෝගයෙහි යෙදිය යුතු ය. මෙයට උපකාර වන්නේ නිවන් අරමුණ මැ තදින් සිතට කාවද්දා ගැනීම ය. මුලින් වැඩ අරඹා ඒ ඇරඹූ වැඩ දිරාපත් වන්නට ඉඩ හැරීමට හේතු වන්නේ ධර්මමය හැඟීම අඩුකම බව කිව යුතු ය.

2. "සතං ච ධම්මො න ජරං උපෙති"²⁴ යි වදාලේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විසිනි. සත්පුරුෂයන්ගේ ධර්මය දිරාපත් නො වේ යනු එහි අදහස යි. එහෙයින් යෝගාවචරයා තමා අරඹන යෝගවැඩ පිළිබඳ හැමදෙයක් ම සත්පුරුෂයන්ගේ ධර්මයට සම්බන්ධ කළ යුතු ය. එය ද

24. ධ. ප. ජරා වග්ග

මැනවින් තේරුම් ගෙන මැ කළ යුතු වූ ද, පවත්වා ගෙන යා යුතු වූ ද වැඩ පිළිවෙළක් බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

3. ලෝකය ත්, ලෝකයෙහි ඇති සවිඤ්ඤාණක අවිඤ්ඤාණක දේත් සිතින් තදින් හෝ යම්තමින් හෝ බදාගෙන තමාගේ සිත තැන්පත් කර ගැනීමට කොතරම් දැගලුවත්, කොතරම් තර්ක න්‍යාය ඉදිරිපත් කළත් එය සිදුකර ගන්නට නම් කිසිසේත් නො හැකි ය. ඔබ ඔබේ සිත තැන්පත් කර ගැනීමට සිතනවා නම්, ඔබ විසින් පළමුවෙන් මැ කළ යුත්තේ සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඔබ සිත් තුළ බලපාන බැඳීම් හොඳට විමසා බැලීම ය. ඊළඟට ඒ බන්ධනයන් ටිකෙන් ටික කඩා අයින්කර ගන්න. මෙය නියම සිතින් මැ සිදුකරන්න. එකලැ සිත හැඳීම අපහසු නැත. නැත්නම් ඔබ කරන්න හදන්නේ අනුන් රැවටීමේ මහා ප්‍රයත්නයෙකි. ඔව්, සියලු බැඳීම්, ගැටීම් දෙක මැ මැනවින් සොයා බලා ඒවා එකින් එක අයින් කර දමන්න. ඔබට ජයගත හැකි වෙයි.

4. යෝගාවචරයාගේ මූලික පරමාර්ථය ඉතා උසස් චිත්ත පරම්පරාවක් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්කර ගැනීම යි. එය ලෙහෙසි නැත. ධර්මමය අදහස් සමූහයෙකින් මැ තමාගේ චිත්ත සන්තානය සපුරාලීම පහසු නැත. ඒ සඳහා සුදුසු මැ ක්‍රමයෙක් තිබේ. ඒ මෙසේ යි:

“සද්ධාජාතො උපසඛකමති, උපසඛකමනො පයිරුපාසති, පයිරුපාසනො සොතං ඔදහති, ඔහිත සොතො ධම්මං සුණාති, සුණා ධම්මං ධාරෙති, ධතානං ධම්මානං අත්ථං උපපරිකාති, අත්ථං උපපරිකාතො ධම්ම නිජ්ඣානං බම්බති. ධම්ම නිජ්ඣානකඛන්තියා සති ඡන්දො ඡායති. ඡන්දාජාතො උසසහති. උසසහිත්වා තුලයති. තුලයිත්වා පදහති. පහිතනො සමානො කායෙන වෙච පරම සචචං සච්ඡිකරොති පඤ්ඤායච නං අතිවිජ්ඣ පසසති.”

5. “හටගත් සැදැහැ ඇතියේ එළැඹෙයි. එළැඹෙනුයේ පර්යුපාසන කෙරෙයි. පර්යුපාසන කරනුයේ කන් නතු කෙරෙයි. නතු කළ කන් ඇතියේ දහම් අසයි. අසා දහම් දරයි. දැරූ දහම් හි අරුත් පිරික්සයි. අරුත් පිරික්සනුවහට ධර්මයෝ වැටහෙති. දහම් වැටහීම (ධම්මනිජ්ඣාන

කඛනති) ඇති කල්හි කර්තුකමයතා ඡන්දය උපදී. හටගත් ඡන්ද ඇතියේ උත්සාහ කෙරෙයි. උත්සාහ (වැයම්) කොට තුලනය (අනිත්‍යාදී විසින් තීරණය) කෙරෙයි. තුලනය කොට ප්‍රධන්වීයථී කෙරෙයි. නිවනට මෙහෙයු සිත් ඇත්තේ මැ (නාම) කයිනුදු සත්‍යය (නිවන) ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි ප්‍රඥායෙ නුදු කලෙස් විනිවිද දකී.”²⁵

6. මෙහි ආරම්භයේ පටන් නිර්වාණ සාක්ෂාත්කාරය දක්වා අවස්ථා 12 ක් සඳහන් වේ. එහි මූලින් සඳහන් වන්නේ ධර්මමය ශරීරය සකස් කිරීමට උපකාර වූ සද්ධා ගුණය යි. මෙයින් යෝගාවචරයා හට ශුද්ධාව ආවශ්‍යක මූලික කරුණක් බව සලකා ගත හැකි ය. සැදැහැයෙන් තොරව අරඹන යෝගාවචර වැඩ දිරාපත් වන සැටි මෙහි මූලින් සඳහන් කරන ලදී. යෝගාවචරයාගේ යෝගකර්මය සාර්ථක වීමට නම් සැදැහැ ගුණය පෙරදැරි විය යුතු ය. එයින් තොර නම් ඒ චිත්ත සන්තානය වියලි මුඩුබිමකට සමාන ය. මෙය අන්තය දක්වා ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්කර ගනිමින් ගෙන යා යුතු ය. මේ සැදැහැය ද නුවණ හා සමඟ සම්බන්ධ නො කොට ගෙන යාමෙන් දිරාපත් වන්නට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙහි දී මනා සැලැකීමක් ආවශ්‍යක ය.

7. දෙවන කරුණ නම්, කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයක් තමාට සලසා ගැනීම ය. එය ලෙහෙසියෙන් ම සැලැසෙන්නේ ඔකප්පතීය සද්ධාව සිත්තුළ එළැඹෙන කල්හිම ය. “සකල මෙවහිදං ආනන්ද බ්‍රහ්මචරියං යදිදං කල්‍යාණ මිත්තානා”²⁶ යි වදාළ පරිදි ශාසන බ්‍රහ්මචරියාව ත්, මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාව ත් යන සියල්ලම අධ්‍යාත්මය තුළ ලැබෙන්නේ ද, වැඩෙන්නේ ද කල්‍යාණ මිත්‍රීය ආශ්‍රය සම්පත්තිය උඩ ය. එය නො ලද හොත් එම සියලු ගුණයෝ නො ලැබී යන්නාහ. එපමණක් නොවැ අසීමිත විපත් රැසකට ද වැටීමට ඉඩකඩ සැලැසෙන්නේ ය. එහෙයින් නුවණ හා මුසුකොට ගත් සැහැදැයෙන් එම කල්‍යාණමිත්‍රාශ්‍රයෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට ඔබ ත් උනන්දු වෙන්න.

25. ම. නි. වඩි සු.

26. කොසල සංයුත බු. ඡ. 162

8. කළණ මිතුරන් ඇසුරු කිරීමේ දී එයින් ලබාගත හැකි වන උතුම් ප්‍රයෝජනය මැනවින් තේරුම් කරගෙන තිබිය යුතු ය. තුන්වන සිවුවන දෙ කරුණෙන් එය මතුකර දෙයි. කළණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්නා එහි දී සැදැහැ නුවණ දෙක යොදා ලීමෙන් කළණ මිතුරාගේ බසට කන් යොමුකිරීම සිදු වෙයි. එහි දී නුවණ යොදා ලීමෙන් කළමනා ක්‍රියාව පැහැදිලි වැ දැනෙයි. පැහැදිලිව දැනුණු දෙය තමාට අත්පත් කර ගැනීමට පිළිවන් වනුයේ සැදැහැ තිබුණොත් පමණ ය. එ හෙයින් මේ ගුණ දෙකේ ක්‍රියාකාරීත්වය මෙහි දී ඉතාමත් ප්‍රයෝජනය. ඔබ කළණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්න. එසේ ඇසුරු කරන විට, මැනවින් නුවණ යොදන්න. දැනුම් කතාවක් එතුමාගෙන් පිටවන විට, එය සැදැහැ යොදා තමා අයත් කර ගැනීමට අමතක නො කරන්න. එහි දී කළණ මිතුරාගේ බසට කන් යොමු කිරීමත් එසේ කන් යොමු කොට කියන බණක් ඇසීමත් ඔබ ඉතා සලකිල්ලෙන් සිදු කරන්න. මෙයින් ඔබට ලැබුණේ මහත් ලාභයක් බව හොඳින් සිතේ තබාගන්න.

9. පස්වන කරුණේ පටන් දොළොස්වන කරුණ දක්වා ඇති කරුණු අටෙන් සඳහන් වන්නේ දිරාපත් නො වන වැඩ පිළිවෙළකි. පස්වන කරුණෙන්: බණ අසා එසේ අසාගත් බණ අහක නො දමා සිත් තුළ ධාරණය කර ගැනීම, තැන්පත් කර ගැනීම අදහස් කෙරෙයි. මේ හේතු කොට ගෙන ඔබට බහුශ්‍රැත ගුණය ඔබ තුළ දියුණු කරගත හැකි ය. බුදුදහම පාඩම් කොට දරාගෙන වාසය කරන්නා ධර්ම වෛතාසයකි. එපමණෙකින් හෝ දෙවි මිනිසුන් විසින් වැන්ද යුතු පුද්ගලයෙක් ද වන්නේ ය.

10. එපමණෙකින් නො නැවතී හයවෙනි කරුණට ද සිත් යොමු කරන්න. එනම් පාඩම් තිබෙන බණ කොටස්වල තේරුම මැනවින් මෙතෙහි කිරීම ය. තමන්ගේ ම නුවණින් හෝ අන් වැඩිහිටියන්ගේ පිටුවහලක් ලැබගෙන හෝ ඔබට මේ අර්ථය සපුරාගත හැකි ය. එසේ අර්ථය සපුරා ගැනීමේ දී ඔබ ඉක්මන් නො විය යුතු ය. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අදහස් දත් මහරහතන් වහන්සේලා දුන් අර්ථ පිළිවෙළක් ඇත. ඒවා ඔබට සොයාගත නො හැකි නම්, උගත් ශික්ෂාකාමී ධර්මවාදී

(බණ කනපිට හරවා නො කියන) උතුමකු සොයාගෙන, එතුමා වෙතින් තේරුම් උගෙනීමට උත්සාහවත් වන්න. ප්‍රතිපත්ති ගරුක නො වූ, අධර්මවාදී පුද්ගලයා ගෙන් බණ අසන්නට නො යනු මැනවි. එහි දී ඔබට නියම ධර්මය නො ලැබී යාමට ඉඩ තිබේ.

11. හත්වෙනි කරුණ මිළඟට සලකා බලමු. “අත්ථං උපපරික්ඛනො ධම්මා නිජ්ඣානං බම්බනි” යන්නෙහි තේරුම: අර්ථය මෙතෙහි කරන්නා හට ධර්මයේ දැනීම ඉවසත්, හෙවත් තේරුම සලකන්නා හට එහි අඩංගුවන ධර්ම කාරණයේ දැනීමට පත්වෙති යනු ය. මෙය ධම්ම නිජ්ඣානකාන්තිය යි. තමා උගත් ධර්මයන් පිළිබඳ වැ තේරුම් සිතට වැටහීමට මේ නම යොදනු ලැබේ. මේ ශක්තිය නැතිනම් කොතරම් ධර්මය උගත්තත් එයින් ප්‍රයෝජනයක් නො ලැබේ. ධර්මානුරූපව උත්සාහයක් ගැනීමට ඕනෑකම සිත තුළ පහළවන්නේ මේ ධම්ම නිජ්ඣානකාන්තිය ඇති කල්හි පමණ ය. එහෙයින් උගන්නාතාක් ධර්මය පිළිබඳ තේරුම සලකා ගෙන එය මැනවින් සලකා බැලීමට නිතර නිතර පුරුදු විය යුතු ය. අටවෙනි කරුණෙන් එය පැහැදිලි කරන සේක. එනම් “ධම්ම නිජ්ඣානකාන්තියා සති ඡන්දො ජායති ඡන්ද ජානො උසසහති” යනු ය. ධම්මනිජ්ඣානකාන්තිය ඇතිවන විට ඡන්දය ඇති වේ. කන්තුකමාසා කුසලවඡන්දය ඇතියේ, උත්සාහය ගැන්මට සිදුවෙයි” යන එහි තේරුම ය. මේ ධර්මමය අභිවර්ධනයේ ඉතා හොඳ සන්ධිස්ථානයෙකි. මත්තට තම අභ්‍යන්තරයෙහි සංවර්ධනයට පත්කර ගැනීමට ඇති සියලු ලෝකික ලෝකෝත්තර ගුණධර්ම පරම්පරාවට ඉඩ සැලැසෙන්නේ මේ උත්සාහයේ උපකාරය ලැබීමෙනි. ධම්මනිජ්ඣානකාන්තිය යන්න ගැන ද ගැඹුරට සලකන විට, ධම්මධීති ඥානය තෙක් සිතේ දියුණුව පහළ වූ බව තේරුම් කළ හැකි ය. එය නම් විදර්ශනා භාවනාවේ දී ලැබෙන සප්තවිචය නාම රූප දර්ශනය යි. මෙහිදී මේ පුද්ගලයා හට නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳ වැ අජ්ඣන්ත වශයෙන් ද, බහිද්ධා වශයෙන් ද පව්වන ලක්ඛනාවබෝධය සම්පූර්ණ වැ තිබිය යුතු ය.

12. “උසසහිඛා තුලෙනි” යන්න නවවැනි කරුණ යි. ප්‍රධන් විර්යයෙහි තුලනය කෙරෙයි. තුලනය නම් නාම රූප ධර්මයන්හි ලැබෙන සාමාන්‍ය

ලක්ෂණය භාවනාමය ඥානයෙන් වටහා ගැනීම යි. සාමාන්‍ය ලක්ෂණය නම්; අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය යි. මේ ලක්ෂණයන් පිළිබඳ අවබෝධය පටන් ගන්නේ සම්මසන ඥානය පවත්නා අවස්ථාවේ ය. උදයබ්බය ඤාණ අවස්ථාවේ එය ම දියුණුවට පත් වී වැටහෙයි.

13. ත්‍රි ලක්ෂණය ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය යි. මූලා දී එය නො පෙනෙන්නේ එය වැසී ගිය හෙයිනි. එසේ වැසුණේ එය මෙතෙහි නො කිරීමෙනි. 1. සන්තතියෙන් වැසීගිය හෙයින් ද, උදයබ්බය මෙතෙහි නො කළ හෙයින් ද, අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට නො වෙයි. එය සන්තතිය (එකට බැඳුණු සමූහය) ගලවා (එකින් එක වෙන් කොට) උදය විය දෙක මෙතෙහි කරන කල්හි ප්‍රකට ස්වභාවයට පත්වෙයි. 2. ඉරියාපථයෙන් වැසුණු හෙයින් ද, නිතර පෙළීම මෙතෙහි නො කරන හෙයින් ද, දුක්ඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත් නො වෙයි. ඉරියවු ගැලවීම නවත්වා, එයින් ලැබෙන අභිණ්භ පතිපීළනය (පුන පුනා පෙළීම) මෙතෙහි කිරීමෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත්වෙයි. 3. සන සඤ්ඤාවෙන් වැසීගිය හෙයින් ද, නා නා ධාතු විනිර්භෝගය මෙතෙහි නො කළ හෙයින් ද, අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවෙයි. සන සඤ්ඤාව ඉවත්කොට, නා නා ධාතු විනිර්භෝගය මෙතෙහි කරන විට ඒ අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත්වෙයි.

14. දහවෙනි කරුණ “තුලයිඝා පදහනි” යනු ය. එයින් ප්‍රකාශ වන්නේ තියුණු විදර්ශනාවට නගා සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන අයුරු යි. එය හඹිග ඥානයේ පටන් අනුලෝම ඥානය ලැබීම තෙක් අවස්ථාවන් සේ ගත හැකි වෙයි. 11, 12, යන කරුණු දෙකින් ලෝකෝත්තර දියුණුව ප්‍රකාශ වෙයි. “පහිතඤ්ඤා කායෙන වෙච්ච පරම සච්චං සච්ඡි කරොති” යි සදහන් වන්නේ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත්කාරය යි. විදර්ශනාවස්ථාවේ දී නිර්වාණය පිළිබඳ දැනීම නොයෙක් වර සිදුවෙයි. ඒ වනාහි අනුමාන වශයෙනි. සිතට නිර්වාණ ධාතුව අරමුණුවන ආකාරයෙන් නො වේ. ඒ නිර්වාණ ධාතුව පළමුවෙන්ම අරමුණු වන්නේ විදර්ශනා ඥානයන්ගේ

කෙළවර, මාර්ග චිත්තයට මූලින් ලැබෙන ගොනුහු සිතට ය. “පහිතඤ්ඤා” යනු ඒ අවස්ථාව හඟවන වචනයකි. එහි තේරුම නිවන් පිණිස මෙහෙයුණු සිත් ඇත්තා යනු යි. නිවන් පිණිස මෙහෙයුණු සිත් ඇත්තේ නාම කයින් හා රූප කයින් ද, ඒ පරමාර්ථ සත්‍ය වූ නිර්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. මෙසේ මේ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත්කාරය, කාය සාක්ෂාත්කාරය, නාම සාක්ෂාත්කාරය යයි දෙ වැදෑරුම් වෙයි. එයින් කාය සාක්ෂාත්කාරය නිසා අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි පැවැති කාය දරු-කාය සන්තාපාදිය නැති වූ බව දැන ගනියි. නාම සාක්ෂාත් කාරය නිසා එබඳු ම කෙලෙස් ගහණය නැති වූ බව දැන ගනියි.

මරණ භය ගැන හැති සැලකීම.

භාවෙට් භො මරණ මාර විචජ්ජනා ය,
ලොකෙ සදා මරණ සඤ්ඤමිමං යතඤා,
එවංහි භාවිත මනස්ස නරස්ස තස්ස
තණ්හා පහීයති සරීර ගතා අසෙසා.

පින්වත්නි, මරණ නැමති මාරයා දුරැලීම පිණිස, මේ අත්මභාව සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි, මරණ සංඥාව, තැන්පත් කරගත් කයත් සිතත් ඇති වැ වඩවු. මෙසේ වැඩු සිත් ඇති ඒ සත්ත්වයාගේ සිරුර සම්බන්ධ කොට ගෙන පවත්නා හැම තණ්හාව ම පහවෙයි.

රූපං ජරා පියතරං මලිනී කරොති
සබ්බං බලං හරති අනනි ඝොර රොගො,
නානුපභොග පරිරක්ඛිත මඤ්ඤාවං
භො මච්චු සංහරති කිං එල මඤ්ඤාවෙ

ජරාව ඉතා මනාප වූ රූපය කිලිටි කරයි. කාශස්වාසාදි බියකරු රෝග තෙමේ තමා කෙරෙහි වූ සියලු ම බලය හෙවත් ශක්තිය පැහැර ගනියි. පින්වතුනි, මරණය තෙමේ නොයෙක් උපභෝග පරිභෝග වස්තූන්ගෙන් රක්තා ලද මේ ජීවිතය වනසා දමයි. එබැවින් ජීවිතයෙහි කිනම් ප්‍රයෝජනයක් ඇද්ද.

කමමානිලා පහතරොග කරඹග භබ්බෙ
සංසාර සාගර මුඛෙ විතතෙ විපජ්ජා
මා මා පමාද මකරිඤ්ඤා කරොථ මොක්ඛං-
දුක්ඛොදයො නනු පමාද මයං නරානං

කර්ම නැමැති සුළඟින් පහර දෙන ලද, රෝග නැමැති රළ බිඳුම් ඇති, සංසාර සාගර මුඛයෙහි විපතට වැටුණා වූ, තෙපි පමාවට කරුණු දේ නො කරවූ, නිවන් ලැබගන්නා වැඩ වඩවූ. සත්ත්වයන්ගේ මේ ප්‍රමාදය දුක් උපදවන්නේ නො වේද?²⁷



27. තෙ. ක.



2

භාවනාරම්භය.

1. ශමථ භාවනාවය, 2. විදර්ශනා භාවනාව යැ යි භාවනාව දෙවැදෑරුම් වෙයි. භාවනාවේ යෙදෙන්නා මේ දෙක ගැන මැ කරමක හැඳිනීමක් මුලැ දී මැ තබාගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. එහි 1. ශමථ භාවනා නම්: සිත් තුළ පහළ වන්නා වූ කෙලෙසුන් යටපත් කොට උපචාර ධ්‍යාන අර්පණා ධ්‍යානයන් ලැබගන්නා ක්‍රමයයි.

2. විදර්ශනා භාවනාව නම්: සංස්කාරයන් නාම රූප වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂව තේරුම් කරගෙන, එහි ලැබෙන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණයන් සමාධිමත් සිතීන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වැ කෙලෙස් ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රතිවේදිය කරගන්නා ඥාන පූර්වක කෘත්‍ය ක්‍රමය යි.

තවද මජ්ඣිම නිකායෙහි මහාසච්චක සූත්‍රයෙහි කාය භාවනාව සහ චිත්ත භාවනාව යයි භාවනා දෙකක් දැක්වින. ඒ මෙසේයි: “ගිනිවෙස්න, කෙසේ නම් අභාවිත කාය හා අභාවිත චිත්ත වෙන් දයත්: මෙලොව අග්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා හට සුඛ වේදනා උපදී. හේ සුඛ වේදනාව විසින් ස්පර්ශ කරන ලදුයේ සුඛයෙහි ඇල්ම ඇතිවෙයි. සුඛයෙහි ඇලීමෙන් යුක්ත ඔහුගේ සුඛ වේදනා නිරුද්ධ වේ. සුඛ වේදනා නිරෝධයෙන් කයෙහි දුක්ඛ වේදනා උපදියි. හේ දුක්ඛ වේදනා විසින් ස්පර්ශ කරන ලදුයේ මැ ශෝක කෙරෙයි. විඩාපත් වෙයි. වැලපෙයි. ලෙහි අත් පැහැරැ හඬනේ වෙයි. සිහිමුළාවට වදනේ වෙයි. ගිනිවෙස්න, ඔහුට තෙල උපන් සුඛ වේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනී ය. කය අභාවිත (නො වැඩු) වන බැවිනි. උපන් දුක් වේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනී ය. සිත අභාවිත වන බැවිනි. ගිනිවෙස්න, යම් කිසිවක් හට කය අභාවිත වන බැවින්, මෙසේ සුඛය එක් පසෙකැ, දුක එක්පසෙකැ යි

පක්‍ෂ දෙකින් උපන් සුඛ වේදනා ද සිත් ගෙවාගෙන සිටුනී ය. විත්ත අභාවිත වන බැවින් උපන් දුක්ඛ වේදනා ද සිත් ගෙවාගෙන සිටුනී ය. ගිනිවෙස්න, මෙසේ අභාවිත කාය ද, අභාවිත විත්ත ද වෙයි.

ගිනිවෙස්න, මෙලොවැ ගුණවත් ආයඪී ශ්‍රාවකයා හට සුඛ වේදනා උපදියි. හේ සුඛ වේදනා විසින් ස්පර්ශ කරන ලද්දේ මැ සුඛ සංරාගයෙන් සමන්වාගත ද නො වෙයි. සුඛ සංරාගයෙන් සමන්වාගත සෙයට ද නො පැමිණෙයි. ඔහුගේ ඒ සුඛ වේදනා නිරුද්ධ වෙයි. සුඛ වේදනා නිරෝධයෙන් මතුයෙහි දුක්ඛ වේදනා උපදී. හේ දුක්ඛ වේදනා විසින් පහස්නා ලද්දේ මැ නො සොස්නේ ය. කලකුළු නො වන්නේ ය. නො වලප්නේ ය. ලෙහි අත්පැහකැර නො හඬනේ ය. සිහිමුළාවට නො වදනේය. ගිනිවෙස්න, ඔහුගේ තෙල උපන් සුඛ වේදනාත් සිත් ගෙවාගෙන නො සිටුනේ ය. කය භාවිත බැවින්. උපන් දුක්ඛ වේදනාත් සිත් ගෙවාගෙන නො සිටුනේ ය. සිත් භාවිත වන බැවින්. ගිනිවෙස්න, යම්කිසිවක් හට මෙසෙයින් උභත: පක්‍ෂ වැ උපන් සුඛ වේදනා ත්, කය භාවිත වන බැවින් සිත් ගෙවාගෙන නො සිටුනේ වේ ද? උපන් දුක්ඛ වේදනාත් සිත් භාවිත වන බැවින් සිත් ගෙවාගෙන නො සිටුනේ වේ ද? ගිනිවෙස්න, මෙසෙයින් භාවිතකාය වෙයි. භාවිත විත්ත ද වෙයි.”

මෙහි කාය භාවනා නම්: විදර්ශනාව යි. සච්චක ගේ කථාව අනුව එහි යෙදීමෙන් විත්ත විකේෂ්පයට - උමතු බවට පැමිණෙන්නේ ය.

විත්ත භාවනා නම්: සමථ භාවනාව යි. එයින් උරු තදවිම් ආදිව ද නො වෙයි. මෙයින් කාය භාවනාව ඕලාරිකය යි ද, විත්ත භාවනාව සුඛුමය යි ද මේ සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ හ. මෙය මතභේදයට හේතු විය. මහාසිව හිමියෝ මෙහි ඉදිරිපත් වී

“දිසසති හික්ඛවෙ ඉමසස වාතුමමහාභුතිකසස කායසස ආවයොපි අපවයොපි ආදානමපි නිකේපකමපි” යන පාඨය අසා ඕලාරික කය පරිග්‍රහ කරන්නා හට උපන් විදර්ශනාව ඕලාරිකය යි කීමට සුදුසු යයි සැලැකූ හ.

කාය භාවනායෙන් යුතු වුවහුට සුඛ වේදනාව ද, කුශල විත්තය මැඬගෙන නො සිටියි. විපස්සනාව වැඩූ හෙයින්. උපන් දුක්ඛ වේදනාව

ද කුසල් සිත් මැඬගෙන නො සිටියි. ශමථය වැඩූ බැවින්. මෙහි කාය භාවනා නම්: විදර්ශනාව බව මුලැ දී කියන ලදී. විත්ත භාවනාව ද සමාධිය බව එසේ මැ කියනල ලදී. විදර්ශනාව ද සුඛයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. දුකට ආසන්න ය. සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධය. සුඛයට ආසන්නය.

කෙසේ ද? විදර්ශනාව ආරම්භ කොට හුන්නහුට ටික කලක් ගතවන විට, ඒ ඒ ගිනි පිටවෙන්නාක් මෙන් වෙයි. කිසිලිවලින් ඩහදිය වැගිරෙයි. හිස මුදුනෙන් උණුසුම් වැටියක් පැන නගින සේ වැටහෙයි. සිත් පෙළෙයි. තදින් පෙළෙයි. සැළෙයි. මෙසෙයින් විදර්ශනාව සැපයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. දුකට ආසන්න ද වෙයි. කය පිළිබඳ වූ හෝ සිත් පිළිබඳ වූ හෝ දුකක් උපන් කල්හි, ඒ දුක වික්ඛම්භනය කර සමාපත්තියකට සමවදින්නහුට සමාපත්ති අවස්ථාවේ දුක ඇතට යයි. ඉතා බොහෝ වූ සැපයකට බැස ගනියි. මෙසෙයින් සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. සැපයට ආසන්න ය. විදර්ශනාව සුඛයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වුවත්, දුකට ආසන්න වුවත්, සමාධිය එසේ නො වේ. සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධ වුවත්, සැපයට ආසන්න වුවත්, විදර්ශනාව එසේ නොවේ. “උප්පන්නාපි සුඛා වෙදනා වික්‍ෂං න පරියාදාය තිට්ඨති, භාවිතනාකායසස උප්පන්නාපි දුක්ඛා වෙදනා වික්‍ෂං න පරියාදාය තිට්ඨති, භාවිතනා වික්‍ෂං”²⁸ යයි වදාළේ එහෙයින්.

“සමථොති වික්‍ෂෙකගගතා, විපස්සනාති සංඛාරපරිග්‍රහාහික ඤාණං”²⁹ මේ දෙක විජ්ජාභාගිය ධර්ම යි. සමථය වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කිම? මාර්ග විත්තය එයින් වැඩීමට පත් වෙයි. සිත් වැඩීමේ ප්‍රයෝජනය නම්: ඇලීමේ ආකාරයෙන් පහළවන රාගය එයින් පහවෙයි. රාගය මාර්ග විත්තයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වේ. මාර්ග විත්තය ද රාගයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වේ. රාග විත්තයේ පවත්නා කාලයෙහි මාර්ග විත්තයේ පැවැත්ම නැත. මාර්ග විත්තයේ පවත්නා කාලයෙහි ද රාගයේ පැවැත්ම නැත. යම් කලෙක රාගය උපදී ද, එකල මාර්ග විත්තයේ උපත වළක්වයි. ප්‍රතිශ්ඨාව සිදු දමයි. යම් කලෙක මාර්ග විත්තය උපදී ද, එකල රාගය සහමුළින් ම උදුරා දමමින් මැ උපදි යි. “යො රාගො සො පභීයති” යි වදාළේ එහෙයින්.

28. මහා සච්චක සූත්ත
29. මනෝ: දුක

විදර්ශනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කවරේ ද? විදර්ශනාව වැඩීමෙන් මාර්ගය පහළවීමට ඕනෑ කරන ප්‍රඥාව වැඩෙයි. මාර්ග ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කවරේ ද? අට තැනෙක දැඩිවැ ගෙන හටගන්නා භවයේ පැවතීමට ප්‍රත්‍යය වැ පවත්නා මහ අවිද්‍යාව ප්‍රභීණ වෙයි. අවිද්‍යාව වනාහි මාර්ග ප්‍රඥාවේ පැවැත්මට, දියුණුවට යාමට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙයි. මාර්ග ප්‍රඥාව අවිද්‍යාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙයි. අවිද්‍යාව පහළ වී ඇති මොහොතෙහි මාර්ග චිත්තයට සම්බන්ධ ප්‍රඥාව නැත. මාර්ග ප්‍රඥාවේ පවත්නා මොහොතෙහි අවිද්‍යාව නො ලැබෙයි.

ඒ මෙසේයි: යම් කලෙකැ අවිද්‍යාව සිත් හි පහළ වෙයි නම්, එකල එය මාර්ග ප්‍රඥාවේ උපතට බාධා කෙරෙයි. පිහිට සිද දමයි. යම් කලෙක මාර්ග ප්‍රඥාව පහළ වෙයි නම් එකල එය අවිද්‍යාව සහමුලින් උදුරා සිදදමමින් මැ උපදනේ ය. "යා අවිජ්ජා සා පභීයති" යනු එහෙයින් දෙසන ලදී. මෙහි සඳහන් මාර්ග චිත්තය ත්, මාර්ග ප්‍රඥාව ත් එකට උපදනා ධර්ම බව සලකා ගත යුතු ය.

සිත රාගයෙන් කිලිටි වෙයි නම් මාර්ග චිත්තයේ දී ලැබිය යුතු කෙලෙසුන් ගෙන මිදීම සිදු නො වෙයි. සිත අවිද්‍යාවෙන් කිලිටි වෙයි නම් මාර්ග ප්‍රඥාව නො වැඩෙයි. රාගයේ බය විරාගයෙන් එල සමාධි නම් වූ චේතෝ විමුක්තිය වෙයි. අවිද්‍යාවේ බය විරාගයෙන් එල ප්‍රඥාව නම් වූ පඤ්ඤා විමුක්තිය ලැබෙයි. මෙහි ප්‍රකාශ වූයේ නා නා ඤාණික විදර්ශනා සමාධිය යි.

බන්ධ සංයුත්තයෙහි ථෙර වර්ගයෙහි අස්සජ් සුත්‍රයෙහි සඳහන් පරිදි: භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රජගභා නගරයේ වේලුවනාරාමයෙහි වැඩවසන සේක. එකල්හි අස්සජ් නම් හිමි නමක් කස්සප සිටුහුගේ ආරාමයෙහි දැඩි ගිලන්කමින් පෙළෙමින් වෙසෙයි. උන්වහන්සේ උවටැන් කරන හිඤ්ඤාත් හට ආමන්ත්‍රණය කොට තමන් දැඩි ගිලන්කමින් පෙළෙන බවත්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නමස්කාර කරන බවත් මතක් කොට, අනුකම්පා කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වෙත වැඩම කරන ලෙස ආරාධනා කරන බවත් දන්වා යැවූහ.

එය ඇසූ බුදුරජාණන් වහන්සේ කරුණු සලකා බලා අස්සජ් හිමියන් වෙත වැඩම කළහ. අස්සජ් හිමියෝ ද බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩිනු දුරදීම දැක, හොත් අස්නෙන් නැගිටීමට උත්සාහ කළහ. එය දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ අස්සජ් තෙරුණ් වළකා පනවා තිබූ අස්නෙක වැඩහුන්න. වැඩහිඳ අස්සජ් හිමියන්ගෙන් අසනීප තොරතුරු විමසූහ. ඒ හිමියන් අසනීපය බලවත් බව දැන් වූ කල්හි, බුදුරජාණන් වහන්සේ, "අස්සජ්, ඔබේ සිත ඔබට සීලයෙන් දොස් නගන්තේ දැ"යි විමසූහ. අස්සජ් හිමි එබන්දෙක් නැතැයි කීය. "එසේ නම් ඔබේ කුකුස කිම? විපිලිසර කවරේ දැ"යි විචාළහ. අස්සජ් හිමි, "ස්වාමීනි, මම පළමුවෙන් ගිලන්කම යටකොට වතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වළකා වෙසෙමි. ඒ මම සමාධිය කැඩී කැඩී යන නිසා, 'කිම මම සසුනෙන් පිරිහෙමිදෝ'යි විපිලිසර ඇතිවිමි", යනු පැවසීය. බුදුරජාණන් වහන්සේ "අස්සජ්, මේ සස්නෙන් බැහැර වූවෝ සමාධිය ම සාරය යි ගන්නාහ. ශ්‍රමණ භාවය ද එයමැ යි ගන්නා හ. මාගේ සසුනෙහි එය සාරය නොවේ. මෙහි මාගේ සසුනෙහි සාරය විදර්ශනා මාර්ග ඵලයෝ ය. එහෙයින් ඔබ සමාධියෙන් පිරිහුණු සිතා කුමට විපිලිසර වන්නෙහි ද?"

යනු වදාරමින් තෙරුණ් සනසමින් තිපරිවට්ඨ දේශනාව ඇරඹූ සේක. දෙසුන් කෙළවර උනවහන්සේ ධර්මාවබෝධය කළහ. (විදර්ශනා කාණ්ඩය බලනු.)

භාවනාවේ හරය

මේ තාක් මෙහි දක්වන ලද්දේ විදර්ශනා භාවනාව පිලිබඳ කථා මාර්ගයකි. එයම මාර්ග භාවනාව යයි ද කිය යුතු ය. නිවන් පසක්කර ගන්නාට ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානයන් ලැබෙන හෙයිනි. මේ මාර්ග භාවනාවට විශේෂයෙන් උපකාර වනුයේ ශමථ භාවනාවයි. එහෙයින් ශමථ භාවනාව පිලිබඳ කෙටි විස්තරයක් දැක්වීමට බලාපොරොත්තු වනු ලැබේ.

භාවනාවක යෙදීමට සිතෙහි ඕනෑකම පහළ වන්නේ සසර පිලිබඳ හය ජනක ස්වභාවය මැනවින් සිතට වැටහී කෙලෙසුන්ගේ ආදීනවයන් තේරුම්ගත් කෙනෙකුන් හටය. කලණ මිතුරු ඇසුරෙකින් හෝ බණ

පොත් බැලීමෙන් හෝ තේරුම්කර ගැනීමෙන් හෝ පුරුදු පරිදි යෝනිසෝ මනසිකාරය (නුවණින් මෙනෙහි කිරීම) ක යෙදීමෙන් හෝ මේ අදහස සිත්හි තහවුරු කර ගත්තෙකුට ඇතුළත පිටත කොතරම් වැඩ තිබේ යයි කියාවත්, සනීප නැතිකම් කියාවත් නැවතීමක් සිදු නොවේ. භාවනාවේ යෙදී ඉදිරියට මැ යාමට ඔහුට අප්‍රතිහත ධේරුයෙක් පහළ වෙයි. මෙබඳු පුද්ගලයනට අවවාද අනුශාසනා ඕනෑ කරන්නේ ඉතා සුළු වශයෙනි. එය ද භාවනාව ගැන දත යුතු උපදෙස් ටික පමණ ය. මෙසේ නො වන අය භාවනාවට සුදුසු නැතැයි නො කිය යුතු ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට පවා පැමිණ, ක්‍රියා පරිභානිය හේතු කොට ගෙන, ලැබෙන්නට තිබූ මග පල නිවන් සුවය මග හැරී ගොස් තිබෙන සැටි ඇතරු පුත්, 'පෙස්ස' නම් තැනැත්තා ගෙන් තේරුම් ගත හැකිය.³⁰ එහෙයින් භාවනා උපදෙස් දෙන්නා විසින් තමාට හමුවෙන හැම පුද්ගලයා මැ මෙයට යොමුකර ගැනීමට තම උත්සාහය යොදාලිය යුතු වෙයි. එහෙත් එකවරට මැ භාවනාවට බස්සන්නට මහන්සි ගත යුතු නො වේ. ඒ අවස්ථාවට යම්තම් වත් සුදුස්සකු වන්නට මූලික අවවාද ටිකක් කලින් මැ දිය යුතු ය. මෙහි මීට පළමුවෙන් ප්‍රකාශ වූ අදහස් එයට බොහෝ සේින් උපකාර වන්නට ඉඩ තිබේ.

මේ භාවනාව නම් සිත හදාගැනීමේ, සිත දියුණුවට පත්කර ගැනීමේ වැඩපිළිවෙළ පදනම් කොට ගෙන පවත්නා මනෝමය ක්‍රියා පරිපාටියෙකි. එය ප්‍රධාන වශයෙන් සිත මුල්කොට ගෙන පැවතුනත් කයේ උසස් උපකාරය ද එයට ආවශ්‍යක බව කිය යුතු ය. එහෙයින් මැ මූලික පුහුණුවේ දී කය තැන්පත්කර ගැනීම බරපතල වැඩක් ලෙස භාවනාවේ යෙදීමේ දී ඔබට වැටහෙන්නට ඉඩ තිබේ. කෙනෙකුන්ගේ ධර්මමය කථාවකට සවන් යොදාලීමෙන් හෝ හොඳ බණ පොතක් කියවීමෙන් හෝ ධර්මමය කරුණු වටහා ගත හැකිවන බව ඔබ දන්නවා ඇත. එහෙත් එය හිතේ තහවුරු වන්නේ නැත. ඒ ධර්ම කොටස්වලට ප්‍රතිපක්‍ෂ වැ පැවැති කෙලෙස් අදහස් අයින්කොට හෝ, කඩා බිඳ දමා හෝ ඒ හොඳ අදහස් සිතෙහි පැළපදියම් නො වූ හෙයින්. භාවනාවක් නිසිලෙස සිත්සතත් හි ක්‍රියාකරවීමේ දී ඒ අනුව සිතට ලැබෙන පුහුණුව එයට වැඩියෙන් ශක්තිමත් වන්නේ නො දැනීම් රැසක් මුල්කොට ගෙන පැවැති කෙලෙස්

ගොමුව බලයෙන් ඉවතට තල්ලු වී යන හෙයින් බව සලකන්න. මෙසේ භාවනා වැඩ පිළිවෙළ අධ්‍යාත්මික බරපතල ක්‍රියා රාශියක් වන හෙයින් එය පටන් ගැනීමට මත්තෙන් සාරවත් පදනමක් සාදාගත යුතු ය. භාවනා පූර්ව කෘත්‍යයන් මැනවින් පුහුණුකර ගැනීමත් භාවනා අභිනිවේශය තේරුම් කරගෙන සිටීමත් භාවනාව පවත්වාගෙන යන සැටි තේරුම් කොට ගෙන සිටීමත් මෙයට අත්‍යාවශ්‍යක බව කිය යුතුව ඇත.

භාවනානුයෝගය නම් කිම?

භාවනානුයෝගය ඉතා ගැඹුරු වැඩෙකි. එය ලෙහෙසියෙන් සපයන්නෝ ත් ඇත. දුක සේ සපයාගන්නෝ ත් ඇත. ඇත්ත විසින් බලතොත් මෙහි ඇති ලෙහෙසියෙක් නැත. මෙහි දී ජයග්‍රහණයකට පැමිණීමට නම් බලවත් ශක්ති රාශියක් යෙදිය යුතු ය. එමගින් ඉතා උසස් ගුණ රැසක් මතුකොට ගන්නා ලැබේ. ගුණ රැසක් අත්පත් කොට ගැනීමෙන් ලැබුවමනා මේ ජයග්‍රහණය ඔබට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන්නේ එකහි යෙදීමෙන් මැ යි. ගුණය ගුණයක් වශයෙන් ප්‍රකට වන්නේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ධර්මයක් හමුවේ ජයග්‍රහණය දැක්වීමෙන් ම ය.

යෝගාවචරය, ඔබේ හපන්කම් කොතරම් කියාපැවත්, හැඟෙව්වත්, යෝගාවචරයකු වශයෙන් ඔබට එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කිම? ඔබේ කයේ ත්, සිතේ ත්, ප්‍රකට විය යුතු යෝගානුකූල වැඩි දියුණුව මැ ඔබ උසස් වශයෙන් සැලකිය යුතු ව ඇත.

භාවනානුයෝගය ලෙහෙසි නැතැ යි කීවේ එහි යෙදෙන්නා හට තනිව මැ මගහරවා ගත යුතු බාධක රැසක් ලැබෙන හෙයින්. ඉතා උසස් අදහසක් ඉදිරිපත් කොට ගෙන භාවනා මනසිකාරයට බැස්සනුට ඉදිරියට ඔසවාගෙන යා යුතු සිත් පෙළ නවතාලන්නට ද සිත පහළ වෙයි. මෙය කල් ඇතිව තේරුම් නො ගත්තොත් යෝගාවචරයා ගේ ඉදිරි ගමන වැළකී යයි.

ඇතැම් යෝගීන් භාවනාවේ යෙදෙන අතරමග දී පමණ ඉක්මගෙන බියපත්වන සැටි පෙනේ. ඔවුනට බිය වැඩිකම නිසා මැ ආහාර රුචිය ද නවතියි. නින්ද ද නැත. සතුටෙකුත් නැත. මෙසේ නුපුරුදු සිත් පෙළකට යට වී කල් ගෙවන්නට සිදුවනු ඇත.

ඇතැම් විට දොස් කෝපයෙන් තමා ගේ සිතේ පහළවන සිතිවිලි අනුන් කියන දේ හැටියට තමාගේ කනට මැ ඇසෙන්නට ඉඩ තිබේ. යෝගාවචරයා මෙහි රහස නො දන්නා හෙයින් ඔහු සිතාගන්නේ ඔහු ගේ කනට යම්කිසි දෙවියකු කථාකොට නොයෙක් දේ කියන සැටියට ය. මෙයින් ඔහු කොතරම් මුළාවට වැටෙනවා ද කියතොත් ගුරුන්ගේ බස් පවා නො අදහා එහි ඇලී ඒ සිතුවිලි මාලාවේ මැ බැඳී කල්ගෙවනු පෙනේ. මෙබඳු අවස්ථාවල දී තදින් අවවාද කොට ඔහු එයින් වළක්වා ගැනීම ගුරුවරයාට ඇති උපාය ශක්තිය අනුව වන්නේ ය. මෙහි දී ගුරුවරයා අතිශයින් සාවධාන විය යුතු ය. නො එසේ නම් එම යෝගවචරයා බිහිසුණු සිදුවීම්වලට යටවන්නට ද සදාකාලික අභවාකූ වන්නට ද ඉඩ තිබේ.

ඇතැම්විට කිසිදු පිරිසිදු හේතුවක් නොමැති ව යෝගාවචරයෝ බියෙන් පෙළෙන්නට වන්නා හ. උමතු රෝගියකුගේ සිත් තුළ හටගන්නා බියවැනි බියක් ඔහු තුළ පෙළෙමින් පවත්නා සැටි ද පෙනෙයි. මෙහි දී දොස් කෝපයක් ද නො මැති නම් භාවනාව නිසා හටගත් විපරීතයෙක් දැ යි මැනවින් මෙය පරීක්ෂාකර බැලීම වටිනි. පළමු පළමු හටගත් බිය මෙනෙහි නො කිරීම නිසා ද මේ බිය පිළිබඳ දියුණුව සැලසෙන සැටි පෙනෙයි. භාවනාව නවත්වා සිටින විට ද මේ බිය තිබේ නම් දොස් කෝපය සොයා සුදුසු ලෙස පිළියම් කරවීමට ඉදිරිපත්වීම මැනවි. මෙයට රස්මි විකිත්සාව වැනි පිළියම් යෙදීම මානසික ශක්ති පරිහානියට හේතුවන හෙයින් දොස් සන්සිදීමට උදවු වන පිළියම් කරවිය යුතු ය. එසේ නො වුවහොත් චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය දුර්වල වෙන්නට ඉඩ තිබේ. මෙය භාවනානුයෝගීන් කෙසේ වෙතත් ආචර්යවරුන් විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණක් බව කිව යුතු ය.

මේ නිසා යෝගාවචරයා භාවනා මනසිකාරයේ දී සදොරට හමුවන ලොකු කුඩා හෝ හොඳ නරක හෝ හේදයක් හිතට නො ගෙන හැම සිදුවීමක් මැ මෙනෙහි කිරීමට උනන්දු විය යුතු ය. මෙය කඩ කිරීම හේතුවකොට ගෙන මේ විදියේ නොයෙක් විපත්ති මාර්ගයෝ පැදෙන්නාහ. මෙනෙහි කිරීමේ බලය අනුව මෙබඳු හැම උවදුරක් මැ දුරුවන බව

හොඳින් සලකාගත යුතු ය. රූප දැකීම ද, ශබ්ද ඇසීම ද, මේ ආකාරයෙන් සලකිය යුතු ය. මේවා මෙනෙහි නො කිරීමෙන් දිගට මැ මේ උවදුරු පැවැතුණු සැටිත්, එයින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගත නුහුණු සැටිත් දැක තිබේ.

එපාවීම.

භාවනා මනාසිකාරයෙහි යෙදෙන්නා හට භවනා කිරීමේ ඕනෑකම (කුසලච්ඡන්දයට) හැම විට මැ ඒකාකාරයෙන් පවතින්නේ නැත. ඇතැම් විට ඕනෑකම තිබේ. ඇතැම් විටෙක ඒ ඕනෑකම මැකීගෙන ගොස් භාවනා අරමුණ සිතට නො අල්ලන ස්වභාවයකට පත්වෙයි. මෙය කීප ආකාරයකින් පහළ වීමට ඉඩ තිබේ. ඡන්දාදී සාද්ධිපාද අඩුකරමින් ද මේ පාඩුව සිදුවෙයි. ඇතැම් විට භාවනාව දියුණුවට පත්වීමෙන් පසු ද මෙය සිදුවීම ඉඩ තිබේ. යෝගාවචරයාගේ චිත්තාවාරය පිළිබඳ හොඳ තේරුමක් ඇතිව ගෙන උපදෙස් දෙන ආචාර්යවරයාට මෙය තෝරාගැනීම එතරම් අපහසු නොවේ. එයින් දියුණුවේ දී එපාවීමේ පළමුවෙන් කීම පහසු ය. කෙටි හෙයින්.

විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා පළමුවෙන් යම්කිසි නාමරූප සංඛාර කොටසක සිත් තබාගෙන, මනසිකාරය පැවැත්වීමට පටන් ගනියි. නොකඩවා එහි යෙදීමේ දී මුලින් පැවැති දුබලකම් මගහැරී ගොස් සිතේ පැවැත්ම හොඳ අතට හැරෙයි. එයින් එහි පුහුණුව සැලැසෙයි. මේ පුහුණුව සැලැසීමෙන් පසු මෙනෙහි කිරීම පහසු වෙයි. පළමු ගත්ත අරමුණේ නො නැවතී, එය පැතිරයාමෙන් සෙසු සංස්කාර කොටස් කෙරෙහි ද සල්ලක්බන චිත්තපරම්පරාව යෙදෙයි. නාම රූප වශයෙන් වැටහීමත්, ඔවුන් ප්‍රත්‍යය සහිතව වැටහීමත් මේ මනසිකාරයට අසුවෙයි. මෙයින් ඥාන පරිඤ්චා සපිරීමෙන් වැඩිගොස්, සම්මසන ඥානයට බැස මෙනෙහි කිරීමේ දී, සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය වශයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. ඔවුන් උපදනා සැටිත්, බිඳෙන සැටිත්, එක විදියට නො පවත්නා සැටිත් වැටහෙයි. මෙසේ පෙරැළීම මැ දුක් වශයෙන් සලකන්නට සිදුවෙයි. මේ සංස්කාර සියල්ල දුකට බිම්වන සැටි පැහැදිලි ව වැටහෙයි. මෙයින් මැ අනාත්ම ලක්ෂණය ද පැහැදිලි ව වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මෙසේ තීරණ පරිඤ්චා පිරෙයි.

මෙය දියුණුවට මෙතෙහි කිරීමේ දී, වැටහෙනතාක් සංස්කාරයන් බිඳීම් රැසක් සේ දැනෙයි. මෙය ද තවත් ඔබ්බට මෙතෙහි කරගෙන යන විට බිඳීම් රැස අරමුණු කරන හැම වාරයක දී මැ බිය සිත් පහළ වෙයි. මේවා මෙතෙහි නො කර හැරියහොත් බිය සිත් මැ වැඩි වැඩියෙන් පහළ වෙයි. මෙය දියුණුවට පත් වීමෙන් ආදිතව රාසියක් සේ ද ඒවා තබාගෙන සිටීම මහා බරක් සේ ද වැටහෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී මැනවින් මැ මෙතෙහි කළ යෝග්‍යවචරයා ද නොයක් විදියේ විකාර දේ කරන්නට පටන් ගනියි. එක විදියකට එක ඉරියව්වක වැඩි වේලාවක් කල් ගෙවීමට නො රිසි වෙයි. හැම දෙයක් මැ සකස් කිරීමට පටන් ගනියි. ස්ථානය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීමට පටන් ගනියි. මෙය දික් වීමෙන් ගුරුවරයාත්, සෙනසුනත්, ඇසුරු කරන්නනුත් එපා වී ස්ථානයෙන් පිට වී නික්ම යාමට ද සුදානම් වෙයි. උපදෙස් දෙන ගුරුවරයා මෙහි දී නුවණින් ක්‍රියා කළ යුතු ය. වළක්වා ලීමෙන් සිත් රිදවීම ද හොඳ නැත. සම්පූර්ණයෙන් එක වරට වලක්වා ලීමෙන් වන්නේ අනතුරෙකි. ඔහුගේ අදහසට ඉඩ දීමෙන් සිදුවන්නේ ද එබන්දෙකි. එහෙයින් උපායෙන් නවත්වා ගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යොදාලිය යුතු ය. නො නවත්වා භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නා හට කීප දිනෙකින් හෝ පැය කීපයෙකින් හෝ මේ මානසික තත්ත්වය සංසිදී ගොස් යථා තත්ත්වයට පත්වෙයි.

භාවනාවේ පූර්වකාන්ත පුහුණුව

භාවනාව ඇරඹීමට කලින් ඒ භාවනාව මැනවින් සකස් වන සේ ගෙන යාමට උපකාර වන වැඩ රැසකට පූර්වකාන්ත යයි කියනු ලැබේ. ඒවා කොටස් අටකට බෙදෙයි.

1. තෙරුවන් කමාකරවා ගැනීම.
2. ජීවිත පරිත්‍යාගය
3. පින්දීම
4. පින් අනුමෝදන් වීම
5. බුදුගුණ සිත්තුළ වැඩීම

6. මෙන් වැඩීම
7. අසුභය ගැන සැලකීම
8. මරණය ගැන සැලකීම යනුවෙනි.

1. මුලින් භාවනාව පටන් ගන්නා අවස්ථාවේ දී භාවනාවට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයකු ඉදිරිපත් කරගෙන එතුමා ඉදිරියෙහි දී මේ පූර්වකාන්තයන් සිදු කිරීමට සිතට ගැනීම ඉතා හොඳය. පළමුවෙන් තෙල් මල් පහන් ආදී පූජෝපකරණ සපයා ගෙන අවුත්, ශීලපාරිශුද්ධියක පිහිටා ගෙන විත්ත ශක්තියෙන් යුතු වැ තෙරුවන් විෂයෙහි ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත ව ඒවා පූජා කොට වන්දනා පවත්වා අවසානයෙහි තෙරුවන් කමාකරවා ගැනීම කළ යුතු ය. එය කළ යුතු අකාරය මෙසේ යි:-

අ) අතීත සංසාරයෙහි දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ සම්මාසම්බුදු රජාණන් වහන්සේලා කෙරෙහි මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දොරින් යම්කිසි වරදක් සිදු වී නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

ආ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ පසේබුදු රජාණන් වහන්සේලා කෙරෙහි මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දොරින් යම්කිසි වරදක් සිදු වී නම්, පසේබුදු රජාණන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

ඇ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ නවලෝකාත්තර ධර්ම රත්නය කෙරෙහි ද පර්යාප්ති ප්‍රතිපත්ති ධර්ම කෙරෙහි ද මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දොරින් යම්කිසි වරදක් සිදු වී ඇතොත් එයට ඒ ධර්ම රත්නයෙන් මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

(ඈ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ ආයඪී සංඝ රත්නය කෙරෙහි මාගේ කයින් හෝ බසින් හෝ සිතින් හෝ යම්කිසි වරදක් සිදු වී ඇතහොත් ඒ ආයඪීයන් වහන්සේලාගෙන් මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

මෙසේ කියා වන්දනා කළ යුතුය. මෙසේ කිරීමෙන් ආයෝජනවලද කාර්යයන් තම සන්තානයෙහි තැන්පත් වී තිබුණි නම් එයින් නිදහස් වී භවානාව සාර්ථකව ගෙනයාමට හැකිවන්නේ ය. ආයෝජනවලද කාර්යයන් තම සන්තානයෙහි ඇති නැති බව තමාට නො වැටහෙන හෙයින් භවනා ආරම්භයේ දී හැමදෙනා විසින් ම මේ කමා කරවා ගැනීම කළ යුතු වෙයි.

2. භාවනාව පටන්ගැනීමේ දී යෝගාවචරයා තමාගේ ජීවිතය තුනුරුවනට හා ආවායථියන් වහන්සේට පරිත්‍යාග කළ යුතු ය. මෙය නිසි අන්දමින් කිරීම හේතුකොට ගෙන යෝගාවචරයා හට භාවනාවේ අතරක දී නොයෙක් විදියේ කරුණු අනුව ඇතිවෙන්නට ඉඩ තිබෙන තැනිගැනීම්, බියපත්වීම් ආදියෙහි දී සැනැසිල්ල සලසාගත හැකි වන්නේ ය. එහෙයින් ජීවිත පූජාව ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. එය කරන්නේ මේ ආකාරයෙනි:-

මම මාගේ මේ ජීවිතය සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා වේවා! පූජා වේවා!! පූජා වේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය නවලොවුතුරා ධර්මයට පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා වේවා! පූජා වේවා!! පූජා වේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය ආයථි සංසරත්තයට පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා වේවා! පූජා වේවා!! පූජා වේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය කර්මස්ථානාවායථියන් වහන්සේට පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා වේවා! පූජා වේවා!! පූජා වේවා!!!

මෙම ජීවිත පූජාව වචනයෙන් පමණක් නොව සිතින් නියම ආකාරයෙන් කරන පූජාවක් විය යුතු ය.

3. 4. පින්දීම හා පින් අනුමෝදන් වීම.

මෙසේ ජීවිත පූජාමය කුශලයෙන් ජනිත පුණ්‍යානිශංසයෙන් ද, අතීත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ තුන්දොරින් සිදු කරගන්නා ලද සියලු පුණ්‍යානිශංසයන් ද සියලු දෙවියෝ අනුමෝදන් වෙත්වා, සියලු ඥාතීන් ඇතුළු සත්ත්වයෝ අනුමෝදන් වෙත්වා. එසේ ම සියලු සම්මා සම්බුදු, පසේබුදු, මහරහත්, බෝධිසත්ත්වයා දී උතුමන්ගේ සියලු පාරමිතා

පුණ්‍ය රාශිය සතුටු සිතින් මම අනුමෝදන් වෙමි. මේ පින්දීමෙන් ද පින් අනුමෝදන් වීමෙන් ද මා තුළ රැස් වූ සකල කුශල ශක්ති බලයෙන් තමාගේ භාවනාවට බාධක උපක්ලේශ පලිබෝධයෝ මා වෙතින් ඉවත් වෙත්වා, මාගේ භාවනාවට උපකාරක ධර්මයෝ මා තුළ රැස්වීමෙන් මාගේ භාවනා කාර්යය සමෘද්ධියට පත්වේවා! යි අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

5. බුදුගුණ භාවනාව.

මේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව යි. මෙය කලක් පුහුණු විය යුතු ය. ඒ සඳහා නවගුණ පාඨයේ සඳහන් ගුණයන් මැනවින් තේරුම් කරගත යුතු ය ඒ මෙසේ ය:-

1. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙලෙසුන්ගෙන් හැම ආකාරයෙන් ඉවත් වූ හෙයින් ද, දිව්‍ය බ්‍රහ්මාදීන් විසින් කරනු ලබන ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද, "අරහං" නම් වන සේක.

2. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සියලු ධර්මයන් පිළිබඳ වැස්වලක්ෂණ වශයෙන් දත යුතු තාක් දැන සම්පූර්ණ කළ හෙයින් ඥාන පරිඥාව පුරා සිටි සේක. සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් දත යුතු තාක් දැන සම්පූර්ණ කළ හෙයින් තීරණ පරිඥාව පුරා සිටි සේක. ප්‍රභීත කළ යුතු තාක් ක්ලේශ හා ක්ලේශවාසනා දැන ප්‍රභාණය සම්පූර්ණ කළ හෙයින් ප්‍රභාණ පරිඥාව පුරා සිටි සේක. ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ යුතු තාක් ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට සම්පූර්ණ කළ හෙයින් සාක්ෂාත් ක්‍රියා පරිඥාව පුරා සිටි සේක. භාවනාවෙන් වැඩිය යුතු තාක් ධර්මයන් භාවනාවෙන් වඩා සම්පූර්ණ කළ හෙයින් භාවනා පරිඥාව පුරා සිටි සේක. එහෙයින් "සම්මා සම්බුද්ධ" නම් වන සේක.

3. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විදර්ශනා ඥානයන් අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. මනෝමය සෘද්ධිය අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. සෘද්ධි ප්‍රභේද ඥානයන් අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. දිව්‍ය ශ්‍රෝත්‍රඥානය අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. පරචිත්ත විජානනඥානය අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. පූර්වචිත්තවාසානුස්මාති ඥානය අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. ආශ්‍රවක්ෂයකර ඥානය අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. මෙසේ

අටවැදැරුම් විද්‍යාවන් ගෙන් අසමසම වැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. එසේ මැ සද්ධාය, හිරිය, ඔත්තප්පය, බහුස්සුතභාවය, විරියය, සතිය, පඤ්ඤාව, පටිප්පස්සපාරිසුද්ධි සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, හෝජන මත්තඤ්ඤතාව, ජාගරියානු යෝගය, රූපාවචර ධ්‍යානයෝ ය, යන මේ පසළොස් වරණ ධර්මයෙන් ද අසමසම වැ සම්පූර්ණ වූ සේක. මෙසේ අෂ්ට විද්‍යායෙන් ද පසළොස් වරණ ධර්මයෙන් ද මැනැවින් සම්පූර්ණ හෙයින් “විජ්ජාවරණ සමපන්න” නම් වන සේක.

4. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ ශෝභන වූ වචන ඇති හෙයින් ද, ශෝභන වූ ගමන් ඇති හෙයින් ද, ශෝභන වූ ශරීරයක් ඇති හෙයින් ද, අතීතයෙහි ද වර්තමානයෙහි ද පරිශුද්ධ ප්‍රතිපත්ති ඇති හෙයින් ද “සුගත” නම් වන සේක.

5. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සංස්කාර ලෝකය ද, සත්ඤා ලෝකය ද, අවකාශ ලෝකය ද, මැනැවින් දැන වදාළ හෙයින් “ලෝකවිදු” නම් වන සේක.

6. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුන් විසින් හික්මවිය නොහෙන දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යක්ෂ නර නාගාදීන් මැනැවින් හික්මවා දමනය කොට තමන් වහන්සේගේ සසුන් දහමිහි යොදවා ලූ හෙයින් “අනුකාර පුරිසදම්මසාරථී” නම් වන සේක.

7. දෙව් මිනිසුන් හට සිල් පිරිමේ පටන් අමාමහ නිවන් සුවය තෙක් හැම පිළිවෙත් මගක් ම මැනැවින් කියා දීමෙන් නියම අනුශාසනායෙහි යෙදී වදාළ හෙයින් දෙවිමිනිසුන් හට “ශාස්තෘෘ” නම් වන සේක.

8. චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මයන් තමන්වහන්සේ ද පරෝපදේශයක් නැතිව මැනැවින් අවබෝධ කොට ගෙන අනුන් හට ද අවබෝධ කර වූ හෙයින් “බුද්ධ” නම් වන සේක.

9. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සවාසනා සකලක්ලේශයන් බිඳ දැමූ හෙයින් ද, උතුම් ලොවී ලොවිතුරා ගුණ සමූහය භජනය කළ හෙයින් ද, භාග්‍ය ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වූ හෙයින්ද “භගවා” නම් වන සේක.

මේ භාවනාව කරන සැටි මෙසේ යි:-

මෙහි සදහන් වනතේ ගුණ නවයෙකි. එකක් පාසා හොඳින් සිතට කාවදින තෙක් තේරුම දියුණු කර ගත යුතු ය. එසේ කොට විවේක ස්ථානයකට වී පරියංකයෙන් හිඳගෙන සුළු වේලාවක් නිශ්ශබ්ද ව කල්ගෙවිය යුතු ය. ඊළඟට තමා සමාදන්ව ගත් ශීලයේ ශික්ෂාපදයන් තමා තුළ පිරිසිදු වැ නො කැඩී නො බිඳී නො කෙලෙසී පවත්නා හැටි මුල සිට අගටත්, අග සිට මුලටත් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු ය. මෙසේ තමා ගේ සීලය හෙමින් සැලැකිල්ලෙන් මෙනෙහි කරන්නා හට සිත්හි ප්‍රීතියක් පහළ වී ක්‍රමයෙන් වැඩි වැඩි යන සැටි දැනෙන්නට පටන් ගනියි. ඒ ප්‍රීතිය නවත්වාගෙන, මේ පුණ්‍යානුභාවයෙන් “මට සියලු ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිඳි නිවන් සුවය අත්පත්කර ගැනීමට ශක්තිය ලැබේවා” යි අධිෂ්ඨානය තබා ගෙන පළමුවන බුදුගුණයට සිත යොමුකරන්න. එය ටික වේලාවක් මෙනෙහි කොට දෙවෙනි බුදුගුණයට සිත යොමුකරන්න. මෙසේ ගුණ නවය ම අවසන් වනතුරු මෙනෙහි කොට නැවැත නැවතත් මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. ඒ ක්‍රමය සිතට වැදීගිය පසු අග සිට මුලටත් මුල සිට අගටත් මෙනෙහි කරන්න. කලක් මේ මනසිකාරය පවත්වන කල්හි ඇතැම් ගුණ හොඳින් ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. ඇතැම් ගුණයන් ප්‍රකට නොවී යනු ද ඇත. ප්‍රකට වැ වැටහෙන ගුණයන් පමණක් සිතට ගෙන මනසිකාරය පවත්වන්න. අන්තිමයේ දී ගුණ කීපයක් හෝ හොඳින් වැටහීගියේ නම් එහි සිත යොදා මනසිකාරය පවත්වන්න. මෙසේ මනසිකාරය පවත්වන කල්හි උතුරායන තරමට ප්‍රීතිය මතු වෙමින් සිතට සැනසුම් සලසනවා ඇත. බලවත් සැදැහැ මතු වෙමින් සිත් සනසනු ඇත. සිත තැන්පත් කරමින් මැ සිතට සැනැසුම් සැලැසෙනු ඇත. නිවරණයන් ගෙන් පිරිසුදු වූ සිත නිසාද සැනැසුම් සැලැසෙනු ඇත. අතීත දේවලින් සිත ඉවත් වී පවතිනු ඇත. අනාගතයට නො දූවනවා ඇත. නො විසිරී තැන්පත් සිතක් පවතිනු ඇත. මේ මෙම බුද්ධානුස්සති භාවනාවේ ප්‍රයෝජනය යි. විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයා මේ භාවනාව කල් ඇතිව පුරුදුකොට ගෙන විදර්ශනාවට ප්‍රථමයෙන් මෙහි යෙදීමට පුරුදුවිය යුතු ය. තවද

විදර්ශනාව කරගෙන යන අවස්ථාවේ කමටහන එපාවීම් ආදී වශයෙන් සිතෙහි දුබලකමක් පහළ වුවහොත් මේ විදියේ පුරුදු කරගත් භාවනා අරමුණ සිතට මතු කරගෙන එහි ටික වේලාවක් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු ය. ඇසිල්ලෙකින් සිතෙහි වූ දුබලකම් මගහැරී ගොස් නියම තත්ත්වයට පත්වෙනු ඇත. මෙසේ මේ භාවනාව විනාසමපහංසනයට උපකාර වෙයි.

ඉදගුණ මෙහෙහි කිරීමට තවත් ක්‍රමයක්.

1. සඤ්චාරං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
2. සුගතං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
3. සම්මාසම්බුද්ධං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
4. සන්තං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
5. සමේතාරං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
6. දන්තං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
7. දමේතාරං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
8. පරිනිබ්බුතං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
9. පරිනිබ්බාපෙතාරං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං
10. සම්පන්න විජ්ජාවරණං ච චතාහං පසෙසයාං, හගචනාමෙව පසෙසයාං

සඤ්චා මෙ භන්තෙ හගවා සාවකො හමසම්
 සඤ්චා මෙ භන්තෙ හගවා සාවකො හමසම්
 සඤ්චා මෙ භන්තෙ හගවා සාවකො හමසම්

මෙහි තේරුම:-

මම ශාස්තෘවරයකු දක්නෙමි නම්, මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ මගේ ශාස්තෘ වශයෙන් දක්නෙමි. මම සුගතයන් වහන්සේ කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම්, මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සම්මා සම්බුදු කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි.

මම සපුරා සන්සුන් ගුණ ඇත්තකු දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සන්සුන් ගුණයට උපදෙස් දෙනෙකු දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. සමාධිපාක්ෂික දම ගුණයෙන් සපුරා යුක්ත වූ කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සමාධිපාක්ෂික දම ගුණයන් සදහා සපුරා උපදෙස් දෙන කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම කෙලෙස් පිරිනිවනින් පිරිනිවන් පැ උතුමකු දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම කෙලෙස් පිරිනිවනින් පිරිනිවන් පැමට සපුරා උපදෙස් දෙන උතුමකු දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම අජට්චිද්‍යා පසළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ උතුමකු දක්නෙමි නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වන සේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වෙමි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වන සේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වෙමි. ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වන සේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වෙමි.

මෙසේ තේරුමක් සිතට ගනිමින් කීප විටක් කියා තුන් වරක් නමස්කාර කොට යළි මෙසේ ද ඒ අනන්ත බුද්ධ ගුණයන් කෙරෙහි සිත යොදනු :-

1. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සමතිස් පෙරුම් දම් පිරීමෙන් දියුණුවට පත් අනන්ත පුණ්‍යයෙන් යුක්ත වූ සේක. ඒ අනන්ත පුණ්‍යසම්භාරයෙන් සැදී ගත් රූපකාය සම්පත්තියෙකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි. සරණ යි.

2. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දස දහසක් සක්වල පිහිටි සියලු සචේතන අචේතන ධර්මයන් හේතුඵල වශයෙන් තේරුම් ගෙන අවබෝධ කරගත් අනන්ත ඥානයකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත ඥානයෙන් සමන්විත වූ ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි, සරණ යි.

3. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බෝධිය ලැබැගැනීම සඳහා සම්පූර්ණ කළා වූ සීලා දී වශයෙන් දියුණුවට පත්කොට ගත් අනන්ත ගුණ සමුදායෙන් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත ගුණ ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි, සරණ යි.

4. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම මනුෂ්‍ය නාග සුපර්ණාදීන්ගේ සියලු තේජස මැඩගෙන මතු වන්නා වූ අනන්ත තේජසකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත තේජෝ බල ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි, සරණ යි.

5. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ හැම සත්ත්වයන්ගේ හැම සාද්ධියක් ම අභිභවනය කොට සිටි අනන්ත සාද්ධියකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත සාද්ධියක් ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි, සරණ යි.

6. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු සචේතන අචේතන ජුකීන් අභිභවනය කරමින් පැවැති අනන්ත වූ ජුතියෙකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත වූ ජුතියක් ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි, සරණ යි.

මෙයද හොඳට සිත තැන්පත් කොට ගෙන කිහිපවරක් කියනු. නැවත නැවත මෙනෙහි කරනු. සිත කමටහනෙහි නො රඳන අවස්ථාවල දී මෙය මැනවින් පිහිට වෙයි.

මෙත් වැඩුම.

- සුඛි භවෙය්‍යං නිදුකො - අහං නිව්‍වං අහං වීස
- හිතා ච මෙ සුඛි භොජු - මජ්ඣන්තා'ථ ච වෙරිනො

1. මම නිති සුවපත් වෙමිමා...
2. මා නිති සුවපත් වන්නාක් මෙන්, මාගේ හිතවත් සත්ත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා....

3. මා මෙන් මා හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්ත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා....

4. මා මෙන්, මා හිතවතුන් මෙන්, මැදහත් සතුන් මෙන්, අභිතවත් වූ සත්ත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා!

මේ අපට පුරුදු මෙන් වඩන ගාථා පෙළේ මුල් ගාථාවේ අදහස ය. මෙහි (සුඛි) "සුවපත් වෙමිවා! සුවපත් වෙමි! සුවපත් වෙත්වා!" යනු මෙහි සිතක් සත්ත්ව වස්තු කෙරෙහි සම්බන්ධ කරන වචනයෝ ය. ඒවාට අපි 'මෙහි හැඟීම්' යන වචන යොදමු. මේ මෙහි හැඟීම පවත්වන සත්ත්ව වස්තු හු කොටස් සතරකට බෙදී මෙහි පෙනෙති.

1. මම
2. හිතවත්හු
3. මැදහත්හු
4. වෛරිහු යනුවෙනි.

මේ සත්ව කොටස් සතර තමාගෙන් පටන් ගත් බව ද සිත තබා ගන්න. එකල භාවනා වාක්‍ය සතරෙකි. ඒ මෙසේ යි.

1. මම සුවපත් වෙමිවා! සුවපත් වෙමි.
2. මා මෙන් මාගේ හිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා!
3. මා මෙන් මාගේ හිතවතුන් මෙන් මැදහත්හු ද සුවපත් වෙත්වා!
4. මා මෙන් මාගේ හිතවතුන් මෙන් මැදහතුන් මෙන් වෛරිහු ද සුවපත් වෙත්වා! යනුවෙනි.

පළමුවෙනි පියවර.

භාවනාව පටන්ගන්නා පිළිවෙළ මෙසේ යි :-

පළමුවෙන් අත් පා සිරුරු ශුද්ධ පවිත්‍ර කරගෙන, විවේක ස්ථානයක පහසු අන්දමින් (බද්ධ පර්යංකයෙන් නම් වඩා හොඳයි) හිඳගෙන තමාගේ ශීලය සලකා තුණුරුවන් ගුණ සිහිකර එයින් ප්‍රීතිය උපදවා ගෙන, තමාගේ සිරුරේ හිස පටන් දෙපතුල දක්වා කීප වාරයක් සිත යොමු කරන්න. දැන් ඔබේ සිතට ඔබ පෙනෙයි. ඒ සිතට පෙනෙන ඔබ වෙත සිත තබාගන්න. ඊළඟට පළමු සඳහන් මුල් වාක්‍යය සිතන්න. "මම සුවපත් වෙමිවා" කීප වරක් සිතන්න. අන්තිමට "මම සුවපත්වෙමි" යි සිතන්න. එය ම කීප වරක් සිතන්න. දැන් ඔබේ සිත සුවපත් (සැපවත් සැනැසිලිමත්) බව ඔබට දැනෙයි. අන්තිමට ඔබ සැපවත් ව සැනැසිලිමත් වැ ඉන්නා සැටි ඔබ සිතට දැනෙයි.

තවමත් නියම මෙම ක්‍රියාවට බැස්සේ නැත. එහි ස්වරූපය සිතට දැනුණා පමණි. මෙම ක්‍රියා සිතට තේරුම් ගැනීමට යි තමාට මෙසේ මෙම ක්‍රියා පැවැත්වූයේ. මෙම ක්‍රියා තේරුම් නො ගෙන මෙම ක්‍රියා කළ නො හැකිය. මෙම ක්‍රියා පැහැදිලි කරගැනීමට තවත් වචන කීපයක් මතුකර දෙන්නට තිබේ.

මෙම ක්‍රියා නම් හොඳ මෘදු මොළොක් සිතක ස්වභාවය යි. එය පිපුණු රෝස මලක් වැනිය යි කිව හැකි ය. මෙම ක්‍රියා නැති සිත කුණු වූ දෙයක් වැනිය. ඇතැම් විට තද ය.

1. වෙර සිත,
2. තරහ සිත,
3. කායක පීඩා යුත් සිත,
4. මානසික පීඩා (කණගාටු) යුත් සිත,

මේ මෙම ක්‍රියාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිත් පැවතුම් ය. නියමයෙන් මෙම ක්‍රියා තම සිත් තුළ පැළපැදියම් කර ගැනීමට ස්ථිරව මතුකොට ගෙන පවත්වා ගැනීමට මේ කරුණු සතර අනුව ද සිත සකස්කර ගත යුතු ය. ඒ මෙසේ ය.

1. මම වෙර නැති වෙමි
2. මම තරහ නැති වෙමි.
3. මම දුක්පීඩා නැති වෙමි.
4. මම සුවපත් වෙමි.

මේ වාක්‍යයන් හෙමින් කියන්න. සිතන්න.

දෙවෙනි පියවර

මිලඟට ඔබ සලසාගත් මේ මෙන්මය, සැනැසිල්ල ඔබේ හිතවතාට දෙන්න. හිතවතකු තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ පරිස්සම් වන්න. එසේ කීවේ මෙම ක්‍රියා ලැබෙන රාග පැත්ත ගැන සලකා ගෙන ය. මෙම ක්‍රියා භාවනාවට ඇතුළත සහ පිටත වශයෙන් සතුරෝ දෙන්නෙකි. ඇතුළත සතුරා නම් රාගය යි. පිටත සතුරෝ සතර දෙනෙකි. මුලින් සඳහන් වූයේ ඒ සතර දෙනා පිළිබඳව ය. එබැවින් ඔබේ අති ප්‍රියයන් හැර ප්‍රිය මනාප සම්භාවනීය ගරු ස්ථානීයයකු තෝරා ගෙන ඒ පින්වතා අරමුණට (සිතින්) ගෙන,

1. මා මෙන් ම මාගේ මේ හිතවතා ද වෙර නැති වේවා!
2. මා මෙන් ම මාගේ මේ හිතවතා ද තරහ නැති වේවා!
3. මා මෙන් ම මාගේ මේ හිතවතා ද දුක්පීඩා නැති වේවා!
4. මා මෙන් ම මාගේ මේ හිතවතා ද සුවපත් වේවා!

එකක් එකක් වෙන වෙන ම කියා ද සිතා ද භවානාවේ යෙදෙන්න. එය සම්පූර්ණ වූ පසු හිතවතුන් කිහිප දෙනෙකුත් ද හිතට ගෙන මෙන් වඩන්න. අතිප්‍රියයන් ද ප්‍රියස්ථානයෙහි තබා මෙන් වඩන්න.

හිතවත් කමින් සිතට ගත් කීපදෙනා ම අරමුණට ගෙන මෙන් වඩන්න. ඒ අරමුණේ සිත රඳවා ගෙන ටික වේලාවක් විසීමට පුරුදු වන්න. මේ පුහුණුවේ නිතර නිතර යෙදෙන්න. ඔබ සිතන කැමැති වේලාවක මෙහි යෙදීමට තරම් පුහුණුව දියුණුවට පමුණුවා ගැනීමට උත්සාහවත් වන්න. එසේ ම මේ පුහුණුව පිරිහෙන්නට නොදී රැකගන්න. නීවරණ පහෙන් වෙන් වී විසීමයි රැකගැනීම.

තුන්වෙනි පියවර.

මිලඟට ඔබට කිරීමට තිබෙන්නේ ඉතා සැහැල්ලු වැඩ ටිකෙකි. එනම් මැදහත් හෝ වෙරී පුද්ගලයන් දෙ කොටසකට වෙන වෙන ම මෙන් පැවැත්වීම යි. මෙහි දී මැදහත් පුද්ගලයාට මෙන් කිරීමේ දී සිත උදාසීන වීමට ද ඉඩ තිබේ. එසේ වුවහොත් ඔබ මෙතෙක් පුරුදු කළ මෙම ක්‍රියා බලය යළිත් සිත් තුළ උපදවා ගෙන සිත දියුණුවට පත් කරගෙන පුද්ගලයා ද ප්‍රියත්වයට පමුණුවා ගෙන මෙන් කරන්න. එසේ සිත් පැවැත්වීමට පුරුදුවීමෙන් මෙහි දී ඔබට ජයගත හැකි වනු ඇත. ප්‍රිය පුද්ගලයාට මෙන් ම මධ්‍යස්ථ වූ මේ පුද්ගලයාට ද මෙන් කිරීමට හොඳින් මෙන්සිත් පැවැත්වීමට ඔබ සමත් වනු ඇත. ප්‍රිය පුද්ගලයන් වැඩි දෙනෙකුත් සිතින් එකට සම්බන්ධ කරගෙන මෙන් පැවැත් වූ ආකාරයෙන් ම මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකුත් එකට එකතු කොට ගෙන මෙන් සිත් පැවැත්වීමට ඔබට පිළිවත් වනු ඇත.

මේ කොටසට පුහුණුව ලැබීමෙන් ඔබට ඔබ සිත් තුළ බලවත් ඡන්දයක් වැඩෙනු ඇත. එයින් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීමට මුල සිට මෙම ක්‍රියා අලුත්කර ගන්න. එයින් විත්ත ශක්තිය වැඩෙයි. සිත කායච්ඡේද වෙයි.

විනාශාදායී පාදයට ළං වෙයි. එයින් සතරවෙනි කොටස වූ වෛරී පුද්ගලයකු - අමනාප පුද්ගලයකු ඇතොත් ඔහු අරමුණු කොට මෙන් කරන්න. ක්‍රමයෙන් මෙම ක්‍රියා වඩ වඩා පවත්වාගෙන මෙතැනට පැමිණි හෙයින් ඔබේ අමනාප පුද්ගලයා හට ද මෙන් කිරීම ඔබට අපහසු නොවනු ඇත. එසේ නම් ඔබ මහා ජයග්‍රහණයක් මෙම ක්‍රියා සම්බන්ධව කළ සැටියට සිතාගත හැකි වෙයි.

යම්කිසි ආකාරයකින් තම අමනාප පුද්ගලයාගේ වැරදි මතුවීමෙන් ඔබ පවත්වාගෙන ආ මෙම ක්‍රියා බලය යටපත් කරගෙන ද්වේෂ හැඟීම් පහළ වන ලකුණු දැනුනහොත් වහා ම ඒ පුද්ගලයා තුළ පවත්නා පට්ඨ ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියා ධාතු වශයෙන් වෙන්කොට සිතා බලා මේ ධාතුවලට ද්වේෂයක් නැති බව තේරුම් ගෙන සිත තුළ වැඩිගෙන ආ ද්වේෂය මර්දනය කර ගන්න. මෙම ක්‍රියා මතුවන ගන්න. ද්වේශයේ ආදීනවත් - වැරදි පැත්තක් මෙම ක්‍රියායේ ආනිසංස පැත්තක් සිතට තදින් ගෙන ඒ පුද්ගලයා ඇතුළු හැම අප්‍රිය අමනාප පුද්ගලයන් ම එක් අරමුණකට යොදා ගෙන මෙන් කරන්න. නැවත නැවත මෙන් කරන්න.

මෙසේ කිරීමේ යෙදුණු ඔබ දැන් සිතෙහි ප්‍රමාණවත් දියුණුවකට පත් වී ඉන්නා බව වැටහෙනවා ඇත. එසේම ඔබ පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකුත් එකට එකතු කොට සිතට ගන්නට හා අරමුණු වශයෙන් තබාගැනීමට ද සමත් බව තේරුම් ගෙන ඇත. මිලගට ඔබට කිරීමට තිබෙන ක්‍රියාව ඉතාමත් සරල ය. පහසු ය. එනම්, මුලින් මෙන් කළ පුද්ගල කොටස් එකට ගෙන පිළිවෙළින් මෙන් කළ යුතු ය.

ඒ මෙසේය :

මම සුවපත් වෙමිවා.

මා හිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මා මැදහත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මා අහිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මෙසේ මේ කොටස් සතරේ තම මෙන් සිත හැසිරවීම ඉතා බොහෝ

වේලාවක් කරන්න. මේ සිත සිසැරවීම කොපමණ වේලාවක් කළ යුතුදැ යි ඔබ ප්‍රශ්න නගනවා ඇත.

මෙන්න එයට පිළිතුරු :- අසකු මණ්ඩලයෙහි හසුරුවන අසරුවකු ලෙසින් ඔබ මේ පුද්ගල මණ්ඩලයෙහි තමාගේ සිත හසුරුවන කල මුල දී පුද්ගල සීමාවනට සිත යට වී තිබූ බව ඔබ දන්නවා ඇත. පැහැදිලි ඇත. මෙසේ මෙම ක්‍රියා සමාධියෙන් යුතු සිත දැන් දැන් ඒ ඒ කොටස් අරමුණු කරන විට පුද්ගල සීමා හැඟීම් ගෙවී ගෙවී යන හැටි ප්‍රකට වෙයි. වෛරී හැඟීම් නැමැති සීමාව දැන් ගෙවී ගොස් තිබේ. මධ්‍යස්ථ සීමා හැඟීම ද දැන් නැත. හිතවත් සීමාව ගෙවී යන සැටි පෙනේ. ආත්ම සීමාව අන්තිම දක්වා තිබේ.

තව ඉදිරියට මෙසේ සිත හසුරුවාලීමේ දී මේ කොටස් සතරේ ම සත්ත්ව සංඥාව ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගනී යි. සියලු සීමා එකට මුසු වෙයි. එ කල ඒ සියලු සත්ත්වයන් එකට පිඬු කොට ගත් එසේ සමාධි සිතට “සබ්බ සත්‍තා” “සියලු සත්ත්වයෝ” යන අදහස් පහළ වෙයි. දස දිසාවලට මෙන් පැතිරවීම ද කළ යුතු ය. මේ අදහස් නැවැත නැවැත ඉබේ පහළ වෙයි.

- 1. සබ්බ සත්‍තා භවන්ත ඉච්ඡන්තා
 - සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!
- 2. සබ්බ සත්‍තා සුඛන්තො භොන්තා
 - සියලු සත්හු සුව ඇත්තෝ වෙත්වා!
- 3. සබ්බ සත්‍තා බ්‍රහ්මිකා භොන්තා
 - සියලු සත්හු නිර්භය වෙත්වා!
- 4. සබ්බ සත්‍තා සුඛන්තො භොන්තා බ්‍රහ්මිකා භොන්තා
 - සියලු තැනිගන්නා සත්හු සුවපත් වෙත්වා! බියනැති වෙත්වා!!

සියලු සත්ත්වයන් එක රැසකට එක පුංජයක් වී ඔහුට පෙනෙයි. පැහැදිලිව පෙනෙන මේ සත්ත්ව නිමිත්ත ඉතා දීප්තිමත් ව ද ඔහුට පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. සිතක් මේ සත්ත්ව නිමිත්තක් ඉතා කිට්ටු

වෙමින් පවතියි. දැන් සිත මැනවින් සමාධිමත් වී ඇත. මීට මුලා දී ම නිවරණයන්ගේ පැලැඹීම නැවැති තිබුණේ ය. මේ ළං වීමෙන් පැවැති සිතත්, සත්ත්ව නිමිත්තත් දෙක යම්කිසි ශාන්ත අවස්ථාවක දී එක්කාසු වෙයි. මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබීම යි.

සිව්වෙනි පියවර

වසිභාව පස දියුණුව

1. 2. සමාපජ්ජන වසී හා වුට්ඨාන වසී :-

මේ සිදුවූයේ මහද්ගත අර්පණාව ය. මෙහි දී ඔබ සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතු ය. මේ ලද තත්ත්වය ඉතා සැලැකිල්ලෙන් රැකගත යුතු ය. විවේක ශාන්ත පරිසරයක හිඳගෙන, එසේ සත්ත්ව නිමිත්තට ඇතුළු වී ගත් සිත ඉක්මනින් පිටතට නිකුත් කරගත යුතු ය. මුල දී මෙය මඳක් දුෂ්කර වුවත් නැවැත නැවැත සිත යෙදීමෙන් එය කරගත හැකි වනු ඇත. නැවැත සමාධිමත් නිමිත්තට සිත ඇතුළු කරන්න. යළිත් පිටතට ගන්න. මෙය බොහෝ වාර ගණනක් කරන්න. පුරුද්ද වැඩිවෙන විට ඉතා පහසුවෙන් මෙය කළ හැකි වෙයි. එය වසිභාවය යි. මෙහි සමාධිමත් සිත පටිභාග නිමිත්තට ඇතුළු කිරීම සමාපජ්ජනය යි. එය ඉක්මනින් සිත කෙණෙහි ම කළ හැකිවීම වසිභාවය යි. මෙය සමාපජ්ජන වසිය යි. නිමිත්තෙන් සමාධි සිත පිටතට ගැනීම - නිකුත් කිරීම වුට්ඨානය යි. එය සිත ඉක්මනින් කළ හැකිවීම වසිභාවය යි. මේ වුට්ඨාන වසිය යි.

3. අධිට්ඨාන වසිය

සමාපජ්ජනයෙන් යම්කිසි කැමැති වේලාවක් තුළ සමාධි සිත එහි නවත්වා තබා ගැනීමේ පුහුණුව අධිට්ඨාන වසිය යි. එය කිරීමේ දී ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැඟී මිනිත්තු දෙකක් හෝ තුනක් නියම කරගෙන "මෙපමණ මිනිත්තු ගණනකින් වුට්ඨානය වේවා" යි අධිට්ඨාන කොට සමාපජ්ජනය (සමවැදීම) කෙරෙයි. එහි නියමිත වේලාවට ඉබේ ම වුට්ඨානය සිදුවෙයි. කාලය ටික ටික වැඩි කිරීමෙන් මෙය දියුණුවට ගෙන යා යුතු වෙයි.

4./5. ආවජ්ජන පච්චවෙකකණ වසිනාවෝ.

මුල දී සමාපජ්ජන, වුට්ඨාන දෙක වැඩියෙන් දියුණු කළ යුතු ය. ඒ දෙක හොඳ හැටි දියුණු වූ පසු අධිට්ඨානය කළ යුතු ය. මේ වසිභාව තුන ම දියුණු නම් ආවජ්ජන වසිය පටන් ගත යුතු ය.

මෙහි දී සමාපත්තියට සමවැදී එයින් නැඟී (වුට්ඨානයෙන් පසු) ධ්‍යානාංග සලකා බැලිය යුතු ය. වුට්ඨානයෙන් පසු ධ්‍යාන විත්ත යේ ලැබෙන විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකගතා යන ධ්‍යානාංග ප්‍රකට වී පැනෙති. එය බොහෝ වාර ගණනක් මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් සලකා බැලීම කළ යුතු ය. මෙහි පුහුණුව ආවජ්ජන වසිය යි. එයින් සිදුවෙන ක්‍රියාවන් ද සලකාබැලීම පච්චවෙකකණය යි. මේ දෙකේ හි වසිභාව සැලැසීමෙන් ධ්‍යාන සිතේ ලැබෙන ධ්‍යානාංගයන්ගේ තත්ත්වය පහදිලි වෙයි.

ද්විතියාදී ධ්‍යානයෝ

ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ වසිභාව පස සපිරෙන විට විතර්කයේ හෝ විතර්ක විචාර දෙකේ ම හෝ ආදීනව සිතට එයි. ප්‍රථම ධ්‍යාන නිකාන්තිය අඩු වෙයි. එකළ යෝගාවචරයා ආදීනව වැටහුණ අංග නැති ඊළඟ අංගයන් ගෙන් යුතු ද්විතියාදී ධ්‍යානයෝ ලැබෙත්වා යි, අධිට්ඨාන කර පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදයි. පෙර පරිදි ධ්‍යානයෝ ලැබෙති.

විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන්නවුන් හට මේ ක්‍රමයෙන් හිතේ සමාධිය පිහිට කරගෙන සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කිරීම පහසු වෙයි.

අශුභ භාවනාව.

සත්ත්වයෝ තමන්ගේ ශරීරය ශුභ වශයෙන් ද, සැප වශයෙන් ද, ස්ථිර වශයෙන් ද වැරැදි ලෙස ගැනීමෙන් මුළාවෙන් දුක දික් කර ගන්නාහ. තණ්හාවෙන් දුක දික් කර ගන්නාහ. මානයෙන් දුක දික් කර ගන්නාහ. නොයෙක් විදියේ විපතට ගොදුරු වන්නාහ. සසර දුකට යට වන්නාහ. සැනැසිල්ලක් නො ලබන්නාහ. යෝනියෝ මනසිකාරයකට ඉඩ අවුරා ගන්නාහ. මේ විපත්ති මාර්ගයෙන් ඉවත්ව සම්පත්තිකර මාර්ගයකට එළඹීමට කය පිළිබඳ යථා තත්ත්වය වටහා ගැනීමට මේ

අශුභ භාවනා මාර්ගය මහෝපකාරී වනු ඇත. එහෙයින් මෙලොව හිත පිණිස ද, පරලොව හිත පිණිස ද මේ භාවනාවේ යෙදීම මැනවි. මේ භාවනාවට කයාගතාසනි භාවනාව යයි ද, පටික්කුල මනසිකාර යයි ද, පිළිකුල් භාවනාව යයි ද ව්‍යවහාරය වෙයි.

මේ භාවනාව කිරීමේ දී උද්ධුමාතකාදී (ඉදිමිම් භාවයට පැමිණි) මළසිරුරක් හෝ මිනිස් ඇටසැකිල්ලක් හෝ ඉදිරියෙහි සිටගෙන,

“අවිඤ්ඤාණ සුභනිභං - සවිඤ්ඤාණසුභං ඉමං,
කායං අසුභතො පසසං - අසුභං භාවයෙ සතිං”

යන්නෙන් දැක්වෙන පරිදි, ශුභ වශයෙන් සිතා ඉන්නා ඔබගේ මේ ශරීරය ජීවිතින්ද්‍රියයෙන් හා විඤ්ඤාණයෙන් තොර වූ මේ මළකුණට සමානය කියා, මෙසේ සිතින් බලමින් මේ අශුභ භාවනාව පවත්වන්න. තවද මරණයෙන් දින කීපයක් ඉක්ම ගිය, ඉදිමුණ, තැන් තැන්වලින් පණුවන් සහිත සැරව වැගිරෙන, නිලමැස්සන් ගැවැසිගත්, මළ සිරුරක් දෙස බලා ඒ අශුභ දර්ශනය සිතේ තැන්පත් කරගෙන, නැවැත නැවැතත් ඒ දෙස සිත යොදමින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නිවරණයේ සන්සිඳෙති. විතක්කාදී අංග ප්‍රකට වෙති. එය උපකාර කොට ගෙන විදර්ශනාව පැවැත්විය හැකි වෙයි.

තවපඤ්චක කමටහන.

කෙසා, ලොමා, නබා, දනා, තවො
තවො, දනා, නබා, ලොමා, කෙසා,
කෙසා, ලොමා, නබා, දනා, තවො

මේ කුලපුත්‍රයකු සසුන් ගතවන අවස්ථාවේ දී උපාධ්‍යායන් වහන්සේ විසින් දෙනු ලබන නිවන් පසක්කර ගැනීම සඳහා මහෝපකාරී කමටහන යි. මෙයින් රහත් බව සිදුකොට නිවන් සුවයෙන් සැනසී ගත් උතුමෝ අප්‍රමාණ වෙති. උතුම් සුවයෙන් සැනැසෙනු කැමැති ඔබත් ලද විවේකයෙන් අමරණීය ප්‍රයෝජනයක් සලසා ගැනීම පිණිස ඒ පැවිදි උතුමන්ගේ මූලකර්මස්ථානය නව්භාවයට පමුණුවා ගන්න.

මේ කමටහන කරන ක්‍රම දෙකක් බව පෙනෙයි. මෙයින් දක්වන්නේ එයින් කෙටි ක්‍රමය යි. මේ කොටස් පහ ම හොඳට ම ප්‍රකට යි. ඇසින් බලා දැන ගැනීමට හැකිවන හෙයින්. මෙසේ මේවා හඳුන්වාදීමට හෝ තිබෙන තැන් සෙවීමට හෝ උත්සාහයක් නො වන බව කිව යුතු ය.

පළමු භාවනාවේ දී කී පරිදි විවේකස්ථානයකට පැමිණ එහි කියන ලද පරිද්දෙන් මේ භාවනාව පටන් ගත මැනවි.

1. කෙසා :- බඹයක් පමණ වූ මේ සිරුරට සම්බන්ධ වූ හිසෙහි පිහිටියා වූ මේ කේශයෝ පැහැයෙන් ද පිළිකුල ය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. ගඳින් ද පිළිකුල ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිරිසිඳීම වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිළිකුල ය. පිළිකුල ය.
2. ලොමා :- බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයෙහි පැතිර පිහිටියා වූ ලෝමයෝ පැහැයෙන් ද පිළිකුල ය. සටහනින් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුල ය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිළිකුල ය. පිළිකුල ය.
3. නබා :- බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයට අයත් වූ දෙ අත් හා දෙ පා ඇඟිලි අග පිහිටියා වූ නියපොකු ද පැහැයෙන් ද පිළිකුල ය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. ගඳින් ද පිළිකුල ය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිරිසිඳීම වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිළිකුල ය. පිළිකුල ය.
4. දනා :- බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයේ මුඛයෙහි ඇතුළත වූ දෙ තල්ලෙහි පිහිටියා වූ දත් ද පැහැයෙන් ද පිළිකුල ය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. ගඳින් ද පිළිකුල ය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිරිසිඳීම වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිළිකුල ය. පිළිකුල ය.
5. තවො:- බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයේ මුළුල්ල වසාගෙන තිබෙන්නා වූ සිව් සම ද පැහැයෙන් ද පිළිකුල ය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුල ය. ගඳින් ද පිළිකුල ය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිරිසිඳීම වශයෙන් ද පිළිකුල ය. පිළිකුල ය. පිළිකුල ය.

මේ ක්‍රමයෙන් මූල පටන් අග දක්වා පස් (5) වරක් කියනු. අග සිට මූලට (5) වරක් කියනු. නැවැත මූල සිට අගටත් අග සිට මූලටත් (5) වරක් කියනු. නැවැත එසේම පසළොස් (15) වරක් සලකනු. සිත තැන්පත් කොට ගෙන මෙසේ භාවනාවේ යෙදීමෙන් විශේෂ චිත්ත ශක්තියක් ලැබෙනවා ඇත.

මරණානුස්ඝති භාවනාව.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

ජීවත් වීම නියම නැත. මැරීම නියම වී ඇත.

ජීවත් වීම නියම නැත. මැරීම නියම වී ඇත.

ජීවත් වීම නියම නැත. මැරීම නියම වී ඇත.

පමා වීම හැම වැඩකට ම බාධාවෙකි. භාවනාව වැනි මනෝ මූලික වැඩට ඒ පමා වීම විශේෂයෙන් බාධාවක් සලසන සැටි අපට පෙනෙයි. ඒ පමා නැමැති වැරැද්ද පහසුවෙන් අයිත්තර ගැනුමට, ඇත්තර ගැනීමට තමාට කවර මොහොතක හෝ මරණය ළඟාවෙන වග මරණයෙන් සියල්ල යට කර ගන්නා වග සලකන කල භාවනා දී හොඳ වැඩෙහි සිත උනන්දු කර ගත හැකි වෙයි. එයින් අප්‍රමාදය (නො පමාව) මතු වීමෙන් වැඩවල යෙදීම සඳහා සතියට ඉඩ සැලැසෙයි.

1. වැඩ කළ බව සිතා හෝ කරන්නට ඇති වැඩ ගැන සිතා හෝ කුසිත වීමට ඉඩ නැත.
2. ගිය ගමන් ගැන සිතා හෝ යන්නට ඇති ගමන් ගැන සිතා හෝ කුසිත වීමට ඉඩ නැත.
3. හට ගත් ලෙඩක දී හෝ ලෙඩින් නැගී සිටි විට හෝ ලෙඩ ගැන සලකා කුසිත වීමට ඉඩ නැත.
4. සැහෙන පමණට කුසට අහරක් නො ලැබීමෙන් ඒ පාඩුව සිතා ගෙන හෝ කුසට අහර සැහෙන පමණ ලැබීමෙන් ඒ ගැන

සිතා ගෙන හෝ කුසිත වීමට ඉඩ නැත. ඒ හැම අවස්ථාවක දී ම දැන් දැන් පැමිණීමට ඉඩ තිබෙන මරණයට කළ යුතු වැඩට ඉදිරිපත් වීමට සිත පහළ වනු ඇත.

මෙසේ ද සලකන්න :

1. උදේ ඉර පායන විට තණකොළ අඟිස්සේ පිනි බිඳුව මුතු ඇටයක් මෙන් බබළනු පෙනෙයි. එය තව සුළු වේලාවකින් වියලී නො පෙනෙන තත්ත්වයට වැටෙයි. මේ සත්ත්වයන්ගේ ජීවිතය ද කොතරම් අගයක වැජඹුණත් මරණ නැමැති හිරුගෙන් වියලී යනු පෙනේ. මරණයේ සැටි පෙරත් මෙසේ ය. ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි.

2. තදින් සුළඟ හමන විට දැල් වූ පහන ඒ සුළඟින් නිවී යන්නා සේ මේ ආයුෂ නම් වූ ජීවිතෙන්දිය සහිත නාමරූප සන්නතිය ගෙවී යයි. මෙසේ මේ ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

3. මහා සම්පත්තියෙන් ආඨාය ව සම්පූර්ණ ව සිටි මහා සම්මතා දී රජවරු ද සිටුවරු ද තවත් මහා ගුණවත් බලවත් තෙදවත් උතුමෝ ද මරණයෙන් ඒ ගුණ බල තෙද අවසන් කොට මරණයට පත් වූහ. මෙසේ ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

4. ඇතුළත වූ ද පිටත වූ ද පට්ඨාන කෝපය නිසා ද මේ ජීවිතයට හානි පැමිණෙයි. මෙසේ හෙයින් ද ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

5. ආපෝධාකුව කිපීමෙන් සෙම් දොස් කිපීමෙන් මේ ජීවිතය නැති වී යයි. එහෙයින් මේ ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

6. තේජෝධාකුව පිත කිපීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනසී යයි. එහෙයින් ද ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

7. වායෝධාකුව කිපීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනසී යයි. එහෙයින් ද ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

8. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නැවැති යාමෙන් පැවැත්මට ඉඩ නො ලැබීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනසී යනු ඇත. එහෙයින් ද ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

මෙහි ක්‍රමය මෙසේය.

ප්‍රධාන භාවනාවක් සාර්ථක අත්දැකීම් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මූල දී සලකා ගත යුතු ආකාර කීපයෙකි. මේ සතර කමටහන් පිළිබඳ භාවනාවක් කිරීමේ දී එතරම් කරුණු සෙවීම ඇවැසි නැත.

ප්‍රධාන භාවනාවක් කිරීමට පටන් ගැනීමේ දී මේ භාවනා සතර හොඳට දියුණුවට තබා ගැනීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. මූල කර්මස්ථානය නම් වූ ප්‍රධාන භාවනාව පටන් ගෙන කරගෙන යාමේ දී දවස මූල දී මේ භාවනා සතරින් ආරම්භ කිරීම මැනවි. මේ සතර මැනවින් පුහුණුව ලද්දහු විසින් ආරම්භයේ දී කෙටියෙන් කිරීම ද සාද්ධිපාදයන් වැඩුණු විට ඒ සාද්ධිපාද ධර්මයන්ට ඉඩ තබා කෙළින් ම මූල කර්මස්ථානයට සිත යොමු කිරීම ද සිරිත් වශයෙන් සිදුවනු ඇත.



3.

ධ්‍යාන භාවනා හා මාර්ග භාවනා

ධ්‍යාන භාවනා.

භාවනාවෙකින් අත්පත් කර ගනු ලබන ප්‍රතිඵලයන්ට සිත් යොමු කිරීමෙන් මේ ධ්‍යාන භාවනා හා මාර්ග භාවනා යන නම් දෙක යොදනු ලබන බව පෙනෙයි. ඇත්ත වශයෙන් ම මේ ඇතින් දිස්වෙන ප්‍රයෝජනයන් හැර ඉතා ළඟින් ම ද, ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල ආනිසංස රැසක් භාවනාව තුළ තිබෙන බව අප විසින් තේරුම්කරගෙන තිබිය යුතු ය. ඔබ භාවනාවේ යෙදෙතොත්, බවුන් වඩතොත්, ඔබ අවට සිටින්න වුන් හට ද මෙය හඬ නගා කියනු ඇත. යනු මගේ තද විශ්වාසය යි.

ඔව්, ඔබ නොයෙක් විදියේ දේ වලට සිත යොදාගෙන වෙහෙසින් පෙළි පෙළි ගත කළ කාලය මතක ඇත. මොලය නරක් කර ගෙන, තද දැවිලි තැවිලි නො සැනැසිලි නිසා වින්දා වූ ද විදිනා වූ ද බලවත් ව දිග්ගැසී ගිය පීඩාකාරී දුක් වේදනා මතක ඇත. මේ පීඩාකාරී තත්ත්වයට ඔබ පත්වූයේ නිකම් ම නො වේ. හේතුවක් ඇතිව ය. මේ හේතුව නම් තමාගේ සිත කෙලෙස් කසළට යට කරගෙන දැගලූ බව කෙටියෙන් පවසන්නට පුළුවනි.

මේ වචන ටිකෙහි අදහස ඔබට පැහැදිලි විය යුතු ය. මේ වෙනුවෙන් තවත් මදක් සැසැදිල්ලක් දෙන්නෙමි. ඔබ ඔබේ සිත් ගත් දෙයක් පස්සේ තමාගේ සිත බොහෝ වේලාවක් ධාවනය කර වූ බව මතක් කර බලන්න. එය තමාට සම්බන්ධකර තබා ගැනීමට මහන්සි ගන්නා. එයට අනුන්ගෙන් පලුදු වෙන විට සිතේ ගැටුම් පහළ වුනා. එය දිග්ගැසීසීමෙන් විවිධ කලහ, දබර, ශාරීරික පීඩා, මානසික පීඩාවලට අනුවුනා. අන්තිමට

ජීවිතභානි වලට ද හේතු වෙන හැටි සලකන්න. මේ විපත් රැසකට ගොදුරු වූයේ සිත තැන්පත් කර නො ගැනීම හේතුවෙන් බව සලකා බලන්න. තවත් කෙටියෙන් සිතා ගැනීමට ඔබට කරුණක් ඉදිරිපත් කරමි. සිත යොමු කරන්න.

ඇසට හමුවෙන ප්‍රිය වස්තු පස්සේ සිත ගමන් කරනවා. දුචනවා, මෙසේ ම ප්‍රිය හඬ පස්සේ ද, රස, සුවඳ පස්සේ ද දුචනවා. එකෙකින් හෝ ඔබට නැවැතීමක් නැති සිතිවිලි සාගරයක වැටී නළියන ස්වභාවය නො වේ ද මේ සිදුවීම රැස? පැණි හැළියක දඟලන ඇඹලයා දෙස බලන්න. සිත යොදන්න.

මෙබඳු අවස්ථාවල දී අර ඇඹලයාගේ තත්ත්වය තේරුම් ගෙන එබඳු අවස්ථාවනට නො වැටී, ඉදිරිපත් වන දේ ගැන තරමක් නැවැතී සිත නවත්වා ගෙන, සිත යොමුකරන්නට සිතට ගන්න. අධ්‍යාත්මයට - (සිය සිරුරට) සිත නමන්න. තැන්පත් වී හිඳගන්න. තමාගේ හිසේ පටන් දෙපතුල දක්වාත්, දෙපතුල පටන් හිස දක්වාත් සිත ගමන් කරවන්න. මෙය කීපවරක් කරන්න.

මේ පිළිවෙළට සිත යොදාගෙන සෑහෙන වේලාවක් (මිනිට්ටු 10 - 15 පමණ) කාලය ගතකරන විට සිතේ තැන්පත් කමක් සැලසෙයි. මීට කලින් නො තිබූ සැනසිලි ගතියක් දැනෙයි. ප්‍රීතියක් දැනෙයි. සතුටක් දැනෙයි. නොයෙක් විදියේ විනෝදාංශවල යෙදුණු ඔබට කිසිදාක මේ විදියේ සැනසිල්ලක් ප්‍රීතියක් සතුටක් නො ලැබුණු බව ඔබට ම සිහිවනු ඇත. එබඳු අවස්ථාවල දී ලැබුණු තාවකාලික සැනසිලි ආදිය මකාගෙන පහළ වූ චිත්ත විකාර නිසා එයින් කිසිදු ස්ථිර සැනැසිල්ලක් සිදු නො වන සැටි නුවණින් සලකන ඔබට වැටහී යා යුතු ය. අධ්‍යාත්මික චිත්ත සංවර්ධන ක්‍රමයන් අනුව සලකන කල්හි මේ දැක්වුණේ අතිශය ලේශ මාත්‍රයෙකි.

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැනි, මුළු ලෝක ධාතුව තුළ ශාන්ති රසය පතුරුවා නොයක් අතින් දෙවියනට, මිනිසුනට පමණක් නොව, නරරකුසනට හා තිරිසන් සතුන්හට ද නො නැසෙන සැනසිල්ලක් සාදා දුන් උතුමෙකුගේ අරහාදී ගුණයන් තමන්ගේ සිත් තුළ රඳවාගෙන විසීමේ

ක්‍රමය වූ බුදුගුණ භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් ඉතා උසස් වූ සැනසිල්ලක් ලැබෙන බව අත්දැකීම් අනුව ඔබ ඉදිරියෙහි තැබීමට හැකිව තිබේ. (පිටු 57 - 62 බලනු)

2. ඔබ සිතටකරදර කරමින් නර රකුස් ගති, තිරිසන් ගති නිතර නිතර මවා පානා, වෛර ක්‍රෝධ තරහ, දුක් දොම්නස්, ඊර්ෂ්‍යාදී දුර්ගුණයන් නිවාලමින් සිත් සතන් සනසා, ආත්මාර්ථකාමීකම් මකාගෙන ලොව ඇති සැමදෙනා එක ගෙදර වසන සම අදහස් ඇති නෑදෑ මිතුරු පිරිසක් බවට හරවා සැළැකීමේ ක්‍රමය වූ මෙම ක්‍රී භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් ලබාගත හැකි සැනැසිල්ල ගැන ඔබ සිත් සතන් යොමු කරන ලෙස මතක් කරන්නේ අප්‍රමාණ මෙම ක්‍රියෙකිනි. (පිටු 63 - 69 බලනු)

3. සිරුරු කුඩුව පිළිබඳව පවත්නා ඡවි රාගය, වර්ණ රාගය, සංස්ථාන (ශරීර අවයව පිහිටීම පිළිබඳ) රාගය, නිසා පහළ වන ශුභ හැඟීමෙන් මත් වී සිදුවෙන නො සැනසිලි ගතියෙන් සිත වෙන් කොට සැනසිලි සලසා ගැනීම සඳහා අසුභ භාවනාවේ (පිළිකුල් භාවනාවේ) යෙදීම ඉතාමත් ප්‍රයෝජන සහිත බව මතක් කරදෙමි. (පිටු 69 - 72 බලනු)

4. ප්‍රමාදය හැම පිරිහීමකට ම මූලය, හැම විපතකට ම දොරටුව ය. ඒ ප්‍රමාදයෙන් වෙන් වී අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාව සලසා ගැනීම සඳහා මරණ සතිය වැඩීම මැනවි. එයින් ඔබට මහත් සැනසිල්ලක් සැලැසෙනු ඇත. (පිටු 72- 74 බලනු)

5. තවත් ඉදිරියට ඔබේ සිත් සතන්හි හොදින් නිවීමක් සැනසිල්ලක් සැලැසෙන සැටි මතුකර දැක්වීමට මා උත්සාහ දරන්නේ "මුළු සත්ත්ව සංහතියට ම උසස් ප්‍රයෝජනයක් සැලැසෙනවා ඇත." යන නිරාමිෂ ප්‍රාර්ථනාව උඩ බව සලකනු ලැබේවා.

රූප කාමය, ශබ්ද කාමය, ගන්ධ කාමය, රස කාමය, ස්පර්ශ කාමය, විතර්ක කාමය යන පිළිවෙළේ කාම සංකල්පනාවේ වැටී පීඩා විදීම, ක්‍රෝධ-පර-හිංසාදී අවේගයන්ගෙන් මතුවන පීඩා විදීම, සිතේ කයේ අකර්මණ්‍යතා නිසා පහළ වන අලාභ සිතේ නොසන්සුන් කම් හා විවිකිච්ඡාවන් නිසා පහළවන පාඩු ද මග හරවාගෙන කොටින් කියතොත්

සිත නිවරණයන්ගෙන් වෙන් කරගෙන විසීමෙන් ලැබෙන මුල් ධ්‍යාන සිත උපදවා ගෙන වාසය කිරීමේ දී ඔබට වින්දනය කළ හැකි වනුයේ ඉතා ඉහළ පන්තියේ සැනැසිල්ලකි. දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයන් උපදවා ගතහොත් ඊටත් වඩා උසස් සැනැසීමක් අත්පත් කරගත හැකිවනු ඇත.

ධ්‍යාන වින්දනය.

ධ්‍යාන (කුඩා) යන්නෙහි තේරුම කසිණාදී අරමුණු උපනිජ්ඣායනය (සලකා බැලීම) කරන්නා ද, ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ නිවරණාදී ධර්මයන් දවන්නා ද කියා අදහස් දෙකක් දී තිබේ. මේ අරුත් දෙකෙහි මැ ඒකග්ගතාව හොඳට මැ යෙදී ඇත. ඒ ඒකග්ගතාව වනාහි ඒකත්වාරම්මණ සංඛ්‍යාත වූ ඒක අග්‍රය. කෝටිය (කෙළවර) හෝ මොහුට යැ යන අර්ථයෙන් ඒකග්ග සංඛ්‍යාත වූ වින්දනය පිළිබඳ වැ එසේ පැවැතීමෙහි ආධිපත්‍ය ගුණයෝගයෙන් එ නමින් වහරනු ලබේ. ඒ ඒකග්ගතාව මැ සිත නන් අරමුණෙහි විසිරීයන්නට නො දී, එක් අරමුණෙහි ම ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් දුරුවීමෙන් මැනවින් තබයි.

“සමමා ආධීයතී ති” - සමාධි ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ සමභාවය කොට එහිම ලීනභාවයට ද උද්ධවච්චාවයට ද වැටෙන්නට ඉඩ නොදී සම වැ තබයි යන අර්ථයෙන් සමාධිය යි ද කියනු ලැබේ.³¹ එය මැ පෙළෙහි “අවිකෙට්‍යො අවිසංභාරො සණ්ඨිති අවට්ඨිති” යයි දක්වන ලදී. විතක්කාදිය වූ කලී එම ඒකග්ගතාවට අතිශයින් උපකාර හෙයින් කුඩානය යි මැ කියන ලදී. එසේ මැයි:-

1. විතර්කය වනාහි ඊනමිද්ධයනට යට වී, පසු බස්නට නොදී දැඩි වැ අරමුණට සිත යොමු කෙරෙයි. විතර්කයේ ස්වභාවය අරමුණෙහි ඇතුළුවීම යි. එය ඊනමිද්ධයන්ට කෙළින් ම ප්‍රතිපක්ෂයි.
2. විචාරය විවිකිච්ඡාවෙන් සිතට හැලහැප්පෙන්නට ඉඩ නොදී, දැඩිව ඒ සිත අරමුණ අනුව බැඳුනක් ම කෙරෙයි. විචාරය අරමුණෙහි කිමිදීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. එය ප්‍රඥා ප්‍රකෘතික යි. විවිකිච්ඡා නිවරණයට එක එල්ලේ ම ප්‍රතිපක්ෂ ය.

31. විභ. බු. ජ. 384 පිට

3. ප්‍රීතිය සිතට ව්‍යාපාද දෝෂයෙන් උකටලී වන්නට ඉඩ නො තබා අරමුණෙහි සතුටු වූවක් මැ කෙරෙයි. ප්‍රීතියේ ස්වභාවය අරමුණට ප්‍රිය කිරීම යි. එය ව්‍යාපාද නිවරණයට එක එල්ලේ ම ප්‍රතිපක්ෂ ය.

4. එසේම සුඛය උද්ධවච්ච කුක්කුච්චයෙන් යට වී නො සන්සුන්කමකට වැටෙන්නට නො දී සිත, අරමුණේ දී ලත් මිහිර වැඩිදියුණුවට පත් කරයි. සුඛය ශාන්ත ලක්ෂණ ඇත්තේ ය. උද්ධවච්ච කුක්කුච්ච නිවණයට එක එල්ලේ ම ප්‍රතිපක්ෂ ය.

5. උපෙක්ඛාව ශාන්ත ස්වභාවය ඇත්තේ ය. එහෙයින් සුඛයෙහි මැ සංග්‍රහ කරන ලදී. මෙසේ කරන්නා වූ ඒ ධර්මයෝ ඒ අරමුණෙහි ඒ සිතේ මැනවින් එකඟ බව සඳහා මැ වෙති. ඒකග්ගභාවය නම් (එකඟ බව නම්) ඒකග්ගතාව මැ යි. ඒ ඒකග්ගතාව ද ඒ ධර්මයන්ගෙන් එසේ අනුග්‍රහ ලැබ අතිශයින් බලවත් වැ කාමච්ඡන්දය අනුව නොයෙක් අරමුණෙහි සිතේ දිවීම වළකා කසිණ නිමිත්තාදී ඒ ඒ අරමුණෙහි නිශ්චලව පිහිටා සිට ඒ අරමුණ වෙත එළැඹ බලයි. එහෙයින් ඒ සියලු ධර්මයෝ උපනිජ්ඣායන අර්ථයෙන් ධ්‍යාන යයි කියන ලදී.

ඒ ඒ ධර්මයන් එසේ පවත්නා කල්හි ඔවුනට ප්‍රතිපක්ෂ නිවරණ ධර්මයෝ අවකාශයක් නො ලැබ එහි පරියුට්ඨානයට පත්වීමට නො හැකි වෙති. එ හෙයින් දැවුණාහු වෙති. එ හෙයින් ඒවාට ප්‍රතිපක්ෂයන් දවන තේරුම අනුව “කුඩාන” යයි කියන ලදී. මෙය මෙසේ වතුදු යම් හෙයකින් කුඩාන-මග්ග-සම්බෝධි සංඛ්‍යාත ත්‍රිවිධ ස්ථානයන්හි ධර්මයන්ගේ සාමග්‍රය ප්‍රධාන වේ ද, අභිගයන්ගේ එකතුවෙහි දී ම අර්පණාප්‍රාප්ති වශයෙන් උපනිජ්ඣායනාදී කෘත්‍යයන් සිදුවන හෙයින්. යම් හෙයකින් ඒ ධර්මයෝ කියන ලද ක්‍රමයෙන් වෙන් වෙන් වැ තමන්ගේ කෘත්‍යයන් කරන්නාහු ද, වින්දනය පිළිබඳ අරමුණෙහි නිශ්චල ප්‍රාප්ති සංඛ්‍යාත එක මැ උපනිජ්ඣායනය කරන්නාහු ද, එ හෙයින් රථයේ අවයවයන්ගේ සමුදායයෙ හි ම (එකතුවෙහි ම) රථය යන වහර මෙන් ඔවුන්ගේ සමුදායයෙ හි ම “ධ්‍යාන” ව්‍යවහාරය සිද්ධය යි දත යුතු ය.

මේ ධ්‍යානයන් පිළිබඳ අංගභේදය කරන ලද්දේ කවුරුත් විසින් ද යත්; එය කරන ලද්දේ පුද්ගලාධ්‍යානයෙනි. යමෙක් විතර්කය සහාය

කොට ගෙන පඤ්චාංගික ධ්‍යානය උපදවාගෙන, ඒ ධ්‍යානයෙහි වසීභාවය ද පහළකොට ගෙන යළි විතර්කයෙහි කළකිරේ නම් ඔහුට විතර්කය ඉක්මැ ගෙන විතර්කය නැති වතුරංගික ධ්‍යානය ලැබ ගැනුමට අදහස පහළ වෙයි. එකල්හි හෙතෙම ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානය ම පාදකභාවය පිණිස දැඩි වැ සමවැදී එයින් නැගී ඒ අධ්‍යානයෙන් යුතුව මැ යළිත් භාවනාවෙහි යෙදුනුයේ විතර්කයෙන් තොර වතුරංගික ධ්‍යානය ලැබූ ගනියි.

එහි ඒ භාවනාව විතර්කයෙන් යුතු වුව ද ඒ අදහසින් පරිභාවික වූ හෙයින් විතර්ක විරාග භාවනා නම් වෙයි. ඒ භාවනාවේ බලයෙන් ඒ ධ්‍යානය උපදිනුයේ අවිතර්ක වතුරංගික වැ මැ යි. සෙසු ධ්‍යානයන් ලැබීමේ ද ක්‍රමය මෙය මැ යි. මෙසේ පුද්ගලයාගේ අදහස අනුව ඒ ධ්‍යානයන්ගේ අංග හේදය සිදුවන සැටි සැලකිය යුතු ය. මෙහි දු මතු මත්තෙහි ධ්‍යානයන් ලැබ ගැනුමේ දී එයට මුලින් වූ ධ්‍යානයට සමවැදීම අවශ්‍යයෙන් කැමැතිවිය යුතු ය. "හෙට්ඨිමං හෙට්ඨිමං පගුණජ්ඣානං උපරිමසු උපරිමසු පදධානං හොති" යි යටින් ඇති ප්‍රගුණ වූ ධ්‍යානය මතුමත්තෙහි ධ්‍යානයට පදට්ඨාන වේය යි අටුවාවේ කියන ලදී. අධ්‍යානයයාගේ බලයෙන් ඉහළ ධ්‍යානය උපදිනුයේ පාදක ධ්‍යානයට සමානව නො වේ. පාදක ධ්‍යානයට වඩා පුද්ගලාධ්‍යානය තෙමේ අතිශයින් බලවත් වෙයි. "ඉජ්ඣති භික්ඛවෙ සිලවතො වෙනොපණ්ඨි විසුද්ධගතා"³² යි එ හෙයින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක් මැ යි.

සමාධියක් දියුණු වීමට අංග 10 ක් ආවශ්‍යකය.

1. අතීතානුධාවනං විෂං විකේපානුපතිතං තං විචජ්ජයිත්වා එකධ්‍යානෙ සමාදහති, එවමපි විෂං විකේපං න ගවජති
2. අනාගත පාටිකංඛානං විෂං විකම්පිතං, තං විචජ්ජයිත්වා තතෙථව අධිමොවෙති, එවමපි විෂං විකේපං න ගවජති
3. ලීනං විෂං කොජ්ජානුපතිතං පගුණභිත්වා කොසජ්ජං පජහති, එවමපි විකේපං න ගවජති
4. අති පගුහිතං විෂං උද්ධව්වානුපතිතං, තං නිගුණභිත්වා උද්ධවං පජහති

32. අං. නි. අට්ඨකති

5. අභිෂං විෂං රාගානුපතිතං, තං සමපජානො හුත්වා රාගං පජහති, එවමපි - පෙ-

6. අපජං විෂං ඛ්‍යාපාදානුපතිතං, තං සමපජානො හුත්වාඛ්‍යාපදං පජහති, එවමපි විෂං න විකේපං ගවජති. ඉමෙහි ඡහි ධානෙහි පරිසුද්ධං විෂං පරියොදානං එකජනගතං හොති

1. අතීතයට දිවෙන, එයින් වික්ෂේපයට වැටුණු යම් සිතෙක් වේ නම් එය නවත්වා එක් අරමුණෙහි පිහිටුවයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.
2. අනාගතය පැතුමෙන් වෙසෙසින් සැලෙන යම් සිතෙක් වේ නම්, එය හැරදමා එහි ම අධිමුවනය කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.
3. කුසිත කමින් ලීන වූ යම් සිතෙක් වේ නම්, එය ඔසවාලමින් කුසිතකම දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.
4. ඉතා දැඩි කොටගත් උද්ධව්වයට වැටුණු යම් සිතෙක් වේ නම්, එය අඩුකොට විසිරිගිය ගතිය දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.
5. වෙසෙසින් නැගී රාගය අනුව ගිය යම් සිතෙක් වේද, එය මනා නුවණ පහළකර ගනිමින් ඒ රාගය දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.
6. ව්‍යාපාදය අනුව ගිය යම් සිතෙක් වේ ද, මනා නුවණ අරමුණු හා ගැටී පහළ කර ගනිමින් ඒ ව්‍යාපාදය දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි. මේ කරුණු හය හේතු කොට ගෙන පිරිසිදු වූ සිත බබළන සුළු වූයේ ඒකත්වයට ගියේ වෙයි.³³

මෙහි ඒකත්වයයි කියන ලද්දේ සමාධිය යි. එහි අංග සයක් ඇති බව ප්‍රකාශිත ය. මෙහි කියන ලද ඒ අංගයන්ගේ පැහැදිලි තේරුම මෙසේ යි.

1. කමටහනෙහි යොදා ඇති සිත පසුගිය දේවල් කරා නො යාම.
2. අනාගත පැතුම් සොයා නො දිවීම.
3. ඒන මිද්ධය නිසා නො හැකිලීම.

33. පටිසං. බු. ජ. 316

- 4. උද්ධව්වය නිසා නො විසිරීම.
- 5. රාග අදහස්වලින් කිලිටි නො වීම.
- 6. ව්‍යාපාදයෙන් නො ගැටීම, යන මේ කරුණු සයෙන් යුතුවැ කමටහන් අරමුණෙහි පවත්නා සිත සමාධියෙන් යුක්ත යයි කිව යුතු ය.

ඒ සිතෙහි සමාධිය තිබේ. එහෙයින් සිත සමාධිමත් යයි කිව යුතු ය. එහෙත් ඒ සිත ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වූයේ නැත. ධ්‍යාන සිතක් වීමට තවත් ඔබ්බට දියුණු විය යුතු ය. අර්පණා සිත යයි කියන්නේ ද මේ ධ්‍යාන සම්පන්න සිතට ම ය.

මෙම ඒකත්වය නම් වූ සමාධිය පුද්ගලානුරූප වැ අදහස් අනුවැ සතර ආකාරයකින් ලැබේ.

- 1. දානවස්තු පරිත්‍යාගය නිසා පහළ වන වාගානුස්සති සමාධිය,
- 2. සමථ නිමිත්ත ඵලැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය,
- 3. භංග ලක්ෂණය ඵලැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය
- 4. නිරෝධය ඵලැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය, යනු ඒ සතර ආකාරය යි.

එහි ප්‍රථමය උපචාර සමාධිය යි. දෙ වැන්න අර්පණා සමාධිය යි. තුන් වැන්න විදර්ශනා සමාධිය යි. සිවු වැන්න මාර්ග සමාධි ඵල සමාධි යන දෙක යි. මෙසේ සැපයුණු සමාධිය මෙතෙකින් සම්පූර්ණ නො වේ. මෙය ප්‍රමාදය හේතු කොට ගෙන පිරිහීමට ඉඩ තිබේ. භානභාගිය ධර්මයන් මෙහි ලා දැක්වීම සුදුසු යයි සලකමි.

“පඨමසස කඛානසස ලාභිං කාමසහගතා සඤ්ඤා මනිසිකාරා සමුදාවරනි, භානභාගියො ධම්මො -පෙ- දුතියසස කඛානසස ලාභිං විතක සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාවරනි. භානභාගියො ධම්මො -පෙ- තතියසස කඛානසස ලාභිං පීති සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාවරනි, භානභාගියො -පෙ- චතුස්සස කඛානසස ලාභිං සුඛ සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාවරනි, භානභාගියො -පෙ-”

යනුවෙන් පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි දැක්වූ පරිදි, ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පිරිහීමට කාමාරම්මණයක් සිත් තුළට බලපෑම ද ද්විතීය ධ්‍යානාදියේ පිරිහීමට ඒවාට මුලින් වූ ධ්‍යානාංග අරමුණු බලපෑම ද හේතුවන බව සැලැකිය යුතු ය.

ධ්‍යාන සිතක පිරිහීමට කරුණු තුනක් වෙයි.

- 1. කෙලෙසුන් හා වික්ඛම්භනය කළ අංගයන්ගේ බලපෑම.
- 2. අසප්පාය ක්‍රියාවන්හි යෙදීම.
- 3. අනනුයෝගය, යනුවෙනි.

1. කෙලෙසුන් හා ප්‍රතිනාංගයන්ගේ බලපෑමෙන් පිරිහීමේ දී, එය බොහෝ වේගයෙන් සිදුවෙයි. අහසේ යන ධ්‍යානලාභියා කාමාරම්මණ හමුවීමෙන් පියාපත් දා ගිය පක්ෂියකු සේ බිමට පතිත වෙයි. එහෙත් දියුණු වී තිබූ ශාන්ත ධර්මයේ බලයෙන් පතනයෙන් වන භානියකට භාජනය නො වේ.

2. අසප්පාය ක්‍රියා නම් : කම්මාරාමතාව, භස්සාරාමතාව, නිද්ධාරාමතාව, සංගණිකාරාමතාව, යන මේවා ය. ලබා දියුණු කරගත් ධ්‍යානයට අහිතකර මේ ක්‍රියාවන් නිසා පිරිහීම හෙමින් සිදුවෙයි. එහෙත් එය බිහිසුණු ය. පිරිහුණු බව පවා සලකා ගන්නට නො හැකි වීමේ ස්වභාවයෙන් යටින් පිරිහීම සිදුවන හෙයිනි.

3. හටගත් ලෙඩ ය, ආහාර, සිවුරු, ආවාස යන මේ ආවශ්‍යක කරුණු නැතිකම ය, යන මේ පළිබෝධයෙන් පෙළීමෙන් නැවත නැවත, ඇති කරගත් තම ධ්‍යානයට සමවදින්නට නො හැකි වීම අනනුයෝගය යි. මෙසේ පිරිහීමේ දී ද, පිරිහෙන්නේ හෙමිනි. පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ බලවත් හේතුව වශයෙන් දක්වන ලද්දේ කෙලෙසුන්ගේ බලපෑම ය. ද්විතීය ධ්‍යානාදියෙන් පිරිහීමේ දී යට යට ධ්‍යානාශාව බලපෑමෙන් සිදුවෙයි. තමා ලබාගත් ධ්‍යානයට යළිත් සමවැදීමට නො හැකිවී නම්, එවිට එය පිරිහීගිය බව දන යුතු ය. ලැබැගත් ධ්‍යානයෙහි මැ ආශාව පැවැත්වීමෙන් ඉහළ ධ්‍යානයට පැමිණිය හැකි නො වේ. එහෙයින් මෙහි දී යෝගවචරයා නැණවත් විය යුතු ය. විමසුම් සහිතව එහි යෙදිය යුතු ය.

තමා ලැබූ සමාධිය පිරිහෙන්නට නොදී රැක ගැනීම හා ධ්‍යාන තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීම උපනිශ්‍රය බල ඇත්තවුන් හට එතරම් දුෂ්කර නැතත්, එබඳු බලය නැති හෝ අඩු හෝ ඇත්තවුන් හට එතරම් පහසු නැත. ඇතමුන් හට බොහෝ දුෂ්කර අවස්ථාවන්ට පත්වන්නට සිදුවන්නේය.

භාවනා ඡේදය හා නිමිති.

පරිකර්ම භාවනා, උපචාර භාවනා, අර්පණා භාවනා යයි භාවනාව තුන් ආකාර වෙයි. භාවනාවේ උසස් ප්‍රතිඵලය නම් ධ්‍යාන සමාධියක් හෝ මාර්ග සමාධියක් ලැබෙන සැටියට සිත දියුණු බවට පත්කර ගැනීම ය. මෙය අර්පණා අවස්ථාව යයි කියනු ලැබේ. මේ අර්පණාවට පූර්ව භාගයෙහි පැවැති සියලුම භාවනා කාමාවචර ය. ඒ සියලු භාවනාවට මැ පරිකර්ම නාමය පොදුවේ ලැබේ. එහෙත් එය අර්පණාවට දුරස්ථ ය - සමීපස්ථ ය යැයි හේද දෙකකින් යුතු වෙයි.

එහි යම් භාවනාවක් අර්පණාවට සමීපස්ථ නම් එය සමීපයෙහි පැවැති හෙයින් උපචාර භාවනාව යැයි කියනු ලැබේ. දුරස්ථ නම් එය පරිකර්ම භාවනා නම් වේ. මෙසේ එකම පරිකර්ම භාවනාව සමීප දුර බේදයෙන් නම් දෙකකින් සඳහන් කරන ලද්දේ අටුවාවේ ය.

- 1. පරිකමම නිමිත
- 2. උග්ගහ නිමිත
- 3. පටිභාග නිමිත මෙසේ නිමිති තුනෙකි.

පරිකර්ම භාවනාවට අරමුණු වූ කසිණ මණ්ඩලාදී නිමිත්ත පරිකර්ම නිමිත්ත යි. එය පුහුණු වූ අවස්ථාවට උග්ගහ නිමිත්ත නාමය ලැබේ. එහි ද දියුණු අවස්ථාවට පටිභාග නිමිත්ත යයි කියනු ලැබේ. මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මැනවින් සේවනය කරන යෝගාවචරයා සත්වදැරුම් අසප්පාය කරුණු වලින් ඉවත්විය යුතු ය. එනම්, අසප්පාය වූ සේනාසනය, අසප්පාය ගොදුරු බිමය, අසප්පාය කථාය, අසප්පාය පුදගලයෝය, අසප්පාය බෝජනය, අසප්පාය සාකුය, අසප්පාය ඉරියව් පැවත්වීමය, යනු යි. මේවා පිළිබඳ සප්පාය දේ තෝරා ගෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත යොදන්නා හට අර්පණාව ලැබෙන්නේ ය.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය.

ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත යොදා මනසිකාරය පවත්වන කල්හි භාවනාව උපචාර නාමයෙන් ම ය ව්‍යවහාර වන්නේ. එය කාමාවචර භවනාව මැ යි. එහෙත් නිවරණයෝ බොහෝ දුරට සංසිදී ගියහ යි කිය යුතු තැනට පත්වී ඇත. ධ්‍යානාංගයෝ ද මැනවින් ප්‍රකට වෙති. යම් විටෙක මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තහි භාවනා විත්තය ඇතුළු වූ සේ දැනයි ද, එය අර්පණාලාභාවස්ථාව යි. සමහරුන් හට මෙ පමණකින් මේ අර්ථය සිදු නො වේ. ඔවුන් විසින් දසාකාර අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පදානය කළ යුතු ය ඒ දශය නම් :-

- 1. ව්‍යුථු විසදකිරියා
- 2. ඉඤ්ජිය සමඝන පටිපාදනං
- 3. නිමිත කොසලලං
- 4. යසමිං සමයෙ විතං පග්ගහෙනබ්බං, තසමිං සමයෙ විතං පග්ගණහාති
- 5. යසමිං සමයෙ විතං නිලගහෙනබ්බං, තසමිං සමයෙ විතං නිග්ගණහාති
- 6. යසමිං සමයෙ විතං සමපහංසිතබ්බං, තසමිං සමයෙ විතං සමපහංසෙති
- 7. යසමිං සමයෙ විතං අජ්ඣුපෙකඛිතබ්බං, තසමිං සමයෙ විතං අජ්ඣුපෙකඛිති
- 8. අසමාහිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා
- 9. සමාහිත පුග්ගල සෙවනතා
- 10. තදධිමුක්ඛතා යනු යි.³⁴

1. ව්‍යුථු විසදකිරියා නම් :- සිත් පවත්නා තැන් හෙයින් සිරුර ද, සිරුර පිළිබඳ සිවුරු ආදීහු ද වස්තු නම් වෙති. ඒවා යම් සේ සිතට සුව එළවා ද, එසේ කිරීම විසද කරණ නම් වෙයි.

34. වි. ම.

මෙහි වස්තූන් අධ්‍යාත්ම වස්තු ය, බාහිර වස්තු ය කියා දෙ වැදැරුම් වෙයි. එහි කෙස්, නිය, දත් , කන්, නැහැය, ඇඟපත යන මේවා අධ්‍යාත්ම වස්තූන් ය. එයින් කෙස්, නිය, ලොම් යන මේවා දික් වී ගොස් නම්, ඇස්, කන්, නැහැ ආදියෙහි රෝග ඇත්නම්, ඇඟ හෝ ඩහදිය මල ගන්නා ලද නම්, එකල අධ්‍යාත්ම වස්තු අවිභව වෙයි. අපිරිසිදු වෙයි. යම් කලෙක සිවුරු දිරායාමෙන් කිලිටි නම්, දුගඳ හමා නම්, සෙනසුන හෝ කසළ සහිත නම්, පාත්‍රය වහන් සඟළ ආදී උපකරණ හෝ දිරාගොස් නො සකස් නම්, එකල බාහිර වස්තු අපිරිසිදු වූයේ වෙයි. මෙසේ ආධ්‍යාත්මික වූ ද, බාහිර වූ ද වස්තූන් අපිරිසිදු කල්හි, නිශ්‍රයාදී ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උපන් චිත්ත වෛතසිකයන් කෙරෙහි උපදනා ඥානය පිරිසිදු නො වේ. නො පිරිසිදු පහන් බඳුන්, වැටී, තෙල් නිසා උපන් පහන් දැල්ලේ එළිය නො පිරිසිදු වන්නාක් මෙනි. නො පිරිසිදු ඥානයෙන් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නහුට සංස්කාරයෝ ප්‍රකට නො වන්නාහ. කමටහන්හි යෙදන්නහුගේ කමටහන ද වැඩිමට, දියුණුවට, විපුල බවට පත් නො වේ. අධ්‍යාත්මික වූ ද, බාහිර වූ ද වස්තූන් පිරිසිදු කල්හි උපන් චිත්ත-වෛතසික ධර්මයන් කෙරෙහි ඥානය ද විභව වේ. පිරිසිදු පහන් බඳුන්, පහන් වැටී තෙල් නිසා උපන් පහන් දැල්ලෙහි එළිය මෙනි. පිරිසිදු නුවණින් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නහුට සංස්කාරයෝ ද ප්‍රකට වන්නාහ. ශමථ කමටහන ද වැඩිමට දියුණුවට විපුල බවට පත්වෙයි.

2. ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිපාදනය නම් :- ඉන්ද්‍රියයන් සම බවට පත්කිරීම ය. සම බවට පත්කරගත යුතු වූ ඉන්ද්‍රියයෝ, සද්ධිත්තිය, විරියිත්තිය, සතිත්තිය, සමාධිත්තිය, පඤ්ඤිත්තිය යයි පසෙකි. ඉදින් යෝගාවචරයා හට සද්ධිත්තිය බලවත් නම්, සෙසු ඉන්ද්‍රියයෝ මඳ වෙන් නම් මෙසේ සද්ධිත්තිය බලවත් බැවින් හා සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් මඳ වීමෙන් විරියිත්තිය තෙමේ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයනට අනුබල දීමෙන් ඔසවා තබා ගැනීමේ කාර්යය කරන්නට නො පොහොසත් වේ. සතිත්තිය තෙමේ අරමුණට එළඹ සිටුවනා කාර්යය - අරමුණ නො හරනා කාර්යය හෝ කරන්නට නො පොහොසත්වේ. සමාධිත්තිය තෙමේ සම්ප්‍රයුක්ත

ධර්මයන් විසිරිය නොදී පවත්වන කාර්යය කරන්නට නො පොහොසත් වේ. පඤ්ඤිත්තිය තෙමේ රූපාරම්මණයක් ඇසින් බලන්නා සේ ඇති පරිදි විෂය ස්වභාවය දක්නා කාර්යය කරන්නට නො පොහොසත් වේ. මෙසේ කාර්ය වශයෙන් අනුන අනාධික වශයෙන් සමත්වය නැති වීමෙන් වූ පරිහානිය වළක්වා ගැනීමට කළමනා ප්‍රතිකර්ම දෙකක් දක්වන ලද්දේ ය.

එයින් එකක් නම් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ස්වභාවය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම යි. අදැහීමට සුදුසු වූ බුද්ධාදී වස්තූන් පිළිබඳ උදාරතා දී ගුණයෙහි අධිමෝක්ෂය සාතිශය වැ පැවැත්මෙන් සද්ධිත්තිය බලවත්වී නම් ඒ වස්තූන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යසමුත්පන්නාදී විභාගය වෙන් වෙන් වැ ගෙන මෙනෙහි කිරීම ය, මේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව. මෙසේ ධර්මතා නය ස්වභාවය ස්වරස වශයෙන් පරිග්‍රහය කරන කල්හි "මෙය දහමුත්ගේ ස්වභාවය" යන ප්‍රඥා ව්‍යාපාරය බලවත් බැවින් අධිමෝක්ෂය පැතිරීම සහිත විය නො හේ. ධූරිය දහමුත් කෙරෙහි වනාහි යම් සේ ශ්‍රද්ධාවෙන් බලවත් භාවයෙහි ප්‍රඥාවගේ මන්දභාවය වේ ද, එසේම ප්‍රඥාවගේ බලවත් භාවයෙහි ශ්‍රද්ධාවගේ මන්ද භාවය වේ යයි දත යුතු ය."

අනෙක් කරුණ නම්, තමාගේ සද්ධිත්තිය වැඩිගියේ යම් ආකාරයකින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නම්, ඒ ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීම නවත්වා ලීමෙන් ඒ වැඩි ගිය වේගය අඩු වන්නේ ය. එහි යෙදීම අඩු කළ යුතු ය. මේ අඩු කරන ක්‍රමය ද විරියාදී සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් වැඩෙන සේ මෙනෙහි කිරීමෙන් සම රස භාවයට පමුණුවා ලීම යි. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් කෙරෙහිද අඩුකරන සැටි මෙසේ යි. වක්කලී හිමියනට සද්ධිත්තිය පඤ්ඤිත්තිය ඉක්මැ ගෙන පැවැත්මෙන් අධිගමනයට බාධා පැමිණියේ යි.

ඉදින් විරියිත්තිය බලවත් වී නම්, එකල සන්ධිත්තිය තෙමේ අධිමෝක්ෂ කාර්යය කිරීමට නො පොහොසත් වේ. සතිත්තිය සමාධිත්තිය, පඤ්ඤිත්තියයෝ ද උපට්ඨාන කාර්යය, අවික්ෂේප කාර්යය, දර්ශන කාර්යය ආදී කාර්යයන් කිරීමට නො පොහොසත් වෙති. මෙහි වැඩි වී ගිය විරියිත්තිය පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛාවන් වැඩෙනසේ මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් පහත හෙළිය යුතු ය. සෝණ හිමියනට විරියිත්තිය සෙසු ඉන්ද්‍රියන් ඉක්මැගෙන යාමෙන් අධිගමනයට බාධා වී

ගියේ ය. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව ද අන් ඉන්ද්‍රියයන් ඉක්මගෙන වැඩියාමෙන් වන හානිය මෙලෙසින් මැ සලකා ගත යුතු ය.

මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පිළිබඳ වැ විශේෂ කරුණක් නම්, සද්ධා-පඤ්ඤා දෙකේ ද, සමාධි-වීරිය දෙකේ ද සම භාවය පහළකර ගැනීමට මනසිකාර විධිය මෙහෙයවීම ය. නුවණේ ක්‍රියාකාරිත්වය හීන වීමෙන් ශ්‍රද්ධාවගේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩියාමෙන් හානි සිදුවෙයි. එයින් සිදුවන්නේ නොමනා තැනක් පැහැදීම ය. සැදැහැ හීන වී නුවණ වැඩීමෙන් ද සිදුවන්නේ හානියෙකි. ඒ දෙක සම වීමෙන් සුදුසු තැන පැහැදීම සිදුවෙයි. සමාධිය බලවත් වී ඒ තරමට වීයඝීය අඩු වී නම්, එබන්දහු කොසප්පය මඩයි. සමාධිය කොසප්පයට පක්ෂ හෙයින්. වීයඝීය බලවත් වී සමාධිය අඩු වී නම් එබන්දහු උද්ධව්වය මැඩලයි. වීයඝීය උද්ධව්වයට පක්ෂවන හෙයින්. වීයඝීය හා එකට සමව යෙදූ සමාධිය කොසප්පයෙහි වැටෙන්නට ඉඩ නො ලබයි. සමාධිය හා එක්කොට සමව යෙදුනු වීයඝීය උද්ධව්වයෙහි වැටෙන්නට ඉඩ නො ලබයි. ඒ දෙක සම කළ යුතු ය. දෙක සමවීමෙන් අර්පණාව වෙයි. තවද, ශමථ භාවනාවෙහි යෙදෙන්නා හට බලවත් ශ්‍රද්ධාව ප්‍රයෝජන සහිත වේ. එසේ මඳක් ශ්‍රද්ධාව බලවත් කල්හි "පයවි පයවි" යි කී පමණින් ධ්‍යාන නම් කෙසේ වන්නේ දැ යි නො සලකා ඒකන්තයෙන් බුදුන් විසින් කියන ලද මේ විදිය සිද්ධවන්නේ ම යයි අදහමින්, විශ්වාස කෙරෙමින්, අර්පණාවට පැමිණෙයි. ශමථ යෝගාවචරයා හට සමාධි පඤ්ඤාවෙන් ධ්‍යාන සමාධිය ප්‍රධාන කොට ඇති බැවින් ඒකග්ගතාව බලවත්වීම වටී යි. එසේ ඒකග්ගතාව මඳක් බලවත් ව පවත්නා කල්හි හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. විදර්ශනා යෝගාවචරයා හට ප්‍රඥාව බලවත්වීම සුදුසුවෙයි. එසේ ඇති කල්හි හෙතෙමේ ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයට පත්වෙයි.

යුගන්දධ භාවනාවේ දී සමාධි ප්‍රඥා දෙක සම වැ ගෙන යා යුතු ය. එසේ නො වනවිට ශමථ යෝගාවචරයා හට සමාධිය බලවත් විය යුතු ය. විදර්ශනා යෝගාවචරයාට ප්‍රඥාව බලවත් විය යුතු ය. මෙසේ වීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සලසා ගත හැකි වෙයි.

සතින්ද්‍රිය වනාහි ලීන පක්ෂයෙහි සිටියා වූ ද, උද්ධව්ව පක්ෂයෙහි සිටියා වූ ද ඉන්ද්‍රියයන් විෂයෙහි බලවත් වීම සුදුසු වෙයි. ඒ එසේ මැයි :- සද්ධා, වීරිය, පඤ්ඤා යන මේ තුන්දෙනා උද්ධව්වයට - සිතේ විසිරීමට පක්ෂය. සමාධිය කොසප්පයට පක්ෂය. සතිය මේ කොටසින් මැ රැකගැනීමේ පිහිටි ශක්තියෙකින් යුක්ත වෙයි. උද්ධව්වයෙහි වැටෙන්නට නො දෙයි. කොසප්පයෙහි වැටෙන්නට ද නො දෙයි.

එහෙයින් වදාළහ :-

"සති පන සබ්බත්ථිකා වුත්තා භගවතා, කිංකාරණා විතං හි සති පටිසරණං. ආරක්කාපච්චුපට්ඨානා ච සති. න විනා සතියා විතසසු පගහ නිගහො හොති" යි.³⁵

3. නිමිත්ත කොසල්ලය නම් :- නිමිත්ත පිළිබඳ දක්ෂ භාවය යි. නිමිත්ත යන්නෙන් පරිකර්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත කියා නිමිති තුනක් සඳහන් වෙයි. ඒ පිළිබඳ දක්ෂ භාවය යි. මෙහි, ලද නිමිත්ත රැක ගැනීමයි කී හෙයින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හා ශමථ නිමිත්ත ද රැක ගැනීමෙහි දක්ෂභාවය අදහස් කරන ලද බව සැලැකිය යුතු ය.

4-7 භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ චිත්තාවස්ථා සතරක් ලැබෙන බව සැලකිය යුතුය.

- i. පග්ගහෙනබ්බ (උදව් දිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව
- ii. නිග්ගහෙනබ්බ (නිගැනිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව
- iii. සමපහංසිතබ්බ (සතුටු කළ යුතු) චිත්තාවස්ථාව
- iv. උපෙක්ඛිතබ්බ (උපෙක්ෂා කළයුතු) චිත්තාවස්ථාව යනු වෙති. යෝගාවචරයා මේ චිත්තාවස්ථා සතරක්, ඒ අවස්ථාවන් පිළිබඳ හේතුන් මැනවින් කල් ඇතිව ම තේරුම් කරගෙන එහි යෙදිය යුතු ය.
- i. එහි පග්ගහෙනබ්බ චිත්තාවස්ථාව නම් සිතේ ලීනාවස්ථාව යි. ලීනවීමට හේතු වශයෙන් දක්වන ලද්දේ, "අතිසිථිල විරියාදීහි" යනුවෙනි. ඉතා සිථිල (ලිහිල්) වීයඝීය ඇති බව ආදීන් යනු එහි අර්ථය යි. වීයඝීය ඉතා

35. වි. ම. 96 පිට

ලිහිල්වීම නම් සෑහෙන තරම් වියඊය නො යොදා ලීම යි. එනම් කොසප්පයට වැටුණු දුබලකම යි. පමොදන, සංවේදන, විපරිතභාවයන් ද සිත ලීනවීමට හේතුවන සැටි ටීකාකාර හිමියෝ දකිති. විරිය අඩුකමින් වැටුණු සිත ඔසවා ලීමට ඒ අවස්ථාව තේරුන් ගෙන, පසසදධි සමෙබ්බාසකමය, සමාධි සමෙබ්බාසකමය, උපෙකා සමෙබ්බාසකමය, යන තුන ඒ අවස්ථාවේ නො වැඩිය යුතු ය. ඒ අවස්ථාවේ වැඩිය යුත්තේ, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, යන සමෙබ්බාසකමය, තුන ය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද මැ යි. “මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම් සේ මද වූ ගින්න දල්වනු කැමැති වේ ද, හෙතෙම ඒ මද ගින්නෙහි අළුත් තණ බහාලන්නේ ද, අලුත් ගොම බහාලන්නේ ද, අලුත් දර බහාලන්නේ ද, දිය මුසු වාතයන් දෙන්නේ ද පස් ඕනේ ද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙම ඒ මද ගින්න දල්වන්නට පොහොසත් දැ” යි පුළුවන්හ. “වහන්ස, නො පොහොසතු” යි ප්‍රතිචචන දුන්හ.

මහණෙනි, එපරිද්දෙන් ම යම් සමයෙකැ සිත හැකුළුතේ වේ ද, එසමයෙහි පසසදධි සමෙබ්බාසකමයාගේ වැඩීමට නො කළ, සමාධි සමෙබ්බාසකමයාගේ වැඩීමට නො කළ, උපෙකා සමෙබ්බාසකමයාගේ වැඩීමට නො කළ, එයට කාරණා කිම? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේ ය. හේ පසසදධි-සමාධි-උපෙකා යන ධර්මයන් නගන්නට නො පිළිවන් වෙයි.

මහණෙනි, යම් සමයෙකැ සිත ලීන වේ ද, එ සමයෙහි ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමයාගේ වැඩීමට කළ, විරිය සමෙබ්බාසකමයාගේ වැඩීමට කළ, පීති සමෙබ්බාසකමයාගේ වැඩීමට කළ, එයට හේතු කිම? මහණෙනි, සිත ලීන ය. හේ ධම්මවිචය-විරිය-පීති යන බෝධ්‍යඛිග ධර්මයෙන් සුවසේ නැගිය හැකි වෙයි. “මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම්සේ මද ගින්න දල්වනු කැමැති වේ ද, හෙතෙම ඒ මද ගින්නෙහි වියලි තණ බහාලන්නේ ද, වියලි ගොමක් බහාලන්නේ ද, වියලි දරක් බහාලන්නේ ද, මුවෙන් සුලං ඕනේ ද, නොද පස් ඕනේ ද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙමේ ඒ මද ගින්න දල්වන්නට පොහොසත් වේ දැ” යි පුළුවන්හ. “වහන්ස එසේය යි” පිළිවදන් දුන්හ.³⁶

36. සං. නි. බොසකම

මෙහි ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමය ආදීන්ගේ ඉපදවීමත් වැඩීමත් සඳහා ඒ ධර්මයන් පහළ කරන්නා වූ හේතූන් කෙරෙහි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු බව සැලකිය යුතු ය. වදාලේ මැයි - “අපටී භික්ඛවෙ කුසලාකුසලා ධම්මා, සාවජ්ජානවජ්ජ ධම්මා, භීනප්පණීතා ධම්මා, කණ්භා සුක්ඛ සප්පට්භාගාධම්මා, තඝථ යොනිසොමනසිකාර බහුලීකාරො අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමයස්ස උප්පාදාය, උප්පක්ඛය වා ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමයස්ස භියොගාභාවාය වෙපුලලාය භාවනාය පාරිපුරියා සංවත්තති” යි.

මහණෙනි, කුලඟාකුලඟ ධර්මයො, සාවාද්‍යා අනවද්‍ය ධර්මයෝ, භීන ප්‍රණීත ධර්මයෝ, කෘෂ්ණ ශුක්ල සප්‍රතිභාග ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි (ඒ ධර්මයන් කෙරෙහි) යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යම් බොහෝ කිරීමක් ඇද්ද, මේ ප්‍රත්‍යය තෙමේ නො උපන් හෝ ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමයාගේ උත්පාදය පිණිස ද, උපන් හෝ ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමයාගේ නැවත නැවැත වැඩීම පිණිස ද, විපුල බව පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිස ද සම්පූර්ණවන පිණිස ද, පවතියි යනු එහි අදහස යි. මෙයින් ධම්මවිචය සමෙබ්බාසකමය වැඩීමට කළ යුත්තේ හමුවන තාක් ධර්මයන් එකක් නො හැර මනසිකාරය පැවැත්වීමට බව ප්‍රකට වෙයි. විදර්ශනා භාවනාවේ දී මෙය මැනවින් ප්‍රකට වෙයි. එහි දී සිත ලීන වන විට නිකම් බලා නො සිට මෙනෙහි කිරීම වැඩි වැඩියෙන් කළ යුතුය යි, උපදෙස් දෙන ලද්දේ ය. විදර්ශනා උපදෙසක් නො වන මෙහි දී කළ යුත්තේ ද ධර්ම සම්මර්ශනය මැ යි.

“අපටී භික්ඛවෙ, ආරම්භධාතු නික්ඛමධාතු පරක්ඛමධාතු තඝථ යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා විරිය සමෙබ්බාසකමයස්ස උප්පාදාය උප්පන්නස්ස වා විරිය සමෙබ්බාසකමයස්ස භියොගාභාවාය වෙපුලලාය භාවනාය පාරිපුරියා සංවත්තති” යනු විරිය සමෙබ්බාසකමයස්සයේ ප්‍රත්‍ය දැක්වීම යි.

එහි අදහස් මෙසේ යි:

“මහණෙනි, ආද්‍යාරම්භයෙහි පැවැති වියඊය ඇත. කොසිද්‍යයෙන් නික්මුණු බලවත් වියඊය ඇත. මත්තට යට ඉතා බලවත් වියඊය ඇත. ඒ ආද්‍යාරම්භයෙහි පැවැති වියඊයදියෙහි යෝනිසො මනසිකාරයාගේ

යම් බොහෝ කිරීමක් ඇද්ද, මේ ආහාරය තෙමේ නො උපන් හෝ විරිය සමෙබාජකඩගයා ගේ ඉපැදීම පිණිස ද, උපන් විරිය විරිය සමෙබාජකඩගයා ගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිස ද, විපුල බව පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිස ද, සම්පූර්ණ වන පිණිස ද පවතියි.

විරිය සමෙබාජකඩගයාට හේතු දක්වන මේ පාඨයෙහි විරිය පිළිබඳ අවස්ථා තුනක් දැක්වූ හ. “ආරභධාතු, නිකමධාතු, පරකමධාතු” යනුවෙනි. මේ වියඪී තුන ක්‍රමයෙන් බලවත් බව සැලකිය යුතු ය. මේ වියඪී තුන සිත් තුළ පහළ වන අයුරින් මෙතෙහි කිරීම පැවැත්වීම මෙහි ප්‍රත්‍යය වශයෙන් දැක යුතු”ය.

“අඪී හිකබ්වෙ, පීති සමෙබාජකඩගධානියා ධම්ම තඪ් යොනියො මනසිකාර බහුලීකාරො අයමාභාරො අනුපපනනසස වා පීති සමෙබාජකඩගසස උප්පාදයඋප්පනනසසව පීති සමෙබාජකඩගසස හියෙභාභාවාය වෙපුලලාය භාවනාය පාරිපුරියා සංවතනති.”

“මහණෙනි, පීති සමෙබාජකඩගය උපදවා ලීමට කරුණු වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි යෝනියො මනසිකාරයාගේ යම් බහුල කිරීමක් වෙයි ද, නූපන් පීති සමෙබාජකඩගයාගේ ඉපදීම පිණිස ද, උපන් පීති සමෙබාජකඩගයාගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිස ද, විපුල භාවය පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිස ද, සම්පූර්ණවන පිණිස ද, මේ ආහාරය තෙමේ පවති” යි.

පීතිය උපදවන මනසිකාරය මැ පීති සමෙබාජකඩගධානියා ධර්ම වන හෙයින් යම් සේ මෙතෙහි කරන්නා හට නො උපන් පීති සමෙබාජකඩගය උපදී නම්, උපන් පීති සමෙබාජකඩගය නැවත නැවත වැඩේ නම්, භාවනායෙන් සම්පූර්ණ වේ නම්, ඒ යෝනියො මනසිකාරය මැ මෙහි අදහස් කළ බව සැලකිය යුතු ය.

ධම්මවිචය සමෙබාජකඩගය නම් විදර්ශනා මනසිකාරය මැ වන හෙයින් “තඪ් සභාවසාමඤ්ඤ ලකඤ්ඤපටිච්චෙධවසෙන පවතමනසිකාරො කුසලාදීසු යොනියො මනසිකාරො නාම”³⁷ යනුවෙන් දක්වන ලදී. තවද ධම්මවිචය සමෙබාජකඩගයාගේ උත්පාදය පිණිස ධර්මයෝ සත් දෙනෙක් උපකාර කෙරෙති. ඔවුහු නම්,

37. විම.

1. පරිපුච්ඡකතා :- හාත්පසින් බැස විචාරන බව, පස්මහ සඟිය ඉගෙන ද ආචාර්යයන් සේවය කොට ඒ ඒ පදයාගේ අර්ථ විචාරන්නහුට ද අටුවා සහිත පඤ්ච නිකාය හෝ ඉගෙන යම් ග්‍රන්ථී ස්ථාන ඇත්නම් ඒ ඒ ස්ථාන “වහන්ස, මේ පදය කෙසේ ද? මේ පදයාගේ අර්ථ කවරේ ද?” යි විචාරන්නහුට ද ධම්මවිචය සමෙබාජකඩගය උපදිය යන අර්ථ යි.

2. වස්ථු විසද කිරියතා :- ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තූන්ගේ නිර්මල බව කිරීම ය.

3. ඉඤ්ඤ සමක පටිපාදනතා :- ඉදුරන්ගේ සම බව පිළියෙල කිරීම ය.

4. දුප්පඤ්ඤ පුගල පරිච්ඡේදනතා :- බත් ගොඩකට වැදුණු කවුඩන්, මස් ගොඩකට වැදුණු සුනඛයන් මෙන් මෝහයෙන් මුළා වූ සත්ත්වයන් දුරින් දුරුකිරීම “දුෂ්ප්‍රාඥයන් දුරු කිරීම” නම් වේ.

5. පඤ්ඤාවන පුගල සෙවනතා :- පැණවත් පුගලත් සෙවීම ය. ප්‍රඥාව පිණිස කෘතාධිකාර ඇති සත්‍ය, ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදාදියෙහි දක්ෂ ආචාර්යයන් හෝ විදසුන් භාවනා කරන්නා වූ මහා ප්‍රාඥයන් කලින් කල සේවය කිරීම ය.

6. ගමහිරඤ්ඤාණවරියා පච්චචෙකිනතා :- ගැඹුරු නැණැත්තන් විසින් අවබෝධ කටයුතු වූ ස්කන්ධ ධාතු ආයතන ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදාදිය ප්‍රකාශ වන්නා වූ හෝ ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත වූ හෝ සූත්‍රාන්තයන් පස්විකීම ය.

7. තදධිමුඤ්ඤා :- ඒ ප්‍රඥායෙහි නිමිත ප්‍රචණ බව යි, යනු ය. විරිය සමෙබාජකඩගයාගේ උපදවීමට එකොළොස් ධර්ම කෙනෙක් කරුණු වෙති.

- 1. අපායභයාදි පච්චචෙකිණතා :- අපායාදි භය පස්විකන බව ය, ආදී ශබ්දයෙන් ඡාත්‍යා දී දුක් ගනු ලැබේ.
- 2. විරියායන ලොකික - ලොකුඤ්ඤ විසෙසාධිගමානිසංස දසසිතා:- වියඪීයට අයත් වූ ලොකික ලෝකෝත්තර ගුණ විශේෂාධිගමයන්ගේ අනුසස් දක්නා සුලු බව ය.
- 3. ගමන වීථි පච්චචෙකිණතා :- බුදු පසේ බුදු මහසච්චි උතුමන් විසින් අධිගත වූ මාර්ගය මා විසින් යා යුතු ය. හේද කුසිත

වූවහු විසින් යා නො හැකිය යි මෙසේ ගමන් මාර්ගය පස්විකන බව ය.

- 4. දායකානං මහස්ඵලකරණෙන පිණ්ඩපාතාපවායනතා :- ප්‍රත්‍යය දායකයන්ගේ සත්කාරය ද, තමාගේ මනා ප්‍රතිපත්තිය ද, මහත්ඵල බව කිරීමෙන් පිණ්ඩපාතයට ප්‍රතිපූජා කරන බව ය.
- 5. සඤ්ඤා මහත්ත පච්චේක්ඛණතා :- මගේ ශස්තෘක්ෂත්වහන්සේ විරියාරම්භයෙහි ගුණ කියන සුළු හ, උන්වහන්සේ ද නො ඉක්මිය හැකි අනුශාසනා ඇති සේක. අපට බෙහෝ උපකාර ඇත්තෝව, ප්‍රතිපත්ති පූජාවෙන් පුදනු ලබන්නාහු පුදනු ලද්දාහු වෙති. අන් පරිද්දෙකින් නො වෙති යි, මෙසේ ශාස්තෘහුගේ මහත් බව පස්විකීම ය.
- 6. දායජ්ජ මහත්ත පච්චේක්ඛණතා :- මා විසින් සද්ධර්මය යි කියන ලද මහා දායාදය ගතමනා ය. එය ද කුසිත ව ගත නො හැකිය යි, මෙසේ දායාදය පිළිබඳ මහත් බව පස්විකන බව ය.
- 7. ථීන මිද්ධ විනොදනතා :- ථීන මිද්ධ නිවරණයන් දුරු කිරීම; මෙසේ දුරු කිරීමට ආලෝක සංඥා මනසිකාරය එක් උපායයෙකි. එළිමහන් පෙදෙසකට වී, එහි දී ලැබෙන ආලෝකයට දෙඇස යොමු කරමින් දෙඇස වැසූ විටත් ආලෝකවත් වැ වැටහීම වෙයි එනම් එය ආලෝක සංඥාව පුරුදු කිරීම ය. ඉරියව් පෙරළීම දෙවන උපාය යි. භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නා ථීන මිද්ධයක් තමාගේ සිත මැඩගෙන උපදාන බව දැනගත් විගස කලබල නො විය යුතු ය. තමා පුරුදු කරගෙන ඇති ආලෝක සංඥාව ඉදිරිපත් කරලීමට පුරුදු විය යුතු ය. එයට සිත යොදා මද වේලාවක් ගෙවන විට ථීන මිද්ධය නැති වී, නිදීමක ද නැති වී යයි. මෙය සමථ භාවනාවේ යෙදෙන්නා විසින් කළ යුතු ප්‍රථම කායඝීයෙකි. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා විසින් කළ යුතු ප්‍රථම කායඝීය නම් ථීන මිද්ධය තේරුම් ගෙන එය මැනවින් මෙනෙහි කිරීම යි. ශමථ භාවනාවේ යෙදෙන්නා පළමු කොට කරුණ තේරුම් ගෙන, තමා පුරුදු

කළ ආලෝක සංඥාවක් ඉදිරිපත් කොටගෙන ථීන වේලාවක් කල් ගෙවිය යුතු ය. එයින් ථීන මිද්ධය ගෙවී යන්නට ඉඩ තිබේ.

යම්කිසි විදියකින් සම්පූර්ණයෙන් ගෙවී නො ගියේ නම්, ඊළඟට කළ යුතු වන්නේ ඉරියව් පෙරළීම යි. විදර්ශනාවේ යෙදෙන්නා විසින් එය කළ යුත්තේ මෙනෙහි කරමිනි. ශමථ යෝගාවචරයා විසින් ද එය මැනවින් තේරුම් ගෙන කිරීම ම ය සුදුසු වනුයේ. තුන්වැනි උපාය නම්, එළිමහන් පෙදෙසකට වී භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදීම යි. මෙයට ම උපාය වශයෙන් සිහිල් දියෙන් දෙඇස සේදීම, ඇස් ගුළි කරකැවීම, දෙකන් පිරිමැදීම, හය හෝ ප්‍රීතිය සිත් තුළ පහළ කර ගැනීම ආදී කරුණු සඳහන් කළ හැකි ය.

- 8. කුසිත පුගල පරිවජ්ජනතා :- අලස වූ, භාවනාවෙහි යම් පමණකු දු නො දන්නා, කායදඩ්ඪී බහුල වූ, සෙය්‍ය සබාදියෙහි යෙදෙන, තීර්යක් කථාවෙහි යෙදෙන පුගුලන් දුරු කරන බව ය.
- 9. ආරඤ්චිරිය පුගල සෙවනතා :- පිණ්ඩපාත කෘත්‍යා දී ආවශ්‍යක කර්තව්‍ය වේලාවන් හැර ඉතිරි දවල් කාලය ද, රාත්‍රියෙහි පෙරයම පසුයම යන අවස්ථා දෙක ද, පර්යංක භාවනාව හා සක්මන භාවනාව ද යන භාවනා දෙකින් දියුණු කළ භාවනා මනසිකාර කෘත්‍ය ඇති දෘඪවීර්යී ඇති පුද්ගලයන් කලින් කල සේවනය කිරීමට ලැබීම.
- 10. සමමසාධාන පච්චේක්ඛණතා :- සතර වැදෑරුම් සමයක් ප්‍රධානයේ ආනුභාව පස්විකීම.
- 11. තදධිමුක්ඛතා :- ඒ විරිය සමෙබ්බාජ්ඣකරණයෙහි සියලු ඉරියව් වෙහි දී මැ ඉතා වැඩියෙන් සිත් සතන් නැමී පවත්නා බව යනු යි. පීති සමෙබ්බාජ්ඣකරණයේ උපදවීම පිණිස එකොළොස් ධර්ම කෙනෙක් කරුණු වෙති. ඔවුහු නම් : 1-7 බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දෙවතානුස්සති, උපසමානුස්සති යන මේ අනුස්සති භාවනාවන් පුරුදු කිරීම.

- 8. ලුබ පුගල පරිවර්ණනා :- බුදුරුවන් ආදියෙහි ප්‍රසාද ස්තෝහනැති බැවින් වියලි ගිය ආසයැති පුද්ගලයන් දුරුකරන බව ය.
- 9. සිනිදා පුගල සෙවනනා :- බුදුරුවන් ආදියෙහි ප්‍රසාද ස්තෝහයෙන් සිනිදු ළයැති පුගුලන් සේවනය කිරීම ය.
- 10. පාසාදනීය සුත්‍යන පවචෙකුණනා :- බුදුරුවන් ආදීන් ගේ ගුණ හඟවන සම්පසාදනීයා දී සුත්‍රාන්තයන් පස් විකනබව යි.
- 11. තදධිමුත්තනා :- ඒ ප්‍රීති සමෙබාජකධ්‍යය ඉපදවීමෙහි අතිශයින් නැමී ගිය සිත් සතන් ඇති බව ය යන මොහු ය.

මෙසේ මේ ආකාරයෙන් කුසලා දී විෂයයෙහි යෝනියෝ මනසිකාරාදීන් ද, ධර්ම දැන්ම ය, අර්ථ දැන්ම ය යනාදී ධර්මයන් ද උපදවන්නා ධම්මවිචය සමෙබාජකධ්‍යාදිය වඩන්නා නම් වෙයි.

චිත්තයාගේ පග්ගහෙනබබ අවස්ථාවෙහි සිත පග්ගහය කරන්නේ මෙසේ යි.

iii. චිත්තය පිළිබඳ නිගැනිය යුතු අවස්ථාවේ චිත්තය නිගන්නේ කෙසේ ද? යම් කලෙක මොහුගේ සිත වියච්ඡය ඉතා වැඩිවීම් ආදිය හේතුකොට ගෙන උද්ධත (නොසන්සුන්) වේ ද, එකලැ ධම්මවිචය, විරිය, පීති යන සම්බොජ්ඣංගයන් වැඩීම සුදුසු නැත. එකල වැඩිය යුත්තේ පස්සද්ධි සමාධි උපෙක්ඛා යන සම්බොජ්ඣංග කුනය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද මැ යි.

“මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම් සේ මහ ගිනි රැසක් නිවනු කැමැති වේ ද, හෙතෙම එහි වියලි තණ බහාලන්නේ ද, වියලි ගොම බහාලන්නේ ද, වියලි දර බහාලන්නේ ද, මුවෙන් සුළං ඕනේ ද, නොද පස් ඕනේ ද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙමේ ඒ මහත් ගිනි රැස නිව්‍යාලන්නට පෙහොසත් ද?” “වහන්ස, නො පොහොසත්” යි පිළිවදන් දුන්හ. “මහණෙනි, එ පරිද්දෙන් මැ යම් සමයෙකැ සිත උද්ධත ද (නොසන්සුන් ද) එකලැ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට නො කලැ, විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට නො කලැ, පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට නො කලැ, ඒ කවර හෙයින් ද? මහණෙනි, සිත උද්ධතය. එය මේ ධම්මවිචය, පීති, විරිය සම්බොජ්ඣංග ධර්මයෙන් සංසිදුවන්නට නො පිළිවන් වේ.

“මහණෙනි යම්, සමයෙක සිත උද්ධත වේ ද, එ සමයෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. ඒ කවර හෙයින් ද? මහණෙනි, සිත උද්ධතය. එය ඒ ධර්මයෙන් සංසිදුවීමට පිළිවන් වෙයි. මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම් සේ මහත් වූ ගිනිකඳක් නිවනු කැමැති වේ ද, හෙතෙමේ එහි අමු තණ බහාලන්නේ ද, අමු ගොම බහාලන්නේ ද, අමු දර බහාලන්නේ ද, දියමුසු වාතයන් දෙන්නේ ද, පස් ඕනේ ද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙමේ ඒ ගිනි කඳ නිව්‍යාලන්නට පොහොසත් දැ” යි ප්‍රචවුත්හු. “වහන්ස, එසේය යි” පිළිවදන් දුන්හ. “මහණෙනි, එපරිද්දෙන් යම් සමයෙකැ සිත උද්ධත වේ ද, එ සමයෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කල වේ. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කල වේ. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කල වේ.”

මෙහිදු තම තමන්ගේ ප්‍රත්‍ය වශයෙන් පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයන්ගේ වැඩීම දත යුතු ය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද මැ යි.

“අඤ්ඤා භික්ඛවෙ කාය පසසද්ධි විත පසසද්ධි තඤ්ඤා යොනියො මනසිකාර බහුලිකාරො අයමාහාරො අනුප්පනසස වා පසසද්ධි සමෙබාජකධ්‍යසස උපපාදාය උප්පනසස වා පසසද්ධි සමෙබාජකධ්‍යසස හියොගාභාවාය, වෙපුලලාය භාවනාය පාරිපුරියා සංවත්තනි” යි.

“මහණෙනි, කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි (කියා) දෙකක් ඇත. එහි යෝනියෝ මනසිකාරය හා බහුල වශයෙන් යෙදීම ය යන මෙය නුපන්නා වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයාගේ උත්පාදය පිණිස ද, උපන්නා වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයාගේ බොහෝ බව පිණිස ද, විපුල බව පිණිස ද, භාවනාවේ පිරීම පිණිස ද ප්‍රත්‍යය වේ”, යනුවෙනි.

එසේම; “අඤ්ඤා භික්ඛවෙ සමථ නිමත්තං අව්‍යග්ග නිමිත්තං. තඤ්ඤා යොනියො මනසිකාර බහුලිකාරො, අයමාහාරො අනුප්පනසස වා සමාධි සමෙබාජකධ්‍යසස උප්පාදාය උප්පනසස වා සමාධි සමෙබාජකධ්‍යසස හියොගාභාවය වෙපුලලාය භාවනාය පාරිපුරියා සංවත්තනි” යි.

“මහණෙනි, සමථ නිමිත්ත වූ ඒකාලම්බන නිමිත්තෙක් ඇත. එහි යෝනිසෝ මනසිකාර ය ද එහි බහුල වශයෙන් කිරීම ද යන මෙය නූපත් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ඉපදීමටත්, උපත් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමටත්, භාවනාවේ පිරීමටත් ප්‍රත්‍ය වේ” යි ද,

එසේම; “අතී භික්ඛවෙ උපෙක්ඛා සමෙබ්බජ්ඣංගධරානියා ධම්ම, තත්ථ යෝනිසෝ මනසිකාර බහුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා උපෙක්ඛා සමෙබ්බජ්ඣංගස්ස උප්පාදාය, උප්පන්නස්ස වා උපෙක්ඛා සමෙබ්බජ්ඣංගස්ස භියොගාභාවාය වෙපුලාය භාවනාය පාරිපුරියා සංනති” යි.³⁸

“මහණෙනි, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයට හිත වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි යෝනිසෝ මනසිකාරය ද එහි බහුල වශයෙන් කිරීම ද යන මෙය -පෙ- භාවනාවේ පිරීමට ද ප්‍රත්‍ය වේ” යනු යි. මෙහි සඳහන් සමාධි නිමිත්ත නම් සමාධිය මැ යි. එය මතුයෙහි සමාධියට කාරණාවන බැවිනි. අව්‍යග්‍ය නිමිත්ත යනු ද සමාධිය මැ යි. අවිකෂේපයට කාරණාවන හෙයින්.

මෙහි කාය පස්සද්ධි චිත්ත පස්සද්ධි දෙක ද, උපකේඛාව ද, මෙනෙහි කරන ආකාරය නම් යෝගාවචරයා තුළ පළමු ඒ ගුණ උපත් හැටි හා දියුණු වූ හැටි ද, එක ලැ පැවැති සිතේ තතු ද මැනවින් සලකා බලා ඒ සන්සිඳුනු ආකාරය ද, උපේක්ෂාකාරය ද, සමාහිතාකාරය ද සලකා ඒවා යළිත් තමා තුළ පහළ කර ගැනීම මෙහි ඒ ධර්ම පිළිබඳ යෝනිසෝ මනසිකාරය බව දත යුතු ය.

පසසද්ධි සමොච්ඡාදනියාගේ උත්පාදයට කරුණු 7 කි.

1. පණිත භොජන සෙවනා - ප්‍රණිත බොජුන් සෙවුනා බව ය.
2. උතු සුඛ සෙවනා - සැප සෘතු සෙවුනා බව ය.
3. ඉරියාපථ සුඛ සෙවනා - සුව ඉරියව් සෙවුනා බව ය.
4. මජ්ඣන්ත පයොගනා - සම වූ කාය වාක් මනා ප්‍රයෝග ඇති බව ය.

38. සං. නි. මහාවග්ග පිට144 බු. ජ.

5. සාරඳු පුගල පරිවජ්ජනනා - කේල්ශ පරිදාහ ඇති නො සන්සුන් පුගලන් දුරු කරන බව ය.
6. පසසද්ධි කාය පුගල සෙවනා - කෙලෙස් පරිදාහ නැති බැවින් සංසුන්කාය ඇති පුගලන් සෙවුනා බව ය.
7. තදධිමුක්ඛනා - පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයෙහි නිමිත ප්‍රචණ බව ය යනුයි.

සමාධි සමොච්ඡාදනියාගේ උපදවීමට කරුණු 11 කි.

1. වස්ථු විසදනා - අධ්‍යාත්මික බාහ්‍ය වස්තූන්ගේ විසද බව,
2. නිමිත්ත කුසලනා - පඨවි කසිණාදී චිත්තේකල්පනා නිමිත්තෙහි දක්ෂතාව.
3. ඉන්ද්‍රිය සමන පටිපාදනා - ඉදුරන්ගේ සම බව කිරීම ය.
4. සමයෙ විනසස්ස නිගණ්ණනා - සුදුසු සමයෙහි සිත් නිගන්නා බව ය.
5. සමයෙ විනසස්ස පගණ්ණනා - සුදුසු සමයෙහි සිත් හුවන බව ය.
6. නිරසසාදස්ස විනසස්ස සද්ධා සංවෙගවසෙන සමපනංසනා - භාවනා ආස්වා ද රහිත සිත්හුගේ ශ්‍රද්ධා වශයෙන් සංවේග වශයෙන් සංවේග පූර්ව වූ ප්‍රසාදෝත්පාදනයෙන් සිත් සතුටු කිරීම ය.
7. සමමා පකතනස්ස අජ්ඣුපෙක්ඛණනා - ලීන උද්ධව්ව දෙකින් තොර වැ පැවැත්මෙන් සම වූ ද, සමථ වීරියට පිළිපැදීමෙන් විශේෂ තත්ත්වයකට පත්වීමෙන් ද සම වැ, සුවිශේෂ වැ, පැවැතීමෙන් මනාකොට මැ පැවැති භාවනා සිත පග්ගහ-නිග්ගහ- සම්පනංසනයෙහි ව්‍යාපාරයක් නැතිව උපේක්ෂා කරන බව ය.
8. අසමාහිත පුගල පරිවජ්ජනනා - වික්ෂිප්ත හෘදය ඇති පුගලන් දුරු කරන බව ය.
9. සමාහිත පුගල සෙවනා - සමාධි සිතැති පුගලන් සේවනය කරන බව ය.
10. ක්ඛාන විමොක්ඛ පච්චවෙක්ඛණනා :- ප්‍රථමාදී ධ්‍යානයන් ද, ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් කෙරෙන් මනාකොට මැ පහ වූ බැවින් විමෝක්ෂ නම් වූ

තුන් ධ්‍යානයන් ද, “මෙසේ වැඩිය යුතු ය, මෙසේ සමවැද්ද යුතු ය.” යනාදීන් නිරතුරු නුවණින් සලකන බව ය.

11. තදබිමුක්කා :- සමාධි සම්බොජ්ඣංගයෙහි අතිශයින් නැමී පැවැති සිත් ඇති බව ය, යනු යි.

උපෙකඩා සමෝඛාජ්ඣංගය උපදවීමට කරුණු 05 කි.

- 1. සනමජ්ඣානා :- ප්‍රිය සත්ත්වයන් කෙරහි දු මැදහත් බව ය.
- 2. සංඛාර මජ්ඣානා :- වක්ඛුරාදියෙහි දූ පා සිවුරු ආදියෙහි දු මැදහත් බව ය.
- 3. සන සංඛාර කෙලායන පුගල පරිවජ්ජනා :- සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි මමත්වය (කැදර) කරන පුගලන් දුරු කරන බව ය.
- 4. සන සංඛාර මජ්ඣාන පුගල සෙවනා :- සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි මැදහත් වැ පවත්නා පුගලන් සෙවනය කරන බව ය.
- 5. තදබිමුක්කා :- ඒ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයෙහි නිමිත ප්‍රචණ බව ය, යනු ය.

මෙසේ මේ ආකාරයෙන් (කාය චිත්තයනගේ පස්සද්ධාකාර සැලකීම් ආකාරයෙන් ද සප්පායකාර සෙවීම් ආදී ආකාරයෙන් ද) මේ පස්සද්ධි ආදී ධර්මයන් උපදවන්නා පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගාදිය වඩන්නා නම් වෙයි. නිගැනිය යුතු විත්තාවස්ථාව සලකා ඒ සිත නිගන්නා හැටි මෙසේ යි.

iii. සිත සම්පහංසනය කළ යුතු අවස්ථා සලකා සම්පහංසනය කරන්නේ කෙසේ ද?

යම් කලෙක මේ යෝගාවචරයාගේ සිත අරමුණට නො බැසීමෙන් කමටහන් අරමුණට ඇතුළු නො වීමෙන් පිට පනිනා ස්වභාවයට පත්වෙයි ද, එසේ වන්නේ කරුණු දෙකක් හේතු කොට ගෙන බව තේරුම් ගත යුතු ය. එනම් කමටහන හා යෙදිය යුතු නුවණ අඩුවීම නිසා කමටහන නිරස්වාද වීම එක් කරුණෙකි. අනෙක නම් ඒකාග්‍රතාව නැති වැ උපසමසුඛය නැතිවීමෙන් කමටහන නිරාස්වාද වීම ය. මේ සිදුවීම් දෙක මැ භාවනා මනසිකාරය අතින් ඉතා ඉහළට ගිය යෝගාවචරයාටත් සිදුවීමට

ඉඩ තිබේ. එකලැ කළ යුත්තේ සිත සංවේගයට පත් කිරීම යි. ඒ සඳහා සංවේග වස්තු අට වෙත සිත තදින් යොදා ඒවා සලකා ගෙන යා යුතු යි.

සංවේග වස්තු අට සලකන සැටි මෙසේ යි.

1. ජාති දුක බිහිසුණු ය, සෝර ය, කටුක ය, සත්ත්වයකු පැමිණෙන සියලු දුක් මේ ජාති දුක මුල් කරගෙන පැමිණෙන්නේ ය. මෙය, මේ බිහිසුණු කටුක, සෝර දුක මා තවමත් ඉක්ම සිටියේ නැත. කොයි වේලාවක මෙයින් මට යට වී ඉමක් කොතක් නැති, හිස ඔසවාලන්නට නො හැකි මහදුක් ගොඩකට යටවේ දැ යි සිතා ගත නො හැකි ය. අහෝ! මේ දුකින් පෙළෙන්නට, යට කරගන්නට, මත්තෙන් මා විසින් එයින් නිදහස් වීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. පමාවුවහොත් මට පසුතැවෙන්නට, අඩන්නට, අඬ අඬා නිරයාදී අනන්ත දුක් රැසකට අසුවීමට, ඒවා විදින්නට සිදු වේ. ඊට කලින් මම උත්සාහ ගනිමි. හැම දුකක් මැ විද දරාගෙන භාවනාවේ යෙදෙමි.

2. උපතක් ලද්දහුට ඒ එක්ක මැ මුහුණු දෙන්නට වන බිහිසුණු දුක නම් ජරා දුක ය. මේ දුක ජාති දුකටත් වඩා දරුණු ය. පීඩාකර ය. තමාගේ අදහස් රිසිසේ ක්‍රියාවේ යොදවන්නට බැරි අවස්ථාවේ පහළවන්නේ බලවත් ඉච්ඡා විසාත දුකෙකි. මේ පීඩාව නියමයෙන් පීඩාකරන බව දැනෙන්නේ තමාගේ අත් පා ආදී අවයවයන් සිතන හැටියට වලංගු නො වන අවස්ථාවේ දී ය.

තමාගේ යයි කියා සිටියා වූ නැදැ හිතවතුන් හට මෙන් ම තමාටත් එපා වූ මේ ජීවිතය දිවිගෙවා ජරා රකුසිය විසින් ඔබ කොයි මොහොතක හෝ යට කර ගනු ලබන බව ඔබ විසින් දැන් ම සලකා බැලිය යුතු ය. ඔබ ජරා රකුසියගෙන් නිදහස් වී නැත. යට කර ගත් විට ඔබට ඇති සියලු හපන්කමක් මැ නවත්වන්නට සිදුවන බව සලකා, ගතට වැර තිබෙන මේ මොහොතේ නිෂ්ඵල සිතුවිලිවලින් මැඩී කල්නොයවා ඒ හැම දුකෙන් මිදීමට උපාය වූ භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්න.

3. උපතත් ජරා රකුසියත් සමග අත්වැල් බැඳගෙන පැනනගින බිහිසුණු දරුණු දුකෙකි, ව්‍යාධි දුක. මේ බිහිසුණු ව්‍යාධි දුකෙන් මේ තාක් මම නිදහස් නො වූයෙමි. මේ ව්‍යාධි සතුරා විසින් යටකර ගත් විට

මම මගේ ඇති ශක්තියෙන් පිරිහී අන්ත දුබලයෙක් වන්නෙමි. ඇතැම් විට දිගහරින්නට පුළුවන් අත් පා, සොලවන්නට පුළුවන් ශරීර අවයව, ක්‍රියා කරවීමට බැරිවන තරමට ව්‍යාධි සතුරා මා පෙළනවා ඇත. එබඳු අවස්ථාවක මම ජාති දුකටත් ජරා දුකටත් වැඩිය බරපතල දුකෙකින් පෙළෙමි. මෙය පැමිණෙන්නට පළමු මම උත්සාහ ගනිමි. මම උනන්දුවෙන් භාවනාවේ යෙදෙමි.

4. උප්පත්ති දුකේ ප්‍රධාන පලිගැනීම මරණ දුක නො වේ ද? ජීවිතයේ දී දිවි පවත්වන සමයේ ගන්නා හැම ප්‍රයාගයෙක මැ අවසානය මේ මරණයෙන් සිදුවෙනවා නො වේ ද? මුලු ජීවිතයේ දී ම එකතු කළ හැමදෙයක් ම අහිමි වී, ඒ සියල්ල අතහැර යා යුතු අවස්ථාවක් පැමිණෙනවා නො වේ ද? ඒ මේ මරණ අවස්ථාව නො වේ ද? ලොකු කුඩා, බලවත් දුබල, ගුණවත් නිර්ගුණ මුළු ලෝකවාසී හැම සත්ත්වයකු ම නො හැර යට කරගෙන යන්නා වූ මේ මරණ ස්වභාවයෙන් මම තවමත් නිදහස් නො වූයෙමි. යම්කිසි අවස්ථාවක දී ඒ මරණ නැමති මත්තභස්තියා මා යටපත් කරගෙන යන්නේ ය. එයට මා සූදානම් විය යුතු ය. ඒ අවස්ථාව පැමිණීමට කලින් මා උත්සාහ ගත යුතු ය. භාවනාවට උනන්දු විය යුතු ය.

5. කෙලෙස් බරට යට වී සසර සැරිසරන සත්ත්ව වර්ගයා හට මිනිස් ලෝ, දෙවි ලෝ, බ්‍රහ්ම ලෝ, භූමිත්ති උපත නොව වැඩිපුර අයිතිය අටමහ නරකයෙහි උපත ය. ඔසුපත් නිරාවල උපත ය. තිරිසන් යෝනිවල උපත ය. කෙලෙස් බරින් ඔබ යටවී සිටී නම්. ඒ ඔබ අටමහ නරකයේ උපතීන් හිමිවන පස් ආකාර වද බන්ධනවලින් නිදහස් නෑ නො වේ ද? ප්‍රේත ආපායික කටුක දුක්වලින් නිදහස් නෑ නො වේ ද? මේ සතර අපායෙහි බිහිසුනු කටුක දුක් රැසින් නිදහසක් සලසා ගත හැකි උතුම් එකම අවස්ථාව අද ඔබ ලබාගත්තෙහි ය. ඒ අද ලබාගෙන ඇති ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට හැකි අවස්ථාවට මුහුණ දී ඉන්නා ඔබ එයින් ප්‍රයෝජනයක් සලසා ගැනීමට පමා නො වී, උනන්දු වන්න. උනන්දු වන්න.

6. කෙලෙසුන්ගෙන් පීඩා ලබ ලබා කෙලෙසුන් රැස්කරමින් මේ සසර ගමන් කරන ඔබ ඒ කෙලෙසුන් විසින් කම් ස්වරූපයෙන් ලබාදුන්

කොතරම් දුක් රැසක් වින්දා ද? මේ සා දීර්ඝ සංසාරයෙහි ඔබ නො වින්ද දුකක් නෑ නොවේ ද? අටමහ නරකවල ඉපද, අසුර නිකායවල ඉපිද, මේ මිනිස් ලොව ම ඉපිද මොන තරම් දුක් රැසක් වින්දා ද?

ඔබ එළුවකු වී, ගොනකු වී කුකුළකු වී, අනුන්ගෙන් බෙලි කැපුම් කෑ කාලයෝ කොපමණ ද කියා බුදු මුවෙකින් පවා පවසා අවසන් කළ නොහෙන සේ දිග ය. මේ සසර දුක මෙසේ නිසා මේ දුකෙන් නිදහස් වීමට ඔබ විසින් කළ යුත්තේ නො පමාව භාවනාවේ යෙදීම නො වේ ද? එහෙයින් දැන් මේ ලද මොහොතෙන් ප්‍රයෝජනයක්, නියම ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

7. නිරතුරුව පීඩා කරන, දුක් දෙන, කෙලෙස් බරට යට වී වසන තුරු නිදහසක් නො ලැබෙන බිහිසුනු දුකෙකි, සසර මහා දුක. යම් තරම් දුක් රැසක් වෙතොත් ඒ සියල්ල විඳීමට හිමිවන්නා නම් මේ කෙලෙස් බරින් බර වූ පුද්ගලයා ය. එහෙයින් මත්තට විදින්නට ඇති මේ අනාගත සංසාර දුක සලකා එයින් නිදහස් වීමට භාවනාවේ යෙදෙන්න. එයට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

8. ආහාර සෙවීමේ දුක කාටත් පොදු ය. ඔබට ද එය සාධාරණ ය. ආහාර සෙවීමේ දුකින් පෙළීමක් නො වන්නට නම් කෙලෙස් බරින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් විය යුතු ය. ඔබ මේ මහ දුකෙන් නො පෙළී නිවී සැනසීගන්නට නම් භාවනාවේ යෙදෙන්න. එයට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

මෙසේ මේ සංවේග වස්තු අට මැනවින් මෙනෙහි කරන්නා හට සිත් තුළ බලවත් සංවේගය පහළ වේ. එය විත්ත සම්පහංසනයට උපකාර වෙයි. බුදු ගුණය, දහම් ගුණය, සග ගුණය යන තුණුරුවනෙහි ගුණයන් නිතර නිතර මැනවින් මෙනෙහි කරන්නාගේ සිත පැහැදී යයි. සම්පහංසනයට සුදුසු අවස්ථාවෙහි සම්පහංසනය කළමනා හැටි මෙසේ ය.

iv. උපෙකඛාව පැවැත්විය යුතු විභ්‍වාවස්ථාව කවරේ ද?

මුල සඳහන් කළ අයුරෙන් ඔසවා තැබිය යුතු අවස්ථාවේ ඔසවා තබනු ලැබූ ද, නිග්‍රහ කළ යුතු අවස්ථාවෙහි නිග්‍රහ කරනු ලැබූ ද,

සම්පහංසනය කළ යුතු අවස්ථාවෙහි සම්පහංසනය කරනු ලැබුව ද, භාවනා මනසිකාර චිත්තය මතු සඳහන් පස් අයුරෙකින් පවත්නා අවස්ථාවෙහි උපෙක්ඛාවෙහි යොදවාලිය යුතු ය. කරුණු පස නම් :-

- (අ) අලීනවැ පැවතීම (කෝසජ්ජයෙන් නො සැඟවී පැවතීම යි.)
- (ආ) අනුද්ධතව පැවතීම (උද්ධච්චයෙන් නො විසිරී පැවතීම යි.)
- (ඇ) නිරස්වාද නැතිව පැවතීම (කමටහන සිත අල්ලන ගතියෙන් යුතුවීම යි.)
- (ඈ) මූලින් සඳහන් කරුණු හේතු කොට ගෙන අරමුණෙහි සම වැ පැවැතීම.
- (ඉ) සමාධි වීථියට පිළිපත්තේ වීම. (ප්‍රතිපත්ත වීම.)

මෙසේ පවත්නා සැටි සලකා එබඳු සිතට පශ්ගහය හෝ නිශ්ගහය හෝ සම්පහංසනය හෝ ඕනෑ නො කරන හෙයින් උපෙක්ඛාව ඇසුරු කෙරෙයි. රියෙහි යෙදූ අසුන් සම වැ ගමන් කරනු දුටු රියදුරා එහි දී උපෙක්ඛාව ඇසුරු කරන පරිද්දෙනි. මෙසේ උපේක්ෂාව යෙදීම දත යුතු ය.

8. අසමාහිත පුගල පරිවර්ජනතා :- නො තැන්පත් සිතැති පුද්ගලයන් දුරු කිරීම යි. මෙහි අසමාහිත පුද්ගලයෝ නම් තෙක්ඛමම පටිපත්තියට - එනම් ධ්‍යාන ගුණයන් ලැබැගන්නා වැඩ පිළිවෙළට - ඇතුළත් නො වූවෝ ද, එබඳු පිළිවෙතක් නො පුරන්නෝ ද, වික්ෂිප්ත භාදය ඇති පුද්ගලයෝ ද, බාහිර වැඩෙහි යෙදී කල් ගත කරන්නෝ ද වෙති. ඔවුහු දුරින් දුරු කළයුතු වෙති.

9. සමාහිත පුගල සෙවනතා :- තැන්පත් සිත් ඇති පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම යි. මෙහි සමාහිත පුද්ගලයෝ නම් ධ්‍යාන ලැබ ගන්නා පිළිවෙත් පුරන්නෝ ය. ධ්‍යානලාභී පුද්ගලයෝ ය. එබඳු පුද්ගලයන් මැනවින් තේරුම් කරගෙන, හඳුනාගෙන, කලින් කල එබඳු උතුමන් වෙත එළඹ ගුණ දැනමුතුකම් ලබා ගැනීම ය. මෙබඳු උතුමන් සැදැහැයෙන් ඇසුරු කිරීම පවා ගුණ දියුණුවට උපකාර වෙයි.

10. තදධිමුක්තතා :- එහි අධිමුක්තිය ඇති බව නම්, සමාධියෙහි අදැහිලීමක් බව ය. සමාධියට ගරුකරන බව ය. සමාධියට නැමුණු සිත්

ඇති බව ය. සමාධියෙහි නියැලී බව ය. මේ අර්පණා කෝශලයයෝ දශ දෙනා යි.

මෙහි දැක්වූ අර්පණා කෝශලය කරුණු 10 මැනවින් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයාට අර්පණාව හෙවත් ධ්‍යාන චිත්තය පහළවීමට ඉඩ තිබේ. ඉතා ටික දෙනෙකුත් හට මෙතරම් සිත දියුණුවට පත් කළත් අර්පණාව නො ලැබෙන සැටියක් මිලග උපදේශයෙන් තේරුම් කරගත හැකි ය.

- එවං හි සම්පාදයනො - අප්පණා කොසලං ඉමං
- පටිලදෙධ නිමිත්තමහි - අප්පණා සප්පව්‍යනති
- එවමපි පටිපනාසස - සවෙ සා නප්පව්‍යනති,
- තථාපි න ජහෙ යොගං - වායමෙථෙව පණ්ඩනො.

යනුවෙන් ලැබගන්නා ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි මෙසේ මේ දස වැදැරුම් අර්පණා කෝසල්ල සම්පාදනය කරන්නා හට අර්පණාව උපදියි. මෙසේ ද පිළිපදින්නා හට ඒ අර්පණාව නො ලැබේ නම් ඥානවත් යෝගවාචරයා මේ අලාභයෙන් උදාසීන නො වී භාවනා යෝගය අත් නො හැර තවත් මතුවට ද උත්සාහ කරන්නේ ය.

- හික්ඛා හි සමමා වායාමං - විසෙසං නාම මානවො,
- අධිගවෙඡ පරිත්තමපි - ධානමෙතං න විජ්ජති
- විත්තප්පව්‍යනි ආකරං - තසමා සලලකියං බුධො
- සමතං විරියසෙසව - යොජයෙථ පුනප්පුනං
- ඊසකමපි ලයං යජාං - පගගණෙනෙව මානසං
- අච්චරදධං නිසෙධෙක්ඛා - සමමෙව පව්‍යනෙයෙ ³⁹

මේ ඉතාමත් ස්ථිර වූ මිලගට කළමනා උපදේසය යි. එහි අදහස නම් :-

“සමාසක් ව්‍යායාමයෙකින් තොර ව ඉතා කුඩා විශේෂ ගුණයකට පවා සත්ත්ව තෙමේ පත්වන්නේ ය” යන මේ කාරණය යම් හෙයකින් නැද්ද, එහෙයින් භාවනා සිතේ ලීන උද්ධච්ච වශයෙන් පවත්නා වූ ආකාර සලකන්නා වූ නුවණැති යෝගාවචරයා නො නැවත විරියයයේ

39. වි. ම. 100 පිට

සම බව ම යොදන්නේ ය. මඳෙකිනුදු ලීන බවට යන සිත නඟාලිය යුතුම ය. ඉතා විසිරීගිය සිත වළකා සම වැ මැ පැවැත්විය යුතු ය.

මේ සඳහා නිදසුන් පහක් සිත ගැනීමට දක්වන ලදී. ඒ මෙසේ ය :-

1. මීමැසි නිදසුන :- මල් රොන් එකතු කරන මී මැස්සන් අතර අධික වේගවත් මී මැස්සා අධික වේගය නිසා මල් පිපි ගස ඉක්ම ගොස් යළිත් පෙරළා එන විට හමුවන්නේ රොන් අවසන් කළ මල් ගස යි. හෙතෙමේ ද පිරිහෙයි. අදක්ෂ මී මැස්සා වේගය අඩුව යෙදූ නිසා සෙස්සන් රොන් අවසන් කළ මල් ගස ය හමුකර ගන්නේ. මධ්‍යම වූ වේගය යෙදූ මී මැස්සා පමණක් නියම තැනට නියම වේලාවට පැමිණ රොන් ලැබගන්නේ ය.

2. උපුල්පතේ නිදසුන :- ශල්‍යකර්මය දන්නා වෙද ඇදුරන්ගේ අතවැසියන් දිය තල්ලෙහි තිබූ මහනෙල් පෙත්තෙහි සිරාවේධාදි සැත්කම් පුහුණුවන කල්හි, ඔවුන් අතුරෙන් එකෙක් අධික වේගයෙන් ආයුධ යොදමින් උපුල්පත දෙකට කඩයි. ඉක්මන්කම නිසා උපුල්පත දිය යටට හෝ බස්සයි. මෙසේ හෙතෙම සිප්සතරෙන් පිරිහෙයි. වේගය, වියඪ වැඩි යෝගවචරයා ද මෙසේ ලද ගුණයෙන් පිරිහෙයි. ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ තවත් අතවැස්සෙක් අදක්ෂ වෙයි. අදක්ෂභාවයෙන් ම බියෙන් පෙළෙමින් පෙත්ත කැපේ ද, නැත්නම් දිය යටට යේ ද කියා සැකයෙන් වෙවුලමින් ආයුධය පෙත්තෙහි යොදන්නට පවා නො සමත් වෙයි. එපරිද්දෙන් ම වීර්යයෙන් දක්ෂතාවෙන් දුබල යෝගවචරයා ද සැකයෙන් හෝ බියෙන් ද වැඩෙහි නො යෙදෙයි. නියම දක්ෂ අතවැසියා වනාහි සම වූ ප්‍රයෝගයෙන් ඒ උපුල් පතෙහි ආයුධ වැටෙන සැටි දක්වා ශිල්පයෙහි සම්පූර්ණතාවයට පත්වෙයි. එපරිද්දෙන් දක්ෂ කායඪීක්ෂම යෝගවචරයා සම වූ ප්‍රයෝගයෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් නියම ප්‍රතිඵල ලබයි.

3. මකුළුහුයේ නිදසුන :- යමෙක් බඹයක් දිග මකුළු දැලක නූලක් ගෙන ඒ නම් හේ දහසක් රන්මිළ ලබන්නේය යි පුවත ඇසූ එක් වේගවත් පුද්ගලයෙක් ඉතා වේගකම් නිසා මකුළුහුයක් සොයා ගොස් එය තැනින් තැනින් කඩා දමයි. අදක්ෂයා කැඩේ යයි යන බියෙන් එහි අත තිබීමට ද නො සමත් වෙයි. නියම දක්ෂයා වනාහි කෙළවරක පටන් සම වූ

ප්‍රයෝගයෙන් ලී කැබැල්ලක ඔතා ගෙනවුත් නියම තැනට දී නියමිත ලාභය ලබයි. වීර්ය වැඩි, වීර්ය නැති යෝගවචරයෝ දෙන්නා ම මෙසේ පිරිහෙති. නියම දක්ෂයා ම භාවනා ප්‍රයෝජනය සලසා ගනියි.

4. නැවේ උපමාව :- දක්ෂභාවය වැඩි ඉක්මන් නියමුවා බලවත් තද සුළඟෙහි රුවල සුළඟින් පුරවා වේගය වැඩි හෙයින් නැව විදේශයකට පමුණුවයි. අදක්ෂ, වීර්යය අඩු, නැවියා මද සුළඟෙහි රුවල බහාගෙන නැව එහි ම තබා ගනියි. දක්ෂයා තද සුළඟෙහි රුවල අඩකුණු කොට ද, මද සුළඟෙහි රුවල සපුරා යොදා ද කැමැති තැනකට පමුණුවයි. එසේ ම වීර්යය වැඩි වූ ද, වීර්යය අඩු වූ ද, යෝගවචරයන් දෙදෙනා ම භාවනාවෙන් පිරිහෙන්නාහ. සම වීර්යයෙන් යුත් යෝගවචරයා භාවනාවෙන් නියම ප්‍රයෝජන ලබයි.

5. නැළියේ උපමාව :- පිටත තෙල් නො ඉසෙන සේ නැළියට තෙල් පුරවන්නා හට ලාභ ලැබිය යි ගුරුවරයා විසින් අතවැස්සන් හට කී කල්හි, ඒ අතවැසියන් අතර එකෙක් වැඩි ඉක්මන්කාරයෙක් වේ ද, ලාභයෙහි ගිජු වූ හෙතෙම වේගයෙන් පුරවමින් තෙල් බැහැරට ඉසියි. අදක්ෂයා තෙල පිටත ඉසේ ය යන බියෙන් තෙල් වත් කොට ලන්නට නො පොහොසත් වෙයි. නියම දක්ෂයා සම වූ ප්‍රයෝගයෙන් එහි තෙල පුරවා ලාබ ලබයි.

එපරිද්දෙන් මැ එක් යෝගවචරයෙක් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් කල්හි, ඉක්මනින් ම අර්පණාවත් ලැබ ගන්නෙමි යි සිතා වියඪීය තර කෙරෙයි. ඔහුගේ සිත ඉතා වැඩි වියඪීයෙන් මඬනා ලද බැවින් උද්ධවිඡයෙහි පතිත වෙයි. අර්පණාවට පත්වන්නට නො පොහොසත් වෙයි. තවත් යෝගවචරයෙක් වියඪීය වැඩි කමෙහි දොස් දැක, ලද්දා මැ ධකගනිමි. මට අර්පණාවෙන් කවර වැඩෙක් දැ යි සලකා වියඪීය අඩුකර ගනියි. ඔහුගේ සිත අතිශයින් හැකුළුණු වියඪීය ඇති බැවින් කුසිත බවට වැටෙයි. යමෙක් වනාහි මඳෙකුදු ලීන වූ සිත ඒ ලීනභාවයෙන් ද, උද්ධත වූ සිත ඒ උද්ධවිඡයෙන් ද, මුදා ගෙන සම වූ ප්‍රයෝගයෙන් පටිභාග නිමිත්තට අභිමුඛ කොට පවත්වා ද, හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. එබඳු විය යුතු ය.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය කාම තණ්හාවට විෂය භාවයෙන් නික්මැ සිටියේ ය. ඉතා සියුම් වූයේ ය. සියුම් බවට පත්වූයේ ය. උපචාර අවස්ථාවේ දී පහළ වූ ධ්‍යානාංගයනට වැඩියෙන් සිය ගුණයෙකින් දහස් ගුණයෙකින් මෙය ඉතාමත් ස්ථිර වූයේ ය.

පළමුවෙන් කියන ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි මෙබඳු වූ උපචාර ධ්‍යාන විත්තය ඇතුළු වූවාක් මෙන් පවතියි. එය මේ ධ්‍යාන ලැබුණු අවස්ථාව යි.

“විවිච්චව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධමමෙහි සවිතකං සවිචාරං විචෙකජං පීතිසුඛං පයමං ඤානං උපසමපජ්ජ විහරති” යනු සූත්‍ර පාලිය යි.

කාමයන්ගෙන් වෙන්ව ම, අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව ම විතර්ක සහිත විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීතියෙන් ද, සැපයෙන් ද යුක් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගෙන වාසය කරයි, යනු අර්ථ යි.

- 1. නිවරණ සංඛයාන පඤ්චාඛිගයෙන් තොරවීම.
- 2. විතක්කාදී ධ්‍යානාඛිග පසින් යුක්තවීම.
- 3. ඇතුළත පිහිටි ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙකින් යුක්තවීම, යනු එහි විශේෂ හැඳින්වීම යි.

එහි සසදාලීම මෙසේයි - “විවිච්චව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධමමෙහි” යන සූත්‍ර පාඨයෙහි සඳහන් වූයේ,

- 1. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ඵ්‍ය මිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව යන අංග පසෙකින් තොර වීම ය. මෙම ප්‍රහීණ වීම වික්ඛම්භන ප්‍රභාණය නමින් හඳුන්වන ලදී. කාමච්ඡන්දාදිය ප්‍රහීණ නැතිනම් ධ්‍යාන විත්තය ද නැත. විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සිතට මේ කාමච්ඡන්දාදිය අන්තරාකරය ඒ මෙසේ ය.

කාමච්ඡන්දයෙන් නොයෙක් අරමුණෙහි පොළඹන ලද සිත ඒකත්වාරම්මණයෙක තැන්පත් කිරීම වළකනු ලැබේ. කාමච්ඡන්දයෙන් මඬනා ලද ඒ සිත කාම ධාතු ප්‍රභාණය පිණිස පිළිවෙතට පත්නොවෙයි. ව්‍යාපාදයෙන් ද අරමුණෙහි ගැටෙන සිත නිරන්තර ව නො පවතියි.

ඵ්‍ය මිද්ධයෙන් මඬනා ලද සිත අකර්මණ්‍ය වේ. භාවනා කර්මයට යෝග්‍ය නො වේ. උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් මඬනා ලද සිත නො සන්සුන් වැ කරැකැවෙයි. විචිකිච්ඡායෙන් පහරන ලද්දේ ධ්‍යානාධිගම සාධක පිළිවෙතට නො නැගෙයි. මෙසේ විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සිතට අන්තරායකර හෙයින් මේවා මැ ප්‍රහීණාඛිග වශයෙන් දැක්වූහ.

2. සම්ප්‍රයුක්තාඛිග වශයෙන් කියවෙන්නේ සූත්‍ර පාඨයෙහි සඳහන් “සවිතකං සවිචාරං විචෙකජං පීතිසුඛං” යන කොටස්වලින් දැක්වෙන විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා යන අඛිග පස යි. එහි විතක්කය අරමුණෙහි සිත නගයි. විචාරය අරමුණෙහි සිත බඳියි. ධ්‍යානාධිගමනයට ප්‍රත්‍යය වූ ඒ දෙකින් විකේෂ්පය නො වනු පිණිස සම්පාදනය කරන ලද භාවනා සංඛ්‍යාන ප්‍රයෝග ඇති යෝගාවචරයාගේ සිතේ, පිනවීමක්, වැඩීමක් භවනා ප්‍රයෝගයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සුඛය සිදුකෙරෙයි. ඉක්බිති සෙසු ස්පර්ශාදී වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම සහිත ඒ සිතට විතර්කයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය අහිනිරෝපණ (අරමුණට ඇතුළුවීම) කෘත්‍යය යි. විචාරයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් අනුබන්ධන (නැවත නැවත බැඳීම) ක්‍රියාව යි. ප්‍රීතියෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් පිනවීම යි. සුඛයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් උපබූහනය (වැඩීම) යි. මෙසේ පස් ආකාරයකින් අනුග්‍රහ ලද ඒකාග්‍රතාව ඒකචාලමඛනයෙහි ඉන්ද්‍රිය සමතා වශයෙන් සමකොට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගේ දුර්භාවයෙන් ලීන ද, උද්ධත ද නො වන බැවින් මනාකොට පිහිටුව යි. ඒකාග්‍රතාව සමාධාන කෘත්‍යයෙන් විත්තය ද සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද අනුකරණය කරන්නී ධ්‍යාන ඝෂණයෙහි සාතිශය වැ මැ සමාහිත කෙරෙයි. මෙසේ විතර්කාදී අංග පසේ උපත අනුව පඤ්චාඛිග සමන්තාගතභාවය දත යුතු ය.

මේ අඛිග පස ධ්‍යානාවස්ථාවට මූලින් ලැබෙන උපචාර අවස්ථාවේ ද ලැබෙයි. එහි දී ඒ අඛිගයෝ එතරම් බලවත් නො වෙති. එහෙත් ප්‍රකෘති විත්තයට වඩා ඉතාමත් බලවත් ය. මෙහි දී මේ ධ්‍යානාවස්ථාවේ දී නම් උපචාරාවස්ථාවේ තත්ත්වයට ද වඩා බලවත් ය. රූපාවචර ලක්ෂණයට පත් වූ හෙයින්. මෙහි විතර්කය වනාහි කෙලෙසනුගෙන් මිදී ඇති හෙයින් මැනවින් ප්‍රකට වූ ආකාරයෙකින් අරමුණට සිත නංවාලමින් උපදියි.

විවාරය අතිශයෙන් ම අරමුණ පිරිමදිමින් උපදි යි. ප්‍රීතියත් සුඛයත් යන දෙක මුළු සිරුරෙහි පැතිරෙමින් උපදි යි. එහෙයින් ම වදාළන :-“නාසස කිඤ්චි සඛ්ඛාවතො කායසස විවෙකජෙන පීතිසුඛෙන අප්පුටං භොති” යි.

(මේ යෝගවචරයා හැම අවයවයක් සහිත කරප කය පිළිබඳව කිසිදු තැනෙක විවේකයෙන් උපන් පීති සුඛ දෙකින් නො පැතුරුනේ නො වේ.) ඒකග්ගතාව ද පෙට්ටියක යටි පියනෙහි උඩු පියන එකට වැදී ඒකාබද්ධ වැ පවත්නා පරිද්දෙන් අරමුණෙහි මැනවින් වැදී පවති යි.

03. ධ්‍යාන විතතය පිළිබඳ ත්‍රිවිධ කලාණා සහ දස ලක්ෂණයෝ :-
ත්‍රිවිධ කලාණයෝ :-

1. පශ්චාත් සංකප්පානං පටිපදා විසුද්ධි ආදී
2. උපෙක්ඛානුබ්බහණා මජ්ඣෙධ
3. සම්පහංසනා පටියොසානං

මෙසේ කියන ලද ආදියෙහි පටිපදා විසුද්ධිය, මධ්‍යයෙහි වූ උපෙක්ඛානුබ්බහණය, අවසානයෙහි වූ සම්පහංසනය යි ත්‍රිවිධ කලාණයෝ දත යුතු වෙති.

අර්පණා විත්තයෙහි ආරම්භයේ පටන් ගෝත්‍රභූ විත්තය ලැබෙන අවස්ථාව දක්වා ඇති භාවනා විධිය පටිපදා (ප්‍රතිපත්ති) නම් වෙයි. ඒ ප්‍රතිපදාව නිවරණාදී විරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් තොර වූ හෙයින් ප්‍රතිපදා විශුද්ධි නම් වේ. ඒ ප්‍රතිපදා විශුද්ධිය ලැබෙන්නේ ධ්‍යානයාගේ උත්පාදකෂණයෙහි ය. එහෙයින් එය ආදී නම් වේ. තත්‍රමජ්ඣන්තුවෙක්ඛාවගේ කෘත්‍ය වශයෙන් උපෙක්ඛානුබ්බහණාව දත යුතු වෙයි. ධර්මයන් පිළිබඳ ඔවුනොවුන් ඉක්මැ නො පැවැත්වීම ය. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඒකරස භාවය, එයට සුදුසු වියඪී පැවතීමය අසේවනය යන මොවුන් සිදු කිරීමෙන් පිරිසුදු කරන ඥානයාගේ කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති වශයෙන් සම්පහංසනය දත යුතු ය.

1. එහි පටිපදා විසුද්ධිය ලක්ෂණ තුනෙකින් සම්පූර්ණ වෙයි.
2. උපෙක්ඛානුබ්බහණාව ද ලක්ෂණ තුනෙකින් සම්පූර්ණ වෙයි.
3. සම්පහංසනාව ලක්ෂණ සතරකින් සම්පූර්ණ වෙයි.

එහි පටිපදා විසුද්ධියේ අංග තුන නම්.

1. යො තසස පරිපජොා තතො විතං විසුජ්ඣති,
(ධ්‍යාන විත්තයට යම් බාධකයෙක් ඇද්ද එයින් සිත පිරිසිදු වේ.)
2. විසුද්ධතා විතං මජ්ඣමං සමථ නිමිතං පටිපජ්ජති.
(පිරිසිදු වූ හෙයින් සිත මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පිළිපන්නේ වේ.)
3. පටිපජනතා තතථ විතං පකඤ්ඤති.
(පිළිපත් හෙයින් එයට සිත පතී) යනු ය.

මෙයින් ධ්‍යානයට විරුද්ධ ධර්මයන් කෙරෙන් සිතේ පිරිසිදු වන ආකාරය, මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පැමිණෙන ආකාරය, එයට ඇතුළු වන ආකාරය යන ලක්ෂණ තුන පටිපදා විසුද්ධියේ ඇතැයි කී හෙයින් ධ්‍යානයාගේ ආදියෙහි හෙවත් උත්පාදකෂණයෙහි අර්පණා ප්‍රාප්ති ලක්ෂණයෝ වෙති. මේ ආකාර නැතිව අර්පණාවට පත්වීමක් නැත. එහෙයින් ඒ ලක්ෂණයෝ ධ්‍යානයේ ආදියෙහි ලැබිය යුතු ය.

මධ්‍යයෙහි උපෙක්ඛානුබ්බහණාවේ ලක්ෂණ තුන නම් මේ අවස්ථා තුන අනුව උපේක්ෂාව පැවැත්වීමේ කෘත්‍ය තුන යි. ඒ ලක්ෂණ තුන නම්:-

1. විසුද්ධං විතං අජ්ඣාපෙකති
 2. සමථ පටිපජනං අජ්ඣාපෙකති
 3. එකත්‍රපට්ඨානං අජ්ඣාපෙකති යනු යි.
1. පිරිසුදු වූ සිත ගැන උපේක්ෂාව පැවැත්වීම යි, යන්නෙන් දක්වන්නේ සිත පිරිසිදු වූයේ ප්‍රතිපදාවේ බලයෙනි. එසේ පිරිසිදු වූ සිත යළිත් පිරිසිදු නො කළමනා හෙයින් විශෝධනයෙහි ව්‍යාපාර නො කරමින් උපේක්ෂාව පැවැත්වීම යි.
 2. දෙවැන්නේ දක්වන්නේ සමථ භාවයට පැමිණි හෙයින් යළිත් සමාධානයෙහි ව්‍යාපාර නො කෙරෙමින් උපේක්ෂාව පවත්වයි යනු ය.
 3. තුන්වැන්නෙහි, සමථ ප්‍රතිපත්ත බැවින් මැ කෙලෙස් හා සම්බන්ධය හැරපියා ඒකත්වයෙන් වැටහුණු සමාධිය පිළිබඳ යළිත් එකත්තු පට්ඨානයෙහි ව්‍යාපාර නො කෙරෙමින් උපේක්ෂාව පවත්ව යි.

3. "සම්පහංසනය" නම් වූ අවසානයෙහි ලක්ෂණ සතරෙකි.

ඒ මෙසේ ය :-

- 1. තඝු ජාත්‍යානං ධම්මානං අනතිවකනට්ඨන සම්පහංසනා
- 2. ඉන්ද්‍රියානං එකරසට්ඨන සම්පහංසනා
- 3. කදුපග විරිය වාහනට්ඨන සම්පහංසනා
- 4. ආසෙවනට්ඨන සම්පහංසනා යනු ය.

- 1. ඒ සිතෙහි හටගත් ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් යන ධර්ම දෙකේ ඔවුනොවුන් නො ඉක්ම සිටුනා ස්වභාවයෙන් සම්පහංසනය.
- 2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු බැවින් විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බැවින් සම්පහංසනය.
- 3. ඒ අනතිවර්තන භාවයට හා ඒකරස භාවයට අනුරූප වූ විරිය පවත්වන හෙයින් සම්පහංසනය.
- 4. නැවත නැවත සේවනාර්ථයෙන් සම්පහංසන යැ යි ඒ සතරාකාරයේ තේරුම වෙයි. මේ දක්වන ලද්දේ දශලක්ෂණය යි.

මෙය ලැබෙන සැටි මෙසේ යි :-

භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ භාවනා සමාද්ධිය සිදුවන්නේ ක්‍රමික දියුණුවෙකිනි. මුල් දියුණුව පසු දියුණුවට හේතුවෙයි. මෙසේ ක්‍රමික දියුණුවට පත් ඉන්ද්‍රියයෝ සමතාවෙනුත් දියුණුවට පත්වන්නාහ. ඉන්ද්‍රියයන් දියුණුවට පත්වන්නේ ධ්‍යානයට පරිපන්ථ වූ කෙලෙස් සමූහය ක්‍රමයෙන් ඉවත් කර දුරට තල්ලු කර දැමීමෙනි. භාවනා මනසිකාර විධිය මෙසේ බොහෝ වාරයක් පවත්නා කල්හි යම් වාරයක දී ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වේ නම්, ඒ වාරයේ දී ඒ ධ්‍යාන චිත්තයට ප්‍රතිපක්ෂ නීවරණ සමූහයෙන් ඒ සිත පිරිසිදු වෙයි. මෙය සිදුවනු යෝගාවචරයා හට නො දැනුණත් ඒ නීවරණයන්ගෙන් සැනැසිල්ලක් තමාට පහළ වී ඇති බව පසුව වැටහෙන්නට පටන් ගනී යි. මේ පරිශුද්ධිය නිසා සිත් තුළ බලවත් එළියක් දැනෙන්නට ද පුළුවන. දැන් මේ අවස්ථාවට පත් යෝගාවචරයා හට කෙලෙසුන් ගෙන් වන ආචාරණ බලපෑම් නො මැන.

නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු ය. මෙය මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට සිත වැටෙන අවස්ථාව යි. මධ්‍යම ශමථ නිමිත්ත නම් සම වැ පැවැති ධ්‍යාන සමාධිය යි. අර්පණා සමාධිය යි කියනු ලබන්නේ ද මෙය මැ යි. එය සම වැ පැවැතීම ය කියන්නේ ලීනතාවට හෝ උද්ධච්චයට හෝ නො පෙරැළීමෙන් පුන පුනා පහළ වීමට ය. විශේෂයෙන් විරුද්ධ ධර්මයන් සන්සිදුවන හෙයින් ශමථ නම් ද, යෝගාවචරයාගේ සිත්හි සුවයට කාරණ හෙයින් නමිත්ත නම් ද වෙයි. අර්පණා තත්ත්වයට සිත මෝරා යන්නේ ක්‍රමයෙනි. එක ම චිත්ත සන්තතිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේරීමට පත්වීමෙන් මේ ස්වභාවය ඇසුරු කරන බව සැලකිය යුතු ය.

එය සිදුවන ක්‍රමය මෙසේ යි :-

යෝගාවචරයා මේ සඳහා පරිත්‍යාග රාශියක් කෙරෙයි. දොස් සතරින් තොර කොට දියුණුවට පත්කර ගත් ඡන්දාදී සාද්ධිපාදයන් ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදයි. නීවරණයන් අතරින් පතර බලපාන දුබල තත්ත්වයක් ප්‍රදර්ශනය කෙරෙමින් කලක් ඔවුන් සමඟ සටන් කිරීමට ද ඔහුට සිදුවෙයි.

ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් මැඬලීමට ගන්නා උත්සාහය සාර්ථකවන විට ඉන්ද්‍රියයන් සම තත්ත්වයේ තබා ගැනීමට ඥානාන්විත මහත් පරිශ්‍රමයක යෙදෙන්නට ද සිදුවෙයි. එය සකස් වීමෙන් පසු ද පහතට වැටෙන්නට ඉඩ තිබේ. පහතට වැටෙන්නට ඉඩ නො දී සාද්ධිපාදයන් සපුරා වැඩෙන විට, යම් වාරයක් චිත්ත සන්තතිය ධ්‍යාන තත්ත්වයට පෙරලෙයි නම්, ඒ චිත්ත සන්තතිය මූල පරිකර්ම අවස්ථාව යි. එහි දී සාද්ධිපාදයන් යට සඳහන් වැරැදිවලින් මිදී වැඩීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සමතාව ද සම්පූර්ණ වෙයි. උපචාර අනුලෝම යන නම්වලින් හඳුන්වන අවස්ථා ද ක්‍රමයෙන් ඉක්ම සිටී යි. දියුණු වී පහළ වෙයි. එය ගොනුහු නමින් හැඳින්වෙයි. ඒ චිත්ත සන්තතිය මැ මෝරා මේ අර්පණා චිත්ත නමින් හැඳින්වෙන මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පත්වීම ඊළඟට සිදුවෙයි. මෙය පටිපස්සනය යි. මෙසේ පිළිපත් හෙයින් එකෙණෙහි අර්පණා සමාධියෙන් සමාහිත භාවය සිදුවීමෙන් පක්කන්දයනය වෙයි. පක්කන්දයනය නම් පැනීම යි. වැදීම

සෙසු ධර්මයන්ගේ පැනීමක් මෙන් නො වැ ඒකත්ව නයින් පරිණාමයෙන් ගොනුභූව අර්පණා සමාධි භාවයට එළඹීම මැ අර්පණා සාමාධියට වැදීම, පැනීමය යි දත යුතු ය.

උපෙකානුබ්‍රැහණය පිළිබඳ අංග 3

1. පරිපත්ථයෙන් විමුක්ත වූ සිත ගැන උපෙකානු පවත්වයි. පරිපත්ථයෙන් පිරිසිදු හෙයින් පිරිසිදු සිතේ යළිත් පිරිසිදු කළ යුතු බවක් ඒ අවස්ථාවට ආවශ්‍යක නො වන හෙයින් පිරිසිදු කිරීමේ ව්‍යාපාරය නො කෙරෙමින් එහි ලා උපෙකානු පවත්වයි. හෙවත් තනුමජ්ඣන්තාවගේ කෘත්‍ය වශයෙන් යෝගාවචරයා මේ ලද විසුද්ධ සිතෙහි මධ්‍යස්ථ සිත පහළ කර ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය. ඊළඟ අවස්ථා දෙකේ දී ත් එසේ ම ය. මෙබඳු අවස්ථාවේ දී පහළ වන ප්‍රමාණානික්‍රාන්ත තුෂ්ටිය මැ අනතුරු සහිත හෙයිනි.

2. එහි දෙවන අවස්ථාව වනවිට ශමථ භාවයට සිත පැමිණ ඇත. එහි ලා යළිත් සමාධාන ව්‍යාපාරයක් අනවශ්‍ය ය. එහෙයින් යෝගාවචරයා යළිත් සමාධානයෙහි ව්‍යාපාර නො කෙරෙමින් එහි මැදහත් වෙයි.

3. සමථයට පත් වූ හෙයින් මැ ඒ චිත්තයෙහි කෙලෙස් එකතුව නැත. මුලැ දී කෙසේ නම් කෙලෙස් දුරු කෙරෙමිදෝ යි පිළිපන්නා වූ යෝගාවචරයා හට සමථ ප්‍රතිපත්තියේ ආනුභාවයෙන් දැන් ඒ කෙලෙසුන් ප්‍රහීණ වූ හෙයින් කෙලෙස් එකතුව නැත. එහෙයින් කෙලෙසුන්ගෙන් තොර වැ සිටි ඒ ධ්‍යාන සිත යළිත් ඒකත්වයෙක තැබීමේ ව්‍යාපාරයක් නො කෙරෙමින් ඒකත්වයෙන් තැබීමෙහි මැදහත්වීම වෙයි.

මෙසේ තනු මධ්‍යස්ථතාවේ කෘත්‍ය වශයෙන් උපේක්‍ෂාවගේ වැඩිම දත යුතු ය. ධ්‍යාන චිත්තය සකස්වීමට පවා උපේක්‍ෂාව මහෝපකාරී වෙයි. වැඩුණු ධ්‍යාන චිත්තයට එය විශේෂයෙන් උපකාර බව මෙයින් උගන්වයි. මෙහි සඳහන් වනුයේ එය යි.

“පරිපත්ථ විශුද්ධි”, මධ්‍යම ශමථ ප්‍රතිපත්තිය, පක්ඛන්දනය යන මෙහි අනුබ්‍රැහිත ධ්‍යාන චිත්තයෙහි අවකාශ ලද තනුමජ්ඣන්තුවෙකිදා නොමෝ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සම කොට පවත්වන්නී බවුන් වඩන්නියක මෙන් වෙනු යි.

“තනුමජ්ඣන්තුවෙකිය කිව වෙසෙන උපෙකානුබ්‍රැහණතා වෙදිතබ්බා” කීහු යි.⁴⁰

අවසාන සම්පහංසනයෙහි අංග 4.

සම්පහංසනය නම් භාවනා චිත්තයට අත්‍යාවශ්‍යක වූ ඥාන කෘත්‍යයෙකි. නුවණින් සිදුකරනු ලබන වැඩෙකි. මෙහි දී එය සිදුවන්නේ උපෙකානුවෙන් වැඩුණු සමාධි චිත්තයෙහි සතර ආකාරයෙකින් බව පැහැදිලි විය යුතු ය. මෙහි දක්වන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ ඥාන කෘත්‍ය සතර ය.

මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට ඇතුළු වූ සමාධි චිත්තයෙහි සමාධියත් ප්‍රඥාවත් දෙක යුගයෙහි - විශගසෙහි බැඳ තුබූ ලෙසින් සම වැ පවත්නා හෙයින් ඒ දෙකින් දෙක නො ඉක්මැ පවත්නා තත්ත්වයක් උසුළා සිටින්නාහ. ඒ අවස්ථාවෙහි සමාධිය ද වැඩියෙන් නැග යන්නේ ද නැත. ප්‍රඥාව අඩු වී හෝ වැඩි වී යන්නේත් නැත. මෙය පළමු කරුණ යි.

සමාධියත් ප්‍රඥාවත් යන දෙක යුගනද්ධ වැ පවත්නා හෙයින් සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයෝ පස් දෙන නොයෙක් ආකාර ඇති කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත් වී ඇති හෙයින් ද මිදීම් ක්‍රියාවෙන් එක කෘත්‍යයක් ඇති හෙයින් ද එක කෘත්‍ය ඇතිව පටන් ගනිති. මෙය දෙවන කරුණ යි.

සමාධි පඤ්ඤා දෙක ඔවුනොවුන් නො ඉක්මවා පැවතීමටත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඒකරස භාවයටත් සුදුසු අන්දමේ විරිය පැවැත්වීම තෙවන කරුණ යි.

ඒ අවස්ථාවේ පුර්වාක්ක ආකාර තුනෙන් ආසේවනය පැවැත්වීම සතරවන කරුණ යි.

මේ සතර තැන ලැබෙන සංකිලෙස වොදානයන් පිළිබඳ ආදීනවත් ආනිසංසත් දැන නුවණින් පිරිසිදු කළ හෙයින් ඥානයේ කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති වශයෙන් සම්පහංසනාව දත යුතු ය.

මෙසේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත්තහු විසින් පළමුවෙන් ම සිත යොමු කළ යුත්තේ එය ලබා ගැනීමට තමහට උපකාර වූ කෘත්‍ය සම්භාරය

40. වි. ම.

දෙස ය. ඒ මෙසේ ය:- “මෙබඳු සප්පාය හෝජන ආසන ආදියක් ඇසුරු කොටගෙන මෙබඳු ඉරියව්වක් පවත්වමින් මෙබඳු කාලයෙක මා විසින් මේ ගුණ විශේෂය ලැබගන්නා ලද්දේ ය” යනු ය. එසේ සිතට ගැනීමෙන් නැවත එය නැති වූ විටක එය යළිත් ලබා ගැනීමට ඒ ආකාරයන් ඇසුරු කිරීමෙන් පිළිවන් වන්නේ ය. ප්‍රගුණ නැති සමාධිය නැවත නැවත ප්‍රගුණ කර ගැනීමට ද ඒ මගින් පිළිවන් වන්නේ ය.

“එවමෙව බො හික්කවෙ ඉධෙකවෙවා පණ්ඩිතො වියනො කුසලො හික්කු කායෙ කායානුපසසී විහරති ආනාපි -පෙ- විනෙයාය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනසසං තසස කායෙ කායානුපසසිනො විහරතො විනං සමාධියති, උපකෙලසා පභියන්ති, සො තං නිමිතං උග්ගණ්හාති, වෙදනාසු -පෙ- විනො -පෙ- ධමමසු -පෙ- සබො සො හික්කවෙ පණ්ඩිතො වියනො කුසලො හික්කු ලාභී වෙව හොති දිට්ඨධමම-සුඛවිහාරානං ලාභී සති සමපජ්ඣඤ්ඤසස, තං කිසසහෙතු? තථාහි සො හික්කවෙ පණ්ඩිතො වියනො කුසලො හික්කු සකසස විනසස නිමිතං ගණ්හාති”⁴¹ යනු ශාස්තෘ උපදේශය යි.

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන් ම මේ ශාසනයෙහි පණ්ඩිත වූ, ව්‍යක්ත වූ, දක්ෂ වූ ඇතැම් මහණෙක් කයෙහි කය අනුව නුවණින් දක්නා සුළු ව, කෙලෙස් තවන වියරියෙන් යුතු ව, මනා දැනුම් ඇති ව, සිහි ඇති ව, කාය ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරුකොට වෙසේ. කයෙහි කය අනුව නුවණින් දක්නා සුළු ව, නුවණ ඇති ව, වසන ඔහුගේ සිත එකඟ වේ. කෙලෙස් ප්‍රභීණ වේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී. වේදනාහි ... සිත්හි ... දහමිහි දහම් අනුව දක්නා සුළු ව, නුවණින් දක්නා සුළු ව, කෙලෙස් තවන වියරියෙන් යුතු ව, මනා දැනුම් ඇති ව, සිහි ඇති ව දහම් ලොවෙහි දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරුකොට වෙසේ. දහමිහි දහම් අනුව නුවණින් දක්නා සුළු ව, නුවණ ඇති ව, වසන ඔහුගේ සිත එකඟ වේ. කෙලෙස් ප්‍රභීණ වේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී.” යනු එහි භාවය යි.

41. සං. නි. මහාවග්ග ix පිට 276 බු. ජ.

ධ්‍යානය ලැබීමට ළඟින් ම උපකාර වූවා වූ නිමිත්ත තේරුම් කරගෙන එහි යෙදීමෙන් ධ්‍යානය ලබා ගැනීම පමණක් සිදුකරගත හැකි වෙයි. එසේ ලැබූ ධ්‍යානය කලක් තබා ගැනීමට එය පිහිට නො වෙයි. ලැබගත් ධ්‍යානය බොහෝ කලක් පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන්නේ සමාධි පරිපත්ථ වූ නිවරණයන් ගෙන් සිත පිරිසිදු කොට ගෙන එයට සමවැදීම යි. සමාධි පරිපත්ථ ධර්මයන් ගෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්නා සැටි මෙසේ ය :-

1. ලොකු කුඩා තෘෂ්ණා සංකල්පනාවන් ගෙන් ඉතා හොඳින් සිත් පිරිසිදු කරගත යුතු ය. ඒ සංකල්පනාවන්ට සිත සම්බන්ධ වී තිබුණොත් ඉක්මනින් ම සමාධියෙන් සිත අයින් වෙයි. සමාධි නැති සිතක් බවට පත්වෙයි. එහෙයින් සමවැදීමට ප්‍රථමයෙන් කාමාදීනව මැනවින් සලකා එයින් සිත පිරිසිදු කරගත යුතු ය.⁴² අගුභ මනසිකාරය ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇතිවන ආලයෙන් තොරවිය යුතු ය.
2. සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ගැටීමෙන් සිත පිරිසිදු කරගත යුතු ය. කාය පස්සද්ධිය පහළවන අයුරින් කායික පීඩාවන්, කායික දරථයන් දුරු කරගත යුතු ය. පුරුදු කළ මෙන් කමටහනට සිත් යොමා ගෙන සැහෙන කලක් ගතකිරීම මෙයට බොහෝ උපකාර වෙයි.
3. මොන මොන කරුණු නිසා හෝ ටීනමිද්ධයේ ලකුණු වන ඇඟමැලි ගති ආදිය ඇතහොත් විරිය සම්බොජ්ඣධගට්ඨානිය කරුණු වන ආරම්භධාතු, නික්කමධාතු, පරක්කමධාතු මෙනෙහි කිරීමෙන් හා ආලෝක සඤ්ඤා මෙනෙහි කිරීමෙන් හා චංකමනාධිජ්ඣානාදියෙන් ද ටීනමිද්ධය ඉවත්කර ගත යුතු ය. එසේ නො කළහොත් පැමිණි ධ්‍යානයෙන් පිරිහෙයි. සමවැදීම ද අපහසු ය.
4. කවර කරුණෙකින් හෝ සිත්සතන් තුළ පහළවන්නට ඉඩ ඇති උදධච්ච කුක්කුච්චය සමථ නිමිත්ත මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ ධර්ම ස්වභාවය සැලැකීමෙන් හෝ ඉවත් කරගත යුතු ය. එසේ නැතහොත්

42. ම. නි.

ලද සමාධියට පැමිණෙන්නට ද නො හැකි වෙයි. පැමිණි ධ්‍යානයෙන් ද ඉක්මනින් පිරිහෙයි.

5. යම්කිසි ආකාරයකින් සිත්සතත් තුළ යම්තාක් හෝ බලපාන විවිකිච්ඡාවන් ඇතොත් මේ බාධාව සිදුවෙයි. එය ද සද්ධර්ම මනස්කාර, වෘද්ධ සේවනාදියෙන් සංසිදුවාගත යුතු ය. නැතහොත් පිරිහීම සිදුවෙයි.

6. ගිලන්බව නිසා ද, කම්මාරාමතා නිසා ද, හස්සාරාමතා නිසා ද, අසප්පාය උතුගුණ නිසා ද, අසප්පාය පුද්ගල ඇසුර නිසා ද මේ පිරිහීම සිදුවන හෙයින් ආරක්ෂාවීමට යෝගාවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් සිතට ගත යුතු ය.

ලද සමාධියේ දී පිළිපදින සැටි.

මෙසේ පරිපන්ථ ධර්මයන්ගෙන් සිත්සතත් පිරිසුදුව තබා ගෙන නිතර සමවැදිය යුතු ය. සමවැදීම නම්, ලද ධ්‍යාන විත්තය ලබාගෙන සිත් පැවැත්වීම ය. මිළඟට වැඩිය යුතු කසිණයෙන් ලද සමාධි නිමිත්ත වැඩිය යුතු ය. මෙම වැඩීමට සුදුසු අවස්ථාවෝ දෙදෙනෙකි. එනම්, උපචාර භූමියේ දී වැඩිය යුතු ය. අර්පණා භූමියේ දී ද වැඩිය හැකි ය. මේ වැඩීමේ දී තමා ලද ධ්‍යාන නිමිත්ත අඟලක් දැඟලක් තුනක් හතරක් යනාදී ක්‍රමයෙන් පරිච්ඡේද කොටගෙන අධිෂ්ඨානයෙන් වැඩිය යුතු ය. පරිච්ඡේද නො කොට නො වැඩිය යුතු ය. මෙසේ මුළු සක්වල කෙළවර කොට ද තවත් ඔබ්බට ද වැඩීම කළ යුතු ය.

පළමුවෙන් ධ්‍යානය ලත් යෝගාවචරයාට ආදිකම්මකයා යයි කියනු ලැබේ. ඔහු මේ අවස්ථාවේ දී කළ යුත්තේ සමාපේෂන බහුලවීම ය. නිතර එයට සම වැදීම දියුණු කිරීමෙන් වසිභාවය දියුණු වෙයි. අංගයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නට යාමෙන් ඒ අංගයන් ඕළාරික වැ වැටහෙයි. එහෙයින් එහි දොස් පෙනෙයි. දෙවැනි ධ්‍යානය ලබාගැනීමට සිත් පහළ වෙයි. එය වැළකිය හැකි නො වේ. ලත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ප්‍රගුණ භාවයට පත්කර නො ගෙන දෙවැනි ධ්‍යානයට වැඩ කිරීමෙන් එය ද නො ලැබෙයි. ලද ධ්‍යානය ද පිරිහී යයි. එහෙයින් වදාළහ:

“ඉධෙකච්චො භික්ඛු බාලො අච්චාජනො අබ්බෙතඤ්ඤා අකුසලො විච්චෙච්ච කාමෙහි විච්චව අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතකකං සච්චාරං විචෙකජං පීති සුඛං පඨමං ක්ඛානං උපසම්පජ්ජ විහරති, සො තං නිමිතං නාසෙචති න භාවෙති න බහුලීකරොති න සමමාධිධ්‍යානං අධිධ්‍යාති, තස්ස එචං හොති.” යනුනාහං විතකක විචාරානං වූපසමා අජකඛ්‍යං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතකකං අච්චාරං සමාධිජං පීති සුඛං දුතියං ක්ඛානං උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යාජති” සො න සංකොති විතකක විචාරානං වූපසමා -පෙ- දුතියං ක්ඛානං උපසම්පජ්ජ විහරතුං තසෙසචං හොති,” “යනුනාහං විච්චෙච්ච කාමෙහි විච්චව අකුසලෙහි ධම්මෙහි -පෙ- පඨමං ක්ඛානං උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යාජති” සො න සංකොති විච්චෙච්ච කාමෙහි - පඨමං ක්ඛානං උපසම්පජ්ජ විහරතුං, අයං වූච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු උභතො භට්ඨො උභතො පරිහිනො සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ ගාවි පබ්බතෙය්‍යා බාලා අච්චාජනො අබ්බෙතඤ්ඤා අකුසලො විසමෙ පබ්බතෙ චරිතුං”

“මහණෙනි මේ සසුනෙහි සමාධි පරිපන්ථ ධර්මයන්ගේ විශෝධනය නො දැන්මෙන් බාල වූයේ ධ්‍යානය පුහුණු බවට පැමිණවීමෙහි තේරුමක් නැති මතුයෙහි ධ්‍යානයට පිහිටන බව හා නො වන බව නො දන්නා ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් කාමයෙන් වෙන් වැ, අකුශල ධර්මයෙන් වෙන් වැ, විතර්ක සහිත වූ, විචාර සහිත වූ, විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති, ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීමට සමාපත්ති කොශලය නැති බැවින් අදක්ෂ වැ වෙසෙමින් ඒ ලද සමාධි නිමිත්ත සේවය නො කරයි. නො වඩයි. බහුල නො කරයි. මනාව සිටියා කොට නො සිටුවා ද, ඔහුට ඉදින් මම විතර්ක විචාරයන් සංසිදුවාලීමෙන් විතර්ක නැති, විචාර නැති, සමාධියෙන් ජනිත ප්‍රීති සැප ඇති, දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙමි නම් මැනවැ යි කියා මෙබඳු අදහසෙක් වෙයි. හෙතෙමේ ඒ දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීමට නො පොහොසත් වෙයි. යළිත් ඔහුට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙමි නම් මැනවැ යි කියා මෙබඳු අදහසෙක් වෙයි. හෙතෙමේ එයට පැමිණ වාසය කිරීමට ද නො පොහොසත් වෙයි.

මහණෙනි, මේ තෙමේ දෙකින් ම පිරිනුණේයැ යි කියනු ලැබේ. කඳුකරයෙහි ගැවසෙන බාල, අව්‍යක්ත ගොදුරු බිම් නිසි පරිදි නො දන්නා ගවදෙන යම් සේ ද ඒ මෙනි.

වසිභාව පස හම් කිම.

ලැබගත් ධ්‍යානයෙන් පිරිහීමට හේතු වන මෙම දුබලතාවන් මගහරවා ගැන්මට පුරුදු කළ යුත්තේ වසිභාව පස ය, එනම්:-

1. ආවජ්ජනා වසී,
2. සමාපජ්ජන වසී,
3. අධිට්ඨාන වසී,
4. වුට්ඨාන වසී,
5. පච්චෙක්ඛණා වසී, යනු ය.

“වසියොති යථාරූචි පච්චිකො” යනු ටීකා යි. අවජ්ජනා වසී නම් රිසිසේ ධ්‍යානාංගයන් ආවර්ජනයෙහි, සලකා බැලීමෙහි, පිළිවන්කම ය. සමාපජ්ජන වසී නම් රිසි පරිදි ධ්‍යානයට සම වැදීමෙහි සමත්බව ය. අධිට්ඨාන වසී නම් කාල නියමයක් අනුව සමානත්තිය තබාගැනීමෙහි පොහොසත් බව ය. වුට්ඨාන වසී නම් රිසි පරිදි සමවත් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටින්නට සමත් බව යි.

ඒ මෙසේයි :-

අවජ්ජන වසිය පුහුණු කරන සැටි :- පළමු වෙන් ලැබගෙන ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී, එම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි ලැබෙන විතර්කය ආවර්ජනා කෙරෙයි. ඊළඟට විචාරය ද, ඉක්බිති ප්‍රීතිය ද, අනතුරුව සුඛය ද, ඉන් පසු ඒකග්ගතාව ද ආවර්ජනා කෙරෙයි. සිතින් සලකා බලයි. මේ ආකාරයෙන් නැවත නැවත ධ්‍යානාංගයන් මූල සිට අගටත් අග සිට මූලටත් සලකන්නා හට යම් කලෙක ධ්‍යානාංගයන් අරමුණු කොට ගත් චිත්තවාරයෝ ඒවා අතරට පත් භවාංග කිහිපයකින් පිරිසිදී නිරතුරු වැ පවතී නම්, එක ලැ ආවජ්ජනා වසියත් පච්චෙක්ඛණ වසියත් ප්‍රගුණය යි කිව හැකිවෙයි. මේ වසිභාවය සර්වඥ බුදුවරයන් වහන්සේලාට මස්තක ප්‍රාප්තියෙන් ප්‍රගුණ වී ඇත. යමා මහ පෙළහර

ආදිය පැවැත්වීමේ දී සැහැල්ලු සිත් පැවැත්මක් කැමතිවන උන්වහන්සේලාට ධ්‍යානාංගයන් අරමුණුකොට පැවති චිත්ත විචිත්ති ජවන සතරකට හෝ පසකට සීමා වෙති. චිත්ත විචියකින් චිත්ත විචියක අතර ලැබෙන භවාංගයෝ ද පශ්චිම වාරයට උපචාර වූ භවාංග වලන දෙදෙනා ම වෙති. මේ භවාංග වලන දෙක ලැබෙන්නේ තවත් ධ්‍යානාංගයක් ආපාඨ වූ සමයෙහි ය.

අරමුණුක් ආපාඨයට නො පත්කළේහි භවාංග වලනය සිදු නො වේ. භවාංග වලනයක් නැතිව ආවර්ජනාවේ පහළවීමකුත් නැත. මේ ආකාරයෙන් භවාංගයන්ගේ පැවැත්ම සර්වඥ බුදුවරයන්ට හැර වසිප්‍රාපනයන්ට ද අතරතුර භවාංග වාරයෙහි ගණනෙක් නම් නැතැයි පටිසම්භිදා අටුවාවේ කියන ලදී. ධ්‍යානයට ඉතා ඉක්මනින් සම වදින්නට සමත් බව සමාපජ්ජන වසිතා නම් වේ. එසේ මැ සමවත් ධ්‍යානය තත්පර දෙක, තුන ආදී වශයෙන් නියමිත කාලයක් නවත්වා ගන්නට සමත් බව අධිට්ඨාන වසිතා නම් වේ. සමවත් ධ්‍යානයෙන් ඉතා ඉක්මනින් නැගී සිටීමට සමත් බව වුට්ඨාන වසිතා නම් වේ පච්චෙක්ඛණ වසිය ආවජ්ජන වසියෙන් ම සිදු වේ. වුට්ඨාන වසිතාව ද අධිට්ඨාන වසිතාව අනුව ම සිදුවෙයි.

“පඨමං ඤානං යඤ්ච්ඡකං යදිච්ඡකං යාවදිච්ඡකං ආවජ්ජනී ආවජ්ජනාය දඤායිතතනං නඤ්චි ආවජ්ජන වසී. පඨමං ඤානං යඤ්ච්ඡකං යදිච්ඡකං යාවදිච්ඡකං සමාපජ්ජනී සමාපජ්ජනාය දඤායිතතනං නඤ්චි සමාපජ්ජන වසී”

ප්‍රථම ධ්‍යානය යම් ප්‍රදේශයක දී ආවර්ජනා කරනු කැමැති වේ ද, ඒ ප්‍රදේශයෙහි ආවර්ජනා කෙරෙයි. යම් කලෙක යම් ධ්‍යානාංගයෙක හෝ ආවජ්ජනා කරනු කැමැති වේ ද, ඒ ඒ කලැ ඒ ඒ ධ්‍යානාංගයෙහි ආවර්ජනා කෙරෙයි. යම්තාක් කල් ආවර්ජනා කරන්නට කැමැති වේ ද, ඒතාක් කල් ආවර්ජනා කෙරෙයි. ආවර්ජනා කිරීමෙහි පමා බවෙක් නැත. සමාපජ්ජනාදියෙහි දු මෙම ක්‍රමය යි.

දෙවන ධ්‍යානය සඳහා වැඩ කිරීම.

මෙහි කියන ලද්දා වූ ආකාරයෙන් ලද ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි මැනවින් වසී භාවය උපදවා ගෙන, එහි සමවැදෙමින් වාසය කරන යෝගාවචරයා හට විතර්ක විචාර යන අංගදෙක මැ හෝ ඒ දෙකින් එකක් හෝ ඕළාරික

වහයෙන් වැටුණෙහිනට පටන් ගනියි. ධ්‍යාන විරුද්ධ ධර්ම වූ නිවරණයන්ට එය ආසන්න හෙයින් ය. ඒ අංගයන්ගේ දුබල බව ද දැනෙයි. එකල ඒ යෝගාවචරයාට “අහෝ මට විතර්කය නැති ධ්‍යානයක් ලදහොත් මැනව යි” අදහස පහළවෙයි. එකල ඔහු විසින් කළ යුත්තේ තමා සමවදින ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නිකාන්තිය වික්ඛම්භනය කිරීම යි. එසේ කොට දැන් මිලඟට අවිතර්ක සමාධිය ලැබ ගන්නෙමි යි අධිට්ඨානයෙන් යුතු වැ ඒ මුල් පටිභාග නිමිත්තෙහි පරිකර්ම කළ යුතු ය. එකල ඒ ඔහුගේ භාවනාව විතර්ක විරාග භාවනා නම් වෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආසාව ගෙවී ගිය විට එය උපචාර භාවනාව යි. සෙසු උපචාර භාවනාවන්හි දු මෙ මැ ක්‍රමය යි. මේ ක්‍රමයෙන් උපචාර භාවනාව පවත්වා ගෙන යාමේ දී විචාරාදී සියුම් අංග සතරින් යුත් ද්විතීය ධ්‍යානය පහළ වේ. තෘතීය ධ්‍යානාදිය ද මෙම පිළිවෙළින් ලැබෙන බව සලකනු.

1. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ප්‍රභීණාංග 5 යි, සමප්‍රයුක්තාංග 5 යි.
2. ද්විතීය ධ්‍යානයට ප්‍රභීණාංග 1 යි, සමප්‍රයුක්තාංග 4 යි.
3. තෘතීය ධ්‍යානයට ප්‍රභීණාංග 2 යි, සමප්‍රයුක්තාංග 3 යි.
4. චතුර්ථ ධ්‍යානයට ප්‍රභීණාංග 3 යි, සමප්‍රයුක්තාංග 2 යි.
5. පඤ්චම ධ්‍යානයට ප්‍රභීණාංග 4 යි, සමප්‍රයුක්තාංග 2 යි.

ධ්‍යාන සතරේ ක්‍රමය අනුව නම් මිට වෙනස් වෙයි. ඒ මෙසේ යි :-

1. ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතේ ප්‍රභීණාංග නම් නිවරණ 5 ය. සමප්‍රයුක්තාංග නම් විතර්කාදී අංග 5 යි.
2. ද්විතීය ධ්‍යානයට පැමිණීමේ දී ඔහුට විතර්ක විචාර දෙක ම ඕලාරික වශයෙන් වැටහෙති, එහෙයින් ඒ ධ්‍යාන ලැබෙන විට ඒ දෙක ප්‍රභීණාංගයේ වෙති. එහි පීති, සුඛ, එකග්ගතා තුන සමප්‍රයුක්තාංගයෝ වන්නාහ.
3. තෘතීය ධ්‍යානයෙහි විතර්කා දී අංග තුන ප්‍රභීණ වෙයි. සුඛය හා එකග්ගතාව යන දෙක සමප්‍රයුක්තාංග වේ.
4. චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි දී විතර්ක, විචාර, පීති, සුඛ යන සතර ප්‍රභීණ අංගයෝ ය, උපෙක්ඛා - එකග්ගතකා යන දෙක සමප්‍රයුක්තාංගය.

ධ්‍යාන සතර සඳහන් පෙළ

1. විවිච්චව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධමෙමහි සවිතසකං සවිචාරං විචෙකජං පීති සුඛං පඨමං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(යොගී තෙමේ කාමයන් කෙරෙන් වෙන්වැ මැ අකුසල ධර්මයන් කෙරෙන් ද වෙන්වැ මැ විතර්ක සහිත වූ විචාර සහිත වූ විචේකයෙන් උපන් පීති සුඛ ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කෙරෙයි.)

2. විතසක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣාතං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතසකං අවිචාරං සමාධිජං පීති සුඛං දුතියං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් යොගී තෙමේ විතර්ක විචාරයන්ගේ ව්‍යුපශම හේතුවෙන් ස්වසන්නානයෙහි උපන් සම්පසාදනයෙන් යුක්ත වූ සිතේ සමාධිය වඩන්නා වූ විතර්ක නැති, විචාර නැති සමාධියෙන් උපන් පීති සුඛ දෙකින් යුක්ත වූ ද්විතීය ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

3. පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති සතො ච සම්පජානො සුඛං ච කායෙන පටිසංවෙදෙති යං තං අරියො ආචික්ඛන්ති, “උපෙක්ඛකො සතිමා සුඛ විහාරීති, තං තතියං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති”

(ප්‍රීතියගේ ද, විරාගයෙන් උපෙක්ඛකවැ ද වෙසෙයි. සිහි ඇත්තේ ද, නුවණ ඇත්තේ ද සුව ද කයින් විදියි. යම් ධ්‍යානයක් හේතුවකොට ගෙන ඒ තුන්වෙනි ධ්‍යානයෙන් යුතු පුද්ගලයා “උපෙක්ඛකයා, සිහි ඇත්තේ ය, සුව විහරණ ඇත්තේ ය” යි ආර්යයෝ කියද් ද, ඒ තුන්වෙනි ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

4. සුඛස්සච පහාන දුක්ඛස්සච පහානා පුබ්බච සොමනස්ස - දොමනස්සානං අත්ථංගමා අදුක්ඛං අසුඛං උපෙක්ඛා සති පරිසුද්ධිං චතුත්ථං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(තුන්වන ධ්‍යානය ලද යොගී තෙමේ සුඛ දුක්ඛ දෙක ප්‍රහාණය කිරීමෙන් දුක් නො වූ, සුව නො වූ උපෙක්ඛාවෙන් හා සතියෙන් ලත් පරිශුද්ධිය ඇති සරවෙනි ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

පටිපදා අභිඤ්ඤා ක්ෂේත්‍රයේ

ධ්‍යානයෙහි යෙදෙන්නන්ගේ නිමිත්ත උපදින්නට මුල් අවස්ථාව ප්‍රතිපදා ක්ෂේත්‍රය යි. එයින් පසු අවස්ථාව අභිඤ්ඤා ක්ෂේත්‍රය යි. එහි පූර්වයෙහි විරුද්ධ ප්‍රත්‍යයන්ගේ ළඟාවීමෙන් දුකසේ පිළිපදින්නා ගේ ප්‍රතිපදාව දුක් නම් වෙයි. සුවසේ පිළිපදින්නන්ගේ ප්‍රතිපදාව සුඛ නම් වෙයි. පසුව ලැයිවැ අර්පණාවට පත්වුවහුගේ භාවනාව දැනට අභිඤ්ඤා නම් වෙයි. වහා අර්පණාවට පත්වුවහු ගේ භාවනාව බිජ්ජාභිඤ්ඤා නම් වෙයි.

අරූපාවචර ධ්‍යාන

අජටාකාශය, පරිච්ඡින්නාකාශය, කසිණුග්ගසාට්ඨාකාශය, රූප කලාප පරිච්ඡේදාකාශය යි. ආකාශය සිවු වැදැරුම් වෙයි. එහි ආකාසානඤ්චායතනය යන මෙහි අදහස් කරන ලද්දේ කසිණුග්ගසාට්ඨාකාශයයි. එය වනාහි අනන්ත වූ අජටාකාශය හා ඒකී භූත වූ සේ වෙයි. යෝගාවචරයා විසින් දු එය අනන්ත භාවයෙන් පතුරුවනු ලැබේ. එහෙයින් අනන්ත වූ ආකාශයනු යි, ආකාසානන්තො යනු වෙයි. උත්පාදාන්තයෙක් හෝ ව්‍යායාන්තයෙක් මොහුට නැතිවනු යි නො පැවැත්නු යි. අනන්ත වේය යි කියන ලදී. ආකාසානන්තො එව - ආකාසානඤ්චං, ස්වාර්තයෙහි ය ප්‍රත්‍යයෙන් සිද්ධ හෙයින්. යම් සේ දෙවියන්ගේ වාසස්ථානයට දේවායතනයයි කියනු ලැබේ ද, එපරිද්දෙන් මැ මෙහිදු එහි අර්පණා ප්‍රාප්ත වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සහිත වූ ධ්‍යානයට, "පිහිටිතැන" යන තේරුමෙන් එයම අකාසානන්තායතනය යයි කියනු ලැබේ. "ආකාසානඤ්චං ආයතන මසෂාති - අකාසානඤ්චායතනං" යි වෙයි චිත්ත චෛතසික රාශියයි. "ආකාසානඤ්චායතනනි - ආකාසානඤ්චායතනං සමාපන්නසසවා උපපන්නසසවා දිට්ඨධම්මසුඛවිහාරිසස වා විත වෙතසිකා ධම්මා" හි විභංගයෙහි දේශනා කරන ලදී. ආකාසානඤ්චායතනයෙහි පැවැති කුසල චිත්තය පළමුවන අරූපාවචර සිත වූ කුසල සිත යි.

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය යන මෙහි විඤ්ඤාණය නම් ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය මැ යි. එහ වනාහි උත්පාදාන්තය ව්‍යායාන්තය යන අන්තයන්ගෙන් යුත් එකකි. එය අනන්තවූයේ කෙසේ ද? අනන්ත සංඥිත ආකාශයෙහි පවත්නා හෙයින්. නොහොත් අන්ත ශබ්දය

කොට්ඨාසාර්ථයෙහි වැටෙන්නේ ය. එහෙයින් තමාගේ උත්පාදා දී වූ කොටසින් අතුරෙහි එක දේශයෙකැ නො පිහිටා සියල්ල පැතිරවීම වශයෙන් එය අරමුණු කොට ඇති භාවනාව පවත්නා හෙයින් අනන්ත යයි කියනු ලැබේ. "අනන්තං විඤ්ඤාණනි - විඤ්ඤාණානන්තං, විඤ්ඤාණානන්තමෙව - විඤ්ඤාණඤ්චං" නිරුත්තිතයෙනි. විඤ්ඤාණඤ්චායතන සංඛ්‍යාත වූ චිත්ත චෛතසික රාශියෙහි පැවැති කුසල චිත්තය විඤ්ඤාණාණඤ්චායතන කුසල චිත්තය යි.

"විඤ්ඤාණඤ්චායතනනි - විඤ්ඤාණඤ්චායතනං සමාපන්නසසවා - උපපන්නසසවා දිට්ඨධම්මසුඛවිහාරිසස වා විත වෙතසිකා ධම්මා" යි විභංගයෙහි දී දෙසන ලද මැ යි. "අනන්තං විඤ්ඤාණනි තදෙව විඤ්ඤාණං ඤාණෙන ඵුට්ඨං මනසිකරොති අනන්තං එරති" යි පාළි හෙයින් ඥානයෙන් ස්පර්ශකරන ලද්දා වූ ඒ විඤ්ඤාණය මෙනෙහි කෙරෙයි. අනන්ත යයි පැතිරගනී යි.

3. ආකිඤ්චඤ්චායතන යන මෙහි "අකිඤ්චන" - ආයතන යයි මූලය සැලකිය යුතු ය. එහි අකිඤ්චන යන්නෙහි තේරුම කිසිවකු දු නැත යනු යි. ප්‍රථමාරූපය විඥානයෙන් කිසිදු ස්වල්පයකු දු මෙහි නැත. යන අදහස යි. "අකිඤ්චනසසභාවො - ආකිඤ්චඤ්චං" යි ගත් කල්හි ආකිඤ්චඤ්ච නම් ප්‍රථමාරූපය විඥානයාගේ අභාවය යි. ආයතන ශබ්දය සම්බන්ධ කරන අයුරු පෙර මෙනි.

4. නෙවසඤ්චා නාසඤ්චායතන : ඖදාරික සංඥාව නැති හෙයින් නෙවසඤ්චා වූ ද, සුක්ෂ්ම සංඥාව නැත්තේ නැති හෙයින් නාසඤ්චා වූ ද චිත්ත චෛතසික ධර්ම රාශිය පිහිටා ඇති කුසල චිත්තය යි.

මේ අරූප සිත් ආරම්භණ භේදයෙන් සතරකට බෙදී ඇත. ඒ ආරම්භණය, අතික්‍රමණය කළයුතු ආරම්භණ සතර ය, අරමුණු කළ යුතු අරමුණු සතර යැයි දෙ ආකාරයකින් ලැබේ. එහි ප්‍රථමා රූපයෙහි රූපාවචර පඤ්චම ධ්‍යානයේ අරමුණ වූ කසිණ නිමිත්ත අතික්‍රමණය කළ යුතු ය. එය උගුඵවාලීමෙන් ලද ආකාසය අරමුණු කළ යුතු විය. දෙවැන්නෙහි ප්‍රථමාරූපයාගේ අරමුණ වන ආකාසය අතික්‍රමණය කළ යුතු ය. ප්‍රථමා රූපය විඥානය අරමුණු කළ යුතු ය. තුන්වැන්නෙහි

ඒ ප්‍රථමාරූපය විඥානය අතික්‍රමණය කළ යුතු ය. ඒ විඥානයේ අභාවය අරමුණු කළ යුතු ය. සිව්වැන්නේ ඒ අභාවය අතික්‍රමණය කළ යුතු ය. තුන්වන අරූපය විඥානය අරමුණු කළ යුතු ය.

යෝගාවචරයාට අවශ්‍යතාවෝ.

යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නට ඉඩ ඇති විවිධ බාධක අවස්ථාවන් ගෙන් ඔහු නිදහස් කර ගැනීම ධර්මතාවට ම හැකි වන සැටි ධර්ම තත්ත්වය සලකන විට තේරුම් ගත හැකි ය. ජීවිත පරිත්‍යාගයේ නියම තේරුම ද එය විය යුතු ය. ඇතැම් විට එම ජීවිත පරිත්‍යාග ක්‍රියාව නියම අන්දමින් සිදු නොවී නම් එහි නියම අන්දමින් නොපිහිටියේ නම් හෝ, ඔහුගේ වැඩ පිළිවෙළ දෙදරා යාමට ඉඩ තිබේ. ධර්ම බලය ඉදිරිපත් කරගත් යෝගාවචරයා ස්ථිර ව ධර්මයේ පිහිටා සිටී නම් ඉබේට ම මේ නිදහස සලසා ගත හැකි වනු ඇත.

බොහෝ සෙයින් මෙබඳු අවස්ථාවකට පත්වෙන විට යෝගාවචරයා එයට ඇවැසි වන තරමේ ශක්තියෙන් පිරිහී ගොස් සිටින්නට ද ඉඩ තිබේ. එසේ නම් එහි දී ඔහුට අනුන්ගෙන් ලැබෙන යුතු උපකාරය අවැසි වනු ඇත. මෙහි දී යෝගාවචරයා හට උපකාරය ඇවැසි බවත්, කෙබඳු උපකාරයක් ඇවැසි ද යනුත් තේරුම් බේරුම් කර ගැනීමට සමත් උපදේශකයන් හා උපස්ථායකයන් ද කරුණාවෙන් හා නුවණින් ද ඉදිරිපත් විය යුතු බව විශේෂයෙන් කිව යුතු ව ඇත. භාවනා තත්ත්වය, පුද්ගල තත්ත්වය හා උපස්ථාන විධි නො දන්නවුන්ගෙන් යෝගාවචරයාට සිදුවනුයේ උපකාරයක් නො වේ. අනුපකාරයෙකි. පරිහානි මග හෙළි කරලීමෙකි. මෙසේ හෙයින් යෝගාවචරයාගේ භාවනා වේ. ඉදිරි ගමනට නුවණැති, උපායෙහි දක්ෂ වූ ආචාර්යවරුන්, කරුණික කරුණු දත්, ස්ථානෝචිත බුද්ධිය ඇති උපස්ථායකයන් ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වන බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

ශමථ - විදර්ශනා භාවනාවන්හි යෙදෙන පින්වතුන් හට ඇතැම් විට කිසිදු බාධාවක් නො මැතිව අභිමත කායඝ්‍රීයේ ජයග්‍රහණය සලසා ගත හැකි වන අතර ඇතැම් විට පුදුම අන්දමේ බාධාවන් ද ලැබෙන සේ පෙනේ.

ඒවා නම් :-

1. කල දී තමා තුළ නො තුබූ රෝගාබාධයෝ.
2. පීඩාකර අමනාප සතුන්ගේ හා පුද්ගලයන්ගේ ළංචීම.
3. අමනාප ශබ්දයෝ.
4. කරුණු පැහැදිලි නැති සිතේ නො සන්සුන්කම්.
5. නොයෙක් ආකාර ඇති ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් වීම.
6. අසමාහිත උද්ධවිච පුද්ගලයන්ගේ කථා ආදිය.
7. සහනය කළ නො හැකි කාලගුණය.
8. නොයෙක් විදියේ දර්ශනයන් අනුව ඇලීම්, ගැටීම් සිදුවීම.
9. හිතවතුන්ගේ නො ගැලපෙන ක්‍රියාවෝ.
10. අහිතවතුන්ගේ විෂම ක්‍රියාවෝ.

මෙබඳු සංකට අවස්ථාවන්හි නියම තතු තේරුම් කර ගැනීමට නො හැකිවීමෙන් ඔවුන් විපතට වැටෙනු බලා දොස් නගා තව තවත් පෙළන්නට නො යා යුතුය. ඔවුන් හට අවටින් ලැබෙන පිටුවහල විශාල ප්‍රයෝජන සැලසෙන බව සැලකිය යුතුය.

යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය.

ඉද්ධිපාද ධර්මයන්ගේ බලය, ශක්තිය පුදුම සහිත ය. භාවනා මනසිකාරය දියුණුවට පත්කර ගැනීම සඳහා දිරි දරන යෝගාවචරයා හට තම ඉදිරි ගමනට ප්‍රතිවිරෝධී විවිධ සිදුවීම්වලින් සිත රැක ගැනීමට තමාටම ශක්තිය සැලසෙන්නේ තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගන්නා ඉද්ධිපාද ධර්මයන්ගේ බලයෙනි. එහෙයින් අපි මේ ඉද්ධිපාද දේශනාවකට සිත යොමු කරමු.

"චක්‍කාරො මෙ හික්ඛවෙ ඉද්ධිපාදා භාවිතා බහුලීකතා මහඤ්චා භොජනී මහානිසංසා. කථං භාවිතාව හික්ඛවෙ චක්කාරො ඉද්ධිපාදා කථං බහුලීකතා මහඤ්චා භොජනී මහානිසංසා. ඉධ හික්ඛවෙ හික්ඛු චන්ද්‍රසමාධිපධානසංඛාරසමන්තාගතං ඉද්ධිපාදං භාවෙති,

- (අ) ඉති මෙ ඡන්දො න ව අතිලිනො හවිසසති.
- (ආ) නව අතිපගහිනො හවිසසති.
- (ඇ) නව අජ්ඣකං සඛ්ඛිනො හවිසසති.
- (ඈ) නව බහිද්ධා විකඛිනො හවිසසති.
- (ඉ) පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤිව විහරති. යථා පුරෙ, තථාපච්ඡා. යථා පච්ඡා තථා පුරෙ.
- (ඊ) යථා අධො තථා උදධං, යථා උදධං තථා අධො.
- (උ) යථා දිවා තථා රතනං, යථා රතනං තථා දිවා.
- (ඌ) ඉතිවිචටෙන චෙනසා අපරියොනදෙධන සප්පහාසං විතං භාවෙති.”⁴³

මේ සඳහන් වූයේ ඉද්ධිපාදයන් පිළිබඳ දේශනා පෙළකි. සංයුක්ත නිකායේ සාද්ධිපාද සංයුක්තයේ මේ ධර්ම කොටස පිළිබඳ දේශනා රැසකි. අතිධර්මයේ සාද්ධිපාද විභංගයේ හා විසුද්ධිමග්ගයේද විභාග රැසක දක්නා ලැබේ. මෙහි ඉතා කෙටි හැඳින්වීමකි, දක්වනු ලබන්නේ. ඒ මෙසේය :-

1. ඡන්ද ඉද්ධිපාදය
2. විත ඉද්ධිපාදය
3. විරිය ඉද්ධිපාදය
4. විමංසා ඉද්ධිපාදය යන ඉද්ධිපාද සතරයි.

ඉද්ධි, පාද යන ශබ්ද දෙකෙහි වෙන වෙන තේරුම් දෙකක් ඇති බව පළමුවෙන් සිතේ තබාගත යුතු ය. එයින් “ඉද්ධි” යන්නෙහි තේරුම ඉජ්ඣානය, සමාද්ධිය, නිෂ්පත්තිය යනු ය. “පාද” යන්න හේතුව, උපකාරය යන අදහස් ඇත්තේ ය. එකල ඉද්ධිපාද යන්නෙහි සම්පූර්ණ අදහස නම් සමාද්ධිවිමට උපකාර ධර්මයෝ යනු ය. මෙහි සමාද්ධිවිමට නම් ශමථ විදර්ශනා වශයෙන් ලැබෙන ඒ ඒ යෝග ක්‍රියා සමූහය පිළිබඳ සමාද්ධිවිමට නිෂ්පත්තියට උපකාර වන බවය. ඒ නිෂ්පත්තිය පස් ආකාරයකින් පැහැදිලි වෙයි.

43. සං. නි. පසාද කම්පන වග්ග 10 සුත්තය

1. අභිඤ්ඤායා ධර්මයන් පිළිබඳ අභිඤ්ඤා නිෂ්පත්තිය,
2. පරිඤ්ඤායා ධර්මය පිළිබඳ පරිඤ්ඤා නිෂ්පත්තිය,
3. පහාතබ්බ ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රභාණ නිෂ්පත්තිය,
4. සවිෂ්කාතබ්බ ධර්මය පිළිබඳ සාක්ෂාත්කරණ නිෂ්පත්තිය,
5. භාවෙනබ්බ ධර්මයන් පිළිබඳ භාවනා නිෂ්පත්තිය, යනුවෙනි.

මෙසේ මේ සසුනෙහි යෝග කර්මයෙකින් සමාද්ධිවන මහද්ගත ලෝකෝත්තර ධර්ම සමූහය සාදා ගැනීමට බලවත් උපාය ධර්ම සමූහය නම් ඉද්ධිපාද සතර යි. එනම් ඡන්ද (බලවත් ඕනෑකම), විත්ත (පහළකර ගත් සිත), විරිය (උත්සාහය) සහ විමංසා (නුවණ) යන ධර්ම සතර යි.

දේශනාවේ මෙය සඳහන් වූයේ “සමාධි පධාන සංඛාර සමන්තාගත” යන වචනය සමග ය. එහි “සමාධි” නම් දියුණුවට පත් විත්තෙකර්මතාව ය. “පධාන සංඛාර” නම් සතර සමාස් ප්‍රධාන වියරිය යි. එසේ හෙයින් සමාධියෙන් හා වියරියෙන් බලවත් ව යෙදුනු ඡන්දය ඡන්ද ඉද්ධිපාදය යි. සමාධියෙන් හා විරියයෙන් බලවත් ව යෙදුනු සිත - විත්ත ඉද්ධිපාදය යි. සමාධියෙන් හා විරියයෙන් බලවත් ව යෙදුනු විරිය - විරිය ඉද්ධිපාදය යි. සමාධියෙන් හා විරියයෙන් බලවත් ව යෙදුනු නුවණ විමංසා ඉද්ධිපාදය යි. කියා තේරුම පැහැදිලි කරගත යුතු ය.

මෙහි ලා මේ අදහස නියතයෙන් සිත තබාගත යුතු ය. එනම් මේ ධ්‍යාන හා මාර්ග ඵල ධර්ම වන උත්තර මනුෂ්‍ය ධර්මයෝ යන්නමට ප්‍රකෘතියෙන් ලැබෙන ඡන්දයෙකින් හෝ විරියයෙකින් හෝ සිතෙකින් හෝ නුවණකින් හෝ අත්පත් කරගත හැකි නො වෙති. පලිබෝධ වශයෙන් ඉදිරිපත් වන කිසිම බාධකයෙකින් වළක්වාලිය නො හෙන අධිපතිභාවයට පත් වූ ඡන්දාදියෙකින් ම ලැබෙන හැකි වෙති. එහෙයින් මේ ධර්මයෝ අධිපති ධර්ම වශයෙන් ම සලකා ගත යුතු වෙති.

සාද්ධිපාදයන් වැඩෙන කරුණු 8 කි.

සාද්ධිපාදයන් තමාගේ සන්තානයෙහි වැඩි දියුණු කරගැනීමට මැනවින් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඒවා ඉබේට වැඩෙන ධර්මයෝ නො වෙති. බුදුන් රහතුන් ආදී උතුමන්ට මේවා වැඩි ඇති බව ඔබ දන්නවා

ඇත. රහතුන් වහන්සේලා අතුරෙහි මහමුගලන් හිමියන්හට මේවා ඉතා හොඳින් දියුණුවට පත්ව ඇති වග සංයුක්ත සඟයේ ඉද්ධිපාද සංයුක්තයෙහි සඳහන් වී ඇත. මුලින් සඳහන් කළ 10 වෙනි සූත්‍රයෙහි වූ කරුණු අට අපි යලිත් පැහැදිලි කර ගැනීමට උත්සාහ ගනිමු. එහි සඳහන් දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණු ය.

එයින් අයින් කළයුතු කරුණු මෙසේය.

1. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ අතිලීනතාව දුරු කළ යුතු ය.
2. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ අතිපග්ගහිත බව දුරු කළ යුතු ය.
3. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ අධ්‍යාත්මයෙහි සඛිඛිත්ත බව දුරු කළ යුතු ය.
4. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ බහිද්ධා වික්ඛිත්ත බව දුරු කළ යුතු ය.

දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණු නම් :-

5. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ පවිෂා පුරෙ සඤ්ඤා ඇතිව ගෙන විසිය යුතු ය.
6. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ උඩ යට දෙකෙහි සම සිත් වැ විසිය යුතු ය.
7. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ රැ දාවල් දෙක සම සිත් වැ විසිය යුතු ය.
8. සාද්ධිපාද සතරෙහි මැ විවෘත වූ නො බැඳුණු ප්‍රභා සහිත සිත් ඇති වැ විසිය යුතු ය. යන සතර ය.

මේ කරුණු අට මෙතැන් පටන් පැහැදිලි කරලීමට උත්සාහ ගනිමු. මෙහි මුල් කරුණු පෙළෙහි ම පැහැදිලි කොට දක්වන ලද්දේ මෙසේයි.

“මෙසේ පිළිපැදීමෙන් මාගේ ඡන්දය අතිලීන නො වන්නේය යයි සලකා මැනවින් දැනගත යුතු ය. යනු පළමුවන කරුණ යි. එය පෙළෙහි මැ පැහැදිලි ව ඇති සැටි බලන්න.

“කතමො ව හික්ඛවෙ අතිලීනො ඡන්දො? යො හික්ඛවෙ ඡන්දො කොසජ්ජ සහගතො. කොසජ්ජ සම්පයුජ්ජො අයං වුච්චති හික්ඛවෙ අතිලීනො ඡන්දො”

“මහණෙනි, අතිලීන වූ ඡන්දය කවරේ ද? මහණෙනි, යම් ඡන්දයෙක් කුසිතකමින් යෙදුණු කුසිතකමින් එකතු වැ සැඟවී ගියේ ද, එය අතිලීන ඡන්දය යි කියනු ලැබේ.

යෝගාවචරයා කන්තුකමාසතා කුසලච්ඡන්දය සිත තුළ පහළ කරගෙන තමාගේ පුරුදු කමටහනෙහි යෙදී කමටහන මෙනෙහි කෙරෙමින් වාසය කෙරෙයි. මෙසේ මනසිකාරයෙහි යෙදීගෙන වසන ඔහුට නිදීමකින් මැඬීමෙකුත් නැති ව සිත කමටහනින් පිට පැන, එය සිතට එපාකම බලපානා බව දැනගන්නට ලැබේ යි. මේ දැනීම අතැමුන්ට කමටහනින් පිට පැන්න කෙණෙහි මැ දැනෙයි. සමහරුන් හට ටික වේලාවක් පසු වූ විට දැනෙයි. කමටහන් මෙනෙහි කරන්නට බැස්සේ කෙලෙසුන්ගේ බිහිසුණු ආදීනව රාශියක්, තමා හට මත්තට ලැබෙන්නට ඇති සසර දුක් රැසක්, සිතට තදින් කාවද්දාගෙන ම ය.

එහෙත් මේ උනන්දු සිත සසර පුරුදු අනුව ගෙවී යයි. එහෙයින් මේ සිතේ ලීනතාව වහා ම තේරුම් ගෙන “මේ ලීනතාව යළි යළිත් වැඩිගිය හොත් සසර දුකින් නිදහස් වන්නේ කෙසේ ද? සතර අපායෙන් නිදහස් වන්නේ කෙසේ ද?” යන මේ ආකාරයෙන් සිතට තර්ජනය කොට යළිත් ඡන්දය සිත්තුළ පහළ කොට ගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි. මෙසේ ටික වේලාවක් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන විට යළිත් මුල දී මෙන් මැ සිතෙහි ලීනාකාරය පහළ වෙයි. යළිත් පෙර සේ ම අපාය හය ඉදිරිපත් කොට කෙරෙමින් ඡන්දය සිත තුළ පහළ කරගනියි. මෙලෙසින් මොහුගේ මේ මනසිකාර අවස්ථාව කොසජ්ජය ගැවසීගත් හෙයින් කොසජ්ජ සහගත වෙයි. සිත කොසජ්ජය හා යෙදීම ද මෙසේ මැ යි. මෙසේ කොසජ්ජ සහගත භාවය හා කොසජ්ජ සම්ප්‍රයුක්ත භාවය ද ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිතෙහි ලීනතාව යි. ඉද්ධිපාදය වැඩීමට නම් මේ ලීනතාව පහළ වන සැටි මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒ හේතු අයින්කොට ගෙන අලීන විත්තයක් දිගට මැ දියුණු කරගත යුතු ය. මෙයට සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීර්යය ආවශ්‍යක ය. එහෙයින් හැම ඉද්ධිපාදයක් පාසා මැ “පධාන සංඛාර සමඤ්ඤා” යන්න යොදා දක්වන ලද්දේ.

තවද මේ ලීනතාවයට හේතු වූ කොසජ්ජය හා සම්ප්‍රයුක්ත සිත අට්ඨ කුසිත වත්ථු අනුව ද පහළවීමට ඉඩ තිබේ. එබඳු අවස්ථාවල දී අට්ඨ විරියාරම්භ වත්ථුන් සිත් තුළ පහළ කර ගැනීමෙන් මෙය ඉවත් කර ගැනීමට යෝගාවචරයා සිහිනුවණින් ක්‍රියා කළ යුතු ය.

එහි කුසිත වත්පු අට හමි:

1. ඉධාවුසො භික්ඛුනා කමමං කාතඛං හොති, තස්ස ඵවං හොති, “කමමං ඛො මෙ කාතඛං භවිස්සති. කමමං ඛො පන මෙ කරොන්තස්ස කයො කීලමිස්සති. හන්දාහං නිපජ්ජාමි” ති, සො නිපජ්ජති. න විරියං ආරහති අප්පත්තස්ස පත්තියා අනධිගතස්ස අධිගමාය, අසවජ්කතස්ස සවජ්කිරියාය, ඉදං පඨමං කුසිත වස්සු.

2. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛුනා කමමං කතං හොති, තස්ස ඵවං හොති, “අහං ඛො පන කමමං අකාසිං, කමමං ඛො පන මෙ කරොන්තස්ස කායො කීලජෙනා, හන්දාහං නිපජ්ජාමි” ති. සො නිපජ්ජති. න විරියං ආරහති -පෙ- සවජ්කිරියාය, ඉදං දුතියං කුසිත වස්සු.

3. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛුනා මගො ගන්තඛො හොති. තස්ස ඵවං හොති. “මගො ඛො මෙ ගන්තඛො භවිස්සති මගං ඛො පන මෙ ගච්ඡංතස්ස කායො කීලමිස්සති හන්දාහං නිපජ්ජාමි” ති සො නිපජ්ජති. න විරියං ආරහති. -පෙ- සවජ්කිරියාය ඉදං තතියං කුසිත වස්සු.

4. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛුනො මගො ගතො හොති. තස්ස ඵවං හොති, අහං ඛො මගං අගමාසිං, මගං ඛො පන මෙ ගච්ඡංතස්ස කායො කීලජෙනා -පෙ- ඉදං චතුසං කුසිත වස්සු.

5. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛු ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරන්තො, න ලහති ලුඛස්ස වා පණිතස්ස වා භොජනස්ස යාවද්දස්සං පාරිච්ඡරිං, තස්ස ඵවං හොති. අහංඛො ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරන්තො නාලස්සං ලුඛස්ස වා පණිතස්ස වා භොජනස්ස යාවද්දස්සං පරි ච්ඡරිං තස්ස මෙ කායො කීලජෙනා. අකමමඤ්ඤො හන්දාහං නිපජ්ජාමි -පෙ- ඉදං පඤ්චමං කුසිත වස්සු.

6. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛු ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරන්තො ලහති ලුඛස්ස වා පණිතස්ස වා භොජනස්ස යාවද්දස්සං පාරිච්ඡරිං. තස්ස ඵවං හොති “අහං ඛො ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරන්තො

ආලස්සං ලුඛස්ස වා පණිතස්ස වා භොජනස්ස යාවද්දස්සං පාරිච්ඡරිං. තස්ස මෙ කායො ගරුකො අකමමඤ්ඤො මාසාවිතං මඤ්ඤො හන්දාහං නිපජ්ජාමි -පෙ- ඉදං ජට්ඨං කුසිත වස්සු.

7. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛුනො උප්පජෙනා හොති අප්පමන්තො ආබාධො තස්ස ඵවං හොති. උප්පජෙනා ඛො මෙ අප්පමන්තො ආබාධො, අත්ථි කප්පො නිපජ්ජතුං -පෙ- ඉදං සත්ත මං කුසිත වස්සු.

8. පුනවපරං ආවුසො භික්ඛුනො ගිලානාවුට්ඨිතො හොති. අචිර වුට්ඨිතො ගෙලඤ්ඤාතස්ස ඵවං හොති. අහං ඛො ගාලානා වුට්ඨිතො. අචිර වුට්ඨිතො ගෙලඤ්ඤාතස්ස මෙ කායො දුඛලො අකමමඤ්ඤො අත්ථි කප්පො නිපජ්ජතුං -පෙ- ඉදං අට්ඨමං කුසිත වස්සු.

මෙහි තේරුම මෙසේය. කුසිත කම සිතට නැගෙන තැන් අටකි. එයින් පළමුවෙනි දෙවෙනි කුසිත වත්පු දෙක කරන්නට ඇති වැඩක් සලකාත් කළවැඩ සලකාත් සිත් තුළ පහළ වන කෝසජ්ජය යි. යෝග භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී වසන්නා කම්මාරාමාතාවෙන් මිදී විසිය යුතු ය. එය ප්‍රථමයෙන් ම ශ්‍රද්ධාකර ගතයුතු කරුණකි. නැවත වැඩවලට අතගැසීමෙන් ද වැළකී විසිය යුතු ය. අවශ්‍යයෙන් ම කරන්නට වැඩක් ඉදිරිපත් වුවහොත් එය සිතට නිතර නිතර නැගෙන විට එය ද පලිබෝධයෙකි. පලිබෝධය එක්කො සිතින් ඉවත් කර දැමිය යුතු ය. නැත්නම් කමටහන රැකෙන ලෙසින් එයකර අවසන් කර දැමිය යුතු ය. “මටත් වැඩක් කරන්නට තිබේ. එය කරන්නට ගිය විට කයට පීඩාවේ යි. එහෙයින් මම කල් ඇතිවමැ මඳක් සැතපී ගනිමි” යි සැතපෙයි. භාවනා මනසිකාරයෙහි සිත නො යොදයි. පමාවෙයි. මෙසේ නැතිනම්, වැඩක් කර අවසන් වූ විට ද, “මම වැඩක් කළෙමි. මා වැඩෙහි යෙදුණු නිසා කයට පීඩා දැනුණා, එහෙයින් මඳක් දැන් සැතපෙමි” යි නිදාගනියි. භාවනා මනසිකාරයෙහි නො යෙදෙයි. පමාවෙයි. මේ අවස්ථා දෙකේ දී ම ශ්‍රද්ධා කුසිත කමින් සිත ලිනතාවයට පත්කර ගෙන පිරිහෙයි. ඉද්ධිපාදයන් පිරිහෙලා ගනී යි. මෙහි දී ඉද්ධිපාදයන් වඩා ගන්නට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් කළයුත්තේ විරියාරම්භ වස්තු දෙක සලකාගෙන සිත කෝසජ්ජයෙන් මුදා ගැනීම යි. එයත් ඉද්ධිපාදයන්ගේ

වැඩිම සිදුවෙයි. එහි දී සැලකිය යුතුවේ මෙසේ යි. "මට වැඩක් කරන්නට තිබේ. එය කරන විට මට භාවනාවේ නියම ලෙසින් යෙදෙන්නට ඉඩ නො ලැබේ. එහෙයින් කල් ඇති වැ භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙමි. වෙනදාට වඩා භාවනාවේ යෙදී ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ය. එසේ ම වැඩක් අවසන් වූ විට ද සැලකිය යුතුවේ "මා වැඩෙහි යෙදෙද් දී නියම ලෙසින් භාවනාවේ යෙදී ගතනුහුණු හෙයින් වැඩ අවසන් වූ දැන් පළමු අඩුපාඩුවක් සරිලන සේ වැඩියෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදීම සුදුසු ය" යි සිතට ගෙන භාවනාවේ යෙදී ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීම යි.

කුන්වෙනි හා සිව්වෙනි කුසිත වස්තු නම්:- යන්නට තිබෙන ගමන සැලකීමෙනුත්, ගිය ගමන සැලකීමෙනුත් සිතෙහි කෝසජ්ජය පහළ කර ගැනීම යි. මෙසේ පහළ වෙන්නට ඉඩ ඇති ලීනතාව ඉද්ධිපාද දියුණුවට බාධාවෙකි. ගමන් පිළිබඳව සැලකිය යුතුවේ වැඩ පිළිබඳ ව සැලකූ ආකාරය මැ යි. විරියාරම්භයන් සලකා ගෙන වැඩ වැඩියෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී කෝසජ්ජයට ඉඩ නො තබා, ලීනතාව සිතින් බැහැරකොට ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත් කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය.

5-6 කුසිත වස්තු නම් :- කුසට සෑහෙන පමණ ආහාර නො ලැබීමත් ආහාර වැඩිවීමත් යන දෙක ය. හොඳ යෝගාවචරයා සලකන්නේ, "අද මට සෑහෙන තරම් ආහාර ලැබුනේ නැත. එහෙයින් දැන් මාගේ සිරුර සැහැල්ලු ය. දැන් භාවනා මනසිකාරයට සුදුසු ය යනුවෙනි. එසේ සලකා කුසිතකම මැඩගෙන සිතේ ලීනකමට ඉඩ නො තබා ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ය කියා ය. ආහාරය සෑහෙන්නට ලැබුණ විට ද ඔහු විසින් සලකා බැලිය යුතුවේ මේ ආකාරයෙන් මැ යි.

7-8 වෙනි කුසිත වස්තු නම් :- සුළු ලෙඩක් හට ගත් අවස්ථාවේ හා ලෙඩක් සුව වූ අවස්ථාවේත් එය ම සිත කෝසජ්ජයෙන් වසා තබා ගැනීම යි. එබඳු අවස්ථාවේ නියම යෝගාවචරයා සලකන්නේ මේ හටගත් සුළු අසනීපය වැඩිවුවහොත් භාවනා මනසිකාරයට ඉඩ නො ලැබේ. එහෙයින් දැන් මැ භාවනාවේ යෙදෙමි යි උත්සාහ ගැනීමත්

ලෙඩෙන් නැගී සිටිවිට ලෙඩ අවස්ථාවේ දී වූ පාඩුව දැන් ම පිරිමසා ගන්නෙමි යි උත්සාහගැනීමත් එයින් ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමත් සුදුසු ය යනුවෙනි.

ඡන්දය කෝසජ්ජ සහගත වීමෙන් මෙසේ ලීනතාව සිදුවන සැටි සලකා අලීනතාවෙන් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය තමා ගේ සන්නානසෙහි දියුණුවට පත් කර ගත යුතු ය. මෙහි දී යෝගාවචරයා තමගේ මනසිකාරය මැනවින් පැවැත්විය යුතු ය. එය අඩුපාඩු වීමෙන් මේ දියුණුවේ මාර්ගය වැළකී යන්නට ඉඩ තිබේ.

"න ව අති පගගිතො හවිසසති" යන්න ඡන්දයේ පිරිහීමට හේතුවන දෙවන කරුණ යි. මේ යෝගාවචරයා තමාගේ ඡන්දය හිත ඇවිස්සී යන පමණට වැඩි නො කළ යුතු බව සලකයි. 1-2 "කතමො ව හිකාවෙ අතිපගගිතො ඡන්දො, යො හිකාවෙ ඡන්දො උද්ධවව සමපයුන්තො අයං වුවවති. හිකාවෙඅතිපගගිතො ඡන්දො" යනුවෙන් මෙය පැහැදිලි කරන ලදී. උද්ධවවය නම් සිතේ නො සන්සුන් බව යි.

භාවනා මනසිකාරය පිළිබඳ ඉදිරිගමන සාර්ථකවීමට යෝගාවචරයාගේ සිත් කුළ කරුණු රැසක් ම සම්පූර්ණ විය යුතු ය. ආසන පරිචයෙන් කය සකස් විය යුතු ය. වියරිය සමාධියත් සමඟ දියුණුවට පත්විය යුතු ය. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් ද දියුණු වී ඒකත්වයකින් පෙනී සිටිය යුතු ය. මේ කිසිත් නො දත් ඇතැම් යෝගාවචරයෝ ඉක්මනින් ධ්‍යාන, මාර්ග ඵල යන මේ උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයන් අත්පත් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙති.

තනිකර ඉක්මන්කමින් සිදුවනුයේ මෙහි සඳහන් උද්ධවවය යි. එය ඡන්දය නිකම් අහක යාමට හේතුවන බලවත් වරදෙකි. මෙයින් ආරක්ෂා වියයුතු බව ය මෙහි සඳහන් වන්නේ.

ඡන්දය උද්ධවව සහගත වන්නේ මෙසේයි:-

යෝගාවචරයා කුසලච්ඡන්දය සිය සන්නානසෙහි පහළ කොට ගෙන කමටහන මැනවින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කෙරෙයි. සමාධියෙන් තොර ව වියරිය නිතර නිතර පැවැත්වීම හේතු කොට ගෙන ඔහුගේ සිත උද්ධවවයෙහි පතනය වෙයි. සිත විසිරෙයි. නො සන්සුන් කම බල

පවත්වයි. ඇතැම්හු මෙය තේරුම් ගෙන එයට පිළියම් කරන්නට නො දනිති. එයින් මිරිකි මිරිකි කාලය ගෙවති. බලවත් වෙහෙසට ද පත්වන්නාහ. පිළිවෙත ගැන ද සැක උපදවන්නාහ. මෙය නියම ලෙසින් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා වහාම සිත දෙස සලකා බලා උද්ධවිචයෙහි සිත පතිත වී තිබෙන සැටි සලකා මුල් කමටහනෙන් සිත ඉවත්කොට ගෙන කලින් පුරුදු කළ බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, කමටහනකට සිත යොමුකොට විත්ත සම්පහංසනය කොට, එයින් සිතේ නො සන්සුන්කම ඉවත් වී ගියපසු යළිත් පුරුදු කමටහනට මැ සිත යොදා වාසය කෙරෙයි. ඔහුට යළිත් නො සන්සුන්කම පහළ වන්නට ඉඩ තිබේ. එහි දී පිළිපදින්නේ මෙලෙසට ම ය. මෙසේ මොහුගේ ඡන්දය නැවැත නැවතත් උද්ධවිචයෙන් ඇවිස්සී පවතිනා හෙයින් උද්ධවිච සහගත වෙයි. ඡන්දය අති පග්ගහිත වෙයි. ඉද්ධිපාද තත්ත්වයට පත්කරගත නො හෙයි. මේ දෙවන කරුණ යි.

3. “න ච අජ්ඣාතං සංඛින්නො භවිස්සති”, යනු තුන්වන කරුණ යි. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවේ වික්ඛිත්ත විත්තයට පසට විත්තය යි ද, සංඛිත්ත විත්තයට සංකුචිත විත්තයයි ද සඳහන් කරන ලද්දේ ය. ඇතුළත මැ හැකිලී ගිය සිතට මේ වහර යි. එසේ නො වන හැටියට ඡන්දය දියුණුවට පත්කරගත යුතු බව ය. මෙහි අදහස වන්නේ. 1-3, “කතමො ච භික්ඛවෙ අජ්ඣාතං සංඛින්නො ඡන්දො” යනු එය පැහැදිලි කළ අයුරු යි.

දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ඡන්දය ඇතුළත මැ හැකිලියන්නේ ථීනමිද්ධ නිවරණය බලපෑම හේතු කොටගෙන ය. කමටහනක සිත යොදා එය මෙතෙහි කරමින් වසන විට, නො දැනී මැ කමටහනින් සිත බැහැරට වැටෙයි. නින්දට වැටෙයි. එය බලවත් වැ පැමිණිවිට පළමු විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා කරන්නේ ඒ නිදීමත මෙතෙහි කිරීම ය. එවිට එය නැතිව යයි. ශමථ භාවනාවෙක යෙදෙන්නාට එබඳු අන්දමක මෙතෙහි කිරීමක් නො මැති හෙයින් කළයුත්තේ නින්ද ආ බව තේරුම් ගෙන ජලයෙන් මුහුණ සෝදාගෙන, දෙකත් මදක් ඇද, පුහුණු කළ බණපද ටිකක් සප්ඣායනා කොට නින්ද ඉවත් කර ගැනීම ය. දවල් ගත් ආලෝක සඤ්ඤාවක් ඇතොත් එය මෙතෙහි කිරීම ද ථීනමිද්ධය දුරු කරගැනීමට උපකාර වෙයි. මෙසේ කොට යළිත් ඡන්දය

මතුකොට ගෙන භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙයි. යළිත් නින්ද පැමිණි විට මුලු දී කියන ලද පිළිවෙළින් කටයුතු කොට ථීනමිද්ධය දුරුකොට ගෙන, යළිත් ඡන්දය උපදවාගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි.

මෙසේ මේ යෝගාවචරයාගේ ඡන්දය නිතර නිතර ථීනමිද්ධයෙන් ගැවසී ගන්නා හෙයින් ථීනමිද්ධ සහගත නම් වෙයි. මෙයින් ඔහුගේ ඡන්දය ඉද්ධිපාද භාවයට පමුණුවාගත නො හැකි වෙයි. මෙය තේරුම් කරගෙන දිගට මැ ථීනමිද්ධයෙන් නො වැඩුණු ඡන්දයක් පවත්වා ගැනීමට උත්සහ ගතයුතු වෙයි. එකල එය ඉද්ධිපාද භාවයට පත්වන බව මෙයින් පහැදිලි කළ බව සැලකිය යුතුවෙයි.

4. න ච බහිද්ධා වික්ඛින්නො භවිස්සති - බැහැර කාම අරමුණෙහි වැදී ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත විත්තය තබා ගැනීම යි. කමටහනෙහි සිත යොදා වසන යෝගාවචරයාට නොදැනීම සිහින් කාම සංඥාවන් ද සිතෙහි බලපාන්නේ ය. එවිට ඉඩ ලැබුණහොත් බලවත් කාම සංඥාවන් ද සිතෙහි පහළ වන්නට ඉඩ තිබේ. විදර්ශනා යෝගාවචරයා මෙතෙහි කිරීමෙන් එය පහසුවෙන් අයින්කර ගනියි. එයින් නො නැවතී දිගට ම පවතිතොත්, ඔහු විසින් ද, ශමථ යෝගාවචරයා විසින් ද කාමාදීනවයන් හා අශුභාදිය හෝ මෙතෙහි කොට සිත යළිත් කමටහනට පමුණුවා ගත යුතු ය. යළිත් එසේ කාමාරම්මණයෙහි වැටුණහොත් නැවතත් එසේ ම පිළිපැද සිත කර්මක්ෂම කොට ගෙන ඡන්දය පහළ කොට ගෙන කමටහන මෙතෙහි කරයි. මෙසේ දිගින් දිගට කාම අරමුණෙහි සිත වැටෙන හෙයින් ඉද්ධිපාද භාවයට පමුණුවාගත නො හැකි වෙයි. ඉද්ධිපාද භාවයට පමුණුවා ගැනීමට නම් මෙසේ ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිත බැහැර අරමුණෙන් රැකගෙන කමටහනෙහි මැ තබා ගත යුතු ය. එය පැහැදිලි කෙළේ මෙසේ ය.

1-4 “කතමො ච භික්ඛවෙ බහිද්ධා වික්ඛින්නො ඡන්දො? යො හි භික්ඛවෙ ඡන්දො බහිද්ධා පඤ්ඤාකාම ගුණ ආරක්ඛ අනුචික්ඛින්නො අනුචිසටො අයං වුවවති භික්ඛවෙ බහිද්ධා වික්ඛින්නො ඡන්දො” යි මහණෙනි බැහැර විසිරී ගිය ඡන්දය කවරේ ද? මහණෙනි, යම් ඡන්දයක් බැහැර පස්කම් ගුණෙහි විසිරී ගියේ ද, එහි පැතිරී ගියේ ද මහණෙනි, මේ ඡන්දය බැහැර වික්ඛිත්ත වූයේ ය යනු ලැබෙයි.

මෙසේ අතිලීනතාව, අතිපශ්චාතතාව, සංඛින්නතාවය, වික්ඛින්නතාව යන දෝෂ සතරෙන් සිත්හි ඡන්දය යොදා රැකගෙන භාවනා මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයා හට සන්තානයෙහි දියුණුවට පත්කර ගත යුතු තවත් හොඳ ගුණයෝ සතර දෙනෙක් වන්නාහ.

ඔවුහු මෙසේ ය :-

1. "පව්‍යා පුරෙ සඤ්ඤා ව විහරති" - පෙර පසු එක සමාන සංඥාවන් ඇතිව වාසය කෙරෙයි. එය විස්තර කළේ මෙසේයි.

"කථංඤ්ඤා භික්ඛවෙ භික්ඛු පව්‍යා පුරෙ සඤ්ඤා ව විහරති යථා පුරෙ තථා පව්‍යා, යථා පව්‍යා තථා පුරෙ, ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො පව්‍යා පුරෙ සඤ්ඤා සුගහිතා හොති, සුමනයිකතා සුපධාරතා සුප්පට්ඨිධා පඤ්ඤාය, එවං ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු පව්‍යා පුරෙ සඤ්ඤා විහරති. යථා පුරෙ තථා පව්‍යා යථා පව්‍යා තථා පුරෙ."

"මහණෙනි යෝගාවචරයා සම සංඥා ඇති වැ ගෙන කෙසේ වාසය කෙරේ ද? පළමු යම් සේ ද පසුව ද එසේ ය. පසුව යම් සේ ද පළමු ව ද එසේ ය යනුවෙනි.

මහණෙනි, මේ සසුනෙහි මහණ හට පසු පෙර සංඥාව මැනවින් ගන්නා ලදුව පවති ද, මැනවින් සලකන ලදු වැ පවති ද, මැනවින් මෙනෙහි කරන ලදු ව පවති ද, ප්‍රඥාවෙන් මැනවින් ප්‍රතිවේධ කරන ලදු වැ පවති ද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහී පෙර යම් සේ ද පසු ද එසේ ය. පසු යම් සේ ද පෙර ද එසේ ය. යනුවෙන් පසු පෙර සංඥා ඇතිව වාසය කෙරෙයි.

පෙර පසු සංඥාව යනුවෙන් දක්වන්නේ පෙර පටන් පසුවටත් පසුව පටන් පෙරටත් මැනවින් පැවති හැඳිනීම යි. මේ පෙර පසු බව දේශනා වශයෙන් නම් එක් ක්‍රමයෙකි. කමටහන වශයෙන් නම් වෙන ක්‍රමයෙකි. එහි කමටහන වහයෙන් පෙර පසු බව පැහැදිලි කරමු. කමටහනට ඇතුළුවීම පූර්වය යි. එයින් ලැබ ගත යුතු රහත් බව අගයි. (පසුවයි) ඒ මෙසේ යි - යෝගාවචරයා මූල කර්මස්ථානයෙකින් විදර්ශනාවට ඇතුළු වී, මනසිකාරය මැනවින් ගෙන යමින් ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිත අතීලීනතාවෙන් වළකා, අතිපශ්චාතතාවෙන් වළකා, ඇතුළත හැකිලී

ගිය බැවින් වළකා, බැහැර වික්ෂිප්ත භාවයෙන් වළකාගෙන, කුළු ගොනුන් බැඳ හසුරුවන්නාක් මෙන් ද සිවු රැස්සටිකාවක් පැති සතරින් එක් පැත්තක ද නො ගටා බස්සන්නාක් මෙන් ද, සතර තැනින් එක තැනක නො රඳා සංඛාරයන් සම්මර්ශනය කොට රහත් බවට පත්වෙයි. මේ තෙමේ ද "යථා පුරෙ තථා පව්‍යා" නම් වෙයි. අභිනිවේශයේ පටන් වුවිඨිනය දක්වා වැරදි පැති සතරින් නො කිලිටි වැ අවසන් කළ හෙයින්. දේශනාව අනුව පව්‍යා පුරෙ භාවය මෙසේයි :- එහි ද්වන්තීංසාකාර කමටහනෙහි "කෙසා" පූර්ව යයි ඇරඹීමයි. එහි මඤ්ඤාය පශ්චාත් නම් වෙයි. මේ අනුව යෝගාවචරයා කේශයෙන් විදර්ශනාවට ඇතුළු වී වර්ණාදී වශයෙන් කේසාදී කොටස් ව්‍යාවස්ථා කෙරෙමින් මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ගොස් මේ කිසිතැනෙක දී අතිලීනතාදී තැන් සතරින් එකකිනුදු විප්‍රකාරයට පත් නො වී මඤ්ඤාය දක්වා භාවනාව පමුණුවා පවත්වයි නම්, මේ පෙර යම් සේ ද, පසු එසේ යයි කියයුතු වන්නේ ය. පටන් ගැන්මේ පටන් අග දක්වා එසේ යයි කියයුතු වන්නේ ය. පටන් ගැන්මේ පටන් අග දක්වා ඡන්දය අතීලීනතාදී සතරට අනුවැ නො කෙලෙසනු හෙයින්.

2. ඉහළ සේ පහළත් පහළ සේ ඉහළත් සම වැ මනසිකාරය පවත්වමින් වාසය කිරීම: මේ ඉහළ පහළ හේදය ගන්නේ ශරීරය අනුව ය. එහෙයින් ම එය පැහැදිලි කොට දැක්වීමේ දී "උදධං පාදතලා අධො කෙස මඤ්ඤා" යනාදීන් දෙසූ සේක. මෙහි දෙයාකාරයකින් භාවනාව සම්පූර්ණ කෙරෙයි. දෙතිස් කොටස අනුව මූල පටන් අගටත්, අග පටන් මූලටත් අතිලීනතාදී ස්ථාන සතරෙන් එකක හෝ නො රැඳී භාවනාව මුදුන් පමුණුවාලීම එක් ක්‍රමයෙකි. අනෙක් ක්‍රමය නම්, පා ඇඟිලි අගපුරුකෙහි ඇටයේ පටන් ගෙන හිස් කබල දක්වා ද, හිස් කබලේ පටන් ඇඟිලි ඇට දක්වා ද මනසිකාරය පැවැත්වීමේ දී අතිලීනතාදී සතර පැත්තෙන් එක පැත්තක හෝ නො රැඳී භාවනාව මුදුන් පමුණුවාලීමය. ඇට රැස යට පටන් උඩටත්, උඩ පටන් යටටත් සලකන්නේ මෙසේ යි :- ඇඟිලි පුරුක් ඇට, විඵම් ඇට, ගොප් ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, කලවා ඇට, කටි ඇට, පිටකටු ඇට, ගෙල ඇට, හිස්කබලේ ඇට යන පිළිවෙලට ය.

3. 1-7 මහණෙනි, යෝගාවචරයා දවල් සේ රැයත්, රැය සේ දවාලත් ඉද්ධිපාදයන් වැඩෙන සේ කෙසේ වාසය කෙරේ ද? මේ සසුනෙහි යෝගාවචරයා යම් කොටසකින්, යම් සටහනකින්, යම් වැටහීමකින් දවල්හි ඡන්ද සමාධියෙන් හා ප්‍රධාන සංඛාර යන්ගෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි ද, හෙතෙමේ ඒ කොටසින් ඒ සටහනින් ඒ වැටහීමෙන් රැය ද ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යෙනුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි. යම් කොටසකින්, යම් සටහනකින්, යම් වැටහීමකින් රැයෙහි ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි ද, හෙතෙම ඒ කොටසින් ඒ සටහනින් දවල්හි ද ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි. මහණෙනි, යෝගාවචරයා දවල් සේ රැය ද, රැයෙහි සේ දවල් ද මෙසේ ඉද්ධිපාදයන් වඩමින් වාසය කෙරෙයි.

මෙයින් පැහැදිලි වන අදහස මෙසේ යි :- යෝගාවචරයා කමටහන් අරමුණෙහි සිත යොදා ගෙන මෙනෙහි කෙරෙමින් වාසය කෙරෙයි. ඇතැම් විට ඔහුගේ මෙනෙහි කිරීම දවල් කාලයෙහි අතරින් පතර අතිලීනතාදිය නිසා කැඩී යන්නට පුළුවන. මැනවින් ක්‍රමයෙන් ඉක්මන් නොවී සිතියෙන් සම්පජ්ඣයෙන් යුතුව සද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණුවට පත් කොට ගත් යෝගාවචරයා උදේ අවදිවීමේ අවස්ථාවය යි වෙන්කොට දැක්විය නොහෙන සේ කමටහනෙහි සිත යොදාගෙන වාසය කරන්නේ අතිලීනතාදී සතර අවස්ථාවනට අසුනොවී ගෙන ය. මුළු දවල් කාලයේ මැ පිණ්ඩපාතය සඳහා ගමන, නැම, දන්වැළඳීම, අනුන් හමුවීම යන මේ හැම ක්‍රියාවක් මැ මෙසේ අතිලීනතාදී සතර පලිබෝධයනට අසු නොවන සේ මැනවින් සිදු කෙරෙයි. මෙසේ දවල් කාලයෙහි මැනවින් සිදුකොට, රැ කාලයෙහි ලීනතාදියට අසුවී නම්, මේ තුන්වන අවස්ථාව සම්පූර්ණ වන්නේ නැත. රාත්‍රී කාලයෙහි මෙන් දවල් කාලයෙහිත්, දවල් කාලයෙහි මෙන් රාත්‍රී කාලයෙහිත් සමච්ඡ අතිලීනතා, අති පග්ගන්තා, සංඛිත්තතා, වික්ඛිතතා යන සතර පැත්තට අසුනොවී මැනවින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ලන්නට හැකි වෙතොත් මෙහි සඳහන් කළ ඉද්ධිපාද දියුණුව සැලසුණේය යි නියමයෙන් කිය යුතු ය. මෙබඳු අවස්ථාවකට පත්වෙන යෝගාවචරයනුත් ඇද්දැ යි සැක නො කළ යුතු ය. සිටිති.

4. 1-8 මහණෙනි, යෝගාවචරවරයා කෙසේ නම් කිසිවෙකින් නො බැඳුණු පිරිසිදු වැ එළිවිඟිය සිතින් යුතු වැ ප්‍රභා සහිත වූ සිත වඩන්නේ ද? මහණෙනි, මේ බුදුසසුනෙහි යෝගාවචරයා ආලෝක සංඥාව මැනවින් පුහුණු වෙන් ගන්නා ලද ද, දිවා සංඥාව මැනවින් පුහුණුවෙන් පිහිටුවා ගන්නා ලද ද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහි යෝගාවචරයා කිසිදු බාධාවකින් නො බැඳුණු එළිපෙහෙළි වූ සිතින් යුතු වැ ප්‍රභා සහිත සිත වඩයි. (සප්පහාසං විතං භාවෙති.)

මේ සූත්‍ර ප්‍රදේශයෙහි අර්ථය පැහැදිලි කර ගැනීමට මෙහි මැ අග යෙදී ඇති “සප්පහාසං විතං භාවෙති” යන්න මැ උපකාරයට ගත මනා වෙයි. ප්‍රභාව සහිත වූ සිතක් වැඩීමට හෙවත් සිත ප්‍රභාවයෙන් සමන්විත කරගැනීමට උපකාරක ධර්මයන් “ආලෝක සඤ්ඤා සුගහිතා හොති” යනාදීන් දැක් වූ බව ද සලකාගත හැකි වෙයි. සිත ප්‍රභා සහිත කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව දක්වා නැතත් අටුවාවෙන් එය විනම්ද්ධ විනෝදනයට හේතුවන බව පැහැදිලි වෙයි.

මෙසේ සියල්ල එකතු කොට සලකන විට, ඉද්ධිපාදයේ දියුණුවට පටහැණි වූ ඇතුළත විනම්ද්ධයෙන් හැකිලී ගත් සිත එයින් වළකාලන්නට මේ සප්පහාස සිත වැඩිය යුතු බව නිගමනය කළ නොහෙන්නේ නැත. සිත ප්‍රභාසහිත කර ගැනීමට ආලෝක සංඥාවත්, දිවා සංඥාවත් උගත යුතු බවත් මැනවින් පිහිටුවා ගත යුතු බවත් මෙහි සඳහන් වෙයි. ආලෝක සංඥාවත්, දිවා සංඥාවත් දෙකම එකක් බව අටුවාව කියයි. ආලෝක සංඥාව සිත් තුළ පහළ කරගන්නා පිළිවෙළ මෙසේ ය :-

යෝගාවචරයා එළිමහන් පෙදෙසෙක හිඳගෙන ආලෝකය දෙස බලාගෙන කල්ගෙවයි. කලක් ඇස් දල්වාගෙන ද, කලක් ඇස් පියා ගෙන ද ඉන්නා ඔහුට ඇස් පියාගත් විටත්, ඇස් දල්වා ගත්තහුට මෙන් මැ සමාන වැ ආලෝකය වැටහේ නම් එය ආලෝක සංඥාව හටගත් අවස්ථාව යි. එය හොඳට පුහුණු වී යයි කිය යුත්තේ රාත්‍රීයෙහි ද එසේ ම දැනෙන විට ය. සොධිට්ඨිත නම් මැනවින් අධිෂ්ඨානය කරන ලද්ද ය. මැනවින් තබන ලද්ද ය. මැනවින් පුහුණු වට පත් කරන ලද්දා වූ යම් ආලෝකයෙකින් තමා තුළ පහළ වූ විනම්ද්ධය දුරුකොට ඡන්දය උපදවාගෙන කමටහන

මෙතෙහි කෙරෙයි නම් ඔහුට දිවා සමයෙහි ද ආලෝක සංඥාව සුග්ගහිත යයි කිය යුතු ය. රාත්‍රී සමයෙහි හෝ දිවා සමයෙහි හෝ යම් ආලෝකයෙකින් උපන් චීනමිද්ධය දුරුකොට කමටහන මෙතෙහි කෙරෙයි නම් චීනමිද්ධය දුරුකරන ආලෝකයෙහි උපන් සංඥාව සුග්ගහිත ආලෝක සංඥා නම් වෙයි.

මෙහි දක්වන ලද්දේ අභිඥා සය ලබා ගැනීමට පාදක ඉද්ධිපාද හෙයින් පෙළ අනුගමනය කරන ලද්දේ ශමථය බව සැලකිය යුතු ය. විස්තරයේ දී විදර්ශනා යෝගාවචරයන්ගේ ද ප්‍රයෝජනය සඳහා විදර්ශනා මනසිකාරයට අදාළ උගැන්වීම් ද දක්වන්නට සිදුවිය. මෙහි අන්තිම කොටසෙහි චීනමිද්ධය දුරු කරගැනීම සඳහා ආලෝක සංඥාව දක්වන ලද්දේ ද එහෙයිනි. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ සති සම්පජ්ඣාදිය මැනවින් පවතිනවා නම්, සමාධිය හොඳ නම් මෙතෙහි කිරීම් මාත්‍රයෙන් ම චීනමිද්ධ නිවරණයන් දුරු කරගත හැකිවෙයි. නින්ද ද මෙතෙහි කිරීමෙන් නැති වී යන බව සැලකිය යුතු ය. විදර්ශනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා හට විදර්ශනා බලයෙන් ම ආලෝකයක් පහළ වන සැටි ද ප්‍රසිද්ධ ය.

විරිය ඉද්ධිපාද, චිත්ත ඉද්ධිපාද, විමංසා ඉද්ධිපාද යන මේ ඉද්ධිපාද තුන පිළිබඳව ද සියලු විස්තර හා පැහැදිලි කිරීම් ද මෙහි දක්වන ලද ක්‍රමයන් අනුව සලකා තේරුම් ගත යුතු ය. විදර්ශනා යෝගාවචරයන්ට ද ඉද්ධිපාදයන් ආවශ්‍යක බව මුල දී පැහැදිලි කරන ලදී. එහෙයින් තමා ගෙන් මැ තමා ලබාගත යුතු වන උපකාරය නම් මේ අයුරෙන් ඉද්ධිපාදයන් තම සන්තානයෙහි දියුණුවට පත්කරගැනීම බව විශේෂයෙන් සලකා බලා ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ සාද්ධිපාදයන් ක්‍රමයෙන් තමා තුළ දියුණු කර ගැනීමට යෝගාවචර පිංචතුන් උත්සාහ ගත යුතු ය. යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය මෙය යි.



4

විදර්ශනා කාණ්ඩය.

අනාදිමත් කාලයත් තුළ කෙලෙසුන්ගෙන් ලැබුණු පීඩා විපත්තීන් ගණනින් දක්වාලිය නො හැකි ය. තාවකාලික ව මේ කෙලෙස් යටපත් කරන අවස්ථාවන් දෙකක් (රූපාවචර හා අරූපාවචර) පිළිබඳව ය මෙයට මුලින් සඳහන් කළේ. ඒ යටකිරීම දීර්ඝ කාලීන වුවත් හැමදාම ඒවා යටපත් නොවී යනු ඇත. එසේ නම් ඒවා පැන නැගීමට සුදුසු කරුණු ඉදිරිපත් වන විට යළිත් මතුවී පීඩා කරන්නට විපත් සාදා දෙන්නට සැරසෙන බව කිව යුතු නො වේ.

මාර්ග ඵල ලැබීමෙන් සැලසෙනුයේ සදාකාලිකව කෙලෙස් බලය සිඳ දැමීම ය. එයින් ලැබෙන සැනසිල්ල ද සදාකාලික ය. එය සිදුවනුයේ ලෝකෝත්තර බල ශක්තිය සැලසීමෙනි. එය සඳහා උපයෝගී වනුයේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය යි. මේ විදර්ශනා කථාව ඒ සඳහා ය.

මැනවින් පුරුදු කළ සති සම්පජ්ඣාදිය ඇති යෝගාවචරයා හට නො වැරදී ආනිසංස රැසෙක් ම ලැබෙන්නේ වෙයි.

1. භාවනා මනසිකාරය පවත්වන්නේ සංස්කාර ධර්මයන් අරමුණු කරගෙන ය. එසේ සංස්කාර ධර්මයන් අරමුණට ගෙන මනසිකාරයේ යෙදෙන විට, මුලින් සිතට ලැබෙන්නේ ප්‍රඥප්තිය (සම්මුති) යි. සලලකණ නම් වූ මේ මනසිකාර චිත්ත පරම්පරාව මේරීමට පත් වන කල්හි, ප්‍රඥප්තිය බිඳගෙන, පරමාර්ථය මතුවන්නට පටන් ගනියි. එකල්හි යෝගාවචරයා හට වැඩියෙන් පහළ වන්නේ ලකුණාරමමණික විපසානා සිත් සමූහය යි. එවිට සංස්කාර ධර්මයන් පිළිබඳ වැ පවචන ලකුණය හා සාමඤ්ඤ ලකුණය ද ප්‍රකට වී දැනෙන්නට පටන් ගනියි. මේවාට අභිඤ්ඤා ඤාණ - පරිඤ්ඤා ඤාණ යන නම් ව්‍යවහාර කරනු ලැබෙති.

මේ විත්ත පරම්පරාවන් නිතර නිතර පහළවන සන්තානයෙක ශක්තිය ද උසස් වෙයි. මේවා ක්‍රී භේතුක කුශල ජවනයෝ ය. ඒ ජවනයන්ගේ දිට්ඨධම්මවෙදනිය වාරය ඉතා දීප්තිමත් වැ මේ ආත්මයෙහි විපාක දෙන සුළු වෙයි. මෙය උසස් මැ ලාභයෙකි.

2. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරය ආරම්භ කරන යෝගාවචරයා ප්‍රතිඵල ගැන සිත යෙදිය යුතු නො වේ. ප්‍රථිඵලයන් ගැන විශ්වාසය තිබිය යුතු ය. එහෙත් ඒ ප්‍රථිඵලයන් ගැන ආශා බන්ධනය භානිකර ය. මැනවින් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා හට ආරම්භයේ පටන් මැ සන්තානයෙහි ප්‍රතිඵලයෝ එක් රැස් වන්නාහ. ඒවා ඔහුට තේරුම් ගත හැකි වන්නේ භාවනා ක්‍රියාවේ තරමක් ඇතට ගමන් කිරීමේදී ය.

3. භාවනා මනසිකාරයේ පහසුව ක්‍රමයෙන් ඉබේ ම සිදුවෙයි. අවටින් ගලා එන විතර්ක සාගරය මඳක් හෝ මැඬ ගන්නට පුළුවන්වීම බලවත් ම ශක්තියකි. මේ අනුව පහළ වන වීථි පස්සද්ධි ආදියට නො රැවටී, මනසිකාරයේ යෙදෙතොත් තව තවත් විශේෂ ලාභ රාශියකට හිමිකම් කීමට හැකි වන්නේ ය.

කරුණු මෙසේ හෙයින් ප්‍රථිඵලයන් ගැන නො සලකා මනසිකාරය කඩ නො කොට කරගෙන යාමට අවවාද කරමි.

4. තවද භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා විශේෂ ගුණ රාශියක් තමා තුළ යත්නයෙන් පහළ කරගත යුතු ය. තමාගේ පුළුවන්කම් හපන්කම් අනුව නගින අත්තුක්කංසනය ද, අනුන් පහත් කොට සැලකීම හෝ ප්‍රකාශ කිරීම වන පරවම්භනය ද තමන්ගේ සිත තුළ පහළ වෙන්නට ඉඩ නො දිය යුතු ය.

5. භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන බොහෝ දෙනාට ඒ භාවනාව තරමක් දුරට දියුණු පැත්තට හැරෙන අවස්ථාවේ තමා තුළ පහළ වී ඇති ශක්තිය ගැන සැලකීමෙන් තමාට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයන්ගේ දැනුම් පසු කරගෙන තමාගේ දැනීම දියුණු වී ඇති බව ද වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. එයින් හෙතෙම මුළු වේ වැටෙයි. උපදෙස් ගැන තැකීම අඩුවෙයි. තෙමේ ද නොයෙක් විදියේ අත්හදා බැලීම් ආදියෙහි යෙදෙයි. ඇතැම් විට ගුරුවරයාගේ උපදේශයට වඩා තමා සලකාගත් උපදේශය

අර්ථ සාධක බව පෙනෙයි. මෙයින් හෙතෙමේ වැරදි හැගීමක් පහළකර ගනියි. “දැන් මට ගුරුන්ගේ උපදේශ අවශ්‍ය නැත.” යනුවෙනි. මේ පුද්ගලයා ද ඉක්මනින් පිරිහෙයි.

6. යෝගාවචරයන් තුළ බොහෝ විට මුල් කාලයේ දී විතර්ක නිසා මනසිකාරයට බලවත් බාධා පහළ වෙයි. නො සිතූ අන්දමේ විතර්ක ඉදිරිපත් වී භාවනා මනසිකාරයට හරස් වී බාධකව පවති යි. ඇතැම් විට මේ විතර්ක ඇතැමුන් හට එක්තරා වේලාවක වැඩි වැඩියෙන් පහළ වන්නට පටන් ගනියි. මේ විතර්ක පැමිණි පසු වළක්වා ගැනීම පහසු නැත. කමටහන් නවත්වා එහිම සිත් යොදා ගෙන ඉන්නට සිදුවනු ඇති. මෙය හොඳින් සැලකිය යුතු තැනෙකි. මෙහි මුල් වැරද්ද තමා නො දනිතත් තමා අතේ ම ය විතර්කයක් වශයෙන් යම් සිතිවිල්ලක් පහළවන විට ම, නො සලකා හැරීම, එයට ඉඩ දීම, එක්තරා ආශ්වාදයක් එයින් ගැනීම එයට යම්තම් හෝ සතුටුවීම යන මේ වැරදි ඔහුගෙන් සිදුවෙයි. මේවා වැරදි යයි ඔහුට නො වැටහෙයි. එහෙයින් එයට ඉඩ ලැබීමෙන් එය දියුණුවට පත්වෙයි. අන්තිමයේ දී නවත්වා ගැනීමට යත්නයක් කළත් එය ද අසාර්ථක වේ. නො යෙක් ලෙසින් පෙළෙන්නට සිදුවීම හෝ භාවනාව නවත්වා සිටින්නට හෝ සිදුවීම මෙහි ප්‍රථිඵලය යයි. එහෙයින් පළමුවෙන් ම විතර්කයනට ඉඩ නො ලැබෙන ලෙසට පරිස්සම් වීම සුදුසු ය.

මෙයට කළ යුතු ප්‍රතිකර්මය.-

මේ විදියේ විතර්ක නිසා පීඩා නො විඳින්නට නම් සතියත් සම්පජ්ඤ්ඤයත් හොඳට තබාගෙන ඒ අනුව සිතියත් නුවණත් යොදාලීම ප්‍රධාන ම ප්‍රතිකර්මය යි. සුළු හෝ ප්‍රමාදයක් හේතු කරගෙන ය විතර්කයන් තමන් හට ඉඩ ලබාගන්නේ. සති සම්පජ්ඤ්ඤය තිබෙන තැන ප්‍රමාදයට ඉඩ නැත. එහෙයින් විතර්කයෝ අධිපති කම් නො කරති. පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ ම මෙය මැනවින් සලකා බලන්න.

දෙවන වරද නම් පහළ වූ විතර්කයට ඉඩදීම ය. එනම් ඒ ගැන එක්තරා අන්දමකින් සතුටු සිතක් පහළ කරගැනීම ය. මෙයින් බලය ලැබූ විතර්කය නැවත නැවත ද පහළ වන්නට පටන් ගනියි. එයින්

පටන් ගත් හොඳ විතර්කාවලිය අන්තිමට නරක අතට හැරී යයි. යළිත් විතර්කය බල පා නම්, නුවණ යොදා මැනවින් මෙතෙහි කළ යුතු ය. නුවණ යොදා මැනවින් මෙතෙහි කිරීම නම් පහළ වූ විතර්කයන් ඒ සම්බන්ධ සිතක් ආදීනව සහිත වැ සැලකීම එක් ක්‍රමයකි. අනෙක් ක්‍රමය නම්, ඒ විදියේ විතර්කයක් පහළවීමට හේතුව සැලකීම ය. ඒ හේතුව වූ සිතිවිලිවලට හේතුව මෙතෙහි කිරීම යනාදී ක්‍රමයෙන් මුල දක්වා මෙතෙහි කර ගෙන යාම ය. මෙසේ මෙතෙහි කරගෙන යන්නාහට ගලාගෙන ගිය විතර්ක ධාරාව නවතින්නට පුළුවන. මෙසේත් ඒ විතර්ක නො සංසිඳුනේ නම් පාඩම් ඇති ධර්ම කොටසක් සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. නොයෙක් විදියේ දහම් කොටස් සඳහන් අත්පොත එළියට ගෙන එහි සඳහන් බුදුගුණ ආදිය තරමක් හඬ නගා සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. කුඩා වතක් පිළවෙතක් සලකා බලා එයට ම සිත යොදා කරගෙන යා යුතු ය. ලොකු වැඩට අතගැසීම හොඳ නැත. මේ ක්‍රමයන් අනුගමනය කිරීමෙන් ඉක්මනින් ම ගලන විතර්ක ධාරාව නැවතී යනු ඇත. සිත තැන්පත් වීමෙන් තම අභිමතාර්ථ සිද්ධිය මුදුන් පත් වෙනවා ඇත.

සිත් තුළ පහළ වන විවිධ සිදුවීම් :-

තවද, ඇතැම් විටෙක යෝගාවචරයාගේ සිතේ පුදුම ආකාරයෙන් විවිධ සිදුවීම් පහළ වෙයි. ඇතැම් විටෙක නැවතී තිබීම සිදුවෙයි. ඇතැම් විටෙක ඉහළයාම ද, පහත වැටීම ද සිදුවෙයි. මේ සිදුවීම් පිලිබඳ ව කල් ඇති වැ යෝගාවචරයා තේරුම් ගෙන විසිය යුතු ය. එයින් සිතේ පහළ වන නො සන්සුන් ගතිවලට ඉඩ නො ලැබේ.

මෙයින් පළමු කොට සිතේ වැටීමේ ස්වභාවය ගැන යම් කිසිවක් කිවයුතු ය. කෙලෙසුන් හා මුසු වූ සිතුවිලි යෝගාවචරයා හට පරිහානිකරය. ඇතැම් විට පින්කම් ස්වරූපයෙන් මේවා පහළ වෙති. ඇතැම් විට ඉතා සියුම් ලෙසින් පහළ වෙති. කවර ක්‍රමයක හෝ එබඳු සිත් පැවතුමක් පහළ වුවහොත් ඒ යෝගාවචරයාගේ සිත පුදුම ලෙසින් නො සිතූ අන්දමෙකින් පිරිහී යයි. මේ සිදුවීම් උසස් යෝගාවචරයන්ට ද කම්මාරාමතා, සංගණිකාරමතා, රෝගිනාදී වශයෙන් ප්‍රමාදයේ වැටීම හේතුකොට ගෙන ලැබේ.

ඔහුට එය යළිත් මුල් තත්ත්වයට ගැනීම දුෂ්කර කායභියෙක් වෙයි. ඔහුට බොහෝ කලක් තැවෙන්නට ද සිදුවෙයි. එසේ හෙයින් තමා ලබාගත් ගුණය නොපමාව රැක ගැනීම හැමදෙනා විසින් ම උත්සාහ ගතයුතු බව සැලකිය යුතු ය.

සිතේ පහත වැටීමේ ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම අපහසු නැතැයි සිතමි. නැවතී යාම ද ඇතැම් යෝගාවචරයන්ගේ වැඩ අනුව දකින්නට ලැබී තිබේ. මෙය කමටහන් මෙතෙහි කිරීමේ ක්‍රමය වරදවා ගැනීමෙන් බෙහෙවින් සිදුවනු දක්නට ලැබේ. එය නිසි අයුරින් පවත්වන විට, නුවණ මෙහෙයවෑලීමෙන් මෙතෙහි කරන විට ඉදිරි ගමන මැනවින් සිදුවෙයි. උනන්දුවේ පමණට වැඩ නැතිවීම ද තවත් කරුණකි.

අතීත භවයන්හි තබාගත් පැතුම් ද ඇතැමුන්ගේ භාවනාවේ ඉදිරි ගමන වැළකී යාමට හේතුවන සැටි දක්නා ලැබේ. එබඳු නැවතුම් විදර්ශනා ඥානය දියුණුවට ගොස් සංඛාරූපේක්ඛා අවස්ථාවේ දී ය ලැබෙන්නේ. එහි දී එබඳු සිදුවීම් තීරණය කර ගැනීම අපහසු නැත. ඒ පුද්ගලයාට මැ එහි තතු මැනවින් එළිපෙහෙලි වී යන හෙයින්. අධිෂ්ඨානාදිය එයට උපකාර කරගත හැකි ය.

මේ භවයේ දී හෝ අතීත භවයෙක දී හෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ද, නවලොවුතුරා දහම් කෙරෙහි ද, පයභීජ්ඣි ධර්මය කෙරෙහි ද, ප්‍රතිපත්ත ධර්මය කෙරෙහි ද, ආයභී සංඝයා කෙරෙහි ද, තමන්ගේ කයින් ද, වචනයෙන් හා සිතින් ද යන තුන් දොරින් සිදු වූ යම්කිසි වරදක් ඇත්නම් එයට උපවා ද අන්තරාය කර්මය යි කියනු ලැබේ. එය තුනුරුවන් හා ගුණවතුන් ද කමා කරවා ගැනීමෙන් සන්සිදී යයි. බාධාව මගහැරෙයි. ඉදිරි ගමන සැලසෙයි.

සිත හැරෙහි ගන්නා සැටි.

නො පසුබට වියභීයෙකැ යෙදී භාවනා මනසිකාරයෙන් පසුව යෝගාවචරයා කර්මස්ථානාවායභීයන් වහන්සේ වෙත පැමිණ මෙසේ කියයි :-

“ස්වාමීන් වහන්ස, කලින් මාගේ භාවනාව හොදින් පැවතුණා උදයබ්බය ඥානය පහළ වුණා. ඉන්පසු හබ්බ ඥානයත් පහළ වුණා.

ඊළඟට සංඛාරූපෙක්ඛාවත් පහළ වුණා. දැන් උදයබ්බය දැනී සංඛාරූපෙක්ඛාවට ගොස් නැවතී තිබෙනවා. එයින් එපිටට මෙනෙහි කිරීමට සිතවත් අසුවෙන්නේ නැහැ.”

ආවායඝීයන් වහන්සේ ඔහුගේ කර්මස්ථානය ශුද්ධ කර දීමට මෙසේ විමසා බලයි.

- කර්ම - ඔබට උදයබ්බය හොඳින් වැටහුණා ද?
- යෝ - එහෙමයි, හොඳට වැටහුණා.
- කර්ම - ඒ කොහොම ද? උදයබ්බය වැටහුණේ?
- යෝ - ආනාපාන දෙක කැඩී කැඩී යනවා දුටුවා.
- කර්ම - එපමණ ද?
- යෝ - නැහැ, භංග ඥානයක් දැක්කා.
- කර්ම - එපමණ ද?
- යෝ - කලින් තවත් සිදුවීම් දුටුවා.
ආදිනව ඥාන - භය ඥාන.....

කර්ම - පින්වත, ඔබ පවත්වාගෙන යන කමටහන් වැඩ පිළිවෙළ කීප පළකින් පිරිසිදු කර ගැනීමට සිදුවී ඇති බව සලකන්න. එහි දී මුලින් ම සිතට ගත යුත්තේ විදර්ශනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචර පින්වතාට එහි ලැබෙන ඥානයන් තීරණය කිරීම නුසුදුසු බව යි. තමා ඇසුරු කරන ගුරුතුමා එය තීරණය කරනවා ඇති. සුදුසු විටක දී ඒවා පැහැදිලි කර දෙනවා ඇත. “ගුරු කෙනෙකුත් නැතිව එකලාව භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා ගැන කෙසේ ද?” යනුවෙන් මෙහි දී ප්‍රශ්නයක් මතුවෙනවා ඇත.

එයට පිළිතුර : ඔහු එකලාව භාවනාවට බැස්සේ එබඳු තීරණයක් කර ගැනීමට සමත් හෙයින්. ඔබ වැන්නන් එසේ නො වන බව තදින් සිතට ගත යුතුයි යනු යි. එසේ ම ඔබ සිතා ගෙන තීරණය කරගත් උදයබ්බය ඥානය ද නියම උදය වය ඥානය නො වේ. එය සංස්කාර කොටසක උදය වය දෙක පිළිබඳ දැනීම් මාත්‍රයෙකි. නියම උදයබ්බය ඥානය සම්පූර්ණවීම නො නවත්වා මැනවින් භාවනා මනසිකාරයේ දී මතුවට සිදුවීමට ඉඩ තිබේ.

තවද, විදර්ශනා ඥානයන් පහළවීමේ දී මුල සිට ක්‍රමිකව එකින් එක උපකාර ලැබීමෙන් හේතුඵල සම්බන්ධයෙන් අර්ථවත් බවට පත්වීම වෙයි. මුලින් එක ඥානයක් වරක දී මතුවෙයි. ඊළඟට අතරක දී දෙවනුව ලැබෙන ඥානයක ඡායාව පෙනෙයි. අතර වෙනත් සිතිවිලි නිසා නැතිවී තිබුණා. එහෙයින් මෙය නියම ඥානය විය නො හැකි ය.

නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය ආකාර දහයකින් පිරීමෙන් ඊළඟ පව්වය පරිග්ගහ ඥානය මතුවෙයි. එය පිරීමෙන් සම්මසන ඥානය මතුවෙයි. එයත් පිරීමෙන් උදයබ්බය ඥානය මතුවෙයි. එය පිරීමෙන් භංග ඥානය මතුවෙයි. ඊළඟට භය, ආදීනව, නිබ්බිදා, මුඤ්චිකුකමානා, පටිසංඛා යන මේ ඥානයන් මතු වී පිරීමෙන් සංඛාරූපෙක්ඛාව පහළ වන්නේ අන්තිම වරට ය.

මෙහිදී මුලින් සදහන් කළ, නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය මතුවන විට ඔහුගේ දැනීම පළමු පටන්ගත් සැටියෙන් ආනාපාන දෙක එකින් එකට වෙන් වී, එකක් තුළ වෙන් වෙන් ව වැටීම් ඇතිව දැනීම මතුවිය යුතු ය. එයට අනතුරුව එයට සම්බන්ධ පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-ධාතු කොටස් එකින් එක වෙන් වෙන් වී නුවණට අසු වී මතුවිය යුතු ය. එයින් පසු ස්කන්ධ කුඩුවට ම සම්බන්ධව ඇති රූප ධර්මයන් හා නාම ධර්මයන් ද එකතු වී මතුවී දැනීමට අසුවිය යුතු ය. මෙසේ නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ වෙයි.

දැන් ඔහුගේ එකගතාව ද සම්පූර්ණ යයි කිය යුතු ය.

ඒ මෙසේ යි :-

- අතීතයට දිවීම නැත.
- අනාගතයට දිවීම නැත
- රාගයෙන් ඇලීම් නැත
- ද්වේෂයෙන් ගැටීම් නැත.
- වීනම්ද්ධයෙන් හැකිලීම් නැත
- උද්ධවචයෙන් විසිරීම් නැත.

ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඒක රස වී ඇත. (සද්ධා - චිරිය - සති -සමාධි පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයයෝ එක ක්‍රියාවකින් සම්බන්ධ වී ඇත.) මෙහි

සඳහන් සද්ධා-පඤ්ඤා සහ සමාධි-විරිය යන යුගල ධර්ම සමච වැඩි ඇත. එයට සුදුසු විරිය පැවැතී ඇත. නැවත නැවත සමාධිය අරමුණේ පැවැතීමෙන් ආසේවනය සිදු වී ඇත.

මේ අංග දහය සම්පූර්ණ වීමෙන් සමාධි චිත්තයේ දියුණුව සැලසිය යුතු ය. මේ අවස්ථාවට පත් සිත අධ්‍යාත්මයට යොමුකරන විට ද සත්ත්ව පුද්ගල මමත්වයෙන් වෙන්ව නාමරූප සංඛාර රාශියක් ලෙසට වැටහීම සිදුවිය යුතු ය. පිටතට සිත යොමු කරන විට ද එසේ විය යුතු ය. මේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානයේ ස්වරූපය යි. මෙයින් දිට්ඨි විසුද්ධිය සැලසේ.

මේ දැක්වූ අදහස් අනුව සැලකීමෙන් පව්වය පරිග්ගහ ඤාණාදිය මතු ව ප්‍රකට වන සැටිත්, එය සම්පූර්ණ වන සැටිත් සුදුසු සේ තේරුම් ගත යුතු වෙයි.

මිළඟට ඔබේ සිතේ තත්ත්වය ගැන සිතා බලමු. ලොකු අඩුපාඩුවක් නිසා ඔබේ සිත දුබල ගතියකට වැටී ඇති සැටි පෙනෙයි. භාවනා මනසිකාරයට ඕනෑකම තිබේදී ම මෙසේ භාවනා අරමුණේ සිත නො පැතිරෙන්නේ යම් කිසි දුබලතාවයට සිත වැටී යාම හේතුකොට ගෙනය. මේ හේතුව විමසා දැනගත යුතු ය. අසල්ලීන නම් සිතේ නො සැඟවූ බව යි. දැන් මේ සිදු වී තිබෙන්නේ සල්ලීන භාවය යි. සිත හැංගී යාම යි. ලීන වීම යි. සංකෝචනය යි. දැන් කළ යුත්තේ ප්‍රසාදයත් සංවේගයත් වැඩෙන අන්දමට බුද්ධානුස්සති මරණ සති කමටහන් අලුත් කරගෙන මනසිකාරය පළල් කර ගැනීම යි.

පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු යන කොටස් නැවත නැවත සලකා බැලීම වක්ඛු විඤ්ඤාණාදී විඤ්ඤාණ ධාතු සලකා බැලීම, එසේ ම වක්ඛු සමචස්සාදී එසස කොටස් ද, වක්ඛු සම්චස්සජාදී වේදනා කොටස් ද, රූප සඤ්ඤාදී සඤ්ඤා කොටස් ද, රූප සඤ්ඤාවනාදී වේතනා කොටස් ද, යන මේවා පැහැදිලි සිතට වැටහෙන සේ මෙනෙහි කිරීම පැවැත්විය යුතු ය. යළිත් සති සමාධි සම්පජ්ඤා ධර්මයන් වැඩෙන කල්හි සිතේ හැකිම නැති වී කායච්ඡේද වනු ඇත. මෙම අවවාදය ඇසීමෙන් සිතේ හැංගීම තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා නියම ලෙසින් ඉදිරියට භාවනාවේ යෙදී ස්වකීය භාවානාව සාර්ථක කරගන්නේ ය.

යෝගාවචරයන්ගේ භාවනා මනසිකාරාවස්ථාවන්හි ලැබෙන මේ චිත්ත සංකෝචනය තේරුම් ගෙන එයට හේතූන් මැනවින් පරීක්ෂා කොට තේරුම් ගෙන සුදුසු අන්දමින් ප්‍රතිකර්ම කිරීමට සිතට ගත යුතු ය.

මෙහි 49 වෙනි පිටුවේ සඳහන් පරිදි අස්සජ් හිමියන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ තිපරිවට්ට දේශනාව මෙසේ යි :-

බුදුහිමියාණෝ “අස්සජ්ජයෙනි, එය කිමැ යි සිතන්නෙහි ද? රූපය නිත්‍ය ද? අනිත්‍ය ද?”

අස්සජ් හිමි “ස්වාමිනී එය අනිත්‍ය ය”

බුදුහිමියාණෝ “යමක් අනිත්‍ය නම් එය සැප ද? දුක ද?”

අස්සජ් හිමි “ස්වාමිනී දුකයි”

බුදුහිමියාණෝ “යමක් වූ කලි අනිත්‍ය නම්, දුක් නම්, වෙනස්වන සුලු නම්, මෙය මගේ ය, මෙය මම වෙමි, මෙය මගේ ආත්මය වේ ය යි සැලැකීමට සුදුසු ද?”

අස්සජ් හිමි “ස්වාමිනී. එය එසේ සැලැකීමට සුදුසු නැත.” (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ ගැන ද මෙසේමැ යි)

බුදුහිමියාණෝ “එහෙයින් අස්සජ්, මේ සංස්කාර ලෝකයෙහි අතීත වූ ද, අනාගත වූ ද, වර්තමාන වූ ද, අධ්‍යාත්මික වූ ද, බැහැර වූ ද, ඕළාරික වූ ද, සුබ්‍රම වූ ද, හීන වූ ද, ප්‍රණීත වූ ද, දුඨ වූ ද, සමීප වූ ද, යම් කිසි රූපයෙක් වේ නම්, ඒ හැම රූපයෙක් ම “මෙය මගේ නො වේ, මෙය මම නො වෙමි. මෙය මගේ ආත්මය ද නො වේ” යයි නිවැරදි නුවණින් තේරුම් කරගත යුතු ය. එබඳු ම යම් කිසි වේදනා ඇද්ද, සඤ්ඤා ඇද්ද, සංඛාර ඇද්ද, විඤ්ඤාණයෙක් ඇද්ද, ඒ සියල්ල ගැන ද “මේ මගේ නො වේ. මෙය මම නො වෙමි, මේ මගේ ආත්මය ද නො වේ” කියා මනා නුවණින් සලකාගත යුතු ය. අස්සජ්, මෙසේ විදර්ශනා නුවණින් දක්නා ශ්‍රාවමය ඤාණය ඇති, ආර්ය ශ්‍රාවක යෝගාවචරයා රූප කොටසෙහි ද, වේදනා කොටසෙහි ද, සඤ්ඤා කොටසෙහි ද, සංඛාර

කොටසෙහි ද, විඤ්ඤාණ කොටසෙහි ද වුවිඨාන ගාමිනී විපස්සනාව පැවැත්මෙන් නිබ්බන්දනය ලබයි. එයින් කෙලෙසුන් සහමුලින් සිදෙන මාර්ග චිත්තය පහළ වෙයි. එය හා සමග ම පයෝග පටිප්පස්සදධි පඤ්ඤාව වූ ඵල ඥානය පහළ වෙයි. ඒ සමග ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥානයේ පහළ වෙති. (අරහත්තමග්ග ඥානයෙන් පසුව ඵල ඥානයට පැමිණ, එකුන් විසි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥානයන්ගේ කෙළවර) වර්මක විඤ්ඤාණයෙන් පසු ඊළඟට ජාතියක් නැතැ යි දැනගනියි. මාර්ග බ්‍රහ්මචර්යාව වැස නිමවන ලදී. ආර්ය සත්‍ය සතරෙහි සතර මාර්ගයෙන් කළමනා, පරිඤ්ඤා-පහාන-සච්ඡිකිරියා-භාවනා යන මොවුන් ගේ වශයෙන් සොළොස් වැදැරුම් කෘත්‍යයන් කොට නිමවන ලදී. දැන් යළිත් මේ සොළොස් වැදැරුම් කෘත්‍යයන් සඳහා නොහොත් කෙලෙසුන් ගෙවීම සඳහා කළමනා මාර්ග භාවනාවක් නැත. නොහොත් මේ වර්තමාන ස්කන්ධ සන්තානය හැර තවත් ස්කන්ධ සන්තානයක් නැත. මේ ස්කන්ධයෝ පරිඥාත ව පවතින් යයි දැන ගනියි.

අස්සජ් හිමියෝ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිපර්වට්ට දේශනාව අසමින් ම විදසුන් වඩා රහත් වූහ. රහත් බවට පැමිණිය හුගේ සතන විහාරය දැක්වීමට, බුදුරජාණන් වහන්සේ, "සො සුඛං වෙ වෙදනං වෙදියති විසඤ්ඤානො තං වෙදනං වෙදියති."⁴⁴ යනාදිය වදාළහ. හෙතෙම ඉතින් සුඛ වේදනාවක් විඳි නම් නො බැඳී ඒ වේදනාව විඳියි. ඉදින් දුක් වේදනාවක් විඳි නම් නොබැඳී එය විඳියි. මැදහත් වේදනාවක් විඳි නම් නොබැඳී එය විඳියි. හෙතෙම කයෙන් පරිච්ඡන්ත වූ වේදනාව (පඤ්ච ද්වාරික කයේ පැවැත්ම ඇති තාක් පැවති පඤ්ච ද්වාරික වේදනාව) විඳිමින් පඤ්ච ද්වාරික කයෙන් පිරිසුන් වේදනාව විඳිමි යි තේරුම් කර ගනියි. ජීවිතයෙන් පරිච්ඡන්ත වූ වේදනාව (එනම් ජීවිතය පවත්නා

44. සං. නි. 111, 124 PTS

තාක් පැවැති මනෝද්වාරික වේදනාව) විඳිමින් ජීවිතයෙන් පරිච්ඡන්ත වූ වේදනාව විඳිමි යි තේරුමකර ගනියි. කරජකයේ බිඳීමෙන් වර්තමාන භවය පවත්වනුවට උපකාරක ජීවිතන්ද්‍රිය ගෙවියාමෙන් පසු මතු ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ඔබ්බට නො ගොස් මෙහි ම සියලු වේදනාවෝ නො පිළිගන්නා ලද්දාහු ප්‍රවෘත්ති විප්ඵන්දනයෙන් හටගන්නා දරථ නැති වී ප්‍රවර්තයෙන් තොර ස්වාභාවය ඇතිව යෙත් කියා මෙසේ දැන ගනියි.

මෙහි සඳහන් පඤ්ච ද්වාරික වේදනාව හා මනෝ ද්වාරික වේදනා ද යන මේ වේදනා දෙකෙන් පඤ්ච ද්වාරික වේදනාව මනෝ ද්වාරික වේදනාවට පසුව ඉපිද, එයට පළමුවෙන් නැති වෙයි. මනෝ ද්වාරික වේදනාව පඤ්ච ද්වාරික වේදනාවට පළමුවෙන් ඉපිද එයට පසුව නැති වෙයි. එය පටිසන්ධිග්ගහණයෙහි දී වත්ථුරූපයෙහි ම පිහිටයි. පඤ්ච ද්වාරික වේදනා වනාහි ප්‍රවෘත්තියෙහි දී පඤ්චද්වාර වශයෙන් පැවතී, සත්ත්වයන්ගේ ප්‍රථම වයසෙහි, විසිහවුරුදු පමණ කාලයෙහි, ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් වශයෙන් අධික ව බලවත් ව පවතියි. පණස් අවුරුදු කාලයෙහි ඒ නො වැඩි නො පිරිහී පිහිටා තිබෙයි. අවුරුදු සැටේ කාලයේ පටන් අවුරුදු අසූව අනුව කාලයෙහි පිරිහී ගොස් හොඳට ම අඩු වෙයි. එකල්හි සත්ත්වයෝ අනුන් තමන් සම්බන්ධ කර ගෙන පැරණි තොරතුරු කියන කල්හි බොහෝ සේ නො දන්නා බව ම කියන්නාහ. මෙසේ ම ඔවුහු බලවත් ලෙස ඉදිරිපත් වන රූපාරම්මණ ද, සද්දාරම්මණ ද "නො දකිමු, නො අසමු ය" කියති. සුවඳ හා දුගඳ ද, මිහිර හා නො මිහිර ද, තද හා මොළොක් ගති ද නො දනිති. මෙසේ ඒ අවස්ථාවේ දී පඤ්ච ද්වාරික වේදනාව බිඳී ගියැ යි කිය යුතු ය. එකල මනෝ ද්වාරික වේදනාව ම වැඩියෙන් පවතියි. එය ද අනුක්‍රමයෙන් පිරිහී ගොස් මැරෙන අවස්ථාවේ දී හදවත් කෙළවර ම ඇසුරු කරගෙන පවතියි. එය එසේ පවත්නා තාක් සත්ත්වයා ජීවත් වේය යි කියනු ලැබේ. මේ කියන පැවැත්ම නතර වූ කෙණෙහි සත්ත්වයා මළේය යි කියති.

උපමාවක්

ජල මාර්ග පසෙකින් යුත් වැවෙක් වෙයි. වැසි වට කල්හි එකී ජලමාර්ග පසෙන් වැවට ජලය ගලා වැදීමෙන් එහි වූ වළවල් පිරී ගනියි.

නැවැත නැවැතත් වැසි වස්තා කල්හි ජල මාර්ගයන් පිරී සැතැපුමක් පමණ වූ හෝ එයට වැඩි පමණ වූ හෝ ප්‍රදේශය දියෙන් පිරී තිබෙයි. ඒ ඒ අතින් ජලකඳ ගලා බස්නේ ද වෙයි. පසු කලෙක දිය බස්නා සොරොවි විවෘත කොට කුඹුරුවල වැඩ කරනු ලබන කල්හි, ජලය බැස යාමෙන් ගොයම් පැසෙන කාලයේ දී වැවේ ජලය හොඳට ම අඩු වෙයි. ඉක්බිති දින කීපයෙකින් වළවල පමණක් ජලය රඳා සිටුණේ ය. යම්තාක් කල් මේ වළවල්හි ජලය තිබේ නම්, ඒ තාක් කල් වැවේ ජලය ඇති බව කිය යුතු ය. යම්තාක් කලෙකින් ඒ වැවේ ජලය සිඳියේ නම් එකල වැවේ ජලය නැතැ යි කිය යුතු ය.

මෙහි උපමා සංසන්දනය මෙසේ යි.

පළමුවෙන් වැසි වස්තා කල්හි ජල මාර්ග පසින් ජලය ඇතුළු වී ඇතුළත වූ වළවල් පිරිගිය කාලය මෙන් පළමුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි ක්ෂණයෙහි මනෝ ද්වාරික වේදනාව හෘදය වස්තුවෙහි පිහිටි කාලය දත යුතු ය. නැවැත නැවැතත් වැසි වස්තා කල්හි ජලමාර්ග පස ම පිරිගිය කාලය මෙන් පසුව ද්වාරික වේදනාව ද්වාර සය ඇසුරු කොට පවත්නා කාලය දත යුතු ය. වැවේ විසාල පෙදෙසක් ජලයෙන් යට වී ගිය කාලය මෙන් ජීවිතයේ පළමු වියෙහි ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් වශයෙන් සියලු වේදනාවන්ගේ බලවත් ව පවත්නා කාලය දත යුතු ය. වැවෙන් ජලය නො නික්ම යනතාක් පුරා සිටුමෙන් වැවේ ජලය පවත්නා කාලය මෙන් පස් හැවිරිදි කාලයෙහි ඒ වේදනාවන්ගේ ප්‍රතිෂ්ඨා ලද කාලය දත යුතු ය. වැවේ සොරොවු මං හැර දැමූ කල්හි ගොවීන් කුඹුරු වැඩෙහි යෙදීමේ දී ජලය බැසයන කාලය මෙන් සැට හැවිරිදි කාලයේ පටන් වේදනාවන්ගේ පිරිහෙන කාලය දත යුතු ය. මේ ජලය බොහෝ දුරට බැසගිය කල්හි ජල මාර්ගයන්හි මඳක් ජලය පවත්නා කාලය මෙන් අසූ හැවිරිදි අනූ හැවිරිදි කාලයෙහි පසුව ද්වාරික වේදනාවේ මඳ කාලය දත යුතු ය. වැව තුළ පිහිටි වළෙහි ම ජලය පිහිටි කාලය මෙන් හදවත් කෙළවර ඇසුරු කරගෙන මනෝ ද්වාරික වේදනාව ම පවත්නා කාලය දත යුතු ය. වැව වළෙහි ජලය මඳක් හෝ තිබෙන තාක් වැවේ ජලය තිබෙයි යි කිය යුතු කාලය මෙන් ඒ වේදනාව පවත්නා තාක් සත්ත්වයා

ජීවත් වන්නේය යි කිය යුතු කාලය දත යුතු ය. වැව වළෙහි සියලු ම ජලය සිඳී ගිය කල්හි වැවේ ජලය නැතැ යි යම් සේ කියනු ලැබේ ද, එ පරිද්දෙන් මනෝ ද්වාරික වේදනාව ද නො පවත්නා කාලයෙහි සත්ත්වයා මළේය යි කියනු ලබන කාලය බව දත යුතු ය. මේ වේදනාව සඳහා “ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියමානො ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති” යි වදාළේ.⁴⁵

මේ දේශනාවේ අවසානයෙහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු වේදනාවන්ගේ අනනිතන්දිත ව සිති භාවය වන සැටි මෙසේ දේශනා කළ සේක.

“සෙය්‍යථාපි අස්සජ් තෙලඤ්ච පටිච්ච වට්ඨඤ්ච පටිච්ච තෙලප්පදීපො ක්‍ඛායෙය්‍ය තසෙඤ්ච තෙලස්ස ච වට්ඨියා ච පරියාදානා අනාහාරො නිබ්බායෙය්‍ය, එවමෙව බො අස්සජ්, හික්ඛු කායපරියන්තිකං වෙදනං වෙදියමානො කායපරියන්තිකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති, ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියමානො ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති. කායස්ස හෙදා උද්ධං ජීවිත පරියාදානා ඉධෙව සබ්බ වෙදියිතාති සිතිවිස්සන්තිති පජානාති.” යනුයි.

අස්සජ්යෙනි, තෙල් පහන, තෙලත් නිසා වැටියත් නිසා යම් සේ දැල්වේ ද, එහි තෙලත් වැටියත් ගෙවී යාමෙන් ප්‍රත්‍යය නැතිව යම් සේ නිවී යන්නේ ද, එසේ ම අස්සජ්, හික්ඛුචු..... මෙහි අදහස මුලින් සඳහන් කරන ලදී.

මෙහෙහි කිරීම නවතින්නා වූ තවත් අවස්ථා කීපයක්.

භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා හට මෙහෙහි කිරීම නියම ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට නො හැකිවීමේ පාඩුව හේතු කොටගෙන, සැදැහැ මුල්කරගෙන උපන් ප්‍රීතිය මතු වෙයි. එය වැඩි වැඩියෙන් දියුණුවට පත් වෙයි. බලවත් ප්‍රීතියට යට වීමෙන් දුබල වූ සිතක් ඇති කරගනියි. බොහෝ වේලාවක් ගෙවියනතුරුත් යෝගාවචරයාට මෙය නො වැටහෙයි. මෙහි දී ද භාවනා වැඩ පිළිවෙල නැවතී යයි.

45. සං. නි.

කලයාණ මිත්‍ර උපදේශයක් නො ලැබුණොත් මේ පුද්ගලයාට සිදුවන්නේ බලවත් පරිහානියෙකි.

දහම් කොටස් එකින් එක සිතින් ගැඹුරට සලකා බැලීමේ දී, නුවණ ක්‍රියාවක් බවට පත්වෙයි. සැදැහැයේ මට්ටමට නුවණ පවත්වා ගත යුතු වෙයි. ධම්මච්චය සම්බොධේඤ්ඤාංගය දියුණුවට පත්කර ගැනීම මෙහි ඇති ප්‍රධාන අදහස යි. මෙය නැතිවීමේ පාඩුවෙන් සැදැහැ බලවත් වී යට සඳහන් අවුල සිදුවිය. විදර්ශනාවේ දී ප්‍රඥා බලය වැඩිවිය යුතු මුත් දෙකේ සමභාවය අර්ථ සිද්ධියට උපකාර වෙයි.

මෙසේ ම මැනවින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වාගෙන යන කළ සමාධි බල අධික වීමෙන් වීර්යයට, පසුබසින්තට සිදුවෙයි. ශරීරයේ කිසිදු වෙනසක් නො වී මනසිකාර සිත නැවතී යයි. එය එක්තරා නින්දකි. යෝගාවචරයාට එය නො දැනෙයි. ඒ අවස්ථාවේ දුටු සිහිනය පවා විදර්ශනා භාවනාවේ දී ලැබෙන දර්ශන යැයි සලකාගෙන හෙතෙම කථා කරයි. මේ චිත්තද්ධිය බැලපෑම හේතුකොට ගෙන භාවනා සිත හැංගී යන අයුරු ය. මෙහි දී වීර්යය වැඩිකර ගත යුතු ය.

ඇතැම් විටෙක දී නො නවත්වා භාවනාව කරගෙන යාමේ දී කායික දුර්වලතාවන් හා වේදනාවේ අධිකතාවන් හේතුකොට ගෙන ද යෝගාවචරයා මුර්ඡාවට පත්වෙයි. මේ ලෝකෝත්තර ඥානයෙක යන හැඟීම ද ඇතැම්හු ඇති කරගනිති. විරිය සමතාව මෙහි දී සාදාගත යුතු වෙයි. මේ ලිනතාවෙන් මෙන්ම උද්ධච්චයෙන් ද මෙතෙහි කිරීමේ ශක්තිය හීනවෙයි. මේ පිළිබඳ තවත් පැහැදිලි කිරීමක් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ විස්තරයෙන් ලැබෙනු ඇත.



5 විදර්ශනා ඥාන

නිවන් දැකීම සඳහා කරනු ලබන භාවනා මනසිකාරය පැවැත්වීමේ දී සිත නිවන් මගට හුරු විය යුතු ය. එසේ හුරු වීමට නම් සසර පුරුදු කෙලෙසුන් හා සිතේ ගෙතීම නතර කළ යුතු ය. සිතේ එතෙත මේ කෙලෙසුන් නතර කිරීමේ ක්‍රම තුනෙකි. එයට පහාන (ප්‍රභාණ - අයින් කිරීම) යන ව්‍යවහාරය වෙයි.

1. තදබ්ගප්පහානය
2. විකම්භනප්පහානය
3. සමුච්ඡේදප්පහානය

තදබ්ගප්පහානය, දාන වශයෙන් හෝ ශීල වශයෙන් හෝ භාවනා වශයෙන් හෝ ඒ තුන් ආකාරයෙන් ලැබෙන කුසල් කොටස්වලින් ඒ ඒ කුශලයනට ප්‍රතිපාක්ෂික අකුශල කොටස් ප්‍රභාණය යි. ඒ මෙසේ යි :-

1. පරිත්‍යාගයෙන් (අලෝභයෙන්) ලෝභය ප්‍රහීණ වෙයි.
2. සීලයෙන් ද්වේෂය ප්‍රහීණ වෙයි.
3. භාවනාවෙන් මෝහය ප්‍රහීණ වෙයි.
4. මෙත්‍රියෙන් ව්‍යාපාදය ප්‍රහීණ වෙයි.
5. නෙක්ඛම්මයෙන් කාමච්ඡඤ්ඤා ප්‍රහීණ වෙයි.
6. ධම්මච්චකථානයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වෙයි.
7. අවික්ඛේපයෙන් උද්ධච්චය ප්‍රහීණ වෙයි.
8. සතියෙන් ප්‍රමාදය ප්‍රහීණ වෙයි.
9. අභිරතියෙන් අරතිය ප්‍රහීණ වෙයි.
10. කරුණාවෙන් හිංසාව ප්‍රහීණ වෙයි.
11. මුද්දිතාවෙන් අරතිය ප්‍රහීණ වෙයි.
12. නාම රූප ව්‍යවස්ථාවෙන් දිට්ඨිය ප්‍රහීණ වෙයි.
13. පච්චය පරිග්ගහයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වෙයි.

මෙ ආකාර සලකනු ලැබේවා.

ප්‍රථම ධ්‍යානාදියෙන් නිවරණයන්ගේ යට කර තැබීම වික්‍රමහන ප්‍රභාණය යි. සෝත්තාපත්ති මග්ගාදී ලෝකෝත්තර කුශල බලයෙන් සක්කායදිට්ඨි ආදී සංයෝජනයන්ගේ සමූල ඝාතනය සමුච්ඡේද ප්‍රභාණයයි.

නිවන් මග පාදා ගැනීම සඳහා මෙහි මුලින් සඳහන් ප්‍රභාණ ක්‍රම දෙක සම්පූර්ණ කරගත යුතු බව මෙහි දී කිව යුතුව ඇත. තමා තුළ උපදවා ගනු ලබන ධ්‍යාන බලයෙන් නිවරණයන් යටපත් කිරීම සීමා සහිත ය. සම්පූර්ණයෙන් කෙලෙස් බලමුළුව මර්දනය කළ යුත්තේ මේ විදර්ශනා ක්‍රමයේ දී ඇසුරු කරන තදංග ප්‍රභාණ ක්‍රමයෙනි. මෙහි දී අප “නිවන් මග” යැයි අදහස් කරන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි.

“කතමාව හික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා? අයමෙව අරියො අට්ඨඛිකො මගො, සමමා දිට්ඨි -පෙ- සමම සමාධි”

මේ මාර්ගාංගයන් පිළිබඳ අදහස් මතු වන්නේ යථා භූත ඥානයේ බලයෙනි.

“යා තථා භූතස්ස දිට්ඨි සොස්ස හොති සමමා දිට්ඨි. යො තථා භූතස්ස සංඛකප්පො සොස්ස හොති සමමා සංඛකප්පො. යො තථා භූතස්ස වායාමො සොස්ස හොති සමමා වායාමො. යා තථා භූතස්ස සති සොස්ස හොති සමමා සති. යො තථා භූතස්ස සමාධි සොස්ස හොති සමමා සමාධි”⁴⁶

එසේ වුවහුගේ දිට්ඨිය නම් සමමා දිට්ඨිය යි. සංකප්පය (කල්පනාව) සමමා සංකප්පය යි. වායාම නම් සමමා වායාමය යි. සතිය නම් සමමා සතිය යි. සමාධිය නම් සමමා සමාධිය යි.

“තථා භූතස්ස” එසේ වුවහුගේ යයි වදාළේ කා ගැනද? “යථා භූතං ජානතො පස්සතො”

ඇති සැටියෙන් දන්නනු දක්නානු ගැනය. දැනීමය, දැකීමය දෙකක් ද? ඇත්තෙන් ම ඔව්, දැනීම පළමුවෙන්. ඊළඟට ලබාගත් දැනීම අනුව දැකීම පවත්වනු ලැබේ.

මේ දැනීමත්, දැකීමත් කුමක් පිළිබඳ ද? එය විශාල ප්‍රදේශයක

46. ම. නි. මහාසළායතනික සු. බු. ජ.

පැතිර ඇත. කෙටියෙන් මෙසේ ය :-

1. ඇස, කන, නැහැය, දිව, කය, මනස, යන ඉන්ද්‍රිය සය ද,
2. රූප, සද්ද, ගන්ධ, රස, ඓච්ච්ඛ, ධම්ම යන විෂය සය ද,
3. මේවා සම්බන්ධ කරගෙන පහළවන විඤ්ඤාණ සය ද,
4. මේ ක්‍රියාත් සම්බන්ධ කරගෙන පහළවන එස්ස සය ද,
5. මේ එස්ස සය නිසා පහළ වන වේදනා සය ද,

යන විසුද්ධි තුන රථ විනිත සූත්‍රයෙහි දැක්වූ කථාව අනුව ක්‍රමානුකූල බව සැලකිය යුතු ය. එහෙයින් සීලයෙන් තොර ව සම්මා සමාධිය නැත. සම්මා සමාධිය නැතිව යථාභූත ඥානය නැත. යථාභූත ඥානය නැතිව අරිය අට්ඨාංගික මග්ගය නැත.

මහා සළායතනික සූත්‍රයෙහි :-

“තස්ස අරියං අට්ඨඛිකං මගං භාවයතො චන්තාරො සතිපට්ඨානා භාවනා පාරිසුරිං ගච්ඡන්ති. ඡන්තාරොපි සමමප්පධානා භාවනා පාරිසුරිං ගච්ඡන්ති. ඡන්තාරොපි ඉද්ධිපාදා භාවනා පාරිසුරිං ගච්ඡන්ති. පඤ්ච පි ඉඤ්ඤානි භාවනා පාරිසුරිං ගච්ඡන්ති. පඤ්ච පි බලානි භාවනා පාරිසුරිං ගච්ඡන්ති. සන්තපි බොජ්ඣංගිභා භාවනා පාරිසුරිං ගච්ඡන්ති.”

මෙයින් ඔහුගේ භාවනා දියුණුවේ දී සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් පරිපූර්ණ වන සැටි දේශනා කරන ලද්දේ ය. සතිපට්ඨානා දී බෝධි පාක්ෂික ධර්ම සමුදායගේ පිරිම සිදු වන්නේ ක්‍රමානුකූල භාවනා මනසිකාරයෙක යෙදීමේ ප්‍රතිඵලය වශයෙන් විය යුතු ය. උපනිශ්‍රය සම්පත්තියෙන් උසස් තික්ඛපඤ්ඤ පුද්ගලයන් හට ධර්ම දේශනාවකට කන් යොමු කරමින් හෝ දරා ගත් ධර්මයන් යළිත් සලකමින් හෝ මෙය සපුරා ගත හැකි වෙයි. සෙස්සන් විසින් නො කඩවා උත්සාහ යොදාලීමෙන් සම්පූර්ණ කරගත යුතු වෙයි.

මෙහි සඳහන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සමුදාය සම්පූර්ණ වීමත් විදර්ශනා ඥානයන්ගේ මේරීමත් සමකාලීනව සිදුවෙන සැටි පෙනෙයි. ඊළඟට විදර්ශනා ඥානයන් පිළිබඳ සැලකිය යුත්තේ ඒවා නො කඩවා සිදුකෙරෙන යොනිසො මනසිකාර ක්‍රියාදාමයක සිද්ධි

ස්වරූපය වශයෙනි. එය දේශනා පෙළෙහි බොහෝ තැන් වල "විපසානි-විපසානා" ආදී වශයෙන් ලැබේ.

"උදයථ ගාමිනිය පඤ්ඤාය සමනාගතො" යනාදියෙහි ප්‍රඥා සම්පත්තියේ අවාන්තර ක්‍රියාවක් වශයෙන් උදයබ්බය ඥානයට මුල්තැන දී දේශනා කරන ලද බව පෙනේ. විදර්ශනා ශබ්දයට සම්බන්ධ වූ විපස්සනා ක්‍රියාව "එවං බො ආවුසො සංඛාරා දඨාබ්බා, එවං සමමසිතබ්බා එවං විපසානබ්බා"⁴⁷ යන්නෙන් විශේෂ අවස්ථාවක් පෙන්වුම් කිරීමට දේශනා කළ සැටි පෙනෙයි. එහිම සඳහන් පරිදි "අධිපඤ්ඤා ධම්ම විපසානා" යන්න විදර්ශනාවේ උපරිම අවස්ථාවක් ගෙන දෙසූ සැටි ද තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

මේ විදර්ශනාව පැවැත්වීමේ දී සල්ලකබණ විත්ත පරම්පරාව පවත්වන ක්‍රමයට අනුපස්සනා නාමය සූත්‍ර දේශනාවන්හි හා පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි ද යෙදී ඇත.

එහි අනුපස්සනාවෝ:-

- තිව්ධානුපසානා යි තුනක් වශයෙන් ද,
 - සත්තානුපසානා යි සතක් වශයෙන් ද,
 - දස අනුපසානා යි දහයක් වශයෙන් ද,
 - එකාදසානුපසානා යි එකොළොසක් වශයෙන් ද,
 - අධාරසානුපසානා යි අටළොසක් වශයෙන් ද,
 - වනාලිසානුපසානා යි සතළිසක් වශයෙන් දැ යි
- මෙසේ විවිධාකාරයෙන් ලැබෙන්නාහ.

බොහෝ දේශනාවන්හි,

- නිබ්බදා - බල ප්‍රාප්ත විදර්ශනාව,
- විරාග - ලෝකෝත්තර මාර්ගය,
- විමසති - ලෝකෝත්තර ඵලය,
- නිබ්බදා විරාග - බලවත් විදර්ශනා මාර්ගය,

47. අං. නි. ii 178 පිට (බු. ජ.)

මෙසේ කෙටි විදර්ශනා ක්‍රම ද දක්නට ලැබේ. ඒ ඒ පුද්ගලයන් ගේ ඉන්ද්‍රිය තත්ත්වය අනුව විය යුතු ය. මූලදී සඳහන් කළ යථාභූත ඥානය ම යථාභූත ඥාන දස්සනය යි දසකංගුත්තරයේ ප්‍රථම සූත්‍රයෙහි එන සැටි පෙනෙයි. එය තරුණ විදර්ශනාව යි. නිබ්බදාව බලවත් විදර්ශනාව යි.

ඇතැම් සූත්‍රවල ඥාන දස්සන යන්න තේරුම් කීපයක් ලැබේ. ඒ සම්බන්ධ අතිවිස්තරයක් මෙහි සඳහන් කිරීමට නො යම්.

විදර්ශනාවේ දී ලැබෙන ඥානපරිපාටිය.

පූර්වෝක්ත ක්‍රමයෙන් සූත්‍ර දේශනාවන්හි එන අන්දමින් ඥාන රාශිය කැටිකොට පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ ඥාන මාතිකාවේ සඳහන් කරන ලදී. ඒ සියල්ල සුදුසු සේ බෙදා විසුද්ධි මග්ග පඤ්ඤ භාවනා නිද්දේසයේ දක්වන ලදී. ඒ මෙසේය :-

1. නාම රූප පරිවෙෂද ඤාණය
2. පච්චය පරිගහ ඤාණය
3. සමමසන ඤාණය
4. උදයබ්බය ඤාණය
5. හඬන ඤාණය
6. හයතුපට්ඨාන ඤාණය
7. ආදීනව ඤාණය
8. නිබ්බදා ඤාණය
9. මුඤ්චතුකමානා ඤාණය
10. පටිසංඛා ඤාණය
11. සංඛාරූපෙකඛා ඤාණය
12. අනුලොම ඤාණය
13. ගොත්‍රභූ ඤාණය
14. මග්ග ඤාණය
15. ඵල ඤාණය
16. පච්චවෙකිණ ඤාණය

මේ ආකාරයෙන් මෙහි සඳහන් ඥාන සොළොසක් දැක්විය හැකි ය. විදර්ශනා භාවනාවක් ආරම්භ කොට සිටියහුට එතැන් පටන් අවසානය තෙක් ලැබෙන ඥාන සම්භාරය මෙයින් සලකා ගතහැකි වෙයි. මේ ඥානයන් පිළිබඳ තත්ත්වය සලකන විට මේවා නම් අනුපස්සනාවන් හා සංඥාවන් පිළිබඳ ක්‍රියා සම්භාරයේ බලයෙන් විත්ත සන්තානයේ තැන්පත් බවට පැමිණෙන අවබෝධමය ශක්ති විශේෂ බව ය, තේරුම් කරගත යුත්තේ.

මෙහි සඳහන් වන ඥානයන් අතුරෙන් පස්වැන්නෙහි සඳහන් වන "හඛ්‍ය ඤාණය" පටිසම්භිදා මගේ පාළියේ දී "විපසසනා ඤාණං" යන්නෙන් විදර්ශනා ඥානය බව සඳහන් කරන ලදී. එල සමාපත්තියට අධිෂ්ඨාන කොට එක් එක් විදර්ශනා ඥානයට පත්වීමේ දී සිදුකෙරෙන්නේ උදයබ්බය ඥානයේ සිට අනුලෝම ඥානය තෙක් ලැබෙන ඥාන 09 යයි. ගොත්‍රභූ ඥානය විදර්ශනා විටියෙන් වෙන් කොට දක්වන ලද බව පෙනෙයි. එය නිවන අරමුණු කරතත් සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් කැඩීමක් නො කරයි. මෙය විවට්ටානුපස්සනාව බවත් එයින් සංඛ්‍යාගාභිනිවෙස නම් ලෝභය තදංග වශයෙන් කැඩෙන බව අධාරස විපසසනා විස්තරයේ දී දැක්වෙයි. 14 වැන්න හා 15 වැන්න ලෝකෝත්තර ඥානයෝ ය. අන්තිමට දැක්වුණු පච්චවෙක්ඛන ඥානය ලෞකික ය.

මුලින් දැක්වුණු ඥාන තුනෙන් සම්මසන ඥානය ද විශේෂයෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ ක්‍රී ලක්ෂණට යොමු කිරීම ඇති බැවින් ද 1-2 ඥානවලින් දියුණුවට පත් හේතු එල වශයෙන් ප්‍රකාශයට පත් වෙන හෙයින් ද, පුද්ගල ගෝචර පරිදි සියලු සංස්කාරයන් නය වශයෙන් හෝ කලාප වශයෙන් ව්‍යවස්ථාව ලැබෙන හෙයින් ද විදර්ශනා ඥානය යන නම ලැබීමට සුදුසු ය. නාමරූප පර්ච්ඡේද ඥානය හා පච්චය පරිග්ගහ ඥානය ද යන මේ ඥාන දෙක සප්ඵවය නාමරූප පරිග්ගහ යයි එකක් සේ ද ආචාර්යවරු දක්වති. මුල දී දැක් වූ පරිදි යථාභූත ඥානයට ඇතුළත් මේ ඥානය ලැබෙනුයේ භාවනා මනසිකාරයේ අත්දැකීම් අනුව බොහෝ සෙයින් දෙවරකට ය.

"සබ්බං භික්ඛවෙ අභිඤ්ඤායාං"⁴⁸ යනාදීන් වදාළ පරිදි අභිඤ්ඤා කෘත්‍යය සිදුවන්නේ මෙහි දී ය. නාමරූප සංස්කාරයන් පිළිබඳ සාමඤ්ඤ ලක්ඛණය මෙයින් මතු වන හෙයින් මෙහි දී සිදුවන්නේ ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනාව යි. මෙසේ මේ සියලු ඥානයන් විදර්ශනා නාමයෙන් පෙන්වීම නිවරදය යි සලකමු.

සංයුත්සඟිහෙයි :

"සො වන භික්ඛු සබ්බ සබ්බාරෙ අනිච්චතො සමනුපසසනො අනුලොමිකාය ඛන්තියා සමනාගතො භවිසසතිති ධානමෙතං විජ්ජති. අනුලොමිකාය ඛන්තිය සමනාගතො සමමත්ත නියාමං වොකමිසසතිති ධානමෙතං විජ්ජති. සබ්බ සංඛාරෙ දුක්ඛතො සබ්බ සංඛාරෙ අන්ත නො...."⁴⁹

"මහණෙනි, ඒ සියලු නාම රූප සංස්කාරයන් අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් යුක්ත කොට නැවත නැවත නුවණින් සලකා බැලීම කරන ඒ මහණ තෙමේ ඒකාන්තයෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට අනුව යන විදර්ශනාවෙන් යුක්ත වන්නේ ය." යන මේ කාරණය ඇත්තේ ය. මේ විදර්ශනා ඥානයෙන් යුතු භික්ෂුව ඒකාන්තයෙන් සම්මත්ත නියාමයට පත්වන්නේ ය. මේ ඒකාන්ත කරුණු දෙකකි.

මෙහි කරුණු තුනෙකි :-

1. සංඛාර පිළිබඳ අනිච්චානුපස්සනාව,
2. අනුලෝම ඛන්තියෙන් යුතුවීම ,
3. සම්මත්ත නියාමට පත්වීම යනු ය

1. අනිච්චානුපස්සනාව :-

මෙහි භාවනා විධි සියල්ල ඇතුළත් කොට තේරුම් ගත යුතු ය. සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි එකවර අනිච්චානුපස්සනාව පැවැත්විය නො හැකි ය. අනිච්චානුපස්සනාව පවා සබ්බ සංඛාරයන් තේරුම්

48. පටසං.
49. අං. නි. IV 252 පිට (බු. ජ.)

නො ගෙන පැවැත්විය නො හැකි ය. සබ්බ සංඛාරයන් පවා එකවරට එකට අල්ලා මනසිකාරය පැවැත්විය නො හැකි ය.

(අ) එහෙයින් පළමුවෙන් ඔබ විසින් කළ යුත්තේ සංඛාර නම් කීමෙක් ද? කියා පැහැදිලිව නිශ්චිතව තේරුම් කර ගැනීම යි. සමාධිය මතුකර ගෙන එය ම දියුණුවට පත්කර ගැනීමෙන් පසු තැන්පත් සිතින් ආනාපානය හෝ කේසාදී කොටස් කමටහන් අරමුණට ගෙන යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වන්න.

තවත් පහසු ක්‍රමයක් ඔබට මතුකර දෙමි. ඔබ මේ ගත් කමටහන අරමුණම අනුව යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වන්න. එසේ මනසිකාරය පවත්වන්නා වූ ඔබට වැඩිපුර වැඩක් වන්නේ ඔබේ සතිය (සිතිය) ගැන සැලකිලිමත්වීම ය. කමටහනට සිත් යොදන ඔබට එයින් පිටත සිත යෙදීමෙන් විදර්ශනා භාවනාව සම්පූර්ණ නො වනු ඇතැ යි කියන අතත්වඥයන්ගේ කෙදිරිමි සවන් මඟින් සිතට ඇතුළු වී පීඩා කරනු ඇත. එයින් සම්පූර්ණයෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්න. ඒ ගැන බිත්දුමානු සැකයකු දු නවතා ගන්න එපා.

1. සතිය ගැන විමසිලිමත් වන්න.
2. සිත හා සිතිවිලි ගැන විමසිලිමත් වන්න.
3. වේදනා හා විතක්ක ගැන විමසිලිමත් වන්න.

“විමසිලිමත්වීම” නම් උපදනාතාක් නාමරූප සංස්කාරයන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම යි. භාවනාරම්භය මනසිකාර භූමිය යි. සබ්බාසව සූත්‍ර අටුවාවේ දැක්වුනේ, සූත්‍රයේ සඳහන් “සො ඉදං දක්ඛණී යොනිසො මනසිකරොති” යන දේශනාව අනුව ය. භාවනාව මැනවින් සිදුවන විට ඉබේ ම ලෙහෙසියෙන් මනසිකාරය පැවැතෙනු ඇත.

(ආ) මීළඟට ඔබේ සති සමාධි මැනවින් දියුණුවට පත්වීමේ දී සිතට හමුවන තාක් ධර්මයන් ඉතා පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට ඔබට පිළිවන් වෙයි. “සො සබ්බං ධම්මං අභිජානාති” මේ “අභිජානාති” යන පදයෙන් දැක්වෙන, හැඳින්වෙන අභිජානනය නම් ඒ ඒ හමුවන (කමටහන් අරමුණෙහි පැතිරී එයට සම්බන්ධ වස්තු ධර්මයන්හි ද, පැතිර

ඉදිරිපත් වන) සියලු ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදී ධර්මයන් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන වශයෙන් තේරුම් බේරුම් වී සිතින් වටහා ගැනීම යි.

(ඇ) මේ අභිඥා අවස්ථාවෙන් සිත මේරීමට පත්වීමේ දී ඉබේට ම පත්වන්නේ එහි (ඒ හමුවන හැම ධර්ම කොටසක ම) සාමඤ්ඤ ලක්ඛණාවබෝධය යි. “සො සබ්බං ධම්මං අභිඤ්ඤාය සබ්බං ධම්මං පරිජානාති” මේ මූල සඳහන් අනිච්චානුපස්සනාවට දොර විවෘතවීම යි.

2. අනුලොම බන්තිය :-

අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා යන අනුපස්සනා තුන, අනුපස්සනා සතේ ද, අනුපස්සනා දහයේ ද, අනුපස්සනා එකොළසේ ද, අනුපස්සනා අටළොසේ ද, අනුපස්සනා සතළිසේ ද, මූල බව සලකාගත යුතු ය.

මෙහි අනිච්චානුපස්සනාව අනිත්‍ය ලක්ෂණය අවබෝධයට උපකාර වෙයි. දුක්ඛානුපස්සනාව දුක්ඛ ලක්ෂණය අවබෝධයට උපකාර වෙයි. අනත්තානුපස්සනාව අනාත්ම ලක්ෂණය අවබෝධයට උපකාර වෙයි. තවද අනිත්‍ය ලක්ෂණය ඉතා විසිතුරු අන්දමින් වැටහීම සිදුවුවහොත් ඉතුරු ලක්ෂණ දෙකත්, ආයථි සත්‍ය සතරත් පහසුවෙන් වැටහීමට පත් වන්නේ ය. සෙසු ලක්ෂණ දෙක ගැන ද මෙසේ ම බව සැලකිය යුතු ය. අනුලොම බන්තිය ලැබීමට මේ අනුපස්සනා උපකාර වන බව මෙහි සඳහන් විය.

මේ අනුලෝම බන්තිය නම් කිම?

එය ත්‍රිවිධ අනුපස්සනාවන්ගේ ඵලය වන හෙයින් ද සමමන නියාම නම් වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තයට කාරණා වන බව වදාළ හෙයින් ද විපස්සනාවය යි කිව යුතු ය. මූල දී දක්වන ලද ඥාන පටිපාටියේ 3 වැනි ඥානයේ සිට 12 වැන්න දක්වා ලැබෙන ඥාන (10) දහය විපස්සනා ඥාන නාමයෙන් ව්‍යවහාර ලබන බව ප්‍රසිද්ධ ය. එහෙයින් මේ දහය කොටස් තුනකට බෙදා :-

1. මුදු අනුලොම බන්තිය.
2. මජ්ඣම අනුලොම බන්තිය.
3. තික්ක අනුලොම බන්තිය.

යයි නම් කොට දක්වන ලද්දේ ය.

එහි සංසන්දනය මෙසේ ය :-

- 1. සම්මත සඤාණ
 - 2. උදයබ්බය ඤාණ
 - 3. භඩ්ග ඤාණ
 - 4. භයතුපට්ඨාන ඤාණ
 - 5. ආදීනව ඤාණ
 - 6. නිබ්බිදා ඤාණ
 - 7. මුඤ්චිතුකමායතා ඤාණ
 - 8. පටිසංඛා ඤාණ
 - 9. සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණ
 - 10. අනුලෝම ඤාණය.
- ▶ මුදු අනුලෝම ඛනියයි.
- ▶ මජ්ඣම අනුලෝම ඛනියයි.
- ▶ තික්ඛ අනුලෝම ඛනියයි.

මෙහි තික්ඛ අනුලෝම ඛනි නම් වූ පරිණත විදර්ශනා ඥානය සම්මත නියාම වූ ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවට කාරණා වන සැටි තේරුම් ගත යුතු ය. විශේෂයෙන් සොතාපත්ති මග්ග ඥානය මෙය සම්පූර්ණ වීමෙන් ලැබෙනු ඇත.

මේ අනුලෝම ඛනි කථාවෙන් විදර්ශනා ඥාන මුළුල්ලම ඥානයේ පරිනත භාවය අනුව අවස්ථා තුනකට බෙදෙන සැටිත්, අනුලෝම ඥානය ලෝකික ප්‍රඥාවර්ධනය පිළිබඳ උපරිම අවස්ථාව වන සැටිත්, එය ම (සානුලෝම වූට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනා⁵⁰) ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබෙන විත්ත විටියට සම්බන්ධ වී පහළ වන සැටිත් මැනවින් තේරුම් ගත හැකි වනු ඇත. වූට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනාව නම් ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබෙන විත්ත විටියේ ලෝකික අවස්ථාව යි.

මාර්ග විත්ත විටිය.

මේ මාර්ග විත්තය නිමිත්ත පවත්ත යන දෙකින් ම නැගී සිටුනා හෙයින් සංස්කාර නිමිත්තෙන් ද නැගී සිටියි. ක්ලේශ ප්‍රවර්තය ද සිදියි.

50. අභි: සඛගහ

මහා ප්‍රාඥ පුද්ගලයාට වනාහි අනුලෝම සිත් දෙකෙකි. තුන්වැන්න ගොත්‍රභූ විත්තය යි. සිවු වැන්න මාර්ග විත්තය යි. එල සිත් තුනෙකි. එයින් පසු භවාංගයට බැස ගනී.

මධ්‍යම ප්‍රාඥයා හට අනුලෝම සිත් තුනෙකි. හතර වැන්න ගොත්‍රභූ විත්තය යි. පස්වැන්න මාර්ග විත්තය යි. එල සිත් දෙකෙකි. එයන් පසු භවාංගයට බැස ගනියි.

මජු ප්‍රාඥයා හට අනුලෝම සිත් සතරෙකි. පස්වැන්න ගොත්‍රභූ විත්තය යි. සවැන්න මාර්ග විත්තය යි. සත් වැන්න එල සිත යි. ඉන්පසු භවාංගයට බැස ගනියි.

මෙහි මහා ප්‍රාඥ, මජු ප්‍රාඥයන්ගේ වශයෙන් නො කියා මධ්‍යම ප්‍රාඥයාගේ වශයෙන් කිව යුතු ය. එය මෙසේ යි. යම් වාරයෙකි මාර්ග විත්තය ලැබීම වෙයි ද, ඒ වාරයෙහි දී අහේතුක ක්‍රියා වූ උපෙක්ඛා සහගත මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු සංඛ්‍යාත මනෝ ද්වාරාවජ්ජනය විදර්ශනාවට විෂය වූ ස්කන්ධයන් අරමුණු කොට භවාංගය පෙරළයි. එයට අනතුරුව ඒ මනෝ ද්වාරාවජ්ජනය ම ගන්නා ලද ස්කන්ධයන් අරමුණු කොට ප්‍රථම ජවන විත්තය උපදී. ඒ අනුලෝම ඥානය යි. ඒ අනුලෝම ඥානය විෂය වශයෙන් ගත් ස්කන්ධයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය කියා හෝ දුක්ඛය කියා හෝ අනාත්මය යි කියා හෝ පැවැති ඕලාරික වූ, චතුරායඝී සත්‍යය වසාගෙන සිටි ඒ මෝහය දුරු කොට ත්‍රිලක්ෂණයන් බෙහෙවින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වෙයි. එයට අනතුරුව දෙවෙනි අනුලෝමය උපදී.

ඒ දෙක අතුරෙන් පළමු අනුලෝමයට ආසේවන ප්‍රත්‍යය නැත. දෙවන අනුලෝමයට පළමු අනුලෝමයේ ආසේවන ප්‍රත්‍යය ලැබී තියුණු ව - සුර ව, ප්‍රසන්න ව ඒ අරමුණෙහි ම ඒ ආකාරයෙන් ම පැවැතීමෙන් මධ්‍යම ප්‍රමාණ වූ චතුස්සත්‍යය ප්‍රතිච්ඡාදක මෝහය දුරු කොට ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය බොහෝ සෙයින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වෙයි. එයට අනතුරුව තුන්වෙනි අනුලෝමය උපදී. එයට දෙවෙනි අනුලෝමයේ ආසේවන ප්‍රත්‍යය තියුණු ව, සුර ව, ප්‍රසන්න ව ඒ අරමුණෙහි ඒ ආකාරයෙන් ම පැවැතී එයින් ඉතුරු වූ අනුසහගත සත්‍ය ප්‍රතිච්ඡාදක

මෝහාන්ධකාරය දුරුකොට නිරවශේෂ කිරීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණය බොහෝ සෙයින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වේ. මෙසේ අනුලෝම සිත් තුනකින් වතුස්සත්‍යය වසා සිටි මෝහාන්ධකාරය දුරු කළ කල්හි සතරවනුව නිවන අරමුණු කරමින් ගොනුභූ ඥානය උපදී.

නිවන් පසක්කර ගැනීමේ අභිප්‍රායෙන් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදුන මේ යෝගාවචරයා මෙම අවස්ථාවට පැමිණෙන විට විදර්ශනා ඥානයන්ගෙන් බොහෝ දුරට දියුණුවට පත් වී ඇති බව කිව යුතු ය. මෙසේ පැවැති මේ විදර්ශනා ඥානයන්ගේ බලයෙන් නොයෙක් වර තමා තුළ පැවැති ක්ලේශයන්ගේ ව්‍යතික්‍රම අවස්ථාවක්, පරිශුච්ඡාදන අවස්ථාවක් ගෙවා ගෙන සිටියේ ය. තදංග වශයෙන් ක්ලේශ ප්‍රභාණය ඉතා උසස් අන්දමින් සිදුකර ගෙන සිටියේ ය. ආයථී අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අයත් මාර්ගාංගයන් නො අඩුව දියුණුව පැවැති හෙයින් ඉතා පිරිසිදු සන්තානයක් දරමින් සිටියේ ය. ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ක්‍රමානුකූලව දියුණුවට පත්කර ගෙන සිටියේ ය. ඔහුට ඉතිරිව පැවැතියේ ක්ලේශයන්ගේ අනුශය අවස්ථාව කැඩීම පමණකි.

එහෙයින් තව තවත් ඉදිරියට විදර්ශනා භාවනාවෙහි යෙදෙමින් අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි ප්‍රථම මාර්ග ඥානය සඳහා නො නවත්වා වැඩ කළේය. මේ අවස්ථාවේ දී ඉතා දියුණුවට පත් විදර්ශනා ඥානය තමාගේ විදර්ශනා ශක්තිය අනුව මතු වූ ත්‍රිලක්ෂණයන්ගෙන් එක්තරා ලක්ෂණයක එල්බ ගෙන කීප වරක් අනුලෝම වශයෙන් පැවති ගොනුභූ ඥානයට පැමිණේ. එහි දී එම ගොනුභූ ඥානයට නිවන් අරමුණු වන බව මූල දී කියන ලද්දේ ය. ඒ සමග ම සෝතාපත්ති මග්ග ඥානය මාර්ගාංග ධර්මයන් එකට සම්පූර්ණ කර ගනිමින් නිවන අරමුණු කරමින් සක්කාය දිට්ඨි විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස සංයෝජනයන් සිදිමින් එක්වරක් පවතී. අනතුරු ව ඵල චිත්තය මූලින් කියන ලද ක්‍රමයෙන් පැවතීමෙන් පසු පච්චවෙක්ඛණ ඥාන ද පහළ වේ.

- මග්ගං ඵලං ව නිබ්බාණං - පච්චවෙක්ඛිති පණ්ඩිතො
- හීනෙ කිලෙස සෙසෙ ව - පච්චවෙක්ඛිති වා නවා

යනු පච්චවෙක්ඛණ ඥානය හඳුන්වා දෙන අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහයේ ගාථාවකි. එහි අදහස : පණ්ඩිත යෝගාවචරවරයා ආගමන ප්‍රතිපත්තිය

අනුව මාර්ගය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. ආගමනය ප්‍රතිපත්ති අනුව තමා ලත් ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥාන චිත්තය මෙසේ මා ලදැ යි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. එයින් ලද ඵලය මේ යයි ඵල චිත්තය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. මේ ආනිශංසය ලදිමි යි නිවන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. මේ කෙලෙස් මා විසින් ප්‍රභාණය කරන ලදි යි ද, මෙතෙක් කෙලෙස් මතු ප්‍රභාණය කිරීමට ශේෂව ඇතැ යි ද, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. ඇතැම්හු ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නො කරන්නෝ ද වෙති.

මෙසේ සෝවාන් ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව කරන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවේ දී, 1. මාර්ග ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, 2. ඵල ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, 3. නිබ්බාණ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව 4. ප්‍රහීන ක්ලේශ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව 5. ශෙෂක්ලේශ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව යයි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා පසෙකි.

සකදාගමී ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව ද මෙසේ ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා පසෙකි. අනාගාමී ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව ද මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා පසක් ම ලැබේ. අර්හත් ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව වනාහී ශේෂ ක්ලේශයක් නැති හෙයින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා සතරෙකි. මේ කියන ලද්දේ එකුන්විසි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥානයෝ ය.

සෝතාපත්ති ඵලයට පත් මේ ආයථී පුද්ගලයා තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ගත් අසංඛත ධාතුව නැවතත් ලබාගෙන වාසය කිරීමට ඵල සමාපත්තිය යයි කියනු ලැබේ. එය ලබා ගැනීමට ක්‍රමයෙන් පුහුණු විය යුතු ය. ඒ ක්‍රමය නම් උදයබ්බය ඥානය පටන් සංඛාරූපෙක්ඛා ඥානය දක්වා ඥානයන් ලබා ගැනීමට කරන අධිෂ්ඨානය යි. එක ඥානයක් ලබාගෙන මිනිත්තු පහක් වාසය කරමි යි අධිෂ්ඨාන කරගෙන පළමු පුරුදු පරිදි කර්මස්ථානයට සිත යොදයි. පෙර පුරුදු පරිදි කර්මස්ථානයට මැනවින් වැටහී උදයබ්බය අවස්ථාවට පැමිණේ. උදයබ්බය අවස්ථාවේ මිනිත්තු පහක් සිත නැවැති අධිෂ්ඨානය ශක්තිමත් නම්, අධිෂ්ඨාන කාලය අවසන් වූ කෙණෙහි ම කර්මස්ථානයට සිත පැමිණේ. එසේ සම්පූර්ණ නොවී නම් පුන පුනා අධිෂ්ඨාන කළ යුතු යි, සෙසු ඥානයන්හි ද මෙසේම පිළිපැදිය යුතු යි. අධිෂ්ඨාන කාලය වැඩි කිරීම යෝගාවචරයාගේ කැමැත්ත පරිදි වේ. සංඛාරූපෙක්ඛා ඥානයෙන් පසු ලැබෙන්නේ

අනුලෝම ඥානය යි. එහි දී අධිෂ්ඨාන කළ යුත්තේ මා විසින් ප්‍රථමයෙන් ලබාගත් ඵල ඥානය යළිත් වරක් ලබාගෙන මිනිත්තු පහක් වාසය කරමි යි කියා ය. මෙහි දී අධිෂ්ඨාන කාලය වැඩිකිරීම යෝගාවචරයාගේ කැමැත්ත පරිදි වේ. මේ වසිභාවයට පමුණුවා ගැනීමට බොහෝ වාර ගණනක් පුරුදු කළ යුතුය.

උපරිමාර්ග ඥාන කෘත්‍යය :- සෝවාන් ඵලයට පත් ආයථී පුද්ගලයා සකාදාගාමී මාර්ගය ලබා ගැනීමට වැඩ කිරීමේ දී තමන් ලත් ප්‍රථම ඵලය ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු ය. මෙසේ නො කළොත් විදර්ශනා ඥාන කළවර දී ඔහුට ලැබෙනුයේ තමා ලත් ඵල ඥානය මැ යි. මෙසේ දෙවෙනි මාර්ගය ගැන අපේක්ෂාවෙන් පළමු පුරුදු කර්මස්ථානයට සිත යෙදිය යුතු ය. එහි දී පළමු දැක්වූ පරිදි උදයබ්බයාදී අවස්ථාවන්ට පැමිණීම සිදුවෙයි. එහෙත් මෙහි විශේෂයක් ඇත.

විදර්ශනා තුන්වර්ගය.

1. මාර්ග විදර්ශනය, 2. ඵල විදර්ශනය, 3. නිරෝධ සමාපත්ති විදර්ශනය යයි විදර්ශනා තුන් වර්ගයකි. එහි 1. මාර්ග විදර්ශනා නම් මීට ප්‍රථමයෙන් දක්වන ලද පරිදි, ලෝකෝත්තර මාර්ගයක් සඳහා කරන විදර්ශනාව ය. එය තික්ඛිත්ථිය, මුදිත්ථිය ආදී වශයෙන් වූ පුද්ගලයන්ට අනුරූපව ලැබෙන තියුණු විදර්ශනාව ය, මාදු විදර්ශනාව ය යි දෙයාකාරයෙකින් සිදු වන්නේ ය.

ඵල සමාපත්ති විදර්ශනාව නම් ප්‍රථමයෙන් ලබාගත් මාර්ගයට අයත් ඵලය යළිත් ලබාගෙන නියමිත කාලයක් තුළ වාසය කිරීම සඳහා කරනු ලබන විදර්ශනාව ය. ඒ සඳහා කරන විදර්ශනාව තියුණු විදර්ශනාවක් ම විය යුතු ය. නිරෝධ සමාපත්තිය සඳහා කරන විදර්ශනාව මෙයට වෙනස් වේ. එය මාදු විදර්ශනාවක් ම විය යුතු ය.

උපරිමාර්ග සඳහා කරන විදර්ශනාව මාර්ග විදර්ශනාවක් හෙයින් පුද්ගලානුරූපව තියුණු හෝ විය හැකි ය. මාදු හෝ විය හැකි ය. එම විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයා හට වෙනදාට වඩා තද වේදනාදිය දැනෙන්නට ඉඩ තිබේ. එබඳු අවස්ථාවල දී සැක සංසිඳුවා ගෙන ඉදිරියට භාවනාව ගෙන යා යුතුය. මේ ක්‍රමයෙන් අර්හත් මාර්ගය දක්වා භාවනා ක්‍රමය සිතා ගැනීම අපහසු නැත.

ඵල සමාපත්තියට සමවැදීම.

“දො බො අවුසො පච්චයා අනිමිත්තාය වෙනො විමුත්තියා සමාපත්තියා සබ්බනිමිත්තානං ච අමනසිකාරො අනිමිත්තාය ච ධාතුයා මනසිකාරො”⁵¹

යනු හෙයින් “ඇවැත්නි, අනිමිත්ත වෙනො විමුත්ති සංඛ්‍යාත ඵල සමාපත්තියට සමවැදීමට ප්‍රත්‍යයෝ දෙදෙනෙකි. (කරුණු දෙකකි) රූපාදී සියලු සංස්කාර නිමිති මෙනෙහි නො කිරීම ය. (එයින් හිත වෙන් කර ගැනීමය. අනිමිත්ත ධාතු සංඛ්‍යාත නිවන මෙනෙහි කිරීම ද යනු යි.

සෝවාන් ආදී මාර්ග - ඵල ලබාගත් ආයථී ශ්‍රාවකයා විසින් විවේකස්ථානයට පැමිණ සිත තැන්පත් කරගෙන සංස්කාරා-මිමණයන්ගෙන් සිත වෙන් කොට ගෙන නිවන් අරමුණට සිත යොමුකර ගෙන තමා ලබා ගත් මාර්ගයේ ඵලය ලබමිවා යි අධිෂ්ඨානය කරගත යුතු ය. එසේ අධිෂ්ඨාන කරගෙන උදයබ්බයාදී වශයෙන් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. මෙසේ විදර්ශනා ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ වීමේ දී සංඛාරාරම්මණ ගොත්‍රභූ ඥානයට අනතුරුව ඵලසමාපත්ති වශයෙන් (ඵලයට පැමිණීම වශයෙන්) නිවනෙහි සිත පිහිටයි. මෙහි ගොත්‍රභූ යයි සඳහන් කරන ලද්දේ වෝදාන නමින් ලැබෙන චිත්තය සඳහා ය. එය සංඛාරාරම්මණය ප්‍රථම මාර්ගයේ දී සඳහන් කරන ලද ගොත්‍රභූ චිත්තය නිබ්බානාරම්මණය. ඵලසමාපත්තියට අධිෂ්ඨාන කරන අවස්ථාවේ දී කාල ප්‍රමාණය නියම කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. නියම කාලයේ දී උට්ඨානය සිදුවේ.



51. ම. නි. මහා වෙදලල සුත්ත



6. නිවන.

සම්බුද්ධ දේශනාවෙහි සඳහන් වන නිවන වූ කලී විවිධ වූ ද, ගම්භීර වූ ද, මහා ප්‍රඥා සමුදායයන් තුළ බොහෝ කලක් මුළුල්ලෙහි පහළ වී පැලඹුණු පැණ - පිළිතුරු මැදින් ඒවා අඛිබවා පැන නැගුණු විශිෂ්ට තත්ත්වයෙකි. මේ නිවන මනාකල්පිත වූ සංකල්ප මාත්‍රයක් නොව, විද්‍යමාන වූ ලොකිකත්වය ඉක්ම සිටි, ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ ධර්මයක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ සේක. ඒ මෙසේ යි:-

“අඤ්ඤානි, තදායතනං, යථ නෙව පට්ඨි, න ආපො, න තෙජො, න වායො, න ආකාසානඤ්ඤායතනං, න විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනං, න ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතනං, න නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං, නායං ලොකො, න පරලොකො, න උභො වන්ධිමසුරියා, තත්‍රාපාභං භික්ඛවෙ, නෙව ආගතිං වදාමි. න ගතිං, න ධීතිං, න චුතිං, න උපපත්තිං, අප්පතිධ්මං, අප්පව්‍යනං, අනාරම්මණමෙවෙනං, එසෙවන්තො දුක්ඛස්සාති.”⁵²

“මහණෙනි, යමෙක්හි පඨවි ධාතුව නැද්ද, අපෝ ධාතුව නැද්ද, තේජෝ ධාතුව නැද්ද, වායෝ ධාතුව නැද්ද, ආකාසානඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, විඤ්ඤානඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, ආකිඤ්ඤාඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, මේ ස්කන්ධ ලෝකය නැද්ද, එහි අඳුරක් නැති හෙයින් අඳුර දුරලන්නට සඳහිරු දෙදෙනෙකුත් නැද්ද, එසේ වූ ද, මාර්ග-එල සිතට අරමුණු වන ආයතනය (නිවන) ඇත.”

මහණෙනි, එහිත් කිසිවකුගේ ඊමක්, යාමක්, සිටීමක් මරණයක්, මැරී ඉපැදීමක් මම නො කියමි. මෙය කිසිවක නො පිහිටි, ප්‍රත්‍යයන්ගෙන්

52. උදා. 8 . 1 පට්ඨම නිබ්බාන සුත්ත බු. ජ.

නො පවත්නා, කිසිම අරමුණක නො එල්බෙන දහමෙකි. මෙය ම දුකෙහි කෙළවර ය.”

“අඤ්ඤානි, ආරාමං, අභ්‍යන්තරං, අභ්‍යන්තරං, අභ්‍යන්තරං, නොවෙනං භික්ඛවෙ අභවිස්සා අරාමං අභ්‍යන්තරං අභ්‍යන්තරං අභ්‍යන්තරං නයිධ ජාතස්ස භ්‍යන්තරං කතස්ස සම්බන්ධස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤායෙඨ, යසමා ච බො භික්ඛවෙ, අඤ්ඤානි, ආරාමං, අභ්‍යන්තරං, අභ්‍යන්තරං, අභ්‍යන්තරං, තසමා ජාතස්ස භ්‍යන්තරං කතස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤායති.”⁵³

“මහණෙනි, (වේදනාදීන් මෙන් හේතු ප්‍රත්‍යය සමවාසයෙන්) නො උපන්, කාරණයෙන් තොරව තෙමේ ම පහළ නොවූ කිසිවකින් නො කරණ ලද, ප්‍රත්‍යයෙන් අසංස්කෘත වූ නිර්වාණ ධාතුව, පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත. මහණෙනි, මේ හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් නො උපන්, නො පහළ වූ, නො කරණ ලද, අසංස්කෘත, නිර්වාණ ධාතුව ඉදින් පරමාර්ථ වශයෙන් අවිද්‍යමාන නම්, මෙහි හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන් පහළ වූ, කරණ ලද, සකස් වූ ස්කන්ධ පඤ්ඤාවකයේ නිස්සරණයෙක් (සංසිද්ධිමෙක්) නො පැනෙන්නේ ය. (නො ලැබීය හැකි වන්නේ ය.) මහණෙනි, යම් හෙයකින් ම නො උපන්, නො පහළ වූ නො කරණ ලද, නො සකස්වුණු ධාතුවෙක් පරමාර්ථ වශයෙන් ඇද්ද, එහෙයින් උපන්, පහළ වූ, කරණ ලද, සකස්වුණු ස්කන්ධ පඤ්ඤාවකයාගේ නිස්සරණයෙක් (සංසිද්ධිමෙක්) පැනේ.”

මේ දේශනා දෙකෙන් මුල දේශනාවෙහි දී භූත, භෞතික ධර්ම කොටස් කිසිවකින් නිවනට සම්බන්ධයක් නැති බව දක්වන ලද්දේ ය. මෙහි දී නිර්වාණ ධාතුව භෞතික සම්බන්ධය ලැබෙන සකළ රූප ධාතූන්ගෙන් වෙන් වූ ධර්මයක් බව ද නිශ්චිත විය. එය අරූප ධාතූන්ගෙන් වෙන් වූ ධර්මයක් බව ඊළඟට දැක්වූහ. සිවුවනුව දක්වන ලද්දේ නිබ්බාන ධාතුවට කිසි ලෝක ධාතුවක් සම්බන්ධ නැති බව ය. ඉර හඳ දෙකින් කෙරෙන්නේ භූත භෞතික ධර්මයන් සම්බන්ධ කරගෙන යනු ලබන අඳුර දුරලීම් ආදිය යි. එයින් නිවනට ප්‍රයෝජනයක් නැත. එහෙයින් ඒ දෙක නැත. පස්වෙනුවට යාමි, ඊමි, පිහිටීමි, ඉපදීමි, වූතවීමි

53. උදා. තතිය නිබ්බාන සුත්ත 8. 3 බු. ජ.

නිවනෙහි නැති බව වදාළ හ. ඒවා ලෝකයේ ලැබෙන සිදුවීම් හෙයින්. මෙසේ මේ සූත්‍ර දේශනා වෙන් සමාන්‍ය මහජනයාගේ සිතට වැදෙන අන්දමින් නිවන පැහැදිලි කළ හැටි සළකාගත හැකිවෙයි.

දෙවන දේශනාවේ අදහස එයට වඩා ගැඹුරු ය. යුක්ති අනුව නිවනේ විද්‍යාමාන භාවය ඔප්පු කරන ලදී. එහි.

1. අජාත නම්, උපතක් නැති බව ය, ජාතිකිඛය (උපත ගෙවාලීම) අදහස යි.
2. අභුත නම්, වීමක් නැති බව ය.
3. අකත නම්, කළ දෙයක් හෝ කිරීමක් නැති බව ය.
4. අසංඛත නම්, සංස්කරණයක් නැති බව ය.

උපදවනුවට හෝ පවත්වනුවට ඕනෑකරන සංස්කාර දුක්ඛයේ අභාවය යන තේරුම ය. තවද, ජාතිකිඛය යනු ද වෙන ම එක් ධර්ම ධාතුවකි. එහෙයින් ඒ වෙන්ව ලැබෙන ධර්ම ධාතුව සඳහා “නඤ්ඤා ජාතං ඵතස්ස” (මෙයට උපත නැත) යන තේරුම ගෙන උපත ගෙවා දැමූ ධර්ම ස්වභාවය යන අදහස ලැබේ. පැහැදිලි කිරීම මෙසේ විය යුතු ය.

සංඛත ධර්මයෝ නම් ප්‍රත්‍යය ඇති කල්හි උපදින්නාහු ද, ප්‍රත්‍ය නැති කල්හි නො උපදින්නාහු ද වෙති. මෙසේ ඒ සංඛත ධර්මයනට ජාතය මෙන් ම අජාතය ද ඇති විය යුතු සේ සැලකෙයි.

නොයෙක් විධියේ ආශාවන් ජාතය පහළ කරනු පෙනෙ යි. නොයෙක් විධියේ තරහ, ක්‍රෝධ, ද්වේෂයන්, ඊෂ්ඨාවන්, මසුරුකම්, මෝඩකම්, විවිකිච්ඡාවන්, උද්ධව්චයන්, දෘෂ්ටීන් නිසා ජාතය පෙනෙ යි. මෙහි ලැබෙන්නේ සැපක් නො වේ. තාවකාලිකව ලැබෙන ආශ්වාදයෙන් ඇතැම් විටෙක සැප හැඟීමක් ඇත ද එය වල ය, පෙරළෙන සුලු ය. විපරිණාම දුකින් මිරිකී යයි. මෙයින් වෙනස් ව අජාතය නම් සැපය, සැනසුම් සහිත ය, සහනය සලසා ලන්නේ ය.

ජාතයෙන් අජාතය ඔප්පු කිරීම.

ජාත සංඛතයන්ගේ මේ පීඩාකාරී ස්වභාවයට ලෝකය කැමති නැත. එහෙයින් එයට විරුද්ධ ව නොයෙක් විදියේ ප්‍රතික්‍රියාවන්

කරන්නාහ. ඔවුන් කරන ප්‍රතික්‍රියාවන් නුවණින් යොනිසෝ මනසිකාරයෙන් තොරවීම නිසා නරක අතට හැරී දුක් ගිනි ජාලාව වැඩි වැඩි යන සැටි පෙනෙයි.

සසර හැම භූමියක ම අඩු වැඩි පීඩාකාරී වූ විපරිණාම ස්වභාවයෙන් පෙනෙන මේ ප්‍රතිඵල රාශිය පිළිබඳ අවසානය සත්ත්වයන් ගේ පැතුම් අනුව ලැබිය යුතු ය. එය නම් සුදුසු අනුරූප ක්‍රියා මාර්ගයක් අනුගමනයෙන් අත්පත්වන අජාත තත්ත්වය යි. අජාත තත්ත්වය නම් නිවන යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. අජාත තත්ත්වයක් නැත්නම් ජාත තත්ත්වයේ ලැබෙන දුක්ගිනි මැලයෙන් පිටවීමක් සිදුවිය නො හැකි ය. එසේ වන විට ලෝක පුරුෂයා විසින් කරනු ලබන වියඪය, ප්‍රතිපත්ති රාශිය නිෂ්ඵල වන්නේ ය. ශීලාදී ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය, වනාහි ඒකාන්ත ඓතිහාසික වශයෙනුත් සැපය ගෙන දෙන්නේ ය. එහෙයින් ජාතියෙන් නිස්සරණය වූ නිවන ලැබිය යුතු ය. විද්‍යාමාන විය යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන සස විසාණ මෙන් අවිද්‍යාමාන තත්ත්වයක් නොව, අභාව පදාර්ථයක් ද නොව, විද්‍යාමාන භාව පදාර්ථයක් බව ඔප්පුකිරීමට මේ සූත්‍රයේ දී න්‍යාය ක්‍රම දෙකක් අනුගමනය කළහ. එනම්: අන්වය ක්‍රමය හා ව්‍යාතිරේක ක්‍රමය ද වේ.

1. අන්වය (අනුපගමා) - තත් සත්තායං තත්සත්තා,
2. ව්‍යාතිරේක - තද සත්තායාං තද සත්තා.

යනු ඒ දෙක හඳුන්වන සූත්‍රයි.

1. කාරණය විද්‍යාමාන කල්හි කායඪියාගේ විද්‍යාමාන භාවය පෙන්වීමෙන් ප්‍රස්තුතය පැහැදිලි කරලීම අන්වය ක්‍රමය යි. එය යථොක්ත සූත්‍රයේ

“යසමා ඛො භික්ඛවෙ අඤ්ඤා, අජාතං අභුතං අකතං අසංඛතං තසමා- ජාතස්ස භුතස්ස කතස්ස සංඛතස්ස නිසසරණං පඤ්ඤායති.”

(මහණෙනි, යම් භෙයකින් අජාත, අභුත, අකත, අසංකතය විද්‍යාමාන ද එහෙයින් ජාත, භුත, කත සංකතයාගේ නිසසරණය පැවතේ.) යන කොටසින් දැක්වෙ යි.

2. කාරණය අවිද්‍යාමාන කල්හි, කායඝීයාගේ ද අභාවය දැක්වීමෙන් ප්‍රස්තුතය පැහැදිලි කරලීමේ ක්‍රමය ව්‍යතිරේක යයි. එය යථොක්ත සූත්‍රයේ සඳහන්

“නොවෙනං භික්ඛවෙ, අභවිස්සා, අජාතං අභුතං, අකතං, අසඛකතං නයිධ ජාතස්ස, භුතස්ස කතස්ස සඛතස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤයෙට්”

(මහණෙනි, මේ අජාත, අභුත, අකත, අසංඛතය නොවේ නම් මෙහි ජාත භුත, කත, සඛතයාගේ නිස්සරණය නො ලැබිය හැක්කේ ය.) යන කොටසින් පැහැදිලි කොට දැක්වූහ.

මහා කාරුණික වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට දැනගත් (නිබ්බානං පරමං සුඛං) පරම සැපය වූ දෙවියන් අතරෙහි, බමුන් අතරෙහි, මිනිසුන් අතරෙහි, සියලු සතුන් අතරෙහි ඇති සියලු සැප අතරෙන් උතුම් සැපය වූ (නිබ්බාන සුවය) නිවන් සුවය සත්ත්වයන් හට පහදා දීමට බොහෝ දේශනාවන් පැවැත්වූහ. ඔවුන් ගේ දෘෂ්ටිපාලයන් ලිහාලීමට නිබ්බාන පටිසංයුක්ත දේශනා පැවැත්වූහ. ඔවුන් ඉදිරිපත් කළ පැන විසඳීම සඳහා එම දේශනාවන් පැවැත්වූහ. නො මගට වැටුනවුන් සුමගට යොමු කිරීම සඳහා එම දේශනාවන් පැවැත්වූහ. බුදු සසුනකින් ගතමනා උසස්ම ප්‍රයෝජනය හා සාසනයේ නෛර්යානික භාවය ද දැක්වීමට මේ දේශනාවන් පැවැත්වූහ.

උන්වහන්සේ මේ දේශනාවන්හි දී ශ්‍රාවකයන්ගේ අධ්‍යායනයට ගැළපෙන්නට විවිධ ක්‍රමයන් අනුගමනය කළහ. ඇතැම් අවස්ථාවක දී රාගක්ඛය, දෝසක්ඛය, මෝහක්ඛය, නිබ්බානය බව කෙටියෙන් පෙන්වූහ. රාග, දෝස, මෝහ, ගෙවී යාම නිවනේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය යි.

චතුරායඝී සත්‍ය දේශනාවේ දී

“යො තසසායෙව තණ්හාය අසෙස විරාග නිරොධො වාගො පටිනිස්සගො මුත්ති අනාලයො ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්චං”⁵⁴

යන්නෙන් තණ්හාව මුල්කරගෙන තණ්හාව නිසා ලැබෙන සියලුම ඇලීම් සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ කිරීමෙන් නිරෝධ සත්‍යය වූ නිවන

54. ධම්ම වසන සුත්ත

ලැබෙන සැටි වදාළහ. අනුශය සහිත තණ්හාව මූලසුන් කිරීම තණ්හාවේ සමුච්ඡේද ප්‍රභාණය යි. එහි දී සියලු කෙලෙසුන්ගේ සියලු උපධිත්ගේ දුරලීම වෙයි. අර්හත් මාර්ග ඥාන එල ඥානයට අරමුණුවන මේ තත්ත්වය නිවන පිලිබඳ ඉහළම අවබෝධය යි වදාළහ.

“එතං සන්තං, එතං පණීතං, යදිදං සබ්බ සඛබ්බාර සමථො සබ්බපධි පටිනිස්සගො තණ්හාකයො විරාගො නිරොධො නිබ්බානං.”⁵⁵

1. මේ නිවන කෙලෙසුන්ගෙන් සිදුවන කැලඹිලි නැති හෙයින් සංසිදීමෙන් යුතු වේ. නිවීම ඇත. කැලඹිලි නැත. දැවිලි, තැවිලි (දරථ-පරිලාභ) නැත.
2. මේ නිවන නිරාමිස සුවයෙන් යුතු හෙයින් ප්‍රණීත ය. මිහිරි ය. සැපය.
3. සියලු සංස්කාර වේග සංසිදී ඇත. එහෙයින් වෙනස් වීම් නැත. විපාක කරදර නැත.
4. සියලු උපධිත් නො එන පරිද්දෙන් දුරුවී ඇත.
5. ආශා සියල්ල ම, ඇලීම් සියල්ල ම, බැඳීම් සියල්ල ම ගෙවී ගිය ස්වභාවය යි.
6. ඇල්මක් නැත.
7. සියලු ප්‍රවෘත්ති දුක් නිරුද්ධ වීමේ ස්වභාවය යි.⁵⁶

නිවන පිලිබඳ දේශනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩියෙන් ව්‍යවහාරයේ යෙදූ “නිබ්බානං” යන්නට පැරණියන් කළ විස්තරය මෙහි බහාලමු.

“නිබ්බායනි සබ්බෙ වට්ඨ දුක්ඛ සන්තාපා එතසමිනි නිබ්බානං” සියලු වට්ඨ දුක්ඛ සන්තාපයෝ මෙහි දී නිවෙන්නුයි නිවන නම් වේ. මෙහි නිවීම යනු යම් ක්ලේශයෝ හෝ සංස්කාරයෝ හෝ මාර්ගය නො වැඩු තැනැත්තා හට ඉපදීමට සුදුසු ව සිටියාහු ද, ඔවුහු මාර්ගය වැඩු

55. අං. නි. නවක නිපාත කථාන නිස්සය සුත්ත

56. පරායන පුණණක පඤ්ඤ, උදය පඤ්ඤ

තැනැත්තා හට ඉපදීමට නුසුදුසු තැනට පැමිණීමය යන අර්ථ යි. උත්පාදාදි ත්‍රිවිධක්ෂණයට පත්ව නිරුද්ධ වූ අතීත ධර්මයෝ නිවුනාහු නො වෙති. වර්තමාන වූ ද, අනාගතයෙහි අවශ්‍යයෙන් උපදනා වූ ද ධර්මයන් පිළිබඳව කිය යුත්තෙක් ම නැති. තවද මෙහි වට්ට දුක්ඛ සත්තාප යනු කිලෙස වට්ට, කම්ම වට්ට, විපාක වට්ට සත්තාපයෝ ය. මේ ත්‍රිවිධ වූ වට්ට දුක්ඛ සත්තාපයන් නැති වෘක්ෂාදීන්ගේ අනුත්පාද නිරෝධය නිවන නම් නො වෙයි. “එතසමි” (මෙහි දී) යනු විෂයාර්ථයෙහි සත්තම් විහක්ති යි... “ආකාසෙ සකුණා පක්ඛන්ධනි” (අහසේ පක්ෂීහු පියාඹත්) යනු මෙනි. යමෙකින් ඔවුහු නිවෙද් ද ඔවුනට එයින් තොර වූ අනෙක් කිසියම් නිවෙන තැනෙක් නැත. “නිබ්බායනි වා අරියජනා එතසමිනි - නිබ්බානං” ආයථී ජනයෝ මේ නිවනින් නිවෙන්නුයි නිවන නම්. (නිබ්බානි ධීරා යථායං පදීපො) එහි නිවෙත් යනු ඒ ඒ ක්ලේශ ස්කන්ධයන් නැවත හට නො ගන්නා බවට පැමිණීම යන අර්ථ යි. මෙහි දු, “එතසමි” යනු විෂයාර්ථයෙහි සත්තම් විහක්ති යි. “මෙය ලැබ ගත් කල්හි” යනු ද අර්ථ කියත්. “භවාභවං විනතො සංසිඛනතො වානාං වුවච්චි තණ්හා තතො නික්ඛන්තනි නිබ්බානං”.

(කුදු මහත් භවයන් එකට ගලපන හෙයින් තණ්හාවට වාන යයි කියනු ලැබේ. ඒ වාන සංඛ්‍යාත තණ්හාවෙන් නික්මුණේ නිවන යි.) යනු ද විග්‍රහයෙකි. “නිබ්බානි එතෙන රාගග්‍රි ආදිකොති-නිබ්බානං” යනු විභාවිනී ටීකාවෙහි සඳහන් එක් විග්‍රහයෙකි. මාර්ගයෙහි මෙන් නිර්වාණයෙහි කරණ සාධනයක් නො දක්නා හෙයින් එය නුසුදුසු ය. නිර්වාණය නිබ්බුති ක්‍රියා සාධානයෙහි කර්තෘ හට සහකාර ප්‍රත්‍ය නො මැවෙයි. එහෙයින් ද එය නුසුදුසු ය.⁵⁷

නිබ්බානංපන -

- 1. ලොකුනර සංඛාතං
- 2. චතුමග්ග ඤාණෙන සච්ඡිකාතබ්බං
- 3. මග්ගඵලානමාලමබනභුතං

57. ප. දී. 21 පිට

4. වානාසංඛාතාය තණ්හාය නික්ඛන්තනා නිබ්බානනි පවුවනි.⁵⁸

නිවන 1. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ලොකුත්තරය යි වදාරණ ලදී. ඒ මෙසේ යි :-

“කතමෙ ධම්මා ලොකුනරා, වන්තාරොච අරිය මග්ගා, වන්තාරිච සාමඤ්ඤඵලානි, අසඛිකාව දාතු ඉමෙ ධම්මා ලොකුනරා”⁵⁵ යි.

ලෝකෝත්තර ධර්මයෝ කවරහු ද? සතර මාර්ගයෝ ය, සතර ඵලයෝ ය, අසංඛත ධාතුව ය, යන මොවුහු ලෝකෝත්තර යයි කියනු ලැබෙති. මෙහි අසංඛතධාතූ නම් නිවන යි. මේ කථායෙන් නිවන ප්‍රඥප්ති මාත්‍රයෙන් වළකයි. ලෝක ව්‍යවහාරයෙහි සිදු වූ ප්‍රඥප්තියක් ලෝකෝත්තර විය නො හැකි හෙයිනි.

2. නිවන සිවු මග නැණින් පසක් කළයුතු වූයේය. ඇස් ඇත්තහු විසින් ඇසින් සදමඬල දක්නා සේ, මාර්ග ඥානලාභී ආයථී ජනයා විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැනගත යුතු වූයේ ය, යනු අදහස යි. මේ ප්‍රතිවේධ ඥානයට ගොදුරු බව දැක්වූ සැටියි. මේ නිවන සතර මාර්ග ඥානයෙන් දන යුතු හෙයින් එබඳු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයට පිටුපා සිටි අන්ධ පෘථග්ජනයාට එය විෂය නො වේ. ජාත්‍යාන්ධයාට සදමඬල මෙනි. ඇස් නැතියනට නො පෙනුණ පමණින් සදමඬල නැතැ යි නො කිය යුතු වේ. එසේම බාල පුහුදුන් හට නො වැටහෙන පමණින් නිවන නැතැ යි නො කිය යුතු ය. “සච්ඡිකාතබ්බං” යන මෙයින් පරමාර්ථ හෙයින් විද්‍යමාන නො වේ නම් එය ස්වරූප වශයෙන් කෙසේ ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ ද? මේ දෙකරුණෙන් ම ඒ නිවන නුවණැති කල්‍යාණ පෘථග්ජනයනට අනුමාන සිද්ධ බව ද දක්වයි. අනුමානයෙනු දු තමාගේ නුවණට නො වැටහෙන ප්‍රකාශ නො වූ දෙයක් සාක්ෂාත් කිරීමට උත්සාහයෙන් නො මැ ලැබේ. සාක්ෂාත් සිද්ධිය ලැබෙනුයේ උත්සාහයෙනි.

3. “මග්ගඵලානමාලමබන භුතං” මාර්ග-ඵල විත්තයනට අරමුණු වූ යන මෙයින් මාර්ග-ඵලයනට නිවන හැර අන්‍ය කෘත්‍ය සිද්ධියක් නැති බව දක්වයි. එයින් ම නිවන පිළිබඳ මහොප්ෂ්ක භාවය ද, මහා තෙජ්ජක භාවය ද, දක්වන ලද්දේ ය.

58. අහි.

4. “වානසංඛාරානාය තණ්හාය නික්කන්තා-නිබ්බානං” තණ්හාව වනාහි අධ්‍යාත්ම බහිද්ධාදී ස්කන්ධයන් සම්බන්ධ කරමින් පවත්නේ ය. එහෙයින් වදාළහ. “අනො ජටා බහි ජටා ජටාය ජටිතා පජා” යි ඒ තණ්හාව හුණු ලැහැබෙක අතුපතර මෙන් එකට සම්බන්ධ කරන අර්ථයෙන් “වාන” යන සංඥාව ලබයි. ඒ වානයෙන් නික්මුණු හෙයින් “නිවන” යයි කියනු ලැබේ. “නික්මීම” නම් ඒ තෘෂ්ණාවගේ විෂය භාවය ඉක්මගෙන සිටීම යි.

මෙසේ හෙයින් විස්තෘත මේ නිවන ස්වකීය ශාන්ති ලක්ෂණයෙන් එකවිධ ය. ශාන්ත ලක්ෂණය නම් අධ්‍යාත්ම සම්භූත වූ ත්‍රිවිධ වට්ට සන්තාපයන් නිවාලීම ය. ඔවුන් සියලු ආකාරයෙන් අභාවයට පමුණුවාලීම ය. ස්වභාව ලක්ෂණයෙන් ඒකවිධ වූ සිත ජාති ධර්ම හෙයින් ජාති-භූමි සම්ප්‍රයෝග භේදයෙන් ද, දිසා දේශ, පුද්ගල, භේදයෙන් ද, හින්තව පවත්නා සේ මේ නිවන හින්ත නො වෙයි. ස්වභාව වශයෙන් ද, වස්තූ වශයෙන් ද අභින්නව ම පවතී.

තවද, අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි අතීත අනාගත වර්තමාන අවධීන්හි නිවන්පත් බුදු, පසේබුදු, මහරහත් උතුමන්ගේ නිවනෙහි කාල පුද්ගල භේද විසින් කිසිදු වෙනසක් නො දැක්විය හැකි ය. “විඤ්ඤාණං අනිදස්සනං-අනන්තං සබ්බතො පහං” යනු වදාරණ ලද්දේ එහෙයිනි. එහි “විඤ්ඤාණං” යනු සංඛත ධර්මයන් පිළිබඳ බව නිරෝධ භාවයෙන් සිද්ධ හෙයින් එය ඒ ස්වභාවයෙන් ම දතයුතු වූයේ ය, යන තේරුම ය. “අනිදස්සනං” යනු අනිමිත්ත ධර්මයක් හෙයින් බාල පෘථග්ජනයන්ගේ දර්ශනයට විෂය වූ කිසියම් නිමිත්තකින් දැක්වීමට හෝ හීන ප්‍රණීතාදී භේදයෙන් බෙදා පෙන්වීමට හෝ නුසුදුසු වූයේ ය යන තේරුම ය. “අනන්තං” යනු පූර්වාත්ත අපරාත්තයෙන් තොර වූයේ ය. නිවනේ මූල හෝ අග හෝ අන්ත වශයෙන් කිය නො හැකි ය. “සබ්බතො පහං” යනු වට්ටදුක්ඛයට ප්‍රතිපක්ෂ වැ සිද්ධ වූ අනන්ත ගුණාවභාෂයෙන් සර්වප්‍රකාරයෙන් ප්‍රභාවත් ය යන තේරුම ය.

ඒ ආකාරයෙන් නො දැක්විය යුතු ධර්මයක් වන හෙයින් අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි සියලු දිසාවන්හි ද, අසවල් කාලයෙහි අසවල් දිසාවෙහි

නැතැයි නො කිය යුතු වූයේ ය. කවර හෙයින් ද? ආයථී මාර්ගය වඩන්නා විසින් යම්කිසි කලෙක යම්කිසි තැනෙක දී අවශ්‍යයෙන් ප්‍රතිවිධ කළ හැකි බැවින් සියලු කල්හි, සියලු තන්හි ලැබෙන හෙයිනි. මෙය වදාරණ ලද්දේ මැ යි. “සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, යා කාවි ලොකෙ සවන්තියො මහා සමුද්දං අප්පෙජනි, යාව අනලික්ඛා ධාරා පපතනි, න තෙන මහා සමුද්දස්ස උග්ගනං වා පූර්ගනං වා පඤ්ඤායති. එවමෙව බො භික්ඛවෙ බහුවෙපි භික්ඛු අනුපාදිසෙසාය නිබ්බාන ධාතුයා පරිනිබ්බායනි න තෙන නිබ්බාන ධාතුයා උග්ගනං වා පූර්ගනං වා පඤ්ඤායති” යි අර්ථ කථාවන්හි ද, “න තෙන නිබ්බාන ධාතුයා උග්ගනං වා පූර්ගනං වා පඤ්ඤායති” යන තැන අසංබෙය්‍ය මහා කල්පයක් හි දු බුදුවරුන් පහළ නො වූ කල්හි එක සත්ත්වයෙකුටවත් පිරිනිවනක් නො හැකි වෙයි. ඒ කල්හි ද නිර්වාණ ධාතුව හිස්සැ යි නො කිය හැකි ය. බුද්ධ කාලයෙහි වනාහි එක් එක් ධර්ම සමාගමෙකිනි අසංබෙය්‍ය ගණන් සත්ත්වයෝ නිවන් ලබති. එකල්හි ද නිර්වාණ ධාතුව පිරුණේය යි කිය නො හැකි බව දක්වන ලද්දේ ය. බ්‍රහ්ම නිමන්තන සූත්‍රයෙහි ද “නිබ්බානං අනිදස්සනං අනන්තං සබ්බතො පහං” යනු සියලු දිසාවෙන් ප්‍රභා සම්පන්නය. අන්කිසි ධර්මයක් නිර්වාණයට වඩා අතිශයින් පාරිශුද්ධ හෝ අතිශයින් පාණ්ඩුර හෝ නො වේ. නො හොත් හැම පැත්තෙන් ම ලැබෙන්නේ ය. කිසි තැනක නැතැ යි නො කිය හැකි ය. පූර්ව දිශාදීන් අතුරෙහි අසවල් දිශාවේ නිවන නැති යි නො කිය යුතු බව කියන ලදී.

මෙසේ වතුදු මේ නිවන නිරුද්ධ වූ ඉන්ද්‍රියාලික ධර්මයන් ඇසුරෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ භාවයට පත්වන ධර්මයක් වන හෙයින් නිරුද්ධ වූ ධර්මයන්ගේ භේදයෙන් ප්‍රතින්නව (ආකාර දෙකකින්) දැක්ක හැකි ය. එහෙයින් සඋපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු ය, අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු ය යි ස්කන්ධයන් පිළිබඳ-භාවනාව ලේඛයෙන් දෙවැදැරුම් කොට දක්වා තිබේ.

සඋපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතුව : “උපාදියති තණ්හා දිට්ඨි හුසං ගණනීති-උපාදි” තණ්හා දිට්ඨි දෙකින් ගනු ලබන්නේ උපාදි නම්, උපාදින්න බන්ධු පඤ්චකය යි. “සො එව එක දෙසෙනවා අනවසෙසෙන වා පහිනෙහි කමම කිලෙසෙහි සෙසොති උපාදිසෙසො” ඒ උපාදි සංඛාරාන

උපාදින්න බන්ධ පඤ්චකය ම ඒක දේශයකින් හෝ නිරවශේෂ වශයෙන් හෝ ප්‍රභිණ වූ කර්ම ක්ලේශයන් ගෙන් ශේෂ වූයේ උපාදිසේස නම්. “සංවිජ්ජති තසමිං සන්නානෙ උපාදිසෙසො යසො අධිගත කාලෙති සඋපාදිසෙසො” (සොපාදිසෙසා) යමක්භු ගේ අධිගත කාලයෙහි උපාදිසේසය වේ නම් ඒ සෝපාදිසේස යි.

නිබ්බානධාතු යනු නිබ්බුති ස්වභාවය යි. නිවීමේ ලක්ෂණය යි. “ස උපාදිසෙසා ච සා නිබ්බාන ධාතුවානි-සඋපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු” යනු මෙහි සමාසය යි. “නඤ්ඤි තසමිං සන්නානෙ උපාදිසෙසො යසො අධිගතකාලෙති අනුපාදිසෙසා. අනුපාදිසෙසාව සා නිබ්බාන ධාතු වෙති, අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු” යනු විග්‍රහ වාක්‍යය යි. ඉතිචුත්තකයෙහි මෙය වදාරණ ලදී. “දොමා භික්ඛවෙ නිබ්බාන ධාතුවො, කතමා දො? සඋපාදිසෙසා ච නිබ්බාන ධාතු අනුපාදිසෙසා ච නිබ්බාන ධාතු” යනාදි යි. එහි ප්‍රථම ක්ලේශ පරිනිර්වාණය යි. ද්විතීය ස්කන්ධ පරිනිර්වාණය යි. පශ්චිම ය සම්පරායික නිර්වාණය යි. එහෙයින් වදාළහ.

“එකා හි ධාතු ඉධ දිට්ඨ ධම්මිකා
සඋපාදිසෙසා භවනෙති සංඛයා
අනුපාදිසෙසා පන සමපරායිකා” යි

අංගුත්තර නිකායේ සත්තක නිපාතයෙහි උභතෝභාග විමුක්ත පඤ්ඤා විමුක්ත ක්ෂිණාශ්‍රවයන් දෙදෙනාගේ බන්ධෝපාදිසේස වශයෙන් ද, කාය සක්ඛි දිට්ඨිප්පත්ත සද්ධා විමුක්ත ධම්මානුසාරී සංඛ්‍යාත සතර ශෛක්ෂයන්ගේ ආරද්ධ විපස්සක යෝගී කල්‍යාණ පාඨග්ජනියාගේ ද, ක්ලේශොපාදි වශයෙන් ද, පැහැදිලි කොට ඇත්තේ ය. එහිම නවක නිපාතයෙහි අනරා පරිනිබ්බාසි - උපභව ව පරිනිබ්බාසි - අසංඛාර පරිනිබ්බාසි - සංඛාර පරිනිබ්බාසි - උදධංසොත අකනිට්ඨගාමී යන අනාගාමී පුද්ගලයන් පස්දෙනාගේ ද, සකදාගාමීහුගේ ද, සොතාපන්නයෙන් තුන්දෙනාගේ ද යන සෙබ පුද්ගල නවදෙනාගේ කිලෙසොපාදිසෙස භාවය පැහැදිලි කොට වදාරණ ලදී. නෙත්තියෙහි වනාහි අර්භත් ඵලය ද සඋපාදිසෙසය යි. චූතියට අනතුරුව ස්කන්ධයෙන්ගේ අනුත්පාදය අනුපාදිසෙසය යි. යම් හෙයකින් ප්‍රතිසන්ධි ස්කන්ධයෝ කෙලෙසුන්

ඇති කල්හි ම පහළවෙද්ද, නැති කල්හි පහළ නොවෙද්ද. එහෙයින් ඔවුහු ද කෙලෙසුන්ගේ ක්ෂය හා සමග ම ගෙවියන්නා හ. චූතිය තෙක් පවත්නා වර්තමාන ස්කන්ධ සන්තානය වනාහි ක්ෂිණාශ්‍රවයන් වහන්සේගේ පූර්ව භවයෙහි පැවැති කර්ම ක්ලේශ ඵලය යි. චූති ක්ෂණයෙහි එය නිරුද්ධවීම ද ධර්මතා වශයෙන් සිදු වේ. ඊට අනතුරුව පුනරුත්පත්තිය නැතිවීම ද ක්ලේශය සමග ම ධර්මතා සිද්ධ යි.

යම් හෙයකින් සංඛත ධර්මයෝ නම් පළිබෝධ සහිත ස්වභාවයක් දරන හෙයින් නොයෙක් පළිබෝධයෙන් ජනයා නිතර පෙළද්ද, ශාන්ත සුඛස්වාදයට අවහිර කෙරෙද්ද, සනිමිත්ත ස්වභාව හෙයින් කෙලෙසුන්ගේ ද, ජරාමණාදී සියලු අනර්ථයන්ගේ ද, පිහිටින තැන් වේ ද? පැතුම් සහිත ස්වභාව හෙයින් සියලුම දුකට මුල් වූ ආසා දුක අවුත් නිතර ම පෙළත් ද, ඒ සංඛත භාවයෙන් තොර වූ ධාතුව එයට ප්‍රතිපක්ෂ ගුණ හේදයෙන් සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත අප්පණිහිත කියා ත්‍රිවිධ කොට දක්වා තිබේ.

1. ඒ සියලු පළිබෝධයෙන් ශුන්‍ය වූයේ - වෙන් වූයේ සුඤ්ඤත නම්. සක්කාය දිට්ඨිය ඇති කල්හි බාලයනට කම්ම පළිබෝධත්, අපාය දුක්ඛ පළිබෝධත් යම් පමණ වේ ද, පණ්ඩිතයනට එ පමණට එයින් ආරක්ෂාවීමේ (රැකීමේ) කායභී පළිබෝධය වේ ම ය. ඒ සියලු සක්කාය දිට්ඨි මූලක පළිබෝධයන් නිරුද්ධ කිරීමට සක්කාය දිට්ඨි නිරෝධය ම සමත් වෙයි. එ පරිද්දෙන් ම රාගාදී කෙලෙසුන් මුල්කොට හටගන්නා පළිබෝධයන් නිරුද්ධ වන්නේ රාග, දෝස, මෝහ ප්‍රභාණයෙනි. මෙසේ නිවන සියලු පළිබෝධයන් ගෙන් ශුන්‍ය හෙයින් සුඤ්ඤත නම් වෙයි.

2. “අනිමිත විමොක්ඛ” යන තැන නිමිත්ත නම් උත්පාදයන් මුල්කොට ඇති ඕලාරික ආකරය යි. සංඛත ධර්මයෝ මේ ආකරයෙන් යුක්ත වී කෙලෙසනුට භූමි වූහ. ජරා මරණයට භූමි වූහ. සියලු අනර්ථයනට වස්තු වූහ. මෙසේ හෙයින් ම ඒ සංඛතයෝ කල දිසා දේස සන්තානාදී හේදයෙන් හෝ හීන ප්‍රණීතාදී හේදයෙන් බෙදී පවත්නාහ. නිවන වනාහි සියලු නිමිත්ත ධර්මයන්ගේ නිරෝධ භාවයෙන් සිද්ධ හෙයින් එහි නිමිත්ත නැත්තූයි අනිමිත නම් වේ.

එය වනාහි සියලු ක්ලේශාදී අන්තර්ගතයන්ට භූමි වූ (වස්තු වූ) නිමිත්ත ධර්මයන් විද්ධවසංනය කොට ඒ අන්තර්ගතයන්ගේ අභාවය සිදුකෙරෙමින් නිති පිහිටා තිබේ. එය කාල හේදයෙන් නො බෙදෙයි. මේ නිවන අසවල් කාලයෙහි පිරිනිවි බුදුවරයන්ගේ ය යනාදී පංති කිරීමෙක් නැත.

3. “අප්පණිහිත” යන තැන පණිහිත යනු ප්‍රණිධානය යි. ප්‍රාර්ථනාව යි. පණිධි, පණිධාන ආසා, ජ්ඣවජා, පිපාසා යනු සමානාර්ථ ශබ්දයෝ ය. සංඛත ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය, කොතරම් ලැබෙතත් බිඳෙන නැතිවන ගතිය හෙයින් නැවත නැවතත් ලැබගැනීමට ආසා දුක දියුණු කිරීම ය. ආසා දුකේ පරතෙරක් නැත. සියලු දුකට මූල ආසා දුක ය. නිවන වනාහි පිපාස විනයන ස්වභාවය හෙයින් ආසා සංඛ්‍යාත වූ සියලු තෘෂ්ණා ප්‍රණිධි ද විනයන කරමින් විද්ධවංශනය කෙරෙමින් පවත්නා හෙයින් එහි පණිහිත ය. (ප්‍රණිධිය) නැත්නුයි අප්පණිහිත නම් වී. මෙහි දී සැප දෙවර්ගය දත යුතු වේ. වෙදයිත අවෙදයිත (ශාන්ත) කියා සැපය දෙ පරිදි ය. දෙව්, බඹ, මිනිස් ආදී වශයෙන් උපතින් ලබන සම්පත් සියල්ල වෙදයිත සුඛ ස්වරූප වෙයි. ඒ වනාහි ඇසිල්ලක් පාසා වෙනස් වන සුඵ වෙයි. ඒ සියලු සැප ඉමක් නැති ආසා දුක නැවත නැවත වඩන්නේ ම ය. එහෙයින් වෙදයිත ය. ඒකාන්තයෙන් දුක් ම ය. “යං කිඤ්චි වෙදයිතං සබ්බං තං දුක්ඛසම්”⁵⁹ යි වදාළේ එහෙයිනි. යම් හෙයකින් නිවනෙහි විදීමක් නොමැති නම් එහි කවර සැපයක් දැයි විචාල තැනැත්තා ට දම්සෙනෙවි සැරියුත් හිමියන් වදාළේ, “එතදෙවෙඤ්ඤා ආවුසො සුඛං යදෙඤ්ඤා නඤ්ඤා වෙදයිතං”⁶⁰ යි ඇවැත්නි, නිවන සැප වනුයේ විදීමක් නැතිකම නිසාම ය යනුවෙනි.

“අවෙදයිත (ශාන්ති) සුඛය” නම් තමා තුළ උපන්නා වූ කෙලෙසුන් නුවණින් විමසා බලා ඊට සුදුසු ධර්මයන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට එය වළකාලීමත්, එසේම ඉපදීමට ඉදිරිපත් කෙලෙසුන් දැනගෙන එයට ඉඩ නො තබා කල්‍යාණ ධර්මයන් සිත තුළ දියුණු කර ගැනීමත්, පැමිණෙන්නට තිබෙන අපාය දුක සලකා එයින් මිදීමට ප්‍රතිපත්තවීමත්, යන මේ ආකාරයෙන් යථෝක්ත විරුද්ධ කරුණුවලින් මිදීමේ සැපය යි.

59. සං. නි. බු. ඡ. 2 - 84 පිට
60. සං. නි. බු. ඡ. 5 - 676 පිට

සියලු වෙදයිතයන් වෙළාගත් ආසා දුක යළිත් නො උපදනා සේ සංසිදුවා ගැනීම ශාන්ති සැපයේ ආශය වේ. එය ගැප්කොට ඇති මේ “අප්පණිහිත” යන පදය නිවන පිළිබඳ ඉතා උසස් ගුණ පදයකි.

“සුඤ්ඤාන, අනිමිසා, අප්පණිහි.” යන ත්‍රි හේදයෙන් දැක්වෙන මේ නිවන “බය ධාතු ය” “නිරෝධ ධාතු ය” යි ද ව්‍යවහාරයට පැමිණියේ ය. ඒ වනාහි ආනාදීමත් සංසාරයෙහි අධ්‍යාත්ම අධිශයිත ක්ලේශ ජාතය මාර්ග ක්ෂණයෙහි ගෙවා දැමීමෙන්, නිරුද්ධ කිරීමෙන් සිදු වූයේ ය. එය එක් පරමාර්ථ ධර්මයකි. නිර්වාණ පරමාර්ථය යි. ක්ෂය කිරීමේ අර්ථයෙන් ද, නිරුද්ධ කිරීමේ අර්ථයෙන් ද, ස්වභාවයෙන් විද්‍යාමාන හෙයිනි. එය ප්‍රඥප්ති රූපයෙක් නො වේ. කාය-ඥාන දෙකේ ස්වරූප වශයෙන් උපලබ්ධි හෙයිනි.

නිවන කාය-ඥාන දෙකේ ස්වරූප හෙයින් උපලබ්ධිවනුයේ කෙසේ ද?

“ඡන්ද ජාතො උසුභනි උසුභිඤ්ඤා තුලෙති, තුලයිඤ්ඤා පදහති. පහිතනො සමානො කායෙන වෙච පරමසචචං සච්ඡකරොති, පඤ්ඤාය ච නං පටිච්ච්ඡකං පසුභති”⁶¹

යන දේශනා වෙන් සුදර්ශිත වූයේ තදර්ථය යි. එහි කයින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම නම් අගක් මූලක් නැති සංසාරයෙහි අධ්‍යාත්මය තවමත්, දවමත්, පෙළමින් ආ කෙලෙසුන් මාර්ග ක්ෂණයෙහි අධ්‍යාත්මයෙහි ම නිරුද්ධ කිරීම යි. නිවා දැමීම යි. මෙසේ කයින් ප්‍රත්‍යක්ෂකොට නැවත ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමින් අධ්‍යාත්මයෙහි සිදුවූ ඒ නිරුද්ධවීම නුවණින් දැක ගනී. මෙය ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම යි.

“පදමචචුත මචචනා - මසඛිත මනුසාරං,
නිබ්බානමිති භාසනි - වාන මුජ්ඣා මහෙසුසො”⁶²

“චුතියක් නැති, පූර්වාත්ත, අපරාත්තයන් ඉක්ම සිටි, සංස්කරණ කාත්‍ය රහිත වූ, අනුත්තර වූ, පරමාර්ථ ධර්ම කොට්ඨාශය නිර්වාණය” යි තෘෂ්ණා මුක්ත මහර්ෂිවරයෝ කියත්.

61. ම. නි. වඛ්ඛි සුඤ්ඤා
62. අහි

මෙසේ දක්වන ලද මේ ලෝකෝත්තර වූ නිර්වාණ ධාතුව ලබාගැනීම ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයකිනි විය යුත්තේ. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදා නම් වූ ආයඝී අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒ පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය යි. මේ ආයඝී මාර්ගය ක්‍රමයෙන් වඩා ගත යුතු වැඩ පිළිවෙළකි. මේ කියන ලද ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය මතු සඳහන් මජ්ඣිම නිකායේ එන වඩ්ඛී සූත්‍රානුවාදයෙන් පැහැදිලි වනු ඇත.

හටගත් සැදැහැ ඇතියේ එළඹෙයි. එළඹෙනුයේ පර්යන්තපාසනය කෙරෙයි. පර්යන්තපාසනය කරනුයේ කන් නතු කෙරෙයි. නතු කළ කන් ඇතියේ දහම් අසයි. දහම් අසා ධරයි. දැරූ දහම් හි ඇරුත් පිරික්සයි. ඇරුත් පිරික්සනුවහට ධර්මයෝ වැටහෙති. දහම් වැටහීම් (ධම්ම නිෂ්ඨානකාන්ති) ඇති කල්හි කර්තුකම්‍යතා ඡන්දය උපදී, හටගත් ඡන්ද ඇතියේ උත්සාහ කෙරෙයි. උත්සාහ (වෑයම්) කොට (අනිත්‍යාදී විසින් තීරණය) කෙරෙයි. තුලනය කොට ප්‍රධන් වියඝී කෙරෙයි. නිවනට මෙහෙයු සිත් ඇත්තේ (නාම) කයිනුදු සත්‍යය (නිවන) ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. ප්‍රඥායෙනු දු කෙලෙස් විනිවිද දකී. භාරද්වාජයෙනි, මෙතෙකින් මැ... සත්‍යානුබෝධය වෙයි. මෙතෙකින් සත්‍ය අනුබෝධ කෙරෙයි. මෙතෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුබෝධය පනවම් හ. එ පමණෙකින් සත්‍යානුප්‍රාප්ති නොවේ මැ යි.

“හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, මෙ පමණෙකින් සත්‍යානුබෝධය වෙයි. මෙ පමණෙකින් සත්‍යානුබෝධය කෙරෙයි. මෙ පමණෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුබෝධය දක්වමිහ. හවත් ගෞතම යෙනි. කී පමණෙකින් වැලින් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වේ ද? කී පමණෙකින් වැලින් සත්‍යයට පැමිණේ ද? අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය හවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම් හ ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි. එමැ ධර්මයන්ගේ ආසේවනයෙන්, භාවනයෙන්, බහුලීකරණයෙන්, සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වෙයි. භාරද්වාජය, මෙ පමණෙකින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. මෙ පමණෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය පණවමිහ” යි.

“හවත් ගෞතමයෙනි, මෙ පමණෙකින් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වෙයි. මෙ පමණෙකින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. මෙ පමණෙකින් වැලින් අපි

සත්‍යානුප්‍රාප්තිය දකුම්හ. හවත් ගෞතමයෙනි, වැලින් සත්‍යානු ප්‍රාප්තියට (එල ප්‍රත්‍යක්ෂයට) කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේ ද? බහුකාර ධර්මය අපි හවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි, සත්‍යානුප්‍රාප්තියට ප්‍රධානය (මාර්ගප්‍රධානය) බහුකාර වෙයි. ඉදින් තෙල මාර්ග ප්‍රධානය නො කෙරේ නම් මේ සත්‍යයට නො පැමිණෙන්නේ ය. යම් හෙයකින් මාර්ග ප්‍රධානය කෙරෙයි ද එහෙයින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. (සත්‍ය ලබයි) එහෙයින් සත්‍යානුප්‍රාප්තියට ප්‍රධානය බහුකාර වේ ය” යි.

“හවත් ගෞතමයෙනි, වැලින් මාර්ග ප්‍රධානයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? මාර්ග ප්‍රධානයට බහුකාර ධර්මය අපි හවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ප්‍රධානයට තුළනාව බහුපකාර වෙයි. ඉදින් තුළනා නො කෙරේ නම්, මේ ප්‍රධාන් වියඝී නො කරන්නේ ය, යම් හෙයකින් වැලින් තුළනා කෙරේ ද, එහෙයින් මාර්ග ප්‍රධානය කෙරෙයි. එහෙයින් ප්‍රධානයට තුළනාව බහුකාර වෙ”යි.

“හවත් ගෞතමයෙනි, තුළනාවට වැලින් කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේ ද? තුළනාවට බහුකාර ධර්මය අපි හවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම් හ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි, තුළනාව ව්‍යායාමය බහුකාර වෙයි. ඉදින් ව්‍යායාම නො කෙරේ නම් මේ තුළනාව නො කරන්නේ ය. යම් හෙයකින් වැලින් ව්‍යායාම කෙරේ ද? එහෙයින් තුළනය කෙරෙයි. එහෙයින් තුළනාවට ව්‍යායාමය බහුකාර වෙ”යි.

“හවත් ගෞතමයෙනි, ව්‍යායාමයට කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේ ද? ව්‍යායාමයට බහුකාර ධර්මය අපි හවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”.

“භාරද්වාජයෙනි, ව්‍යායාමයට (කර්තුකම්‍යතා) ඡන්ද බහුකාර වෙයි. ඉදින් ඡන්දය නූපදිනනේ නම් මේ ව්‍යායාම නො කරන්නේ යැ. යම් හෙයකින් වැලින් ඡන්දය උපදී ද, එහෙයින් ව්‍යායාම කෙරෙයි. එහෙයින් ව්‍යායාමයට ඡන්දය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ඡන්දයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? ඡන්දයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ඡන්දයට ධම්ම නිජ්ජාධානකඛන්තිය (දහම වැටහීම) බහුකාර වෙයි. ඉදින් ධර්මයො බැලීම නො සහත් (නො වටහත්) නම් මේ ඡන්ද නූපදනේ යැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ධර්මයෝ වටහත් ද, එහෙයින්, ඡන්දය උපදී. එහෙයින් ඡන්දයට ධම්මනිජ්ජාධානකඛන්තිය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ධම් නිධ්‍යානක්‍ෂාන්තියට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? ධර්ම නිධ්‍යානක්‍ෂාන්තිය බහුකාර දහම අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”.

“භාරද්වාජයෙනි, ධම් නිධ්‍යානක්‍ෂාන්තියට අරුත් විමසීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් අරුත් නො විමසා නම් මේ ධර්මයෝ නො වටහත්. යම් හෙයකින් වැළිත් අරුත් විමසා ද, එහෙයින් ධර්මයෝ වටහති. එහෙත් දහම් වැටහීමට අරුත් විමසීම් බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, අරුත් පිරික්සීමට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? අරුත් පිරික්සීමට බහුකාර දහම අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි, අරුත් පිරික්සීමට වැළිත් දහම්දැරීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් දහම් නො දරා නම් මේ අරුත් නො පිරික්සන්නේ යැ. යම් හෙයකින් වැළිත් දහම් ධාරණ කෙරේ ද, එහෙයින් අරුත් පිරික්සයි. එයින් අරුත් පිරික්සීමට ධර්ම ධාරණය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, වැළිත් ධර්ම ධාරණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? ධර්ම ධාරණයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ” යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ධර්ම ධාරණයට ධර්ම ශ්‍රවණය බහුකාර වෙයි. ඉදින් දහම් නො අසා නම්, මේ දහම් නො දරන්නේ ය. යම් හෙයකින් වැළිත් දහම් අසා ද, එහෙයින් දහම් දරයි. එයින් ධර්ම ධාරණයට ධර්මය ශ්‍රවණය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ධර්ම ශ්‍රවණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? ධර්ම ශ්‍රවණයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”.

“භාරද්වාජයෙනි, ධර්ම ශ්‍රවණයට ශ්‍රෝතාවධානය (කන් නතුකිරීම) බහුකාර වේ. ඉදින් කන් නතු නො කෙරේ නම් මේ දහම නො ඇසන්නේ යැ. යම් හෙයකින් වැළිත් කන් නමා ද, එහෙයින් දහම් අසයි. එයින් ධර්ම ශ්‍රවණයට ශ්‍රෝතාවධානය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ශ්‍රෝතාවධානයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? ශ්‍රෝතාවධානයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ශ්‍රෝතාවධානයට පර්යයුපාසනය (ඇසුරු කිරීම) බහුකාර වෙයි. ඉදින් පර්යයුපාසනය නො කෙරේ නම් මේ ශ්‍රෝතාවධානය නො කෙරෙන්නේ යැ. යම් හෙයකින් වැළිත් පර්යයුපාසනය කෙරේ ද, එහෙයින් ශ්‍රෝතාවධාන කෙරෙයි. එයින් ශ්‍රෝතාවධානයට පර්යයුපාසනය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, පර්යයුපාසනයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේ ද? පර්යයුපාසනයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, පර්යයුපාසනයට එළඹීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් නො එළඹේ නම් පර්යයුපාසනා නො කරන්නේ යැ. යම් හෙයකින් වැළිත් එළඹේ ද, එහෙයින් පර්යයුපාසනා කෙරෙයි. එයින් පර්යයුපාසනයට උපසංක්‍රමණය බහුකාර වෙ”යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, උපසංක්‍රමණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? උපසංක්‍රමණයට බහුකාර කරුණ අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, උපසංක්‍රමණයට ශ්‍රද්ධාව බහුකාර වෙයි. ඉදින් ශ්‍රද්ධාව නූපදී නම් උපසංක්‍රමණය නො කරන්නේ යැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ශ්‍රද්ධා උපදනේ ද, එහෙයින් උපසංක්‍රමණය කෙරෙයි. එ කරුණින් උපසංක්‍රමණයට ශ්‍රද්ධා බහුකාර වෙ”යි.

අපි සත්‍යානුරක්ෂණය හවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම් හ. හවත් ගොයුම් උතුමෝ සත්‍යානුරක්ෂණය පැවසූහ. එද අපට රුස්තේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූමිහ. අපි සත්‍යානුබෝධය හවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම් හ. හවත් ගෞතමයෝ සත්‍යානුබෝධය ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්තේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූමිහ. අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය හවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්හ. හවත් ගෞතමයෝ අපට සත්‍යානුප්‍රාප්තිය ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්තේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූමිහ. අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තියට බහුකාර කරුණු හවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්හ. හවත් ගෞතමයෝ සත්‍යානුප්‍රාප්තියට බහුකාර කරුණු ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්තේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූමිහ. අපි වැළිත් යම් යම් මැ දෙයක් හවත් ගෞතමයන් අතින් විවෘලමෝ ද, හවත් ගෞතමයෝ ඒ ඒ දැයම ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්තේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු සිත් ඇති වූමිහ.

“හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, අපි වනාහි පෙර මෙසේ දැනුමිහ. මුණ්ඩකයෝ, ශ්‍රමණකයෝ, ගෘහපතීහු, කෘෂ්ණයෝ, බඹහුගේ පිටිපසින් උපන් දරුවෝ කවුරුහු ද? දහම් දන්තාහු කවරහු දැයි හවත් ගෞතමයෝ ඒකාන්තයෙන් මට ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ප්‍රේමය, ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ප්‍රසාදය, ශ්‍රමණයක් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ගෞරවය ඉපද වූහ. හවත් ගෞතමයෙනි, ඉතා කාන්තයි. හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, ඉතා කාන්ත යි, හවත් ගෞතමයන් වහන්සේ මා අද පටන් කොට දිවිහිම මැ සරණ ගිය උපාසකයෙකු කොට ධරන්වා”⁶³ යි.

හිෂ්කර්ෂය.

මේ සාකච්ඡාවෙහි දී මෙයට සිත් යොමු කළ මා හිතවත් පාඨකයන්ට මෙයින් මතුකොට ගතයුතු අගයැති අදහසක් දැන් පහදා ඉදිරිපත් කිරීමට සුදුසුයැ යි මම සිතමි. එයට ද ඔබේ අවධානය යොදවාලන්නට දැන් මම මතක් කරමි.

63. ම. නි. වඩකි සුඝන

ඔබේ සිත තණ්හා පිපාසා රසයන් මැද්දේ නොයෙක්වර නැළවී නැළවී ගිය සැටි ඔබට මතක ඇත. නොයෙක් විදියේ සුන්දර වස්තූන් සමග ආසාවෙන් වෙළි වෙළි, බැලීමෙන්, ඇසීමෙන් ආසාණයෙන් රස ඉරීමෙන්, පහස විදීමෙන් කල් ගෙවූ සැටි, උසස් දිවිය, අගනා කාලය, ගෙවූ සැටි ඔබට මතක ඇත.

දැන් මදක් සිත නවතා සලකා බලන්න.

විමසුම් නුවණ යොමු කරන්න.

එහි අගට ලැබුනේ කිමෙක් ද?

තුවිෂ්භාවය (හිස් බව) නො වේ ද? අර නළියන සිත මද වේලාවකට හෝ නැවතුනා නොවේ ද? එය තමා නියම ඇත්ත. එය තමා දහමෙන් ලැබෙන සොඳුරු පණිවිඩය, එය තමා සැනසිල්ලේ මං පෙතට කරන අත්සන, එහෙත් ඒ සමගම ඔබේ හොඳ සිතට යාබද වැ අවිද්‍යා නමැති සන වලාකුළින් වසාගත් ලෝහ, දිට්ඨි, මානාදී කෙලෙස් බලමුළුවෙන් ඔබේ ඒ නියම සැනසිලි මග වැසී යන සැටි ඔබට තේරුම් ගත නො හැකි ය. එහෙත් මදක් නැවතී විමසුම් නුවණ - යෝනිසෝ මනසිකාරය යොදවා තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ ගත මැනවි.

මේ සාකච්ඡාවේ දී ඔබට සංඛත-අසංඛත යන වචන විමසීමට ලැබෙනු ඇත. එයට සම්බන්ධ කරගෙන ජාත-අජාත, කත-අකත යනු ද, ලැබෙනු ඇත. ඒ අනුව සංඛාර-විසංඛාර වචන ද, විමසීමට ලැබෙනවා ඇත.

හේතු ඵල වශයෙන් ලැබෙන ධර්ම සමූහය අතරෙහි, යම්කිසි හේතුවලින් උපත ලැබූ දේ ට ජාත යි ද, කත යයි ද, සංඛත යයි ද ව්‍යවහාරය සිදු වේ. එසේ හේතුවකින් උපතක් නො ලද ධර්ම ස්වභාවයට අජාත යයි ද, අකත යයි ද අසංඛත යයි ද ව්‍යවහාරය සිදු වේ.

සංඛාර - විසංඛාර යන දෙතැනෙන් සංඛාර යනු කර්ම වේගයන් රැස් කිරීම හෝ රැස් කරන්නා යන තේරුම ලැබේ. එසේම විසංඛාර යනු කර්ම වේගයන් රැස් නො කිරීම හෝ ඒ කර්ම වේගයන් රැස් නො කරන්නා යන තේරුම් වශයෙන් ලැබේ. මේ දෙක වෙනුවට ආවය-අපවය දෙක ද තේරුම් වශයෙන් ලැබෙන සැටි සැලකිය යුතු ය.

මෙසේ :- ජාත, භූත, කත, සංඛත යනු සංසාරය යි. වට්ටය යි.

අජාත, අභූත, අකත, අසංඛත යනු නිවන යි. විවට්ටය යි.

ජාතාදිය දුක ය, අජාතාදිය සැප ය වේ. මේ ජාතාදිය අජාතාදී ස්වභාවයට පත්වීම නියමිත ප්‍රතිපදාවෙකින් සැලසෙයි. එහි මුල් පදනම, සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි නියමිත පරිදි ලැබෙන බව සැලකිය යුතු ය. එහි "දසසනෙන පහාතබ්බා ආසවා" යන විස්තරයෙහි,

- සො ඉදං දුක්ඛජනනි යොනිසො මනසිකරොති,
 - අයං දුක්ඛ සමුදයොති යොනිසො මනසිකරොති,
 - අයං දුක්ඛ නිරොධොති යොනිසො මනසිකරොති
 - අයං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනි පටිපදාති යොනිසො මනසිකරොති
- යනුවෙන් සඳහන් විය.

මෙහි තේරුම මෙසේ ය. :-

මිථ්‍යා දෘෂ්ටි ආදී ආසවයන් සිත තුළ නො උපදිනා අන්දමට මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයා මේ පඤ්චස්කන්ධය සිය නුවණින් පවත්ව යි. එයින් පෙන්වා වදාලේ දුක්ඛ නැමැති ආයථි සත්‍ය අනුබෝධයට ගන්නා අකාරය යි. මේ පඤ්චස්කන්ධය එකක් සේ ගෙන ඉදිරිපත් කළත්, ඉතා උසස් ප්‍රඥා දියුණුවක් ඇති කෙනෙකුත් හට මුත් සෙස්සන් හට එකට පිඬු වූ එය, නුවණට අසුකොට ගැනීම දුෂ්කර ය. එයින් රූප උපාදාන ස්කන්ධය වෙන් කොට සිතින් සලකා ගත යුතු ය. එයින් රූප ස්කන්ධය නම් රූප රාශියෙකි. රූප සමූහයෙකි. එහෙයින් රූප ස්කන්ධය අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤා වශයෙන් වටහා ගැනීමට, ඒ රූප සමූහය වෙන් කොට සලකා බැලීම කළ යුතු ය. පඨවි ධාතුව, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන අනුව දැනීම සිත තුළ පැළපදියම් වන තුරු සලකා බැලීම කළ යුතු ය. පඨවි ධාතුව ද කොටස් රැසකින් යුක්ත වෙයි. ඒවා ද එකක් පාසා එකට තේරුම් ගැනීම පහසු නැති, පුරුදු කළ උසස් භාවනා සිත් ඇතියකුට නම් එය අපහසු නැත. සෙසු අය විසින් එකක් පාසා වෙන් වෙන් කොට සලකා බැලීම කළ යුතු ය. සෙසු ධාතු කොටස් පිළිබඳව ද පිළිපැදීම මෙසේ විය යුතු ය. තමා තුළ වූ මේ රූප ධාතු

කොටස් සියල්ල දෙසාලිසෙකි. (42) ඒවා එහි සමුට්ඨානයන් සහිතව තේරුම් බේරුම් කරගත යුතුවේ යි.

ඒ මෙසේයි :-

පඨවි කොටස්- කේසා දී 20 යි. එයින් උදරිය, කර්ස කොටස් හැර ඉතුරු කොටස් 18, කම්ම, චිත්ත, උතු, ආහාර යන සතර ප්‍රත්‍යයෙන් ම පහළ වෙති. එහෙයින් ඒවා වතු සමුට්ඨානික ය. මේ කොටස් 20 හි සම්භාර පඨවි ධාතු අධික හෙයින් මේවා පඨවි ධාතු කොටස් වශයෙන් වහර කරති. මේවා තුළ සෙසු ධාතු ද ඇත. ඒ අනුව එකම කෙටසෙහි සමට යටව ඇති ප්‍රදේශයෙහි කර්මයෙන් හටගත් පඨවි ආදී 4 යි. වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕෂා, යන සතර ය යි. මේ 8 සුද්ධට්ඨකය යි. එයට ජීවිතින්ද්‍රිය හා කායප්‍රසාද රූපය ද එකතුවීමෙන් කාය දසකය ලැබේ. එසේම කම්මජ සුද්ධට්ඨකයට ජීවිතින්ද්‍රිය රූපයත් භාව රූපයත් එකතු වීමෙන් භාව දසකය ලැබේ. මෙසේ කෙස් කොටසෙහි කර්මජ වශයෙන් රූප කොටස් 20 කි. චිත්තයෙන් හා උතු-ආහාර යන ප්‍රත්‍ය තුනෙන් සමුට්ඨානය වන්නේ සුද්ධට්ඨක තුන් වර්ගයෙකි. එහෙයින් එහි රූපයෝ සුවිස්සෙකි. (24) එකල ඒ එක කේස කොටසෙහි පඨවි කොටස් සූසාලිසෙකි (44). සෙසු කොටස් 18 හි ද මෙසේ ම ය. මෙසේ කොටස් ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු පුද්ගලයනට ලෙහෙසියෙන් වටහාගත හැකි වෙතත් සෙස්සන් විසින් ක්‍රමයෙන් සල්ලක්ඛණය පවත්වා නුවණට සම්බන්ධ කරගත යුතු වෙයි. මෙසේ ආපෝ ධාතු කොටස් ද සිතින් ගෙන සැලකීම කළ යුතු ය. ඒ මෙසේයි :-

පින්තාදි දොළසින් -

- පින්ත, සෙම්භ, ලෝහිත, මේද, ලසිකා, වසා, යන 6 කොටස වතු සමුට්ඨානික ය.
- සෙදො, අස්සු, බෙළො, සිංඝානිකා යන සතර උතු චිත්ත දෙකින් හට ගන්නා හෙයින් ද්වි සමුට්ඨානික ය.
- පුබ්බ, මුත්ත, දෙක උතුජ ය.

තේජෝ ධාතු කොටස් සතරෙකි.

- 1. සනතාපක තේජ - චතුර්ජ ය.
- 2. ජීරක තේජ - චතුර්ජ ය.
- 3. පරිදාහක තේජ - චතුර්ජ ය.
- 4. පාවක තේජ - කර්මජ ය.

මේ ආකාරයෙන් තේජෝ ධාතු කොටස්වලට ලැබෙන තේජෝ රූපයන් ද නුවණින් සලකිය යුතු ය.

මේ වායෝ ධාතු රූප හය කොටසට සිත යොදමු.

- 1. උද්ධඛිතම වායෝ ධාතු රූපයෝ.
- 2. අධොගම වායෝ ධාතු රූපයෝ.
- 3. කුච්ඡසය වායෝ ධාතු රූපයෝ.
- 4. කොට්ඨශය වායෝ ධාතු රූපයෝ.
- 5. අඛිගමඛිගානුසාරී වායෝ ධාතු රූපයෝ.
- 6. අස්සාස පස්සාස වායෝ ධාතු රූපයෝ.

යන මොවුන් අතරින් අස්සාස පස්සාස වායෝ ධාතු හු විත්තජ වෙති. සෙසු කොටස් 5 චතු සමුට්ඨානය.

මේ රූප කොටස්වලට සිත මනසිකාරය පැවැත්වීමේ දී තමන්ගේ සිතට ප්‍රකට ව දැනෙන කොටසකට පළමුවෙන් සිත යොදා භාවනාරම්භය කළ යුතු ය. සමාධිය දියුණුවට පත්වීමෙන් අප්‍රකට කොටස් ද ප්‍රකට වනු ඇත.

මේ කොටස් ප්‍රකට ව දැනීම සඳහා කරන මනසිකාර ක්‍රමය, රූප කර්මස්ථාන භාවනා ක්‍රමය යි. මෙය හොඳට ප්‍රගුණ වූ පසු වේදනා ස්කන්ධාදිය ද සිතීන් ගෙන මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු ය. චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා දී වශයෙන් දැක්වෙන සයාකාර වේදනාවන් සුඛ, දුක්ඛ, උපෙක්ඛා වශයෙන් ද, සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් ද, සලකා හේතු ප්‍රත්‍යයන් සමඟ නුවණින් මෙනහි කළ යුතු ය. මිලඟට රූප සඤ්ඤා, සද්ධ සඤ්ඤා දී වශයෙන් ලැබෙන සඤ්ඤා ස්කන්ධය ද, චක්ඛු

සම්ඵස්සාදී වශයෙන් ලැබෙන ඵස්සය ද, රූප විතක්ක, රූප විචාර, රූප සඤ්චේතනා දී වශයෙන් ලැබෙන සංස්කාර ස්කන්ධය හා සරාගා දී වශයෙන් ලැබෙන විඤ්ඤාණ අනුව විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය ද හේතු සහිත ව සැලකිය යුතු ය.

මේ ආකාරයට පඤ්චස්කන්ධයට ඇතුළත් කොටස් වෙන වෙන ම නුවණින් සලකා බැලීමේ දී එක් එක් කොටසක් මුල්කර ගෙන සිතේ තැන්පත් කම සිදුවෙයි. එය සමාධිය යි. ඒ සමාධිය තරවීමේ දී නිවරණයෝ තදඛිත වශයෙන් ප්‍රහිණ වෙති. එය විත්ත විසුද්ධිය යි. එයට උපකාරව සිටි චතුපාරිශුද්ධි ශීලය, ශීල විසුද්ධිය යි. දොළොස් ආකාර ආයතන වශයෙන් ද, චක්ඛු ධාතු ආදී අටළොස් ධාතු වශයෙන් ද, මුලින් සඳහන් කළ පඤ්ච කොටස් ම අතීත අනාගතා දී එකොළොස් ආකාරයට බහා සැලකීමෙන් ද, විදර්ශනා සමාධිය වැඩීමෙන් විත්ත විශුද්ධිය සැලසෙයි.

මෙයින් පසු මේ කොටස් පිළිබඳ ව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ දී සප්පච්චය නාම-රූප වචන්ථානය සිදුවීමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධි කඛ්ඛා විතරණ විසුද්ධි ලැබෙයි. මේ සංස්ඛාර කොටස් පිළිබඳ උදය වය දෙක දැනීමෙන් එයින් පෙළෙන සැටි නුවණට වටහා ගන්නා විට "ඉදං දුක්ඛං" යන යොනිසෝමනසිකාරය සම්පූර්ණ වෙයි.

සමුදය සත්‍යයාදිය ද මෙසේ සම්පූර්ණ වෙයි. මෙයින් සද්ධිත්ථියා දී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම ව වැඩෙති. බොජ්ඣංගිගයෝ ක්‍රියාවන් වෙති. සම්මා දිට්ඨි ආදී මාර්ගාංගයෝ පහළ වෙති. නිරෝධ දර්ශනයෙන් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස සංයෝජන තුන ප්‍රහිණ වෙති. මේ සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි සඳහන් පිළිවෙලින් සොනාපත්ති මග්ග ඥානය ලැබෙන සැටි යි.

උපරි මාර්ගයන් ලබා ගන්නා සැටි "භාවනාය පහතඛ්ඛා ආසවා" යන පදවලින් දැක්වෙති. ඒ හැටියට මුලින් උපදවා ගත් යථොක්ත වූ ඉන්ද්‍රිය-මාර්ගාංග ධර්මයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමේ දී මතු තුන් අවස්ථාවක දී හෝ සය අවස්ථාවක දී මේ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ ව අවබෝධය කරගනු ලැබෙනවා ඇත. මේ පිළිබඳ පාරායණ අජිත ප්‍රශ්න නිර්දේශය මෙසේය:-

1. සෞභාග්‍යනි මග්ගඤ්ඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන සක්ක භවෙ ධ්වපෙඤ්ඤා අනමනග්ගෙ සංසාරෙ යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ඤා රූපඤ්ඤා, එතෙඨනෙ නිරුජ්ඣන්ති චූපසමමන්ති අත්ථං ගච්ඡන්ති පටිප්පස්සමහන්ති.

2. සකදාගාමී මග්ගඤ්ඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන ඤෙඤා භවෙ ධ්වපෙඤ්ඤා පඤ්ඤාසු භවෙසු යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ඤා රූපඤ්ඤා, එතෙඨනෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ- පටිප්පස්සමහන්ති.

3. අනාගාමී මග්ගඤ්ඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන එකං භවං ධ්වපෙඤ්ඤා රූපධාතුයාවා අරූපධාතුයා වා යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ඤා රූපඤ්ඤා, එතෙඨනෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ- පටිප්පස්සමහන්ති.

4. අරහත්ත මග්ගඤ්ඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ඤා රූපඤ්ඤා, එතෙඨනෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ- පටිප්පස්සමහන්ති.

5. අරහතො අනුපාදිසෙසාය නිබ්බානධාතුයා පරිනිබ්බායන්තස්ස චරිම විඤ්ඤාණ නිරොධෙන පඤ්ඤාච, සති ච, නාමඤ්ඤා, රූපඤ්ඤා එතෙඨනෙ නිරුජ්ඣන්ති චූපසමමන්ති අත්ථං ගච්ඡන්ති පටිප්පස්සමහන්ති.

මෙහි අදහස:-

1. සෝචන් මර්ග නැමති පළමුවන ලෝකෝත්තර කුසල සිත පහළ වීමේ දී මර්ගාභිගයන් පිරි නිවන දැක්මේ දී සංයෝජන තුනෙක් ප්‍රභීණ වෙයි. (නීණි සංයෝජනානි පභියන්ති) ඒ සංයෝජන සමග පවත්නා ක්ලේශයෝ ද, ඒ සමග ප්‍රභීණ වෙති. සතර අපාය උපත්තේන පාපකර්මයෝ ද ප්‍රභීණ වෙති. ඔවුහු තමා සමාදන්වගත්, ශික්ෂාවන්හි පරිපූරකාරී වෙති. මේ මාර්ග චිත්තයේ බලයෙන් භව සතක් ඉතුරු කොට සෙසු භවයන්හි උපත දෙන කර්ම විඥාන නිරෝධය වෙයි. එයින් කෙළවරක් නැති සසර ඉපදීමට සුදුසු ව තිබූ නාමරූප සියල්ල ද නිරුද්ධ වෙති. සංසිද්ධෙති. කොනකට යති.

2. සකදාගාමී මාර්ග නම් ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමේ දී භව දෙකක් හැර සෙසු බව පසක උපත දෙන නාම රූප සංස්කාරයෝ සංසිද්ධෙත්, ඕළාරික කාමරාග පටිස දෙක ප්‍රභීණවෙත්.

3. අනාගාමී මග්ග නම් තුන්වන ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමේ දී අභිසංස්කාර විඥානයේ නිරෝධයෙන් කාමරාග පටිස ප්‍රභීණවීමෙන් එක් භවයක් හැර රූප ධාතුවෙහි ද, අරූප ධාතුවෙහි ද, උපදින්නට සුදුසු ව තුබූ නාම රූප සංස්කාරයෝ සංසිද්ධෙත්.

4. අරහත්ත මග්ග නැමැති සිව්වන ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමෙන් සියලු කෙලෙස් ප්‍රභීණවීමෙන් සියලු සංස්කාර විඥාන නිරුද්ධ වෙති.

5. අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතුවෙන් පරිනිවන් පානා රහතන් වහන්සේගේ අන්තිම චුති චිත්තයේ නිරෝධයෙන් දියුණුවට පැමිණි පඤ්ඤා සති ආදිය ද නිරුද්ධ වෙති. සංසිද්ධෙති.

මෙසේ ක්ෂීණාශ්‍රව මහරහතන් වහන්සේ මේ නිවන සම්පූර්ණයෙන් දර්ශනය කරන්නා හ. එහෙයින් උන්වහන්සේගේ චිත්ත සන්තානයෙහි කර්ම වේගයන් ජනනය කරන සංඛාරයෝ පහළ නො වෙති. චිත්ත සන්තතිය ද භවයෙන් භවයට සම්බන්ධ කරන පවත්න සන්නාධිපතෙය්‍ය නම් වූ ජීවිතින්දිය වර්තමාන භවය පවත්වා ගැනීමට පමණක් පවතී. සංඛාර සංසිද්ධිමෙන් අන්තිම චුති චිත්තයේ දී නාම රූප සංඛාරයෝ විසංඛාර බවට පත්වෙති. පූර්ව කෙළවර නො දක්නා සංසාරයෙහි කෙළවර පෙනිණ.

(තෙසායං පච්ඡමා කොට්ඨි) සියලු සංඛාරයන් විසංඛාර බවට පත්වූ හෙයින් (ජාති මරණ සංසාරො නත්ථි තෙසං පුනඛවො) නැවත භවයක් නැත. මේ නිවනේ තත්ත්වය යි.

“නිබ්බානං පරමං වදන්ති බුද්ධා”





සමථ විදුර්ගනා භාවනා මාර්ගය

(ගැටපද මාලාව)

පිටු අංක

- 2. සංවේගය - ජීවිතයේත් සංසාරයේත් බිය දක්නා නුවණ
- සංවේජන - සංවේගය පැවැත්වීම
- ඝෂණ සම්පත්තිය - උතුම් අවස්ථාව (බුද්ධෝත්පාද කාලය)
- 4. මහද්ගත ධ්‍යාන - රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යානය
- 5. චිත්ත විසුද්ධිය - පඤ්චනීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරගැනීම
- දිට්ඨි විසුද්ධිය - සක්කාය දිට්ඨි ආදී දෘෂ්ඨිවලින් සිත පිරිසිදු කරගැනීම
- කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය - සංසාර පැවැත්ම පිළිබඳ සැකය නැති කරගැනීම
- ආධ්‍යාත්මික අභිවර්ධනය - තමාගේ අභ්‍යන්තරයේ සමාධි ගුණ ධර්ම වැඩීම
- පරිපන්ථ වූ - බාධක වූ උවදුරු
- උපක්ලේශ - සිත කිලිටි කරන ධර්ම
- 6. චිත්ත - සිතුවිලි
- යෝනිසෝ මනසිකාරය - නුවණින් මෙතෙහි කිරීම
- භාවනා මනසිකාරය - භාවනා අරමුණ මෙතෙහි කිරීම
- සති සම්පජ්ඣාඤා - සිතිය හා නුවණ
- ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයන් - ඉන්ද්‍රිය ඉදරටු (ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස)
- යෝගානුභාවයෝ - යෝගකර්මයේ බලය, භාවනාවේ බලය
- 7. අරති - කුසල් දහම් පිළිබඳ නොඇල්ම
- රති - පඤ්ච කාමයන්හි ඇලීම

- උපාය - නිසි පිළිවෙළ (ක්‍රමය)
- අනුපාය - අනිසි පිළිවෙළ
- අනුරෝධ - ඇලීම
- විරෝධ - ගැටීම
- 8. පර්යාය - අනෙක් වචනයකින් කීම
- අභිධානයන් - නාමයන්
- ත්‍රිවිධද්වාරය - කය, වචනය, සිත
- 9. විදුර්ගනා යෝගය - විදුර්ගනාවේ යෙදීම
- ජාති ප්‍රඥාව - උත්පත්ති ප්‍රඥාව
- විපාක ප්‍රඥාව - විපාක වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රඥාව
- භවාංග ප්‍රඥාව - භවාංග සිතේ ලැබෙන ප්‍රඥාව
- උපනිශ්‍රය - බලවත් හේතුව
- මලගස්සාගෙන - කිලිටි කරගෙන
- සමාධි ස්කන්ධය - සමාධි රූප, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි,
- ථිත මිද්ධය - සිතෙහි අලසකම හා වෛතසිකයන්ගේ අලසකම
- සබ්බකිච්ච පරිනායිකා - හැම කටයුත්තකටම මග පෙන්වන
- පාරිහාරිය ප්‍රඥාව - කමටහනක් පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය නුවණ
- අභික්කම - ඉදිරියට යාම
- පටික්කම - ආපසු පැමිණීම
- ආලෝකිත - ඉදිරිය බැලීම
- විලෝකිත - අනුදිග් බැලීම, වටපිට බැලීම
- සම්මිඤ්ජන - අත් පා හැකිලීම
- පසාරණ - අත් පා දිගු කිරීම
- සංඝාටි - සඟල සිවුර
- පත්ත - පාත්‍රය
- විවර ධාරණ - සිවුරු දැරීම (පාත්‍රා සිවුරු දැරීම) පාවිච්චි කිරීම
- අසිත - අනුභව කිරීම
- පිත - පානය කිරීම

- බාසිත - කඩා කෑම
- සාසිත - රස විඳීම
- උච්චාර, පස්සාව, කම්ම - මළ මුත්‍ර පහකිරීම
- ගත - යාම
- ධීත - සිටීම
- නිසින්න - හිඳීම
- සුන්න - නිඳීම
- ජාගරිත - නිඳි මැරීම
- භාසිත - කතා කිරීම
- තුණ්හිභාව - නිහඬව සිටීම
- සාත්ථකාදී වශයෙන් - සාත්ථක, සප්පාය, ගෝචර, අසම්මොහ
යන සම්පජ්ඣක සතර

- 10. නිෂ්ඨාප්‍රාප්ත - කෙලවරට පැමිණි
- සක්කච්චකාරිතා - සකසා (මැනවින්) කිරීම
- නිමිත්ත කුසලතා - නිමිති (ලකුණු) හැඳිනගැනීමේ දක්ෂතාව
- පහිතත්තතා - දැඩි විරියය යෙදීම
- අන්තරා අසංකෝචනය - අතරමග නොපැකිලීම, පසුබට නොවීම
- ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිපාදනය - ඉන්ද්‍රිය සමතාව සකස්කර ගැනීම
- විරිය සමන්ත පටිපාදනය - විරිය සමතාව සකස්කර ගැනීම
- විවය සමතායෝජනය - කරුණු සෙවීම සමභාවයට පමුණුවා
ගැනීම
- ප්‍රථම ශ්‍රමණ - සෝවාන් ආර්ය පුද්ගලයා
- ද්විතිය ශ්‍රමණ - සකදාගාමී ආර්ය පුද්ගලයා
- තෘතිය ශ්‍රමණ - අනාගාමී ආර්ය පුද්ගලයා
- චතුර්ථ ශ්‍රමණ - අර්හත් ආර්ය පුද්ගලයා

- 11. පරවාදයෝ - අන්‍ය ආගමික වාද
- අධිගම - උසස් තත්ත්වයකට පැමිණීම
- ප්‍රතිවේධ - විනිවිද දැකීම
- ආලම්බනය කොටගෙන - අරමුණු කොටගෙන

- ඕලාරික කාමරාගය - කාමරාගයේ ප්‍රකටව දැනෙන කොටස
- අණුසහගත කාමරාගය - සියුම් කාමරාගය
- රූපරාග - රූපභවයන් පිළිබඳ ආශාව
- අරූපරාග - අරූපභවයන් පිළිබඳ ආශාව
- උද්ධච්ච - සිතේ නොසන්සුන්කම
- ප්‍රභානය කළ යුතු - අත්හළ යුතු

- 12. පළිබෝධ - බාධක
- අයෝනිසෝ මනසිකාරය- අනුවණ ලෙස, අනිසි ලෙස මෙනෙහිකිරීම
- ආචරණීය - වසන් කරන, මුවහ කරන

- 13. කර්තව්‍යයක් - කාර්යයක්, වැඩක්
- මහා ප්‍රයාගයේ - මහා ප්‍රයත්නයේ

- 15. ආදීනවය - දෝෂය
- නෙක්ඛම්ම සඤ්ඤා - ගිහිගෙන් නික්මීම පිළිබඳ අදහස
- නෛෂ්ක්‍රම්‍ය - ගිහිගෙයින් නික්මීම
- පැළැඹෙන - බලපවත්වන
- සමුදය පාකෂීය - සමුදය සත්‍යය පකෂයෙහි වූ

- 16. වරණ ධර්ම - ශීලාදී පසළොස් වරණ ධර්ම, ආචාර ධර්ම
- පඤ්චනිවරණයන් - කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඵ්‍යාග, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන සිත අවුරන ධර්ම
- ආජ්චාණ්දමක ශීල - ආජ්චය අටවෙනි කොට ඇති ශීලය
- අඛණ්ඩව - කඩ නොකොට
- භෝජනෙ මත්තඤ්ඤතාව- පමණ දැන අහර ගැනීම

- 17. බහුස්සුන භාවය - බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති බව, පුළුල් දැනුම

- නිය්‍යානාවරණ ධර්ම - නෛෂ්ක්‍රම්‍යාදී වළක්වන ධර්ම
- වාතුර්භූමක - භූමි සතරට අයත් (කාම, රූප, අරූප, ලෝකුත්තර)
- නිය්‍යානය - නෙක්ඛම්මාදිය

- ආලෝක සඤ්ඤාව අවික්ඛෙපය - ආලෝකය සිතට වද්දා ගැනීම
- සිතෙහි නොවිසුරුණු බව
- 18. කුටුම්භසංරක්ෂණය - පවුල් රැකීම
- 19. ශාසන විලෝපය උභය පක්ෂයටම - සසුන ගසාකෑම
- දෙපක්ෂයටම
- 20. පර්යංකාසනය විතර්ක නිග්‍රහය - එරම්භය ගෙනාගෙන සිටීම
- විතර්ක (සිතුවිලි) මැඩලීම
- 21. තණ්හාවසික නොවී පරිභෝග කරමින් ආරද්ධ විරිය සාතච්චකාරී නිබ්බාන සවිජ්ජිරියාවෙහි යුත්තප්පයුත්ත සාථලිකව - තණ්හාවට යටත් නොවී
- පාවිච්චි කරමින්
- අරඹන ලද විරියය ඇති බව
- නිතර (භාවනාවේ) යෙදෙන නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමෙහි
- නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමෙහි
- යෙදුනු, මැනවින් යෙදුනු
- ලිහිල්ව
- 22. සුගතෝචාදය - “අප්‍රමාදෙන හික්ඛවෙ සම්පාදෙථ...” ආදී බුද්ධාචාදය
- 23. චිත්තකාන්තා මාත්‍රයකුළු - සිත එකඟ කිරීම් පමණකුළු ප්‍රණිධිය - බලාපොරොත්තුව, ඉලක්කය
- වේදනා විජය - වේදනාව ජයගැනීම
- ඉඤ්ච විජය - ඉඤ්ච දමනය
- ජීවිතිඤ්චය - ජීවත්වීම පාලනය කිරීමේ ශක්තිය
- 24. ධාතු කරජකය - ස්වභාව ධර්ම
- අභිරුචියෙක් - කර්මයෙන් හටගත් කය
- සංකටාවස්ථාවන් - දැඩි ඇල්මෙක්
- සුන සම්පත්තිය - දුෂ්කර අවස්ථාවන්
- ධර්මඥානය

- 25. ලෝක නිරෝධය උපය - සංස්කාර ලෝකයේ නැවැත්ම
- උපාදාන - ළංචීම
- අභිනිවේසයන් - අල්වාගැනීම
- දුර්විචාරය - වැද ගැනීම්, රිංගා ගැනීම්
- වැරදි තර්ක ක්‍රමය
- 26. නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය - නාමරූපයන් පිරිසිදු දැකීමේ නුවණ
- කම්මිට්ඨාන මනසිකාරය - කමටහන මෙනෙහි කිරීම
- ප්‍රධන් විරියය - උසස් මට්ටමේ විරියය
- බ්‍රහ්මසරුවන් - තමන් ඇසුරු කරන අනෙක් සඟ පිරිස
- ශය් නොවූයේ - කපටි නොවූයේ
- උදයාස්තගාමිනී ප්‍රඥායෙන් - සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම දක්නා නුවණ
- 27. උදයබ්බය ඤාණය - හටගැනීම හා ගෙවීයාම දක්නා නුවණ
- සංසාර භිරුකයන් - සසර බිය දක්නවුන්
- ලාභ කම්මතා - සිවුපසය ලබාගැනීමට ගිජුවීම
- අභිරික - පවට ලජ්ජා නොවන
- අනොත්තප්පි - පවට බිය නොවන
- 28. ථාම බලයෙන් අධිමොක්ඛය - නොසැලෙන ශක්තියෙන්
- ස්ථිර අධිෂ්ඨානය (සැක වශයෙන් වේදෝ නොවේදෝයි දෙපැත්තට ඇදෙන්නට නොදී මැදදේ මුදාලීම)
- 29. කැකුළු වූ ප්‍රග්‍රහ කෘත්‍යය - නොදැමුණු
- අවිකෂේප කෘත්‍යය - ඔසවා තැබීමේ කාර්යය
- ඒක රස - විසිර යා නොදීමේ කාර්යය
- එකම කෘත්‍යයකට යොමු වූ
- 30. අසංඛත ධාතුව - නිවන

- 31. අරිය පරියේසනය - උතුම් සෙවීම
අනරිය පරියේසනය - උතුම් නොවන සෙවීම
- 32. භවග්‍රන්ථි - සසර පැවැත්ම තර කරන ගැට
- 33. අසබලවැ - පුල්ලි නොගැසෙන සේ (පාඩ ගවයකුගේ මෙන්)
අකම්මාසවැ - තැන තැන පැල්ලම් නොගැසෙන සේ
- 34. අප්පට්චානිකාව - නොපසුබස්නා බව
- 35. ආලම්බන රජ්ජුව - එල්බ ගැනීමට ඇති කම්බය
සංසාරික පරිචය - සසර පුරුද්ද
- 36. ආධ්‍යාග සම්පත්තිය - උදාර අදහස් ඇති
- 37. සවිඤ්ඤාණක - විඤ්ඤාණය සහිත (සිත් ඇති)
අවිඤ්ඤාණක - විඤ්ඤාණය රහිත (සිත් නැති)
- 38. කරතුකම්‍යතා ඡන්දය- කරනු කැමැත්ත සහිත ඕනෑකම
- 39. ඔකප්පනීව සද්ධාව - ගුණ දැනගෙන පහළ කරගන්නා ශ්‍රද්ධාව
පැළඹෙන කල්හි - ක්‍රියාත්මක වන කල්හි
- 41. ධම්මට්ඨිති ඤාණය - නාමරූප ධර්මයන්ගේ ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ දැනුම (පච්චය පරිග්‍රහ ඤාණය)
සප්පච්චය නාමරූප දර්ශනය - නාමරූප දැනීම සහ හේතු එල දැනීම එකවිට පහළවන දර්ශනය
අප්ඤ්ඤාන වශයෙන් - තමාගේ (ඇතුළත) වශයෙන්
බහිද්ධා වශයෙන් - අනුන්ගේ (බාහිර) වශයෙන්
පච්චන්ත ලක්ඛණාවබෝධය - ඒ ඒ ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ වටහා ගැනීම
සම්මසන ඤාණය - මෙනෙහි කිරීමේ නුවණ
- 42. ඉරියාපථ - ඉරියව්
අභිණ්හපතිපිළනය - නිතර නිතර පීඩාවට පත්වීම
සණ සඤ්ඤාව - රාශියක් එකක් වශයෙන් ගැනීමේ සංඥාව

- නා නා ධාතු විනිර්භෝගය- ඒ ඒ ධාතූන් වෙන්කොට බෙදාලීම
- භඩ්ග ඤාණය - සංස්කාරයන් බිඳී බිඳී යනු දකින නුවණ
- අනුලෝම ඤාණය - උදයබ්බයාදී මුල් විදර්ශනා ඥාන අටට අනුකූලව පවතින විදර්ශනා ඥානය
- ගෝත්‍රභූ සිත - ලෞකික තත්ත්වයේ නැඟී සිටී.
ලෝකේත්තර තත්ත්වයට නොපැමිණි සිත
- නාම කයින් - වේදනාදී ස්කන්ධ සත.රෙන්
- රූප කයින් - පඨවි ධාතු ආදී රූප සමූහය
- අනවරාග්‍ර සංසාරය - අග්මුල් නැති සසර
- 44. අග්‍රැතවත් - ආර්ය ධර්මය නො ඇසූ
- 45. ග්‍රැතවත් - ආර්ය ධර්මය ඇසූ
සුඛ සංරාගයෙන් - සැපය පිළිබඳ ඇලීමෙන්
පහස්නා ලදුයේ - ස්පර්ශ කරන ලද්දේ
නොසොස්තේය - ශෝක නොකරන්නේය
කලකුඵ නොවන්නේය - ක්ලාන්ත නොවන්නේය.
තෙල - ඒ
උභත: පක්‍ෂව - දෙපැත්තකින්
උරු තදවීම - කලවා තදවීම
ඕළාරික - ගොරෝසු
සුබුම - සියුම්
- 46. වික්ඛම්භනය කර - යටපත් කර
විජ්ජාභාගිය ධර්ම - විද්‍යා පක්‍ෂයෙහිලා ගැනෙන ධර්ම අට
- 47. බය විරාගයෙන් - ගෙවී, මැකී යාමෙන්
වේතෝ විමුත්ති - අර්භත් එල සමාධිය
පඤ්ඤා විමුත්ති - අර්භත් එල ප්‍රඥාන
නා නා ක්‍ෂණික විදර්ශනා සමාධිය - නොයෙක්වර පහළ වූ විදර්ශනා සමාධිය

- 48. තිපරිවට්ට දේශනාව - පරිවෘත්ත (ස්වභාව) කුනකින් යුක් දේශනාව
- 49. මනෝමය - මනසින්ම හටගත්
- 50. භාවනා අභිනිවේශය - භාවනාවට ඇතුළුවීම
- 51. අභව්‍යයකු - භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට නුසුදුස්සෙකු
 විපරිතයෙක් - විකාරයක්
 චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය - සිතෙහි පැවැත්ම
- 52. සල්ලක්ඛණ චිත්ත පරම්පරාව - මෙනෙහි කිරීමේ (සැලකීමේ)
 සිත් පිළිවෙළ
 ඥාන පරිඥාව - ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්‍ෂණය දැනගැනීම
 තීරණ පරිඥාව - ධර්මයන්ගේ සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණය දැනගැනීම
- 54. පයඝාප්ති - උගත යුතු ධර්ම
 ආයෙඝාපවාද කර්ම - ආර්යයන් වහන්සේලාට දොස් පැවරීමේ
 පාපකර්ම
- 56. සාධුලක්‍ෂණ වශයෙන් - පෞද්ගලික ලක්‍ෂණ වශයෙන්
 කෙලෙස වාසනා - කෙලෙස පුරුදු
 ප්‍රභාණ පරිඥාව - කෙලෙස දුරුකිරීමේ නුවණ
 සාක්‍ෂාත් ක්‍රියා පරිඥාව - ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කිරීමේ නුවණ
 භාවනා පරිඥාව - වැඩීමේ නුවණ
- 59. චිත්ත සම්පහකංකසනය - සිත උදෙසා ගිමන් කරගැනීම
- 61. අභිභවනය කොට - යටපත් කොට
 ජුතීන් - දීප්ති
- 63. නියමයෙන් - ඒකාන්තයෙන්
- 64. ගුරු ස්ථානීයයකු - ගුරු තන්හි සිටින්නකු
- 65. චිත්ත ඉද්ධිපාදය - සිතෙහි සමෘද්ධිමත් භාවයට උපකාරක ධර්මය

- 66. සත්ත්ව සංඥාව - 'සත්ත්වයා' කියන හැඟීම
- 67. ඒක පුඤ්ජයක් වී - එක පිඩක් වී
 මහද්ගත අර්පණාව - රූප, අරූප ධ්‍යාන
 පටිභාග නිමිත්ත - සමථ භාවනාවේ උදග්‍රහ අවස්ථාවෙන්
 පසුව ලැබෙන සමාධි නිමිත්ත
- 68. එකගතා - එකඟ බව
 නිකාන්තිය - ඇල්ම
- 70. පිරිසිඳීම් වශයෙන් - සීමාවන් වශයෙන්
- 71. මනෝමූලික - සිත මූල කරගත්
- 75. ලේශ මාත්‍රයක් - සුළු ප්‍රමාණයක්
- 76. අකර්මණ්‍යතා - වැඩෙහි යෙදිය නොහැකි බව
- 77. ඒකත්වාරම්මණ - ඒකත්වය අරමුණු වීම
 අවිකෙකපො - නොවිසිරෙන බව
 අවිසංහාරො - ඉවතට ඇදී නොයන බව
 සණ්ඨිති - එකට සිටීම
 අවට්ඨිති - රඳා සිටීම
- 78. පරිපූට්ඨානයට - නැඟී සිටීමට, ඉස්මතු වීමට
 සාමාග්‍රය - සමගි බව
 පඤ්චාගික - අංග පහකින් යුත්
 චතුරංගික - අංග සතරකින් යුත්
 පාදක භාවය - පදනම් වීම
- 79. පදට්ඨාන - ආසන්න කාරණය, පදනම
- 80. අධිමුච්චනය - නිශ්චිත අධිෂ්ඨානය
 ලීන වූ - අලස වූ
 උද්ධච්චය - සිතෙහි නොසන්සුන් බව

- 81. හාන හාගිය - පිරිහීම් පක්ෂයෙහි වූ
- 82. අසප්පාය ක්‍රියා - අහිතකර ක්‍රියා
 - අනනුයෝගය - නොයෙදීම
 - කම්මාරාමතාව - වැඩෙහිම යෙදී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 - හස්සාරාමතාව - කතාවෙහි ම යෙදී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 - නිද්දාරාමතාව - නින්දෙන්ම කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 - සඹගණිකාරාමතාව - පිරිසකට එක්වී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 - කාමාවචර - කාම ලෝකයට ඇතුළත්
- 85. සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම - ඒ හා එක්ව යෙදුණු ධර්ම
 - අනුන අනධික - නොඅඩු නොවැඩි
- 86. උදාරතාදී ගුණයෙහි- උදාරත්වය ආදී ගුණයෙහි
 - ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම - නැවත හැරී බැලීම, සලකා බැලීම
 - ධර්මතා නය - ධර්ම ස්වභාවය පිළිබඳ න්‍යායය
 - ස්වභාව - ස්වරස - (එහි) ආකාරය, (එහි) කෘත්‍යය
 - පරිග්‍රහය - වටහා ගැනීම
 - ධූරිය දහමුත් - යුගල වශයෙන් පවතින ධර්ම
- 87. කෝසප්පය - කුසිතකම
 - ලක්ෂණ ප්‍රතිවේදිය - අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත, යන තිලකුණු විනිවිද දැකීම
 - යුගනද්ධ භාවනාව - ශමථ විදර්ශනා එක්ව යෙදුණු භාවනාව
- 88. නිගැනිය යුතු
 - පමොදන - සතුටු කරන
 - සංවේදන - සංවේගයට පත් කරන
 - විපරිතභාවයන් - විකාර
- 90. කෘෂ්ණ ශුක්ල සප්‍රතිභාග ධර්මයෝ - අකුසල් සහ කුසල් වෙන් වෙන් වශයෙන්, ඒවායේ කළු සුදු විපාක සහිතව

- ආරම්භ ධාතු - කුසිත භාවයෙන් නැගී සිටින ස්වභාවය
- නික්ඛම ධාතු - කුසිකත භාවයෙන් නික්මෙන ස්වභාවය
- පරක්කම ධාතු - ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මයන් මැඬලන ස්වභාවය
- ආද්‍යාරම්භයෙහි - මුල් ආරම්භයෙහි
- කෝසිද්‍යයෙන් - කුසිත බවින්
- 91. විපුල භාවය - මහත් බව
 - සමේඛාජ්ඣකධර්මධානිය ධර්ම - සම්බෝධියට උපකාර වන ධර්ම
 - ග්‍රන්ථි ස්ථාන - ගැටළු තැන්
- 92. කෘතාධිකාර ඇති
 - ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත - කරන ලද පින් ඇති
 - පස්විකීම - ශුන්‍යතාව හා යෙදුණු
 - නිමිත ප්‍රවණතාව - ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, සලකාබැලීම
 - නැමුණු, ඇලවුණු බව
- 94. කායදඩ්ඪී බහුල වූ
 - සෙය්‍යසුඛාදියෙහි - කය දැඩි කර ගැනීමෙහි යෙදුණු
 - තිරියක් කථාවෙහි - නිදි සුවය ආදියෙහි
 - ආසයැති - තිරවිඡාන කථා නම් වූ කථා දෙතිස
 - චිත්ත සන්තානය ඇති
- 95. පග්ගහෙනබ්බ අවස්ථාව - සිතට උදව් දිය යුතු අවස්ථාව
- 96. කාය පස්සද්ධි
 - චිත්ත පස්සද්ධි - කයෙහි සන්සුන් බව
 - අව්‍යග්ග නිමිත්ත - සිතෙහි සන්සුන් බව
 - ඒකා ලම්බන - එක්තැන් වූ නිමිත්ත
 - එකම සමාන අරමුණක යෙදුණු
- 97. ක්ලේශ පරිදාහ - කෙලෙස් දැවිලි
- 98. සිත් හුවන බව - සිත් ඔසවා තබන බව
- 99. පස්සද්ධාකාර
 - සප්පායාකාර - සන්සුන්වන ආකාර
 - උපසම සුඛය - හිතකර ආකාර
 - නිරස්වාද - සන්සිඳවීමෙන් ඇතිවන සුඛය
 - නිරස

- 100. ඉච්ඡාවිසාක දුක - බලාපොරොත්තු කඩවීමේ දුක
 ජරා - දිරීම
 ව්‍යාධි - ලෙඩ
- 101. මත්ත හස්තියා - මත් වූ ඇතා
- 105. දියතල්ලෙහි - දිය බඳුනෙහි
 සිරාවේධ - නහර විදීම
- 106. අභිමුඛකොට - මුහුණ ලා
 විෂය භාවයෙන් - හසුවන බවින්
- 107. පහරන ලද්දේ - පහර දෙන ලද්දේ
- 108. ධ්‍යානාධිගම සාධක පිළිවෙත
 - ධ්‍යාන ලාභය සිදුකෙරෙන
 ක්‍රියා මාර්ගය
 දුර්භාවයෙන් - ඇත්වීම නිසා
 සාතිශයවම - අතිශයටත් වඩා
 ප්‍රකෘති චිත්තය - ස්වභාවයෙන් පවතින සිත
- 109. ආදියෙහි - මූලදී
 පටිපදා විසුද්ධිය - උදයබ්බයාදි ඥාන පිළිවෙළින් ලැබෙන
 පිරිසිදු බව
 උපෙක්ඛානුබුද්ධතා - උපෙක්ඛාව වැඩීම
 සම්පහංසනය - උනන්දුව ඇතිකරවීම
 තත්‍රමඡ්ඤාතපෙක්ඛාව - සුඛ දුක්ඛ දෙකින් ඉවත්වීමෙන්
 ලැබෙන මැදහත් බව
 ආසේවනය - නැවත නැවත ඇතිකර ගැනීමෙන්
 විශේෂ ශක්තියක් මතුකර ගැනීම
 කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති - කළයුතු වැඩය ඉටුවීම
- 110. විශෝධනයෙහි - පිරිසිදු කිරීමෙහි
 ව්‍යාපාර නොකරකමින් - යෙදී නොසිටිමින්
 සමාධානයෙහි - එකඟ කිරීමෙහි

- 111. ඒකත්තූපට්ඨානයෙහි - ඒකත්වයෙන් වැටහීමෙහි
 අනතිවර්තන භාවය - නොඉක්මවා යන බව
 සේවනාර්ථයෙන් - යෙදීමේ අර්ථයෙන්, යෙදීමේ
 අදහසින්
- 112. මූලපරිකර්ම අවස්ථාව - මූලික වැඩ පිළිබඳ අවස්ථාව
 අනුලෝම - අනුකූලවීම
- 113. ප්‍රමාණාතික්‍රාන්ත තෘෂ්ටිය - පමණ ඉක්මවාගිය (සීමාන්තික)
 සතුට
 අනුබුද්ධික ධ්‍යාන චිත්තය - ක්‍රමයෙන් වැඩුණු ධ්‍යාන චිත්තය
 සංකිලේස වෝදානයන් - කිලිටිවීම් සහ පිරිසිදුවීම්
- 116. සත්ත්ව සංස්කාරයන් - සත්ත්වයන් හා සංස්කාරයන්
 චංකමනාධිෂ්ඨානාදියෙන් - සක්මන් කිරීමට අධිෂ්ඨානකිරීම්
 ආදියෙන්
- 120. භවාඛිග වලන - භවාංග ප්‍රවාහයේ සෙලවීම
 අජාත වූ - නූපන්, හටනොගත්
- 123. අජටාකාශය - පටලැවීමක් නැති අහස
 පරිච්ඡින්නාකාශය - කසිනයෙන් සීමා කරගත් අවකාශය
 කසිනුග්ඝාටිමාකාශය - පැතිර වූ කසිණාලෝකය අයින් කළ
 අහස
 රූපකලාප පරිච්ඡේදාකාශය - රූපකලාපයකින් (රූපාංශු මිටියකින්)
 තවත් රූප කලාපයක් වෙන්කොට
 සලකන ආකාශය, ඉඩ
 ඒකී භූත - එකක් බවට පත් වූ
 උත්පාන්තයෙක් - ඇතිවීමේ කොනක්
 ව්‍යාන්තයෙක් - නැතිවීමේ කොනක්
- 125. අතික්‍රමණය කළයුතු - ඉක්මවිය යුතු
 ඇවැසි - අවශ්‍ය

- 128. අභිඤ්ඤායා ධර්ම - විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දකයුතු ධර්ම
- පරිඤ්ඤායා ධර්ම - ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධයෙන් දකයුතු ධර්ම
- පහාන ධර්ම - ප්‍රභානාය කළයුතු, ඉවත්කළ යුතු ධර්ම
- සජ්ජකාතබ්බ ධර්ම - ප්‍රත්‍යක්ෂ කළයුතු ධර්ම
- භාවෙනබ්බ ධර්ම - වැඩිය යුතු ධර්ම
- උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්ම - මනුෂ්‍ය ධර්මයන්ට වඩා උසස් ධර්ම
- 129. අතිලීනතාව - අතිශයින් සැඟවුණු බව
- අතිපග්ගහිත බව - අතිශයින් උත්සාහවත් බව
- ආධ්‍යාත්මයෙහි සංඛිත්ත බව - ඇතුළත හැකිවුණු බව
- බහිද්ධා වික්ඛිත්ත බව - බැහැරට විසිරුණු බව
- පච්ඡා පුරේ සඤ්ඤා - පෙර පසු නොවෙනස් හැඟීම
- 134. ආසන පරිවය - පර්යංකයෙන් හිදගැනීමට පුරුදුවීම
- 135. පතනය වෙයි - වැටෙයි
- පසට විත්ත - විසිරුණු සිත
- සංකුචිත විත්ත - හැකුළුණු සිත
- 136. කාමාරම්මණයෙහි - කාම අරමුණෙහි
- කර්මක්ෂම කොට - කර්මයට යෝග්‍ය කොට, කාර්යයට ගැලපෙන පරිදි සකස් කොට
- 138. සිවුරැස් සටිකාව - හතරැස් දිය බඳුන
- අභිනිවේෂය - ඇතුළුවීම
- වුට්ඨානාය - කෙලෙසුන්ගෙන් නැඟී සිටීම
- 140. විනෝදනය - දුරු කිරීම
- 142. ප්‍රඥප්ති - සම්මුති, ව්‍යවහාර
- ලක්ඛණාරම්මණික - ත්‍රිලක්ෂණය අරමුණු කොට පැවති
- 143. ජවන - වේගවත් සිතුවිලි
- දිට්ඨදම්මවේදනීය - මේ ආත්මයෙහි විදිය යුතු
- අත්තුක්කංසනය - තමා හුවා දැක්වීම, තමන් ඉස්මතුකොට දැක්වීම
- පරවම්භනය - අනුන් හෙළා දැකීම

- 149. විඤ්ඤාණ ධාතු - විඤ්ඤාණ ස්වභාවය, දැනෙන ගතිය
- වක්ඛුසම්ඵස්සය - ඇස ඇසුරු කොට පහළවන ස්පර්ශය
- වක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා - වක්ඛුසම්ඵස්සයෙන් හටගත් වේදනාව
- රූප සඤ්චේතනා - රූපයන් පිළිබඳ චේතනාව, හැඟීම
- 151. නිබ්බිඤ්ජනය - කලකිරීම, ලොකික දෙයින් තෘප්තියක් නොලබන බව
- පයෝගපටිපස්සද්ධි පඤ්ඤාව - විදර්ශනාදි ක්‍රියාවන් සංසිද්ධිමේ ඥානය
- වමරික විඤ්ඤාණය - අන්තිම සිත
- සත්ත විහාරය - නොකඩවා පවත්නා විහරණය
- 152. ප්‍රවෘත්ති විප්ඵන්දනයෙන් - පැවැත්ම සඳහා කෙරෙන වලනයෙන්
- දරථ - දැවිලි
- ප්‍රවර්තයෙන් තොර - පැවැත්මෙන් තොර
- පඤ්චද්වාරික - ඇස්, කන්, නාසාදී දොරටු පසට සම්බන්ධ
- මනෝද්වාරික - මනෝද්වාරයෙන් හටගත්
- පටිසන්ධිග්ගහණය - පිළිසිඳ ගැනීම
- වත්ථු රූපය - හෘදය වස්තුව
- 153. ප්‍රතිෂ්ඨා ලද - පිහිටීම ලද
- 154. අනභිනඤ්ඤා - නොසතුටුව
- සීති භාවය - සිසිල්බව
- 156. සමුච්චේදප්පහානාය - සහමුලින් ම සිඳිලීමෙන් ප්‍රභාණය කිරීම
- ප්‍රතිපාක්ෂික - විරුද්ධ
- අභිරතිය - දැඩි ඇල්ම
- මුදිතාව - අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුවීම
- 157. ත්‍රිකය - තුනේ ගොඩ
- 158. යථාභූත ඤාණය - ඇති සැටි දැනීම පිළිබඳ නුවණ

- 159. පරිපූර්ණ වන සැටි - පිරෙන හැටි
උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය - බලවත් හේතුව
තික්ඛපඤ්ඤ පුද්ගලයන් - තියුණු නුවණ ඇති පුද්ගලයන්
අවාන්තර ක්‍රියාවක් - අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවක්
- 160. සල්ලක්ඛණ විත්ත පරම්පරාව - මෙතෙහි කිරීමේ සිත් පන්තිය
- 162. විචට්ටානුපස්සනාව - කෙලෙසුන්ගෙන් හා සංසාරයෙන්
නැඟී සිටීමේ විදර්ශනා නුවණ
සංයෝගාභිනිවේස - සංස්කාරයන් හා එකතුව විසීමේ
කැමැත්ත
නය වශයෙන් - න්‍යාය වශයෙන්
කළාප වශයෙන් - කොටස් වශයෙන්
අභිඤ්ඤා කෘතිය - විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැනගැනීමේ කාර්යය
සාමඤ්ඤ ලක්ඛණය - ත්‍රිලක්‍ෂණය
- 163. අනුලෝම බන්ධි - අනුලෝම ඥානය
සම්මත්ත නියාම - ආර්ය මාර්ගය
අතත්වඥයන්ගේ - තතු නොදන්නන්ගේ
- 164. පච්චුපට්ඨාන - වැටහෙන ආකාරය
- 166. පවත්ත - පැවැත්ම
ප්‍රවර්තය - පැවැත්ම
අහේතුක - හේතු සම්බන්ධය නැති
- 167. සත්‍ය ප්‍රතිච්ඡාදක - සත්‍යය වසන් කරන
නිරවශේෂ කිරීමෙන් - ඉතිරි නොකිරීමෙන්
ව්‍යතික්‍රම අවස්ථාව - ඉක්මවීමේ අවස්ථාව
තදඞ්ග වශයෙන් - තාවකාලික වශයෙන්
- 168. සීලබ්බත පරාමාස - බාහිර ශීලව්‍යයන්ගෙන් නිවන් සෙවීම
ආගමන ප්‍රතිපත්තිය - ප්‍රතිපත්තිය පිළිබඳ තමන් ආ මාර්ගය
බැලීම
නිරෝධ සමාපත්ති විදර්ශනා - නිරෝධ සමාපත්තිය සඳහා
කෙරෙන විදර්ශනාව

- 169. අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්ති - සංස්කාර නිමිත්තෙන් (අරමුණෙන්)
තොර වූ ඵල සමාපත්තිය
- 172. හේතු ප්‍රත්‍ය සමවායෙන් - හේතු ප්‍රත්‍ය එකතුවෙන්
අසංස්කෘත - අසංඛත - හේතු ප්‍රත්‍යවලින් සකස් නොකළ
භූත - භෞතික - සතර මහා භූතයන් සහ ඒවා ඇසුරු කරන
- 173. ජාතය - හටගත් දෙය
අජාතය - හට නොගත් දෙය
- 174. එහලෝකික - මෙලොව පිළිබඳ
සසවිසාණ - සා අං
අන්වය ක්‍රමය - හේතුව ඇති කල්හි ඵලය ඇති බව
ව්‍යතිරෙක ක්‍රමය - හේතුව නැති කල්හි ඵලය නැති බව
විද්‍යාමාන - දක්නා ලැබෙන
ප්‍රස්තුතය - ඉදිරිපත් කරන ලද්ද
- 175. තෛර්යානික භාවය - බලාපොරොත්තු අර්ථයන්ට
පමුණුවන බව
අධ්‍යාගය - අදහස
- 176. උපධි - මමත්වයට පදනම් වන දෑ
- 177. ක්‍රියා සාධනයෙහි - ක්‍රියා ඉෂ්ඨකර ගැනීමෙහි
- 178. පුහුදුන් - ආර්ය නොවන (පෘථග්ජන)
මහෝජ්ජ්ඣකභාවය - මහ ඔදවත් බව
මහා තේජස්සකභාවය - මහ තෙදවත් බව
- 179. විස්තෘත - පැතිරුණු
ආධ්‍යාත්මසම්භූත - ඇතුළතින් හටගත්
සම්ප්‍රයෝග - යෙදීම
ගුණාවහාෂයෙන් - ගුණ ආලෝකයෙන්
- 180. පාණ්ඩර - සුදු
ඒක දේශයකින් - එක අංශයකින්
නිරවශේෂ වශයෙන් - ඉතිරිනොකිරීම වශයෙන් (සම්පූර්ණයෙන්)

- අධිගත කාලයෙහි - ලබාගත් කල්හි
- 181. උභතොභාගවිමුක්ත පඤ්ඤාවිමුක්ත - සමථ විපස්සනා දෙකෙන්ම මිදුණු
- සුඤ්ඤාන විමොක්ඛයෙන් මිදුණු අර්හත්
එලය ලත් පුද්ගලයා
- කෂිණාශ්‍රව - රහතන් වහන්සේ
- කායසක්ඛි - ආර්ය පුද්ගලයන් අටදෙනා
- දිට්ඨිපජන්තා - සෝවාන් එලයට පත් පුද්ගලයා
- සද්ධාවිමුක්ත - සෝවාන් එලයේ සිට ඉහළට
- ධම්මානුසාරී - සෝවාන් මාර්ගයේ සිටින පුද්ගලයා
- ශෛක්ෂයන් - රහතන් වහන්සේ හැර ඉතිරි ආර්ය
පුද්ගලයන් හත්දෙනා
- ආරද්ධවිපස්සක - විපස්සනාව ඇරඹූ
- කෙල්ලොපාදි - ක්ලේශයන් ඉතිරිව ඇති
- සෙඛ - ආර්ය මාර්ගයෙහි හික්මෙන හත්දෙනා
- 182. සනිමිත්ත ස්වභාව විද්වංසනයකොට - නිමිත්ත සහිත ස්වභාවය
- විනාශ කොට
- 183. පිපාස විනයන - තණ්හාව සංසිඳවන
- 184. උපලබ්ධ සුදර්ශිත වූයේ තදර්ථයයි තෘෂ්ණාමුක්ත පර්යුපාසනය - ලැබුණු
- මැනවින් පෙන්වා දෙන ලද්දේ
- ඒ අර්ථයයි
- තණ්හාවෙන් මිදුණු
- උපස්ථානය කිරීම
- 185. සත්‍යානුප්‍රාප්තිය භාවනයෙන් බහුලිකරණයෙන් ප්‍රධානය බහුකාර - සත්‍ය වෙත පැමිණීම
- වැඩිමෙන්
- බහුලව කිරීමෙන්
- වීර්යය
- බෙහෙවින් උපකාර වන
- 186. තුලනාව - සමතත්වයෙහි ලා සැලකීම

- වැළිත් - නැවතත්
- ධම්මනිජ්ඣානකකන්ති - ධර්මය දෙන බැලීමේ හැකියාව
- 188. උපසංක්‍රමණය - ළඟට පැමිණීම
- රුස්නෙන් වෙයි - රුචි ද වෙයි
- සහනෙන් වෙයි - සුදුසු ද වෙයි
- 190. කත - ප්‍රත්‍යන්ගෙන් කරන ලද
- අකත - ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නොකරන ලද
- 191. අනුබෝධය - ධර්මතාවට අනුව වටහා ගැනීම
- සම්භාර පඨවි ධාතු - කෙස්, ලොම්, ආදී වශයෙන් ලැබෙන
පඨවි ධාතු කොටස්
- චතුසමුට්ඨානික - කම්ම, චිත්ත, උතු, ආහාර යන සතරින්
හටගත්
- කායප්‍රසාදරූපය - කයෙහි පැහැදිලි ගතිය
- භාවරූපය - ස්ත්‍රී භාව, පුරුෂ භාව දෙක
- භාව දසකය - භාවරූපය දසවෙනි කොට ඇති කළාපය,
රූප මිටිය
- කර්මජ - කර්මයෙන් හටගත්
- 195. සංයෝජන - බැමි
- පරිපූරකාරි - සම්පූර්ණ කරන
- අභිසංස්කාර විඤ්ඤාණය - කර්ම විඤ්ඤාණය
- පවත්තසන්තතාධිපතෙය්‍ය - ජීවිතයක පැවැත්මේ සම්බන්ධයට
අධිපතිකම

