

ශ්‍රීමත් විදුලිතා භාවනා මාලිය

සම්පාදක:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ

කම්පජානාවායඝී

මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම

සවාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

ප්‍රකාශක

ලෝලවිගොඩ සහ ඇටමි

මිනිරිගල නිස්සරණ වන

දන උපසථායක සමිතිය

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 1983
දෙවන මුද්‍රණය : 1988
තෙවන මුද්‍රණය : 1994

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.
Printed in Taiwan

පටුන

සංඥාපනය (ප්‍රථම මුද්‍රණය)
 සංඥාපනය (තෙවන මුද්‍රණය)
 ප්‍රස්තාවතාව
 රත්නත්‍රය සේවා

පිටු
 vii-xi
 xiii-xiv
 xv-xxi
 xxiii

1. ගාසන සම්පත්තිය හා ක්ෂණසම්පත්තිය ... 1— 43

යෝගාවචරයා නම් කවරේද? (5-6); යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය (6-7); යෝගාවචරයාගේ වැඩ (8-10); වර්තමාන ජීවිතයේදීම මගපල ලැබෙන හැකිවේද? (10-13); යෝගාවචරයාට ලැබෙන බාධකයෝ (14); තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකී (14-17); පරාජයට පත්වන්නෝ (18-19); චිතර්ක විජය (19-20); මහභූරි යන යායුතු මග (20-21); ඉදිරි ගමනේදී ලැබෙන මාරක බාධක රාශිය (21-22); බාධක රාශියක් මැද (22-23); යෝගාවචරයෝග්‍යතාවෝ (23-24); හොඳ මැද්දේ ලැබෙන නරක (24-26); භාවනාවේ යෙදීමට සුදුසුකම් (26-27); සිත දියුණුවට පත් වන හැටි (27-29); භාවනා සිතට ශ්‍රද්ධා දී ඉන්ද්‍රියයන් බලපාන හැටි (29-32); මා යෝගාවචරයකු වූයේ කුමට ද? (32-36) අරඹන වැඩ දිරාපත්වෙන සැටි (36-37); දිරාපත් නොවන සැටි (37-42); මරණ භය භෑන නිතර සැලැකීම (42-43).

2. භාවනාරම්භය ... 44— 73

භාවනාවේ භරය (48-50); භාවනානුයෝගය නම් කීම? (50-51); ඵපාචීම (52-53); භාවනාවේ පූර්වකාන්‍ය පුහුණුව (53-55); පින්දීම හා පින් අනුමෝදන් වීම (55-56); බුදුගුණ භාවනාව (56-59); බුදුගුණ මෙතෙහි කිරීමට තවත් ක්‍රමයක් (59-61); මෙත් වැඩුම (61-67); වසිභාව පස දියුණුව (67-68); ද්විතීයාදී ධ්‍යානයෝ (68); අගුභ භාවනාව (69-71); මරණානුස්සති භාවනාව (71-73);

3. ධ්‍යාන භාවනා හා මාර්ග භාවනා ... 74— 141

ධ්‍යාන චිත්තය (77-79); සමාධියක් දියුණුවට ආවශ්‍යක අංග (79); ධ්‍යාන සිතක් පිරිහීමට කරුණු (82-83); භාවනා භේදය හා නිමිති (83); රූපාවචර ප්‍රථමධ්‍යානය (84-117); ලෙසමාධියේදී පිළිපදින සැටි (117-120); දෙවන ධ්‍යානය සඳහා වැඩ කිරීම (120-123); අරූපාවචරධ්‍යාන (123-125); යෝගාවචරයාට අවශ්‍යතාවෝ (125-126); යෝගාවචරයනට තමා ගෙන් ලැබෙන උපකාර (126-129); සාද්ධිපාදයන් වැඩෙන කරුණු 8කී (129-141)

4. විදර්ශනා කාණ්ඩය 142—171

සිත හැඟී ගන්නා සැටි (146-154); මෙතෙහි කිරීම නවකින්නාවූ
 තවත් අවස්ථා කීපයක් (155); විදර්ශනාඥාන (156-160);
 විදර්ශනාවේ දී ලැබෙන ඥාන පරිපාටිය (160-163) අනිච්චානු
 පස්සනාව (163-164); අනුලොම ඛන්තිය (164-166); මාර්ග
 චිත්ත වීරිය (166-169); විදර්ශනා තුන්වර්ගය (169-170); එල
 සමාපත්තියට සමවැදීම (170-171)

5. නිවන 171—196

ජාතයෙන් අජාතය ඔප්පු කිරීම (174-189); නිෂ්කර්මය (189-196)

ගැටපඳ මාලාව 197 - 213

උප ලේඛනය 215 - 221

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සංකේත නිරූපණ

- | | | | |
|-----|---------|---|-------------------------|
| 1. | දි.නි. | — | දීපනිකාය |
| 2. | ම.නි. | — | මජ්ඣිම නිකාය |
| 3. | සං.නි. | — | සංයුත්ත නිකාය |
| 4. | අං.නි. | — | අංගුත්තර නිකාය |
| 5. | ධ.ප. | — | ධම්මපද |
| 6. | උ.ද. | — | උදන |
| 7. | පටිපසං. | — | පටිපමභිද්‍ර මග්ගපාලි |
| 8. | චෙර. | — | චෙරභාෂා |
| 9. | සු.නි. | — | සුත්තනිපාත |
| 10. | චූළනි. | — | චූළ නිද්දෙස |
| 11. | ධසං. | — | ධම්මසංගනි |
| 12. | විභ: | — | විභවිගප්‍රකරණය |
| 13. | විම: | — | විසුද්ධිමග්ග |
| 14. | සං.නි: | — | සංයුත්තනිකායට්ඨකථා |
| 15. | මනො. | — | මනොරථසූරනී |
| 16. | අභි. | — | අභිධම්මකේට සංගහ |
| 17. | පදී. | — | පරමකේට දීපනී ලඛිතිෂයාධෝ |
| 18. | මෙප. | — | මේලිනේද. පඤ්ඤ. |
| 19. | තෙක. | — | තෙලකවාහ භාෂා |
| 20. | හග. | — | හගවත් ගීතාව |
| | බු.ජ. | — | බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය |
| | හේ.මු. | — | හේවාචාරණ මුද්‍රණය |

“ඉති සීලං ඉති සමාධි ඉති පඤ්ඤා සීල පරිභාවිතො සමාධි මහජ්ඣලො හොති මහානිසංඝො. සමාධි පරිභාවිතා පඤ්ඤා මහජ්ඣලා හොති මහානිසංඝා. පඤ්ඤා පරිභාවිතං චිත්තං සම්මදෙව ආසවෙහි විමුච්චති. සෙය්‍යථීදං, කාමාසවා භවාසවා දිට්ඨාසවා අච්ඡේදාසවා”ති.

මහාපරිනිබ්බාණ සුතත (දී.නි.)

“මේය ශීලය, මේය සමාධිය, මේය ප්‍රඥාව. ශීලයෙන් සපුරා වැඩුණු සමාධිය මහත්ඵල වෙයි. මහානිසංඝ වෙයි. සමාධියෙන් සපුරා වැඩුණු ප්‍රඥාව මහත්ඵල වෙයි. මහානිසංඝ වෙයි. ප්‍රඥාවෙන් සපුරා වැඩුණු චිත්තය කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, දෘෂ්ට්‍යාශ්‍රව, අවිද්‍යාශ්‍රව යන මේ ආශ්‍රවයන් කෙරෙන් විමුක්ත වෙයි.”

සංඥාපනය (ප්‍රථම මුද්‍රණය)

ගැඳිත්වීම:

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

ග්‍රන්ථ තත්ත්වය:

නිවරණාදී ප්‍රත්‍යාප්තික උපක්ලේශයන් දවන-තවන-උපතාපනය කරන - සංසිදුවන චින්තනභාවනාව ශමථ යයි. සම්මුතිය බිඳ සැට අරමුණකම ඇති නාමරූප - ස්කන්ධ - ආයතන - ධාතු - සත්‍ය - ප්‍රතිත්‍යාසමුත්පාදාදී පරමාර්ථයන් සහ අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනන්ත ලක්ෂණත්‍රය ද විවිධාකාරයෙන් විශේෂාකාරයෙන් දක්නා වූ ප්‍රඥා භාවනාව විදර්ශනාවයි.

ශමථයෙන් චිත්තකොභ්‍රතාවන් විදර්ශනාවෙන් යථාභූත ඥානදර්ශනයත් උපදවා ගැනීමේ උපාය මාර්ගය මේ භාවනා ග්‍රන්ථයෙන් මතුකොට ගෙනු ලැබේ. ත්‍රිභේදක ප්‍රතිසන්ධියක් ඇතිව ජාතිප්‍රඥාවෙන් සමන්විත වූ සසර භය දක්නා වූ නැණවත් කෙනකුත් හට සිහියන්-වියභියන්-නුවණත් පෙරටුකොට සිවු පිරිසුදු සිලයෙහි පිහිටා, ශමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩීමෙන් ම මාර්ග ඵල හා අසංඛත ධාතු සංඛ්‍යාත නිර්වාණ ධාතුව, ප්‍රත්‍යක්ෂ කරභතගැති ටන්තෝය. ඒ අනුප්‍රත්තම වූ ශාන්ත පද නිර්වාණයට ගැපන්වීමේ අනුපූර්ව ප්‍රතිපත්ති ක්‍රමය සාර්ථක ලෙස අනුගමනය කිරීමට කලාභාණ්ඩු සම්පත්තිය ඒකාන්තයෙන් ම ආවශ්‍යක වන්නේය.

මෙකල භාවනා වැඩීමේ අභිලාෂය ඇත්තවුන් දවසින් දවස වැඩිවන බව පෙනෙන්නට තිබේ. භාවනාවෙන් ආධ්‍යාත්මික සන්තානයට ලැබෙන නිරාමිෂ වූ ලොවුතුරු සුවය ගැන බොහෝ දෙනාට වැටහී ඇත. සඳමඛල තෙක් අවකාශය තරණය කළ නමුත් එයින් නොලදහැකි ලොවුතුරු අමා සුවයක් භාවනාවෙන් ලදහැකි බව ඇතැම් බටහිර පඬිවරයන් පවා පිළිගෙන ඇත්තේය. භාවනාව ගැන මෙතරම් උනන්දුවක් ඇතිවීමට එය ද එක් හේතුවෙකි. සාම්පරායික වශයෙන් පරලොව දී පමණක් නොව, සාන්දෘෂ්ටික වශයෙන් මෙලොවදීම ආධ්‍යාත්මික වූ සැනසිල්ල අත්කර ගැනීමට වැර වඬන නිශ්ශරණාධ්‍යානය ඇති යෝගාවිචරයනට නිවන් මග පහද දෙනු පිණිස ම මේ “ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය” නමැති ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර ඇත්තේය.

සම්පාදකයන් වහන්සේ;

මිනිරිඟුල නිස්සරණවන ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ප්‍රධාන කර්මස්ථානා-ව්‍යාප්ති අතිපූජ්‍ය පස්සීන මාතර ශ්‍රී ඥානාපාමාසිධාන මහෝපාධ්‍යාය ජ්‍යෙෂ්ඨාචාර්යවරයන් වහන්සේ මේ භාවනා ග්‍රන්ථයේ කර්තෘත්වයට වහන්සේ වෙති. ව්‍යාචාර

වර්ෂ 1951 ජුනි 18 වෙනි දිනට යෙදී තිබුණු පොසොන් පුර පසළොස්වක් පොහෝ දින සම්බුද්ධශාසනය රැකගැනීම පිණිසම අතිපුජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවෙ ශ්‍රී ජිනවංශ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් සමාරබ්බ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය සංඝ පිතෘන්වහන්සේ බවට පත්කර ගනු ලැබුණේ ද මෙම සම්භාවනීය මහෝපාධ්‍යයන් වහන්සේය. විරරාජුඤ අතිපුජ්‍ය මහෝපාධ්‍යයන් වහන්සේ වනාහි ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහානිකායේ ප්‍රථම සඤ්ඤාලේඛකාවරිය මහෝපාධ්‍යය අතිපුජ්‍ය මානලේ අග්ගධම්මාලංකාර මහා ස්වාමීපාදයන් වහන්සේගේ අතිශ්‍රේෂ්ඨතම ශිෂ්‍ය රත්නයෙකි. ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහානිකායේ හිටපු අධිකරණ නායක ධුරන්ධර ත්‍රිපිටක වාගීස්වරා-චාර්ය අතිපුජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත මුල්ලේගම ශ්‍රී සීලාලංකාර මහා ස්වාමීපාදයන් වහන්සේගේ අද්විතීය ධර්මාන්තේවාසී ශිෂ්‍යරත්නයෙකි. සර්වඤ්ඤ දේශිත විනය සුත්‍ර අභිධර්ම පිටකත්‍රය පිළිබඳ කුශල ශ්‍රී බුද්ධිමතෙකි. එළු - මගධ - සකු ඇ භාෂාවන් පිළිබඳ හා ඉතිහාස පුරාවිද්‍යා තර්ක න්‍යාය කාව්‍ය ආදේශලංකාර විෂයයන්හි ද ස්වසම්මය සමයාන්තරයන්හි ද තෙරපත් විශද ඥානප්‍රභායෙන් ප්‍රභාවිත අතිලන්තම බුද්ධිමතෙකි.

දීර්ඝකාලීන ආරණ්‍ය වාසයෙන් කාය විවේකය හා චිත්ත විවේකය වළඳන උත්තමයාණන් වහන්සේ නමකි. ශමථ විදර්ශනා භාවනා පිළිබඳ විශේෂ අන්දකීම සහිතව කර්මස්ථාන භාවනා පුහුණු කරවන අතිදුර්ලභ කර්මස්ථානා-චාර්යයන් වහන්සේ නමෙකි. ශීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රියවූ ද, එසේහෙයින් ම ගරු සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නාවූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුළු වූ ද, ගැඹුරු දහම පැහැදිලිකර දෙන්නාවූ ද, අස්ථානයෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහිම යොදවන්නාවූ ද ශ්‍රේෂ්ඨතම කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ නමෙකි.

පොත සැකසුණු අයුරු:

මේ ආත්මභාවයේදී ම ධ්‍යාන - අභිඤ්ඤා-මාර්ග-ඵල උපදවා නිර්වාණයට පැමිණීමේ උත්තමාධ්‍යාශය ඇත්තාවූ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා උදෙසාම ව්‍යවහාර වර්ෂ 1967 දී ප්‍රසිද්ධ වෙළඳ ව්‍යාපාරික අශෝක විරරත්න මහතා (පසුදි පුජ්‍ය මිනිරිගල ධම්මනිසන්ති හිමි) විසින් ආරම්භකොට පවත්වනු ලබන මිනිරිගල නිස්සරණවන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය මහෝපාධ්‍යය අතිපුජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත මේ භාවනා ග්‍රන්ථය වනාහි භාවනාහිලාෂී යෝගාවචර සැමදෙනාහටම සඳ හිරු ගමන්ගත් ගුවන්තලය සේ භාවනා මාර්ගය අතිශයින් පිරිසුදුව පැහැදිලි කරන්නේය.

ව්‍යවහාර වර්ෂ 1981 දෙසැම්බර මස 11 වෙනිදිනට අතිපුජ්‍ය මිනිරිගල මහෝපාධ්‍යය මාහිමියන් වහන්සේට සම අසූවිය සපිරීම නිමිත්තෙන් 1981 අගෝස්තු මස 30 වෙනිදිනට නොවැම්බර් මස 15 වෙනිදින දෙකේ සති අන්තයේ ඉරු දිනයන්හි මිනිරිගල නිස්සරණවන සේනාසනයේ දී අතිශයින් විසිතුරු වූ සෙන් පැකීමේ පින්කම් පෙළක් පවත්වනු ලැබීය. විවේක සුවයෙන්

භාවනානු යෝගීව ගතකරන යෝගාවචරයන් වහන්සේලාට බීන්දුමාත්‍රයකු පළිබෝධයක් නොවන ලෙස ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රමීය ආරණ්‍ය හා විවේක සේනාසන සියල්ලම නියෝජනය වන පරිදි පවත්වනු ලැබූ ඒ පින්කම් පෙළ අතිශයින් ම ආදර්ශ සම්පන්න විය. ඒ විසිතුරු සෙත්පැතීමේ අසිරිමත් පින්කම් පෙළ පිළිබඳ සිහිවටනයක් වශයෙන් අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත විවිධාකාර; ධර්මශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ - ලිපි ලේඛන - භාෂා - කාව්‍ය ශ්ලෝක නිබන්ධ රාශියක් ඒකතැන් කොට විශේෂ ග්‍රන්ථයක් මුද්‍රණය කරවා උපහාර පූජාවක් පැවැත්වීමට යෝජනා කෙළෙමු. අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ කාරුණික අවසරය ද ඉතා අපහසුවෙන් ලබා ගතිමු.

යථෝක්ත කාරණය පිළිබඳ සාහිශය ප්‍රමෝදයට පත් අස්මදව්‍යායී අතිපූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජීනවංශ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ලිපි ලේඛණාදිය සපයා දීමෙන් අපව දිරි ගැන්වූහ. අතිපූජ්‍ය ත්‍රිපිටක වාගීශ්වරා-වායී විද්‍යාවිසාරද රාජකීය පණ්ඩිත ඉදුරුවේ ශ්‍රී උත්තරානන්දභිදාන ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ මහානායක මාහිමියන් වහන්සේ ද දහසක් ශාසනික කටයුතු මධ්‍යයේ අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේගේ ජීවනචරිතය විදහාපාන මනස්කාන්ත ප්‍රස්තාවනාවක් සම්පාදනය කළහ.

ග්‍රන්ථයේ වැඩ කටයුතු නිමවා මුද්‍රණයට දීමට ඉතාමත් ආසන්නව තිබිය දී පැවිදි ගිහි යෝගාවචරයන්ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස අවශ්‍යම වන්නාවූ “ශමථ විදර්ශනා භාවනාමාර්ගය” පළමු වරට මුද්‍රණය කරවිය යුතුය යනු අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන්ගේ බලධන් අදහස විය. එබැවින් යට සඳහන් ධර්ම ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ මතු වට තබා මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය පළමුවෙන් මුද්‍රණය කරවීමට ඉදිරිපත් වූ බව; ඒ සඳහා මහත් උනන්දුවෙන් සහාය දුන් පැවිදි ගිහි සන්පුරුෂ මණ්ඩලයට කෘතඥතා පූර්වකව ඉතා සැලැකිල්ලෙන් සිහිපත් කරවමු.

මෙම භාවනා උපදෙස් පිළිබඳ ග්‍රන්ථය වනාහි අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ සටහන් පොත්වල වරින් වර සටහන් කරනලද කරුණු, භාවනා පිළිබඳ දියා තබන ලද විශේෂ ලිපි, කමටහන් වඩන යෝගාවචරයන් උදෙසා පිළිවෙළින් දෙනලද අවවාද අනුශාසනා හා තමන් වහන්සේම ලත් අත්දැකීම් ආදී කරුණු රාශියක එකතුවකි. භාවනා කිරීමේ අවශ්‍යතාව, භාවනා නොවැඩීමේ හේතු, ගුරුපදේශ රහිතව භාවනා කිරීමෙන් නොමග යාම හා අතරමැටීම ආදිය පිළිබඳ අතිශයින් වැදගත් කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරමින් ශමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩීමේ ආරම්භයේ පටන් මහ-පල-නිවන - පලසමවත් සුවය තෙක් ඉතාමත් අවශ්‍ය උපදෙස් මහ පැහැදිලි කරමින් සම්පාදනය කර තිබේ.

මීට වසර කීපයකට පෙර අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත (විදර්ශනා භ්‍යාන හා සඵනවිසුද්ධිය) නමැති භාවනා ග්‍රන්ථය උගත් බහුග්‍රාහ යෝගාවචරයන්ට සහ බෝහෝ කලක් භාවනා පුරුදු කළ යෝගාවචරයන්ට ද මහාර්ඝ හස්ත භාර වස්තුවක් බවට පත්විය. භාවනා

කිරීමට පටන් ගන්නා ආදිකාර්මික යෝගාවචරයන්ගේ පටන් භාවනා ප්‍රඥා කළ උගත් බහුග්‍රහණ යෝගාවචරයන් දක්වා සෑම දෙනාටම මේ ගමට විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේය. භාවනා සුවිද ඔස්සේ එන පෙර - අපර දෙදිග විදේශීය යෝගාවචරයනට ද ප්‍රයෝජනවත් ලෙස මේ ග්‍රන්ථය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ද මුද්‍රණය කරවීමට වැඩිකල් හත නොවේවා. ධ්‍යාන විදර්ශනා ක්‍රමය ඉතාමත් පුළුල් ලෙසින් දක්වන විශුද්ධිමාර්ග ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලබාගත යුතු වන භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ අවබෝධය මේ ග්‍රන්ථයෙන් යෝගාවචරයනට ලැබිය හැකි වනු ඒකාන්තය. එය එසේම වේවා.

උපකාරානුස්මාති:

විවිධ ශාස්ත්‍රීය විෂයයන්හි ප්‍රවීණ එහෙත් අද යෝගීච්චිත ගතකරන ඇතැම් යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සිය විවේකය ද රැකගෙන මෙම මාහැඟි කථනව්‍යය සඳහා ලිපි කොපිකර දීමෙන් හා ටයිප් කර දීමෙන් ද විශේෂ උපදෙස් දීමෙන් ද සහාය වූ බව කෘතඥතා පූර්වකව සඳහන් කරමින.

විශේෂයෙන් පූර්වොක්ත මහා ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම සඳහා ලිපි ලේඛන සැපයීමෙන් හා අවශ්‍ය කඩදාසි ආදී හැම උපකරණයක් ම කලට වේලාවට සැපයීමෙන් මිනිරිගල නිස්සරණ වන 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 ධර්මදන වශයෙන් බෙදීමට ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් හක්රියෙන් ඉදිරිපත් වූ කොළඹ 5, උද්‍යානපාරේ අංක 12, නිවැසි ශාසන හිතෙමි සැදහැවත් හේමා ප්‍රේමදස බෞද්ධ මනෝපාසිකා මාතාව සහිත දරුපිරිස ගැන විශේෂයෙන් කෘතඥතා පූර්වකව පින්දෙන අතර තෙරුවන් සරණින් ඒ සැමටම ආයුරාචාර්ය සම්පත් හා ශාන්ත නිර්වාණ සම්පත් අත්වේවා යි ඉතසිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි. මේ භාවනා ග්‍රන්ථය සංස්කරණයේදී නන්ලෙසින් උපකාර වූ හිතෙමි සැම දෙනාටත් ගෝභන ලෙස මුද්‍රණය කරවූ නිසර මුද්‍රණාලයේ අධ්‍යක්ෂතුමා ඇතුළු කායබ් මණ්ඩලයටත් අපේ අවංක ස්තූතිය හිමි වේ.

අපගේ විශේෂ ප්‍රාර්ථනය;

ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනයේ යථාර්ථය අත්කර ගැනීමේ භාවනා මාර්ගය එළි දැක්වීමෙන් උදරනම ශාසනාරක්ෂාව සලසා වදරණ වීරන්තන භාවනා කර්මස්ථාන භාවිතයෙන් පරිභාවිත යන්නාන ඇති අති දුර්ලභ ගණයේ ශාසන භාරධාරී වීරරාත්‍රඥ සංඝනිකා - සංඝනෙතා - සංඝ පරිනායක වූ අතිපුජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය මනෝපා-ධ්‍යාය මාභිමියන් වහන්සේ අනන්ත තරුණ මැද බබළන සොළොස් කලාවෙන් පිරිපුන් සරත් පුන්සඳ මඩල මෙන් සම්බුදු සසුන බබුළුවමින්, තෙරුවන් ගුණ තෙද බල මහිමයෙන් සියවසරකට වැඩිකලක් යෙහෙන් වැරදෙහිත්වා.

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

“සතං සමාගමො හොතු යාව නිබ්බෘත පත්තියා”

“වීරං නිවයතු ලෝකස්මිං සමමා සම්බුද්ධ සාසනං”

මෙයට,
සංස්කාරකවරු,

පූජ්‍ය මාණික්කාවේ චූලාභය ස්ථවිර
පූජ්‍ය නාලයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර

2526
1982

සංඥාපනය - තෙවන මුද්‍රණය

'ස්වාක්ඛාතං බ්‍රහ්මචරියං සන්දිට්ඨික මකාලිකං' සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන ස්වාක්ඛාතය - සාන්දෘෂ්ටික - අකාලිකය. 'දේසයේ ජෝතයේ ධම්මං - පග්ගණ්ණේ ඉසිතං ධජං, සුභාසිත ධජං ඉසයෝ - ධම්මෝති ඉසිතං ධජෝ', 'ධර්මය දේශනාද කරන්නේය, ප්‍රකට ද කරන්නේය, බුද්ධ ධර්මය නම් වූ සෘෂ්ටිධර්මය ඔසවන්නේය, සර්වඥ සෘෂ්ටිවරු සුභාසිතය ධර්මය කොට ඇත්තෝය, ධර්මය සෘෂ්ටි ධර්මය නම් වෙයි.' 'අමතං දඬේ ව යෝ හෝති - යෝ ධම්ම මනුසාසති' යමෙක් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කෙරේද හෙතෙම අමෘතය දෙන්නෙකි.

මිහිරිගල තිස්සරණ වන සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසූ අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ වනාහි ස්වාක්ඛාත සාන්දෘෂ්ටික අකාලික ද වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය උද්ග්‍රහණ ධාරණ දේශනා වාචනා සංඛ්‍යාත පර්යාප්ති වශයෙන් ද, සීල පූරණ ධුතංග පරිහරණ ආර්යවංශ රචනික කුටුම්භ නාලක වඤ්ඤාපම ජුතිපද සමථ විපස්සනානුයෝග වශයෙන් ද ධ්‍යාන සමාධි සමාපත්ති මාර්ග ඵල සංඛ්‍යාත ප්‍රතිවේධ වශයෙන් ද මෑත භාගයෙහි ගෞතම සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය ජෝතිමත් ලෙස බැබල වූ ශාසන චිර ජීවනය සැලසූ ශාසන භාරධාරී අද්විතීය මහා සංඝ පිතෘන් වහන්සේය.

ලොවට අමෘතය බෙදාදෙමින් සසුන් වැඩ වැඩු අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී භස්මයෙන් ලියැවුණු 'ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය' නමැති මේ මහාරඝ 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.

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

අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ ජීවමාන කාලයේදීම දෙවරක් මුද්‍රණය වූ මෙම ග්‍රන්ථය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අවධානයට තව තවත් යොමුවිය. මේ තෙවැනි මුද්‍රණයේදී මාහිමිපාණන් වහන්සේ පරිශීලනය කළ පෞද්ගලික සිටපතෙහි සඳහන්ව ඇති සංශෝධන ද ඇතුළත් කොට ඇත.

සු යශස්ථාම පුණ්‍ය සෘද්ධි ප්‍රඥා මහන්තතාවෙන් අගනැත්පත් දශබලධාරී සර්වඥ රාජෝත්තමයන් වහන්සේගේ පවා ආයුෂ ගෙවී සිරිනිවීම සවභාවධර්මයකි. එසේ නම් කවර සංස්කාරයක් සදකල් පවත්නේද? නැත. අපේ අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යායයන් වහන්සේ ද පුරා අවුරුදු 91ක් ආයු වළඳ 1992 අප්‍රේල් 30 වැනිදා සනෝ සම්පජ්ඣකාරීව සිහිනුවණින් යෙදී අපවත් වූසේක. අහෝ! සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝය, දුක්ඛයෝය, සියලු ධර්මයෝ අනාත්මයෝය. මාහිමිපාණන් වහන්සේ තවමත් ජීවමාන වැඩ සිටින්නා සේ දේශනා කළ රැස් කළ ධර්මය හා ගුණ ධර්ම සම්භාරය අදත් එසේම පවතී.

අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශිලාදී අනුන්තර ගුණ විශේෂයෙහි ලා අතිශයින් ප්‍රසාදයට පත්ව වම් ගණනාවක් තිස්සේ මිහිරිගල නිස්සරණ වන සෙනසුනෙහි මහා සංසරන්තයේ පරිහරණය සඳහා මහාපරිමාණයේ ඖෂධ පුරාවක් පවත්වන ලෝලවාගොඩ සහ ඇටමේ, මිහිරිගල නිස්සරණ වන දැන උපස්ථායක සමීකිය මගින් තෙවන වරට මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය විශාල මුදලක් වැය කොට ධර්මදනය පිණිස මුද්‍රණය කරනු ලබන්නේ ඖෂධ පුරාවක් සමග ධර්මොෂධ පුරාමය පුණ්‍ය සම්භාර ලාභය අත්පත් කරගැනීමත් අපවත්වී වදල අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී නාමයට ගෞරවෝපහාර පූජා පිණිසත්ය. එම සත්පුරුෂ දයක මණඩලයට තව තවත් ධර්ම ඥාන භාවනා ඥාන මුදුන්පත් වී පැතු උතුම් බෝධියෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිව්‍යාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් සුවසේම සාක්ෂාත් වේවා!

සෞභ්‍ය ලෙස පොත මුද්‍රණය කළ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන ආයතනයේ සැමටක් තෙරුවත් සරණින්, ගුණ ක්‍රවණින් ධන ධාන්‍යයෙන් යස ඉසුරින් සැප සම්පතින් තව තවත් දියුණුව අත්වේවායි ආසිංසනය කරමි.

සම්බුද්ධ ශාසනයට නවජීවයක් ගොඩනංවා අපවත් වී වදල අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ සමාක් ප්‍රාර්ථනා සියල්ල සමෘද්ධ වී ප්‍රාර්ථනීය උතුම් බෝධි ඥානයෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිව්‍යාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් සුවසේම සාක්ෂාත් වේවා!

මෙයට මෙතැකි
 නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර
 ගුණවඨීන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
 ගල්දූව, කහව.
 2537-1994.05.07

ප්‍රස්තාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා
සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධොත්පාදය වැනි උතුම් කාලයක් ලබාගත් නැනැත්තා විසින් කර භතයුතු නියම පින්කම භාවනාවයි. එහෙයින් ම මේ කාලයේ භාවනාව ගැන නොයෙක් විදියේ කථාත් විසිතුරු සිතිවිලිත් පැවැත්වීම අතිශයින් සුදුසුයේ සලකමු. භාවනාව වැනි නිරාමිෂ පින්කමවලට සිත නැමෙන්නේ ද බලවත් උපකාරක ප්‍රත්‍යයන්ගේ මෙහෙයීමෙනි. එය ද අතිශය දුර්ලභ සිදුවීමකි. එහෙයින් මහජනයා කුළ පවත්නා ඒ හොඳ වාසනාවක් හැකිම බිඳ දැමීමට හෝ යටපත් කිරීමට උත්සාහ කළයුතු නොවේ. එය වැඩෙන ලෙසට කථා කළයුතුය.

භාවනාව නම්, “සිත කිලිටි කරනා රාගාදි පච්චිකා සිතිවිලි” බව පැරණි උගතුන් පැවැසූහ. රාග, ද්වේෂ, මොහ, මද මාන, මාත්සර්යාදි කෙලෙසුන් නිසා සිත කෙලෙසෙන සැටි ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ විය, යුතුය. කුණුගොඬේ ස්වභාවය නමාගේ අපිරිසිදුකම රැක ගනිමින් නමා වසන නැන ද කුණු දුගඳබවට හැරවීමය. එයින් ඒ ස්ථානය නරකට හැරීම සමගම නරක විපාක සලසාලී ම ද කරන බව ප්‍රසිද්ධය. රාගාදි පච්චල සැටි ද එසේය. එයින් නොකියහැකිතරම් නරක විපාක රැසක් සැලැසෙයි. මේ ගතිය නසන සිතුවිලි භාවනාසැයි ඔවුන් කීසැටි කදිමය. පච්චිකා සිතිවිලිවල තවද ශක්තියක් වෙයි, එනම් කුසල් පහළ කරනා සැටියයි. සිතිවිල්ලෙකින් පච්චිකා සැසන්තේ එහි පහළ කරගත් කුසලබලවේගයෙනි. එහෙයින් භාවනාවේ දී සිදුවිය යුත්තේ අභ්‍යන්තරයෙහි කුසල බල වේගය බලවත් වීමය. කුසල් අතින් සිත දියුණුවට පත් වීමය.

අකුසල් හෝ කුසල් හෝ නොසිතා නිකම් ම සිත තබා ගැනීම භාවනාවෙක් නොවේයයි කියයුත්තේ මේකාරණය අනුවය. භාවනාවක දී පහළ කැරෙන කුසල් කවරේදැයි නියම අන්දමින් භාවනාව කරන්නකුට වීසඳා දීමට හැකිවිය යුතුය. භාවනාවක් කරගෙන යන කල්හි චෙතනේ කුසලයකට සිත නොනැමෙන්නේ, ඔහු භාවනා කරන්නකු යේ ගණන් නොගත මැනවි.

දැන් මේ කථා අතරට, “මේකාලයේ භාවනාවෙකින් ධ්‍යානයක් මාර්ගයක් ලැබෙන්නේ නැත” යන කථාව ද ඉදිරියට එයි. භාවනා කරන පක්ෂයෙන් මෙයට හොඳින් පිළිතුරු සපයා ඇතිබව දැනුණු. භාවනාවක් කළ තරමින් ධ්‍යානාදියක් ලැබිය නොහැකි බව සැබෑය. ධ්‍යානාදි ධර්මයන් අරමුණු කිරීමට තරම් යමෙකුගේ සිතේ ජාන ශක්තිය නැතිනම් ඔහු ඒවා එහි පහළ කරගන්නේ කෙසේද?

භාවනාවක ප්‍රතිඵල වනාහි කීප ආකාරයෙකින් සලකාගන්නට පුළුවන. ක්‍රමානුකූලව භාවනාවක් පවත්වනොත්, ඔහුට චිත්තකර්මයන්හි නොලැබී යන්නේ නැත. ඒ චිත්තකර්මයන්හි බලයෙන් ඔහුට ඒ ළඟ දී ම පිරිසිදු හැඟීමක්, සිතේ කයේ බලයක් හා සන්සිද්ධිමත් ඒකාන්තයෙන් ලැබෙනවා ඇත. එහි විපාකය ද කාමාවචර වශයෙන් අනිවිභාලය. දෙවන තෙවන ආත්ම-භාවාදියෙහි දී උදර විපාකයන් එයින් සැලැසෙනු ඇත. භාවනාවක් නැති වූ නිකම් කල් ගෙවන්නා හට මේ වාසිය ලැබෙන්නේ නැත. ක්‍රමානුකූල වූ උපදෙස් ලබාගෙන ශාන්ත පරිසරයක බලවත්යේ ඡන්දය පිහිටුවා ගෙන භාවනාවක යෙදෙන ක්‍රියාත්මක භවය පුද්ගලයකුහට ධ්‍යානාදියක් නොලැබේයයි කීම ඒතවක්‍රමයට පහර දීමෙකි. එයින් ඔහුගේ සිත දුසිරිතට පෙළඹෙයි. ඔහුගේ කථාවත් කල්පනාවත් සිතත් මිච්ඡාවාවා, මිච්ඡා සංකප්ප, මිච්ඡාදිවිධි වන හෙයින් ඔහුට මේ සම්මාසම්බුද්ධ සාසනයෙන් පිහිටෙක් ද නොලැබේය යන බව විශේෂයෙන් සලකා ගතයුතුය.

භාවනාවේ මාර්ගය නම් ප්‍රධාන වශයෙන් කයන් සිතත් සුදුසු අන්දමින් තබා ගැනීමේ සන්සුන් වැඩ පිළිවෙළයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන කරුණු රැසකි. ශාන්ත වූ විවේකවත් පරිසරයක් යොයා ගැනීම, විවරාදි පරිස්කාරයන් පිරිසිදු ව තබාගැනීම, අධිෂ්ඨාන සමාදාන කරගත් ශීලය, පසුතැවිල්ලට හේතු වැරදිවලින් කොර වීම, ඉන්ද්‍රිය දමනය, නොපසුබට වීර්යය, ඡන්දය, රත්නත්‍රය ගත හක්කිය, සහජඤානය, සතිසම්පජ්ඤාඤය යන මේ ගුණයෝ මානාවිත් දියුණුවට පත් කරගත යුතු වෙති. ව්‍යායාම සංකූලස්වාදියෙන් හා පඨං මිත්‍යාභාර ගැනීමෙන් ද නිරෝගිතාව රැකගතයුතුය.

මිළඟට නියම ක්‍රමයක් අනුව සිත පවත්වා ගෙන යාමේ උදර කායය ගැන සිතා බලමු. සිත එකම අරමුණු කොටසක තබා ගැනීම භාවනාවේ මූලය. මේ ගන්නා අරමුණ ම ගැන සිත යොදමින් එයින් පහළ වන දියුණු වූ නිමිත්තාරම්මණය වර්ධනයෙන් එහි ප්‍රඵලාදි ධ්‍යාන සිත් පහළ කරගැනීම ශමඵභාවනාවේ ප්‍රතිඵලයයි. නිවරණාදීන්ගේ සන්සිද්ධි මෙහිදී සිත්පරපුරට සැලැසෙන යෝද සානුසිල්ලෙකි එයින් ඔහුට මේ ජීවිතයේ දී ම කෙලෙසුන් ඉවත් කර ගත් සිතින් සැපවත් දිවිපැවැත්මක් සැලැසෙන්නේය. මෙය දිවිකළවරතෙක් රැකගන්නොත් ඔහුට බබ ලොවැ උපත ද නොවරදීන්නේය. යම්කිසි විදියෙකින් අන්තිම දක්වා ඒ ගුණය රැක ගත නොහැකි වීම, උපද්‍රවාගත් ගුණයේ කාමාවචර විපාකබලය නොවැරදී දෙවන කුන්වන ආදී භවයන්හි දී විඳගැනීමට ලැබිය හැකි විය යුතුය.

ඒ භාවනාව අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ තුන අනුව පඤ්චස්කන්ධයන් පිළිබඳ ව සැලැකීම, විමැසීම, නුවණින් දැකීම සිදු වීමේ දී එයට විදර්ශනයයි කියනු ලැබේ. මේ විදර්ශනා භාවනාවේ ද විපාක ඵලයෝ ලොකික ලොකාකාන්තර වශයෙන් දෙයාකාරයෙකින් ලැබෙන්නාහ. විදර්ශනා භාවනාව නියමයෙන් නිවන් පසක් කරගැනීම සඳහා ම කරනු ලැබේ. නිවන් සඳහා වූ මේ භාවනාව බොහෝ කලක් හුරු පුරු කළයුතුය. “කතාධිකාර උපනිස්සයසම්පන්න”

යයි කියනු ලබන්නේ මෙසේ පුරුදු කළ පුද්ගලයන් සඳහාය. මෙසේ මේ විදුර්ගතා භාවනාව බෞද්ධ භූම දෙතා විසින් ම පුරුදු කළයුතු ප්‍රධාන වැඩක් බව දහසූත්‍රය.

මේ භාවනා දෙකේ දී ම මූලා දී මේ කරුණු වික සලකන්න.

- 1. ශීලය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- 2. දස පළිබෝධයන්ගෙන් වෙන්වීම
- 3. කළණ මිතුරකු සොයා ගැනීම.
- 4. කර්මස්ථ නයක් උගැන්වීම.
- 5. සුදුසු සෙනසුනක් සොයාගැනීම.
- 6. කුඩා පළිබෝධ ඉවත් කර ගැනීම.
- 7. සම්පන්නජක්ඛාසයතාව.
- 8. නොපසුබස්නා වීරිය.
- 9. සද්ධා සංවේශයන් පහළකර ගැනීම.
- 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 යුතුය. ඒ අනුව සිත තුළ නිතර බලපවත්නා ඇලීම්, ගැටීම් ආදිය සන්සිදුවා ගතහැකි වෙනවා; ඇත. මේවා සන්සිදුවා ගැනීමට නම් එහි ආදීනවය පටිකකුලභාවය හෝ හොඳින් සලකා බලා එය දුරලීමට සිත යෙදිය යුතුය. මෙසේ නොවිනම්, භාවනාව කරගෙන යන අවස්ථාවෙහිදී අතරින් පතර මේ කෙලෙස් පහළ වීමෙන් භාවනාව නවතින්ට ඉඩ තිබේ.

මෙසේ සිත සකස් කරගෙන, ධර්ම පක්ෂයෙහි සුබෝධයන් අධර්ම පක්ෂයෙහි හැකිළීමත් ඔබේ සිතේ දූහැමි බලය තරණාට ගත් තත්ත්වය විය යුතුය.

විශේෂයෙන් මෙහි පහත සඳහන් අස්කාසය ඡටකය දෙස නුවණ යොදන්න: ඡ අස්කාසයා බොධිසත්තා බොධිපරිපාකාය සංචත්තන්ති:

- 1. නොක්බම්මජක්ඛාසයා බොධිසත්තා/කාමෝජරාවාසෙ දොස දස්සාවිනො
- 2. අලොභජක්ඛාසයා බොධිසත්තා ලොභෙ දෙස දස්සාවිනො,
- 3. අදොසජක්ඛාසයා බොධිසත්තා දොසෙ දෙස දස්සාවිනො.
- 4. අමොහජක්ඛාසයා මොධිසත්තා මොහෙ දෙස දස්සාවිනො,
- 5. පච්චෙකජක්ඛාසයා බොධිසත්තා සභිගණිකාය දෙස දස්සාවිනො,
- 6. නිස්සරණජක්ඛාසයා බොධිසත්තා සබ්බභවගනීසු දෙස දස්සාවිනො.

අධ්‍යාසය සයෙකින් සමන්විත බොධිසත්ත්වයෝ ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය මුහුකිරීම සඳහා පවතින්නාහ. ඔහු මෙසේ වෙති.

- 1. පඤ්චකාමයෙහි හෝ ගිහි වැ විසීමෙහි දෙස් දක්නා බෝසත්හු නොක්බම්මයෙහි අදහස් ඇති වෙති.
- 2. ලෝභයෙහි දෙස් දක්නා බෝසත්හු අලොභ අදහස් ඇති වෙති.
- 3. ද්වේෂයෙහි දෙස් දක්නා බෝසත්හු අද්වේෂ අදහස් ඇති වෙති.
- 4. මෝහයෙහි දෙස් දක්නා බෝසත්හු අමෝහ අදහස් ඇති වෙති.
- 5. සභිගණිකායෙහි දෙස් දක්නා බෝසත්හු පච්චෙක අදහස් ඇති වෙති.
- 6. තුන්වැදූරුම් භවයන්හි පඤ්ච වීධ ගතින්හි දෙස් දක්නා බෝසත්හු නිස්සරණය පිළිබඳ අදහස් ඇති වෙති.

භාවනාවේ යථාර්ථය මේ අදහස් සය සපුරා ගැනීමය. එහෙයින් එහි යෙදෙන්නා මෙහි දක්වූ අදහස් සයෙහි ස්ථිරවැ පිහිටා එහි යෙදියයුතුය. මෙය නොසලකා හැර බාහිර වූ අදහසක් හෝ අදහස් කීපයක් මුදුන් පත් කර ගැනීමේ අදහසින් භාවනාවේ යෙදෙතොත් එයින් ඔහුට පීඩාවට පත් වීමට ඉඩ තිබේ. ඔහුගේ සිත ද හැංගී ගන්නවා ඇත. නිසි පරිදි පවත්වා ගතනොහෙයි. ඇතැම්විට එයින් වැරදි ලෙසින් භාවනාකායඤා ගැන හැඟීම් පහළ කර ගැනීමට ද හේතු වෙනවා ඇත. එයින් දෙලොවින්ම පිරිහීම සිදු වෙයි.

භාවනාවේ යෙදෙන්නා පතිරූප දෙසය මැනවින් තේරුම් ගෙන එහි අභිරුචිය පවත්වා ගතයුතුය. කලණ මිතුරන් හොඳින් හදුනා ගෙන එබඳු උතුමන් ආදරයෙන් ඇසුරු කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. අයෝනිසො මනසිකාරයන් එහි යෙදෙන්නවුනුත් සියුම් ලෙස තේරුම් ගෙන ඒ දෙකොටස ම වසවියක් සේ දුරු කළයුතුය. යෝනිසො මනසිකාරයන් එයින් යුත් පුද්ගලයනුත් ගරුචසයෙන් ඇසුරෙහි තබාගතයුතුය.

ලෝභය, ද්වේෂය, මොහය, මානස, ඊෂ්ඨාව, මාන්සයඤා යනමේ ක්ලෙශයන් හරිහැටියට තේරුම් ගන්න. මේවාට යට වූ සිත අඳුරුය, නුවණ මතු වීමට එහි ඉඩ කඩ නැත. මේවාට යට වී, වස්තු තත්ත්වය තේරුම් ගත නොහැකිව, ඉදුරන් පිනවන්නට යන්නා විපත්මහක ගමන් කෙරෙයි. ඔහුට සැනැසිල්ල ඇත. මේ පුරුදු බල පෑමෙන් නොසිතූ අන්දමේ විපත්වලට මහ පෑදෙයි. වහාම යෝනිසො මනසිකාරය උපදවාගන්න.

මේ භාවනා උපදේසයන් මෙහි කැටි කොට දක්වනු ලබන්නේ නොයෙක් විට පහළ වූ නොයෙක් විදියේ අන්දකීම් අනුවය. එහෙයින් මුලින් සඳහන් කරන ලද්ද යළිත් සඳහන් වීමට ද ඉඩ තිබේ. එසේ ම එක ම අදහස දෙවිදි-යෙකින් ඉදිරිපත් වීමට ද ඉඩ තිබේ මුල දී සඳහන් කළයුත්ත පසුවටත් පසුව සඳහන් කළ යුත්ත මුලටත් යෙදී තිබෙන්නට ඉඩ තිබේ.

මෙහි 108 වෙනි පිටුවෙහි විදර්ශනා තුන්වර්ගයක් දක්වන ලද්දේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය සලකාගෙනය. විශේෂ වශයෙන් තවත් ක්‍රම දෙකක් ද දක්විය හැකිය." විපස්සනා වංකිවිධා, විපස්සක පුත්ගල හෙදෙන. මහාබොධිසත්තනාඤ්ච පච්චෙක බොධිසත්තනාඤ්ච විපස්සනා චින්තාමයඤාණ සංවද්ධිතා සයම්භුඤාණ භූතා. ඉතරෙසං සුතමයඤාණ සංවද්ධිතා, පරොපදෙසං සම්භූතා නාම. "දීපනිකාය ටීකා/192/ විදර්ශනාවේ යෙදෙන පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රභේදය අනුව විදර්ශනාව තුන්වැදෑරුම් වෙයි. මහාබොධිසත්තන් ව චරුන්ගේ විදර්ශනාව, පච්චෙක බෝධිසත්තන් ව චරුන්ගේ විදර්ශනාව, සෙසු ශ්‍රාවක බොධිසත්තන් ව චරුන්ගේ විදර්ශනාව යනුවෙනි. මෙහි දක්වනලද්දේ ශ්‍රාවකබොධිසත්තන් ව චරුන්ගේ මුල් දෙපක්ෂයේත් සාධාරණ ව ලැබෙන ක්‍රමයන් බව සැලැකිය යුතුය.

විසුද්ධිමග්ගයේ.....

ආවාපො ච කුලං ලාභො ගණො කම්මඤ්ච පඤ්චමං,
අද්ධානං ඤාති ආබාධො ගන්ථො ඉද්ධිති නෙ දස"යයි

පලිබෝධ 10 ක් පෙන්නා එහි ඉතා පැහැදිලි විවරණයක් ද පෙන්නු බව ප්‍රසිද්ධය. මෙහි ඉද්ධිපලිබෝධය වෙනුවට කිත්තිපලිබෝධය බුද්දකපාඨවංශ-කථාවේ එන්නේ එක්තරා විමර්ශනයක් මත විය යුතුය. විසුද්ධිමග්ගයේ ම අග දී, “සා පන විපස්සනාය පලිබෝධො භොති, න පන සමාධිස්ස. සමාධි-පත්වා පත්තබ්බතො, තස්මා විපස්සනත්ථිකෙන ඉද්ධිපලිබෝධො උපච-ඡිත්දිතබ්බො, ඉතරෙන අවපෙසා”යි එය සිය විමසුමට ම භාජනය කරන ලදී.

මෙ කියන ලද පලිබෝධ දහය පිළිබඳ කථාව පෙළෙහි පිළිවෙළින් දක්නට නො ලැබුණේය. චූලතිද්දෙසයේ 484 වෙනි පිටුවේ “සො පචචේකබුද්ධො සබ්බං සරාවාස පලිබෝධං ඡිත්දිත්වා පුත්තදුර පලිබෝධං ඡිත්දිත්වා සත්තිධි පලිබෝධං ඡිත්දිත්වා” යනුවෙන් පලිබෝධ කීපයක් දක්වන ලද බව පෙනෙයි. තෙත්තියෙහි පලිබෝධයක් දක්වා ඇත ද එහි මේ අදහස නැත. එහෙත් මිළින්ද පඤ්චයෙහි 9 වෙනි පිටුවෙහි කෙස පලිබෝධ පොළසක් දක්වා ඇත. මෙසේ හෙයින් මේ සම්පූර්ණ පලිබෝධ කථාව පුරාණ ආචාර්යවරයන් ඉදිරිපත් කළ, භාවනාමාර්ගයට උපකාර පිළිවෙත් මඟක් බව සාදරව සිතට ගතයුතු වෙයි. මේ පලිබෝධයන්ගෙන් මිදෙන සැටි මැනැවින් විශුද්ධිමාර්ගයේ ම දක්වන ලදී. මෙයින් සම්පූර්ණයෙන් මිදී ගත්තසුට අවසානය තෙක් ස්වකීය භාවනා වැඩ පිළිවෙළ පහසුවෙන් ද නොනවත්වාද කරගෙන යාහැකි වනු ඇත සුචරිතයෙන් භාවනාව කරන්නකුහට ද උපනිශ්‍රය සම්පන්න දියුණු පුද්ගලයකු හට ද මේ පලිබෝධ අතරෙහි ම රැදීගෙන වෙසෙමින්ම ස්වකීය භාවනා කායභිය මුදුන් පත්කර ගතහැකි වනු ඇත. එහෙයින් මෙකීයන ලද පලිබෝධයන් මඟහරවා ගත නොහැකියයි සිතමින් භාවනාකායභිය නවත්වාලියයුතු භොවේ. අද අපට ලැබී ඇති ක්ෂණසම්පත්තිය ඉතා දුර්ලභ බව, සලකා එයින් නියම ප්‍රයෝජන ගැනීමට උනන්දු වියයුතුය.

මේ පලිබෝධයන්ගෙන් මිදීම මෙන් ම තම ඇසුරට ලැබෙන දුබල වූ නියම පිළිවෙත් මහ නොදත් උපදෙස් දෙන්නන්ගෙන් බේරීමට ද තදින් සිතට ගතයුතුය.

එසේම සුදුසු උපදෙස් දෙන නියම කලණමිතුරකු සොයා ගැනීමට ද නුවණ යොදා උත්සාහය ගතයුතුය. භාවනාමය වූ ඉතා පිරිසුදු උසස් කායභියක් සඳහා උපදෙස් ගැනීමට සුදුසු තරමේ පුද්ගලයකු සොයා ගැනීම පහසු නැත.

“න චණ්ණ රූපෙන නරො සුජානො
න විස්සසෙ ඉත්තර දස්සනෙන,
සුසඤ්ඤතානං හි වියඤ්ජනෙන
අසඤ්ඤතා ලොක මීමං වරත්ති.”

යන්නෙන් වදළ 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 නොසිට පොත පත් 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 යෙදුනාවූ ද භාවනාව වරද්දගත්තාවූ ද බොහෝ දෙනා තමාගේ නොදන්කම් තේරුම් නොගෙන තමන්ගේ දැනීම හෝ නොදැනීම පමණින් සියල්ල ප්‍රමාණ කරගෙන අනුන්හට උපදෙස් දීමට මහා කරුණාව දක්වනසැටි ද පෙනෙයි. එබඳු පුද්ගලයන්ගේ මූලාවේ හෙලන කථාවන් නිසා ඒවාට ඇහුම්කන් දීමෙන් බොහෝ දෙනා භාවනා කායඛයෙන් පිරිහීගිය අවස්ථා අපට දැනගන්නට ලැබී ඇත. එහෙයින් භාවනාවේ යෙදෙන්නා තමන්ගේ භාවනා මනසිකාරයේ තතු අනුන් ඉදිරියේ කියාපෑමට නොයා යුතුය. කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පන්නියන් යෝනියො මනසිකාරයන් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නවුන් හට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බව විශේෂයෙන් සලකා ගත යුතුය.

මීට වර්ෂ කීපයකට පෙර සජ්කච්ඡුද්ධි හා විදර්ශනාඥාන නමින් කුඩා පොතක් මෙම නිස්සරණ වනයෙන් නිකුත් කිරීමට සිදුවිය. එය සැපයුණේ ශමථ විදර්ශනා භාවනාවන් බොහෝ දුරට දියුණුමට පත්කරගත් යෝගාවචරයන් සඳහාය. එම කුඩාපොත පිළිගත් භූණවත් නැණවත් වැසිහිටි පිරිස භාවනාරම්භයකදී මීට මුලින් භාවනාව පිළිබඳව දැනගැනූ කරුණු අන්තර්ගත පොතක් සැපයෙනවා නම් මැනවැයි 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 කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සමුත්පාදක පූජ්‍ය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ මහාස්ථවිරයන් වහන්සේ මෙහිලා කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කළයුතුය. උන්වහන්සේ ඇතුළු ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රමයේ කල්‍යාණාධ්‍යායය ඇති සියලුම සබ්‍රමසරුන් වහන්සේලාගේ ලොවුතුරු පෑතුම් සපිරේවා.

මෙසේ සකස්වුණු මේ පොත මුද්‍රණද්වාරයෙන් ප්‍රකාශයට පමුණුදාලීම සඳහා කොළඹ හැටලොක වවුන්හි උද්‍යාන මාවතේ සැදැහැවත් පරිත්‍යාගශීලී හේමා ජේෂ්වරාජ නෝනා මහත්මිය විසින් සිය දෙගුරු ස්වාමීපුත්‍රාදීන්ට පින් පැමිණවීමේ අදහසින් ඉදිරිපත්වීම සම්බුදු සසුනට ඉමහත් පිටුවහලක් බව කිව යුතුය.

මේ පොත සකස් කිරීම සඳහා අප හිතවත් ශිෂ්‍ය බොහෝ දෙනාගේ උපකාරය ලැබුණු බවත් ඒ හැමදෙනා ඇතුළු දෙවියන් සහිත ලෝකයාට අමාමහ නිවන් සැනසීම ලැබේවායි ඉතසින්ත් පතමු.

“සතං සමාගමො හොතු”

මෙයට,
සසුන් හිතැති,

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ථවිර.

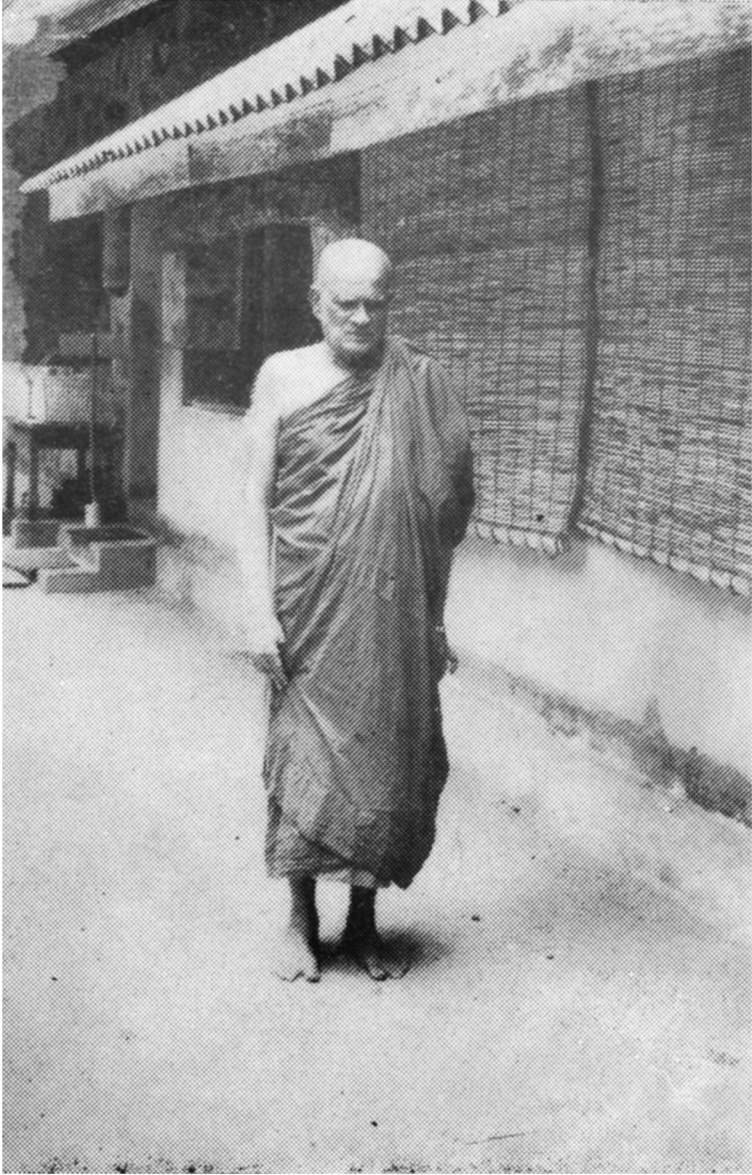
නිස්සරණ වනය,
මීනිරිගල,

ශ්‍රී බු.ව. 2528 ඉල් අව 11,
1982 දෙසැම්බර් මස 11.

රහනක්‍රම සේවා

1. ත්‍රිංශත් පාරමිතා පූජාං—
පරිශුද්ධ ගුණාලයම්,
විබෝධාතිශයා වස්ථං—
බුද්ධරත්නං භජාමාහම්.
2. ප්‍රශාන්තං ශාන්ති සච්ඡං—
සචාසාං සම්පදං පදම්,
කම් මම් නුදං ශ්ලාග්සාං—
ධර්මරත්නං භජාමාහම්.
3. සංහතං සද් ගුණො සෙසශ්ව—
හතාවෙසා බල සම්භවම්,
කෙවලානත හත් පද්මං—
සධරත්නං භජාමාහම්.
4. රත්නක්‍රයානුභාවෙන—
ලොකත්‍රාණ විධායිතා,
මත් මනා ශාන්ත මෙකග්‍රං—
භාවිතං වාස්තු සච්ඡං.

ශාන්ති: ශාන්ති:!! ශාන්ති:!!!



මිනිරිඟුල නිස්සරණ වනයේ කථිස්ථානාවාසී
මහොපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

ශ්‍රී ලංකා - විදේශීය භාවනා මාග්ගිය

1

ශාසන සම්පන්නතිය හා ක්ෂණ සම්පන්නතිය

තමා තසා භගවතො අරහතො සමා සඤ්ඤාසා

“අයං කම්මභූමි ඉධ මනභාවනා
යානානි සංවේජනියා ඛභු ඉධ,
සංවේග සංවේජනියෙසු වස්සුසු
සංවේග යුතො ව සයුකර යොනිසො.”¹

මේ ප්‍රකාශ වූයේ සමා සඤ්ඤා සසුන් පිළිබඳ මහත් වැඩ රැසක් සලසා දුන් මහා කල්‍යාණමිත්‍ර පැරැණි 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. එහෙයින්ම යෝගාවචරයන්ට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් යයි සැලකිය යුතු වූ ඉතා අගනා ගාථා රත්නයෙකි. එසේම ශ්‍රේෂ්ඨ අවවාදයෙකි. පමාවේ වැටී ඉන්නා පුද්ගලයා ප්‍රබලයකු කිරීමට අනිශ්චය සමත් වූ දිව්‍යමය බලයක් ඇති අවවාදනමක අගනා අදහස් රැසෙකි. විශේෂ වූ අවවාද රැසෙකි. මෙයින් පළවෙන අදහස මෙසේ කොටස් පහකට වෙන් කොට දක්වමු.

1. මේ අපට හමුවී ලැබී තිබෙන්නේ, තම තමන්ට අයත් ප්‍රතිපදවත් සපුරා සිදුකර ගැනීමට සුදුසු වූ හොඳට මැ, ඉඩ ඇති, අවකාශ ඇති, භූමියෙකි. සාානයෙකි. එය ද පවා දුලබය.

1. සංයුක්තට්ඨ: 3x31 හේ. මු.

2. මේ අපට හමු වී ලැබී තිබෙන්නේ, කඩනොකොට ප්‍රති-පද්ධත් ඉතා හොඳින් සපුරා ගැනීමට පිළිවන් වන අවදියෙකි. අවසායාවෙකි. මෙයද බොහෝ දුලබය.

3. මේ භූමියේ ද, මේ ලැබගත් අවදියේදී ද, දුකින් නිදහස් වීමට ඕනෑ කරන කෙලෙස් ගිනි නිවාලීමට සමත්, මග පල ලැබ ගැනීමට උදවු වෙන, ශමච විදර්ශනා භාවනාවන් කළහැකි වෙයි. කර ගැනීමට පිළිවන් වෙයි. මෙය ද ඉතාමත් දුලබ කරුණෙකි

4. මේ කියන ලද භූමියේ දී මැ, මේ කියන ලද අවදියේදී මැ, අපට පහළකර ගැනීමට ඕනෑ කරන සංවේගය මැනවින් මතුකර ගැනීමට උපකාර වන නිසි කරුණු බොහෝ සෙයින් ඉබේටම හමු කරගත හැකි වෙයි. මෙය ද දුලබ කරුණෙකි.

හොඳින් සලකා බලන්න. අපට හමුවෙන මිනිස් සතුන් රෙස බලන්න. ඉතාට වතක් නැතිව, කුසට අහරක් නැතිව, විසීමට නිවහනක් නැතිව, අඳව, බිහිරිව, ගොඵව, කොරව, මුළු සිරුරෙන් පෙළෙන සුලුව වැලපෙන මිනිස් සතුන් ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ පමාවීමේ වරද නොවේ ද? දුකින් පෙළෙන නිරිසන් සතුන් ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබට නො පෙනෙන ප්‍රේත සතුන් හා නරකවල බිහිසුණු දුක් විඳිනා නිරා සතුන් ගැන සිතන්න. මේ පමාවීමේ වරද නොවේ ද? අද ඔබට ත් අපට ත් ලැබී තිබෙන්නේ මේවා ගැන දැන ගෙන උත්සාහවත් වී මෙයින් නිදහස් වීමට වැඩ කර ගත හැකි උතුම් අවසායාවෙකි. විමසුම් සිත් යොදන්න.

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

“නිපතනති බණානිතා - අනනොන දුක්ඛසාගරෙ,
තස්මා පයොගො කාතබ්බො - යාවතිට්ඨති සාසනා”
“දබ්බරේරාපදන”

ලැබගත් ඝෂණ සම්පත්තිය ප්‍රයෝජනයෙහි නොයොද එය පැහැර හැරී නැතැත්තෝ ඉමක් කොණක් නැත්තා වූ මහත් දුක්

මුහුදක වැටෙන්නා හ. එහෙයින් මේ උතුම් සසුන තිබෙන අවදියෙහිදී භාවනාවේ යෙදිය යුතුය යනු මේ ගාථාවේ අදහසයි.

මනුසාලාහං ලඛාන - සඤ්චේච සුඤ්චේදිනෙ,
යෙ එලං නාධිගච්ඡන්ති - අර්නාලේනති තෙ බණ්¹.

මැනවින් ප්‍රකාශ කළ ශාසන ධර්මයක් (බුද්ධෝක්තපාද කාලයක්) ඇති කල්හි මිනිසන් බවක් ලැබූහොත්, යම් කෙනෙක් එයින් නිසි ප්‍රයෝජනයක් නො ගනිත් නම්, ඔවුහු ලබාගෙන තිබෙන කණු සම්පත්තිය පිරිහෙලා ගන්නෝය. "බුද්ධුපපාද පරමා කාල සම්පත්ති" යනු හෙයින් සම්පත්ති කාලය බුද්ධෝක්තපාදය පරම කොට ඇත්තේය. එය ලෝකයේ ඇති උසස්ම කාලයයි, අවස්ථාවයි. බුදු කෙනෙකුන්ගේ පහළවීම අනුව ලැබෙන, බුද්ධෝක්තපාදය ලැබෙන්නේ මේ මිනිස් ලොවේය. දිව්‍ය බ්‍රහ්මාදී සෙසු සත්ත්වයන්ටද, එයින් අනන්‍ය වැඩ සිදුකර ගතහැකි වන්නේය.

බහුභි අකඛණා වුක්ඛා - දුග්ගලසසනනරාධිකා,
කද්චි කරහචි ලොකෙ - උඤ්චඡන්ති තථාගතා.

දුර්ලභවෑ ලද මේ අගනා අවස්ථාවෙන් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීමට බාධකයෝ ද බොහෝ වන්නාහ. බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ උපත ලැබෙන්නේ ගෙවී ගෙවී යන මේ සංසාරයෙහි ඉතා සුළු කලෙක පමණය. මෙසේ ගෙවෙන සංසාරයෙහි බුදුවරයන් නූපදනා කාලයෝම බොහෝ වෙති. සත්ත්වයකුගේ කම් වක්‍රය පෙරලෙන සැටිය ද සලකා බලන කල්හි මේ මිනිස් ලොව, දෙව ලොව, බඹලොව යන මේ උසස් භූමි වලම හැමදම උපදිනු ලැබෙන්නේ නැත. එය පෙරැළි පෙරැළි යන ස්ථාන තිස්ඵක (31) කි. එක්තීස් තලය කියන්නේ මේවාටය. මෙයින් ලලහෙසියෙන් පෙරැළෙන්නේ උපතේ පටන් බිහිසුණු දුක් ඇති දුඛිත තත්ත්වයන්ටය. ඒ භූමි තිස්ඵක මෙසේයි::

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

1. අ. නි.8 නිපා; ඉ. ඊ. 3 x 132-133.

3. කියා නිමකළ නො හැකි දුකින් පිරී නිජකාම තණහිකා දී ප්‍රේත විෂය.
4. අපාය දුකට නො දෙවෙනි මහ දුක් ඇති අසුර ප්‍රේත රාසිය ය.
5. නොයෙක් අයුරින් බෙදී ගිය මිනිස් ලොවය.
6. වාතුමෛහාරාජිකාදී දෙව් ලෝ සයයි, මෙසේ කාම-භවයෝ 11 ය.
7. බ්‍රහ්මභාරිසජ්ජයේ පටන් අසඤ්ඤසන්තය දක්වා ඇති සාමාන්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝ 11 ය.
8. ආකාසානඤ්ඤායතනාදී වශයෙන් නම් කරනු ලැබූ අරූප බ්‍රහ්ම ලෝ 4 ය, සුඛධාවාස භූමි පහ (5) සමග සියල්ල එක් කිසකි.

මේ ගණනේ දී අට මහා නරකයම කියා නිම කළ නොහැකි අප්‍රමාණ දුක්වලින් යුත් එක තලයක් වශයෙන් ගණන් කරනලද බව සැලැකිය යුතුය. ඔසුපත් ගණනක් අපාය ගණනක් මෙයට වෙන් වෙන්ව ගන්නා කලා ගණන මෙයට වැඩිවෙයි.

සත්ත්වයන්ගේ කම්චක්‍රය පිළිබඳ අකුසලකම් වේගය බල පවත්වන විට, සතර අපායේ උපත ලැබෙයි. කුශලකම් වේගයෙන් මිනිස්ලෝ දෙව් ලෝවල ද, මහද්ගත ධ්‍යානයන් ලදහොත් බ්‍රහ්මලෝවල 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 නොවී සම්පූර්ණ ඉන්ද්‍රියයන් ඇතිවැ මිනිස් ජීවිතයක් ලැබීම තවත් දුෂ්කර බව දේශනා කරන ලදී. බුදු සසුනක් පවත්නා කාලයේ එබඳු මිනිසන් බවක් ලැබීම හොඳටම දුෂ්කරය.

තයිදං සම්මුඛිභූතං - යං ලොකසම්. සුදුරලහං,
 මනුසසනතපට්ටාගො ව - සඤ්චාස ව දෙසනා,
 අලං වායමිතුං තස්ස - අත්තකාමෙන ජනතුනා.

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

තැවෙන වෙළෙන්ද මෙන් බොහෝ කලක් තැවෙන්නට සිදුවන්නේය. අස්වැසිල්ලක් ලැබ ගැනීමට සැතැසිලි සුසුමක් හෙලාලීමට නම් කළ යුත්තේ ශමථ විදර්ශනා භාවනාවක යෙදීමය. විදර්ශනා භාවනාව ඉතා උසස් පුණ්‍ය කර්ම යෝග්‍යෙකි. එයින් ලැබිය හැකි උසස්ම ප්‍රයෝජනය නම් - ප්‍රතිඵලය නම් - දුකින් නිදහස් වී අමාමත නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමය. යටත් පිරිසෙයින් සීලයෙක පිහිටා විත්තවිසුද්ධි, දිට්ඨිවිසුද්ධි, කංඛාවිතරණ විසුද්ධි යන මේ විසුද්ධි තුන හෝ ලැබූ ගතහොත්, දෙවන ජීවිතයෙහි අපාය බියෙන් නිදහස් වීමට සමත්කම් වන්නේය. එහෙයින් ශමථ භාවනා වඩා සිත සනසා ගනින්නවා! විදසුන් වඩා මේ උතුම් නිවන් සුව ලාභය අත්පත්කර ගැනීමට උනන්දු වෙන්නවා!

යෝගාවචරයා නම් කවරේද?

යෝගාවචරයා නම්, ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියකුත් ආධ්‍යාත්මික අභිවර්ධනයකුත් අපේක්ෂා කරන පින්වතාය. ඔහුගේ ක්‍රියා සරණීය-ක්‍රියා මාර්ගය - භාවනා කර්මයයි. ඔහු මෙයට සම්බන්ධ කරගෙන ස්වකීය මුළු මහත් වැඩ පිළිවෙළම ගෙන යනවා ඇත. ඔහුගේ මේ වැඩ පිළිවෙළේදී පළමුවෙන් ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියත් දෙවනුව ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් සපුරා ගැනීමට හැකි වෙයි.

ඒ කියන ලද ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධිය ලැබෙන මාර්ගය නම්: භාවනා ක්‍රියාවට පරිපන්ථ වූ, සිත් සතන් නරකට යොදන, සිත් කෙලෙසන ක්ලේශයන් හා උපක්ලේශ සමූහය දුරලා සිත සුමගට යොමු කරවීමයි. මේ කියන ලද්දේ භාවනා සිද්ධිය පිළිබඳ ඉතා සාර්ථක වැඩපිළිවෙළෙකි. එය බරවැඩෙකි. නොයෙක් විදියේ හැල හැප්පිලිවලට භාජන වන එකක් බව කල්ඇතිව සලකාගෙන තිබීම මැනවි.

මෙහිදී මේ කරගෙන යන වැඩපිළිවෙළ ඇත හිටින කරුණු රැසෙකි. කීපයෙක් මෙසේයි:-

- (අ) ඇතැම් විට වේදනාවෙන් මිරිකී යාම හේතුකොටගෙන යෝගාවචරයාගේ වැඩ ඇතහිටියි. නවතියි. කරගත නොහැකිවෙයි.
- (ආ) ඇතැම්විට කමටහන තීරස වීමෙන් ඇතහිටී. නවත්වන්නට සිදුවෙයි.
- (ඇ) ඇතැම්විට සිත විසිරී යාමෙන් ඇතහිටියි. නවත්වන්නට සිදුවෙයි.

- (ඇ) ඇතැම්විට නිදිමත නියා ඕනෑකම තිබෙද්දීම වැඩ ඇතහිටියි.
- (ඉ) ඇතැම්විට ප්‍රතිඵලයක් නැතැයි සිත දුබලකර ගැනීමෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන්නට සිදුවෙයි.
- (ඊ) ඇතැම්විට විතරක ධාරාවට යටි යාමෙන් සිත දුබලවී වැඩ ඇතහිටියි.
- (උ) ඇතැම්විට අනුන් සතුටු කරන්නට යාමෙන් භාවනා වැඩ ඇතහිටියි.
- (ඌ) ඇතැම්විට ඉන්නා තැන එපාවීමෙන් ඇතහිටියි.
- (එ) ඇතැම්විට පිරිස එපාවීමෙන් ඇතහිටියි.
- (ඵ) ඇතැම්විට කමටහන එපාවීමෙන් ඇතහිටියි.

මෙහි කරුණු දහය (10) ක් සඳහන් වී තිබේ. කරන භාවනාමය වැඩ පිළිවෙල ඇනහිටින කරුණු තව කොතෙකුත් තිබිය හැකිය. මෙසේ මේ බාධකයන් දැන තේරුම් කරගන්නා හැම අවස්ථාවකදීම යොනියො මනසිකාරය යොදා ඒ ඒ බාධකයන් ඉවත්කර ගැනීමට යෝගාවචරයා උනන්දු විය යුතුය. මෙබඳු අවස්ථාවන්හි දී මෙහි මුලින් සඳහන් කළ ගාථාවේ ඇතුළත් අදහස් මනසට නගා ගැනීමෙන් ද යථෝක්ත බාධකයන් මගහරවා ගැනීමට හැකිවෙයි.

යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය

යෝගාවචරයාගේ සම්පූර්ණ තත්ත්වය සිරුරය, ජීවයයයි දෙයාකාර වෙයි. ඔහුගේ සිරුර නම්: භාවනා මනසිකාරයයි. ජීවය නම්: ඒ මගින් ඔහු තුළ වැඩෙන ත්‍රුවණයි. එහෙයින් මේයෝගාවචරයා යනිසම්පර්කඤ්ඤ දෙකින් අඳුන්වා දීම නිවරද යයි සලකමු.

යෝගාවචරයා විසින් අරමුණ දෙස බැලීමේදී, එනම් කමටහනට සිත යෙදීමේ දී හා ඉන්ද්‍රිය ආරයනට හමුවන අරමුණු වලදී ද, සිත මධ්‍යස්ථභාවයේ තබාගත යුතුය. යෝගාවචරයාට ලැබෙන යෝගානුභාවයේ සතර දෙනෙකි. එනම් :

- (අ) අනුරෝධයෙන් තොර බව හෙවත් පුද්ගලයන් හා නොයෙකුත් දේ ගැන බැඳීමක් නැති බව.
- (ආ) විරෝධයෙන් තොර බව හෙවත් පුද්ගලයන් නියා පහළ කරගන්නා ගැටීමක් නැති බව.

(ඉ) අර්ථ රහිත දෙකින් සිත නොසැලීම.

(ඊ) අභූත පඤ්ඤාව හෙවත් නැති දේ ඇතුල්කිරීම, භූතා-
පනයනය 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 නොලැබෙති. යෝගයට සමර්පවීම නම් මෙහි සඳහන්
අගුණ කොටසින් වෙන්වූ ගුණ කොටසින් යුක්ත වීමය. මේවා
දියුණුවට පත්කර ගැනීමට විරියය හා නුවණ දියුණු වී තබිය
යුතුය. එය නැති නම් අතරමග නතර වීම සිදුවෙයි. එය අන්ත-
රායකර වෙයි. ඊ ලඟට සැලැකිය යුත්තේ සම්පජ්ඣායයි. එය
නැති නම් උපාය අයිතිකර ගැන්මටත් අනුපාය වර්ජනයටත්
සමර්ප නොවේ. සම්පජ්ඣාය නැත්තා ඒ දෙකේදීම මුළා වෙයි.
ඒ දෙකේ නුමුළා නම් ඒ දෙක පිළිබඳව නිසි පරිදි ක්‍රියා කිරීමේ
සමත්කම ලැබේ.

1. මෙසේ යෝගාවචරයා අනුරෝධයෙන් හෙවත් බැඳීමෙන්
තොරය. එහෙයින් මනාප අරමුණෙහි ආශාවෙන් බැඳීමෙකින්
පීඩා නො විඳියි.
2. හෙතෙම විරෝධයෙන් හෙවත් ගැටීමෙන් තොර වේ.
එහෙයින් අමනාප අරමුණෙහි ගැටීමෙන් පීඩා නො විඳියි.
3. අර්ථයෙන් නො සැලෙන හෙයින් කමටහන් මෙනෙහි
කිරීමෙහි සැදී පැහැදී වෙසෙයි.
4. රහියෙහි නොසැලෙන හෙයින් විචේකවත්හි යෙදී විසි-
මට සුදුසු වෙයි.
5. කෙලෙසුනට ඉඩ සලස්සා ගන්නා බැලීමක් නො වන
හෙයින් මොහු අරමුණ දෙස බලන්නේ එහි අඩුතැන්
පුරවමින් නොවේ.
6. එසේම හෙතෙම ඇති වැඩිතැන් අයින් කරන්නේ ද
නොවේ.

යෝගාවචරයාගේ වැඩ

1. යෝගාවචරයා තමාගේ වැඩ ඉතා සැලකිලිමත්වැ සැපැ-
යිය යුතු වේ. එසේ මැ ඒ වැඩ නිරවුල්ව එකින් එකට ගොනු
කොට තැබුයේ පිරිසුදුවට තැන්පත්වැ තිබිය යුතුයි.

2. සිත්තුළ පහළවන්නාවූ ද, පහළ කරගන්නාවූ ද, සිතිවිලි
අදහස් පිරිසුදු ඒවා විය යුතුය. අදහස්-සිතිවිලි අපිරිසුදු වනවිට,
යෝගාවචරයා අයෝගාවචරයෙක් වන්නේය. නුසුදුස්සෙක් වත්-
නේය.

3. ශමථ භාවනාවෙහිත් විදර්ශනා භාවනාවෙහිත් දෙක්හිම
යෝග ශබ්දය ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. එහෙයින් ශමථයෙහිත්,
විදර්ශනා යෝගයෙහිත් යෙදෙන්නා යෝගාවචරයාය. “යොගං
අවචරතී ති යොගාවචරො” යනු හෙයින්. “යොගාවෙ ජායතී
භූරී” යනු හෙයින් කමටහන් අරමුණ යෝගයයි. එහි පැවැත්-
මෙන්, “යොගො අසස අජීතී යොගී” යි යොගී ශබ්දය වහරට
ගිය සැටිය. යෝගී නාමය වහරට යෙදීම ගැන හඟවත් ගීතාවේ
6/1 මෙසේ සඳහන් වේ :

අනාශ්‍රිතා කම්පලං - කායාං කම් කරොති යා, ,
ස සන්‍යාසී ච යොගී ච - න නිරගතිර් නවාක්‍රියා:” යි.

යමෙක් කම්පල වලට හේත්තු නොවී, කළමනා ක්‍රියා
කරයි නම් හේ සන්‍යාසී ද යෝගී ද වෙයි. නිරගති හෝ අක්‍රිය
හෝ නොවේ. වෛදික සන්‍යාසී පයඝාය යෝගී ශබ්දය ගැන පමණක්
සිත යෙදූ ඇතැමුහු, “මේ ලංකාවෙන් යෝගීන් ඉන්නවාද” යි
ප්‍රශ්න නගති. ඉන්දියාවේ සිට ආගන්තුකව හෝ සන්‍යාසියකුව
ඇවිත් විසීමට තවම ඉඩ කඩ ඇහිරී ඇතැයි නො දන්මු.

4. සම්පූර්ණව හෝ අර්ධවශයෙන් හෝ භාවනා උපදෙස්
දෙන තැන්ද මේ දිවයිනෙහි බොහෝ ඇත. ඒ තැන්වලින්
ප්‍රයෝජන ලබන්නෝ ද දහස් ගණනින් සඳහන් වෙති. මෙසේ
වතුදු යෝගී යෝගාවචර අභිධානයන් ඉන්දියාවටම භාර දී කල්
ගෙවීම ඥානාත්විත නො වන බව සැලැකිය යුතුය.

5. යෝගාවචරයා ඥානාත්විත විය යුතුය. ඔහුගේ මුළා-
වෙන් කරනවැඩක් නැතිවිය යුතුය. යම් හෙයකින් හේ මුළාවීනම්,
මුළාවෙන් ත්‍රිවිධආරය මෙහෙයවී නම්, එයින් ලැබෙන නපුරු

ප්‍රතිඵලය සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුගේ ක්‍රියාකාරයෙන් සැලැසෙන ප්‍රතිඵලයනට වඩා දරුණුය. එයින්ම හෙතෙම යෝගාවචර තත්ත්වයෙන් ශිලිභී යන බවද සැලැකිය යුතුය. මෙසේ කියන්නේ සකල යෝගයමැ ඥානය උඩ රඳා පවත්නා හෙයිනි. එය බුදු දහමේ එන යෝනියෝ මනසිකාරයයි.

විදර්ශනා යෝගය කරන්නා තුළ තුන් ආකාරයකින් මේ ප්‍රඥාව ලැබෙයි. “තික්කතං පඤ්ඤා ආගතා තත්ථ පඨමා ජාති පඤ්ඤා” 1 “පිලෙ පතිට්ඨාය” යනාදී ධර්මයෙහි ප්‍රඥාව තුන් වරක් ආවේය. එහි පළමු ප්‍රඥාව ජාති ප්‍රඥාවයි. “සපෙඤ්ඤා” යන නැත ජාති ප්‍රඥාවයි. ප්‍රති සන්ධි අවසරාවේ පටන් පවත්නා මේ ප්‍රඥාව විපාක ප්‍රඥාවයි. මෙය භවබහපඤ්ඤාව ද වෙයි. සන්තාන වශයෙන් පවත්නා මේ ප්‍රඥාව ද භාවනා ප්‍රඥාවේ උපතට උපනිශ්‍රය වෙයි. විදර්ශනා ප්‍රඥාව දෙවන ප්‍රඥාවයි. යෝග බලයෙන් විත්ත සමාධිය වැඩෙන විට, සිත ලෙ ගස්සා ගෙන සිටුනා, කෙලෙස් දහර පිළිවෙළින් ප්‍රභීණ වී යයි. එයින් ඒ කෙලෙස් මල කිලිටි පිරිසුදු වීමෙන් සැදහෑ වැඩි යෝග ක්‍රියා-යෙහි පහළවූ හෝ පහළ වන්නට ඉඩ තුබූ සැකය විවිකිව්ජාව ඇත්. වෙයි. අරතියට ඉඩ නො ලැබෙයි. කුසිතකම ඇත් වී, සිත පහතට වැටෙන්නට ඉඩ නොදී, ඊනමිඤ්ඤයට යටවන්නට ඉඩ නොදී, විරිය වැඩෙයි. එයින් ඊනමිඤ්ඤයට ඉඩ නොලැබේ. භාවනා ක්‍රියායෙහි ඕනෑකම බලවත්ව වැඩෙයි. මනසිකාරය මැනැවින් පැවැත්වීමේ පුරුද්ද ලැබී, සතිය වැඩී යයි. විරිය සති දෙක එකතු වීමෙන් සමාධිස්කන්ධය ද සපිරෙයි. මෙයින් මෙතෙහි කරනතාක් දෑ පිළිබඳ ක්‍රමලාව සැලැසී ප්‍රඥාව වැඩෙයි. මෙසේ ඉන්ද්‍රියධර්මයන් වැඩීමෙන් භාවනා ප්‍රඥාවේ වැඩීම වෙයි. තුන්වන ප්‍රඥාව සබ්බකිච්චපරිනායිකා වූ පාරිභාරිය ප්‍රඥාවයි. එය භාවනා කර්මයට සරානවූ කමචහන පරිහරණ ඝණයෙහි නියුක්ත වූයේය. මෙයමැ අභිකකම, පටිකකම, ආලෝකිත, විලෝකිත, සමමිඤ්ජන, පසාරණ, සංඝාටි-පක්ඛ-විවර ධාරණ, අසිත, ජිත බාධිත, සාධිත, උච්චාර-පසසාව කමම, ගත ධීත, නිසික්ඛ සුක්ඛ, ජාගරිත, භාසිත, තුණභිභාව යනාදී ක්‍රියා රාශිය සාත්ථකාදී වශයෙන් මැනැවින් නිරූපදානවැ පමුණුවා ලිමට උපකාර වන හෙයින් මේ නාමය ලබයි. යෝගාවචරයාට මේ පාරිභාරිය පඤ්ඤාව ජීවිතය සේ උපකාර වෙයි.

1. ඩී. ඊ. 3 පිට කේ. මු.

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

- (අ) කමටහනක් උගෙනීම,
- (ආ) සැකතැන් විවාරා දැනගැනීම,
- (ඇ) භාවනාව ඇරඹීම,
- (ඈ) මනසිකාර වීඨිය නිරවුල් කර ගැනීම,
- (ඉ) එහි සක්කවට කාරිතාව,
- (ඊ) එහි සප්පාය කාරිතාව,
- (උ) එහි නිමිත්ත කුසලතාව,
- (ඌ) එහි පහිතකතාව,
- (එ) එහි අනාතරා අසංකොචනය,
- (ඵ) එහි ඉන්ද්‍රිය සමක්කපටිපාදනය,
- (ඹ) එහි විරිය සමක්කපටිපාදනය,
- (ඹ) එහි විවය සමතා යොජනය,

කමටහනක් පරිහරණය කිරීමේ දී ලැබෙන මේ හැමතැනම ප්‍රඥාව බලපවත්වන සැටි මැනැවින් සලකා බලා එහි උත්සාහවත් වන්න.

වක්මාන ජීවිතයේදී ම මග පල ලැබ ගත හැකි වේද?

මග පල ලැබීම, ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය සපුරා ලැබෙන සම්මාසම්බුදු සසුනෙකින් ම ලැබෙන ප්‍රධාන ම කායතීයි. "ඉමසමිං බො සුභද්ද ධම්ම චිතයෙ අරියො අට්ඨකිකො මගො උපලබ්භති, ඉධෙව සුභද්ද සමණො, ඉධ දුතියො සමණො, ඉධ තතියො සමණො, ඉධ චතුසො සමණො සුඤ්ඤ පරපවාද සමණෙහි අඤ්ඤ" ¹ සුභද්දය, ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ ධර්ම ශාසනයෙහිමැ ලැබෙන්නේය. සුභද්දය, ප්‍රථම ශ්‍රමණයා ද මෙහිමය. ද්විතීය ශ්‍රමණයා ද මෙහිමය. තෘතීය ශ්‍රමණයා

1. දී. නි. 279 80.

ද මෙහිමය. වතුන් ශ්‍රමණයාද මෙහිමය. මේ ශ්‍රමණයන්ගෙන් තොරවූ පරවාදයෝ හිස්වෙති. මේ සඳහා අධිගම, ප්‍රතිවේධ යන නම් ද ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. නිවන් අවබෝධකර ගැනීම කියන්නේ ද මෙයට මැයි.

මග පල යනු ලෝකෝත්තර කුසල-විපාක (කුසල් 4 විපාක 4) යන සිත් අටට කියන නමය. සීල විසුඤ්ඤා ආදිකොට ඇති විසුඤ්ඤා සහ පිරිමේදී, සම්පූර්ණ වීමේදී, ආයාචි මාර්ගය දියුණුවට පත්වීමෙන් නිවන ආලම්බනය කොටගෙන, මේ සිත් අට පහළ වෙයි. එයින් මාර්ග සිත් සතර ලොවුතුරා කුසල් සිත්ය. එලසිත් නම් ලොවුතුරා සිත්වල විපාක අවස්ථා සතරමය. නිවන් අරමුණු කොට පහළවන මේ මාර්ග සිත් සතරෙන් එක් එක් සිතක් පහළ වන්නේ එක් පුද්ගලයකුට එක්වරෙකි. එලසිත් ගණන නම් අප්‍රමාණ වෙයි. මේ සිත් අට එක් සතතානයෙකි පහළ වන්නේ ආයාචි මාර්ගාධිග අට සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වීමෙනි. ඒ මාර්ගසිත් සතරට විෂය වන කෙලෙස් සීමාවෝ ද සතරදෙනෙක් වෙති. ඒ මෙසේයි:

- ප්‍රථම මාර්ගයට: 1. සකාය දිට්ඨි 2. විචිකිච්ඡා
- 3. සීලධ්‍රැවන පරාමාස 4. දිට්ඨානුසය 5. විචිකිච්ඡානුසය
- 6. අපායගාමී සියලු අකුසල් යන ප්‍රථම සීමාවයි.

- දෙවන මාර්ගයට: 1. ඕළාරික කාමරාගය 2. ඕළාරික කාමරාගානුසය 3. ඕළාරික ව්‍යාපාදය 4. ඕළාරික ව්‍යාපාදනුසය යන මොහු ද්විතීය සීමාවයි.

- තුන්වන මාර්ගයට: 1. අනුසහගත කාමරාගය 2. ව්‍යාපාදය 3. කාමරාගානුසය 4. ව්‍යාපාදනුසය යන මොහු තුන්වන සීමාවයි.

- සතරවන මාර්ගයට: 1. රූපරාගය 2. අරූප රාගය 2. මානස 4. උඤ්ච්චය 5. අවිජ්ජාව 6. මානානුසය 7. භවරාගානුසය 8. අවිජ්ජානුසය යන මොහු සතරවන සීමාවයි.¹

මෙහි 900 මාර්ගයෙන් ප්‍රභාතය කළයුතු වූ ක්ලේශයෝ තුන්දෙනම නපුරුය. අනාදිමත් කාලයක පටන් සතතානයට

1. ප. දී 400 ඊට.

පුරුදුවී ඇති කෙලෙස් තේරුම් ගැනීම ද ඉතාමත් දුෂ්කරය. ඔහුට කෙලෙසුන් නැතිකළ යුතුයයි සිතා ගැන්ම ද අමාරුය. කෙලෙස් නිසා පලිබෝධ වන්නේය යි සිතීමෙන් ද ඔහුට නැත්තේය. සසර දුකෙකැයි වැටහීමෙන් ද ඔහුට නැත. අවිද්‍යාවෙන් වැසීකිබෙන හෙයින් භාවනාවේ යෙදීමට පක්‍ෂව සිත් යෙදෙන්නේ ද නැත. මෙසේ වට්ටය හෙවත් සංසාරය පවත්වා ගෙන යාමට උපකාර වන මුල් කරුණ අයෝනියෝ මනසිකාරය යි. එය දිට්ඨි විචිකිචිඡාවත් මතුකර දෙයි.

“සබ්බා දිට්ඨියෝ ව සොළස විධා විචිකිචිඡා ව අත්තදිට්ඨි මුලිකා එව භොතති. අත්තදිට්ඨියා නිරුද්ධාය නිරුඡ්ඤානි. සබ්බානි ව අපායගාමිකමමානි අත්තදිට්ඨියා සතිසා එව විපච්චනති.”¹ සියලු දෘෂ්ටිහු ද සොළොස් වැදෑරුම් විචිකිචිඡාවෝ ද ආත්ම දෘෂ්ටිය මුල්කොට ඇත්තාහුම වෙත්. ආත්ම දෘෂ්ටිය නිරුද්ධවූ කල්හි ඒවා නිරුද්ධ වෙති. සියලු අපායේ උපදවන කර්මයෝ ද ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිකල්හිම විපාක දෙත්. මේ කෙලෙසුන් ගෙන් වෙළී ඉන්නාතාක් සිතන්නේ “සංසාරයේ දුකක් නැත. එයින් වෙන්වීමය දුක” යනුවෙනි.

භාවනාව දැන් ඕනෑ නැත. නරක නැහැ, කරන්ට ඕනෑ ඒත් දැන්ම නොවේ. තවත් කරුණක් නම් මේ කාලයේ කොතරම් භාවනා කළත් මාර්ග ඵලයන් ලැබෙන්නේ නැහැ, ඒ නිසාම විදර්ශනා භාවනාව වැන්නක් කළාට වැඩෙක් නැත. මෙමනි භාවනාව, බුද්ධානුස්සවී භාවනාව, වැනි භාවනා නම් ටිකක් කළාට වරදෙක් නැහැ, යනාදීන් ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශනයන් කරන උගස්තුන් ඇත්තා. මේ උගත් වේශයෙන් ඉන්නා නුගතුන්ගේ මොළධාතුව පැදෙන්නේ කවදද? සවකීය කෙලෙස් වේගය නිසා මෙබඳු අදහසක් සිතට පහළ වුවත් තුනුරුවන්ගේ නාමයෙන් ප්‍රකාශ නො කර ඉන්නට සිතනවා නම් ඒකත් ලොකුම ලොකු ඝහනයෙකි. ඔබ තුළ බලපානා මේ කෙලෙස් වේගය ඔබට ප්‍රකට නැත. එය ඒ කෙලෙස් වේගයේම තදින් බලපානා ආචරණිය ස්වභාවයෙකි. යෝනියෝ මනසිකාරය ඕනෑ කරන්නේ මෙබඳු ආපද අවස්ථාවන්ගෙන් සැනැසිල්ලක් ලබා ගැනීම සඳහා බව මතක්කර දීම වටියි.

1. පටිසං. 1, භාගය 130-132.

මේ සමග ඔබට විශේෂ කරුණක් කියමි. ඔබ විසින් ඔබ අවටත් ඔබ ඇතුළතත් පිටතත් හැමපැත්තෙන් ම ඉදිරියට පත්වෙන මහදුක්කඳ දෙස නුවණ යොමුකොට බැලිය යුතුය. ඔබම, ඔබ කල්ගෙවන්නේ මහදුක් විදීම රැසක් මැද්දේ නො වේද යි සලකා බැලිය යුතුය. මේ දුක්කඳ ඔබ අල්ලා ගෙන ඉන්නේ මන්ද යි ඔබෙන්ම ඔබ ප්‍රශ්න කරන්න. මෙල දුක්රැස ඇත් කිරීමට නො සිතන්නේ කවර හෙයින් ද යි සිතා බැලිය යුතුය. සැබැවින්ම මෙම දුක්රැස අහේතුකව පවත්නේ නොවේ. මෙහි හේතුවක් තිබෙන බව යම් වීටෙක ඔබට වැටහුණොත් එවිටය, ඔබට දුක් රැස ඉවත් කර ගන්නට පුළුවන් වන්නේ. එකලා ඔබට දුක ද වැටුණෙයි. එය නැතිකර ගතයුතුය යන අදහස ද ඔබට පහළ වෙනවා ඇති. එකලා ඔබට හොඳ ඇසක් ලැබුණුයේ සැලැකිය යුතුය. ඔබට නිවන් ඕනෑ කරන්නේ මේ නිසාය.

මේ අදහස - මේ අවබෝධය ඔබට ලැබුණොත් භාවනාව පිළිබඳ එපාකම හඟවන කථා සියල්ලක්ම මෝඩ කතා බව ලෙහෙසියෙන් මැ වැටහෙනවා ඇත. භාවනාව ද ඒකාන්තයෙන් කළයුතු අවශ්‍ය කනිෂ්ඨයක් ලෙස ඉබේට ම වැටුණී යනවා ඇත. මෙහිදී ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ප්‍රශ්නය හරස් කරගත යුතු නැත. භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයෝ එය පටන්ගත් වේලාවේ සිට මැ විකෙන් වික අභ්‍යන්තරයේ දියුණුවට පත්වන්නාහ. එය ඔබට පෙනෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. නො පෙනෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් සිත්තුළ පහළ කර ගතයුතු නැත. යෝගාවචරයා ප්‍රතිඵලයනට සිත්යොමු කොට සිත් කෙලෙසා ගන්නාකු නොවිය යුතුය. අනාගත ආශාඛණිතයෙන් සිත් වෙළී ගන්නට ඉඩ නො තබා ඔබ භාවනාවේ යෙදෙන්න.

නො වරදවා මේ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඔබ ගෙන යනවා නම් ඔබේ බලාපොරොත්තුව වූ මගපල ලැබීම හෝ මගපල ලැබීමට පාරමි හෝ වෙනවා ඇත. එය කිසිලෙසෙකින් වරදින්නේ නැත. නිවන් දැකීමට - මේ ජීවිතයේදී ම නිවන් දැකීමට ඔබ සුදුසුය යි ඔබ තරයේ සිතා ගන්න. එහි මැදුම් පිළිවෙක ගෙන නොකඩවා භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. පණ කෙත්ද අන්තිමට ම ගෙවී යන කෙක්ම 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 හදගැනීම ඔබේ ප්‍රධානතම යුතුකම විය යුතුය.

1. දිවිපුදු භාවනානුයෝගීවූ ඔබගේ දිවි රැකෙන සේ උවටැත් කරන කරුණාවන්ත සිහිනුවණැති පිරිසක් අවටින් වෙසෙද්ද?

2. භාවනාවේ අතරකදී හෝ අගදී හෝ සමාජයට මුහුණ දුන් ඔබට, ඒ සමාජයේ සතර පැත්තෙන්ම, “පිස්සා, භාවනා පිස්සා” යනාදිය කියමින්, කැඟයමින්, හූකියමින්, විවිධ තාඩන පීඩනයෙන් නිග්‍රහ කරන විට, හිරිහැර කරන විට, යාමට තැනක් නැතිවූ නැවැනීමට නිවහනක් නැතිවූ පාරෙන් පාර මාරු වෙමින් දුක් විඳීමට ඔබට පුළුවන්ද? මෙයට යෝගාවචරයා ශක්තිමත් විය යුතුය.

මෙසේ හෙයින් ඉතා දුකසේ භාවනා මනසිකාරය තරමක් දුරට දියුණුවට පත්කර ගෙන, සිතට මඳක් සැනසිල්ලක් දීමට සමාජයට පැමිණියොත් සිදු වන්නේ කිය නො හැකි පීඩා රැසක් මැද වැටී මිය යාමටය. නැත්නම් එතරම් කටුක දුක් රැසකට මැදි වීමටය. අගමහීර සිතැති ගිහි පැවිදි සමාජය ඔහු ඉක්මනින් අත් ලොවකට ඇතුළු කිරීමට එකතු වී සමගි සම්පන්නවූ වැඩ කරනු දක්නා ලැබේ. අද බුදුසසුනේ ඇතුළතට වැදීමෙන් ඉන්නා පිරිස මෙබඳු නම්, පිටතින් ඉන්නා පිරිස කෙබඳු විය හැකිද? මාරයාගේ හිතවතුන් මෙන් ඉන්නා මොවුන් ගෙන් නිවන් පිණිස වැඩ කරන යෝගාවචරයා කෙසේ බේරෙන්නද? කෙසේ හෝ මොවුන්ගෙන් බේරීමට යෝගාවචරයා සමත් විය යුතුය.

තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි.

භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට විසඳා ගැනීමට දුෂ්කර වූ තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි. යෝගාවචරයාගේ සිත හද ගැනීමට උපකාර වනු සඳහා ඒවාද මතුකර දීමට උත්සාහ ඒරන්නට සිදුවී තිබේ. කල් ඇතිවම හේතුව තේරුම් ගත් විට එයින් වන විපත මගහරවා ගැනීම පහසු හෙයිනි.

යෝගාවචරයා එම යෝගාවචර තත්ත්වයට බසින්තේ කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ සම්පත්තියක් හා කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ ඥාති හිතවත් සමූහයක් ද පිළිබඳ වැ පැවැති අපේක්ෂාව අනන්තර දැමීමෙනි. එයින් ඔහුට භාවනාමය ශක්තියෙක් ලැබෙයි. ඒ ශක්තියෙන් ඔහුට තමාගේ භාවනාවේ මැනවින් යෙදීමට හොඳට ඉඩ කඩ සැලැසෙයි. නියසධගතාව දියුණුවීමෙනි.

පළපුරුදු ඥාති හිතවතුන් මඩුල්ලෙහි හැම ඉන්ද්‍රියකින් ම බැඳී, විසූ ඔහුට එයින් වෙන්වීම පහසු නැති බව පැහැදිලිය. එහි පැවැති ආස්වාදය තේරුම් ගෙන ආදීනවය වැටහීමේ දී නෙකබමම සඤඤා පහළ වේ. මහ කටුලාභාබක් වැනි ඒ ගිහි ගෙයින් අයින් වීම උසස් සැනැසිල්ලෙකි. මහත් ලාභයෙකි. පිරිසුදු නිදහසෙකි. මේ නෛෂ්ක්‍රමය නාමයෙන් සඳහන් වන තත්ත්වයට පත්වීම එතරම් ලෙහෙසි නැත. පුද්ගලයා තුළ මේ අදහස සපුරා ගැනීමේ වේතනා කොතෙකුත් පහළ වුවත්, ඇතුළත්හි පැලැඹෙන සමුදය පාක්ෂීය ක්ලේශ ගණයේ පළිබොධ ස්වභාව අනුව හොඳ පැත්තට හැරීමට බාධා කිරීම කොතෙකුත් ලැබෙයි.

උසස් ලෙස භාවිත සිත් ඇති උතුමෝ මේ අභිනිෂ්ක්‍රමණයේදී මැ බලවත් උනන්දුවක් හා ප්‍රීතියක් පහළ කොට ගෙන, අනතුරුව මැ ධ්‍යාන මාර්ග එල සම්පත්තීන් අත් පත් කර ගන්නාහ. මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ, මහා කවචාන මහරහතන් වහන්සේ ආදී උතුමන් මෙන් ස්වකීය අභිනිෂ්ක්‍රමණයේ පරමාර්ථය මුදුන් පත්කර ගන්නාහ. මේ නිසාම පැවිද්ද ලබා දෙන ගුරුවරු කුලදරුවනට එකෙණෙහිම විදර්ශනා කමටහන් කියා දෙන්නාහ. එසේ ඒ මොහොතේ ම මහරහත් බව ලබා ගත්තෝ ද බොහෝ වූහ.

ඇතැම් පින්වතුන් හට විවිධ වූ අරමුණුවලා පටලැවී තැළී තුබූ සිත එයින් නිදහස් කොට, විවේක භූමියෙක යොදවාලීමේ දී, දෙණියක නොබැඳ නවතාලූ වසුපැටියකු සේ ඉඩ ලද ලද සේ නොයෙක් අත දුවන්නට පටන් ගැන්මෙන් එයින් මහත් හිරිහැර-යකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවනු ඇත. නොයෙක් විතරකයෝ විවේකයක යෙදෙන ඔහුගේ සිත වටා කරකැවෙන්නට පටන් ගන්නාහ. මෙසේ හෙයින් ඔහුගේ සිතට මද නිදහසෙකුදු නැති. එතල ඔහුට හැඳදමා ආ ගිහිගෙයට වඩා මෙබඳු අවස්ථාව ඉතා බිහිසුණුසේ ද කටුකසේ ද, වැටහෙන්නට පටන් ගනියි.

අලි, කොටි, වලස්, නා, පොළොන්න, යක්, රකුසු ආදී බිහිසුණු සතුන් විසින් වට කරනු ලැබුවහුට යම්සේ නිදහසේ සැනැස්ල්ලේ කල් ගෙවීමට නො හැකි නම්, එබඳු තත්ත්වයක තමා වැටීගෙන සිටිනාසේ ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මේ තත්ත්වයෙන් නිදහස් වීමට නම් ඔහු විසින් ඒ තෙක්බම්මයේ ඉදිරියට යායුතුය. ඉදිරියට යාමට නම් තමා තුළ පහළ වී ඇති දුබලකම් මෙතෙහි කොට, ඒවායින් සිත් පිරිසිදු කොට ගෙන, වරණධර්ම තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගත යුතුය. තමා යටකර ගෙන සිටිනා පක්ෂීන්වරණයන් මැනවින් තේරුම් ගත යුතුය. මේවා ඉවත් කිරීමට හෙවත් මොවුන්ගේ බලය බිඳීමට නියම ආයුධයෝ නම් සීලාදී වරණ ධර්මයෝය. එහෙයින් මේ මේ ගුණයන් තමාතුළ තබේද යි මැනවින් සලකා බලන්න.

1. සීලය : තමා රක්තා ආජීවාස්මක ශීලාදී ශීලධර්මයෝ මැනවින් රැකී ඇද්දැයි නුවණින් සලකා බලන්න. ඒවා අබණ්ඩවැ නොකැලැල්වැ නො සිදුරුවැ තණනා මාන දිංඤ්චි 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 කෙරෙහිදී යි සලකා බලන්න. ඇස්, කන්, නැඟැය ආදීවූ ඉන්ද්‍රිය දොරවල් නිකම් හැරදමා තිබුනොත්, ඒමගින් කෙලෙස් ධාරාව ගලා ඒම නොවැළැක් විය හැක්කේය. එහෙයින් සිතියන් නුවණින් යොදා ඒ දොරවල් ආරක්ෂා කර ගැනීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය රැකෙන සැටි හොඳින් නුවණින් සලකා බලන්න. එයත් මෙහිදී තමාගේ ශීලය ආරක්ෂා වීමට ඉතා උපකාර වන සැටි ඔබටම වැටහෙනවා ඇත.

3. පමණ දැන අහර ගැනීම නම් වූ හොඳන මනසක්කුණාව, ඔබගෙන් මැනවින් සම්පූර්ණ විය යුතුය. 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 ප්‍රයෝජන වන බව ඔබ විසින් හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය.

4. ජාගරියානුයෝගය : එනම් නිදිවැරීමට පුරුදුවීම යෝගාවචරයාහට ඉතාමත් ආවශ්‍යකය. නින්ද තරම් ප්‍රමාදයට හේතු වන තවත් අනර්ථකාරී ක්‍රියාවෙක් නැත. යෝගාවචරයාට ඊන මිඬ දෙක බලවත් සතුරෝ දෙදෙනෙකි. ඔවුන්ගෙන් ආරක්‍ෂා වීමට නින්ද පමණ දැන යෙදිය යුතුය. එය අඩුකර ගැනීම ක්‍රමයෙන් කළ යුතුය. පුරුදු වන විට අන්තිමයේ එය ඉතා පහසු වැඩෙක් වෙයි.

5-11. සඬා, හිරි, ඔක්කප, බහුසුත භාවය, විරිය, සති, පඤ්ඤා යන ධර්මයෝ සත්තෙන් මැනැවින් සලකා බලා තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගතයුතුය. මේ ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් වැඩෙන කල්හී, සිතතුළ බලපාමින් පැවැති නියානාවරණ ධර්ම සමූහයා-එනම් කාමච්ඡද්දි නිවරණයෝ - දුබල වෙති. මේවා වාතුර්භූත කුසල විකෘත ආචරණය කරගෙන පවත්නා හෙයින් නියානාවරණ යයි කියනු ලැබෙති. එහි නියානනයත් නියානාවරණයත් දත යුතුය. ඒ මෙසේයි :

1. නෙක්ඛමමය නියාන යයි. කාමච්ඡදය එය ආචරණය කරන නියානාවරණයයි.
2. අව්‍යාපාදය එනම් මෛත්‍රිය නියානනයයි. ව්‍යාපාදය නියානාවරණයයි.
3. ආලෝක සඤ්ඤාව නියානනයයි. ඊනමිඬය නියානාවරණයයි.
4. අවිකක්ඛපය නියානනයයි. උද්ධමමය නියානාවරණයයි.
5. ධම්මවච්ඡානය නියානනයයි. විචිකිච්ඡාව නියානාවරණයයි.¹

ධම්මවච්ඡානය නම් ධර්ම විනිශ්චයයි. ආලෝකසඤ්ඤා නම් ආලෝක නිමිත්තයි. මේ නියානන ධර්මයන් මේරීමෙන් හා ආචරණ ධර්මයන් ඉවත්වීමෙන් ද ක්‍රමයෙන් උපචාරධ්‍යාන හා අර්පණාධ්‍යානයෝ පහළ වන්නාහ. ඒ ධ්‍යාන සතර සපුරා ලීමෙන් වරණ ධර්මයෝ සම්පූර්ණ වන්නාහ. මේ නිදහස් වන ක්‍රමයයි.

1. පටිසං. 2 ප. 1x310 80.

පරාජයට පත්වන්නෝ

මෙසේ ඉදිරියට යාමේ තේරුමක් නැත්තා සසර පුරුදු අනුව ආවරණ රළ වේගයට අසුවී දුක් මුහුදේම ගිලෙනු පෙනේ. මෙබඳු පුද්ගලයෝ දෙපරිද්දෙකින් දුකෙහි ගැලෙති. ඇතැම්හු පෙරළා ගිහි කම් කටොලු මැද රැඳීමට ප්‍රිය කෙරෙති. තවත් කොටසක් අර බිහිසුණු කම් කටොලු අතරේම පරමාර්ථයක් නැතිව ගැවසෙන්නාහ. මේ දෙකොටසම ජයබිමක් තේරුම් නො ගත්තෝය.

ගිහිගෙන් නික්ම සසුනට බසින බොහෝ දෙනා නියම තේරුමක් ඇතිව එයට බසින්තෝ නොවෙති. ඇතැම්හු අනුන්ගේ බසට යටවී එයට බසිති. තවත් කොටසක් පුද්ගලික සිත් අමා නාපයෙකින් ද ගිහිගෙය අතහරිති. ඒ අමනාපකම් මගහැරෙන විට යළිත් කුණුවලේ එරෙන්නට යන්නාහ. ඇතැම්හු ස්වකීය-යනට දඩුවම් සඳහා වික කලෙකට ඔවුන්ගෙන් ඇත් වන්නාහ. රුචිකරන්නාවූ අනුගාමිකයන් ලැබුණු විගස යළිත් පෙර පුරුදු වැඩ පිළිවෙළ අනුගමනයට පසු නො බසින්තාහ. තව තවත් ලෞකික බලාපොරොත්තු සම්පූර්ණ නො වන විට අබිනික්මත් අදහස් කඩකර ගනිති.

ගිහිගෙයින් නික්මෙන්නා තුළ සසර දුක ගැන තරමක හෝ වැටහීමක් තිබිය යුතුය. කෙලෙසුන්ගේ ආදීනව පක්ෂය ද බොහෝ දුරට තේරුම් ගෙන තිබිය යුතුය. ඇත්ත වශයෙන් මේ තේරුම් දෙක තිබේ නම්, යෝගාවචර ජීවිතයේදී ලැබෙන කවර තරමේ පීඩාවෙකින් හෝ සිත් පෙරළා ගන්නට නො බසින්තාහ. මේ අඩුපාඩුව නිසාම, ගිහිගෙයින් නික්ම යෝගා-වචර ජීවිතය ඇරඹුවාහු-නිවන් පසක් කිරීමට ඉදිරිපත් වූවාහු ලාභ කීර්ති ප්‍රශංසාවනට ගිජුව 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 එළි පෙහෙළි කොට ගෙන. ඒවිධ ස්ථානයන්ගෙන් හා පුද්ගලිකව හදවඩා ගන්නා දයක පිරිසෙන් හා අභාවාසි පිරිසෙන් හා ධන සම්භාර-යෙන් ද ආස්වාදා කල් ගෙවනු පෙනේ. ඔවුන්ගේ කුටුම්භ

සංරක්ෂණයට අපේ ඇති ඊෂ්ඨාවක් නැත. ධර්මය හා ධර්ම මාර්ගය නො පිටට හරවා ලමින් කරන මේ ශාසන විලෝපය ගැන සංවේගය පළ කරමු. ගිහි පැවිදි උභය පක්ෂයට ම නුවණැස පෑදේවා !

චිතර්ක විජය

යෝගාවචර ජීවිතයට ඇතුළත් වූවහුට මරණයනග මෙන් චිතර්ක ධාරාවෝ ගලා එන්නට පටන් ගන්නාහ. මේ චිතර්කයෝ නව කොටසකට බෙද දක්වන ලද්දහ. ඒ මෙසේයි:

1. කාමචිතර්ක - කාම වස්තූන් පිළිබඳ කල්පනාවෝ,
2. ව්‍යාපාද චිතර්ක - පරාභට භානියක් පිඩාවක් වනසේ කරන කල්පනාවෝ,
3. විභිංසා චිතර්ක - පරාභට භිංසාවක් කිරීම ගැන කල්පනාවෝ,
4. ඤාති 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 පටිසංයුක්ත චිතර්ක - පරාභට අනුකම්පා කිරීම ගැන පහළවන කල්පනාවෝ,
8. ලාභ සහකාර පටිසංයුක්ත චිතර්ක - ලාභ සැලැකිලි ලැබීම ගැන පහළවන කල්පනාවෝ,
9. අනවශ්‍යඤාති පටිසංයුක්ත චිතර්ක - අවමන් නොලැබ කල්ගෙවීම ගැන කල්පනාවෝ.¹

මේ චිතර්කයන් ගෙන් ඇතැම් චිතර්ක එක එල්ලේ අකුසලයට බර නොවුව 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 ම දැනෙන විටම මෙතෙහි කර ඇත්කරන්නට පුරුදු විය යුතුය.

1. චූෂේ. චූ. ප. 342.

“මේ විතර්කයෝ මාරසේනාවෝය. මොවුන්ගෙන් බේරියාම යෝගාවචර ජීවිතයක් ගතකරන මට අයිති ලොකුමැ යුතුකම ය. මා ගමන්කළ යුත්තේ මැදුම් පිළිවෙතේය. මේ විතර්කයෝ අන්තයකට වැටී ගත්තෝය. මේවා ඔස්සේ ගමන් කරන්නට සිතට ඉඩදීමෙන් වන්නේ මා පැතු ලොවුතුරා මග සොයා ගෙන යන ගමන අසාර්ථක වීමය,” කියා මෙසේ සලකා මෙනෙහි කිරීමෙන් විතර්ක ක්‍රියා සහය නොව, මේ විෂම භූමිය ඉක්ම ගතහොත්, ඒ දක්ෂ යෝගාවචරයෙකි. තමා තෝරාගත් කමටහනට සිත යොදා ගෙන පයබ්බසාසනයෙහි 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 ඇහීරියන සැටි ද පෙන්වාදීමට උත්සාහ කරමු. විතර්ක ක්‍රියාසහයෙන් ජයක් ලබා ගත් අපේ මේ යෝගාවචරයා බාහිර කිසිදු දෙයකට නොපැලැඹෙන සුලු අභිසංක පුද්ගලයෙකි. සුදුසු යෝගාවචර ගුණ නොමැතිවූ යෝගාවචර නමින් සිටුනා පුද්ගලයන් දෙස බල බලා කල්ගෙවූ මහජනයා මේ පුද්ගලයන් දැකීමෙන් පහළකර ගන්නේ රහතුන් වහන්සේ යන හැඟුමකි. 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 සිතැහි ඉටු කිරීමට හෝ ගොස් නො විසිය හැකි තැනට පැමිණෙයි. වටින් පිටින් නොයෙක් විදියේ ලාභ-කීර්ති-ප්‍රශංසාවෝ ගලා එන්නට පටන් ගන්නාහ. මේ පිරිසුදු අදහසින් ගමන්ගත් පුද්ගලයා අර ලාභ-කීර්ති-ප්‍රශංසා මහ මධෙහි එරිගනියි. එයින් ගොඩ ඒමට නොහැකි තරමට හේ මේ මහමධෙහි එරිගනියි, කල් ඇතිවූ මේ ආදීනවය තේරුම් කරගෙන සිටින්නට බැරිවීම නිසා යටවී තුබූ කෙලෙස් කසළ යළිත් මතු වන්නට පටන් ගනියි. අන්ත පරිහානියකට වැටෙන, මේ යෝගාවචරයා කිසිලෙසකින් මතු විය නොහෙනසේ ඒ මහමධෙහි එරි කල් ගෙවයි. ඔහුට ලොවුතුරා ගුණ අමතක වී ඇත. සසර දුක බව අමතක වී ඇත. කෙලෙසුන්ගේ මහා ආදීනව රාශිය අමතක වී ඇත. ¹ දැන් ඔහුට

1. ලාභ සක්කාර සංයුතක, මු. ජ. 2.344

තමා යන්නේ කවර මගෙක ද? කියා සැලැකීමක් නැත. සසර මහ දුක් මුහුදේ පෙරළෙමින් කල් යවයි. මේ පුද්ගලයාට සිදුවූයේ මහ චීපතෙකි. එහෙත් ඔහුට හෝ ඔහු වටා සිටි ජනයාට හෝ එබඳු අදහසෙක් පහළ නොවේ. මේ හැම දෙනාම කල් ගෙවන්නේ මාරයාගේ අධිරාජ්‍යයේ නොවේ ද? මේ පුදුම යෙක් නොවේ.

ඉදිරි ගමනේදී ලැබෙන මාරක බාධක රාශිය

“දරුණො භික්ඛවෙ ලාභ සකකාර සිලොකො”¹ යනාදීන් වදළ, බුදුපියාණන්ගේ බණ සිකටගත් යෝගාවචරයා අනුන්ගේ ඇප උපස්ථානයට නො රැවටෙයි. අනුනුත් අනුන්ගේ පිදව්ලිත් මැනවින් තේරුම් ගෙන, තණකා වසික නොවී, සිහි නුවණ ඇතිවැ පරිභෝග කෙරෙමින් තමාගේ ඉදිරියට කිබෙන බරපතළ වැඩ රැස පිළිබඳ වැ මැනවින් තේරුමක් සිතින් ගෙන, භාවනා මනසිකාරයේ හොඳින් යෙදෙයි. මෙසේ අනුන් ගැන නොබලා, අනුන්ගේ ඕනෑ එපාකම් ගැන නො සලකා, තමාගේ භාවනා කෘත්‍යය මැ වැඩිදියුණු කර ගෙන යාමට උත්සාහ කරන මෙබඳු යෝගාවචරයා ගැන මේ කාලයේ ගිහි පැවිදි සමාජ දෙකම සලකන්නේ හිතුවක්කාර පිස්සකු ලෙසිනි. ගුණය දන්නා ගුණ ගරුක උතුමන් වීසින් භීස බුදුනෙන් පිළිගන්නා මේ නිවන් මගට පිළිපත් පුද්ගලයා, අද වැඩිහිටි ගිහි පැවිදි බොහෝ දෙනා සලකන්නේ අහක දමන බුලත්කෙළ පිරවූ පඩික්කමකටත් වඩා පහත් කොටය.

අහෝ! සසුන් පිළිවෙත් මගක් පිරිහීමේ මහමගට වැටී යන හැටි! බුදුන් රහතුන් පවා සලකන ගරුකරන, ආරභවීරිය, සාතවටකාරී, නිබ්බාන සන්තිකිරියාවෙහි යුක්තඥාණා යෝගාවචරයා ඇසුරු කරන්නන්හට තදින් අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වෙයි. මෙය පිරිසේම වරදෙක් නොවේ. පිරිසට අණ දෙන නිළධාරියාගේ-ඒනම් සාටලිකව හත් වැඩ පිළිවෙළක් ඇති, සංස පරිනායකයාගේ - අධිරම පාලනයෙහි වරදය. “භාවනා කරනවා කියා කාලය නාස්තිකර ගන්න එපා, පරියක්ඛියෙහි සෙදෙන්න ඕනෑ, අපටත් මේ ස්ථානයටත් ආදරයෙන් කටයුතු කරන දයකයන්

1. සංගු : බු. ඡ. 2x344

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 තරමින් රැකගෙන ඉදිම හොඳා” යනුවෙනි, ඒ සංසපරිනාඨක තැනගේ නිරන්තර දේශන ‘දින පතා ලැබෙන සුගතොවාදය’ මෙන් මෙබඳු දේශනාවැ. අසන්නට ලැබෙන එම පිරිසට මෙබඳු පුද්ගලයකු ඇහේ වැටුණ කුණක් මෙන් වීම පුදුමයක් නොවේ. අනුන් ගැන හෝ අනුන්ගේ වැඩ ගැන හෝ නො බලා තමාගේ භාවනා කෘත්‍යය දියුණු කර ගෙන යාමට උත්සාහ කරන මේ යෝගාවචරයා වැඩ්දෙනෙකුන්හට අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වේ. ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන පීඩා සීමා රහිතය. භාවනා සිත පවත්වා ගෙන යාමට මොහුට ඉඩක් නො ලැබෙයි. මේ යෝගාවචරයා ද පසුබට නොවේ. හේ මෙසේ සිතයි. “වක්ඛුමාසස යථා අනෙධා - සොතවා බධිරො යථා”¹ යයි මහාකව්‍යාසන මඟරහතන් වහන්සේ වදලේ “ඇස් ඇතිවැ අන්ධයකු මෙන් ද කන් ඇතිවැ බිහිරකු මෙන් ද හැසිරෙන්නැ” යි කියාය. ඒ කාලයේත් මෙබඳු තැනැත්තන් සිටින්නට ඇත. අද ගැන කියන්නම දෙයක් නැති. මෙසේ සිතා වැඩි වැඩියෙන් ධෛර්‍යය වඩා භාවනා මනසිකාරය කඩ නො කොට කරගෙන යයි, හේ භාවනාවෙන් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්වෙයි.

බාධක රාශියක් මැද

යෝගාවචරයා අනුන්හට එපාවීම මෙන්ම යෝගාවචරයාට අනුන් එපාවීම ද ස්වාභාවික සිද්ධියක් සේ සැලකිය හැකිය. නියම ලෙසින් කල්පනා කරන්නට නොහැකිවූ, ගුරු අවවාදයෙන් මඳක් ඇත් වූ යෝගාවචරයාහට සිදුවන්නට ඉඩ ඇති පීඩා රාශිය අති මහත්ය. හිතවතුන් ගෙන් මඳක් ඇත්වී ගිය මොහු නැටවීමට සෙස්සන් පමණක් නොව අනෙක් යෝගාවචරයෝ ම මැනවින් සෑදී සිට ගනිති. මේ හැම දෙනම, භාවනාවේ යෙදුණු තැනැත්තා කිසිදු වැඩකට නැති පුද්ගලයකු කොට පෙන්වීමට සමත් වෙති. අහෝ! ධර්මය කොහේදෝ සැඟ වී ගත්සේ හැඟෙයි. භාවනාවේ යෙදී, ධ්‍යාන මග පල ලබනු වෙනුවට අද සමාජයේ බලපානා අධර්ම වේගය යෝගාවචරයාගේ ඉස්-

1. පෙර

මුදුන මත කරකැවීමෙන් ඔහුට සැලැසෙන්නේ කීමක් ද යනු මෙයින් වටහා ගතහැකි වෙයි. අද රහත් වීමට පිළිවන්කම ඇතත් මේ සා විෂම ගිහි-පැවිදි සමාජයේ වෙසෙමින් නම් විභේදනකභාවය මාත්‍රයකදු ලැබ ගැනීම පහසු නැත්තේය. ඉතා උසස් ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ගැන කවර කථාද?

බොහෝ යෝගාවචරයෝ තම තමන්ගේ ප්‍රණීධිය ද වෙනස් කරන්නාහ. එසේම ඔවුහු සෘජුව එක් සිතීන් එහි යෙදෙන්නෝද නොවෙති. ඇතැම්හු, නිවන පහසුවෙන් ලැබෙතොත් ලැබෙන්නත්, නැති නම් පසුව වෙන ආත්ම භාවයකදී 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 පුභුලන්ගේ විරෝධය මෙන්ම අනුරෝධය ද, අනු-කුලතාව ද ගණන් නො ගත යුතුය. ඒ දෙකම යෝග්‍යභ්‍යාසයට පීඩාකරය. එ දෙකින් ම පීඩා නො ලබා ඒවාට අසුනොවී, සථිර සිතැතිව දිගට භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ගියේ නම්, ඔහුට විදර්ශනා ඥානයන්ගේ කොනකට හෝ පත්විය හැකිය. එහෙත් මෙහි දී ඔහුට ගුරුන්ගේ උපදෙස් ආවශ්‍යක වෙයි. ඇතැම් විට මේ ආවශ්‍යකම වූ ගුරුපදේශයෙන් පවා පිටමන් වීමට කරුණු යෙදෙන්නට ඉඩ නැත්තේ නො වේ. එහෙයින් එය ද කල් ඇතිවූ තේරුම් ගෙන, භාවනා මනසිකාරයේ යෙදිය යුතුය. ඉතා දීඪ වූ කාලයක් මුළුල්ලේ පුරුදු කළ ඉදුරන් පින-වීමේ ක්‍රියාව මෙන් මෙය නොවරද්ද ගෙනගිය හැකි නො වනබව විශේෂයෙන් සලකා හිත තබා ගතයුතු කරුණෙකි.

භාවනාරම්භයේදී තමා විසින් පරිත්‍යාග කළ ජීවිතය රැක ගැනීම ගැන නැවැත නැවැත සිත නො යෙදවිය යුතුය. ජීවිතින්ද්‍රිය පිළිබඳ දුබලතාව මැනවින් සිතට ගෙන ඒ ජීවිතය ගැන නොසලකා මනසිකාරයෙහි යෙදිය යුතුය. යෝගාවචරයා තුළ නියම යෝගාවචර අදහස් දියුණු නම්, ඔහුට තමාගේ ජීවිතය

කියා දෙයක් නැත. එකින් එකට සම්බන්ධවී පවත්නා පයවී ආදී ධාතු සමූහය වූ නොනැවතී පවත්නා ක්‍රියාකාරීත්වය වශයෙන් දැනෙන මේ කර්මය මහත් පිළිකුල් සේය ඔහුට වැටුණේය. එහි ආශාවක් තබා අපේක්‍ෂාවක් පවා තබා ගැනීමේ අදහසක් ඔහුට නැත. එය ඔහුට අපවිත්‍ර ගොඩෙකි. එය තවදුරටත් රැක බලා ගැනීමේ අභිරුචියක් ද ඔහුට නැත. ජීවිතය ද නොනැවතී ගලන දිය දහරක් සේ වහ වහා බිඳී බිඳී යන බවද ඔහුට මැනවින් වැටුණී ඇත. මෙබඳු අවස්ථාවක ගත කරන, යෝගාවචරයකුගේ බාහිර දුබලකම් කොතෙකුත් බැලිය හැකිය. පිටතින් අවට ඉන්‍යා පුද්ගලයන් ඔහුගේ අඩුපාඩුකම් සොයන්නන් වුවහොත්, එහිදී වන්නේ යෝගාවචරයාගේ මරණයයි. මෙබඳු සංකල්පවස්ථාවන් ගෙන් යෝගාවචරයා බේරා ගැනීමට නම් මෙහි තතු දක්, පැසුණු තුවණැති, වැඩිහිටියන් අතර හිතර ගැවැසිය යුතුය. දරුදඩු, සැදහැ මද පුද්ගලයන් ගෙන් ඇත්විය යුතුය.

දබල, තුවණ මද පුද්ගලයන් යෝගාවචරයන් ඇසුරෙහි උපස්ථානාදිය සඳහා යෙදවීම කිප අතෙකින් ව්‍යන්තියට හේතු වෙයි. ඉන්‍යා ඕනෑකමින් පවත්වා ගෙන යන පිළිවෙත් මගට මෙය බිහිසුණු මහ කඳු වැටක් වීම මෙන්ම පුද්ගලයනට ද ජීවිතයේ අවසානය තෙක් මගඹරවා ගත නොහෙන නපුරු පිරිහීමක් ද වෙයි. පිළිවෙත් මගෙහි නියම ලෙසින් සිත් සතත් පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ කඩ නොලැබීමෙන් 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 නරක

භාවනාවට උපදෙස් ලබාගන්නා කලාණුමිත්‍ර ආචාර්යවරයකුගේ උපකාරයක් නො ලබා තමාතුළ තැන්පත් කරගත් සුඛ සම්පත්තිය උපකාර කරගෙන ඇතැම් පුද්ගලයනට තම තමන්ගේ භාවනාමාර්ගය දියුණුවට පත් කරගෙන යාමට නොබැරි නොවේ. සුඛ සම්පත්තියෙන් යුතුවූ කළණ මිතුරු ගුරුන් ඇසුරු කරන්නාට පවා භාවනාවේ ප්‍රගතිය ගිලිහී යාමක් වේ නම්, ක්‍රමිකව

ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ගෙන යාම පමා වේ නම්, උපදේශකයන් නැතිවූ භාවනාව ගෙන යන්නාහට අඩුපාඩු වීම ගැන කවර කථා ද? උද්‍යෝගයක් වශයෙන් කියතොත්, සුතසම්පන්න බෞද්ධයාහට දිට්ඨි විසුද්ධිය සම්පූර්ණවූ තැන්පත්වී ඇති සැටි හොඳට පෙනෙයි. හෙතෙම තරාගත දේශිත බණ පද නැවැත නැවැත පෙරළ පෙරළා සලකමින් ම තමා තුළ දිට්ඨිවිසුද්ධිය මැනවින් සැදී පිරී තිබෙන සැටි සිතා ගනියි. හේ මේ බණපදය සිතා සිත හද ගනියි.

“කවචායනය, මේ ලෝකයා ඇතිකම (ශාශ්වතය) ද නැති කම (උචේජ්ජය) ද යන පැති දෙක බොහෝ සේ ඇසුරු කළහ. කවචායනය, පස්කඳ පහළවීමේ හේතුව තතුසේ තේරුම් ගත් තැනැත්තාහට එහි පහළවන උචේජ්ජ වාදය නැත. කවචායනය, ලෝක නිරෝධය ඇතිසැටි තේරුම් ගත් තැනැත්තාහට ශාශ්වත වාදය නැත.

කවචායනය, මේ ලෝකයා තෘෂ්ණා-දෘෂ්ටි නැමැති උපය උපාදන අභිනිවේසයන් ගෙන් බැඳුනේ වෙයි. එද මේ ආයුෂා-ශ්‍රාවකයා සිත් පිහිටන තැන් වූ ඒ උපය, උපාදන අභිනිවේසයනට පත් නොවෙයි. මාගේ ආත්මයැයි නො ගනියි. එහි සිත් නො පිහිටුවයි. උපදනාතාක් දුක ම යයිද, නිරුද්ධ වනතාක් දුකම නිරුද්ධවේ යයිද, මෙතෙහි කරයි. අන් සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු ඇතැයි සැක නො කෙරෙයි. කවචායනය, ඔහුට අනුන් කෙරෙහි පිහිටුවා ගත් විශ්වාසයක් නැතිවූ භාවනාමය ඥානය මැ මෙහි ලැබේ. කච්චායනය, මෙතෙක්ත් සමමාදිට්ඨිය ඇත්තෙක් වෙයි.¹

මෙහි අග සඳහන් වන වචන තේරුම් නො ගෙන දුබල යෝගාවචරයාට සමමාදිට්ඨි නාමයෙන් සඳහන් දිට්ඨි විසුද්ධිය, නමාතුළ වැඩි තිබෙන බවත්, කම්ඵල විශ්වාසය මැනවින් තමා තුළ තිබෙන බැවින් කච්චාවිතරණ විසුද්ධිය ද නොඅඩුව වැඩි තිබෙන බවත් සිතා ගන්නට ඉඩ තිබේ.

මේ දුර්වචාරය මැඩලීමට මෙහි සඳහන් “අනුන් කෙරෙහි පිහිටුවාගත් විශ්වාසයක් නැතිව භාවනාමය ඤාණයම මෙහි ලැබේ” යන්න මැනවින් උත්රුම් ගත යුතුය. දිට්ඨි විසුද්ධියත්

1. සංග්‍ර : 2x28.

කඩකාවිතරණ විසුඤ්චයන් යන දෙකම නාමරූප පරිවේදක ඝෛණයන් සමග දියුණුවට පත්විය යුතුය. සමාධිය දියුණු වීමෙන් විකෘති විසුඤ්චය සපිරිය යුතුය. එතැන් පටන් මැනවින් කම්මටයාන මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එය කරන හැටි ගුරුන්ගෙන් උගත යුතුය.

භාවනාවේ යෙදීමට සුදුසුකම්

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

1. ඇවැත්නි, මෙහි මහණතෙම සාදහැ ඇත්තේ වෙයි. “ඒ හඟවත්තෙමේ මේ මේ කරුණින් අරහත් ය, සමාක්සමිබුද්ධ ය, විද්‍යාවන්ගෙන් හා වරණධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ ය, සුගත ය, ලෝකවිදු ය, නිරුත්තර පුරුෂදමාසාරථී ය, දෙවමිනිස්නට ශාස්තෘය, බුද්ධ ය, හඟවත් යැ” යි, තථාගතයන් වහන්සේගේ බෝධිය (සතරමග නුවණ) හදහයි.

2. රෝග නැත්තේ නිදුක් වූයේ, ඉතා ශීත ද නොවූ ඉතා උෂ්ණ ද නො වූ මධ්‍යම වූ, ප්‍රධන් 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 නොතැබූ වැර ඇත්තේ අකුසල් දහමින් පහ කරනු පිණිස, කුසල් දහමින් ලැබගැනීම පිණිස පිරිපුන් වීර්යය ඇත්තේ වෙයි.

5. පිරිසිදු වූ, කෙලෙසුන් විදූලිමට සමත්, මොනොවට දුක් වැනැසීමට යන නුවණින් යුක්ත වූයේ උදයාස්තගාමීනී ප්‍රඥායෙන් සමන්විත වූයේ, ප්‍රඥාවන් වෙයි.

මෙහි පළමුවැන්නෙන් ඔකප්පන සාදහැය- එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරේ බලවත් පැහැදීම් ගතිය - කියැවෙයි. දෙවැන්නෙන් කියැවෙන්නේ නිරෝගිභාවය හා එයට අදාළ වූ

භාවනාවටම ඔරොත්තු දෙන මධ්‍යම තත්ත්වයේ ජයරාග්නියක් ඇතිකමය. තුන්වැන්නෙන්, ඇති අගුණ වසා ගෙන සිටීම හා නැති ගුණ පෙන්වීමේ ගතිය නැතිකම ද, සතර වැන්නෙන් බලවත්වූ පැවැති ආරඬුවීරිය ගුණය ද, පස්වැන්නෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ උදය වය දෙක ප්‍රකටවූ දූනෙන කෙලෙසුන් සිඳින ප්‍රඥාගුණයද ප්‍රකාශිතයි.¹

පධානියඛග යනු භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට අයත් උපකාරක ධර්මයෝය. මෙම අඛගපසිනුත් යුතුවූ ගෙන සුදුසු කල්‍යාණ ඡේත්‍රයකු ලදහොත් ඔහුට අධිගමය ජෙවත් නිර්වාණ සාක්ෂාත් කරණය ඉතා පහසුය. මෙහි සඳහන් තුන්වන කරුණ ගැන වෙසෙසින් සැලැකිය යුතුය. ප්‍රථමාඛගය තුවණ හා සමච යොද දියුණුකර ගත යුතුය. සිවුවැන්නෙන් සඳහන් වන වීරිය ගුණය සමාධියත් සමග දියුණුවට ගෙනයා යුතුය. පස්වැන්නෙන් සඳහන් වන තුවණ උදයබඛය ඤාණයයි.

විෂේෂ වශයෙන් මෙහි සඳහන් කළ ගුණාඛගයට යෝගාවචරයන්ගේ සිත් යොමුකරවීම පුදුසුයේ සලකමි. සැදුහැකි සංසාර හීරුකයන්ගෙන් මේ ගුණාඛගය ස්වභාවයෙන් සපිරෙන නමුදු, ලාභකාම්‍යභාදී දුර්ගුණයෙන් උදම් වූ අභිරික අනොත්තප්පි පුද්ගලයන් මේ ගුණය බිඳගෙන යෝගභාවනාවට ද නුසුදුස්සන් වන සැටි ද අපට පෙනේ.

සිත දියුණුවට පත්වන හැටි

1. නොයෙක් විදිවේ කෙලෙස් ලහටුව සිතෙහි තැවරෙන විට, ඒ සිත අපිරිසිදු වෙයි. රාගය, දෝෂය, මානසය, දිට්ඨිය යනාදී නළුවලින් කියවෙන කෙලෙස් ගැන සිතන්න. “රතෙනා බො බ්‍රාහ්මණ, රාගෙන පරියාදිත්තවිතෙනා අත්තව්‍යාබාධාය පි වෙනෙති, පරව්‍යාබාධාය පි වෙනෙති, උභයව්‍යාබාධාය පි වෙනෙති, රාගෙ පතීනෙ තෙවත්තව්‍යාබාධාය පි වෙනෙති, න පරව්‍යාබාධාය පි වෙනෙති, න උභයව්‍යාබාධාය පි වෙනෙති. න වෙනසිකං දුක්ඛං පටිසංවෙදෙති” යනාදිය සලකන්න.

1. දීඝනි 3x400.
2. අ. නි. සිකති.

“බ්‍රාහ්මණය, රාගයෙන් යුත් රාගයෙන් ගෙවාගත් කුසලසිත් ඇතිගේ තමහට පීඩා පිණිස ද ක්‍රියා කෙරෙයි. මෙරමාහට පීඩා පිණිස ද ක්‍රියා කෙරෙයි. දෙපසටම පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා කෙරෙයි. රාගය ප්‍රභීණ වූ කල්හි තමහට පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා නොකෙරෙයි. මෙරමාහට පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා නොකෙරෙයි. දෙපසටමත් පීඩා පිණිස ක්‍රියා නොකෙරෙයි. වෛතසික දුක (දෙමනස) නො වීදී.”

2. කෙලෙස්මල අයිත් විමෙන් සිත්හි පවත්නේ පිරිසුදුකම ය. එවිට එහි ගුණයට ඉඩසැලැසෙයි. මේ කෙලෙස්මල අයිත්වීම ඉබේටම හෝ ලෙහෙසියෙන් හෝ සිදු නොවෙයි. ඒ සඳහා බෙහෝ වාර ගණනක් උත්සාහ දැරිය යුතුය. ස්වර්ණය පිරිසිදු කරන්නාගේ ක්‍රියා පරම්පරාව මෙහිදී සලකා බැලීම වටී. පිරිසුදු කළයුතු ස්වර්ණයේ මලබැඳි අවස්ථා කීපයෙක් ඇත. ඒ ඒ අවස්ථාවට කැපෙන අන්දමට ලැබෙනතාක් මලකඩ පිරිසුදු වන ලෙසින් සුදුසු දේ යොදා ලීමෙන් ඒවා කැපී පිරිසුදු වනසැටි සැලැකිය යුතුය. කෙලෙසුන් පිළිබඳව ද ස්වභාවය මෙසේය.¹ ඒ සඳහා මහත් වැරක් ගතයුතුව ඇත. ගුණයට ඉඩ සැලැසෙන්නේ මෙකී අන්දමටය. මේ යොදන වැරය නො නවත්වා පවත්වා ගෙන යා යුතුය. “යං තං පුරිසථාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරකකමෙන පතතඛං න තං අපාපුණිකා විරියසො සපථානං භවිසසති”² පුරුෂයාගේ වියරියෙන් පුරුෂයාගේ ථාම බලයෙන්, පුරුෂයාගේ පරාක්‍රමයෙන් යමක් ලැබගතයුතු ද? එයට ලැබීම් වශයෙන් නොපැමිණ වියරියේ නැවැත්මෙක් නො වේ. යනාදීන් වදහළ අයුරින් නොනවත්වා එය පවත්වා ගෙන යා යුතු වෙයි. වියරියේ අන්තරා සංකොචය (අතරක හැකිළීම-හෙවත් භාවනා කර්මය නවතාලීම) අන්තරාය කරය. මෙසේ හෙයින් වියරියේ අගය තේරුම් ගතහැකි වෙයි. කුළුගෙඩියෙන් ගසා ගලක් කඩන්නා දෙසට සිත යොදන්න. ඔහු එයට නොනවත්වා උහර දීගෙන යයි. අන්තිමේදී ඒ මහ කළුගල කැඩී බිඳී යයි. ගලේ මරු අත බලා දුන් එක් කුළුගෙඩි පහරිනුදු ඇතැම් ගල් කැඩීයයි. එය වූයේ විරියට නුවණත් අධිමොකකයත් යොදා කළ හෙයිනි.

3. මෙසේම යෝගාවචරයාට සැදුහැ ගුණය ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වනසැටි සලකා ගත හැකි වෙයි. ඒ සැදුහැ නැති, සැදුහැ

1. අං. නි. ඉ. 452 80.
2. අං. නි. දුක. නි.

ගුණයෙන් තෙතමනයක් නොලද විත්තස්ත්‍රාන්තය මුඩුබිමක් වැනිය. මුඩුබිමේ කරන වගාව හරියන්නේ නැත. නැත්නම් ඒ බිම වගාවකට සුදුසු නැත. සැදහෑ ගුණය හිස්විලෙන් රළ වූ කැකුළු වූ සිත්සකන් ද සිලාදී ගුණවගාවකට සුදුසු නොවෙයි. එහි ගුණබිසුවට පැළවීමට සුදුසු නැත. එහි ලැබෙන්නේ වියලි අදහස්ය. ඒ වියලි අදහස් නිසා නිසි උසස් ගුණයට කිසිසේත් හිමිකම් කිය නො හැකිය.

4. මේ අනුව සලකන කලා සම්බුද්ධසසුනක ලැබෙන ගුණ සමුදය වූකලී ඉතාමත් ක්‍රමානුකූල වූද, අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් ඇතිවූ ද, සංවර්ධන ක්‍රමයක් විදහා දක්වයි. ගුණ සමුදය සංවර්ධනය ද පාරිශුද්ධියත් ස්ථිරත්වයත් ඉතාමත් උසස් නැතකට පත්කෙරෙන අධ්‍යාත්මයට සම්බන්ධ විශිෂ්ට ක්‍රියා රාශියෙකි. ඒවා කොතරම් දියුණු වුවත් සුගල වශයෙන් නොගැළපෙයි නම් එකට එක්කාසු නොවේ නම් අර්ථසිද්ධිය ඉතා ඈතය.

භාවනා සිතට ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් බලපාන හැටි

(අ) සැදහෑ නම් සිතේ පැනනැගෙන අධිමොකඩ ක්‍රියාවය. එයින් අරමුණ එපා නොවේ. එය අතහැර නො දෙයි. එය නීරසවෑ නො දනෙයි. සෙසු ගුණ සත්තාන්‍ය මතු වීමට උපකාර බිඳියක ස්වභාවය ගනියි. ධර්මපක්‍ෂය එපාවන්නට ඉඩ නොදී අත දීමේ ක්‍රියාව ද මෙහි ඇතුළත් වෙයි.

(ආ) සති නම් විත්තයේ උපට්ඨාන කෘත්‍යයයි. එනම් භොද කරුණු මතුකර තැබීමය. එයින් සියලු ප්‍රමාද පක්‍ෂය (පමාවට හේතුවන දෑ) මගහරවා අප්‍රමාද පක්‍ෂය මතුකර දෙයි. සතිය නැති තැන් ප්‍රමාදය වැඩකරයි. සතිය නිතර එළඹ තිබේ නම්, එහි නොවරදවා අප්‍රමාදය වැඩේ. සියලු කුසල්දහම් ද එයින් ම සපිරෙයි.

(ඇ) විරිය නම් මානසික වූ ප්‍රග්‍රහ කෘත්‍යයයි. එය සිත වැටෙන්නට නොදී, හැකිලෙන්නට ඉඩ නො තබා, සිත කුසල් විසයෙහි ඔසවා තබා ගනියි. කමටහන් අරමුණෙන් සිත හැර ගෙන්නේ මේ කෘත්‍යය නැතිකමේ පාඩුවෙනි.

(අ) සමාධීය නම් මානසිකව ලැබෙන අවිඤ්ඤා කෘත්‍යයයි. මෙයින් සිදුවන්නේ සිත එක අරමුණක තැන්පත්කර තබාගැනීමට උපකාර වීමයි. මේ ගුණය නැතිවීමෙන් සිතේ ඇවිස්සීම සැලැසෙයි. වික්කංසිනි, එකගභතා යන නම්වලින් සඳහන් වන්නේ මේ ගුණය මැයි. මෙය පිරිය ගුණය හා එකතුවීමෙන් එලවත් වේ.

(ඉ) පඤ්ඤාව නම් මානසිකව ලැබෙන දර්ශන කෘත්‍යයයි. මෙය පිරිසුදුව පවත්නා තරමට අරමුණටත් කායඝ්‍රමණධර්මයටත් එළිය සැලැසෙයි. මේ ධර්මය පිළිබඳ දියුණුවේ අගය වචනාදේශන කියා දවසන් කළ නොහේ. මෙය අධිමොක්ඛක්‍රියාව සැලැසෙන ශ්‍රද්ධාව හා යොදැලීමෙන් නියම ඵලය සැලැසෙන්නේය.

මෙසේ මේ මානසික ක්‍රියාවන් යුගල යුගලවැ දියුණුවට පත්වී, ඒකරස වන අවස්ථායෙක් ලැබේ. ඒකරසවීම නම් ප්‍රධාන අරමුණට සම්බන්ධවැ ක්‍රියාකාරිතාව හෝ අසංඛත ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමේ කායඝ්‍රමණී දී එක්සත්ව පැවැතීමයි. මේ කියන ලද්දේ ශමඵ වීදර්ශනාවන් පිළිබඳ අවස්ථා දෙකම සලකා ගෙනය. කාමාවචර තත්ත්වය ඉක්ම ගෙන මහද්ගත අවස්ථාවට හැරීමේදී ද මාර්ගඵල ලැබීම ඇප වීමේදී ද, එයින් ධ්‍යාන නම්වූ අර්ථභාව හා ලෝකෝත්තර මාර්ග අවස්ථාව ද සැලැසෙයි.

5. බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් පිළිබඳ ගුණ දියුණුවම අගය කොට සැලැකූ සේක. මැදුම් සහිතේ එන ධම්මදයාද සුතුර බලන්න.

6. සාමාන්‍ය සිතෙක කොතෙකුත් දුබලතා පහළවන්නට ඉඩ ඇත්තේය. ප්‍රමාදයේ වැටී කල් ගෙවන පුද්ගලයාට දුබලකම් ගැන හැඟීමේකුදු නැත. සිත දියුණුවට පත්කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නාහට සිත්තුළ හටගන්නා දුබලකම් මගහරවා ගැනීමේ සිත් පහළ වෙයි. එසේ ඒවා මගහරවා ගැනීමට නම් සතිය-සිතිය මැනවින් තබාගත යුතුය. තැන්පත්කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන සිත යටකරගෙන ගලාගෙන එන විතර්ක ධාරාව මැඩ ගතහැකි වනුයේ එසේ හොඳින් සිතිය තිබෙන විටය.

7. සසර පැවැත්ම පිළිබඳ සංවේගය මැනැවින් සලකාගෙන ඇත්ත වශයෙන්ම එම සංවේගය පවත්වා ගතයුතුය. බැරිකම් හෝ කෙලෙස්බර හෝ කොතරම් වැඩිගියත් සතිය අත් නොහැර පවත්වා ගන්නවානම් ප්‍රමාදයට නොවැටී සිත් හසුරුවා ගන්නට නොහැකි වන්නේ නැත.

8. සිතතුළ පහළවන සුළු වරදකට වුවද, ඉඩ කඩ ලැබීමෙන් සිදුවන්නේ යටවී ඇති කෙලෙස් බලමුළුවට ඉඩ කඩ සලසා දීමකි. අල්පමාත්‍රවූ ද වරදෙහි බියදක්නා සුළු වූයේ ශික්ෂාපදයන් මොනොවට ගෙන හික්මෙයි. “අනුමනොසු වජෙජසු භයදසුඝාචී” යයි වදලේ සිතින් කෙලෙසුනට ඉඩ නොදී සිත්හසර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳවය. කෙලෙසුන්ගේ පරිශ්‍රවශානායට ඉඩ නොතබා සතර ඉරියවු පැවැත්වීමය අප්‍රමාද විහාරය. එයින් පරාගේ වැරදි නිසාවත් ඒවා සිතට වද්ද ගෙන හෝ තම සිත් සතන් කිලිටිකර නො ගන්න. නොසන්සුන් කර නො ගන්න.

9. “යො පබ්බජී ජාති සතානි පඤ්ඤා - පභාය කාමානි මනොරමානි” යනාදීන් බුදුපියාණන් වහන්සේ වදලේ දම්සෙතෙවී සැරියුත් හිමියන් අතරක් නැතිව-ජාති-ආත්මභාව-පන්සියයක් පස්කම් අරමුණු වලින් වෙන්කර තබාගැනීමේ මහ පුදුම පිරිසුදු පුරුද්දක් ඇත්තකු බවය. මෙය නිසා සිතට සැලැසෙන්නේ නෙකඛමමාදී හොඳ පුරුදු සමුදයකි. පිරිසිදු සිතේ පුදුම දියුණුවෙකි.

10. අරිය පරියේසනය තේරුම් ගතයුතුය. අනාරිය පරියේසනය තේරුම් ගතයුතුය. අනාරිය පරියේසනයට යොමුකළ සිත බිහිසුණුය. එහි දෑහැම් බවක් ඇඟවුවත් එබන්දෙක් නැති. එබූ සිතක් ඇත්තහුට දෑහැම් කරා රුවිවන්නේ නැත. එහි මෙන් කුළුණු ගුණ නැත. ඇතිසේ පෙනේ නම් ඒ පිටතිනි. වඤ්ඤික වශයෙනි. හමුවනතාක් සත්ත්ව සංස්කාරයන් පෙළාලීම එහි ප්‍රකට කෘත්‍යයයි.

11. මේ සත්ත්වයන් දුෂ්කරවැ පාලනය වන මෙම ජීවිතයේ නියම තතු හරිහැටියට දකිතොත්, සිතා බලතොත් මොහොතකුදු පමාවට නො වැටී දෑහැම් වැඩෙහි යෙදෙනු ඇත.

1. අ. නි. මු. ප. 11-24 පිට.
2. සාම භේ. මු. 3.

12. විදර්ශනාවක් විදර්ශනාව සඳහා ශමථයක් යන දෙකේදීම නිරතුරු මනුෂී එන්නේ පාරමිතා කුශලකර්ම සමූහයෙකි. එබඳු පාරමිතා කුශලයෙක්හි අවම වීර්ෂ වශයෙන් ලැබිය යුත්තේ හව් ශ්‍රත්ථි වැඩෙන ආකාර සුබෝපහෝගී උපකරණ රාශියෙකැයි නො සිතමි. එබඳු උපකරණ දලින් ලැබෙන නිරාමිෂ පහසුව, සැනසිල්ල එබඳු උපකරණ නැතිවමැ සැලැසීම එහි ඵලය විය යුතුය. මේ නිසාම පාරමිතා පුණ්‍යයෝ හවග්‍රන්ථි කැඩීමේ ශක්තිය ලබා ගෙන සිටීති.

මා යෝගාවචරයකු වූයේ කුමටද?

“හැම විටම ඉදුරන් පිනවීමට බලාපොරොත්තුවෙන්, හැම වැඩකදීම ඵයට මුල්තැන් දීමට ඉදිරිපත්ව ඇති ගිහිගෙය, සසර දුකට හොඳටම සම්බන්ධකම් ඇත්තේය. එහි ඇති ගිහි කම් කටොලු මට පෙනෙයි. එහෙයින් ගිහිගෙය දුක් රැස්කරන නැනෙකි යි සිතෙයි. දුක්ගිනි හැම තැනම පෙනෙයි. අවිද්‍යාවෙන් මුළාව තෘෂ්ණාවට දසකම් කරන ගිහියාට මේ දුක්ගිනි හැම පැත්තෙන් ම එනසැටි නො පෙනෙයි. කුසල් දහම් වලට එහි ඉඩ නැත. ඵයට ලැබෙනුයේ නොයෙක් විදිගේ බාධා රැසෙකි. කෙලෙසුන්ගේ බිහිසුණුකම මට වැටහී ගියේය. කෙලෙසුන් වැඩෙන දුක්ගිනි බෝකරන එම ගිහිගෙය නපුරු වල්සතුන් ගෙන් පිරි වනලැහැබක් සේ සිතෙන්නට විය. එහෙයින් මම නෛෂ්-ත්‍රමා අදහසක් පහළකර ගනිමි.” මේ, දුක තේරුම් කරගත් යෝගාවචරයකුගේ කථාවෙකි.

2. දුක්ගිනි රැස පහළ දින්නේ කම් නැමැති ගිනි මුල්කර ගෙනය. කම් ගිනිවලට මුල කෙලෙස් ගිනි රැසය. මෙම ගිනි තුන්වගය මැ සම්පූර්ණයෙන් නිවී යන්නේ විදර්ශනා භාවනාවක උසස් ප්‍රතිඵලය වශයෙනි. ඒකාන්තයෙන් රහත්බව ලබාගන්නා තුරු සම්පූර්ණයෙන් මේ ගිනි රැස නිවෙන්නේ නැත. ඔහු යෝගාවචරයකු වූයේ මේ අදහස් රැස සින්න ගෙනය. ඒ සඳහා තමා විසින් කළමනා වැඩ හා පිරුව මනා පිළිවෙත ද පිරිසුදු වැ දැනගෙන විසිය යුතුය. මේ සඳහා ඉදිරිපත් කරගන්නේ ලොවුතුරා ගුණ රැසින් අගනැන් පත් සමාසම්බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්නා දුන් උතුම් උපදෙස් සමූහයයි.¹

1. සං. නි. ආදිත්ත පරියායසුත්ත.

3. මේ සඳහා මම සීලසංවරය වෙත මගේ අවධානය යොදමි. එහි දී මම එය කඩනොකොට, සිදුරු සැදෙන්නට නොදී, අසබලවා, ආකලාසවා, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකින් තදින් අල්ලා නොගෙන, දිවි දෙවෙනි කොට රැකගනිමි. එයින් මාගේ කායික ක්‍රියාවන්ගේ හා වාචසික ක්‍රියාවන්ගේත් පිරිසුදුකම සැලැසෙනු ඇත. මෙසේ සිතට එකඟවූ මැනවින් රකින සීලයම සෙසු උසස් ගුණයන් මා සිත්තුළ දියුණුවට පත්කර ගැනීමට පිහිටක් වනු ඇත.

4. මිලභට මම ඉඤ්ජය සංවරය වෙත මගේ අවධානය යොමු කරමි. එය රකින්නා වූ මම ඇස, කණ, නැඟය, දිව, කය, මනස යන ඉඤ්ජය දෙරවල් සයේ සිහිය පිහිටුවා ගෙන, කෙලෙස් අරමුණු වලින් සිත පිරිසුදු කොට තබා ගනිමි. එය මාගේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපත්තිය වනු ඇත. ඒ මගින් මා බලාපොරොත්තු වන සීලවිසුඤ්ඤියට බලවත් රැකවරණක් සැලැසෙන්නේය. ස්ථිරත්වයට පමුණුවා නොගත් සීලයෙකින් උසස් ගුණයෝ මතුකළ නොහෙන්නාහ. “අයං පතිට්ඨා ධරණීව පාණිනං”¹ යි වදාළ පරිදි මහපොළව සේ මේ සීලය ගුණයන්ට පිහිටි වන්නේය.

5. මේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාව මැනවින් රැකගැනීමට නින්ද අඩු කර දිවිපැවැත්වීම වූ ජාගරියානු යෝගයන්, ආහාර ගැනීමේ දී නිස්සරණ දදහස් මතුකොට තබා ගැනීමෙන් හොඳතන මනනඤ්ඤානාව න් යන ධර්ම දෙක ඉතා දැඩි අධිෂ්ඨානයකින් ආරක්‍ෂාකර ගනිමි.

6. මේ හැම ගුණයක්ම අධිපණ නොවී, අතරක තතර නොවී පවත්වා ගෙන යාමට නම් බලවත් වීයඝියක් පවත්වා ගත යුතුය. “යං තං පුරිස ටාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරකතමෙන පකතබ්බං, ත තං අපාපුණිතවා විරියංස සත්ථානං භවිස්සති”² යි වදාළ පරිදි, පුරුෂයාගේ ඤාණඵලයෙන් පුරුෂයාගේ වීයඝියෙන් පුරුෂයාගේ පරාක්‍රමයෙන් යම් උතුම් ලොවුතුරා ගුණයකට පැමිණිය යුතු ද? එයට නො පැමිණ, එය නොලබා

1. ම. ප.
2. අ. නි. ඉ. ජ. නි. 1-100 80.

පවත්ගත් වීයඝීය නොනවත් වන්නෙමි යි දැඩිව ගත් අධිෂ්ඨාන-
යෙකින් යුතුව වෛතසික වීයඝීයත් කායික වීයඝීයත් පවත්වා
ගෙන යන අප්‍යට්ඨානිකාව මම දියුණු කරමි. එසේම එය සමග
“අසනතුට්ඨිතා ව කුසලෙසු ධම්මෙසු”¹ යි වදල පරිදි අපෙක්‍ෂා
කරන උත්තමාර්ථයෙන් මෙපිට ලැබෙන, යම් කවර ගුණයෙකිනුදු
කෘප්ත නො වන ස්වභාවයෙකින් යුක්ත වෙමි.

7. මා විසින් කඩනොකොට යායුතු වන, ප්‍රතිපත්තිය
තෙවත් වැඩපිළිවෙළ, මා මැනවින් නිසැකව ම දැන සිටිය යුතුය.
ප්‍රමාදය ඇතට තල්ලු වෙන්නාවූ ද, අප්‍රමාද පක්‍ෂය නිරන්තරවැ පිරි
යන්නාවූ ද, සතියත් සමපජ්ඣාදයත් කඩනොවී මාතූළ දියුණු වියයුතු
බව මම නිතර සලකමි. එය මගේම ජීවිතයට සම්බන්ධ කොට ගෙන
පවත්වාගෙන යාමට මම තදින් සිතට ගෙන වාදය කරමි.

8. මා දුක තේරුම්කොට ගෙන කල්යාණීය යුතුය. එහෙයින්
කය සතප්පාගෙන විසීමට ඕනෑකරන්නාවූ ද, බැහැර සැපයට
ශීඝ්‍රවූ සිත නිතර නිතර ඉල්ලන්නාවූ ද, සුඛෝපභෝගී උපකරණ-
යන් සෙවීමට මම නොයන්නෙමි. බුදුපියාණන් වහන්සේ,
“කලිඛරුපධානා භික්ඛවෙ එපරහි මම සාවකා විභරනති,
අපච්ඡා ආතාපිනො”².....යනාදීන් “මහණෙනි, ලී කොටයක්
කොට්ටිය සඳහා යොදගෙන මාගේ ශ්‍රාවකයෝ පමා නොවී,
කෙලෙසුන් තවන වීයඝීයෙන් යුතුව මේ කාලයේ වාසය කෙරෙති.
ඔවුන් එසේ වාසය කරන හෙයින් කෙලෙස් මරහු ඉඩ නොලබා
ඉවත් වන්නාහ, යනුවෙන් වදලහ.

- 9. පලලබ්ධිගා නිසිතනාස - ජණ්ණකෙ නාභිවසාති,
අලං එසුච්චාරාය - පභිතනනසස භික්ඛුනො.³

යනුවෙන් සැරියුත් හිමියන් වදල පරිදි, කෙලෙසුන් තවන
වීයඝීයෙන් යුත් මහණහුට යම් සෙනසුනක පළක් බැඳගෙන
ඉන්නා කල්හි වැස්ස දෙ දණ නො තෙමානම් ඒ සෙනසුන පහසු

1. අ. නි. බු. ජ. නි. 1-100 80.
2 සං. නි. ඔපමෙ සංයුතක.
3. රෙරා.

විහරණයට සුදුසුය. කෙලෙස් උල්පතට අසු නොවන හෙයින් මේ පහසු විහරණය මගපල නිවන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගැනීමට උපකාර වෙයි.

10. තණකොළ ඇතිරියක හෝ සමකඩ එළාගෙන එහි හෝ හිඳීමෙන් කල්ගෙවීම මගපල නිවන් අත්පත්කර ගැනීමේ මහා මාර්ගයයි. කොටඵවා යමකිසි තැනක ඉතා සුළු වෙලාවක් නිදන්නා මෙන් මා ද නිදි බහුල නොවිය යුතුය. මා විසින් නින්ද අඩුකර ගත යුතුය. කවර හෙයින්ද? නින්ද නම් ප්‍රමාදයට හේතුය. එය කෙලෙස් මරුන්හට 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 සිතවිලි මාත්‍රයක් පවා මා පහළ කරතොත් මම යෝගාවචර ධර්මය කඩකරන්නෙක් වෙමි. යෝගාවචරයා නම් නොපමා පුද්ගලයාය. හේ කිසිවක තදින් එල්ලී නැත.

12. යෝගාවචරයා යමකිසි ලද්දෙයකින් සතුටු වන්නෙකි. එහෙයින් යමකිසි අස්නක් ලදහොත්, එහි පර්යඪිකය බැඳගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි. එහිදී ජිනමිද්ධාදියෙන් පෙළෙන අවස්ථාවක් ආවොත් හේ සක්මන් කරයි. යළිත් පර්යඪිකයෙන් කල්යවයි. මෙසේ කල්ගෙවන යෝගියා නින්දට යාම සඳහා සකස් වීමක් නො පතයි. කෙලෙසුන්ගෙන් පෙළෙන සිතටය ප්‍රමාද නින්ද ඉඩ ලැබෙන්නේ. ආතැම් විටක සක්මනේ ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලිගෙන ඉන්නා විටෙක හෝ පර්යඪිකයෙහි ඉන්නා විටෙක හෝ චිත්ත සන්තානය භවභිගයට වැටීමෙන් එක්තරා පැවැත්මෙකින් නිදා කෘතියක් සිදුවෙන සැටි කිය හැකිය. ඇතැම් යෝගීන්ට ඇතැම් දිනෙකදී රෑ දවල් දෙකේදී ම මෙබඳු දුබලතාවකුදු නැතිවූ කල්ගෙවීමට පිළිවන්කම තිබෙන සැටි අප දැක ඇත. නො නිද ඉන්නේ කොහොමදැයි ප්‍රශ්න නැගෙන්නේ යෝගකර්මය තියම ලෙසින් නොදන්නවුන් විසිනි.

13. නියම අන්දමින් යෝගාවචර තත්ත්වයට පත්වුවහුට පවා සාංසාරික පරිවයක් දුෂිත පරිසරයකට වැටීමක් හේතුකොට ගෙන, නංවාගත් උසස් නෙක්බම්ම අදහස ගිලිහී යන්නට ඉඩ

තිබේ. එහෙයින් එබඳු අවස්ථාවලින් ආරක්ෂාවීමට නො කැඩී පවත්වාගෙන යන අධ්‍යාගය සම්පත්තියෙකින් හා තමහට බල-පානා කෙලෙස් දුබලතාවන් මැනැවින් හඳුනාගෙන කලණ මිතුරන් කෙරෙහි බලවත් ඇදහිලීමත් ගතියෙකිනුත් යුතුවැ විසිය යුතුය. “මට වරදින්නේ නැත” යන මානී අදහස සම්පූර්ණයෙන් කඩා-ගෙන විසිය යුතුය.

14. සුදුසු කලණ මිතුරකු ලද්දේ නම් යෝගාවචරයා ඒ කලණ මිතුරා කෙරෙහිම තද විශ්වාසය තබාගෙන ස්වකීය යෝගී වැඩ කරගෙන යා යුතුය. කවර දෙයක් සඳහා හෝ ඒ ගෙනයන වැඩ පිළිවෙළ නවත්වාලන කිසිම වැඩකට සම්බන්ධ නොවිය යුතුය. ඔහුගේ ගමන බාධක සාගරයෙකය. එහෙයින්.

අරඹන වැඩ දිරාපත්වෙන සැටි

1. යෝගාවචරයා මැනවින් දුරදිග බලා වැඩකරන්නකු විය යුතුය. ලොකික අදහසින් මැඩුණු පිරිහීගිය මානසික ශක්තිය ඇති ඇතැම් පුද්ගලයන් උසස්වැඩ පටන්ගැනීමේදී රමණීයවූ ද විසිතුරුවූ ද, විවිධ මාතෘකා ඉදිරිපත් කොට ජනායා කුල්මත් කරන සැටින් ටික දිනෙකින් ඒ මාතෘකාවනට යෙදූ අදහස් මකා-ගෙන අත්මගක යන සැටින් අපට පෙනේ. මෙයින් ඇතැම් වැඩ දිරා පත්වෙන සැටි අපට වටහාගත හැකිය. දිරාපත්වීම සංඛත ධර්මයනට අයත් ස්වභාව ධර්මයෙකි. ඒ දිරායාම සම්පූර්ණයෙන් තොරවී ඇත්තේ අසංඛතයෙනි. එහෙයින් අසංඛත තත්ත්වයට පත්වනතුරු දිරාපත්වීම වැලැක්විය නො හැකියයි කියන්නට ද බැරිනැත. මෙහි අප විස්තර කරන්නට අදහස්කළ දිරාපත්වීම එය නොවේ.

2. ජනතාවගේ සිත්ගන්නා අදහසින්, අනුන්හට පෙන්නුම් කිරීමේ කුහක ප්‍රතිපත්ති අනුගමනයෙන් නා නා මාදිලියේ ව්‍යවස්ථාපිත විධිත් ඉදිරිපත් කරන්නෝ සිටිති. ඇතැම් ජාතකකථාවල ද නියම ප්‍රතිපත්තියෙකින් තොරවැ ගත් ව්‍යවස්ථාපිත මහජනතාව හමුවෙහිම දිරාපත්වූ සැටි අපට දකින්නට ලැබේ. දීඝනිකායේ සූත්‍රයෙක (පාඨික සූත්‍රයෙහි) ද බාහිරක තවුසන් කීප දෙනෙකුත් පුද්ගල එළවන අන්දමේ ව්‍යවස්ථාපිතයෙන් යුතුව කලක් වාසය

කොට ඒ සියලු වුතාරම්භයන් දිරාපත්වන තැනට වැටී පිරිහීගිය සැටියක් සඳහන් වෙයි. මෙකලද ඇතැම් කෙනෙක් බෞද්ධ තත්ත්වයකුත් දරාගෙන, දිගට පවත්වා ලන්නට දුෂ්කරවූ ගුණ ස්වරූප වූ වැඩ අරඹා ඔවුන්ටත් පළමු ඒවා දිරාපත්වන සැටි බලා කිසිදු සංවේගයකුදු නැතිවූ කල් ගෙවන්නාහ.

3. ආරම්භයේදී යොදන ගැඹුරු මාතෘකා ඇති වැඩ ද බොහෝ-දෙනා අතර දිරාපත්වන සැටි අපට පෙනෙයි. මෙහිදී මෙසේ වීමට කරුණු දෙකක් අපට ඉදිරිපත් වෙයි. එකක් නම් කරන්නට බලාපොරොත්තුවක් නැතිව, කිරීමෙහි අභ්‍යාසයක් නො ලබා ප්‍රචාරයට හොඳ මිඟය යන මේ හැඟීම මුල්කරගෙන එහි යෙදීමයි. අනෙක් කරුණ, ප්‍රතිපත්තිය ජීවන වෘත්තියක් වශයෙන් ගෙන-යාමේ පවිටු සංකල්පයයි. මේ දෙකටම මුල බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තිය ගෙන යායුත්තේ වචනයෙන් නොව සිතීන්, නිස්සරණ අදහසින් බව නො තැකීමයි.

දිරාපත් නොවන සැටි

1. යෝගාවචරයා ස්වකීය ආරම්භයන් දිරාපත් වෙන්නට නොදී, මොහොතීන් මොහොත තමාගේ හැම හොඳ පිළිවෙතක් මැ, වැඩි වැඩියෙන් දියුණුවට යන සැටියට යෝගයෙහි යෙදිය යුතුය. මෙයට උපකාර වන්නේ නිවන් අරමුණ මැ තදින් සිතට කාවද්ද ගැනීමය. මුලින් වැඩ අරඹා ඒ ඇරඹූ වැඩ දිරාපත් වන්නට ඉඩහැරීමට හේතු වන්නේ ධර්මමය හැඟීම අඩුකම බව කිව යුතුය.

2. “සකං ව ධමමො න ජරං උපෙති”¹ යයි වදලේ බුදු-පියාණන් වහන්සේ විසිනි. සත්පුරුෂයන්ගේ ධර්මය දිරාපත් නොවේ යනු එහි අදහසයි. එහෙයින් යෝගාවචරයා තමා අරඹන යෝගවැඩ පිළිබඳ හැමදෙයක්ම සත්පුරුෂයන්ගේ ධර්මයට සම්-බන්ධ කළ යුතුය. එය ද මැනවින් තේරුම් ගෙන මැ කළයුතු වූ ද, පවත්වා ගෙන යායුතු වූ ද වැඩ පිළිවෙළක් බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය.

3. ලෝකයත් ලෝකයෙහි ඇති සවිඤ්ඤාණක අවිඤ්ඤාණක දේත් සිතීන් තදින් හෝ යම්තමින් හෝ බදුගෙන තමාගේ සිත තැන්පත්කර ගැනීමට කොතරම් දහලුවන්, කොතරම් තර්ක

1. ධ. ප. ජරාවඤ.

නායාය ඉදිරිපත් කළත් එය සිදුකර ගන්නට නම් කිසියෙක් නො හැකිය. ඔබ ඔබේ සිත තැන්පත්කර ගැනීමට සිතනවා නම්, ඔබ විසින් පළමුවෙන් මැ කළයුත්තේ සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඔබගේ තුළ බලපාන බැඳීම් හොඳට විමසා බැලීමයි. ඊළඟට ඒ බන්ධනයන් විකෙන් වික කඩා අයිත්තර ගන්නා මෙය නියම සිතීන් මැ සිදුකරන්න. එකලැ සිත හැදීම අපහසු නැත. නැත්නම් ඔබ කරන්න හදන්නේ අනුන් ධවටීමේ මහා ප්‍රයත්නයෙකි. ඔව්, සියලු බැඳීම් ගැටීම් දෙක මැ මැනවින් සොයා බලා ඒවා එකින් එක අයිත්තර දමන්න. ඔබට ජය ගතහැකි වෙයි.

4. යෝගාවචරයාගේ මූලික පරමාර්ථය ඉතා උසස් චිත්ත පරමපරාවක් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමයි. එය ලෙහෙසි නැත. ධර්මමය අදහස් සමූහයෙකින් මැ තමාගේ චිත්ත සන්තානය සපුරාලීම පහසු නැත. ඒ සඳහා සුදුසු මැ ක්‍රමයක් තිබේ. ඒ මෙසේයි:

“සද්ධාජාතො උපසංඛමති, උපසංඛමනොනු පයිරුපාසති, පයිරුපාසනොනු සොනං ඔදහති, ඔහිත සොනො ධම්මං සුභාති, සුභවා ධම්මං ධාරෙති, ධනානං ධම්මානං අනුචං උපපරිකඛති. අත්ථං උපපරිකඛතො ධම්මො නිජ්ඣානං බමනති. ධම්ම නිජ්ඣානකඛතනියා සති ජන්දො ජායති. ජන්දොජාතො උසස්හති. උසස්හිත්වා තුලයති. තුලයිත්වා පදහති. පහිතතොනු සමානො කායෙන වෙච පරම සච්චං සච්ඡිකරොති පඤ්ඤායච නං අතිවිජ්ඣ පසස්සති.”

5. “හටගත් සැදහැ ඇතියේ එළැඹෙයි. එළැඹෙනුයේ පර්යයුපාසන කෙරෙයි. පර්යයුපාසන කරනුයේ කන් නතු කෙරෙයි. නතු කළ කන් ඇතියේ දහම් අසයි. අසා දහම් ධරයි. ධරූ දහම්හි අරුත් පිරික්සයි. අරුත් පිරික්සනුවහට ධර්මයෝ වැටහෙති. දහම් වැටහීම (ධම්මනිජ්ඣාන කඛතනි) ඇති කල්හි කර්තුකමානා ජන්දය උපදී. හටගත් ජන්ද ඇතියේ උත්සාහ කෙරෙයි. උත්සාහ (වැයම්) කොට තුලනය (අනිත්‍යාදි විසින් තීරණය) කෙරෙයි. තුලනය කොට ප්‍රධන්වියභී කෙරෙයි. නිවනට මෙහෙයු සිත් ඇත්තේ මැ (නාම) කයිනුදු සත්‍යය (නිවන) ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. ප්‍රඥායෙනුදු කෙලෙස් විනිවිද දකී.¹”

1. ම. නි. වසක සු.

6. මෙහි ආරම්භයේ පටන් නිර්වාණ සාක්ෂාත්කාරය දක්වා අවස්ථා 12ක් සඳහන් වේ. එහි මූලින් සඳහන් වන්නේ ධර්මමය ශරීරය සකස් කිරීමට උපකාර වූ සද්ධා ගුණයයි. මෙයින් යෝගාවචරයා හට ශ්‍රද්ධාව ආවශ්‍යක මූලික කරුණක් බව සලකා ගත හැකිය. සැදුහැයෙන් තොරව අරඹන යෝගාවචර වැඩ දිරාපත්වන සැටි මෙහි මූලින් සඳහන් කරන ලදී. යෝගාවචරයාගේ යෝගකර්මය සාර්ථක වීමට නම් සැදුහැ ගුණය පෙරදැරි විය යුතුය. එයින් තොර නම් ඒ වික්ත සන්තානය වියලී මුඩුබීමකට සමානය. මෙය අන්තය දක්වා ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පතකර ගනිමින් ගෙන යා යුතුය. මේ සැදුහැය ද නුවණ හා සමඟ සම්බන්ධ නො කොට ගෙන යාමෙන් දිරාපත් වන්නට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙහිදී මනා සැලැකිල්ලක් ආවශ්‍යකය.

7. දේවන කරුණ නම්, කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයක් තමාට සලසා ගැනීමය. එය ලෙහෙසියෙන් සැලැසෙන්නේ ඔකප්පනීය සද්ධාව සිත්තුළ පැලැඹෙන කල්හිමය. “සකල මෙවහිදං ආනන්දු බ්‍රහ්මචරියං යදිදං කල්‍යාණ මිත්තතා”¹යි වදාළ පරිදි ශාසන බ්‍රහ්මචරියාවත්, මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාවත් යන සියල්ලම අධ්‍යාත්මය තුළ ලැබෙන්නේ ද වැඩෙන්නේද කල්‍යාණ මිත්‍රීය ආශ්‍රය සම්පත්තිය උඩය. එය නො ලදහොත්, එම සියලු ගුණයෝ නො ලැබී යන්නාහ. එපමණක් නොවැ අසීමිත විපත් රැසකට ද වැටීමට ඉඩකඩ සැලැසෙන්නේය. එහෙයින් නුවණ හා මුසුකොට ගත් සැදුහැයෙන් එම කල්‍යාණමිත්‍රාශ්‍රයෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට ඔබත් උනන්දු වෙන්න.

8. කළණමිතුරන් ඇසුරු කිරීමේ දී එයින් ලබාගතහැකි වන උතුම් ප්‍රයෝජනය මැනවින් තේරුම් කරගෙන තිබිය යුතුය. තුන්වන සිවුවන දෙකරුණෙන් එය මතුකර දෙයි. කළණ මිතුරන් ඇසුරුකරන්නා එහිදී සැදුහැ නුවණ දෙක යොදලීමෙන් කළණ මිතුරාගේ බසට කන් යොමුකිරීම සිදුවෙයි. එහිදී නුවණ යොදලීමෙන් කළමනා ක්‍රියාව පැහැදිලිවූ දැනෙයි. පැහැදිලිව දැනුණු දෙය තමාට අත්පත්කර ගැනීමට පිළිවන් වනුයේ සැදුහැ තිබුණොත් පමණය. එහෙයින් මේ ගුණදෙකේ ක්‍රියා කාරිත්වය මෙහිදී ඉතාමත් ප්‍රයෝජනය. ඔබ කළණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්න.

1. කෝසල සංයුක්ත මු.ප. 162.

එසේ ඇසුරු කරනවිට, මැනවින් නුවණ යොදන්න. දැනුම් කතාවක් එතුමාගෙන් පිටවන විට, එය සැදහූ යොදු කමා අයත් කර ගැනීමට අමතක නොකරන්න. එහි දී කලණුම්තුරුගේ බසට කන් යොමුකිරීමත් එසේ කන් යොමුකොට කියන බණක් ඇසීමත් ඔබ ඉතා සැලැකිල්ලෙන් සිදු කරන්න. මෙයින් ඔබට ලැබුණේ මහත් ලාභයක් බව හොඳින් සිතේ තබාගන්න.

9. පස්වන කරුණේ පටන් දෙලොස්වන කරුණ දක්වා ඇති කරුණු අටෙන් සඳහන් වන්නේ දිරාපත් නොවන වැඩ පිළිවෙළකි. පස්වන කරුණෙන්: බණ අසා එසේ අසාගත් බණ අහක නොදමා සිත්තුළ ධාරණය කර ගැනීම, තැන්පත්කර ගැනීම අදහස් කෙරෙයි. මේ හේතුකොට ගෙන ඔබට බහුශ්‍රැත ගුණය ඔබතුළ දියුණු කරගත හැකිය. බුදුදහම පාඩම් කොට දරාගෙන වාසය කරන්නා ධර්මවෛතාසයෙකි. එපමණෙකින් හේ දෙව් මිනිසුන් විසින් වැන්දසුතු පුද්ගලයෙක් ද වන්නේය.

10. එපමණෙකින් නො නැවැති භයවෙති කරුණට ද සිත් යොමු කරන්න. එනම් පාඩම් තිබෙන බණ කොටස්වල තේරුම මැනවින් මෙනෙහි කිරීමය. තමන්ගේම නුවණින් හෝ අන් වැඩිහිටියන්ගේ පිටුවහලක් ලැබගෙන හෝ ඔබට මේ අර්ථය සපුරාගත හැකිය. එසේ අර්ථය සපුරා ගැනීමේ දී ඔබ ඉක්මන් නොවිය යුතුය. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අදහස් දත් මහරහතන් වහන්සේලා දුන් අර්ථ පිළිවෙළක් ඇත. ඒවා ඔබට සොයාගත නො හැකිනම්, උගත් ශික්ෂාකාමී ධර්මවාදී (බණ කනපිට හරවා නොකියන) උතුමකු සොයාගෙන, එතුමා වෙතින් තේරුම් උගෙනීමට උත්සාහවත් වන්න. ප්‍රතිපත්ති ගරුක නොවූ, අධර්මවාදී පුද්ගලයා ගෙන් බණ අසන්නට නොයනු මැනවි. එහිදී ඔබට නියම ධර්මය නොලැබී යාමට ඉඩ තිබේ.

11. හත්වෙනි කරුණ මිලභට සළකා බලමු. “අක්ඛං උපපරිකඛනො ධම්මා නිජකධානං බමන්ති” යන්නෙහි තේරුම අර්ථය මෙනෙහි කරන්නාහට ධර්මයෝ දැනීම ඉවසන්. හෙවත් තේරුම සලකන්නාහට එහි අඩංගුවන ධර්ම කාරණයෝ දැනීමට පත්වෙති යනුය. මෙය ධම්ම නිජකධානකඛනකියයි. තමා උගත් ධර්මයන් පිළිබඳව තේරුම් සිතට වැටහීමට මේ නම යොදනු

ලැබේ. මේ ශක්තිය නැත්නම් කොතරම් ධර්මය උගත්තත් ඵයින් ප්‍රයෝජන නො ලැබේ. ධර්මානුරූපව උත්සාහයක් ගැනීමට ඕනෑකම සිතතුළ පහළවන්නේ මේ ධර්මනිෂ්ඨානකඛනකීය ඇති කල්හි පමණය. එහෙයින් උගනානාතාක් ධර්මය පිළිබඳ තේරුම සලකා ගෙන එය මැනවින් සලකා බැලීමට නිතර නිතර පුරුදු විය යුතුය. අටවෙනි කරුණෙන් එය පැහැදිලි කරනාසේක. එනම් "ධර්ම නිෂ්ඨානකඛනකීයා සති ඡන්දෙ ජායති ඡන්ද ජාතො උසසහති" යනුය. ධර්මනිෂ්ඨානකඛනකීය ඇතිවන විට ඡන්දය ඇති වේ. කතතුකමයනා කුසලව්ජන්දය ඇතිසේ, උත්සාහය ගැන්මට සිදුවෙයි, යනු එහි තේරුමය. මේ ධර්මමය අභිවර්ධනයේ ඉතා හොඳ සන්ධිස්ථානයෙකි. මත්තට තම අභ්‍යන්තරයෙහි සංවර්ධනයට පත්කර ගැනීමට ඇති සියලු ලෝකික ලෝකෝත්තර ගුණධර්ම පරම්පරාවට ඉඩ සැලැසෙන්නේ මේ උත්සාහයේ උපකාරය ලැබීමෙනි. ධර්මනිෂ්ඨානකඛනකීය යන්න ගැන ද ගැඹුරට සලකන විට, ධර්මධර්මිකී ඤාණය තෙක් සිතේ දියුණුව පහළ වූ බව තේරුම් කළ හැකිය. එය නම් විදර්ශනා භාවනාවේ දී ලැබෙන සප්ඵලය නාම රූප දර්ශනයයි. මෙහිදී මේ පුද්ගලයා-හට නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳ වූ අඤ්ඤා වශයෙන් ද බහිද්ධා වශයෙන් ද පවිත්ත ලක්ඛණාවබෝධය සම්පූර්ණවූ තිබිය යුතුය.

12. "උසසහිතා තුලෙති" යන්න නවවැනි කරුණයි. ප්‍රධන්වීර්යයෙහි තුලනය කෙරෙයි. තුලනය නම් නාම රූප ධර්මයන්හි ලැබෙන සාමාන්‍ය ලක්ෂණය භාවනාමය ඤානයෙන් වටහා ගැනීමයි. සාමාන්‍ය ලක්ෂණය නම් අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය යි. මේ ලක්ෂණයන් පිළිබඳ අවබෝධය පටන් ගන්නේ සලලසන ඤාණය පවත්නා අවස්ථාවේය. උදයබ්බය ඤාණ අවස්ථාවේ එයම දියුණුවට පත් වී වැටහෙයි.

13. ත්‍රි ලක්ෂණය ධර්මයන්ගේ ස්වභාවයයි. මුලදී එය නො පෙනෙන්නේ එය වැසී ගිය හෙයිනි. එසේ වැසුණේ එය මෙනෙහි නො කිරීමෙනි. 1. සන්තතියෙන් වැසීගිය හෙයින් ද උදයබ්බය මෙනෙහි නො කළ හෙයින් ද අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට නො වෙයි. එය සන්තතිය (එකට බැඳුණු සමූහය) ගලවා (එකින්එක වෙන් කොට) උදය විය දෙක මෙනෙහි කරන කල්හි

ප්‍රකට ස්වභාවයට පත්වෙයි. 2. ඉරියාපටයෙන් වැසුණු හෙයින් ද, නිතර පෙළීම මෙතෙහි නො කරන හෙයින් ද, දුක්ඛලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත් නො වෙයි. ඉරියවු ගැලවීම නවත්වා, එයින් ලැබෙන අභිඝ්න පතිපිළනය (පුන පුනා පෙළීම) මෙතෙහි කිරීමෙන් දුඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත්වෙයි. 3. සන සංඤ්ඤාවෙන් වැසීගිය හෙයින් ද, නානාධාතු විනිර්භොගය මෙතෙහි නොකළ හෙයින් ද අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවෙයි. සන සංඤ්ඤාව ඉවත්කොට, නානාධාතු විනිර්භොගය මෙතෙහි කරන විට ඒ අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත්වෙයි.

14. දහවෙනි කරුණ “තුලයිචා පදහනි” යනුය. එයින් ප්‍රකාශ වන්නේ තියුණු විදර්ශනාවට නගා සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන අයුරුයි. එය හඬන ඤාණයේ පටන් අනුලොම ඤාණය ලැබීම තෙක් අවස්ථාවන්සේ ගතහැකි වෙයි. 11,12, යන කරුණු දෙකින් ලෝකෝත්තර දියුණුව ප්‍රකාශ වෙයි. “පභිතකෙතා කායෙන වෙච පරම සචචං සච්ඡි කරොති” යි සදහන් වන්නේ නිර්වාණධාතුව සාක්ෂාත්කාරයයි. විදර්ශනාවස්ථාවේදී නිර්වාණය පිළිබඳ දැනීම නොයෙක් වර සිදුවෙයි. ඒ වනාහි අනුමාන වශයෙනි. සිතට නිර්වාණ ධාතුව අරමුණුවන ආකාරයෙන් නොවේ. ඒ නිර්වාණ ධාතුව පළමුවෙන්ම අරමුණු වන්නේ විදර්ශනා ඤානයන්ගේ කෙළවර, මාර්ගචිත්තයට මුලින් ලැබෙන ගොත්‍රභූ සිතටය. ඒ අවස්ථාව හඟවන වචනයෙකි, “පභිතකෙතා” යනු. එහි තේරුම නිවන් පිණිස මෙහෙයුණු සිත් ඇත්තා යනුයි. නිවන් පිණිස මෙහෙයුණු සිත් ඇත්තේ නාමකයින් හා රූපකයින් ද ඒ පරමාර්ථ සත්‍යය වූ නිර්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. මෙසේ මේ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත්කාරය, කාය සාක්ෂාත්කාරය, නාම සාක්ෂාත්කාරය යයි දෙවැදෑරුම් වෙයි. එයින් කාය සාක්ෂාත්කාරය නිසා අනවරාග්‍රසංසාරයෙහි පැවැති කාය දරුප-කාය සන්තාපාදිය නැතිවූ බව දනගනියි. නාම සාක්ෂාත් කාරය නිසා එබඳුම කෙලෙස් ගහණය නැතිවූ බව දනගනියි.

මරණ භය ගැන නිතර සැලැකීම

භාවේට හෝ මරණ මාර විවිච්ඡනා ය,
 ලොකෙ සද මරණ සංඤ්ඤ මිමං යතතතා,
 එවංභි භාවිත මනසස නරසස තසස
 තණතා පතියති සරිර ගතා අපෙසා.

පින්වත්නි, මරණ නමැති මාරයා දුරැලීම පිණිස, මේ ආත්මභාව සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි, මරණ සංඥාව, නැන්පත් කරගත් කයත් සිතත් ඇතිවැ වඩවු. මෙසේ වැඩු සිත් ඇති ඒ සත්ත්වයාගේ සිරුර සම්බන්ධ කොට ගෙන පවත්නා ගැම තණ්භාව ම පහවෙයි.

රූපං ජරා පියතරං මලිනී කරොති-
සබ්බං බලං හරති අත්තනී සොර රොගො,
නානුපභොග පරිරක්ඛිත මත්තභාවං--
භො මවු සංහරති කිං ඵල මත්තභාවෙ.

ජරාව ඉතා මනාපවූ රූපය කිලීවී කෙරෙයි. කාශස්වාසාදී බියකරු රෝග තෙමේ තමා කෙරෙහි වූ සියලුම බලය හෙවත් ශක්තිය පැහැර ගනියි. පින්වතුනි, මරණයතෙමේ නොයෙක් උපභොග පරිභොග වස්තූන්ගෙන් රක්තාලද මේ ජීවිතය වනසා දමයි. එබැවින් ජීවිතයෙහි කිනම් ප්‍රයෝජනයක් ඇද්ද.

කම්මොතිලා පහතරොග තරංඛ භවෙය-
සංසාර සාගර මුඛෙ විතතෙ විපනනා,
මා මා පමාද මකරිස්සු කරොථ මොකඛං
දුසෙක්ඛාදයො නනු පමාද මයං නරානං.

කර්ම නැමැති සුළඟින් පහර දෙනලද, රෝග නමැති රළුබිඳුම් ඇති, සංසාර සාගර මුඛයෙහි විපතට වැටුනා වූ තෙපි පමාවට කරුණු දේ නොකරවූ, නිවන් ලැබගන්නා වැඩ වඩවු. සත්ත්වයන්ගේ මේ ප්‍රමාදය දුක් උපදවන්නේ නො වේද?!

භාවනාර්ථය

1. ශබ්ද භාවනාවය, 2. විදර්ශනා භාවනාවයැ යි භාවනාව දෙවැදෑරුම් වෙයි. භාවනාවේ යෙදෙන්නා මේ දෙක ගැන මැ තරමක හැඳිනීමක් මුලැදී මැ තබාගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. එහි 1. ශබ්ද භාවනා නම්: සිත්තුළ 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 ද සමාධිමත් සිතීන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වැ කෙලෙස් ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රතිවේධය කර ගන්නා ඥාන පූර්වක කෘත්‍ය ක්‍රමයයි.

තවද මජ්ඣිම නිකායෙහි මහාසවචක සූත්‍රයෙහි කායභාවනාව ස්භ විඤ්ඤා භාවනාව යයි භාවනා දෙකෙක් දැක්වින. ඒ මෙසේයි: “ගිතීවෙස්න, කෙසේ නම් අභාවිත කාය හා අභාවිත චිත්ත වෙන්ද යත්: ගිතීවෙස්න, මෙලොව අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනායාහට සුඛ වේදනා උපදී. හේ සුඛවේදනාව විසින් ස්පර්ශ කරන ලදුයේ සුඛයෙහි ඇල්ම ඇතිවෙයි. සුඛයෙහි ඇලීමෙන් යුක්ත ඔහුගේ සුඛවේදනා නිරුද්ධ වේ. සුඛවේදනා නිරෝධයෙන් කයෙහි දුක්ඛ වේදනා උපදියි. හේ දුක්ඛවේදනා විසින් ස්පර්ශ කරන ලදුයේමැ ශොක කෙරෙයි. විධාපත් වෙයි. වැලපෙයි. ලෙහි අත් පැහැර හඬනේ වෙයි. සිහිමුළාවට වදනේ වෙයි. ගිතීවෙස්න, ඔහුට තෙල උපන් සුඛවේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනීය. කය අභාවිත (නොවැඩු) වන බැවිනි. උපන් දුක් වේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනීය. සිත අභාවිත වන බැවිනි. ගිතීවෙස්න, යම් කිසිවක් හට කය අභාවිත වන බැවින්, මෙසේ

සුඛය එක් පසෙකැ, දුක එක්පසෙකැ යි පක්ෂ දෙකින් උපන් සුඛ වේදනා ද සිත් ගෙවාගෙන සිටුවනීය. චිත්ත අභාවිත වන බැවින් උපන් දුක්ඛ වේදනා ද සිත් ගෙවාගෙන සිටුවනීය. ගිනිවෙස්න, මෙසේ අභාවිත කාය ද අභාවිත චිත්ත ද වෙයි.

ගිනිවෙස්න, මෙලොවැ ශ්‍රැතවත් ආයඤ්චාවකයාහට සුඛ වේදනා උපදියි. හේ සුඛවේදනා විසින් ස්පර්ශ කරන ලදුයේමැ සුඛ සංරාගයෙන් සමන්වාගත ද නො වෙයි. සුඛ සංරාගයෙන් සමන්වාගත සෙයට ද නො පැමිණෙයි. ඔහුගේ ඒ සුඛවේදනා නිරුද්ධ වෙයි. සුඛවේදනා නිරෝධයෙන් මතුයෙහි දුක්ඛ වේදනා උපදී. හේ දුක්ඛවේදනා විසින් පහස්නා ලදුයේමැ නොසොස්නේය. කලකුළු නොඳින්නේය. නො වලප්නේය. ලෙහි අත්පැහැර නොහඬනේය. සිහි මුළාවට නො වදනේය. ගිනිවෙස්න, ඔහුගේ තෙල උපන් සුඛවේදනාත් සිත් ගෙවාගෙන නොසිටුවනේය. කය භාවිත උන බැවින්. උපන් දුක්ඛවේදනාත් සිත් ගෙවාගෙන නො සිටුවනේය. සිත් භාවිත වන බැවින්. ගිනිවෙස්න, යම්කිසිවක් හට මෙසෙයින් උභත: පක්ෂවැ උපන් සුඛවේදනාත් කය භාවිත වන බැවින් සිත් ගෙවාගෙන නො සිටුවනේ වේද? උපන් දුක්ඛ වේදනාත් සිත් භාවිත වන බැවින් සිත් ගෙවාගෙන නොසිටුවනේ වේද?, ගිනිවෙස්න, මෙසෙයින් භාවිතකාය වෙයි. භාවිත චිත්ත ද වෙයි”.

මෙහි කාය භාවනා නම: විදර්ශනාවයි. සච්චකගේ කථාව අනුව එහි යෙදීමෙන් චිත්ත වික්ෂේපයට-උමතු බවට පැමිණෙන්නේ නැත.

චිත්තභාවනා නම: සමථ භාවනාවයි. එයින් උරු තදවිම් ආදිය ද නො වෙයි. මෙයින් කායභාවනාව ඔළාරිකයයි ද, චිත්තභාවනාව සුඛුමයයි ද මේ සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළහ. මෙය මතභේදයට හේතු විය. මහාසීව හිමියෝ මෙහි ඉදිරිපත් වී “දිංඝනි හිංඝවෙ ඉමංඝ වාතුමිභාභුතිකංඝ කායංඝ ආචයොපි අපචයොපි ආදනමිපි නිංඝොපමිපි” යන පාඨය අසා ඔළාරික කය පරිග්‍රහ කරන්නාහට උපන් විදර්ශනාව ඔළාරික යයි කීමට සුදුසු යයි සැලැකුහ.

කායභාවනායෙන් යුතු වුවහුට සුඛවේදනාව ද, කුශල චිත්තය මැඩගෙන නොසිටීයි. විපඤ්ඤාව වැඩු හෙයිනි. උපන් දුකකි වේදනාව ද කුසල්සිත මැඩගෙන නොසිටීයි. ශමථය වැඩු බැවිනි. මෙහි කායභාවනා නම: විදර්ශනාව බව මූලාදී කියන ලදී. චිත්ත භාවනාව ද සමාධිය බව එසේමැ කියන ලදී. විදර්ශනාව ද සුඛයට ප්‍රතිවිරුද්ධය. දුකට ආසන්නය. සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධය, සුඛයට ආසන්නය.

කෙසේ ද? විදර්ශනාව ආරම්භකොටැ හුන්නහුට ටිකකලක් ගතවන විට, ඒ ඒ තැන ගිනි පිටදෙන්නාක් ලෙන් වෙයි. කිසිලි වලින් ධනදිය වැගිරෙයි. නිසමුදුනෙන් උණුසුම් වැටියක් පැන නගිනසේ වැටහෙයි. සිත් පෙළෙයි. තදින් පෙළෙයි. සැළෙයි. මෙසෙයින් විදර්ශනාව සැපයට ප්‍රතිවිරුද්ධය. දුකට ආසන්න ද වෙයි. කය පිළිබඳ වූ හෝ සිත පිළිබඳ වූ හෝ දුකක් උපන් කල්හි, ඒ දුක විකල්පනය කර සමාපත්තියකට සමවදින්නහුට සමාපත්ති අවස්ථාවේ දුක ඇතට යයි. ඉතා බොහෝ වූ සැපයකට බැස ගනියි. මෙසෙයින් සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධය. සැපයට ආසන්නය. විදර්ශනාව සුඛයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූවත්, දුකට ආසන්න වූවත්, සමාධිය එසේ නොවේ. සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූවත්, සැපයට ආසන්න වූවත්, විදර්ශනාව එසේ නොවේ. “උප්පන්නාපි සුඛා වේදනා විතං න පරියාදය තිට්ඨති, භාවිතතාකායඤ්ඤා, උප්පන්නාපි දුකඛාවේදනා විතං න පරියාදය තිට්ඨති, භාවිතතා විතඤ්ඤා”¹ යයි වදාලේ එහෙයිනි.

“සමථොති විතොකග්ගතා, විපඤ්ඤානාති සංඛාරපරිගහාහික ඤාණං”² මේ දෙක විජ්ජාභාගිය ධර්මයි. සමථය වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කිම? මාර්ගචිත්තය එයින් වැඩීමට පත්වෙයි. සිත වැඩීමේ ප්‍රයෝජනය නම: ඇලීමේ ආකාරයෙන් පහළවන රාගය එයින් පහවෙයි. රාගය මාර්ගචිත්තයට ප්‍රතිවිරුද්ධවේ. මාර්ගචිත්තය ද රාගයට ප්‍රතිවිරුද්ධවේ. රාගචිත්තයේ පවත්නා කාලයෙහි මාර්ගචිත්තයේ පැවැත්ම නැත. මාර්ගචිත්තයේ පවත්නා කාලයෙහි ද රාගයේ පැවැත්ම නැත. යම්කලෙක රාගය උපදී ද, එකලැ මාර්ගචිත්තයේ උපත වළක්වයි. ප්‍රතිෂ්ඨාව

1. මහා සච්චක සුත්‍රය
2. මනෝ; දුක

සිද දමයි. යම්කලෙකු මාර්ගචිත්තය උපදී ද, එකල රාගය සහමුලින් උදුරාදමමින් මැ උපදියි. “යො රාගො සො පතීයති” යි වදලේ එහෙයිනි. විදර්ශනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කවරේද?. විදර්ශනාව වැඩිලෙන් මාර්ගය පහළවීමට ඕනෑකරන ප්‍රඥාව වැඩෙයි. මාර්ග ප්‍රඥාව වැඩිමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කවරේ ද? අටකැනක දැඩිවැ ගෙන හටගන්නා හවයේ පැවැතීමට ප්‍රත්‍යය වැ පවත්නා මහා අවිද්‍යාව ප්‍රභීණවෙයි. අවිද්‍යාව වනාහි මාර්ගප්‍රඥාවේ පැවැත්මට දියුණුවට යාමට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙයි. මාර්ග ප්‍රඥාවද අවිද්‍යාවට ප්‍රති විරුද්ධ වෙයි. අවිද්‍යාව පහළ වී ඇති මෙහෙතෙහි මාර්ගචිත්තයට සම්බන්ධ ප්‍රඥාව නැත. මාර්ගප්‍රඥාවේ පවත්නා මොහොතෙහි අවිද්‍යාව නො ලැබෙයි.

ඒ මෙසේයි:—යම් කලෙකු අවිද්‍යාව සිත්හි පහළවෙයි නම් එකල එය මාර්ගප්‍රඥාවේ උපතට බාධා කෙරෙයි. පිහිට සිදදමයි. යම්කලෙක මාර්ග ප්‍රඥාව පහළවෙයි නම් එකල එය අවිද්‍යාව සහමුලින් උදුරා සිදදමමින් මැ උපදනේය. “යා අවිජ්ජා සා පතීයති” යනු එහෙයිනි දෙසන ලදී. මෙහි සදහන් මාර්ග චිත්තයන් මාර්ග ප්‍රඥාවන් එකට උපදනා ධර්ම බව සලකා ගතයුතුය.

සිත රාගයෙන් කිලිටි වෙයි නම් මාර්ගචිත්තයේ දී ලැබිය යුතු කෙලෙසුන් ගෙන් මිදීම සිදු නොවෙයි. සිත අවිද්‍යාදෙන් කිලිටි වෙයි නම් මාර්ග ප්‍රඥාව නොවැඩෙයි. රාගයේ බය විරාගයෙන් එලසමාධි නම් වූ වෙනොවිමුත්තිය වෙයි. අවිද්‍යාවේ බයවිරාගයෙන් එලප්‍රඥාව නම්වූ පඤ්ඤා විමුත්තිය ලැබෙයි. මෙහි ප්‍රකාශ වූයේ නානාක්ෂණික විදර්ශනා සමාධියයි.

බන්ධසංයුත්තයෙහි ඵෙරවර්ගයෙහි අස්සජි සුත්‍රයෙහි සදහන් පරිදි: භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රජගහා නගරයේ වෙළඳවනාරාමයෙහි වැඩවසන සේක. එකල්හි අස්සජි නම් හිමි නමක් කස්සප සිටුහුගේ ආරාමයෙහි දැඩි ගිලන්කමින් පෙළෙමින් වෙසෙයි. උන්වහන්සේ උවැටැන් කරන භික්ෂුන්හට ආමන්ත්‍රණය කොට, තැන් 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 අස්සඡි හිමියන් වෙත වැඩමකළහ. අස්සඡි හිමියෝ ද බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩිනු දුරදීම දැක, හොත් අස්නෙන් නැහිටීමට උත්සාහ කළහ. එය දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ අස්සඡි තෙරුන් වළකා පණවා තුබූ අස්නෙක වැඩහුන්හ. වැඩහිඳ අස්සඡි හිමියන්ගෙන් අසනිප තොරතුරු විමසූහ. ඒ හිමියන් අසනිපය බලවත් බව දැන්වූ කල්හි, බුදුරජාණන් වහන්සේ, “අස්සඡි, ඔබේ සිත ඔබට සිලයෙන් දෙස් නහන්නේද?”යි විමසූහ. අස්සඡි හිමි එබන්දෙක් නැතැයි කීය. “එසේ නම් ඔබේ කුකුස කිම? විපිළිසර කවරේද?”යි විචාළහ. අස්සඡි හිමි, “ස්වාමීනි, මම පළමුවෙන් ගිලන්කම යටකොට වතුර්ථධ්‍යානයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වළකා වෙසෙමි. ඒ මම සමාධිය කැඩී කැඩී යන නිසා, ‘කිම මම සසුනෙන් පිරිහෙමිදෝ’යි විපිළිසර ඇතිවිමි, යනු පැවැසීය. බුදුරජාණන් වහන්සේ “අස්සඡි, මේ සස්නෙන් බැහැර වූවෝ සමාධියම සාරයයි ගන්නාහ. ශ්‍රමණ භාවයද එයමැ යි ගන්නාහ. මාගේ සසුනෙහි එය සාරය නොවේ. මෙහි මාගේ සසුනෙහි සාරය විදර්ශනා මාර්ග ඵලයෝය. එහෙයින් ඔබ සමාධියෙන් පිරිහෙනු සිතා කුමට විපිළිසර වන්නෙහිද?” යනු වදරමින් තෙරුන් සනසමින් කීපරිවට්ට දෙසනාව ඇරඹුණේක. දෙසුන් කෙළවර උන්වහන්සේ ධර්මාවබෝධය කළහ. (විදර්ශනා කාණ්ඩය බලනු).

භාවනාවේ හරය

මේ තාක් මෙහි දක්වන ලද්දේ විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ කථා මාර්ගයෙකි. එයම මාර්ග භාවනාව යයි ද කිය යුතුය. නිදන් පසක්කර ගන්නාට ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානයන් ලැබෙන හෙයිනි. මේ මාර්ග භාවනාවට විශේෂයෙන් උපකාර දිනුයේ ශමථ භාවනාවයි. එහෙයින් ශමථ භාවනාව පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් දක්වීමට බලාපොරොත්තු වනු ලැබේ.

භාවනාවක යෙදීමට ඕනෑකම සිතෙහි පහළ වන්නේ සසර පිළිබඳ හය ජනක සවභාවය මැනවින් සිතට වැටහී කෙලෙසුන්ගේ ආදීනවයන් තේරුම් ගත් කෙනකුන් හටය. කලණ මිතුරු

ඇසුරෙකින් හෝ බණපොත් බැලීමෙන් හෝ තේරුම් කර ගැනීමෙන් හෝ පුරුදු පරිදි යොනියො මනසිකාරය (නුවණින් මෙනෙහි කිරීම) ක යෙදීමෙන් හෝ මේ අදහස සිත්හි තහවුරු කර ගත්තකුට ඇතුළත පිටත කොතරම් වැඩ තිබේ යයි කියාවත් සනීප නැතිකම් කියාවත් නැවැතීමක් සිදු නොවේ. භාවනාවේ යෙදී ඉදිරියට මැ යාමට ඔහුට අප්‍රතිහත ධෛර්යයෙක් පහළ වෙයි.

මෙබඳු පුද්ගලයනට අවවාද අනුශාසනා ඕනෑකරන්නේ ඉතා සුළු වශයෙනි. එය ද භාවනාව ගැන දතයුතු උපදෙස්වික පමණය. මෙසේ නොවන අය භාවනාවට සුදුසු නැතැයි නොකිය යුතුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට පවා පැමිණ, ක්‍රියා පරිහානිය හේතු කොට ගෙන, ලැබෙන්නට තුබූ මග-පල නිවන් සුවය මගහැරී ගොස් තිබෙන සැටි ඇතරු පුත්, 'පෙස්ස' නම් තැනැත්තා ගෙන් තේරුම් ගත හැකිය. ¹ එහෙයින් භාවනා උපදෙස් දෙන්නා විසින් තමාට හමුවන හාම පුද්ගලයාමැ මෙයට යොමුකර ගැනීමට තම උත්සාහය යොදා ලිය යුතු වෙයි. එහෙත් එකවරට මැ භාවනාවට බස්සන්නට මහන්සි ගතයුතු නො වේ. ඒ අවස්ථාවට යත්තම්-වත් සුදුස්සකු වන්නට මූලික අවවාද ටිකක් කලින්මැ දිය යුතුය. මෙහි ටීට පළමුවෙන් ප්‍රකාශ වූ අදහස් එයට බොහෝ සෙයින් උපකාර වන්නට ඉඩ තිබේ.

මේ භාවනාව නම් සිත හදගැනීමේ සිත දියුණුවට පත්කර ගැනීමේ වැඩපිළිවෙළ පදනම් කොට ගෙන පවත්නා මනෝමය ක්‍රියා පරිපාටියෙකි. එය ප්‍රධාන වශයෙන් සිත මුල්කොට ගෙන පැවතුණත් කයේ උසස් උපකාරය ද එයට ආවශ්‍යක බව කිය යුතුය. එහෙයින්මැ මූලික පුහුණුවේදී කය තැන්පත්කර ගැනීම බරපතළ වැඩක් ලෙසට භාවනාවේ යෙදීමේ දී ඔබට වැටහෙන්නට ඉඩ තිබේ. කෙනෙකුන්ගේ ධර්මමය කථාවකට සවන් යොදලීමෙන් හෝ හොඳ බණපොතක් කියවීමෙන් හෝ ධර්මමය කරුණු වටහා ගතහැකි චිතාව ඔබ ද දන්නවා ඇත. එහෙත් එය හිතේ තහවුරු වන්නේ නැත. ඒ ධර්ම කොටස් වලට ප්‍රතිපක්ෂව පැවැති කෙලෙස් අදහස් අධීන්කොට හෝ කඩා බිඳදමා හෝ ඒ හොඳ අදහස් සිතෙහි පැළපදියම් නො වූ හෙයිනි. භාවනාවක් නිසිලෙස සිත්සතන්හි ක්‍රියාකරවීමේ දී ඒ අනුව සිතට ලැබෙන පුහුණුව එයට වැඩියෙන් ශක්තිමත් වන්නේ නොදැනීම් රැසක් මුල්කොට

1. ම. නි. කඤ්ඤ සුත්ත.

ගෙන පැවැති කෙලෙස් ගොමුව බලයෙන් ඉවතට තල්ලුවී යන හෙයින් බව සලකන්න. මෙසේ භාවනා වැඩපිළිවෙළ ආධ්‍යාත්මික බරපතළ ක්‍රියා රාශියක් වනහෙයින් එය පටන් ගැනීමට මත්තෙන් සාරවත් පදනමක් සාදාගත යුතුය. භාවනා පුර්වකාන්‍යයන් මැනවින් පුහුණුකර ගැනීමත් භාවනා අභිනිවේශය තේරුම් කරගෙන සිටීමත් භාදනාව පවත්වාගෙන යනසැටි තේරුම් කොටගෙන සිටීමත් මෙයට අත්‍යාවශ්‍යක බව කියයුතුව ඇත.

භාවනානුයෝගය නම් කීම?

භාවනානුයෝගය ඉතා ගැඹුරු වැඩෙකි. එය ලෙහෙසියෙන් සපයන්නෝත් ඇත. දුකසේ සපයාගන්නෝත් ඇත. ඇත්ත විසින් බලතොත් මෙහි ඇති ලෙහෙසියෙක් නැත. මෙහි දී ජයග්‍රහණයකට පැමිණීමට නම් බලවත් ශක්ති රාශියක් යෙදිය යුතුය. එමගින් ඉතා උසස් ගුණ රැසක් මතුකොට ගන්නා ලැබේ. ගුණ රැසක් අත්පත්කොට ගැනීමෙන් ලැබුවමනා මේ ජයග්‍රහණය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ එහි යෙදීමෙන්මැයි. ගුණය ගුණයක් වශයෙන් ප්‍රකට වන්නේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ධර්මයක් හමුවේ ජයග්‍රහණය දක්වීමෙන් මය.

යෝගාවචරය, ඔබේ හපන්කම් කොතරම් කියා පෑවත්, හැඟවුවත් යෝගාවචරයකු වශයෙන් ඔබට එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කීම? ඔබේ කයේත් සිතේත් ප්‍රකට වියයුතු යෝගානුකූල වැඩිදියුණුව මැ ඔබ උසස් වශයෙන් සැලකිය යුතුව ඇත.

භාවනානුයෝගය ලෙහෙසි නැතැයි කීවේ එහි යෙදෙන්නා හට කනිව මැ මගහරවා ගතයුතු බාධක රැසක් ලැබෙන හෙයිනි. ඉතා උසස් අදහසක් ඉදිරිපත්කොට ගෙන භාවනා මනසිකාරයට බැස්සහුට ඉදිරියට ඔසවාගෙන යායුතු සිත්පෙළ නවතාලන්නට ද සිත පහළ වෙයි. මෙය කල්ඇතිව තේරුම් නො ගත්තොත් යෝගාවචරයා හේ ඉදිරි ගමන වැළඹී යයි.

ඇතැම් යෝගීන් භාවනාවේ යෙදෙන අතරමග දී පමණ ඉක්මගෙන බියපත්වනසැටි පෙනේ. ඔවුනට බිය වැඩිකම නිසාමැ ආහාර රූපිය ද නවතියි. නින්ද ද නැත. සතුටෙකුත් නැත. මෙසේ කුපුරුදු සිත් පෙළකට යට වී කල්ගෙවන්නට සිදුවනු ඇත.

ඇතැම්විට දෙස් කෝපයෙන් තමා ගේ සිතේ පහළවන සිතිවිලි අනුන් කියන දේ හැටියට තමාගේ කනට මැ ඇසෙන්නට ඉඩ තිබේ. යෝගාවචරයා මෙහි රහස නොදන්නා හෙයින් ඔහු සිතාගන්නේ ඔහුගේ කනට යමකිසි දෙවියකු කථාකොට නොයෙක් දේ කියන සැටියටය. මෙයින් ඔහු කොතරම් මුළාවට වැටෙනවාද කියතොත් ගුරුන්ගේ බස් පවා නොඅදහා එහි ඇලී ඒ සිතුවිලි මාලාවේමැ බැඳී කල්ගෙවනු පෙනේ. මෙබඳු අවස්ථාවලදී තදින් අවවාද කොට ඔහු එයින් වළක්වා ගැනීම ගුරුවරයාට ඇති උපාය ශක්තිය අනුව වන්නේය. මෙහිදී ගුරුවරයා අතිශයින් සාවධාන විය යුතුය. නො එසේ නම් එම යෝගාවචරයා බිහිසුණු සිදුවීම් වලට යටවන්නට ද සදකාලික අභව්‍යයකු වන්නට ද ඉඩ තිබේ.

ඇතැම්විට කිසිදු පිරිසිදු හේතුවක් නොමැතිව යෝගාවචරයෝ බියෙන් පෙලෙන්නට වන්නාහ. උමතු රෝගියකුගේ සිත්තුළ හටගන්නා බියවැනි බියක් ඔහුතුළ පෙළෙමින් පවත්නා සැටි ද පෙනෙයි. මෙහි දී දෙස් කෝපයෙක් ද නොමැති නම් භාවනාව නිසා හටගත් විපරිතයෙක්දැ යි මැනවින් මෙය පරීක්ෂාකර බැලීම වටිනි. පළමු පළමු හටගත් බිය මෙනෙහි නොකිරීම නිසා ද මේ බිය පිළිබඳ දියුණුව සැලැයෙන සැටි පෙනෙයි. භාවනාව නළක්වා සිටින විට ද මේ බිය තිබේ නම් දෙස්කෝපය සොයා සුදුසුලෙස පිළියම් කරවීමට ඉදිරිපත්වීම මැනවි. මෙයට රස්මි විකිත්සාව වැනි පිළියම් යෙදීම මානසික ශක්ති පරිහානියට හේතුවන හෙයින් දෙස් සන්සිදීමට උදවු වන පිළියම් කරවිය යුතුය. එසේ නොවුවහොත් චිත්ත ප්‍රවාන්තිය දුර්වල වෙන්නට ඉඩ තිබේ. මෙය භාවනානුයෝගීන් කෙසේ වෙතත් ආචාර්යවරුන් විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණක් බව කිව යුතුය.

මේ නිසා යෝගාවචරයා භාවනා මනසිකාරයේදී සදෙරට හමුවන ලොකු කුඩා හෝ හොඳ නරක හෝ හේදයක් හිතට නොගෙන හැම සිදුවීමක් මැ මෙනෙහි කිරීමට උනන්දු විය යුතුය. මෙය කඩකිරීම හේතුකොට ගෙන මේ විදියේ නොයෙක් විපත්ති මාර්ගයෝ පැදෙන්නාහ. මෙනෙහි කිරීමේ බලය අනුව මෙබඳු හැම උච-දුරක් මැ දුරුවන බව හොඳින් සලකාගත යුතුය. රූප දැකීම ද, ශබ්ද ඇසීම ද, මේ ආකාරයෙන් සැලකිය යුතුය. මේවා මෙනෙහි නොකිරීමෙන් දිගට මැ මේ උචදුරු පැවැතුණු සැටීන්, එයින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගතනුහුණු සැටීන් දැක තිබේ.

එපාවීම

භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නාහට භාවනාකිරීමේ ඕනෑකම (කුසලච්ඡන්දය) හැම විටම ඒකාකාරයෙන් පවතින්නේ නැත. ඇතැම්විට ඕනෑකම තිබේ. ඇතැම් විටෙක ඒ ඕනෑකම මැකීගෙන ගොස් භාවනා අරමුණ සිතට නොඅල්ලන ස්වභාවයකට පත්වෙයි. මෙය කීප ආකාරයකින් පහළවීමට ඉඩ තිබේ. ඡන්දදී සාද්ධිපාද අඩුකමින් ද මේ පාඩුව සිදුවෙයි. ඇතැම්විට භාවනාව දියුණුවට පත්වීමෙන් පසුද මෙය සිදුවීමට ඉඩ තිබේ. යෝගාවචරයාගේ චිත්තාවාරය පිළිබඳ හොඳ තේරුමක් ඇතිව ගෙන උපදෙස් දෙන ආචාර්යවරයාට මෙය තෝරාගැනීම එතරම් අපහසු නොවේ. එයින් දියුණුවේදී එපාවීම පළමුවෙන් කීම පහසුය. කෙටිහෙයින්.

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 මෙතෙහි කිරීම පහසු වෙයි. පළමුගත්ත අරමුණේ නො නැවැතී, එය පැතිරයාමෙන් සෙසු සංස්කාර කොටස් කෙරෙහි ද සල්ලක්බණ චිත්තපරම්පරාව යෙදෙයි. නාම රූප වශයෙන් වැටහීමත්, ඔවුන් ප්‍රත්‍යයසහිතව වැටහීමත් මේ මනසිකාරයට අසුවෙයි. මෙයින් ඥාත පරිඤ්ච සපිරීමෙන් වැඩිගොස්, සම්මසන ඥාණයට බැස මෙතෙහි කිරීමේදී, සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය වශයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගනිති. ඔවුන් උපදනා සැටින් බිඳෙන සැටින්, එකවිදියට නො පවත්නා සැටින් වැටහෙයි. මෙසේ පෙරළීම මැ දුක් වශයෙන් සලකන්නට සිදුවෙයි. මේ සංස්කාර සියල්ල දුකට බිම්වන සැටි පැහැදිලිව වැටහෙයි. මෙයින් මැ අනාත්ම ලක්ෂණය ද පැහැදිලිව වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මෙසේ තීරණ පරිඤ්ච පිරෙයි.

මෙය දියුණුවට මෙතෙහි කිරීමේදී, වැටහෙනතාක් සංස්කාරයන් බිඳීම් රැසක් සේ දැනෙයි. මෙය ද තවත් ඔබ්බට මෙතෙහි කරගෙන යනවිට, බිඳීම් රැස අරමුණු කරන හැම වාරයකදී මැ

බියසින් පහළවෙයි. මේවා මෙනෙහි නොකර හැරියහොත් බියසින් මැ වැඩි වැඩියෙන් පහළවෙයි. මෙය දියුණුවට පත්වීමෙන් ආදිනව රාසියක්සේ ද ඒවා තබා ගෙන සිටීම මහා බරක්සේ ද වැටහෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී මැනවින් මැ මෙනෙහි කළ යෝගාවචරයා ද නොයෙක් විදියේ විකාර දේ කරන්නට පටන් ගනියි. එකවිදියක එක ඉරියව්වක වැඩි වේලාවක් කල්ගෙවීමට නො රිසි වෙයි. හැම දෙයක් මැ සකස් කිරීමට පටන් ගනියි. ස්ථානය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීමට පටන් ගනියි. මෙය දික්වීමෙන් ගුරුවරයාත්, සෙනසුනත්, ඇසුරු කරන්නානුත් එපා වී ස්ථානයෙන් පිටවී නික්ම යාමට ද සුදුසු වෙයි. උපදෙස් දෙන ගුරුවරයා මෙහි දී නුවණින් ක්‍රියා කළ යුතුය. වළක්වා ලීමෙන් සිත් රිදවීම ද හොඳ නැත. සම්පූර්ණයෙන් එකවරට වළක්වාලීමෙන් වන්නේ අනතුරෙකි. ඔහුගේ අදහසට ඉඩ දීමෙන් සිදු වන්නේ ද එබන්-දෙකි. එහෙයින් උපායෙන් නවත්වා ගෙන භාවනා මනසිකාර යෙහි යොදලිය යුතුය. නො නවත්වා භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නාහට කීපදිනෙකින් හෝ පැය කීපයෙකින් හෝ මේ මානසික තත්ත්වය සංසිදී ගොස් යථා තත්ත්වයට පත් වෙයි.

භාවනාවේ පූර්වකාන්‍ය පුහුණුව

භාවනාව ඇරඹීමට කලින් ඒ භාවනාව මැනවින් සකස් වනසේ ගෙනයාමට උපකාර වන වැඩ රැසකට පූර්වකාන්‍ය 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. මත් වැඩීම.
7. අසුභය ගැන සැලැකීම,
8. මරණය ගැන සැලැකීම, යනුවෙනි.

මූලින් භාවනාව පටන් ගන්නා අවස්ථාවේදී භාවනාවට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයකු ඉදිරිපත් කරගෙන එතුමා ඉදිරියෙහි දී මේ පූර්වකාන්තයන් සිදුකිරීමට සිතට ගැනීම ඉතා හොඳය. පළමුවෙන් තෙල් මල් පහන් ආදී පූජෝපකරණ සපයා ගෙන අවුත්, ශීලපාරිශුද්ධියක පිහිටා ගෙන විත්ත ශක්තියෙන් යුතුවූ තෙරුවන් විෂයෙහි ඥාන සම්ප්‍රයුක්තව ඒවා පූජාකොට දන්දනා පවත්වා අවසානයෙහි තෙරුන් කමාකරවා ගැනීම කළයුතුය. එය කළයුතු ආකාරය මෙසේයි:—

(අ) සංසාරයෙහි දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ සම්මාසර්වද්‍රු රජාණන් වහන්සේලා කෙරෙහි මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දෙරින් යම්කිසි වරදක් සිදුවී නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

(ආ) සංසාරයේදී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ පසේබුදු රජාණන් වහන්සේලා කෙරෙහි මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දෙරින් යම්කිසි වරදක් සිදුවී නම්, පසේබුදු රජාණන් වහන්සේලා ගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

(ඇ) අතීත සංසාරයේදී හෝ මේ ජීවිතයේදී හෝ නවලෝකෝත්තර ධර්මරත්නය කෙරෙහි ද පර්යාප්ති ප්‍රතිපත්ති ධර්ම කෙරෙහි ද මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දෙරින් යම්කිසි වරදක් සිදුවී ඇතොත් එයට ඒ ධර්මරත්නයෙන් මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

(ඈ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ ආයතී-සංසරත්නය කෙරෙහි මාගේ කයින් හෝ බසින් හෝ සිතින් හෝ යම්කිසි වරදක් සිදුවී ඇතහොත් ඒ ආයතී-යන් වහන්සේලා ගෙන් මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

මෙසේ කියා වන්දනා කළයුතුය. මෙසේ කිරීමෙන් ආයෙතීප-වාද කර්මයන් තම සන්තානයෙහි තැන්පත්වී තිබුණි නම් එයින්

නිදහස්වී භාවනාව සාර්ථකව ගෙනයාමට හැකිවන්නේය. ආයෙතී-
පවාද කර්මයන් තම සන්තානයෙහි ඇති නැති බව තමාට නො වැට-
හෙන හෙයින් භාවනා ආරම්භයේදී හැමදෙනා විසින්ම මේ
කමාකරවා ගැනීම කළයුතු වෙයි.

2. භාවනාව පටන්ගැනීමේදී යෝගාවචරයා තමාගේ ජීවිතය
තුනුරුවනට හා ආවායතීයන් වහන්සේට පරිත්‍යාග කළයුතුය.
මෙය නිසි අන්දමින් කිරීම හේතුකොට ගෙන යෝගාවචරයාහට
භාවනාවේ අතරකදී නොයෙක් විදියේ කරුණු අනුව ඇතිවෙන්නට
ඉඩ තිබෙන තැනිගැනීම් බියපත්වීම් ආදියෙහි දී සැනැසිල්ල සලසා
ගතහැකි වන්නේය. එහෙයින් ජීවිත පුජාව ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත්
වෙයි. එය කරන්නේ මේ ආකාරයෙනි:—

මම මාගේ මේ ජීවිතය සම්මාසම්බුදු රජාණන් වහන්සේට
පුජාකරමි, පුජාකරමි, පුජාකරමි. පුජාවේවා! පුජාවේවා!!
පුජාවේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය නවලොවුතුරා ධර්මයට පුජාකරමි,
පුජාකරමි, පුජාකරමි. පුජාවේවා! පුජාවේවා!! පුජාවේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය ආයතී සංසරත්තයට පුජාකරමි,
පුජාකරමි, පුජාකරමි. පුජාවේවා! පුජාවේවා!! පුජාවේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය කර්මස්ථානාවායතීයන් වහන්සේට
පුජාකරමි, පුජාකරමි, පුජාකරමි. පුජාවේවා! පුජාවේවා!!
පුජාවේවා!!!

මෙම ජීවිත පුජාව වචනයෙන් පමණක් නොව සිතීන් නියම
ආකාරයෙන් කරන පුජාවක් විය යුතුය.

3. 4. පින්දීම හා පින්අනුමෝදන් වීම.

මෙසේ ජීවිත පුජාමය කුශලයෙන් ජනිත පුණ්‍යානිශංසයෙන් ද,
අතීත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ තුන්දෙරිත්
සිදු කරගන්නා ලද සියලු පුණ්‍යානිශංසයන් ද සියලු දෙවියෝ
අනුමෝදන් වෙත්වා, සියලු ඥාතීන් ඇතුළු සත්ත්වයෝ අනුමෝදන්
වෙත්වා. එසේ ම සියලු සම්මාසම්බුදු පසේබුදු මහරහත්

බෝධිසත්තාදී උතුමන්ගේ සියලු පාරමිතා පුණ්‍යරාශිය සතුටු සිතින් මම අනුමෝදන් වෙමි. මේ පින්දීමෙන් ද පින් අනුමෝදන් වීමෙන් ද මා තුළ රැස්වූ සකල කුසල ශක්ති බලයෙන් මාගේ භාවනාවට බාධක උපකෙලශ පලිබෝධයෝ මා වෙතින් ඉවත් වෙත්වා, මාගේ භාවනාවට උපකාරක ධර්මයෝ මා තුළ රැස්වීමෙන් මාගේ භාවනාකායඝීය සමාද්ධියට පත්වේවා යි අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

5. බුදුගුණ භාවනාව

මේ බුද්ධානුස්සති භාවනාවයි. මෙය කලක් පුහුණුවිය යුතුය. ඒ සඳහා නවගුණ පාඨයේ සඳහන් ගුණයන් මැනවින් තේරුම් කරගත යුතුය. ඒ මෙසේය:—

1. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙලෙසුන්ගෙන් හැම ආකාරයෙන් ඉවත් වූ හෙයින් ද, දිව්‍ය බ්‍රහ්මාදීන් විසින් කරනු ලබන ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පුජාවන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද, “අරහං” නම් වනසේක.
2. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සියලු ධර්මයන් පිළිබඳවැ ස්වල්කෂණ වශයෙන් දතයුතුතාක් දැන සම්පූර්ණ කළ හෙයින් ඥාත පරිඥාව පුරාසිටියේක. සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් දතයුතුතාක් දැන සම්පූර්ණ කළ හෙයින් තීරණ පරිඥාව පුරා සිටියේක. ප්‍රතීත කළයුතුතාක් කෙලෙස හා කෙලෙශවාසනා දැන ප්‍රභාණය සම්පූර්ණ කළ හෙයින් ප්‍රභාණ පරිඥාව පුරාසිටියේක. ප්‍රත්‍යක්ෂ කළයුතුතාක් ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට සම්පූර්ණ කළ හෙයින් සාක්ෂාත් ක්‍රියා පරිඥාව පුරා සිටියේක. භාවනාවෙන් වැඩිය යුතු තාක් ධර්මයන් භාවනාවෙන් වඩා සම්පූර්ණ කළහෙයින් භාවනා පරිඥාව පුරා සිටියේක. එහෙයින් “සම්මාසම්-බුද්ධ” නම් වනසේක.
3. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විදර්ශනා ඥානයන් අසම සම වැ සම්පූර්ණ කර සිටියේක. මනෝමය සාද්ධිය අසම සමව සම්පූර්ණ කර සිටියේක. සාද්ධිප්‍රභේද

ඥානයන් අසම සමවැ සම්පූර්ණ කර සිටියේක. දිව්‍ය ශ්‍රෝත්‍රඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටියේක. පරචිත්ත විජානනඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටියේක. පුරවේනිවාසානුස්මාතිඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටියේක. ආග්‍රවක්‍ෂයකරඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණකර සිටියේක. දිව්‍ය වක්‍ෂඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටියේක. මෙසේ අටවැදෑරුම් විද්‍යාවන් ගෙන් අසමසමවැ සම්පූර්ණවැ සිටියේක. එසේමැ සද්ධාය, හිරිය, ඔත්තප්පය, බහුස්සුතභාවය, විරියය, සතිය, පඤ්ඤාව, පටිපාසසංගීචාරිසුද්ධි සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, භෝජනෙ මත්තඤ්ඤතාව, ජාගරියානු-යොගය, රූපාවචර ධ්‍යානයෝය. යන මේ පසළොස් වරණ ධර්මයෙන් ද අසමසමවැ සම්පූර්ණවූ සේක. මෙසේ අෂ්ට විද්‍යායෙන් ද පසළොස් වරණ ධර්මයෙන් ද මැනැවින් සම්පූර්ණ හෙයින් “විජ්ජාවරණසමුප්පත්ත” නම් වනසේක.

4. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ ශෝභන වූ වචනඇති හෙයින්ද, ශෝභනවූ ගමන් ඇතිහෙයින්ද, ශෝභනවූ ශරීරයක් ඇතිහෙයින් ද, අතීතයෙහි ද වර්තමානයෙහි ද පරිශුද්ධ ප්‍රතිපත්ති ඇතිහෙයින්ද “සුගත” නම් වනසේක.
5. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සංඝකාර ලෝකය ද, සත්ති ලෝකය ද, අවකාශලෝකයද මැනැවින් දැන වදුළු හෙයින් “ලෝකවිදු” නම් වනසේක.
6. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුන් විසින් හික්මවිය නොහෙන දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යක්‍ෂ තරතාගාදීන් මැනැවින් හික්මවා දමනය කොට තමන්වහන්සේගේ සසුන්දහමිහි යොදවාලූ හෙයින් “අනුතතර පුරිසදම්මසාරථී” නම් වනසේක.
7. දෙවිමිනිසුන් හට සිල්පිරිමේ පටන් අමාමහ නිවන් සුවය තෙක් හැම පිළිවෙත් මගක්ම මැනැවින් කියාදීමෙන් නියම අනුශාසනායෙහි යෙදී වදුළුහෙයින් දෙවිමිනිසුන් හට “ශාස්තෘෘ” නම් වනසේක.

- 8. වතුරායඝීසත්‍යා ධර්මයන් තමන්වහන්සේ ද. පරෝප-දේශයක් නැතිව මැනැවින් අවබෝධකොට ගෙන අනුන් හටද අවබෝධ කරවූ හෙයින් "බුද්ධ" නම් වනසේක.
- 9. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සවාසනා සකලකෙලඤ-යන් බිඳ දැමූ හෙයින් ද, උතුම් ලොවී ලොව්තුරා ගුණ සමූහය භජනය කළහෙයින් ද, භාග්‍යධර්මයන්ගෙන් සමන්විතවූ හෙයින් ද "භාග්‍යවත්" නම් වනසේක.

මේ භාවනාව කරන සැටි මෙසේයි:—

මෙහි සඳහන් වන්නේ ගුණ නවයෙකි. එකක්පාසා හොඳින් සිතට කාවදින තෙක් තෙරුම දියුණු කර ගතයුතුය. එසේකොට විවේකස්ථානයකට වී පරියධකයෙන් හිඳගෙන සුළු වේලාවක් නිශ්ශබ්දව කල්ගෙවිය යුතුය. ඊළඟට තමා සමාදන්ව ගත් ශීලයේ ශික්ෂාපදයන් තමාතුළ පිරිසිදුවෑ නො කැඩී නො බිඳී නො කෙලෙසී පවත්නා සැටි මූලසිට අගටත් අගසිට මූලටත් මෙනෙහි කරගෙන යායුතුය. මෙසේ තමා ගේ සීලය හෙමින් සැලැකිල්ලෙන් මෙනෙහි කරන්නාහට සිත්හි ප්‍රීතියක් පහළවී ක්‍රමයෙන් වැඩි වැඩි යනසැටි දූනෙන්නට පටන්ගනියි. ඒ ප්‍රීතිය නවත්වාගෙන, මේ පුණ්‍යානුභාවයෙන් 'මට සියලු ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිදී නිවන්සුවය අත්පත්කර ගැනීමට ශක්තිය ලැබේවා'යි අධිෂ්ඨානය තබාගෙන පළමුවන බුදුගුණයට සිතයොමුකරන්න. එය වික වේලාවක් මෙනෙහි කොට දෙවෙනි බුදුගුණයට සිතයොමුකරන්න. මෙසේ ගුණ නවයම අවසන් වනතුරු මෙනෙහි කොට නැවැත නැවතත් මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. ඒ ක්‍රමය සිතට වැදීගිය පසු, අගසිට මූලටත් මූලසිට අගටත් මෙනෙහි කරන්න. කලක් මේ මනසිකාරය පවත්වන කල්හි ඇතැම් ගුණ හොඳින් ප්‍රකටව වැටහෙන්නට පටන්ගන්නවා ඇත. ඇතැම් ගුණයන් ප්‍රකටනොවී යනුද ඇත. ප්‍රකටවෑ වැටහෙන ගුණයන් පමණක් සිතටගෙන මනසිකාරය පවත්වන්න. අන්තිමයේ දී ගුණ කීපයක් හෝ හොඳින් වැටහෙයි නම් එහි සිතයොද 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 නිසා ද සැනැසුම් සැලැසෙනු ඇත. අතීත දේවලින් සිත ඉවත්වී පවතිනු ඇත. අනාගතයට නො දුටුවා ඇත. නොවිසිරී තැන්-පත් සිතක් පවතිනු ඇත. මේ මෙම බුද්ධානුස්සති භාවනාවේ ප්‍රයෝජනයයි. විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයා මේ භාවනාව කල්ඇතිව පුරුදුකොට ගෙන විදර්ශනාවට ප්‍රථමයෙන් මෙහි යෙදීමට පුරුදුවිය යුතුය. තවද විදර්ශනාව කරගෙන යන අවස්ථාවේ කමටහන එපාවීම් ආදී වශයෙන් සිතෙහි දුබලකමක් පහළ වුවහොත් මේ විදියේ පුරුදුකරගත් භාවනා අරමුණ සිතට මතු කර ගෙන එහි ටික වෙලාවක් මතසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. ඇසිල්ලෙකින් සිතෙහි වූ දුබලකම් මගහැරී ගොස් නියම තත්ත්වයට පත්වෙනු ඇත. මෙසේ මේ භාවනාව විතතසම්පනංසනයට උපකාර වෙයි.

බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීමට තවත් ක්‍රමයක්

1. සඤ්ඤාං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
2. සුගතං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
3. සමච්චාසම්බුද්ධං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
4. සනතං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
5. සමෙතාරං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනන මෙව පසෙසියාං,
6. දනතං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
7. දමෙතාරං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
8. පරිනිබ්බුතං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනනමෙව පසෙසියාං,
9. පරිනිබ්බාපෙතාරං ච චතාහං පසෙසියාං හගචනන මෙව පසෙසියාං,
10. සමුත්තන විජ්ජාවරණං ච චතාහං පසෙසියාං, හගචනන-මෙව පසෙසියාං.

සඤ්ඤා මෙ හනෙතා හගවා සාවකො හමසම්,
 සඤ්ඤා මෙ හනෙතා හගවා සාවකො හමසම්.
 සඤ්ඤා මෙ හනෙතා හගවා සාවකො හමසම්.

මෙහි තේරුම:— මම ශාස්තෘවරයකු දක්නෙමි නම් මෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ මාගේ ශාස්තෘවශයෙන් දක්නෙමි. මම සුගතයන් වහන්සේ කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සම්මාසම්බුදු කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සපුරා සන්සුන් ගුණ ඇත්තකු දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සන්සුන් ගුණයට උපදෙස් දෙනුනකු දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. සමාධිපාක්ෂිකදමගුණයෙන් සපුරා යුක්ත වූ කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සමාධිපාක්ෂික දමගුණයන් සඳහා සපුරා උපදෙස්දෙන කෙනෙකුන් දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම කෙලෙස් පිරිනිවනින පිරිනිවන් පෑ උතුමකු දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ම දක්නෙමි. මම කෙලෙස් පිරිනිවනින පිරිනිවන් පෑමට සපුරා උපදෙස් දෙන උතුමකු දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම අඤ්චේද්‍යා පසළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ උතුමකු දක්නෙමි නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේමැ දක්නෙමි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වනසේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකවෙමි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වනසේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකවෙමි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වනසේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකවෙමි.

මෙසේ තේරුමක් සිතට ගනිමින් කීපවිටක් කියා තුන්වරක් නමස්කාරකොට යළි මෙසේද ඒ අනන්ත බුද්ධ ගුණයන් කෙරෙහි සිත යොදනු:—

1. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සමනිස් පෙරුම් දම් පිරිමෙන් දියුණුවට පත් අනන්ත-පුණ්‍යයෙන් යුක්තවූ සේක. ඒ අනන්තපුණ්‍යසම්භර-යෙන් සැදීගත් රූපකාය සම්පත්තියෙකින් සමන්විතවූ සේක. ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි. සරණයි.
2. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දසදහසක් සක්වල පිහිටි සියලු සවේතන අවේතන ධර්මයන් හේතුඵල වශයෙන් තේරුම් ගෙන අවබෝධ

කරගත් අනන්ත ඥාණයකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත ඥාණයෙන් සමන්විත වූ ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.

3. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මාසම්බෝධිය ලැබැගැනීම සඳහා සම්පූර්ණකලාවූ සීලාදී වශයෙන් දියුණුවට පත්කොට ගත් අනන්ත ගුණසම්ප්‍රදයයෙන් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්තගුණ ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.

4. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම මනුෂ්‍ය නාග සුපර්ණාදීන්ගේ සියලු තේජස මැඩගෙන මතු වන්නාවූ අනන්ත තේජසකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත තෙජෝබල ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.

5. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ හැම සත්ත්වයන්ගේ හැම සෘද්ධියක්ම අභිභවනයකොට සිටි අනන්ත සෘද්ධියකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්තසෘද්ධියක් ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.

6. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු සචේතන අචේතන ජුතීන් අභිභවනය කරමින් පැවැති අනන්තවූ ජුතියෙකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත වූ ජුතියක් ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.

මෙයද හොඳට සිත තැන්පත්කොට ගෙන කිහිපවරක් කියනු. නැවැත නැවැත මෙතෙහි කරනු. සිත කමටහනෙහි නොරඳන ආවස්ථාවලදී මෙය මැනවින් පිහිට වෙයි.

මෙත් වැඩුම

සුඛී භවෙයාං නිඤ්ඤො - අභං නිචං අභං විය
හිතාව මෙ සුඛී හොනා - මජ්ඣිමනිකායං ව වෙරිනො.

1. මම නිති සුවපත් වෙමිවා
2. මා නිති සුවපත් වන්නාක් මෙන්, මාගේ හිතවත් සත්කයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා
3. මාමෙන් මා හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්කයෝද නිති සුවපත් වෙත්වා
4. මා මෙන්, මා හිතවතුන් මෙන්, මැදහත් සතුන් මෙන් අහිතවත් වූ සත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා.

මේ අපට පුරුදු මෙන් වඩන ගාථා පෙළේ මුල්ගාථාවේ අදහසය. මෙහි (සුඛී) “සුවපත් වෙමිවා! සුවපත් වෙමි. සුවපත් වෙත්වා!” යනු මෙමුත් සිතක් සත්ත්ව වස්තු කෙරෙහි සම්බන්ධ කරන විචනයෝය. ඒවාට අදි ‘මෙමුත් හැඟීම්’ යන වචන යොදමු. මේ මෙමුත් හැඟීම පවත්වන සත්ත්ව වස්තූහු කොටස් සතර කට බෙදී මෙහි පෙනෙති.

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. මම | 2. හිතවත්හු. |
| 3. මැදහත්හු | 4. වෛරීහු යනුවෙනි. |

මේ සත්ක කොටස් සතර තමාගෙන් පටන්ගත් බවද සිත තබා ගන්න. එකල භාවනා වාක්‍ය සතරෙකි. ඒ මෙසේයි:

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 වෛරීහු ද සුවපත්වෙත්වා. යනුවෙනි.

පළමුවෙනි පියවර

භාවනාව පටන්ගන්නා පිළිවෙළ මෙසේයි:—

පළමුවෙන් අත් පා සිරුරු ශුද්ධ පවිත්‍ර කරගෙන, විවේක ස්ථානයක පහසු අන්දමින් (බද්ධපර්යඤ්ඤායෙන් නම් වඩා හොඳයි) හිඳගෙන තමාගේ ශීලය සලකා තුනුරුවන් ගුණ සිහිකර එයින්

ප්‍රීතිය උපදවා ගෙන, තමාගේ සිරුරේ හිස පටන් දෙපතුල දක්වා කීපවාරයක් සිත යොමුකරන්න. දැන් ඔබේ සිතට ඔබ පෙනෙයි. ඒ සිතට පෙනෙන ඔබ වෙත සිත තබාගන්න. ඊළඟට පළමු සඳහන් මුල් වාක්‍යය සිතන්න. “මම සුවපත් වෙමිවා...” කීපවරක් සිතන්න. අන්තිමට “මම සුවපත්වෙමි”යි සිතන්න. එයම කීපවරක් සිතන්න. දැන් ඔබේ සිත සුවපත් (සැපවත්-සැනැසිලිමත් බව) ඔබට දැනෙයි. අන්තිමට ඔබ සැපවත්ව සැනැසිලිමත් වූ ඉන්නාසැට් ඔබ සිතට දැනෙයි.

තවමත් නියම මෙමත්‍රියට බැස්සේ නැත. එහි ස්වරූපය සිතට දැනුණා පමණි. මෙමත්‍රිය සිතට තේරුම් ගැනීමටයි තමාට මෙසේ මෙමත්‍රිය පැවැත්වූයේ. මෙමත්‍රිය තේරුම් නොගෙන මෙමත්‍රිය කළ නොහැකිය. මෙමත්‍රිය පැහැදිලි කරගැනීමට තවත් වචන කීපයක් මතුකර දෙන්නට තිබේ.

මෙමත්‍රිය නම් හොඳ මෘදු මොළොක් සිතක ස්වභාවයයි. එය පිපුණු රෝසමලක් වැනියයි කිව හැකිය. මෙමත්‍රිය නැති සිත කුණුටු දෙයක් වැනිය. ඇතැම්විට තදය.

- 1. වෛර සිත,
- 2. තරඟ සිත,
- 3. කායික පීඩා යුත් සිත,
- 4. මානසික පීඩා (කණගාටු) යුත් සිත,

මේ මෙමත්‍රියට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිත් පැවැතුමිය. නියමයෙන් මෙමත්‍රිය තම සිත්තුළ පැළපැදියම් කර ගැනීමට ස්ථිරව මතුකොට ගෙන පවත්වා ගැනීමට මේ කරුණු සතර අනුව ද සිත සකස්කර ගත යුතුය. ඒ මෙසේයි:—

- 1. මම වෛර නැති වෙමි.....
- 2. මම තරඟ නැතිවෙමි.....
- 3. මම දුක්පීඩා නැති වෙමි.....
- 4. මම සුවපත් වෙමි.....

මේ වාක්‍යයන් හෙමින් කියන්න. සිතන්න.

දෙවෙනි පියවර

මිලහට ඔබ සලසාගත් මේ මෙන්මය සැනැසිල්ල ඔබේ හිතවතාට ද දෙන්න. හිතවතකු තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ පරිස්සම් වන්න. එසේ කීවේ මෙමුත්රියේ ලැබෙන රාගපැත්ත ගැන සලකා ගෙනය. මෙමුත්රී භාවනාවට ඇතුළත පිටත වශයෙන් සතුරෝ දෙන්නෙකි. ඇතුළත සතුරා නම් රාගයයි. පිටත සතුරෝ සතර දෙනෙකි. මුලින් සඳහන් වූයේ ඒ සතර දෙනා පිළිබඳවය, එබැවින් ඔබේ අති ප්‍රියයන් හැර ප්‍රිය මනාප සම්භාවනීය ගුරු ස්ථානීයයකු තෝරා ගෙන ඒ පින්වතා අරමුණට (සිතීන්) ගෙන,

1. මා මෙන් මාගේ මේ හිතවතා ද වෙර නැතිවේවා!
2. මා මෙන් මාගේ මේ හිතවතා ද තරඟ නැතිවේවා!
3. මා මෙන් මාගේ මේ හිතවතා ද දුක්පීඩා නැති වේවා!
4. මා මෙන් මාගේ මේ හිතවතා ද සුවපත්වේවා!

එකක් එකක් වෙන වෙනම කියා ද සිතා ද භාවනාවේ යෙදෙන්න. එය සම්පූර්ණ වූ පසු හිතවතා කිහිපදෙනෙකුත් ද හිතට ගෙන මෙන් වඩන්න. අතිප්‍රියයන් ද ප්‍රියස්ථානයෙහි තබා මෙන් වඩන්න.

හිතවත් කමිත් සිතට ගත් කීපදෙනාම අරමුණට ගෙන මෙන් වඩන්න. ඒ අරමුණේ සිත රඳවා ගෙන ටිකවේලාවක් විසීමට පුරුදු වන්න. මේ පුහුණුවේ නිතර නිතර යෙදෙන්න. ඔබ සිතන කැමැති වේලාවක මෙහි යෙදීමට තරම් පුහුණුව දියුණුවට පමුණුවා ගැනීමට උත්සාහවත් වන්න. එසේම මේ පුහුණුව පිරිහෙන්නට නොදී රැකගන්න. නිවරණ පහෙන් වෙන් වී විසීමයි රැකගැනීම.

තුන්වෙනි පියවර

මිලහට ඔබට කිරීමට තිබෙන්නේ ඉතා සැහැල්ලු වැඩ වීකෙකි. එනම් මැදහත් හා වෙරී පුද්ගලයන් දෙකොටසට ද වෙන වෙනම මෙන් පැවැත්වීමයි. මෙහි දී මැදහත් පුද්ගලයාට මෙන් කිරීමේදී සිත උදසින වීමට ද ඉඩ තිබේ. එසේ වුවහොත් ඔබ මෙතෙක් පුරුදු කළ මෙමුත්‍රී බලය යලිත් සිත්තුළ උපදවා

ගෙන සිත දියුණුවට පත් කරගෙන පුද්ගලයා ද ප්‍රියත්ත්වයට පමුණුවා ගෙන මෙන් කරන්න. එසේ සිත් පැවැත්වීමට පුරුදු වීමෙන් මෙහි දී ඔබට ජය ගතහැකි වනු ඇත. ප්‍රිය පුද්ගලයාට මෙන්ම මධ්‍යස්ථ වූ මේ පුද්ගලයාට ද මෙන් කිරීමට හොඳින් මෙන්සිත් පැවැත්වීමට ඔබ සමත් වනු ඇත. ප්‍රිය පුද්ගලයන් වැඩි දෙනෙකුත් සිතීන් එකට සම්බන්ධ කරගෙන මෙත පැවැත් වූ ආකාරයෙන් ම මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකුත් එකට එකතු කොට ගෙන මෙන් සිත් පැවැත්වීමට ඔබට පිළිවන් වනු ඇත.

මේ කොටසට පුහුණුව ලැබීමෙන් ඔබට ඔබසිත් තුළ බලවත් ඡන්දයක් වැඩෙනු ඇත. එයින් නිසි ප්‍රයෝජනය ගැනීමට මූලසිට මෙෙත්‍රිය අලුත්කර ගන්න. එයින් චිත්ත ශක්තිය වැඩෙයි. සිත කායඝ්ණික වෙයි. චිත්තඉද්ධිපාදයට ළං වෙයි. එයින් සතරවේනී කොටස වූ වෛරී පුද්ගලයකු-අමනාප පුද්ගලයකු ඇතොත් ඔහු අරමුණු කොට මෙන් කරන්න. ක්‍රමයෙන් මෙෙත්‍රිය වඩ වඩා පවත්වාගෙන මෙතැනට පැමිණි හෙයින් ඔබේ අමනාප පුද්ගලයා හට ද මෙන්කිරීම ඔබට අපහසු නොවනු ඇත. එසේ නම් ඔබ මහා ජයග්‍රහණයක් මෙෙත්‍රිය සම්බන්ධව කළ සැටියට සිතාගත හැකි වෙයි.

යම්කිසි ආකාරයකින් තම අමනාප පුද්ගලයාගේ වැරදි මතු වීමෙන් ඔබ පවත්වාගෙන ආ මෙෙත්‍රිය බලය යටපත් කරගෙන, ද්වේෂ හැඟීම් පහළවන ලකුණු දැනුන හොත් වහාම ඒ පුද්ගලයා තුළ පවත්නා පයවී ධාතු, ආපො ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියා ධාතු වශයෙන් වෙන්කොට සිතා බලා මේ ධාතු වලට ද්වේෂයක් නැතිබව තේරුම් ගෙන සිතතුළ වැඩිගෙන ආ ද්වේෂය මර්දනය කර ගන්න. මෙෙත්‍රිය මතුකර ගන්න. ද්වේෂයේ ආදී-නවත් - වැරැදි පැත්තත් මෙෙත්‍රියයේ ආනිසංස පැත්තත් සිතට තදින් ගෙන ඒ පුද්ගලයා ඇතුළු හැම අප්‍රිය අමනාප පුද්ගලයන්ම එක් අරමුණකට යොදා ගෙන මෙන් කරන්න. නැවැත නැවැත මෙන් කරන්න.

මෙන් 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. මිලහට ඔබට කිරීමට තිබෙන ක්‍රියාව ඉතාමත් සරලය. පහසුය. එනම්: මුලින් මෙන් කළ පුද්ගල කොටස් එකට ගෙන පිළිවෙළින් මෙන් කළයුතුය.

ඒ මෙසේය:—

මම සුවපත් වෙමිවා.

මා හිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මා මැදහත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මා අභිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මෙසේ මේ කොටස් සතරේ තම මෙන් සිත හැසිරවීම ඉතා බොහෝ වෙලාවක් කරන්න. මේ සිත සිසැරවීම කොපමණ වෙලාවක් කළයුතුදැ 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 යටවී තුබූ බව ඔබ දන්නවා ඇත. පැහැදිලි ඇත. මෙසේ මෙමනී සමාධියෙන් යුතු සිත දැන් දැන් ඒ ඒ කොටස් අරමුණු කරන විට පුද්ගල සීමා හැඟීම ගෙවී ගෙවී යන හැටි ප්‍රකට වෙයි. වෛරී හැඟීම් නමැති සීමාව දැන් ගෙවී ගොස් තිබේ. මධ්‍යස්ථ සීමා හැඟීම ද දැන් නැත. හිතවත් සීමාව ගෙවීයන සැටි පෙනේ. ආත්ම සීමාව අන්තිම දක්වා තිබේ.

තව ඉදිරියට මෙසේ සිත හසුරුවා ලීමේ දී මේ කොටස් සතරේම සත්ත්ව සංඥාව ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගනියි. සියලු සීමා එකට මුසුවෙයි. එකල ඒ සියලු සත්ත්වයන් එකට පිටුකොට ගත් එසේ සමාධිමත් සිතට “සබ්බ සත්තා” “සියලු සත්ත්වයෝ” යන අදහස පහළ වෙයි. දසදිසා වලට මෙන් පැතිර වීම ද කළයුතුය. මේ අදහස් නැවැත නැවැත ඉබේ පහළ වෙයි.

1. සබ්බ සත්තා හවනතු පුබ්බත්තා - සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!
2. සබ්බ සත්තා පුබ්බත්තො භොන්තා - සියලු සත්හු සුව ඇත්තෝ වෙත්වා!

- 3. සබ්බ සත්තා ඛේමිනො භොතතු - සියලු සත්හු නිර්භය වෙත්වා!
- 4. සබ්බ තසා සත්තා සුඛිනො භොතතු ඛේමිනො භොතතු - සියලු තැනිගන්නා සත්හු සුවපත්, බියනැති වෙත්වා!

සියලු සත්ත්වයන් එක රැසට එකපුඤ්ජයක් වී ඔහුට පෙනෙයි. පැහැදිලිව පෙනෙන මේ සත්ත්ව නිමිත්ත ඉතා දීප්තිමත් ව ද ඔහුට පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. සිතත් මේ සත්ත්ව නිමිත්තත් ඉතා කිට්ටු වෙමින් පවතියි. දැන් සිත මැනැවින් සමාධිමත් වී ඇත. මීට මුලදී ම නිවරණයන්ගේ පැලැඹීම නැවැතී තිබුණේය. මේ ළං වීමෙන් පැවැති සිතත් සත්ත්ව නිමිත්තත් දෙක යම්කිසි ශාන්ත අවස්ථාවක දී එක්කාසු වෙයි. මේ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබීමයි.

සිව්වෙනි පියවර

වසිභාව පස දියුණුව

සමාපජ්ජන වසි හා වුට්ඨාන වසි :—

මේ සිදුවූයේ මහද්ගත අර්පණාවය. මෙහිදී ඔබ සුපරික්ෂා කාරී විය යුතුය. මේ ලද තත්ත්වය ඉතා සැලැකිල්ලෙන් රැකගත යුතුය. 1,2. විචේක ශාන්ත පරිසරයක හිඳගෙන, එසේ සත්ත්ව නිමිත්තට ඇතුළු වී ගත් සිත ඉක්මනින් පිටතට නිකුත් කරගත යුතුය. මුලදී මෙය මඳක් දුෂ්කර වුවත් නැවැත නැවැත සිත යෙදීමෙන් එය කරගතහැකි වනු ඇත. නැවැත සමාධිමත් නිමිත්තට ඇතුළු කරන්න. යළිත් පිටතට ගන්න. මෙය බොහෝ වාර ගණනක් කරන්න. පුරුද්ද වැඩිවෙන විට ඉතා පහසුවෙන් මෙය කළහැකි වෙයි. එය වසිභාවයයි මෙහි සමාධිමත් සිත පටිභාග නිමිත්තට ඇතුළු කිරීම සමාපජ්ජන යයි. එය ඉක්මනින් සිත කෙණෙහි ම කළහැකි වීම වසිභාවයයි. මෙය සමාපජ්ජන වසියයි. නිමිත්තෙන් සමාධි සිත පිටතට ගැනීම - නිකුත් කිරීම වුට්ඨානයයි. එය සිත ඉක්මනින් කළහැකි වීම වසිභාවයයි. මේ වුට්ඨාන වසියයි.

3. අධිවිධාන වසිය

සමාජජනනයෙන් යම්කිසි කැමැති වේලාවක් තුළ සමාධි සිත එහි නවත්වා තබා ගැනීමේ පුහුණුව අධිවිධානවසියයි. එය කිරීමේදී ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැඟී මිනිත්තු දෙකක් හෝ තුනක් නියම කරගෙන “මෙපමණ මිනිත්තු ගණනකින් වුවිධානය වේවා”යි අධිවිධාන කොට සමාජජනය (සමවැදීම) කෙරෙයි. එහි නියමිත වේලාවට ඉබේම වුවිධානය සිදු වෙයි. කාලය වික වික වැඩිකිරීමෙන් මෙය දියුණුවට ගෙන යා යුතු වෙයි.

4.5. ආවජ්ජන පව්වචෙක්කමණ වසිතාවෝ

මුලදී සමාජජන වුවිධාන දෙක වැඩියෙන් දියුණු කළ යුතුය. ඒ දෙක හොඳ හැටි දියුණුවූ පසු අධිවිධානය කළ යුතුය. මේ වසිතාව තුනම දියුණු නම් ආවජ්ජන වසිය පටන් ගතයුතුය.

මෙහි දී සමාජත්තියට සමවැදී එයින් නැඟී (වුවිධානයෙන් පසු) ධ්‍යානාභිග සලකා බැලිය යුතුය. වුවිධානයෙන් පසු ධ්‍යාන විත්ත යේ ලැබෙන විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකඟතා යන ධ්‍යානාභිග ප්‍රකට වී පැහැනේ. එය බොහෝ වාර ගණනක් මුලසිට අගටත් අගසිට මුලටත් සලකා බැලීම කළ යුතුය. මෙහි පුහුණුව ආවජ්ජන වසියයි. එයින් සිදුවෙන ක්‍රියාවන් ද සලකා බැලීම පව්වචෙක්කමණයයි. මේ දෙකේ වසිතාව සැලැසීමෙන් ධ්‍යානා- ශිතේ ලැබෙන ධ්‍යානාභිගයන්ගේ තත්ත්වය පැහැදිලි වෙයි.

ද්විතීයා දී ධ්‍යානයෝ

ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ වසිතාව පස සපිරෙන විට විතර්කයේ හෝ විතර්ක විචාර දෙකේම හෝ ආදීනව සිතට එයි. ප්‍රථමධ්‍යාන නිකුත්තිය අඩුවෙයි. එකල යෝගාවචරයා ආදීනව වැටහුණ අංග නැති ඊළඟ අංගයන් ගෙන් යුතු ද්විතීයා දී ධ්‍යානයෝ ලැබෙත්වා යි අධිවිධාන 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, ස්ථීර වශයෙන් ද වැරැදි ලෙස ගැනීමෙන් මුළුවෙන් දුක දික්කර ගන්නාහ. තණ්හාවෙන් දුක දික්කර ගන්නාහ. මානයෙන් දුක දික්කර ගන්නාහ. නොයෙක් විදියේ විපතට ගොදුරු වන්නාහ. සසර දුකට යට වන්නාහ. සැනැසිල්ලක් නොලබන්නාහ. යොනියො 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 කායගතාසනි භාවනාව යයි ද, පටික්කුල මනසිකාර යයි ද, පිළිකුල් භාවනාව යයි ද ව්‍යවහාරය වෙයි.

මේ භාවනාව කිරීමේ දී උද්ධුමානකාදී (ඉදිමීම් භාවයට පැමිණි) මළසිරුරක් හෝ මිනිස් ඇටසැකිල්ලක් හෝ ඉදිරියෙහි සිටගෙන,

“අවිඤ්ඤාණා සුභනිභං - සවිඤ්ඤාණාසුභං ඉමං,
කායං අසුභතො පඤ්ඤං - අසුභං භාවයෙ සතිං”

යන්නෙන් දැක්වෙන පරිදි, ශුභ වශයෙන් සිතා ඉන්නා ඔබගේ මේ ශරීරය ජීවිතන්ද්‍රියයෙන් හා විඤ්ඤාණයෙන් ද තොර වූ මේ මළකුණට සමානය කියා, මෙසේ සිතින් බලමින් මේ අශුභ භාවනාව පවත් වන්න.

තව ද මරණයෙන් දින කීපයක් ඉක්ම ගිය, ඉදිමුණ, තැන් තැන් වලින් පණුවන් සහිත සැරව වැගිරෙන, නිලමැස්සන් ගැවැසිගත් මළ සිරුරක් දෙස බලා ඒ අශුභ දර්ශනය සිතේ තැන්පත් කරගෙන, නැවැත නැවැතත් ඒ දෙස සිත යොදමින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නිවරණයෝ සන්සිඳෙති. විතක්කා දී අංග ප්‍රකට වෙති. එය උපකාර කොටගෙන විදර්ශනාව පැවැත්විය හැකි වෙයි.

තවපඤ්චක කමටහන

- කෙසා, ලොමා, නබා, දන්තා, තවො.
- තවො, දන්තා, නබා, ලොමා, කෙසා.
- කෙසා, ලොමා, නබා, දන්තා, තවො.

මේ කුලපුත්‍රයක සසුන් ගතවන අවස්ථාවේ දී උපාධ්‍යායයන් වහන්සේ විසින් දෙනු ලබන නිවන් පසක්කර ගැනීම සඳහා මහෝපකාරී කමටහනයි. මෙයින් රහත් බව සිදුකොට නිවන් සුවයෙන් සැනසීගත් උතුමෝ අප්‍රමාණ වෙති. උතුම් සුවයෙන් සැනැසෙනු කැමැති ඔබත් ලද විවේකයෙන් අමරණීය ප්‍රයෝජනයක් සලසා ගැනීම පිණිස ඒ පැවිදි උතුමන්ගේ මූලකර්මස්ථානය නවීභාවයට පමුණුවා ගන්න.

මේ කමටහන කරන ක්‍රම දෙකක් බව පෙනෙයි. මෙයින් දක්වන්නේ එයින් කෙටි ක්‍රමයයි. මේ කොටස් පහම හොඳටම ප්‍රකටයි. ආසින් බලා දැනගැනීමට හැකිවන හෙයින්. මෙසේ මේවා හඳුන්වා දීමට හෝ තිබෙන තැන් සෙවීමට හෝ උත්සාහයක් නො වන බව කීවයුතුය.

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

1. කෙසා:—බඹයක් පමණ වූ මේ සිරුරට සම්බන්ධ වූ හිසෙහි පිහිටියා වූ මේ කේශයෝ පැහැයෙන් ද පිළිකුලය, සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය, පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිරිසිදීම වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය, පිළිකුලය, පිළිකුලය.

2. ලොමා:—බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයෙහි පැතිර පිහිටියා වූ ලොමයෝ පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහනින් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුලය.

3. නබා:—බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයට අයත් වූ දෙ අත් හා දෙපා ආභිලි අග පිහිටියා වූ නියපොකු ද පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිරිසිදීම වශයෙන් ද පිළිකුලය, පිළිකුලය, පිළිකුලය, පිළිකුලය.

4. දන්තා:—බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයේ මුඛයෙහි ඇතුළත වූ දෙතල්ලෙහි පිහිටියා වූ දන් ද පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිරිසිදීම වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය, පිළිකුලය, පිළිකුලය.

5. තවො:—බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයේ මුළුල්ල වසා-
ගෙන තිබෙන්නා වූ සිව් සම ද පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහන්
වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද
පිළිකුලය. පිරිසිදුම් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය, පිළිකුලය,
පිළිකුලය.

මේ ක්‍රමයෙන් මූල පටන් අඟ දක්වා පස් (5) වරක් කියනු.
අඟ සිට මූලට (5) වරක් කියනු. නැවැත මූලසිට අඟටත් අඟසිට
මූලටත් පස් (5) වරක් කියනු. තැවැත එසේම පසළොස් (15)
වරක් සලකනු. සිත තැන්පත් කොට ගෙන මෙසේ භාවනාවේ
යෙදීමෙන් විශේෂ විත්ත ශක්තියක් ලැබෙනවා ඇත.

මරණානුස්සති භාවනාව

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවත්ථිම නියම නැත. මැරීම නියමවී ඇත.

ජීවත්ථිම නියම නැත. මැරීම නියමවී ඇත.

ජීවත්ථිම නියම නැත. මැරීම නියමවී ඇත.

පමාවීම හැම වැඩකට ම බාධාවෙකි. භාවනාව වැනි මනෝ
මූලික වැඩට ඒ පමාවීම විශේෂයෙන් බාධාවන් සලසන සැටි අපට
පෙනෙයි. ඒ පමා නැමැති වැරැද්ද පහසුවෙන් අයිත්තර ගැනුමට,
ඇත්තර ගැනීමට තමාට කවර මොහොතක හෝ මරණය ළඟාවෙන
වග මරණයෙන් සියල්ල යටකරගන්නා වග සලකන කල භාවනා දී
හොඳ වැඩෙහි සිත උනන්දු කර ගතහැකි වෙයි. එයින් අප්‍රමාදය
(නොපමාව) මතු වීමෙන් වැඩිවල යෙදීම සඳහා සත්යට ඉඩ
සැලැසෙයි.

1. වැඩ කළබව 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. හටගත් ලෙඩක දී හෝ ලෙඩින් නැගී සිටිවීම හෝ ලෙඩ ගැන සලකා කුසිත වීමට ඉඩ නැත.

4. සෑහෙන පමණට කුසට අහරක් නොලැබීමෙන් ඒ පාඩුව සිතාගෙන හෝ කුසට අහර සෑහෙන පමණ ලැබීමෙන් ඒ ගැන සිතාගෙන හෝ කුසිත වීමට ඉඩ නැත. ඒ හැම අවස්ථාවකදී ම දෑන් දෑන් පැමිණීමට ඉඩ තිබෙන මරණයට කළයුතු වැඩට ඉදිරිපත් වීමට සිත් 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 නොපෙනෙන තත්ත්වයට වැටෙයි. මේ සත්ත්වයන්ගේ ජීවිතය ද කොතරම් අගයක වැජඹුණත් මරණ නැමැති හිරුගෙන් වියලී යනු පෙනේ. මරණයේ සැටි පෙරත් මෙසේය. ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

2. තදින් සුළඟ හමන විට දැල්වූ පහන ඒ සුළඟින් නිවී යන්නාසේ මේ ආයුෂ නම් වූ ජීවිතෙන්දිය සහිත නාමරූප සත්තතිය ගෙවී යයි; මෙසේ මේ ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.

3. මහා සම්පත්තියෙන් ආභාෂව සම්පූර්ණව 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 අනියතය, මරණය නියතය.

4. ඇතුළත වූ ද පිටත වූ ද පයවිධාන කෝපය නිසා ද මේ ජීවිතයට හානි පැමිණෙයි. මෙසේ හෙයින් ද ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.

5. ආපොධාතුව කිපීමෙන් සෙම් දෙස් කිපීමෙන් මේ ජීවිතය නැතිවී යයි. එහෙයින් මේ ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.

6. තේජෝධාතුව පිත කිපීමෙන් මේ ජීවිතය වැනසී යයි. එහෙයින් ද ජීවිතය අනියතය මරණය නියතය.

7. වායෝධාතුව කිපීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනසියයි. එහෙයින් ද මේ ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.

8. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නැවැතී යාමෙන් පැවැත්මට ඉඩ නො ලැබීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනැසී යනු ඇත. එහෙයින් ද ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.

මෙහි ක්‍රමය මෙසේය

ප්‍රධාන භාවනාවක් සාර්ථක අන්දමින් 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 යාමේදී දවස මූල දී මේ භාවනා සතරින් ආරම්භ කිරීම මැනැවි. මේ සතර මැනැවින් පුහුණුව ලද්දහු විසින් ආරම්භයේ දී කෙටියෙන් කිරීම ද ඉද්ධිපාදයන් වැඩුණු විට ඒ ඉද්ධිපාද ධර්මයනට ඉඩතබා කෙළින් ම මූලකර්මස්ථානයට සිත යොමු කිරීම ද සිරිත් වශයෙන් සිදුවනු ඇත.

ධ්‍යාන භාවනා හා මාර්ග භාවනා

ධ්‍යාන භාවනා

භාවනාවෙකින් අත්පත්කර ගනු ලබන ප්‍රතිඵලයනට සිත්යොමු 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 තේරුම් කරගෙන තිබිය යුතුය. ඔබ භාවනාවේ යෙදෙතොත් බවුන් වඩතොත් ඔබ අවට සිටින්නාවුන්හට ද මෙය හඬ නඟා කියනු ඇත. යනු මගේ තද විශ්වාසයයි.

ඔව්, ඔබ නොයෙක් විදියේ දේ වලට සිත යොදාගෙන වෙහෙසින් පෙළී පෙළී ගතකළ කාලය මතක ඇත. මොලය නරක් කරගෙන, තද දූවිලි තැවිලි නො සැනැසිලි නිසා වින්දවූ ද විදින්නාවූ ද බලවත්ව දිග්ගැසී ගිය පීඩාකර දුක් වේදනා මතක ඇත. මේ පීඩාකාරී තත්ත්වයට ඔබ පත්වූයේ නිකම්ම නොවේ. හේතුවක් ඇතිවය. මේ හේතුව නම් තමාගේ සිත කෙලෙස් කසලට යටකර ගෙන දූහලු දූහලිලි බව කෙටියෙන් පවසන්නට පුළුවනි.

මේ වචන ටිකෙහි අදහස ඔබට පැහැදිලි විය යුතුය. මේ වෙනුවෙන් තවත් මදක් සැසැදිල්ලක් දෙන්නෙමි. ඔබ ඔබේ සිත්ගත් දෙයක් පස්සේ තමාගේ සිත බොහෝ වේලාවක් ධාවනය කර වූ බව මතක්කර බලන්න. එය තමාට සම්බන්ධකර තබා ගැනීමට මහන්සි ගත්තා. එයට අනුන්ගෙන් පලදු වෙන විට සිතේ ගැටුම් පහළ වුනා. එය දිග්ගැස්සීමෙන් විවිධ කලහ, දබර, ශාරීරික පීඩා, මානසික පීඩාවලට අහුවුනා. අන්තිමට ජීවිතභානි වලට ද හේතු වෙන පැටි සලකන්න. මේ විපත්

රැසකට ගොදුරු වූයේ සිත තැන්පත්කර නො ගැන්ම හේතුවෙන් බව සලකාබලන්න. තවත් කෙටියෙන් සිතා ගැනීමට ඔබට කරුණක් ඉදිරිපත් කරමි. සිත යොමු කරන්න.

ඇසට හමුවෙන ප්‍රිය වස්තු පස්සේ සිත ගමන් කරනවා. දුවනවා. මෙසේ ම ප්‍රිය හඬ පස්සේ ද, රස, සුවඳ පස්සේ ද දුවනවා. එකෙකින හෝ ඔබට නැවැතීමේක් නැති සිතිවිලි සාගරයක වැටී තලියන ස්වභාවය නොවේ ද මේ සිදුවීම් රැස? පැණි හැලියක දඟලන ඇඹලයා දෙස බලන්න. සිත යොදන්න.

මෙබඳු අවස්ථාවල දී අර ඇඹලයාගේ තත්වය තේරුම් ගෙන, එබඳු අවස්ථාවනට නොවැටී, ඉදිරිපත් වන දේ ගැන තරමක් නැවැතී සිත නවත්වා ගෙන, සිත යොමුකරන්නට සිතට ගන්න. අධ්‍යාත්මයට - සිය සිරුරට-සිත නමන්න. තැන්පත් වී හිඳ ගන්න. තමාගේ හිසේ පටන් දෙපතුල දක්වාත්, දෙපතුල පටන් හිස දක්වාත් සිත ගමන් කරවන්න. මෙය කීප වරක් කරන්න.

මේ පිළිවෙළට සිත යොදගෙන සෑහෙන වේලාවක් (මිනිටු 10-15 ක් පමණ) කාලය ගතකරන විට සිතේ තැන්පත් කමක් සැලසෙයි. මීටකලින් නොකිඬු සැනසිලි ගතියක් දැනෙයි. ප්‍රීතියක් දැනෙයි. සතුටක් දැනෙයි. නොයෙක් විදියේ විනෝදාංශ වල යෙදුණු ඔබට කිසිදුක මේ විදියේ සැනැසිල්ලක් ප්‍රීතියක් සතුටක් නොලැබුණු බව ඔබටම සිහිවනු ඇත. එබඳු අවස්ථාවලදී ලැබුණු තාවකාලික සැනසිලි ආදිය මකාගෙන පහළවූ චිත්ත විකාර නිසා එයින් කිසිදු ස්ථිර සැනැසිල්ලක් සිදු නොවන සැටි නුවණින් සලකන ඔබට වැටහී යා යුතුය. ආධ්‍යාත්මික චිත්ත සංවර්ධන ක්‍රමයන් අනුව සලකන කල්හි මේ දැක්වුණේ අතිශය ලේශ මාත්‍රයකි.

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැනි, මුළු ලෝකධාතුව තුළ ශාන්ති රසය පතුරුවා නොයෙක් අතින් දෙවියනට, මිනිසුනට පමණක් නොව, නරරකුසනට හා තිරිසන් සතුන්හට ද නොනැසෙන සැනැසිල්ලක් සාදා දුන් උතුමෙකුගේ අරභාදී ගුණයන් තමන්ගේ සිත් තුළ රඳවාගෙන විසීමේ ක්‍රමය වූ බුදුගුණ භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් ඉතා උසස්වූ සැනැසිල්ලක් ලැබෙන බව අත්දැකීම අනුව ඔබ ඉදිරියෙහි තැබීමට හැකිව තිබේ. (පිටු 56-61 බලනු.)

2. ඔබ සිතට කරදර කරමින් නර රකුස් ගනි, නිරිසන් ගනි නිතර නිතර මවා පානා, වෛර ක්‍රොධ තරහ, දුක් දෙමිනස්, ඊර්ෂ්‍යා-දී දුර්ගුණයන් නිවාලමින් සිත් සතන් සනසා, ආත්මාර්ත්ථකාමිකම් මකාගෙන ලොව ඇති සැමදෙනා එක ගෙදර වසන සම අදහස් ඇති තැදෑ මිතුරු පිරිසක් බවට හරවා සැලැකීමේ ක්‍රමය වූ මෙහි භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් ලබා ගතහැකි සැනැසිල්ල ගැන ඔබ සිත් සතන් යොමු කරන ලෙස මතක්කරන්නේ අප්‍රමාණ මෙහියෙකිනි. (පිටු 62-68 බලනු.)

3. සිරුරු කුඩුව පිළිබඳව පවත්නා ජවිරාගය වර්ණරාගය, සංස්ථාන (ශරීර අවයව පිහිටීම පිළිබඳ) රාගය, නිසා පහළවන ශුභ හැඟීමෙන් මත්වී සිදුවෙන නොසැනසිලි ගතියෙන් සිත වෙන් කොට සැනසිලි සලසා ගැනීම සඳහා අසුභ භාවනාවේ (පිළිකුල් භාවනාවේ) යෙදීම ඉතාමත් ප්‍රයෝජන සහිත බව මතක් කරදෙමි. (පිටු 68-71 බලනු.)

4. ප්‍රමාදය හැම පිරිහීමකට ම මූලය, හැම විපතකට ම දෙරටුවය. ඒ ප්‍රමාදයෙන් වෙන්වී අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාව සලසා ගැනීම සඳහා මරණ සතිය වැඩීම මැනවි. එයින් ඔබට මහත් සැනසිල්ලක් සැලැසෙනු ඇත. (71-73 පිටු බලනු.)

5. තවත් ඉදිරියට ඔබේ සිත් සතන්හි හොඳින් නිවීමක් සැනසිල්ලක් සැලැසෙන සැටි මතුකර දැක්වීමට මා උත්සාහ-දරන්නේ “මුළු සත්ත්ව සංහතියටම උසස් ප්‍රයෝජනයක් සැලැසෙනවා ඇත” යන නිරාමිෂ ප්‍රාර්ථනාව උඩබව සලකනු ලැබේවා.

රූප කාමය, ශබ්ද කාමය, ගන්ධ කාමය, රස කාමය, ස්පර්ශ කාමය, විතර්ක කාමය, යන පිළිවෙළේ කාම සංකල්පනාවේ වැටී පීඩා විඳීම, ක්‍රොධ-පර-හිංසාදී ආවේගයන්ගෙන් මතු වන පීඩා විඳීම, 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 කිරීමේදී ඔබට චින්දනය කළ හැකි වනුයේ ඉතා ඉහළ පන්තියේ සැනැසිල්ලකි. දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයන් උපදවා ගතහොත් ඊටත් වඩා උසස් සැනැසීමක් අත්පත් කර ගත හැකිවනු ඇත.

ධ්‍යාන විනයය

ධ්‍යාන (කාමාන) යන්නෙහි තේරුම කසිණාදී අරමුණු උප-
 නිසංකායනය (සලකා බැලීම) කරන්නාද, ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ නිවරණාදී
 ධර්මයන් දවන්නා ද, කියා අදහස් දෙකක් දී තිබේ. මේ අරුත්
 දෙකෙහි මැ ඒකග්ගතාව හොදට මැ යෙදී ඇත. ඒ ඒකග්ගතාව
 වනාහි ඒකත්වාරම්මණ සංඛ්‍යාතවූ ඒක අග්‍රය. කෝටිය (කෙළ-
 වර) හෝ මොහුට යැ යන අර්ථයෙන් ඒකග්ග සංඛ්‍යාත වූ විත්තය
 පිළිබඳවැ එසේ පැවැතුමෙහි ආධිපත්‍යගුණයෝගයෙන් එනමින්
 වහරනු ලැබේ. ඒ ඒකග්ගතාව මැ සිත නන් අරමුණෙහි විසිරී-
 යන්නට නොදී, එක් අරමුණෙහිම ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් දුරුවීමෙන්
 මැනවින් තබයි.

සඤ්ඤා ආ ධියතීති - සමාධි ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ සමභාවය
 කොට එහිම ලීන භාවයට ද උද්ධවිචභාවයට ද වැටෙන්නට
 ඉඩනොදී සමවැ තබයි යන අර්ථයෙන් සමාධියයි ද කියනු ලැබේ.¹
 එයමැ පෙළෙහි “අවිකෙකපො අවිසංභාරො සණ්ධිති අවට්ඨිති”
 යයි දක්වන ලදී. විතක්කාදිය වූකලී එමැ ඒකග්ගතාවට අතිශයින්
 උපකාර හෙයින් කාමාන ය යි මැ කියන ලදී. ඒ එසේ මැයි:—

1. විතර්කය වනාහි ජීන මිද්ධයනට යටවී, පසු බස්නට
 නොදී, දැඩිවැ අරමුණට සිත යොමුකෙරෙයි. විතර්කයේ ස්වභාවය
 අරමුණෙහි ආතුල්වීමයි. එය ජීනමිද්ධයනට කෙළින්ම ප්‍රතිපක්ෂයි.
2. විචාරය විචිකිච්ඡාවෙන් සිතට හැලහැප්පෙන්නට ඉඩ
 නොදී, දැඩිව ඒ සිත අරමුණ අනුව බැඳුනක්ම කෙරෙයි. විචාරය
 අරමුණෙහි කිමිදීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එය ප්‍රඥා ප්‍රකාශි-
 කයි. විචිකිච්ඡා නිවරණයට එක එල්ලේම ප්‍රතිපක්ෂය.
3. ප්‍රීතිය සිතට ව්‍යාපාද දෝෂයෙන් උකටලීවන්නට ඉඩ
 නොතබා අරමුණෙහි සතුටු වුවක්මැ කෙරෙයි. ප්‍රීතියේ ස්වභාවය
 අරමුණට ප්‍රිය කිරීමයි. එය ව්‍යාපාද නිවරණයට එක එල්ලේම
 ප්‍රතිපක්ෂය.
4. එසේම සුඛය උද්ධවිච කුක්කුච්චයෙන් යටවී නොසන්-
 සුන්කමකට වැටෙන්නට නොදී සිත, අරමුණේ දී ලත් මිහිර

1. විභ. බු.ප. 384 ඡට

වැඩි දියුණුවට පත් කෙරෙයි. සුබය ශාන්ත ලක්ෂණ ඇත්තේය. උද්ධව ව කුක්කුච ව නිවරණයට එක එල්ලේම ප්‍රතිපක්ෂය.

5. උපෙක්ධාව ශාන්ත ස්වභාවය ඇත්තේය, එහෙයින් සුබ-යෙහි මැ සංග්‍රහ කරන ලදී. මෙසේ කරන්නාවූ ඒ ධර්මයෝ ඒ අරමුණෙහි ඒ සිතේ මැනවින් එකඟව සඳහාමැ වෙති. ඒකග්ග-භාවය නම් (එකඟව නම්) ඒකග්ගතාවමැයි. ඒ ඒකග්ගතාවද ඒ ධර්මයන්ගෙන් එසේ අනුග්‍රහ ලැබ අභිශයින් බලවත්වැ කාමච-ජන්දය අනුව නොයෙක් අරමුණෙහි සිතේ දිවීම වළකා කසිණ නිමිත්තාදී ඒ ඒ අරමුණෙහි නිශ්චලව පිහිටා සිට ඒ අරමුණ වෙත එළැඹ බලයි. එහෙයින් ඒ සියලු ධර්මයෝ උපනිෂ්කායන අර්ථ-යෙන් ධ්‍යානයයි කියන ලදී.

ඒ ඒ ධර්මයන් එසේ පවත්නා කලහි ඔවුනට ප්‍රතිපක්ෂ නිවරණ ධර්මයෝ අවකාශයක් නොලැබැ එහි පරිඤ්චානායට පත්වීමට නොහැකි වෙති. එහෙයින් දූවුණාහු වෙති. එහෙයින් ඒවාට ප්‍රතිපක්ෂයන් දවන තේරුම අනුව “කාන” යයි කියන ලදී. මෙය මෙසේ වතුදු, යම් හෙයකින් කාන-මග්ග-සම්බොධි සංඛ්‍යාන ත්‍රිවිධ ස්ථානයන්හි ධර්මයන්ගේ සාමග්‍රාය ප්‍රධානවේද, අභිගයන්ගේ එකතුවෙහිදීම අර්ථප්‍රාප්ති වශයෙන් උපනිෂ්කා-යනාදී කෘත්‍යයන් සිදුවන හෙයිනි. යම් හෙයකින් ඒ ධර්මයෝ කියන ලද ක්‍රමයෙන් වෙන් වෙන්වැ තමන්ගේ කෘත්‍යයන් කරන්නාහුද, විත්තය පිළිබඳ අරමුණෙහි නිශ්චල ප්‍රාප්ති සංඛ්‍යාන එකමැ උපනිෂ්කායනය කරන්නාහුද, එහෙයින් රථයේ අවයව-යන්ගේ සමුදයයෙහිම (එකතුවෙහිම) රථය යන වහරමෙන් ඔවුන්ගේ සමුදයයෙහිම ධ්‍යාන ව්‍යවහාරය සිද්ධියයි දතයුතුය.

මේ ධ්‍යානයන් පිළිබඳ අභිගහේදය කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින්ද යත්: එය කරන ලද්දේ පුද්ගලාධ්‍යායයෙනි. යමෙක් විතර්කය සහාය කොට ගෙන පඤ්ඤාධර්මික ධ්‍යානය උපදවාගෙන, ඒ ධ්‍යානයෙහි වසිභාවයද පහළකොට ගෙන යළි විතර්කයෙහි කළකිරේ නම් ඔහුට විතර්කය ඉක්මැගෙන විතර්කය නැති වතු-රධර්මික ධ්‍යානය ලැබ ගැනුමට අදහස පහළ වෙයි. එකල්හි හෙතෙම ඒ ප්‍රථමධ්‍යානයම පාදකභාවය පිණිස දැඩි වැ සමවැදී එයින් නැගී ඒ අධ්‍යායයෙන් යුතුවමැ යළිත් භාවනාවෙහි යෙදෙ-නුයේ විතර්කයෙන් තොර වතුරධර්මික ධ්‍යානය ලැබැ ගනියි.

එහි ඒ භාවනාව විතර්කයෙන් යුතුවුද ඒ අදහසින් පරිභාවිත වූ හෙයින් විතර්ක විරාග භාවනා නම් වෙයි. ඒ භාවනාවේ බලයෙන් ඒ ධ්‍යානය උපදිනුයේ අවිතර්ක චතුරධීතිකවැ මැයි. සෙසු ධ්‍යානයන් ලැබීමේද ක්‍රමය මෙයමැයි. මෙසේ පුද්ගලයාගේ අදහස අනුව ඒ ධ්‍යානයන්ගේ අභිගභේදය සිදුවන සැටි සැලකිය යුතුය. මෙහිදු මතු මත්තෙහි ධ්‍යානයන් ලැබගැනුමේදී එයට මුලින් වූ ධ්‍යානයට සමවැදීම අවශ්‍යයෙන් කැමැතිවිය යුතුය. “හෙට්ඨිමං හෙට්ඨිමං පගුණජ්ඣානං උපරිමස්ස උපරිමස්ස පදට්ඨානං හොති” යි යටින් ඇති ප්‍රගුණවූ ධ්‍යානය මතුමත්තෙහි ධ්‍යානයට පදට්ඨාන වේයයි අටුවාවේ කියන ලදී. අධ්‍යාශයයාගේ බලයෙන් ඉහළ ධ්‍යානය උපදිනුයේ පාදක ධ්‍යානයට සමානව නොවේ. පාදක ධ්‍යානයට වඩා පුද්ගලාධ්‍යාශය තෙමේ අතිශයින් බලවත් වෙයි. “ඉජ්ඣති හිකඛවෙ සිලවතො වෙතොපණ්ඩි විසුද්ධිකා” යි එහෙයින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදළ සේක්මැයි.

සමාධියක් දියුණුවීමට අංග 10 ක් ආවශ්‍යකය.

1. අතීතානුධාවනං චිත්තං විකෙඛපානුපතිතං තං විචජ්ඣයිතො එකට්ඨානෙ සමාදහති, එවමපි චිත්තං විකෙඛපං න ගච්ඡති.
2. අනාගත පාටිකංඛානං චිත්තං විකමපිතං, තං විචජ්ඣයිතො තතෙඵව අධිමොවෙති එවමපි චිත්තං විකෙඛපං න ගච්ඡති.
3. ලීනං චිත්තං කොසජ්ජානුපතිතං පහතණ්හිතො කොසජ්ජං පජහති, එවමපි විකෙඛපං න ගච්ඡති.
4. අති පහතභිතං චිත්තං උද්ධවචානුපතිතං, තං තිත්තණ්හිතො උද්ධවට්ටං පජහති.
5. අභිනතං චිත්තං රාගානුපතිතං, තං සමපජානො හුජො රාගං පජහති, එවමපි - පෙ-
6. අපනතං චිත්තං බ්‍යාපාදනුපතිතං, තං සමපජානො හුජො බ්‍යාපාදං පජහති, එවමපි චිත්තං න විකෙඛාපං ගච්ඡති. ඉමෙහි ජහි යානෙහි පරිසුද්ධි චිත්තං පරියොදනං එකක්කගතං හොති.

1. අං. නි. අට්ඨකති.

1. අතීතයට දිවෙන, එයින් වික්ෂේපයට වැටුණු යම් සිතෙක් වේ නම් එය නවත්වා එක් අරමුණෙක පිහිටුවයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.

2. අනාගතය පැතුමෙන් වෙසෙසින් සැලෙන යම් සිතෙක් වේ නම්, එය හැරදමා එහිම අධිමුඛනය කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.

3. කුසිත කමින් උීන වූ යම් සිතෙක් වේ නම්, එය ඔසවා ලමින් කුසිතකම දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.

4. ඉතා දැඩි කොටගත් උද්ධව්වයට වැටුණු යම් සිතෙක් වෙනම්, එය අඩුකොට විසිරීගිය ගතිය දුරුකෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.

5. වෙසෙසින් නැමී රාගය අනුව ගිය යම් සිතෙක් වෙද, එය මනා තුවණ පහළ කර ගනිමින් රාගය දුරුකෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.

6. නො නැමී ව්‍යාපාදයෙන් යුත් සිතෙක් වේ නම්, එය සම්පජ්ඣාදය පහළ කර ගනිමින් ඒ ව්‍යාපාදය දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යෙයි. මේ කරුණු හය හේතු කොට ගෙන, පිරිසිදු වූ සිත බබළන සුලු වූයේ ඒකත්වයට ගියේ වෙයි¹.

මෙහි ඒකත්ව යයි කියන ලද්දේ සමාධි යයි. එහි අඩග සයක් ඇති බව ප්‍රකාශිතය. මෙහි කියනලද ඒ අඩගයන්ගේ පැහැදිලි තේරුම මෙසේයි:

1. කමටහනෙහි යොද ඇති සිත පසුගිය දේවල් කරා නො යාම.
2. අනාගත පැතුම් සොයා නොදිවීම.
3. උීන මිද්ධය නිසා නො හැකිලීම.
4. උද්ධව්වය නිසා නො විසිරීම.
5. රාග අඳහස් වලින් කිලිටි නොවීම.

1. පටිසං. බු.ප. 316

6. ව්‍යාපෘදයෙන් නො ගැටීම. යන මේ කරුණු සයෙන් යුතුවැ කමටහන් අරමුණෙහි පවත්නා සිත සමාධියෙන් යුක්ත යයි කිවයුතුය.

ඒ සිතෙහි සමාධිය තිබේ. එහෙයින් සිත සමාධිමත් යයි කිවයුතුය. එහෙත් ඒ සිත ධ්‍යානයෙන් යුක්තවූයේ නැත. ධ්‍යාන සිතක් වීමට තවත් ඔබ්බට දියුණුවිය යුතුය. අර්පණා සිත යයි කියන්නේ ද, මෙම ධ්‍යාන සම්පන්න සිතටමය.

මෙම ඒකත්වය නම්වූ සමාධිය පුද්ගලානුරූපවැ අදහස් අනුවැ සතර ආකාරයෙකින් ලැබේ.

1. දනවස්තු පරිත්‍යාගය නිසා පහළවන වාගානුස්සනි සමාධිය,
2. සමථ නිමිත්ත එළැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය,
3. හඬග ලක්ෂණය එළැඹ සිටීමෙන් පහළවන සමාධිය,
4. නිරෝධය එළැඹ සිටීමෙන් පහළවන සමාධිය. යනු ඒ සතර ආකාරයයි.

එහි ප්‍රථමය උපචාර සමාධි යයි. දෙවැන්න අර්පණා සමාධියයි. තුන් වැන්න විදර්ශනා සමාධි යයි. සිවු වැන්න මාර්ග සමාධි එල සමාධි යන දෙකයි. මෙසේ සැපයුණු සමාධිය මෙතෙකින් සම්පූර්ණ නොවේ. මෙය ප්‍රමාදය හේතු කොට ගෙන පිරිහීමට ඉඩතිබේ. භානභාගිය ධර්මයන් මෙහිලා දක්වීම සුදුසු යයි සලකමි.

“පටමාසස ඝානසස ලාභිං කාමසහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුද්වරනති, භානභාගියො ධම්මො -පෙ- දුතියසස ඝානසස ලාභිං විතසා සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුද්වරනති. භානභාගියො ධම්මො -පෙ- තතියසස ඝානසස ලාභිං පිති සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුද්වරනති, භානභාගියො -පෙ- චතුස්සස ඝානසස ලාභිං සුඛ සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුද්වරනති, භානභාගියො -පෙ-”

යනුවෙන් පටිසම්භිද මග්ග පාළියෙහි දැක්වූ පරිදි, ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පිරිහීමට කාමාරම්මණයක් සිත් තුළ බලපෑමද ද්විතීය ධ්‍යානාදියේ පිරිහීමට ඒවාට මුලින්වූ ධ්‍යානාදිග අරමුණු බලපෑමද හේතුවන බව සැලැකිය යුතුය.

ධ්‍යාන සිතක් පිරිහීමට කරුණු තුනක් වෙයි.

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

1. කෙලෙසුන් හා ප්‍රභීතාභිගයන්ගේ බලපෑමෙන් පිරිහීමේදී, එය බොහෝ වේගයෙන් සිදුවෙයි. අහසේ යන ධ්‍යාන ලාභියා කාමාරම්මණ හමුවීමෙන් පියාපත් දගිය පක්ෂියකු සේ බිමට පතිතවෙයි. එහෙත් දියුණු වී තුබූ ශාන්ත ධර්මයේ බලයෙන් පතනයෙන් වන හානියකට භාජන නොවේ.

2. අසප්පාය ක්‍රියා නම්: කම්මාරාමතාව, භස්සාරාමතාව, නිද්දරාමතාව, සඛිගණිකාරාමතාව, යන මේවාය. ලබා දියුණු කරගත් ධ්‍යානයට අහිතකර මේ ක්‍රියාවන් නිසා පිරිහීම හෙමින් සිදුවෙයි. එහෙත් එය බිහිසුණුය. පිරිහුණු බව පවා සලකා ගන්නට නොහැකිවීමේ ස්වභාවයෙන් යටින් පිරිහීම සිදුවන හෙයිනි.

3. හටගත් ලෙඩය, ආහාර, සිවුරු, ආවාස යන මේ ආවශ්‍යක කරුණු නැතිකමය යන මේ පළිබෝධයෙන් පෙළීමෙන් නැවත නැවත, ඇති කරගත් තම ධ්‍යානයට සමවදින්නට නොහැකිවීම අනනුයෝග යයි. මෙසේ පිරිහීමේ දී ද, පිරිහෙන්නේ හෙමිනි. පටිසම්භිද මග්ග පාළියේ බලවත් හේතුව වශයෙන් දක්වන ලද්දේ කෙලෙසුන්ගේ බලපෑමය. ද්විතීය ධ්‍යානාදියෙන් පිරිහීමේදී, යට යට ධ්‍යානාශාව බලපෑමෙන් සිදුවෙයි. තමා ලබාගත් ධ්‍යානයට යළිත් සමවැදීමට නොහැකිවී නම්, එවිට එය පිරිහීගිය බව දතයුතුය. ලැබූගත් ධ්‍යානයෙහි මෑ ආශාව පැවැත්වීමෙන් ඉහළ ධ්‍යානයට පැමිණිය හැකි නොවේ. එහෙයින් මෙහිදී යෝගාවචරයා නැණවත් වියයුතුය. විමසුම් සහිතව එහි යෙදිය යුතුය.

තමා ලැබූ සමාධිය පිරිහෙන්නට නොදී රැකගැනීම හා ධ්‍යාන තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීම උපනිශ්‍රය බල ඇත්තවුන් හට එතරම් දූෂකර නැතත්, එබඳු බලය නැති හෝ අඩු හෝ ඇත්ත-

වුන්හට එතරම් පහසු නැත. ඇතමුන් හට බොහෝ දුෂ්කර අවස්ථාවන්ට පත්වන්නට සිදුවන්නේය.

භාවනා හේදය 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 ගැනීමය. මෙයට අර්පණා අවස්ථාවයයි කියනු ලැබේ. මේ අර්පණාවට පූර්වභාගයෙහි පැවැති සියලුම භාවනා කාමාවචරය. ඒ සියලු භාවනාවට මැ පරිකර්මනාමය පොදුවේ ලැබේ. එහෙත් එය අර්පණාවට දුරස්ථය - සමීපස්ථය යැයි හේද දෙකකින් යුතුවෙයි.

එහි යම් භාවනාවක් අර්පණාවට සමීපස්ථ නම් එය සමීප-යෙහි පැවැති හෙයින් උපචාර භාවනාව යැයි කියනු ලැබේ. දුරස්ථ නම් එය පරිකර්ම භාවනා නම් වේ. මෙසේ එකම පරිකර්ම භාවනාව සමීප දුර හෙදයෙන් නම් දෙකකින් සඳහන් කරන ලද්දේ අටුවාවේය.

1. පරිකර්ම නිමිත.
2. උග්‍රහ නිමිත.
3. පටිභාග නිමිත මෙසේ නිමිති තුනෙකි.

1. පරිකර්ම භාවනාවට අරමුණුවූ කසිණ මණ්ඩලාදී නිමිත්ත පරිකර්ම නිමිත්තයි. එය පුහුණුවූ අවස්ථාවට උග්‍රහනිමිති නාමය ලැබේ. එහිදී දියුණු අවස්ථාවට පටිභාග නිමිත්තයයි කියනු ලැබේ. මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මෑතවිත සේවනය කරන යෝගාවචරයා සත්වැදෑරුම් අසප්පාය කරුණු වලින් ඉවත්විය යුතුය. එනම්:— අසප්පාය වූ සේනාසනය, අසප්පාය ගොදුරු බීමය, අසප්පාය කපාය, අසප්පාය පුද්ගලයෝය, අසප්පාය හෝජනය, අසප්පාය සාතුවය, අසප්පාය ඉරියව් පැවැත්වීමය, යනුයි. මේවා පිළිබඳ සප්පාය දේ තෝරා ගෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත යොදන්නාහට අර්පණාව ලැබෙන්නේය.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය

ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත යොද මනසිකාරය පවත්වන කල්හි භාවනාව උපචාර නාමයෙන්මය ව්‍යවහාර වන්නේ. එය කාමාවචර භාවනාවමැයි. එහෙත් නිවරණයෝ බොහෝ දුරට සංසිද්ධියහයි කියයුතු තැනට පත්වී ඇත. ධ්‍යානාදියයෝද මැනවින් ප්‍රකට වෙති. යම් වීථෙක මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි භාවනා විත්තය ඇතුළුවුසේ දැනෙයි ද, එය අර්පණාලාභාවස්ථාවයි. සමහරුන්හට මෙපමණකින් මේ අර්ථය සිදුනොවේ. ඔවුන් විසින් දසාකාර අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය කළයුතුය. ඒ දශය නම්:—

1. වඤ්ච විසදකිරියා.
2. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනා.
3. නිමිත්ත කොසලලා.
4. යසමි. සමයෙ විතනං පග්ගහෙනධං, තසමි. සමයෙ විතනං පග්ගණනාති.
5. යසමි. සමයෙ විතනං නිග්ගහෙනධං, තසමි. සමයෙ විතනං නිග්ගණනාති.
6. යසමි. සමයෙ විතනං සමපභංසිතධං, තසමි. සමයෙ විතනං සමපභංසෙති.
7. යසමි. සමයෙ විතනං අපඤ්චපෙකඛ්ඛධං, තසමි. සමයෙ විතනං අපඤ්චපෙකඛති.
8. අසමාහිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා.
9. සමාහිත පුග්ගල සෙවනතා.
10. තදධිමුක්ඛතා යනුයි.¹

1. එහි වඤ්ච විසදකිරියා නම්:—සිත් පවත්නා තැන් හෙයින් සිරුරද, සිරුර පිළිබඳ සිවුරු ආදීහුද වස්තු නම් වෙති. ඒවා යම්සේ සිතට සුව එළවාද, එසේ කිරීම විසද කරණ නම් වෙයි.

මෙහි වස්තුහු අධ්‍යාතම වස්තුය, බාහිර වස්තුය කියා දෙවැදෑරුම් වෙයි. එහි කෙස්, නිය, දත්, කන්, නැහ ය, ආභපත යන මේවා අධ්‍යාතම වස්තුය. එයින් කෙස්, නිය, ලොම් යන මේවා

1. ඩ.ම

දික්වී ගොස් නම්, ඇස්, කන්, නැහැ ආදියෙහි රෝග ඇත්නම්, ඇඟ හෝ ධහදිය මල ගන්නා ලද නම්, එකල ඇධ්‍යාත්ම වස්තු අවිශද වෙයි. අපිරිසිදු වෙයි. යම්කලෙක සිවුරු දිරායාමෙන් කිලිටි නම්, දුගඳ හමා නම්, සෙනසුන හෝ කසල සහිත නම්, පාත්‍රය වහන් සහල ආදී උපකරණ හෝ දිරාගොස් නො සකස් නම්, එකල බාහිර වස්තු අපිරිසිදු වූයේ වෙයි. මෙසේ ආධ්‍යාත්මිකවූ ද බාහිරවූ ද වස්තූන් අපිරිසිදු කළහි, නිශ්‍රයාදී ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උපන් චිත්ත වෛතසිකයන් කෙරෙහි උපද්‍යා ඥානය පිරිසිදු නොවේ. නොපිරිසිදු පසන් බඳුන්, වැටී, තෙල් නිසා උපන් පහන්දූල්ලේ එළිය නො පිරිසිදු වන්නාක් මෙනි. නො පිරිසිදු ඥානයෙන් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නහුට සංස්කාරයෝ ප්‍රකට නොවන්නාහ. කමටහන්හි යෙදෙන්නහුගේ කමටහන ද වැඩීමට, දියුණුවට, විපුලබවට පත් නො වේ. ආධ්‍යාත්මිකවූද, බාහිරවූද වස්තූන් පිරිසිදු කළහි උපන් චිත්ත-වෛතසික ධර්මයන් කෙරෙහි ඥානයද විශද වේ. පිරිසිදු පහන් බඳුන්, පහන් වැටී තෙල් නිසා උපන් පහන් දූල්ලෙහි එළිය මෙනි. පිරිසිදු ක්‍රවණින් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නහුට සංස්කාරයෝද ප්‍රකට වන්නාහ. ශමඵ කමටහන ද වැඩීමට දියුණුවට විපුලබවට පත්වෙයි.

2. ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිපාදනය නම්:—ඉන්ද්‍රියයන් සමබවට පත්කිරීමය. සමබවට පත්කරගතයුතු වූ ඉන්ද්‍රියයෝ, සද්ධිත්තද්‍රිය, විරිධිත්තද්‍රිය, සනිත්තද්‍රිය, සමාධිත්තද්‍රිය, පඤ්ඤිත්තද්‍රිය යයි පසෙකි. ඉදින් යෝගාවචරයාහට සද්ධිත්තද්‍රිය බලවත් නම්, සෙසු ඉන්ද්‍රියයෝ මඳ වෙත්නම් මෙසේ සද්ධිත්තද්‍රිය බලවත් බැවින් හා සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් මඳ වීමෙන් විරිධිත්තද්‍රිය තෙමේ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයනව අනුබලදීමෙන් ඔසවා තබා ගැනීමේ කෘත්‍යය කරන්නට නොපොහොසත් වේ. සනිත්තද්‍රිය තෙමේ අරමුණට එළඹ සිටුනා කෘත්‍යය-අරමුණ නොහරනා කෘත්‍යය හෝ කරන්නට නොපොහොසත්වේ. සමාධිත්තද්‍රිය තෙමේ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් විසිරිය නොදී පවත්වන කෘත්‍යය කරන්නට නොපොහොසත් වේ. පඤ්ඤිත්තද්‍රිය තෙමේ රූපාරම්මණයක් ඇසින් බලන්නා සේ ඇති පරිදි විෂය ස්වභාවය දක්නා කෘත්‍යය කරන්නට නොපොහොසත් වේ. මෙසේ කෘත්‍ය වශයෙන් අනුනඤාධික වශයෙන් සමත්වය නැති-වීමෙන් වූ පරිහානිය වළකවා ගැනීමට කළමනා ප්‍රතිකර්ම දෙකක් දක්වන ලද්දේය.

එයින් එකක් නම් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ස්වභාවය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමයි. ඇදහීමට සුදුසු වූ බුද්ධාදී වස්තූන් පිළිබඳ උදරතා දී ගුණයෙහි අධිමොක්ෂය සාතිශය වූ පැවැත්මෙන් සද්ධිත්ද්‍රිය බලවත්වීනම් ඒ වස්තූන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය ප්‍රත්‍යසමුත්පන්නාදී විභාගය වෙන් වෙන්වූ ගෙන මෙනෙහි කිරීමය, මේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව. මෙසේ ධර්මතානය ස්වභාව ස්වරස වශයෙන් පරිග්‍රහය කරනකල්හි, “මෙය දහමුත්ගේ ස්වභාවය” යන ප්‍රඥා ව්‍යාපාරය බලවත් බැවින් අධිමොක්ෂය පැතිරීම් සහිත විය නො හේ. ධූරිය දහමුත් කෙරෙහි වනාහි යම්සේ ශ්‍රද්ධාවගේ බලවත් භාවයෙහි ප්‍රඥාවගේ මන්දභාවය වේද, එසේම ප්‍රඥාවගේ බලවත් භාවයෙහි ශ්‍රද්ධාවගේ මන්ද භාවය වේ යයි දත යුතුය.”

අනෙක් කරුණ නම්, තමාගේ සද්ධිත්ද්‍රිය වැඩිගියේ යම් ආකාරයෙකින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නම් ඒ ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීම නවත්වාලීමෙන් ඒ වැඩි ගිය වේගය අඩුවන්නේය. එහි යෙදීම අඩු කළයුතුය. මේ අඩුකරන ක්‍රමය ද විරියාදී සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් වැඩෙන සේ මෙනෙහි කිරීමෙන් සම රස භාවයට පමුණුවාලීමයි. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් කෙරෙහිදු අඩුකරන සැටි මෙසේයි. වක්කලී හිමියනට සද්ධිත්ද්‍රියය පඤ්ඤිත්ද්‍රිය ඉක්මැගෙන පැවැත්මෙන් අධිගමනයට බාධා පැමිණියේයි.

ඉදින් විරිසිත්ද්‍රිය බලවත් වී නම්, එකලෑ සද්ධිත්ද්‍රිය තෙමේ අධිමොක්ෂ කෘත්‍යය කිරීමට නොපොහොසත් වේ. සතිත්ද්‍රිය, සමාධිත්ද්‍රිය, පඤ්ඤිත්ද්‍රියයෝ ද උපට්ඨාන කෘත්‍යය, අවික්ෂේප කෘත්‍යය, දර්ශන කෘත්‍යයන් කිරීමට නොපොහොසත්වෙති. මෙහි වැඩිවී ගිය විරිසිත්ද්‍රිය පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛාවන් වැඩෙනසේ මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් පහත හෙළිය යුතුය. සෝණ හිමියනට විරිසිත්ද්‍රිය සෙසු ඉන්ද්‍රියන් ඉක්මැගෙන යාමෙන් අධිගමයට බාධාවී ගියේය. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳවද අන් ඉන්ද්‍රියයන් ඉක්මැගෙන වැඩියාමෙන් වන හානිය මෙලෙසින්මැ සලකා ගත යුතුය.

මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පිළිබඳ වූ විශේෂ කරුණක් නම්, සද්ධා-පඤ්ඤා දෙකේ ද සමාධි-විරිය දෙකේ ද සම භාවය පහළකර ගැනීමට මනසිකාර විධිය මෙහෙයවීමය. නුවණේ ක්‍රියාකාරිත්වය

භීතවීමෙන් ශ්‍රද්ධාවගේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩියාමෙන් හානි සිදුවෙයි. එයින් සිදුවන්නේ නො මනා තැනක් පැහැදීමය. සැදහූ භීතවී ක්‍රමණ වැඩීමෙන්ද සිදුවන්නේ හානියෙකි. ඒදෙක සම වීමෙන් සුදුසු තැන පැහැදීම සිදුවෙයි. සමාධිය බලවත් වී ඒ තරමට වියභිය අඩුවීම එබිත්දහු කොසප්පය මඩයි. සමාධිය කොසප්පයට පක්ෂ හෙයින්. වියභිය බලවත්වී සමාධිය අඩුවී නම් එබිත්දහු උද්ධවවය මැඩලයි. වියභිය උද්ධවවයට පක්ෂවන හෙයින්. වියභිය හා එකට සමව යෙදූ සමාධිය කොසප්පයෙහි වැටෙන්නට ඉඩ නොලබයි. සමාධිය හා එක්කොට සමව යෙදුණු වියභිය උද්ධවවයෙහි වැටෙන්නට ඉඩ නොලබයි. ඒ දෙක සම කළ යුතුය. දෙක සමවීමෙන් අර්පණාව වෙයි. තවද, ගමට භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාහට බලවත් ශ්‍රද්ධාව ප්‍රයෝජන සහිතවේ. එසේ මඳක් ශ්‍රද්ධාව බලවත් කල්හී “පයවී පයවී” යි කීපමණින් ධ්‍යාන නම් කෙසේ වන්නේදැයි නො සලකා ඒකාන්තයෙන් බුදුන් විසින් කියන ලද මේ විදිය සිද්ධවන්නේම යයි අදහමින් විශ්වාස කෙරෙමින් අර්පණාවට පැමිණෙයි. ගමට යෝගාවචරයාහට සමාධි පඤ්ඤාවෙන් ධ්‍යානය සමාධිය ප්‍රධානකොට ඇති බැවින් ඒකග්ගතාව බලවත්වීම වටීයි. එසේ ඒකග්ගතාව මඳක් බලවත්ව පවත්නා කල්හී හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. විදර්ශනා යෝගාවචරයාහට ප්‍රඥාව බලවත්වීම සුදුසුවෙයි. එසේ ඇතිකල්හී හෙතෙමේ ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයට පත්වෙයි.

යුගනද්ධ භාවනාවේදී සමාධි ප්‍රඥා දෙක සමවැ ගෙනයා යුතුය. එසේ නොවන විට ගමට යෝගාවචරයාහට සමාධිය බලවත් වියයුතුය. විදර්ශනා යෝගාවචරයාහට ප්‍රඥාව බලවත් වියයුතුය. මෙසේ වීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සලසා ගත හැකි වෙයි.

සතින්ද්‍රිය වනාහී ලිත පක්ෂයෙහි සිටියාවූද, උද්ධවව පක්ෂයෙහි සිටියාවූද ඉන්ද්‍රියයන් විෂයයෙහි බලවත්වීම සුදුසු වෙයි. ඒ එසේ මැයි:— සද්ධා, විරිය, පඤ්ඤා යන මේ තුන්දෙනා උද්ධවවයට - සිතේවිසිරීමට පක්ෂය, සමාධිය කොසප්පයට පක්ෂය. සතිය මේ දෙකොටසින් මැ රැකගැනීමේ පිහිටි ශක්තියෙකින් යුක්ත වෙයි. උද්ධවවයෙහි වැටෙන්නටද නො දෙයි. කොසප්පයෙහි වැටෙන්නටද නොදෙයි. එහෙයින් වදළහ:—“සති

පන සබ්බජීකා වුත්තා භගවතා, කිංකාරණා විතතං හි සති පටිසරණං ආරක්ඛාපච්චුපට්ඨානා ව සති, න විනා සනියා විනතස්ස පග්ගහ නිග්ගහො හොති”යි.¹

3. නිමිත්තකොසල්ලයනම්:—නිමිත්ත පිළිබඳ දක්ෂභාවයයි. නිමිත්ත යන්නෙන් පරිකර්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත කියා නිමිති තුනක් සඳහන් වෙයි. ඒ පිළිබඳ දක්ෂභාවයයි. මෙහි, ලද නිමිත්ත රැකගැනීමයයි කී හෙයින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හා ශමථ නිමිත්ත ද රැකගැනීමෙහි දක්ෂභාවය අදහස් කරන ලද බව සැලැකිය යුතුය.

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

- (i). පග්ගහෙතබ්බ (උදව දිය යුතු) විත්තාවස්ථාව,
- (ii). නිග්ගහෙතබ්බ (නිගැනිය යුතු) විත්තාවස්ථාව,
- (iii). සම්පහංසිතබ්බ (සතුටුකළ යුතු) විත්තාවස්ථාව,
- (iv). උපෙකම්මබ්බ (උපෙක්ෂා කළයුතු) විත්තාවස්ථාව, යනු වෙති. යෝගාවචරයා මේ විත්තාවස්ථා සතරත්, ඒ අවස්ථාවන් පිළිබඳ හේතූන් මැනවින් කල් ඇතිවම තේරුම් කරගෙන එහි යෙදිය යුතුය.

(i) එහි පග්ගහෙතබ්බ විත්තාවස්ථාව නම් සිතේ ලිතාවස්ථාවයි. ලිත වීමට හේතු වශයෙන් දක්වන ලද්දේ, “අතිසිඵල විරියාදීහි” යනුවෙනි. ඉතා සිඵල (ලිහිල්) වියහිය ඇති බව ආදීන් යනු එහි අර්ථය. වියහිය ඉතා ලිහිල් වීම නම් සෑහෙන තරම් වියහිය නොයොද ලීමයි. එනම් කොසර්ජයට වැටුණු දුබල කමයි. පමොදන, සංවේදන, විපරිතභාවයන් ද සිත ලිත වීමට හේතුවන සෑටි ටීකාකාර හිමියෝ දකිති. විරිය අඩුකමින් වැටුණු සිත ඔසවා ලීමට ඒ අවස්ථාව තේරුම් ගෙන, පසසදධි සමෙබ්බාජ්ඣධගය, සමාධි සමෙබ්බාජ්ඣධගය උපෙකම්මා සමෙබ්බාජ්ඣධගය යන තුන ඒ අවස්ථාවේ නො වැඩිය යුතුය. ඒ අවස්ථාවේ වැඩිය යුත්තේ, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, යන සමෙබ්බාජ්ඣධග තුනය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදමැයි. “මහණෙනි,

1. වං 96 83

පුරුෂ තෙමේ යම්සේ මද වූ ගින්න දල්වනු කැමැතිවේ ද, හෙතෙම ඒ මද ගින්නෙහි අලුත් තණ බහාලන්නේද, අලුත් ගොම බහාලන්නේ ද, අලුත් දර බහාලන්නේ ද, දිය මුසු වාතයන් දෙන්නේ ද පස් ඕනේද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙම ඒ මදගින්න දල්වන්නට පොහොසත්දැයි පුළුවන්හු. වහන්ස, නොහොසත්දැයි ප්‍රතිවචන දුන්හ.

මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම යම් සමයෙකැ සිත හැකුළුනේ වේද, එසමයෙහි පසසඳු සමබ්‍රාජකිඛයාගේ වැඩිමට නොකල, සමාධිසමබ්‍රාජකිඛයාගේ වැඩිමට නොකල, උපෙක්ඛා සමබ්‍රාජකිඛයාගේ වැඩිමට නොකල, එයට කාරණා කිම? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේය. හේ පසසඳු-සමාධි-උපෙක්ඛා යන ධර්මයෙන් නහන්නට නොපිළිවන් වෙයි.

මහණෙනි, යම් සමයෙකැ සිත ලීන වේද, එසමයෙහි ධර්ම-විචය සමබ්‍රාජකිඛයාගේ වැඩිමට කල, වීරිය සමබ්‍රාජකිඛයාගේ වැඩිමට කල, පීති සමබ්‍රාජකිඛයාගේ වැඩිමට කල, එයට හේතු කිම? මහණෙනි, සිත ලීනය, හේ ධම්මවිචයා වීරිය-පීති යන බෝධාධික ධර්මයෙන් සුවසේ නැගිය හැකි වෙයි. මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම්සේ මද ගින්න දල්වනු කැමැති වේද, හෙතෙම ඒ මද ගින්නෙහි වියලි තණ බහාලන්නේද, වියලි ගොමත් බහාලන්නේද, වියලි දරත් බහාලන්නේද, මුවෙන් සුලං ඕනේද, නොද පස් ඕනේද, මහණෙනි, එ පුරුෂ තෙමේ ඒ මදගින්න දල්වන්නට පොහොසත් වේදැයි පුළුවන්හු, "වහන්ස එසේය"යි පිළිවදන් දුන්හ.¹

මෙහි ධර්මවිචය සමබ්‍රාජකිඛයාදීන්ගේ ඉපදවීමත් වැඩිමත් සඳහා ඒ ධර්මයන් පහළකරන්නාවූ හේතූන් කෙරෙහි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු බව භූලකිය යුතුය. වදලේමැයි:—"අපි හිසබවේ කුසලාකුසලා ධර්මා, සාවජ්‍යතවජ්‍යාධර්මා, භීතපණ්ණා ධර්මා කණ්ණා සුක්ඛ සප්පට්ඨාගාධර්මා, තප් යොනියො මනසිකාර බහුලීකාරො අයමාහාරො අනුපපන්නසය වා ධර්ම-විචය සමබ්‍රාජකිඛයාසස උප්පාදය, උප්පන්නසස වා ධර්මවිචය-සමබ්‍රාජකිඛයාසස භියොගාභාවාය වෙපුලලාය භාවනාය පාරිසුරියා සංවතතති"යි.

1. සංගී. බොජකඛා

මහණෙනි, කුශලාකුශල ධර්මයෝ, සාවද්‍යාඥතාවද්‍ය ධර්මයෝ, භීත ප්‍රණීත ධර්මයෝ, කෘෂ්ණ ශුක්ල සප්‍රතිභාග ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි (ඒ ධර්මයන් කෙරෙහි) යෝනියො මනසිකාරයේ යම් බොහෝ කිරීමෙක් ඇද්ද, මේ ප්‍රත්‍යය තෙමේ නොඋපන් හෝ ධම්මච්චය සමෛඤ්ඤාඛයාගේ උත්පාදය පිණිසද, උපන් හෝ ධම්මච්චය සමෛඤ්ඤාඛයාගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිසද, විපුලබව පිණිස ද වෘද්ධිය පිණිසද සම්පූර්ණවන පිණිස ද, පවතියි යනු එහි අදහසයි. මෙයින් ධම්මච්චය සමෛඤ්ඤාඛය වැඩීමට කළ යුත්තේ හමුවනතාක් ධර්මයන් එකක් නොහැර මනසිකාරය පැවැත්වීම බව ප්‍රකට වෙයි. විදර්ශනා භාවනාවේදී මේය මැනවින් ප්‍රකට වෙයි. එහිදී සිත ලීන වනවිට නිකම් බලානොසිට මෙනෙහි කිරීම වැඩි වැඩියෙන් කළයුතුයයි, උපදෙස් දෙන ලද්දේය. විදර්ශනා උපදෙසක් නොවන මෙහිදී කළයුත්තේ ද ධර්මසම්මර්ශනය මැයි.

“අත්ථි භික්ඛවෙ, ආරමහධාතු නික්ඛමධාතු පරක්ඛමධාතු තත්ථ යෝනියො මනසිකාර බහුලිකාරො, අයමාහාරො අනුප්පනනස්ස වා විරිය සමෛඤ්ඤාඛයස්ස උප්පාදය උප්පනනස්ස වා විරිය සමෛඤ්ඤාඛයස්ස භියොහාභාවාය වෙපුලොය භාවනාය පාරිපුරියා සංවහන්ති” යනු විරිය සමෛඤ්ඤාඛයේ ප්‍රත්‍ය දැක්වීමයි. එහි අදහස් මෙසේයි :

මහණෙනි, ආද්‍යාරම්භයෙහි පැවැති වීයථීය ඇත. කොසිද්‍යායෙන් නික්මුණු බලවත් වීයථීය ඇත. මත්තට යන ඉතා බලවත් වීයථීය ඇත. ඒ ආද්‍යාරම්භයෙහි පැවැති වීයථීදියෙහි යෝනියො මනසිකාරයාගේ යම් බොහෝ කිරීමෙක් ඇද්ද මේ ආහාරය තෙමේ නොඋපන් හෝ විරිය සමෛඤ්ඤාඛයාගේ උපද්දීම පිණිස ද, උපන් විරිය සමෛඤ්ඤාඛයාගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිස ද, විපුල බව පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිසද සම්පූර්ණ වන පිණිසද පවතියි.

විරිය සමෛඤ්ඤාඛයට හේතු දක්වන මේ පාඨයෙහි විරිය පිළිබඳ අවස්ථා තුනක් දැක්වූහ. “ආරමහධාතු, නික්ඛමධාතු, පරක්ඛමධාතු” යනුවෙනි. මේ වීයථී තුන ක්‍රමයෙන් බලවත් බව සැලකිය යුතුය. මේ වීයථීතුන සිත්තුළ පහළවන අයුරින් මෙනෙහි කිරීම පැවැත්වීම මෙහි ප්‍රත්‍යය වශයෙන් දතයුතුය.

“අපට් භික්ඛවෙ, පීතිසමොඡ්ඤ්ඤාධර්මානියා ධම්මො තප්ඤ්ඤානියො මනසිකාරො ඛුද්ධාකාරො අසමාහාරො අනුප්පනනසස වා පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මානියො උප්පාදය උප්පනනසසවා පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මානියො භියොහාවාය වෙජුලාය භාවනාය පාරිජුරියා සංවහනති”

මහණෙනි, පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මය උපදවාලීමට කරුණු වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි යෝනියො මනසිකාරයාගේ යම් ඛුද්ධාකාර කිරීමක් වෙයිද, නූපන් පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මයාගේ ඉපදීම පිණිස ද, උපන් පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මයාගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිසද, විජුලභාවය පිණිසද, වෘද්ධිය පිණිසද සම්පූර්ණවන පිණිස ද මේ ආහාරය තෙමේ පවතියි.

පීතිය උපදවන මනසිකාරය මැ පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මානියා ධර්ම වන හෙයින් යම් සේ මෙනෙහි කරන්නාහට නොඋපන් පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මය උපදිනම්, උපන් පීති සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මය නැවත නැවත වැඩේ නම් භාවනායෙන් සම්පූර්ණ වේ නම් ඒ යෝනියො මනසිකාරයමැ මෙහි අදහස් කළ බව සැලකිය යුතුය.

ධම්ම විවය සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මය නම් විදර්ශනා මනසිකාරය මැ වන හෙයින් “තප්ඤ්ඤානියො සභාවසාම ඤාදී ලක්ඛණපට්ඨවෙධවසෙන පවනමනසිකාරො කුසලාදීසු යොනියො මනසිකාරො නාම”¹ යනුවෙන් දක්වන ලදී. තවද ධම්ම විවය සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මයාගේ උත්පාදය පිණිස ධර්මයෝ සන්දෙනෙක් උපකාර කෙරෙති. ඔවුහු නම්:—

1. පරිජුල්ඡකතා:—භාත්පසින් බැස විවාරන බව, පස්මහ සභිය ඉගෙනද ආවායසීයන් සේවනය කොට ඒ ඒ පදයාගේ අර්ථ විවාරන්නහුට ද අටුවා සහිත පඤ්ඤානිකාය හෝ ඉගෙන යම් ග්‍රන්ථී ස්ථාන ඇත්නම් ඒ ඒ ස්ථාන “වහන්ස, මේ පදය කෙසේද? මේ පදයාගේ අර්ථ කවරේද?”යි විවාරන්නහුට ද ධම්ම විවය සමොඡ්ඤ්ඤාධර්මය උපදියි යන අර්ථයි.
2. වක්ඛු විසද කිරියතා:— ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තූන්ගේ නිර්මල බව කිරීමය.

1. 80.

3. ඉන්ද්‍රිය සමක්‍ෂ පටිපාදනතා:—ඉඳුරන්ගේ සමබව පිළියෙළ කිරීමය.

4. දුප්පකෂ පුගල පරිවර්ජනතා:—බන් ගොඩකට වැදුණු කවුඩන්, මස් ගොඩකට වැදුණු සුනබයන් මෙන් මෝභයෙන් මුළාවූ සත්වයන් දුරින් දුරු කිරීම දුෂ්ප්‍රාඥයන් දුරුකිරීම නම් වේ.

5. පකෂාචන්‍ය පුගල සේවනතා:— පැණවත් පුභුලන් සෙවීමය. ප්‍රඥාව පිණිස කානාධිකාර ඇති සත්‍ය ප්‍රතිත්‍ය සමුත්-පාදදියෙහි දක්ෂ ආවායතීයන් හෝ විදුසුන් භාවනාකරන්නාවූ මහා ප්‍රාඥයන් කලින් කල සේවනය කිරීමය.

6. ගම්භීර ඤාණවරියා පච්චවේකඛනතා:— ගැඹුරු නැණැත්-තන් විසින් අවබෝධ කටයුතුවූ ස්කන්ධ ධාතු ආයතන ප්‍රතිත්‍ය සමුත්පාදදිය ප්‍රකාශ වන්නාවූ හෝ ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්තවූ හෝ සුත්‍රාන්තයන් පස්විකීමය.

7. තදධිමුක්තතා:— ඒ ප්‍රඥායෙහි නිමන ප්‍රවණ බවයි, යනුය. විරිය සමෛජ්ජ ධගයාගේ උපදවීමට එකොළොස් ධර්ම කෙනෙක් කරුණු වෙති.

- 1. අපායහයාදී පච්චවේකකිණතා:— අපායාදිභය පස්විකන බවය, ආදී ගබ්දයෙන් ජාත්‍යාදී දුක් ගනු ලැබේ.
- 2. විරියායතන ලොකිය-ලොකුතතර විසෙසාධිගමානිසංස දසස්තා:— විරියයට අයත්වූ ලොකික ලෝකෝත්තර ගුණ විශේෂාධිගමයන්ගේ අනුසස් දක්නා සුලු බවය.
- 3. ගමන වීථි පච්චවේකකිණතා:— බුදු පසේ බුදු මහසච්ච උතුමන් විසින් අධිගත වූ මාර්ගය මා විසින් යායුතුය. හේද කුසිත වූවහු විසින් යා නො හැකියයි මෙසේ ගමන් මාර්ගය පස්විකන බවය.
- 4. දයකානං මහභලකරණෙන පිණ්ඩපාතාපවායනතා:— ප්‍රත්‍යය දයකයන්ගේ සත්කාරයද තමාගේ මනා ප්‍රතිපත්තියද මහත්ඵල බව කිරීමෙන් පිණ්ඩපාතයට ප්‍රතිපූජා කරණ බවය,

5. සඳු මහත්ත පව්වවෙකඛණතා :- මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ විරියාරම්භයෙහි ගුණකියන සුඵභ, උන් වහන්සේද නොඉක්මිය හැකි අනුශාසනා ඇති සේක, අපට බොහෝ උපකාර ඇත්තෝව, ප්‍රතිපත්ති පුජාවෙන් පුදනු ලබන්නාහු පුදනු ලද්දහු වෙති. අන් පරිද්දෙකින් නො වෙතියි, මෙසේ ශාස්තෘහුගේ මහත් බව පස් විකීමය.
6. දයජ්ජ මහත්ත පව්වවෙකඛණතා:- මා විසින් සද්ධර්මය යි කියන ලද මහා දයාදය ගතමනාය්. එයද කුසිතව ගත නො හැකි යයි, මෙසේ දයාදය පිළිබඳ මහත් බව පස්විකන බවය.
7. ඊන මිඳු විනොදනතා:- ඊන මිඳු නිවරණයන් - දුරු කිරීම, මෙසේ දුරු කිරීමට ආලෝක සංඥා මනසිකාරය එක් උපායයෙකි. එළිමහන් පෙදෙසකට වී, එහිදී ලැබෙන ආලෝකයට දෙයැස යොමුකරමින් දෙඇස වසමින් යළිත් විවෘත කෙරෙමින් වසන විට දෙඇස වැසුම්වත් ආලෝකවත් වූ වැටහීම වෙයි නම් එය ආලෝක සඥාව පුරුදු කිරීමය. ඉරියව් පෙරළීම දෙවන උපායයි. භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නා ඊන මිද්ධයක් තමාගේ සිත මැඩගෙන උපදනා බව දැනගත් විගස කලබල නොවිය යුතුය. තමා පුරුදු කරගෙන ඇති ආලෝක සංඥාව ඉදිරිපත් කරලීමට පුරුදු විය යුතුය. එයට සිත යොද මඳ වෙලාවක් ගෙවන විට ඊන මිද්ධය නැතිවී නිදිමතද නැතිවී යයි. මෙය සමට භාවනාවේ යෙදෙන්නා විසින් කළයුතු ප්‍රථම කායභියෙකි. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා විසින් කළයුතු ප්‍රථම කායභිය නම් ඊනමිද්ධය තේරුම් ගෙන එය මැනවින් මෙනෙහි කිරීමයි. ශමට භාවනාවේ යෙදෙන්නා පළමු කොට කරුණ තේරුම් ගෙන, තමා පුරුදුකළ ආලෝක සංඥාවක් ඉදිරිපත් කොටගෙන විකවෙලාවක් කල් ගෙවිය යුතුය. එයින් ඊන මිද්ධය ගෙවියන්නට ඉඩ තිබේ.

යම්කිසි විදියකින් සම්පූර්ණයෙන් ගෙවිනොහියේ නම් ඊළඟට කළයුතු වන්නේ ඉරියවු පෙරළීමයි. විදර්ශනාවේ

යෙදෙන්නා විසින් එය කළයුත්තේ මෙතෙහි කරමිනි. ශමථ යෝගාවචරයා විසින් ද එය මැනවින් තේරුම් ගෙන කිරීමමය සුදුසුවනුයේ. තුන්වැනි උපායනම් එළි-මහන් පෙදෙසකටවී භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදීමයි. මෙයටම උපාය වශයෙන් සිහිල්දියෙන් දෙඇස සේදීම, ඇස් ගුළි කරකැවීම, දෙකන් පිරිමැදීම භය හෝ ප්‍රීතිය සිත් තුළ පහළ කරගැනීම ආදී කරුණු සඳහන් කළහැකිය.

- 8. කුසිත පුශාල පරිවර්ජනතා:-අලසවූ, භාවනාවෙහි නම් පමණකුණු නොදන්නා, කායදැඩි බහුලවූ සෙයා සුබාදියෙහි යෙදෙන තීර්යක් කථාවෙහි යෙදෙන පුභුලන් දුරුකරන බවය.
- 9. ආරභාවීර්ය පුශාල සෙවනතා :- පිණිඬපාත කෘත්‍යාදී ආවණක කර්තව්‍ය වේලාවන් හැර ඉතිරි දවල් කාලයද රාත්‍රියෙහි පෙරයම පසුයම යන අවස්ථා දෙකද පර්යඬක භාවනාව හා සක්මන් භාවනාවද යන භාවනා දෙකින් දියුණු කළ භාවනා මනසිකාර කෘත්‍ය ඇති දෘඪවීර්ය ඇති පුද්ගලයන් කලින්කල සේවනය කිරීමට ලැබීම.
- 10. සමමප්පධාන පවචචෙකභතා:-සතර වැදෑරුම් සමාසක් ප්‍රධානයේ ආනුභාව පස්විකීම.
- 11. තදධිමුක්තතා:-ඒ විරිය සම්බොජ්ඣධිගයෙහි සියලු ඉරියව් වෙහිදීමැ ඉතා වැඩියෙන් සිත් සතන් නැමී පවත්නා බව යනුය.

පිති සම්බොජ්ඣධිගයේ උපදවීම පිණිස එකොළොස් ධර්ම කෙනෙක් කරුණු වෙති. ඔවුහු නම්: 1-7 බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංසානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දෙවතානුස්සති උපසමානුස්සති යන මේ අනුස්සති භාවනාවන් පුරුදු කිරීම.

- 8. ලුබ පුශාල පරිවර්ජනතා:- බුදුරුවන් ආදියෙහි ප්‍රසාද ස්නේහ නැති බැවින් වියලීගිය ආසයැති පුද්ගලයන් දුරුකරන බවය.

- 9. සිනිඳු පුහුණු සේවනා:- බුදුරුවන් ආදියෙහි ප්‍රසාද ස්තෝතයෙන් සිනිඳු ළයැති පුහුලන් සේවනය කිරීමය.
- 10. පසාදනීය පුහුණු පවැවෙකකණනා:- බුදුරුවන් ආදීන් ගේ ගුණ හභවන සම්පසාදනියාදී සුත්‍රාන්තයන් පස්විකන බවයි.
- 11. තදධිමුක්තනා:- ඒ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකඛිගය ඉපදවීමෙහි අතිශයින් නැමීගිය සිත්සතන් ඇති බවය යන මොහුය.

මෙසේ මේ ආකාරයෙන් කුසලාදී විෂයයෙහි යොනියො මනාසිකාරාදීන්ද, ධර්ම දැන්මය, අර්ථ දැන්මය යනාදී ධර්මයන්ද උපදවන්නා ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඛිගාදිය වඩන්නා නම් වෙයි.

විභක්‍යාගේ පඤ්ඤාභවය අවස්ථාවෙහි සිත පඤ්ඤා කරන්නේ මෙසේයි.

(ii). විත්තය පිළිබඳ නිගැන්වියයුතු අවස්ථාවේ විත්තය නිගන්වන්නේ කෙසේද? යම් කලෙක මොහුගේ සිත වියඝ්‍රය ඉතා වැඩිවීම ආදිය හේතුකොටගෙන උද්ධත (නොසන්සුන්) වේද, එකලා ධම්මච්චය, චීරිය, පිති යන සම්බොජ්ඣකඛිගයන් වැඩිම සුදුසු නැත. එකල වැඩිය යුත්තේ පස්සද්ධි සමාධි උපෙක්ඛා යන සම්බොජ්ඣකඛිගය තුනයි. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද මැයි.

මහණෙනි, පුරුෂතෙමේ යම්සේ මහගිනි රැසක් නිවනු කැමැතිවේ ද, හෙතෙම එහි වියලි තණ බහාලන්නේ ද, වියලි ගොම බහාලන්නේ ද, වියලි දර බහාලන්නේ ද, මුච්චන් සුළං ඕනේද, නොද පස් ඕනේද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂතෙමේ ඒ මහත් ගිනි රැස නිවැලන්ට පොහොසත් ද? වහන්ස, නො පොහොසතැයි පිළිවදන් දුන්හ. මහණෙනි, එපරිද්දෙන් මැ යම් සමයෙකැ සිත උද්ධත ද (නොසන්සුන් ද) එකලා ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩිමට නොකලා, චීරිය සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩිමට නොකලා, පිති සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩිමට නොකලා, ඒ කවර හෙයින් ද? මහණෙනි, සිත උද්ධතය. එය මේ ධම්මච්චය, පිති චීරිය සම්බොජ්ඣකඛිග ධර්මයෙන් සංසිදුවන්නට නොපිළිවන් වේ.

මහණෙනි යම්, සමයෙක සිත උද්ධතවේ ද, එසමයෙහි පසසඤ්චි සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමට කාලය වෙයි. සමාධි සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමට කාලය වෙයි. උපෙක්ඛා සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමට කාලය වෙයි. ඒ කවර හෙයින් ද? මහණෙනි, සිත උද්ධතය, එය ඒ ධර්මයෙන් සංසිද්ධවීමට පිළිවන් වෙයි. මහණෙනි, පුරුෂ-තෙමේ යම්සේ මහත් වූ ගීතිකඳක් නිවනු කැමැතිවේ ද, හෙතෙමේ එහි අමු තණ බහා ලන්නේ ද, අමු ගොම බහා ලන්නේ ද, අමු දර බහාලන්නේ ද, දියමුසු වාතයන් දෙන්නේ ද, පස් ඕනේ ද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂතෙමේ ඒ ගීති කඳ නිවාලන්නට පොහොසත් දැ යි පුළුවන්හු. “වහන්ස, එසේය යි” පිළිවදන් දුන්හු. “මහණෙනි, එපරිද්දෙන් යම් සමයෙක සිත උද්ධතවේ ද, එසමයෙහි පසසඤ්චි සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමට කල වේ. සමාධි සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමට කල වේ. උපෙක්ඛා සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමට කල වේ.”

මෙහිදු තම තමන්ගේ ප්‍රත්‍ය වශයෙන් පසසඤ්චි-සමාධි-උපෙක්ඛා සමොඤ්ඤා ධර්මයන්ගේ වැඩීම දතයුතුය. මෙය භාග්‍ය-වතුන් වහන්සේ විසින් වදාලන ලද මැයි. “අඤ්චි භික්ඛවෙ කාය පසසඤ්චි විතතපසසඤ්චි තසා යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො අයමාහාරො අනුප්පන්නාසස වා පසසඤ්චි සමොඤ්ඤා ධර්මාසස උප්පාදය උප්පන්නාසස වා පසසඤ්චි සමොඤ්ඤා ධර්මාසස භියොහා-භාවාය, වෙජුලලාය භාවනාය පාරිජුරියා සංවසන්ති”යි. මහණෙනි, කාය පසසඤ්චි විතත පසසඤ්චි (කියා) දෙකෙක් ඇත. එහි යොනිසො මනසිකාරය හා බහුල වශයෙන් යෙදීමය යන මෙය නූපන්නාවූ පසසඤ්චි සමොඤ්ඤා ධර්මයාගේ උත්පාදය පිණිස ද උපන්නාවූ පසසඤ්චි සමොඤ්ඤා ධර්මයාගේ බොහෝ බව පිණිස ද විජුල බව පිණිස ද භාවනාවේ පිරිම පිණිස ද ප්‍රත්‍යය වේ. යනුවෙනි.

එසේම “අඤ්චි භික්ඛවෙ සමඵ නිමිත්තං අව්‍යගග නිමිත්තං තසා යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පන්නාසස වා සමාධි සමොඤ්ඤා ධර්මාසස උප්පාදය උප්පන්නාසසවා සමාධි සමොඤ්ඤා ධර්මාසස භියොහාභාවය වෙජුලලාය භාවනාය පාරිජුරියා සංවසන්ති”යි. මහණෙනි, සමඵ නිමිත්ත වූ ඒකාලම්බන නිමිත්තෙක් ඇත. එහි යොනිසො මනසිකාරය ද එහි බහුල-වශයෙන් කිරීමද යන මෙය නූපන් සමාධි සමොඤ්ඤා ධර්මය ඉපදීමටත් උපන් සමාධි සමොඤ්ඤා ධර්මය වැඩීමටත් භාවනාවේ පිරිමටත් ප්‍රත්‍යවේ යි ද,

එසේම “අපී හිකබ්වෙ උපෙකබා සමෙබ්බජ්ඣබ්බසංඛාරානි යා ධම්මා, තස් යොනියො මනසිකාර ඛුජ්ජිකාරො, අයමාහාරො අනුප්පනාසස වා උපෙකබා සමෙබ්බජ්ඣබ්බසංඛාරො උප්පාදය, උප්පනාසස වා උපෙකබා සමෙබ්බජ්ඣබ්බසංඛාරො හීයොහාවාය වෙසුලාය භාවනාය පාරිසුරියා සංවත්තනී”යි¹ මහණෙනි, උපෙකබා සමි-
 බ්බජ්ඣබ්බසංඛාරො හිත වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි යොනියො මනසිකාරය ද එහි ඛුජ්ජිකාර වශයෙන් කිරීම ද යන මෙය - පෙ-
 භාවනාවේ පිරිමට ද ප්‍රත්‍ය වේ, යනුයි. මෙහි සඳහන් සමාධි නිමිත්ත නම් සමාධිය මැයි. එය මතුයෙහි සමාධියට කාරණාවන බැවිනි. අව්‍යග්ග නිමිත්ත යනුද සමාධියමැයි අවිකේසපයට කාරණා වන හෙයිනි.

මෙහි කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි දෙකද උපෙක්ඛාවද මෙනෙහි කරන ආකාරය නම් යෝගාවචරයා තමා තුළ පළමු ඒ ගුණ උපන් හැටි හා දියුණු වූ හැටිද එකලැ පැවැති සිතේ තතුද මැනවින් සලකා බලා ඒ සන්සිඳුණු ආකාරයද උපෙක්ඛාකාරය ද, සමාහිතාකාරය ද සලකා ඒවා යළිත් තමා තුළ පහළකර ගැන්ම මෙහි ඒ ධර්ම පිළිබඳ යොනියො මනසිකාරය බව දතයුතුය.

පසසද්ධි සමිබ්බජ්ඣබ්බසංඛාරොගේ උත්පාදයට කරුණු 7 කි.

1. පණිත භොජන සෙවනතා - ප්‍රණිත බොජුන් සෙවුනා බවය.
2. උතුසුඛ සෙවනතා - සැප සෘතු සෙවුනා බවය.
3. ඉරියාපථ සුඛ සෙවනතා - සුව ඉරියව් සෙවුනා බවය.
4. මජ්ඣිමන පයොගතා - සමවූ කාය වාක් මනා ප්‍රයෝග ඇති බවය.
5. සාරඤ්ඤ පුගල පරිවර්ජනතා - කෙල්ල පරිදහ ඇති නොසන්සුන් පුභුලන් දුරු කරන බවය.
6. පසසද්ධි කාය පුගල සෙවනතා - කෙලෙස් පරිදහ නැති බැවින් සංසුන්කාය ඇති පුභුලන් සෙවුනා බවය.
7. තදධිමුක්ඛතා - පසසද්ධි සමිබ්බජ්ඣබ්බසංඛාරොගේ නිමිත ප්‍රවණ බවය යනුයි.

1. සං.නි.මහාවග්ග 80 144 බු.ප.

සමාධි සමෛන්ධ්‍යය උපදවීමට කරුණු 11 කි.

1. ව්‍යුත්පන්න විසඳනා - ආධ්‍යාත්මික බාහ්‍ය වස්තූන්ගේ විසඳ බව.
2. නිමිත කුසලතා - පස්වි කසිණාදී විත්තේකල්ගහා නිමිත්තෙහි දක්ෂතාව.
3. ඉන්ද්‍රිය සමන්ත පටිසාදනතා - ඉඳුරන්ගේ සමබව කිරීමය.
4. සමයෙ විතක්ෂ නිග්ගණ්ණනතා - සුදුසු සමයෙහි සිත් නිගන්නා බවය.
5. සමයෙ විතක්ෂ පගගණ්ණනතා - සුදුසු සමයෙහි සිත් හුවන බවය.
6. නිරසසාදසස විතක්ෂ සංවේගවයෙන සමපහංසනතා - භාවනා ආස්වාද රහිත සිත්පුගේ ශ්‍රද්ධා වශයෙන් සංවේග වශයෙන් සංවේග පූර්ව වූ ප්‍රසාදෝත්පාදනයෙන් සිත් සතුටු කිරීමය.
7. සම්මා පකතනසස අජකධුපෙකඛණතා - ලීන උදාසීන දෙකින් තොරව පැවැත්මෙන් සමවූද, සමට වීරියට පිළිපැදීමෙන් විශේෂ තත්වයකට පත්වීමෙන් ද සමවූ සවිශේෂවූ පැවැතීමෙන් මනාකොටම පැවැති භාවනාසිත පගගනනිග්ගහ සම්පහංසනයෙහි ව්‍යාපාරයක් නැතිව උපේක්ෂා කරන බවය.
8. අසමාහිත පුගල පරිවජ්ජනතා - වික්ෂිප්ත භාදය ඇති පුගලන් දුරු කරන බවය.
9. සමාහිත පුගල සෙවනතා - සමාධි සිතැති පුගලන් සේවනය කරන බවය.
10. ක්කාන විමෝකඛ පච්චවෙකඛණතා :- ප්‍රථමාදී ධ්‍යානයන් ද, ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් කෙරෙන් මනාකොට මැ පහවූ බැවින් විමෝක්ෂ නම්වූ තුන් ධ්‍යානයන් ද “මෙසේ වැඩිය යුතුය, මෙසේ සමවැද්ද යුතුය” යනාදීන් නිරතුරු කුවණින් සලකන බවය.
11. තදධිවුත්තතා :- සමාධි සමෛන්ධ්‍යයෙහි අතිශයින් නැඹී පැවැති සිත් ඇති බවය. යනුයි.

උපෙක්කා සමෙඛොජ්ඣානං උපදවීමට කරුණු 5 කි.

1. සත්තම ජ්ඣානනා :— ප්‍රිය යත්ත්වයන් කෙරෙහිද මැදහත් බවය.
2. සංඛාර මජ්ඣානනා:— වක්ඛුරාදියෙහිද පාසිවුරු ආදී-යෙහිද මැදහත් බවය.
3. සත්ත සංඛාර කෙලායන පුගල පරිවජ්ජනනා:— සත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි මමන්වය (කැදර) කරන පුභුලන් දුරුකරන බවය.
4. සත්ත සංඛාර මජ්ඣානන පුගල සෙවනනා:— සත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි මැදහත් වූ පවත්නා පුභුලන් සේවනය කරන බවය.
5. තදධිමුක්තනා:— ඒ උපේක්ෂා සමෙඛොජ්ඣානංයෙහි නිමිත ප්‍රවණ බවය යනුය.

මෙසේ මේ ආකාරයෙන් (කාය චිත්තයන්ගේ පස්සද්ධාකාර සැලකීම ආකාරයෙන්ද සප්පායාකාර සෙවීම ආදී ආකාරයෙන්ද) මේ පසසඤ්ඤා ආදී ධර්මයන් උපදවන්නා පසසඤ්ඤා සමෙඛොජ්ඣානං-දිය වඩන්නා නම් වෙයි. නිගැනිය යුතු විනාචසථාව සලකා ඒ සිත නිගන්නා හැටි මෙසේයි.

(iii). සිත සම්පහංසනය කළයුතු අවස්ථාව සලකා සම්පහං-සනය කරන්නේ කෙසේද?:

යම් කලෙක මේ යෝගාවචරයාගේ සිත අරමුණට නොබැසීමෙන්-කමටහන් අරමුණට ඇතුළු නොවීමෙන්-පිට පනිනා ස්වභාවයට පත්වෙයි ද, එසේ වන්නේ කරුණු දෙකක් හේතු කොට ගෙන බව තේරුම් ගතයුතුය. එනම් කමටහන හා යෙදියයුතු නුවණ අඩුවීම නිසා කමටහන නිරස්වාද වීම එක් කරුණෙකි. අනෙක නම් ඒකාග්‍රතාව නැති වූ උපසමස්ථය නැතිවීමෙන් කමටහන නිරාස්වාද වීමය. මේ සිදුවීම දෙකම භාවනා මනසිකාරය අතින් ඉතා ඉහළට ගිය යෝගාවචරයාටත් සිදුවීමට ඉඩ තිබේ. එකල කළයුත්තේ සිත සංවේගයට පත් කිරීමයි. ඒ සඳහා සංවේග වස්තු අට වෙත සිත තදින් යොදා ඒවා සලකා ගෙන යායුතුයි.

සංවේග වස්තු අට සලකන සැටි මෙසේයි:—

1. ජාති දුක බිහිසුණුය, සෝරය, කටුකය, සත්ත්වයකුට පැමිණෙන සියලු දුක් මේ ජාති දුක මුල් කරගෙන පැමිණෙන්නේය. මෙය, මේ බිහිසුණු කටුක සෝර දුක, මා තවමත් ඉක්ම සිටියේ නැත. කොයි වේලාවක මෙයින් මට යටවී ඉමක් කොනක් නැති, හිස ඔසවා ලන්නට නොහැකි මහදුක් ගොඩකට යටවේදැයි සිතා ගත නොහැකිය. අහෝ! මේ දුකින් පෙළෙන්නට - යට කරගන්නට මත්තෙන් මා විසින් එයින් නිදහස්වීමට උත්සාහ ගත යුතුය. පළාවුවහොත් මට පසුතැවෙන්නට අඩන්නට අඩ අඩා නිරයාදී අනන්ත දුක් රැසකට අසුවීමට ඒවා විඳින්නට සිදුවේ. ඊට කලින් මම උත්සාහ ගනිමි. හැම දුකක්මැ විඳදරාගෙන භාවනාවේ යෙදෙමි.

2. උපතක් ලද්දහුට ඒ එක්කමැ මුහුණ දෙන්නට වන බිහිසුණු දුක නම් ජරා දුකය, මේ දුක ජාති දුකටත් වඩා දරුණුය, පීඩාකරය, තමාගේ අදහස් රිසිසේ ක්‍රියාවේ යොදවන්නට බැරි අවස්ථාවේ පහළවන්නේ බලවත් ඉච්ඡා විසාත දුකෙකි. මේ පීඩාව නියමයෙන් පීඩාකරබව දැනෙන්නේ තමාගේ අත් පා ආදී අවයවයන් සිතන හැටියට වලංගු නොවන අවස්ථාවේදීය.

තමාගේයයි කියා සිටියාවූ නැදෑ හිතවතුන්හට මෙන්ම තමාටත් එපාවූ මේ ජීවිතය දිවිගෙවා ජරා රකුසිය විසින් ඔබ කොයි මොහොතක හෝ යටකරගනු ලබන බව ඔබ විසින් දැන්ම සලකා බැලිය යුතුය. ඔබ ජරා රකුසිය ගෙන් නිදහස් වී නැත. යටකරගත් විට ඔබට ඇති සියලු හපන්කමක්මැ නවත්වන්නට සිදුවන බව සලකා, ගතට වැර තිබෙන මේ මොහොතේ නිෂ්ඵල සිතුවිලි වලින් මැඩී කල්නොගෙවා 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 නොවූයෙමි. මේ ව්‍යාධි සතුරා විසින් යටකරගත්විට මම මගේ ඇති ශක්තියෙන් පිරිහී අන්ත දුබලයක් වන්නෙමි. ඇතැම්විට දිගහරින්නට පුලුවන් අත් පා සොලවන්නට පුලුවන් ශරීර අවයව ක්‍රියාකරවීමට බැරිවන තරමට ව්‍යාධි සතුරා

මා පෙළනවා ඇති. 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 නොවේද? ජීවිතයේ දී, දිවි පවත්වන සමයේ, ගන්නා හැම ප්‍රයාගයෙකමද අවසානය මේ මරණයෙන් සිදුවෙනවා නොවේද? මුළු ජීවිතයේදීම එකතුකළ හැම දෙයකටම අහිමිවී, එ සියල්ල අතහැර යා යුතු අවස්ථාවක් පැමිණෙනවා නොවේද? ඒ මේ මරණ අවස්ථාව නොවේද? ලොකු කුඩා, බලවත් දුබල, ගුණවත් නිර්ගුණ මුළු ලෝක වාසි හැම සත්වයකුම නො හැර යටකරගෙන යන්නාවූ මේ මරණ ස්වභාවයෙන් මම තවමත් නිදහස් නොවූයෙමි. යම් කිසි අවස්ථාවකදී ඒ මරණ නැමැති මත්තභස්නියා මා යටපත් කරගෙන යන්නේය. එයට මා සුදුනම් විය යුතුය. ඒ අවස්ථාව පැමිණීමට කලින් මා උත්සාහ ගත යුතුය. භාවනාවට උනන්දු විය යුතුය.

5. කෙලෙස් බරට යටවී සසර සැරිසරන සත්ත්ව වර්ගයාහට, මිනිස්ලෝ, දෙවිලෝ, බ්‍රහ්මලෝ, භූමීන්හි උපත නොව වැඩිපුර අධිනිය අටමහ නරකයෙහි උපතය. ඔසුපත් නිරාවල උපතය. නිරිසන් යෝනිවල උපතය. කෙලෙස් බරින් ඔබ යටවී සිටී නම්, ඒ ඔබ අටමහ නරකයේ උපතීන් හිමිවන පස් ආකාර වද බන්ධන වලින් නිදහස් නෑ නොවේද? ජේත ආපායික කටුක දුක්වලින් නිදහස් නෑ නොවේද? නිරිසන් අපායෙහි වින්දමනා බිහිසුණු දුක් වලින් නිදහස් නෑ නොවේ ද? මේ සතර අපායෙහි බිහිසුණු කටුක දුක් රැසින් නිදහසක් සලසා ගතහැකි උතුම් එකම අවස්ථාව අද ඔබ ලබාගත්තෙහිය. ඒ අද ලබා ගෙන ඇති ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට හැකි අවස්ථාවට මුහුණ දී ඉන්නා ඔබ එයින් ප්‍රයෝජනයක් සලසා ගැනීමට පමානොවී, උනන්දුවන්න. උනන්දු වන්න.

6. කෙලෙසුන්ගෙන් පීඩා ලබලබා කෙලෙසුන් රැස්කරමින් මේ සසර ගමන් කරන ඔබ ඒ කෙලෙසුන් විසින් කම් ස්වරූපයෙන් ලබාදුන් කොතරම් දුක් රැසක් වින්දද? මේසා දීර්ඝ සංසාරයෙහි ඔබ නොවින්ද දුක් නෑ නොවේද? අටමහ නරකවල ඉපද,

අයුර නිකායවල ඉපිද, මේ මිනිස් ලොවම ඉපිද මොන තරම් දුක් රැසක් වින්දද?

ඔබ එළවකු වී, ගොනකු වී, කුකුළකු වී, අනුන්ගෙන් බෙලි කැපුම් කෑ කාලයේ කොපමණද කියා බුදු මුවෙකින් පවා පවසා අවසන් කළ නොහෙන සේ දිගය. මේ සසර දුක මෙසේ නිසා මේ දුකෙන් නිදහස් වීමට ඔබ විසින් කළයුත්තේ නොපමාව භාවනාවේ යෙදීම නොවේද? එහෙයින් දැන් මේ ලද මොහොතෙන් ප්‍රයෝජනයක්, නියම ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

7. නිරතුරුව පීඩාකරන, දුක්දෙන, කෙලෙස් බරට යටවී වසනතුරු නිදහසක් නොලැබෙන බිහිසුණු දුකෙකි, සසරමහාදුක. යම් තරම් දුක් රැසක් වෙතොත් ඒ සියල්ල විඳීමට හිමිවන්නා නම් මේ කෙලෙස් බරින් බරවූ පුද්ගලයාය. එහෙයින් මත්තට විඳින්නට ඇති මේ අනාගත සංසාරදුක සලකා එයින් නිදහස් වීමට භාවනාවේ යෙදෙන්න, උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

8. ආහාර සෙවීමේ දුක කාටත් පොදුය. ඔබටද එය සාධාරණය. ආහාර සෙවීමේ දුකින් පෙළීමක් නොවන්නට නම් කෙලෙස් බරින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් විය යුතුය. ඔබ මේ මහදුකෙන් නොපෙළී නිවී සැනසී ගන්නට නම් භාවනාවේ යෙදෙන්න. එයට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

මෙසේ මේ සංවේග වස්තු අට මැනවින් මෙතෙහි කරන්නාහට සිත්තුළ බලවත් සංවේගය පහළවෙයි. එය විත්ත සම්පහංසනයට උපකාර වෙයි. බුදු ගුණය, දහම් ගුණය, සහ ගුණය යන තුණුරුවනෙහි ගුණයන් නිතර නිතර මැනවින් මෙතෙහි කරන්නාගේ සිත පැහැදී යයි. සම්පහංසනයට සුදුසු අවස්ථාවෙහි සම්පහංසනය කළමනා හැටි මෙසේය.

(IV). උපෙකඛාව පැවැත්විය යුතු විකතාවයාව කවරේද?

මූල සඳහන් කළ අයුරෙන් ඔසවා තැබිය යුතු අවස්ථාවේ ඔසවා තබනු ලැබූද, හිග්‍රහ කළයුතු අවස්ථාවෙහි නිග්‍රහ කරනු ලැබූද, සම්පහංසනය කළයුතු අවස්ථාවෙහි සම්පහංසනය කරනු

ලැබුද, භාවනා මනසිකාර චිත්තය මතු සඳහන් පස් අයුරෙකින් පවත්නා අවස්ථාවෙහි උපෙක්ඛාවෙහි යොදවා ලිය යුතුය. කරුණු පස නම්:

- (අ). අලීනවැ පැවතීම (කොසජ්ජයෙන් නො සැඟවී පැවතීමයි.)
- (ආ). අනුද්ධකව පැවතීම (උද්ධච්චයෙන් නොවිසිරී පැවතීමයි.)
- (ඇ). නිරස්වාද නැතිව පැවතීම (කමටහන සිත අල්ලන ගතියෙන් යුතුවීමයි.)
- (ඈ). මුලින් සඳහන් කරුණු හේතු කොට ගෙන අරමුණෙහි සමවැ පැවැතීම,
- (ඉ). සමාධි විරියට පිළිපත්තෝවීම (ප්‍රතිපත්තවීම),

මෙසේ පවත්නා සැටි සලකා එබඳු සිතට පශ්‍යහස් හෝ නිශ්පහස් හෝ සමපහ-සන්‍යස හෝ ඕනෑ නොකරන හෙයින් උපෙක්ඛාව ඇසුරු කෙරෙයි. රියෙහි යෙදූ අසුන් සමවැ ගමන් කරනු දුටු රියදුරා එහිදී උපෙක්ඛාව ඇසුරු කරන පරිද්දෙනි. මෙසේ උපේක්ඛාව යෙදීම දතයුතුය.

8. අසමාහිත පුශ්‍යල පරිවජ්ජනතා:- නො තැන්පත් සිතැති පුද්ගලයන් දුරුකිරීමයි. මෙහි අසමාහිත පුද්ගලයෝ නම් නොකම-මෙ පටිපත්තියට - එනම් ධ්‍යාන ගුණයන් ලැබූගන්තා වැඩ පිළිවෙලට-ඇතුළත් නොවූවෝද, එබඳු පිළිවෙතක් නොපුරන්නෝද විකෂිප්ත හෘදය ඇති පුද්ගලයෝද, බාහිර වැඩෙහි යෙදී කල්ගත කරන්නෝද වෙති. ඔවුහු දුරින් දුරු කළයුතු වෙති.

9. සමාහිත පුශ්‍යල සෙවනතා:- තැන්පත් සිත් ඇති පුද්ගලයන් ඇසුරුකිරීමයි. මෙහි සමාහිත පුද්ගලයෝ නම් ධ්‍යාන ලැබූගන්තා පිළිවෙත් පුරන්නෝය. ධ්‍යාන ලාභී පුද්ගලයෝය. එබඳු පුද්ගලයන් මැනවින් තේරුම් කර ගෙන හඳුනාගෙන කලින් කල එබඳු උතුමන් වෙත එළඹ ගුණදනමුතුකම් ලබා ගැනීමය. මෙබඳු උතුමන් සැදූහැයෙන් ඇසුරු කිරීම පවා ගුණ දියුණුවට උපකාර වෙයි.

10. තදධිමුක්තතා:- එහි අධිමුක්තිය ඇති බව නම්, සමාධි-යෙහි ඇදහිලීමත් බවය. සමාධියට ගරු කරන බවය. සමාධියට නැමුණු සිත් ඇතිබවය. සමාධියෙහි නියැලී බවය. මේ අර්පණා කොශලයෝ දගදෙනායි.

මෙහි දැක්වූ අර්පණා කෞශල්‍ය කරුණු 10 මැනවින් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයාහට අර්පණාව හෙවත් ධ්‍යාන-විත්තය පහළවීමට ඉඩකිබේ. ඉතා ටික දෙනෙකුන්හට මෙතරම් සිත දියුණුවට පත් කළත් අර්පණාව නොලැබෙන සැලියක් මිලුභ උපදේශයෙන් තේරුම් කරගතහැකිය.

එවංහි සම්පාදයතො - අපුණා කොසල්ලං ඉමං,
පටිලඤ්ඤා නිමිතභිති - අපුණා සපුච්ඡන්ති.
එවමපි පටිපත්‍යාසස්ස - සචෙ සා නපුච්ඡන්ති,
තථාපි න ජහෙ යොගං - වායමෙථෙච පණ්ඨිතො.

යනුවෙන් ලැබගන්නා ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි මෙසේ මේ දස වැදෑරුම් අර්පණා කොසල්ල සම්පාදනය කරන්නාහට අර්පණාව උපදියි. මෙසේ ද පිළිපදින්නාහට ඒ අර්පණාව නොලැබේ නම් ඥානවත් යෝගාවචරයා මේ අලාභයෙන් උදුසීන නොවී භාවනා යෝගය අත් නො හැර තවත් මතුවට ද උත්සාහය කරන්නේය.

හිංචාහි සච්ච: වායාමං - විසෙසං නාම මානවො,
අධිගච්ච පරිභ්‍රමයි - ධානමෙතං න විජජති.
විත්‍යපුච්ඡති ආකාරං - තසමා සල්ලකඛයං බුධො,
සමතං විරියසෙසව - යොජයෙථ පුත අපුතං,
ඊසකමි ලයං යනතං - පග්ග ඡොතතෙච මාතසං
අච්චාරඤ්ඤං නිසෙධෙත්වා - සමමෙච පචිත්තයෙ¹

මේ ඉතාමත් ස්ථිරවූ මිලුභට කළමනා උපදේසයයි. එහි අදහස නම්:—

සමාක ව්‍යායාමයෙකින් තොරව ඉතා කුඩා විශේෂ ගුණයකට පවා සත්ත්ව තෙමේ පත්වන්නේය, යන මේ කාරණය යම් හෙයකින් නැද්ද, එහෙයින් භාවනා සිතේ ලීන උද්ධවච වශයෙන් පවත්නා වූ ආකාරය සලකන්නාවූ නුවණැති යෝගාවචරයා නො නැවත විරියයේ සම බවම යොදන්නේය. මදෙකිනුදු ලීන බවට යන සිත නභාලිය යුතුමය. ඉතා විසිරීගිය සිත වලකා සමවැමූ පැවැත් විය යුතුය.

1. ඩ. ම. 100 80.

මේ සඳහා නිදසුන් පහක් සිතට ගැනීමට දක්වන ලදී. ඒ මෙසේය:—

1. මීමැසි නිදසුන:— මල් රොන එකතු කරන මීමැසිපත් අතර අධික වේගවත් මීමැසිසා අධික වේගය නිසා මල් පිපි ගස ඉක්ම ගොස් යළිත් පෙරළා එන විට හමුවන්නේ රොන් අවසන් කළ මල් ගසයි. හෙතෙමේ ද පිරිහෙයි. අදක්ෂ මීමැසිසා වේගය අඩුව යෙදූ නිසා සෙස්සන් රොන් අවසන් කළ මල් ගසය හමු කරගන්නේ. මධ්‍යම වූ වේගය යෙදූ මී මැසිසා පමණක් නියම තැනට නියම වේලාවට පැමිණ රොන් ලැබගන්නේය.

2. උපුල්පතේ නිදසුන:— ශල්‍ය කර්මය දන්නා වෙද ඇදුරන්ගේ අතවැසියන් දිය තල්ලෙහි තිබූ මහනෙල් පෙත්තෙහි සිරුවේධාදි සැත්කම් පුහුණුවන කල්හි, ඔවුන් අතුරෙන් එකෙක් අධික වේගයෙන් ආයුධ යොදමින් උපුල්පත දෙකට කඩයි. ඉක්මන් කම නිසා උපුල්පත දිය යටට හෝ බස්සයි. මෙසේ හෙතෙම සිප්සතරෙන් පිරිහෙයි. වේගය වියඪය වැඩි යෝගාවචරයාද මෙසේ ලද ගුණයෙන් පිරිහෙයි. ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ තවත් අතවැස්සෙක් අදක්ෂවෙයි. අදක්ෂභාවයෙන්ම බියෙන් පෙළෙමින් පෙත්ත කැපේද, නැත්නම් දියයටට යේද කියා සැකයෙන් වෙවුලමින් ආයුධය පෙත්තෙහි යොදන්නට පවා නොසමත් වෙයි. එපරිද්දෙන් ම වීර්යයෙන් දක්ෂතාවෙන් දුබල යෝගාවචරයා ද සැකයෙන් හා බියෙන් ද වැඩෙහි නොයෙදෙයි. නියම දක්ෂ අතවැසියා වනාහී සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් ඒ උපුල් පතෙහි ආයුධ වැටෙන සැටි දක්වා ශීල්පයෙහි සම්පූර්ණතාවට පත්වෙයි. එපරිද්දෙන් දක්ෂ කායඪක්ෂම යෝගාවචරයා සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් නියම ප්‍රතිඵල ලබයි.

3. මකුළුහුයේ නිදසුන:— යමෙක් බලියක් දිග මකුළු දූලක නූලක් ගෙන ඒ නම් හේ දහසක් රන්මිළ ලබන්නේයයි පුවත ඇසූ එක් වේගවත් පුද්ගලයෙක් ඉතා වේගකම් නිසා මකුළුහුයක් සොයා ගොස් එය තැනින් තැනින් කඩාදමයි. අදක්ෂයා කැඩේ යයි යන බියෙන් එහි අත තැබීමට ද නොසමත් වෙයි. නියම දක්ෂයා වනාහී කෙළවරක පටන් සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් ලීකැබැල්ලක ඔතා ගෙනවුත් නියම තැනට දී නියමිත ලාභය ලබයි. වීර්යවැඩි, වීර්ය නැති යෝගාවචරයෝ දෙන්නාම මෙසේ පිරිහෙති. නියම දක්ෂයාම භාවනා ප්‍රයෝජනය සලසා ගනියි.

4. නැවේ උපමාව:— දක්ෂභාවය වැඩි ඉක්මන් නියමුවා බලවත් තද සුළඟෙහි රුවල සුළඟින් පුරවා වේගය වැඩි හෙයින් නැව විදේශයකට පමුණුවයි. අදක්ෂ, වියඪය අඩු, නැවියා මද සුළඟෙහි රුවල බහාගෙන නැව එහිම තබා ගනියි. දක්ෂයා තද සුළඟෙහි රුවල අඩකුඹ කොටද මද සුළඟෙහි රුවල සපුරා යොදද කැමැති තැනකට පමුණුවයි. එසේම වීර්යය වැඩිවූ ද වීර්යය අඩුවූ ද යෝගාවචරයන් දෙදෙනාම භාවනාවෙන් පිරිහෙන්නාහ. සම වීර්යයෙන් යුත් යෝගාවචරයා භාවනාවෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ලබයි.

5. නැළියේ උපමාව:— පිටතට තෙල් නොඉසෙන සේ නැළියට තෙල් පුරවන්නාහට ලාභ ලැබෙයි ගුරුවරයා විසින් අතවැස්සන් හට කී කල්හි, ඒ අතවැස්සන් අතර එකෙක් වැඩි ඉක්මන් කාරයෙක් වේද, ලාභයෙහි ගිජුවූ හෙතෙම වේගයෙන් පුරවමින් තෙල් බැහැරට ඉසීයි. අදක්ෂයා තෙල පිටත ඉසේය යන බියෙන් තෙල් වත්කොට ලන්නටද නොපොහොසත් වෙයි. නියම දක්ෂයා සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් එහි තෙල පුරවා ලාභ ලබයි.

එපරිද්දෙන්මැ එක් යෝගාවචරයෙක් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් කල් හි, ඉක්මනින්ම අර්පණාවත් ලැබ ගන්නෙමිසි සිතා වියඪය තර කෙරෙයි. ඔහුගේ සිත ඉතා වැඩි වියඪයෙන් මඩනා ලද බැවින් උද්ධව්වයෙහි පතිත වෙයි. අර්පණාවට පත්වන්නට නොපොහොසත් වෙයි. තවත් යෝගාවචරයෙක් වියඪය වැඩි කමෙහි දෙස් දෑක, ලද්දමැ රැකගනිමි. මට අර්පණාවෙන් කවර වැඩෙක්දැයි සලකා වියඪය අඩුකරගනියි. ඔහුගේ සිත අතිශයින් හැකුළුණු වියඪය ඇති බැවින් කුසිත බවට වැටෙයි. යමෙක් වනාහි මදෙකුදු ලීන වූ සිත ඒ ලීනභාවයෙන්ද, උද්ධතවූ සිත ඒ උද්ධව්වයෙන්ද, මුද්‍ර ගෙන සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් පටිභාග නිමිත්තට අහිමුව කොට පවත්වාද, හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. එබඳු විය යුතුය.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය කාම තණ්හාවට විෂයභාවයෙන් නික්මැ සිටියේය. ඉතා සියුම් වූයේය. සියුම්බවට පත්වූයේය. උපචාර අවස්ථාවේදී පහළවූ ධ්‍යානාදිගයනට වැඩියෙන් සිය ගුණයෙකින් දහස් ගුණයෙකින් මෙය ඉතාමත් ස්ථිර වූයේය.

පළමුවෙන් කියන ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි මෙබඳු වූ උපචාර ධ්‍යානචිත්තය ඇතුළු වූවාක් මෙන් පවතියි. එය මේ ධ්‍යාන ලැබුණු අවස්ථාවයි.

“විච්චේච කාමෙහි විච්චා අකුසලෙහි ධර්මෙහි සවිතකං සච්චාරං විචේකජං පිනිසුඛං පයමං කධාතං උපසලෙපජ්ජ විහරති” යනු සූත්‍ර පාලියයි.

කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වීම විතර්ක සහිත විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීතියෙන් ද සැපයෙන්ද යුත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගෙන වාසය කරයි, යනු අර්ථයි.

- 1. නිවරණ සංඛ්‍යාත පංචාධිගයෙන් තොරවීම,
- 2. විතකාදී ධ්‍යානාංග පසින් යුක්තවීම,

3. ඇතුළත පිහිටි ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙකින් යුක්තවීම, යනු එහි විශේෂ හැඳින්වීමයි.

එහි සසඳාලීම මෙසේයි:— “විච්චේච කාමෙහි විච්චා අකුසලෙහි ධර්මෙහි” යන සූත්‍ර පාඨයෙහි සඳහන් වූයේ,

1. කාමච්ජන්දය, ව්‍යාපාදය, ඒන මිද්ධය, උඤ්ච කුකුච්චය, විචිකිච්චාව, යන අඩග පසෙකින් තොරවීමය. මෙම ප්‍රහීනවීම විකම්භන ප්‍රභාණය නමින් හඳුන්වන ලදී. කාමච්ජන්දිය ප්‍රහීන නැත්නම් ධ්‍යාන චිත්තයද නැත. විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සිතට මේ කාමච්ජන්දිය අන්තරායකරය ඒ මෙසේය:—

කාමච්ජන්දයෙන් නොයෙක් අරමුණෙහි පොළඹන ලද සිත ඒකකාරමිඤ්ඤයෙක තැන්පත් කිරීම වළකනු ලැබේ. කාමච්ජන්දයෙන් මඛනා ලද ඒ සිත කාමධාතු ප්‍රභාණය පිණිස පිළිවෙතට පත්නොවෙයි. ව්‍යාපාදයෙන්ද අරමුණෙහි ගැටෙන සිත නිරන්තරව නොපවතියි.

ඒන මිද්ධයෙන් මඛනා ලද සිත අකර්මණ්‍ය වේ. භාවනා කර්මයට යෝග්‍ය නොවේ. උඤ්ච කුකුච්චයෙන් මඛනාලද සිත නොසන්සුන් වූ කරකැවෙයි. විචිකිච්චායෙන් පහරන ලද්දේ

ධ්‍යානාධිගම සාධක පිළිවෙතට නො නැහෙයි. මෙසේ ඒශේෂ-යෙන් ධ්‍යාන සිතට අන්තරායකර හෙයින් මේවාම ්්‍රහිනාඩය වශයෙන් දැක්වූහ.

2. සම්ප්‍රයුක්තාඩය වශයෙන් කියවෙන්නේ සූත්‍ර පාඨයෙහි සඳහන් ‘සචිතකං සචිචාරං චිචෙකජං පිතිසුඛං’ යන කොටස් වලින් දැක්වෙන චිතකක, චිචාර, පිති, සුඛ, එකඟතා යන අඩය පසයි. එහි චිතකකය අරමුණෙහි සිත නගයි. චිචාරය අරමුණෙහි සිත බද්දයි. ධ්‍යානාධිගමනයට ප්‍රත්‍යය වූ ඒ දෙකින් විකේෂය නොවනු පිණිස සම්පාදනය කරන ලද භාවනා සංඛ්‍යාත ප්‍රයෝග ඇති යෝගාවචරයාගේ සිතේ, පිතචිමක්, වැඩිමක් භාවනා ප්‍රයෝග-යෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සුඛය සිදුකෙරෙයි. ඉක්බිති සෙසු සපඨාදී වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම සහිත ඒ සිතට චිතර්කයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය අහිනිරෝපණ (අරමුණට ඇතුළුවීම) කෘත්‍යයයි. චිචාරයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් අනුබන්ධන (නැවත නැවත බැඳීම) ක්‍රියාවයි. ප්‍රීතියෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් පිතචිමයි. සුඛයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් උපබ්‍රාහනය (වැඩීම) යි. මෙසේ පස් ආකාර-යකින් අනුග්‍රහ ලද ඒකාග්‍රතාව ඒකඤ්චාලබ්ධනයෙහි ඉන්ද්‍රිය සමතා-වශයෙන් සමකොට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගේ දුර්භාවයෙන් ලීනද උඤ්චනද නොවන බැවින් මනාකොට පිහිටුවයි. ඒකාග්‍රතාව සමාධාන කෘත්‍යයෙන් චිත්තයද සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන්ද අනුකරණය කරන්නී ධ්‍යාන ඝෂණයෙහි සාධිශයවැමැ සමාහිත කෙරෙයි. මෙසේ චිතර්කාදී අඩයපසේ උපත අනුව පඤ්චඩය සමතාගතභාවය දතයුතුය.

මේ අඩය පස ධ්‍යානාවස්ථාවට මුලින් ලැබෙන උපචාර අවස්ථාවේද ලැබෙයි. එහිදී ඒ අඩයයෝ එතරම් බලවත් නොවෙති. එහෙත් ප්‍රකෘති විඛනයට වඩා ඉතාමත් බලවත්ය. මෙහිදී මේ ධ්‍යානාවස්ථාවේදී නම් උපචාරාවස්ථාවේ තත්ත්වයටද වඩා බල-වත්ය. රූපාවචර ලක්ෂණයට පත්වූහෙයිනි. මෙහි චිතර්කය වනාහි කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී ඇති හෙයින් මැනවින් ප්‍රකටවූ ආකාරයකින් අරමුණට සිත නංවාලමින් උපද්දයි. චිචාරය අතිශයින්ම අරමුණ පිරිමදිමින් උපද්දයි. ප්‍රීතියත් සුඛයත් යන දෙක මුළු සිරු-රෙහි පැතිරෙමින් උපද්දයි. එහෙයින්ම වදළුහ:— ‘නාසස කීඤ්චි සඛ්ඛාවතො කායසස චිචෙකජෙන පිතිසුඛෙන අපචුටං හොති’ යි.

(මේ යෝගාවචරයාගේ හැම අවයවයක් සහිත කර්ම කය පිළිබඳව කිසිදු තැනෙක් විවේකයෙන් උපන පිති සුඛ දෙකින් නොපැතුරුණේ නොවේ.) එකගතාවද පෙට්ටියක යටි පියනෙහි උඩු පියන එකට වැදී ඒකාබද්ධවැ පවත්නා පරිද්දෙන් අරමුණෙහි මැනවින් වැදී පවතියි.

3. ධ්‍යාන විනය පිළිබඳ ත්‍රිවිධ කල්‍යාණ සහ දස ලක්ෂණයෝ:—

ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෝ:—

- 1. පයමසස කුඩානසස පටිපද විසුඤ්චි ආදී.
- 2. උපෙකඛානුමුභණා මජ්ඣේ,
- 3. සමපහංසනා පරියොසානං,

මෙසේ කියන ලද ආදියෙහි පටිපද විසුඤ්චිය, මධ්‍යයෙහි වූ උපෙකඛානුමුභනය, අවසානයෙහි වූ සමපහංසනයැයි ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෝ දතයුතු වෙති.

අර්පණා විෂ්‍යයෙහි ආරම්භයේ පටන් ගොනුහු විනය ලැබෙන අවස්ථාව දක්වා ඇති භාවනා වීධිය පටිපද (ප්‍රතිපක්ඛ) නම් වෙයි. ඒ ප්‍රතිපදව නිවරණාදී විරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් තොරවූ හෙයින් ප්‍රතිපද විඤ්චි නම් වේ. ඒ ප්‍රතිපද විඤ්චිය ලැබෙන්නේ ධ්‍යානයාගේ උත්පාදකෂණයෙනි. එහෙයින් එය ආදී නම් වේ. තත්‍රමජ්ඣකතුපෙකඛාවගේ කෘත්‍ය වශයෙන් උපෙකඛානුමුභණාව දත යුතු වෙයි. ධර්මයන් පිළිබඳ ඔවුනොවුන් ඉක්මැ නොපැවැත් වීමය, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඒකරස භාවය, එයට සුදුසු වියඪි පැවතීමය ආසේවනය යන මොවුන් සිදු කිරීමෙන් පිරිසුදු කරන ඥානයාගේ කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති වශයෙන් සම්පහංසනය දත යුතුය.

- 1. එහි පටිපද විසුඤ්චිය ලක්ෂණ තුනෙකින් සම්පූර්ණ වෙයි.
- 2. උපෙකඛානුමුභණාවද ලක්ෂණ තුනෙකින් සම්පූර්ණ වෙයි.
- 3. සම්පහංසනාව ලක්ෂණ සතරකින් සම්පූර්ණ වෙයි.

එහි පටිපදාවිසුරැයේ අඩක තුන නමි:--

1. යො තසස පරිපජ්ඣා තනො වීණං විසුජ්ඣති,
(ධ්‍යාන විත්තයට යම් බාධකයෙක් ඇද්ද එයින් සිත පිරිසිදු වේ)
2. විසුඤ්ඤා විණං මජ්ඣමං සමථ නිමිතං පටිපජ්ඣති.
(පිරිසිදු වූ හෙයින් සිත මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පිළිපත්තේ වේ.)
3. පටිපනතතතා තත්ථ විණං පකඛන්දති.
(පිළිපත් හෙයින් එයට සිත පනී) යනුය.

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

මධ්‍යයෙහි උපෙක්ඛානුච්ඡාහනාවේ ලක්ෂණ තුන නමි මේ අවස්ථා තුන අනුව (උපේක්ඛාව) පැවැත්වීමේ කාරණ තුනයි. ඒ ලක්ෂණ තුන නමි:--

1. විසුඤ්ඤා විණං අජ්ඣධුපෙකඛති,
2. සමථ පටිපනතං අජ්ඣධුපෙකඛති,
3. එකතතු පට්ඨානං අජ්ඣධුපෙකඛති, යනුයි.

1. පිරිසිදු වූ සිත ගැන උපෙක්ෂාව පැවැත්වීමයි, යන්නෙන් දක්වන්නේ සිත පිරිසිදු වූයේ ප්‍රතිපදවේ බලයෙනි. එසේ පිරිසිදුවූ සිත යළිත් පිරිසිදු නොකළමනා හෙයින් විශෝධනයෙහි ව්‍යාපාර නොකරමින් උපේක්ඛාව පැවැත්වීමයි.

2. දෙවැන්නේ දක්වන්නේ සමථ භාවයට පැමිණි හෙයින් යළිත් සමාධානයෙහි ව්‍යාපාර නොකෙරෙමින් උපේක්ඛාව පවත්වයි යනුය.

3. තුන්වැන්නෙහි, සමථ ප්‍රතිපන්න බැවින් මෑ කෙලෙස් හා සම්බන්ධය හැරපියා ඒකත්වයෙන් ව-චනුණු සමාධිය පිළිබඳ යළිත් එකතූපට්ඨානයෙහි ව්‍යාපාර නො කෙරෙමින් උපේක්ෂාව පවත්වයි.

3. සම්පහංසනය නම් වූ අවසානයෙහි ලක්ෂණ සතරෙකි. ඒ මෙසේයි:—

- 1. තත් ජාත්‍යානං ධම්මානං අනතිවක්ඛනාටෙධන සම්පහංසනා,
- 2. ඉන්ද්‍රියානං එකරසටෙධන සම්පහංසනා,
- 3. තදුපග වීරිය වාහනාටෙධන සම්පහංසනා,
- 4. ආසෙවනාටෙධන සම්පහංසනා යනුය.

- 1. ඒ සිතෙහි භටගත් ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් යන ධර්ම දෙකේ ඔවුනොවුන් නොඉක්ම සිටුනා ස්වභාවයෙන් සම්පහංසනය,
- 2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු බැවින් විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බැවින් සම්පහංසනය.
- 3. ඒ අනතිවර්තනභාවයට හා ඒකරසභාවයට අනුරූපවූ වීරිය පවත්වන හෙයින් සම්පහංසනය,

4. නැවත නැවත සේවනාර්ථයෙන් සම්පහංසනයැයි ඒ සතරාකාරයේ තේරුම වෙයි. මේ දක්වන ලද්දේ දශලක්ෂණ යයි.

මෙය ලැබෙන සැටි මෙසේයි:—

භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ භාවනා සමාද්ධිය සිදුවන්නේ ක්‍රමික දියුණුවෙකිනි. මුල් දියුණුව පසු දියුණුවට හේතුවෙයි. මෙසේ ක්‍රමික දියුණුවට පත් ඉන්ද්‍රියයෝ සමතාවේනුත් දියුණුවට පත්වන්නාහ. ඉන්ද්‍රියයන් දියුණුවට පත්වන්නේ ධ්‍යානයට පරිපන්ථ වූ කෙලෙස් සමුභය ක්‍රමයෙන් ඉවත් කර දුරට තල්ලු කර දැමීමෙනි. භාවනා මනසිකාර වීධිය මෙසේ බොහෝ වාරයක් පවත්නා කල්හි යම් වාරයකදී ධ්‍යාන විත්තය පහළ වෙනම්, ඒ වාරයේ දී ඒ ධ්‍යාන විත්තයට ප්‍රතිපක්ෂ

නීවරණ සමූහයෙන් ඒ සිත පිරිසිදු වෙයි. මෙය සිදුවනු යෝගා-
 වචරයාහට නොදනුණත් ඒ නීවරණයන්ගෙන් සැනසිල්ලක් තමාට
 පහළ වී ඇති බව පසුව වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මේ පාරිශුද්ධිය
 නිසා සිත් තුළ බලවත් ඵලියක් දැනෙන්නටද පුළුවන. දැන් මේ
 අවස්ථාවට පත් යෝගාවචරයා හට කෙලෙසුන් ගෙන් වන
 ආචරණ බලපෑම් නොමැත. නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදුය. මෙය
 මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට සිත වැටෙන අවස්ථාවයි. මධ්‍යම ගමථ
 නිමිත්ත නම් සමවැ පැවැති ධ්‍යාන සමාධියයි. අර්පණා සමාධියයි
 කියනු ලබන්නේ ද මෙයමැයි. එය සමවැ පැවැතීමය කියන්නේ
 ලීනතාවට හෝ උද්ධවිචයට හෝ නොපෙරැලීමෙන පුන පුනා
 පහළවීමටය. විශේෂයෙන් විරුද්ධ ධර්මයන් සන්සිදුවන හෙයින්
 ගමථ නම් ද යෝගාවචරයාගේ සිත්හි සුවයට කාරණ හෙයින්
 නිමිත්ත නම් ද වෙයි. අර්පණා තත්වයට සිත මෝරා යන්නේ
 ක්‍රමයෙනි. එකම චිත්ත සන්තතිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේරීමට
 පත්වීමෙන් මේ ස්වභාවය ඇසුරුකරන බව සැලකිය යුතුය.

එය සිදුවන ක්‍රමය මෙසේයි:—

යෝගාවචරයා මේ සඳහා පරිත්‍යාග රාශියක් කෙරෙයි. දෙස්
 සතරින් තොරකොට දියුණුවට පත්කරගත් ඡන්දදීපාදධිපාදයන්
 ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදයි. නීවරණයන් අතරින් පතර බලපාන
 දුබලතත්ත්වයක් ප්‍රදර්ශනය කෙරෙමින් කලක් ඔවුන් සමඟ සටන්
 කිරීමට ද ඔහුට සිදුවෙයි.

ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් මැඩලීමට ගන්නා උත්සාහය සාර්ථකවන
 විට ඉන්ද්‍රියයන් ජාමතත්ත්වයේ තබා ගැනීමට ඥානාන්විත මහත්
 පරිශ්‍රමයක යෙදෙන්නට ද සිදුවෙයි. එය සකස්වීමෙන් පසුද
 පහතට වැටෙන්නට ඉඩතිබේ. පහතට වැටෙන්නට ඉඩ නොදී
 සෘණීපාදයන් සපුරා වැටෙනවිට, යම් වාරයක චිත්ත සන්තතිය
 ධ්‍යාන තත්ත්වයට පෙරලෙයි නම්, ඒ චිත්ත සන්තතියේ මූල
 පරිකර්ම අවස්ථාවයි. එහිදී සෘණීපාදයන් යට සඳහන් වැරැදි වලින්
 මිදී වැඩිමෙන් ඉන්ද්‍රිය සමනාවද සම්පූර්ණ වෙයි. උපධාර අනු-
 ලෝම යන නම්වලින් හඳුන්වන අවස්ථා ද ක්‍රමයෙන් ඉක්ම සිටියි.
 දියුණුවී පහළ වෙයි. එය ගෞත්‍රභූතමින් හැඳින්වෙයි. ඒ චිත්ත
 සන්තතියමැ මෝරා මේ අර්පණා චිත්ත නමින් හැඳින්වෙන

මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පත්වීම ඊළඟට සිදුවෙයි. මෙය පටිපස්ජන යයි. මෙසේ පිළිපත් හෙයින් එකෙණෙහි අර්පණා සමාධියෙන් සමානිතභාවය සිදුවීමෙන් පකඛන්දනය වෙයි. පකඛන්දනය නම් පැනීමයි. වැදීමයි. සෙසු ධර්මයන්ගේ පැනීමක් මෙන් නොවැ ඒකත්ව නයින් පරිණාමයෙන් ගොනුභූව අර්පණාසමාධි භාවයට එළඹීමමැ අර්පණා සමාධියට වැදීම, පැනීම යයි දතයුතුය.

උපෙක්ඛානුමුභනය පිළිබඳ අඩග 3 :

1. පරිපත්ථයෙන් විමුක්ත වූ සිතගැන උපෙක්ඛා පවත්වයි. පරිපත්ථයෙන් පිරිසිදු හෙයින් පිරිසිදු සිතේ යළිත් පිරිසිදු කළයුතු බවක් ඒ අවස්ථාවට ආවශ්‍යක නොවන හෙයින් පිරිසිදු කිරීමේ ව්‍යාපාරය නොකෙරෙමින් එහිලා උපෙක්ඛාව පවත්වයි. හෙවත් තත්ත්වයක් නොවන තත්වයේ කෘත්‍ය වශයෙන් යෝග්‍යවචරයා මේ ලද විසුද්ධ සිතෙහි මධ්‍යස්ථ සිත පහළ කර ගැනීමට පුරුදුවිය යුතුය. ඊළඟ අවස්ථා දෙකේදීත් එසේමය. මෙබඳු අවස්ථාවේදී පහළවන ප්‍රමාණානිත්‍රාන්ත තුෂ්ටිය මැ අනතුරු සහිත හෙයින්.

2. එහි දෙවන අවස්ථාව වනවිට ශමථ භාවයට සිත පැමිණ ඇත. එහිලා යළිත් සමාධාන ව්‍යාපාරයක් අනවශ්‍යය. එහෙයින් යෝග්‍යවචරයා යළිත් සමාධානයෙහි ව්‍යාපාර නොකෙරෙමින් එහි මැදහත් වෙයි.

3. සමථයට පත්වූ හෙයින්මැ ඒ චිත්තයෙහි කෙලෙස් එකතුව නැත. මුලැදී කෙසේ නම් කෙලෙස් දුරු කෙරෙමිදෝයි පිළිපත්තාවූ යෝග්‍යවචරයා හට සමථ ප්‍රතිපත්තියේ ආනුභාවයෙන් දැන් ඒ කෙලෙසුන් ප්‍රහීණවූ හෙයින් කෙලෙස් එකතුව නැත. එහෙයින් කෙලෙසුන්ගෙන් තොරවැ සිටි ඒ ධ්‍යානසිත යළිත් ඒකත්වයෙක තැබීමේ ව්‍යාපාරයක් නොකෙරෙමින් ඒකත්වයෙන් තැබීමෙහි මැදහත් වීම වෙයි.

මෙසේ තත්‍ර මධ්‍යස්ථතාවේ කෘත්‍ය වශයෙන් උපේක්ෂාවගේ වැඩීම දතයුතුය. ධ්‍යාන චිත්තය සකස්වීමට පවා උපේක්ෂාව මහෝපකාරී වෙයි. වැඩුණු ධ්‍යාන චිත්තයට එය විශේෂයෙන් උපකාරබව මෙයින් උගන්වයි. මෙහි සඳහන් වනුයේ එයයි.

“පරිපතාථ විඤ්ඤි, මධ්‍යම ගමථ ප්‍රතිපත්තිය, පක්ඛන්දනය යන මෙහි අනුමුඛිත ධ්‍යාන චිත්තයෙහි අවකාශ ලද තත්‍වම ජකිත්තු-පෙක්ඛා නොමෝ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සමකොට පවත්වන්නී බවුන් වඩන්නියක මෙන් වෙනුයි.

“තත්‍වම ජකිත්තු පෙක්ඛාය කිච්ච වසෙන උපෙක්ඛානුමුඛණතා වෙදිතඛ්ඛා”¹ යි කීහු.

අවසාන සමපහංසනයෙහි අඩග 4.

සමපහංසනය නම් භාවනා විනයට අත්‍යාවශ්‍යක වූ ඥාන කෘත්‍යයෙකි. නුවණින් සිදුකරනු ලබන වැඩෙකි. මෙහිදී එය සිදුවන්නේ උපෙක්ඛාවෙන් වැඩුණු සමාධි විනයෙහි සතර ආකාරයෙකින් බව පැහැදිලි වියයුතුය. මෙහි දක්වන්නට බලා පොරොත්තු වන්නේ ඒ ඥාන කෘත්‍ය සතරය.

මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට ඇතුළු වූ සමාධි චිත්තයෙහි සමාධියත් ප්‍රඥාවත් දෙක යුගයෙහි-වියගසෙහි බැඳ තුබූ ලෙසින් සමවැ පවත්නා හෙයින් ඒ දෙකින් දෙක නො ඉක්මැ පවත්නා තත්ත්වයක් උසුළා සිටින්නාහ. ඒ අවස්ථාවෙහි සමාධියද වැඩියෙන් නැග යන්නේද නැත. ප්‍රඥාව අඩුවී හෝ වැඩිවී යන්නේත් නැත. මෙය පළමු කරුණයි.

සමාධියත් ප්‍රඥාවත් යන දෙක යුගනද්ධවැ පවත්නා හෙයින්, සඤ්ඤා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයෝ පස්දෙන නොයෙක් ආකාර ඇති කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත්වී ඇති හෙයින් ද මිදීමේ ක්‍රියා වෙන් එක කෘත්‍යයක් ඇති හෙයින්ද එක කෘත්‍ය ඇතිව පටන් ගනිති. මෙය දෙවන කරුණයි.

සමාධි පඤ්ඤා දෙක ඔවුනොවුන් නොඉක්ම පැවැතීමටත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඒකරසභාවයටත් සුදුසු අන්දමේ විරිය පැවැත්වීම තෙවන කරුණයි.

ඒ අවස්ථාවේ පූර්වොක්ත ආකාර තුනෙන් ආසේවනය පැවැත්වීම සතරවන කරුණයි.

1. ඩී.ඊ.

මේ සතර තැන ලැබෙන සංකිලෙස වොදානයන් පිළිබඳ ආදීනවත් ආනිසංසත් දෑන නුවණින් පිරිසිදුකළ හෙයින් ඥානයේ කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති වශයෙන් සම්පහංසනාව දහයුතුය.

මෙසේ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබගත්තහු විසින් පළමුවෙන්ම සිත යොමු කළ යුත්තේ එය ලබා ගැනීමට තමහට උපකාරවූ කෘත්‍ය සම්භාරය දෙසය. ඒ මෙසේය:— මෙබඳු සජ්ජාය හෝජන ආසන ආදියක් ඇසුරු කොටගෙන මෙබඳු ඉරියව්වක් අවන්වමින් මෙබඳු කාලයෙක මා විසින් මේ ගුණ විශේෂය ලැබගන්නා ලද්දේය යනුය. එසේ සිතට ගැනීමෙන් නැවත එය නැතිවූ විටක එය යලිත් ලබාගැනීමට ඒ ආකාරයන් ඇසුරු කිරීමෙන් පිළිවන් වන්නේය. ප්‍රගුණ නැති සමාධිය නැවත නැවත ප්‍රගුණකර ගැනීමටද ඒ මගින් පිළිවන් වන්නේය.

“එවිමෙව ඛො භික්ඛවෙ ඉධෙකවො පණ්ඩිතො වියනො කුසලො භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආනාපි-පෙ-විනෙයා ලොනෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං තස්ස කායෙ කායානුපස්සිනො විහරතො විතං සමාධියති. උපකෙලසා පථියතති, සො තං නිමිත්තං උග්ගණ්ණාති, වෙදනාසු -පෙ- විනෙ -පෙ- ධවෙච්ඡු -පෙ- සබො සො භික්ඛවෙ පණ්ඩිතො වියනො කුසලො භික්ඛු ලාභී වෙව හොති දිට්ඨධවෙච්ඡුඛවිහාරානං ලාභී සති-සමඋජ්ඣායස්ස, තං කියස්සහෙතු, තථාහි සො භික්ඛවෙ පණ්ඩිතො වියනො කුසලො භික්ඛ සකස්ස විාතස්ස නිමිත්තං ගණ්ණාති”- යනු ශාස්තෘ උපදේශයයි.

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මේ ශාසනයෙහි පණ්ඩිත වූ ව්‍යක්ත වූ දක්ෂ වූ ඇතැම් මහණෙක් කයෙහි කය අනුව නුවණින් දක්නා පුළුව කෙලෙස් තවන වියඪයෙන් යුතුව මනා දැනුම් ඇතිව සිහිඇතිව කාය ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙමනස දුරුකොට වෙසේ. කයෙහි කය අනුව නුවණින් දක්නා පුළුව නුවණ ඇතිව වසන ඔහුගේ සිත එකඟ වේ. කෙලෙස් ප්‍රතීණවේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී. වෙදනාහි.....සිත්හි.....දහමහි දහම අනුව දක්නා පුළුව, නුවණින් දක්නා පුළුව කෙලෙස් තවන වියඪයෙන් යුතුව, මනා දැනුම් ඇතිව, සිහි ඇතිව දහම ලෙවහි

1. සං.නි. මහා වග්ග ix 276 බු.ජ.

දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරුකොට වෙසේ. දහමිහි දහම් අනුව නුවණින් දක්නා සුළුව, නුවණ ඇතිව, වසන ඔහුගේ සිත එකඟ වේ. කෙලෙස් ප්‍රභීණ වේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී.' යනු එහි භාවයයි.

ධ්‍යානය ලැබීමට ළඟින්ම උපකාර වූ නිමිත්ත තේරුම් කරගෙන එහි යෙදීමෙන් ධ්‍යානය ලබාගැනීම පමණක් සිදුකර ගතහැකි වෙයි. එසේ ලැබූ ධ්‍යානය කලක් තබා ගැනීමට එය පිහිට නොවෙයි. ලැබගත් ධ්‍යානය බොහෝ කලක් පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන්නේ සමාධි පරිපත්වූ නිවරණයන් ගෙන් සිත පිරිසිදු කොට ගෙන එයට සමවැදීමයි. සමාධි පරිපත්ව ධර්මයන් ගෙන් සිත පිරිසිදු කර ගන්නා සැටි මෙසේයි:

1. ලොකු කුඩා තෘෂ්ණා සංකල්පනාවන් ගෙන් ඉතා භොදිත් සිත් පිරිසිදු කරගත යුතුය. ඒ සංකල්පනාවන්ට සිත සම්බන්ධවී තිබුණොත් ඉක්මනින් ම සමාධියෙන් සිත අයින් වෙයි. සමාධි නැති සිතක් බවට පත්වෙයි. එහෙයින් සමවැදීමට ප්‍රථමයෙන් කාමාදීනව මැනවින් සලකා එයින් සිත පිරිසිදු කරගත යුතුය.¹ අශ්‍රහ මනසිකාරය ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇතිවන ආලයෙන් තොරවිය යුතුය.

2. සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ගැටීමෙන් සිත පිරිසිදු කරගත යුතුය. කාය පසස්ථය පහළවන අයුරින් කායික ජීවාවන් කායික දර්මයන් දුරුකරගත යුතුය. පුරුදුකළ මෙන් කමටහනට සිත් යොමාගෙන සෑහෙන කලක් ගතකිරීම මෙයට බොහෝ උපකාර වෙයි.

3. මොන මොන කරුණු නිසා හෝ ඊන මිද්ධයේ ලකුණු වන ඇඟමැලි ගතී ආදිය ඇතහොත් වීරියසමෙබාජ්ඣක්ඛනට්ඨානිය කරුණු වන ආරම්භධාතු, නිකකමධාතු, පරකකමධාතු මෙතෙහි-කිරීමෙන් හා ආලෝක සඤ්ඤා මෙතෙහි කිරීමෙන් හා වංක මනාධිපදානාදියෙන් ද ඊන මිද්ධය ඉවත්කර ගතයුතුය. එසේ නොකළහොත් පැමිණි ධ්‍යානයෙන් පිරිහෙයි. සමවැදීම ද අප හසුය.

1. ම. නි. 2x38

4. කවර කරුණෙකින් හෝ සිත්සතන් තුළ පහළවන්නට ඉඩ ඇති උඩට කුණකටය සමථ නිමිත්ත මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ ධර්මසවභාවය සැලැකීමෙන් හෝ ඉවත්කර ගත යුතුය. එසේ නැතහොත් ලද සමාධියට පැමිණෙන්නට ද නොහැකි වෙයි. පැමිණි ධ්‍යානයෙන් ද ඉක්මනින් පිරිහෙයි.

5. යම්කිසි ආකාරයෙකින් සිත්සතන් තුළ යම්තාක් හෝ බලපාන විවිකිච්ඡාවන් ඇතොත් මේ බාධාව සිදුවෙයි. එයද සද්ධර්ම මනස්කාර වාද සේවනාදියෙන් සංසිද්ධවාගත යුතුය. නැතහොත් පිරිහීම සිදුවෙයි.

6. ගිලන්බව නිසා ද, කමාරාමතා නිසා ද, භයසාරාමතා නිසා ද, අසප්පාය උතුගුණ නිසා ද, අසප්පාය පුදගල ඇසුර නිසා ද මේ පිරිහීම සිදුවන හෙයින් ආරක්ෂාවීමට යෝග්‍යවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් සිතට ගත යුතුය.

ලද සමාධියේදී පිළිපදින සැටි

මෙසේ පරිපෘඪ ධර්මයන්ගෙන් සිත්සතන් පිරිසුදුව තබාගෙන නිතර සමවැදිය යුතුය. සමවැදීම නම්, ලද ධ්‍යාන චිත්තය ලබා ගෙන සිත් පැවැත්වීමයි. මීළඟට වැඩිය යුතු කසිණයෙන් ලද සමාධි නිමිත්ත වැඩිය යුතුය. මෙම වැඩීමට සුදුසු අවස්ථාවෝ දෙදෙනෙකි. එනම්: උපචාර භූමියේදී වැඩිය යුතුය. අර්පණා භූමියේදී ද වැඩිය හැකිය. මේ වැඩීමේදී තමා ලද ධ්‍යාන නිමිත්ත අභලක් දැඟලක් තුනක් හතරක් යනාදී ක්‍රමයෙන් පරිච්ඡේද කොටගෙන අධිෂ්ඨානයෙන් වැඩිය යුතුය. පරිච්ඡේද නොකොට නොවැඩිය යුතුය. මෙසේ මුළු සක්වල කෙළවර කොටද තවත් මබ්බටද වැඩීම කළයුතුය.

පළමුවෙන් ධ්‍යානය ලත් යෝග්‍යවචරයාට ආදිකම්මකයා යයි කියනු ලැබේ. ඔහු මේ අවස්ථාවේදී කළයුත්තේ සමාපජ්ජන බහුල වීමය. නිතර එයට සම වැදීම දියුණු කිරීමෙන් වසිභාවය දියුණුවෙයි. අඛණ්ඩ ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නට යාමෙන් ඒ අඛණ්ඩයන් ඕලාරිකව වැටහෙයි. එහෙයින් එහි දෙස් පෙනෙයි. දෙවන ධ්‍යානය ලබාගැනීමට සිත් පහළවෙයි. එය වැළකිය හැකිනොවේ.

ලත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ප්‍රගුණ භාවයට පත්කර නො ගෙන දෙවන ධ්‍යානයට වැඩකිරීමෙන් එයද නොලැබෙයි. ලද ධ්‍යානයද පිරිහී යයි. එහෙයින් වදළහ:

“ඉධෙකවෙවා භික්ඛු බාලො අච්චානො අධෙක්ඛණ්ණෙ අකුසලො විච්චේච කාමෙහි විච්චි අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතකකං සච්චාරං විචෙකජං පිති සුඛං පඨමං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති, සො තං නිමිත්තං නාසෙවති න භාවෙති න බහුලිකරොති, න සමමාධිට්ඨතං අධිට්ඨාති, තස්ස එවං හොති.” යනතුනාහං විතකක විචාරානං චූපසමා අජ්ඣන්තං සමපයාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතකකං අච්චාරං සමාධිජං පිති සුඛං දුතියං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යන්ති” සො න සකෙකාති විතකක විචාරානං චූපසමා -පෙ- දුතියං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරිතුං තයෙසවං හොති,” “යනතුනාහං විච්චේච කාමෙහි විච්චි අකුසලෙහි ධම්මෙහි -පෙ- පඨමං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යන්ති” සො න සකෙකාති විච්චේච කාමෙහි - පඨමං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරිතුං, අයං චූච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු උභතො භට්ඨො උභතො පරිභිතො සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ ගාථි පබ්බතෙය්‍යා බාලො අච්චානො අධෙක්ඛණ්ණෙ අකුසලො විසමෙ පබ්බතෙ වරිතුං.”

“මහණෙනි මේ සසුනෙහි සමාධිපරිපඤ්ච ධර්මයන්ගේ විශොධනය නො දැන්මෙන් බාලවූයේ ධ්‍යානය පුහුණුවට පැමිණවීමෙහි තේරුමක් නැති මතුයෙහි ධ්‍යානයට පිහිටවන බව හා නොවන බව නොදන්නා ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් කාමයෙන් වෙන්වූ අකුසල ධර්මයෙන් වෙන්වූ විතර්ක සහිත වූ විචාර සහිතවූ විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති, ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීමට සමාපත්ති කෞශල්‍යය නැති බැවින් අදක්ෂවූ වෙසෙමින් ඒ ලද සමාධි නිමිත්ත සේවනය නොකරයි. නොවෙයි. බහුල නොකෙරෙයි. මනාව සිටියා කොට නොසිටුවාද, ඔහුට ඉදින් මම විතර්ක විචාරයන් සංසිදුවා ලීමෙන් විතර්ක නැති විචාර නැති සමාධියෙන් ජනිත ප්‍රීති සැප ඇති දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙමින් මැනවැයි කියා මෙබඳු අදහසෙක් වෙයි. හෙතෙමේ ඒ දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීමට නොපොහොසත් වෙයි. යළිත් ඔහුට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙමින්

මැනවයි කියා මෙබඳු අදහසෙක් වෙයි. හෙතෙමේ එයට පැමිණ වාසය කිරීමට ද නොපොහොසත් වෙයි. මහණෙනි, මේතෙමේ දෙකින්ම පිරිහුණේයයි කියනු ලැබේ. කඳුකරයෙහි ගැවසෙන බාල අව්‍යක්ත ගොදුරු බිම් නිසි පරිදි නොදන්නා ගවදෙන යම්සේද එමෙනි.

වසිභාව පස නම් කීම.

ලැබගත් ධ්‍යානයෙන් පිරිහීමට හේතුවන මෙම දුබලතාවන් ෫ ගහණවා ගැන්මට පුරුදු කළයුත්තේ වසිභාව පසය, එනම්:—

1. ආවජ්ජනා වසී,
2. සමාපජ්ජන වසී,
3. අධිට්ඨාන වසී,
4. චූට්ඨාන වසී,
5. පච්චවේක්ඛණා වසී යනුය.

“වසියොති යථාරූපී පවත්තියො” යනු වීකායි. ආවජ්ජනා වසී නම් රිසිසේ ධ්‍යානාඛණයන් ආවර්ජනයෙහි, සලකා බැලීමෙහි, පිළිවන්කමය. සමාපජ්ජන වසී නම් රිසි පරිදි ධ්‍යානයට සම වැදීමෙහි සමත්බවය. අධිට්ඨාන වසීනම් කාලනියමයක් අනුව සමාපත්තිය තබාගැනීමෙහි පොහොසත් බවයි. චූට්ඨාන වසී නම් රිසිපරිදි සමවන් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටින්නට සමත්බවයි.

ඒ මෙසේයි:— ආවජ්ජන වසිය පුහුණු කරන සැටි-පළමුවෙන් ලැබගෙන ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී, එම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි ලැබෙන චිතර්කය ආවර්ජනා කෙරෙයි. ඊළඟට විචාරයද, ඉක්බිති චිත්තියද අනතුරුව සුබයද, එයින්පසු එකග්ගතාවද ආවර්ජනා කෙරෙයි. සිතින් සලකා බලයි. මේ ආකාරයෙන් නැවත නැවත ධ්‍යානාඛණයන් මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් සලකන්නාහට යම් කලෙක ධ්‍යානාඛණයන් අරමුණු කොටගත් චිත්තවාරයෝ ඒවා අතරට පත් භවාඛණ කිහිපයකින් පිරිසිදු නිරතුරුවැ පවතී නම්, එකල ආවජ්ජනා වසියන් පච්චවේක්ඛණ වසියන් ප්‍රගුණ යයි කිවහැකිවෙයි. මේ වසිභාවය සර්වඥ බුදුවරයන් විහන්සේලාට මස්තක ප්‍රාප්තියෙන් ප්‍රගුණවී ඇත. යමා

මහ පෙළහර ආදිය පැවැත්වීමේදී සැහැල්ලු සිත් පැවැත්මක් කැමතිවන උන්වහන්සේලාට ධ්‍යානාධ්‍යයන් අරමුණුකොට පැවැති විත්ත විචිත්ති ජවන සතරකට හෝ පසකට සීමා වෙති. විත්ත විචියකින් විත්ත විචියක අතර ලැබෙන හවාධ්‍යයෝ ද පස්වීම වාරයට උපවාරවූ හවාධ්‍යවලන දෙදෙනාම වෙති. මේ හවාධ්‍යවලන දෙක ලැබෙන්නේ තවත් ධ්‍යානාධ්‍යයක් ආපාථවූ සමයෙහිය.

අරමුණක් ආපාථයට නො පත්කල්හි හවාධ්‍ය වලනය සිදු නොවේ. හවාධ්‍යවලනයක් නැතිව ආවර්ජනා වේ පහළවීමකුත් නැත. මේ ආකාරයෙන් හවාධ්‍යයන්ගේ පැවැත්ම සර්වඥ බුදුවරයනට හැර වසිප්‍රාපනයනටද අතරතුර හවාධ්‍යවාරයෙහි ගණනෙක් නම් නැතැයි පටිසමභිද අටුවාවේ කියන ලදී. ධ්‍යානයට ඉතා ඉක්මනින් සම වදින්නට සමත් බව සමාපජ්ජන වසිතා නම් වේ. එසේමැ සමවත් ධ්‍යානය තත්පරය - දෙක - තුන ආදී වශයෙන් නියමිත කාලයක් නවත්වා ගන්නට සමත් බව අධිට්ඨාන වසිතා නම්වේ. සමවත් ධ්‍යානයෙන් ඉතා ඉක්මනින් නැගී සිටීමට සමත්බව වුට්ඨාන වසිතා නම් වේ. පවච්චෙක්ඛණ වසිය ආවජ්ජන වසියෙන්ම සිදුවේ. වුට්ඨාන වසිතාවද අධිට්ඨාන වසිතාව සිද්ධ නම් සිදුවෙයි.

“පඨමං ඤානං යඤ්ච්ජකං යදිච්ජකං යාවදිච්ජකං ආවජ්ජති. ආවජ්ජනාය දඤ්ඤිතඤ්ඤං නඤ්ඤිති ආවජ්ජන වසී. පඨමං ඤානං යඤ්ච්ජකං යදිච්ජකං යාවදිච්ජකං සමාපජ්ජති සමාපජ්ජනාය දඤ්ඤිතඤ්ඤං නඤ්ඤිති සමාපජ්ජන වසී”.....ප්‍රථම ධ්‍යානය යම් ප්‍රදේශයකදී ආවර්ජනා කරනු කැමැති වේද, ඒ ප්‍රදේශයෙහි ආවර්ජනා කෙරෙයි. යම් කලෙක යම් ධ්‍යානාධ්‍යයෙක හෝ ආවර්ජනා කරනු කැමැතිවේද, ඒ ඒ කලා ඒ ඒ ධ්‍යානාධ්‍යයෙහි ආවර්ජනා කෙරෙයි. යම්තාක් කල් ආවර්ජනා කරන්නට කැමැති වේද, ඒතාක් කල් ආවර්ජනා කෙරෙයි. ආවර්ජනා කිරීමෙහි පමාබවෙක් නැත. සමාපජ්ජනාදියෙහිදු මෙම ක්‍රමයයි.

දෙවන ධ්‍යානය සඳහා වැඩ කිරීම

මෙහි කියන ලද්දවූ ආකාරයෙන් ලද ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි මැනවින් වසිභාවය උපදවා ගෙන, එහි සමවැදෙමින් වාසය කරන යෝගාවචරයාහට විතර්ක විචාර යන අධ්‍යයනවලට

හෝ ඒ දෙකින් එකක් හෝ ඕලාරික වශයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. ධ්‍යාන විරුද්ධ ධර්මවූ නිවරණයන්ට එය ආසන්න හෙයින්ය. ඒ අඩංගුයන්ගේ දුබල බවද දැනෙයි. එකල ඒ යෝගා චචරයාහට “අහෝ මට විතර්කය නැති ධ්‍යානයක් ලදහොත් මැනවයි” අදහස පහළවෙයි. එකල ඔහු විසින් කළයුත්තේ තමා සමවදින ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නිකාන්තිය විකෘතභ්‍යය කිරීමයි. එසේ කොට දැන් මිලභට අවිතර්ක සමාධිය ලැබූ ගන්නෙමිසි අධිට්ඨානයෙන් යුතුව ඒ මුල් පටිභාග නිමිත්තෙහි පරිකර්ම කළයුතුය. එකල ඒ ඔහුගේ භාවනාව විතකක විරාග භාවනා නම් වෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආසාව ගෙවීගිය විට එය උපචාර භාවනාවයි. සෙසු උපචාර භාවනාවන්හිදු මෙමැ ක්‍රමයයි. මේ ක්‍රමයෙන් උපචාර භාවනාව පවත්වා ගෙන යාමේදී විචාරාදී සියුම් අඩංගු සතරින් යුත් ද්විතීය ධ්‍යානය පහළවේ. තෘතීය ධ්‍යානාදිය ද මෙම පිළිවෙළින් ලැබෙන බව සලකනු.

1. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ප්‍රහීණාධිග 5යි, සමප්‍රයුක්තාධිග 5යි.
2. ද්විතීය ධ්‍යානයට ප්‍රහීනාධිග 1යි, සමප්‍රයුක්තාධිග 4යි.
3. තෘතීය ධ්‍යානයට ප්‍රහීනාධිග 2යි, සමප්‍රයුක්තාධිග 3යි.
4. චතුර්ථ ධ්‍යානයට ප්‍රහීනාධිග 3යි, සමප්‍රයුක්තාධිග 2යි.
5. පඤ්චම ධ්‍යානයට ප්‍රහීනාධිග 4යි, සමප්‍රයුක්තාධිග 2යි.

ධ්‍යාන සතරේ ක්‍රමය අනුව නම් මීට වෙනස් වෙයි. ඒ මෙසේයි:—

1. ප්‍රථමධ්‍යාන සිතේ ප්‍රහීනාධිග නම් නිවරණ 5ය. සමප්‍රයුක්තාධිග නම් විතකකාදී අධිග 5යි.
2. ද්විතීය ධ්‍යානයට පැමිණීමේදී ඔහුට විතකක විචාර දෙකම ඕලාරික වශයෙන් වැටහෙති, එහෙයින් ඒ ධ්‍යාන ලැබෙන විට ඒ දෙක ප්‍රහීණාධිගයෝ වෙති. එහි පිති, සුඛ, එකඟතා තුන සමප්‍රයුක්තාධිගයෝ වන්නාහ.

3. තෘතීය ධ්‍යානයෙහි චිතසංඛි අධිගත තුන ප්‍රභේද වෙයි. සුඛය හා එකඟතාව යන දෙක සම්ප්‍රයුක්තාධිගත වේ.

4. චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහිදී චිතසංඛි, විචාර, ජිති, සුඛ යන සතර ප්‍රභේදාධිගතයෝග්‍ය, උපෙක්‍ෂා-එකඟතා යන දෙක සම්ප්‍රයුක්තාධිගත වේ.

ධ්‍යාන සතර සඳහන් පෙළ

1. විච්චේදන කාමෙහි විච්චාද අකුසලෙහි ධර්මෙහි සචිතසංඛි විචාර. විචේකජං ජිති සුඛං පටිමං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති—

(යෝගී තෙමේ කාමයන් කෙරෙන් වෙන්වැමැ අකුසල ධර්මයන් කෙරෙන්ද වෙන්වැමැ චිතර්ක සහිත වූ විචාර සහිත වූ විචේකයෙන් උපන් ජිති සුඛ ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කෙරෙයි.)

2. චිතසංඛි විචාරානං වූපසමා අජ්ඣාතං සම්පසාදනං චේතසො එකොදිභාවං අචිතසංඛි අවිචාරං සමාධිජං ජිති සුඛං දුතියං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් යෝගී තෙමේ චිතසංඛි විචාරයන්ගේ ව්‍යුපගම හේතුවෙන් ස්වසන්තානයෙහි උපන් සම්පසාදනයෙන් යුක්තවූ සිතේ සමාධිය වඩන්නාවූ චිතර්ක නැති විචාර නැති, සමාධියෙන් උපන් ජිති-සුඛ දෙකින් යුක්තවූ ද්විතීය ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

3. ජිතියා ච විරාගා උපෙක්‍ෂකො ච විහරති සතො ච සම්පජානො සුඛං ච කායෙන පටිසංවේදෙති යං තං අරියා ආචික්‍ෂන්ති, “උපෙක්‍ෂකො සතිමා සුඛං විහාරීති, තං තතියං ඝානං උපසම්පජ්ජ විහරති”

(ප්‍රීතියගේද විරාගයෙන් උපෙක්ෂකවැ ද වෙසෙයි, සිහි ඇත්තේද නුවණ ඇත්තේද සුව ද කයින් විඳියි. යම් ධ්‍යානයක් හේතුකොට ගෙන ඒ තුන්වෙනි ධ්‍යානයෙන් යුතු පුද්ගලයා” “උපෙක්‍ෂකයා, සිහි ඇත්තේය, සුව විහරණ ඇත්තේ ය” යි ආර්යයෝ කියද්ද, ඒ තුන්වෙනි ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

4. සුබසෂ්ව පහානා දුක්ඛසෂ්ව පහානා පුබ්බව සොමනසස - දෙමනසසානං අත්ථංගමා අදුක්ඛං අසුඛං උපෙකඛා සති පාරිසුඤ්ඤිං චතුක්ඛං කුමානං උපසමපජ්ජ විහරති.

(තුන්වන ධ්‍යානය ලද යෝගී තෙමේ සුබ දුක්ඛ දෙක ප්‍රභාණය කිරීමෙන් දුක් නොවූ සුව නොවූ උපෙක්ෂාවෙන් හා සතියෙන් ලත් පාරිසුඤ්ඤිය ඇති සතරවෙනි ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

පටිපද අභිඤ්ඤා ක්ෂේත්‍රයෝ

ධ්‍යානයෙහි යෙදෙන්නහුගේ නිමිත්ත උපදින්නට මුල් අවස්ථාව ප්‍රතිපද ක්ෂේත්‍රයයි. එයින් පසු අවස්ථාව අභිඤ්ඤා ක්ෂේත්‍රයයි. එහි පූර්වයෙහි විරුද්ධ ප්‍රත්‍යයන්ගේ ලභාවීමෙන් දුක්ඛයේ පිළිපදින්නා ගේ ප්‍රතිපදව දුක්ඛය වෙයි. සුවයේ පිළිපදින්නහුගේ ප්‍රතිපදව සුඛය වෙයි. පසුව ලැබීවූ අර්පණාවට පත්වුවහුගේ භාවනාව දක්‍රමාභිඤ්ඤා නම් වෙයි. වහා අර්පණාවට පත්වුවහුගේ භාවනාව බිජ්ජාභිඤ්ඤා නම් වෙයි.

අරූපාවචර ධ්‍යාන

අජවාකාශය, පරිච්ඡින්නාකාශය, කසිණුඤ්ඤාවිමාකාශය, රූප කලාප පරිච්ඡේදකාශයයි ආකාශය සිවුවැදූරුම් වෙයි. එහි ආකාසානඤ්ඤායතනය යන මෙහි අදහස් කරණ ලද්දේ කසිණුග්-සාවිමාකාශයයි. එය වනාහි අනන්ත වූ අජවාකාශය හා ඒකී භූත වූ සේ වෙයි. යෝගාවචරයා විසිනුදු එය අනන්ත භාවයෙන් පතුරුවනු ලැබේ. එහෙයින් අනන්තවූ ආකාශයනුයි. ආකාසානනෙතො යනුවෙයි. උත්පාදාන්තයෙක් හෝ ව්‍යයාන්තයෙක් මොහුට නැතිනුයි නොපැනේනුයි. අනන්ත වේයයි කියන ලදී, ආකාසානනෙතො එව - ආකාසානඤ්ඤං, ස්චාර්ථයෙහි ය ප්‍රත්‍යයෙන් සිද්ධිහෙයිනි. යම්සේ දෙවියන්ගේ වාසස්ථානයට දේවායතනයයි කියනු ලැබේද, එපරිද්දෙන්ම මෙහිදු එහි අර්පණා ප්‍රාප්තවූ සම්ප්‍ර-යුක්ත ධර්මයන් සහිතවූ ධ්‍යානයට, “පිහිටිනැ” යන තේරුමෙන් එයම ආකාසානනෙතොයි කියනු ලැබේ. “ආකාසානඤ්ඤං ආයතන-මසසාති - ආකාසානඤ්ඤායතනං”යි වෙයි විතත චෛතසික රාශියයි. “ආකාසානඤ්ඤායතනනි - ආකාසානඤ්ඤායතනං”

සමාජනාසයවා උපනාසයවා දිට්ඨිමය සුඛවිභාරිසස වා විනා වෙනසිකා ධමො”යි විභවයෙහි දේශනා කරණ ලදී. ආකාසානඝ්ණායනනයෙහි පැවැති කුසල විනය පළමුවන අරූපාවචර සිතවූ කුසල සිතයි.

විඤ්ඤාණඝ්ණායනනය යන මෙහි විඤ්ඤාණය නම් ආකාසානඝ්ණායනන විනයමැයි. එය වනාහි උත්පාදත්තය ව්‍යයාත්තය යන අත්තයන්ගෙන් යුත් එකකි. එය අනත්තවූයේ කෙසේද? අනන්ත සංඤ්ඤිත ආකාශයෙහි පවත්නා හෙයිනි. නොහොත් අත්ත ශබ්දය කොට්ඨාසාර්ථයෙහි වැටෙන්නේය. එහෙයින් තමාගේ උත්පාදීවූ කොටසුන් අතුරෙහි එක දේශයෙකැ නොපිහිටා සියල්ල පැතිරවීම් වශයෙන් එය අරමුණු කොට ඇති භාවනාව පවත්නා හෙයින් අනන්ත යයි කියනු ලැබේ. “අනන්තං විඤ්ඤානතති - විඤ්ඤාණානනං, විඤ්ඤාණානනමෙව - විඤ්ඤාණඝ්ණං” නිරුත්තිතයෙනි. විඤ්ඤාණඝ්ණං ආයතනමසොති - විඤ්ඤාණඝ්ණායන නං” විඤ්ඤාණඝ්ණායනන සංඛ්‍යාත වූ විනා වෙනසික රාශියෙහි පැවැති කුසල විනය විඤ්ඤාණඝ්ණායනන කුසල විත්තය යයි.

විඤ්ඤාණඝ්ණායනනතති - විඤ්ඤාණඝ්ණායනනං සමාජනාසයවා උපනාසයසවා දිට්ඨිමය සුඛවිභාරිසස වා විනා වෙනසිකා ධමො”යි විභවයෙහිදී දෙසන ලදමැයි. අනන්තං විඤ්ඤාණතති තදෙව විඤ්ඤාණං සුභෙත චුට්ඨං මනසිකරොති අනන්තං ඵරති”යි පාළි හෙයින් ඥානයෙන් ස්පර්ශකරන ලද්දවූ ඒ විඤ්ඤාණය මෙනෙහි කෙරෙයි. අනන්ත යයි පැතිරගනියි.

3. ආකිඤ්ඤායනනය යන මෙහි “අකිඤ්ඤන - ආයතන යයි මූලය සැලකිය යුතුය. එහි අකිඤ්ඤන යන්නෙහි තේරුම කිසිවකුදු නැත යනුයි. ප්‍රථමාරූපය විඥානයෙන් කිසිදු ස්වල්පයකුදු මෙහි නැත. යන අදහසයි. “අකිඤ්ඤනසසභාවො - ආකිඤ්ඤාණං” යි ගත් කල්හි ආකිඤ්ඤාණය නම් ප්‍රථමාරූපය විඥානයාගේ අභාවයයි. ආයතන ශබ්දය සම්බන්ධ කරන අයුරු පෙරමෙනි.

4. නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායනන: මාදරික සංඥාව නැති හෙයින් නෙවසඤ්ඤාවූද සුක්ෂ්ම සංඥාව නැත්තේ නැති හෙයින්

නාසඤ්ඤාවූද විත්ත වෛතසික ධර්මරාශිය පිහිටා ඇති කුසල විභ්වය ය.

මේ අරුපසින් ආරම්භණ හේදයෙන් සතරකට බෙදී ඇත. ඒ ආරම්භණය, අතික්‍රමණය කළයුතු ආරම්භණ සතරය, අරමුණු කළයුතු අරමුණු සතරයැයි දෙආකාරයෙකින් ලැබේ. එහි ප්‍රථමා රූප්‍යයෙහි රූපාවචර පඤ්චමධ්‍යානයේ අරමුණවූ කසිණ නිමිත්ත අතික්‍රමණය කළයුතුය. එය උගුළුවාලීමෙන් ලද ආකාසය අරමුණු කළයුතු විය. දෙවැන්නෙහි ප්‍රථමාරූප්‍යයාගේ අරමුණ වන ආකාසය අතික්‍රමණය කළයුතුය. ප්‍රථමා රූප්‍ය විඤානය අරමුණු කළයුතුය. තුන්වැන්නෙහි ඒ ප්‍රථමාරූප්‍ය විඤානය අතික්‍රමණය කළයුතුය. ඒ විඤ්ඤාණයේ අභාවය අරමුණු කළයුතුය. සිව්වැන්නේ ඒ අභාවය අතික්‍රමණය කළයුතුය. තුන්වන අරූප්‍ය විඤානය අරමුණු කළයුතුය.

යෝගාවචරයාට අවශ්‍යතාවෝ

යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නට ඉඩ ඇති විවිධ බාධක අවස්ථාවන්ගෙන් ඔහු නිදහස් කර ගැනීම ධර්මතාවටම හැකිවන සැටි ධර්මතත්ත්වය සලකන විට තේරුම් ගතහැකිය. ජීවිත පරිත්‍යාගයේ නියම තේරුමද එය වියයුතුය. ඇතැම්විට එම ජීවිත පරිත්‍යාගක්‍රියාව නියම අන්දමින් සිදුනොවී නම් එහි නියම අන්දමින් නොපිහිටියේ නම් හෝ, ඔහුගේ වැඩ පිළිවෙළ දෙදරා යාමට ඉඩ තිබේ. ධර්මබලය ඉදිරිපත් කරගත් යෝගාවචරයා ස්ථිර ව ධර්මයේ පිහිටා සිටී නම් ඉබේටම මේ නිදහස සලසා ගත හැකි වනු ඇත.

බොහෝ සෙයින් මෙබඳු අවස්ථාවකට පත්වෙන විට යෝගාවචරයා එයට ඇවැසි වන තරමේ ශක්තියෙන් පිරිහී ගොස් සිටින්නටද ඉඩ තිබේ. එසේ නම් එහිදී ඔහුට අනුන්ගෙන් ලැබගතයුතු උපකාරය ඇවැසිවනු ඇත. මෙහිදී යෝගාවචරයාහට උපකාරය ඇවැසිබවත්, කෙබඳු උපකාරයක් ඇවැසිද යනුත් තේරුම් බේරුම් කරගැනීමට සමත් උපදේශකයන් හා උපස්ථායකයන් ද කරුණාවෙන් හා නුවණින් ද ඉදිරිපත් වියයුතු බව විශේෂයෙන් කිවයුතුව ඇත. භාවනා තත්ත්වය, පුද්ගල තත්ත්වය හා උපස්ථාන විධි

නොදන්නාවුන්ගෙන් යෝගාවචරයාට සිදුවනුයේ උපකාරයෙක් නොවේ. අනුපකාරයෙකි. උරිහානි මග හෙළි කරලීමෙකි. මෙසේ හෙයින් යෝගාවචරයාගේ භාවනා වේ. ඉදිරිගමනට නුවණැති, උපායෙහි දක්ෂවූ ආවායඪවරුනුත්, කාරුණික, කරුණු දත්, ස්ථානොචිත බුද්ධිය ඇති උපස්ථායකයනුත් ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වන බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය.

ශමථ - විදර්ශනා භාවනාවන්හි යෙදෙන පින්වතුන්හට ඇතැම්විට කිසිදු බාධාවක් නොමැතිව අභිමත කායඪයේ ජයග්‍රාණය සලසාගතහැකිවන අතර ඇතැම්විට පුද්ගල අන්දමේ බාධාවන් ද ්‍රැබෙන සේ පෙනේ.

ථා නම:—

1. කලදී නමා තුළ නොතුබු රෝගාබාධයෝ.
2. පීඩාකර අමනාප සතුන්ගේ හා පුද්ගලයන්ගේ ළංචීම.
3. අමනාප ශබ්දයෝ.
4. කරුණු පාහැදිලි නැති සිතේ නොසන්සුන් කම්.
5. නොයෙක් ආකාර ඇති ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් වීම.
6. අසමාහිත උද්ධව්ව පුද්ගලයන්ගේ කථා ආදිය.
7. සහනය කළ නොහැකි කාලගුණය.
8. නොයෙක් විදියේ දර්ශනයන් අනුව ඇලීම් ගැටීම් සිදුවීම.
9. හිතවතුන්ගේ නොගැලපෙන ක්‍රියාවෝ.
10. අහිතවතුන්ගේ විෂම ක්‍රියාවෝ.

මෙබඳු සංකට අවස්ථාවන්හි නියම තතු තේරුම් කරගැනීමට නොහැකි වීමෙන් ඔවුන් විපතට වැටෙනු බලා දෙස් නගා තව තවත් පෙළන්නට නොයායුතුය. ඔවුන් හට අවටින් ලැබෙන පිටුවහළ විශාල ප්‍රයෝජන සැලසෙන බව සැලකිය යුතුය.

යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය

ඉද්ධිපාද ධර්මයන්ගේ බලය, ශක්තිය පුද්ගල සහිතය. භාවනා මනසිකාරය දියුණුවට පත්කර ගැනීම සඳහා දිරි දරන යෝගාවචරයාහට තම ඉදිරි ගමනට ප්‍රතිවිරෝධී විවිධ සිදුවීම් වලින් සිත රැක

ගැනීමට තමාටම ශක්තිය සැලසෙන්නේ තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගන්නා ඉද්ධිපාද ධර්මයන්ගේ බලයෙනි. එහෙයින් අපි මේ ඉද්ධිපාද දේශනාවකට සිත යොමු කරමු.

“වනතාරො මෙ භික්ඛවෙ ඉද්ධිපාද භාවිතා බහුලිකතා මහපථලා භොතනී මහානිසංසා. කථං භාවිතාව භික්ඛවෙ වනතාරො ඉද්ධිපාද කථං බහුලිකතා මහපථලා භොතනී මහානිසංසා. ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ව්‍යුසමාධිපධානසංඛාරසමනනාගතං ඉද්ධිපාදං භාවෙති, (අ) ඉති මෙ ඡන්දෙ න ච අතිලීනො භවිස්සති. (ආ) නච අතිපගගහිනො භවිස්සති. (ඇ) නච අජ්ඣාතං සඛබ්බෙතො භවිස්සති. (ඈ) නච බහිද්ධා වික්ඛිතො භවිස්සති. (ඉ) පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤීව විභරති. යථා පුරෙ, තථාපච්ඡා. යථා පච්ඡා තථා පුරෙ (ඊ.) යථා අධො තථා උඤ්ඤං, යථා උඤ්ඤං තථා අධො. (උ) යථා දිවා තථා රතනිං, යථා රතනිං තථා දිවා, (ඌ) ඉතිවිචචෙන චෙතසා අපරියොනදොධන සප්පහාසං විනාං භාවෙති.”¹

මේ සඳහන් වූයේ ඉද්ධිපාදයන් පිළිබඳ දෙශනා පෙළකි. සංයුක්ත නිකායේ සාද්ධිපාද සංයුක්තයේ මේ ධර්ම කොටස පිළිබඳ දේශනා රැසෙකි. අභිධර්මයේ සාද්ධිපාද විභවිභයේ හා විසුද්ධිමග්ගයේදී විභාග රැසෙක් දක්නා ලැබේ. මෙහි ඉතා කෙටි හැඳින්වීමෙකි, දක්වනු ලබන්නේ.

ඒ මෙසේය:—

1. ඡන්ද ඉද්ධිපාදය,
2. විාන ඉද්ධිපාදය,
3. විරිය ඉද්ධි පාදය.
4. වීමංසා ඉද්ධි පාදය යන ඉද්ධි පාද සතරයි.

ඉද්ධි පාද යන ශබ්ද දෙකින් වෙන වෙන තේරුම් දෙකක් ඇතිබව පළමුවෙන් සිතේ තබාගත යුතුය. එයින් “ඉද්ධි” යන්නෙහි තේරුම ඉඡ්ඤානය, සමාද්ධිය, නිෂ්පත්තිය යනුය. පාද යන්න හේතුව - උපකාරය යන අදහස් ඇත්තේය. එකල ඉද්ධිපාද

1. සංඝ සාදකමපන චග්ග 10 සුත්‍රය.

යන්නෙහි සම්පූර්ණ අදහස නම් සමාද්ධිවීමට උපකාර ධර්මයෝ යනුය. මෙහි සමාද්ධිවීමට නම් ශමට විදර්ශනා වශයෙන් ලැබෙන ඒ ඒ යෝග ක්‍රියා සමූහය පිළිබඳ සමාද්ධිවීමට නිෂ්පත්තියට උපකාර වන බවය. ඒ නිෂ්පත්තිය පස් ආකාරයෙකින් පැහැදිලි වෙයි.

1. අභිඤ්ඤායා ධර්මයන් පිළිබඳ අභිඤ්ඤා නිෂ්පත්තිය.
2. පරිඤ්ඤායා ධර්මයන් පිළිබඳ පරිඤ්ඤා නිෂ්පත්තිය.
3. පහාතබ්බ ධර්මයන් පිළිබඳ ප්‍රහාණ නිෂ්පත්තිය.
4. සච්ඡිකාතබ්බ ධර්මයන් පිළිබඳ සාක්ෂාත්කරණ නිෂ්පත්තිය
5. භාවෙනබ්බ ධර්මයන් පිළිබඳ භාවනා නිෂ්පත්තිය යනුවෙනි.

මෙසේ මේ සසුනෙහි යෝගකර්මයෙකින් සමාද්ධිවන මහද්ගත ලෝකෝත්තර ධර්ම සමූහය සාදගැනීමට බලවත් උපාය ධර්ම සමූහය නම් ඉද්ධිපාද සතරයි. එනම් ඡන්ද (බලවත් ඕනෑකම) චිත්ත (පහළකර ගත් සිත) චිරිය (උත්සාහය) විමංසා (නුවණ) යන ධර්ම සතරයි.

දේශනාවේ මෙය සඳහන් වූයේ “සමාධි පධාන සංඛාර සමන්තාගත” යන වචනය සමගය, එහි “සමාධි” නම් දියුණුවට පත් විනෝකභ්‍රතාවය. “පධාන සංඛාර” නම් සතර සමයක් ප්‍රධාන වියහී යයි. එසේ හෙයින් සමාධියෙන් හා වියහීයෙන් බලවත් ව යෙදුණු ඡන්දය ඡන්ද ඉඟි පාදයයි. සමාධියෙන් හා චිරිය යෙන් බලවත්ව යෙදුණු සිත-චිත්ත ඉඟිපාදයයි. සමාධියෙන් හා චිරියයෙන් බලවත්ව යෙදුණු චිරිය - චිරිය ඉඟිපාදයයි. සමාධි. යෙන් හා චිරියයෙන් බලවත්ව යෙදුණු නුවණ විමංසා ඉඟි පාදයයි-කියා තේරුම පැහැදිලි කරගත යුතුය.

මෙහිලා මේ අදහස නියතයෙන් සිත තබාගත යුතුය. එනම්: මේ ධ්‍යාන භා මාර්ග එල ධර්ම වන උත්තර මනුෂ්‍ය ධර්මයෝ යන්තමට ප්‍රකෘතියෙන් ලැබෙන ඡන්දයෙකින් හෝ චිරියයෙකින් හෝ සිතෙකින් හෝ නුවණකින් හෝ අත්පත් කරගතහැකි නොවෙයි. පලිබෝධ වශයෙන් ඉදිරිපත්වන කිසිම බාධකයෙකින් වළක්වාලිය

නොහෙන අධිපතිභාවයට පත්වූ ඡන්දදියෙකින්ම ලැබගත හැකි වෙති. එහෙයින් මේ ධර්මයෝ අධිපති ධර්ම වශයෙන්ම සලකා ගත යුතු වෙති.

සෘද්ධිපාදයන් වැඩෙන කරුණු 8 කි.

සෘද්ධිපාදයන් තමාගේ සන්තානයෙහි වැඩි දියුණු කරගැනීමට මැනවින් සැලකිලිමත් වියයුතුය. ඒවා ඉබේට වැඩෙන ධර්මයෝ නොවෙති. බුදුන් රහතුන් ආදී උතුමන්ට මේවා වැඩි ඇති බව ඔබ දන්නවා ඇත. රහතුන් වහන්සේලා අතුරෙහි මහමුගලන් හිමියන්හට මේවා ඉතා හොඳින් දියුණුවට පත්ව ඇතිවග සංයුක්ත සහියේ ඉද්ධිපාද සංයුක්තයෙහි සඳහන් වී ඇත. මුලින් සඳහන් කළ 10 වෙනි සූත්‍රයෙහි වූ කරුණු අට අපි යළිත් පැහැදිලිකර ගැනීමට උත්සාහ ගනිමු. එහි සඳහන් කරුණු අටෙන් සතරක් අයින් කළ යුතු කරුණුය. සතරක් දියුණුවට පත්කරගතයුතු කරුණුය.

එයින් අයින් කළයුතු කරුණු මෙසේය:-

1. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ අතිලීනතාව දුරුකළයුතුය.
2. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ අතිපග්ගහිත බව දුරුකළයුතුය.
3. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ අධ්‍යාත්මයෙහි සංවිකල්‍ය බව දුරු කළයුතුය.
4. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ බහිද්ධාවිකෂිතත්ව බව දුරු කළයුතුය.

දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණු නම්:-

5. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ පවිෂා පුරෙ සංකෘත ඇතිවගෙන විසිය යුතුය.
6. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ උඩ යට දෙකෙහි සම සිත්වැ විසිය යුතුය.
7. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ රෑ දවල් දෙක සම සිත් වැ විසිය යුතුය.
8. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ විවෘත වූ නොබැඳුණු ප්‍රභා සහිත සිත් ඇතිවැ විසිය යුතුය.

යන සතරය.

මේ කරුණු අට මෙන් පටන් පැහැදිලි කරලීමට උත්සාහ ගනිමු. මෙහි මුල් කරුණ පෙළෙහිම පැහැදිලි කොට දක්වන ලද්දේ මෙසේයි:—

“මෙසේ පිළිපැදීමෙන් මාගේ ඡන්දය අතිලීන නොවන්නේ යයි සලකා මැනවින් දැනගත යුතුය. යනු පළමුවන කරුණයි. එය පෙළෙහිම පැහැදිලි ව ඇති සැටිබලන්න.

“කතමො ව භික්ඛවෙ අතිලීනො ඡන්දො? යො භික්ඛවෙ ඡන්දො කොසජ්ජ සහගතො. කොසජ්ජ සම්පයුතො අයං චුවචති භික්ඛවෙ අතිලීනො ඡන්දො.”

“මහණෙනි, අතිලීනවූ ඡන්දය කවරේද? මහණෙනි, යම් ඡන්දයෙක් කුසිතකමින් යෙදුණු කුසිත කමින් එකතු වූ සැහවී ගියේද, එය අතිලීන ඡන්දයයි කියනු ලැබේ.

යෝගාවචරයා කතකුකමානා කුසලච්ඡන්දය සිත තුළ පහළ කරගෙන තමාගේ පුරුදු කමටහනෙහි යෙදී කමටහන මෙනෙහි කෙරෙමින් වාසය කෙරෙයි. මෙසේ මනසිකාරයෙහි යෙදීගෙන වසන ඔහුට නිදිමතින් මැඩීමෙකුත් නැතිව සිත කමටහනින් පිට පැන, එය සිතට එපාකම බලපානා බව දැන ගන්නට ලැබෙයි. මේ දැනීම අතැමුන්ට කමටහනින් පිට පැන්න කෙණෙහි මැ දැනෙයි. සමහරුන් හට වික වේලාවක් පසුවූ විට දැනෙයි. කමටහන් මෙනෙහි කරන්නට බැස්සේ කෙලෙසුන්ගේ බිහිසුණු ආදීනව රාශියක්, තමාහට මත්තට ලැබෙන්නට ඇති සසර දුක් රැසක් සිතට තදින් කාවද්දාගෙනමය.

එහෙත් මේ උනන්දු සිත සසර පුරුදු අනුව ගෙවීයයි. එහෙයින් මේ සිතේ ලීනතාව වහාම තේරුම් ගෙන මේ ලීනතාව යළි යළිත් වැඩිගිය හොත් සසර දුකින් නිදහස් වන්නේ කෙසේද? සතර අපායෙන් නිදහස් වන්නේ කෙසේද? යන මේ ආකාරයෙන් සිතට තර්ජනය කොට යළිත් ඡන්දය සිත්තුළ පහළ කොට ගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි. ටිසස් වික වේලාවක් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙනවිට යළිත් පුළුදීමෙන්මැ සිතෙහි ලීනාකාරය පහළ වෙයි. යළිත් පෙරසේම අපාය හය ඉදිරිපත් කොට සිතට තර්ජනය කෙරෙමින් ඡන්දය සිත තුළ පහළ කරගනියි.

මෙලෙසින් මොහුගේ මේ මනසිකාර අවස්ථාව කොසප්පය ගැවසිගත් හෙයින් කොසප්ප සහගත වෙයි. සිත කොසප්පය හා යෙදීමද මෙසේමැයි. මෙසේ කොසප්ප සහගත භාවය හා කොසප්ප සම්ප්‍රයුක්ත භාවය ද ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිතෙහි ලීනතාවයි. ඉද්ධිපාදය වැඩිමට නම් මේ ලීනතාව පහළ වන සැටි මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒ හේතු අයිත්කොටගෙන අලීන චිත්තයක් දිගටමැ දියුණු කරගත යුතුය. මෙයට සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීර්යය ආවශ්‍යකය. එහෙයින් හැම ඉද්ධිපාදයක් පාසාමැ “පධාන සංඛාර සමන්තාගත” යන්න යොදා දක්වන ලද්දේ.

තවද මේ ලීනතාවට හේතුවූ කොසප්පය හා සම්ප්‍රයුක්ත සිත අට්ඨ කුසිත වන්ටු අනුවද පහළවීමට ඉඩ තිබේ. එබඳු අවස්ථාවලදී අට්ඨ වීර්යාරම්භ වන්ටුන් සිත් තුළ පහළ කර ගැන්මෙන් මෙය ඉවත් කර ගැනීමට යෝග්‍යවචරයා සිහිනුවණින් ක්‍රියා කළයුතුය.

එහි කුසිත වන්ටු අට නම්:

1. ඉධාවුසො භික්ඛුනා කළමං කාතඛං හොති, තස්ස එවං හොති කමමං ඛො මෙ කාතඛං භවිස්සති. කළමං ඛො පන මෙ කරොනාත්තස්ස කායො කිලමිස්සති. හඤ්භං නිපජ්ජාමී ති සො නිපජ්ජති. න වීරියං ආරහති අපපාතස්ස පත්තියා අනාධිගතස්ස අධිගමාය, අසව්ඡිකතස්ස සව්ඡිකිරියාය, ඉදං පඨමං කුසිත වන්ටු.

2. පුතචපරං ආවුසො භික්ඛුනා කළමං කතං හොති, තස්ස එවං හොති, අභං ඛො පන කමම අකාසිං, කළමං ඛො පන මෙ කරොනාත්තස්ස කායො කිලනොතා, හඤ්භං නිපජ්ජාමී ති. සො නිපජ්ජති. න වීරියං ආරහති - පෙ - සව්ඡිකිරියාය, ඉදං දුතියං කුසිත වන්ටු.

3. පුතචපරං ආවුසො භික්ඛුනා මග්ගො ගනාතෙඛො හොති. තස්ස එවං හොති. “මග්ගො ඛො මෙ ගනාතෙඛො භවිස්සති මග්ගං ඛො පන මෙ ගච්ඡනාත්තස්ස කායො කිලමිස්සති හඤ්භං නිපජ්ජාමී ති සො නිපජ්ජති. න වීරියං ආරහති. -පෙ- සව්ඡිකිරියාය ඉදං තතියං කුසිත වන්ටු.

4. පුනවපරං ආවුසො හික්ඛුනො මගො ගතො හොති. තස්ස ඵවං හොති, අහං බො මග්ගං අගමාසිං, මග්ගං බො පන මෙ ගව්ඡන්තස්ස කායො කීලනොනා -පෙ- ඉදං වතුඤ්ඤං කුසීතවස්සු.

5. පුනවපරං ආවුසො හික්ඛු ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරනොනා, න ලභති ලුබ්භස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදඤ්ඤං පාරිපුරිං, තස්ස ඵවං හොති. අහං බො ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරනොනා නාලඤ්ඤං ලුබ්භස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදඤ්ඤං පාරි පුරිං. තස්ස මෙ කායො කීලනොනා. අකමමිංසෙඤ්ඤා හන්දහං නිපජ්ජාමි -පෙ- ඉදං පඤ්ඤිමං කුසීත වස්සු.

6. පුනවපරං ආවුසො හික්ඛු ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරනොනා ලභති ලුබ්භස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදඤ්ඤං පාරිපුරිං. තස්ස ඵවං හොති “අහං බො ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය වරනොනා අලඤ්ඤං ලුබ්භස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදඤ්ඤං පාරිපුරිං. තස්ස මෙ කායො ගරුකො අකමමිංසෙඤ්ඤා මාසාවිතං මසෙඤ්ඤා හන්දහං නිපජ්ජාමි -පෙ- ඉදං ඡට්ඨං කුසීත වස්සු.

7. පුනවපරං ආවුසො හික්ඛුනො උප්පනොනො හොති අප්ප- මත්තකො ආබාධො තස්ස ඵවං හොති. උප්පනොනො බො මෙ අප්පමත්තකො ආබාධො, අඤ්ඤා කප්පො නිපජ්ජතුං -පෙ- ඉදං සත්තං කුසීත වස්සු.

8. පුනවපරං ආවුසො හික්ඛු ගිලානාවුට්ඨිනො හොති, අචිර වුට්ඨිනො ගෙලඤ්ඤා තස්ස ඵවං හොති. අහං බො ගිලානා වුට්ඨිනො අචිර වුට්ඨිනො ගෙලඤ්ඤා තස්ස මෙ කායො දුබ්බලො අකමමිංසෙඤ්ඤා අඤ්ඤා කප්පො නිපජ්ජතුං, -පෙ- ඉදං අට්ඨමං කුසීත වස්සු.

මෙහි තේරුම මෙසේය:— කුසීත කම සිතට නැගෙනා තැන් අටෙකි. එයින් පළමුවෙනි දෙවෙනි කුසීත වත්ථු දෙක කරන්නට ඇති වැඩක් සලකාත් කළ වැඩ සලකාත් සිත් තුළ පහළ වන කෝපජ්ජයයි. යෝග භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී වසන්නා, කම්මාරාමතාවෙන් මිදී විසිය යුතුය. එය පුරුමයෙන්ම ශුද්ධකර ගතයුතු කරුණෙකි. නැවත වැඩ වලට අතගැසීමෙන් ද වැළකී විසිය යුතුය. අවශ්‍යයෙන්ම කරන්නට වැඩක් ඉදිරිපත් වුවහොත් එය සිතට නිතර නිතර නැගෙන විට එයද පලිබෝධයෙකි.

පලිබෝධය එක්කෝ සිතින් ඉවත් කර දැමිය යුතුය. නැත්නම් කමටහන රැකෙන ලෙසින් එයකර අවසන් කර දැමිය යුතුය. “මටත් වැඩක් කරන්නට තිබේ. එය කරන්නට ගියවිට කයට පීඩාවෙයි. එහෙයින් මම කල් ඇතිවමැ මඳක් සැතපී ගනිමි”යි සැතපෙයි. භාවනා මනසිකාරයෙහි සිත නො යොදයි. පමාවෙයි. මෙසේ නැත්නම්, වැඩක් කර අවසන් වූ විටද, “මම වැඩක් කළෙමි. මා වැඩෙහි යෙදුණු නිසා කයට පීඩා දැනුණා, එහෙයින් මඳක් දැන් සැතපෙමි”යි නිදගනියි. භාවනා මනසිකාරයෙහි නොයෙදෙයි. පමාවෙයි. මේ අවස්ථා දෙකේදීමැ කුසිත කමින් සිත ලීනතාවයට පත්කර ගෙන පිරිහෙයි. ඉද්ධිපාදයන් පිරිහෙලා ගනියි. මෙහිදී ඉද්ධිපාදයන් වඩා ගන්නට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් කළයුත්තේ විරියාරම්භ වස්තු දෙක සලකාගෙන සිත කොසප්පයෙන් මුදු ගැනීමයි. එයින් ඉද්ධිපාදයන්ගේ වැඩීම සිදුවෙයි. එහිදී සැලකිය යුත්තේ මෙසේයි:—“ මට වැඩක් කරන්නට තිබේ. එය කරනවිට මට භාවනාවේ නියම ලෙසින් යෙදෙන්නට ඉඩ නොලැබේ. එහෙයින් කල් ඇතිවැ භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙමි.” වෙනදට වඩා භාවනාවේ යෙදී ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කරගත යුතුය. එසේම වැඩක් කර අවසන් වූ විටද සැලකිය යුත්තේ “මා වැඩෙහි යෙදෙද්දී නියම ලෙසින් භාවනාවේ යෙදී ගතනුහුණු හෙයින් වැඩ අවසන් වූ දැන් පළමු අඩුපාඩුවත් සරිලනසේ වැඩියෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදීම සුදුසු ය”යි සිතට ගෙන භාවනාවේ යෙදී ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත් කරගැනීමයි.

තුන්වෙනි හා සිව්වෙනි කුසිත වස්තු නම්:—යන්නට තිබෙන ගමන සැලකීමෙනුත්, ගිය ගමන සැලකීමෙනුත් සිතෙහි කෝසප්පය පහළ කර ගැනීමයි. මෙසේ පහළ වෙන්නට ඉඩ ඇති ලීනතාව ඉද්ධිපාද දියුණුවට බාධාවෙකි. ගමන් පිළිබඳව සැලකිය යුත්තේ වැඩ පිළිබඳව සැලකූ ආකාරය මැයි. විරියාරම්භයන් සලකා ගෙන වැඩි වැඩියෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී කෝසප්පයට ඉඩ නොතබා, ලීනතාව සිතින් බැහැර කොට ඉද්ධිපාදයන් දියුණු වට පත් කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

5-6. කුසිත වස්තු නම්:—කුසට සෑහෙන පමණ ආහාර නොලැබීමත් ආහාර වැඩිවීමත් යන දෙකය. හොඳ යෝගාවචරයා සලකන්නේ, ‘අද මට සෑහෙන තරම් ආහාර ලැබුණේ නැත. එහෙ

සිත් දැන් මගේ සිරුර සැහැල්ලුය. දැන් භාවනා මනසිකාරයට සුදුසුය. යනුවෙනි. එසේ සලකා කුසිත කම මැඩගෙන සිතේ ලීනකමට ඉඩනොතබා ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත් කරගත යුතුය' කියාය. ආහාරය සැහෙන්නට ලැබුණ විටද ඔහු විසින් සලකා බැලිය යුත්තේ මේ ආකාරයෙන් මැයි.

7-8. වෙනි කුසිත වස්තු නම:—සුළු ලෙඩක් හට ගත් අවස්ථාවේ හා ලෙඩක් සුව වූ අවස්ථාවෙන් එයම සිත කෝසප්ඡයෙන් වසා තබා ගැනීමයි. එබඳු අවස්ථාවේ නියම යෝගාවචරයා සලකන්නේ මේ හටගත් සුළු අසනීපය වැඩිවුවහොත් භාවනා මනසිකාරයට ඉඩ නො ලැබේ. එහෙයින් දැන්ම භාවනාවේ යෙදෙමිසි උත්සාහ ගැනීමත් ලෙඩෙන් නැගීසිටිවීම ලෙඩ අවස්ථාවේදී වූ පාඩුව දැන් දැන්ම පිරිමසා ගන්නෙමිසි උත්සාහ ගැනීමත් එයින් ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කරගැනීමත් සුදුසුය යනුවෙනි.

ඡන්දය කොසප්ඡසහගත වීමෙන් මෙසේ ලීනතාව සිදුවන සැටි සලකා අලීනතාවෙන් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය තමා ගේ සන්තානයෙහි දියුණුවට පත් කරගත යුතුය. මෙහිදී යෝගාවචරයා තමාගේ මනසිකාරය මැනවින් පැවැත්විය යුතුය. එය අඩුපාඩු වීමෙන් මේ දියුණුවේ මාර්ගය වැළඹී යන්නට ඉඩ තිබේ.

“න ච අති පශ්ඨනිතො හවිසසති” යන්න ඡන්දයේ පිරිහීමට හේතුවන දෙවන කරුණයි. මේ යෝගාවචරයා තමාගේ ඡන්දය හිත ඇවිස්සී යන පමණට වැඩි නොකළ යුතුව සලකයි.

1-2. “කතමො ච භික්ඛවෙ අතිපශ්ඨනිතො ඡන්දො, යො භික්ඛවෙ ඡන්දො උඤ්චව සහගතො උඤ්චව සමපයුතො අයංචුවති භික්ඛවෙ අතිපශ්ඨනිතො ඡන්දො” යනුවෙන් මෙය පැහැදිලි කරන ලදී. උද්ධවචය නම් සිතේ නොසන්සුන් බවයි.

භාවනා මනසිකාරය පිළිබඳ ඉදිරිගමන සාර්ථක වීමට යෝගාවචරයාගේ සිත්තුළ කරුණු රැසක්ම සම්පූර්ණ විය යුතුය. ආසන පරිචයෙන් කය සකස් විය යුතුය. වියඝය සමාධියත් සමග දියුණුවට පත්විය යුතුය. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන්ද දියුණුවී එකත්වයකින් පෙනී සිටිය යුතුය. මේ කිසිත් නොදත් ඇතැම් යෝගාවචරයෝ ඉක්මනින් ධ්‍යාන, මාර්ග, ඵල යනමේ උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයන් අත්පත් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙති.

තනිකර ඉක්මන් කමින් සිදුවනුයේ මෙහි සඳහන් උද්ධව්වයයි. එය ඡන්දය නිකම් අහක යාමට හේතුවන බලවත් වරදෙකි. මෙයින් ආරක්ෂා වියයුතු බවය මෙහි සඳහන් වන්නේ.

ඡන්දය උද්ධව්ව සහගත වන්නේ මෙසේයි:-

යෝගාවචරයා කුසලච්ඡන්දය සිය සන්තානයෙහි පහළ කොට ගෙන කමටහන මැනවින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කෙරෙයි. සමාධියෙන් තොරව වියභිය නිතර නිතර පැවැත්වීම හේතු කොට ගෙන ඔහුගේ සිත උද්ධව්වයෙහි පතනය වෙයි. සිත විසිරෙයි. නොසන්සුන් කම බල පවත්වයි. ඇතැම්හු මෙය තේරුම් ගෙන එයට පිළියම් කරන්නට නොදනිති. එයින් මිරිකි මිරිකි කාලය ගෙවති. බලවත් වෙහෙසටද පත්වන්නාහ. පිළිවෙත ගැන ද සැක උපදවන්නාහ. මෙය නියම ලෙසින් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා විහාම සිත දෙස සලකා බලා උද්ධව්වයෙහි සිත පතිතවී තිබෙන ආටි සලකා මුල් කමටහනෙන් සිත ඉවත්කොට ගෙන කලින් පුරුදු කළ බුද්ධානුස්සනී, ධර්මානුස්සනී, සංසානුස්සනී, කමටහන-කට සිත යොමුකොට විත්ත සම්පහංසනය කොට, එයින් සිතේ නොසන්සුන් කම ඉවත්වී ගියපසු යළිත් පුරුදු කමටහනටම සිත යොදා වාසය කෙරෙයි. ඔහුට යළිත් නොසන්සුන් කම පහළ වන්නට ඉඩතිබේ. එහිදී පිළිපදින්නේ මෙලෙසටමය. මෙසේ මොහුගේ ඡන්දය නැවැත නැවතත් උද්ධව්වයෙන් ඇවිස්සී පවර්තා හෙයින් උද්ධව්ව සහගත වෙයි. ඡන්දය අති පහතහිත වෙයි. ඉද්ධිපාද තත්වයට පත්කරගත නොහෙයි. මේ දෙවන කරුණයි.

3. නව අජ්ඣන්තං සංඛින්නො හවිස්සනී, යනු තුන්වන කරුණයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවේ විකඛින්න විතනයට පසට විත්ත යයිද, සංකඛින්න විතනයට සංකුචිත විත්තයයි ද සඳහන් කරන ලද්දේය. ඇතුළතමැ හැකිළී ගිය සිතට මේ වහරයි. එසේ නොවන හැටියට ඡන්දය දියුණුවට පත්කරගතයුතු බවය. මෙහි අදහසවන්නේ. 1-3, “කතමො ච භික්ඛවෙ අජ්ඣන්තං සංඛින්නො ඡන්දො? යො භික්ඛවෙ ඡන්දො ටීන මිඤ්ඤ සහගතො ටීන මිඤ්ඤ සමප්පුන්නො අයං චුච්චති භික්ඛවෙ අජ්ඣන්තං සංඛින්නො ඡන්දො” යනු එය පැහැදිලි කළ අයුරුයි.

දියුණුවට පත් කරගත යුතු ඡන්දය ඇතුළත මැ හැකිළියන්නේ ටීන මිඤ්ඤ නිවරණය බලපෑම හේතු කොටගෙනය. කමටහනක සිත යොදා එය මෙනෙහි කරමින් වසන විට, නොදැනීමැ කමටහනින් සිත බැහැරට වැටෙයි. නින්දට වැටෙයි. එය බලවත්වූ පැමිණිවිට පළමු විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා

කරන්නේ ඒ නිදීමක මෙතෙහි කිරීමය. එවිට එය නැතිව යයි. ශමඵ භාවනාවෙක යෙදෙනනාට එබඳු අන්දමක මෙතෙහි කිරීමක් නොමැති හෙයින් කළයුත්තේ නින්ද ආබව තේරුම් ගෙන ජල-යෙන් මුහුණ යෝදගෙන, දෙකන් මදක් ඇද, පුහුණු කළ බණපද ටිකක් සප්ඤායනා කොට නින්ද ඉවත් කර ගැනීමය. දවල් ගත් ආලෝක සඤ්ඤාවක් ඇතොත් එය මෙතෙහි කිරීමද ටීන මිද්ධය දුරු කරගැනීමට උපකාර වෙයි. මෙසේ කොට යළිත් ඡන්දය මතුකොටගෙන භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙයි. යළිත් නින්ද පැමිණිවිට මුලදී කියන ලද පිළිවෙළින් කටයුතු කොට ටීන මිද්ධය දුරුකොට ගෙන, යළිත් ඡන්දය උපදවාගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි.

මෙසේ මේ යෝගාවචරයාගේ ඡන්දය නිතර නිතර ටීන මිද්ධයෙන් ගැවසී ගන්නා හෙයින් ටීනමිද්ධ සහගත නම් වෙයි. මෙයින් ඔහුගේ ඡන්දය ඉද්ධිපාදභාවයට පමුණුවාගත නොහැකි වෙයි. මෙය තේරුම් කරගෙන දිගටම ටීනමිද්ධයෙන් නොමැ-ඩුණු ඡන්දයක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගතයුතු වෙයි. එකල එය ඉද්ධිපාද භාවයට පත්වන බව මෙයින් පැහැදිලි කළබව සැලකිය යුතුවෙයි.

4. න ච බහිශ්වා විකඛිණෝ භවීෂ්ඨි - බැහැර කාම අරමුණෙහි වැදී ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත විත්තය තබා ගැනීමයි. කමට-හතෙහි සිත යොද වසන යෝගාවචරයාට නොදැනීම සිහින් කාම සංඥාවන්ද සිතෙහි බලපාන්නේය. එවිට ඉඩ ලැබුණහොත් බලවත් කාම සංඥාවන්ද සිතෙහි පහළ වන්නට ඉඩතීබේ. විදර්ශනා යෝගාවචරයා මෙතෙහි කිරීමෙන් එය පහසුවෙන් අධිත්තර ගනියි. එයින් නොනැවති දිගටම පවතීතොත්, ඔහු විසින් ද ශමඵ යෝගාවචරයා විසින් ද කාමාදීනවයන් හා අශුභාදිය හෝ මෙතෙහි කොට සිත යළිත් කමටහනට පමුණුවා ගතයුතුය. යළිත් එසේ කාමාරම්භණයෙහි වැටුණහොත් නැවතත් එසේම පිළිපැද සිත කර්මක්ෂමකොට ගෙන ඡන්දය පහළ කොට ගෙන කමටහන මෙතෙහි කරයි. මෙසේ දිගින් දිගට කාම අරමුණෙහි සිත වැටෙන හෙයින් ඉද්ධිපාදභාවයට පමුණුවාගත නොහැකි වෙයි. ඉද්ධිපාද භාවයට පමුණුවා ගැනීමට නම් මෙසේ ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිත බැහැර අරමුණෙහි රැකගෙන කමටහනෙහිමැ තබා ගතයුතුය. එය පැහැදිලි කෙළේ මෙසේය:—

1-4 “කතමොව හිකබ්වෙ බහිද්ධා විකබ්වොනා ඡන්දො? යො හි හිකබ්වෙ ඡන්දො බහිද්ධා පඤ්ඤාකාම ගුණෙ ආරාමෙ අනුච්චකොනො අනුච්චයොටො අයං චූචචති හිකබ්වෙ බහිද්ධා විකබ්වොනා ඡන්දො”යි මහණෙනි, බැහැර විසිරී ගිය ඡන්දය කවරේද? මහණෙනි යම් ඡන්දයෙක් බැහැර පස්කම් ගුණෙහි විසිරී ගියේ ද එහි පැතිරී ගියේ ද මහණෙනි, මේ ඡන්දය බැහැර විකල්පන වූයේය කියනු ලැබෙයි.

මෙසේ අතිලීනතාව, අතිපග්ගහිතතාව සංඛින්නතාව විකල්පනතාව යන දෝස සතරෙන් සිත්හි ඡන්දය යොදා රැකගෙන භාවනා මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාහට සන්තානයෙහි දියුණුවට පත්කරගතයුතු තවත් හොඳ ගුණයෝ සතර දෙනෙක් වන්නා හ. ඔවුහු මෙසේයි:--

1. “පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤීච විහරති” --පෙරපසු එකසමාන සංඥාවක් ඇතිව වාසය කෙරෙයි. එය විස්තරය කෙළේ මෙසේයි:

“කථඤ්ඤා හිකබ්වෙ හිකඤ්ඤා පච්ඡා පුරෙසඤ්ඤී ච විහරති යථා පුරෙ තථා පච්ඡා, යථා පච්ඡා තථා පුරෙ, ඉධ හිකබ්වෙ හිකඤ්ඤා පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොති, සුමනාසිකතා, සුපධාරිතා සුපපට්ඨිද්ධා පඤ්ඤාය, එවං බො හිකබ්වෙ හිකඤ්ඤා පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤී විහරති. යථා පුරෙ තථා පච්ඡා යථා පච්ඡා තථා පුරෙ.”

මහණෙනි, යෝගාවචරයා සමසංඥා ඇතිවැගෙන කෙසේ වාසය කෙරේද? පළමු යම්සේද පසුවද එසේය. පසුව යම්සේ ද පළමුවද එසේය යනුවෙනි.

මහණෙනි, මෙ සස්තෙනි මහණනට පසු පෙර සංඥාව මැනවින් ගන්නා ලදුව පවතීද, මැනවින් සලකන ලදුවැ පවතීද, ලැනවින් මෙනෙහි කරන ලදුව පවතීද, ප්‍රඥාවෙන් මැනවින් ප්‍රතිවේධ කරන ලදුවැ පවතීද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහී පෙර යම්සේ ද පසුද එසේය, පසු යම්සේද පෙරද එසේය, යනුවෙන් පසු පෙර සංඥාව ඇතිව වාසය කෙරෙයි.

පෙර පසු සංඥාව යනුවෙන් දක්වන්නේ පෙර පටන් පසුවටත් පසුව පටන් පෙරටත් මැනවින් පැවැති හැදින්වීමයි. මේ පෙර පසු බව දේශනා වශයෙන් නම් එක් ක්‍රමයෙකි. කමටහන වශයෙන් නම් වෙන ක්‍රමයෙකි. එහි කමටහන් වශයෙන් පෙර පසු බව පැහැදිලි කරමු. කමටහනට ඇතුළුවීම පූර්වයයි. එයින් ලැබ ගතයුතු රහත් බව අගයි. (පසුවයි) ඒ මෙසේ යි:—යෝගාවචරයා මූල කර්මස්ථානයෙකින් විදර්ශනාවට ඇතුළුවී, මනසිකාරය මැනවින් ගෙන යමින් ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිත අතිලීනතාවෙන් වළකා, අතිපශ්ගහිතතාවෙනුත් වළකා, ඇතුළත හැකිලී ගිය බැව්නුත් වළකා, බැහැර වික්ෂිප්ත භාවයෙනුත් වළකාගෙන, කුළු ගොනුන් බැඳ හසුරුවන්නාක් මෙන්ද සිවු රැස්සටිකාවක් පැති සතරින් එක් පැත්තකද නො ගටා බස්සන්නාක් මෙන්ද, සතර තැනින් එක තැනක නො රඳා සංඛාරයන් සම්මර්ශනය කොට රහත් බවට පත්වෙයි. මේ තෙමේද ‘යථා පුරෙ තථා පච්ඡා’ නම් වෙයි. අභිනිවෙශයේ පටන් වුට්ඨානය දක්වා වැරදි පැති සතරින් නො කිලිට්ටු අවසන්කළ හෙයිනි. දේශනාව අනුව “පච්ඡා පුරෙ භාවය මෙසේයි:—එහි ද්විත්‍යංසාකාර කමටහනෙහි “කෙසා” පූර්ව යයි ඇරඹීමයි. එහි මඤ්ඤාබ්‍යය පශ්චාත් නම් වෙයි. මේ අනුව යෝගාවචරයා කෙශයෙන් විදර්ශනාවට ඇතුළු වී, වර්ණාදී වශයෙන් කේසාදී කොටස් ව්‍යවස්ථා කෙරෙමින් මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ගොස් මේ කිසිතැනෙකදී අතිලීනතාදී තැන් සතරින් එකකිනුදු විප්‍රකාරයට පත්නොවී මඤ්ඤාබ්‍යය දක්වා භාවනාව පමුණුවා පවත්වයි නම්, මේ පෙර යම් සේද; පසු එසේ යයි කියයුතු වන්නේය. පටන් ගැන්මේ පටන් අග දක්වා ඡන්දය අතිලීනතාදී සතරට අනුවා නොකෙලෙසුන හෙයිනි.

2. ඉහළ සේ පහළත් පහළසේ ඉහළත් සමවැ මනසිකාරය පවත්වමින් වාසය කිරීම: මේ ඉහළ පහළ සේදය ගන්නේ ශරීරය අනුවය. එහෙයින් ම එය පැහැදිලි කොට දැක්වීමේදී “උඤ්ඤා පාදතලා අධො කෙස මතථකා” යනාදීන් දෙසු සේක. මෙහි දෙයාකාරයකින් භාවනාව සම්පූර්ණ කෙරෙයි. දෙතිස් කොටස අනුව මූල පටන් අගටත්, අගපටන් මූලටත් අතිලීනතාදී ස්ථාන සතරෙන් එකක හෝ නොදැකී භාවනාව මුදුන් පමුණුවා ලීම එක් ක්‍රමයෙකි. අනෙක් ක්‍රමය නම්, පා ඇඟිලිවල අගපුරුකෙහි ඇටයේ පටන් ගෙන හිස් කබල දක්වාද හිස් කබලේ පටන් ඇඟිලි

ඇට දක්වාද මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී අතිලීනතාදී සතර පැත්තෙන් එකපැත්තක හෝ නොදැකී භාවනාව මුදුන් පමුණුවා ලීමය. ඇට රස යට පටන් උඩටත් උඩ පටන් යටටත් සලකන්නේ මෙසේයි:— ඇඟිලි පුරුක් ඇට, වීලුම්ඇට, ගොප්ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, කලවා ඇට, කවිඇට පිටකටු ඇට ගෙල ඇට, හිස්කබල් ඇට යන පිළිවෙලටය.

3. 1-7 මහණෙනි, යෝගාවචරයා දවල් සේ රැයත් රැයසේ දවලත් ඉද්ධිපාදයන් වැඩෙන සේ කෙසේ වාසය කෙරේද? මේ සසුනෙහි යෝගාවචරයා යම් කොටසකින් යම් සටහනෙකින් යම් වැටහීමකින් දවල්හි ඡන්ද සමාධියෙන් හා ප්‍රධාන සංඛාර යන්ගෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයිද, හෙතෙම ඒ කොටසින් ඒ සටහනින් ඒ වැටහීමෙන් රැය ද ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි. යම් කොටසෙකින් යම් සටහනෙකින් යම් වැටහීමකින් රැයෙහි ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි ද හෙතෙම ඒ කොටසින් ඒ සටහනින් දවල්හි ද ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධි පාදය වඩයි. මහණෙනි, යෝගාවචරයා දවල් සේ රැය ද රැයෙහි සේ දවල් ද මෙසේ ඉද්ධිපාදයන් වඩමින් වාසය කෙරෙයි.

මෙයින් පැහැදිලිවන අදහස මෙසේයි. යෝගාවචරයා කමටහන් අරමුණෙහි සිත යොදා ගෙන මේනෙහි කෙරෙමින් වාසය කෙරෙයි. ඇතැම් විට ඔහුගේ මෙනෙහි කිරීම දවල් කාලයෙහි අතරින් පතර අතිලීනතාදිය නිසා කැඩී යන්නට පුළුවන. මෑතවත් ක්‍රමයෙන් ඉක්මන් නොවී සිහියෙන් සම්පජ්ජනකයෙන් යුතුව සද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණුවට පත් කොට ගත් යෝගාවචරයා උදේ අවදිවීමේ අවස්ථාවයයි වෙන්කොට දක්විය නොහෙනසේ කමටහනෙහි සිත යොදාගෙන වාසය කරන්නේ අතිලීනතාදී සතර අවස්ථාවනට අසුනොවීගෙනය. මුළු දවල් කාලයේ මෑ පිණ්ඩපාතය සඳහා ගමන්, නෑම, දන්වාලදීම, අනුන් හමුවීම යන මේ හැම ක්‍රියාවක්ම මෙසේ අතිලීනතාදී සතර පලිබෝධයනට අසුනොවනසේ මෑතවත් සිදු කෙරෙයි. මෙසේ දවල් කාලයෙහි මෑතවත් සිදුකොට, රෑ කාලයෙහි ලීනතාදියට අසුවී නම්, මේ

තුන්වන අවස්ථාව සම්පූර්ණ වන්නේ නැත. රාත්‍රි කාලයෙහි මෙන් දවල් කාලයෙහිත් දවල් කාලයෙහි මෙන් රාත්‍රි කාලයෙහිත් සමච්ඡාදන අති උනකා, අති පශ්චාත්තකා, සංඛින්නකා, වික්ඛින්නකා, යන සතරපැත්තට අසුනොවී මැනවින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වාලන්නට හැකි වෙතොත් මෙහි සඳහන් කළ ඉද්ධිපාද දියුණුව සැලසුණේ යයි නියමයෙන් කියයුතුය. මෙබඳු අවස්ථාවකට පත්වෙන යෝගාවචරයන්ගේ ඇද්දැයි සැක නොකළයුතුය. සිටිති.

4. 1-8 මහණෙනි, යෝගාවචරයා කෙසේ නම් කිසිවෙකින් නොබැඳුණු පිරිසිදුවෑ ඵලිච්චිය සිතින් යුතුවෑ ප්‍රභාසහිත වූ සිත වඩන්නේද? මහණෙනි, මේ බුදුසසුනෙහි යෝගාවචරයා ආලෝක සංඥාව මැනවින් පුහුණු වෙන් ගන්නා ලදද, දිවා සංඥාව මැනවින් පුහුණුවෙන් පිහිටුවා ගන්නා ලදද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහි යෝගාවචරයා කිසිදු බාධාවකින් නොබැඳුණු ඵලිපෙහෙළි වූ සිතින් යුතුවෑ ප්‍රභා සහිත සිත වඩයි. (සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති.)

මේ සූත්‍ර ප්‍රදේශයෙහි අර්ථය පැහැදිලි කරගැනීමට මෙහිමෑ අග යෙදී ඇති “සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති” යන්න මෑ උපකාරයට ගතමනා වෙයි. ප්‍රභාව සහිත වූ සිතක් වැඩීමට හෙවත් සිත ප්‍රභාවයෙන් සමන්විත කරගැනීමට උපකාරක ධර්මයන් “ආලෝක සංඥාවන් පුහුණුවීම හොඳින්” යනාදීන් දැක්වූ බවද සලකාගත හැකි වෙයි. සිත ප්‍රභා සහිත කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව දක්වා නැතත් අටුවාවෙන් එය චිත්තමිද්ධි විනෝදනයට බව පැහැදිලිවෙයි.

මෙසේ සියල්ල එකතු කොට සලකන විට, ඉද්ධිපාදයේ දියුණුවට පටහැණිවූ ඇතුළත චිත්තමිද්ධියෙන් හැකිලී ගත් සිත එයින් වළකාලන්නට මේ සප්පභාස සිත වැඩිය යුතු බව නිගමනය කළ නොහෙන්නේ නැත. සිත ප්‍රභාසහිත කර ගැනීමට ආලෝක සංඥාවන් දිවා සංඥාවන් උගතයුතු බවත් මැනවින් පිහිටුවා ගතයුතු බවත් මෙහි සඳහන් වෙයි. ආලෝක සංඥාවන් දිවා සංඥාවන් දෙකම එකක් බව අටුවාව කියයි. ආලෝක සංඥාව සිත් තුළ පහළ කරගන්නා පිළිවෙළ මෙසේය:—

යෝගාවචරයා ඵලිමහන් පෙදෙසෙක හිඳගෙන ආලෝකය දෙස බලා ගෙන කල්ගෙවයි. කලක් ඇස් දල්වා ගෙනද, කලක්

ඇස් පියා ගෙනද ඉන්නා ඔහුට ඇස්පියාගත් විටත් ඇස් දල්වා ගත්තහුට මෙන්මැ සමානවැ ආලෝකය වැටගේ නම් එය ආලෝක සඤ්ඤාව හටගත් අවස්ථාවයි. එය හොඳට පුදුණු වී යයි කිය යුත්තේ රාත්‍රියෙහිද එසේම දනෙන විටය. ස්වාධිට්ඨික නම් මැනවින් අධිෂ්ඨානය කරන ලද්දය. මැනවින් තබන ලද්දය. මැනවින් පුදුණුවට පත් කරන ලද්දවූ යම් ආලෝකයෙකින් තමා තුළ පහළවූ ඒනමිද්ධය දුරුකොට ඡන්දය උපදවාගෙන කමටහන මෙනෙහි කෙරෙයි නම් ඔහුට දිවා සමයෙහිද ආලෝක සඤ්ඤාව සුභගහිත යයි කිය යුතුය. රාත්‍රී සමයෙහි හෝ දිවා සමයෙහි හෝ යම් ආලෝකයෙකින් උපන් ඒනමිද්ධය දුරුකොට කමටහන මෙනෙහි කෙරෙයි නම් ඒනමිද්ධය දුරුකරන ආලෝකයෙහි උපන් සංඥාව සුභගහිත ආලෝක සඤ්ඤා නම් වෙයි.

මෙහි දක්වන ලද්දේ අභිඥා සය ලබා ගැනීමට පාදක ඉද්ධිපාද හෙයින් පෙළ අනුගමනය කරන ලද්දේ ශමථය බව සැලකිය යුතුය. විස්තරයේදී විදර්ශනා යෝගාවචරයන්ගේද ප්‍රයෝජනය සඳහා විදර්ශනා මනසිකාරයට අදාළ උගැන්වීම්ද දක්වන්නට සිදුවිය. මෙහි අන්තිම කොටසෙහි ඒන මිද්ධය දුරු කරගැන්ම සඳහා ආලෝක සඤ්ඤාව දක්වන ලද්දේද එහෙයිනි. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ සති සම්පර්ඤ්ඤය මැනවින් පවතිනවා නම්, සමාධිය හොඳ නම් මෙනෙහි කිරීම් මාත්‍රයෙන් ම ඒන මිද්ධ නිවරණයන් දුරුකරගත හැකිවෙයි. නින්ද ද මෙනෙහි කිරීමෙන් නැතිවී යන බව සැලකිය යුතුය. විදර්ශනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා හට විදර්ශනා බලයෙන්මැ ආලෝකයක් පහළ වන සැටි ද ප්‍රසිද්ධය.

විරිය ඉද්ධිපාද, චිත්ත ඉද්ධිපාද වීමංසා ඉද්ධිපාද යන මේ ඉද්ධිපාද තුන පිළිබඳවද සියලු විස්තර හා පැහැදිලි කිරීම්ද මෙහි දක්වන ලද ක්‍රමයන් අනුව සලකා තේරුම් ගතයුතුය. විදර්ශනා යෝගාවචරයනටද ඉද්ධිපාදයන් ආවශ්‍යක බව මූලදී පැහැදිලි කරන ලදී. එහෙයින් තමා ගෙන්මැ තමා ලබාගතයුතු වන උපකාරය නම් මේ අයුරෙන් ඉද්ධිපාදයන් තම සන්තානයෙහි දියුණුවට පත් කරගැනීම බඩ විශේෂයෙන් සලකා බලා ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ සාද්ධපාදයන් ක්‍රමයෙන් තමා තුළ දියුණු කර ගැනීමට යෝගාවචර පිංචතුන් උත්සාහ ගතයුතුය. යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය මෙයයි.

විදර්ශනා කාණ්ඩය

අනාදිමත් කාලයක් තුළ කෙලෙසුන්ගෙන් ලැබුණු පීඩා විපත්තීන් ගණනින් දක්වාලිය නොහැකිය. තාවකාලිකව මේ කෙලෙස් යටපත් කරන අවස්ථාවන් දෙකක් (රූපාවචර හා අරූපාවචර) පිළිබඳවය මෙයට මූලික සඳහන් කෙළේ. ඒ යට කිරීම දීර්ඝ කාලීන වුවත් හැමදම ඒවා යටපත් නොවී යනු ඇත. එසේ නම් ඒවා පැන නැගීමට සුදුසු කරුණු ඉදිරිපත් වනවිට යළිත් මතු වී පීඩා කරන්නට විපත් සාදා දෙන්නට සැරසෙන බව කිව යුතු නොවේ.

මාර්ග-එල ලැබීමෙන් සැලසෙනුයේ සදකාලිකව කෙලෙස් බලය සිදු දැමීමය. එයින් ලැබෙන සැනසිල්ලද සදකාලිකය. එය සිදුවනුයේ ලෝකෝත්තර බල ශක්තිය සැලසීමෙනි. එය සඳහා උපයෝගී වනුයේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයි. මේ විදර්ශනා කථාව ඒ සඳහා ය.

මැනවින් පුරුදු කළ සති සමපජඤ්ඤා ඇති යෝගාවචරයාහට නො වැරදි ආනිසංස රැසෙක්ම ලැබෙන්නේ වෙයි.

1. භාවනා මනසිකාරය පවත්වන්නේ සංස්කාර ධර්මයන් අරමුණු කරගෙන ය. එසේ සංස්කාර ධර්මයන් අරමුණට ගෙන මනසිකාරයේ යෙදෙන විට, මූලින් සිතට ලැබෙන්නේ ප්‍රඥප්ති (සම්මුති) යයි. සලලකමන නම් වූ මේ මනසිකාර විත්ත පරම-පරාව මේරීමට පත් වන කල්හී, ප්‍රඥප්තිය බිඳගෙන, පරමාර්ථය මතුවන්නට පටන් ගනියි. එකල්හී යෝගාවචරයාහට වැඩියෙන් පහළ වන්නේ ලක්ෂණාරම්භික විපසංනා සිත් සලුහ යයි. එවිට සංස්කාර ධර්මයන් පිළිබඳවැ පවිඤ්ඤා ලක්ෂණය හා සාමන්තෙක ලක්ෂණය ද ප්‍රකට වී දැනෙන්නට පටන් ගනියි. මේවාට

අභිඥා ඥාන -- පරිඥා ඥාන යන නම් ව්‍යවහාර කරනු ලැබෙති. මේ චින්තන පරම්පරාවන් නිතර නිතර පහළවන සන්තානයෙක ශක්තිය ද උසස් වෙයි. මේවා ත්‍රි හේතුක කුශල ජවනයෝ ය. ඒ ජවනයන්ගේ දිට්ඨධමම වේදනීය වාරය ඉතා දීප්තිමත් වූ මේ ආත්මයෙහි විපාක දෙන සුළු වෙයි. මෙය උසස් මෑ ලාභයෙකි.

2. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරය ආරම්භ කරන යෝගාවචරයා ප්‍රතිඵල ගැන සිත යෙදිය යුතු නොවේ. ප්‍රතිඵලයන් ගැන විශ්වාසය තිබිය යුතුය. එහෙත් ඒ ප්‍රතිඵලයන් ගැන ආශා බන්ධනය භාවිතය. මැනවින් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නාහට ආරම්භයේ පටන් මෑ සන්තානයෙහි ප්‍රතිඵලයෝ එක් රැස් වන්නාහ. ඒවා ඔහුට තේරුම් ගතහැකි වන්නේ භාවනා ක්‍රියාවේ තරමක් ඇතට ගමන් කිරීමේදී ය.

3. භාවනා මනසිකාරයේ පහසුව ක්‍රමයෙන් ඉබේම සිදුවෙයි. අවටින් ගලා එන විතර්ක සාගරය මදක් හෝ මැඩ ගන්නට පුළුවන් වීම බලවත් ම ශක්තියෙකි. මේ අනුව පහළ වන පිති පෞඤ්ඤි ආදියට නො රැවටී, මනසිකාරයේ යෙදෙතොත් තව තවත් විශේෂ ලාභ රාශියකට හිමි කම් කීමට හැකි වන්නේය.

කරුණු මෙසේ හෙයින් ප්‍රතිඵලයන් ගැන නොසලකා මනසිකාරය කඩ නොකොට කරගෙන යාමට අවවාද කරමි.

4. තවද භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා විශේෂ ගුණ රාශියක් තමා තුළ යන්නයෙන් පහළ කරගත යුතුය. තමාගේ පුළුවන්කම් හපන්කම් අනුව නගින අත්තුකසාසනය ද, අනුන් පහත් කොට සැලකීම හෝ ප්‍රකාශ කිරීම වන පරවම්භනය ද තමන්ගේ සිත තුළ පහළ වෙන්නට ඉඩ නොදිය යුතුය.

5. භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන බොහෝ දෙනාට ඒ භාවනාව තරමක් දුරට දියුණු පැත්තට හැරෙන අවස්ථාවේ තමා තුළ පහළවී ඇති ශක්තිය ගැන සැලකීමෙන් තමාට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයන්ගේ දැනුම් පසු කරගෙන තමාගේ දැනීම දියුණු වී ඇති බව ද වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. එයින් භෙතෙම මුළා වේ වැටෙයි. උපදෙස් ගැන තැකීම අඩුවෙයි. තෙමේ ද නොයෙක් විදියේ අත්හද බැලීම් ආදියෙහි යෙදෙයි. ඇතැම්විට ගුරුවරයාගේ

උපදේශයට වඩා තමා සලකාගත් උපදේශය අර්ථ සාධක බව පෙනෙයි. මෙයින් හෙතෙමේ වැරදි හැනීමක් පහළ කර ගනියි. “දැන් මට භූරුන්ගේ උපදේශ අවශ්‍ය නැත” යනුවෙනි. මේ පුද්ගලයා ද ඉක්මනින් පිරිහෙයි.

6. යෝගාවචරයන් තුළ බොහෝ විට මුල් කාලයේදී විතර්ක නිසා මනසිකාරයට බලවත් බාධා පහළ වෙයි. නොසිතූ අන්දමේ විතර්ක ඉදිරිපත් වී භාවනා මනසිකාරයට හරස් වී බාධකව පවතියි. ඇතැම් විට මේ විතර්ක ඇතැමුන්හට එක්තරා වේලාවක වැඩි වැඩියෙන් පහළ වන්නට පටන් ගනියි. මේ විතර්ක පැමිණි පසු චලකවා ගැනීම පහසු නැත. කමටහන් නවත්වා එහිම සිත් යොදා ගෙන ඉන්නට ද සිදු වනු ඇති, මෙය හොඳින් සැලකිය යුතු නැතෙකි. මෙහි මුල් වැරද්ද තමා නොදනිතත් තමා අතේමය. විතර්කයක් වශයෙන් යම් සිතිවිල්ලක් පහළවන විටම, නොසලකා හැරීම, එයට ඉඩ දීම, එක්තරා ආශ්වාදයක් එයින් ගැනීම එයට යම් තම් හෝ සතුටුවීම යන මේ වැරදි ඔහුගෙන් සිදුවෙයි. මේවා වැරදි යයි ඔහුට නො වැටහෙයි. එහෙයින් එයට ඉඩ ලැබීමෙන් එය දියුණුවට පත් වෙයි. අන්තිමයේ දී නවත්වා ගැනීමට යත්තයක් කළත් එයද අසාර්ථක වේ. නොයෙක් ලෙසින් පෙළෙන්නට සිදුවීම හෝ භාවනාව නවත්වා සිටින්නට හෝ සිදුවීම මෙහි ප්‍රතිඵල යයි. එහෙයින් පළමු දෙයින්ම විතර්කයනට ඉඩ නොලැබෙන ලෙසට පරිස්සම් වීම සුදුසුය.

මෙයට කළ යුතු ප්‍රතිකර්මය :-

මේ විදියේ විතර්ක නිසා පීඩා නො විඳින්නට නම් සතියක් සමපර්ඤ්ඤයක් හොඳට තබාගෙන ඒ අනුව සිතියක් තුවණක් යොදවීම ප්‍රධාන ම ප්‍රතිකර්මයයි. සුළු හෝ ප්‍රමාදයක් හේතු කරගෙනය විතර්කයන් තමන්හට ඉඩ ලබාගන්නේ. සති සමපර්ඤ්ඤය තිබෙන තැන ප්‍රමාදයට ඉඩ තැන. එහෙයින් විතර්කයෝ අධිපති කම් නො කෙරෙති. පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබම මෙය මැනවින් සලකා බලන්න.

දෙවන වරද නම් පහළ වූ විතර්කයට ඉඩ දීමය. එනම් ඒ ගැන එක්තරා අන්දමකින් සතුටු සිතක් පහළ කරගැනීමය. මෙයින් බලය ලැබූ විතර්කය නැවත නැවත ද පහළවන්නට පටන් ගනියි.

එයින් පටන් ගත් හොඳ විතර්කාවලිය අන්තිමට නරක අතට හැරී යයි. යළිත් විතර්කය බල පා නම්, නුවණ යොදා මැනවින් මෙනෙහි කළ යුතුය. නුවණ යොදා මැනවින් මෙනෙහි කිරීම නම්, පහළවූ විතර්කයන් ඒ සම්බන්ධ සිතක් ආදීනව සහිතවැ සැලකීම එක් ක්‍රමයකි. අනෙක් ක්‍රමය නම්, ඒ විදියේ විතර්කයක් පහළවීමට හේතුව සැලකීමය. ඒ හේතුව වූ සිතිවිලි වලට හේතුව මෙනෙහි කිරීම යනාදී ක්‍රමයෙන් මුල දක්වා මෙනෙහි කර ගෙන යාමය. මෙසේ මෙනෙහි කරගෙන යන්නාහට ගලාගෙන ගිය විතර්ක ධාරාව නවතින්නට පුළුවන. මෙසේත් ඒ විතර්ක නො සංසිදුනේ නම් පාඩම් ඇති ධර්ම කොටසක් සජ්ඣායනා කළයුතුය. නොයෙක් විදියේ අහම් කොටස් සඳහන් අත් පොත එළියට ගෙන, එහි සඳහන් බුදුගුණ ආදිය තරමක් හඬ නඟා සජ්ඣායනා කළයුතුය. කුඩා වතක් පිළිවෙතක් සලකා බලා එයටම සිත යොදා කරගෙන යා යුතුය. ලොකු වැඩට අතගැසීම හොඳ නැත. මේ ක්‍රමයන් අනුගමනය කිරීමෙන් ඉක්මනින්ම ගලන විතර්ක ධාරාව නැවතී යනු ඇත. සිත තැත්පත් 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 ඉහළයාමද, පහත වැටීමද සිදුවෙයි. මේ සිදුවීම් පිළිබඳව කල් ඇතිවැ යෝගාවචරයා තේරුම් ගෙන විසිය යුතුය. එයින් සිතේ පහළ වන නොසන්සුන් ගතිවලට ඉඩ නොලැබේ.

මෙයින් පළමු කොට සිතේ වැටීමේ ස්වභාවය ගැන යම් කිසිවක් කිවයුතුය. කෙලෙසුන් හා මුසුවූ සිතිවිලි 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 නොසිතූ අන්දමෙකින් පිරිහී යයි. මේ සිදුවීම් උසස් යෝගාවචරයන්ට ද කම්මාරාමතා, සංගණිකාරාමතා, රොගිනාදී වශයෙන් ප්‍රමාදයේ වැටීම හේතු කොටගෙන ලැබේ.

ඔහුට එය යළිත් මුල් තත්ත්වයට ගැනීම දුෂ්කර කායභියෙක් වෙයි. ඔහුට බොහෝ කලක් තැවෙන්නට ද සිදුවෙයි. එසේ හෙයින් තමා ලබාගත් ගුණය නො පමාව රැක ගැනීමට හැමදෙනා විසින්ම උත්සාහ ගතයුතු බව සැලකිය යුතුය.

සිතේ පහත වැටීමේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම අපහසු නැතැයි සිතමි. නැවතී යාමද ඇතැම් යෝගාවචරයන්ගේ වැඩ අනුව දකින්නට ලැබී තිබේ. මෙය කමටහන් මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය වරදවා ගැනීමෙන් බෙහෙවින් සිදුවනු දක්නට ලැබේ. එය නිසි අයුරින් පවත්වන විට, නුවණ මෙහෙයවාලීමෙන් මෙනෙහි කරන විට ඉදිරිගමන මැනවින් සිදුවෙයි. උනන්දුවේ පමණට වැඩ නැතිවීම ද තවත් කරුණකි.

අතීත භවයන්හි තබාගත් පැතුම් ද ඇතැමුන්ගේ භාවනාවේ ඉදිරිගමන වැළකී යාමට හේතුවන සැටි දක්නා ලැබේ. එබඳු නැවතුම් විදර්ශනා ඥානය දියුණුවට ගොස් සංඛාරපෙක්ඛා අවස්ථාවේදීය ලැබෙන්නේ. එහිදී එබඳු සිදුවීම් තීරණය කර ගැනීම අපහසු නැත. ඒ පුද්ගලයාටමැ එහි තතු මැනවින් එළි පෙහෙළි වී යන හෙයිනි. අධිෂ්ඨානාදිය එයට උපකාර කරගත හැකිය.

මේ භවයේදී හෝ අතීත භවයෙකදී හෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ද, නවලොවුතුරා දහම් කෙරෙහිද, පයඝාප්ති ධර්මය කෙරෙහිද, ප්‍රතිපත්ති ධර්මය කෙරෙහිද, ආයඝි සංඝයා කෙරෙහිද, තමන්ගේ කයින් ද, වචනයෙන් හා සිතීන් ද යන තුන් දෙවින් සිදුවූ යම්කිසි වරදක් ඇත්නම් එයට උපවාද අන්තරාය කර්මයයි කියනු ලැබේ. එය තුනුරුවන් හා ගුණවතුන් ද කමා කරවා ගැනීමෙන් සන්සිදියයි. බාධාව මගහැරෙයි, ඉදිරි ගමන සැලසෙයි.

සිත හැංගී ගන්නා සැටි

නොපසු බට වියඝියෙකු යෙදී භාවනා මනසිකාරයෙන් පසුවන යෝගාවචරයා කර්මස්ථානාවායඝියන් වහන්සේ වෙතැ පැමිණ මෙසේ කියයි:

“ස්වාමීන් වහන්ස, කලින් මගේ භාවනාව හොඳින් පැවතුණා. උදයබ්බය ඤාණය පහළ වුණා. ඉන්පසු භඩ්ධ ඤාණයත් පහළ වුණා. ඊළඟට සංඛාරපෙක්ඛාවත් පහළ වුණා. දැන් උදයබ්බය දැනී සංඛාරපෙක්ඛාවට ගොස් නැවතී තිබෙනවා. එයින් එපිටට මෙතෙහි කිරීමට සිතවත් අසුවෙන්නේ නැහැ.”

ආවායභීයන් වහන්සේ ඔහුගේ කර්මස්ථානය ශුද්ධ කර දීමට මෙසේ විමසා බලයි.

කර්ම:— ඔබට උදයබ්බය හොඳින් වැටහුණා ද?

යෝ:— එහෙමයි, හොඳට වැටහුණා,

කර්ම:— ඒ කොහොමද? උදයබ්බය වැටහුණේ?

යෝ:— ආනාපාන දෙක කැඩී කැඩී යනවා දුටුවා.

කර්ම:— එපමණද?

යෝ:— නැහැ. භඩ්ධ ඤාණයත් දැක්කා.

කර්ම:— එපමණද?

යෝ:— කලින් තවත් සිදුවීම් දුටුවා.

ආදිනව ඤාණ - භය ඤාණ.....

කර්ම:— පින්වත, ඔබ පවත්වාගෙන යන කමටහන් වැඩ පිළිවෙළ කීප පළකින් පිරිසිදු කර ගැනීමට සිදුවී ඇති බව සලකන්න. එහිදී මුලින්ම සිතට ගත යුත්තේ විදර්ශනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචර පින්වතාට එහි ලැබෙන ඤාණයන් තීරණය කිරීම නුසුදුසු බවයි. තමා ඇසුරු කරන ගුරුතුමා එය තීරණය කරනවා ඇති. සුදුසු විටකදී ඒවා පැහැදිලි කර දෙනවා ඇත. ගුරු කෙනෙකුත් නැතිව එකලාව භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා ගැන කෙසේද? යනුවෙන් මෙහිදී ප්‍රශ්නයක් මතුවෙනවා ඇති.

එයට පිළිතුර: ඔහු එකලාව භාවනාවට බැස්සේ එබඳු තීරණයක් කර ගැනීමට සමත් හෙයිනි. ඔබ වැන්නන් එසේ නොවන බව තදින් සිතට ගත යුතුයි යනුයි. එසේම ඔබ සිතා

ගෙන කීරණය කරගත් උදයබ්බය ඤාණයද නියම උදය වය ඤාණය නොවේ. එය සංස්කාර කොටසක උදය වය දෙක පිළිබඳ දැනීම මාත්‍රයෙකි. නියම උදයබ්බය ඤාණය සම්පූර්ණ වීම නොනවත්වා මැනවින් භාවනා මනසිකාරයේදී මතු වට සිදු වීමට ඉඩ තිබේ.

තවද, විදර්ශනා ඥානයත් පහළවීමේදී මූල සිට ක්‍රමිකව එකින් එක උපකාර ලැබීමෙන් හේතුඑල සම්බන්ධයෙන් අර්ථවත් බවට පත්වීම වෙයි. මූලික එක ඥානයක් වරකදී මතුවෙයි. ඊළඟට අතරකදී දෙවනුව ලැබෙන ඥානයක ඡායාව පෙනෙයි. අතර වෙනත් සිතිවිලි නිසා නැවතී තිබුණා. එහෙයින් මෙය නියම ඥානය විය නොහැකිය.

නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය ආකාර දහයකින් පිරීමෙන් ඊළඟ පරිඥය පරිගහ ඤාණය මතුවෙයි. එය පිරීමෙන් සමූහන ඤාණය මතුවෙයි. එයත් පිරීමෙන් උදයබ්බය ඤාණය මතුවෙයි. එය පිරීමෙන් හඬන ඤාණය මතුවෙයි. මීළඟට භය, ආදීනව, නිබ්බිද, මුඤ්චිකමාසා, පටිසංඛා යන මේ ඤාණයන් මතුවී පිරීමෙන් සංඛාරාපෙක්ඛාව පහළ දිත්තේ අත්තිම වරටය.

මෙහිදී මූලික සදහන් කළ, නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය මතුවන විට ඔහුගේ දැනීම පළමු පටන්ගත්. සැටියෙන් ආනාපාන දෙක එකින් එකට වෙන්වී, එකක් තුළ වෙන් වෙන්ව වැටහීම් ඇතිව දැනීම මතුවිය යුතුය. එයට අනතුරුව එයට සම්බන්ධ පඤ්ච-ආපො-තෙජො-ධාතු කොටස් එකින් එක වෙන්වෙන්වී නුවණට අසුවී මතුවිය යුතුය. එයින් පසු ස්කන්ධ කුඩුවටම සම්බන්ධව ඇති රූප ධර්මයන් හා නාම ධර්මයන් ද එකතුවී මතුවී දැනීමට අසුවිය යුතුය. මෙසේ නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය සම්පූර්ණ වෙයි.

- දැන් ඔහුගේ එකඟතාවද සම්පූර්ණයයි කිව යුතුය. ඒ මෙසේයි:
- අතීතයට දිවීම නැත.
- අනාගතයට දිවීම නැත.
- රාගයෙන් ඇලීම් නැත.
- ද්වේෂයෙන් ගැටීම් නැත.
- චිත මිද්ධයෙන් හැකිලීම් නැත.
- උද්ධව්වයෙන් විසිරීම් නැත.

ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඒක රස වී ඇත. (සද්ධා විරිය - සති - සමාධි පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයෝ එක ක්‍රියාවකින් සම්බන්ධ වී ඇත.) මෙහි සඳහන් සද්ධා-පඤ්ඤා සහ සමාධි-විරිය යන යුගල ධර්ම සමච්ච වැඩී ඇත. එයට සුදුසු විරිය පැවැතී ඇත. නැවත නැවත සමාධිය අරමුණේ පැවැතීමෙන් ආසේචනය සිදුවී ඇත.

මේ අභිග දහය සම්පූර්ණ වීමෙන් සමාධි චිත්තයේ දියුණුව සැලසිය යුතුය. මේ අවස්ථාවට පත් සිත අධ්‍යාත්මයට යොමුකරන විටද සත්ත්ව පුද්ගල මමත්වයෙන් වෙන්ව නාමරූප සංඛාර රාශියක් ලෙසට වැටහීම සිදුවිය යුතුය. පිටතට සිත යොමු කරන විටද එසේ විය යුතුය. මේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණයේ ස්වරූපයයි. මෙයින් දිට්ඨි විසුද්ධිය සැලසේ.

මේ දැක්වූ අදහස් අනුව සැලකීමෙන් පව්වය පරිග්ගහ ඤාණාදියේ මතුව ප්‍රකට වන සැටිත් එය සම්පූර්ණවන සැටිත්, සුදුසුසේ තේරුම් ගතයුතු වෙයි.

මීළඟට ඔබේ සිතේ තත්ත්වය ගැන සිතා බලමු. ලොකු අඩුපාඩුවක් නිසා ඔබේ සිත දුබල ගතියකට වැටී ඇති සැටි පෙනෙයි. භාවනා මනසිකාරයට ඕනෑකම තිබේදැයි මෙසේ භාවනා අරමුණේ සිත නොපැතිරෙන්නේ යම් කිසි දුබලතාවකට සිත වැටී යාම හේතුකොටගෙනය. මේ හේතුව විමසා දැන ගතයුතුය. ඔබේ සිත දැන් කුසිත බවට වැටී තිබේ. විරියාරම්භ ඤාණයේ හැටි මතක් කර ගන්න. එය අසල්ලීන උයයුතුය. අසල්ලීන නම් සිතේ නොසැඟවූ බවයි. දැන් මේ සිදුවී තිබෙන්නේ සල්ලීන භාවයයි. සිත හැඟී යාමයි. ලීන වීමයි. සංකෝචනයයි. දැන් කළයුත්තේ ප්‍රසාදයත් සංවේගයත් වැඩෙන අන්දමට බුද්ධානුස්සති. මරණ සති කමටහන් අලුත් කරගෙන මනසිකාරය පළුල් කර ගැනීමයි.

පඨවි ධාතු, ආපො ධාතු, තෙජො ධාතු යන කොටස් නැවත නැවත සලකා බැලීම, වකඩු විඤ්ඤාණාදී විඤ්ඤාණ ධාතු සලකා බැලීම, එසේම වකඩු සමච්චසාදී එයස කොටස් ද වක්ඛසමච්චසාදී වෙදනා කොටස් ද රූප සඤ්ඤාදී සඤ්ඤා කොටස් ද, රූප සඤ්ඤාවනාදී වෙනනා කොටස් ද, යන මේවා පැහැදිලිව සිතට

වැටහෙන සේ මෙනෙහි කිරීම පැවැත්විය යුතුය. යළිත් සනි-සමාධි සමූපසංඤ්ඤා ධර්මයන් වැඩෙන කල්හි සිතේ හැකිලීම නැති වී කායසික්ෂම වනු ඇත. මෙම අවවාදය ඇසීමෙන් සිතේ හැරීම තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා නියම ලෙසින් ඉදිරියට භාවනාවේ යෙදී ස්වකීය භාවාභාව සාර්ථක කර ගන්නේය.

යෝගාවචරයන්ගේ භාවනා මනසිකාරාවස්ථාවන්හි ලැබෙන, මේ විත්ත සංකොචනය තේරුම් ගෙන, එයට හේතූන් මැනවින් පරීක්ෂාකොට තේරුම් ගෙන සුදුසු අන්දමින් ප්‍රතිකර්ම කිරීමට සිතට ගතයුතුය.

මෙහි 48 වෙනි පිටුවේ සඳහන් පරිදි අස්සජ්ඣිමියන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකළ තිපරිවට්ට දේශනාව මෙසේයි:

බුදුහිමියාණෝ: “අස්සජ්ඣයෙනි, එය කිමැයි සිතන්නෙහිද? රූපය නිත්‍යද? අනිත්‍යද?”

අස්සජ්ඣ හිමි: “ස්වාමීනි එය අනිත්‍යය.”

බුදුහිමියාණෝ: “යමක් අනිත්‍ය නම් එය සැපද? දුක ද?”

අස්සජ්ඣ හිමි: “ස්වාමීනි දුකයි”.

බුදුහිමියාණෝ: “යමක් වූ කලී අනිත්‍ය නම්, දුක්නම්, වෙනස්-වන සුලු නම්, මෙය මගේය, මෙය මම වෙමි, මෙය මගේ ආත්මය වෙයි සැලැකීමට සුදුසු ද?”

අස්සජ්ඣ හිමි: “ස්වාමීනි, එය එසේ සැලැකීමට සුදුසු නැත” (වේදනා සංඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ ගැන ද මෙසේමැයි.)

බුදුහිමියාණෝ: “එහෙයින් අස්සජ්ඣ, මේ සංස්කාර ලෝකයෙහි අතීත වූ ද, අනාගත වූ ද, වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික වූ ද, බැහැරි වූ ද, ඕලාරික වූ ද, සුමුම වූ ද, හීන වූ ද, ප්‍රණීත වූ ද, දුර වූ ද, සමීප වූ ද, යම් කිසි රූපයෙක් වේ නම්, ඒ හැම රූපයෙක් ම “මෙය මගේ නොවේ, මෙය මම නොවෙමි, මෙය මගේ ආත්ම ද නොවේ” යයි නිවැරදි ක්‍රවණින් තේරුම් කරගත යුතුය.

එබඳු වූ ම යම් කිසි වේදනා ඇද්ද, සඤ්ඤා ඇද්ද, සංඛාර ඇද්ද, විඤ්ඤාණයෙක් ඇද්ද, ඒ සියල්ල ගැනද “මේ මගේ නොවේ, මෙය මම නොවෙමි, මේ මගේ ආත්මය ද නොවේ” කියා මනා නුවණින් සලකාගතයුතුය.

අස්සපි, මෙසේ විදර්ශනා නුවණින් දක්නා ශ්‍රාතමය ඥානය ඇති, ආර්ය ශ්‍රාවක යෝගාවචරයා රූපකොටසෙහි ද, වේදනා කොටසෙහි ද, සඤ්ඤාකොටසෙහි ද, සංඛාර කොටසෙහි ද, විඤ්ඤාණ කොටසෙහි ද, වුවිධානාගාමිනී විපසසනාව පැවැත්මෙන් නිබ්බිත්දනය ලබයි. එයින් කෙලෙසුන් සහමුලින් සිදෙන මාර්ග චිත්තය පහළ වෙයි. එය හා සමග ම පයොග පටිපට්ඨාසඤ්ඤා පඤ්ඤාව වූ ඵලඥානය පහළ වෙයි. ඒ සමගම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාඥානයෝ පහළ වෙති. (අරහත්තමග්ග ඤාණයෙන් පසුව ඵල ඥානයට පැමිණ, එකුත් විසි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාඥානයන්ගේ කෙළවර,) වර්මක විඤ්ඤාණයෙන් පසු ඊළඟට ජාතියක් නැතැයි දැනගනියි. මාර්ග ඔත්මවර්යාව වැස නිමවන ලදී. ආර්යසත්‍ය සතරෙහි සතර මාර්ගයෙන් කළමනා, පරිඤ්ඤා-පහාන-සවිජ්ජිරියා-භාවනා යන මොවුන්ගේ වගයෙන් සොළොස් වැදෑරුම් කෘත්‍යයන් කොට නිමවනලදී. දැන යළිත් මේ සොළොස් වැදෑරුම් කෘත්‍යයන් සඳහා නොහොත් කෙලෙසුන් ගෙවීම සඳහා කළමනා මාර්ගභාවනාවෙක් නැත. නොහොත් මේ වර්තමාන ස්කන්ධ සන්තානය හැර තවත් ස්කන්ධ සන්තානයෙක් නැත. මේ ස්කන්ධයෝ පරිඤාන ව පවතින්යයි දැන ගනියි.

අස්සපි හිමියෝ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ කිපරිවටට දේශනාව අසමින් ම විඤ්ඤාත් වඩා රහත් වූහ. රහත්බවට පැමිණියහුගේ සතක විහාරය දැක්වීමට, බුදුරජාණන් වහන්සේ, “සො සුඛං

වෙ වෙදනං වෙදියති විසඤ්ඤානෙනා තං වෙදනං වෙදියති. යනාදිය වදනෙන. හෙතෙම ඉතින් සුඛ වේදනාවක් විදී නම් නො බැඳී ඒ වේදනාව විදියි. ඉදින් දුක් වේදනාවක් විදීනම් නො බැඳී එය විදියි. මැදහත් වේදනාවක් විදී නම් නො බැඳී එය විදියි. හෙතෙම කයෙන් පරිච්ඡින්න වූ වේදනාව (පඤ්ඤා ද්වාරික කයේ පැවැත්ම ඇති තාක් පැවැති පඤ්ඤා ද්වාරික වේදනාව) විදීමින් පඤ්ඤා ද්වාරික කයෙන් පිරිසුන් වේදනාව විදීමයි තේරුම් කර ගනියි. ජීවිතයෙන් පරිච්ඡින්න වූ වේදනාව (එනම් ජීවිතය පවත්නා තාක් පැවැති මනෝද්වාරික වේදනාව) විදීමින් ජීවිතයෙන් පරිච්ඡින්න වූ වේදනාව විදීමයි තේරුම්කර ගනියි. කරජකයේ බිඳීමෙන් වර්තමාන භවය පවත්වනුවට උපකාරක ජීවිතීන්ද්‍රිය ගෙවියාමෙන් පසු මතු ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ඔබ්බට නොගොස් මෙහි ම සියලු වේදනාවෝ නො පිළිගන්නා ලද්දාහු ප්‍රචාන්ති විපච්ඡාදනයෙන් හටගන්නා දරථ නැති වී ප්‍රචර්තයෙන් තොර ස්වභාවය ඇති ව. යෙන්. කියා මෙසේ දැනගනියි.

මෙහි සඳහන් පඤ්ඤා ද්වාරික වේදනාව හා මනෝද්වාරික වේදනා ද යනමේ වේදනා දෙකෙන් පඤ්ඤා ද්වාරික වේදනාව මනෝ ද්වාරික වේදනාවට පසුව ඉපද, එයට පළමුවෙන් නැති වෙයි. මනෝ ද්වාරික වේදනාව පඤ්ඤා ද්වාරික වේදනාවට පළමුවෙන් ඉපැද එයට පසුව නැති වෙයි. එය පටිසන්ධිග්ගහණයෙහි දී වත්පුරුපයෙහි ම පිහිටයි. පඤ්ඤා ද්වාරික වේදනා වනාහි ප්‍රචාන්තියෙහි දී පඤ්ඤාද්වාර වශයෙන් පැවැති, සත්ත්වයන්ගේ ප්‍රථම වයසෙහි විසිහවුරුදු පමණ කාලයෙහි ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් වශයෙන් අධික ව බලවත් ව පවතියි. පණස් අවුරුදු කාලයෙහි ඒ නො වැඩී නො පිරිහී පිහිටා තිබෙයි. අවුරුදු සැට කාලයේ පටන් අවුරුදු අසූව අනුව කාලයෙහි පිරිහී ගොස් හොඳටම අඩු වෙයි. එකල්හි සත්ත්වයෝ අනුන් තමන් සම්බන්ධ කර ගෙන පැරැණි තොරතුරු කියන කල්හි බොහෝසේ නොදන්නා බව ම කියන්නාහ. මෙසේ ම ඔවුහු බලවත් ලෙස ඉදිරිපත් වන රූපාරම්මණ 'සද්දරම්මණ ද "නොදකිමු නොඅසමුය" කියති. සුවඳ හා දුගඳ ද මිහිර හා නොමිහිර ද තද හා මොළොක් ගති ද

1. ස. නි. 111, 124. P.T.S.

නොදනිති. මෙසේ ඒ අවස්ථාවේ දී පක්‍ෂද්වාරික වේදනාව බිඳී ගියැයි කිය යුතුය. එකලා මනෝද්වාරික වේදනා ව ම වැඩියෙන් පවතියි. එය ද අනුක්‍රමයෙන් පිරිහී ගොස් මැරෙන අවස්ථාවේ දී හදවත් කෙළවර ම ඇසුරු කරගෙන පවතියි. එය එසේ පවත්නා තාක් සත්ත්වයා ජීවත් වේයයි කියනු ලැබේ. මේ කියන පැවැත්ම නතර වූ කෙණෙහි සත්ත්වයා මළේයයි කියති.

උපමාවක්

ජල මාර්ග පසෙකින් යුත් වැවෙක් වෙයි. වැසි වට කල්හි එකී ජලමාර්ග පසෙන් වැවට ජලය ගලා වැදීමෙන් එහි වූ වළවල් පිරිගනියි. නැවැත නැවැතත් වැසි වස්තා කල්හි ජල මාර්ගයන් පිරි සැතැපුමක් පමණ වූ හෝ එයට වැඩි පමණ වූ හෝ ප්‍රදේශය දියෙන් පිරී තිබෙයි. ඒ ඒ අතීන් ජලකඳ ගලා බස්නේ ද වෙයි. පසු කලෙක දිය බස්නා සොරොවු විවෘත කොට කුඹුරුවල වැඩ කරනු ලබනකල්හි, ජලය බැස යාමෙන් ගොයම් පැසෙනකාලයේ දී වැවේ ජලය හොඳට ම අඩු වෙයි. ඉක්බිති දින කීපයෙකින් වළවල පමණක් ජලය රඳ සිටුණේය. යම්තාක් කල් මේ වළවල්හි ජලය තිබේ නම්, ඒතාක් කල් වැවේ ජලය ඇතිබව කියයුතුය. යම්තාක් කලෙකින් ඒ වැවේ ජලය සිඳියේ නම් එකලා වැවේ ජලය නැතැයි කියයුතුය.

මෙහි උපමාසංසන්දනය මෙසේයි:

පළමුවෙන් වැසි වස්තා කල්හි ජල මාර්ග පසින් ජලය ඇතුළු වී ඇතුළත වූ වලවල් පිරිගිය කාලය මෙන් පළමුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි ක්ෂණයෙහි මනෝද්වාරික වේදනාව හෘදය වස්තුවෙහි පිහිටි කාලය දතයුතුය. නැවැත නැවැතත් වැසි වස්තා කල්හි ජලමාර්ග පස ම පිරිගිය කාලය මෙන් පක්‍ෂද්වාරික වේදනාව දවාර සය ඇසුරු කොට පවත්නා කාලය දතයුතුය. වැවේ විසාල පෙදෙසක් ජලයෙන් යටවී ගිය කාලය මෙන් ජීවිතයේ පළමු වියෙහි ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් වශයෙන් සියලු වේදනාවන්ගේ බලවත් ව පවත්නා කාලය දතයුතුය. වැවෙන් ජලය නො නික්ම යනතාක් පුරා සිටුමෙන් වැවේ ජලය පවත්නා කාලය මෙන් පනස් හැවිරිදි කාලයෙහි ඒ වේදනාවන්ගේ ප්‍රතිෂ්ඨා ලද කාලය දතයුතුය. වැවේ සොරොවු මං හැර දැමූ කල්හි ගොවින් කුඹුරු වැඩෙහි යෙදීමේ දී

ජලය බැස යන කාලය මෙන් සැටහැවිරිදි කාලයේ පටන් ඒ වේදනාවන්ගේ පිරිහෙන කාලය දකුණුය. මේ ජලය බොහෝ දුරට බැස ගිය කල්හි ජල මාර්ගයන්හි මඳක් ජලය පවත්නා කාලය මෙන් අසු හැවිරිදි අනුහැවිරිදි කාලයෙහි පඤ්ඤාවාරික වේදනාවේ මඳ කාලය දකුණුය. වැව තුළ පිහිටි වළෙහි ම ජලය පිහිටි කාලය මෙන් හදවත් කෙළවර ඇසුරු කරගෙන මනෝදවාරික වේදනාව ම පවත්නා කාලය දකුණුය. වැව් වළෙහි ජලය මඳක් හෝ තිබෙන තාක් වැවේ ජලය තිබේයයි කියයුතු කාලය මෙන් ඒ වේදනාව පවත්නා තාක් සත්ත්වයා ජීවත් වන්නේයයි කියයුතු කාලය දකුණුය. වැව් වළෙහි සියලු ම ජලය සිඳිගිය කල්හි වැවේ ජලය නැතැයි යම්සේ කියනු ලැබේද, එපරිද්දෙන් මනෝදවාරික වේදනාව ද නොපවත්නා කාලයෙහි සත්ත්වයා මළේයයි කියනු ලබන කාලය බව දකුණුය. මේ වේදනාව සඳහාය, “ජීවිත පරියන්තකං වෙදනං වෙදියමානො ජීවිත පරියන්තකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති”යි වදාළේ.¹

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

“සෙය්‍යථාපි අස්සපි තෙලඤ්ඤා පටිච්ච වට්ඨිඤ්ඤා පටිච්ච තෙලපපදීපො ඤායෙය්‍ය, තස්සෙව තෙලස්ස ව වට්ඨියා ව පරියාදනා අනාභරො නිබ්බායෙය්‍ය, එවමෙව බො අස්සපි, හික්ඛා කායපරියන්තකං වෙදනං වෙදියමානො කායපරියන්තකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති, ජීවිත පරියන්තකං වෙදනං වෙදියමානො ජීවිත පරියන්තකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති. කායස්ස හෙද උදධං ජීවිත පරියාදනා ඉධෙව සබ්බ වෙදයිතාති සිතිභවිස්සන්තිති පජානාති.” යනුයි.

අස්සපියෙනි, තෙල්පහන කෙලක් නිසා වැටියත් නිසා යම්සේ දැල්වේ ද, එහි තෙලක් වැටියත් ගෙවී යාමෙන් ප්‍රත්‍යය නැතිව යම් සේ නිවී යන්නේද එසේම අස්සපි, හික්ඛු ව — මෙහි අදහස මූලින් සඳහන් කරන ලදී.

1. සං.නි.

මෙතෙහි කිරීම නවතින්නා වූ තවත් අවස්ථා කීපයක්

භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාහට මෙතෙහි කිරීම නියම ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට නොහැකිවීමේ පැඩුව හේතු කොටගෙන, සැදහූ මුල්කරගෙන උපන් ප්‍රීතිය මතු වෙයි. එය වැඩි වැඩියෙන් දියුණුවට පත් වෙයි. බලවත් ප්‍රීතියට යට වීමෙන් දුබල වූ සිතක් ඇති කරගනියි. බොහෝ වේලාවක් ගෙවියන තුරුත් යෝගාවචරයාට මෙය නොවැටහෙයි. මෙහිදී ද භාවනා වැඩ පිළිවෙල නැවතී යයි. කල්‍යාණ මිත්‍ර උපදේශයක් නොලැබුණොත් මේ පුද්ගලයාට සිදුවන්නේ බලවත් පරිහානියෙකි.

දහම් කොටස් එකින් එකට සිතීන් ගැඹුරට සලකා බැලීමේදී, නුවණ ක්‍රියාවත් බවට පත්වෙයි. සැදහූයේ මට්ටමට නුවණ පවත්වා ගතයුතු වෙයි. ධර්මවිවය සමෝච්ඡාසය දියුණුවට පත්කර ගැනීම මෙහි ඇති ප්‍රධාන අදහසයි. මෙය නැතිවීමේ පාඩුවෙන් සැදහූ බලවත් වී යට සඳහන් අවුල සිදුවිය. විදර්ශනා-වේදී ප්‍රඥාබලය වැඩිවිය යුතු මුත් දෙකේ සමභාවය අර්ථ සිද්ධියට උපකාර වෙයි.

මෙසේම මැනවින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වාගෙන යනකල සමාධි බලය අධික වීමෙන් විරියයට පසුබසින්නට සිදුවෙයි. ශරීරයේ කිසිදු වෙනසක් නොවී මනසිකාර සිත නැවතී යයි. එය එක්තරා නින්දකි. යෝගාවචරයාට එය නොදැනෙයි. ඒ අවස්ථාවේ දුටු සිහින පවා විදර්ශනා භාවනාවේදී ලැබෙන දර්ශන යැයි සලකාගෙන හෙතෙම කපා කරයි. මේ ඒන මිද්ධිය බලපෑම හේතුකොටගෙන භාවනා සිත හැඟී යන අයුරුය. මෙහිදී විරියය වැඩි කර ගතයුතුය.

ඇතැම් විටෙකදී නොනවත්වා භාවනාව කරගෙන යාමේදී කායික දුර්වලතාවන් හා වේදනාවේ අධිකතාවන් හේතුකොට ගෙන ද යෝගාවචරයා මුර්චාවට පත්වෙයි. මේ ලෝකෝත්තර ඥානයෙක යන හැඟීම ද ඇතැම්හු ඇති කරගනිති. විරිය සමතාව මෙහිදී සාදගත යුතු වෙයි. මේ ලීනතාවෙන් මෙන්ම උද්ධවිච-යෙන් ද මෙතෙහි කිරීමේ ශක්තිය හීනවෙයි. මේ පිළිබඳ තවත් පැහැදිලි කිරීමක් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ විස්තරයෙන් ලැබෙනු ඇත.

විදර්ශනා ඥාන

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

1. තදධර්මපහානය,
2. විකඛ්භනපහානය,
3. සමුච්ඡේදපහානය,

තදධර්මපහානය, දන වශයෙන් හෝ ශීල වශයෙන් හෝ භාවනා
වශයෙන් හෝ ඒ තුන් ආකාරයෙන් ලැබෙන කුසල් කොටස්වලින් ඒ
ඒ කුශලයනට ප්‍රතිපාකමික අකුශල කොටස් ප්‍රභාණයයි. ඒ මෙසේයි:

1. පරිත්‍යාගයෙන් (අලෝභයෙන්) ලෝභය ප්‍රහීණ වෙයි.
2. සීලයෙන් ද්වේෂය ප්‍රහීණ වෙයි.
3. භාවනාවෙන් මෝහය ප්‍රහීණ වෙයි.
4. මෙත්‍රියෙන් ව්‍යාපාදය ප්‍රහීණ වෙයි.
5. නෙකඛලයෙන් කාමච්ඡදය ප්‍රහීණ වෙයි.
6. ධර්මවට්ඨානයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වෙයි.
7. අවිකේෂයෙන් උඤ්චය ප්‍රහීණ වෙයි.
8. සතියෙන් ප්‍රමාදය ප්‍රහීණ වෙයි.
9. අභිරතියෙන් අරතිය ප්‍රහීණ වෙයි.
10. කරුණාවෙන් භීංසාව ප්‍රහීණ වෙයි.
11. මුදිතාවෙන් අරතිය ප්‍රහීණ වෙයි.
12. නාම රූප ව්‍යවස්ථාවෙන් දිට්ඨිය ප්‍රහීණ වෙයි.
13. පව්චය පරිභ්‍රමයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වෙයි.

මේ ආකාර සලකනු ලැබේවා.

පුරුමධ්‍යානාදියෙන් නිවරණයන්ගේ යට කර තැබීම
විකඛ්භන ප්‍රභාණයයි සොනාපක්ඛි මඟ්‍රාදී ලෝකෝත්තර
කුශල බලයෙන් සක්කාය දිට්ඨි ආදී සංයෝජනයන්ගේ සමුල
සාතනය සමුච්ඡේද ප්‍රභාණයයි.

නිවන් මග පහද ගැනීම සඳහා මෙහි මූලික සඳහන් ප්‍රභාණ ක්‍රම දෙක සම්පූර්ණ කරගත යුතු බව මෙහිදී කිවයුතුව ඇත. නමානුල උපද්‍රව්‍ය ගනු ලබන ධ්‍යාන බලයෙන් නිවරණයන් යටපත් කිරීම සීමා සහිතය. සම්පූර්ණයෙන් කෙලෙස් බලමුළුව මර්දනය කළයුත්තේ මේ විදර්ශනා ක්‍රමයේ දී ඇසුරු කරන තදබල ප්‍රභාණ ක්‍රමයෙනි. මෙහි දී අප “නිවන් මග” යැයි අදහස් කරන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. “කතමාව භික්ඛවෙ දුඛං නිරොධ ගාමිනී පටිපද? අයමෙව අරියො අට්ඨංඛිනිකො මග්ගො, සමමා දිට්ඨි -පෙ- සමමා සමාධි” මේ මාර්ගාඛයන් පිළිබඳ අදහස් මතු වන්නේ යථා භූත ඥානයේ බලයෙනි.

“යා තථා භූතස්ස දිට්ඨි සාස්ස හොති සමමා දිට්ඨි. යො තථා භූතස්ස සංකප්පො සවාස්ස හොති සමමා සමකප්පො. යො තථා භූතස්ස වායාමො සවාස්ස හොති සමමා වායාමො. යා තථා භූතස්ස සති සාස්ස හොති සමමා සති. යො තථා භූතස්ස සමාධි සවාස්ස හොති සමමා සමාධි-” එසේ වුවහුගේ දිට්ඨිය නම් සමමා දිට්ඨියයි. සංකප්පය (කල්පනාව) සමමා සංකප්පයයි. වායාම නම් සමමා වායාමයයි. සතිය නම් සමමා සතියයි. සමාධිය නම් සමමා සමාධියයි.

“තථා භූතස්ස” එසේ වුවහුගේ යයි වදලේ කා ගැන ද? “යථා භූතං ජානතො පස්සතො” ඇති සැටියෙන් දන්නහු දක්නහු ගැනය. දැනීමය, දැකීමය දෙකක් ද? ඇත්තෙන් ම ඔව්, දැනීම පළමුවෙන්. ඊ ළඟට ඒ ලබාගත් දැනීම අනුව දැකීම පවත්වනු ලැබේ.

මේ දැනීමත්, දැකීමත් කුමක් පිළිබඳ ද? එය විශාල ප්‍රදේශයක පැතිර ඇත. කෙටියෙන් මෙසේය:—

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

1. ම. හි. මහාසලායතනික පු. පු. 4.

යන මේ කොටස් පිළිබඳ පරමාර්ථ වශයෙන් ලක්ෂණවබෝධය මෙයින් අදහස් කළ බව තේරුම් ගතයුතුය. මේ සියල්ල සංඛාර කොටස්ය. විදර්ශනාව සඳහා ගන්නා අරමුණුය. මේ සැලකීම විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වූයේ ලක්ෂණාර්ථික විපස්සනා යනුවෙනි.

මේ යථාභූත ඝෛෂ්ණය මතු විමට සමාධිය තිබිය යුතුය. “සමාහිතො භික්ඛවෙ යථා භූතං පස්සති”-. මහණෙනි, සමාධියෙන් යුත් තැනැත්තා යථාභූතය දකියි. යනු වදළ හෙයින්. යථාභූත ඥානය මතුකර ගැනීමට උපකාර වූ සමාධිය කොතරම් දුරට දියුණුවට පත්වුවක්දැයි මේ කරුණෙහිලා ප්‍රශ්න නගමින් කාලය තැනී කර ගැනීම තුවණට හුරු නොවේ.

කේශාදී කොටස් හෝ ආනාපාන කොටස් හෝ කමටහන වශයෙන් ගෙන එයට සිත යොදා ගෙන මනසිකාරය පවත්වන කල්හි සිතේ සමාධියක් මතුවන බව අපි දනිමු. මේ සමාධිය දියුණුවට පත්වීමේ දී නිවරණයන් යටපත් වන සැට අපි දනිමු. මෙහිදී මේ යථාභූත ඥානය මතු විමට ඉඩ තිබේ. මෙසේ සූත්‍ර දෙශනාවේ සඳහන් විතන විශුද්ධිය මෙය බවත් යථාභූත ඝෛෂ්ණයද පිරිමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධිය හා නාම රූප පරිච්ඡේද ඝෛෂ්ණයද, පච්චය පරිගහන ඝෛෂ්ණයද මතු වි දියුණුවට පත්වීමෙන් කච්චාචිතරණ විසුද්ධියද ලැබෙන හැටි තේරුම් ගත හැකි වේ. මේ සලායතනික සූත්‍රයේම “පුබ්බව ඛො පනස්ස කාය කමමං වචී කමමං ආච්චො සුපරිසුද්ධො හොති”. ඒ පුද්ගලයාහට මුලින් ම කාය කර්ම වාක් කර්ම හා ආච්චය ද මැනවින් පිරිසිදු වූයේ යයි වදළ හෙයින් මේ හැමට මුලින් ශීල විශුද්ධිය සම්පූර්ණ විය යුතු බව පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

1. සීල විසුද්ධිය.
2. විතන විසුද්ධිය.
3. දිට්ඨි විසුද්ධිය.

යන විසුද්ධි තුන රට විනිත සූත්‍රයෙහි දක්වූ කථාව අනුව ක්‍රමානුකූල බව සැලකිය යුතුය.* එහෙයින් සීලයෙන් තොරව

සමමාසමාධිය නැත. සමමාසමාධිය නැතිව යථාභූතඥානය නැත. යථා භූත ඥාණය නැතිව අරිය අට්ඨකිහික මග්ගය නැත.

මහා සලායතනික සූත්‍රයෙහි:—

“තස්ස අරියං අට්ඨකිහිකං මග්ගං භාවයතො වත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවනා පාරිසුරිං ගව්ඡන්ති. වත්තාරොපි සමමසෙධානා භාවනා පාරිසුරිං ගව්ඡන්ති. වත්තාරොපි ඉදධිපාදු භාවනා පාරිසුරිං ගව්ඡන්ති. පඤ්ඤාපි ඉඤ්ජියානි භාවනා පාරිසුරිං ගව්ඡන්ති. පඤ්ඤාපි බලානි භාවනා පාරිසුරිං ගව්ඡන්ති. සත්තපි බොජ්ඣංගො භාවනා පාරිසුරිං ගව්ඡන්ති.”

මෙයින් ඔහුගේ භාවනා දියුණුවේදී සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් පරිපූර්ණවන සැටි දෙගුණා කරන ලද්දේය. සතිපට්ඨානා දී බොධි පාක්ෂික ධර්ම සමුදයගේ පිරිම සිදු වන්නේ ක්‍රමානුකූල භාවනා මනසිකාරයෙක යෙදීමේ ප්‍රතිඵලය වශයෙන් වියයුතුය. උපනිශ්‍රය සම්පත්තියෙන් උසස් තික්ඛපඤ්ඤා පුද්ගලයන් හට ධර්ම දේශනාවකට කන් යොමු කරමින් හෝ දරා ගත් ධර්මයන් යළිත් සලකමින් හෝ මෙය සපුරා ගත හැකි වෙයි. සෙස්සන් විසින් නොකඩවා උත්සාහ යොදලීමෙන්ම සම්පූර්ණ කරගත යුතු වෙයි.

මෙහි සඳහන් සත්තිස් බොධිපාක්ෂික ධර්ම සමුදය සම්පූර්ණ වීමත් විදර්ශනා ඥානයන්ගේ මේරීමත් සමකාලීනව සිදුවෙන සැටි පෙනෙයි. ඊළඟට විදර්ශනා ඥානයන් පිළිබඳ සැලකිය යුත්තේ ඒවා නොකඩවා සිදුකෙරෙන යොනියො මනසිකාර ක්‍රියාදමයක සිද්ධි සවරූපය වශයෙනි. එය දේශනා පෙළෙහි බොහෝ තැන් වල “විපස්සනි-විපස්සනබ්බා, විපස්සනා” ආදී වශයෙන් ලැබේ.

“උදයත්ථ ගාමිනියා පඤ්ඤාය සමන්තාගතො” යනාදියෙහි ප්‍රඥා සම්පත්තියේ අවන්තර ක්‍රියාවක් වශයෙන් උදයබ්බය ඥාණයට මුලතැන දී දේශනා කරන ලද බව පෙනේ. විදර්ශනා ශබ්දයට සම්බන්ධ වූ විපස්සනා ක්‍රියාව “එවං බො ආච්චියො සංඛාරා දට්ඨබ්බා, එවං සමමසිතබ්බා එවං විපස්සිතබ්බා”¹ යන්නෙන් විශේෂ අවස්ථාවක් පෙන්වුම් කිරීමට දෙගුණාකළ සැටි පෙනෙයි. එහිම සඳහන් පරිදි, “අධිපඤ්ඤා ධර්ම විපස්සනා” යන්න විදර්ශනා වේ උපරිම අවස්ථාවක් ගෙන දෙසු සැටි ද තේරුම් ගත හැකිවෙයි.

1. අ. නි. || 178 80 (බු. ෪)

මේ විදර්ශනාව පැවැත්වීමේ දී සල්ලකබණ විත්ත පරම්පරාව පවත්වන ක්‍රමයනට අනුපස්සනා නාමය සුත්‍ර දේශනාවන්හි හා පටිසම්භිද මග්ග පාලියෙහි ද යෙදී ඇත.

එහි අනුපස්සනාවෝ:

- කිවිධානුපස්සනා යි තුනක් වශයෙන් ද,
- සත්තානුපස්සනා යි සතක් වශයෙන් ද,
- දස අනුපස්සනා යි දහයක් වශයෙන් ද,
- එකාදසානුපස්සනා යි එකොළොස්ක් වශයෙන් ද,
- අටධාරසානුපස්සනා යි අටළොස්ක් වශයෙන් ද,
- වත්තාරිසානුපස්සනා යි සතළිසක් වශයෙන් දැයි

මෙසේ විවිධාකාරයෙන් ලැබෙන්නාහ.

බොහෝ දේශනාවන්හි,

- නිබ්බිද - බල ප්‍රාප්ත විදර්ශනාව
- විරාග - ලෝකෝත්තර මාර්ගය
- විමුක්ඛ - ලෝකෝත්තර ඵලය
- නිබ්බිද විරාග - බලවත් විදර්ශනා මාර්ගය

මෙසේ කෙටි විදර්ශනා ක්‍රමද දක්නා ලැබේ. ඒ ඒ පුද්ගලයන් ගේ ඉන්ද්‍රිය තත්ත්වය අනුව වියයුතුය. මුලදී සඳහන් කළ යථාභූත ඤාණය ම යථාභූත ඤාණ දස්සනයයි දසකඩගුත්තරයේ ප්‍රථම සුත්‍රයෙහි එන සැටි පෙනෙයි. එය තරුණ විදර්ශනාවයි. නිබ්බිදව බලවත් විදර්ශනාවයි.

ඇතැම් සුත්‍රවල ඤාණ දස්සන යන්න තේරුම් කීපයක ලැබේ. ඒ සම්බන්ධ අතිවිස්තරය මෙහි සඳහන් කිරීමට නොයමි.

විදර්ශනාවේදී ලැබෙන ඤාණපරිපාටිය

පූර්වෝක්ත ක්‍රමයෙන් සුත්‍ර දේශනාවන්හි එන අන්දමින් ඤාණ රාශිය කැටිකොට පටිසම්භිද මග්ග පාලියේ ඤාණ මාතිකාවේ සඳහන් කරන ලදී. ඒ සියල්ල සුදුසු සේ බෙදවී සුදුසු මග්ග පඤඤ භාවනා නිද්දේසයේ දක්වන ලදී. ඒ මෙසේය:—

1. නාම රූප පරිවර්ෂද ඝෝණය.
2. පව්වය පරිග්‍රහ ඝෝණය.
3. සමමසන ඝෝණය.
4. උදයබ්බය ඝෝණය.
5. හඩ්‍ය ඝෝණය.
6. හයතුපට්ඨාන ඝෝණය.
7. ආදීනව ඝෝණය.
8. නිබ්බිද ඝෝණය.
9. මුඤ්චිතුකමානා ඝෝණය.
10. පටිසංඛා ඝෝණය.
11. සංඛාරුපෙක්ඛා ඝෝණය.
12. අනුලොම ඝෝණය.
13. ගොත්‍රභූ ඝෝණය
14. මග්ග ඝෝණය
15. එල ඝෝණය
16. පව්වවෙක්ඛණ ඝෝණය

මේ ආකාරයෙන් මෙහි සඳහන් ඝෝණ සොළොසක් දැක්විය හැකිය. විදර්ශනා භාවනාවක් ආරම්භ කොට සිටියහුට එතැන් පටන් අවසානය තෙක් ලැබෙන ඝෝණ සම්භාරය මෙයින් සලකා ගතහැකි වෙයි. මේ ඝෝණයන් පිළිබඳ තත්ත්වය සලකන විට මේවානම් අනුපස්සනාවන් හා සඤ්ඤාවන් පිළිබඳ ක්‍රියා සම්භාරයේ බලයෙන් විත්ත සන්තානයේ තැන්පත් බවට පැමිණෙන අවබෝධමය ශක්ති විශේෂ බවය, තේරුම් කරගත යුත්තේ.

මෙහි සඳහන් වන ඝෝණයන් අතුරෙන් පස් වැන්නෙහි සඳහන් වන “හඩ්‍ය ඝෝණය පටිසම්භිද මග්ග පාළියේ දී “විපස්සනා ඝෝණං” යන්නෙන් විදර්ශනාඤානය බව සඳහන් කරන ලදී. එල සමාපත්තියට අධිෂ්ඨාන කොට එක් එක් විදර්ශනා ඝෝණයට පත්වීමේදී සිදුකෙරෙනානේ උදයබ්බය ඝෝණයේ සිට අනුලොම ඝෝණය තෙක් ලැබෙන ඝෝණ 9 යයි. ගොත්‍රභූ ඝෝණය විදර්ශනා විටීයෙන් වෙන් කොට දැක්වන ලද බව පෙනෙයි. එය නිවන අරමුණු කරතත් සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් කැඩීමක් නො

කෙරෙයි. මෙය විවිධානුපස්සනාව බවත් එයින් සංයෝගාභි-
නිවේස නම් ලෝභය තදබල වශයෙන් කැඩෙන බව අවධාරණ
විපසූනා විස්තරයේදී දැක්වෙයි. 14. වැන්න හා 15. වැන්න
ලෝකෝත්තර ඤාණයෝග්‍ය. අන්තිමට දැක්වුණු පව්වටෙකකන
ඤාණය ලෝකිකය.

මූලින් දැක්වුණු ඤාණ තුනෙන් සම්මසන ඤාණය ද විශේෂ-
යෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ ත්‍රි ලක්ෂණයට යොමු කිරීම ඇති
බැවින්ද 1-2 ඤාණවලින් දියුණුවට පත් හේතු එල වශයෙන්
ප්‍රකාශයට පත් වෙන හෙයින්ද, පුද්ගල ගෝචර පරිදි සියලු සංස්-
කාරයන් නය වශයෙන් හෝ කලාප වශයෙන් ව්‍යවස්ථාව ලැබෙන
හෙයින් ද විදර්ශනා ඤාණය යන නම ලැබීමට සුදුසුය. නාමරූප
පරිවර්ෂද ඤාණය හා පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයද යන මේ ඤාණ
දෙක සප්පච්චය නාමරූප පරිග්ගහ යයි එකක් සේ ද ආචාර්යවරු
දක්වති. මුලදී දැක්වූ පරිදි යථාභූතඥානයට ඇතුළත් මේ
ඥානයන් ලැබෙනුයේ භාවනා මනසිකාරයේ අත්දැකීම් අනුව
බොහෝ සෙයින් දෙවරකටය.

“සබ්බං භික්ඛවෙ අභිසංඤ්ඤයාං”¹ යනාදීන් වදල පරිදි
අභිසංඤා කෘත්‍යය සිදුවන්නේ මෙහිදීය. නාමරූප සංස්කාරයන්
පිළිබඳ සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය මෙයින් මතුවන හෙයින් මෙහිදී
සිදුවන්නේ ලක්ෂණාරම්භික විපසූනාවයි. මෙසේ මේ සියලු
ඤාණයන් විදර්ශනා නාමයෙන් පෙන්වීම නිවරදයයි සලකමු.

සංයුත්සභියෙහි:

“සො වත භික්ඛු සබ්බ සංඛාරෙ අනිවර්තො සමනුපසුනොතො
අනුලොමිකාය බන්ධයා සමන්තාගතො හව්ඤ්ඤතීති ධානමෙතං
විජ්ජති. අනුලොමිකාය බන්ධයා සමන්තාගතො සමමන්ත නියාමං
වොක්ඛමිසසතීති ධානමෙතං විජ්ජති. සබ්බ සංඛාරෙ දුක්ඛතො
..... සබ්බ සංඛාරෙ අනත්තතො.....”²

මහණෙනි, ඒ සියලු නාම රූප සංස්කාරයන් අනිත්‍ය ලක්ෂණ-
යෙන් යුක්ත කොට නැවත නැවත නුවණින් සලකා බැලීම කරන
ඒ මහණ තෙමේ ඒකාන්තයෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට අනුව

1. පටිසං.
2. අං. හි. IV 252 පිට (මු. ඊ.)

යන විදර්ශනාවෙන් යුක්ත වන්නේය. යන මේ කාරණය ඇත්තේය. මේ විදර්ශනා ඥානයෙන් යුතු භික්ෂුව ඒකාන්තයෙන් සම්මත්ත නියාමයට පත් වන්නේය. මේ ඒකාන්ත කරුණු දෙකකි.

මෙහි කරුණු තුනෙකි:—

1. සංඛාර පිළිබඳ අනිච්චානුපසංසනාව.
2. අනුලෝම බතනියෙන් යුතුවීම.
3. සම්මත නියාමයට පත්වීම යනුය.

1. අනිච්චානුපසංසනාව:—

මෙහි භාවනා විධි සියල්ල ඇතුළත් කොට තේරුම් ගතයුතුය. සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි එකවර අනිච්චානුපසංසනාව පැවැත් විය නොහැකිය. අනිච්චානුපසංසනාව පවා සබඛ සංඛාරයන් තේරුම් නොගෙන පැවැත්විය නොහැකිය. සබඛ සංඛාරයන් පවා එකවරට එකට අල්ලා මනසිකාරය පැවැත්විය නොහැකිය.

(අ) එහෙයින් පළමුවෙන් ඔබ විසින් කළයුත්තේ සංඛාර නම් කීමෙක්ද? කියා පැහැදිලිව නිශ්චිතව තේරුම් කර ගැනීමයි. සමාධිය මතුකරගෙන එයම දියුණුවට පත්කරගැනීමෙන් පසු තැන්පත් සිතින් ආනාපානය හෝ කේසාදී කොටස් කමටහන් අරමුණට ගෙන යොනිසොමනසිකාරය පවත්වන්න.

තවත් පහසු ක්‍රමයක් ඔබට මතුකර දෙමි. ඔබ මේ ගත් කමටහන් අරමුණම අනුව යොනිසොමනසිකාරය පවත්වන්න. එසේ මනසිකාරය පවත්වන්නාවූ ඔබට වැඩිපුර වැඩක් වන්නේ ඔබේ සතිය (සිහිය) ගැන සැලකිලිමත්වීමය. කමටහනට සිත් යොදන ඔබට එයින් පිටත සිත යෙදීමෙන් විදර්ශනා භාවනාව සම්පූර්ණ නොවනු ඇතැයි කියන අතත්වඥයන්ගේ කෙදිරිමි සවන් මගින් සිතට ඇතුළුවී පීඩා කරනු ඇත. එයින් සම්පූර්ණ යෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්න. ඒ ගැන බිත්දු මාත්‍ර සැකයකුදු නවතා ගන්න එසා.

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

විමසිලිමත්වීම නම් උපදනාතාක් නාමරූප සංස්කාරයන් ක්‍රමයෙන් මෙතෙහි කිරීමයි. භාවනාරම්භය මනසිකාර භූමියයි සබ්බාසව සුත්‍ර අටුවාවේ දැක්වුණේ, සුත්‍රයේ සඳහන් “සො ඉදං දුක්ඛනතී යොනිසො මනසිකරොති” යන දේශනාව අනුවය. භාවනාව මැනවින් සිදුවන විට ඉබේම ලෙහෙසියෙන් මනසිකාරය පැවැතෙනු ඇත.

(ආ) මීලභට ඔබේ සති සලාධි මැනවින් දියුණුවට පත්වීමේදී 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 ධර්මයන්හිද, පැතිර ඉදිරිපත්වන) සියලු ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදී ධර්මයන් ලක්ඛණ, රස, පව්වුපට්ඨාන වශයෙන් තේරුම් බේරුම් වී සිතින් වටහා ගැනීමයි.

(ඇ) මේ අභිඤ්ඤා අවස්ථාවෙන් සිත මේරීමට පත්වීමේදී ඉබේමම පත්වන්නේ එහි (ඒ හමුවන හැම ධර්ම කොටසකම) සාමඤ්ඤ ලක්ඛණාවබෝධයයි. “සො සබ්බං ධම්මං අභිඤ්ඤාය සබ්බං ධම්මං පරිජානාති” මේ මූල සඳහන් අනිච්චානුපස්සනාවට දෙර ව්වෘත වීමයි.

2. අනුලොම බන්තිය:-

අනිච්චානුපක්ඝනා, දුක්ඛානුපක්ඝනා, අනත්තානුපක්ඝනා යන අනුපස්සනා තුන, අනුපස්සනා සතේ ද, අනුපස්සනා දහයේ ද, අනුපස්සනා එකොළසේ ද, අනුපස්සනා අටලොසේ ද, අනුපස්සනා සතලිසේ ද, මූල බව සලකාගතයුතුය.

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 වන්නේය. සෙසු ලක්ෂණ දෙක ගැන ද මෙසේම බව සැලකිය යුතුය. අනුලොම බන්තිය ලැබීමට මේ අනුපස්සනා උපකාර වන බව මෙහි සඳහන් විය.

මේ අනුලෝම බන්ධන නම් කීම?

එය ත්‍රිවිධ අනුපස්සනාවන්ගේ එලය වන හෙයින්ද සම්මන්ත නියාම නම් වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තයට කාරණා වන බව වදළ හෙයින් ද විපස්සනාවයයි කිව යුතුය. මූලදී දක්වන ලද ඥාණ පටිපාටියේ 3 වැනි ඥාණයේ සිට 12 වැන්න දක්වා ලැබෙන ඥාණ (10) දහය විපස්සනා ඥාණ නාමයෙන් ව්‍යවහාර ලබන බව ප්‍රසිද්ධය. එහෙයින් මේ දහය කොටස් තුනකට බෙද:-

1. මුද්‍ර අනුලෝම බන්ධන.
2. මජ්ඣම අනුලෝම බන්ධන.
3. තික්ඛ අනුලෝම බන්ධන.

යයි නම් කොට දක්වන ලද්දේය.

එහි සංසන්දනය මෙසේය:

- | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|
| 1. සම්මසනඥාණ | } | මුද්‍ර අනුලෝම බන්ධනයයි. |
| 2. උදයබ්බය ඥාණ | | |
| 3. භවන ඥාණ. | | |
| 4. භයතුපට්ඨාන ඥාණ | | |
| 5. ආදීනව ඥාණ. | | |
| 6. නිබ්බද ඥාණ | | මජ්ඣම අනුලෝම බන්ධනයයි. |
| 7. මුඤ්චිතු කම්මයා ඥාණ. | | |
| 8. පටිසංඛා ඥාණ. | | |
| 9. සංඛාරූපෙකඛා ඥාණ. | | |
| 10. අනුලෝම ඥාණය. | | තික්ඛ අනුලෝම බන්ධනයයි. |

මෙහි තික්ඛ අනුලෝම බන්ධන නම්වූ පරිණත විදර්ශනා ඥානය සම්මන්ත නියාම නම් වූ ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවටකාරණා වන සැටි තේරුම් ගත යුතුය. විශේෂයෙන් සොනාපතනි මගේ ඥාණය මෙය සම්පූර්ණ වීමෙන් ලැබෙනු ඇත.

මේ අනුලොම බන්ධි කථාවෙන් විදර්ශනා ඤාණ මුළුලම ඥානයේ පරිණත භාවය අනුව අවස්ථා තුනකට බෙදෙන සැටින්, අනුලොම ඥානය ලෞකික ප්‍රඥාභිවර්ධනය පිළිබඳ උපරිම අවස්ථාව වන සැටින්, එයම (සානුලොමා වුට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනා¹) ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබෙන විත්ත විචියට සම්බන්ධ වී පහළ වන සැටින් මෑතවත් තේරුම් ගතහැකි වනු ඇත. වුට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනාව නම් ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබෙන විත්තවිචියේ ලෞකික අවස්ථාවයි.

මාර්ග විත්ත විචිය

මේ මාර්ග විත්තය නිමිත්ත පවත්න යන දෙකින් ම නැඟී සිටුනා හෙයින් සංස්කාර නිමිත්තෙන් ද නැඟී සිටියි. ක්ලේශ ප්‍රවර්තය ද සිදියි.

මහා ප්‍රාඥ පුද්ගලයාට වනාහි අනුලොම සිත් දෙකෙකි. තුන්වැන්න ගොත්‍රභූ විත්තයයි. සිවු වැන්න මාර්ග විත්තයයි. එල සිත් තුනෙකි. එයින් පසු භවාඛයට බැස ගනී.

මධ්‍යම ප්‍රාඥයාහට අනුලොම සිත් තුනෙකි. හතර වැන්න ගොත්‍රභූ විත්තයයි. පස්වැන්න මාර්ග විත්තයයි. එල සිත් දෙකෙකි. එයින් පසු භවාඛයට බැස ගනියි.

මෘදු ප්‍රාඥයාහට අනුලොම සිත් සතරෙකි. පස්වැන්න ගොත්‍රභූ විත්තයයි. සවැන්න මාර්ග විත්තයයි. සත් වැන්න එල සිතයි. ඉන්පසු භවාඛයට බැස ගනියි.

මෙහි මහා ප්‍රාඥ මෘදු ප්‍රාඥයන්ගේ වශයෙන් නොකියා මධ්‍යම ප්‍රාඥයාගේ වශයෙන් කිවයුතුය. එය මෙසේයි. යම් වාරයෙක්හි මාර්ග විත්තය ලැබීම වෙයි ද, ඒ වාරයෙහිදී අහේතුක ක්‍රියා වූ උපෙක්ඛාසහගත මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු සංඛ්‍යාත මනෝ දොරාවච්ඡනය විදර්ශනාවට විෂය වූ ස්කන්ධයන් අරමුණු කොට භවාඛය පෙරළයි. එයට අනතුරුව ඒ මනෝදොරාවච්ඡනය ම ගන්නා ලද ස්කන්ධයන් අරමුණු කොට ප්‍රථම පවන විත්තය උපදී. ඒ අනුලෝම ඤාණයයි. ඒ අනුලොම ඤාණය විෂය

1. අභි: සභිගහ

වශයෙන් ගත් ස්කන්ධයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය කියා හෝ දුක්ඛය කියා හෝ අත්‍යන්තරයකි කියා හෝ පැවැති ඕලාරික වූ, චතුරාසනී සත්‍යය වසාගෙන සිටි ඒ මොහය දුරු කොට ත්‍රිලක්ෂණයන් බෙහෙවින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වෙයි. එයට අනතුරුව දෙවෙනි අනුලොමය උපදී.

ඒ දෙක අතුරෙන් පළමු අනුලොමයට ආසෙවන ප්‍රත්‍යය නැත. දෙවෙනි අනුලොමයට පළමු අනුලොමයේ ආසෙවන ප්‍රත්‍යය ලැබී තියුණුව - සුරව ප්‍රසන්නව ඒ අරමුණෙහිම ඒ ආකාරයෙන් ම පැවැතීමෙන් මධ්‍යම ප්‍රමාණ වූ චතුස්සත්‍යය ප්‍රතිච්ඡාදක මෝහය දුරුකොට ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය බොහෝ සෙයින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වෙයි. එයට අනතුරුව තුන්වෙනි අනුලොමය උපදී. එයට දෙවෙනි අනුලොමයේ ආසෙවන ප්‍රත්‍යය තියුණුව සුරව ප්‍රසන්නව ඒ අරමුණෙහි ඒ ආකාරයෙන් ම පැවැති එයින් ඉතුරු වූ අනුසහගත සත්‍යප්‍රතිච්ඡාදක මොහාන්ධකාරය දුරුකොට නිරවශේෂ කිරීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණය බොහෝ සෙයින් ප්‍රකටකොට නිරුද්ධ වේ. මෙසේ අනුලොම සිත් තුනකින් චතුස්සත්‍යය වසා සිටි මෝහාන්ධකාරය දුරුකළ කල්හි සතරවනුව නිවන අරමුණු කරමින් ගොනුහු ඤාණය උපදී.

නිවන් පසක්කර ගැනීමේ අභිප්‍රායෙන් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදුන මේ යෝගාවචරයා මෙම අවස්ථාවට පැමිණෙන විට විදර්ශනා ඥානයන්ගෙන් බොහෝ දුරට දියුණුවට පත් වී ඇති බව කිව යුතුය. මෙසේ පැවැති මේ විදර්ශනා ඥානයන්ගේ බලයෙන් නොයෙක් වර තමාතුළ පැවැති ක්ලේශයන්ගේ ව්‍යතික්‍රම අවස්ථාවන් පරියුච්ඡාන අවස්ථාවන් ගෙවා ගෙන සිටියේය. තදභිග වශයෙන් ක්ලේශප්‍රභාණය ඉතා උසස් අන්දමින් සිදුකර ගෙන සිටියේය. ආයතීයජ්‍යාංගික මාර්ගයට අයත් මාර්ගාභිගයන් නොඅඩුව දියුණුව පැවැති හෙයින් ඉතා පිරිසිදු සන්තානයක් දරමින් සිටියේය. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ක්‍රමානුකූලව දියුණුවට පත්කර ගෙන සිටියේය. ඔහුට ඉතිරිව පැවැතියේ ක්ලේශයන්ගේ අනුශය අවස්ථාව කැඩීම පමණෙකි.

එහෙයින් තව තවත් ඉදිරියට විදර්ශනා භාවනාවෙහි යෙදෙමින් අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි ප්‍රථම මාර්ගඥානය සඳහා නොනවත්වා

වැඩ කෙළේය. මේ අවස්ථාවේදී ඉතා දියුණුවට පත් විදර්ශනා ඥානය තමාගේ විදර්ශනා ශක්තිය අනුව මතු වූ ත්‍රිලක්ෂණයන්ගෙන් එක්තරා ලක්ෂණයක එල්ල ගෙන කීපවරක් අනුලෝම වශයෙන් පැවැතී ගොනු භූ ඥානයට පැමිණේ. එහිදී එම ගොනු භූ ඥානයට නිවන් අරමුණු වන බව මුලදී කියන ලද්දේය. ඒ සමගම සෝභා-පත්ති මග්ගඤාණය මාර්ගාඩග ධර්මයන් එකට සම්පූර්ණකර ගනිමින් නිවන අරමුණු කරමින් සක්කාය දිවයි විවිච්චිඡා සීලබ්බත පරාමාස සංයෝජනයන් සිදිමින් එක්වරක් පවතී. අනතුරුව එලචිත්තය මුලින් කියනලද ක්‍රමයෙන් පැවැතීමෙන් පසු පච්ච-වෙක්ඛණ ඤාණ ද පහළ වේ.

මඟං ඵලං ච නිබ්බාණං - පච්චවෙකඛති පණ්ඩිතො,
තීනෙ කිලෙසෙ සෙසෙ ච - පච්චවෙකඛති චා නවා.

යනු පච්චවෙක්ඛණ ඥානය හඳුන්වා දෙන අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහයේ ගාථාවෙකි. එහි අදහස:- පණ්ඩිත යෝගාවචරයා, ආගමන ප්‍රතිපත්තිය අනුව මාර්ගය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. ආගමන ප්‍රතිපත්ති අනුව තමා ලත් ලෝකෝත්තර මාර්ගඥාන චිත්තය මෙසේ මා ලද යි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි. එයින් ලද ඵලය මේ යයි ඵල චිත්තය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි. මේ ආනිශංසය ලදිමිසි නිවන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි. මේ කෙලෙස් මා දිසින් ප්‍රභාණය කරන ලද්දයි ද, මෙතෙක් කෙලෙස් මතු ප්‍රභාණය කිරීමට ශේෂව ඇතැයි ද, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි. ඇතැම්හු ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නො කරන්නෝ ද වෙති.

මෙසේ සෝවාන්ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව කරන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා-වේදී, 1. මාර්ග ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, 2. ඵල ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, 3. නිබ්බාණ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, 4. ප්‍රභීනක්ලේශ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව, 5. ශේෂ ක්ලේශ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව යයි කියා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා පසෙකි.

සකදගාමී ඵලාවස්ථාවෙන් පසුව ද මෙසේම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා පසෙකි. අනාගාමී ඵලාවස්ථාවෙන් පසුව ද මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා පසක් ම ලැබේ. අර්හත් ඵලාවස්ථාවෙන් පසුව වනාහී ශේෂ ක්ලේශයක් නැති හෙයින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා සතරෙකි. මේ කියන ලද්දේ එකුත්විසි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥානායෝගය.

සෞභාෂිතයේ ඵලයට පත් මේ ආයතීපුද්ගලයා තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ගත් අසංඛත ධාතුව නැවතත් ලබාගෙන වාසය කිරීමට ඵලසමාපත්ති යයි කියනු ලැබේ. එය ලබා ගැනීමට ක්‍රමයෙන් සුහුණු විය යුතුය. ඒ ක්‍රමය නම් උදයබ්බය ඤාණයේ පටන් සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය දක්වා ඤාණයන් ලබා ගැනීමට කරන අධිෂ්ඨානයයි. එක ඤාණයක් ලබා ගෙන මිනිත්තු පහක් වාසය කරමි යි අධිෂ්ඨාන කරගෙන පළමු පුරුදු පරිදි කර්මස්ථානයට සිත යොදයි. පෙර පුරුදු පරිදි කර්මස්ථානය මැනවින් වැටැහී උදයබ්බය අවස්ථාවට පැමිණේ. උදයබ්බය අවස්ථාවේ මිනිත්තු පහක් සිත නැවැතී අධිෂ්ඨානය ශක්තිමත් නම්, අධිෂ්ඨාන කාලය අවසන් වූ කෙණෙහි ම කර්මස්ථානයට සිත පැමිණේ. එසේ සම්පූර්ණ නොවී නම් පුන පුනා අධිෂ්ඨාන කළ යුතු. සෙසු ඤාණයන්හි ද මෙසේම පිළිපැදිය යුතු. අධිෂ්ඨාන කාලය වැඩි කිරීම යෝගාවචරයාගේ කැමැත්ත පරිදි වේ. සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණයෙන් පසු ලැබෙන්නේ අනුලෝම ඤාණයයි. එහි දී අධිෂ්ඨාන කළ යුත්තේ, මා විසින් ප්‍රථමයෙන් ලබා ගත් ඵලඥානය යලිත් වරක් ලබා ගෙන මිනිත්තු පහක් වාසය කරමි යි කියා යි. මෙහි දී අධිෂ්ඨාන කාලය වැඩිකිරීම යෝගාවචරයාගේ කැමැත්ත පරිදි වේ. මේ විසිභාවයට පමුණුවා ගැනීමට බොහෝ වාර ගණනක් පුරුදු කළ යුතුය.

උපරි මාර්ගඥාන කාත්‍යය:- සෝවාන් ඵලයට පත් ආයතී පුද්ගලයා සකාදගාමී මාර්ගය ලබා ගැනීමට වැඩ කිරීමේදී තමන් ලත් ප්‍රථම ඵලය ප්‍රතික්ෂේප කළයුතුය. මෙසේ නොකළොත් විදර්ශනාඥාන කෙළවරදී ඔහුට ලැබෙනුයේ තමා ලත් ඵලඥානය මැයි. මෙසේ දෙවෙනි මාර්ගය ගැන අපේක්ෂාවෙන් පළමු පුරුදු කර්මස්ථානයට සිත යෙදිය යුතුය. එහි දී පළමු දක්වූ පරිදි උදයබ්බයාදී අවස්ථාවන්ට පැමිණීම සිදුවෙයි. එහෙත් මෙහි විශේෂයක් ඇත.

විදර්ශනා තුන්වර්ගය

1. මාර්ග විදර්ශනාය, 2. ඵල සමාපත්ති විදර්ශනාය, 3. නිරොධ සමාපත්ති විදර්ශනා යයි විදර්ශනා තුන් වර්ගයෙකි. එහි 1. මාර්ග විදර්ශනා නම් මීට ප්‍රථමයෙන් දක්වන ලද පරිදි, ලෝකෝත්තර

මාර්ගයක් සඳහා කරන විදර්ශනාවය. එය තික්කිත්ථිය මුදිත්ථිය ආදී වශයෙන් වූ පුද්ගලයන්ට අනුරූපව ලැබෙන නියුණු විදර්ශනාවය, මෘදු විදර්ශනාව යයි දෙයාකාරයෙකින් සිදු වන්නේය.

එලසමාපත්ති විදර්ශනාව නම් ප්‍රථමයෙන් ලබා ගත් මාර්ගයට අයත් එලය යලිත් ලබාගෙන නියමිත කාලයක් තුළ වාසය කිරීම සඳහා කරනු ලබන විදර්ශනාවය. ඒ සඳහා කරන විදර්ශනාව තියුණු විදර්ශනාවක්ම විය යුතුය. නිරෝධ සමාපත්තිය සඳහා කරන විදර්ශනාව මෙයට වෙනස් වේ. එය මෘදු විදර්ශනාවක් ම විය යුතුය.

උපරිමාර්ග සඳහා කරන විදර්ශනාව මාර්ග විදර්ශනාවක් හෙයින් පුද්ගලානුරූපව තියුණු හෝ විය හැකිය. මෘදු හෝ විය හැකිය. එම විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයාහට වෙනදට වඩා තද වේදනාදිය දැනෙන්නට ඉඩ ඇත. වේදනාදියෙන් මිරිකෙන යෝගාවචරයා ඇතැම් විට තමාගේ භාවනාව පිරිහී ගියාදෝ යි සැක කරන්නට ද ඉඩ තිබේ. එබඳු අවස්ථාවලදී සැක සංසිඳුවා ගෙන ඉදිරියට භාවනාව ගෙනයා යුතුය. මේ ක්‍රමයෙන් අර්හත් මාර්ගය දක්වා භාවනා ක්‍රමය සිතා ගැනීම අපහසු නැත.

එල සමාපත්තියට සමවැදීම

“දො බො ආචුසො පච්චයා අනිමිත්තාය වෙතො විමුත්තියා සමාපතඤ්ඤා සබ්බනිමිත්තානං ච අමනසිකාරො අනිමිත්තාය ච ධාතුයා මනසිකාරො”¹ යනු හෙයින් “ඇවැත්නි, අනිමිත්ත වෙතො විමුත්ති සංඛ්‍යාත එලසමාපත්තියට සමවැදීමට ප්‍රත්‍යයෝ දෙදෙනෙකි. (කරුණු දෙකකි) රූපාදි සියලු සංස්කාර නිමිති මෙතෙහි නොකිරීමය (එයින් හිත වෙන්කර ගැනීමය) අනිමිත්ත ධාතු සංඛ්‍යාත නිවන මෙතෙහි කිරීම ද යනුයි.

සෝවාන් ආදී මාර්ග - එල ලබාගත් ආයතීශ්‍රාවකයා විසින් විචේකස්ථානයකට පැමිණ සිත තැන්පත් කරගෙන සංස්කාරා-රම්මණයන්ගෙන් සිත වෙන් කොට ගෙන නිවන් අරමුණට සිත යොමුකර ගෙන තමා ලබා ගත් මාර්ගයේ එලය ලබමවා යි අධිෂ්ඨානය කරගත යුතුය. එසේ අධිෂ්ඨාන කරගෙන උදයබ්බයාදී

1. ම. නි. මහාවෙදලපු.

වශයෙන් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ විදර්ශනා ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ විමේදී සංඛාරාරම්මණ ගොත්‍රහු ඥානයට අනතුරුව ඵලසමාපත්ති වශයෙන් (ඵලයට පැමිණීමේ වශයෙන්) නිවනෙහි සිත පිහිටයි. මෙහි ගොත්‍රහු යයි සඳහන් කරන ලද්දේ වෛදන නමින් ලැබෙන චිත්තය සඳහාය. එය සංඛාරාරම්මණය. ප්‍රථම මාර්ගයේදී සඳහන් කරන ලද ගොත්‍රහු චිත්තය නිබ්බානාරම්මණය. ඵලසමාපත්තියට අධිෂ්ඨාන කරන අවස්ථාවේදී කාල ප්‍රමාණය නියම කර ගැනීම අවශ්‍යය. නියම කාලයේදී උට්ඨානය සිදුවේ.

5

නිවන

සම්බුද්ධ දේශනාවෙහි සඳහන් වන නිවන වූකලී විවිධවූද, ගම්භීරවූද, මහා ප්‍රඥාසමුදයයන් තුළ බොහෝ කලක් මුළුල්ලෙහි පහළවි පැලඹුණු පැණ-පිළිතුරු මැදින් ඒවා අබ්බවා පැනනැඟුණු විශිෂ්ට තත්ත්වයෙකි. මේ නිවන මනා කල්පිතවූ සංකල්ප මාත්‍රයක් නොව, විද්‍යමානවූ ලොකිකත්වය ඉක්ම සිටි, ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ ධර්මයක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිකළ සේක. ඒ මෙසේයි:

“අතී භික්ඛවෙ, තදයතනං, යත්ත වෙව පඨවී, න ආපො, න තෙජො, න වායො, න ආකාසානඝ්ඤායතනං, න විඤ්ඤාණඝ්ඤායතනං, න ආකිඝ්ඤාණඝ්ඤායතනං, න නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං, නායං ලොකො, න පරලොකො, න උභො වන්දිමසුරියා, තත්‍රාපාභං භික්ඛවෙ, නෙව ආගතිං වදමි. න ගතිං, න ධීතිං, න චුතිං, න උපපත්තං, අප්පතිට්ඨං, අප්පවත්තං, අනාරම්මණමෙවෙතං, එසෙවනොතා දුක්ඛස්සාති.”¹

“මහණෙනි, යමෙක්හි පාථිචී ධාතුව නැද්ද, ආපොධාතුව නැද්ද, තෙජො ධාතුව නැද්ද, වායො ධාතුව නැද්ද, ආකාසානඝ්ඤායතන සිත නැද්ද, විඤ්ඤානඝ්ඤායතන සිත නැද්ද, ආකිඝ්ඤාණඝ්ඤායතන සිත නැද්ද, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, මේ ස්කන්ධ ලෝකය නැද්ද, එහි අඳුරක් නැති හෙයින් අඳුර දුරලන්නට සඳහිඳු දෙදෙනෙකුත් නැද්ද, එසේ වූද, මාර්ග-ඵල සිතට අරමුණු වන ආයතනය (නිවන) ඇත.”

1. උද. 8.1 පඨම නිබ්බාන සුඤ්ඤා චූ.ප.

“මහණෙනි, එහිත් කිසිවකුගේ ඊමක්, යාමක්, සිටීමක්, මරණයක්, මැරී ඉපැදීමක් මම නොකියමි. මෙය කිසිවක නො පිහිටි, ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නොපවත්නා, කිසිම අරමුණක නො එල්-බෙන දහමෙකි. මෙයම දුකෙහි කෙළවරය.”¹

“අතී භික්ඛවෙ, අජාතං අභූතං අකතං අසඛිතං, නොවෙතං භික්ඛවෙ අභවිත්‍යා අජාතං අභූතං අකතං අසඛිතං නයිධ ජාතත්‍ය භූතත්‍ය කතත්‍ය සඛිතත්‍ය භිත්‍යරණං පඤ්ඤායෙට, යසමා ච ධො භික්ඛවෙ, අතී අජාතං අභූතං අකතං අසඛිතං තසමා ජාතත්‍ය භූතත්‍ය කතත්‍ය භිත්‍යරණං පඤ්ඤායති.”²

“මහණෙනි, (වෙදනාදීන් මෙන් හේතුප්‍රත්‍යය සමවායයෙන්) නොඋපන්, කාරණයෙන් තොරව තෙමේම පහළනොවූ, කිසිවකින් නොකරණලද, ප්‍රත්‍යයෙන් අසංස්කෘතවූ නිර්වාණ ධාතුව පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත. මහණෙනි, මේ හේතුප්‍රත්‍යයෙන් නො උපන්, නො පහළවූ, නොකරණ ලද, අසංස්කෘත, නිර්වාණ ධාතුව ඉදින් පරමාර්ථ වශයෙන් අවිඤාමාන නම්, මෙහි හෙතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන්, පහළවූ, කරන ලද, සකස්වූ ස්කන්ධ පඤ්ඤකයේ නිස්සරණයෙක් (සංසිදීමෙක්) නො පැනෙන්නේය. (නො ලැබිය හැකි වන්නේය) මහණෙනි, යම් භෙයකින් ම නො උපන්, නොපහළ වූ නොකරන ලද, නො සකස්වූ ධාතුවෙක් පරමාර්ථ වශයෙන් ඇද්ද, එහෙයින් උපන්, පහළවූ, කරනලද, සකස්වූ ස්කන්ධ පඤ්ඤකයාගේ නිස්සරණයෙක් (සංසිදීමෙක්) පැනේ..”-

මේ දේශනා දෙකෙන් මූල දේශනාවෙහිදී භූත, භෞතික ධර්ම කොටස් කිසිවකින් නිවනට සම්බන්ධයක් නැති බව දක්වන ලද්දේය. මෙහිදී නිර්වාණ ධාතුව භෞතික සම්බන්ධය ලැබෙන සකල රූපධාතූන්ගෙන් වෙන්වූ ධර්මයක් බව ද නිශ්චිත විය. එය අරූප ධාතූන්ගෙන් වෙන්වූ ධර්මයක් බව ඊළඟට දැක්වූහ. සිවුවනුව දක්වන ලද්දේ නිඛිලාන ධාතුවට කිසි ලෝක ධාතුවක් සම්බන්ධ නැති බවය. ඉර හඳ දෙකින් කෙරෙන්නේ භූත භෞතික ධර්මයන් සම්බන්ධ කරගෙන යනු ලබන අඤ්ඤා දුරලීම් ආදියයි. එයින් නිවනට ප්‍රයෝජන නැත. එහෙයින් ඒ දෙක

2. උද. තඤ්ඤ නිබ්බාන සුත්ත 8.3. (බු.ජ.)

නැත. පස්වෙනුවට යාම්, ඊම්, පිහිටීම, ඉපදීම, චුන්වීම නිවනෙහි නැති බව වදාලන. ඒවා ලෝකයේ ලැබෙන සිදුවීම් හෙයිනි. මෙසේ මේ සූත්‍ර දේශනා වෙන් සාමාන්‍ය මහජනයාගේ සිතට වැදෙන අන්දමින් නිවන පැහැදිලි කළ හැටි සලකාගත හැකිවෙයි..

දෙවන දේශනාවේ අදහස එයට වඩා ගැඹුරුය. යුක්ති අනුව නිවනේ විද්‍යාමාන භාවය ඔප්පුකරන ලදී. එහි,

1. අජාත නම්, උපතක් නැති බවය. ජාතිකඛය (උපත ගෙවැලීම) අදහසය.
2. අභූත නම්, විමක් නැති බවය.
3. අකත නම්, කළ දෙයක් හෝ කිරීමක් නැති බවය.
4. අසධ්ධත නම්, සංස්කරණය නැති බවය.

උපදවනුවට හෝ පවත්වනුවට ඕනෑකරන සංස්කාර දුක්ඛයේ අභාවය යන තේරුමය. තවද, ජාතිකඛය යනුද වෙනම එක් ධර්ම ධාතුවකි. එහෙයින් ඒ වෙන්ව ලැබෙන ධර්ම ධාතුව සඳහා “නස් ජාතං එතංසු” (මෙයට උපත නැත) යන තේරුම ගෙන උපත ගෙවැදූ ධර්මස්වභාවය යන අදහස ලැබේ. පැහැදිලි කිරීම මෙසේ වියයුතුය.

සධ්ධත ධර්මයෝ නම් ප්‍රත්‍යය ඇති කල්හි උපදින්නාහුද, ප්‍රත්‍යය නැති කල්හි නො උපදින්නාහුද වෙති. මෙසේ ඒ සධ්ධත ධර්මයනට ජාතය මෙන්ම අජාතය ද ඇතිවිය යුතු සේ සැලකෙයි.

නොයෙක් විධියේ ආශාවන් ජාතය පහළ කරනු පෙනෙයි. නොයෙක් විධියේ තරහ, ක්‍රොධ, ද්වේෂයන්,, ඊෂ්ඨාවන්, මසුරුකම්, මෝඩකම්, විවිකිච්ඡාවන්, උද්ධව්වයන්, දෘෂ්ටිත් නිසා ජාතය පෙනෙයි. මෙහි ලැබෙන්නේ සැපක් නොවේ. තාවකාලිකව ලැබෙන ආශ්වාදයෙන් ඇතැම්විටෙක සැප හැඟීමක් ඇත ද එය වලය, පෙරලෙන සුලුය. විපරිණාම දුකින් මිරිකී යයි. මෙයින් වෙනස් වූ අජාතය නම් සැපය, සැනසුම් සහිතය, සහනය සලසා ලත්තේය.

ජාතයෙන් අජාතය ඔප්පුකිරීම

ජාත සම්බන්ධයන්ගේ මේ පීඩාකාරී ස්වභාවයට ලෝකයා කැමැති නැත. එහෙයින් එයට විරුද්ධව නොයෙක් විදියේ ප්‍රතික්‍රියාවන් කරන්නාහ. ඔවුන් කරන ප්‍රතික්‍රියාවන් නුවණින්, යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් තොර වීම නිසා නරක අතට හැරී දුක් ගිනි ජාලාව වැඩි වැඩි යන සැටි පෙනෙයි.

සසර හැම භූමියකම අඩුවැඩි පීඩාකාරී වූ විපරිණාම ස්වභාවයෙන් පෙනෙන මේ ප්‍රතිඵල රාශිය පිළිබඳ අවසානය සත්ත්වයන්ගේ පැතුම් අනුව ලැබිය යුතුය. එය නම් සුදුසු අනුරූප ක්‍රියා මාර්ගයක් අනුගමනයෙන් අත්පත්වන අජාත තත්ත්වයයි. අජාත තත්ත්වය වනාහි ජාතතත්ත්වයේ අවසානයයි. මේ අජාත තත්ත්වය නම් නිවන යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළහ. අජාත තත්ත්වයක් නැත්නම් ජාතතත්ත්වයේ ලැබෙන දුක්ගිනි මැලයෙන් පිටවීමක් සිදුවිය නො හැකිය. එසේ වන විට ලෝක පුරුෂයා විසින් කරනු ලබන වියඝිය, ප්‍රතිපත්ති රාශිය නිෂ්ඵල වන්නේය. ශීලාදී ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය, වනාහි ඒකාන්ත ඓතිහාසික වශයෙනුත් සැපය ගෙන දෙන්නේය. එහෙයින් ජාතියෙන් නිස්සරණය වූ නිවන ලැබිය යුතුය. විද්‍යාමාන විය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන සස විසාණ මෙන් අවිද්‍යාමාන තත්ත්වයක් නොව, අභාව පදර්ථයක් ද නොව විද්‍යාමාන භාව පදර්ථයක් බව ඔප්පුකිරීමට මේ සූත්‍රයේදී න්‍යාය ක්‍රම දෙකක් අනුගමනය කළහ. එනම්: අන්වය ක්‍රමය හා ව්‍යතිරේක ක්‍රමය ද වේ.

1. අන්වය (අනුපගමා) තත් සත්‍යායාං තත් සත්තා,
 2. ව්‍යතිරේක-තද සත්‍යායාං තද සත්‍යා,
- යනු ඒ දෙක හඳුන්වන සූත්‍රයි.

1. කාරණය විද්‍යාමාන කල්හි කායඝියාගේ විද්‍යාමාන භාවය පෙන්නවීමෙන් ප්‍රස්තුතය පැහැදිලි කරලීම අන්වය ක්‍රමයයි. එය යථොක්ත සූත්‍රයේ "යසමා බො භිකඛවෙ අස්සී, අජාතං අභුතං අකතං අසභිතං තසමො-ජාතයස් භුතයස් කතයස් සභිතයස්

නිසසරණං පඤ්ඤායති.” (මහණෙනි, යම්හෙයකින් අජාත, අභූත අකත, අසඛිතය විද්‍යමාන ද එහෙයින් ජාත, භූත, කත සඛිතයාගේ නිසසරණය පැනේ.) යන කොටසින් දැක්වෙයි.

2. කාරණය අවිද්‍යමාන කල්හි, කායඛියාගේ ද අභාවය දැක්වීමෙන් ප්‍රස්තුතය පැහැදිලි කරලීමේ ක්‍රමය ව්‍යතිරේක යයි. එය යටෝක්ත සූත්‍රයේ සඳහන් “නොවෙනං භික්ඛවෙ, අභවිසසා, අජාතං අභූතං, අකතං, අසඛිතං නයිධි ජාතස්ස භූතස්ස කතස්ස සඛිතස්ස නිසසරණං පඤ්ඤායෙථ”. (මහණෙනි, මේ අජාත, අභූත, අකත, අසඛිතය නොවෙනම් මෙහි ජාත භූත, කත, සඛිතයාගේ නිස්සරණය නොලැබිය හැක්කේය) යන කොටසින් පැහැදිලි කොට දැක්වූහ.

මහා කාරුණික වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්ෂකොට දැනගත් (නිබ්බානං පරමං සුඛං) පරම සැපය වූ, දෙවියන් අතරෙහි, බිඹුන් අතරෙහි, මිනිසුන් අතරෙහි සියලු සතුන් අතරෙහි ඇති සියලු සැප අතරෙන් උතුම් සැපය වූ (නිබ්බාන සුවය) නිවන් සුවය සකයන්හට පහද දීමට බොහෝ දේශනාවන් පැවැත්වූහ. ඔවුන්ගේ දෘෂ්ටිජාලයන් ලිහාලීමට නිබ්බාන පටිසංයුත්ත දේශනා පැවැත් වූහ. ඔවුන් ඉදිරිපැත්තළ පැන විසඳීම සඳහා එම දේශනාවන් පැවැත්වූහ. නොමගට වැටුණුවන් සුම්ගට යොමුකිරීම සඳහා එම දේශනාවන් පැවැත්වූහ. බුදුසසුනකින් ගතමනා උසස්ම ප්‍රයෝජනය හා සාසනයේ තේර්යානික භාවය ද දැක්වීමට මේ දේශනාවන් පැවැත්වූහ.

උන්වහන්සේ මේ දේශනාවන්හිදී ශ්‍රාවකයන්ගේ අධ්‍යාශයනට ගැලපෙන්නට විවිධ ක්‍රමයන් අනුගමනය කළහ. ඇතැම් අවස්ථා වක දී රාගකමය, දෙසකමය, මොහකමය, නිබ්බානය බව කෙටි යෙන් දෙන්නවූහ. රාග, දෙස, මොහ ගෙවී යාම නිවනේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි.

චතුරායඪී සත්‍ය දේශනාවේ දී “යො තස්සායෙව තණ්හාය අපෙස විරාග නිරොධො වාගො පටිනිසංගො මුක්ඛි අනාලයො ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්චං”¹ යන්නෙන්

1. බමම වකක සුතක

තණ්හාව මුල්කරගෙන තණ්හාව නිසා ලැබෙන සියලුම ඇලීම් සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ කිරීමෙන් නිරෝධ සත්‍යය වූ නිවන ලැබෙන සැටි වදළහ. අනුගය සහිත තණ්හාව මුලසුන් කිරීම තණ්හාවේ සමුච්ඡේද ප්‍රභාණයයි. එහිදී සියලු කෙලෙසුන්ගේ සියලු උපධීන්ගේ දුරලීම වෙයි. අර්හත් මාර්ගඥාන ඵලඥානයට අරමුණුවන මේ තත්වය නිවන පිළිබඳ ඉහළම අවබෝධයයි වදළහ.

“එතං සන්තං, එතං පණිතං, යදිදං සබ්බ සඛිධාර සමථො සබ්බපධි පටිනිසංග්ගො තණ්හකඛයො වීරාගො නිරොධො නිබ්බානං”¹.

1. මේ නිවන කෙලෙසුන්ගෙන් සිදුවන කැළඹිලි නැති හෙයින් සංසිදීමෙන් යුතුවේ. නිවීම ඇත. කැළඹිලි නැත. දූවිලි, තූවිලි (දරථ-පරිලාභ) නැත.
2. මේ නිවන නිරාමිස සුවයෙන් යුතු හෙයින් ප්‍රණීතය. මිහිරිය සැපය.
3. සියලු සංස්කාර වෙග සංසිදී ඇත. එහෙයින් වෙනස්වීම නැත. විපාක කරදර නැත.
4. සියලු උපධීන් නො එන පරිද්දෙන් දුරුවී ඇත.
5. ආශා සියල්ලම, ඇලීම් සියල්ල, බැඳීම් සියල්ලම ගෙවී ගිය ස්වභාවයයි.
6. ඇල්මක් නැත.
7. සියලු ප්‍රචාක්ති දුක් නිරුද්ධවීමේ ස්වභාවයයි.²

නිවන පිළිබඳ දේශනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩියෙන් ව්‍යවහාරයේ යෙදූ “නිබ්බානං” යන්නට පැරණියන් කළ විස්තරය මෙහි බහා ලමු.

“නිබ්බායනානි සබ්බෙ වට්ඨ දුක්ඛ සන්තාපා එතණ්හනි නිබ්බානං” සියලු වට්ටදුක්ඛ සන්තාපයෝ මෙහිදී නිවෙන්නුයි නිවන නම් වේ. මෙහි නිවීම යනු යම් ක්ලේශයෝ හෝ සංස්කාරයෝ හෝ මාර්ගය නොවැඩූ තැනැත්තා හට ඉපදීමට සුදුසුව

1. අං. නි. නවක නිපාත කඛාන නියාය සුත්ත
 2. පාරායන-පුණ්ණක පඤ්ඤා, උදය පඤ්ඤා

සිටියාහුද, ඔවුහු මාර්ගය වැඩි තැනැත්තාහට ඉපදීමට නුසුදුසු තැනට පැමිණීමය යන අර්ථයි. උත්පාදදී ත්‍රිවිධක්ෂණයනට පත්ව නිරුද්ධ වූ අතීත ධර්මයෝ නිවුනාහු නොවෙති. වර්තමාන වූද අනාගතයෙහි අවශ්‍යයෙන් උපදනාවූද ධර්මයන් පිළිබඳව කිය යුත්තක් ම නැති. තවද මෙහි වට්ට දුක්ඛ සන්තාප යනු කිලෙස වට්ට, කමෙ වට්ට, විපාක වට්ට සන්තාපයෝය. මේ ත්‍රිවිධවූ වට්ට දුක්ඛ සන්තාපයන් නැති වෘක්ෂාදීන්ගේ අනුත්පාද නිරොධය නිවන නම් නොවෙයි. එතසමිං (මෙහිදී) යනු විෂයාර්ථයෙහි යත්තමී විහක්කිසි..... “ආකාසෙ සකුණා පකඛ්ඤනති” (අහසේ පක්ෂීහු පියාඹන්) යනු මෙහි. යමෙකින් ඔවුහු නිවෙද්ද ඔවුනට එයින් තොර වූ අනෙක් කිසියම් නිවෙන තැනෙක් නැත. “නිබ්බායනති වා අරියජනා එතසමිනති - නිබ්බානං” ආයඪි ජනයෝ මේ නිවනින් නිවෙන්නුයි නිවන නම්. (නිබ්බනති ධීරා යථායං පදීපො) එහි නිවෙන් යනු ඒ ඒ ක්ලේශ ස්කන්ධයන් නැවත හට නොගන්නා බවට පැමිණීම යන අර්ථයි. මෙහිදු, “එතසමිං” යනු විෂයාර්ථයෙහි යත්තමී විහක්කිසි. “මෙය ලැබ ගත් කල්හි” යනු ද අර්ථ කියත්. “භවාභවං චිත්තතො සංඝිකතං තො වානං වුවිතී තණ්හා තතො නික්ඛන්තනති නික්ඛානං”

(කුසු මහත් භවයන් එකට ගලපන හෙයින් තණ්හාවට වානයයි කියනු ලැබේ. ඒ වාන සංඛ්‍යාත තණ්හාවෙන් නික්මුණේ නිවනයයි). යනුද විග්‍රහයෙකි. “නිබ්බාති එතෙන රාගඤ්ඤි ආදිකොති-නිබ්බානං යනු විභාවිතී ටීකාවෙහි සඳහන් එක් විග්‍රහයෙකි. මාර්ගයෙහි මෙන් නිර්වාණයෙහි කරණ සාධනයක් නොදක්නා හෙයින් එය නුසුදුසුය. නිර්වාණය නිබ්බුති ක්‍රියා සාධනයෙහි කර්තෘ හට සහකාර ප්‍රත්‍ය නොමැවෙයි. එහෙයින් ද එය නුසුදුසුය.¹

නිබ්බානමපන- 1. ලොකුහතර සංඛාතං 2. වතුමඟ්ඟ ඤාණෙන සච්ඡිකාතබ්බං. 3. මඟ්ඟචලානමාලමඛනභුතං. 4. වානසංඛාතාය තණ්හාය නික්ඛන්තනො නිබ්බානනති පවුච්චති.²

නිවන 1. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ලොකුත්තරයයි වදාරණ ලදී. ඒ මෙසේයි. “කතමෙ ධම්මා ලොකුහතරා, චන්තාරොව අරිය මඟ්ඟා, චන්තාරොව සාමඤ්ඤචලානී. අසබ්බතාව ධාතු ඉමෙ ධම්මා ලොකුහතරා”³යි. ලෝකෝත්තර ධර්මයෝ කවරහුද?

1. ප.දී. 21 ඊට 2. අභි. 3. ධ.සං.

සතර මාර්ගයෝය. සතර ඵලයෝය. අසඹිත ධාතුවය යන මොවුහු ලෝකෝත්තරයයි කියනු ලැබෙති. මෙහි අසඹිතධාතු නම් නිවනයි. මේ කථායෙන් නිවන ප්‍රඥප්ති මාත්‍රයෙන්වලකයි. ලෝකව්‍යවහාරයෙහි සිදුවූ ප්‍රඥප්තියක් ලෝකෝත්තර විය නොහැකි හෙයිනි.

2. නිවන සිවු මග නැඹිත් පසක් කළයුතු වූයේය. ඇස් ඇත්තහු විසින් ඇසින් සදමඛල දක්නා සේ මාර්ගඥානලාභී ආයථි ජනායා විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දනගතයුතු වූයේය. යනු අදහසයි. මේ ප්‍රතිවේධ ඥානයට ගොදුරු බව දැක්වූ සැටියි. මේ නිවන සතර මාර්ග ඥානයෙන් දත යුතු හෙයින් එබඳු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයට පිටුපා සිටී අන්ධ පාච්ඡනයට එය විෂය නොවේ. ජාත්‍යන්ධයාට සදමඛල මෙනි. ඇස් නැතියන්ට නෙපෙත්‍රණ පමණින් සද මඛල නැතැයි නොකිය යුතුවේ. එසේම බාල පුහුදුන් හට නොවැටහෙන පමණින් නිවන නැතැයි නොකිය යුතුය. “සවිඝ්කාතබ්බං” යන මෙයින් පරමාර්ථ හෙයින් විද්‍යමාන නොවේ. නම් එය ස්වරූප වශයෙන් කෙසේ ප්‍රත්‍යක්ෂ වේද? මේ දෙකරුණෙන්ම ඒ නිවන නුවණැති කල්‍යාණ පාච්ඡනයනට අනුමාන සිද්ධි බව ද දක්වයි. අනුමානෙකුදු තමාගේ නුවණට නොවැටහෙන-ප්‍රකාශනොවූ දෙයක් සාක්ෂාත් කිරීමට උත්සාහයෙක් ශ්‍රී ලාබේ. සාක්ෂාත් සිද්ධිය ලැබෙනුයේ උත්සාහයෙනි.

3. “මග්ගඵලානමාලඛන භූතං” මාර්ග-ඵල විත්තයනට අරමුණු වූ, යන මෙයින් මාර්ග-ඵලයනට නිවන හැර අන්‍ය කෘත්‍ය සිද්ධියක් නැති බව දක්වයි. එයින්ම නිවන පිළිබඳ මහොප්පක භාවයද, මහා තෙජ්ජක භාවය ද, දක්වන ලද්දේය.

4. “වානසඛ්ඛාතාය තණ්හාය නිකබ්‍යානතා-නිබ්බානං”. තණ්හාව වනාහි අධ්‍යාත්ම බහිද්ධාදී ස්කන්ධයන් සම්බන්ධ කරමින් පවත්නේය. එහෙයින් වදලහ. “අනෙතා ජටා බහිජටා 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 සිටීමයි.

මෙසේ හෙයින් විස්තෘත මේ නිවන ස්වකීය ශාන්ති ලක්ෂණයෙන් එකවිධය. ශාන්ති ලක්ෂණය නම් අධ්‍යාත්ම සම්භූත වූ ක්‍රීඩිධ වච්ච සන්තාපයන් නිවැලීමය. ඔවුන් සියලු ආකාරයෙන් අභාවයට පමුණුවාලීමය. ස්වභාව ලක්ෂණයෙන් ඒක විධ වූ සිත ජාති ධර්ම හෙයින් ජාති-භූමි සම්ප්‍රයෝග හෙදයෙන්ද, දිසා, දේශ, පුද්ගල, හෙදමයන්ද, භින්නව පවත්නා සේ මේ නිවන භින්න නොවෙයි. ස්වභාව වශයෙන් ද වස්තු වශයෙන් ද අභින්නව ම පවතී.

කවද, අනවරුග්‍ර සංසාරයෙහි අතීත අනාගත වර්තමාන අවධීන්හි නිවන්පත් බුදු පසේබුදු මහරහත් උතුමන්ගේ නිවනෙහි කාල පුද්ගල හෙද විසින් කිසිදු වෙනසක් නො දැක්විය හැකිය. “විඤ්ඤාණං අනිද්දසුනං-අනානං සබ්බතො පහං-” යනු වදුරණ ලද්දේ එහෙයිනි. එහි “විඤ්ඤාණං” යනු සංඛත ධර්මයන් පිලිබද බය නිරොධ භාවයෙන් සිද්ධ හෙයින් එය ඒ ස්වභාවයෙන්ම දතයුතු වූයේය, යන තේරුමය. “අනිද්දසුනං” යනු අතිමිඝත ධර්මයක් හෙයින් බාලපාචග්ජනයන්ගේ දර්ශනයට විෂයවූ කිසියම් නිමිත්තකින් දැක්වීමට හෝ භීත ප්‍රණීතාදී හෙදයෙන් බෙද පෙත්-වීමට හෝ නුපුදුසු වූයේය යන තේරුමය. “අනානං” යනු පූර්වාන්ත අපරාන්තයෙන් තොර වූයේය. නිවනේ මුල හෝ අග හෝ අන්ත වශයෙන් කිය නොහැකිය. “සබ්බතො පහං” යනු වච්චදුක්ඛයනට ප්‍රතිපක්ෂවැ සිද්ධවූ අනන්ත ගුණාවහාෂයෙන් සර්වප්‍රකාරයෙන් ප්‍රභාවත්ය යන තේරුමය.

ඒ ආකාරයෙන් නොදැක්විය යුතු ධර්මයක් වන හෙයින් අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි සියලු දිසාවන්හි ද, අසවල් කාලයෙහි අසවල් දිසාවෙහි නැතැයි නොකිය යුතු වූයේය. කවර හෙයින්ද? ආයඹ මාර්ගය වඩන්නා විසින් යම්කිසි කලෙක යම්කිසි තැනකදී අවශ්‍යයෙන් ප්‍රතිවේධ කළහැකි බැවින් සියලු කල්හි, සියලු තන්හි ලැබෙන හෙයිනි. මෙය වදුරණ ලද්දේමැයි. “සෙය්‍යරාපි භික්ඛවෙ, යා කාවි ලොකෙ සචන්තියො මහා සමුද්දං අපෙරුති, යාව අනාලිකඛා ධාරා පපතන්ති, න තෙන මහා සමුද්දස්ස උනත්තං වා පුරත්තං වා පඤ්ඤායති. එවමෙව බො භික්ඛවෙ බහුදෙපි භික්ඛු අනුපාදිසෙසාය නිබ්බාන ධාතුයා පරිනිබ්බායන්ති න තෙන නිබ්බාන

1. දී. නි. කේවච්චසු.

ධාතුයා උනන්දු වා පුරන්දු වා පසුසොයති¹”යි අර්ථකථාවන්හි ද,
 “න තෙන නිබ්බාන ධාතුයා උනන්දු වා පුරන්දු වා පසුසොයති”
 යන තැන අසංඛෙය්‍ය මහා කල්පයක් හිඳු බුදුවරුන් පහල නොවූ
 කල්හි එක සත්වයෙකුටවත් පිරිනිවීමට නො හැකි වෙයි. එ
 කල්හිද නිර්වාණධාතුව හිස් යැයි නොකියහැකිය. බුද්ධ කාල
 යෙහි වනාහි එක් එක් ධර්ම සමාගමෙක්හි අසංඛෙය්‍ය ගණන්
 සත්වයෝ නිවන් ලබති. එකල්හි ද නිර්වාණ ධාතුව පිරුණේයයි
 කිය නොහැකි බව දක්වන ලද්දේය. බ්‍රහ්ම නිමන්තන සුත්‍රයෙහිද
 “නිබ්බානං අනිදසසනං අනන්තං සබ්බතො පහං” යනු සියලු
 දිසාවෙන් ප්‍රභා සම්පන්නය. අන්කිසි ධර්මයක් නිර්වාණයට
 වඩා අතිශයින් පාරිශුද්ධ හෝ අතිශයින් පාණ්ඩර හෝ නොවේ.
 නොහොත් හැම පැත්තෙන්ම ලැබෙන්නේය. කිසි තැනක නැතැයි
 නොකිය හැකිය. පූර්වදිශාදීන් අතුරෙහි අසවල් දිශාවේ නිවන
 නැතැයි නොකිය යුතු බව කියන ලදී.

මෙසේ වතුදු මේ නිවන නිරුද්ධ වූ ක්‍රොකාලික ධර්මයන්
 ඇසුරෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ භාවයට පත්වන ධර්මයක් වන හෙයින් නිරුද්ධ වූ
 ධර්මයන්ගේ හෙදයෙන් ප්‍රතිත්තව (ආකාර දෙකකින්) දැක්ක හැකියි.
 එහෙයින් සලපාදියේස නිබ්බාන ධාතුය. අනුපාදියේස නිබ්බාන
 ධාතුයයි ස්කන්ධයන් පිළිබඳ-භාවනාව ලේඛයෙන් දෙවැදෑරුම් කොට
 දක්වා තිබේ.

සලපාදියෙස නිබ්බාන ධාතුව: “උපාදියති තණ්හා දිට්ඨිහි
 භුසං ගඤ්ජනිති-උපාදි”. තණ්හා දිට්ඨි දෙකින් ගනු ලබන්නේ
 උපාදි නම්. උපාදිගත බන්ධ පඤ්ඤකයයි. “සො එව එක
 දෙසෙනවා අනවසෙසෙන වා පභීනෙහි කමම කිලෙසෙහි සෙසොති
 උපාදියෙසො” ඒ උපාදි සංඛ්‍යාත උපාදින්න බන්ධ පඤ්ඤකයම
 ඒක දේශයකින් හෝ නිරවශේෂ වශයෙන් හෝ ප්‍රභීණ වූ කර්ම
 ක්ලේශයන්ගෙන් ශේෂ වූයේ උපාදියෙස නම්. “සංවිජ්ජනි
 තසම් සන්තානෙ උපාදියෙසො යස්සා අධිගත කාලෙති සලපාධි-
 සෙසො” (සොපාදියෙසො) යමක්නුගේ අධිගත කාලයෙහි උපාදි-
 සෙසය වේ නම් ඒ සෝපාදියේසයි.

නිබ්බානධාතු යනු නිබ්බුති ස්වභාවයයි. නිවීමේ ලක්ෂණයයි.
 “ස උපාදියෙසා ව සා නිබ්බාන ධාතුවාති-සලපාදියෙස නිබ්බාන

2. අ. නි. අට්ඨක නි: *anāraḍa* ප්‍රභය.

ධාතු” යනු මෙහි සමාසයයි. “නැපී නසම් සන්තානො උපාදි-
සෙසො යසසා අධිගතකාලෙති අනුපාදිසෙසො. අනුපාදිසෙසාව
සා නිබ්බාන ධාතු වෙති, අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු” යනු විග්‍රහ
වාක්‍යයයි. ඉතිවුක්තකයෙහි මෙය වදාරණ ලදී. “දොමා හි කඛවෙ
නිබ්බාන ධාතුයො, කතමා දොව? සඋපාදිසෙසා ව නිබ්බාන ධාතු
අනුපාදිසෙසා ව නිබ්බාන ධාතු” යනාදියි. එහි ප්‍රථමය ක්ලේශ
පරිනිර්වාණයයි. ද්විතිය ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයයි. පඤ්චමය
සම්පරායික නිර්වාණයයි. එහෙයින් වදළහ.

“එකා හි ධාතු ඉධ දිට්ඨ ධම්මිකා

සඋපාදිසෙසා භවනෙත්ති සඛියා

අනුපාදිසෙසා පන සමපරායිකා”යි

අධිග්‍රහණය නිකායේ සත්තක නිපාතයෙහි උභතොභාග විමුක්ත
පඤ්ඤා විමුක්ත ක්ෂීණාශ්‍රවයන් දෙදෙනාගේ ධන්ධොපාදිසෙස
වශයෙන්ද, කාය සකඛි දිට්ඨිපඤ්ඤා සාධා විමුක්ත ධර්මානුසාරී
සභිධාන සතර ශෛක්ෂයන්ගේ ආරද්ධ විපස්සක යෝගී කල්‍යාණ
පෘථග්ජනායාගේද, ක්ලේශොපාදි වශයෙන්ද, පැහැදිලි කොට
ඇත්තේය. එහිම නවක නිපාතයෙහි අන්තරා පරිනිබ්බායි—
උපභව පරිනිබ්බායි— අසඛිත පරිනිබ්බායි— සසංඛාර පරිනිබ්බායි,
උඤ්ඤා අකනිට්ඨගාමී යන අනාගාමී පුද්ගලයන් පස්දෙනාගේද,
සකදගාමීහුගේද, සොනාපන්තයන් තුන්දෙනාගේද යන සෙධ
පුද්ගල නවදෙනාගේ කිලෙසොපාදිසෙස භාවය පැහැදිලි කොට
වදාරණ ලදී. තෙත්තියෙහි වනාහි අර්භත් ඵලයද සඋපාදිසෙසයයි.
චූතියට අනතුරුව ස්කන්ධයන්ගේ අනුත්පාදය අනුපාදිසෙසයයි.
යම් භෙයකින් ප්‍රතිසන්ධි ස්කන්ධයෝ කෙලෙසුන් ඇති. කල්හිම
පහළවෙද්ද නැති කල්හි පහළ නොවෙද්ද. එහෙයින් ඔවුහුද
කෙලෙසුන්ගේ ක්ෂය හා සමගම ගෙවී යන්නාහ. චූතිය තෙක්
පවත්නා වර්තමාන ස්කන්ධ සන්තානය වනාහි ක්ෂීණාශ්‍රවයන්
වහන්සේගේ පූර්ව භවයෙහි පැවැති කර්ම ක්ලේශ ඵලයයි.
චූතිය ක්ෂණයෙහි එය නිරුද්ධ වීමද ධර්මතා වශයෙන්ම සිදුවේ.
ඊට අනතුරුව සුන්‍රත්පත්තියක් නැතිවීමද ක්ලේශය සමගම
ධර්මතා සිද්ධයි.

යම් හෙයකින් සභිඛන ධර්මයෝ නම් පලිබෝධ සහිත ස්වභාවයක් දරන හෙයින් නොයෙක් පලිබෝධයෙන් ජනයා නිතර පෙළද්ද, ශාන්ත සුඛස්වාදයට අවහිර කෙරෙද්ද, සනිමිත්ත ස්වභාව හෙයින් කෙලෙසුන්ගේද ජරාමරණාදි සියලු අනර්ථයන්ගේද පිහිටන තැන් වේද? පැතුම් සහිත ස්වභාව හෙයින් සියලුම දුකට මුල්වූ ආසා දුක අවුත් නිතරම පෙළන්ද, ඒ සංඛත භාවයෙන් තොර වූ ධාතුව එයට ප්‍රතිපක්ෂ ගුණහෙදයෙන් සුඤ්ඤත ,අනිමිත්ත අපජණ්හිත කියා ත්‍රිවිධකොට දක්වා තිබේ.

1. ඒ සියලු පලිබෝධයෙන් ශුන්‍යවූයේ-වෙන්වූයේ සුඤ්ඤත නම්. සක්කාය දිට්ඨිය ඇති කල්හි බාලයනට කම්ම පලිබෝධත් අපාය දුකට පලිබෝධත් යම් පමණ වේද, පණ්ඩිතයනට එපමණට එයින් ආරක්‍ෂාවීමේ (රැකීමේ) කායඝී පලිබෝධය වේමය. ඒ සියලු සක්කාය දිට්ඨිමූලක පලිබෝධයන් නිරුද්ධ කිරීමට සක්කාය දිට්ඨි නිරෝධයම සමත් වෙයි. එපරිද්දෙන් ම රාගාදී කෙලෙසුන් මුල්කොට හටගන්නා පලිබෝධයන් නිරුද්ධ වන්නේ රාග, දෙස, මොහ ප්‍රභාණයෙනි. මෙසේ නිවන සියලු පලිබෝධයන ගෙන් ශුන්‍ය හෙයින් සුඤ්ඤත නම් වෙයි.

2. “අනිමිත්ත විමොක්ඛ” යන තැන නිමිත්ත නම් උත්පාදයන් මුල්කොට ඇති ඕලාරික ආකාරයයි. සංඛත ධර්මයෝ මේ ආකාරයෙන් යුක්තවී කෙලෙසුනට භූමිවූහ. ජරා මරණයට භූමි වූහ. සියලු අනර්ථයනට වස්තු වූහ. මෙසේ හෙයින්ම ඒ සභිඛනයෝ කාල දිසා දේස සන්තානාදී හෙදයෙන් හා හීන ප්‍රණීනාදී හේදයෙන් බෙදී පවත්නාහ. නිවන වනාහි සියලු නිමිත්ත ධර්මයන්ගේ නිරෝධ භාවයෙන් සිද්ධ හෙයින් එහි නිමිත්ත නැත්නුයි අනිමිත්ත නම් වේ.

එය වනාහි සියලු ක්ලේශාදී අනර්ථයන්ට භූමිවූ (වස්තුවූ) නිමිත්ත ධර්මයන් විද්ධවංසනය කොට ඒ අනර්ථයන්ගේ අභාවය සිදුකෙරෙමින් නිති පිහිටා තිබේ. එය කාල හේදයෙන් නො බෙදෙයි. මේ නිවන අසවල් කාලයෙහි පිරිනිවි බුදුවරයන්ගේය යනාදී පංති කිරීමෙක් නැත.

3. “අපජණ්හිත” යන තැන පණ්හිත යනු ප්‍රණිධානයයි. ප්‍රාර්ථනාවයි. පණ්ඩි, පණ්ඩාන ආසා, ජීසවිඡා, පිපාසා යනු

සමානාර්ථ ශබ්දයෝය. සංඛත ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය, කොතරම් ලැබෙනත් බිඳෙන නැතිවන ගතිය හෙයින් නැවත නැවතත් ලැබගැන්මට ආසා දුක දියුණු කිරීමය. ආසාදුකේ පරතෙරක් නැත. සියලු දුකට මුල ආසා දුකය. නිවන වනාහී පිපාස විනයන ස්වභාවය හෙයින් ආසා සංඛ්‍යාත වූ සියලු තෘෂ්ණා ප්‍රණිධිද විනයන කරමින් විද්ධවංශනය කෙරෙමින් පවත්නා හෙයින් එහි පණිහිතය. (ප්‍රණිධිය) නැත්නුයි අප්‍රණිහිත නම් වී. මෙහි දී සැප දෙවර්ගය දතයුතු වේ. වෙදයින අවෙදයින (ශාන්ත) කියා සැපය දෙපරිදිය. දෙව්, බඹ, මිනිස්, ආදී වශයෙන් උපතින් ලබන සම්පත් සියල්ල වෙදයින සුඛ ස්වරූප වෙයි. ඒ වනාහී ඇසිල්ලක් පාසා වෙනස් වන සුලුවෙයි. ඒ සියලු සැප ඉමක් නැති ආසා දුක නැවත නැවත වඩන්නේමය. එහෙයින් වෙදයිතය. ඒකාන්තයෙන් දුක්මය..

“යං කිඤ්චි වෙදයිතං සබ්බං තං දුක්ඛයමි”¹ යි වදාළේ එහෙයිනි. යම් හෙයකින් තිවනෙහි විදීමක් නොමැති නම් එහි කවර සැපයක් දැයි විචාල තැනැත්තාට දම්පෙනෙව් සැරියුක් හිමියන් වදාළේ, “එතදෙවෙණ්ථ ආවුසො සුඛං, යදෙණ්ථ තණ්ථි වෙදයිතං”² යි. ඇවැත්ති, තිවන සැප වනුයේ විදීමක් නැතිකම නිසාම ය යනුවෙනි.

“අවෙදයින (ශාන්ති) සුඛය” නම් තමා තුළ උපන්නාවූ කෙලෙසුන් නුවණින් විමසා බලා ඊට සුදුසු ධර්මයන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට එය වළකාලීමත්, එසේම ඉපදීමට ඉදිරිපත් කෙලෙසුන් දැනගෙන එයට ඉඩ නොතබා කල්‍යාණ ධර්මයන් සිත තුළ දියුණු කර ගැන්මත් පැමිණෙන්නට තිබෙන අපාය දුක සලකා එයින් මිදීමට ප්‍රතිපත්ත වීමත්, යන මේ ආකාරයෙන් යථෝක්ත විරුද්ධ කරුණුවලින් මිදීමේ සැපයයි. සියලු වෙදයිතයන් වෙළාගත් ආසා දුක යළිත් නොඋපදනා සේ සංසිදුවා ගැනීම ශාන්ති සැපයේ ආශය වේ. එය ගැප්කොට ඇති මේ “අප්‍රණිහිත” යනපදය නිවන පිළිබඳ ඉතා උසස් ගුණපදයකි.

සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත, අප්‍රණිහිත” යන ත්‍රි හේදයෙන් දුක්වෙන මේ නිවන “බය ධාතුය” “නිරොධ ධාතුය”යිද ව්‍යවහාරයට පැමිණියේය. ඒ වනාහී අනාදීමත් සංසාරයෙහි අධ්‍යාත්ම අධිගයිත ක්ලේශජාතය මාර්ගක්ෂණයෙහි ගෙවා දුම්මෙන් නිරුද්ධ කිරීමෙන් සිදුවූයේය. එය එක් පරමාර්ථ ධර්මයකි. නිර්වාණ පරමාර්ථයයි.

1. සං. නි. මු.ප. 2-84 80
 2. අං. නි. මු.ප. 5-676 80

ක්ෂය කිරීමේ අර්ථයෙන් ද, නිරුද්ධ කිරීමේ අර්ථයෙන්ද, ස්වභාව-
යෙන් විද්‍යාමාන හෙයිනි. එය ප්‍රඥප්ති රූපයක් නොවේ කාය-
ඤාණ දෙකේ ස්වරූප වශයෙන් උපලබ්ධ හෙයිනි.

නිවන කාය-ඤාණ දෙකේ ස්වරූප හෙයින් උපලබ්ධවනුයේ
කෙසේද? “ඡන්ද ජාතො උසස්භනි. උසස්භනිවා තුලෙනි, තුල-
යිනවා පදහනි, පනිතතො සමානො කායෙන වෙව පරමසවච-
සව්ඡකරොති. පඤ්ඤාය ච නං පටිච්ඡන් පදසනි” යන දේශනා
වෙන් සුදර්ශිතවූයේ තදර්ථයයි. එහි කයින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම නම්
අගක් මූලක් නැති සංසාරයෙහි අධ්‍යාත්මය තවමින්, දවමින්,
පෙළමින් ආ කෙලෙසුන් මාර්ග ක්ෂණයෙහි අධ්‍යාත්මයෙහිම
නිරුද්ධ කිරීමයි. නිවා දැමීමයි. මෙසේ කයින් ප්‍රත්‍යක්ෂකොට
නැවත ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරමින් අධ්‍යාත්මයෙහි සිදුවූ ඒ නිරුද්ධවීම
නුවණින් දැක ගනී. මෙය ඤාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමයි.

“පදමවචුත මචචන - මසඬත මනුතතරං,
නිබ්බානමිති භාසනති - වාන මුතතා මහෙසයො”².

ව්‍යුතියක් නැති, පූර්වාන්ත, අපරාන්තයන් ඉක්ම සිටි, සංස්-
කරණ කාත්‍ය රහිත වූ, අනුත්තර වූ, පරමාර්ථ ධර්ම කොට්ඨාශය
නිර්වාණය”යි තෘෂ්ණා මුක්ත මහර්ෂිවරයෝ කියති.

මෙසේ දක්වන ලද මේ ලෝකෝත්තර වූ නිර්වාණ ධාතුව
ලබාගැනීම ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයකිනි විය යුත්තේ.
දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපද නම් වූ ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඒ
පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයයි. මේ ආයතී මාර්ගය ක්‍රමයෙන් වඩා
ගත යුතු වැඩ පිළිවෙළකි. මේ කියනලද ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය
මතු සදහන් මඡන්ධ නිකායේ එන වඬකී සුත්‍රානුවාදයෙන්
පැහැදිලි වනු ඇත.

හටගත් සාදුහා ඇතියේ එළඹෙයි, එළඹෙනුයේ පර්යයුපාසනය
කෙරෙයි. පර්යයුපාසනය කරනුයේ කන් නතු කෙරෙයි. නතු
කළ කන් ඇතියේ දහම් අසයි. දහම් අසා ධරයි. ධාරු දහම්හි
අරුත් පිරික්සයි. අරුත් පිරික්සනුවහට ධර්මයෝ වැටහෙති.

1. ම. නි. වඩිකි.
2. අභි.

දහම් වැටහීම් (ධම්ම නිජ්ඣානකඛනනී) ඇති කල්හි කර්තු කමයනා ඡන්දය උපදී, භටගත් ඡන්ද ඇතියේ උත්සාහ කෙරෙයි. උත්සාහ (වැයම්) කොට (අතිත්‍යාදී විසින් තීරණය) කෙරෙයි. තුලනය කොට ප්‍රධන් වියහී කෙරෙයි. නිවනට මෙහෙයු සින් ඇත්තේ (නාම) කයිනුදු සත්‍යය (නිවන) ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. ප්‍රඥායෙනුදු කෙලෙස් විනිවිද දකී. භාරද්වාජයෙනි, මෙතෙකින් මැ....., සත්‍යානුබෝධය වෙයි. මෙතෙකින් සත්‍යය අනුබෝධ කෙරෙයි. මෙතෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුබෝධය පනවමිහ. එපමණෙකින් සත්‍යානුප්‍රාප්ති නොවේමැයි.

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, මෙපමණෙකින් සත්‍යානුබෝධය වෙයි. මෙපමණෙකින් සත්‍යානුබෝධය කෙරෙයි. මෙපමණෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුබෝධය දක්වමිහ. භවත් ගෞතමයෙනි, කීපමණෙකින් වැලින් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වේද? කීපමණෙකින් වැලින් සත්‍යයට පැමිණේද? අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුමිහ”යි.

භාරද්වාජයෙනි, එමැ ධර්මයන්ගේ ආසේවනයෙන්, භාවනායෙන්, බහුලීකරණයෙන් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වෙයි. භාරද්වාජය, මෙපමණෙකින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. මෙපමණෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය පණදමිහ යි.

භවත් ගෞතමයෙනි, මෙපමණෙකින් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වෙයි. මෙපමණෙකින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. මෙපමණෙකින් වැලින් අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය දකුමිහ. භවත් ගෞතමයෙනි, වැලින් සත්‍යානුප්‍රාප්තියට (එල ප්‍රත්‍යක්ෂයට) කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේද? බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුමිහයි.

“භාරද්වාජයෙනි, සත්‍යානුප්‍රාප්තියට ප්‍රධානය (මාර්ගපධානය) බහුකාර වෙයි. ඉදින් තෙල මාර්ග ප්‍රධානය නොකෙරේ නම් මේ සත්‍යයට නොපැමිණෙන්නේය. යම් හෙයකින් මාර්ග ප්‍රධානය කෙරෙයිද එහෙයින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. (සත්‍යය ලබයි) එහෙයින් සත්‍යානුප්‍රාප්තියට ප්‍රධානය බහුකාර වේ යයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, වැලින් මාර්ග ප්‍රධානයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? මාර්ග ප්‍රධානයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුමිහ”යි.

භාරද්වාරයෙහි, ප්‍රධානයට තුලනාව බහුපකාර වෙයි. ඉදින් තුලනා නො කෙරේ නම් මේ ප්‍රධන් වියඹ නොකරන්නේය, යම් හෙයකින් වැළිත් තුලනා කෙරේද, එහෙයින් මාර්ග ප්‍රධානය කෙරෙයි. එහෙයින් ප්‍රධානයට තුලනාව බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙහි, තුලනාවට වැළිත් කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේද? තුලනාවට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුච්ඡුමිහ''යි.

භාරද්වාරයෙහි, තුලනාවට ව්‍යායාමය බහුකාර වෙයි. ඉදින් ව්‍යායාම නොකෙරේ නම් මේ තුලනාව නොකරන්නේය. යම් හෙයකින් වැළිත් ව්‍යායාම කෙරේද? එහෙයින් තුලනය කෙරෙයි. එහෙයින් තුලනාවට ව්‍යායාමය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙහි, ව්‍යායාමයට කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේද? ව්‍යායාමයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුච්ඡුමිහ.

භාරද්වාරයෙහි, ව්‍යායාමයට (කර්තු කම්‍යතා) ඡන්දය බහුකාර වෙයි. ඉදින් ඡන්දය නුපදින්නේ නම් මේ ව්‍යායාමය නොකරන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ඡන්දය උපදීද, එහෙයින් ව්‍යායාම කෙරෙයි. එහෙයින් ව්‍යායාමයට ඡන්දය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙහි, ඡන්දයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ඡන්දයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුච්ඡුමිහ''යි.

භාරද්වාරයෙහි, ඡන්දයට ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්තිය (දහම වැටහීම) බහුකාර වෙයි. ඉදින් ධර්මයෝ බැලීම නොසහන් (නොවටහන්) නම් මේ ඡන්ද නුපදනේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ධර්මයෝ වටහන්ද, එහෙයින්, ඡන්දය උපදී. එහෙයින් ඡන්දයට ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්තිය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙහි, ධර්ම නිධ්‍යානක්ෂාන්තියට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ධර්ම නිධ්‍යානක්ෂාන්තියට බහුකාර දහම අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුච්ඡුමිහ.

හාරද්වාජයෙනි, ධර්ම නිධාන ක්ෂාන්තියට අරුත් විමසීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් අරුත් නොවීමසා නම් මේ ධර්මයෝ නොවටහත්. යම්භෙයකින් වැළිත් අරුත් විමසා ද, එහෙයින් ධර්මයෝ වටහති. එහෙයින් දහම් වැටහීමට අරුත් විමසීම බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, අරුත් පිරික්සීමට කවර දහමෙක් බහුකාර වෙද? අරුත් පිරික්සීමට බහුකාර දහම අපි භවත් ගෞතම යන් අතින් පුළුවුසුමහ''යි.

හාරද්වාජයෙනි, අරුත් පිරික්සීමට වැළිත් දහම්බැරීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් දහම් නොදරා නම් මේ අරුත් නො පිරික්සන්නෝයැ. යම්භෙයකින් වැළිත් දහම් ධාරණ කෙරේද, එහෙයින් අරුත් පිරික්සයි. එයින් අරුත් පිරික්සීමට ධර්ම ධාරණය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, වැළිත් ධර්මධාරණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වෙද? ධර්ම ධාරණයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුමහ යි.

හාරද්වාජයෙනි, ධර්ම ධාරණයට ධර්ම ශ්‍රවණය බහුකාර වෙයි. ඉදින් දහම් නො අසා නම් මේ දහම් නොධරන්නෝය. යම් භෙයකින් වැළිත් දහම් අසාද එහෙයින් දහම් ධරයි. එයින් ධර්මධාරණයට ධර්ම ශ්‍රවණය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, ධර්ම ශ්‍රවණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වෙද? ධර්ම ශ්‍රවණයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුමහයි.

හාරද්වාජයෙනි, ධර්ම ශ්‍රවණයට ශ්‍රෝතාවධානය (කන් නතුකිරීම) බහුකාර වේ. ඉදින් කන් නතු නො කෙරේ නම් මේ දහම නො අසන්නෝයැ. යම් භෙයකින් වැළිත් කන් නමා ද, එහෙයින් දහම් අසයි. එයින් ධර්මශ්‍රවණයට ශ්‍රෝතාවධානය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, ශ්‍රෝතාවධානයට කවර දහමෙක් බහුකාර වෙද? ශ්‍රෝතාවධානයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුමහ යි.

භාරද්වාජයෙනි, ශ්‍රෝතාවධානයට පර්යයුපාසනය (ඇසුරු කිරීම) බහුකාර වෙයි. ඉදින් පර්යයුපාසනය නොකෙරේ නම් මේ ශ්‍රෝතාවධානය නොකෙරෙන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් පර්යයුපාසනය කෙරේද, එහෙයින් ශ්‍රෝතාවධාන කෙරෙයි. එයින් ශ්‍රෝතාවධානයට පර්යයුපාසනය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, පර්යයුපාසනයට කවර දහමෙක් බහුකාරවේද? පර්යයුපාසනයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් ප්‍රචච්ඡුම්භ යි.

භාරද්වාජයෙනි, පර්යයුපාසනයට එළඹීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් නො එළඹේ නම් පර්යයුපාසනා නොකරන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් එළඹේද, එහෙයින් පර්යයුපාසනා කෙරෙයි. එයින් පර්යයුපාසනයට උපසංක්‍රමණය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, උපසංක්‍රමණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? උපසංක්‍රමණයට බහුකාර කරුණ අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් ප්‍රචච්ඡුම්භ යි.

භාරද්වාජයෙනි, උපසංක්‍රමණයට ශ්‍රද්ධාව බහුකාර වෙයි. ඉදින් ශ්‍රද්ධා නූපදී නම් උපසංක්‍රමණය නොකරන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ශ්‍රද්ධා උපදනේ ද, එහෙයින් උපසංක්‍රමණය කෙරෙයි. එකරුණින් උපසංක්‍රමණයට ශ්‍රද්ධා බහුකාර වෙයි.

අපි සත්‍යානුරක්ෂණය භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්භ. භවත් ගොයුම් උතුමෝ සත්‍යානුරක්ෂණය පැවසූහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයින්ද සතුටු වූම්භ. අපි සත්‍යානුබෝධය භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්භ. භවත් ගෞතමයෝ සත්‍යානුබෝධය ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයින්ද සතුටු වූම්භ. අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්භ. භවත් ගෞතමයෝ අපට සත්‍යානුප්‍රාප්තිය ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයින්ද සතුටු වූම්භ. අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තියට බහුකාර කරුණු භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්භ. භවත් ගෞතමයෝ සත්‍යානුප්‍රාප්තියට බහුකාර කරුණු ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයින්ද සතුටු වූම්භ. අපි වැළිත් යම් යම්මැ

දෙයක් හවත් ගෞතමයන් අතින් විවාලමෝ ද, හවත් ගෞතමයෝ ඒ ඒ දයම ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු සිත් ඇති වූමහ.

හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, අපි වනාහි පෙර මෙසේ දනුමහ. මුණ්ඩකයෝ ශ්‍රමණකයෝ ගෘහපතිහු කෘෂ්ණයෝ බඹහුගේ පිටිපයින් උපන් දරුවෝ කවරහු ද? දහම් දන්නාහු කවරහුද''යි. හවත් ගෞතමයෝ ඒකාන්තයෙන් මට ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ප්‍රේමය, ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ප්‍රසාදය, ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ගෞරවය ඉපදවුහ. හවත් ගෞතමයෙනි, ඉතා කාන්තයි. හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, ඉතා කාන්තයි. හවත් ගෞතමයන් වහන්සේ මා අද පටන් කොට දිවිහිමීමැ සරණ ගිය උපාසකයෙකු කොට ධරන්වා''යි.

නිෂ්කර්මය

මේ සාකච්ඡාවෙහිදී මෙයට සිත් යොමු කළ මා හිතවත් පාඨකයනට මෙයින් මතුකොට ගතයුතු අගයැති අදහසක් දැන් පහද ඉදිරිපත් කිරීමට සුදුසුයැයි මම සිතමි. එයටද ඔබේ අවධානය යොදවා ලන්නට දැන් මම මතක් කරමි.

ඔබේ සිත තණ්හා පිපාසා රසයන් මැද්දේ නොයෙක්වර නැළවී නැළවී ගියසැටි ඔබට මතක ඇත. නොයෙක් විදියේ සුන්දර වස්තූන් සමග ආසාවෙන් වෙළී වෙළී, බැලීමෙන්, ඇසීමෙන් ආසුරණයෙන්, රස ඉරීමෙන්, පහස විඳීමෙන් කල්ගෙවූ සැටි, උසස් දිවිය, අගනා කාලය, ගෙවූ සැටි ඔබට මතක ඇත. දැන් මදක් සිත නවතා සලකා බලන්න. විමසුම් ක්‍රමණ යොමු කරන්න. එහි අගට ලැබුණේ කීමෙක් ද? තුවභවාචය (හිස් බව) නොවේද? අර නලියන සිත මදවේලාවකට හෝ නැවතුනා නොවේද? එය තමා නියම ඇත්ත. එය තමා දහමෙන් ලැබෙන සොඳුරු පණිවිඩය, එය තමා සැනසිල්ලේ මංපෙනට කරන අත්සන. එහෙත් ඒ සමහම ඔබේ හොඳ සිතට යාබදවැ අවිද්‍යා නමැති ගනවලාකුළින් වසා ගත් ලොහ, දිට්ඨි, මානාදී කෙලෙස් බලමුඵවෙන් ඔබේ ඒ

1. ම. නි. වඩකියු

නියම සැනසිලි මග වැසී යන සැටි ඔබට තේරුම් ගත නොහැකිය. එහෙත් මඳක් නැවතී විමසුම් ක්‍රමණ - යෝනියෝමනසිකාරය යොදවා තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ ගත මැනවි.

මේ සාකච්ඡාවේදී ඔබට සඵලත-අසංඛත යන වචන විමසීමට ලැබෙනු ඇත. එයට සම්බන්ධ කරගෙන ජාත-අජාත, කත-අකත යනුද, ලැබෙනු ඇත. ඒ අනුව සංඛාර - විසංඛාර වචනද, විමසීමට ලැබෙනවා ඇත.

හෙතු එල වශයෙන් ලැබෙන ධර්ම සමූහය අතරෙහි, යම්කිසි හේතුවලින් උපත ලැබූ දේට ජාතයයි ද, කත යයි ද, සංඛත යයි ද ව්‍යවහාරය සිදුවේ. එසේ හේතුවකින් උපතක් නොලද ධර්ම ස්වභාවයට අජාත යයි ද, අකත යයි ද අසංඛත යයි ද ව්‍යවහාරය සිදුවේ.

සංඛාර - විසංඛාර යන දෙකැනෙන් සංඛාර යනු කර්ම වේගයන් රැස් කිරීම හෝ රැස් කරන්නා යන තේරුම ලැබේ. එසේම විසංඛාර යනු කර්ම වේගයන් රැස් නොකිරීම හෝ ඒ කර්ම වේගයන් රැස් නොකරන්නා යන තේරුම් වශයෙන් ලැබේ. මේ දෙක වෙනුවට ආවය - අපවය දෙක ද තේරුම් වශයෙන් ලැබෙන සැටි සැලකිය යුතුය.

මෙසේ:-ජාත, භූත, කත, සංඛත යනු සංසාරයයි. වට්ටයයි.

අජාත, අභූත, අකත, අසංඛත යනු නිවනයි. විවට්ටයයි.

ජාතාදිය දුකය, අජාතාදිය සැපය වේ. මේ ජාතාදිය අජාතාදී ස්වභාවයට පත්වීම නියමිත ප්‍රතිපදාවෙකින් සැලසෙයි. එහි මුල් පදනම, සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි නියමිත පරිදි ලැබෙන බව සැලකිය යුතුය. එහි “දසසනෙන පහාතංකා ආසවා” යන විස්තරයෙහි:-

- සො ඉදං දුක්ඛතාහි යොනියො මනසිකරොති,
- අයං දුක්ඛ සමුදයොති යොනියො මනසි කරොති,
- අයං දුක්ඛ නිරොධොති යොනියො මනසිකරොති,
- අයං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනි පටිපදති යොනියො මනසිකරොති.

යනුවෙන් සඳහන් විය.

මෙහි තේරුම මෙසේය:-

මිථ්‍යාදෘෂ්ටි ආදී ආසවයන් සිත තුළ නොඋපදිනා අන්දමට මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයා මේ පඤ්චස්කන්ධය සිය නුවණින් මනසිකාරය පවත්වයි. එයින් පෙන්වා වදලේ දුක්ඛ නැමති ආයඹ සත්‍යය අනුබෝධයට ගන්නා ආකාරයයි. මේ පඤ්චස්කන්ධය එකක් සේ ගෙන ඉදිරිපත් කළත්, ඉතා උසස් ප්‍රඥා දියුණුවක් ඇති කෙනෙකුන් හට මුත් සෙස්සන් හට එකට පිඬුවූ එය, නුවණට අසුකොට ගැනීම දුෂ්කරය. එයින් රූප උපාදාන ස්කන්ධය වෙන් කොට සිතින් සලකා ගත යුතුය. එයින් රූපස්කන්ධය නම් රූප රාශියෙකි. රූප සමූහයෙකි. එහෙයින් රූපස්කන්ධය පභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤා වශයෙන් වටහා ගැනීමට ඒ රූප සමූහය වෙන් කොට සලකා බැලීම කළයුතුය. පයවි ධාතුව, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන අනුව දැනීම සිත තුළ පැළපදියම් වන කුරු ,සලකා බැලීම කළයුතුය. පයවි ධාතුව ද කොටස් රැසකින් යුක්ත වෙයි. ඒවාද එකක් පාසා එකට තේරුම් ගැනීම පහසු නැති. පුරුදු කළ උසස් භාවනා සිත් ඇතියකුට නම් එය අපහසු නැත. සෙසු අය වීසින් එකක් පාසා වෙන් වෙන් කොට සලකා බැලීම කළ යුතුය. සෙසු ධාතු කොටස් පිළිබඳව ද පිළි පැදීම මෙසේ විය යුතුය. තමා තුළ වූ මේ රූප ධාතු කොටස් සියල්ල දෙසාලිසෙකි. (42) ඒවා එහි සමුච්චානායන් සහිතව තේරුම් බේරුම් කරගත යුතුවෙයි.

ඒ මෙසේයි:-

පයවි කොටස්- කෙසා දී 20 යි. එයින් උදරිය, කර්ස කොටස් හැර ඉතුරු කොටස් 18, කම්ම, චිත්ත, උතු, ආහාර යන සතර ප්‍රත්‍යයෙන් ම පහළ වෙති. එහෙයින් ඒවා වතු සමුච්චානිකය. මේ කොටස් 20 හි සම්භාර පයවිධාතු අධික හෙයින් මේවා පයවිධාතු කොටස් වශයෙන් වහර කරති. මේවා තුළ සෙසු ධාතු ද ඇත. ඒ අනුව එකම කොටසෙහි සමට යටව ඇති ප්‍රදේශයෙහි කර්මයෙන් හටගත් පයවි ආදී 4 යි. වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා, යන සතර යයි. මේ 8 සුද්ධවට්ඨකයයි. එයට ජීවිතින්ද්‍රිය හා කායප්‍රසාද රූපයද එකතුවීමෙන් කාය දසකය ලැබේ. එසේම කම්මප සුද්ධවට්ඨකයට ජීවිතින්ද්‍රිය රූපයත් භාවරූපයත් එකතු වීමෙන් භාවදසකය ලැබේ. මෙසේ කෙස කොටසෙහි කර්මප වශයෙන් රූප කොටස් 20 කි.

චිත්තයෙන් හා උතු - ආහාර යන ප්‍රත්‍යය තුනෙන් සමුච්චානාය වන්නේ සුද්ධච්චක තුන් වර්ගයෙකි. එහෙයින් එහි රූපයෝ සුවිස්සෙකි. (24) එකල ඒ එක කෙස කොටසෙහි පදවී කොටස් සුසාලියෙකි. (44). සෙසු කොටස් 18 හිද මෙසේමය. මෙසේ කොටස් ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු පුද්ගලයන්ට ලෙහෙසියෙන් වටහාගත හැකි වෙතත් සෙස්සන් විසින් ක්‍රමයෙන් සල්ලක්ඛණය පවත්වා නුවණට සම්බන්ධ කරගතයුතු වෙයි. මෙසේ ආපො ධාතු කොටස් 4 සිතින් ගෙන සැලකීම කළයුතුය.

ඒ මෙසේයි:—

පිත්තාදි දෙළසින්—

පිත්ත, සෙම්භ, ලෝභිත, මේද, ලසිකා, වසා, යන 6 කොටස වතු සමුච්චානිකය.

සෙදෙ, අස්සු, බෙළො, සිංහානිකා යන සතර උතු චිත්ත දෙකින් හටගන්නා හෙයින් ද්විසමුච්චානිකය.

පුබ්බ, මුත්ත, දෙක උතුරය.

තේජෝ ධාතු කොටස් සතරෙකි.

- 1. සන්තාපක තේජ — චතුර්ජය.
- 2. ජීරක තේජ — චතුර්ජය.
- 3. පරිදහක තේජ — චතුර්ජය.
- 4. පාවක තේජ — කර්මජය.

මේ ආකාරයෙන් තේජෝධාතු කොටස්වල ලැබෙන තේජෝ රූපයන් 4 නුවණින් සැලකිය යුතුය.

මේ වායෝ ධාතු රූප හය කොටසට සිත යොදවු.

- 1. උද්ධභිගම වායෝධාතු රූපයෝ.
- 2. අධොගම වායෝධාතු රූපයෝ.
- 3. කුච්ඡිසය වායෝධාතු රූපයෝ.
- 4. කොච්චගය වායෝධාතු රූපයෝ.
- 5. අභිගමධිගානුසාරී වායෝධාතු රූපයෝ.
- 6. අස්සාස පස්සාස වායෝධාතු රූපයෝ.

යන මොවුන් අතරින් අස්සාස පස්සාස වායො ධාතුහු විත්තජ වෙති. සෙසු කොටස් 5 වතුසමුට්ඨානය.

මේ රූප කොටස්වලට සිත මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී තමන් ගේ සිතට ප්‍රකටව දැනෙන කොටසකට පළමුවෙන් සිත යොදා භාවනාරම්භය කළ යුතුය. සමාධිය දියුණුවට පත්වීමෙන් අප්‍රකට කොටස්ද ප්‍රකට වනු ඇත.

මේ කොටස් ප්‍රකටව දැනීම සඳහා කරන මනසිකාර ක්‍රමය, රූප කර්මස්ථාන භාවනා ක්‍රමයයි. මෙය හොඳට ප්‍රගුණ වූ පසු වේදනා ස්කන්ධාදියද සිතීන් ගෙන මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාදී වශයෙන් දැක්වෙන සයාකාර වේදනාවන් සුඛ, දුක්ඛ, උපෙක්ඛා වශයෙන් ද, සාමීස, නිරාමීස වශයෙන්ද සලකා හේතු ප්‍රත්‍යයන් සමග නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුය. මිළභට රූප සංඝාය, සද්ද සංඝායාදී වශයෙන් ලැබෙන සංඝාස්කන්ධයද, වක්ඛු සම්ඵස්සාදී වශයෙන් ලැබෙන එස්සයද, රූප විතක්ක, රූප විචාර, රූප සඤ්චෙනනාදී වශයෙන් ලැබෙන සංස්කාර ස්කන්ධය හා සරාගාදී වශයෙන් ලැබෙන විඤ්ඤාණ අනුව විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයද හේතු සහිතව සැලකිය යුතුය.

මේ ආකාරයට පඤ්ඤාස්කන්ධයට ඇතුළත් කොටස් වෙන වෙනම නුවණින් සලකා බැලීමේ දී එක් එක් කොටසක් මුල්කර ගෙන සිතේ තැන්පත් කම සිදුවෙයි. එය සමාධියයි. ඒ සමාධිය තරවීමේදී නිවරණයෝ තදභිග වශයෙන් ප්‍රහීන වෙති. එය විත්ත විසුද්ධියයි. එයට උපකාරව සිටි වතුපාරිශුද්ධි ශීලය ශීල විසුද්ධියයි. දෙළොස් ආකාර ආයතන වශයෙන්ද, වක්ඛුධාතු ආදී අටළොස් ධාතු වශයෙන්ද, මුලින් සඳහන් කළ පඤ්ච කොටස්ම අතීත අනාගතාදී එකොළොස් ආකාරයට බහා සැලකීමෙන්ද, විදර්ශනා සමාධිය වැඩීමෙන් විත්ත විශුද්ධිය සැලසෙයි.

මෙයින් පසු මේ කොටස් පිළිබඳව නුවණින් මෙතෙහි කිරීමේදී සප්පච්චය නාම-රූප වචන්ථානය සිදුවීමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධි කඩබා විතරණ විසුද්ධි ලැබෙයි. මේ සංස්ඛාර කොටස් පිළිබඳ උදය වය දෙක දැනීමෙන් එයින් පෙළෙන සැටි නුවණට වටහා ගන්නා විට “ඉදං දුක්ඛං” යන යෝනියෝමනසිකාරය සම්පූර්ණ වෙයි.

සමුදය සත්‍යාදියද මෙසේ සම්පූර්ණ වෙයි. මෙයින් සද්ධිත්‍රියාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමච වැඩෙති. බොජ්ඣංගයෝ ක්‍රියාවන් වෙති. සම්මා දිට්ඨි ආදී මාර්ගාංගයෝ පහළ වෙති. නිරෝධ දර්ශනයෙන් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස සංයෝජන තුන ප්‍රහීන වෙති. මේ සබ්බාසච සුත්‍රයෙහි සඳහන් පිළිවෙලින් සොනා-පත්ති මග්ග ඤාණය ලැබෙන සැටියි.

උපරි මාර්ගයන් ලබා ගන්නා සැටි “භාවනාය පහානංඛා ආසවා” යන පදවලින් දැක්වෙති. ඒ හැටියට මූලින් උපදවා ගත් යථෝක්තවූ ඉන්ද්‍රිය-මාර්ගාංග ධර්මයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමේ දී මතු තුන් අවස්ථාවකදී හෝ සය අවස්ථාවකදී මේ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ ව අවබෝධා කරගනු ලැබෙනවා ඇත. මේ පිළිබඳ සාරායණ අර්ථ ප්‍රශ්න නිර්දේශය මෙසේය:-

1. සොනාපත්ති මග්ගඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණසස නිරොධෙන සත්ත භවෙ යිපෙඤා අනාමතග්ගෙ සංසාරෙ යෙ උපපජ්ජෙය්‍යං නාමඤ්ඤි රූපඤ්ඤි, එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති චූපසමන්ති අත්ථං ගච්ඡන්ති පටිපසසමභන්ති.

2. සකදගාමී මග්ගඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණසස නිරොධෙන දෙව භවෙ යිපෙඤා පඤ්ඤිසු භවෙසු යෙ උපපජ්ජෙය්‍යං නාමඤ්ඤි රූපඤ්ඤි, එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති. -පෙ-පටිපසසමභන්ති.

3. අනාගාමී මග්ගඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණසස නිරොධෙන එකං භවං යිපෙඤා රූපධාතුයාවා අරූපධාතුයා වා යෙ උපපජ්ජෙය්‍යං නාමඤ්ඤි රූපඤ්ඤි එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ-පටිපසසමභන්ති.

4. අරහත්ත මග්ග ඤාණෙන අභිසංඛාර විඤ්ඤාණසස නිරොධෙන යෙ උපපජ්ජෙය්‍යං නාමඤ්ඤි රූපඤ්ඤි එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ- පටිපසසමභන්ති.

5. අරහතො අනුපාදිසෙසාය නිබ්බානධාතුයා පරිනිබ්බායනාසස වරිම විඤ්ඤාණ නිරොධෙන පඤ්ඤාව, සති ව, නාමඤ්ඤි, රූපඤ්ඤි එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති. චූපසමන්ති අත්ථං ගච්ඡන්ති. පටිපසසමභන්ති.

මෙහි අදහස:-

1. සෝවාන් මාර්ග නැමති පළමුවන ලෝකෝත්තර කුසල සිත පහළවීමේදී මාර්ගාධිගයන් පිරි නිවන දැක්මේදී සංඤ්ඤාජන තුනෙක් ප්‍රභීත වෙති. (ත්‍රිණි සංයෝජනානි පභීයනති) ඒ සංයෝජන සමග පවත්නා ක්ලේශයෝ ද, ඒ සමග ප්‍රභීණ වෙති. සතර අපාය උපතදෙන පාපකර්මයෝද ප්‍රභීණවෙති. ඔවුහු තමා සමාදන් වගත් ශික්ෂාවන්හී පරිපූරකාරීවෙති. මේ මාර්ග චිත්තයේ බලයෙන් හව සතක් ඉතුරු කොට සෙසු හවයන්හි උපත දෙන කර්ම විඤ්ඤාණ නිරෝධය වෙයි. එයින් කෙළවරක් නැති සසර ඉපදීමට සුදුසුව තිබූ නාමරූප සියල්ලද නිරුද්ධ වෙති. සංසිදෙති. කොනකට යති.

2. සකදගාමී නම් ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමේදී හව දෙකක් හැර සෙසු හව පසක උපත දෙන නාම රූප සංස්කාරයෝ සංසිදෙත්. ඕළාරික කාමරාග පටිස දෙක ප්‍රභීණවෙත්.

3. අනාගාමී මග්ග නම් තුන්වන ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමේදී අභිසංස්කාර විඤානයේ නිරෝධයෙන් කාමරාග පටිස ප්‍රභීණ වීමෙන් එක් හවයක් හැර රූපධාතුවෙහි ද, අරූප ධාතුවෙහි ද, උපදින්නට සුදුසුව තුබූ නාම රූප සංස්කාරයෝ සංසිදෙත්.

4. අරහත්ත මග්ග නමැති සිව්වන ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමෙන් සියලු කෙලෙස් ප්‍රභීණවීමෙන් සියලු සංස්කාර විඤාන නිරුද්ධ වෙති.

5. අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතුවෙන් පිරිනිවන් පානා රහතන් වහන්සේගේ අන්තිම චුති චිත්තයේ නිරෝධයෙන් දියුණුවට පැමිණි පඤ්ඤා සති ආදියද නිරුද්ධ වෙති. සංසිදෙති.

මෙසේ ක්ෂීණාශ්‍රව මහරහතන් වහන්සේ මේ නිවන සම්පූර්ණයෙන් දර්ශනය කරන්නාහ. එහෙයින් උන්වහන්සේගේ චිත්ත සන්තානයෙහි කඳ්ම වේගයන් ජනනය කරණ සංඛාරයෝ පහළ නොවෙති. චිත්ත සන්තතියද හවයෙන් හවයට සම්බන්ධ කරන පවත්න සන්නකාධිපතෙය්‍ය නම් වූ ජීවිතින්ද්‍රිය වර්තමාන හවය

පවත්වා ගැනීමට පමණක් පවතී. සභිකාර වේගය සංසිද්ධිමෙන් අන්තිම වූනි විත්තයේදී නාම රූප සංඛාරයෝ විසංඛාර බවට පත්වෙති, පූර්ව කෙළවර නොදක්නා සංසාරයෙහි කෙළවර පෙනීණ.

(තෙසායං පච්ඡමා කොටී) සියලු සංඛාරයන් විසංඛාර බවට පත්වූ හෙයින් (ජාති මරණ සංසාරො නන්ථී තෙසං පුනඛහවො) නැවත භවයක් නැත. මේ නිවනේ තත්ත්වයයි.

“නිබ්බානං පරමං වදන්ති බුද්ධා”

ගෘමඵ විදගීනා භාවනා මාගීය [ගෘඵපද මාලාව]

82 ආක

- 2 සංවේගය — ජීවිතයේත් සංසාරයේත් බීය දක්නා නුවණ
සංවේජන — සංවේගය පැවැත්වීම.
ක්ෂණ සමපත්තිය — උතුම අවසාව (බුද්ධෝත්පාද කාලය)
- 4 මහදගන ධ්‍යාන — රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන
- 5 විතන විසුද්ධි — පඤ්චනිවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම
දිට්ඨි විසුද්ධිය — සකකාය දිට්ඨි ආදී දෘෂ්ටි වලින් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම
කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය — සංසාර පැවැත්ම පිළිබඳ සැකය නැති කර ගැනීම.
ආධ්‍යාත්මික අභිවර්ධනය — තමාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි සධ්‍යාදී ගුණධර්ම වැඩීම.
පරිපඤ්චු — බාධක වූ උච්ඡුරූ
උපක්ලේශ — සිත කිලිටි කරන ධර්ම
- 6 විතර්ක — සිතිවිලි
යෝනියෝ මනසිකාරය — නුවණින් මෙතෙහි කිරීම.
භාවනා මනසිකාරය — භාවනා අරමුණ මෙතෙහි කිරීම.
සති සමපජ්ඣාදා — සිතිය හා නුවණ
ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයන් — ඉන්ද්‍රිය දොරටු (ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය මනස)
යෝග්‍යානුභාවයෝ — යෝගකම්යේ බලය, භාවනාවේ බලය
- 7 අරනි — කුසල් දහම පිළිබඳ නොඇල්ම
රත් — පඤ්ච කාමයන්හි ඇලීම
උපාය — නිසි පිළිවෙළ (ක්‍රමය)
අනුපාය -- අනිසි පිළිවෙළ
අනුරෝධ — ඇලීම
විරෝධ -- ගැටීම
- 8 පයභාය — අනෙක් වචනයකින් කීම
අභිධානයන් — නාමයන්
ත්‍රිවිධද්වාරය — කය, වචනය, සිත

9 විදගීතා යෝගය — විදගීතාවේ යෙදීම
 ජාති ප්‍රඥාව — උත්පත්ති ප්‍රඥාව
 විපාක ප්‍රඥාව — විපාක වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රඥාව
 භවාංග ප්‍රඥාව — භවාංග සිතේ ලැබෙන ප්‍රඥාව
 උපනීග්‍රය - බලවත් හේතුව
 මලගස්සාගෙන — කිලිටි කරගෙන
 සමාධිසන්නන්ධය — සමාධි රැස, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි,
 ටීන මිද්ධය — සිතෙහි අලසකම හා වෛතසිකයන්ගේ අලසකම
 සබ්බකිලිම පරිනායිකා — හැම කටයුත්තකටම මඟ පෙන්වන
 පාරිභාරිය ප්‍රඥාව — කම්මභනක් පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය නුවණ
 අභිකකම — ඉදිරියට යාම
 පටික්ඛම — ආපසු පැමිණීම
 ආලෝකිත — ඉදිරිය බැලීම,
 විලෝකිත — අනුදිග් බැලීම, වට පිට බැලීම
 සමමිඤ්ජන — අත් පා හැකිලීම
 පසාරණ — අත් පා දිගු කිරීම
 සංඝාටි-පන්ත-විවර ධාරණ — සහල සිවුර, පාත්‍රය, සිවුරු දැරීම
 (පාත්‍රා සිවුරු දැරීම) පාවිච්චි කිරීම
 අසිත — අනුභව කිරීම
 පිත — ආනය කිරීම
 ඛායිත — කඩා කැම
 සායිත — රස විඳීම
 උච්චාර-පස්සාව-කම්ම — මළ මුත්‍ර පහකිරීම
 ගත — යාම
 ධිත — සිටීම
 නිසින්ත — හිඳීම
 පුතත — නිදීම
 ජාගරිත — නිදී මැරීම
 භාසිත — කතා කිරීම
 කුණ්භිභාව — නිහඬව සිටීම
 සාත්පකාදී වශයෙන් — සාත්පක, සප්පාය, ගොවර, අසමෝභ
 යන සමපජ්ඣාද සතර

10 තිෂ්ඨාප්‍රාපත — කෙළවරට පැමිණීම
 සකකවච භාරිතා — සකසා (මැනවින්) කිරීම
 නිමිතත කුසලතා — නිමිති (ලකුණු) හැඳින්ගැනීමේ දක්ෂතාව
 පහිතතතතා — දැඩි විශ්වීය පෙදීම
 අතතරා අසංකෝචනය — අතරමග නොපැකිලීම, පසුබට නොවීම

ඉන්ද්‍රිය සමභවනපටිපාදනය — ඉන්ද්‍රිය සමතාව සකස් කර ගැනුම
විටිය සමභවන පටිපාදනය — විටිය සමතාව සකස් කර ගැනුම
විටිය සමනායෝජනය — කරුණු සෙවීම සමභවනව පවුණුවා
ගැනීම

පුරුම ශ්‍රමණ — සෝවාන් ආයඪී පුද්ගලයා
ද්විතිය ශ්‍රමණ — සකදගාමී ආයඪී පුද්ගලයා
තෘතිය ශ්‍රමණ — අනාගාමී ආයඪී පුද්ගලයා
චතුර්ථ ශ්‍රමණ — අර්හත් ආයඪී පුද්ගලයා
පරවාදයෝ — අන්‍ය ආගමික වාද
අධිගම — උසස් තත්වයකට 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
උග්ගච්ච — සිතේ නොසන්සුන්කම
ප්‍රභානය කළයුතු — අත්හළ යුතු

12 පළිබෝධ — බාධක
අයෝනියෝ මනසිකාරය — අනුවණ ලෙස - අනිසි ලෙස - මෙතෙහි
කිරීම
ආචරණීය - වසන් කරන, මුඛ කරන

13 සතීව්‍යයක් — කායඪීයක්, වැඩක්
මහා ප්‍රයාගයේ — මහා ප්‍රයත්නයේ

15 ආදිනවය — දෝෂය
නෙකධම්ම සඤ්ඤා — ගිහිගෙන් නික්මීම පිළිබඳ අදහස
නෙතෙමක්‍රමය — ගිහිගෙන් නික්මීම
පැළැඳෙන — බලපවත්වන
සමුදය පාදකීය — සමුදය සත්‍යය පඤ්ඤයෙහිවූ

16 වරණ ධම් — ගීලාදී පසළොස් වරණ ධම් ආචාර ධම්
පඤ්චනීවරණයන් - කාමච්ඡදා, ව්‍යාපාද, ඊනාමිධ, උග්ගච්ච
කුකකුච්ච, විචිකිච්චා යන සිත අවුරන ධම්
ආජීවසම්මක ගීල — ආජීවය අවචේනී කොට ඇති ගීලය
අබණ්ඩව — කඩ නොකොට
භොජනෙ මනහඤ්ඤතාව — පමණ දැන අහර ගැනීම

- 17 බහුස්සුන භාවය — බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති බව, සුළුල් දැනුම නියානාවරණ ධර්ම — නෛෂ්ක්‍රමාදිය වළක්වන ධර්ම වාතුර්භූමක — භූමි සතරට අයත් (කාම, රූප, අරූප, ලොකුනකර) නියානාය — නෙකධම්මාදිය
 ආලෝක සඤ්ඤාචාරී — ආලෝකය සිතට වද්ද ගැනීම අවිකේඛපයා — සිතෙහි නොවීසිරුණු බව
- 18 කුටුමබසංරක්ෂණයා — පවුල් රැකීම
- 19 ශාසන විලෝපය — සසුන ගසා කැම උභය පක්ෂයටම — දෙපක්ෂයටම
- 20 පයඨිධකාසනය — එරමිණිය ගොතාගෙන සිටීම විතර්ක නිග්‍රහය — විතර්ක (සිතිවිලි) මැවලීම
- 21 තණ්හාවසික නොවී - තණ්හාවට යටත් නොවී පරිභෝග කරමින් — පාවිච්චි කරමින්
 ආරඬු විරිය — අරඹන ලද වියඹ ඇති බව සාතවචකාරී — නිතර (භාවනාවේ) යෙදෙන නිබ්බාන සවිජ්ඣිමයාවෙහි — නිවන ප්‍රත්‍යාක්ෂ කිරීමෙහි යුක්තපපයුක්ත - යෙදුනු, මැනවින් යෙදුනු සාප්ලිකව — ලිහිල්ව
- 22 සුගතොවාදය — ‘අපපජාදෙන භික්ඛවේ සමපාදෙට...’ ආදී බුද්ධිවාදය
- 23 විතෙතකගතතා මාත්‍රයකුදු — සිත එකඟ කිරීමේ පමණකුදු ප්‍රණිධිය — බලාපොරොත්තුව - ඉලක්කය වේදනා විජය — වේදනාව ජයගැනීම ඉන්ද්‍රිය විජය — ඉන්ද්‍රිය දමනය ජීවිත්ඤ්ඤිය — ජීවත්වීම පාලනය කිරීමේ ශක්තිය
- 24 ධාතු — සවිභාව ධර්ම කර්මකය — කම්යෙන් හටගත් කය අභිරුචියෙක් — දැඩි ඇල්මෙක් සංකටාවසාරාවන් — දුෂ්කර අවස්ථාවන් සුභ සම්පත්තිය — ධර්මඥනය
- 25 ලෝක නිරෝධය — සංස්කාර ලෝකයේ නැවැත්වීම උපය — ලංචීම

උපාදන — අල්වා ගැනීම
අඤ්ඤාවේසයන් — වැද ගැනීම, රිංගා ගැනීම
දුර්විචාරය — වැරදි තර්ක ක්‍රමය

26 නාමරූප පරිවේෂද ඤාණය — නාමරූපයන් පිරිසිදු දැකීමේ නුවණ
කමටටයානා මනසිකාරය — කමටහයා මෙතෙහි කිරීම
ප්‍රධන් වියතිය — උසස් මටටමේ වියතිය
සබ්බමාරුවන් — තමන් ඇසුරු කරන අනෙක් සහ පිරිස
ශය නොවූයේ — කපටි නොවූයේ
උදයාස්තගාමිනී ප්‍රදායෙන් — සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම
හා නිරුද්ධවීම දක්නා නුවණ

27 උදයබබිය ඤාණය — හටගැනීම හා ගෙවියාම දක්නා නුවණ
සංසාර භීරුකයන් — සසර බිය දක්නවුන්
ලාභ කල්‍යානා — සිවුපසය ලබාගැනීමට ගිජුවීම
අහිරික — පවට ලජ්ජා නොවන
අනොතතපස් — පවට බිය නොවන

28 ටාම බලයෙන් — නොසැලෙන ශක්තියෙන්
අධිමොකඩය - ස්ඵර අධිෂ්ඨානය (සැක වශයෙන් වේදේ නොවේදේයි
දෙපැත්තට ඇදෙන්නට නොදී මැදදේ මුදලීම)

29 කැකුළුවු — නො දැමුණු
ප්‍රග්‍රහ කෘත්‍යය -- මසවා තැබීමේ කායතිය
අවිකෂෙප කෘත්‍යය — විසිර යා නොදීමේ කායතිය
ඒක රස — එකම කෘත්‍යයකට යොමුවූ

30 අසංඛත ධාතුව — නිවන

31 අරිය පරියේසනය — උතුම් සෙවීම
අනාරිය පරියේසනය — උතුම් නොවන සෙවීම

32 හවග්‍රන්ථි — සසර පැවැත්ම තර කරන ගැට

33 අසබලවැ — පුල්ලි නොගැසෙන සේ (පාඩ ගවයකුගේ මෙන්)
අකමමාසවැ — නැන නැන පැල්ලම් නොගැසෙන සේ

34 අපපට්චානිතාව -- නොපසුබස්නා බව

35 ආලම්බන රජ්ජව — ඵල්බ ගැනීමට ඇති කඹය
සංසාරික පරිචය — සසර පුරුද්ද

36 අධ්‍යායය සම්පත්තිය — උදර අදහස් ඇති බව

37 සවිඤ්ඤාණක - විඤ්ඤාණය සහිත (සිත් ඇති)
අවිඤ්ඤාණක - විඤ්ඤාණය රහිත (සිත් නැති)

38 කරතුකම්‍යතා ඡන්දය — කරනු කැමැත්ත සහිත ඕනෑකම

39 ඔකපපතිය සද්ධාව — ගුණ දැන ගෙන පහළ කරගන්නා සද්ධාව
පැළඹෙන කල්හී — ක්‍රියාත්මක වන කල්හී

41 ධම්මට්ඨිති ඤාණය — නාමරූප ධර්මයන්ගේ ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ දැනුම —
(පව්වය පරිගහන ඤාණය)
සසච්චය නාමරූප දර්ශනය — නාමරූප දැනීම සහ හේතුඵල
දැනීම ඒකච්ච පහළවන දර්ශනය
අරක්කත වශයෙන් — තමාගේ (ඇතුළත) වශයෙන්
බහිද්ධා වශයෙන් — අදැන්ගේ (බාහිර) වශයෙන්
පවචතන ලකඛණාවබෝධය ඒ ඒ ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික
ලක්ෂණ වැනි ගැනීම
සමමසන ඤාණය — මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය

42 ඉරියපථ — ඉරියව්
අභිණ්ණපතිපිළිතය — නිතර නිතර පිඩාවට පත්වීම
සණ සඤ්ඤාව — රාශියක් එකක් වශයෙන් ගැනීමේ සංඥාව
නා නා ධාතු විනිර්භෝගය — ඒ ඒ ධාතූන් වෙන්කොට බෙදීම
භධගඤ්ඤාණය — සංස්කාරයන් බිඳී බිඳී යනු දකින ක්‍රමය
අනුලෝම ඤාණය — උදයබබයාදී මුල් විදගීනා ඥාන අටට
අනුකූලව පවතින විදගීනාඥානය
ගෝත්‍රභූ සිත — ලෞකික තත්ත්වයෙන් නැති සිටි. ලොකෝත්තර
තත්ත්වයට නොපැමිණි සිත
නාම කසින් — වේදනාදී සකඤ්ච සතරෙන්
රූප කසින් — පඨවි ධාතු ආදී රූප සමූහය
අතවරාග්‍ර සංසාරය — අග්මුල් නැති සසර

44 අග්‍රානවත් — ආයථි ධර්මය නො ඇසූ

45 ශ්‍රීතවත් — ආයථි ධර්මය ඇසූ
සුඛ සංරාගයෙන් — සැපය පිළිබඳ ඇලීමෙන්
පහස්නා ලද්දේ — සපයී කරනී ලද්දේ
නොසොස්තේය — ශෝක නොකරන්නේය.
කලකුච නොවන්නේය — කලාතනා නොවන්නේය

තෙල — ඒ
 උහත: පක්‍ෂව — දෙපැත්තකින්
 උරු තදවීම — කලවා තදවීම
 ඕලාරික — ගොරෝසු
 සුබ්බම — සියුම්

46 විකුට මහනය කර — යටපත් කර
 විජජාභාගිය ධර්ම — විද්‍යා පක්‍ෂයෙහිලා ගැනෙන ධර්ම අට

47 ධය විරාගයෙන් - ගෙවී - මැකී යාමෙන්
 වෙනො විමුච්ඡති --- අර්භත් ඵල සමාධිය
 පක්‍ෂාදා විමුච්ඡති --- අර්භත් ඵල ජඥව
 නා නා ක්‍ෂණික විදහිතා සමාධිය — නොයෙක්වර පහළවූ විදර්ශනා
 සමාධිය

48 තිපරිවට්ට දේසනාව — පරිවෘත්ත (ස්වභාව) තුනකින් යුත් දේශනාව

49 මනෝමය — මනසින්ම හටගත්
 භාවනා අභිනිවේශය — භාවනාවට ඇතුළුවීම

51 අභව්‍යයකු — භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට නුසුදුස්සකු
 විපරිතයෙක් — විකාරයක්
 විතත ප්‍රවෘත්තියා — සිතෙහි පැවැත්ම

52 සලලකඛණ විතත පරමපරාව — මෙනෙහි කිරීමේ (සැලකීමේ) සිත්
 පිළිවෙළ
 ඥාන පරිඥාව — ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්‍ෂණය දැනගැනීම
 තීරණ පරිඥාව — ධර්මයන්ගේ සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණය දැනගැනීම

54 පයභිජනි — උගත යුතු ධර්ම
 ආයෙභිජවාද කර්ම — ආයභියන් වහන්සේලාට දෙස් පැවරීමේ
 පාපකම්ය.

56 සඛලක්‍ෂණ වශයෙන් — පෞද්ගලික ලක්‍ෂණ වශයෙන්
 කෙලස වාසනා — කෙළෙස් පුරුදු
 ප්‍රභාණ පරිඥාව — කෙලෙස් දුරුකිරීමේ නුවණ
 සාක්‍ෂාත් ක්‍රියා පරිඥාව — ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කිරීමේ නුවණ
 භාවනා පරිඥාව — වැඩීමේ නුවණ

59 විතත සමපත-සනය — සිත උදොර්ගිමත් කරගැනීම

- 61 අභිභවිතය කොට — යටපත් කොට
ප්‍රතිත් — දීපති
- 63 නියමයෙන් — ඒකාන්තයෙන්
- 64 ගුරු ස්ථානියයකු — ගුරු තන්හි සිටින්නකු
- 65 විතන ඉදිපාදය — සිතෙහි සමෘද්ධිමත් භාවයට උපකාරක බවයි.
- 66 සත්ව සංඥාව — 'සත්වයා' කියන හැඟීම
- 67 ඒක පුඤ්ජයක්වී — එක පිඩක්වී
මහද්ගන අරපණාව — රූප, අරූප ධ්‍යාන
පටිභාග නිවිතන — සමථ භාවනාවේ උදග්‍රහ අවස්ථාවෙන් පසුව
ලැලෙන සමාධි නිවිතන
- 68 එකඟතා — එකඟ බව
නිකාන්තිය — ඇල්ම
- 70 පිරිසිදුම වශයෙන් — සීමාවන් වශයෙන්
- 71 මනෝමූලික — සිත මූල කරගත්
- 75 ලේශ මාත්‍රයක් — සුළු ප්‍රමාණයක්
- 76 අකර්මණ්‍යතා — වැලඳෙහි යෙදිය නොහැකි බව
- 77 ඒකත්වාරමණ — ඒකත්වය අරමුණුවීම
අවිකේඛපො — නොවීසිරෙන බව
අවිසංභාරො — ඉවතට ඇදී නොයන බව
සණ්ඨිති — එකට සිටීම
අවට්ඨිති — රඳා සිටීම
- 78 පරිපුට්ඨානයට — නැඟී සිටීමට, ඉස්මතු වීමට
සාමග්‍රහය — සමඟි බව
පඤ්චාංගික — අභිග පහකින් යුත්
චතුරංගික — අභිග හතරකින් යුත්
පාදක භාවය — පදනම් වීම
- 79 පදට්ඨාන — ආසන්න කාරණය, පදනම
- 80 අධිමුච්චනය — නිශ්චිත අධිෂ්ඨානය
චිතවු — අලසවු
උද්ධමනය — සිතෙහි නොසන්සුන් බව

- 81 භාන භාගිය -- පිරිහීම පක්ෂයෙහි වූ
- 82 අසප්පාය ක්‍රියා -- අභිතකං ක්‍රියා
 අනන්‍යයෝගය -- නොයෙදීම
 කමමාරාමතාව ... වැඩෙහිම යෙදී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 හසසාරාමතාව -- කතාවෙහිම යෙදී කල්ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 නිද්දරාමතාව -- නින්දෙන්ම කල්ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 සධගණිකාරාමතාව -- පිරිසකට එක්වී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම
 කාමාවචර -- කාම ලෝකයට ඇතුළත්
- 83 සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම -- ඒ හා එක්ව යෙදුණු ධර්ම
 අනුන අන්ධක -- නොඅඩු නොවැඩී
- 86 උදරතාදී ගුණයෙහි -- උදරත්වය ආදී ගුණයෙහි
 ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම -- නැවත හැරී බැලීම, සලකා බැලීම
 ධර්මතා නය -- ධර්ම සම්භාවය පිළිබඳ න්‍යායය
 සම්භාව -- සාරය -- (එහි) ආකාරය, (එහි) කෘත්‍යය
 පරිග්‍රහය -- වටහා ගැනීම
 ධූරිය අහමුත් -- යුගල වශයෙන් පවතින ධර්ම
- 87 කෝසජජය -- කුසිතකම
 ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධය -- අනිවච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත යන තිලකුණු
 විනිවිද දැකීම
 යුගතඛණ්ඩභාවතාව -- ශමඵ-විදුශිතා එක්ව යෙදුණු භාවතාව
- 88 නිගැනිය යුතු -- නිග්‍රහ කළයුතු
 පමෝදන -- සතුටුකරන
 සංවේදන -- සංවේගයට පත් කරන
 විපරිතභාවයන් -- විකාර
- 90 කෘෂ්ණ ඉන්ද්‍ර සප්‍රතිභාග ධර්මයෝ -- අකුසල් සහ කුසල් වෙන් වෙන්
 වශයෙන්, ඒවායේ කඵ-සුදු
 විපාක සහිතව
 ආරම්භධාතු -- කුසිත භාවයෙන් නැගී සිටින සම්භාවය
 නිතඛම ධාතු -- කුසිත භාවයෙන් නික්මෙන සම්භාවය
 පරකකම ධාතු -- ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මයන් මැඩලන සම්භාවය
 ආද්‍යාරම්භයෙහි -- මුල් ආරම්භයෙහි
 කොසිද්ධයෙන් -- කුසිත බවින්

- 91 විසුල භාවය — මහත්බව
සමබාජකඩඛනටඨානිය ධර්මී — සමබ්‍රොධියට උපකාර වන ධර්ම
ග්‍රහඵ ස්ථාන — ගැටළුතැන්
- 92 කෘතාධිකාර ඇතී — කරන ලද පින් ඇති
ගුණාත්‍ය ප්‍රතිසංයුක්තා — ගුණාත්‍යව හා යෙදුනු
පස්විකීම — ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව, සලකා බැලීම
නිමිත ප්‍රවණබව — නැමුණු, ඇලවුණු බව
- 94 කායදඩ්ඪී බහුලවු — කය දඩ්ඪ කර ගැනීමෙහි යෙදුනු
සෙය්‍යසුඤ්ඤියෙහි — නිදි සුවය ආදියෙහි
නිර්සක් කථාවෙහි — නිරවජාතා කථා නම්වූ කථා දෙතිස
ආසයැති — විවාහ සන්ධානය ඇති
- 95 පභ්‍රහ්මභව අවස්ථාව — සිතට උදව දිය යුතු අවස්ථාව
- 96 කායපසංඤ්ඤි — කයෙහි සන්සුන් බව
විචාරපසංඤ්ඤි — සිතෙහි සන්සුන් බව
අව්‍යභ්ග නිමිතත — එක්තැන්වූ නිමිතත
ඵකාලමිඛන — එකම සමාන අරමුණක යෙදුනු
- 97 කෙලේභ පටිදහ — කෙලෙස් දැවිලි
- 98 සිත් හුවන බව — සිත් ඔසවා තබන බව
- 99 පසාදධාකාර — සන්සුන්වන ආකාර
සපසායාකාර — හිතකර ආකාර
උපසම සුඛය — සන්සිඳවීමෙන් ඇතිවන සුඛය
නිරසොද — නිරස
- 100 ඉච්ඡාවිසාන දුක් — බලාපොරොත්තු කඩවීමේ දුක්
ජරා — දිරිම, මහලුවීම
ව්‍යාධි — ලෙඩ
- 101 මත්ත භස්කියා — මත්වූ ඇතා
- 105 දියතල්ලෙහි — දිය බඳුනෙහි
සිරාවේධ — නහර වීදීම

- 106 අභිමුඛකොට) — මුහුණ ලා
විෂය භාවයෙන් — හසුවන බවින්
- 107 පහරන ලද්දේ -- පහර දෙන ලද්දේ
- 108 ධ්‍යානාධිගම සාධක පිළිවෙත — ධ්‍යාන ලාභය සිදු කරන ක්‍රියාමාර්ගය
දුර්භාවයෙන් — ඇත්වීම නිසා
සානිශ්‍යවම — අනිශ්‍යවන වඩා
ප්‍රකෘති විත්තය — ස්වභාවයෙන් පවතින සිත
- 09 ආදියෙහි — මුලදී
පටිපද වීසුද්ධිය — උදයබලයාදි ඥාන පිළිවෙළින් ලැබෙන පිරිසිදු බව
උපෙකානුමුදාහනය — උපෙකාව වැඩීම
සමපහංසනය — උනන්දුව ඇතිකරවීම
තත්‍රවජ්ජධනතුපෙකාව — සුබදුකක් දෙකින් ඉවත්වීමෙන්
ලැබෙන මැදහත් බව
ආසේවනය — නැවත නැවත ඇතිකරගැනීමෙන් විශේෂ ශක්තියක්
මතුකර ගැනීම
කෘත්‍ය නිෂ්පතති - කළයුතු වැඩය ඉටුවීම
- 110 විශෝධනයෙහි — පිරිසිදු කිරීමෙහි
වාහපාර නොකරමින් -- යෙදී නොසිටීමින්
සමාධානයෙහි — එකඟ කිරීමෙහි
- 111 ඒකතනුපට්ඨානයෙහි — ඒකත්වයෙන් වැටහීමෙහි
අනනීවර්තන භාවය -- නොඉක්මවා යනබව
සේවනාරථයෙන් — යෙදීමේ අර්ථයෙන්, යෙදීමේ අදහසින්
- 112 මූල පරිකර්ම අවසාව — මූලික වැඩ පිළිබඳ අවසාව
අනුලෝම — අනුකූලවීම
- 113 ප්‍රමාණානික්‍රාන්ත කුෂ්ටිය — පමණ ඉක්මවාගිය (සීමානතික) සතුට
අනුමුඛිත ධ්‍යාන විතනය — ක්‍රමයෙන් වැඩුණු ධ්‍යාන විතනය
සංකිලේස වෝදනයන් -- කිලිට්ටු හා පිරිසිදුවීම
- 116 සත්ඵසංසකාරයන් — සත්ඵයන් හා සංසකාරයන්
වංකමනාධිෂ්ඨානාධියෙන් — සක්මන් කිරීමට අධිෂ්ඨානකිරීම ආදියෙන්

120 භවාසිතවලන — භවාසිතප්‍රධානයේ සෙලවීම
අජානවු — නූපත්, භවනොගත්

123 අජටාකාශය — පටලැවීමක් නැති අභය
පරිවර්තනාකාශය — කසිණයෙන් සීමාකරගත් අවකාශය
කසිණුත්සාවිකාශය — පැතිරවූ කසිණාලෝකය අයින් කළ අභය
රූපකලාප පරිවේෂකාශය — රූපකලාපයකින් (රූපාංශු මිටියකින්)
තවත් රූප කලාපයක් වෙන්කොට
සලකන ආකාශය, ඉඩ

ඵකිභූත — එකක් බවට පත්වූ
උත්පාතනයෙක් — ඇතිවීමේ කොතක්
ව්‍යයාතනයෙක් — නැතිවීමේ කොතක්

125 අතික්‍රමණය කළයුතු — ඉක්මවියයුතු
ඇවැසි — අවශ්‍ය

128 අභිඤ්ඤායා ය ධර්ම — විශේෂචඤානයෙන් දතයුතු ධර්ම
පරිඤ්ඤායා ධර්ම — ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධයෙන්ත් දතයුතු ධර්ම
පභාන ධර්ම — ප්‍රභානාය කළයුතු ඉවත්කළ යුතු ධර්ම
සජ්ජකාතබ්බ ධර්ම — ප්‍රත්‍යක්ෂ කළයුතු ධර්ම
භාවෙනබ්බ ධර්ම — වැඩියයුතු ධර්ම
උතතරි මනුෂ්‍යා ධර්ම — මනුෂ්‍යා ධර්මයන්ට වඩා උසස් ධර්ම

129 අතිලිතතාව — අතිශයින් සැඟවුණු බව
අතිපග්ගහිත බව — අතිශයින් උත්සාහවත් බව
අධ්‍යාත්මයෙහි සංවිතතබව — ඇතුළත හැකුළුණු බව
බහිදධා විකඛිතතබව — බැහැරට විසිරුණු බව
පච්ඡා පුජේ සඤ්ඤා — පෙර පසු නොවෙනස් හැඟීම

134 ආසන පරිවය — පයබ්බකයෙන් හිඳගැනීමට ට පුරුදුවීම

135 පතනය වෙයි — වැටෙයි
පසට වීතන — විසිරුණු සිත
සංකුචිත වීතන — හැකුළුණු සිත

136 කාමාරම්මණයෙහි — කාම අරමුණෙහි
කර්මකෂම කොට — කර්මයට යෝග්‍ය කොට
කායඤ්ඤාට ගැලපෙන පටිඳි සකස් කොට

138 සිවුරැස් සවිකාව — හතරැස් දියබඳුන
අභිනවේශය — ඇතුළුවීම
වුටයානය — කෙලෙසුන්ගෙන් නැඟී සිටීම

140 විනෝදනය — දුරු කිරීම

142 ප්‍රඥප්ති — සම්මුතී, ව්‍යවහාර,
ලකඛණාරම්භිකා — ත්‍රිලක්ෂණය අරමුණුකොට පැවති

143 ජවන — වෙගවත් සිතිවිලි
දිට්ඨධම්මවේදනීය — මේ ආත්මයෙහි විදිය යුතු
අතතුකකංසනයාස — තමා හුවා දැක්වීම, තමන් ඉස්මතුකොට දැක්වීම
පරවම්භුතය — අනුන් හෙළා දැකීම

149 විඤ්ඤාණ ධාතු — විඤ්ඤාණ සවිභාවය, දැනෙන ගතිය
චක්ඛුසම්ඵසසාස — ඇස ඇසුරු කොට පහළවන ස්පර්ශය
චක්ඛුසම්ඵසසාසාං වේදනා — චක්ඛුසම්ඵසසයෙන්ත් හටගත් වේදනාව
රූප සංඥාවතනා — රූපයන් පිළිබඳ වචනනාව, හැඟීම

151 නිබ්බිඤ්ජනය — කලකිරීම, ලොකික දෙයින් තෘප්තියක් නොලබන බව
පයොගපටිපපසාදධි පඤ්ඤාව — විදර්ශනාදී ක්‍රියාවන් සංසිද්ධිමේ
ඤ්ජනය
චරිමක විඤ්ඤාණය — අන්තිම සිත
සත්ත විභාරය — නොකඩවා පවත්නා විභරණය

152 ප්‍රචාක්ඛි විජ්ජනායෙන් — පැවැත්ම සඳහා කෙරෙන චලනයෙන්
දරට — දැවිලි
ප්‍රචතීයෙන් ඉතාර — පැවැත්මෙන් ඉතාර
පඤ්චද්වාරික — ඇස්, කන්, නාසාදී දෙරටු පසට සම්බන්ධ
මනෝද්වාරික — මනෝද්වාරයෙන් හටගත්
පටිසන්ධගගණය — පිළිසිඳ ගැනීම
විඤ්චුරූපය — හෘදය වස්තුව

153 ප්‍රතිමාං ලද — පිහිටීම ලද

154 අනභිනන්දනව) — නොසකුටුව
සිහි භාවය — සිසිල් බව

156 සමුච්ඡේදපහතය — සහමුලින්ම සිදලීමෙන් ප්‍රතින කිරීම
ප්‍රතිපාක්ෂික — විරුද්ධ
අභිරතිය — දඩි ඇල්ම
මුදිතාව — අනුන්ගේ සැපතෙහි සකුටුවීම

157 ත්‍රිකය — තුනේගොඩ

158 යරාහත ඤාණය — ඇති සැටි දැනීම පිළිබඳ නුවණ

159 පටිපූර්ණවන සැටි — පිරෙන සැටි
උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය — බලවත් හේතුව
තිකඛපඤ්ඤ පුද්ගලයන් — කියුණු නුවණ ඇති පුද්ගලයන්
අවාතතර ක්‍රියාවක් — අභ්‍යතතර ක්‍රියාවක්

160 සලලකඛණ විතතපරම්පරාව -- මෙතෙහි කිරීමේ සිත් පත්තිය

162 විච්ච්චානුපසංඝතාව — කෙලෙසුන්ගෙන් හා සංසාරයෙන් නැඟී සිටීමේ
විදර්ශනා නුවණ
සංයෝගාභිනිවේස — සංස්කාරයන් හා එකතුව විසීමේ කැමැත්ත
නය වශයෙන් — න්‍යාය වශයෙන්
කළාප වශයෙන් — මකාටස් වශයෙන්
අභිඤ්ඤා කාන්‍යය — විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැනගැනීමේ කායයික
සාමඤ්ඤ ලකඛණය — ත්‍රිලක්ෂණය

163 අනුලෝම බන්ධි — අනුලෝම ඥානය
සමමතත නියාම — ආයතී මාර්ගය
අතත්වඥයන්ගේ — තතු නොදන්නන්ගේ

164 පච්චුපට්ඨාන — වැටහෙන ආකාරය

166 පවතත — පැවැත්ම
ප්‍රචර්තය — පැවැත්ම
අහේතුක — හේතු සම්බන්ධය නැති

- 167 සත්‍ය ප්‍රතිවචන — සත්‍යය වසන් කරන
 නිරවශේෂී කිරීමෙන් — ඉතිරි නොකිරීමෙන්
 ව්‍යතික්‍රම අවස්ථාව — ඉක්මවීමේ අවස්ථාව
 කදඹග වශයෙන් — තාවකාලික වශයෙන්
- 168 සීලබ්ධන පරාමාස — බාහිර ශීලව්‍යයන්ගෙන් නිවන් සෙවීම
 ආගමන ප්‍රතිපත්තිය — ප්‍රතිපත්තිය පිළිබඳව තමන් ආ මාර්ගය බැලීම
 නිරෝධ සමාපත්ති විදර්ශනා — නිරෝධ සමාපත්තිය සඳහා කෙරෙන
 විදර්ශනාව
- 169 අනිමිත්ත වෙතොවිමුතති — සංස්කාර නිමිත්තෙන් (අරමුණෙන්)
 තොරවූ ඵල සමාපත්තිය
- 172 හේතුප්‍රත්‍ය සම්චායයෙන් — හේතු ප්‍රත්‍ය එකතුවෙන්
 අසංස්කෘත — අසංඛත — හේතු ප්‍රත්‍යවලින් සකස් නොකළ
 භූත — භෞතික — සතර මහා භූතයන් සහ ඒවා ඇසුරු කරන
- 173 ජාතය — භටගන්දෙය
 අජාතය — භට නොගත් දෙය
- 174 ඵෙහලොකික — මෙලොව පිළිබඳ
 ස්වභාවය — සා අං
 අත්‍යය ක්‍රමය — හේතුව ඇති කල්හි ඵලය ඇති බව
 ව්‍යතිරේක ක්‍රමය — හේතුව නැති කල්හි ඵලය නැති බව
 විද්‍යමාන — දක්නා ලැබෙන
 ප්‍රස්තුතය — ඉදිරිපත් කරන ලද්ද
- 175 නෙතර්යානික භාවය — බලාපොරොත්තු අර්ථයන්ට පමුණුවන බව
 අධ්‍යායය — අදහස
- 176 උපධි — මමන්වයට පදනම් වන දෑ
- 177 ක්‍රියා සාධනයෙහි — ක්‍රියා ඉෂ්ටකර ගැනීමෙහි
- 178 පුහුදුන් — ආර්ය නොවන. (පෘථග්ජන)
 මහෝජ්ජකභාවය — මහ ඔදවත් බව
 මහා නෙජස්ක භාවය — මහ නෙදවත් බව

179 විස්තෘත — පැතුරුණු
අධ්‍යානමසම්භූත — ඇතුළතින් හටගත්
සමප්‍රයෝග — යෙදීම
ගුණාවහාෂයෙන් — ගුණ ආලෝකයෙන්

180 පාණ්ඩර — සුදු
ඒක දේශයකින් — එක අංශයකින්
නිරවශේෂ වශයෙන් — ඉතිරි නොකිරීම් වශයෙන් (සම්පූර්ණයෙන්)
අධිගත කාලයෙහි — ලබාගත් කල්හි

181 උභතොභාගවිමුඛත — සමථ විපස්සනා දෙකෙන්ම මිදුණු
පඤ්ඤාවිමුඛත — සුඤ්ඤත විමෝක්ඛයෙන් මිදුණු අර්හත් ඵලය
ලත් පුද්ගලයා
කෂිණාශ්‍රව — රහතන් වහන්සේ
කායසකඛි — ආර්ය පුද්ගලයන් අටදෙනා
දිට්ඨිපර්කතත — සෝවාන් ඵලයට පත් පුද්ගලයා
සදධාවිමුඛත — සෝවාන් ඵලයේ සිට ඉහළට
ධම්මානුසාරි — සෝවාන් මාර්ගයේ සිටින පුද්ගලයා
ලෙශක්ෂයන් — රහතන් වහන්සේ හැර ඉතිරි ආර්ය පුද්ගලයන් 7 දෙනා
ආරඤ්චිවසස්සක — විපස්සනාව ඇරඹූ
කෙල්ලොපාදි — කෙල්ලයන් ඉතිරිව ඇති
සෙඛ — ආර්ය මාර්ගයෙහි හික්මෙන 7 දෙනා

182 සනිමිත්ත සවභාව — නිමිත්ත සහිත සවභාවය
විඤ්චි-සනායකොට — විනාශ කොට

183 පිපාස විනයන — තණභාව සන්සිදුවන

184 උපල්බධ — ලැබුණු
සුදර්ශිත වූයේ — මැනවින් පෙන්වා දෙන ලද්දේ
කදර්ථයයි — ඒ අර්ථයයි
කෘෂ්ණාමුක්ත — කණ්භාවෙන් මිදුණු
පරයුපාසනය — උපසාධනය කිරීම

185 සත්‍යානුප්‍රාප්තිය — සත්‍යය වෙත පැමිණීම
භාවනයෙන් — වැඩිමෙන්
බහුලිකරණයෙන් — බහුලව කිරීමෙන්

ප්‍රධානය — වියඵය
බහුකාර — බෙහෙවින් උපකාර වන

186 කුලනාව — සමනත්වයෙහි ලා සැලකීම
වැළිත් — නැවතත්
ධම්මනිජ්ජධානකඛන්ති — ධර්මය දෙස බැලීමේ හැකියාව

188 උපසංක්‍රමණය — ළඟට පැමිණීම
රුස්නේත් වෙයි — රුවී ද වෙයි
සහනේත් වෙයි — සුදුසුද වෙයි

190 කත — ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් කරන ලද
අකත — ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නොකරන ලද

191 අනුබෝධය — ධර්මතාවට අනුව වටහා ගැනීම
සම්භාර පයව්ධාතු — කෙස්, ලොම් ආදී වශයෙන් ලැබෙන පයව්
ධාතු කොටස්
වතුසමුට්ඨානික — කමම, විතන, උතු ආහාර යන සතරින් හටගත්
කායප්‍රසංදරූපය — කයෙහි පැහැදිලි ගතිය
භාවරූපය — ස්ත්‍රීභාව පුරුෂභාව දෙක
භාව දසකය — භාවරූපය දසවෙනි කොට ඇති කළාපය, රූප මිටිය
කර්මජ — කර්මයෙන් හටගත්

195 සංයෝජන — බැම්
පරිපූරකාර් — සම්පූර්ණකරන
අභිසංසකාර් විඤ්ඤාණය — කම් විඤ්ඤාණය
පචතතසතනනාධිපතෙයා — ජීවිතයක පැවැත්මේ සම්බන්ධයට
අධිපතිකම

මෙම ධම් ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර
ධම් දනය පිණිස බෙද හැරීමට
දයක වූ සියලු දෙනාට හා
මෙම ධම් දනය පිත්තම
නිර්වාණාවබෝධය පිණිස
හේතු වේවා.

නිබ්බාණ පච්චයෝ හොතු !

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”

~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL~

**Taking Refuge with a mind of Bodhichitta
In the Buddha, the Dharma and the Sangha,
I shall always take refuge
Until the attainment of full awakening.**

**Through the merit of practicing generosity
and other perfections,
May I swiftly accomplish Buddhahood,
And benefit of all sentient beings.**

**The Prayers of the Bodhisattvas
With a wish to awaken all beings,
I shall always go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha,
Until I attain full enlightenment.**

**Possessing compassion and wisdom,
Today, in the Buddha's presence,
I sincerely generate
the supreme mind of Bodhichitta
For the benefit of all sentient beings.**

**"As long as space endures,
As long as sentient beings dwell,
Until then, may I too remain
To dispel the miseries of all sentient beings."**

**With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of
Limitless Light!**

~The Vows of Samantabhadra~

**I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~**

**In Sri Lanka, if you need Sinhalese Dharma books,
Please kindly contact and order books directly with:**

**DHARMA CHAKKRA LAMA NIVASAYA
DHARMA CHAKKRA CHILD FOUNDATION
RERUKANA (GONAPOLA) ROAD VEEDAGAMA
BANDARAGAMA-12530, SRI LANKA
TEL: 94-38-2291771; 94-38-2291253;
FAX: 94-11-2508552; 94-38-2291253
Email: suminda@isplanka.lk;**

**MANELWATTA TEMPLE
BOLLAGALA KELANIYA, SRI LANKA
TEL: 94-11-2905596; 94-11-2508552
FAX: 94-11-2912450; 94-11-2508552,
Email: manelwatta2011@gmail.com;
manelwatta2012@gmail.com**

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【斯里蘭卡文：SAMATHA-VIDARSHANA, MEDITATION WAY 禪觀的方法】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan

3,000 copies; September 2018

SR053-16191



