ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය

මාතර ඥාණාරාම හිමි

මෙම පොත වෙබ් පිටු ලෙස මෙතනින් කියවන්න.

පටුන

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ
සංඥාපනය (ප්‍රථම මුද්‍රණය)
සංඥාපනය - තෙවන මුද්‍රණය
ප්‍රස්තාවනාව
රත්නත්‍රය සේවා
1. ශාසන සම්පත්තිය හා ක්ෂණ සම්පත්තිය
යෝගාවචරයා නම් කවරේද?
යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය
යෝගාවචරයාගේ වැඩ
වර්තමාන ජීවිතයේදී ම මග පල ලැබ ගත හැකි වේද?
යෝගාවචරයාට ලැබෙන බාධකයෝ
තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි
පරාජයට පත්වන්නෝ
විතර්ක විජය
මගහැරී යන යායුතු මග
ඉදිරි ගමනේදී ලැබෙන මාරක බාධක රාශිය
බාධක රාශියක් මැද
යෝගාවචර යෝග්‍යතාවෝ
හොඳ මැද්දේ ලැබෙන නරක
භාවනාවේ යෙදීමට සුදුසුකම්
සිත දියුණුවට පත්වන හැටි
භාවනා සිතට ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් බලපාන හැටි
මා යෝගාවචරයකු වූයේ කුමට ද?
අරඹන වැඩ දිරාපත්වෙන සැටි
දිරාපත් නොවන සැටි
මරණ භය ගැන නිතර සැලකීම

2. භාවනාරම්භය
භාවනාවේ හරය
භාවනානුයෝගය නම් කිම?
එපාවීම
භාවනාවේ පූර්වකෘත්‍ය පුහුණුව
1. තෙරුවන් කමාකරවා ගැනීම
2. ජීවිත පරිත්‍යාගය
3-4. පින්දීම හා පින් අනුමෝදන් වීම
5. බුදුගුණ භාවනාව
6. මෙත් වැඩුම
7. අශුභ භාවනාව
8. මරණානුස්සති භාවනාව
3. ධ්‍යාන භාවනා හා මාර්ග භාවනා
ධ්‍යාන චිත්තය
භාවනා භේදය හා නිමිති
රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය
1. එහි වත්‍ථු විසදකිරියා නම්:
2. ඉන්‍ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනය නම්:
3. නිමිත්ත කොසල්ලය නම්:
4. පග්ගහෙතබ්බ (උදව් දිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව නම්:
5. නිග්ගහෙතබ්බ (නිගැනිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව:
6. සම්පහංසිතබ්බ (සතුටු කළ යුතු) චිත්තාවස්ථාව:
7. උපෙක්ඛිතබ්බ (උපෙක්ෂා කළයුතු) චිත්තාවස්ථාව:
8. අසමාහිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා
9. සමාහිත පුග්ගල සෙවනතා
10. තදධිමුත්තතා
ලද සමාධියේ දී පිළිපදින සැටි
දෙවන ධ්‍යානය සඳහා වැඩ කිරීම
අරූපාවචර ධ්‍යාන
යෝගාවචරයාට අවශ්‍යතාවෝ

යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය
අයින් කළයුතු කරුණු
දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණු
4. විදර්ශනා කාණ්ඩය
සිත හැංගී ගන්නා සැටි
විදර්ශනා ඥාන
විදර්ශනාවේ දී ලැබෙන ඥානපරිපාටිය
1. අනිච්චානුපස්සනාව
2. අනුලොම ඛන්තිය
මාර්ග චිත්ත වීථිය
විදර්ශනා තුන්වර්ගය
5. නිවන
ජාතයෙන් අජාතය ඔප්පු කිරීම
නිෂ්කර්ෂය

ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය

සම්පාදක: මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

පුණ්‍යානුමෝදනාව

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති - සියලු දානයන් අභිබවා ධර්ම දානය ජයගනී

මහ පෙළෝ තලය සමතලා කොට අසුන් පනවා බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳුවා ප්‍රණීත ම සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කරනවාටත් වඩා, ලෝවාමහාපාය, සුවාසූ දහසක් වෙහෙර විහාර, ජේතවනාරාම, පූර්වාරාම වැනි විහාර ගොඩනැගීමටත් වඩා සතරපද ගාථාවකින් තරම්වත් කෙරෙන ධර්ම දානමය පින්කම අති උතුම්යයි බුද්ධ වචනය මුදුනින් පිළිගත්

අප මේ දහම් පොත මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දාන වශයෙන් පිරිනමනුයේ අසීමිත ශ්‍රද්ධාවෙනි.

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

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

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

සම්බුද්ධ ශාසනය රක්නා වූත්, බබළවන්නාවූත් සියලුම සම්‍යක් දෘෂ්ඨික දෙවි දේවතාවුන් වහන්සේලා ද, සියලු භික්ෂූන් වහන්සේලා ද, මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වෙත්වා!

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

රුවන් රාජපක්ෂ
2013.07.17

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සංකේත නිරූපණ

1. දී.නි. - දීඝනිකාය
2. ම.නි. - මජ්ඣිම නිකාය
3. සං.නි. - සංයුත්ත නිකාය
4. අං.නි. - අංගුත්තර නිකාය
5. ධ.ප. - ධම්මපද
6. උ.දා. - උදාන
7. පටිසං. - පටිසම්භිදා මග්ගපාලි
8. ථෙර. - ථෙරගාථා
9. සු.නි. - සුත්තනිපාත
10. චූළනි. - චූළ නිද්දෙස
11. ධසං: - ධම්මසංගනි
12. විභ: - විභඞ්ගප්‍රකරණය
13. විම: - විසුද්ධිමග්ග
14. සං.නි. - සංයුත්තනිකායට්ඨකථා
15. මනො. - මනොරථපූරනී
16. අභි. - අභිධම්මත්ථ සංගහ
17. පදී. - පරමත්ථ දීපනී ලයිතිෂයාඩෝ
18. මීප. - මිළින්ද පඤ්හ.
19. තෙක. - තෙලකටාහ ගාථා
20. භග. - භගවත් ගීතාව

- බු.ජ. - බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය
- හේ.මු. - හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය

“ඉති සීලං ඉති සමාධි ඉති පඤ්ඤා සීල පරිභාවිතො සමාධි මහප්ඵලො හොති මහානිසංසො. සමාධි පරිභාවිතා පඤ්ඤා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. පඤ්ඤා පරිභාවිතං චිත්තං

සම්මදෙව ආසවෙහි විමුච්චති. සෙය්‍යථීදං, කාමාසවා භවාසවා දිට්ඨාසවා අවිජ්ජාසවා”ති.

මහාපරිනිබ්බාණ සුත්ත (දී.නි.)

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

සංඥාපනය (ප්‍රථම මුද්‍රණය)

හැඳින්වීම

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

ග්‍රන්ථ තත්ත්වය

නීවරණදී ප්‍රත්‍යනික උපක්ලේශයන් දවන-තවන-උපතාපනය කරන - සංසිඳුවන චිත්තභාවනාව ශමථ යයි. සම්මුතිය බිඳ සෑම අරමුණකම ඇති නාමරූප-ස්කන්ධ-ආයතන-ධාතු-සත්‍ය-ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාදා දි පරමාර්ථයන් සහ අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ලක්ෂණත්‍රය ද විවිධාකාරයෙන් විශේෂාකාරයෙන් දක්නා වූ ප්‍රඥා භාවනාව විදර්ශනාවයි.

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

මෙකල භාවනා වැඩීමේ අභිලාෂය ඇත්තවුන් දවසින් දවස වැඩි වන බව පෙනෙන්නට තිබේ. භාවනාවෙන් අධ්‍යාත්මික සන්තානයට ලැබෙන නිරාමිෂ වූ ලොවුතුරු සුවය ගැන බොහෝ

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

සම්පාදකයන් වහන්සේ

මීතිරිගල නිස්සරණවන ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍ය අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ මේ භාවනා ග්‍රන්ථයේ කර්තෘන් වහන්සේ වෙති. ව්‍යවහාර වර්ෂ 1951 ජුනි 18 වෙනි දිනට යෙදී තිබුණු පොසොන් පුර පසළොස්වක පොහෝ දින සම්බුද්ධශාසනය රැක ගැනීම පිණිස ම අති පූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහස්සේ විසින් සමාරබ්ධ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්‍ය සංඝ පිතෘන්වහන්සේ බවට පත් කරගනු ලැබුයේ ද මෙම සම්භාවනීය මහෝපාධ්‍යයන් වහන්සේය. චිරරාත්‍රඥ අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේ වනාහි ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහානිකායේ ප්‍රථම සඤ්ඤාලේඛකාචරිය මහෝපාධ්‍යාය අතිපූජ්‍ය මාතලේ අග්ගධම්මාලංකාර මහා ස්වාමිපාදයන් වහන්සේගේ අතිශ්‍රේෂ්ඨතම ශිෂ්‍ය රත්නයෙකි. ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහානිකායේ හිටපු අධිකරණ නායක ධූරන්ධර ත්‍රිපිටක වාගීශ්වරාචාර්‍ය අතිපූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත මුල්ලේගම ශ්‍රී සීලාලංකාර මහා ස්වාමිපාදයන් වහන්සේගේ අද්විතීය ධර්මාන්තේවාසී ශිෂ්‍යරත්නයෙකි. සර්වඥ දේශිත විනය සූත්‍ර අභිධර්ම පිටකත්‍රය පිළිබඳ කුශාග්‍ර බුද්ධිමතෙකි. එළු-මගධ-සකු ඈ භාෂාවන් පිළිබඳ හා ඉතිහාස පුරාවිද්‍යා තර්ක න්‍යාය, කාව්‍ය ඡන්දොලංකාර විෂයයන්හි ද ස්වසමය

සමයාන්තරයන්හි ද තෙරපත් විශද ඥානප්‍රභායෙන් ප්‍රභාවිත අති උත්තම බුද්ධිමතෙකි.

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

පොත සැකසුණු අයුරු

මේ ආත්මභාවෙයේ දීම ධ්‍යාන-අභිඥා-මාර්ග-ඵල උපදවා නිර්වාණයට පැමිණීමේ උත්තමාධ්‍යාශය ඇත්තාවූ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා උදෙසා ම ව්‍යවහාර වර්ෂ 1967 දී ප්‍රසිද්ධ වෙළඳ ව්‍යාපාරික අශෝක වීරරත්න මහතා (පසුව පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මනිසන්ති හිමි) විසින් ආරම්භකොට පවත්වනු ලබන මීතිරිගල නිස්සරණවන අරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍යවූ මහෝපාධ්‍යාය අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේ අතින් සම්පාදිත මේ භාවනා ග්‍රන්ථය වනාහි භාවනාභිලාෂී යෝගාවචර සැමදෙනාහටම සඳ හිරු ගමන්ගත් ගුවන්තලය සේ භාවනා මාර්ගය අතිශයින් පිරිසුදුව පැහැදිලි කරන්නේය.

ව්‍යවහාර වර්ෂ 1981 දෙසැම්බර් මස 11 වෙනිදාට අතිපූජ්‍ය මීතිරිගල මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේට සම අසූවිය සපිරීම නිමිත්තෙන් 1981 අගෝස්තු මස 30 වෙනිදා පටන් නොවැම්බර් මස 15 වෙනිදා තෙක් සති අන්තයේ ඉරු දිනයන්හි මීතිරිගල නිස්සරණවන සේනාසනයේ දී අතිශයින් විසිතුරු වූ සෙත් පැතීමේ පින්කම් පෙළක් පවත්වනු ලැබීය. විවේක සුවයෙන්

භාවනානුයෝගීව ගත කරන යෝගාවරයන් වහන්සේලාට බින්දුමාත්‍රයකුදු පළිබෝධයක් නොවන ලෙස ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රමීය ආරණ්‍ය හා විවෙක සේනාසන සියල්ල ම 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-ගාථා කාව්‍ය ශ්ලෝක නිබන්ධ රාශියක් එක්තැන් කොට විශේෂ ග්‍රන්ථයක් මුද්‍රණය කරවා උපහාර පූජාවක් පැවැත්වීමට යෝජනා කෙළෙමු. අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යායන් වහන්සේගේ කාරුණික අවසරය ද ඉතා අපහසුවෙන් ලබා ගතිමු.

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

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

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

නොවැඩීමේ හේතු, ගුරූපදේශ රහිතව භාවනා කිරීමෙන් නොමඟ යාම හා අතරමං වීම ආදිය පිළිබඳ අතිශයින් වැදගත් කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරමින් ශමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩීමේ ආරම්භයේ පටන් මඟ-පල-නිවන-පලසමවත් සුවය තෙක් ඉතාමත් අවශ්‍ය උපදෙස් මඟ පැහැදිලි කරමින් සම්පාදනය කර තිබේ.

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

උපකාරානුස්මෘති

විවිධ ශාස්ත්‍රීය විෂයයන්හි ප්‍රවීණ එහෙත් අද යෝගී ජීවිත ගතකරන ඇතැම් යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සිය විවේකය ද

රැකගෙන මෙම මාහැඟි කර්තව්‍යය සඳහා ලිපි කොපිකර දිමෙන් හා ටයිප් කර දීමෙන් ද විශේෂ උපදෙස් දීමෙන් ද සහාය වූ බව කෘතඥතා පූර්වකව සඳහන් කරම්හ.

විශේෂයෙන් පුර්වෝක්ත මහා ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම සඳහා ලිපි ලේඛන සැපයීමෙන් හා අවශ්‍ය කඩදාසි ආදී හැම උපකරණයක් කලට වේලාවට සැපයීමෙන් මිතිරිගල 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 ධර්මදාන වශයෙන් බෙදාදීමට ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් භක්තියෙන් ඉදිරිපත් වූ කොළඹ 5, උද්‍යාන පාරේ, අංක 12, නිවැසි ශාසන හිතෛෂි සැදැහැවිත හේමා ප්‍රේමදාස බෞද්ධ මහෝපාසිකා මාතාව සහිත දරුපිරිස ගැන විශේෂයෙන් කෘතඥතා පූර්වකව පින්දෙන අතර තෙරුවන් සරණින් ඒ සැමටම ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත් හා ශාන්ත නිර්වාණ සම්පත් අත්වේවා යි ඉතසිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු. මේ භාවනා ග්‍රන්ථය සංස්කරණයේදී නන්ලෙසින් උපකාර වූ හිතෛෂි සැම දෙනාටත් ශෝභන ලෙස මුද්‍රණය කරවූ තිසර මුද්‍රණාලයේ අධ්‍යක්ෂතුමා ඇතුළු කාර්‍ය්‍ය මණ්ඩලයටත් අපේ අවංක ස්තුතිය හිමි වේ.

අපගේ විශේෂ ප්‍රාර්ථනය

ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනයේ යථාර්ථය අත්කර ගැනීමේ භාවනා මාර්ගය එළි දැක්වීමෙන් උදාරතම ශාසනාරක්ෂාව සලසා වදාරණ චිරන්තන භාවනා කර්මස්ථාන භාවිතයෙන් පරිභාවිත සන්තාන ඇති අති දුර්ලභ ගණයේ ශාසනභාරධාරී චිරරාත්‍රඥ සංඝපිතෘෘ - සංඝනෙතෘෘ - සංඝ පරිනායක වූ අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමියන් වහන්සේ අනන්ත තරුගණ මැද බබළන සොළොස් කලාවෙන් පිරිපුන් සරත් පුන්සඳ මඩල මෙන් සම්බුදු සසුන

බබුළුවමින්, තෙරුවන් ගුණ තෙද බල මහිමයෙන් සියවසරකට වැඩිකලක් යෙහෙන් වැජඹෙත්වා.

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

“සතං සමාගමෝ හොතු – යාව නිබ්බාන පත්තියා”

“චිරං තිට්ඨතු ලෝකස්මිං – සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං”

මෙයට,
සංස්කාරකවරු,
පූජ්‍ය මාණික්කාවේ චූලාභය ස්ථවිර
පූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර
2526/1982

සංඥාපනය - තෙවන මුද්‍රණය

“ස්වාක්ඛාතං බ්‍රහ්මචරියං සන්දිට්ඨික මකාලිකං” සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන ස්වාක්ඛාතය - සාන්දෘස්ටික - අකාලිකය. **දේසයේ ජෝතයේ ධම්මං - පග්ගණ්හේ ඉසිතං ධජං, සුභාසිත ධජා ඉසයෝ - ධම්මෝහි ඉසිතං ධජෝ’**, ‘ධර්මය දේශනාද කරන්නේද, ප්‍රකට ද කරන්නේය, බුද්ධ ධර්මය නම් වූ සෘෂිධ්වජය ඔසවන්නේය, සර්වඥ සෘෂිවරු සුභාෂිතය ධ්වජය කොට ඇත්තෝය, ධර්මය සෘෂි ධ්වජය නම් වෙයි’. **‘අමතං දදෝ ච සෝ හෝති - යෝ ධම්ම මනුසාසති’** යමෙක් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කෙරේද හෙතෙම අමෘතය දෙන්නෙකි.

මීතිරිගල නිස්සරණ 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 රථවිනීත තුවටක නාලක චන්ද්‍රූපම ප්‍රතිපදා සමථ විපස්සනානුයෝග වශයෙන් ද ධ්‍යාන සමාධි සමාපත්ති මාර්ග ඵල සංඛ්‍යාත ප්‍රතිවේධ වශයෙන් ද මෑත භාගයෙහි ගෞතම සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය ජ්‍යෝතිමත් ලෙස බැබල වූ ශාසන චිර ජීවනය සැලසූ ශාසන භාරධාරී අද්විතීය මහා සංඝපිතෘන් වහන්සේය.

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

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

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

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

අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශීලාදී අනුත්තර ගුණ විශේෂයෙහි ලා අතිශයින් ප්‍රසාදයට පත්ව වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සෙනසුනෙහි මහා සංඝරත්නයේ පරිහරණය සඳහා මහාපරිමාණයේ ඖෂධ පූජාවක් පවත්වන **ලෝලුවාගොඩ සහ ඇටඹේ, මීතිරිගල නිස්සරණ වන දාන උපස්ථායක සමිතිය** මගින් තෙවන වරට මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය විශාල මුදලක් වැයකොට ධර්මදානය පිණිස මුද්‍රණය කරනු ලබන්නේ ඖෂධ පූජාවත් සමග ධර්මෞෂධ පූජාමය පුණ්‍ය සම්භාර ලාභය අත්පත් කරගැනීමත් අපවත් වී වදාළ අතිගරු පූජනීය මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී නාමයට ගෞරවෝපහාර පූජා පිණිසත්ය. එම සත්පුරුෂ දායක මණ්ඩලයට තව තවත් ධර්ම ඥාන භාවනා ඥාන මුදුන්පත් වී පැතූ උතුම්

බෝධියෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිර්වාණ ධාතුව එකාන්තයෙන් සුවසේම සාක්ෂාත් වේවා!

සෝභන ලෙස පොත මුද්‍රණය කළ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන ආයතනයේ සැමටත් තෙරුවන් සරණින් ගුණ නුවණින්, ධන ධාන්‍යයෙන්, යස ඉසුරින් හා සැප සම්පතින් තව තවත් දියුණුව අත්වේවායි ආසිංසනය කරමි.

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

මෙයට මෙතැති
නා උයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර
ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දූව, කහව.
2537 - 1994.05.07

ප්‍රස්තාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධොත්පාදය වැනි උතුම් කාලයක් ලබාගත් තැනැත්තා විසින් කර ගත යුතු නියම පින්කම භාවනාව යි. එහෙයින් ම මේ කාලයේ භාවනාව ගැන නොයෙක් විදියේ කථාත් විසිතුරු සිතිවිලිත් පැවැත්වීම අතිශයින් සුදුසු සේ සලකමු. භාවනාව වැනි නිරාමිෂ පින්කම්වලට සිත නැමෙන්නේ ද බලවත් උපකාරක ප්‍රත්‍යයන්ගේ මෙහෙයීමෙකිනි. එය ද අතිශය දුර්ලභ සිදුවීමෙකි. එහෙයින් මහජනයා තුළ පවත්නා ඒ හොඳ වාසනාවත් හැඟීම බිඳ දැමීමට හෝ යටපත් කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු නොවේ. එය වැඩෙන ලෙසට කථා කළ යුතුය.

භාවනාව නම්, “සිත කිලිටි කරනා රාගාදි පව් නසනා සිතිවිලි” බව පැරැණි උගතුන් පැවැසූහ. රාග, ද්වේෂ, මොහ, මද, මාන, මාත්සර්යාදි කෙලෙසුන් නිසා සිත කෙලෙසෙන සැටි ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ විය යුතු ය. කුණුගොඩේ ස්වභාවය තමාගේ අපිරිසිදුකම රැක ගනිමින් තමා වසන තැන ද කුණු දුගඳ බවට හැරවීමය. එයින් ඒ ස්ථානය නරකට හැරීම සමග ම නරක විපාක සලසාලීම ද කරන බව ප්‍රසිද්ධ ය. රාගාදි පව්වල සැටි ද එසේ ය. එයින් නොකිය හැකි තරම් නරක විපාක රැසක් සැලැසෙයි. මේ ගතිය නසන සිතුවිලි භාවනායැයි ඔවුන් කී සැටි කදිම ය. පව් නසනා සිතිවිලිවල තව ද ශක්තියෙක් වෙයි. එනම් කුසල් පහළ කරනා සැටිය යි. සිතිවිල්ලෙකින් පව් නැසෙන්නේ එහි පහළ කරගත් කුසල බලවේගයෙනි. එහෙයින් භාවනාවේ දී සිදුවිය යුත්තේ අභ්‍යන්තරයෙහි කුශල බලවේගය බලවත් වීමය. කුසල් අතින් සිත දියුණුවට පත් වීමය.

අකුසල් හෝ කුසල් හෝ නොසිතා නිකම්ම සිත තබා ගැනීම භාවනාවෙක් නොවේ යයි කියයුත්තේ මේ කාරණය අනුව ය. භාවනාවක දී පහළ කැරෙන කුසල් කවරේදැයි නියම අන්දමින්

භාවනාව කරන්නකුට විසඳා දීමට හැකිවිය යුතුය. භාවනාවක් කරගෙන යන කල්හි වෙනත් කුශලයකට සිත නොනැමෙතොත්, ඔහු භාවනා කරන්නකු සේ ගණන් නොගත මැනවි.

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

භාවනාවක ප්‍රතිඵල වනාහි කීප ආකාරයෙකින් සලකාගන්නට පුළුවන. ක්‍රමානුකූලව භාවනාවක් පවත්වතොත්, ඔහුට චිත්තෙකග්ගතාව නොලැබී යන්නේ නැත. ඒ චිත්තෙකග්ගතාවේ බලයෙන් ඔහුට ළඟදී ම පිරිසිදු හැඟීමක්, සිතේ කයේ බලයක් හා සන්සිඳීමක් ඒකාන්තයෙන් ලැබෙනවා ඇත. එහි විපාකය ද කාමාවචර වශයෙන් අතිවිශාල ය. දෙවන තෙවන ආත්මභාවාදියෙහි දී උදාර විපාකයන් එයින් සැලැසෙනු ඇත. භාවනාවක් නැති වැ නිකම් කල් ගෙවන්නා හට මේ වාසිය ලැබෙන්නේ නැත. ක්‍රමානුකූල වැ උපදෙස් ලබාගෙන ශාන්ත පරිසරයක බලවත්සේ ඡන්දය පිහිටුවා ගෙන භාවනාවක යෙදෙන ත්‍රිහේතුක භාව්‍ය පුද්ගලයකුහට ධ්‍යානාදියක් නොලැබෙයයි කීම ජිනචක්‍රයට පහර දීමෙකි. එයින් ඔහුගේ සිත දුසිරිතට පෙළඹෙයි. ඔහුගේ කථාවත් කල්පනාවත් සිතත් මිච්ඡාවාචා, මිච්ඡාසංකප්ප, මිච්ඡාදිට්ඨි වන හෙයින් ඔහුට මේ සම්මාසම්බුද්ධ සාසනයෙන් පිහිටෙක් ද නොලැබෙය යන බව විශේෂයෙන් සලකා ගත යුතුය.

භාවනාවේ මාර්ගය නම් ප්‍රධාන වශයෙන් කයත් සිතත් සුදුසු අන්දමින් තබා ගැනීමේ සන්සුන් වැඩ පිළිවෙළයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන කරුණු රැසෙකි. ශාන්ත වූ විවේකවත් පරිසරයක් සොයා ගැනීම, චීවරාදි පරිස්කාරයන් පිරිසිදුව තබාගැනීම, අධිෂ්ඨාන සමාදාන කරගත් ශීලය, පසුතැවිල්ලට හේතු වැරදිවලින් තොර වීම, ඉන්ද්‍රිය දමනය, නොපසුබට වීර්යය, ඡන්දය, රත්නත්‍රය ගත

භක්තිය, සහජඥානය, සතිසම්පජඤ්ඤය යන මේ ගුණයෝ මැනැවින් දියුණුවට පත් කරගත යුතු වෙති. ව්‍යායාම සෘතුසේවාදියෙන් හා පථ්‍ය මිතාහාර ගැනීමෙන් ද නිරෝගීතාව රැකගත යුතු ය.

මීළඟට නියම ක්‍රමයක් අනුව සිත පවත්වා ගෙන යාමේ උදාර කායය්‍යීය ගැන සිතා බලමු. සිත එකම අරමුණු කොටසෙක තබා ගැනීම භාවනාවේ මූලය. මේ ගන්නා අරමුණ ම ගැන සිත යොදමින් එයින් පහළ වන දියුණු වූ නිමිත්තාරම්මණය වර්ධනයෙන් එහි ප්‍රථමාදි ධ්‍යාන සිත් පහළ කරගැනීම ශමථභාවනාවේ ප්‍රතිඵලයයි. නීවරණාදීන්ගේ සන්සිඳීම මෙහිදී සිත් පරපුරට සැලැසෙන යෝද සැනැසිල්ලෙකි. එයින් ඔහුට මේ ජීවිතයේ දී ම කෙලෙසුන් ඉවත් කර ගත් සිතින් සැපවත් දිවි පැවැත්මෙක් සැලැසෙන්නේය. මෙය දිවි කෙළවරතෙක් රැකගත්තොත් ඔහුට බඹ ලොවැ උපත ද නොවරදින්නේ ය. යම්කිසි විදියෙකින් අන්තිම දක්වා ඒ ගුණය රැක ගත නොහැකි වී නම්, උපදවාගත් ගුණයේ කාමාවචර විපාක බලය නොවැරදී දෙවන තුන්වන ආදී භවයන්හි දී විඳගැනීමට ලැබිය හැකි විය යුතුය.

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

භාවනා දෙකේ දී ම මුලැ දී මේ කරුණු ටික සලකන්න.

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

බුද්ධානුස්සති භාවනා, මෙත්තා භාවනා, කායගතාසති භාවනා, මරණානුස්සති භාවනා යන මේ භාවනා සතර ඇසුරෙන් චිත්ත දමනය, චිත්ත සමථය සලසා ගත යුතුය. ඒ අනුව සිත තුළ නිතර බලපවත්නා ඇලීම්, ගැටීම් ආදිය සන්සිඳුවා ගතහැකි වෙනවා ඇත. මේවා සන්සිඳුවා ගැනීමට නම් එහි ආදීනවය හෝ පටික්කූලභාවය හෝ හොඳින් සලකා බලා එය දුරලීමට සිත යෙදිය යුතුය. මෙසේ නොවීනම්, භාවනාව කරගෙන යන අවස්ථාවෙහි දී අතරින් පතර මේ කෙලෙස් පහළ වීමෙන් භාවනාව නවතින්නට ඉඩ තිබේ.

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

විශේෂයෙන් මෙහි පහත සඳහන් අඡ්ඣාසය ෂට්කය දෙස නුවණ යොදන්න:

ෂ අඡ්ඣාසයා බොධිසත්තා බොධිපරිපාකාය සංවත්තන්ති:

1. නෙක්ඛම්මඡ්ඣාසයා බොධිසත්තා/කාමෙ සරාවාසෙ දොස දස්සාවිනො

2. අලොභජ්ඣාසයා බොධිසත්තා ලොභෙ දොස දස්සාවිනො,
3. අදොසජ්ඣාසයා බොධිසත්තා දොසෙ දොස දස්සාවිනො.
4. අමොහජ්ඣාසයා බොධිසත්තා මොහෙ දොස දස්සාවිනො.
5. පවිවෙකජ්ඣාසයා බොධිසත්තො සංගණිකාය දොස දස්සාවිනො.
6. නිසසරණජ්ඣාසයා බොධිසත්තා සබ්බභවගතීසු දොස දස්සාවිනො.

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

1. පඤ්චකාමයෙහි හෝ ගිහි වැ විසීමෙහි දොස් දක්නා බෝසත්හු නෙක්ඛම්මයෙහි අදහස් ඇති වෙති.
2. ලෝභයෙහි දොස් දක්නා බෝසත්හු අලෝභ අදහස් ඇති වෙති.
3. ද්වේෂයෙහි දොස් දක්නා බෝසත්හු අද්වේෂ අදහස් ඇති වෙති.
4. මෝහයෙහි දොස් දක්නා බෝසත්හු අමෝහ අදහස් ඇති වෙති.
5. සඞ්ගණිකායෙහි දොස් දක්නා බෝසත්හු පවිවේක අදහස් ඇති වෙති.
6. තුන්වැදෑරුම් භවයන්හි පඤ්ච විධ ගතීන්හි දොස් දක්නා බෝසත්හු නිස්සරණය පිළිබඳ අදහස් ඇති වෙති.

භාවනාවේ යථාර්ථය මේ අදහස් සය සපුරා ගැනීම ය. එහෙයින් එහි යෙදෙන්නා මෙහි දැක්වූ අදහස් සයෙහි ස්ථිරවැ පිහිටා එහි යෙදිය යුතු ය. 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 පවත්වාගත නොහෙයි. ඇතම්විට එයින් වැරැදි ලෙසින් භාවනා කාර්යය ගැන හැඟීම් පහළ කර ගැනීමට ද හේතු වෙනවා ඇත. එයින් දෙලොවින් ම පිරිහීම සිදුවෙයි.

භාවනාවේ යෙදෙන්නා පතිරූප දෙසය මැනවින් තේරුම් ගෙන එහි අභිරුචිය පවත්වා ගත යුතුය. කළණ මිතුරන් හොඳින් හඳුනාගෙන එබඳු උතුමන් ආදරයෙන් ඇසුරු කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. අයෝනිසො මනසිකාරයත් එහි යෙදන්නවුනුත් සියුම් ලෙස තේරුම් ගෙන ඒ දෙකොටසම වසවිසක් සේ දුරු කළ යුතු ය. යෝනිසො මනසිකාරයත් එයින් යුත් පුද්ගලයනුත් ගරුවසයෙන් ඇසුරෙහි තබාගත යුතු ය.

ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය, මානය, ඊර්ෂ්‍යාව, මාත්සය්‍යය යන මේ ක්ලේශයන් හරිහැටියට තේරුම් ගන්න. මේවාට යට වූ සිත අඳුරු ය. නුවණ මතුවීමට එහි ඉඩ කඩ නැත. මේවාට යට වී, වස්තු තත්ත්වය තේරුම් ගත නොහැකිව, ඉඳුරන් පිනවන්නට යන්නා විපත් මඟක ගමන් කෙරෙයි. ඔහුට සැනැසිල්ල ඈතය. මේ පුරුදු බලපෑමෙන් නොසිතූ අන්දමේ විපත්වලට මඟ පෑදෙයි. වහාම යෝනිසො මනසිකාරය උපදවා ගන්න.

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

මෙහි 108 වෙනි පිටුවෙහි විදර්ශනා තුන් වර්ගයක් දක්වන ලද්දේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය සලකාගෙනය. විශේෂ වශයෙන් තවත් ක්‍රම දෙකක් ද දැක්විය හැකිය. “විපස්සනා ච තිවිධා, විපස්සක පුග්ගල භෙදෙන, මහාබොධිසතානඤ්ච පචචෙක බොධිසත්තානඤ්ච විපස්සනා චින්තාමයඤාන සංවද්ධිතා සයම්භූඤානභූතා. ඉතරෙසං සුතමයඤාන සංවද්ධිතා, පරොපදෙස සම්භූතා නාම.” දීනිකාය ටීකා/192/ විදර්ශනාවේ යෙදෙන පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රභේදය අනුව විදර්ශනාව තුන්වැදෑරුම් වෙයි. මහාබෝධිසත්ත්වවරුන්ගේ විදර්ශනාව, පච්චෙක බෝධිසත්ත්වවරුන්ගේ විදර්ශනාව, සෙසු ශ්‍රාවක බෝධිසත්ත්වවරුන්ගේ විදර්ශනාව යනුවෙනි. මෙහි දක්වන

ලද්දේ ශ්‍රාවකබෝධිසත්ත්වවරුන්ගේත් මුල් දෙපක්ෂයේත් සාධාරණ ව ලැබෙන ක්‍රමයන් බව සැලැකිය යුතුය.

විසුද්ධිමග්ගයේ.....

> “ආවාසෝ ච කුලං ලාභෝ ගණෝ කම්මඤ්ච පඤ්චමං,
> අද්ධානං ඤාති ආබාධෝ ගන්ථෝ ඉද්ධීති තෙ දස”

යයි, පලිබෝධ 10 ක් පෙන්නා එහි ඉතා පැහැදිලි විවරණයක් ද පෙන්නූ බව ප්‍රසිද්ධ ය. මෙහි ඉද්ධිපලිබොධය වෙනුවට කිත්තිපලිබොධය බුද්දකපාඨට්ඨකථාවේ එන්නේ එක්තරා විමර්ශනයක් මත විය යුතු ය. විසුද්ධිමග්ගයේ ම අග දී, “සා පන විපස්සනාය පලිබොධෝ හොති, න පන සමාධිස්ස. සමාධිං පත්වා පත්තබ්බතො, තස්මා විපස්සනත්ථිකෙන ඉද්ධිපලිබොධෝ උපච්ඡින්දිතබ්බෝ, ඉතරෙන අවසෙසා” යි එය සිය විමසුමට ම භාජනය කරන ලදී.

මේ කියන ලද පලිබෝධ දහය පිළිබඳ කථාව පෙළෙහි පිළිවෙළින් දක්නට නොලැබුණේ ය. චූලනිද්දෙසයේ 484 වෙනි පිටුවේ “සෝ පච්චෙකබුද්ධෝ සබ්බං ඝරාවාස පලිබොධං ඡින්දිත්වා පුත්තදාර පලිබොධං ඡින්දිත්වා සන්නිධි පලිබොධං ඡින්දිත්වා” යනුවෙන් පලිබෝධ කීපයක් දක්වන ලද බව පෙනෙයි. නෙත්තියෙහි පලිබෝධයක් දක්වා ඇත ද එහි මේ අදහස නැත. එහෙත් මිළින්ද පඤ්හයෙහි 9 වෙනි පිටුවෙහි කෙස පලිබොධ සොළසක් දක්වා ඇත. මෙසේ හෙයින් මේ සම්පූර්ණ පලිබොධ කථාව පුරාණ ආචාර්‍යවරයන් ඉදිරිපත් කළ, භාවනා මාර්ගයට උපකාර පිළිවෙත් මඟක් බව සාදරව සිතට ගත යුතු වෙයි. මේ පලිබොධයන්ගෙන් මිදෙන සැටි මැනැවින් විශුද්ධිමාර්ගයේ ම දක්වන ලදී. මෙයින් සම්පූර්ණයෙන් මිදී ගත්තහුට අවසානය තෙක් ස්වකීය භාවනා වැඩ පිළිවෙළ පහසුවෙන් ද, නොනවත්වා ද කරගෙන යා හැකි වනු ඇත. සුළුවශයෙන් භාවනාව කරන්නකුහට ද උපනිශ්‍රය සම්පන්න දියුණු පුද්ගලයකු හට ද මේ පලිබෝධ අතරෙහි ම රැඳීගෙන වෙසෙමින් ම ස්වකීය භාවනා කාර්යය මුදුන් පත්කර

ගත හැකි වනු ඇත. එහෙයින් මේ කියන ලද පලිබෝධයන් මගහරවා ගත නොහැකියයි සිතමින් භාවනා කාර්යය නවත්වාලියයුතු නොවේ. අද අපට ලැබී ඇති ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉතා දුර්ලභ බව සලකා එයින් නියම ප්‍රයෝජන ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය.

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

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

> “න වණ්ණ රූපෙන නරෝ සුජානෝ
> න විස්සසෙ ඉත්තර දස්සනෙන,
> සුසඤ්ඤතානං හි වියඤ්ජනෙන
> අසඤ්ඤතා ලොක මිමං චරන්ති.”

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

භාවනාව මැනැවින් 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 පතින් වුව ද කරුණු තේරුම් කරගෙන භාවනා මනසිකාරයේ යෙදීම හොඳය. ගුරුවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබමින්

හෝ එසේ නැතිව හෝ භාවනාවේ යෙදෙන්නා තමන්ගේ භාවනා තතු අනුන්හට කියන්නට යාම හානිකරය.

භාවනා මනසිකාරයක නිසි අන්දමින් යෙදුනාවූ ද භාවනාව වරද්දාගත්තා වූ ද බොහෝ දෙනා තමාගේ නොදත්කම් තේරුම් නොගෙන තමන්ගේ දැනීම හෝ නොදැනීම පමණින් සියල්ල ප්‍රමාණ කරගෙන අනුන් හට උපදෙස් දීමට මහා කරුණාව දක්වන සැටි ද පෙනෙයි. එබඳු පුද්ගලයන්ගේ මුළාවේ හෙලන කථාවන් නිසා ඒවාට ඇහුම්කන් දීමෙන් බොහෝ දෙනා භාවනා කායර්‍යයෙන් පිරිහී ගිය අවස්ථා අපට දැනගන්නට ලැබී ඇත. එහෙයින් භාවනාවේ යෙදෙන්නා තමන්ගේ භාවනා මනසිකාරයේ තතු අනුන් ඉදිරියේ කියාපෑමට නොයා යුතු ය. කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තියත්, යෝනිසෝ මනසිකාරයත්, භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නවුන් හට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බව විශේෂයෙන් සලකා ගත යුතු ය.

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

විශේෂයෙන් මෙබඳු භාවනාමය වැඩපිළිවෙළක් නිරවුල්ව ගෙනයාම සඳහා මාව පෙරමුණු කරගත් ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සමුත්පාදක පූජ්‍ය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ මහස්ථවිරයන් වහන්සේ මෙහිලා කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කළ යුතු ය. උන්වහන්සේ ඇතුළු ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රමයේ කල්‍යාණධ්‍යාශය ඇති සියලුම සබ්‍රම්සරුන් වහන්සේලාගේ ලොවුතුරු පැතුම් සපිරේවා.

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

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

“සතං සමාගමෝ හොතු”

මෙයට සසුන් හිතැති,
මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම ස්ථවිර.
නිස්සරණ වනය, මිතිරිගල.
ශ්‍රී බු.ව. 2526 ඉල් අව 11, 1982 දෙසැම්බර් මස 11.

රත්නත්‍රය සේවා

1. ත්‍රිංශත් පාරමිතා පූර්ණං-
පරිශුද්ධ ගුණාලයම්,
විබොධාතිශයා වස්ථං-
බුද්ධරත්නං භජාම්‍යහම්.
-
2. ප්‍රශාන්තං ශාන්ති සවීස්වං-
සවීාසාං සම්පදාං පදම්,
කම්‍ී මම්‍ී නුදං ශ්ලාග්‍ස්‍යං-
ධම්‍ීරත්නං භජාම්‍යහම්.
-
3. සංහතං සද් ගුණෞ සෛශ්ච-
හතාඞ්සෝ බල සම්භවම්,
කෛවල්‍යනත හෘත් පද්මං-
සඞ්සරත්නං භජාම්‍යහම්.
-
රත්නත්‍රයානුභාවෙන-
ලොකත්‍රාණ විධායිනා,
මන් මනඃ ශාන්ත මෙකග්‍රාං-
භාවිතං චාස්තු සවීදා.
-
ශාන්තිඃ ! ශාන්තිඃ !! ශාන්තිඃ !!!

1. ශාසන සම්පත්තිය හා ක්ෂණ සම්පත්තිය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“අයං කම්මභූමි ඉධ මග්ගභාවනා
ඨානානි සංවෙජනීයා බහූ ඉධ,
සංවෙග සංවජනියෙසු වත්ථුසු
සංවෙග යුත්තො’ව පයුඤ්ජ යොනිසො.[1]”

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

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

2. මේ අපට හමු වී ලැබී තිබෙන්නේ, කඩ නොකොට ප්‍රතිපදාවන් ඉතා හොඳින් සපුරා ගැනීමට පිළිවන් වන අවදියෙකි. අවස්ථාවෙකි. මෙයද බොහෝ දුලබ ය.

3. මේ භූමියේ ද, මේ ලැබගත් අවදියේදී ද, දුකින් නිදහස් වීමට ඕනෑම කරන කෙලෙස් ගිනි නිවාලීමට සමත්, මග ඵල ලැබ

ගැන්මට උදවු වෙන, ශමථ විදර්ශනා භාවනාවන් කළහැකි වෙයි. කර ගැනීමට පිළිවන් වෙයි. මෙය ද ඉතාමත් දුලබ කරුණෙකි.

4. මේ කියන ලද භූමියේ දී මැ, මේ කියන ලද අවදියේ දී මැ, අපට පහළ කරගැන්මට ඕනෑ කරන සංවේගය[2] මැනැවින් මතු කර ගැනීමට උපකාර වන නිසි කරුණු බොහෝ සෙයින් ඉබේටම හමු කරගත හැකි වෙයි. මෙය ද දුලබ කරුණෙකි.

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

5. එහෙයින් මෙසේ කාලාන්තරයෙකින් දුලබව ලැබෙන, ඉතා අගනා ප්‍රයෝජනයන් රැසේ අගය - වටිනාකම හොඳට තේරුම් ගෙන එය පැහැර නො දමා, සංවේගයටත් සංවේජනයටත්[3] හේතු නුවණින් සලකා, සංවේගය පහළ කර ගෙන මැ ඒ ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්න.

> “නිපතන්ති බණාතීතා - අනන්තෙ දුක්ඛසාගරෙ,
> තසමා පයොගො කාතබ්බො - යාවතිට්ඨති සාසනං”

(දබ්බථෙරාපදාන)

ලැබගත් ක්ෂණ සම්පත්තිය[4] ප්‍රයෝජනයෙහි නොයොදා එය පැහැර හැරි තැනැත්තෝ ඉමක් කොණක් නැත්තා වූ, මහත් දුක්

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

මනුස්සලාභං ලද්ධාන - සද්ධම්මෙ සුප්පවෙදිතෙ,
යෙ ඵලං නාධිගච්ඡන්ති - අතිනාමෙන්ති තෙ ඛණං[5].

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

බහූහි අක්ඛණා වුත්තා - පුග්ගලස්සන්තරායිකා,
කදාචි කරහචි ලොකෙ - උප්පජ්ජන්ති තථාගතා.

දුර්ලභවැ ලද මේ අගනා අවස්ථාවෙන් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීමට බාධකයෝ ද බොහෝ වන්නා හ. බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ උපත ලැබෙන්නේ ගෙවි ගෙවී යන මේ සංසාරයෙහි ඉතා සුළු කලෙක පමණ ය. මෙසේ ගෙවන සංසාරයෙහි බුදුවරයන් නූපදනා කාලයෝ ම බොහෝ වෙති. සත්ත්වයකුගේ කර්ම චක්‍රය පෙරැලෙන සැටිය ද සලකා බලන කල්හි මේ මිනිස් ලොව, දෙව් ලොව, බඹ ලොව යන මේ උසස් භූමිවල ම හැමදාම උපදිනු ලැබෙන්නේ නැත. එය පෙරැළි පෙරැළී යන ස්ථාන තිස්එක (31) කි. එක්තිස් තලය කියන්නේ මේවාට ය. මෙයිනුත් ලෙහෙසියෙන්

පෙරළෙන්නේ උපතේ පටන් බිහිසුණු දුක් ඇති දුඃඛිත තත්ත්වයනට ය. ඒ භූමි තිස්එක මෙසේයි:

1. ඔසුපත් නිරා රාශිය සහිත කාලාසුත්‍රාදී අටකින් සැදි නිරය භූමිය.
2. නානාප්‍රකාරයෙන් දක්නා ලැබෙන නිදහසක් නැති පාපකර්මයන් වැඩෙන තිරිසන් යෝනිය.
3. කියා නිමකළ නො හැකි දුකින් පිරි නිජ්ඣාම තණ්හිකා දි ප්‍රේත විෂය.
4. අපාය දුකට නො දෙවෙනි මහ දුක් ඇති අසුර ප්‍රේත රාසිය ය.
5. නොයෙක් අයුරින් බෙදී ගිය මිනිස් ලොව ය.
6. චාතුම්මහාරාජිකාදි දෙව් ලෝ සය යි, මෙසේ කාමභවයෝ 11 ය.
7. බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජයේ පටන් අසඤ්ඤසත්තය දක්වා ඇති සාමාන්‍ය බඹ ලෝ 11 ය.
8. ආකාසානඤ්චායතනාදී වශයෙන් නම් කරනු ලැබූ අරූප බඹ ලෝ 4 ය, සුද්ධාවාස භූමි පහ (5) සමඟ සියල්ල එක් තිසකි.

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

සත්ත්වයන්ගේ කර්මචක්‍රය පිළිබඳ අකුසලකර්ම වේගය බල පවත්වන විට, සතර අපායේ උපත ලැබෙයි. කුශලකර්ම වේගයෙන් මිනිස්ලෝ දෙව් ලෝවල ද, මහද්ගත ධ්‍යානයන්[6] ලදහොත් බඹලෝවල 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 මිනිසත් බවක් ලැබීම හොඳටම දුෂ්කරය.

තයිදං සම්මුඛීභූතං - යං ලොකස්මිං සුදුල්ලභං,
මනුස්සත්තපටිලාභෝ ච - සද්ධම්මස්ස ච දෙසනා
අලං වායමිතුං තත්ථ - අත්ථකාමෙන ජන්තුනා.

මේ සම්මුඛ කරගත් මහා සම්පත්තියෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට තමහට හිතකැමැති තැනැත්තා විසින් දැන් සිත් යෙදවිය යුතුය. පැහැර හැරියොත් වෙළඳ බඩු තිබෙද්දී ඒ බඩු නොගෙන තැවෙන වෙළෙන්දා මෙන් බොහෝ කලක් තැවෙන්නට සිදුවන්නේය. අස්වැසිල්ලක් ලැබ ගැනීමට, සැනැසිලි සුසුමක් හෙළාලීමට නම් කළ යුත්තේ ශමථ විදර්ශනා භාවනාවක යෙදීම ය. විදර්ශනා භාවනාව ඉතා උසස් පුණ්‍ය කර්ම යෝගයෙකි. එයින් ලැබිය හැකි උසස් ම ප්‍රයෝජනය නම් - ප්‍රතිඵලය නම් - දුකින් නිදහස් වී අමාමහ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම ය. යටත් පිරිසෙයින් සීලයෙක පිහිටා චිත්තවිසුද්ධි,[7] දිට්ඨිවිසුද්ධි,[8] කංඛාවිතරණ විසුද්ධි[9] යන මේ විසුද්ධි තුන හෝ ලැබැගතහොත්, දෙවන ජීවිතයෙහි අපාය බියෙන් නිදහස් වීමට සමතෙක් වන්නේය. එහෙයින් ශමථ භාවනා වඩා සිත සනසා ගනිත්වා! විදසුන් වඩා මේ උතුම් නිවන් සුව ලාභය අත්පත්කර ගැනීමට උනන්දු වෙත්වා!

යෝගාවචරයා නම් කවරේද?

යෝගාවචරයා නම්, ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියකුත් ආධ්‍යාත්මික අභිවර්ධනයකුත්[10] අපේක්ෂා කරන පින්වතාය. ඔහුගේ ක්‍රියා සරණිය - ක්‍රියා මාර්ගය - භාවනා කර්මය යි. ඔහු මෙයට සම්බන්ධ කරගෙන ස්වකීය මුළු මහත් වැඩ පිළිවෙළ ම ගෙන යනවා ඇත. ඔහුගේ මේ වැඩ පිළිවෙළේදී පළමුවෙන් ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියත් දෙවනුව ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයත් සපුරා ගැනීමට හැකි වෙයි.

ඒ කියන ලද ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධිය ලැබෙන මාර්ගය නම්, භාවනා ක්‍රියාවට පරිපන්ථ වූ,[11] සිත් සතන් නරකට යොදන, සිත් කෙලෙසන ක්ලේශයන් හා උපක්ලේශ[12] සමූහය දුරලා සිත සුමගට යොමු කරවීම යි. මේ කියන ලද්දේ භාවනා සිද්ධිය පිළිබඳ ඉතා සාර්ථක වැඩපිළිවෙළෙකි. එය බර වැඩෙකි. නොයෙක් විදියේ හැල හැප්පිලිවලට භාජන වන එකක් බව කල් ඇතිව සලකා ගෙන තිබීම මැනවි.

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

(අ) ඇතැම් විට වේදනාවෙන් මිරිකී යාම හේතුකොටගෙන යෝගාවචරයාගේ වැඩ ඇනහිටියි. නවතියි. කරගත නොහැකි වෙයි.

(ආ) ඇතැම් විට කමටහන නීරස වීමෙන් ඇනහිටී. නවත්වන්නට සිදුවෙයි.

(ඇ) ඇතැම් විට සිත විසිරී යාමෙන් ඇනහිටියි. නවත්වන්නට සිදුවෙයි.

(ඈ) ඇතැම් විට නිදිමත නිසා ඕනෑකම තිබෙද්දී ම වැඩ ඇනහිටියි.

(ඉ) ඇතැම් විට ප්‍රතිඵලයක් නැතැයි සිත දුබලකර ගැනීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම නවත්වන්නට සිදුවෙයි.

(ඊ) ඇතැම් විට විතර්ක[13] ධාරාවට යට වී යාමෙන් සිත දුබල වී වැඩ ඇනහිටියි.

(උ) ඇතැම් විට අනුන් සතුටු කරන්නට යාමෙන් භාවනා වැඩ ඇනහිටියි.

(උ) ඇතැම් විට ඉන්නා තැන එපාවීමෙන් ඇනහිටියි.

(එ) ඇතැම් විට පිරිස එපාවීමෙන් ඇනහිටියි.

(ඒ) ඇතැම් විට කමටහන එපා වීමෙන් ඇනහිටියි.

මෙහි කරුණු දහය (10) ක් සඳහන් වී තිබේ. කරන භාවනාමය වැඩ පිළිවෙළ ඇනහිටින කරුණු තව කොතෙකුත් තිබිය හැකි ය. මෙසේ මේ බාධකයන් දැන තේරුම් කර ගන්නා හැම අවස්ථාවක දී ම යෝනිසො මනසිකාරය[14] යොදා ඒ ඒ බාධකයන් ඉවත් කර ගැනීමට යෝගාවචරයා උනන්දු විය යුතු ය. මෙබඳු අවස්ථාවන්හි දී මෙහි මුලින් සඳහන් කළ ගාථාවේ ඇතුළත් අදහස් මනසට නගා ගැනීමෙන් ද යථොක්ත බාධකයන් මගහරවා ගැනීමට හැකි වෙයි.

යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය

යෝගාවචරයාගේ සම්පූර්ණ, තත්ත්වයය, සිරුරය ජීවයයයි දෙයාකාර වෙයි. ඔහුගේ සිරුර නම්; භාවනා මනසිකාරයයි.[15] ජීවය නම්; ඒ මගින් ඔහු තුළ වැඩෙන නුවණ යි. එහෙයින් මේ යෝගාවචරයා සතිසම්පජඤ්ඤ[16] දෙකින් අඳුන්වා දීම නිවරද යයි සලකමු.

යෝගාවචරයා විසින් අරමුණ දෙස බැලීමේ දී, එනම් කමටහනට සිත යෙදීමේදී හා ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයනට[17] හමුවන අරමුණුවලදී ද, සිත මධ්‍යස්ථභාවයේ තබාගත යුතුය. යෝගාවචරයාට ලැබෙන යෝගානුභාවයෝ[18] සතර දෙනෙකි. එනම්:

(අ) අනුරෝධයෙන් තොර බව හෙවත් පුද්ගලයන් හා නොයෙකුත් දේ ගැන බැඳීමක් නැති බව.

(ආ) විරෝධයෙන් තොර බව හෙවත් පුද්ගලයන් නිසා පහළ කරගන්නා ගැටීමක් නැති බව.

(ඉ) අරති[19] රති[20] දෙකින් සිත නොසැලීම.

(ඊ) අභූත පක්ඛෙප හෙවත් නැති දේ ඇතුල්කිරීම, භූතාපනයනය හෙවත් ඇතිදේ අස්කිරීම යන දෙකින් මිදී සිත් පැවැත්ම යනුය.

නැති දේ ඇතුළු කර ගැනීමෙනුත්, ඇති සැබෑ දේ අයින් කිරීමෙනුත් තොර වූ යෝගීන් තුළ ලැබෙන ගුණයෝ අයෝගීන් තුළ නොලැබෙති. ගෝගයට සමර්ථවීම නම් මෙහි සඳහන් අගුණ කොටසින් වෙන්වැ ගුණ කොටසින් යුක්තවීම ය. මේවා දියුණුවට පත්කර ගැනීමට වීර්යය හා නුවණ දියුණු වී තිබිය යුතු ය. එය නැති නම් අතරමග නතර වීම සිදුවෙයි. එය අන්තරායකර වෙයි. ඊළඟට සැලැකිය යුත්තේ සම්පජඤ්ඤයයි. එය නැති නම් උපාය[21] අයිතිකර ගැන්මටත් අනුපාය[22] වර්ජනයටත් සමර්ථ නො වේ. සම්පජඤ්ඤය නැත්තා ඒ දෙකේ දී ම මුළා වෙයි. ඒ දෙකෙහි නූමුළා නම් ඒ දෙක පිළිබඳව නිසි පරිදි ක්‍රියා කිරීමේ සමත්කම ලැබේ.

1. මෙසේ යෝගාවචරයා අනුරෝධයෙන්[23] හෙවත් බැඳීමෙන් තොරය. එහෙයින් මනාප අරමුණෙහි ආශාවෙන් බැඳීමෙකින් පීඩා නො විඳියි.
2. හෙතෙම විරෝධයෙන්[24] හෙවත් ගැටීමෙන් තොර වේ. එහෙයින් අමනාප අරමුණෙහි ගැටීමෙන් පීඩා නො විඳියි.
3. අරතියෙන් නො සැලෙන හෙයින් කමටහන් මෙනෙහි කිරීමෙහි සැදී පැහැදී වෙසෙයි.
4. රතියෙහි නොසැලෙන හෙයින් විවේකවත්හි යෙදී විසීමට සුදුසු වෙයි.
5. කෙලෙසුනට ඉඩ සලස්සා ගන්නා බැලීමක් නො වන හෙයින් මොහු අරමුණ දෙස බලන්නේ එහි අඩුතැන් පුරවමින් නො වේ.
6. එසේම හෙතෙම ඇති වැඩිතැන් අයින් කරන්නේ ද නො වේ.

යෝගාවචරයාගේ වැඩ

1. යෝගාවචරයා තමාගේ වැඩ ඉතා සැලකිලිමත්වැ සැපැයිය යුතු වේ. එසේ මැ ඒ වැඩ නිරවුල් ව එකින් එක එකට ගොනු කොට තැබූ සේ පිරිසුදුවට තැන්පත්වැ තිබිය යුතුයි.

2. සිත්තුළ පහළවන්නා වූ ද, පහළ කරගන්නාවූ ද, සිතිවිලි අදහස් පිරිසුදු ඒවා විය යුතු ය. අදහස් - සිතුවිලි අපිරිසුදු වනවිට යෝගාවචරයා අයෝගාවචරයෙක් වන්නේ ය. නුසුදුස්සෙක් වන්නේ ය.

3. ශමථ භාවනාවෙහිත්, විදර්ශනා භාවනාවෙහිත් දෙක්හිම යෝග ශබ්දය ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. එහෙයින් ශමථයෙහිත්, විදර්ශනා යෝගයෙහිත් යෙදෙන්නා යෝගාවචරයා ය. “යොගං අචරතී ති යොගාවචරෝ” යනු හෙයිනි. “යොගාවෙ ජායතී භූරී” යනු හෙයින් කමටහන් අරමුණ යෝගය යි. එහි පැවැත්මෙන්, “යොගෝ අස්ස අත්ථීති යොගී” යි යොගී ශබ්දය වහරට ගිය සැටි ය. යෝගී නාමය වහරට යෙදීම ගැන භගවත් ගීතාවේ 6/1 මෙසේ සඳහන් වේ:

> “අනාශ්‍රිත්‍ය කර්මඵලං - කාර්‍යඃං කර්ම කරොති යඃ,
> ස සන්‍යාසී ච යොගී ච - න නිරග්නිර් නචාක්‍රියඃ.” යි.

යමෙක් කම්පලවලට හේත්තු නොවී, කළමනා ක්‍රියා කරයි නම් හේ සන්‍යාසී ද යෝගී ද වෙයි. නිරග්නි හෝ අක්‍රිය හෝ නො වේ. වෛදික සන්‍යාසි පර්යාය[25] යෝගී ශබ්දය ගැන පමණක් සිත යෙදූ ඇතැම්හු, “මේ ලංකාවේත් යෝගීන් ඉන්නවාදැ”යි ප්‍රශ්න නගති. ඉන්දියාවේ සිට ආගන්තුක ව හෝ සන්‍යාසියකුව ඇවිත් විසීමට තවම ඉඩ කඩ ඇහිරී ඇතැයි නො දනිමු.

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[26] ඉන්ද්‍රියාවට ම භාර දී කල් ගෙවීම ඥානාන්විත නො වන බව සැලකිය යුතු ය.

5. යෝගාවචරයා ඥානාන්විත විය යුතුය. ඔහුගේ මුළාවෙන් කරන වැඩක් නැති විය යුතුය. යම් හෙයකින් හේ මුළා වී නම්, මුළාවෙන් ත්‍රිවිධද්වාරය[27] මෙහෙයවී නම්, එයින් ලැබෙන නපුරු ප්‍රතිඵලය සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාද්වාරයෙන් සැලැසෙන ප්‍රතිඵලයනට වඩා දරුණු ය. එයින් ම හෙතෙම යෝගාවචර තත්ත්වයෙන් ගිලිහී යන බව ද සැලැකිය යුතු ය. මෙසේ කියන්නේ සකල යෝගයමැ ඥානය උඩ රඳා පවත්නා හෙයිනි. එය බුදු දහමේ එන යෝනිසො මනසිකාරය යි.

විදර්ශනා යෝගය[28] කරන්නා තුළ තුන් ආකාරයකින් මේ ප්‍රඥාව ලැබෙයි. “තික්ඛත්තුං පඤ්ඤා ආගතා තත්‍ථ පඨමා ජාති පඤ්ඤා”[29] “සීලෙ පතිට්ඨාය” යනාදී ධර්මයෙහි ප්‍රඥාව තුන් වරක් ආවේය. එහි පළමු ප්‍රඥාව ජාති ප්‍රඥාව[30] යි. “සපඤ්ඤො” යන තැන ජාති ප්‍රඥාව යි. ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාවේ පටන් පවත්නා මේ ප්‍රඥාව විපාක ප්‍රඥාව[31] යි. මෙය භවඞ්ගපඤ්ඤාව[32] ද වෙයි. සන්තාන වශයෙන් පවත්නා මේ ප්‍රඥාව ද භාවනා ප්‍රඥාවේ උපතට උපනිශ්‍රය[33] වෙයි. විදර්ශනා ප්‍රඥාව දෙවන ප්‍රඥාවයි. යෝග බලයෙන් චිත්ත සමාධිය වැඩෙන විට, සිත මල ගස්සා ගෙන[34] සිටුනා, කෙලෙස් දහර පිළිවෙළින් ප්‍රහීණ වී යයි. එයින් ඒ කෙලෙස් මල කිලිටි පිරිසිදු වීමෙන් සැදැහැ වැඩී යෝග ක්‍රියායෙහි පහළ වූ හෝ පහළ වන්නට ඉඩ තිබූ සැකය විචිකිච්ඡාව ඈත් වෙයි. අරතියට ඉඩ නො ලැබෙයි. කුසීතකම ඈත් වී, සිත පහතට වැටෙන්නට ඉඩ නොදී, ථීනමිද්ධයට[35] යටවන්නට ඉඩ නොදී, විරිය වැඩෙයි. එයින් ථීනමිද්ධයට ඉඩ නොලැබේ. භාවනා ක්‍රියාවෙහි ඕනෑකම බලවත් ව වැඩෙයි. මනසිකාරය මැනැවින් පැවැත්වීමේ පුරුද්ද ලැබී, සතිය වැඩී යයි. විරිය සති දෙක එකතු වීමෙන් සමාධිස්කන්ධය[36] ද සපිරෙයි. මෙයින් මෙනෙහි කරනතාක් දැය පිළිබඳ නුමුළාව සැලැසී ප්‍රඥාව වැඩෙයි. මෙසේ

ඉන්ද්‍රියධර්මයන් වැඩීමෙන් භාවනා ප්‍රඥාවේ වැඩීම වෙයි. තුන්වන ප්‍රඥාව සබ්බකිච්චපරිනායිකා[37] වූ පාරිහාරිය ප්‍රඥාවයි[38]. එය භාවනා කර්මයට ස්ථාන වූ කමටහන පරිහරණ කෘත්‍යයෙහි නියුක්ත වූයේ ය. මෙයමැ අභික්කම[39], පටික්කම[40], ආලොකිත[41], විලොකිත[42], සම්මිඤ්ජන[43], පසාරණ[44], සංඝාටි-පත්ත-චීවර ධාරණ[45], අසිත[46], පීත[47], බායිත[48], සායිත[49], උච්චාර-පස්සාව කම්ම[50], ගත[51], ඨිත[52], නිසින්න[53], සුත්ත[54], ජාගරිත[55], භාසිත[56], තුණ්හීභාව[57] යනාදී ක්‍රියා රාශිය සාත්‍ථකාදි වශයෙන්[58] මැනැවින් නිරූපද්‍රිතවැ පමුණුවා ලීමට උපකාර වන හෙයින් මේ නාමය ලබයි. යෝගාවචරයාට මේ පාරිහාරිය පඤ්ඤාව ජීවිතය සේ උපකාර වෙයි.

මේ ප්‍රඥාව භාවනාවේ යෙදීමට සිතක් පහළ වීමේ පටන් භාවනාවේ නිෂ්ඨාප්‍රාප්ත[59] අභිවර්ධනය දක්වා ප්‍රයෝජනවත් වන සැටි මෙසේ සලකා බලන්න.

(අ) කමටහනක් උගෙනීම,
(ආ) සැකතැන් විචාරා දැන ගැනීම,
(ඇ) භාවනාව ඇරඹීම,
(ඈ) මනසිකාර විධිය නිරවුල් කර ගැනීම,
(ඉ) එහි සක්කච්ච කාරිතාව[60],
(ඊ) එහි සප්පාය කාරිතාව,
(උ) එහි නිමිත්ත කුසලතාව[61],
(ඌ) එහි පහිතත්තතාව[62],
(එ) එහි අන්තරා අසංකොචනය[63],
(ඒ) එහි ඉන්ද්‍රිය සමත්තපටිපාදනය[64],
(ඔ) එහි විරිය සමත්තපටිපාදනය[65],
(ඕ) එහි විචය සමතා යොජනය[66],

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

වර්තමාන ජීවිතයේදී ම මග පල ලැබ ගත හැකි වේද?

මග පල ලැබීම, ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සපුරා ලැබෙන සම්මාසම්බුදු සසුනෙකින් ම ලැබෙන ප්‍රධාන ම කාර්‍ය්‍යයි.

“ඉමස්මිං ඛො සුභද්ද ධම්ම විනයෙ අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො උපලබ්භති, ඉධෙව සුභද්ද සමණො, ඉධ දුතියො සමණො, ඉධ තතියො සමණො, ඉධ චතුත්ථො සමණො සුඤ්ඤාපරප්පවාදා සමණෙහි අඤ්ඤෙ”[67] සුභද්‍රය, ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්‍ගය මේ ධර්ම ශාසනයෙහිමැ ලැබෙන්නේ ය. සුභද්‍රය, ප්‍රථම ශ්‍රමණයා[68] ද මෙහිමය. ද්විතීය ශ්‍රමණයා[69] ද මෙහිමය. තෘතීය ශ්‍රමණයා[70] ද මෙහිමය. චතුර්‍ථ ශ්‍රමණයා[71] ද මෙහිමය. මේ ශ්‍රමණයන්ගෙන් තොරවූ පරවාදයෝ[72] හිස්වෙති. මේ සඳහා අධිගම[73], ප්‍රතිවෙධ[74] 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 නම්‍ය. සීල විසුද්ධිය ආදිකොට ඇති විසුද්ධි සත පිරීමේ දී, සම්පූර්ණ වීමේ දී, ආර්‍ය්‍ය මාර්ගය දියුණුවට පත්වීමෙන් නිවන ආලම්බනය කොට ගෙන[75], මේ සිත් අට පහළ වෙයි. එයින් මාර්ග සිත් සතර ලොවුතුරා කුසල් සිත්ය. ඵලසිත් නම් ලොවුතුරා සිත්වල විපාක අවස්ථා සතරමය. නිවන් අරමුණු කොට පහළවන මේ මාර්ග සිත් සතරෙන් එක් එක් සිතක් පහළ වන්නේ එක් පුද්ගලයකුට එක් වරෙකි. ඵලසිත් ගණන නම් අප්‍රමාණ වෙයි. මේ සිත් අට එක් සන්තානයෙක්හි පහළ වන්නේ ආර්‍ය්‍ය මාර්ගාඞ්ග අට සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වීමෙනි. ඒ මාර්ගසිත් සතරට විෂය වන කෙලෙස් සීමාවෝ ද සතර දෙනෙක් වෙති. ඒ මෙසේයි:

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

දෙවන මාර්ගයට : 1. ඕළාරික කාමරාගය[76] 2. ඕළාරික කාමරාගානුසය 3. ඕළාරික ව්‍යාපාදය 4. ඕළාරික ව්‍යාපාදානුසය යන මොවුහු ද්විතීය සීමාව යි.

තුන්වන මාර්ගයට: 1. අනුසහගත කාමරාගය[77] 2. ව්‍යාපාදය 3. කාමාරාගානුසය 4. ව්‍යාපාදානුසය යන මොහු තුන්වන සීමාව යි.

සතරවන මාර්ගයට : 1. රූපරාගය[78] 2. අරූප රාගය[79] 3. මානය 4. උද්ධච්චය[80] 5. අවිජ්ජාව 6. මානානුසය 7. භවරාගානුසය 8. අවිජ්ජානුසය යන මොවුහු සතරවන සීමාවයි.[81]

මෙහි ප්‍රථම මාර්ගයෙන් ප්‍රහාණය කළ යුතු[82] වූ ක්ලේශයෝ තුන්දෙනා නපුරුය. අනාදිමත් කාලයක පටන් සන්තානයට පුරුදු වී ඇති කෙලෙස් තේරුම් ගැනීම ද ඉතාමත් දුෂ්කරය. ඔහුට කෙලෙසුන් නැතිකළ යුතු යයි සිතා ගැන්ම ද අමාරු ය. කෙලෙස් නිසා පලිබෝධ[83] වන්නේය යි සිතීමෙක් ද ඔහුට නැත්තේ ය. සසර දුකෙකැයි වැටහීමෙක් ද ඔහුට නැත. අවිද්‍යාවෙන් වැසී තිබෙන හෙයින් භාවනාවේ යෙදීමට පක්ෂව සිත් යෙදෙන්නේ ද නැත. මෙසේ වට්ටය හෙවත් සංසාරය පවත්වා ගෙන යාමට උපකාර වන මුල් කරුණ ආයෝනිසො මනසිකාරය[84] යි. එය දිට්ඨි විචිකිච්ඡාවන් මතුකර දෙයි.

“සබ්බා දිට්ඨියො ච සොළස විධා විචිකිච්ඡා ච අත්තදිට්ඨි මූලිකා එව හොන්ති. අත්තදිට්ඨියා නිරුද්ධාය නිරුජ්ඣන්ති. සබ්බානි ච අපායගාමිකම්මානි අත්තදිට්ඨියා සතියා එව විපච්චන්ති.[85]”

සියලු දෘෂ්ටීහු ද, සොළොස් වැදෑරුම් විචිකිච්ඡාවෝ ද ආත්ම දෘෂ්ටිය මුල්කොට ඇත්තාහුම වෙත්. ආත්ම දෘෂ්ටිය නිරුද්ධ වූ කල්හි ඒවා නිරුද්ධ වෙති. සියලු අපායේ උපදවන කර්මයෝ ද ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිකල්හි ම විපාක දෙත්. මේ කෙලෙසුන්ගෙන් වෙළී ඉන්නාතාක් සිතන්නේ "සංසාරයේ දුකක් නැත. එයින් වෙන්වීමය දුක" යනුවෙනි.

"භාවනාව දැන් ඕනෑ නැත. නරක නැහැ. කරන්නට ඕනෑ, ඒත් දැන්ම නොවේ." තවත් කරුණක් නම් මේ කාලයේ කොතරම් භාවනා කළත් මාර්ග ඵලයන් ලබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ම විදර්ශනා භාවනාව වැන්නක් කළාට වැඩෙක් නැත. මෛත්‍රී භාවනාව, බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැනි භාවනා නම් ටිකක් කළාට වරදෙක් නැහැ" යනාදී ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශයනයන් කරන උගත්තුත් ඇත්තාහ. මේ උගත් වේශයෙන් ඉන්නා නූගතුන්ගේ මොළධාතුව පෑදෙන්නේ කවදා ද? ස්වකීය කෙලෙස් වේගය නිසා මෙබඳු අදහසක් සිතට පහළ වුවත් තුනුරුවන්ගේ නාමයෙන් ප්‍රකාශ නොකර ඉන්නට සිතනවා නම් ඒකත් ලොකුම ලොකු සහනයෙකි. ඔබ තුළ බලපානා මේ කෙලෙස් වේගය ඔබට ප්‍රකට නැත. එය ඒ කෙලෙස් වේගයේ ම තදින් බලපානා ආවරණීය[86] ස්වභාවයෙකි. යෝනිසෝ මනසිකාරය ඕනෑ කරන්නේ මෙබඳු ආපදා අවස්ථාවන්ගෙන් සැනැසිල්ලක් ලබා ගැනීම සඳහා බව මතක් කර දීම වටියි.

මේ සමඟ ඔබට විශේෂ කරුණක් කියමි. ඔබ විසින් ඔබ අවටත්, ඔබ ඇතුළතත්, පිටතත් හැමපැත්තෙන් ම ඉදිරියට පත්වෙන මහාදුක්කඳ දෙස නුවණ යොමු කොට බැලිය යුතු ය. ඔබම, ඔබ කල්ගෙවන්නේ මහාදුක් විඳීම් රැසක් මැද්දේ නොවේදැ යි සලකා බැලිය යුතු ය. මේ දුක්කඳ ඔබ අල්ලාගෙන ඉන්නේ මන්දැ යි ඔබෙන්ම ඔබ ප්‍රශ්න කරන්න. මෙම දුක්රැස ඈත් කිරීමට නොසිතන්නේ කවර හෙයින්දැ යි සිතා බැලිය යුතු ය. සැබැවින් ම මෙම දුක්රැස අහේතුකව පවත්නේ නොවේ. මෙහි හේතුවක් තිබෙන බව යම් විටෙක ඔබට වැටහුණොත් එවිට ය, ඔබට දුක් රැස ඉවත්කර ගන්නට පුළුවන් වන්නේ. එකලැ ඔබට දුක ද

වැටැහෙයි. එය නැතිකර ගත යුතුය යන අදහස ද ඔබට පහළ වනවා ඇති. එකලැ ඔබට හොඳ ඇසක් ලැබුණුසේ සැලැකිය යුතුය. ඔබට නිවන් ඕනෑ කරන්නේ මේ නිසා ය.

මේ අදහස - මේ අවබෝධය ඔබට ලැබුණොත් භාවනාව පිළිබඳ එපාකම හඟවන කථා සියල්ලක්ම මෝඩ කථා බව ලෙහෙසියෙන් මැ වැටහෙනවා ඇත. භාවනාව ද ඒකාන්තයෙන් කළයුතු අවශ්‍ය කර්තව්‍යයක්[87] ලෙස ඉඛේට ම වැටැහී යනවා ඇත. මෙහිදී ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ප්‍රශ්නය හරස් කරගත යුතු නැත. භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයෝ එය පටන්ගත් වේලාවේ සිට මැ ටිකෙන් ටික අභ්‍යන්තරයේ දියුණුවට පත්වන්නාහ. එය ඔබට පෙනෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. නො පෙනෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් සිත්තුළ පහළ කර ගත යුතු නැත. යෝගාවචරයා ප්‍රතිඵලයනට සිත් යොමු කොට සිත් කෙලෙසා ගන්නකු නොවිය යුතුය. අනාගත ආශාබන්ධනයෙන් සිත් වෙළී ගන්නට ඉඩ නොතබා ඔබ භාවනාවේ යෙදෙන්න.

නොවරදවා මේ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඔබ ගෙන යනවා නම් ඔබේ බලාපොරොත්තුව වූ මගපල ලැබීම හෝ මගපල ලැබීමට පාරමී හෝ වෙනවා ඇත. එය කිසිලෙසෙකින් වරදින්නේ නැත. නිවන් දැකීමට - මේ ජීවිතයේදී ම නිවන් දැකීමට, ඔබ සුදුසුය යි ඔබ තරයේ සිතා ගන්න. එහි මැදුම් පිළිවෙත ගෙන නොකඩවා භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. පණ කෙන්ද අන්තිමට ම ගෙවී යන තෙක් ම භාවනාවේ යෙදෙන්න. නොනවත්වා කරගෙන යන්න. ඒ මහා ප්‍රයාශයේ[88] ප්‍රතිඵලයෝ ඔබ සොයා ගෙන එන්නාහ. ඒ සත්‍යයෙකි.

යෝගාවචරයාට ලැබෙන බාධකයෝ

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

1. දිවිපුදා භාවනානුයෝගී වූ ඔබගේ දිවි රැකෙන සේ උවටැන් කරන කරුණාවන්ත සිහිනුවණැති පිරිසක් අවටින් වෙසෙද්ද?

2. භාවනාවේ අතරකදී හෝ අගදී හෝ සමාජයට මුහුණු දුන් ඔබට, ඒ සමාජයේ සතර පැත්තෙන්ම, “පිස්සා, භාවනා පිස්සා” යනාදිය කියමින්, කෑ ගසමින්, හූකියමින්, විවිධ තාඩන පීඩනයෙන් නිග්‍රහ කරන විට, හිරිහැර කරන විට, යාමට තැනක් නැතිවැ නැවැතීමට නිවහනක් නැතිවැ පාරෙන් පාර මාරු වෙමින් දුක් විඳීමට ඔබට පුළුවන් ද? මෙයට යෝගාවචරයා ශක්තිමත් විය යුතුය.

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

තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි

භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට විසඳා ගැනීමට දුෂ්කර වූ තවත් ප්‍රශ්න කීපයෙකි. යෝගාවචරයාගේ සිත හදා ගැනීමට උපකාර වනු සඳහා ඒවා ද මතුකර දීමට උත්සාහ දරන්නට සිදුවී තිබේ. කල් ඇතිව ම හේතුව තේරුම් ගත් විට එයින් වන විපත මගහරවා ගැනීම පහසු හෙයිනි.

යොගාවචරයා එම යෝගාවචර තත්ත්වයට බසින්නේ කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ සම්පත්තියක් හා කුඩා වූ හෝ මහත් වූ හෝ ඥාති හිතවත් සමූහයක් ද පිළිබඳ වැ පැවැති අපේක්ෂාව අතහැර

දැමීමෙනි. එයින් ඔහුට භාවනාමය ශක්තියෙක් ලැබෙයි. ඒ ශක්තියෙන් ඔහුට තමාගේ භාවනාවේ මැනැවින් යෙදීමට හොඳට ඉඩකඩ සැලැසෙයි. නිස්සඞ්ගතාව දියුණුවීමෙනි.

පළපුරුදු ඥාති හිතවතුන් මඩුල්ලෙහි හැම ඉන්ද්‍රියකින් ම බැඳී, විසූ ඔහුට එයින් වෙන්වීම පහසු නැති බව පැහැදිලි ය. එහි පැවැති ආස්වාදය තේරුම් ගෙන ආදීනවය[89] වැටහීමේ දී නෙක්ඛම්ම සඤ්ඤා[90] පහළ වේ. මහ කටුලැහැබක් වැනි ඒ ගිහි ගෙයින් අයින් වීම උසස් සැනැසැල්ලෙකි. මහත් ලාභයෙකි. පිරිසිදු නිදහසෙකි. මේ නෛෂ්ක්‍රම්‍ය[91] නාමයෙන් සඳහන් වන තත්ත්වයට පත්වීම එතරම් ලෙහෙසි නැත. පුද්ගලයා තුළ මේ අදහස සපුරා ගැනීමේ චේතනා කොතෙකුත් පහළ වුවත්, ඇතුළත්හි පැළැඹෙන[92] සමුදය පාක්ෂීය[93] ක්ලේශ ගණයේ පළිබෝධ ස්වභාව අනුව හොඳ පැත්තට හැරීමට බාධා කිරීම් කොතෙකුත් ලැබෙයි.

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

ඇතැම් පින්වතුන් හට විවිධ වූ අරමුණුවලැ පටලැවී තැළී තිබූ සිත එයින් නිදහස් කොට, විවේක භූමියෙක යොදවාලීමේ දී, දෙණියක නොබැඳ නවතා ලූ වසුපැටියකු සේ ඉඩ ලද ලද සේ නොයෙක් අත දුවන්නට පටන් ගැන්මෙන් එයින් මහත් හිරිහැරයකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවනු ඇත. නොයෙක් විතර්කයෝ විවේකයක යෙදෙන ඔහුගේ සිත වටා කරකැවෙන්නට පටන් ගන්නාහ. මෙසේ හෙයින් ඔහුගේ සිතට මද නිදහසෙකුදු නැත. එකල ඔහුට හැරදමා ආ

ගිහිගෙයට වඩා මෙබඳු අවස්ථාව ඉතා බිහිසුණුසේ ද, කටුකසේ ද, වැටහෙන්නට පටන් ගනියි.

අලි,කොටි, වලස්, නා, පොළාන්, යක්, රකුසු ආදී බිහිසුණු සතුන් විසින් වට කරනු ලැබුවහුට යම්සේ නිදහසේ සැනැසිල්ලේ කල් ගෙවීමට නොහැකි නම්, එබඳු තත්ත්වයක තමා වැටීගෙන සිටුනාසේ ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මේ තත්ත්වයෙන් නිදහස් වීමට නම් ඔහු විසින් ඒ නෙක්ඛම්මයේ ඉදිරියට යා යුතුය. ඉදිරියට යාමට නම් තමා තුළ පහළ වී ඇති දුබලකම් මෙනෙහි කොට, ඒවායින් සිත් පිරිසිදු කොට ගෙන, චරණධර්ම[94] තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ය. තමා යට කර ගෙන සිටුනා පඤ්චනීවරණයන්[95] මැනවින් තේරුම් ගත යුතුය. මේවා ඉවත් කිරීමට හෙවත් මොවුන්ගේ බලය බිඳීමට නියම ආයුධයෝ නම් සීලාදී චරණ ධර්මයෝය. එහෙයින් මේ ගුණයන් තමා තුළ තිබේ දැ මැනැවින් සලකා බලන්න.

1. සීලය: තමා රක්නා ආජීවාෂ්ටමක ශීලාදී[96] ශීලධර්මයෝ මැනැවින් රැකී ඇද්දැ යි නුවණින් සලකා බලන්න. ඒවා අඛණ්ඩවැ[97], නො කැලැල්වැ, නො සිදුරුවැ, තණ්හා මාන දිට්ඨිවලින් නො කෙලෙසී පවතිත්දැ යි හොඳින් විමසා බලන්න. ඒවා හොඳින් තිබේ නම් ඔබට නොවැරැදි බලවත් ප්‍රීතියක් ඒකාන්තයෙන් පහළ වනු ඇත. එයින් ඔබට බලවත් සුවයක් අත්පත් වනු ඇත.

2. ඔබේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කෙසේදැ යි සලකා බලන්න. ඇස්, කන්, නැහැය ආදී වූ ඉන්ද්‍රිය දොරවල් නිකම් හැරැදමා තිබුණොත්, ඒ මගින් කෙලෙස් ධාරාව ගලා ඒම නොවැළැක්විය හැක්කේ ය. එහෙයින් සිහියත් නුවණත් යොදා ඒ දොරවල් ආරක්ෂා කර ගැනීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය රැකෙන සැටි හොඳින් නුවණින් සලකා බලන්න. එයත් මෙහි දී තමාගේ ශීලය ආරක්ෂා වීමට ඉතා උපකාර වන සැටි ඔබට ම වැටහෙනවා ඇත.

3. පමණ දැන අහර ගැනීම නම් වූ භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව[98], ඔබගෙන් මැනවින් සම්පූර්ණ විය යුතු ය. එය ඉතා උතුම් යෝගාවචර ධර්මයෙකි. මැනැවින් සිල් රැකීමට, ඉඳුරන් හොඳට දමනය කර ගන්නට හා ඔබ ඉන්නා තැනත්, ඔබ යන ගමනත් හොඳින් තේරුම් ගෙන ඉදිරියට යාමට මේ ගුණය ප්‍රයෝජනවත් වන බව ඔබ විසින් හොඳින් තේරුම් ගත යුතු ය.

4. ජාගරියානුයෝගය: එනම් නිදිවැරීමට පුරුදු වීම යෝගාවචරයාහට ඉතාමත් අවශ්‍යය. නින්ද තරම් ප්‍රමාදයට හේතු වන තවත් අනර්ථකාරී ක්‍රියාවෙක් නැත. යෝගාවචරයාට ථීන, මිද්ධ 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. සද්ධා, හිරි, ඔත්තප්ප, බහුස්සුත භාවය[99], විරිය, සති, පඤ්ඤා යන ධර්මයෝ සත්දෙන මැනැවින් සලකා බලා තමා තුළ දියුණුවට පත්කර ගත යුතුය. මේ ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් වැඩෙන කල්හි, සිත තුළ බලපාමින් පැවති නීය්‍යානාවරණ ධර්ම[100] සමූහයා - එනම් කාමච්ඡන්දාදී නීවරණයෝ - දුබල වෙති. මේවා චාතුර්භූමක[101] කුසල චිත්තය ආවරණය කරගෙන පවත්නා හෙයින් නීය්‍යානාවරණ යයි කියනු ලැබෙති. එහි නීය්‍යානයත්[102] නීය්‍යානාවරණයත් දත යුතුය. ඒ මෙසේයි:

1. නෙක්ඛම්මය නීය්‍යානයයි. කාමච්ඡන්දය එය ආවරණය කරන නීය්‍යානාවරණයයි.
2. අව්‍යාපාදය: එනම් මෛත්‍රිය නීය්‍යානයයි. ව්‍යාපාදය නීය්‍යාවරණයයි.
3. ආලෝක සඤ්ඤාව[103] නීය්‍යානයයි. ථීනමිද්ධය නීය්‍යානාවරණයයි.
4. අවික්ඛෙපය[104] නීය්‍යානයයි. උද්ධච්චය නීය්‍යානාවරණයයි.

5. ධම්මවවත්ථානය නියාානයයි. විචිකිච්ඡාව නියාානාවරණයයි. [105]

ධම්මවවත්ථානය නම් ධර්ම විනිශ්චය යි. ආලෝකසඤ්ඤා නම් ආලෝක නිමිත්ත යි. මේ නියාාන ධර්මයන් මෙරීමෙන් හා ආවරණ ධර්මයන් ඉවත්වීමෙන් ද ක්‍රමයෙන් උපචාරධාාන හා අර්පණාධාානයෝ පහළ වන්නාහ. ඒ ධාාන සතර සපුරාලීමෙන් චරණ ධර්මයෝ සම්පූර්ණ වන්නාහ. මේ නිදහස් වන ක්‍රමයයි.

පරාජයට පත්වන්නෝ

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

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

ගිහිගෙයින් නික්මෙන්නා තුළ සසර දුක ගැන තරමක හෝ වැටහීමක් තිබිය යුතු ය. කෙලෙසුන්ගේ ආදීනව පක්ෂය ද බොහෝ දුරට තේරුම් ගෙන තිබිය යුතු ය. ඇත්ත වශයෙන් මේ තේරුම්

දෙක තිබේ නම්, යෝගාවචර ජීවිතයේදී ලැබෙන කවර තරමේ පීඩාවෙකින් හෝ සිත් පෙරළා ගන්නට නොබසින්නාහ. මේ අඩුපාඩුව නිසා ම, ගිහිගෙයින් නික්ම යෝගාවචර 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 එළිපෙහෙළි කොට ගෙන, විවිධ ස්ථානයන්ගෙන් හා පුද්ගලිකව හඳාවඩා ගන්නා දායක පිරිසෙන් හා අතවැසි පිරිසෙන් හා ධන සම්භාරයෙන් ද ආඪ්‍යවැ කල් ගෙවනු පෙනේ. ඔවුන්ගේ කුටුම්බ සංරක්ෂණයට[106] අපේ ඇති ඊර්ෂ්‍යාවක් නැත. ධර්මය හා ධර්ම මාර්ගය නො පිටට හරවාලමින් කරන මේ ශාසන විලෝපය[107] ගැන සංවේගය පළකරමු. ගිහි පැවිදි උභය පක්ෂයටම[108] නුවණැස පෑදේවා !

විතර්ක විජය

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

1. කාමවිතර්ක - කාම වස්තූන් පිළිබඳ කල්පනාවෝ,
2. ව්‍යාපාද විතර්ක - පරාහට හානියක් පීඩාවක් වනසේ කරන කල්පනාවෝ,
3. විහිංසා විතරක - පරාහට හිංසාවක් කිරීම ගැන කල්පනාවෝ,
4. ඥාති විතර්ක - නෑයන් ගැන පහළවන විතර්කයෝ - කල්පනාවෝ,
5. ජනපද විතර්ක - ඒ ඒ නගර ජනපදයන් ගැන පහළවන කල්පනාවෝ,
6. අමර විතර්ක - නොමැරී කල්ගෙවීම ගැන පහළවන කල්පනාවෝ,

7. පරානුද්දයතා පටිසංයුත්ත විතර්ක - පරාහට අනුකම්පා කිරීම ගැන පහළ වන කල්පනාවෝ,
8. ලාභ සක්කාර පටිසංයුත්ත විතර්ක - ලාභ සැලකිලි ලැබීම ගැන පහළ වන කල්පනාවෝ,
9. අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුතත විතර්ක - අවමන් නොලැබ කල්ගෙවීම ගැන කල්පනාවෝ.[109]

මේ විතර්කයන් ගෙන් ඇතැම් විතර්ක එක එල්ලේ අකුසලයට බර නො වුව ද, කුසල් සැටියට පෙනී සිටිය ද, ඒකාන්ත වූ අකුසල වූ විතර්ක ඇද ගැනීමට උපකාර වන්නාහ. යෝගාවචර තත්ත්වය කෙලෙසාලන ගති ද එහි ඇත. එහෙයින් මේ හැම විතර්කයක් මැ දැනෙන විටමැ මෙනෙහි කර ඈත්කරන්නට පුරුදු විය යුතු ය.

“මේ විතර්කයෝ මාරසේනාවෝය. මොවුන්ගෙන් බේරීයාම යෝගාවචර ජීවිතයක් ගතකරන මට අයිති ලොකුමැ යුතුකමය. මා ගමන් කළ යුත්තේ මැදුම් පිළිවෙතේය. මේ විතර්කයෝ අන්තයකට වැටී ගත්තෝ ය. මේවා ඔස්සේ ගමන් කරන්නට සිතට ඉඩදීමෙන් වන්නේ මා පැතූ ලොවුතුරා මග සොයා ගෙන යන ගමන අසාර්ථක වීමය,” කියා මෙසේ සලකා මෙනෙහි කිරීමෙන් විතර්ක නිග්‍රහය කොට, මේ විෂම භූමිය ඉක්ම ගතහොත්, ඒ දක්ෂ යෝගාවචරයෙකි. තමා තෝරාගත් කමටහනට සිත යොදාගෙන පය්‍යඞ්කාසනයෙහි[110] දෙතුන් පැයක් කල් ගෙවීම ඔහුට දුෂ්කර නැත. වේදනාවෙන් පීඩා ද ඔහුට නැත. සමාධිය දියුණු කරගැනීමේ අවස්ථාව එළඹී ඇත.

මගහැරී යන යායුතු මග

දැන් අපි යෝගාවචරයාට තමා යා යුතු මග ඇහැරීයන සැටි ද පෙන්නාදීමට උත්සාහ කරමු. විතර්ක නිග්‍රහයෙන්[111] ජයක් ලබා ගත් අපේ මේ යෝගාවචරයා බාහිර කිසිදු දෙයකට නො පෙලඹෙනසුළු අහිංසක පුද්ගලයෙකි. සුදුසු යෝගාවචර ගුණ නොමැතිවැ යෝගාවචර නමින් සිටුනා පුද්ගලයන් දෙස බල බලා

කල්ගෙවූ මහජනයා මේ පුද්ගලයන් දැකීමෙන් පහළකර ගන්නේ රහතුන් වහන්සේ යන හැඟුමෙකි. එහෙයින් දැන් මොහු වටා නොයෙක් දෙනා එතෙන්නට පටන් ගන්නාහ. අනුන් සිත් ගැනීමේ අදහසින් ඉරියවු පැවැත්වීම ඔහුට නොකර පැහැර හැරිය නොහැකි තැනට පත් වෙයි. ඔවුන්ගේ නොයෙක් විදියේ සිතැඟි ඉටු කිරීමට නො ගොස් නො විසිය හැකි තැනට පැමිණෙයි. වටින් පිටින් නොයෙක් විදියේ ලාභ-කීර්ති-ප්‍රශංසාවෝ ගලා එන්නට පටන් ගන්නාහ. මේ පිරිසිදු අදහසින් ගමන්ගත් පුද්ගලයා අර ලාභ-කීර්ති-ප්‍රශංසා මහ මඩෙහි එරීගනියි. එයින් ගොඩ ඒමට නොහැකි තරමට හේ මේ මහමඩේ එරීගනියි. කල් ඇතිවැ මේ ආදීනවය තේරුම් කරගෙන සිටින්නට බැරිවීම නිසා යට වී තිබූ කෙලෙස් කසළ යළිත් මතු වන්නට පටන් ගනියි. අන්ත පරිහානියකට වැටෙන, මේ යෝගාවචරයා කිසිලෙසකින් මතු විය නොහෙනසේ ඒ මහමඩෙහි එරී කල් ගෙවයි. ඔහුට ලොවුතුරා ගුණ අමතක වී ඇත. සසර දුක බව අමතක වී ඇත. කෙලෙසුන්ගේ මහා ආදීනව රාශිය අමතක වී ඇත.[112] දැන් ඔහුට තමා යන්නේ කවර මගෙක ද? කියා සැලැකීමෙක් නැත. සසර මහදුක් මුහුදේ පෙරළෙමින් කල් යවයි. මේ පුද්ගලයාට සිදුවූයේ මහ විපතෙකි. එහෙත් ඔහුට හෝ ඔහු වටා සිටි ජනයාට හෝ එබඳු අදහසෙක් පහළ නො වේ. මේ හැමදෙනම කල් ගෙවන්නේ මාරයාගේ අධිරාජ්‍යයේ නොවේද? මේ පුදුමයෙක් නො වේ.

ඉදිරි ගමනේදී ලැබෙන මාරක බාධක රාශිය

“දාරුණෝ භික්ඛවෙ ලාභ සත්කාර සිලොකෝ”[113] යනාදීන් වදාළ, බුදුපියාණන්ගේ බණ සිතටගත් යෝගාවචරයා අනුන්ගේ ඇප උපස්ථානයට නො රැවටෙයි. අනුනුත් අනුන්ගේ පිදවිලිත් මැනැවින් තේරුම් ගෙන, තණ්හා, වසික නොවී[114] සිහි නුවණ ඇතිවැ පරිභෝග කෙරෙමින්[115] තමාගේ ඉදිරියට තිබෙන බරපතළ වැඩ රැස පිළිබඳ වැ මැනැවින් තේරුමක් සිතින් ගෙන, භාවනා මනසිකාරයේ හොඳින් යෙදෙයි. මෙසේ අනුන් ගැන

නොබලා, අනුන්ගේ ඕනෑ එපාකම් ගැන නොසලකා, තමාගේ භාවනා කෘත්‍යය මැ වැඩිදියුණු කරගෙන යාමට උත්සාහ කරන මෙබඳු යෝගාවචරයා ගැන මේ කාලයේ ගිහි පැවිදි සමාජ දෙකම සලකන්නේ හිතුවක්කාර පිස්සකු ලෙසිනි. ගුණය දන්නා, ගුණ ගරුක උතුමන් විසින් හිස මුදුනෙන් පිළිගන්නා මේ නිවන් මගට පිළිපන් 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, ආරද්ධවිරිය[116], සාතච්චකාරී[117], නිබ්බාන සච්ඡිකිරියාවෙහි[118] යුත්තප්පයුත්ත[119] යෝගාවචරයා ඇසුරු කරන්නන්හට තදින් අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වෙයි. මෙය පිරිසේ ම වරදෙක් නොවේ. පිරිසට අණ දෙන නිළධාරියාගේ එනම් සාථලිකව[120] ගත් වැඩපිළිවෙළක් ඇති, සංඝ පරිනායකයාගේ අධර්ම පාලනයෙහි වරදය. “භාවනා කරනවා කියා කාලය නාස්තිකර ගන්න එපා, පරියත්තියෙහි යෙදෙන්න ඕනෑ, අපටත් මේ ස්ථානයටත් ආදරයෙන් කටයුතු කරන දායකයන් සතුටු කරන්න ඕනෑ. ඔවුන්ගේ ආරාධනා දන් පින්කම්, අශුභ දර්ශනාදියට හොඳට පෙළගැසී යන්නට ඕනෑ, මේ කාලයේ ඔය වැඩ කළාට ප්‍රතිඵලයකුත් නැහැ. ඒ නිසා ඔය වැඩි වැඩ අතහැර හොඳට සිල්ටික පුළුවන් තරමින් රැකගෙන ඉඳීම හොඳා” යනුවෙනි, ඒ සංඝපරිනායක තැනගේ නිරන්තර දේශනයයි. ‘දිනපතා ලැබෙන සුගතෝවාදය[121]” මෙන් මෙබඳු දේශනාවන් අසන්නට ලැබෙන එම පිරිසට මෙබඳු පුද්ගලයකු ඇහේ වැටුණු 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 වැඩිදෙනෙකුන්හට අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් වේ. ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන පීඩා සීමාරහිත ය. භාවනා සිත පවත්වා ගෙන යාමට මොහුට ඉඩෙක් නොලැබෙයි. මේ යෝගාවචරයා ද පසුබට නොවේ. හේ මෙසේ සිතයි. “චක්ඛුමාස්ස

යථා අන්ධා - සොතවා බධිරෝ යථා”[122] යයි මහාකච්චායන මහරහතන් වහන්සේ වදාළේ “ඇස් ඇතිව අන්ධයකු මෙන් ද, කන් ඇතිවැ බිහිරකු මෙන්ද හැසිරෙන්නැ” යි කියා ය. ඒ කාලයේත් මෙබඳු තැනැත්තන් සිටින්නට ඇත. අද ගැන කියන්නම දෙයක් නැති. මෙසේ සිතා වැඩි වැඩියෙන් ධෙය්‍යීය වඩා භාවනා මනසිකාරය කඩ නොකොට කරගෙන යයි, හේ භාවනාවෙන් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත් වෙයි.

බාධක රාශියක් මැද

යෝගාවචරයා අනුන්හට එපා වීම මෙන් ම යෝගාවචරයාට අනුන් එපාවීම ද ස්වාභාවික සිද්ධියක් සේ සැලකිය හැකිය. නියම ලෙසින් කල්පනා කරන්නට නොහැකිවූ, ගුරු අවවාදයෙන් මඳක් ඈත් වූ යෝගාවචරයා හට සිදුවන්නට ඉඩ ඇති පීඩා රාශිය අති මහත් ය. හිතවතුන්ගෙන් මඳක් ඈත් වී ගිය මොහු නැටවීමට සෙස්සන් පමණක් නොව අනෙක් යෝගාවචරයෝ ම මැනවින් සැදී සිට ගනිති. මේ හැම දෙනම, භාවනාවේ යෙදුණු තැනැත්තා කිසිදු වැඩකට නැති පුද්ගලයකු කොට පෙන්වීමට සමත් වෙති. අහෝ! ධර්මය කොහේදෝ සැඟ වී ගත්සේ හැඟෙයි. භාවනාවේ යෙදී, ධ්‍යාන මග පල ලබනු වෙනුවට අද සමාජයේ බලපානා අධර්ම වේගය යෝගාවචරයාගේ ඉස්මුදුන මත කරකැවීමෙන් ඔහුට සැලැසෙන්නේ කිමෙක් ද යනු මෙයින් වටහා ගත හැකි වෙයි. අද රහත් වීමට පිළිවන්කම ඇතත් මේ සා විෂම ගිහි-පැවිදි සමාජයේ වෙසෙමින් නම් චිත්තෙකග්ගතා මාත්‍රයකුදු[123] ලැබ ගැන්ම පහසු නැත්තේය. ඉතා උසස් ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ගැන කවර කථාද?

බොහෝ යෝගාවචරයෝ තම තමන්ගේ ප්‍රණිධිය[124] ද වෙනස් කරන්නාහ. එසේම ඔවුහු සෘජුව එක් සිතින් එහි යෙදෙන්නෝද නො වෙති. 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 සැලැකිය හැකිව තිබේ.

යෝගාවචර යෝග්‍යතාවෝ

යෝගාවචරයා වේදනා විජය[125], විතර්ක නිග්‍රහය, ඉන්ද්‍රිය විජය[126] යන මෙයින් සමාධියේ ස්ථිරතාවකට පැමිණෙන බව පළමු කියන ලදී. බැහැරී පුගුලන්ගේ විරෝධය මෙන්ම අනුරෝධය ද, අනුකූලතාව ද ගණන් නොගත යුතුය. ඒ දෙක ම යෝගාභ්‍යාසයට පීඩාකරය. ඒ දෙකින් ම

පීඩා නො ලබා ඒවාට අසු නොවී, ස්ථිර සිතැතිව දිගට භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ගියේ නම්, ඔහුට විදර්ශනා ඥානයන්ගේ කොනකට හෝ පත්විය හැකිය. එහෙත් මෙහි දී ඔහුට ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් ආවශ්‍යක වෙයි. ඇතැම් විට මේ ආවශ්‍යකම වූ ගුරූපදේශයෙන් පවා පිටමන් වීමට කරුණු යෙදෙන්නට ඉඩ නැත්තේ නො වේ. එහෙයින් එය ද කල් ඇතිවැ තේරුම් ගෙන, භාවනා මනසිකාරයේ යෙදිය යුතුය. ඉතා දීර්ඝ වූ කාලයක් මුළුල්ලේ පුරුදු කළ ඉඳුරන් පිනවීමේ ක්‍රියාව මෙන් මෙය නොවරද්දා ගෙනගිය හැකි නොවන බව විශේෂයෙන් සලකා හිත තබා ගතයුතු කරුණෙකි.

භාවනාරම්භයේ දී තමා විසින් පරිත්‍යාග කළ ජීවිතය රැක ගැනීම ගැන නැවත නැවත සිත නො යෙදවිය යුතු ය. ජීවිතින්ද්‍රිය[127] පිළිබඳ දුබලතාව මැනැවින් 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 පඨවී ආදී ධාතු[128] සමූහය වූ නො නැවතී පවත්නා ක්‍රියාකාරිත්වය වශයෙන් දැනෙන මේ කරජකය[129] මහත් පිළිකුල් සේය ඔහුට වැටැහෙන්නේ. එහි ආශාවක් තබා අපේක්ෂාවක් පවා තබා

ගැනීමේ අදහසෙක් ඔහුට නැත. එය ඔහුට අපවිත්‍ර ගොඩකි. එය තවදුරටත් රැකබලා ගැනීමේ අභිරුචියෙක්[130] ද ඔහුට නැත. ජීවිතය ද නොනැවතී ගලන දිය දහරක් සේ වහ වහා බිඳී බිඳී යන බව ද ඔහුට මැනැවින් වැටැහී ඇත. මෙබඳු අවස්ථාවක ගත කරන, යෝගාවචරයකුගේ බාහිර දුබලකම් කොතෙකුත් බැලිය හැකිය. පිටතින් අවට ඉන්නා පුද්ගලයන් ඔහුගේ අඩුපාඩුකම් සොයන්නන් වුවහොත්, එහි දී වන්නේ යෝගාවචරයාගේ මරණයයි. මෙබඳු සංකටා'වස්ථාවන්ගෙන්[131] යෝගාවචරයා බේරා ගැනීමට නම් මෙහි තතු දත්, පැසුණු නුවණැති, වැඩිහිටියන් අතර නිතර ගැවැසිය යුතු ය. දරදඬු, සැදැහැ මඳ පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත් විය යුතුය.

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

හොඳ මැද්දේ ලැබෙන නරක

භාවනාවට උපදෙස් ලබාගන්නා කල්‍යාණමිත්‍ර ආචාර්‍යවරයකුගේ උපකාරයක් නොලබා තමා තුළ තැන්පත් කරගත් සුත සම්පත්තිය[132] උපකාර කරගෙන ඇතැම් පුද්ගලයනට තම තමන්ගේ භාවනා මාර්ගය දියුණුවට පත් කරගෙන යාමට නොබැරි නොවේ. සුත සම්පත්තියෙන් යුතුවැ කළණ මිතුරු ගුරුන් ඇසුරු කරන්නාට පවා භාවනාවේ ප්‍රගතිය ගිලිහී යාමෙක් වේ නම්,

ක්‍රමිකවැ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ගෙන යාම පමා වේ නම්, උපදේශකයන් නැතිවැ භාවනාව ගෙන යන්නාහට අඩුපාඩු වීම ගැන කවර කථා ද? උදාහරණයක් වශයෙන් කියතොත්, සුතසම්පන්න බෞද්ධයාහට දිට්ඨි විසුද්ධිය සම්පූර්ණවැ තැන්පත්වී ඇති සැටි හොඳට පෙනෙයි. හෙතෙම තථාගත දේශිත බණ පද නැවැත නැවැත පෙරළ පෙරළා සලකමින් ම තමා තුළ දිට්ඨිවිසුද්ධිය මැනැවින් සැදී පිරී තිබෙන සැටි සිතා ගනියි. හේ මේ බණපදය ගැන සිතා සිත හදා ගනියි.

“කච්චායනය, මේ ලෝකයා ඇතිකම (ශාශ්වතය) ද නැති කම (උච්ඡේදය) ද යන පැති දෙක බොහෝ සේ ඇසුරු කළහ. කච්චායනය, පස්කඳ පහළවීමේ හේතුව තතුසේ තේරුම් ගත් තැනැත්තාහට එහි පහළවන උච්ඡේදවාදය නැත. කච්චායනය, ලෝක නිරෝධය[133] ඇතිසැටි තේරුම් ගත් තැනැත්තා හට ශාශ්වතවාදය නැත.

කච්චායනය, මේ ලෝකයා තෘෂ්ණා-දෘෂ්ටි නැමැති උපය[134], උපාදාන[135], අභිනිවෙසයන්ගෙන්[136] බැඳුනේ වෙයි. එද මේ ආර්‍යශ්‍රාවකයා සිත් පිහිටන තැන් වූ ඒ උපය, උපාදාන අභිනිවේසයනට පත් නොවෙයි. මාගේ ආත්මයැ යි නො ගනියි. එහි සිත් නොපිහිටුවයි. උපදනාතාක් දුක ම යයි ද, නිරුද්ධ වනතාක් දුකම නිරුද්ධවේ යයි ද, මෙනෙහි කරයි. අන් සත්ත්වයකු පුද්ගයකු ඇතැයි සැක නොකෙරෙයි. කච්චායනය, ඔහුට අනුන් කෙරෙහි පිහිටුවා ගත් විශ්වාසයක් නැති වැ භාවනාමය ඥානය මැ මෙහි ලැබේ. කච්චායනය, මෙතෙකින් සම්මාදිට්ඨිය ඇත්තෙක් වෙයි.[137]

මෙහි අග සඳහන් වන වචන තේරුම් නොගෙන දුබල යෝගාවචරයාට සම්මාදිට්ඨි නාමයෙන් සඳහන් දිට්ඨි විසුද්ධිය, තමාතුළ වැඩී තිබෙන බවත්, කර්මඵල විශ්වාසය මැනැවින් තමා තුළ තිබෙන බැවින් කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධිය ද නොඅඩුව වැඩී තිබෙන බවත් සිතා ගන්නට ඉඩ තිබේ.

මේ දුර්විචාරය[138] මැඩලීමට මෙහි සඳහන් “අනුන් කෙරෙහි පිහිටුවා ගත් විශ්වාසයක් නැතිව භාවනාමය ඥානය ම මෙහි ලැබේ” යන්න මැනැවින් තේරුම් ගත යුතුය. දිට්ඨි විසුද්ධියත් කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධියත් යන දෙකම නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානයත්[139] සමඟ දියුණුවට පත්විය යුතු ය. සමාධිය දියුණු වීමෙන් චිත්තවිසුද්ධිය සපිරිය යුතු ය. එතැන් පටන් මැනැවින් කම්මට්ඨාන මනසිකාරය[140] පැවැත්විය යුතු ය. එය කරන හැටි ගුරුන්ගෙන් උගත යුතුය.

භාවනාවේ යෙදීමට සුදුසුකම්

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

1. ඇවැත්නි, මෙහි මහණතෙම සැදැහැ ඇත්තේ වෙයි. “ඒ භගවත්තෙමේ මේ මේ කරුණින් අර්හත් ය, සම්‍යක්සම්බුද්ධ ය, විද්‍යාවන්ගෙන් හා චරණධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ ය, සුගත ය, ලෝකවිදූ ය, නිරුත්තර පුරුෂදම්‍යසාරථී ය, දෙව්මිනිස්නට ශාස්තෘය, බුද්ධ ය, භගවත් යැ” යි තථාගතයන් වහන්සේගේ බෝධිය (සතරමග නුවණ) හදහයි.

2. රෝග නැත්තේ නිදුක් වූයේ, ඉතා ශීත ද නො වූ, ඉතා උෂ්ණ ද නො වූ, මධ්‍යම වූ, ප්‍රධන් වීර්‍යයට[141] වැඩීමට යෝග්‍ය වූ, සමලෙස අහර පැසවන උදරාග්නියෙන් යුක්ත වෙයි.

3. ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි හෝ නුවණැති සබ්‍රහ්මචාරීන්[142] කෙරෙහි හෝ තත් වූ පරිදි සිය වරද හෙළි කරන්නේ, ශඨ නො වූයේ[143] මායා නැත්තේ වෙයි.

4. ශක්ති ඇත්තේ දැඩි උත්සාහ ඇත්තේ, කුසල් දහම්හි බහා නොතැබූ වැර ඇත්තේ, අකුසල් දහමුන් පහ කරනු පිණිස, කුසල් දහමුන් ලැබගැන්ම පිණිස පරිපූර්ණ වීර්‍යය ඇත්තේ වෙයි.

5. පිරිසිදු වූ, කෙලෙසුන් විදැලීමට සමත්, මෙනොවට දුක් වැනැසීමට යන නුවණින් යුක්ත වූයේ, උදයාස්තගාමිණී ප්‍රඥායෙන්[144] සමන්විත වූයේ, ප්‍රඥාවත් වෙයි.

මෙහි පළමුවැන්නෙන් ඔකප්පන සැදැහැය - එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරේ බලවත් පැහැදීම් ගතිය - කියැවෙයි. දෙවැන්නෙන් කියැවෙන්නේ නිරෝගිභාවය හා එයට අදාළ වූ භාවනාවටම ඔරොත්තු දෙන මධ්‍යම තත්ත්වයේ ජඨරාග්නියක් ඇතිකම ය. තුන්වැන්නෙන් ඇති අගුණ වසා ගෙන සිටීම හා නැති ගුණ පෙන්වීමේ ගතිය නැතිකම ද, සතර වැන්නෙන් බලවත්වූ පැවැති ආරද්ධවිරිය ගුණය ද, පස්වැන්නෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ උදය වය දෙක ප්‍රකටවූ දැනෙන කෙලෙසුන් සිඳින ප්‍රඥාගුණයද ප්‍රකාශිතයි.[145]

පධානියඞ්ග යනු භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට අයත් උපකාරක ධර්මයෝ ය. මෙම අඞ්ගපසිනුත් යුතුවූ ගෙන සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයකු ලදහොත් ඔහුට අධිගමය හෙවත් නිර්වාණ සාක්ෂාත් කරණය ඉතා පහසු ය. මෙහි සඳහන් තුන්වන කරුණ ගැන වෙසෙසින් සැලැකිය යුතු ය. ප්‍රථමාඞ්ගය නුවණ හා සමව යොදා දියුණු කරගත යුතුය. සිවුවැන්නෙන් සඳහන් වන විරිය ගුණය සමාධියත් සමඟ දියුණුවට ගෙනයා යුතු ය. පස්වැන්නෙන් සඳහන් වන නුවණ උදයබ්බය ඥානයයි[146].

විශේෂ වශයෙන් මෙහි සඳහන් කළ ගුණාඞ්ගයට යෝගාවචරයන්ගේ සිත් යොමු කරවීම සුදුසු සේ සලකමි. සැදැහැති සංසාර හීරුකයන්ගෙන්[147] මේ ගුණාඞ්ගය ස්වභාවයෙන් සපිරෙන නමුදු, ලාභකාමාත්‍යාදි[148] දුර්ගුණයෙන් උදම් වූ අහිරික[149] අනොත්තප්පී[150] පුද්ගලයන් මේ ගුණය බිඳගෙන යෝගභාවනාවට ද නුසුදුස්සන් වන සැටි ද අපට පෙනේ.

සිත දියුණුවට පත්වන හැටි

1. නොයෙක් විදියේ කෙලෙස් ලහටුව සිතෙහි තැවරෙන විට, ඒ සිත අපිරිසිදු වෙයි. රාගය, ද්වේෂය, මානය, දිට්ඨිය යනාදී නම්වලින් කියවෙන කෙලෙස් ගැන සිතන්න. **“රත්තො බො බ්‍රාහ්මණ, රාගෙන පරියාදින්නචිත්තො අත්තව්‍යාබාධාය පි චෙතෙති, පරව්‍යාබාධාය පි චෙතෙති, උභයව්‍යාබාධාය පි චෙතෙති, රාගෙපහීනෙ නෙවත්තව්‍යාබාධාය පි චෙතෙති, න පරව්‍යාබාධාය පි චෙතෙති, න උභයව්‍යාබාධාය පි චෙතෙති, න චෙතසිකං දුක්ඛං පටිසංවෙදෙති[151]”** යනාදිය සලකන්න.

“බ්‍රාහ්මණය, රාගයෙන් යුත් රාගයෙන් ගෙවාගත් කුසලසිත් ඇතියේ තමහට පීඩා පිණිස ද ක්‍රියා කෙරෙයි. මෙරමාහට පීඩා පිණිස ද ක්‍රියා කෙරෙයි. දෙපසට ම පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා කෙරෙයි. රාගය ප්‍රහීණ වූ කල්හි තමහට පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා නොකෙරෙයි. මෙරමාහට පීඩා පිණිසත් ක්‍රියා නොකෙරෙයි. දෙපසටමත් පීඩා පිණිස ක්‍රියා නොකෙරෙයි. චෛතසික දුක (දොම්නස) නො විඳී”.

2. කෙලෙස්මල අයින් වීමෙන් සිත්හි පවත්නේ පිරිසිදුකම ය. එවිට එහි ගුණයට ඉඩසැලැසෙයි. මේ කෙලෙස්මල අයින්වීම ඉබේටම හෝ ලෙහෙසියෙන් හෝ සිදු නොවෙයි. ඒ සඳහා බොහෝ වාර ගණනක් උත්සාහ දැරිය යුතු ය. ස්වර්ණය පිරිසිදු කරන්නාගේ ක්‍රියා පරම්පරාව මෙහිදී සලකා බැලීම වටී. පිරිසිදු කළයුතු ස්වර්ණයේ මලබැඳි අවස්ථා කීපයෙක් ඇත. ඒ ඒ අවස්ථාවට කැපෙන අන්දමට ලැබෙනතාක් මලකඩ පිරිසිදු වන ලෙසින් සුදුසු දේ යොදා ලීමෙන් ඒවා කැපී පිරිසුදු වනසැටි සැලැකිය යුතු ය. කෙලෙසුන් පිළිබඳව ද ස්වභාවය මෙසේය.[152] ඒ සඳහා මහත් වැරක් ගත යුතුව ඇත. ගුණයට ඉඩ සැලැසෙන්නේ මෙකී අන්දමටය. මේ යොදන වැරය නොනවත්වා පවත්වා ගෙන යා යුතු ය. **“යං තං පුරිසථාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරක්කමෙන පත්තබ්බං න තං අපාපුණිත්වා විරියස්ස සන්ථානං භවිස්සති[153]”** පුරුෂයාගේ වීර්‍යයෙන් පුරුෂයාගේ ථාම බලයෙන්,[154]

පුරුෂයාගේ පරාක්‍රමයෙන් යමක් ලැබගතයුතු ද? එයට ලැබීම් වශයෙන් නොපැමිණ වීර්‍යයේ නැවැත්මක් නොවේ". යනාදීන් වදහළ අයුරින් නොනවත්වා එය පවත්වා ගෙන යා යුතු වෙයි. වීර්‍යයේ අන්තරා සංකෝචය (අතරක හැකිළීම - හෙවත් භාවනා කර්මය නවතාලීම) අන්තරායකර ය. මෙසේ හෙයින් වීර්‍යයේ අගය තේරුම් ගතහැකි වෙයි. කුළුගෙඩියෙන් ගසා ගලක් කඩන්නා දෙසට සිත යොදන්න. ඔහු එයට නොනවත්වා පහර දීගෙන යයි. අන්තිමේ දී ඒ මහ කළුගල කැඩී බිඳී යයි. ගලේ මරු අත බලා දුන් එක් කුළුගෙඩි පහරිනුදු ඇතැම් ගල් කැඩී යයි. එය වූයේ විරියට නුවණත් අධිමොක්ඛයත්[155] යොදා කළ හෙයිනි.

3. මෙසේ ම යෝගාවචරයාට සැදැහැ ගුණය ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වන සැටි සලකා ගත හැකි වෙයි. ඒ සැදැහැ නැති, සැදැහැ ගුණයෙන් තෙතමනයක් නොලද චිත්තසන්තානය මුඩුබිමක් වැනිය. මුඩුබිමේ කරන වගාව හරියන්නේ නැත. නැත්නම් ඒ බිම වගාවකට සුදුසු නැත. සැදැහැ ගුණය හිස් වීමෙන් රළු වූ කැකුළු වූ[156] සිත්සතන් ද සීලාදී ගුණවගාවකට සුදුසු නොවෙයි. එහි ගුණබිජුවට පැළවීමට සුදුසු නැත. එහි ලැබෙන්නේ වියලි අදහස් ය. ඒ වියලි අදහස් නිසා නිසි උසස් ගුණයට කිසිසේත් හිමිකම් කිය නොහැකි ය.

4. මේ අනුව සලකන කලැ සම්බුදුසසුනක ලැබෙන ගුණ සමුදාය වූ කලී ඉතාමත් ක්‍රමානුකූල වූද, අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතාවක් ඇතිවූ ද, සංවර්ධන ක්‍රමයක් විදහා දක්වයි. ගුණ සමුදාය සංවර්ධනය ද පාරිශුද්ධියත් ස්ථිරත්වයත් ඉතාමත් උසස් තැනකට පත් කෙරෙන අධ්‍යාත්මයට සම්බන්ධ විශිෂ්ට ක්‍රියා රාශියෙකි. ඒවා කොතරම් දියුණු වුවත් යුගල වශයෙන් නො ගැළපෙයි නම් එකට එක්කාසු නොවේ නම් අර්ථසිද්ධිය ඉතා ඈතය.

භාවනා සිතට ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් බලපාන හැටි

(අ) සැදැහැ නම් සිතේ පැහැනැගෙන අධිමොක්ඛ ක්‍රියාවය. එයින් අරමුණ එපා නොවේ. එය අතහැර නො දමයි. එය නීරසවැ නො දැනෙයි. සෙසු ගුණ සන්තානය මතු වීමට උපකාර බීජයක ස්වභාවය ගනියි. ධර්මපක්ෂය එපා වන්නට ඉඩ නො දී අත දීමේ ක්‍රියාව ද මෙහි ඇතුළත් වෙයි.

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

(ඇ) විරිය නම් මානසික වූ ප්‍රග්‍රහ කෘත්‍යය[157] යි. එය සිත වැටෙන්නට නො දී, හැකිලෙන්නට ඉඩ නො තබා, සිත කුසල් විෂයෙහි ඔසවා තබා ගනියි. කමටහන් අරමුණෙන් සිත හැංගෙන්නේ මේ කෘත්‍යය නැතිකමේ පාඩුවෙනි.

(ඈ) සමාධිය නම් මානසිකව ලැබෙන අවික්ෂෙප කෘත්‍යයයි[158]. මෙයින් සිදුවන්නේ සිත එක අරමුණක තැන්පත් කර තබා ගැනීමට උපකාර වීමයි. මේ ගුණය නැතිවීමෙන් සිතේ ඇවිස්සීම සැලසෙයි. චිත්තට්ඨිති, එකග්ගතා යන නම්වලින් සඳහන් වන්නේ මේ ගුණය මැයි, මෙය විරිය ගුණය හා එකතු වීමෙන් ඵලවත් වේ.

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

මෙසේ මේ මානසික ක්‍රියාවන් යුගල යුගල වැ දියුණුවට පත්වී ඒකරස[159] වන අවස්ථාවක් ලැබේ. ඒකරසවීම නම් ප්‍රධාන

අරමුණට සම්බන්ධ වැ ක්‍රියාකාරීතාව හෝ අසංඛත ධාතුව[160] ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමේ කායඃයෙහි දී එක්සත්ව පැවැතීම යි. මේ කියන ලද්දේ ශමථ විදර්ශනාවන් පිළිබඳ අවස්ථා දෙක ම සලකාගෙනය. කාමාවචර තත්ත්වය ඉක්ම ගෙන මහද්ගත අවස්ථාවට හැරීමේදී ද මාර්ගඵල ලැබීම ඇතිවීමේ දී ද, එයින් ධ්‍යාන නම් වූ අර්පණාව හා ලෝකෝත්තර මාර්ග අවස්ථාව ද සැලැසෙයි.

5. බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් පිළිබඳ ගුණ දියුණුව ම අගය කොට සැලැකූ සේක. මැදුම් සඟියේ එන ධම්මදායාද සුතුර බලන්න.

6. සාමාන්‍ය සිතෙක කොතෙකුත් දුබලතා පහළ වන්නට ඉඩ ඇත්තේ ය. ප්‍රමාදයේ වැටී කල් ගෙවන පුද්ගලයාට දුබලකම් ගැන හැඟුමෙකුදු නැත. සිත දියුණුවට පත්කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නාහට සිත්තුළ හටගන්නා දුබලකම් මගහරවා ගැනීමේ සිත් පහළ වෙයි. එසේ ඒවා මගහරවා ගැනීමට නම් සතිය-සිහිය මැනැවින් තබාගත යුතු ය. තැන්පත් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන සිත යටකරගෙන ගලාගෙන එන විතර්ක ධාරාව මැඩගත හැකි වනුයේ එසේ හොඳින් සිහිය තිබෙන විට ය.

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

8. සිත තුළ පහළ වන සුළු වරදකට වුවද, ඉඩ කඩ ලැබීමෙන් සිදුවන්නේ යටවී ඇති කෙලෙස් බලමුළුවට ඉඩ කඩ සලසා දීමෙකි. අල්පමාත්‍රවූ ද වරදෙහි බිය දක්නා සුළු වූයේ ශික්ෂාපදයන් මොනොවට ගෙන හික්මෙයි. “අනුමත්තෙසු වජ්ජෙසු භයදස්සාවි[161]” යයි වදාළේ සිතේ කෙලෙසුනට ඉඩ නො දී සිත්හසර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව ය. කෙලෙසුන්ගේ පරියුට්ඨානයට ඉඩ නොතබා සතර ඉරියව් පැවැත්වීම ය අප්‍රමාද

විහාරය. එයින් පරාගේ වැරැදි නිසාවත් ඒවා සිතට වද්දා ගෙන හෝ තම සිත් සතන් කිළිටි කර නො ගන්න. නොසන්සුන් කර නො ගන්න.

9. “යො පබ්බජි ජාති සතානි පඤ්ච - පහාය කාමානි මනොරමානි[162]” යනාදීන් බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළේ දම්සෙනෙවි සැරියුත් හිමියන් අතරක් නැතිව ජාති-ආත්මභාව පන්සියයක් පස්කම් අරමුණුවලින් වෙන්කර තබාගැනීමේ මහ පුදුම පිරිසුදු පුරුද්දක් ඇත්තකු බවය. මෙය නිසා සිතට සැලැසෙන්නේ නෙක්ඛම්මාදී හොඳ පුරුදු සමුදායකි. පිරිසිදු සිතේ පුදුම දියුණුවෙකි.

10. අරිය පරියේසනය[163] තේරුම් ගත යුතුය. අනරිය පරියේසනය[164] තේරුම් ගත යුතුය. අනරිය පරියේසනයට යොමු කළ සිත බිහිසුණුය. එහි දැහැමි බවක් ඇඟවුවත් එබන්දෙක් නැති. එබඳු සිතක් ඇත්තහුට දැහැමි කථා රුචි වන්නේ නැත. එහි මෙත් කුළුණු ගුණ නැත. ඇතිසේ පෙනේ නම් ඒ පිටතිනි. වඤ්චනික 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 දැහැමි වැඩෙහි යෙදෙනු ඇත.

12. විදර්ශනාවත්, විදර්ශනාව සඳහා ශමථයත් යන දෙකේදීම නිරතුරු මතුවී එන්නේ පාරමිතා කුශලකර්ම සමූහයෙකි. එබඳු පාරමිතා කුශලයෙක්හි අවම විපාක වශයෙන් ලැබිය යුත්තේ භව ග්‍රන්ථී වැඩෙන ආකාර සුඛෝපභෝගී උපකරණ රාශියෙකැයි නොසිතමි. එබඳු උපකරණවලින් ලැබෙන නිරාමිෂ පහසුව, සැනසිල්ල එබඳු උපකරණ නැතිවමැ සැලැසීම එහි ඵලය විය යුතුය. මේ නිසාම පාරමිතා පුණ්‍යයෝ භවග්‍රන්ථී[165] කැඩීමේ ශක්තිය ලබාගෙන සිටිති.

මා යෝගාවචරයකු වූයේ කුමට ද?

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

2. දුක්ගිනි රැස පහළ වන්නේ කම් නමැති ගිනි මුල්කර ගෙනය. කම් ගිනිවලට මුල කෙලෙස් ගිනි රැස ය. මේ 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 සිතින් ගෙන ය. ඒ සඳහා තමා විසින් කළමනා වැඩ හා පිරුව මනා පිළිවෙත ද, පිරිසිදු වැ දැනගෙන විසිය යුතු ය. මේ සඳහා ඉදිරිපත් කර ගන්නේ ලොවුතුරා ගුණ රැසින් අගතැන් පත් සම්මාසම්බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්නා දුන් උතුම් උපදෙස් සමූහයයි.[166]

3. මේ සඳහා මම සීලසංවරය වෙත මාගේ අවධානය යොදමි. එහි දී මම එය කඩ නොකොට, සිදුරු සෑදෙන්නට නො දී, අසබලවැ[167], අකම්මාසවැ[168], තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකින් තදින් අල්ලා නො ගෙන, දිවි දෙවෙනි කොට රැකගනිමි. එයින් මාගේ කායික ක්‍රියාවන්ගේ හා වාචසික ක්‍රියාවන්ගේත් පිරිසිදුකම

සැලැසෙනු ඇත. මෙසේ සිතට එකඟවැ මැනැවින් රකින සීලය ම සෙසු උසස් ගුණයෙන් මා සිත්තුළ දියුණුවට පත්කර ගැනීමට පිහිටක් වනු ඇත.

4. මීළඟට මම ඉන්ද්‍රිය සංවරය වෙත මාගේ අවධානය යොමු කරමි. එය රකින්නා වූ මම ඇස, කණ, නැහැය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය දොරවල් සයේ සිහිය පිහිටුවා ගෙන, කෙලෙස් අරමුණුවලින් සිත පිරිසිදු කොට තබා ගනිමි. එය මාගේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපත්තිය වනු ඇත. ඒ මගින් මා බලාපොරොත්තු වන සීලවිසුද්ධියට බලවත් රැකවරණයක් සැලැසෙන්නේ ය. ස්ථිරත්වයට පමුණුව නොගත් සීලයෙකින් උසස් ගුණයෝ මතුකළ නොහෙන්නාහ. “අයං පතිට්ඨා ධරණීව පාණිනං”[169] යි වදාළ පරිදි මහපොළව සේ මේ සීලය ගුණයනට පිහිට වන්නේ ය.

5. මේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාව මැනැවින් රැක ගැනීමට නින්ද අඩු කර දිවිපැවැත්වීම වූ ජාගරියානු යෝගයත්, ආහාර ගැනීමේ දී නිස්සරණ අදහස් මතුකොට තබා ගැනීමෙන් භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාවත් යන ධර්ම දෙක ඉතා දැඩි අධිෂ්ඨානයෙකින් ආරක්ෂා කර ගනිමි.

6. මේ හැම ගුණයක්ම අඩපණ නො වී, අතරක නතර නොවී පවත්වා ගෙන යාමට නම් බලවත් වීර්‍යයක් පවත්වා ගත යුතු ය. “යං තං පුරිස ථාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරක්කමෙන පත්තබ්බං, න තං අපාපුණිත්වා විරියස්ස සන්ථානං භවිස්සති”[170] යි වදාළ පරිදි, පුරුෂයාගේ ඥානථාමයෙන් පුරුෂයාගේ වීර්‍යයෙන් පුරුෂයාගේ පරාක්‍රමයෙන් යම් උතුම් ලොවුතුරා ගුණයකට පැමිණිය යුතු ද? එයට නො පැමිණ, එය නොලබා පටන්ගත් වීර්‍යය නොනවත් වන්නෙමි’යි දැඩිව ගත් අධිෂ්ඨානයෙකින් යුතුව චෛතසික වීර්‍යයත්, කායික වීර්‍යයත් පවත්වා ගෙන යන **අප්පටිවානිතාව**[171] මම දියුණු කරමි. එසේම එය සමඟ “අසන්තුට්ඨිතා ච කුසලෙසු ධම්මෙසු”[172] යි වදාළ පරිදි අපේක්ෂා

කරන උත්තමාර්ථයෙන් මෙපිට ලැබෙන, යම් කවර ගුණයෙකිනුදු තෘප්ත නොවන ස්වභාවයෙකින් යුක්ත වෙමි.

7. මා විසින් කඩ නොකොට යායුතු වන, ප්‍රතිපත්තිය හෙවත් වැඩ පිළිවෙළ, මා මැනැවින් නිසැකව ම දැන සිටිය යුතු ය. ප්‍රමාදය ඈතට තල්ලු වෙන්නාවූ ද, අප්‍රමාද පක්‍ෂය නිරන්තරවැ පිරී යන්නාවූ ද, සතියත් සම්පජඤ්ඤයත් කඩ නොවී මා තුළ දියුණු විය යුතු බව මම නිතර සලකමි. එය මගේම ජීවිතයට සම්බන්ධ කොට ගෙන පවත්වාගෙන යාමට මම තදින් සිතට ගෙන වාසය කරමි.

8. මා දුක තේරුම් කොට ගෙන කල්යැවිය යුතු ය. එහෙයින් කය සතප්පාගෙන විසීමට ඕනෑ කරන්නා වූ ද, බැහැර සැපයට ගිජු වූ සිත නිතර නිතර ඉල්ලාන්නාවූ ද, සුඛෝපභෝගී උපකරණයන් සෙවීමට මම නොයන්නෙමි. බුදුපියාණන් වහන්සේ, “කලිඞ්ගරූපධානා භික්ඛවෙ එතරහි මම සාවකා විහරන්ති, අප්පමත්තා ආතාපිනො”[173] ..... යනාදීන් “මහණෙනි, ලී කොටයක් කොට්ටය සඳහා යොදාගෙන මාගේ ශ්‍රාවකයෝ පමා නො වී, කෙලෙසුන් තවන වීර්‍යයෙන් යුතුව මේ කාලයේ වාසය කෙරෙති. ඔවුන් එසේ වාසය කරන හෙයින් කෙලෙස් මරහු ඉඩ නො ලබා ඉවත් වන්නාහ.” යනුවෙන් වදාළහ.

> 9. “පල්ලඞ්කෙන නිසින්නස්ස - ජණ්ණුකෙ නාභිවස්සති,
> අලං ඵාසුවිහාරාය - පහිතත්තස්ස භික්ඛුනො.”[174]

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

10. තණකොළ ඇතිරිල්ලක හෝ සම්කඩ එළාගෙන එහි හෝ හිඳිමෙන් කල් ගෙවීම මගපල නිවන් අත්පත් කරගැනිමේ මහා මාර්ගය යි. කොටළුවා යම්කිසි තැනක ඉතා සුළු වේලාවක් නිදන්නා මෙන් මා ද නිදි බහුල නොවිය යුතු ය. මා විසින් නින්ද අඩුකර ගත යුතු ය. 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 සිතිවිලි මාත්‍රයක් පවා මා පහළ කරතොත් මම යෝගාවචර ධර්මය කඩකරන්නෙක් වෙමි. යෝගාවචරයා නම් නොපමා පුද්ගලයා ය. හේ කිසිවක තදින් එල්ලී නැත.

12. යෝගාවචරයා යම්කිසි ලදදෙයකින් සතුටු වන්නෙකි. එහෙයින් යම් කිසි අස්නක් ලදහොත්, එහි පර්යඞ්කය බැඳගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙයි. එහි දී ථීනමිද්ධාදියෙන් පෙළෙන අවස්ථාවක් ආවොත් හේ සක්මන් කරයි. යළිත් පර්යඞ්කයෙන් කල් යවයි. මෙසේ කල් ගෙවන යෝගියා නින්දට යාම සඳහා සකස් වීමක් නො පතයි. කෙලෙසුන්ගෙන් පෙළෙන සිතටය ප්‍රමාද නින්දට ඉඩ ලැබෙන්නේ. ඇතැම් විටක සක්මනේ ආලම්බන රජ්ජුවේ[175] එල්ලීගෙන ඉන්නා විටෙක හෝ පර්යඞ්කයෙහි ඉන්නා විටෙක හෝ චිත්ත සන්තානය භවඞ්ගයට වැටීමෙන් එක්තරා පැවැත්මෙකින් නිද්‍රා කෘතියක් සිදුවෙන සැටි කිය හැකි ය. ඇතැම් යෝගීන්ට ඇතැම් දිනෙකදී රෑ දාවල් දෙකේදී ම මෙබඳු දුබලතාවකුදු නැති වැ කල් ගෙවීමට පිළිවන්කම තිබෙන සැටි අප දැක ඇත. නො නිදා ඉන්නේ කොහොමදැයි ප්‍රශ්න නැගෙන්නේ යෝගකර්මය නියම ලෙසින් නොදන්නවුන් විසිනි.

13. නියම අන්දමින් යෝගාවචර තත්ත්වයට පත් වූවහුට පවා සංසාරික පරිචයත්[176] දූෂිත පරිසරයකට වැටීමත් හේතු කොට ගෙන, නංවාගත් උසස් නෙක්ඛම්ම අදහස ගිලිහී යන්නට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් එබඳු අවස්ථාවලින් ආරක්ෂා වීමට නො කැඩී

පවත්වාගෙන යන අධ්‍යාශය සම්පත්තියෙකින්[177] හා තමහට බලපානා කෙලෙස් දුබලතාවන් මැනැවින් හඳුනාගෙන කලණ මිතුරන් කෙරෙහි බලවත් ඇදැහිලිමත් ගතියෙකිනුත් යුතුවැ විසිය යුතු ය. “මට වරදින්නේ නැත” යන මානී අදහස සම්පූර්ණයෙන් කඩාගෙන විසිය යුතු ය.

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 යුතු ය. ඔහුගේ ගමන බාධක සාගරයෙකය. එහෙයිනි.

අරඹන වැඩ දිරාපත්වෙන සැටි

1. යෝගාවචරයා මැනවින් දුරදිග බලා වැඩ කරන්නෙකු විය යුතුය. ලෞකික අදහසින් මැඩුණු පිරිහීගිය මානසික ශක්තිය ඇති ඇතැම් පුද්ගලයන් උසස් වැඩ පටන්ගැනීමේ දී රමණීයවූ ද විසිතුරුවූ ද, විවිධ මාතෘකා ඉදිරිපත් කොට ජනයා කුල්මත් කරන සැටිත්, ටික දිනෙකින් ඒ මාතෘකාවනට යෙදූ අදහස් මකාගෙන අන් මගක යන සැටිත් අපට පෙනේ. මෙයින් ඇතැම් වැඩ දිරා පත්වෙන සැටි අපට වටහාගත හැකිය. දිරාපත්වීම සංඛත ධර්මයනට අයත් ස්වභාව ධර්මයෙකි. ඒ දිරායාම සම්පූර්ණයෙන් තොරවී ඇත්තේ අසංඛතයෙහිය. එහෙයින් අසංඛත තත්ත්වයට පත්වනතුරු දිරාපත්වීම වැළැක්විය නොහැකිය යි කියන්නට ද බැරි නැත. මෙහි අප විස්තර කරන්නට අදහස් කළ දිරාපත්වීම එය නොවේ.

2. ජනතාවගේ සිත්ගන්නා අදහසින්, අනුන්හට පෙන්නුම් කිරීමේ කුහක ප්‍රතිපත්ති අනුගමනයෙන් නා නා මාදිලියේ ව්‍රත විධීන් ඉදිරිපත් කරන්නෝ සිටිති. ඇතැම් ජාතක කථාවල ද නියම ප්‍රතිපත්තියෙකින් තොරවැ ගත් ව්‍රත විධීන් මහජනතාව හමුවෙහිම දිරාපත් වූ සැටි අපට දකින්නට ලැබේ. දීඝනිකායේ සූත්‍රයෙක (පාඨික සූත්‍රයෙහි) ද බාහිරක තවුසන් කීප දෙනෙකුන් පුදුම

එළවන අන්දමේ ව්‍රතසමාදානයෙන් යුතුව කලක් වාසය කොට ඒ සියලු ව්‍රතාරම්භයන් දිරාපත් වන තැනට වැටී පිරිහී ගිය සැටියක් සඳහන් වෙයි. මෙකලද ඇතැම් කෙනෙක් බෞද්ධ තත්ත්වයකුත් දරාගෙන, දිගට පවත්වා ලන්නට දුෂ්කර වූ ගුණ ස්වරූප වූ වැඩ අරඹා ඔවුන්ටත් පළමු ඒවා දිරාපත්වන සැටි බලා කිසිදු සංවේගයකුදු නැතිවැ කල් ගෙවන්නාහ.

3. ආරම්භයේ දී යොදන ගැඹුරු මාතෘකා ඇති වැඩ ද බොහෝදෙනා අතර දිරාපත් වන සැටි අපට පෙනෙයි. මෙහි දී මෙසේ වීමට කරුණු දෙකක් අපට ඉදිරිපත් වෙයි. එකක් නම් කරන්නට බලාපොරොත්තුවක් නැතිව, කිරීමෙහි අභ්‍යාසයක් නොලබා ප්‍රචාරයට හොඳ මගය යන හැඟීමම ම මුල්කරගෙන එහි යෙදීම යි. අනෙක් කරුණ, ප්‍රතිපත්තිය ජීවන වෘත්තියක් වශයෙන් ගෙනයාමේ පවිටු සංකල්පයයි. මේ දෙකට ම මුල බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තිය ගෙන යායුත්තේ වචනයෙන් නොව සිතින්, නිස්සරණ අදහසින් බව නො තැකීම යි.

දිරාපත් නොවන සැටි

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

2. **“සතං ච ධම්මො න ජරං උපෙති”**[178] යි වදාළේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විසිනි. සත්පුරුෂයන්ගේ ධර්මය දිරාපත් නොවේ යනු එහි අදහස යි. එහෙයින් යෝගාවචරයා තමා අරඹන යෝගවැඩ පිළිබඳ හැමදෙයක්ම සත්පුරුෂයන්ගේ ධර්මයට සම්බන්ධ කළ යුතු ය. එය ද මැනැවින් තේරුම් ගෙන මැ කළයුතුවූ ද, පවත්වා ගෙන යායුතුවූ ද වැඩ පිළිවෙළක් බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

3. ලෝකයත් ලෝකයෙහි ඇති සවිඤ්ඤාණක[179] අවිඤ්ඤාණක[180] දේත් සිතින් තදින් හෝ යම්තමින් හෝ බදාගෙන තමාගේ සිත තැන්පත්කර ගැනීමට කොතරම් දැඟලුවත්, කොතරම් තර්ක න්‍යාය ඉදිරිපත් කළත් එය සිදුකර ගන්නට නම් කිසිසේත් නොහැකිය. ඔබ ඔබේ සිත තැන්පත් කර ගැනීමට සිතනවා නම්, ඔබ විසින් පළමුවෙන් මැ කළයුත්තේ සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඔබ සිත් තුළ බලපාන බැඳීම් හොඳට විමසා බැලීමය. ඊළඟට ඒ බන්ධනයන් ටිකෙන් ටික කඩා අයින්කර ගන්න. මෙය නියම සිතින් මැ සිදුකරන්න. එකලැ සිත හැදීම අපහසු නැත. නැත්නම් ඔබ කරන්න හදන්නේ අනුන් රැවටීමේ මහා ප්‍රයත්නයෙකි. ඔව්, සියලු බැඳීම්, ගැටීම් දෙක මැ මැනවින් සොයා බලා ඒවා එකින් එක අයින්කර දමන්න. ඔබට ජයගත හැකි වෙයි.

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

“සද්ධාජාතෝ උපසඞ්කමති, උපසඞ්කමන්තෝ පයිරුපාසති, පයිරුපාසන්තෝ සොතං ඔදහති, ඔහිත සොතෝ ධම්මං සුණාති, සුත්වා ධම්මං ධාරෙති, ධතානං ධම්මානං අත්ථං උපපරික්ඛති, අත්ථං උපපරික්ඛතෝ ධම්මා නිජ්ඣානං ඛමන්ති. ධම්ම නිජ්ඣානක්ඛන්තියා සති ඡන්දෝ ජායති. ඡන්දජාතෝ උස්සහති. උස්සහිත්වා තුලයති. තුලයිත්වා පදහති. පහිතත්තෝ සමානෝ කායෙන චෙව පරම සච්චං සච්ඡිකරොති පඤ්ඤායච නං අතිවිජ්ඣ පස්සති.”

5. “හටගත් සැදැහැ ඇතියේ එළැඹෙයි. එළැඹෙනුයේ පර්‍යුපාසන කෙරෙයි. පර්‍යුපාසන කරනුයේ කන් නතු කෙරෙයි. නතු කළ කන් ඇතියේ දහම් අසයි. අසා දහම් ධරයි. ධැරූ දහම්හි අරුත් පිරික්සයි. අරුත් පිරික්සනුවහට ධර්මයෝ වැටහෙති. දහම් වැටහීම

(ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්ති) ඇති කල්හි කර්තුකම්‍යතා ඡන්දය[181] උපදී. හටගත් ඡන්ද ඇතියේ උත්සාහ කෙරෙයි. උත්සාහ (වෑයම්) කොට තුලනය (අනිත්‍යාදි විසින් තීරණය) කෙරෙයි. තුලනය කොට ප්‍රධන්වීය්‍ය කෙරෙයි. නිවනට මෙහෙයූ සිත් ඇත්තේ මැ (නාම) කයිනුදු සත්‍යය (නිවන) ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. ප්‍රඥායෙනුදු කලෙස් විනිවිද දකී.[182]"

6. මෙහි ආරම්භයේ පටන් නිර්වාණ සාක්ෂාත්කාරය දක්වා අවස්ථා 12 ක් සඳහන් වේ. එහි මුලින් සඳහන් වන්නේ ධර්මමය ශරීරය සකස් කිරීමට උපකාර වූ සද්ධා ගුණය යි. මෙයින් යෝගාවචරයා හට ශ්‍රද්ධාව ආවශ්‍යක මූලික කරුණක් බව සලකා ගත හැකි ය. සැදැහැයෙන්

තොරව අරඹන යෝගාවචර වැඩ දිරාපත් වන සැටි මෙහි මුලින් සඳහන් කරන ලදී. යෝගාවචරයාගේ යෝගකර්මය සාර්ථක වීමට නම් සැදැහැ ගුණය පෙරදැරි විය යුතුය. එයින් තොර නම් ඒ චිත්ත සන්තානය වියලි මුඩුබිමකට සමාන ය. මෙය අන්තය දක්වා ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්කර ගනිමින් ගෙන යා යුතු ය. මේ සැදැහැය ද නුවණ හා සමඟ සම්බන්ධ නොකොට ගෙන යාමෙන් දිරාපත් වන්නට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙහිදී මනා සැලැකීමක් ආවශ්‍යක ය.

7. දෙවන කරුණ නම්, කළ්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයක් තමාට සලසා ගැනීම ය. එය ලෙහෙසියෙන් සැලැසෙන්නේ ඔකප්පනීය සද්ධාව[183] සිත්තුළ පැලැඹෙන කල්හි[184]මය. **"සකල මෙවහිදං ආනන්ද බ්‍රහ්මචරියං යදිදං කල්‍යාණ මිත්තතා"[185]** යි වදාළ පරිදි ශාසන බ්‍රහ්මචරියාවත්, මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාවත් යන සියල්ලම අධ්‍යාත්මය තුළ ලැබෙන්නේ ද, වැඩෙන්නේ ද කල්‍යාණ මිත්‍රීය ආශ්‍රය සම්පත්තිය උඩය. එය නො ලද හොත්, එම සියලු ගුණයෝ නොලැබී යන්නාහ. එපමණක් නොවැ අසීමිත විපත් රැසකට ද වැටීමට ඉඩකඩ සැලැසෙන්නේය. එහෙයින් නුවණ හා මුසුකොට

ගත් සැහැදැයෙන් එම කල්‍යාණමිත්‍රාශ්‍රයෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට ඔබත් උනන්දු වෙන්න.

8. කළණමිතුරන් ඇසුරු කිරීමේ දී එයින් ලබාගත හැකිවන උතුම් ප්‍රයෝජනය මැනැවින් තේරුම් කරගෙන තිබිය යුතු ය. තුන්වන සිවුවන දෙ කරුණෙන් එය මතුකර දෙයි. කළණ මිතුරන් ඇසුරුකරන්නා එහි දී සැදැහැ නුවණ දෙක යොදා ලීමෙන් කළණ මිතුරාගේ බසට කන් යොමුකිරීම සිදුවෙයි. එහි දී නුවණ යොදාලීමෙන් කළමනා ක්‍රියාව පැහැදිලිවැ දැනෙයි. පැහැදිලිව දැනුණු දෙය තමාට අත්පත් කර ගැනීමට පිළිවන් වනුයේ සැදැහැ තිබුණොත් පමණය. එහෙයින් මේ ගුණ දෙකේ ක්‍රියාකාරීත්වය මෙහි දී ඉතාමත් ප්‍රයෝජනය. ඔබ කලණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්න. එසේ ඇසුරු කරන විට, මැනවින් නුවණ යොදන්න. දැහැමි කතාවක් එතුමාගෙන් පිටවන විට, එය සැදැහැ යොදා තමා අයත් කර ගැනීමට අමතක නොකරන්න. එහි දී කළණමිතුරාගේ 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 දොළොස්වන කරුණ දක්වා ඇති කරුණු අටෙන් සඳහන් වන්නේ දිරාපත් නොවන වැඩ පිළිවෙළකි. පස්වන කරුණෙන් බණ අසා එසේ අසාගත් බණ අහක නොදමා සිත් තුළ ධාරණය කර ගැනීම, තැන්පත්කර ගැනීම අදහස් කෙරෙයි. මේ හේතුකොට ගෙන ඔබට බහුශ්‍රැත ගුණය ඔබ තුළ දියුණු කරගත හැකි ය. බුදුදහම පාඩම් කොට දරාගෙන වාසය කරන්නා ධර්ම චෛත්‍යයෙකි. එපමණෙකින් හේ දෙව් මිනිසුන් විසින් වැන්දයුතු පුද්ගලයෙක් ද වන්නේය.

10. එපමණෙකින් නොනැවතී හයවෙනි කරුණට ද සිත් යොමු කරන්න. එනම් පාඩම් තිබෙන බණ කොටස්වල තේරුම මැනවින් මෙනෙහි කිරීම ය. තමන්ගේ ම නුවණින් හෝ අන් වැඩිහිටියන්ගේ පිටුවහලක් ලැබගෙන හෝ ඔබට මේ අර්ථය සපුරාගත හැකි ය. එසේ අර්ථය සපුරා ගැනීමේ දී ඔබ ඉක්මන් නො විය යුතු ය.

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අදහස් දත් මහරහතන් වහන්සේලා දුන් අර්ථ පිළිවෙළක් ඇත. ඒවා ඔබට සොයාගත නොහැකි නම්, උගත් ශික්ෂාකාමී ධර්මවාදී (බණ කනපිට හරවා නො කියන) උතුමකු සොයාගෙන, එතුමා වෙතින් තේරුම් උගෙනීමට උත්සාහවත් වන්න. ප්‍රතිපත්ති ගරුක නො වූ, අධර්මවාදී පුද්ගලයාගෙන් බණ අසන්නට නොයනු මැනවි. එහි දී ඔබට නියම ධර්මය නො ලැබී යාමට ඉඩ තිබේ.

11. හත්වෙනි කරුණ මීළඟට සළකා බලමු. **“අත්ථං උපපරික්ඛතො ධම්මා නිජ්ඣානං ඛමන්ති”** යන්නෙහි තේරුම: අර්ථය මෙනෙහි කරන්නා හට ධර්මයෝ දැනීම ඉවසත්, හෙවත් තේරුම සලකන්නාහට එහි අඩංගුවන ධර්ම කාරණයෝ දැනීමට පත්වෙති යනුය. මෙය **ධම්ම නිජ්ඣානක්ඛන්තිය** යි. තමා උගත් ධර්මයන් පිළිබඳවැ තේරුම් සිතට වැටහීමට මේ නම යොදනු ලැබේ. මේ ශක්තිය නැතිනම් කොතරම් ධර්මය උගත්තත් එයින් ප්‍රයෝජන නොලැබේ. ධර්මානුරූපව උත්සායක් ගැනීමට ඕනෑකම සිත තුළ පහළවන්නේ මේ **ධම්ම නිජ්ඣානක්ඛන්තිය** ඇති කල්හි පමණ ය. එහෙයින් උගන්නාතාක් ධර්මය පිළිබඳ තේරුම සලකා ගෙන එය මැනවින් සලකා බැලීමට නිතර නිතර පුරුදු විය යුතු ය. අටවෙනි කරුණෙන් එය පැහැදිලි කරන සේක. එනම් **“ධම්ම නිජ්ඣානක්ඛන්තියා සති ඡන්දෝ ජායති ඡන්ද ජාතෝ උස්සහති”** යනු ය. ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්තිය ඇතිවන විට ඡන්දය ඇතිවේ. කත්තුකම්‍යතා කුසලච්ඡන්දය ඇතියේ, උත්සාහය ගැන්මට සිදුවෙයි” යන එහි තේරුම ය. මේ ධර්මමය අභිවර්ධනයේ ඉතා හොඳ සන්ධිස්ථානයෙකි. මත්තට තම අභ්‍යන්තරයෙහි සංවර්ධනයට පත්කර ගැනීමට ඇති සියලු ලෞකික ලෝකෝත්තර ගුණධර්ම පරම්පරාවට ඉඩ සැලැසෙන්නේ මේ උත්සාහයේ උපකාරය ලැබීමෙනි. ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්තිය යන්න ගැන ද ගැඹුරට සලකන විට, ධම්මට්ඨිති ඥානය[186] තෙක් සිතේ දියුණුව පහළ වූ බව තේරුම් කළ හැකිය. එය නම් විදර්ශනා භාවනාවේ දී ලැබෙන සප්පච්චය නාම රූප දර්ශනය[187] යි. මෙහිදී මේ පුද්ගලයාහට නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳ වැ අජ්ඣත්ත

වශයෙන්[188] ද, බහිද්ධා වශයෙන්[189] ද පච්චත ලක්ඛණාවබෝධය[190] සම්පූර්ණවැ තිබිය යුතු ය.

12. “උස්සහිත්‍වා තුලෙති” යන්න නවවැනි කරුණ යි. ප්‍රධන්වීර්යයෙහි තුලනය කෙරෙයි. තුලනය නම් නාම රූප ධර්මයන්හි ලැබෙන සාමාන්‍ය ලක්ෂණය භාවනාමය ඥානයෙන් වටහා ගැනීම යි. සාමාන්‍ය ලක්ෂණය නම්; අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුඃඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය යි. මේ ලක්ෂණයන් පිළිබඳ අවබෝධය පටන් ගන්නේ සම්මසන ඥනය[191] පවත්නා අවස්ථාවේ ය. උදයබ්බය ඥාන අවස්ථාවේ එය ම දියුණුවට පත් වී වැටහෙයි.

13. ත්‍රි ලක්ෂණය ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය යි. මුලැදී එය පෙනෙන්නේ එය වැසී ගිය හෙයිනි. එසේ වැසුණේ එය මෙනෙහි නොකිරීමෙනි. 1. සන්තතියෙන් වැසීගිය හෙයින් ද, උදයබ්බය මෙනෙහි නොකළ හෙයින් ද, අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවෙයි. එය සන්තතිය (එකට බැඳුණු සමූහය) ගලවා (එකින් එක වෙන්කොට) උදය වය දෙක මෙනෙහි කරන කල්හි ප්‍රකට ස්වභාවයට පත්වෙයි. 2. ඉරියාපථයෙන්[192] වැසුණු හෙයින් ද, නිතර පෙළීම මෙනෙහි නො කරන හෙයින් ද, දුක්ඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත් නො වෙයි. ඉරියවු ගැලවීම නවත්වා, එයින් ලැබෙන අභිණ්හ පතිපීළනය[193] (පුන පුනා පෙළීම) මෙනෙහි කිරීමෙන් දුඃඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත්වෙයි. 3. ඝන සඤ්ඤාවෙන්[194] වැසීගිය හෙයින් ද, නානාධාතු විනිර්භෝගය[195] මෙනෙහි නොකළ හෙයින් ද, අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවෙයි. ඝන සඤ්ඤාව ඉවත්කොට, නානාධාතු විනිර්භෝගය මෙනෙහි කරන විට ඒ අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට භාවයට පත්වෙයි.

14. දහවෙනි කරුණ “තුලයිත්‍වා පදහති” යනු ය. එයින් ප්‍රකාශ වන්නේ තියුණු විදර්ශනාවට නගා සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය

කරන අයුරුයි. එය භඞ්ග ඤාණයේ[196] පටන් අනුලෝම ඤාණය[197] ලැබීම තෙක් අවස්ථාවන් සේ ගත හැකි වෙයි. 11, 12, යන කරුණු දෙකින් ලෝකෝත්තර දියුණුව ප්‍රකාශ වෙයි. **“පහිතත්තො කායෙන චෙව පරම සච්චං සච්ඡි කරොති”** යි සඳහන් වන්නේ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත්කාරයයි. විදර්ශනාවස්ථාවේ දී නිර්වාණය පිළිබඳ දැනීම නොයෙක් වර සිදුවෙයි. ඒ වනාහි අනුමාන වශයෙනි. සිතට නිර්වාණ ධාතුව අරමුණුවන ආකාරයෙන් නොවේ. ඒ නිර්වාණ ධාතුව පළමුවෙන්ම අරමුණු වන්නේ විදර්ශනා ඤාණයන්ගේ කෙළවර, මාර්ගචිත්තයට මුලින් ලැබෙන ගොත්‍රභූ සිත[198]ටය. ඒ අවස්ථාව හඟවන වචනයෙකි. “පහිතත්තො” යනු. එහි තේරුම නිවන් පිණිස මෙහෙයුණු සිත් ඇත්තා යනුයි. නිවන් පිණිස මෙහෙයුණු සිත් ඇත්තේ නාමකයින්[199] හා රූපකයින්[200] ද, ඒ පරමාර්ථ සත්‍ය වූ නිර්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. මෙසේ මේ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත්කාරය, කාය සාක්ෂාත්කාරය, නාම සාක්ෂාත්කාරය යයි දෙවැදෑරුම් වෙයි. එයින් කාය සාක්ෂාත්කාරය නිසා අනවරාග්‍රසංසාරයෙහි[201] පැවැති කාය දරථ-කාය සන්තාපාදිය නැති වූ බව දැනගනියි. නාම සාක්ෂාත් කාරය නිසා එබඳු ම කෙලෙස් ගහණය නැති වූ බව දැන ගනියි.

මරණ භය ගැන නිතර සැලකීම

භාවෙථ හො මරණ මාර විවජ්ජනා ය,
ලොකෙ සදා මරණ සඤ්ඤ මිමං යතත්තා,
එවංහි භාවිත මනස්ස නරස්ස තස්ස
තණ්හා පහීයති සරිර ගතා අසෙසා.

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

රූපං ජරා පියතරං මලිනී කරොති-
සබ්බං බලං හරති අත්තනි සොර රොගො,
නානූපභොග පරිරක්ඛිත මත්තභාවං-
හො මච්චු සංහරති කිං ඵල මත්තභාවෙ.

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

කම්මානිලා පහතරොග තරඞ්ග භඞ්ගෙ-
සංසාර සාගර මුඛෙ විතතෙ විපන්නා,
මා මා පමාද මකරිත්ථ කරොථ මොක්ඛං
දුක්ඛොදයො නනු පමාද මයං නරානං.

කර්ම නැමැති සුළඟින් පහර දෙනලද, රෝග නැමැති රළ බිඳුම් ඇති, සංසාර සාගර මුඛයෙහි විපතට වැටුනා වූ තෙපි පමාවට කරුණු දේ නොකරවු, නිවන් ලැබගන්නා වැඩ වඩවු. සත්ත්වයන්ගේ මේ ප්‍රමාදය දුක් උපදවන්නේ නො වේද?[202]

2. භාවනාරම්භය

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

2. විදර්ශනා භාවනාව නම්: සංස්කාරයන් නාම රූප වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂව තේරුම් කරගෙන, එහි ලැබෙන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණයන් සමාධිමත් සිතින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වැ කෙලෙස් ප්‍රහාණයෙන් ප්‍රතිවේධය කරගන්නා ඥාන පූර්වක කෘත්‍ය ක්‍රමයයි.

තවද මජ්ඣිම නිකායෙහි මහාසච්චක සූත්‍රයෙහි කාය භාවනාව සහ චිත්ත භාවනාව යයි භාවනා දෙකක් දැක්වින. ඒ මෙසේයි: “ගිනිවෙස්න, කෙසේ නම් අභාවිත කාය හා අභාවිත චිත්ත වෙත්ද යත් “ගිනිවෙස්න, මෙලොව අශ්‍රැතවත්[203] පෘථග්ජනයාහට සුඛ වේදනා උපදී. හේ සුඛ වේදනාව 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 ශෝක කෙරෙයි. විඩාපත් වෙයි. වැලපෙයි. ළෙහි අත් පැහැරැ හඬනේ වෙයි. සිහිමුළාවට වදනේ වෙයි. ගිනිවෙස්න, ඔහුට තෙල උපන් සුඛ වේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනීය. කය අභාවිත (නොවැඩූ) වන බැවිනි. උපන් දුක් වේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනීය. සිත අභාවිත වන බැවිනි. ගිනිවෙස්න, යම් කිසිවක් හට කය අභාවිත වන බැවින්, මෙසේ සුඛය එක් පසෙකැ, දුක එක්පසෙකැ යි පක්ෂ දෙකින් උපන් සුඛ වේදනා ද සිත් ගෙවාගෙන සිටුනීය. චිත්ත අභාවිත වන බැවින් උපන් දුක්ඛ වේදනා ද සිත ගෙවාගෙන සිටුනීය. ගිනිවෙස්න, මෙසේ අභාවිත කාය ද, අභාවිත චිත්ත ද වෙයි.

ගිනිවෙස්න, මෙලොවැ ශ්‍රැතවත්[204] ආර්‍යශ්‍රාවකයාහට සුඛ වේදනා උපදියි. හේ සුඛ වේදනා විසින් ස්පර්ශ කරන ලදුයේ මැ සුඛ සංරාගයෙන්[205] සමන්වාගත ද නො වෙයි. සුඛ සංරාගයෙන් සමන්වාගත සෙයට ද නොපැමිණෙයි. ඔහුගේ ඒ සුඛවේදනා නිරුද්ධ වෙයි. සුඛවේදනා නිරෝධයෙන් මතුයෙහි දුක්ඛ වේදනා උපදී. හේ දුක්ඛවේදනා විසින් පහස්නා ලදුයේ[206]මැ නොසොස්නේය[207]. කලකුළු නොවන්නේය[208]. නොවලප්නේය. ළෙහි අත්පැහකැර නොහඬනේ ය. සිහිමුළාවට නොවදනේය. ගිනිවෙස්න, ඔහුගේ තෙල[209] උපන් සුඛවේදනාත් සිත ගෙවාගෙන නොසිටුනේය. කය භාවිත බැවින. උපන් දුක්ඛවේදනාත් සිත ගෙවාගෙන නොසිටුනේය. සිත භාවිත වන බැවින. ගිනිවෙස්න, යම්කිසිවක් හට මෙසෙයින් උභතඃ පක්‍ෂවැ[210] උපන් සුඛ වේදනාත්, කය භාවිත වන බැවින් සිත ගෙවාගෙන නො සිටුනේ වේ ද? උපන් දුක්ඛ වේදනාත් සිත භාවිත වන බැවින් සිත ගෙවාගෙන නොසිටුනේ වේ ද? ගිනිවෙස්න, මෙසෙයින් භාවිතකාය වෙයි. භාවිත චිත්ත ද වෙයි.”

මෙහි කාය භාවනා නම්: විදර්ශනාව යි. සච්චකගේ කථාව අනුව එහි යෙදීමෙන් චිත්ත වික්‍ෂේපයට-උමතු බවට පැමිණෙන්නේ නැත.

චිත්තභාවනා නම්: සමථ භාවනාව යි. එයින් ඌරු තදවීම්[211] ආදිය ද නො වෙයි. මෙයින් කායභාවනාව ඕලාරික[212]යයි ද, චිත්ත භාවනාව සුබුම[213]යයි ද මේ සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. මෙය මතභේදයට හේතු විය. මහාසිව හිමියෝ මෙහි ඉදිරිපත් වී “දිස්සති භික්ඛවෙ ඉමස්ස චාතුම්මහාභූතිකස්ස කායස්ස ආචයොපි අපචයොපි ආදානම්පි නික්ඛෙපම්පි” යන පාඨය අසා ඕළාරික කය පරිග්‍රහ කරන්නාහට උපන් විදර්ශනාව ඕළාරික යයි කීමට සුදුසු යයි සැලැකුහ.

කාය භාවනායෙන් යුතු වූවහුට සුඛවේදනාව ද, කුශල චිත්තය මැඩගෙන නොසිටියි. විපස්සනාව වැඩූ හෙයිනි. උපන් දුක්ඛ වේදනාව ද කුසල්සිත මැඩගෙන නොසිටියි. ශමථය වැඩූ බැවිනි. මෙහි කායභාවනා නම්: විදර්ශනාව බව මුලැදී කියන ලදී. චිත්ත භාවනාව ද සමාධිය බව එසේමැ කියන ලදී. විදර්ශනාව ද සුඛයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. දුකට ආසන්න ය. සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධය. සුඛයට ආසන්නය.

කෙසේ ද? විදර්ශනාව ආරම්භ කොටැ හුන්නහුට ටික කලක් ගතවන විට, ඒ ඒ තැන ගිනි පිටවෙන්නාක් මෙන් වෙයි. කිසිලිවලින් ඩහදිය වැගිරෙයි. හිස මුදුනෙන් උණුසුම් වැටියක් පැන නගින සේ වැටහෙයි. සිත් පෙළෙයි. තදින් පෙළෙයි. සැළෙයි. මෙසෙයින් විදර්ශනාව සැපයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. දුකට ආසන්න ද වෙයි. කය පිළිබඳ වූ හෝ සිත පිළිබඳ වූ හෝ දුකක් උපන් කල්හි, ඒ දුක වික්ඛම්භනය[214] කර සමාපත්තියකට සමවදින්නහුට සමාපත්ති අවස්ථාවේ දුක ඈතට යයි. ඉතා බොහෝ වූ සැපයකට බැස ගනියි. මෙසෙයින් සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධය. සැපයට ආසන්නය. විදර්ශනාව සුඛයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වුවත්, දුකට ආසන්න වුවත්, සමාධිය එසේ නොවේ. සමාධිය දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධ වුවත්, සැපයට ආසන්න වුවත්, විදර්ශනාව එසේ නොවේ. “උප්පන්නාපි සුඛා වෙදනා චිත්තං න පරියාදාය තිට්ඨති, භාවිතත්තාකායස්ස උප්පන්නාපි දුක්ඛාවෙදනා චිත්තං න පරියාදාය තිට්ඨති, භාවිතත්තා චිත්තස්ස”[215] යයි වදාළේ එහෙයිනි.

“සමථොති චිත්තෙකග්ගතා, විපස්සනාති සංඛාරපරිග්ගාහික ඤාණං[216]” මේ දෙක විජ්ජාභාගිය ධර්මයි[217]. සමථය වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කිම? මාර්ග චිත්තය එයින් වැඩීමට පත්වෙයි. සිත වැඩීමේ ප්‍රයෝජනය නම්: ඇලීමේ ආකාරයෙන් පහළවන රාගය එයින් පහවෙයි. රාගය මාර්ගචිත්තයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වේ. මාර්ගචිත්තය ද රාගයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වේ. රාගචිත්තයේ පවත්නා කාලයෙහි මාර්ගචිත්තයේ පැවැත්ම නැත. මාර්ගචිත්තයේ පවත්නා

කාලයෙහි ද රාගයේ පැවතීම නැත. යම්කලෙක රාගය උපදී ද, එකලැ මාර්ගචිත්තයේ උපත වළක්වයි. ප්‍රතිෂ්ඨාව සිඳ දමයි. යම්කලෙකැ මාර්ගචිත්තය උපදී ද, එකල රාගය සහමුළින් උදුරාදමමින් මැ උපදි යි. “යො රාගො සො පහීයති” යි වදාළේ එහෙයිනි. විදර්ශනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කවරේ ද? විදර්ශනාව වැඩීමෙන් මාර්ගය පහළවීමට ඕනෑකරන ප්‍රඥාව වැඩෙයි. මාර්ග ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කවරේ ද? අට තැනෙක දැඩිවැ ගෙන හටගන්නා භවයේ පැවතීමට ප්‍රත්‍යය වැ පවත්නා මහ අවිද්‍යාව ප්‍රහීණවෙයි. අවිද්‍යාව වනාහි මාර්ගප්‍රඥාවේ පැවැත්මට, දියුණුවට යාමට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙයි. මාර්ග ප්‍රඥාවද අවිද්‍යාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙයි. අවිද්‍යාව පහළ වී ඇති මොහොතෙහි මාර්ගචිත්තයට සම්බන්ධ ප්‍රඥාව නැත. මාර්ගප්‍රඥාවේ පවත්නා මොහොතෙහි අවිද්‍යාව නොලැබෙයි.

ඒ මෙසේයි: යම් කලෙකැ අවිද්‍යාව සිත් හි පහළවෙයි නම් එකල එය මාර්ගප්‍රඥාවේ උපතට බාධා කෙරෙයි. පිහිට සිඳදමයි. යම් කලෙක මාර්ග ප්‍රඥාව පහළවෙයි නම් එකල එය අවිද්‍යාව සහමුලින් උදුරා සිඳදමමින් මැ උපදනේය. “යා අවිජ්ජා සා පහීයති” යනු එහෙයින් දෙසන ලදී. මෙහි සඳහන් මාර්ග චිත්තයත්, මාර්ග ප්‍රඥාවත් එකට උපදනා ධර්ම බව සලකා ගත යුතුය.

සිත රාගයෙන් කිලිටි වෙයි නම් මාර්ගචිත්තයේ දී ලැබිය යුතු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම සිදු නොවෙයි. සිත අවිද්‍යාවෙන් කිලිටි වෙයි නම් මාර්ග ප්‍රඥාව නොවැඩෙයි. රාගයේ ඛය විරාගයෙන්[218] ඵලසමාධි නම් වූ චේතෝ විමුත්තිය[219] වෙයි. අවිද්‍යාවේ ඛයවිරාගයෙන් ඵලප්‍රඥාව නම් වූ පඤ්ඤා විමුක්තිය[220] ලැබෙයි. මෙහි ප්‍රකාශ වූයේ නානාක්ෂණික විදර්ශනා සමාධියයි[221].

ඛන්ධසංයුත්තයෙහි ථෙරවර්ගයෙහි අස්සජි සූත්‍රයෙහි සඳහන් පරිදි: භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රජගහා නගරයේ වේළුවනාරාමයෙහි වැඩවසන සේක. එකල්හි අස්සජි නම් හිමි නමක් කස්සප

සිටුහුගේ ආරාමයෙහි දැඩි ගිලන්කමින් පෙළෙමින් වෙසෙයි. උන්වහන්සේ උවටැන් කරන භික්ෂූන්හට ආමන්ත්‍රණය කොට තමන් දැඩි ගිලන්කමින් පෙළෙන බවත්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නමස්කාර කරන බවත් මතක් කොට, අනුකම්පා කොට බුදුරජාණන් වහකන්සේ තමන් වෙත වැඩම කරන ලෙස ආරාධනා කරන බවත් දන්වා යැවූහ.

එය ඇසූ බුදුරජාණන් වහන්සේ කරුණු සලකා බලා අස්සජි හිමියන් වෙත වැඩමකළහ. අස්සජි හිමියෝ ද බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩිනු දුරදීම දැක, හොත් අස්නෙන් නැගිටීමට උත්සාහ කළහ. එය දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ අස්සජි තෙරුන් වළකා පනවා තිබූ අස්නෙක වැඩහුන්හ. වැඩහිඳ අස්සජි හිමියන්ගෙන් අසනීප තොරතුරු විමසූහ. ඒ හිමියන් අසනීපය බලවත් බව දැන්වූ කල්හි, බුදුරජාණන් වහන්සේ, “අස්සජි, ඔබේ සිත ඔබට සීලයෙන් දොස් නඟන්නේදැ”යි විමසූහ. අස්සජි හිමි එබන්දෙක් නැතැයි කීය. “එසේ නම් ඔබේ කුකුස කිම? විපිළිසර කවරේදැ”යි විචාළහ. අස්සජි හිමි, “ස්වාමීනි, මම පළමුවෙන් ගිලන්කම යටකොට චතුර්ථධ්‍යානයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වළකා වෙසෙමි. ඒ මම සමාධිය කැඩි කැඩී යන නිසා, ‘කිම මම සසුනෙන් පිරිහෙම්දෝ’යි විපිළිසර ඇතිවීමි, යනු පැවසීය. බුදුරජාණන් වහන්සේ “අස්සජි, මේ සස්නෙන් බැහැර වූවෝ සමාධිය ම සාරයයි ගන්නාහ. ශ්‍රමණ භාවයද එයමැයි ගන්නාහ. මාගේ සසුනෙහි එය සාරය නොවේ. මෙහි මාගේ සසුනෙහි සාරය විදර්ශනා මාර්ග ඵලයෝ ය. එහෙයින් ඔබ සමාධියෙන් පිරිහෙනු සිතා කුමට විපිළිසර වන්නෙහි ද?” යනු වදාරමින් තෙරුන් සනසමින් තිපරිවට්ඨ දේශනාව[222] ඇරඹූ සේක. දෙසුන් කෙළවර උන්වහන්සේ ධර්මාවබෝධය කළහ. (විදර්ශනා කාණ්ඩය බලනු.)

භාවනාවේ හරය

මේ තාක් මෙහි දක්වන ලද්දේ විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ කථා මාර්ගයකි. එයම මාර්ග භාවනාව යයි ද කිය යුතු ය. නිවන් පසක්කර ගන්නාට ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානයන් ලැබෙන

හෙයිනි. මේ මාර්ග භාවනාවට විශේෂයෙන් උපකාර වනුයේ ශමථ භාවනාවයි. එහෙයින් ශමථ භාවනාව පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් දැක්වීමට බලාපොරොත්තු වනු ලැබේ.

භාවනාවක යෙදීමට සිතෙහි ඕනෑකම පහළ වන්නේ සසර පිළිබඳ භය ජනක ස්වභාවය මැනවින් සිතට වැටහී කෙලෙසුන්ගේ ආදීනවයන් තේරුම්ගත් කෙනෙකුන් හටය. කලණ මිතුරු ඇසුරෙකින් හෝ බණපොත් බැලීමෙන් හෝ තේරුම්කර ගැනීමෙන් හෝ පුරුදු පරිදි යෝනිසෝ මනසිකාරය (නුවණින් මෙනෙහි කිරීම) ක යෙදීමෙන් හෝ මේ අදහස සිත්හි තහවුරු කර ගත්තකුට ඇතුළත පිටත කොතරම් වැඩ තිබේ යයි කියාවත්, සනීප නැතිකම් කියාවත් නැවතීමෙක් 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 උපදෙස්ටික පමණ ය. මෙසේ නො වන අය භාවනාවට සුදුසු නැතැයි නොකිය යුතුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට පවා පැමිණ, ක්‍රියා පරිහානිය හේතු කොට ගෙන, ලැබෙන්නට තිබූ මග-පල නිවන් සුවය මග හැරී ගොස් තිබෙන සැටි ඇතරු පුත්, ‘පෙස්ස’ නම් තැනැත්තාගෙන් තේරුම් ගත හැකිය.[223] එහෙයින් භාවනා උපදෙස් දෙන්නා විසින් තමාට හමුවෙන හැම පුද්ගලයාමැ මෙයට යොමුකර ගැනීමට තම උත්සාහය යොදාලිය යුතු වෙයි. එහෙත් එකවරට මැ භාවනාවට බස්සන්නට මහන්සි ගත යුතු නොවේ. ඒ අවස්ථාවට යන්තම්වත් සුදුස්සකු වන්නට මූලික අවවාද ටිකක් කලින්මැ දිය යුතුය. මෙහි මීට පළමුවෙන් ප්‍රකාශ වූ අදහස් එයට බොහෝ සින් උපකාර වන්නට ඉඩ තිබේ.

මේ භාවනාව නම් සිත හදාගැනීමේ, සිත දියුණුවට පත්කර ගැනීමේ වැඩපිළිවෙළ පදනම් කොට ගෙන පවත්නා මනෝමය[224] ක්‍රියා පරිපාටියෙකි. එය ප්‍රධාන වශයෙන් සිත මුල්කොට ගෙන පැවතුනත් කයේ උසස් උපකාරය ද එයට ආවශ්‍යක බව කිය යුතු ය. එහෙයින්මැ මූලික පුහුණුවේ දී කය

තැන්පත්කර ගැනීම බරපතල වැඩක් ලෙස භාවනාවේ යෙදීමේ දී ඔබට වැටහෙන්නට ඉඩ තිබේ. කෙනෙකුන්ගේ ධර්මමය කථාවකට සවන් යොදාලීමෙන් හෝ හොඳ බණපොතක් කියවීමෙන් හෝ ධර්මමය කරුණු වටහා ගත හැකිවන බව ඔබ දන්නවා ඇත. එහෙත් එය හිතේ තහවුරු වන්නේ නැත. ඒ ධර්ම කොටස්වලට ප්‍රතිපක්ෂවැ පැවැති කෙලෙස් අදහස් අයින්කොට හෝ කඩා බිඳ දමා හෝ ඒ හොඳ අදහස් සිතෙහි පැළපදියම් නොවූ හෙයිනි. භාවනාවක් නිසිලෙස සිත්සතන්හි ක්‍රියාකරවීමේ දී ඒ අනුව සිතට ලැබෙන පුහුණුව එයට වැඩියෙන් ශක්තිමත් වන්නේ නොදැනීම් රැසක් මුල්කොට ගෙන පැවැති කෙලෙස් ගොමුව බලයෙන් ඉවතට තල්ලු වී යන හෙයින් බව සලකන්න. මෙසේ භාවනා වැඩපිළිවෙළ ආධ්‍යාත්මික බරපතල ක්‍රියා රාශියක් වනහෙයින් එය පටන් ගැනීමට මත්තෙන් සාරවත් පදනමක් සාදාගත යුතු ය. භාවනා පූර්වකෘත්‍යයන් මැනැවින් පුහුණුකර ගැනීමත් භාවනා අභිනිවේශය[225] තේරුම් කරගෙන සිටීමත් භාවනාව පවත්වාගෙන යන සැටි තේරුම් කොටගෙන සිටීමත් මෙයට අත්‍යාවශ්‍යක බව කිය යුතුව ඇත.

භාවනානුයෝගය නම් කිම?

භාවනානුයෝගය ඉතා ගැඹුරු වැඩෙකි. එය ලෙහෙසියෙන් සපයන්නෝත් ඇත. දුකසේ සපයාගන්නෝත් ඇත. ඇත්ත විසින් බලතොත් මෙහි ඇති ලෙහෙසියෙක් නැත. මෙහිදී 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 එකහි යෙදීමෙන්මැයි. ගුණය ගුණයක් වශයෙන් ප්‍රකට වන්නේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ධර්මයක් හමුවේ ජයග්‍රහණය දැක්වීමෙන්මය.

යෝගාවචරය, ඔබේ හපන්කම් කොතරම් කියාපෑවත්, හැඟෙව්වත්, යෝගාවචරයකු වශයෙන් ඔබට එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කිම?

ඔබේ කයේත්, සිතේත්, ප්‍රකට විය යුතු යෝගානුකූල වැඩිදියුණුව මැ ඔබ උසස් වශයෙන් සැලකිය යුතුව ඇත.

භාවනානුයෝගය ලෙහෙසි නැතැ යි කීවේ එහි යෙදෙන්නා හට තනිව මැ මගහරවා ගත යුතු බාධක රැසක් ලැබෙන හෙයිනි. ඉතා උසස් අදහසක් ඉදිරිපත්කොට ගෙන භාවනා මනසිකාරයට බැස්සහුට ඉදිරියට ඔසවාගෙන යායුතු සිත් පෙළ නවතාලන්නට ද සිත පහළ වෙයි. මෙය කල් ඇතිව තේරුම් නොගත්තොත් යෝගාවචරයා ගේ ඉදිරි ගමන වැළකී යයි.

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

ඇතැම් විට දොස් කෝපයෙන් තමා ගේ සිතේ පහළවන සිතිවිලි අනුන් කියන දේ හැටියට තමාගේ කනටමැ ඇසෙන්නට ඉඩ තිබේ. යෝගාවචරයා මෙහි රහස නොදන්නා හෙයින් ඔහු සිතාගන්නේ ඔහු ගේ කනට යම්කිසි දෙවියකු කථාකොට නොයෙක් දේ කියන සැටියටය. මෙයින් ඔහු කොතරම් මුළාවට වැටෙනවාද කියතොත් ගුරුන්ගේ බස් පවා නො අදහා එහි ඇලී ඒ සිතුවිලි මාලාවේමැ බැඳී කල්ගෙවනු පෙනේ. මෙබඳු අවස්ථාවල දී තදින් අවවාද කොට ඔහු එයින් වළක්වා ගැනීම ගුරුවරයාට ඇති උපාය ශක්තිය අනුව වන්නේය. මෙහි දී ගුරුවරයා අතිශයින් සාවධාන විය යුතු ය. නොඑසේ නම් එම යෝගාවචරයා බිහිසුණු සිදුවීම්වලට යටවන්නට ද සදාකාලික අභව්‍යකු[226] වන්නට ද ඉඩ තිබේ.

ඇතැම්විට කිසිදු පිරිසිදු හේතුවක් නොමැති ව යෝගාවචරයෝ බියෙන් පෙළෙන්නට වන්නාහ. උමතු රෝගියකුගේ සිත් තුළ හටගන්නා බියවැනි බියක් ඔහු තුළ පෙළෙමින් පවත්නා සැටි ද පෙනෙයි. මෙහි දී දොස් කෝපයෙක් ද නො මැති නම් භාවනාව නිසා හටගත් විපරීතයෙක්දැ[227] යි මැනැවින් මෙය පරීක්ෂාකර

බැලීම වටියි. පළමු පළමු හටගත් බිය මෙනෙහි නොකිරීම නිසා ද මේ බිය පිළිබඳ දියුණුව සැලසෙන සැටි පෙනෙයි. භාවනාව නවත්වා සිටන විට ද මේ බිය තිබේ නම් දොස් කෝපය සොයා සුදුසු ලෙස පිළියම් කරවීමට ඉදිරිපත්වීම මැනවි. මෙයට රස්මි චිකිත්සාව වැනි පිළියම් යෙදීම මානසික ශක්ති පරිහානියට හේතුවන හෙයින් දොස් සන්සිඳීමට උදවු වන පිළියම් කරවිය යුතුය. එසේ නොවුවහොත් චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය[228] දුර්වල වෙන්නට ඉඩ තිබේ. මෙය භාවනානුයෝගීන් කෙසේ වෙතත් ආචාර්යවරුන් විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණක් බව කිව යුතුය.

මේ නිසා යෝගාවචරයා භාවනා මනසිකාරයේ දී සදොරට හමුවන ලොකු කුඩා හෝ හොඳ නරක හෝ භේදයක් හිතට නො ගෙන හැම සිදුවීමක්මැ මෙනෙහි කිරීමට උනන්දු විය යුතු ය. මෙය කඩ කිරීම හේතුකොට ගෙන මේ විදියේ නොයෙක් විපත්ති මාර්ගයෝ පෑදෙන්නාහ. මෙනෙහි කිරීමේ බලය අනුව මෙබඳු හැම උවදුරක් මැ දුරුවන බව හොඳින් සලකාගත යුතුය. රූප දැකීම ද, ශබ්ද ඇසීම ද, මේ ආකාරයෙන් සැලකිය යුතුය. මේවා මෙනෙහි නොකිරීමෙන් දිගට මැ මේ උවදුරු පැවැතුණු සැටිත්, එයින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වාගත නුහුණු සැටිත් දැක තිබේ.

එපාවීම

භාවනා මනාසිකාරයෙහි යෙදෙන්නාහට භාවනා කිරීමේ ඕනෑකම (කුසලච්ඡන්දය) හැම විටමැ ඒකාකාරයෙන් පවතින්නේ නැත. ඇතැම්විට ඕනෑකම තිබේ. ඇතැම් විටෙක ඒ ඕනෑකම මැකීගෙන ගොස් භාවනා අරමුණ සිතට නොඅල්ලන ස්වභාවයකට පත්වෙයි. මෙය කීප ආකරයෙකින් පහළ වීමට ඉඩ තිබේ. ඡන්දාදී සෘද්ධිපාද අඩුකරමින් ද මේ පාඩුව සිදුවෙයි. ඇතැම්විට භාවනාව දියුණුවට පත්වීමෙන් පසු ද මෙය සිදුවීම ඉඩ තිබේ. යෝගාවචරයාගේ චිත්තාචාරය පිළිබඳ හොඳ තේරුමක් ඇතිව ගෙන උපදෙස් දෙන ආචාර්යවරයාට මෙය තෝරාගැනීම එතරම් අපහසු නොවේ. එයින් දියුණුවේදී එපාවීම පළමුවෙන් කීම පහසු ය. කෙටි හෙයිනි.

විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා පළමුවෙන් යම්කිසි නාමරූප සංඛාර කොටසක සිත් තබාගෙන, මනසිකාරය පැවැත්වීමට පටන් ගනියි. නොකඩවා එහි යෙදීමේ දී මුලින් පැවැති දුබලකම් මගහැරී ගොස් සිතේ පැවැත්ම හොඳ අතට හැරෙයි. එයින් එහි පුහුණුව සැලැසෙයි. මේ පුහුණුව සැලැසීමෙන් පසු මෙනෙහි කිරීම පහසු වෙයි. පළමුගත්ත අරමුණේ නොනැවතී, එය පැතිරයාමෙන් සෙසු සංස්කාර කොටස් කෙරෙහි ද සල්ලක්ඛන චිත්තපරම්පරාව[229] යෙදෙයි. නාමරූප වශයෙන් වැටහීමත්, ඔවුන් ප්‍රත්‍යය සහිතව වැටහීමත් මේ මනසිකාරයට අසුවෙයි. මෙයින් ඥාත පරිඥාව[230] සපිරීමෙන් වැඩිගොස්, සම්මසන ඥානයට බැස මෙනෙහි කිරීමේ දී, සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය වශයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගනිති. ඔවුන් උපදනා සැටිත්, බිඳෙන සැටිත්, එක විදියට නො පවත්නා සැටිත් වැටහෙයි. මෙසේ පෙරළීම මැ දුක් වශයෙන් සලකන්නට සිදුවෙයි. මේ සංස්කාර සියල්ල දුකට බිම්වන සැටි පැහැදිලිවැ වැටහෙයි. මෙයින් මැ අනාත්ම ලක්ෂණය ද පැහැදිලි ව වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මෙසේ තීරණ පරිඥාව[231] පිරෙයි.

මෙය දියුණුවට මෙනෙහි කිරීමේ දී, වැටහෙනතාක් සංස්කාරයන් බිඳීම් රැසක් සේ දැනෙයි. මෙය ද තවත් ඔබ්බට මෙනෙහි කරගෙන යනවිට බිඳීම් රැස අරමුණු කරන හැම වාරයක දී මැ බිය සිත් පහළ වෙයි. මේවා මෙනෙහි නො කර හැරියහොත් බිය සිත්මැ වැඩි වැඩියෙන් පහළ වෙයි. මෙය දියුණුවට පත්වීමෙන් ආදීනව රාසියක් සේ ද ඒවා තබාගෙන සිටීම මහා බරක්සේ ද වැටහෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී මැනැවින් මැ මෙනෙහි කළ යෝගාවචරයා ද නොයෙක් විදියේ විකාර දේ කරන්නට පටන් ගනියි. එක විදියකට 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 කරන්නනුත් එපා වී ස්ථානයෙන් පිට වී නික්ම යාමට ද සුදානම් වෙයි. උපදෙස් දෙන ගුරුවරයා

මෙහි දී නුවණින් ක්‍රියා කළ යුතු ය. වළක්වාලීමෙන් සිත් රිදවීම ද හොඳ නැත. සම්පූර්ණයෙන් එක වරට වළක්වාලීමෙන් වන්නේ අනතුරෙකි. ඔහුගේ අදහසට ඉඩ දීමෙන් සිදුවන්නේ ද එබන්දෙකි. එහෙයින් උපායෙන් නවත්වා ගෙන භාවනා මනසිකාරයෙහි යොදාලිය යුතුය. නො නවත්වා භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නා හට කීප දිනෙකින් හෝ පැය කීපයෙකින් හෝ මේ මානසික තත්ත්වය සංසිඳී ගොස් යථා තත්ත්වයට පත්වෙයි.

භාවනාවේ පූර්වකෘත්‍ය පුහුණුව

භාවනාව ඇරඹීමට කලින් ඒ භාවනාව මැනවින් සකස් වන සේ ගෙන යාමට උපකාර වන වැඩ රැසකට පූර්වකෘත්‍ය 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. මෙත් වැඩීම
7. අසුභය ගැන සැලකීම
8. මරණය ගැන සැලකීම යනුවෙනි.

1. තෙරුවන් කමාකරවා ගැනීම

මුලින් භාවනාව පටන් ගන්නා අවස්ථාවේ දී භාවනාවට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයකු ඉදිරිපත් කරගෙන එතුමා ඉදිරියෙහි දී මේ පූර්වකෘත්‍යයන් සිදුකිරීමට සිතට ගැනීම ඉතා හොඳය. පළමුවෙන් තෙල් මල් පහන් ආදී පූජෝපකරණ සපයා ගෙන අවුත්, ශීලපාරිශුද්ධියක පිහිටා ගෙන චිත්ත ශක්තියෙන් යුතුවැ තෙරුවන් විෂයෙහි ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත ව ඒවා පූජාකොට වන්දනා පවත්වා අවසානයෙහි තෙරුවන් කමාකරවා ගැනීම කළ යුතුය. එය කළයුතු අකාරය මෙසේ යි:

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

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

(ඇ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ නවලෝකාත්තර ධර්මරත්නය කෙරෙහි ද පර්යාප්ති[232] ප්‍රතිපත්ති ධර්ම කෙරෙහි ද මාගේ කයින් බසින් සිතින් යන තුන්දොරින් යම්කිසි වරදක් සිදු වී ඇතොත් එයට ඒ ධර්මරත්නයෙන් මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

(ඈ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ ආර්‍ය්‍ය සංඝරත්නය කෙරෙහි මාගේ කයින් හෝ බසින් හෝ සිතින් වරදක් සිදු වී ඇතහොත් ඒ ආර්‍ය්‍යයන් වහන්සේලාගෙන් මට කමාව ලැබේවා! කමාව ලැබේවා!! කමාව ලැබේවා!!!

මෙසේ කියා වන්දනා කළ යුතුය. මෙසේ කිරීමෙන් ආර්‍යෝපවාද කර්මයන්[233] තම සන්තානයෙහි තැන්පත් වී තිබුණි නම් එයින් නිදහස් වී භවානාව සාර්ථකව ගෙනයාමට හැකිවන්නේය. ආර්‍යෝපවාද කර්මයන් තම සන්තානයෙහි ඇති නැති බව තමාට නොවැටහෙන හෙයින් භාවනා ආරම්භයේ දී හැමදෙනා විසින් ම මේ කමාකරවා ගැනීම කළ යුතු වෙයි.

2. ජීවිත පරිත්‍යාගය

භාවනාව පටන්ගැනීමේ දී යෝගාවචරයා තමාගේ ජීවිතය තුනුරුවනට හා ආචාර්‍යයන් වහන්සේට පරිත්‍යාග කළයුතුය. මෙය

නිසි අන්දමින් කිරීම හේතුකොට ගෙන යෝගාවචරයා හට භාවනාවේ අතරක දී නොයෙක් විදියේ කරුණු අනුව ඇතිවෙන්නට ඉඩ තිබෙන තැතිගැනීම්, බියපත්වීම් ආදියෙහි දී සැනැසිල්ල සලසාගත ගතහැකි වන්නේය. එහෙයින් ජීවිත පූජාව ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. එය කරන්නේ මේ ආකාරයෙනි:

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

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

මම මාගේ මේ ජීවිතය ආර්‍ය්‍ය සංඝරත්නයට පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජා කරමි, පූජාවේවා! පූජාවේවා!! පූජාවේවා!!!

මම මාගේ මේ ජීවිතය කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍යයන් වහන්සේට පූජාකරමි, පූජාකරමි, පූජාකරමි, පූජාවේවා! පූජාවේවා!! පූජාවේවා!!!

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

3-4. පින්දීම හා පින් අනුමෝදන් වීම

මෙසේ ජීවිත පූජාමය කුශලයෙන් ජනිත පුණ්‍යානිශංසයෙන් ද, අතීත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ තුන්දොරින් සිදු කරගන්නා ලද සියලු පුණ්‍යානිශංසයන් ද සියලු දෙවියෝ අනුමෝදන් වෙත්වා, සියලු ඥාතීන් ඇතුළු සත්ත්වයෝ අනුමෝදන් වෙත්වා. එසේම සියලු සම්මාසම්බුදු, පසේබුදු, මහරහත්, බෝධිසත්ත්වාදී උතුමන්ගේ සියලු පාරමිතා පුණ්‍යරාශිය සතුටු සිතින් මම අනුමෝදන් වෙමි. මේ පින්දීමෙන් ද පින් අනුමෝදන් වීමෙන් ද මා තුළ රැස්වූ සකල කුශල ශක්ති බලයෙන් තමාගේ භාවනාවට බාධක උපක්ලේශ පලිබෝධයෝ මා වෙතින් ඉවත්

වෙත්වා, මාගේ භාවනාවට උපකාරක ධර්මයෝ මා තුළ රැස්වීමෙන් මාගේ භාවනාකායඃය සමෘද්ධියට පත්වේවා! යි අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

5. බුදුගුණ භාවනාව

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

1. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙලෙසුන්ගෙන් හැම ආකාරයෙන් ඉවත් වූ හෙයින් ද, දිව්‍ය බ්‍රහ්මාදීන් විසින් කරනු ලබන ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද, “අරහං” නම් වන සේක.
2. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සියලු ධර්මයන් පිළිබඳවැ ස්වලක්ෂණ වශයෙන්[234] දතයුතුතාක් දැන සම්පූර්ණ කළ හෙයින් ඥාත පරිඥාව පුරා සිටි සේක. සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් දතයුතුතාක් දැන සම්පූර්ණ කළ හෙයින් තීරණ පරිඥාව පුරා සිටි සේක. ප්‍රහීන කළයුතුතාක් ක්ලේශ හා ක්ලේශවාසනා[235] දැන ප්‍රහාණය සම්පූර්ණ කළ හෙයින් ප්‍රහාණ පරිඥාව[236] පුරාසිටිසේක. ප්‍රත්‍යක්ෂ කළයුතුතාක් ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට සම්පූර්ණ කළ හෙයින් සාක්ෂාත් ක්‍රියා පරිඥාව[237] පුරා සිටි සේක. භාවනාවෙන් වැඩිය යුතු තාක් ධර්මයන් භාවනාවෙන් වඩා සම්පූර්ණ කළ හෙයින් භාවනා පරිඥාව[238] පුරා සිටිසේක. එහෙයින් “සම්මාසම්බුද්ධ” නම් වන සේක.
3. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විදර්ශනා ඥානයන් අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. මනෝමය සෘද්ධිය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. සෘද්ධිප්‍රභේද ඥානයන් අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. දිව්‍ය ශ්‍රොත්‍රඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. පරචිත්ත

විජානනඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. පුර්වේනිවාසානුස්මෘතිඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. ආශ්‍රවක්ෂයකරඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. දිව්‍ය චක්ෂුඥානය අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටිසේක. මෙසේ අටවැදෑරුම් විද්‍යාවන්ගෙන් අසමසමවැ සම්පූර්ණ කර සිටි සේක. එසේමැ සද්ධාය, හිරිය, ඔත්තප්පය, බහුස්සුතභාවය, විරියය, සතිය, පඤ්ඤාව, පටිප්පස්සද්ධිපාරිසුද්ධි සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, භෝජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව, ජාගරියානු යෝගය, රූපාවචර ධ්‍යානයෝය. යන මේ පසළොස් චරණ ධර්මයෙන් ද අසමසමවැ සම්පූර්ණ වූ සේක. මෙසේ අෂ්ට විද්‍යායෙන් ද පසළොස් චරණ ධර්මයෙන් ද මැනැවින් සම්පූර්ණ හෙයින් “විජ්ජාචරණසම්පන්න” නම් වන සේක.

4. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ ශෝභන වූ වචන ඇති හෙයින් ද, ශෝභන වූ ගමන් ඇති හෙයින් ද, ශෝභන වූ ශරීරයක් ඇති හෙයින් ද, අතීතයෙහි ද වර්තමානයෙහි ද පරිශුද්ධ ප්‍රතිපත්ති ඇති හෙයින් ද “සුගත” නම් වන සේක.
5. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සංස්කාර ලෝකය ද, සත්ත්ව ලෝකය ද, අවකාශලෝකය ද, මැනැවින් දැන වදාළ හෙයන් “ලෝකවිදූ” නම් වන සේක.
6. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුන් විසින් හික්මවිය නොහෙන දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යක්ෂ නරනාගාදීන් මැනැවින් හික්මවා දමනය කොට තමන්වහන්සේගේ සසුන්දහම්හි යොදවා ලූ හෙයින් “අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී” නම් වන සේක.
7. දෙව්මිනිසුන් හට සිල් පිරීමේ පටන් අමාමහ නිවන් සුවය තෙක් හැම පිළිවෙත් මගක්ම මැනැවින් කියාදීමෙන් නියම අනුශාසනායෙහි යෙදී වදාළහෙයින් දෙවිමිනිසුන් හට “ශාස්තෘ” නම් වන සේක.
8. චතුරාර්‍යසත්‍ය ධර්මයන් තමන්වහන්සේ ද පරෝපදේශයක් නැතිව මැනැවින් අවබෝධකොට ගෙන අනුන් හට ද අවබෝධ කරවූ හෙයින් “බුද්ධ” නම් වන සේක.
9. ඒ මාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ ස්වාසනා සකලක්ලේශයන් බිඳ දැමූ හෙයින් ද, උතුම් ලොවී ලොව්තුරා ගුණ සමූහය

භජනය කළහෙයින් ද, භාග්‍යධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වූ හෙයින්ද “භාග්‍යවත්” නම් වනසේක.

මේ භාවනාව කරන සැටි මෙසේ යි:-

මෙහි සඳහන් වන්නේ ගුණ නවයෙකි. එකක්පාසා කාවදින තෙක් තේරුම දියුණු කර ගත යුතුය. එසේකොට විවේකස්ථානයකට වී පරියඞ්කයෙන් හිඳගෙන සුළු වේලාවක් නිශ්ශබ්දව කල්ගෙවිය යුතුය. ඊළඟට තමා සමාදන්ව ගත් ශීලයේ ශික්ෂාපදයන් තමාතුළ පිරිසිදුවැ නො කැඩී නොබිඳී නොකෙලෙසී පවත්නා හැටි මුල සිට අගටත්, අග සිට මුලටත් මෙනෙහි කරගෙන යායුතුය. මෙසේ තමා ගේ සීලය හෙමින් සැලැකිල්ලෙන් මෙනෙහි කරන්නාහට සිත්හි ප්‍රීතියක් පහළවී ක්‍රමයෙන් වැඩි වැඩී යන සැටි දැනෙන්නට පටන් ගනියි. ඒ ප්‍රීතිය නවත්වාගෙන, මේ පුණ්‍යානුභාවයෙන් “මට සියලු ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදී නිවන් සුවය අත්පත්කර ගැනීමට ශක්තිය ලැබේවා” යි අධිෂ්ඨානය තබා ගෙන පළමුවන බුදුගුණයට සිත යොමුකරන්න. එය ටික වේලාවක් මෙනෙහි කොට දෙවෙනි බුදුගුණයට සිත යොමුකරන්න. මෙසේ ගුණ නවය ම අවසන් වනතුරු මෙනෙහි කොට නැවැත නැවතත් මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. ඒ ක්‍රමය සිතට වැදීගිය පසු අගසිට මුලටත් මුලසිට අගටත් මෙනෙහි කරන්න. කලක් මේ මනසිකාරය පවත්වන කල්හි ඇතැම් ගුණ හොඳින් ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට පටන්ගන්නවා ඇත. ඇතැම් ගුණයන් ප්‍රකට නොවී යනුද ඇත. ප්‍රකටවැ වැටහෙන ගුණයන් පමණක් සිතටගෙන මනසිකාරය පවත්වන්න. අන්තිමයේ දී ගුණ කීපයක් හෝ හොඳින් වැටහීගියේ නම් එහි සිතයොදා මනසිකාරය පවත්වන්න. මෙසේ මනසිකාරය පවත්වන කල්හි උතුරායන තරමට ප්‍රීතිය මතුවෙමින් සිතට සැනසුම් සලසනවා ඇත. බලවත් සැදැහැ මතුවෙමින් සිත් සනසනු ඇත. සිත තැන්පත් කරමින් මැ සිතට සැනැසුම් සැලැසෙනු ඇත. නීවරණයන්ගෙන් පිරිසුදු වූ සිත නිසාද සැනැසුම් සැලැසෙනු ඇත. අතීත දේවලින් සිත ඉවත් වී පවතිනු ඇත. අනාගතයට නොදුවනවා ඇත. නොවිසිරී තැන්පත් 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 පුරුදු කරගත් භාවනා අරමුණ සිතට මතු කරගෙන එහි ටික වේලාවක් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. ඇසිල්ලෙකින් සිතෙහි වූ දුබලකම් මගහැරී ගොස් නියම තත්ත්වයට පත්වෙනු ඇත. මෙසේ මේ භාවනාව චිත්තසම්පහංසනයට[239] උපකාර වෙයි.

බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීමට තවත් ක්‍රමයක්

1. සත්ථාරං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
2. සුගතං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
3. සම්මාසම්බුද්ධං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
4. සන්තං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
5. සමෙතාරං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
6. දන්තං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
7. දමෙතාරං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
8. පරිනිබ්බුතං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
9. පරිනිබ්බාපෙතාරං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං,
10. සම්පන්න විජ්ජාචරණං ච වතාහං පස්සෙය්‍යං, භගවන්තමෙව පස්සෙය්‍යං.

සත්ථා මෙ භන්තෙ භගවා සාවකො හමස්මි.
සත්ථා මෙ භන්තෙ භගවා සාවකො හමස්මි.
සත්ථා මෙ භන්තෙ භගවා සාවකො හමස්මි.

මෙහි තේරුම:- මම ශාස්තෘවරයකු දක්නෙම් නම්, මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ මගේ ශාස්තෘවශයෙන් දක්නෙමි. මම සුගතයන්

වහන්සේ කෙනෙකුන් දක්නෙම් නම්, මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සම්මාසම්බුදු කෙනෙකුන් දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සපුරා සන්සුන් ගුණ ඇත්තකු දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සන්සුන් ගුණයට උපෙදෙස් දෙන්නකු දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. සමාධිපාක්ෂිකදමගුණයෙන් සපුරා යුක්ත වූ කෙනෙකුන් දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම සමාධිපාක්ෂික දමගුණයන් සඳහා සපුරා උපදෙස් දෙන කෙනෙකුන් දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම කෙලෙස් පිරිනිවනින් පිරිනිවන් පෑ උතුමකු දන්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම කෙලෙස් පිරිනිවනින් පිරිනිවන් පෑමට සපුරා උපදෙස් දෙන උතුමකු දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. මම අෂ්ටවිද්‍යා පසළොස්චරණ ධර්මයන්ගෙන් සම්පූර්ණ උතුමකු දක්නෙම් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මැ දක්නෙමි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වනසේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකවෙමි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වනසේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වෙමි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වනසේක. මම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වෙමි.

මෙසේ තේරුමත් සිතට ගනිමින් කීප විටක් කියා තුන්වරක් නමස්කාර කොට යළි මෙසේද ඒ අනන්ත බුද්ධ ගුණයන් කෙරෙහි සිත යොදනු:-

1. ඒ මාගේ ශාස්තෘ වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සමතිස් පෙරුම් දම් පිරීමෙන් දියුණුවට පත් අනන්ත පුණ්‍යයෙන් යුක්ත වූ සේක. ඒ අනන්තපුණ්‍යසම්භාරයෙන් සැදී ගත් රූපකාය සම්පත්තියෙකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි. සරණයි.
2. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දස දහසක් සක්වල පිහිටි සියලු සචේතන අචේතන ධර්මයන්

හේතුඵල වශයෙන් තේරුම් ගෙන අවබෝධ කරගත් අනන්ත ඥානයකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත ඥානයෙන් සමන්විත වූ ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිට යි, සරණයි.

3. ඒ මාගේ ශෘස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මාසම්බෝධිය ලැබැගැනීම සඳහා සම්පූර්ණකළා වූ සීලාදි වශයෙන් දියුණුවට පත්කොට ගත් අනන්ත ගුණසමුදායෙන් සමන්විත වූසේක. ඒ අනන්ත ගුණ ඇති මාගේ ශෘස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි. සරණයි.
4. ඒ මාගේ ශෘස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම මනුෂ්‍ය නාග සුපර්ණාදීන්ගේ සියලු තේජස මැඩගෙන මතුවන්නා වූ අනන්ත තේජසකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත තේජෝබල ඇති මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.
5. ඒ මාගේ ශාස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ හැම සත්ත්වයන්ගේ හැම සෘද්ධියක්ම අභිභවනය කොට[240] සිටි අනන්ත සෘද්ධියකින් සමන්විතවූ සේක. ඒ අනන්තසෘද්ධියක් ඇති මාගේ ශෘස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාරය කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.
6. ඒ මාගේ ශෘස්තෘවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු සචේතන අචේතන ජුතීන්[241] අභිභවනය කරමින් පැවැති අනන්තවූ ජුතියෙකින් සමන්විත වූ සේක. ඒ අනන්ත වූ ජුතියක් ඇති මාගේ ශෘස්තෘන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. උන්වහන්සේ මට පිහිටයි, සරණයි.

මෙයද හොඳට සිත තැන්පත් කොට ගෙන කිහිපවරක් කියනු. නැවත නැවත මෙනෙහි කරනු. සිත කමටහනෙහි නොරඳන අවස්ථාවල දී මෙය මැනැවින් පිහිට වෙයි.

6. මෙත් වැඩුම

සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛො - අහං නිච්චං අහං විය

හිතා ච මෙ සුඛී හොන්තු - මජ්ඣත්තා'ථ ච වෙරිනො.

1. මම නිති සුවපත් වෙම්මා .....
2. මා නිති සුවපත් වන්නාක් මෙන්, මාගේ හිතවත් සත්ත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා.....
3. මාමෙන් මා හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්ත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා.....
4. මා මෙන්, මා හිතවතුන් මෙන්, මැදහත් සතුන් මෙන්, අහිතවත් වූ සත්ත්වයෝ ද නිති සුවපත් වෙත්වා.

මේ අපට පුරුදු මෙත් වඩන ගාථා පෙළේ මුල්ගාථාවේ අදහසය. මෙහි (සුඛී) "සුවපත් වෙම්වා! සුවපත් වෙමි! සුවපත් වෙත්වා!" යනු මෛත්‍රී සිතක් සත්ත්ව වස්තු කෙරෙහි සම්බන්ධ කරන වචනයෝ ය. ඒවාට අපි 'මෛත්‍රී හැඟීම්' යන වහර යොදමු. මේ මෛත්‍රී හැඟීම පවත්වන සත්ත්ව වස්තූහු කොටස් සතරකට බෙදී මෙහි පෙනෙති.

1. මම
2. හිතවත්හු
3. මැදහත්හු
4. වෛරීහු

යනුවෙනි.

මේ සත්ත්ව කොටස් සතර තමාගෙන් පටන්ගත් බවද සිත තබා ගන්න. එකල භාවනා වාක්‍ය සතරෙකි. ඒ මෙසේ යි.

1. මම සුවපත් වෙම්වා..... 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 සුවපත් වෙත්වා. යනුවෙනි.

පළමුවෙනි පියවර

භාවනාව පටන්ගන්නා පිළිවෙළ මෙසේ යි :-

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

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

මෛත්‍රිය නම් හොඳ මෘදු මොළොක් සිතක ස්වභාවයයි. එය පිපුණු රෝසමලක් වැනියයි කිව හැකි ය. මෛත්‍රිය නැති සිත කුණු වූ දෙයක් වැනිය. ඇතැම්විට තද ය.

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

මේ මෛත්‍රියට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිත් පැවතුම්ය. නියමයෙන්[242] මෛත්‍රිය තම සිත් තුළ පැළපැදියම් කර ගැනීමට ස්ථිරව

මතුකොටගෙන පවත්වා ගැනීමට මේ කරුණු සතර අනුව ද සිත සකස්කර ගත යුතු ය. ඒ මෙසේ යි:-

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

මේ වාක්‍යයන් හෙමින් කියන්න. සිතන්න.

දෙවෙනි පියවර

මීළඟට ඔබ සලසාගත් මේ මෙත්මය, සැනැසිල්ල ඔබේ හිතවතාට ද දෙන්න. හිතවතකු තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ පරිස්සම් වන්න. එසේ කීවේ මෛත්‍රියේ ලැබෙන රාගපැත්ත ගැන සලකාගෙනය. මෛත්‍රී භාවනාවට ඇතුළත සහ පිටත වශයෙන් සතුරෝ දෙන්නෙකි. ඇතුළත සතුරා නම් රාගය යි. පිටත සතුරෝ සතර දෙනෙකි. මුලින් සඳහන් වූයේ ඒ සතර දෙනා පිළිබඳවය. එබැවින් ඔබේ අති ප්‍රියයන් හැර ප්‍රිය මනාප සම්භාවනීය ගරු ස්ථානීයයකු[243] තෝරා ගෙන ඒ පින්වතා අරමුණට (සිතින්) ගෙන,

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

එකක් එකක් වෙන වෙන ම කියා ද සිතා ද භාවනාවේ යෙදෙන්න. එය සම්පූර්ණ වූ පසු හිතවතුන් කිහිපදෙනෙකුන් ද හිතට ගෙන මෙත් වඩන්න. අතිප්‍රියයන් ද ප්‍රියස්ථානයෙහි තබා මෙත් වඩන්න.

හිතවත් කමින් සිතට ගත් කීපදෙනාම අරමුණට ගෙන මෙත් වඩන්න. ඒ අරමුණේ සිත රඳවා ගෙන ටික වේලාවක් විසීමට

පුරුදු වන්න. මේ පුහුණුවේ නිතර නිතර යෙදෙන්න. ඔබ සිතන කැමැති වේලාවක මෙහි යෙදීමට තරම් පුහුණුව දියුණුවට පමුණුවා ගැනීමට උත්සාහවත් වන්න. එසේ ම මේ පුහුණුව පිරිහෙන්නට නොදී රැකගන්න. නීවරණ පහෙන් වෙන් වී විසීමයි රැකගැනීම.

තුන්වෙනි පියවර

මීළඟට ඔබට කිරීමට තිබෙන්නේ ඉතා සැහැල්ලු වැඩ ටිකෙකි. එනම් මැදහත් හා වෙරී පුද්ගලයන් දෙකොටසකට ද වෙන වෙන ම මෙත් පැවැත්වීම යි. මෙහි දී මැදහත් පුද්ගලයාට මෙත් කිරීමේදී සිත උදාසීන වීමට ද ඉඩ තිබේ. එසේ වුවහොත් ඔබ මෙතෙක් පුරුදු කළ

මෛත්‍රී බලය යළිත් සිත් තුළ උපදවා ගෙන සිත දියුණුවට පත් කරගෙන පුද්ගලයා ද ප්‍රියත්ත්වයට පමුණුවා ගෙන මෙත් කරන්න. එසේ සිත් පැවැත්වීමට පුරුදුවීමෙන් මෙහි දී ඔබට ජයගත හැකි වනු ඇත. ප්‍රිය පුද්ගලයාට මෙන් ම මධ්‍යස්ථ වූ මේ පුද්ගලයාට ද මෙත් කිරීමට හොඳින් මෙත්සිත් පැවැත්වීමට ඔබ සමත් වනු ඇත. ප්‍රිය පුද්ගලයන් වැඩි දෙනෙකුන් සිතින් එකට සම්බන්ධ කරගෙන මෙත පැවැත් වූ ආකාරයෙන් ම මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකුන් එකට එකතු කොට ගෙන මෙත් සිත් පැවැත්වීමට ඔබට පිළිවන් වනු ඇත.

මේ කොටසට පුහුණුව ලැබීමෙන් ඔබට ඔබ සිත් තුළ බලවත් ඡන්දයක් වැඩෙනු ඇත. එයින් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීමට මුල සිට මෛත්‍රිය අලුත්කර ගන්න. එයින් චිත්ත ශක්තිය වැඩෙයි. සිත කාර්‍යක්ෂම වෙයි. චිත්තඉද්ධිපාදයට[244] ළං වෙයි. එයින් සතරවෙනි කොටස වූ වෛරී පුද්ගලයකු - අමනාප පුද්ගලයකු ඇතොත් ඔහු අරමුණු කොට මෙත් කරන්න. ක්‍රමයෙන් මෛත්‍රිය වඩ වඩා පවත්වාගෙන මෙතැනට පැමිණි හෙයින් ඔබේ අමනාප පුද්ගලයා හට ද මෙත් කිරීම ඔබට අපහසු නොවනු ඇත. එසේ

නම් ඔබ මහා ජයග්‍රහණයක් මෛත්‍රිය සම්බන්ධව කළ සැටියට සිතාගත හැකි වෙයි.

යම්කිසි ආකාරයකින් තම අමනාප පුද්ගලයාගේ වැරදි මතුවීමෙන් ඔබ පවත්වාගෙන ආ මෛත්‍රිය බලය යටපත් කරගෙන ද්වේෂ හැඟීම් පහළ වන ලකුණු දැනුනහොත් වහාම ඒ පුද්ගලයා තුළ පවත්නා පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියා ධාතු වශයෙන් වෙන්කොට සිතා බලා මේ ධාතුවලට ද්වේෂයක් නැති බව තේරුම් ගෙන සිත තුළ වැඩීගෙන ආ ද්වේෂය මර්දනය කර ගන්න. මෛත්‍රිය මතුකර ගන්න. ද්වේශයේ ආදීනවත් - වැරදි පැත්තත් ආනිසංස පැත්තත් සිතට තදින් ගෙන ඒ පුද්ගලයා ඇතුළු හැම අප්‍රිය අමනාප පුද්ගලයන්ම එක් අරමුණකට යොදා ගෙන මෙත් කරන්න. නැවත නැවත මෙත් කරන්න.

මෙසේ කිරීමේ යෙදුනු ඔබ දැන් සිතෙහි ප්‍රමාණවත් දියුණුවකට පත් වී ඉන්නා බව වැටැහෙනවා ඇත. එසේම ඔබ පුද්ගලයන් කීපදෙනෙකුන් එකට එකතු කොට සිතට ගන්නට හා අරමුණු වශයෙන් තබාගැනීමට ද සමත් බව තේරුම් ගෙන ඇත. මීළඟට ඔබට කිරීමට තිබෙන ක්‍රියාව ඉතාමත් සරලය. පහසුය. එනම්, මුලින් මෙත් කළ පුද්ගල කොටස් එකට ගෙන පිළිවෙළින් මෙත් කළ යුතුය.

ඒ මෙසේය :-

මම සුවපත් වෙම්වා.
මා හිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.
මා මැදහත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.
මා අහිතවත්හු ද සුවපත් වෙත්වා.

මෙසේ මේ කොටස් සතරේ තම මෙත් සිත හැසිරවීම ඉතා බොහෝ වේලාවක් කරන්න. මේ සිත සිසෑරවීම කොපමණ වේලාවක් 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 යට වී තිබූ බව ඔබ දන්නවා ඇත. පැහැදිලි ඇත. මෙසේ මෛත්‍රී සමාධියෙන් යුතු සිත දැන් දැන් ඒ ඒ කොටස් අරමුණු කරන විට පුද්ගල සීමා හැඟීම් ගෙවි ගෙවී යන හැටි ප්‍රකට වෙයි. වෙරී හැඟීම් නැමැති 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 හසුරුවාලීමේ දී මේ කොටස් සතරේ ම සත්ත්ව සංඥාව[245] ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගනියි. සියලු සීමා එකට මුසු වෙයි. එකල ඒ සියලු සත්ත්වයන් එකට පිඬුකොට ගත් එසේ සමාධි සිතට “සබ්බෙ සත්තා” “සියලු සත්ත්වයෝ” යන අදහස පහළ වෙයි. දසදිසාවලට මෙත් පැතිරවීම ද කළ යුතුය. මේ අදහස් නැවැත නැවැත ඉබේ පහළ වෙයි.

1. සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා - සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!
2. සබ්බේ සත්තා සුඛිනො හොන්තු - සියලු සත්හු සුව ඇත්තෝ වෙත්වා!
3. සබ්බේ සත්තා ඛෙමිනො හොන්තු - සියලු සත්හු නිර්භය වෙත්වා!
4. සබ්බෙ තසා සත්තා සුඛිනො හොන්තු ඛෙමිනො හොන්තු - සියලු තැතිගන්නා සත්හු සුවපත්, බියනැති වෙත්වා!

සියලු සත්ත්වයන් එක රැසට එකපුඤ්ජයක්[246] 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 මුලැ දී ම නීවරණයන්ගේ පැලැඹීම නැවැතී තිබුණේ ය. මේ ළංවීමෙන් පැවැති සිතත්, සත්ත්ව නිමිත්තත් දෙක යම්කිසි ශාන්ත අවස්ථාවක දී එක්කාසු වෙයි. මේ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබීමයි.

සිව්වෙනි පියවර - වසීභාව පස දියුණුව

1-2. සමාපජ්ජන වසී හා වුට්ඨාන වසී

මේ සිදුවූයේ මහද්ගත අර්පණාව[247] ය. මෙහි දී ඔබ සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. මේ ලද තත්ත්වය ඉතා සැලැකිල්ලෙන් රැකගත යුතුය. විවේක 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 වසීභාවයයි. මෙහි සමාධිමත් සිත පටිභාග නිමිත්තට[248] ඇතුළු කිරීම සමාපජ්ජන යයි. එය ඉක්මනින් සිතූ කෙණෙහි ම කළ හැකිවීම වසීභාවයයි. මෙය සමාපජ්ජන වසියයි. නිමිත්තෙන් සමාධි සිත පිටතට ගැනීම - නිකුත් කිරීම වුට්ඨානයයි. එය සිතූ ඉක්මනින් කළ හැකිවීම වසීභාවයයි. මේ වුට්ඨාන වසියයි.

3. අධිට්ඨාන වසිය

සමාපජ්ජනයෙන් යම්කිසි කැමැති වේලාවක් තුළ සමාධි සිත එහි නවත්වා තබා ගැනීමේ පුහුණුව අධිට්ඨානවසිය යි. එය කිරිමේදී ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැඟී මිනිත්තු දෙකක් හෝ තුනක් නියම කරගෙන “මෙපමණ මිනිත්තු ගණනකින් වුට්ඨානය වේවා”යි අධිට්ඨාන කොට සමාපජ්ජනය (සමවැදීම) කෙරෙයි. එහි නියමිත වේලාවට ඉබේම වුට්ඨානය සිදුවෙයි. කාලය ටික ටික වැඩිකිරීමෙන් මෙය දියුණුවට ගෙන යා යුතු වෙයි.

4-5. ආවජ්ජන පච්චවෙක්ඛණ වසිතාවෝ

මුලදී සමාපජ්ජන, වුට්ඨාන දෙක වැඩියෙන් දියුණු කළ යුතුය. ඒ දෙක හොඳ හැටි දියුණු වූ පසු අධිට්ඨානය කළ යුතුය. මේ වසීභාව තුන ම දියුණු නම් ආවර්ජන වසිය පටන් ගත යුතුය.

මෙහිදී සමාපත්තියට සමවැදී එයින් නැගී (වුට්ඨානයෙන් පසු) ධ්‍යානාඞ්ග සලකා බැලිය යුතුය. වුට්ඨානයෙන් පසු ධ්‍යාන චිත්ත යේ ලැබෙන විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා[249] යන ධ්‍යානාඞ්ග ප්‍රකට වී පැනෙති. එය බොහෝ වාර ගණනක් මුලසිට අගටත් අගසිට මුලටත් සලකා බැලීම කළ යුතු ය. මෙහි පුහුණුව ආවජ්ජන වසියයි. එයින් සිදුවෙන ක්‍රියාවන් ද සලකා බැලීම පච්චවෙක්ඛණයයි. මේ දෙක්හි වසීභාව සැලැසීමෙන් ධ්‍යානසිතේ ලැබෙන ධ්‍යානාඞ්ගයන්ගේ තත්ත්වය පහැදිලි වෙයි.

ද්විතීයා දී ධ්‍යානයෝ

ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ වසීභාව පස සපිරෙන විට විතර්කයේ හෝ විතර්ක විචාර දෙකේම හෝ ආදීනව සිතට එයි. ප්‍රථම ධ්‍යාන නිකාන්තිය[250] අඩු වෙයි. එකළ යෝගාවචරයා ආදීනව වැටහුණ අංග නැති ඊළඟ අංගයන් ගෙන් යුතු ද්විතීයාදී ධ්‍යානයෝ ලැබෙත්වා යි, අධිට්ඨාන කර පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදයි. පෙර පරිදි ධ්‍යානයෝ ලැබෙති.

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

7. අශුභ භාවනාව

සත්ත්වයෝ තමන්ගේ ශරීරය ශුභ වශයෙන් ද, සැප වශයෙන් ද, ස්ථිර වශයෙන් ද වැරැදි ලෙස ගැනීමෙන් මුළාවෙන් දුක දික් කර ගන්නාහ. තණ්හාවෙන් දුක දික්කර ගන්නාහ. මානයෙන් දුක දික්කර ගන්නාහ. නොයෙක් විදියේ විපතට ගොදුරු වන්නාහ. සසර දුකට යට වන්නාහ. සැනැසිල්ලක් නොලබන්නාහ.

යෝනිසො 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 මැනැවි. මේ භාවනාවට කායගතාසති භාවනාව යයි ද, පටික්කූල මනසිකාර යයි ද, පිළිකුල් භාවනාව යයි ද ව්‍යවහාරය වෙයි.

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

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

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

තවද මරණයෙන් දින කීපයක් ඉක්ම ගිය, ඉදිමුණ, තැන් තැන්වලින් පණුවන් සහිත සැරව වැගිරෙන, නිලමැස්සන් ගැවැසීගත්, මළ සිරුරක් දෙස බලා ඒ අශුභ දර්ශනය සිතේ තැන්පත් කරගෙන, නැවැත නැවැතත් ඒ දෙස සිත යොදමින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නීවරණයෝ සන්සිඳෙති. විතක්කාදී අංග ප්‍රකට වෙති. එය උපකාර කොට ගෙන විදර්ශනාව පැවැත්විය හැකි වෙයි.

තචපඤ්චක කමටහන

කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො.
තචො, දන්තා, නඛා, ලොමා, කෙසා,
කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො.

මේ කුලපුත්‍රයකු 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. ඇසින් බලා දැන ගැනීමට හැකිවන හෙයිනි. මෙසේ මේවා හඳුන්වාදීමට හෝ තිබෙන තැන් සෙවීමට හෝ උත්සාහයක් නොවන බව කිව යුතුය.

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. පිරිසිඳීම් වශයෙන්[251] ද පිළිකුලය. පිළිකුලය. පිළිකුලය.
2. **ලොමා:** බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයෙහි පැතිර පිහිටියා වූ ලෝමයෝ පැහයෙන් ද පිළිකුලය. සටහනින් ද පිළිකුලය. ගඳින්ද පිළිකුල ය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය. පිළිකුලය.
3. **නඛා:** බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයට අයත් වූ දෙ අත් හා දෙපා ඇඟිලි අග පිහිටියා වූ නියපොතු ද පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිරිසිඳීම් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය. පිළිකුලය. පිළිකුලය.

4. **දන්තා:** බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයේ මුඛයෙහි ඇතුළත වූ දෙතල්ලෙහි පිහිටියා වූ දත් ද පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිරිසිඳීම් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය. පිළිකුලය.
5. **තචෝ:** බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයේ මුළුල්ල වසාගෙන තිබෙන්නා වූ සිවි සම ද පැහැයෙන් ද පිළිකුලය. සටහන් වශයෙන් ද පිළිකුලය. ගඳින් ද පිළිකුලය. පිහිටි දිසා වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිරිසිඳීම් වශයෙන් ද පිළිකුලය. පිළිකුලය. පිළිකුලය.

මේ ක්‍රමයෙන් මුල පටන් අග දක්වා පස් (5) වරක් කියනු. අග සිට මුලට (5) වරක් කියනු. නැවැත මුලසිට අගටත් අගසිට මුලටත් (5) වරක් කියනු. නැවැත එසේම පසළොස් (15) වරක් සලකනු. සිත තැන්පත් කොට ගෙන මෙසේ භාවනාවේ යෙදීමෙන් විශේෂ චිත්ත ශක්තියක් ලැබෙනවා ඇත.

8. මරණානුස්සති භාවනාව

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
-
ජීවත්වීම නියම නැත. මැරීම නියම වී ඇත.
ජීවත් වීම නියම නැත. මැරීම නියම වී ඇත.
ජීවත් වීම නියම නැත. මැරීම නියම වී ඇත.

පමා වීම හැම වැඩකට ම බාධාවෙකි. භාවනාව වැනි මනොමූලික[252] වැඩට ඒ පමා වීම විශේෂයෙන් බාධාවක් සලසන සැටි අපට පෙනෙයි. ඒ පමා නැමැති වැරැද්ද පහසුවෙන් අයින්කර ගැනුමට, ඈත්කර ගැනීමට තමාට කවර මොහොතක හෝ මරණය ළඟාවෙන වග මරණයෙන් සියල්ල යටකරගන්නා වග සලකන කල භාවනාදී හොඳ වැඩෙහි සිත උනන්දු කර

ගතහැකි වෙයි. එයින් අප්‍රමාදය (නොපමාව) මතු වීමෙන් වැඩවල යෙදීම සඳහා සතියට ඉඩ සැලැසෙයි.

1. වැඩ කළ බව සිතා හෝ කරන්නට ඇති වැඩ ගැන සිතා හෝ කුසීත වීමට ඉඩ නැත.
2. ගිය ගමන් ගැන සිතා හෝ යන්නට ඇති ගමන් ගැන සිතා හෝ කුසීත වීමට ඉඩ නැත.
3. හටගත් ලෙඩක දී හෝ ලෙඩින් නැගී සිටිවිට හෝ ලෙඩ ගැන සලකා කුසීත වීමට ඉඩ නැත.
4. සැහෙන පමණට කුසට අහරක් නොලැබීමෙන් ඒ පාඩුව සිතා ගෙන හෝ කුසට අහර සෑහෙන පමණ ලැබීමෙන් ඒ ගැන සිතාගෙන හෝ කුසීත වීමට ඉඩ නැත. ඒ හැම අවස්ථාවකදී ම දැන් දැන් පැමිණීමට ඉඩ තිබෙන මරණයට කළ යුතු වැඩට ඉදිරිපත් වීමට සිත පහළ වනු ඇත.

මෙසේ ද සලකන්න:-

1. උදේ ඉර පායන විට තණකොළ අගිස්සේ පිනි බිඳුව මුතු ඇටයක් මෙන් බබළනු පෙනෙයි. එය තව සුළු වේලාවකින් වියලී නො පෙනෙන තත්ත්වයට වැටෙයි. මේ සත්ත්වයන්ගේ ජීවිතය ද කොතරම් අගයක වැජඹුණත් මරණ නැමැති හිරුගෙන් වියලී යනු පෙනේ. මරණයේ සැටි පෙරත් මෙසේ ය. ජීවිතය අනියත යි. මරණය නියත යි.
2. තදින් සුළඟ හමන විට දැල්වූ පහන ඒ සුළඟින් නිවී යන්නාසේ මේ ආයුෂ නම් වූ ජීවිතෙන්ද්‍රිය සහිත නාමරූප සන්තතිය ගෙවී යයි. මෙසේ මේ ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.
3. මහා සම්පත්තියෙන් ආඪ්‍යව සම්පූර්ණ ව සිටි මහා සම්මතා දී රජවරු ද සිටුවරු ද තවත් මහා ගුණවත් බලවත් තෙදවත් උතුමෝ ද මරණයෙන් ඒ ගුණ බල තෙද අවසන් කොට මරණයට පත් වූහ. මෙසේ ජීවිතය අනියත ය, මරණය නියත ය.

4. ඇතුළත වූ ද පිටත වූ ද පඨවිධාතු කෝපය නිසා ද මේ ජීවිතයට හානි පැමිණෙයි. මෙසේ හෙයින් ද ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.
5. ආපෝධාතුව කිපීමෙන් සෙම් දොස් කිපීමෙන් මේ ජීවිතය නැතිවී යයි. එහෙයින් මේ ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.
6. තේජෝධාතුව පිත කිපීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනසී යයි. එහෙයින් ද ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය.
7. වායෝධාතුව කිපීමෙන් ද මේ ජීවිතය වැනසීයයි. එහෙයින් ද 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 මුල 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 පටන්ගෙන කරගෙන යාමේදී දවස මුල දී මේ භාවනා සතරින් ආරම්භ කිරීම මැනැවි. මේ සතර මැනැවින් පුහුණුව ලද්දහු විසින් ආරම්භයේ දී කෙටියෙන් කිරීම ද ඍද්ධිපාදයන් වැඩුණු විට ඒ ඉද්ධිපාද ධර්මයනට ඉඩතබා කෙළින් ම මූල කර්මස්ථානයට සිත යොමු කිරීම ද සිරිත් වශයෙන් සිදුවනු ඇත.

3. 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 ඈතින් 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 සිටින්නවුන්හට ද මෙය හඬ නගා කියනු ඇත. යනු මගේ තද විශ්වාසය යි.

ඔව්, ඔබ නොයෙක් විදියේ දේ වලට සිත යොදාගෙන වෙහෙසින් පෙළී පෙළී ගතකළ කාලය මතක ඇත. මොලය නරක් කර ගෙන, තද දැවිලි තැවිලි නො සැනැසිලි නිසා වින්දාවූ ද විඳින්නා වූ ද බලවත් ව දිග්ගැසී ගිය පීඩාකාරී දුක් වේදනා මතක ඇත. මේ පීඩාකාරී තත්ත්වයට ඔබ පත්වූයේ නිකම්ම නොවේ. හේතුවක් ඇතිව ය. මේ හේතුව නම් තමාගේ සිත කෙලෙස් කසළට යට කරගෙන දැඟලූ දැඟලිලි බව කෙටියෙන් පවසන්නට පුළුවනි.

මේ වචන ටිකෙහි අදහස ඔබට පැහැදිලි විය යුතුය. මේ වෙනුවෙන් තවත් මඳක් සැසැඳිල්ලක් දෙන්නෙමි. ඔබ ඔබේ සිත්ගත් දෙයක් පස්සේ තමාගේ සිත බොහෝ වේලාවක් ධාවනය කරවූ බව මතක්කර බලන්න. එය තමාට සම්බන්ධකර තබා ගැනීමට මහන්සි ගත්තා. එයට අනුන්ගෙන් පලුදු වෙන විට සිතේ ගැටුම් පහළ වුනා. එය දික්ගැස්සීමෙන් විවිධ කලහ, දබර, ශාරීරික පීඩා, මානසික පීඩාවලට අහුවුනා. අන්තිමට ජීවිතහානිවලට ද හේතු වෙන හැටි සලකන්න. මේ විපත් රැසකට ගොදුරු වූයේ සිත තැන්පත්කර නොගැන්ම 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. එකෙකින් හෝ ඔබට නැවැතීමෙක් නැති සිතිවිලි සාගරයක වැටී නළියන ස්වභාවය නොවේ ද මේ සිදුවීම රැස? පැණි හැලියක දඟලන ඇඹලයා දෙස බලන්න. සිත යොදන්න.

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

මේ පිළිවෙළට සිත යොදාගෙන සෑහෙන වේලාවක් (මිනිට්ටු 10-15 පමණ) කාලය ගතකරන විට සිතේ තැන්පත් කමක් සැලසෙයි. මීට කලින් නොතිබූ සැනසිලි ගතියක් දැනෙයි. ප්‍රීතියක් දැනෙයි. සතුටක් දැනෙයි. නොයෙක් විදියේ විනෝදාංශවල යෙදුණු ඔබට කිසිදාක විදියේ සැනසිල්ලක් ප්‍රීතියක් සතුටක් නොලැබුණු බව ඔබට ම 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 යුතු ය. අධ්‍යාත්මික චිත්ත සංවර්ධන ක්‍රමයන් අනුව සලකන කල්හි මේ දැක්වුණේ අතිශය ලේශ මාත්‍රයෙකි[253].

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැනි, මුළු ලෝකධාතුව තුළ ශාන්ති රසය පතුරුවා නොයෙක් අතින් දෙවියනට, මිනිසුනට පමණක් නොව, නරරකුසනට හා තිරිසන් සතුන්හට ද නොනැසෙන සැනසිල්ලක් සාදා දුන් උතුමෙකුගේ අරහාදී ගුණයන් තමන්ගේ සිත් තුළ රඳවාගෙන විසීමේ ක්‍රමය වූ බුදුගුණ භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන්

ඉතා උසස් වූ සැනසිල්ලක් ලැබෙන බව අත්දැකීම් අනුව ඔබ ඉදිරියෙහි තැබීමට හැකිව තිබේ. (පිටු 56-61 බලනු)

2. ඔබ සිතට කරදර කරමින් නර රකුස් ගති, තිරිසන් ගති නිතර නිතර මවා පානා, වෛර ක්‍රෝධ තරහ, දුක් දොම්නස්, ඊර්ෂ්‍යාදී දුර්ගුණයන් නිවාලමින් සිත් සතන් සනසා, ආත්මාර්ථකාමීකම් මකාගෙන ලොව ඇති සැමදෙනා එක ගෙදර වසන සම අදහස් ඇති නෑදෑ මිතුරු පිරිසක් බවට හරවා සැළැකීමේ ක්‍රමය වූ මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් ලබාගත හැකි සැනැසිල්ල ගැන ඔබ සිත් සතන් යොමු කරන ලෙස මතක් කරන්නේ අප්‍රමාණ මෛත්‍රියෙකිනි. (පිටු 62-68 බලනු.)

3. සිරුරු කුඩුව පිළිබඳව පවත්නා ඡවිරාගය, වර්ණ රාගය, සංස්ථාන (ශරීර අවයව පිහිටීම පිළිබඳ) රාගය, නිසා පහළ වන ශුභ හැඟීමෙන් මත් වී 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 මුලය, හැම විපතකට ම දොරටුව ය. ඒ ප්‍රමාදයෙන් වෙන්වී අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාව සලසා ගැනීම සඳහා මරණ සතිය වැඩීම මැනවි. එයින් ඔබට මහත් සැනසිල්ලක් සැලැසෙනු ඇත. (පිටු 71-73 බලනු.)

5. තවත් ඉදිරියට ඔබේ සිත් සතන්හි හොඳින් නිවීමක් සැනසිල්ලක් සැලැසෙන සැටි මතුකර දැක්වීමට මා උත්සාහ දරන්නේ “මුළු සත්ත්ව සංහතියට ම 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 විඳීම්, ක්‍රෝධ-පර-හිංසාදී අවේගයන්ගෙන් මතුවන පීඩා විඳීම්,

සිතේ කයේ අකර්මණ්‍යතා[254] නිසා පහළ වන අලාභ සිතේ නොසන්සුන්කම් හා විචිකිච්ඡාවන් නිසා පහළවන පාඩු ද මග හරවාගෙන කොටින් කියතොත් සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් කරගෙන විසීමෙන් ලැබෙන මුල් ධ්‍යාන සිත උපදවා ගෙන වාසය කිරීමේ දී ඔබට වින්දනය කළ හැකි වනුයේ ඉතා ඉහළ පන්තියේ සැනැසිල්ලකි. දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයන් උපදවා ගතහොත් ඊටත් වඩා උසස් සැනැසීමක් අත්පත් කරගත හැකිවනු ඇත.

ධ්‍යාන චිත්තය

ධ්‍යාන (ඣාන) යන්නෙහි තේරුම කසිණාදි අරමුණු උපනිජ්ඣායනය (සලකා බැලීම) කරන්නා ද, ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ නීවරණාදී ධර්මයන් දවන්නා ද කියා අදහස් දෙකක් දී තිබේ. මේ අරුත් දෙකෙහි මැ ඒකග්ගතාව හොඳට මැ යෙදී ඇත. ඒ ඒකග්ගතාව වනාහි ඒකත්වාරම්මණ[255] සංඛ්‍යාත වූ ඒක අග්‍රය. කෝටිය (කෙළවර) හෝ මොහුට යැ යන අර්ථයෙන් ඒකග්ග සංඛ්‍යාත වූ චිත්තය පිළිබඳවැ එසේ පැවැතුමෙහි ආධිපත්‍යගුණයෝගයෙන් එනමින් වහරනු ලබේ. ඒ ඒකග්ගතාව මැ සිත නන් අරමුණෙහි විසිරීයන්නට නො දී, එක් අරමුණෙහි ම ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් දුරුවීමෙන් මැනැවින් තබයි.

“සම්මා ආ ධියතී ති” - සමාධි ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ සමභාවය කොට එහිම ලීනභාවයට ද උද්ධච්චභාවයට ද වැටෙන්නට ඉඩ නොදී සම වැ තබයි යන අර්ථයෙන් සමාධිය යි ද කියනු ලැබේ.[256] එයමැ පෙළෙහි “අවික්ඛෙපෝ[257] අවිසංහාරෝ[258] සණ්ඨිති[259] අවට්ඨිති[260]” යයි දක්වන ලදී. විතක්කාදිය වූ කලී එමැ ඒකග්ගතාවට අතිශයින් උපකාර හෙයින් ඣානය යි මැ කියන ලදී. ඒ එසේ මැයි:

1. විතර්කය වනාහි ථීනමිද්ධයට යටවී, පසු බස්නට නොදී දැඩිවැ අරමුණට සිත යොමු කෙරෙයි. විතර්කයේ ස්වභාවය අරමුණෙහි ඇතුළුවීම යි. එය ථීනමිද්ධයන්ට කෙළින් ම ප්‍රතිපක්ෂයි.

2. විචාරය විචිකිච්ඡාවෙන් සිතට හැලහැප්පෙන්නට ඉඩ නොදී, දැඩිව ඒ සිත අරමුණ අනුව බැඳුනක් ම කෙරෙයි. විචාරය අරමුණෙහි කිමිදීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එය ප්‍රඥා ප්‍රකෘතිකයි. විචිකිච්ඡා නීවරණයට එක එල්ලේම ප්‍රතිපක්ෂය.

3. ප්‍රීතිය සිතට ව්‍යාපාද දෝෂයෙන් උකටලීවන්නට ඉඩ නොතබා අරමුණෙහි සතුටු වූවක්මැ කෙරෙයි. ප්‍රීතියේ ස්වභාවය අරමුණට ප්‍රිය කිරීමයි. එය ව්‍යාපාද නීවරණයට එක එල්ලේම ප්‍රතිපක්ෂය.

4. එසේම සුඛය උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් යටවී නොසන්සුන්කමකට වැටෙන්නට නොදී සිත, අරමුණේ දී ලත් මිහිර වැඩිදියුණුවට පත් කරයි. සුඛය ශාත ලක්ෂණ ඇත්තේය. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට එක එල්ලේම ප්‍රතිපක්ෂය.

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

ඒ ඒ ධර්මයන් එසේ පවත්නා කල්හි ඔවුනට ප්‍රතිපක්ෂ නීවරණ ධර්මයෝ අවකාශයක් නොලැබැ එහි පරියුට්ඨානයට[261] පත්වීමට නොහැකි වෙති. එහෙයින් දැවුණාහු වෙති. එහෙයින් ඒවාට ප්‍රතිපක්ෂයන් දවන තේරුම අනුව “ඣාන” යයි කියන ලදී. මෙය මෙසේ වතුදු යම් හෙයකින් ඣාන-මග්ග-සම්බොධි සංඛ්‍යාත ත්‍රිවිධ

ස්ථානයන්හි ධර්මයන්ගේ සාමග්‍රය[262] ප්‍රධාන වේ ද, අඞ්ගයන්ගේ එකතුවෙහිදීම අර්පණාප්‍රාප්ති වශයෙන් උපනිජ්ඣායනාදී කෘත්‍යයන් සිදුවන හෙයිනි. යම් හෙයකින් ඒ ධර්මයෝ කියන ලද ක්‍රමයෙන් වෙන් වෙන් වැ තමන්ගේ කෘත්‍යයන් කරන්නාහුද, චිත්තය පිළිබඳ අරමුණෙහි නිශ්චල ප්‍රාප්ති සංඛ්‍යාත එක මැ උපනිජ්ඣායනය කරන්නාහුද, එහෙයින් රථයේ අවයවයන්ගේ සමුදායයෙහිම (එකතුවෙහිම) රථය යන වහරමෙන් ඔවුන්ගේ සමුදායයෙහිම ධ්‍යාන ව්‍යවහාරය සිද්ධයයි දතයුතුය.

මේ ධ්‍යානයන් පිළිබඳ අඞ්ගභේදය කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද යත්; එය කරන ලද්දේ පුද්ගලාධ්‍යාශයෙනි. යමෙක් විතර්කය සහාය කොට ගෙන පඤ්චාඞ්ගික[263] ධ්‍යානය උපදවාගෙන, ඒ ධ්‍යානයෙහි වසීභාවයද පහළකොට ගෙන යළි විතර්කයෙහි කළකිරේ නම් ඔහුට විතර්කය ඉක්මැගෙන විතර්කය නැති චතුරඞ්ගික[264] ධ්‍යානය ලැබ ගැනුමට අදහස පහළ වෙයි. එකල්හි හෙතෙම ඒ ප්‍රථමධ්‍යානය ම පාදකභාවය[265] පිණිස දැඩිවැ සමවැදී එයින් නැගී ඒ අධ්‍යාශයෙන් යුතුවමැ යළිත් භාවනාවෙහි යෙදනුයේ විතර්කයෙන් තොර චතුරඞ්ගික ධ්‍යානය ලැබැ ගනියි.

එහි ඒ භාවනාව විතර්කයෙන් යුතු වුව ද ඒ අදහසින් පරිභාවිත වූ හෙයින් විතර්ක විරාග භාවනා නම් වෙයි. ඒ භාවනාවේ බලයෙන් ඒ ධ්‍යානය උපදිනුයේ අවිතර්ක චතුරඞ්ගිකවැ මැයි. සෙසු ධ්‍යානයන් ලැබීමේ ද ක්‍රමය මෙයමැයි. මෙසේ පුද්ගලයාගේ අදහස අනුව ඒ ධ්‍යානයන්ගේ අඞ්ගභේදය සිදුවන සැටි සැලකිය යුතු ය. මෙහිදු මතු මත්තෙහි ධ්‍යානයන් ලැබගැනුමේදී එයට මුලින් වූ ධ්‍යානයට සමවැදීම අවශ්‍යයෙන් කැමැතිවිය යුතුය. “හෙට්ඨිමං හෙට්ඨිමං පගුණජ්ඣානං උපරිමස්ස උපරිමස්ස පදට්ඨානං හොති” යි යටින් ඇති ප්‍රගුණ වූ ධ්‍යානය මතුමත්තෙහි ධ්‍යානයට පදට්ඨාන[266] වේය යි අටුවාවේ කියන ලදී. අධ්‍යාශයයාගේ බලයෙන් ඉහළ ධ්‍යානය උපදිනුයේ පාදක ධ්‍යානයට සමානව නොවේ. පාදක ධ්‍යානයට වඩා පුද්ගලාධ්‍යාශය තෙමේ අතිශයින් බලවත් වෙයි. “ඉජ්ඣති භික්ඛවෙ සිලවතො

චෙතොපණිධි විසුද්ධත්තා[267]" යි එහෙයින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක්මැයි.

සමාධියක් දියුණු වීමට අංග 10 ක් ආවශ්‍යකය.

1. අතීතානුධාවනං චිත්තං වික්ඛෙපානුපතිතං තං විවජ්ජයිත්වා එකට්ඨානෙ සමාදහති, එවම්පි චිත්තං වික්ඛෙපං න ගච්ඡති.
2. අනාගත පාටිකංඛානං චිත්තං විකම්පිතං, තං විවජ්ජයිත්වා තත්ථෙව අධිමොචෙති, එවම්පි චිත්තං වික්ඛෙපං න ගච්ඡති.
3. ලීනං චිත්තං කොසජ්ජානුපතිතං පග්ගණ්හිත්වා කොසජ්ජං පජහති, එවම්පි වික්ඛෙපං න ගච්ඡති.
4. අති පග්ගහිතං චිත්තං උද්ධච්චානුපතිතං, තං නිග්ගණ්හිත්වා උදධච්චං පජහති.
5. අභිනතං චිත්තං රාගානුපතිතං, තං සම්පජානො හුත්වා රාගං පජහති, එවමපි -පෙ-
6. අපන්තං චිත්තං ඛ්‍යාපාදානුපතිතං, තං සම්පජානො හුත්වා ඛ්‍යාපදං පජහති, එවම්පි චිත්තං න වික්ඛෙපං ගච්ඡති. ඉමෙහි ඡහි ඨානෙහි පරිසුද්ධං චිත්තං පරියොදාතං එකත්තගතං හොති.

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 අධිමුවචනය[268] කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යයි.

3. කුසීත කමින් ලීනවූ[269] යම් සිතෙක් වේ නම්, එය ඔසවාලමින් කුසීතකම දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නොයයි.

4. ඉතා දැඩි කොටගත් උද්ධච්චයට[270] වැටුණු යම් සිතෙක් වේනම්, එය අඩුකොට විසිරිගිය ගතිය දුරුකෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නොයයි.

5. වෙසෙසින් නැමී රාගය අනුව ගිය යම් සිතෙක් වේද, එය මනා නුවණ පහළකර ගනිමින් රාගය දුරුකෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නොයයි.

6. නො නැමී ව්‍යාපාදයෙන් යුත් සිතෙක් වේ නම්, එය සම්පජඤ්ඤය පහළ කර ගනිමින් ඒ ව්‍යාපාදය දුරු කෙරෙයි. මෙසේත් සිත වික්ෂේපයට නො යෙයි. මේ කරුණු හය හේතු කොට ගෙන, පිරිසිදු වූ සිත බබළන සුළු වූයේ ඒකත්වයට ගියේ වෙයි[271].

මෙහි ඒකත්ව යයි කියන ලද්දේ සමාධියයි. එහි අඞ්ග සයක් ඇති බව ප්‍රකාශිතය. මෙහි කියන ලද ඒ අඞ්ගයන්ගේ පැහැදිලි තේරුම මෙසේයි:

1. කමටහනෙහි යොදා ඇති සිත පසුගිය දේවල් කරා නො යාම.
2. අනාගත පැතුම් සොයා නො දිවීම.
3. ථීන මිද්ධය නිසා නො හැකිළීම.
4. උද්ධච්චය නිසා නො විසිරීම.
5. රාග අදහස්වලින් කිලිටි නො වීම.
6. ව්‍යාපාදයෙන් නො ගැටීම, යන මේ කරුණු සයෙන් යුතුවැ කමටහන් අරමුණෙහි පවත්නා සිත සමාධියෙන් යුක්ත යයි කිව යුතු ය.

ඒ සිතෙහි සමාධිය තිබේ. එහෙයින් සිත සමාධිමත් යයි කිව යුතුය. එහෙත් ඒ සිත ධ්‍යානයෙන් යුක්තවූයේ නැත. ධ්‍යාන සිතක් වීමට තවත් ඔබ්බට දියුණුවිය යුතු ය. අර්පණා සිත යයි කියන්නේ ද මේ ධ්‍යාන සම්පන්න සිතටමය.

මෙම ඒකත්වය නම් වූ සමාධිය පුද්ගලානුරූපවැ අදහස් අනුවැ සතර ආකාරයෙකින් ලැබේ.

1. දානවස්තු පරිත්‍යාගය නිසා පහළ වන චාගානුස්සති සමාධිය,
2. සමථ නිමිත්ත එළැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය,
3. භඞ්ග ලක්ෂණය එළැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය
4. නිරෝධය එළැඹ සිටීමෙන් පහළ වන සමාධිය, යනු ඒ සතර ආකාරය යි.

එහි ප්‍රථමය උපචාර සමාධිය යි. දෙවැන්න අර්පණා සමාධියයි. තුන්වැන්න විදර්ශනා සමාධියයි. සිවුවැන්න මාර්ග සමාධි ඵල සමාධි යන දෙකයි. මෙසේ සැපයුණු සමාධිය මෙතෙකින් සම්පූර්ණ නොවේ. මෙය ප්‍රමාදය හේතු කොට ගෙන පිරිහීමට ඉඩ තිබේ. හානභාගිය[272] ධර්මයන් මෙහි ලා දැක්වීම සුදුසු යයි සලකමි.

“පඨමස්ස ඣානස්ස ලාභිං කාමසහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාචරන්ති, හානභාගියෝ ධම්මෝ -පෙ- දුතියස්ස ඣානස්ස ලාභිං විතක්ක සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාචරන්ති. හානභාගියෝ ධම්මෝ -පෙ- තතියස්ස ඣානස්ස ලාභිං පීති සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාචරන්ති, හානභාගියෝ -පෙ- චතුත්ථස්ස ඣානස්ස ලාභිං සුඛ සහගතා සඤ්ඤා මනසිකාරා සමුදාචරන්ති, හානභාගියෝ -පෙ-“

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

ධ්‍යාන සිතක් පිරිහීමට කරුණු තුනෙක් වෙයි.

1. කෙලෙසුන් හා වික්ඛම්භනය කළ අංගයන්ගේ බලපෑම.
2. අසප්පාය ක්‍රියාවන්හි යෙදීම.

3. අනනුයෝගය.

යනුවෙනි.

1. කෙලෙසුන් හා ප්‍රහීනාඞ්ගයන්ගේ බලපෑමෙන් පිරිහීමේදී, එය බොහෝ වේගයෙන් සිදුවෙයි. අහසේ යන ධ්‍යානලාභියා කාමාරම්මණ හමුවීමෙන් පියාපත් දාගිය පක්ෂියකු සේ බිමට පතිත වෙයි. එහෙත් දියුණු වී තිබූ ශාන්ත ධර්මයේ බලයෙන් පතනයෙන් වන හානියකට භාජන නොවේ.

2. අසප්පාය ක්‍රියා[273] නම: කම්මාරාමතාව[274], භස්සාරාමතාව[275], නිද්ධාරාමතාව[276], සංගණිකාරාමතාව[277], යන මේවා ය. ලබා දියුණු කරගත් ධ්‍යානයට අහිතකර මේ ක්‍රියාවන් නිසා පිරිහීම හෙමින් සිදුවෙයි. එහෙත් එය බිහිසුණුය. පිරිහුණු බව පවා සලකා ගන්නට නොහැකි වීමේ ස්වභාවයෙන් යටින් පිරිහීම සිදුවන හෙයිනි.

3. හටගත් ලෙඩ ය, ආහාර, සිවුරු, ආවාස යන මේ ආවශ්‍යක කරුණු නැතිකමය යන මේ පළිබෝධයෙන් පෙළීමෙන් නැවත නැවත, ඇති කරගත් තම ධ්‍යානයට සමවදින්නට නොහැකි වීම අනනුයෝගය[278] යි. මෙසේ පිරිහීමේ දී ද, පිරිහෙන්නේ හෙමිනි. පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ බලවත් හේතුව වශයෙන් දක්වන ලදදේ කෙලෙසුන්ගේ බලපෑමය. ද්විතීය ධ්‍යානාදියෙන් පිරිහීමේ දී යට යට ධ්‍යානාශාව බලපෑමෙන් සිදුවෙයි. තමා ලබාගත් ධ්‍යානයට යළිත් සමවැදීමට නොහැකිවී නම්, එවිට එය පිරිහීගිය බව දත යුතු ය. ලැබැගත් ධ්‍යානයෙහි මැ ආශාව පැවැත්වීමෙන් ඉහළ ධ්‍යානයට පැමිණිය හැකි නොවේ. එහෙයින් මෙහි දී යෝගාවචරයා නැණවත් විය යුතුය. විමසුම් සහිතව එහි යෙදිය යුතුය.

තමා ලැබූ සමාධිය පිරිහෙන්නට නොදී රැක ගැනීම හා ධ්‍යාන තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීම උපනිශ්‍රය බල ඇත්තවුන් හට එතරම් දුෂ්කර නැතත්, එබඳු බලය නැති හෝ අඩු හෝ ඇත්තවුන්හට

එතරම් පහසු නැත. ඇතමුන් හට බොහෝ දුෂ්කර අවස්ථාවනට පත්වන්නට සිදුවන්නේය.

භාවනා භේදය 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. මෙය අර්පණා අවස්ථාවයයි කියනු ලැබේ. මේ අර්පණාවට පූර්වභාගයෙහි පැවැති සියලුම භාවනා කාමාවචරය[279]. ඒ සියලු භාවනාවට මැ පරිකර්මනාමය පොදුවේ ලැබේ. එහෙත් එය අර්පණාවට දුරස්ථය - සමීපස්ථය යැයි භේද දෙකකින් යුතු වෙයි.

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

1. පරිකම්ම නිමිත්ත
2. උග්ගහ නිමිත්ත
3. පටිභාග නිමිත්ත

මෙසේ නිමිති තුනෙකි.

පරිකර්ම භාවනාවට අරමුණු වූ කසිණ මණ්ඩලාදී නිමිත්ත පරිකර්ම නිමිත්තයි. එය පුහුණු වූ අවස්ථාවට උග්ගහ නිමිත්ත නාමය ලැබේ. එහි ද දියුණු අවස්ථාවට පටිභාග නිමිත්තයයි කියනු ලැබේ. මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මැනවින් සේවනය කරන යෝගාවචරයා සත්වැදෑරුම් අසප්පාය කරුණු වලින් ඉවත්විය යුතුය. එනම්, අසප්පාය වූ සේනාසනය, අසප්පාය ගොදුරු බිමය, අසප්පාය කථාය, අසප්පාය පුද්ගලයෝය, අසප්පාය භෝජනය,

අසප්පාය සෘතුය, අසප්පාය ඉරියව් පැවත්වීමය, යනු යි. මේවා පිළිබඳ සප්පාය දේ තෝරා ගෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත යොදන්නා හට අර්පණාව ලැබෙන්නේ ය.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය

ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත යොදා මනසිකාරය පවත්වන කල්හි භාවනාව උපචාර නාමයෙන්මය ව්‍යවහාර වන්නේ. එය කාමාවචර භවනාව මැයි. එහෙත් නීවරණයෝ බොහෝ දුරට සංසිඳී ගියහයි කිය යුතු තැනට පත්වී ඇත. ධ්‍යානාඞ්ගයෝ ද මැනවින් ප්‍රකට වෙති. යම් විටෙක මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි භාවනා චිත්තය ඇතුළු වූසේ දැනෙයි ද, එය අර්පණාලාභාවස්ථාව යි. සමහරුන්හට මෙපමණකින් මේ අර්ථය සිදුනොවේ. ඔවුන් විසින් දසාකාර අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පදානය කළ යුතු ය ඒ දශය නම් :-

1. වත්ථු විසදකිරියා.
2. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනං.
3. නිමිත්ත කොසල්ලං.
4. යස්මිං සමයෙ චිත්තං පග්ගහෙතබ්බං, තස්මිං සමයෙ චිත්තං පග්ගණ්හාති.
5. යස්මිං සමයෙ චිත්තං නිග්ගහෙතබ්බං, තස්මිං සමයෙ චිත්තං නිග්ගණ්හාති.
6. යස්මිං සමයෙ චිත්තං සම්පහංසිතබ්බං, තස්මිං සමයෙ චිත්තං සම්පහංසෙති.
7. යස්මිං සමයෙ චිත්තං අජ්ඣුපෙක්ඛිතබ්බං, තස්මිං සමයෙ චිත්තං අජ්ඣුපෙක්ඛති.
8. අසමාහිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා.
9. සමාහිත පුග්ගල සෙවනතා.
10. තදධිමුත්තතා, යනුයි.[280]

1. එහි වත්‍ථු විසදකිරියා නම්:

සිත් පවත්නා තැන් හෙයිනි සිරුර ද, සිරුර පිළිබඳ සිවුරු ආදීහුද වස්තු නම් වෙති. ඒවා යම් සේ සිතට සුව එළවාද, එසේ කිරීම විසද කරණ නම් වෙයි.

මෙහි වස්තූහු අධ්‍යාත්ම වස්තුය, බාහිර වස්තුය කියා දෙවැදෑරුම් වෙයි. එහි කෙස්, නිය, දත්, කන්, නැහැය, ඇඟපත යන මේවා අධ්‍යාත්ම වස්තූන් ය. එයින් කෙස්, නිය, ලොම් යන මේවා දික්වී ගොස් නම්, ඇස්, කන්, නැහැ ආදියෙහි රෝග ඇත්නම්, ඇඟ හෝ ඩහදිය මල ගන්නා ලද නම්, එකලැ අධ්‍යාත්ම වස්තු අවිශද වෙයි. අපිරිසිදු වෙයි. යම් කලෙක සිවුරු දිරායාමෙන් කිලිටි නම්, දුඟද හමා නම්, සෙනසුන හෝ කසළ සහිත නම්, පාත්‍රය වහන් සඟළ ආදී උපකරණ හෝ දිරාගොස් නො සකස් නම්, එකල බාහිර වස්තු අපිරිසිදු වූයේ වෙයි. මෙසේ ආධ්‍යාත්මිකවූ ද, බාහිරවූ ද වස්තූන් අපිරිසිදු කල්හි, නිශ්‍රයාදී ප්‍රත්‍යය වශයෙන් උපන් චිත්ත චෛතසිකයන් කෙරෙහි උපදනා ඥානය පිරිසිදු නොවේ. නොපිරිසිදු පහන් බඳුන්, වැටි, තෙල් නිසා උපන් පහන්දැල්ලේ එළිය නො පිරිසිදු වන්නාක් මෙනි. නොපිරිසිදු ඥානයෙන් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නහුට සංස්කාරයෝ ප්‍රකට නොවන්නාහ. කමටහන්හි යෙදෙන්නහුගේ කමටහන ද වැඩීමට, දියුණුවට, විපුලබවට පත් නොවේ. අධ්‍යාත්මිකවූ ද, බාහිරවූ ද වස්තූන් පිරිසිදු කල්හි උපන් චිත්ත-චෛතසික ධර්මයන් කෙරෙහි ඥානයද විශද වේ. පිරිසිදු පහන් බඳුන්, පහන් වැටි තෙල් නිසා උපන් පහන් දැල්ලෙහි එළිය මෙනි. පිරිසිදු නුවණින් සංස්කාරයන් සම්මර්ශනය කරන්නහුට සංස්කාරයෝද ප්‍රකට වන්නාහ. ශමථ කමටහන ද වැඩීමට දියුණුවට විපුලබවට පත්වෙයි.

2. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනය නම්:

ඉන්ද්‍රියයන් සමබවට පත්කිරීම ය. සමබවට පත්කරගතයුතු වූ ඉන්ද්‍රියයෝ, සද්ධින්ද්‍රිය, විරියින්ද්‍රිය, සතින්ද්‍රිය, සමාධින්ද්‍රිය, පඤ්ඤින්ද්‍රිය යයි පසෙකි. ඉදින් යෝගාවචරයාහට සද්ධින්ද්‍රිය බලවත් නම්, සෙසු

ඉන්ද්‍රියයෝ මඳ වෙත් නම් මෙසේ සද්ධින්ද්‍රිය බලවත් බැවින් හා සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් මඳ වීමෙන් විරියින්ද්‍රිය තෙමේ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම[281]යනට අනුබලදීමෙන් ඔසවා තබා ගැනීමේ කෘත්‍යය කරන්නට නොපොහොසත් වේ. සතින්ද්‍රිය තෙමේ අරමුණට එළඹ සිටුනා කෘත්‍යය-අරමුණ නොහරනා කෘත්‍යය හෝ කරන්නට නොපොහොසත් වේ. සමාධින්ද්‍රිය තෙමේ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් විසිරිය නොදී පවත්වන කෘත්‍යය කරන්නට නොපොහොසත් වේ. පඤ්ඤින්ද්‍රිය තෙමේ රූපාරම්මණයක් ඇසින් බලන්නා සේ ඇති පරිදි විෂය ස්වභාවය දක්නා කෘත්‍යය කරන්නට නොපොහොසත් වේ. මෙසේ කෘත්‍ය වශයෙන් අනූනඅනධික[282] වශයෙන් සමත්වය නැතිවීමෙන් වූ පරිහානිය වළක්වා ගැනීමට කළමනා ප්‍රතිකර්ම දෙකක් දක්වන ලද්දේය.

එයින් එකක් නම් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ස්වභාවය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම[283] යි. අදැහීමට සුදුසු වූ බුද්ධාදී වස්තූන් පිළිබඳ උදාරතාදී ගුණයෙහි[284] අධිමෝක්ෂය සාතිශය වැ පැවැත්මෙන් සද්ධින්ද්‍රිය බලවත්වී නම් ඒ වස්තූන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යසමුත්පන්නාදී විභාගය වෙන් වෙන්වැ ගෙන මෙනෙහි කිරීමය, මේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව. මෙසේ ධර්මතා නය[285] ස්වභාව[286] ස්වරස වශයෙන් පරිග්‍රහය[287] කරන කල්හි “මෙය දහමුන්ගේ ස්වභාවය” යන ප්‍රඥා ව්‍යාපාරය බලවත් බැවින් අධිමොක්ෂය පැතිරීම සහිත විය

නොහේ. ධුරීය දහමුන්[288] කෙරෙහි වනාහි යම්සේ ශ්‍රද්ධාවගේ බලවත් භාවයෙහි ප්‍රඥාවගේ මන්දභාවය වේද, එසේම ප්‍රඥාවගේ බලවත් භාවයෙහි ශ්‍රද්ධාවගේ මන්ද භාවය වේ යයි දත යුතු ය.”

අනෙක් කරුණ නම්, තමාගේ සද්ධින්ද්‍රිය වැඩීගියේ යම් ආකාරයෙකින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නම්, ඒ ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීම නවත්වාලීමෙන් ඒ වැඩී ගිය වේගය අඩු වන්නේ ය. එහි යෙදීම අඩු කළයුතුය. මේ අඩුකරන ක්‍රමය ද විරියාදී සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් වැඩෙන සේ මෙනෙහි කිරීමෙන් සම රස භාවයට

පමුණුවා ලීම යි. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් කෙරෙහිදු අඩුකරන සැටි මෙසේ යි. වක්කලී හිමියනට සද්ධින්ද්‍රිය පඤ්ඤින්ද්‍රිය ඉක්මැගෙන පැවැත්මෙන් අධිගමනයට බාධා පැමිණියේයි.

ඉදින් විරියින්ද්‍රිය බලවත් වී නම්, එකලැ සන්ධින්ද්‍රිය තෙමේ අධිමොක්ෂ කෘත්‍යය කිරීමට නොපොහොසත් වේ. සතින්ද්‍රිය සමාධින්ද්‍රිය, පඤ්ඤින්ද්‍රියයෝ ද උපට්ඨාන කෘත්‍යය, අවික්ඛේප කෘත්‍යය, දර්ශන කෘත්‍යයන් කිරීමට නොපොහොසත් වෙති. මෙහි වැඩිවී ගිය විරියින්ද්‍රිය පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛාවන් වැඩෙනසේ මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් පහත හෙළිය යුතු ය. සෝණ හිමියනට විරියින්ද්‍රිය සෙසු ඉන්ද්‍රියන් ඉක්මැගෙන යාමෙන් අධිගමයට බාධාවී ගියේය. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව ද අන් ඉන්ද්‍රියයන් ඉක්මැගෙන වැඩීයාමෙන් වන හානිය මෙලෙසින් මැ සලකා ගත යුතුය.

මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පිළිබඳ වැ විශේෂ කරුණක් නම්, සද්ධා-පඤ්ඤා දෙකේ ද, සමාධි-විරිය දෙකේ ද සම භාවය පහළකර ගැනීමට මනසිකාර විධිය මෙහෙයවීමය. නුවණේ ක්‍රියාකාරිත්වය හීනවීමෙන් ශ්‍රද්ධාවගේ ක්‍රියාකරිත්වය වැඩීයාමෙන් හානි සිදුවෙයි. එයින් සිදුවන්නේ නොමනා තැනත් පැහැදීමය. සැදැහැ හීන වී නුවණ වැඩීමෙන්ද සිදුවන්නේ හානියෙකි. ඒ දෙක සම වීමෙන් සුදුසු තැන පැහැදීම සිදුවෙයි. සමාධිය බලවත් වී ඒ තරමට වීර්‍යය අඩුවී නම්, එබන්දහු කොසජ්ජය මඩියි. සමාධිය කොසජ්ජයට පක්ෂ හෙයිනි. වීර්‍යය බලවත් වී සමාධිය අඩුවී නම් එබන්දහු උදධච්චය මැඩලයි. වීර්‍යය උද්ධච්චයට පක්ෂවන හෙයිනි. වීර්‍යය හා එකට සමව යෙදූ සමාධිය කොසජ්ජයෙහි[289] වැටෙන්නට ඉඩ නොලබයි. සමාධිය හා එක්කොට සමව යෙදුනු වීර්‍යය උද්ධච්චයෙහි වැටෙන්නට ඉඩ නොලබයි. ඒ දෙක සමකළ යුතු ය. දෙක සමවීමෙන් අර්පණාව වෙයි. තවද, ශමථ භාවනාවෙහි යෙදෙන්නා හට බලවත් ශ්‍රද්ධාව ප්‍රයෝජන සහිත වේ. එසේ මඳක් ශ්‍රද්ධාව බලවත් කල්හී “පඨවී පඨවී” යි කීපමණින් ධ්‍යාන නම් කෙසේ වන්නේදැයි නොසලකා ඒකන්තයෙන් බුදුන් විසින් කියන ලද මේ විදිය සිද්ධවන්නේ ම යයි අදහමින්, විශ්වාස කෙරෙමින්, අර්පණාවට පැමිණෙයි. ශමථ යෝගාවචරයාහට සමාධි

පඤ්ඤාවෙන් ධ්‍යාන සමාධිය ප්‍රධානකොට ඇති බැවින් ඒකග්ගතාව බලවත්වීම වටියි. එසේ ඒකග්ගතාව මඳක් බලවත් ව පවත්නා කල්හි හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. විදර්ශනා යෝගාවචරයාහට ප්‍රඥාව බලවත්වීම සුදුසුවෙයි. එසේ ඇතිකල්හි හෙතෙමේ ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයට[290] පත්වෙයි.

යුගනද්ධ භාවනාවේදී[291] සමාධි ප්‍රඥා දෙක සම වැ ගෙනයා යුතු ය. එසේ නොවනවිට ශමථ යෝගාවචරයා හට සමාධිය බලවත් විය යුතු ය. විදර්ශනා යෝගාවචරයාට ප්‍රඥාව බලවත් විය යුතු ය. මෙසේ වීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සලසා ගත හැකි වෙයි.

සතිඳ්‍රිය වනාහි ලීන පක්ෂයෙහි සිටියාවූද, උද්ධච්ච පක්ෂයෙහි සිටියා වූ ද ඉන්ද්‍රියයන් විෂයෙහි බලවත්වීම සුදුසු වෙයි. ඒ එසේ මැයි:- සද්ධා, විරිය, පඤ්ඤා යන මේ තුන්දෙනා උද්ධච්චයට - සිතේ විසිරීමට පක්ෂය. සමාධිය කොසජ්ජයට පක්ෂය. සතිය මේ දෙකොටසින්මැ රැකගැනීමේ පිහිටි ශක්තියෙකින් යුක්ත වෙයි. උද්ධච්චයෙහි වැටෙන්නටද නොදෙයි. කොසජ්ජයෙහි වැටෙන්නටද නොදෙයි. එහෙයින් වදාළහ : “සති පන සබ්බත්ථිකා වුත්තා භගවතා, කිංකාරණා චිත්තං හි සති පටිසරණං. ආරක්ඛාපච්චුපට්ඨානා ච සති. න විනා සතියා චිත්තස්ස පග්ගහ නිග්ගහො හොති”යි.[292]

3. නිමිත්ත කොසල්ලය නම්:

නිමිත්ත පිළිබඳ දක්ෂභාවය යි. නිමිත්ත යන්නෙන් පරිකර්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත කියා නිමිති තුනක් සඳහන් වෙයි. ඒ පිළිබඳ දක්ෂභාවය යි. මෙහි, ලද නිමිත්ත රැක ගැනීමයයි කී හෙයින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හා ශමථ නිමිත්ත ද රැක ගැනීමෙහි දක්ෂභාවය අදහස් කරන ලද බව සැලැකිය යුතුය.

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

1. පග්ගහෙතබ්බ (උදව් දිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව,
2. නිග්ගහෙතබ්බ (නිගැනිය යුතු[293]) චිත්තාවස්ථාව,
3. සම්පහංසිතබ්බ (සතුටු කළ යුතු) චිත්තාවස්ථාව,
4. උපෙක්ඛිතබ්බ (උපෙක්ෂා කළයුතු) චිත්තාවස්ථාව,

යනුවෙනි. යෝගාවචරයා මේ චිත්තාවස්ථා සතරත්, ඒ අවස්ථාවන් පිළිබඳ හේතූන් මැනවින් කල් ඇතිව ම තේරුම් කරගෙන එහි යෙදිය යුතු ය.

4. පග්ගහෙතබ්බ (උදව් දිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව නම්:

එහි පග්ගහෙතබ්බ චිත්තාවස්ථාව නම්: සිතේ ලීනාවස්ථාව යි. ලීනවීමට හේතු වශයෙන් දක්වන ලද්දේ, “අතිසිථිල විරියාදීහි” යනුවෙනි. ඉතා සිථිල (ලිහිල්) වීර්‍යය ඇති බව ආදීන් යනු එහි අර්ථය. වීර්‍යය ඉතා ලිහිල්වීම නම් සෑහෙන තරම් වීර්‍යය නොයොදා ලීමයි. එනම් කොසජ්ජයට වැටුණු දුබලකමයි. පමොදන[294], සංවේදන[295], විපරීතභාවයන්[296] ද සිත ලීනවීමට හේතුවන සැටි ටීකාකාර හිමියෝ දකිති. විරිය අඩුකමින් වැටුණු සිත ඔසවාලීමට ඒ අවස්ථාව තේරුම්ගෙන, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය, යන තුන ඒ අවස්ථාවේ නොවැඩිය යුතුය. ඒ අවස්ථාවේ වැඩිය යුත්තේ, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, යන සම්බොජ්ඣඞ්ග තුන ය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදමැයි. “මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම්සේ මඳ වූ ගින්න දල්වනු කැමැතිවේ ද, හෙතෙම ඒ මඳ ගින්නෙහි අළුත් තණ බහාලන්නේද, අලුත් ගොම බහාලන්නේ ද, අලුත් දර බහාලන්නේ ද, දිය මුසු වාතයන් දෙන්නේ ද පස් ඕනේද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙම ඒ මඳගින්න දල්වන්නට පොහොසත්දැයි පුළුවුත්හු. වහන්ස, නොපොහොසතැ” යි ප්‍රතිවචන දුන්හ.

මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම යම් සමයෙකැ සිත හැකුළුනේ වේද, එසමයෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීමට නොකළ, සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීමට නොකළ, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීමට නොකළ, එයට කාරණා කිම? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේය. හේ පස්සද්ධි-සමාධි-උපෙක්ඛා යන ධර්මයන් නඟන්නට නොපිළිවන් වෙයි.

මහණෙනි, යම් සමයෙකැ සිත ලීන වේද, එසමයෙහි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීමට කල, විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීමට කල, පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීමට කල, එයට හේතු කිම? මහණෙනි, සිත ලීනය. හේ ධම්මවිචය විරිය-පිති යන බෝධ්‍යඞ්ග ධර්මයෙන් සුවසේ නැගිය හැකි වෙයි. “මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම්සේ මඳ ගින්න දල්වනු කැමැති වේද, හෙතෙම ඒ මඳ ගින්නෙහි වියලි තණ බහාලන්නේද, වියලි ගොමත් බහාලන්නේ ද, වියලි දරත් බහාලන්නේ ද, මුවෙන් සුලං ඕනේ ද, නොද පස් ඕනේ ද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂ තෙමේ ඒ මඳගින්න දල්වන්නට පොහොසත් වේදැ” යි පුළුවුත්හු. “වහන්ස එසේය”යි පිළිවදන් දුන්හු.[297]

මෙහි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගාදීන්ගේ ඉපදවීමත් වැඩීමත් සඳහා ඒ ධර්මයන් පහළකරන්නාවූ හේතූන් කෙරෙහි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු බව සැලකිය යුතු ය. වදාළේමැයි:- “අතථී භික්ඛවෙ කුසලාකුසලා ධම්මා, සාවජ්ජානවජ්ජාධම්මා, හීනප්පණීතා ධම්මා, කණ්හා සුක්ක සප්පටිභාගාධම්මා, තත්‍ථ යොනිසොමනසිකාර බහුලීකාරො අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය, උප්පන්නස්ස වා ධම්මවිචය-සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භියේ‍යාභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා සංවත්තති”යි.

මහණෙනි, කුශලාකුශල ධර්මයෝ, සාවද්‍යඅනවද්‍ය ධර්මයෝ, හීන ප්‍රණීත ධර්මයෝ, කෘෂ්ණ ශුක්ල සප්‍රතිභාග ධර්මයෝ[298] ඇත්තාහ. එහි (ඒ ධර්මයන් කෙරෙහි) යෝනිසො මනසිකාරයේ යම් බොහෝ කිරීමෙක් ඇද්ද, මේ ප්‍රත්‍යය තෙමේ නොඋපන් හෝ

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ උත්පාදය පිණිසද, උපන් හෝ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ නැවත නැවැත වැඩීම පිණිසද, විපුලබව පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිස ද සම්පූර්ණවන පිණිස ද, පවතියි යනු අදහස යි. මෙයින් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කළයුත්තේ හමුවන තාක් ධර්මයන් එකක් නොහැර මනසිකාරය පැවැත්වීම බව ප්‍රකට වෙයි. විදර්ශනා භාවනාවේ දී මෙය මැනවින් ප්‍රකට වෙයි. එහි දී සිත ලීන වන විට නිකම් බලා නොසිට මෙනෙහි කිරීම වැඩි වැඩියෙන් කළයුතුයයි, උපදෙස් දෙන ලද්දේ ය. විදර්ශනා උපදෙසක් නොවන මෙහිදී කළයුත්තේ ද ධර්මසම්මර්ශනය මැයි.

“අත්ථි භික්ඛවෙ, ආරම්භධාතු[299] නික්ඛමධාතු[300] පරක්කමධාතු[301] තත්‍ර යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය උප්පන්නසස වා විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භියෝභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා සංවත්තති” යනු විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයේ ප්‍රත්‍ය දැක්වීමයි. එහි අදහස් මෙසේයි:

මහණෙනි, ආදාහාරම්භයෙහි[302] පැවැති වීර්‍යය ඇත. කෞසීද්‍යයෙන්[303] නික්මුණු බලවත් වීර්‍යය ඇත. මත්තට යන ඉතා බලවත් වීර්‍යය ඇත. ඒ ආදාහාරම්භයෙහි පැවැති වීර්‍යාදියෙහි යෝනිසො මනසිකාරයාගේ යම් බොහෝ කිරීමෙක් ඇද්ද, මේ ආහාරය තෙමේ නොඋපන් හෝ විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ උපැදීම පිණිස ද, උපන් විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිස ද, විපුල බව පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිස ද, සම්පූර්ණ වන පිණිසද පවතියි.

විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයට හේතු දක්වන මේ පාඨයෙහි විරිය පිළිබඳ අවස්ථා තුනක් දැක්වූහ. “ආරම්භධාතු, නික්කමධාතු, පරක්කමධාතු” යනුවෙනි. මේ වීර්‍යා තුන ක්‍රමයෙන් බලවත් බව සැලකිය යුතු ය. මේ වීර්‍යාතුන සිත්තුළ පහළවන අයුරින් මෙනෙහි කිරීම පැවැත්වීම මෙහි ප්‍රත්‍යය වශයෙන් දතයුතුය.

“අත්ථි භික්ඛවෙ, පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගට්ඨානියා ධම්ම තත්ථ යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදය උප්පන්නස්සවා පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භියෝභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා සංවත්තති.”

'මහණෙනි, පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවාලීමට කරුණු වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි යෝනිසො මනසිකාරයාගේ යම් බහුල කිරීමෙක් වෙයිද, නූපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ ඉපදීම පිණිසද, උපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ නැවත නැවත වැඩීම පිණිස ද, විපුලභාවය[304] පිණිසද, වෘද්ධිය පිණිසද, සම්පූර්ණවන පිණිසද, මේ ආහාරය තෙමේ පවතියි.

ප්‍රීතිය උපදවන මනසිකාරයමැ පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගට්ඨානිය ධර්ම[305] හෙයින් යම්සේ මෙනෙහි කරන්නාහට නොඋපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදී නම්, උපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය නැවත නැවත වැඩේ නම්, භාවනායෙන් සම්පූර්ණ වේ නම්, ඒ යෝනිසො මනසිකාරයමැ මෙහි අදහස් කළ බව සැලකිය යුතු ය.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය නම් විදර්ශනා මනසිකාරය මැ වන හෙයින් “තත්ථ සභාවසාමඤ්ඤ ලක්ඛණපටිවෙධවසෙන පවත්තමනසිකාරො කුසලාදීසු යොනිසො මනසිකාරො නාම”[306] යනුවෙන් දක්වන ලදී.

තවද ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ උත්පාදය පිණිස ධර්මයෝ සත්දෙනෙක් උපකාර කෙරෙති. ඔවුහු නම්:-

1. පරිපුච්ඡකතා: හාත්පසින් බැස විචාරන බව, පස්මහ සඟිය ඉගෙන ද ආචාර්‍යයන් සේවනය කොට ඒ ඒ පදයාගේ අර්ථ විචාරන්නහුට ද අටුවා සහිත පඤ්චනිකාය හෝ ඉගෙන යම් ග්‍රන්ථී ස්ථාන[307] ඇත්නම් ඒ ඒ ස්ථාන “වහන්ස, මේ පදය

කෙසේද? මේ පදයාගේ අර්ථ කවරේද?" යි විචාරන්නහුට ද ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදියි යන අර්ථ යි.

2. වත්ථු විසද කිරියතා: ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තූන්ගේ නිර්මල බව කිරීම ය.
3. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතා: ඉඳුරන්ගේ සමබව පිළියෙල කිරීම ය.
4. දුප්පඤ්ඤ පුග්ගල පරිවජ්ජනතා: බත් ගොඩකට වැදුණු කවුඩන්, මස් ගොඩකට වැදුණු සුනඛයන් මෙන් මෝහයෙන් මුළා වූ සත්ත්වයන් දුරින් දුරුකිරීම දුෂ්ප්‍රාඥයන් දුරු කිරීම නම් වේ.
5. පඤ්ඤාවන්ත පුග්ගල සෙවනතා: පැණවත් පුඟුලන් සෙවීමය. ප්‍රඥාව පිණිස කෘතාධිකාර ඇති[308] සත්‍ය, ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදාදියෙහි දක්ෂ ආචාර්‍යයන් හෝ විදසුන් භාවනාකරන්නා වූ මහා ප්‍රාඥයන් කලින් කල සේවය කිරීමය.
6. ගම්භීරඤානචරියා පච්චවෙක්ඛනතා: ගැඹුරු නැණැත්තන් විසින් අවබෝධ කටයුතු වූ ස්කන්ධ ධාතු ආයතන ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාදාදිය ප්‍රකාශ වන්නා වූ හෝ ශූන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත[309]වූ හෝ සූත්‍රාන්තයන් පස්විකීම[310]ය.
7. තදධිමුත්තතා: ඒ ප්‍රඥායෙහි නිම්න ප්‍රවණ බවයි[311], යනුය.

විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ උපදවීමට එකොළොස් ධර්ම කෙනෙක් කරුණු වෙති.

1. අපායභයාදි පච්චවෙක්ඛණතා: අපායාදිභය පස්විකන බවය, ආදී ශබ්දයෙන් ජාත්‍යාදී දුක් ගනු ලැබේ.

2. විරියායත්ත ලොකිය-ලොකුත්තර විසෙසාධිගමානිසංස දස්සිතා: වීර්‍යයට අයත්වූ ලෞකික ලෝකෝත්තර ගුණ විශේෂාධිගමයන්ගේ අනුසස් දක්නා සුලු බවය.

3. ගමන වීථි පච්චවෙක්ඛණතා: බුදු පසේ බුදු මහසව් උතුමන් විසින් අධිගත වූ මාර්ගය මා විසින් යායුතු ය. හේද කුසීත වූවහු විසින් යා නො හැකියයි මෙසේ ගමන් මාර්ගය පස්විකන බවය.

4. දායකානං මහප්ඵලකරණෙන පිණ්ඩපාතාපචායනතා: ප්‍රත්‍යය දායකයන්ගේ සත්කාරයද, තමාගේ මනා ප්‍රතිපත්තිය ද, මහත්ඵල බව කිරීමෙන් පිණ්ඩපාතයට ප්‍රතිපූජා කරන බවය.

5. සත්ථු මහත්ත පච්චවෙක්ඛණතා: මගේ ශාස්තෘන්වහන්සේ විරියාරම්භයෙහි ගුණ කියන සුළුහ, උන්වහන්සේද නොඉක්මිය හැකි අනුශාසනා ඇති සේක. අපට බෙහෝ උපකාර ඇත්තෝව, ප්‍රතිපත්ති පූජාවෙන් පුදනු ලබන්නාහු පුදනු ලද්දාහු වෙති. අන් පරිද්දෙකින් නොවෙති යි, මෙසේ ශාස්තෘහුගේ මහත් බව පස්විකීම ය.

6. දායජ්ජ මහත්ත පච්චවෙක්ඛණතා: මා විසින් සද්ධර්මය යි කියන ලද මහා දායාදය ගතමනාය. එයද කුසීතව ගත නොහැකි යයි, මෙසේ දායාදය පිළිබඳ මහත් බව පස්විකන බව ය.

7. ථීන මිද්ධ විනොදනතා: ථීන මිද්ධ නීවරණයන් දුරු කිරීම; මෙසේ දුරු කිරීමට ආලෝක සංඥා මනසිකාරය එක් උපායයෙකි. එළිමහන් පෙදෙසකට වී, එහිදී ලැබෙන ආලෝකයට දෙඇස යොමුකරමින් දෙඇස වසමින් යළිත් විවෘත කෙරෙමින් වසන විට දෙඇස වැසූවිටත් ආලෝකවත් වැ වැටහීම වෙයි එනම් එය ආලෝක සංඥාව පුරුදු කිරීම ය. ඉරියව් පෙරළීම දෙවන උපායයි. භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නා ථීන මිද්ධයක් තමාගේ සිත මැඩගෙන උපදින බව දැනගත් විගස කලබල නොවිය යුතුය. තමා පුරුදු කරගෙන ඇති ආලෝක සංඥාව ඉදිරිපත් කරලීමට පුරුදු විය යුතුය. එයට සිත යොදා මද වේලාවක් ගෙවන විට ථීන මිද්ධය නැතිවී, නිදිමතද නැතිවී යයි. මෙය සමථ භාවනාවේ යෙදෙන්නා විසින් කළයුතු ප්‍රථම කාර්‍යයෙකි. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා විසින් කළයුතු ප්‍රථම කාර්‍යය නම් ථීනමිද්ධය තේරුම් ගෙන එය මැනවින් මෙනෙහි කිරීමයි. ශමථ

භාවනාවේ යෙදෙන්නා පළමු කොට කරුණ තේරුම් ගෙන, තමා පුරුදුකළ ආලෝක සංඥාවක් ඉදිරිපත් කොටගෙන ටිකවේලාවක් කල් ගෙවිය යුතුය. එයින් ථීන මිද්ධය ගෙවී යන්නට ඉඩ තිබේ.

යම්කිසි විදියකින් සම්පූර්ණයෙන් ගෙවීනොගියේ නම්, ඊළඟට කළයුතු වන්නේ ඉරියව් පෙරැළීමයි. විදර්ශනාවේ යෙදෙන්නා විසින් එය කළයුත්තේ මෙනෙහි කරමිනි. ශමථ යෝගාවචරයා විසින් ද එය මැනවින් තේරුම්ගෙන කිරීමමය සුදුසුවනුයේ. තුන්වැනි උපායනම්, එළිමහන් පෙදෙසෙකට වී භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදීමයි. මෙයටම උපාය වශයෙන් සිහිල්දියෙන් දෙඇස සේදීම, ඇස් ගුළි කරකැවීම, දෙකන් පිරිමැදීම, භය හෝ ප්‍රීතිය සිත් තුළ පහළ කර ගැනීම ආදී කරුණු සඳහන් කළහැකිය.

8. කුසීත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා: අලසවූ, භාවනාවෙහි යම් පමණකුදු නොදන්නා, කායදඩ්සී බහුලවූ[312], සෙය්‍ය සුඛාදියෙහි[313] යෙදෙන, තීර්යක් කථාවෙහි[314] යෙදෙන පුඟුලන් දුරුකරන බවය.

9. ආරද්ධවිරිය පුග්ගල සෙවනතා: පිණ්ඩපාත කෘත්‍යාදි ආවශ්‍යක කර්තව්‍ය වේලාවන් හැර ඉතිරි දවල් කාලය ද, රාත්‍රියෙහි පෙරයම පසුයම යන අවස්ථා දෙකද, පර්යඞ්ක භාවනාව හා සක්මන භාවනාවද යන භාවනා දෙකින් දියුණු කළ භාවනා මනසිකාර කෘත්‍ය ඇති දෘඪවීය්‍ය ඇති පුද්ගලයන් කලින් කල සේවනය කිරීමට ලැබීම.

10. සම්මප්පධාන පච්චවෙක්ඛණතා: සතර වැදෑරුම් සම්‍යක් ප්‍රධානයේ ආනුභාව පස්විකීම.

11. තදධිමුත්තතා: ඒ විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි සියලු ඉරියව්වෙහිදීමැ ඉතා වැඩියෙන් සිත් සතන් නැමී පවත්නා බව යනුයි.

පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයේ උපදවීම පිණිස එකොළොස් ධර්ම කෙනෙක් කරුණු වෙති. ඔවුහු නම්:-

1. -7. බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, චාගානුස්සති, දෙවතානුස්සති, උපසමානුස්සති යන මේ අනුස්සති භාවනාවන් පුරුදු කිරීම.
2. ලූඛ පුග්ගල පරිවජ්ජනතා: බුදුරුවන් ආදියෙහි ප්‍රසාද ස්නේහ නැති බැවින් වියලී ගිය ආසයැති[315] පුද්ගලයන් දුරුකරන බවය.
3. සිනිද්ධ පුග්ගල සෙවනතා: බුදුරුවන් ආදියෙහි ප්‍රසාද ස්නේහයෙන් සිනිඳු ළයැති පුගුලන් සේවනය කිරීමය.
4. පාසාදනීය සුත්තන්ත පච්චවෙක්ඛණතා: බුදුරුවන් ආදීන්ගේ ගුණ හඟවන සම්පසාදනීයාදී සූත්‍රාන්තයන් පස්විකන බවයි.
5. තදධිමුත්තතා: ඒ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදවීමෙහි අතිශයින් නැමීගිය සිත්සතන් ඇති බවය යන මොහුය.

මෙසේ මේ ආකාරයෙන් කුසලා දී විෂයයෙහි යෝනිසො මනසිකාරාදීන් ද, ධර්ම දැන්මය, අර්ථ දැන්මය යනාදී ධර්මයන් ද උපදවන්නා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගාදිය වඩන්නා නම් වෙයි.

චිත්තයාගේ පග්ගහෙතබ්බ අවස්ථාවෙහි[316] සිත පග්ගහය කරන්නේ මෙසේයි.

5. නිග්ගහෙතබ්බ (නිගැනිය යුතු) චිත්තාවස්ථාව:

චිත්තය පිළිබඳ නිගැනියයුතු[317] අවස්ථාවේ චිත්තය නිගන්නේ කෙසේද? යම් කලෙක මොහුගේ සිත වීර්‍ය්‍ය ඉතා වැඩිවීම් ආදිය හේතුකොටගෙන උද්ධත (නොසන්සුන්) වේ ද, එකලැ ධම්මවිචය, විරිය, පීති යන සම්බොජ්ඣඞ්ගයන් වැඩීම සුදුසු නැත. එකල වැඩිය යුත්තේ පස්සද්ධි සමාධි උපෙක්ඛා යන සම්බොජ්ඣඞ්ග තුනය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද මැයි.

“මහණෙනි, පුරුෂ තෙමේ යම්සේ මහගිනි රැසක් නිවනු කැමැතිවේ ද, හෙතෙම එහි වියලි තණ බහාලන්නේද, වියලි ගොම බහාලන්නේද, වියලි දර බහාලන්නේද, මුවෙන් සුළං ඕනේද, නොද පස් ඕනේද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂතෙමේ ඒ මහත් ගිනි රැස නිවාලන්නට පෙහොසත් ද? වහන්ස, නොපොහොසතැයි පිළිවදන් දුන්හ. මහණෙනි, එපරිද්දෙන් මැ යම් සමයෙකැ සිත උද්ධත ද (නොසන්සුන් ද) එකලැ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට නොකලැ, වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට නොකලැ, පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට නොකලැ, ඒ කවර හෙයින් ද? මහණෙනි, සිත උද්ධතය. එය මේ ධම්මවිචය, පීති විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයෙන් සංසිඳුවන්නට නොපිළිවන් වේ.

“මහණෙනි යම්, සමයෙක සිත උද්ධතවේද, එ සමයෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කාලය වෙයි. සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කාලය වෙයි. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කාලය වෙයි. ඒ කවර හෙයින් ද? මහණෙනි, සිත උද්ධතය. එය ඒ ධර්මයෙන් සංසිඳුවීමට පිළිවන් වෙයි. මහණෙනි, පුරුෂතෙමේ යම්සේ මහත් වූ ගිනිකඳක් නිවනු කැමැතිවේ ද, හෙතෙමේ එහි අමු තණ බහාලන්නේද, අමු ගොම බහාලන්නේද, අමු දර බහාලන්නේද, දියමුසු වාතයන් දෙන්නේද, පස් ඕනේද, මහණෙනි, ඒ පුරුෂතෙමේ ඒ ගිනි කඳ නිවාලන්නට පොහොසත් දැයි පුළුවුත්හු. “වහන්ස, එසේයයි” පිළිවදන් දුන්හු. “මහණෙනි, එපරිද්දෙන් යම් සමයෙකැ සිත උද්ධත වේ ද, එසමයෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කල වේ. සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කල වේ. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට කල වේ.”

මෙහිදු තම තමන්ගේ ප්‍රත්‍ය වශයෙන් පස්සද්ධි-සමාධි-උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගයන්ගේ වැඩීම දතයුතුය. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද මැයි. “අත්ථි භික්ඛවෙ කාය පස්සද්ධි[318] චිත්තපස්සද්ධි[319] තත්‍ර යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා පස්සදධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය උප්පන්නස්ස වා පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භියෝභාවාය, වෙපුල්ලාය භාවනාය

පාරිපූරියා සංවත්තති" යි. මහණෙනි, කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි (කියා) දෙකක් ඇත. එහි යෝනිසො මනසිකාරය හා බහුල වශයෙන් යෙදීමය යන මෙය නූපන්නා වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ උත්පාදය පිණිස ද, උපන්නා වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ බොහෝ බව පිණිස ද, විපුල බව පිණිසද, භාවනාවේ පිරීම පිණිස ද ප්‍රත්‍යය වේ. යනුවෙනි.

එසේම; "අත්ථි භික්ඛවෙ සමථ නිමත්තං අව්‍යග්ග නිමිත්තං[320]. තත්‍ථ යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො, ආයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය උප්පන්නස්ස වා සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භියෝභාවය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා සංවත්තති"යි. "මහණෙනි, සමථ නිමිත්ත වූ ඒකාලම්බන[321] නිමිත්තෙක් ඇත. එහි යොනිසො මනසිකාර ය ද එහි බහුල වශයෙන් කිරීමද යන මෙය නූපන් සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදීමටත්, උපන් සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමටත්, භාවනාවේ පිරීමටත් ප්‍රත්‍යවේ" යි ද,

එසේම; "අත්ථි භික්ඛවෙ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගට්ඨානියා ධම්මා, තත්‍ථ යොනිසො මනසිකාර බහුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය, උප්පනස්ස වා උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භීයෝභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා සංවත්තති"යි.[322] "මහණෙනි, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගයට හිත වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි යෝනිසෝ මනසිකාරය ද එහි බහුල වශයෙන් කිරීම ද යන මෙය -පෙ- භාවානාවේ පිරීමට ද ප්‍රත්‍ය වේ" යනු යි. මෙහි සඳහන් සමාධි නිමිත්ත නම් සමාධිය මැයි. එය මතුයෙහි සමාධියට කාරණාවන බැවිනි. අව්‍යග්ග නිමිත්ත යනු ද සමාධියමැයි. අවික්ෂේපයට කාරණා වන හෙයිනි.

මෙහි කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි දෙක ද, උපක්ඛාවද, මෙනෙහි කරන ආකාරය නම් යෝගාවචරයා තුළ පළමු ඒ ගුණ උපන් හැටි හා දියුණු වූ හැටිද, එකලැ පැවැති සිතේ තතුද

මැනවින් සලකා බලා ඒ සන්සිඳුනු ආකාරය ද, උපේක්ෂාකාරයද, සමාහිතාකාරයද සලකා ඒවා යළිත් තමා තුළ පහළ කර ගැන්ම මෙහි ඒ ධර්ම පිළිබඳ යෝනිසො මනසිකාරය බව දතයුතුය.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ උත්පාදයට කරුණු 7 කි.

1. පණීත භොජන සෙවනතා - ප්‍රණීත බොජුන් සෙවුනා බවය.
2. උතු සුඛ සෙවනතා - සැප සෘතු සෙවුනා බවය.
3. ඉරියාපථ සුඛ සෙවනතා - සුව ඉරියව් සෙවුනා බවය.
4. මජ්ඣත්ත පයොගතා - සමවූ කාය වාක් මනඃ ප්‍රයෝග ඇති බවය.
5. සාරද්ධ පුග්ගල පරිවජ්ජනතා - ක්ලේශ පරිදාහ[323] ඇති නොසන්සුන් පුඟුලන් දුරු කරන බවය.
6. පස්සද්ධ කාය පුග්ගල සෙවනතා - කෙලෙස් පරිදාහ නැති බැවින් සංසුන්කාය ඇති පුඟුලන් සෙවුනා බවය.
7. තදධිමුත්තතා - පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි නිම්න ප්‍රවණ බවය යනුයි.

සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවීමට කරුණු 11 කි.

1. වත්ථු විසදතා - අධ්‍යාත්මික බාහ්‍ය වස්තූන්ගේ විසද බව,
2. නිමිත්ත කුසලතා - පඨවි කසිණාදී චිත්තේකග්ගතා නිමිත්තෙහි දක්ෂතාව.
3. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතා - ඉඳුරන්ගේ සම බව කිරීමය.
4. සමයෙ චිත්තස්ස නිග්ගණ්හනතා - සුදුසු සමයෙහි සිත් නිගන්නා බවය.
5. සමයෙ චිත්තස්ස පග්ගණ්හනතා -සුදුසු සමයෙහි සිත් හුවන බව[324]ය.
6. නිරස්සාදස්ස චිත්තස්ස සද්ධා සංවෙගවසෙන සම්පහංසනතා - භාවනා ආස්වාද රහිත සිත්හුගේ ශ්‍රද්ධා වශයෙන් - සංවේග වශයෙන් සංවේග පූර්ව වූ ප්‍රසාදෝත්පාදනයෙන් සිත් සතුටු කිරීමය.

7. සම්මා පකතත්තස්ස අජ්ඣුපෙක්ඛණතා - ලීන උද්ධච්ච දෙකින් තොරවැ පැවැත්මෙන් සමවූද, සමථ වීථියට පිළිපැදීමෙන් විශේෂ තත්ත්වයකට පත්වීමෙන් ද සමවැ, සුවිශේෂවැ, පැවැතීමෙන් මනාකොටමැ පැවැති භාවනාසිත පග්ගහනිග්ගහ සම්පහංසනයෙහි ව්‍යාපාරයක් නැතිව උපේක්ෂා කරන බවය.
8. අසමාහිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා - වික්ෂිප්ත හෘදය ඇති පුගුලන් දුරු කරන බවය.
9. සමාහිත පුග්ගල සෙවනතා - සමාධි සිතැති පුගුලන් සේවනය කරන බවය.
10. ඣාන විමොක්ඛ පච්චවෙක්ඛණතා - ප්‍රථමාදී ධ්‍යානයන්ද, ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් කෙරෙන් මනාකොටමැ පහ වූ බැවින් විමෝක්ෂ නම්වූ තුන් ධ්‍යානයන් ද, “මෙසේ වැඩිය යුතු ය, මෙසේ සමවැද්ද යුතුය.” යනාදීන් නිරතුරු නුවණින් සලකන බවය.
11. තදධිමුත්තතා - සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි අතිශයින් නැමී පැවැති සිත් ඇති බවය, යනුයි.

උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවීමට කරුණු 05 කි.

1. සත්තමජ්ඣත්තතා: ප්‍රිය සත්ත්වයන් කෙරහි දු මැදහත් බව ය.
2. සංඛාර මජ්ඣත්තතා: චක්ෂුරාදියෙහිදු පාසිවුරු ආදියෙහිදු මැදහත් බවය.
3. සත්ත සංඛාර කෙලායන පුග්ගල පරිවජ්ජනතා: සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි මමත්වය (කෑදර) කරන පුගුලන් දුරුකරන බවය.
4. සත්ත සංඛාර මජ්ඣත්ත පුග්ගල සෙවනතා: සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි මැදහත්වැ පවත්නා පුගුලන් සේවනය කරන බවය.
5. තදධිමුත්තතා: ඒ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි නිමින ප්‍රවණ බවය, යනුය.

මෙසේ මේ ආකාරයෙන් (කාය චිත්තයන්ගේ පස්සද්ධාකාර[325] සැලකීම් ආකාරයෙන්ද සප්පායකාර[326] සෙවීම් ආදී ආකාරයෙන්ද) මේ පස්සද්ධි ආදී ධර්මයන් උපදවන්නා පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගාදිය වඩන්නා නම් වෙයි. නිගැනිය යුතු චිත්තාවස්ථාව සලකා ඒ සිත නිගන්නා හැටි මෙසේයි.

6. සම්පහංසිතබ්බ (සතුටු කළ යුතු) චිත්තාවස්ථාව:

සිත සම්පහංසනය කළ යුතු අවස්ථා සලකා සම්පහංසනය කරන්නේ කෙසේ ද?

යම් කලෙක මේ යෝගාවචරයාගේ සිත අරමුණට නොබැසීමෙන් කමටහන් අරමුණට ඇතුළු නොවීමෙන් පිට පනිනා ස්වභාවයට පත්වෙයිද, 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 නැතිවැ උපසමසුඛය[327] නැතිවීමෙන් කමටහන නිරාස්වාද[328] වීමය. මේ සිදුවීම් දෙකමැ භාවනා මනසිකාරය අතින් ඉතා ඉහළට ගිය යෝගාවචරයාටත් සිදුවීමට ඉඩ තිබේ. එකලැ කළයුත්තේ සිත සංවේගයට පත් කිරීමයි. ඒ සඳහා සංවේග වස්තු අට වෙත සිත තදින් යොදා ඒවා සලකා ගෙන යායුතු යි.

සංවේග වස්තු අට සලකන සැටි මෙසේයි:-

1. ජාති දුක බිහිසුණුය, සෝරය, කටුකය, සත්ත්වයකු පැමිණෙන සියලු දුක් මේ ජාති දුක මුල් කරගෙන පැමිණෙන්නේය. මෙය, මේ බිහිසුණු කටුක සෝර දුක, මා තවමත් ඉක්ම සිටියේ නැත. කොයි වේලාවක මෙයින් මට යට වී ඉමක් කොනක් නැති, හිස ඔසවාලන්නට නොහැකි මහඳුක් ගොඩකට යටවේදැයි සිතා ගත නොහැකිය. අහෝ! මේ දුකින් පෙළෙන්නට - යට කරගන්නට, මත්තෙන් මා විසින් එයින් නිදහස් වීමට උත්සාහ ගත යුතුය. පමාවුවහොත් මට පසුතැවෙන්නට, අඬන්නට, අඬ අඬා නිරයාදී

අනන්ත දුක් රැසකට අසුවීමට, ඒවා විඳින්නට සිදුවේ. ඊට කලින් මම උත්සාහ ගනිමි. හැම දුකක්මැ විඳ දරාගෙන භාවනාවේ යෙදෙමි.

2. උපතක් ලද්දහුට ඒ එක්ක මැ මුහුණු දෙන්නට වන බිහිසුණු දුක නම් ජරා[329] දුක ය. මේ දුක ජාති දුකටත් වඩා දරුණු ය. පීඩාකරය. තමාගේ අදහස් රිසිසේ ක්‍රියාවේ යොදවන්නට බැරි අවස්ථාවේ පහළවන්නේ බලවත් ඉච්ඡා විඝාත දුකෙකි[330]. මේ පීඩාව නියමයෙන් පීඩාකර බව දැනෙන්නේ තමාගේ අත් පා ආදී අවයවයන් සිතන හැටියට වලංගු නො වන අවස්ථාවේදීය.

තමාගේයයි කියා සිටියා වූ නෑදෑ හිතවතුන්හට මෙන්ම තමාටත් එපා වූ මේ ජීවිතය දිවිගෙවා ජරා රකුසිය විසින් ඔබ කොයි මොහොතක හෝ යට කර ගනු ලබන බව ඔබ විසින් දැන්ම සලකා බැලිය යුතුය. ඔබ ජරා රකුසියගෙන් නිදහස් වී නැත. යටකරගත් විට ඔබට ඇති සියලු හපන්කමක් මැ නවත්වන්නට සිදුවන බව සලකා, ගතට වැර තිබෙන මේ මොහොතේ නිෂ්ඵල සිතුවිලිවලින් මැඩී කල් නොගෙවා ඒ හැම දුකෙන් මිදීමට උපාය වූ භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්න.

3. උපතත් ජරා රකුසියත් සමග අත්වැල් බැඳගෙන පැනනගින බිහිසුනු දරුණු දුකෙකි, ව්‍යාධි[331] දුක. මේ බිහිසුණු ව්‍යාධි දුකෙන් මේ තාක් මම නිදහස් නොවූයෙමි. මේ ව්‍යාධි සතුරා විසින් යටකරගත්විට මම මගේ ඇති ශක්තියෙන් පිරිහී අන්ත දුබලයෙක් වන්නෙමි. ඇතැම්විට දිගහරින්නට පුළුවන් අත්පා, සොලවන්නට පුළුවන් ශරීර අවයව, ක්‍රියාකරවීමට බැරිවන තරමට ව්‍යාධි සතුරා මා පෙළනවා ඇත. එබඳු අවස්ථාවක මම ජාති දුකටත් ජරා දුකටත් වැඩිය බරපතල දුකෙකින් පෙළෙමි. මෙය පැමිණෙන්ට පළමු මම උත්සාහ ගනිමි. මම උනන්දුවෙන් භාවනාවේ යෙදෙමි.

4. උප්පත්ති දුකේ ප්‍රධාන පලිගැනීම මරණ දුක නොවේද? ජීවිතයේ දී දිවි පවත්වන සමයේ ගන්නා හැම ප්‍රයාශයෙකමැ අවසානය මේ මරණයෙන් සිදුවෙනවා නොවේද? මුලු ජීවිතයේදීම

එකතුකළ හැමදෙයකටම අහිමිවී, ඒ සියල්ල අතහැර යායුතු අවස්ථාවක් පැමිණෙනවා නොවේද? ඒ මේ මරණ අවස්ථාව නොවේද? ලොකු කුඩා, බලවත් දුබල, ගුණවත් නිර්ගුණ මුළු ලෝකවාසී හැම සත්ත්වයකු ම නොහැර යටකරගෙන යන්නාවූ මේ මරණ ස්වභාවයෙන් මම තවමත් නිදහස් නොවූයෙමි. යම්කිසි අවස්ථාවකදී ඒ මරණ නැමැති මත්තහස්තියා[332] මා යටපත් කරගෙන යන්නේය. එයට මා සූදානම් විය යුතුය. ඒ අවස්ථාව පැමිණීමට කලින් මා උත්සාහ ගත යුතුය. භාවනාවට උනන්දු විය යුතුය.

5. කෙලෙස් බරට යට වී සසර සැරිසරන සත්ත්ව වර්ගයාහට මිනිස්ලෝ, දෙව්ලෝ, බඹලෝ, භූමීන්හි උපත නොව වැඩිපුර අයිතිය අටමහ නරකයෙහි උපතය. ඔසුපත් නිරාවල උපතය. තිරිසන් යෝනිවල උපතය. කෙලෙස් බරින් ඔබ යටවී සිටී නම්. ඒ ඔබ අටමහ නරකයේ උපතින් හිමිවන පස් ආකාර වද බන්ධනවලින් නිදහස් නෑ නොවේද? ප්‍රේත ආපායික කටුක දුක්වලින් නිදහස් නෑ නොවේද? මේ සතර අපායෙහි බිහිසුණු කටුක දුක්ඇසින් නිදහසක් සලසා ගතහැකි උතුම් එකම අවස්ථාව අද ඔබ ලබාගත්තෙහිය. ඒ අද ලබාගෙන ඇති ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට හැකි අවස්ථාවට මුහුණ දී ඉන්නා ඔබ එයින් ප්‍රයෝජනයක් සලසා ගැනීමට පමානොවී, උනන්දුවන්න. උනන්දුවන්න.

6. කෙලෙසුන්ගෙන් පීඩා ලබ ලබා කෙලෙසුන් රැස්කරමින් මේ සසර ගමන් කරන ඔබ ඒ කෙලෙසුන් විසින් කම් ස්වරූපයෙන් ලබාදුන් කොතරම් දුක්ඇසක් වින්දාද? මේසා දීර්ඝ සංසාරයෙහි ඔබ නොවින්ද දුකක් නෑ නොවේද? අටමහ නරකවල ඉපද, අසුර නිකායවල ඉපිද, මේ මිනිස් ලොවම ඉපිද මොන තරම් දුක් රැසක් වින්දාද?

ඔබ එළුවකු වී, ගොනකු වී, කුකුළකු වී, අනුන්ගෙන් බෙලි කැපුම් කෑ කාලයෝ 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 පීඩා කරන, දුක් දෙන, කෙලෙස් බරට යටවී වසන තුරු නිදහසක් නො ලැබෙන බිහිසුනු දුකෙකි, සසරමහාදුක. යම් තරම් දුක් රැසක් වෙතොත් ඒ සියල්ල විඳීමට හිමිවන්නා නම් මේ කෙලෙස් බරින් බරවූ පුද්ගලයා ය. එහෙයින් මත්තට විඳින්නට ඇති මේ අනාගත සංසාරදුක සලකා එයින් නිදහස් වීමට භාවනාවේ යෙදෙන්න. එයට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

8. ආහාර සෙවීමේ දුක කාටත් පොදු ය. ඔබටද එය සාධාරණ ය. ආහාර සෙවීමේ දුකින් පෙළීමක් නොවන්නට නම් කෙලෙස් බරින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් විය යුතුය. ඔබ මේ මහදුකෙන් නොපෙළී නිවී සැනසීගන්නට නම් භාවනාවේ යෙදෙන්න. එයට උනන්දුවන්න, උනන්දුවන්න.

මෙසේ මේ සංවේග වස්තු අට මැනවින් මෙනෙහි කරන්නා හට සිත් තුළ බලවත් සංවේගය පහළවේ. එය චිත්ත සම්පහංසනයට උපකාර වෙයි. බුදු ගුණය, දහම් ගුණය, සඟ ගුණය යන තුණුරුවනෙහි ගුණයන් නිතර නිතර මැනවින් මෙනෙහි කරන්නාගේ සිත පැහදී යයි. සම්පහංසනයට සුදුසු අවස්ථාවෙහි සම්පහංසනය කළමනා හැටි මෙසේ ය.

7. උපෙක්ඛිතබ්බ (උපෙක්ෂා කළයුතු) චිත්තාවස්ථාව:

උපෙක්ඛාව පැවැත්විය යුතු චිත්තාවස්ථාව කවරේ ද?

මුල සඳහන් කළ අයුරෙන් ඔසවා තැබිය යුතු අවස්ථාවේ ඔසවා තබනු ලැබූද, නිග්‍රහ කළ යුතු අවස්ථාවෙහි නිග්‍රහ කරනු ලැබූ ද, සම්පහංසනය කළයුතු අවස්ථවෙහි සම්පහංසනය කරනු ලැබූද, භාවනා මනසිකාර චිත්තය මතු සඳහන් පස් අයුරෙකින් පවත්නා අවස්ථාවෙහි උපෙක්ඛාවෙහි යොදවාලිය යුතුය. කරුණු පස නම්:

(අ) අලීනවැ පැවතීම (කෝසජ්ජයෙන් නොසැඟවී පැවතීමයි.)
(ආ) අනුද්ධතව 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 වීථියට පිළිපන්නේවීම. (ප්‍රතිපන්න වීම.)

මෙසේ පවත්නා සැටි සලකා එබඳු සිතට පග්ගහය හෝ නිග්ගහය හෝ සම්පහංසනය හෝ ඕනෑ නොකරන හෙයින් උපෙක්ඛාව ඇසුරු කෙරෙයි. රියෙහි යෙදූ අසුන් සමවැ ගමන් කරනු දුටු රියදුරා එහිදී උපෙක්ඛාව ඇසුරු කරන පරිද්දෙනි. මෙසේ උපේක්ෂාව යෙදීම දතයුතුය.

8. අසමාහිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා

නො තැන්පත් සිතැති පුදගලයන් දුරුකිරීමයි. මෙහි අසමාහිත පුද්ගලයෝ නම් නෙක්ඛම්ම පටිපත්තියට - එනම් ධ්‍යාන ගුණයන් ලැබැගන්නා වැඩ පිළිවෙළට-ඇතුළත් නොවූවෝද, එබඳු පිළිවෙතක් නොපුරන්නෝද, වික්ෂිප්ත හෘදය ඇති පුද්ගලයෝ ද, බාහිර වැඩෙහි යෙදී කල්ගත කරන්නෝද වෙති. ඔවුහු දුරින් දුරු කළයුතු වෙති.

9. සමාහිත පුග්ගල සෙවනතා

තැන්පත් සිත් ඇති පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමයි. මෙහි සමාහිත පුද්ගලයෝ නම් ධ්‍යාන ලැබ ගන්නා පිළිවෙත් පුරන්නෝය. ධ්‍යානලාභී පුද්ගලයෝ ය. එබඳු පුද්ගලයන් මැනවින් තේරුම් කරගෙන, හඳුනාගෙන, කලින් කල එබඳු උතුමන් වෙත එළඹ ගුණ දැනමුතුකම් ලබා ගැනීමය. මෙබඳු උතුමන් සැදැහැයෙන් ඇසුරු කිරීම පවා ගුණ දියුණුවට උපකාර වෙයි.

10. තදධිමුත්තතා

එහි අධිමුක්තිය ඇති බව නම්, සමාධියෙහි අදැහිලිමත් බවය. සමාධියට ගරුකරන බව ය. සමාධියට නැමුණු සිත් ඇති බවය. සමාධියෙහි නියැලි බවය. මේ අර්පණා කෞශල්‍යයෝ දශ දෙනායි.

මෙහි දැක්වූ අර්පණා කෞශල්‍ය කරුණු 10 මැනැවින් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයාහට අර්පණාව හෙවත් ධ්‍යානචිත්තය පහළවීමට ඉඩ තිබේ. ඉතා ටික දෙනෙකුන්හට මෙතරම් සිත දියුණුවට පත් කළත් අර්පණාව නොලැබෙන සැටියක් මීළඟ උපදේශයෙන් තේරුම් කරගත හැකිය.

එවංහි සම්පාදයතො - අප්පණා කොසල්ලං ඉමං,
පටිලද්ධෙ නිමිත්තම්හි - අප්පණා සප්පවත්තති.
එවම්පි පටිපන්නස්ස - සචෙ සා නප්පවත්තති,
තථාපි න ජහෙ යොගං - වායමෙථෙව පණ්ඩිතො.

යනුවෙන් ලැබගන්නා ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි මෙසේ මේ දස වැදෑරුම් අර්පණා කොසල්ල සම්පාදනය කරන්නාහට අර්පණාව උපදියි. මෙසේද පිළිපදින්නාහට ඒ අර්පණාව නොලැබේ නම් ඥානවත් යෝගවාචරයා මේ අලාභයෙන් උදාසීන නොවී භාවනා යෝගය අත් නොහැර තවත් මතුවටද උත්සාහ කරන්නේය.

හිතාහි සම්මා වායාමං - විසෙසං නාම මානවො,
අධිගච්ඡෙ පරත්තම්පි - ඨානමෙතං න විජ්ජති.
චිත්තප්පවත්ති ආකාරං - තස්මා සල්ලක්ඛයං බුධො,
සමතං විරියස්සෙව - යොජයෙථ පුනප්පුනං,
ඊසකම්පි ලයං යන්තං - පග්ගණ්හෙතෙව මානසං
අච්චාරද්ධං නිසෙධෙත්වා - සමමෙව පවත්තයෙ[333]

මේ ඉතාමත් ස්ථිර වූ මීළඟට කළමනා උපදේසයයි. එහි අදහස නම්:-

සම්‍යක් ව්‍යායාමයෙකින් තොර ව ඉතා කුඩා විශේෂ ගුණයකට පවා සත්ත්ව තෙමේ පත්වන්නේය, යන මේ කාරණය යම් හෙයකින් නැද්ද, එහෙයින් භාවනා සිතේ ලීන උද්ධච්ච වශයෙන් පවත්නා වූ ආකාර සලකන්නාවූ නුවණැති යෝගාවචරයා නොනැවත වීර්යයයේ

සම බවම යොදන්නේය. මඳෙකිනුදු ලීන බවට යන සිත නඟාලිය යුතුමය. ඉතා විසිරීගිය සිත වළකා සමවැමැ පැවැත්විය යුතුය.

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

1. මීමැසි නිදසුන: මල් රොන් එකතු කරන මී මැස්සන් අතර අධික වේගවත් මීමැස්සා අධික වේගය නිසා මල් පිපි ගස ඉක්ම ගොස් යළිත් පෙරළා එන විට හමුවන්නේ රොන් අවසන් කළ මල් ගසයි. හෙතෙමේ ද පිරිහෙයි. අදක්ෂ මී මැස්සා වේගය අඩුව යෙදූ නිසා සෙස්සන් රොන් අවසන් කළ මල් ගසය හමුකරගන්නේ. මධ්‍යම වූ වේගය යෙදූ මීමැස්සා පමණක් නියම තැනට නියම වේලාවට පැමිණ රොන් ලැබගන්නේය.

2. උපුල්පතේ නිදසුන: ශල්‍යකර්මය දන්නා වෙද ඇදුරන්ගේ අතවැසියන් දිය තල්ලෙහි[334] තිබූ මහනෙල් පෙත්තෙහි සිරාවේධාදි[335] සැත්කම් පුහුණුවන කල්හි, ඔවුන් අතුරෙන් එකෙක් අධික වේගයෙන් ආයුධ යොදමින් උපුල්පත දෙකට කඩයි. ඉක්මන්කම නිසා උපුල්පත දිය යටට හෝ බස්සයි. මෙසේ හෙතෙම සිප්සතරෙන් පිරිහෙයි. වේගය, වීර්‍යය වැඩි යෝගවචරයාද මෙසේ ලද ගුණයෙන් පිරිහෙයි. ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ තවත් අතවැස්සෙක් අදක්ෂ වෙයි. අදක්ෂභාවයෙන්ම බියෙන් පෙළෙමින් පෙත්ත කැපේද, නැත්නම් දිය යටට යේද කියා සැකයෙන් වෙවුලමින් ආයුධය පෙත්තෙහි යොදන්නට පවා නොසමත් වෙයි. එපරිද්දෙන් ම වීර්යයෙන් දක්ෂතාවෙන් දුබල යෝගාවචරයා ද සැකයෙන් හෝ බියෙන් ද වැඩෙහි නොයෙදෙයි. නියම දක්ෂ අතවැසියා වනාහි සමවූ

ප්‍රයෝගයෙන් ඒ උපුල්පතෙහි ආයුධ වැටෙන සැටි දක්වා ශිල්පයෙහි සම්පූර්ණතාවයට පත්වෙයි. එපරිද්දෙන් දක්ෂ කාර්‍යක්ෂම යෝගාවචරයා සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් නියම ප්‍රතිඵල ලබයි.

3. මකුළුහුයේ නිදසුන: යමෙක් බඹයක් දිග මකුළු දැලක නූලක් ගෙන ඒ නම් හේ දහසක් රන්මිළ ලබන්නේයයි පුවත ඇසූ එක් වේගවත් පුද්ගලයෙක් ඉතා වේගකම් නිසා මකුළුහුයක් සොයා ගොස් එය තැනින් තැනින් කඩා දමයි. අදක්ෂයා කැඩේ යයි යන බියෙන් එහි අත තිබීමට ද නොසමත් වෙයි. නියම දක්ෂයා වනාහි කෙළවරක පටන් සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් ලීකැබැල්ලක ඔතා ගෙනවුත් නියම තැනට දී නියමිත ලාභය ලබයි. විරිය වැඩි, විරිය 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, වීර්‍යය අඩු, නැවියා මඳ සුළඟෙහි රුවල බහාගෙන නැව එහිම තබා ගනියි. දක්ෂයා තද සුළඟෙහි රුවල අඩකුඹු කොට ද, මඳ සුළඟෙහි රුවල සපුරා යොදාද කැමැති තැනකට පමුණුවයි. එසේ ම වීර්‍යය වැඩිවූ ද, වීර්‍යය අඩුවූ ද, යෝගාවචරයන් දෙදෙනා ම භාවනාවෙන් පිරිහෙන්නාහ. සම වීර්‍යයෙන් යුත් යෝගාවචරයා භාවනාවෙන් නියම ප්‍රයෝජන ලබයි.

5. නැළියේ උපමාව: පිටත තෙල් නොඉසෙන සේ නැළියට තෙල් පුරවන්නා හට ලාභ ලැබේයයි ගුරුවරයා විසින් අතවැස්සන් හට කී කල්හි, ඒ අතවැසියන් අතර එකෙක් වැඩි ඉක්මන්කාරයෙක් වේද, ලාභයෙහි ගිජු වූ හෙතෙම වේගයෙන් පුරවමින් තෙල් බැහැරට ඉසියි. අදක්ෂයා තෙල පිටත ඉසේය යන බියෙන් තෙල් වත්කොට ලන්නටද නොපොහොසත් වෙයි. නියම දක්ෂයා සමවූ ප්‍රයෝගයෙන් එහි තෙල පුරවා ලාබ ලබයි.

එපරිද්දෙන්මැ එක් යෝගාවචරයෙක් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් කල්හි, ඉක්මනින් ම අර්පණාවත් ලැබ ගන්නෙමියි සිතා වීර්‍යය තර කෙරෙයි. ඔහුගේ සිත ඉතා වැඩි වීර්‍යයෙන් මඬනා ලද බැවින් උද්ධච්චයෙහි පතිත වෙයි. අර්පණාවට පත්වන්නට නොපොහොසත් වෙයි. තවත් යෝගාවචරයෙක් වීර්‍යය වැඩි කමෙහි දොස් දැක, ලද්දාමැ රැකගනිමි. මට අර්පණාවෙන් කවර වැඩෙක්දැයි සලකා වීර්‍යය අඩුකරගනියි. ඔහුගේ සිත අතිශයින් හැකුළුණු වීර්‍යය ඇති බැවින් කුසීත බවට වැටෙයි. යමෙක් වනාහි මඳෙකුදු ලීන වූ සිත ඒ ලීනභාවයෙන්ද, උද්ධතවූ සිත ඒ උද්ධච්චයෙන්ද, මුදාගෙන සම වූ ප්‍රයෝගයෙන් පටිභාග නිමිත්තට අභිමුඛ කොට[336] පවත්වාද, හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. එබඳු විය යුතුය.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය කාම තණ්හාවට විෂයභාවයෙන්[337] නික්මැ සිටියේ ය. ඉතා සියුම් වූයේය. සියුම් බවට පත්වූයේය. උපචාර අවස්ථාවේදී පහළවූ ධ්‍යානාඞ්ගයනට වැඩියෙන් සිය ගුණයෙකින් දහස් ගුණයෙකින් මෙය ඉතාමත් ස්ථිර වූයේය.

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

“විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති” යනු සූත්‍ර පාලියයි.

කාමයන්ගෙන් වෙන්වම, අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වම විතර්ක සහිත විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීතියෙන්ද, සැපයෙන්ද යුත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගෙන වාසය කරයි, යනු අර්ථයි.

1. නීවරණ සංඛ්‍යාත පංචාඞ්ගයෙන් තොරවීම,
2. විතක්කාදී ධ්‍යානාඞ්ග පසින් යුක්තවීම,

3. ඇතුළත පිහිටි ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙකින් යුක්තවීම,

යනු එහි විශේෂ හැඳින්වීම යි.

එහි සසඳාලීම මෙසේයි:-

1. “විවිච්චේව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි” යන සූත්‍ර පාඨයෙහි සඳහන් වූයේ, කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව යන අඞ්ග පසෙකින් තොරවීමය. මෙම ප්‍රහීණවීම වික්ඛම්භන ප්‍රහාණය නමින් හඳුන්වන ලදී. කාමච්ඡන්දාදිය ප්‍රහීණ නැතිනම් ධ්‍යාන චිත්තයද නැත. විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සිතට මේ කාමච්ඡන්දාදිය අන්තරාකරය. ඒ මෙසේය:-

කාමච්ඡන්දයෙන් නොයෙක් අරමුණෙහි පොළඹන ලද සිත ඒකත්තාරම්මණයෙක තැන්පත් කිරීම වළකනු ලැබේ. කාමච්ඡන්දයෙන් මඬනා ලද ඒ සිත කාමධාතු ප්‍රහාණය පිණිස පිළිවෙතට පත්නොවෙයි. ව්‍යාපාදයෙන් ද අරමුණෙහි ගැටෙන සිත නිරන්තර ව නොපවතියි.

ථීන මිද්ධයෙන් මඬනා ලද සිත අකර්මණ්‍ය වේ. භාවනා කර්මයට යෝග්‍ය නොවේ. උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් මඬනා ලද සිත නොසන්සුන්වැ කැරකැවෙයි. විචිකිච්ඡායෙන් පහරන ලද්දේ[338] ධ්‍යානාධිගම[339] සාධක පිළිවතට නොනැඟෙයි. මෙසේ විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සිතට අන්තරායකර හෙයින් මේවාමැ ප්‍රහීණාඞ්ග වශයෙන් දැක්වූහ.

2. සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග වශයෙන් කියවෙන්නේ සූත්‍ර පාඨයෙහි සඳහන් “සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං” යන කොටස්වලින් දැක්වෙන විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා යන අඞ්ග පසයි. එහි විතක්කය අරමුණෙහි සිත නගයි. විචාරය අරමුණෙහි සිත බඳියි. ධ්‍යානාධිගමනයට ප්‍රත්‍යය වූ ඒ දෙකින් වික්ෂේපය නොවනු

පිණිස සම්පාදනය කරන ලද භාවනා සංඛ්‍යාත ප්‍රයෝග ඇති යෝගාවචරයාගේ සිතේ, පිනවීමක්, වැඩීමක් භවනා ප්‍රයෝගයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සුඛය සිදුකෙරෙයි. ඉක්බිති සෙසු ස්පර්ශාදි වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම සහිත ඒ සිතට විතර්කයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය අභිනිරෝපණ (අරමුණට ඇතුළුවීම) කෘත්‍යයයි. විචාරයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් අනුබන්ධන (නැවත නැවත බැඳීම) ක්‍රියාවයි. ප්‍රීතියෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් පිනවීමයි. සුඛයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය නම් උපබ්‍රූහනය (වැඩීම) යි. මෙසේ පස් ආකාරයකින් අනුග්‍රහ ලද ඒකාග්‍රතාව ඒකත්වාලම්බනයෙහි ඉන්ද්‍රිය සමතා වශයෙන් සමකොට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගේ දූරීභාවයෙන්[340] ලීනද, උද්ධතද නොවන බැවින් මනාකොට පිහිටුවයි. ඒකාග්‍රතාව සමාධාන කෘත්‍යයෙන් චිත්තය ද සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන්ද අනුකරණය කරන්නී ධ්‍යාන ක්ෂණයෙහි සාතිශයවැමැ[341] සමාහිත කෙරෙයි. මෙසේ විතර්කාදී අඞ්ගපසේ උපත අනුව පඤ්චාඞ්ග සමන්නාගතභාවය දතයුතුය.

මේ අඞ්ග පස ධ්‍යානාවස්ථාවට මුලින් ලැබෙන උපචාර අවස්ථාවේද ලැබෙයි. එහි දී ඒ අඞ්ගයෝ එතරම් බලවත් නොවෙති. එහෙත් ප්‍රකෘති චිත්තයට[342] වඩා ඉතාමත් බලවත්ය. මෙහිදී මේ ධ්‍යානාවස්ථාවේදී නම් උපචාරාවස්ථාවේ තත්ත්වයටද වඩා බලවත්ය. රූපාවචර ලක්ෂණයට පත්වූ හෙයිනි. මෙහි විතර්කය වනාහි කෙලෙසනුගෙන් මිදී ඇති හෙයින් මැනවින් ප්‍රකටවූ ආකාරයෙකින් අරමුණට සිත නංවාලමින් උපදියි. විචාරය අතිශයෙන්ම අරමුණ පිරිමදිමින් උපදියි. ප්‍රීතියත් සුඛයත් යන දෙක මුළු සිරුරෙහි පැතිරෙමින් උපදී යි. එහෙයින්ම වදාළහ:-"නාස්ස කිඤ්චි සබ්බාවතො කායස්ස විවෙකජෙන පීතිසුඛෙන අප්ඵුටං හොති" යි.

(මේ යෝගවචරයා හැම අවයවයක් සහිත කරජ කය පිළිබඳව කිසිදු තැනෙක විවේකයෙන් උපන් පීති සුඛ දෙකින් නො පැතුරුණේ නොවේ.) ඒකග්ගතාව ද පෙට්ටියක යටි පියනෙහි උඩු

පියන එකට වැදී ඒකාබද්ධවැ පවත්නා පරිද්දෙන් අරමුණෙහි මැනවින් වැදී පවතියි.

3. ධ්‍යාන චිත්තය පිළිබඳ ත්‍රිවිධ කල්‍යාණ සහ දස ලක්ෂණයෝ:-

ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෝ:

1. පඨමස්ස ඣානස්ස පටිපදා විසුද්ධි ආදී.
2. උපෙක්ඛානුබ්‍රූහණා මජ්ඣෙ.
3. සම්පහංසනා පරියොසානං.

මෙසේ කියන ලද ආදියෙහි[343] පටිපදා විසුද්ධිය[344], මධ්‍යයෙහි වූ උපෙක්ඛානුබ්‍රූහනය[345], අවසානයෙහි වූ සම්පහංසනයැ[346] යි ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෝ දතයුතු වෙති.

අර්පණා චිත්තයෙහි ආරම්භයේ පටන් ගෝත්‍රභූ චිත්තය ලැබෙන අවස්ථාව දක්වා ඇති භාවනා විධිය පටිපදා (ප්‍රතිපත්ති) නම් වෙයි. ඒ ප්‍රතිපදාව නීවරණාදී විරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් තොරවූ හෙයින් ප්‍රතිපදා විශුද්ධි නම්වේ. ඒ ප්‍රතිපදා විශුද්ධිය ලැබෙන්නේ ධ්‍යානයාගේ උත්පාදක්ෂණයෙහිය. එහෙයින් එය ආදි නම් වේ. තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛාව[347]ගේ කෘත්‍ය වශයෙන් උපෙක්ඛානුබ්‍රූහණාව දත යුතු වෙයි. ධර්මයන් පිළිබඳ ඔවුනොවුන් ඉක්මැ නොපැවැත්වීමය. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඒකරස භාවය, එයට සුදුසු වීර්‍යය පැවතීමය අසේවනය[348] යන මොවුන් සිදු කිරීමෙන් පිරිසුදු කරන ඥානයාගේ කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති[349] වශයෙන් සම්පහංසනය දත යුතුය.

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

එහි පටිපදාවිසුද්ධියේ අඞ්ග තුන නම්:-

1. යො තස්ස පරිපන්ථො තතො චිත්තං විසුජ්ඣති, (ධ්‍යාන චිත්තයට යම් බාධකයෙක් ඇද්ද එයින් සිත පිරිසිදු වේ.)
2. විසුද්ධත්තා චිත්තං මජ්ඣිමං සමථ නිමිත්තං පටිපජ්ජති.
3. (පිරිසිදු වූ හෙයින් සිත මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පිළිපන්නේ වේ.)
4. පටිපන්නත්තා තත්ථ චිත්තං පක්ඛන්දති.
5. (පිළිපන් හෙයින් එයට සිත පනී) යනු ය.

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

මධ්‍යයෙහි උපෙක්ඛානුබ්‍රූහණාවේ ලක්ෂණ තුන නම් මේ අවස්ථා තුන අනුව උපේක්ෂාව පැවැත්වීමේ කෘත්‍ය තුනයි. ඒ ලක්ෂණ තුන නම්:-

1. විසුද්ධං චිත්තං අජ්ඣුපෙක්ඛති,
2. සමථ පටිපන්නං අජ්ඣුපෙක්ඛති,
3. එකත්තු පට්ඨානං අජ්ඣුපෙක්ඛති, යනු යි.

1. පිරිසුදු වූ සිත ගැන උපේක්ෂාව පැවැත්වීමයි, යන්නෙන් දක්වන්නේ සිත පිරිසිදු වූයේ ප්‍රතිපදාවේ බලයෙනි. එසේ පිරිසිදුවූ සිත යළිත් පිරිසිදු නොකළමනා හෙයින් විශෝධනයෙහි[350] ව්‍යාපාර නොකරමින්[351] උපේක්ෂාව පැවැත්වීමයි.

2. දෙවැන්නේ දක්වන්නේ සමථ භාවයට පැමිණි හෙයින් යළිත් සමාධානයෙහි[352] ව්‍යාපාර නොකෙරෙමින් උපේක්ෂාව පවත්වයි යනුය.
3. තුන්වැන්නෙහි, සමථ ප්‍රතිපන්න බැවින් මැ කෙලෙස් හා සම්බන්ධය හැරපියා ඒකත්වයෙන් වැටහුණු සමාධිය පිළිබඳ යළිත් එකත්තුපට්ඨානයෙහි[353] ව්‍යාපාර නොකෙරෙමින් උපේක්ෂාව පවත්වයි.

සම්පහංසනය නම් වූ අවසානයෙහි ලක්ෂණ සතරෙකි. ඒ මෙසේයි:-

1. තත්‍ථ ජාතානං ධම්මානං අනතිවත්තනට්ඨෙන සම්පහංසනා,
2. ඉන්‍ද්‍රියානං එකරසට්ඨෙන සම්පහංසනා,
3. තදුපග විරිය වාහනට්ඨෙන සම්පහංසනා,
4. ආසෙවනට්ඨෙන සම්පහංසනා යනු ය.

1. ඒ සිතෙහි හටගත් 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[354] හා ඒකරසභාවයට අනුරූප වූ වීර්ය පවත්වන හෙයින් සම්පහංසනය.
4. නැවත නැවත සේවනාර්ථයෙන්[355] සම්පහංසනයැයි ඒ සතරාකාරයේ තේරුම වෙයි. මේ දක්වන ලද්දේ දශලක්ෂණයයි.

මෙය ලැබෙන සැටි මෙසේ යි :-

භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ භාවනා සමෘද්ධිය සිදුවන්නේ ක්‍රමික දියුණුවෙකිනි. මුල් දියුණුව පසු දියුණුවට හේතුවෙයි. මෙසේ ක්‍රමික දියුණුවට පත් ඉන්‍ද්‍රියයෝ සමතාවෙනුත් දියුණුවට පත්වන්නාහ. ඉන්‍ද්‍රියයන් දියුණුවට

පත්වන්නේ ධ්‍යානයට පරිපන්ථ වූ කෙලෙස් සමූහය ක්‍රමයෙන් ඉවත් කර දුරට තල්ලු කර දැමීමෙනි. භාවනා මනසිකාර විධිය මෙසේ බොහෝ වාරයක් පවත්නා කල්හි යම් වාරයක දී ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වේ නම්, ඒ වාරයේ දී ඒ ධ්‍යාන චිත්තයට ප්‍රතිපක්ෂ නීවරණ සමූහයෙන් ඒ සිත පිරිසිදු වෙයි. මෙය සිදුවනු යෝගාවචරයාහට නොදැනුණත් ඒ නීවරණයන්ගෙන් සැනැසිල්ලක් තමාට පහළ වී ඇති බව පසුව වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. මේ පරිශුද්ධිය නිසා සිත් තුළ බලවත් එළියක් දැනෙන්නටද පුළුවන. දැන් මේ අවස්ථාවට පත් යෝගාවචරයා හට කෙලෙසුන්ගෙන් වන ආවාරණ බලපෑම් නොමැත. නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදුය. මෙය මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට සිත වැටෙන අවස්ථාවයි. මධ්‍යම ශමථ නිමිත්ත නම් සමවැ පැවැති ධ්‍යාන සමාධියයි. අර්පණා සමාධියයි කියනු ලබන්නේ ද මෙයමැයි. එය සමවැ පැවැතීමය කියන්නේ ලීනතාවට හෝ උද්ධච්චයට පෙරැළීමෙන් පුන පුනා පහළවීමටය. විශේෂයෙන් විරුද්ධ ධර්මයන් සන්සිඳුවන හෙයින් ශමථ නම් ද, යෝගාවචරයාගේ සිත්හි සුවයට කාරණ හෙයින් නමිත්ත නම් ද වෙයි. අර්පණා තත්ත්වයට සිත මෝරා යන්නේ ක්‍රමයෙනි. එකම චිත්ත සන්තතිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේරීමට පත්වීමෙන් මේ ස්වභාවය ඇසුරු කරන බව සැලකිය යුතුය.

එය සිදුවන ක්‍රමය මෙසේයි :-

යෝගාවචරයා මේ සඳහා පරිත්‍යාග රාශියක් කෙරෙයි. දොස් සතරින් තොරකොට දියුණුවට පත්කරගත් ඡන්දාදීඍද්ධිපාදයන් ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදයි. නීවරණයන් අතරින් පතර බලපාන දුබල තත්ත්වයක් ප්‍රදර්ශනය කෙරෙමින් කලක් ඔවුන් සමග සටන් කිරීමටද ඔහුට සිදුවෙයි.

ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් මැඬලීමට ගන්නා උත්සාහය සාර්ථකවන විට ඉන්ද්‍රියයන් සමතත්වයේ තබා ගැනීමට ඥානාන්විත මහත් පරිශ්‍රමයක යෙදෙන්නට ද සිදුවෙයි. එය සකස්වීමෙන් පසුද පහතට වැටෙන්නට ඉඩ තිබේ. පහතට වැටෙන්නට ඉඩ නොදී ඍද්ධිපාදයන් සපුරා වැඩෙන විට, යම් වාරයක් චිත්ත සන්තතිය

ධ්‍යාන තත්ත්වයට පෙරළෙයි නම්, ඒ චිත්ත සන්තතියේ මූල පරිකර්ම අවස්ථාවයි[356]. එහිදී සෘද්ධිපාදයන් යට සඳහන් වැරැදිවලින් මිදී වැඩීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සමතාවද සම්පූර්ණ වෙයි. උපචාර අනුලෝම[357] යන නම්වලින් හඳුන්වන අවස්ථාද ක්‍රමයෙන් ඉක්ම සිටියි. දියුණුවී පහළ වෙයි. එය ගොත්‍රභූ නමින් හැඳින්වෙයි. ඒ චිත්ත සන්තතියමැ මෝරා මේ අර්පණා චිත්ත නමින් හැඳින්වෙන මධ්‍යම සමථ නිමිත්තට පත්වීම ඊළඟට සිදුවෙයි. මෙය පටිපජ්ජනයයි. මෙසේ පිළිපන් හෙයින් එකෙණෙහි අර්පණා සමාධියෙන් සමාහිත භාවය සිදුවීමෙන් පක්ඛන්දනය වෙයි. පක්ඛන්දනය නම් පැනීමයි. වැදීමයි. සෙසු ධර්මයන්ගේ පැනීමක් මෙන් නොවැ ඒකත්ව නයින් පරිණාමයෙන් ගොත්‍රභූව අර්පණාසමාධි භාවයට එළඹීමමැ අර්පණා සමාධියට වැදීම, පැනීමයයි දත යුතුය.

උපෙක්ඛානුබ්‍රූහණය පිළිබඳ අංග 3

1. පරිපන්ථයෙන් විමුක්ත වූ සිත ගැන උපෙක්ඛා පවත්වයි. පරිපන්ථයෙන් පිරිසිදු හෙයින් පිරිසිදු සිතේ යළිත් පිරිසිදු කළ යුතු බවක් ඒ අවස්ථාවට ආවශ්‍යක නොවන හෙයින් පිරිසිදු කිරීමේ ව්‍යාපාරය නොකෙරෙමින් එහිලා උපෙක්ඛාව පවත්වයි. හෙවත් තත්‍රමජ්ඣත්තතාවගේ කෘත්‍ය වශයෙන් යෝගාවචරයා මේ ලද විසුද්ධ සිතෙහි මධ්‍යස්ථ සිත පහළ කර ගැනීමට පුරුදුවිය යුතුය. ඊළඟ අවස්ථා දෙකේදීත් එසේමය. මෙබඳු අවස්ථාවේ දී පහළ වන ප්‍රමාණාතික්‍රාන්ත තුෂ්ටිය[358] මැ අනතුරු සහිත හෙයිනි.

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

3. සමථයට පත්වූ හෙයින්මැ ඒ චිත්තයෙහි කෙලෙස් එකතුව නැත. මුලැදී කෙසේ නම් කෙලෙස් දුරු කෙරෙම්දෝයි පිළිපන්නා

වූ යෝගාවචරයා හට සමථ ප්‍රතිපත්තියේ ආනුභාවයෙන් දැන් ඒ කෙලෙසුන් ප්‍රහීණ වූ හෙයින් කෙලෙස් එකතුව නැත. එහෙයින් කෙලෙසුන්ගෙන් තොරවැ සිටි ඒ ධ්‍යානසිත යළිත් ඒකත්වයෙක තැබීමේ ව්‍යාපාරයක් නොකෙරෙමින් ඒකත්වයෙන් තැබීමෙහි මැදහත්වීම වෙයි.

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

“පරිපන්ථ විශුද්ධි, මධ්‍යම ශමථ ප්‍රතිපත්තිය, පක්ඛන්දනය යන මෙහි අනුබ්‍රූහිත ධ්‍යාන චිත්තයෙහි[359] අවකාශ ලද තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛා තොමෝ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සමකොට පවත්වන්නී බවුන් වඩන්නියක මෙන් වේනුයි.

“තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛාය කිච්චවසෙන උපෙක්ඛානුබ්‍රූහණතා වෙදිතබ්බා”[360]යි කීහු.

අවසාන සම්පහංසනයෙහි අඞ්ග 4

සම්පහංසනය නම් භාවනා චිත්තයට අත්‍යාවශ්‍යක වූ ඥාන කෘත්‍යයෙකි. නුවණින් සිදුකරනු ලබන වැඩෙකි. මෙහිදී එය සිදුවන්නේ උපෙක්ඛාවෙන් වැඩුණු සමාධි චිත්තයෙහි සතර ආකාරයෙකින් බව පැහැදිලි විය යුතුය. මෙහි දක්වන්නට බලාපොරොත්තු 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 නොඉක්මැ පවත්නා තත්ත්වයක් උසුළා සිටින්නාහ. ඒ අවස්ථාවෙහි සමාධියද වැඩියෙන් නැගයන්නේද නැත. ප්‍රඥාව අඩුවී හෝ වැඩිවී යන්නේත් නැත. මෙය පළමු කරුණයි.

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

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

ඒ අවස්ථාවේ පුර්වොක්ත ආකාර තුනෙන් ආසේවනය පැවැත්වීම සතරවන කරුණයි.

මේ සතර තැන ලැබෙන සංකිලෙස වොදානයන්[361] පිළිබඳ ආදීනවත් ආනිසංසත් දැන නුවණින් පිරිසිදුකළ හෙයින් ඥානයේ කෘත්‍ය නිෂ්පත්ති වශයෙන් සම්පහංසනාව දත යුතුය.

මෙසේ ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබගත්තහු විසින් පළමුවෙන් ම සිත යොමු කළ යුත්තේ එය ලබා ගැනීමට තමහට උපකාර වූ කෘත්‍ය සම්භාරය දෙසය. ඒ මෙසේය:- මෙබඳු සප්පාය භෝජන ආසන ආදියක් ඇසුරු කොටගෙන මෙබඳු ඉරියව්වක් පවත්වමින් මෙබඳු කාලයෙක මා විසින් මේ ගුණ විශේෂය ලැබගන්නා ලද්දේය" යනුය. එසේ සිතට ගැනීමෙන් නැවත එය නැතිවූ විටක එය යළිත් ලබා ගැනිමට ඒ ආකාරයන් ඇසුරු කිරීමෙන් පිළිවන් වන්නේය. ප්‍රගුණ නැති සමාධිය නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරගැනීමටද ඒ මගින් පිළිවන් වන්නේය.

"එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ ඉධෙකච්චො පණ්ඩිතො වියත්තො කුසලො භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි -පෙ- විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං තස්ස කායෙ කායානුපස්සිනො විහරතො චිත්තං සමාධියති, උපක්ලෙසා පහීයන්ති, සො තං නිමිත්තං උග්ගණ්හාති, වෙදනාසු -පෙ- චිත්තෙ -පෙ- ධම්මෙසු -පෙ- සඛො සො භික්ඛවෙ පණ්ඩිතො වියත්තො කුසලො

භික්ඛුලාභී චෙව හොති දිට්ඨධම්මසුඛවිහාරානං ලාභී සතිසම්පජඤ්ඤස්ස, තං කිස්සහෙතු? තථාහි සො භික්ඛවෙ පණ්ඩිතො වියත්තො කුසලො භික්ඛු සකස්ස චිත්තස්ස නිමිත්තං ගණ්හාති" යනු ශාස්තෘ උපදේශයයි.[362]

"මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මේ ශාසනයෙහි පණ්ඩිතවූ, ව්‍යක්තවූ, දක්ෂවූ ඇතැම් මහණෙක් කයෙහි කය අනුව නුවණින් දක්නා සුළුව, කෙලෙස් තවන වීර්‍යයෙන් යුතුව, මනා දැනුම් ඇතිව, සිහිඇතිව, කාය ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරුකොට වෙසේ. කයෙහි කය අනුව නුවණින් දක්නා සුළුව, නුවණ ඇතිව, වසන ඔහුගේ සිත එකග වේ. කෙලෙස් ප්‍රහීණවේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී. වේදනාහි..... සිත්හි..... දහම්හි දහම් අනුව දක්නා සුළුව, නුවණින් දක්නා සුළුව, කෙලෙස් තවන වීර්‍යයෙන් යුතුව, මනා දැනුම් ඇතිව, සිහි ඇතිව දහම් ලෙව්හි දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරුකොට වෙසේ. දහම්හි දහම් අනුව නුවණින් දක්නා සුළුව, නුවණ ඇතිව, වසන ඔහුගේ සිත එකඟ වේ. කෙලෙස් ප්‍රහීණ වේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී." යනු එහි භාවයයි.

ධ්‍යානය ලැබීමට ළඟින් ම උපකාර වූවා වූ නිමිත්ත තේරුම් කරගෙන එහි යෙදීමෙන් ධ්‍යානය ලබාගැනීම පමණක් සිදුකරගත හැකි වෙයි. එසේ ලැබූ ධ්‍යානය කලක් තබා ගැනීමට එය පිහිට නොවෙයි. ලැබගත් ධ්‍යානය බොහෝ කලක් පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන්නේ සමාධි පරිපන්ථවූ නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කොට ගෙන එයට සමවැදීමයි. සමාධි පරිපන්ථ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්නා සැටි මෙසේ යි:

1. ලොකු කුඩා තෘෂ්ණා සංකල්පනාවන්ගෙන් ඉතා හොඳින් සිත් පිරිසිදු කරගත යුතුය. ඒ සංකල්පනාවනට සිත සම්බන්ධ වී තිබුණොත් ඉක්මනින්ම සමාධියෙන් සිත අයින් වෙයි. සමාධි නැති සිතක් බවට පත්වෙයි. එහෙයින් සමවැදීමට ප්‍රථමයෙන් කාමාදීනව මැනවින් සලකා එයින් සිත පිරිසිදු කරගත යුතුය.[363] අශුභ මනසිකාරය ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. සත්ත්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇතිවන ආලයෙන් තොරවිය යුතුය.

2. සත්ත්ව සංස්කාරයන්[364] කෙරෙහි ගැටීමෙන් සිත පිරිසිදු කරගත යුතුය. කාය පස්සද්ධිය පහළවන අයුරින් කායික පීඩාවන්, කායික දරථයන් දුරුකරගත යුතුය. පුරුදුකළ මෙත් කමටහනට සිත් යොමාගෙන සෑහෙන කලක් ගතකිරීම මෙයට බොහෝ උපකාර වෙයි.

3. මොන මොන කරුණු නිසා හෝ ථීනමිද්ධයේ ලකුණු වන ඇඟමැලි ගති ආදිය ඇතහොත් විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගට්ඨානිය කරුණු වන ආරම්භධාතු, නික්කමධාතු, පරක්කමධාතු මෙනෙහි කිරීමෙන් හා ආලෝක සඤ්ඤා මෙනෙහි කිරීමෙන් හා චංකමනාධිෂ්ඨානාදියෙන්[365] ද ථීනමිද්ධය ඉවත්කර ගත යුතුය. එසේ නොකළහොත් පැමිණි ධ්‍යානයෙන් පිරිහෙයි. සමවැදීමද අපහසුය.

4. කවර කරුණෙකින් හෝ සිත්සතන් තුළ පහළවන්නට ඉඩ ඇති උද්ධච්ච කුක්කුච්චය සමථ නිමිත්ත මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ ධර්ම ස්වභාවය සැලැකීමෙන් හෝ ඉවත් කරගත යුතුය. එසේ නැතහොත් ලද සමාධියට පැමිණෙන්නටද නොහැකි වෙයි. පැමිණි ධ්‍යානයෙන් ද ඉක්මනින් පිරිහෙයි.

5. යම්කිසි ආකාරයෙකින් සිත්සතන් තුළ යම්තාක් හෝ බලපාන විචිකිච්ඡාවන් ඇතොත් මේ බාධාව සිදුවෙයි. එයද සද්ධර්ම මනස්කාර, වෘද්ධ සේවනාදියෙන් සංසිඳුවාගත යුතුය. නැතහොත් පිරිහීම සිදුවෙයි.

6. ගිලන්බව නිසාද, කම්මාරාමතා නිසාද, භස්සාරාමාතා නිසාද, අසප්පාය උතුගුණ නිසාද, අසප්පාය පුද්ගල ඇසුර නිසාද මේ පිරිහීම සිදුවන හෙයින් ආරක්ෂාවීමට යෝගාවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් සිතට ගත යුතුය.

ලද සමාධියේ දී පිළිපදින සැටි

මෙසේ පරිපාඨ ධර්මයන්ගෙන් සිත්සතන් පිරිසුදුව තබාගෙන නිතර සමවැදිය යුතුය. සමවැදීම නම්, ලද ධ්‍යාන චිත්තය ලබාගෙන සිත් පැවැත්වීමය. මීළඟට වැඩිය යුතු කසිණයෙන් ලද සමාධි නිමිත්ත වැඩිය යුතුය. මෙම වැඩීමට සුදුසු අවස්ථාවෝ දෙදෙනෙකි. එනම්, උපචාර භූමියේදී වැඩිය යුතු ය. අර්පණා භූමියේදීද වැඩිය හැකිය. මේ වැඩීමේදී තමා ලද ධ්‍යාන නිමිත්ත අඟලක් දෑඟලක් තුනක් හතරක් යනාදී ක්‍රමයෙන් පරිච්ඡේද කොටගෙන අධිෂ්ඨානයෙන් වැඩිය යුතුය. පරිච්ඡේද නොකොට නොවැඩිය යුතුය. මෙසේ මුළු සක්වල කෙළවර කොටද තවත් ඔබ්බටද වැඩීම කළයුතුය.

පළමුවෙන් ධ්‍යානය ලත් යෝගාවචරයාට ආදිකර්මිකයා යයි කියනු ලැබේ. ඔහු මේ අවස්ථාවේදී කළ යුත්තේ සමාපජ්ජන බහුලවීමය. නිතර එයට සම වැදීම දියුණු කිරීමෙන් වසීභාවය දියුණුවෙයි. අඞ්ගයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්නට යාමෙන් ඒ අඞ්ගයන් ඕළාරිකවැ වැටහෙයි. එහෙයින් එහි දොස් පෙනෙයි. දෙවැනි ධ්‍යානය ලබාගැනීමට සිත් පහළ වෙයි. එය වැළකිය හැකි නොවේ. ලත් ප්‍රථම ධ්‍යානය ප්‍රගුණ භාවයට පත්කර නො ගෙන දෙවැනි ධ්‍යානයට වැඩ කිරීමෙන් එයද නොලැබෙයි. ලද ධ්‍යානයද පිරිහී යයි. එහෙයින් වදාළහ:

“ඉධෙකච්චො භික්ඛු බාලො අව්‍යත්තො අඛෙත්තඤ්ඤූ අකුසලො විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීති සුඛං පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති, සො තං නිමිත්තං නාසෙවති න භාවෙති න බහූලීකරොති, න සම්මාධිට්ඨතං අධිට්ඨාති, තස්ස එවං හොති.” යන්නූනාහං විතක්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීති සුඛං දුතියං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යන්ති” සො න සක්කොති විතක්ක විචාරානං වූපසමා -පෙ- දුතියං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරිතුං තස්සෙවං හොති,” “යන්නූනාහං විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච

අකුසලෙහි ධම්මෙහි -පෙ- පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරෙය්‍යන්ති” සො න සක්කොති විවිච්චෙව කාමෙහි - පඨමං

ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරිතුං, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු උභතො භට්ඨො උභතො පරිහීනො සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ ගාවී පබ්බතෙය්‍යා බාලා අව්‍යත්තා අඛෙත්තඤ්ඤූ අකුසලා විසමෙ පබ්බතෙ චරිතුං”

“මහණෙනි මේ සසුනෙහි සමාධිපරිපන්ථ ධර්මයන්ගේ විශෝධනය නොදැන්මෙන් බාලවූයේ ධ්‍යානය පුහුණුබවට පැමිණවීමෙහි තේරුමක් නැති මතුයෙහි ධ්‍යානයට පිහිටවන බව හා නොවන බව නොදන්නා ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් කාමයෙන් වෙන්වැ, අකුශල ධර්මයෙන් වෙන්වැ, විතර්ක සහිත වූ, විචාර සහිත වූ, විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති, ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීමට සමාපත්ති කෞශල්‍යය නැති බැවින් අදක්ෂවැ වෙසෙමින් ඒ ලද සමාධි නිමිත්ත සේවය නොකරයි. නොවඩයි. බහුල නොකෙරෙයි. මනාව සිටියා කොට නොසිටුවාද, ඔහුට ඉදින් මම විතර්ක විචාරයන් සංසිඳුවාලීමෙන් විතර්ක නැති විචාර නැති සමාධියෙන් ජනිත ප්‍රීති සැප ඇති දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙම්නම් මැනවැයි කියා මෙබඳු අදහසෙක් වෙයි. හෙතෙමේ ඒ දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීමට නොපොහොසත් වෙයි. යළිත් ඔහුට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙම්නම් මැනැවයි කියා මෙබඳු අදහසෙක් වෙයි. හෙතෙමේ එයට පැමිණ වාසය කිරීමටද නොපොහොසත් වෙයි. මහණෙනි, මේතෙමේ දෙකින්ම පිරිහුණේයැයි කියනු ලැබේ. කඳුකරයෙහි ගැවසෙන බාල, අව්‍යක්ත ගොදුරු බිම් නිසි පරිදි නොදන්නා ගවදෙන යම්සේද එමෙනි.

වසීභාව පස නම් කිම.

ලැබගත් ධ්‍යානයෙන් පිරිහීමට හේතු වන මෙම දුබලතාවන් මගහරවා ගැන්මට පුරුදු කළයුත්තේ වසීභාව පසය, එනම්:-

1. ආවජ්ජනා වසී,
2. සමාපජ්ජන වසී,
3. අධිට්ඨාන වසී,
4. වුට්ඨාන වසී,
5. පච්චවෙක්ඛණා වසී යනුය.

“වසියොති යථාරුචි පවත්තියො” යනු ටීකායි. අවජ්ජනා වසී නම් රිසිසේ ධ්‍යානාඞ්ගයන් ආවර්ජනයෙහි, සලකා බැලීමෙහි, පිළිවන්කමය. සමාපජ්ජන වසී නම් රිසි පරිදි ධ්‍යානයට සම වැදීමෙහි සමත්බවය. අධිට්ඨාන වසී නම් කාලනියමයක් අනුව සමාපත්තිය තබාගැනීමෙහි පොහොසත් බවයි. වුට්ඨාන වසී නම් රිසිපරිදි සමවන් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටින්නට සමත් බවයි.

ඒ මෙසේයි:- ආවජ්ජන වසිය පුහුණු කරන සැටි:- පළමු වෙන් ලැබගෙන ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී, එම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි ලැබෙන විතර්කය ආවර්ජනා කෙරෙයි. ඊළඟට විචාරයද, ඉක්බිති ප්‍රීතියද, අනතුරුව සුඛයද, එයින්පසු ඒකග්ගතාවද ආවර්ජනා කෙරෙයි. සිතින් සලකා බලයි. මේ ආකාරයෙන් නැවත නැවත ධ්‍යානාඞ්ගයන් මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් සලකන්නාහට යම් කලෙක ධ්‍යානාඞ්ගයන් අරමුණු කොටගත් චිත්තවාරයෝ ඒවා අතරට පත් භවාඞ්ග කිහිපයකින් පිරිසිදී නිරතුරුවැ පවතී නම්, එකලැ ආවජ්ජනා වසියත් පච්චවෙක්ඛණ වසියත් ප්‍රගුණය යි කිවහැකි වෙයි. මේ වසීභාවය සර්වඥ බුදුවරයන් වහන්සේලාට මස්තක ප්‍රාප්තියෙන් ප්‍රගුණවී ඇත. යමා මහ පෙළහර ආදිය පැවැත්වීමේදී සැහැල්ලු සිත් පැවැත්මක් කැමතිවන උන්වහන්සේලාට ධ්‍යානාඞ්ගයන් අරමුණුකොට පැවති චිත්ත වීථීන්හි ජවන සතරකට හෝ පසකට සීමා වෙති. චිත්ත විථියකින් චිත්ත වීථියක අතර ලැබෙන

භවාඞ්ගයෝ ද පශ්චිම වාරයට උපචාරවූ භවාඞ්ග චලන[366] දෙදෙනාම වෙති. මේ භවාඞ්ග චලන දෙක ලැබෙන්නේ තවත් ධ්‍යානාඞ්ගයක් ආපාථවූ සමයෙහිය.

අරමුණුක් ආපාථයට නොපත් කල්හි භවාඞ්ග චලනය සිදු නොවේ. භවාඞ්ග චලනයක් නැතිව ආවර්ජනාවේ පහළවීමකුත් නැත. මේ ආකාරයෙන් භවාඞ්ගයන්ගේ පැවැත්ම සර්වඥ බුදුවරයනට හැර වසීප්‍රාපතයනට ද අතරතුර භවාඞ්ගවාරයෙහි ගණනෙක් නම් නැතැයි පටිසම්භිදා අටුවාවේ කියන ලදී. ධ්‍යානයට ඉතා ඉක්මනින් සම වදින්නට සමත් බව සමාපජ්ජන වසිතා නම් වේ. එසේමැ සමවන් ධ්‍යානය තත්පරය - දෙක - තුන ආදී වශයෙන් නියමිත කාලයක් නවත්වා ගන්නට සමත් බව අධිට්ඨාන වසිතා නම්වේ. සමවන් ධ්‍යානයෙන් ඉතා ඉක්මනින් නැගී සිටීමට සමත් බව වුට්ඨාන වසිතා නම් වේ. පච්චවෙක්ඛණ වසිය ආවර්ජන වසියෙන්ම සිදුවේ. වුට්ඨාන වසිතාවද අධිට්ඨාන වසිතාව සිද්ධ නම් සිදුවෙයි.

“පඨමං ඣානං යත්තිච්ඡකං යදිච්ඡකං යාවදිච්ඡකං ආවජ්ජති ආවජ්ජනාය දන්ධායිතත්තං නත්තීති ආවජ්ජන වසී. පඨමං ඣානං යත්තිච්ඡකං යදිච්ඡකං යදිච්ඡකං යාවදිච්ඡකං සමාපජ්ජති සමාපජ්ජනාය දන්ධායිතත්තං නත්තීති සමාපජ්ජන වසී” ..... ප්‍රථම ධ්‍යානය යම් ප්‍රදේශයකදී ආවර්ජනා කරනු කැමැති වේද, ඒ ප්‍රදේශයෙහි ආවර්ජනා කෙරෙයි. යම් කලෙක යම් ධ්‍යානාඞ්ගයෙක හෝ ආවජ්ජනා කරනු කැමැතිවේද, ඒ ඒ කලැ ඒ ඒ ධ්‍යානාඞ්ගයෙහි ආවර්ජනා කෙරෙයි. යම්තාක් කල් ආවජ්ජනා කරන්නට කැමැති වේද, ඒතාක් කල් ආවර්ජනා කෙරෙයි. ආවර්ජනා කිරීමෙහි පමාබවෙක් නැත. සමාපජ්ජනාදියෙහිදු මෙම ක්‍රමයයි.

දෙවන ධ්‍යානය සඳහා වැඩ කිරීම

මෙහි කියන ලද්දා වූ ආකාරයෙන් ලද ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි මැනවින් වසීභාවය උපදවා ගෙන, එහි සමවැදෙමින් වාසය කරන

යෝගාවචරයාහට විතර්ක විචාර යන අඞ්ගදෙකමැ හෝ ඒ දෙකින් එකක් හෝ ඕළාරික වශයෙන් වැටැහෙන්නට පටන් ගනියි. ධ්‍යාන විරුද්ධ ධර්ම වූ නීවරණයන්ට එය ආසන්න හෙයින්ය. ඒ අඞ්ගයන්ගේ දුබල බව ද දැනෙයි. එකල ඒ යෝගාවචරයාට “අහෝ මට විතර්කය නැති ධ්‍යානයක් ලදහොත් මැනවයි” අදහස පහළවෙයි. එකල ඔහු විසින් කළයුත්තේ තමා සමවදින ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නිකාන්තිය වික්ඛම්භනය කිරීමයි. එසේ කොට දැන් මීළඟට අවිතර්ක සමාධිය ලැබ ගන්නෙමියි අධිට්ඨානයෙන් යුතුවැ ඒ මුල් පටිභාග නිමිත්තෙහි පරිකර්ම කළ යුතුය. එකලැ ඒ ඔහුගේ භාවනාව විතක්ක විරාග භාවනා නම් වෙයි. ප්‍රථම

ධ්‍යානයේ ආසාව ගෙවීගිය විට එය උපචාර භාවනාවයි. සෙසු උපචාර භාවනාවන්හිදු මෙමැ ක්‍රමයයි. මේ ක්‍රමයෙන් උපචාර භාවනාව පවත්වාගෙන යාමේ දී විචාරාදී සියුම් අඞ්ග සතරින් යුත් ද්විතීය ධ්‍යානය පහළ වේ. තෘතීය ධ්‍යානාදිය ද මෙම පිළිවෙළින් ලැබෙන බව සලකනු.

1. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ප්‍රහීණාඞ්ග 5 යි, සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග 5 යි.
2. ද්විතීය ධ්‍යානයට ප්‍රහීණාඞ්ග 1 යි, සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග 4 යි.
3. තෘතීය ධ්‍යානයට ප්‍රහීණාඞ්ග 2 යි, සම්ප්‍රයුකතාඞ්ග 3 යි.
4. චතුර්ථ ධ්‍යානයට ප්‍රහීණාඞ්ග 3 යි, සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග 2 යි.
5. පඤ්චම ධ්‍යානයට ප්‍රහීණාඞ්ග 4 යි, සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග 2 යි.

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

1. ප්‍රථමධ්‍යාන සිතේ ප්‍රහීණාඞ්ග නම් නීවරණ 5 ය. සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග නම් විතක්කාදී අංග 5 යි.
2. ද්විතීය ධ්‍යානයට පැමිණීමේදී ඔහුට විතක්ක විචාර දෙක ම ඕළාරික වශයෙන් වැටහෙති, එහෙයින් ඒ ධ්‍යාන ලැබෙන විට ඒ දෙක ප්‍රහීණාඞ්ගයෝ වෙති. එහි පීති, සුඛ, එකග්ගතා තුන සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ගයෝ වන්නාහ.

3. තෘතිය ධ්‍යානයෙහි විතක්කාදී අඞ්ග තුන ප්‍රහීණ වෙයි. සුඛය හා එකග්ගතාව යන දෙක සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග වේ.
4. චතුර්ථ ධ්‍යානයහි දී විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ යන සතර ප්‍රහීණාඞ්ගයෝය, උපෙක්ඛා - එකග්ගතා යන දෙක සම්ප්‍රයුක්තාඞ්ග වේ.

ධ්‍යාන සතර සඳහන් පෙළ

1. විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීති සුඛං පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(යෝගී තෙමේ කාමයන් කෙරෙන් වෙන්වැමැ අකුසල ධර්මයන් කෙරෙන්ද වෙන්වැමැ විතර්ක සහිත වූ විචාර සහිත වූ විවේකයෙන් උපන් පීති සුඛ ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කෙරෙයි.)

2. විතර්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසෝ එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීති සුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් යෝගී තෙමේ විතක්ක විචාරයන්ගේ වූපශම හේතුවෙන් ස්වසන්තානයෙහි උපන් සම්පසාදනයෙන් යුක්තවූ සිතේ සමාධිය වඩන්නාවූ විතර්ක නැති, විචාර නැති සමාධියෙන් උපන් පීති-සුඛ දෙකින් යුක්ත වූ ද්විතීය ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

3. පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකෝ ච විහරති සතෝ ච සම්පජානෝ සුඛං ච කායෙන පටිසංවෙදෙති යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති, “උපෙක්ඛකෝ සතිමා සුඛ විහාරීති, තං තතියං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති”

(ප්‍රීතියගේ ද, විරාගයෙන් උපෙක්ෂකවැ ද වෙසෙයි. සිහි ඇත්තේද, නුවණ ඇත්තේද සුවද කයින් විඳියි. යම් ධ්‍යානයක් හේතුකොට ගෙන ඒ තුන්වෙනි ධ්‍යානයෙන් යුතු පුද්ගලයා” “උපෙක්ෂකයා, සිහි

ඇත්තේය, සුව විහරණ ඇත්තේය" යි ආර්යයෝ කියද් ද, ඒ තුන්වෙනි ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

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

(තුන්වන ධ්‍යානය ලද යෝගී තෙමේ සුඛ දුක්ඛ දෙක ප්‍රහාණය කිරීමෙන් දුක් නොවූ සුව නොවූ උපෙක්ෂාවෙන් හා සතියෙන් ලත් පරිශුද්ධිය ඇති සතරවෙනි ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි.)

පටිපදා අභිඤ්ඤා ක්ෂේත්‍රයෝ

ධ්‍යානයෙහි යෙදෙන්නහුගේ නිමිත්ත උපදින්නට මුල් අවස්ථාව ප්‍රතිපදා ක්ෂේත්‍රයයි. එයින් පසු අවස්ථාව අභිඤ්ඤා ක්ෂේත්‍රයයි. එහි පූර්වයෙහි විරුද්ධ ප්‍රත්‍යයන්ගේ ළඟාවීමෙන් දුකසේ පිළිපදින්නාගේ ප්‍රතිපදාව දුක් නම් වෙයි. සුවසේ පිළිපදින්නහුගේ ප්‍රතිපදාව සුඛ නම් වෙයි. පසුව ලැසිවැ අර්පණාවට පත්වූවහුගේ භාවනාව දන්ධාභිඤ්ඤා නම්වෙයි. වහා අර්පණාවට පත්වූවහුගේ භාවනාව ඛිප්පාභිඤ්ඤා නම් වෙයි.

අරූපාවචර ධ්‍යාන

1. අජටාකාශය[367], පරිච්ඡින්නාකාශය[368], කසිණුග්ඝාටිමාකාශය[369], රූප කලාප පරිච්ඡේදාකාශය[370]යි ආකාශය සිවුවැදෑරුම් වෙයි. එහි ආකාසානඤ්චායතනය යන මෙහි අදහස් කරන ලද්දේ කසිණුග්ඝාටිමාකාශයයි. එය වනාහි අනන්ත වූ අජටාකාශය හා ඒකීභූත[371] වූ සේ වෙයි. යෝගාවචරයා විසිනු දු එය අනන්ත භාවයෙන් පතුරුවනු ලැබේ. එහෙයින් අනන්ත වූ ආකාශයනුයි, ආකාසානන්තො යනුවෙයි. උත්පාදාන්තයෙක්[372] හෝ ව්‍යයාන්තයෙක්[373] මොහුට නැතිනුයි නොපැනේනු යි. අනන්ත වේයයි කියන ලදී. ආකාසානන්තො එව

- ආකාසානඤ්චං, ස්වාර්ථයෙහි ය ප්‍රත්‍යයෙන් සිද්ධ හෙයිනි. යම්සේ දෙවියන්ගේ වාසස්ථානයට දේවායතනයයි කියනු ලැබේද, එපරිද්දෙන් මැ මෙහිදු එහි අර්පණා ප්‍රාප්ත වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් සහිතවූ ධ්‍යානයට, “පිහිටිතැන” යන තේරුමෙන් එයම ආකාසානන්තායතනයයි කියනු ලැබේ. “ආකාසානඤ්චං ආයතනමස්සාති - අකාසානඤ්චායතනං”යි වෙයි චිත්ත චෛතසික රාශියයි. “ආකාසානඤ්චායතනන්ති - ආකාසානඤ්චායතනං සමාපන්නස්සවා උප්පන්නස්සවා දිට්ඨධම්මසුඛවිහාරිස්ස වා චිත්ත චෙතසිකා ධම්මා” හි විභංගයෙහි දේශනා කරණ ලදී. ආකාසානඤ්චායතනයෙහි පැවැති කුශල චිත්තය පළමුවන අරූපාවචර සිතවූ කුසල සිතයි.

2. විඤ්ඤාණචායතනය යන මෙහි විඤ්ඤාණය ආකාසානඤ්චායතන චිත්තයමැයි. එය වනාහි උත්පාදාන්තය ව්‍යයාන්තය යන අන්තයන්ගෙන් යුත් එකකි. එය අනන්තවූයේ කෙසේද? අනන්ත සංඥිත ආකාශයෙහි පවත්නා හෙයිනි. නොහොත් අන්ත ශබ්දය කොට්ඨාසාර්ථයෙහි වැටෙන්නේය. එහෙයින් තමාගේ උත්පාදාදීවූ කොටසුන් අතුරෙහි එක දේශයෙකැ නොපිහිටා සියල්ල පැතිරවීම් වශයෙන් එය අරමුණු කොට ඇති භාවනාව පවත්නා හෙයින් අනන්ත යයි කියනු ලැබේ. “අනන්තං විඤ්ඤානන්ති - විඤ්ඤාණානන්තං, විඤ්ඤාණානන්තමෙව - විඤ්ඤාණඤ්චං” නිරුත්තිනයෙනි. විඤ්ඤාණඤ්චං ආයතනමස්සාති - විඤ්ඤාණඤ්චායත නං, විඤ්ඤාණඤ්චායතන සංඛ්‍යාත වූ චිත්ත චෛතසික රාශියෙහි පැවැති කුසල චිත්තය විඤ්ඤාණාචායතන කුසල චිත්තයයි.

විඤ්ඤාණඤ්චායතනන්ති - විඤ්ඤාණඤ්චායතනං සමාපන්නස්සවා - උපපන්නස්සවා දිට්ඨධම්මසුඛවිහාරිස්ස වා චිත්ත චෙතසිකා ධම්මා”යි විභංගයෙහි දී දෙසන ලදමැයි. අනන්තං විඤ්ඤාණන්ති තදෙව විඤ්ඤාණං ඤාණෙන ඵුට්ඨං මනසිකරොති අනන්තං ඵරති”යි පාළි හෙයින් ඥානයෙන් ස්පර්ශකරන ලද්දාවූ ඒ විඤ්ඤාණය මෙනෙහි කෙරෙයි. අනන්ත යයි පැතිරගනියි.

3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන යන මෙහි “අකිඤ්චන - ආයතන යයි මූලය සැලකිය යුතුය. එහි අකිඤ්චන යන්නෙහි තේරුම කිසිවකුදු නැත යනුයි. ප්‍රථමාරූප්‍ය විඥානයෙන් කිසිදු ස්වල්පයකුදු මෙහි නැත. යන අදහස යි. “අකිඤ්චනස්සභාවෝ - ආකිඤ්චඤ්ඤං” යි ගත් කල්හි ආකිඤ්චඤ්ඤ නම් ප්‍රථමාරූප්‍ය විඥානයාගේ අභාවයයි. ආයතන ශබ්දය සම්බන්ධ කරන අයුරු පෙරමෙනි.

4. නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන: ඖදාරික සංඥාව නැති හෙයින් නෙවසඤඤ්ඤාවූද, සූක්ෂ්ම සංඥාව නැත්තේ නැති හෙයින් නාසඤ්ඤාවූද චිත්ත චෛතසික ධර්මරාශිය පිහිටා ඇති කුසල චිත්තයය.

මේ අරූපසිත් ආරම්මණ භේදයෙන් සතරකට බෙදී ඇත. ඒ ආරම්මණය, අතික්‍රමණය කළයුතු[374] ආරම්මණ සතරය, අරමුණු කළ යුතු අරමුණු සතරයැයි දෙආකාරයකින් ලැබේ. එහි ප්‍රථමා රූප්‍යයෙහි රූපාවචර පඤ්චමධ්‍යානයේ අරමුණුවූ කසිණ නිමිත්ත අතික්‍රමණය කළයුතුය. එය උගුළුවාලීමෙන් ලද ආකාසය අරමුණු කළයුතු විය. දෙවැන්නෙහි ප්‍රථමාරූප්‍යයාගේ අරමුණ වන ආකාසය අතික්‍රමණය කළයුතුය. ප්‍රථමා රූප්‍ය විඥානය අරමුණු කළ යුතුය. තුන්වැන්නෙහි ඒ ප්‍රථමාරූප්‍ය විඥානය අතික්‍රමණය කළ යුතුය. ඒ විඥානයේ අභාවය අරමුණු කළ යුතුය. සිව්වැන්නේ ඒ අභාවය අතික්‍රමණය කළ යුතුය. තුන්වන අරූප්‍ය විඥානය 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

ස්ථිරව ධර්මයේ පිහිටා සිටී නම් ඉඛේටම මේ නිදහස සලසාගත හැකිවනු ඇත.

බොහෝ සෙයින් මෙබඳු අවස්ථාවකට පත්වෙන විට යෝගාවචරයා එයට ඇවැසි[375] වන තරමේ ශක්තියෙන් පිරිහී ගොස් සිටින්නටද ඉඩ තිබේ. එසේ නම් එහිදී ඔහුට අනුන්ගෙන් ලැබගතයුතු උපකාරය අවැසිවනු ඇත. මෙහිදී යෝගාවචරයාහට උපකාරය ඇවැසිබවත්, කෙබඳු උපකාරයක් ඇවැසිද යනුත් තේරුම් බේරුම් කරගැනීමට සමත් උපදේශකයන් හා උපස්ථායකයන්ද කරුණාවෙන් හා නුවණින් ද ඉදිරිපත් වියයුතු බව විශේෂයෙන් කිවයුතුව ඇත. භාවනා තත්ත්වය, පුද්ගල තත්ත්වය හා උපස්ථාන විධි නොදන්නවුන්ගෙන් යෝගාවචරයාට සිදුවනුයේ උපකාරයෙක් නොවේ. අනුපකාරයෙකි. පරිහානි මග හෙළි කරලීමෙකි. මෙසේ හෙයින් යෝගාවචරයාගේ භාවනා වේ. ඉදිරිගමනට නුවණැති, උපායෙහි දක්ෂ වූ ආචාර්යවරුනුත්, කරුණික කරුණු දත්, ස්ථානෝචිත බුද්ධිය ඇති උපස්ථායකයනුත් ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වන බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය.

ශමථ - විදර්ශනා භාවනාවන්හි යෙදෙන පින්වතුන් හට ඇතැම්විට කිසිදු බාධාවක් නොමැතිව අභිමත කාර්‍යයේ ජයග්‍රහණය සලසාගත හැකිවන අතර ඇතැම්විට පුදුම අන්දමේ බාධාවන්ද ලැබෙන සේ පෙනේ.

ඒවා නම් :-

1. කලදී තමා තුළ නොතුබූ රෝගාබාධයෝ.
2. පීඩාකර අමනාප සතුන්ගේ හා පුද්ගලයන්ගේ ළංවීම.
3. අමනාප ශබ්දයෝ.
4. කරුණු පැහැදිලි නැති සිතේ නොසන්සුන්කම්.
5. නොයෙක් ආකාර ඇති ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් වීම.
6. අසමාහිත උද්ධච්ච පුද්ගලයන්ගේ කථා ආදිය.
7. සහනය කළ නොහැකි කාලගුණය.
8. නොයෙක් විදියේ දර්ශනයන් අනුව ඇලීම්, ගැටීම් සිදුවීම.

9. හිතවතුන්ගේ නොගැලපෙන ක්‍රියාවෝ.
10. අහිතවතුන්ගේ විෂම ක්‍රියවෝ.

මෙබඳු සංකට අවස්ථාවන්හි නියම තතු තේරුම් කරගැනීමට නොහැකිවීමෙන් ඔවුන් විපතට වැටෙනු බලා දොස් නගා තව තවත් පෙළන්නට නොයායුතුය. ඔවුන් හට අවටින් ලැබෙන පිටුවහල විශාල ප්‍රයෝජන සැලසෙන බව සැලකිය යුතුය.

යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය

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

“චත්තාරෝ මෙ භික්ඛවෙ ඉද්ධිපාදා භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොන්ති මහානිසංසා. කථං භාවිතාව භික්ඛවෙ චත්තාරෝ ඉද්ධිපාදා කථං බහුලීකතා මහප්ඵලා හොන්ති මහානිසංසා. ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ඡන්දසමාධිපධානසංඛාරසමන්නාගතං ඉද්ධිපාදං භාවෙති, (අ) ඉති මෙ ඡන්දො න ච අතිලීනො භවිස්සති. (ආ) නව අතිපග්ගහිතො භවිස්සති. (ඇ) නව අජ්ඣත්තං සඞ්ඛිත්තො භවිස්සති. (ඈ) නව බහිද්ධා වික්ඛිත්තො භවිස්සති. (ඉ) පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤීච විහරති. යථා පුරෙ, තථාපච්ඡා. යථා පච්ඡා තථා පුරෙ. (ඊ) යථා අධො තථා උද්ධං, යථා උද්ධං තථා අධො. (උ) යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං තථා දිවා. (ඌ) ඉතිවිවටෙන චෙතසා අපරියොනද්ධෙන සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති.”[376]

මේ සඳහන් වූයේ ඉද්ධිපාදයන් පිළිබඳ දේශනා පෙළකි. සංයුක්ත නිකායේ ඍද්ධිපාද සංයුක්තයේ මේ ධර්ම කොටස පිළිබඳ දේශනා රැසෙකි. අභිධර්මයේ ඍද්ධිපාද විභඞ්ගයේ හා විසුද්ධිමග්ගයේද

විභාග රැසෙක් දක්නා ලැබේ. මෙහි ඉතා කෙටි හැඳින්වීමෙකි, දක්වනු ලබන්නේ.

ඒ මෙසේය :

1. ඡන්ද ඉද්ධිපාදය
2. චිත්ත ඉද්ධිපාදය
3. විරිය ඉද්ධිපාදය
4. විමංසා ඉද්ධිපාදය

යන ඉද්ධිපාද සතරයි.

ඉද්ධි පාද යන ශබ්ද දෙක්හි වෙන වෙන තේරුම් දෙකක් ඇතිබව පළමුවෙන් සිතේ තබාගත යුතුය. එයින් “ඉද්ධි” යන්නෙහි තේරුම ඉජ්ඣනය, සමෘද්ධිය, නිෂ්පත්තිය යනු ය. පාද යන්න හේතුව - උපකාරය යන අදහස් ඇත්තේය. එකල ඉද්ධිපාද යන්නෙහි සම්පූර්ණ අදහස නම් සමෘද්ධවීමට උපකාර ධර්මයෝ යනුය. මෙහි සමෘද්ධවීමට නම් ශමථ විදර්ශනා වශයෙන් ලැබෙන ඒ ඒ යෝග ක්‍රියා සමූහය පිළිබඳ සමෘද්ධවීමට නිෂ්පත්තියට උපකාර වන බවය. ඒ නිෂ්පත්තිය පස් ආකාරයෙකින් පැහැදිලි වෙයි.

1. අභිඤ්ඤෙය්‍ය ධර්මයන[377] පිළිබඳ අභිඤ්ඤා නිෂ්පත්තිය,
2. පරිඤ්ඤෙය්‍ය ධර්මය[378] පිළිබඳ පරිඤ්ඤා නිෂ්පත්තිය,
3. පහාතබ්බ[379] ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රහාණ නිෂ්පත්තිය,
4. සච්ඡිකාතබ්බ[380] ධර්මය පිළිබඳ සාක්ෂාත්කරණ නිෂ්පත්තිය,
5. භාවෙතබ්බ[381] ධර්මයන් පිළිබඳ භාවනා නිෂ්පත්තිය, යනුවෙනි.

මෙසේ මේ සසුනෙහි යෝග කර්මයෙකින් සමෘද්ධවන මහද්ගත ලෝකෝත්තර ධර්ම සමූහය සාදාගැනීමට බලවත් උපාය ධර්ම සමූහය නම් ඉද්ධිපාද සතරයි. එනම් ඡන්ද (බලවත් ඕනෑකම),

චිත්ත (පහළකර ගත් සිත), විරිය (උත්සාහය) සහ විමංසා (නුවණ) යන ධර්ම සතරයි.

දේශනාවේ මෙය සඳහන් වූයේ “සමාධි පධාන සංඛාර සමන්නාගත” යන වචනය සමගය, එහි “සමාධි” නම් දියුණුවට පත් චිත්තෙකග්ගතාවය. “පධාන සංඛාර” නම් සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්‍යයි. එසේ හෙයින් සමාධියෙන් හා වීර්‍යයෙන් බලවත්ව යෙදුනු ඡන්දය ඡන්ද ඉද්ධිපාදයයි. සමාධියෙන් හා වීර්යයෙන් බලවත්ව යෙදුනු සිත-චිත්ත ඉද්ධිපාදයයි. සමාධියෙන් හා වීර්යයෙන් බලවත්ව යෙදුනු විරිය-විරිය ඉද්ධිපාදයයි. සමාධියෙන් හා වීර්යයෙන් බලවත්ව යෙදුනු නුවණ වීමංසා ඉද්ධිපාදයයි කියා තේරුම පැහැදිලි කරගත යුතුය.

මෙහිලා මේ අදහස නියතයෙන් සිත තබාගත යුතුය. එනම්: මේ ධ්‍යාන හා මාර්ග ඵල ධර්ම වන උත්තරි මනුෂ්‍ය ධර්මයෝ[382] යන්තමට ප්‍රකෘතියෙන් ලැබෙන ඡන්දයෙකින් හෝ වීර්යයෙකින් හෝ සිතෙකින් හෝ නුවණකින් හෝ අත්පත් කරගත හැකි නොවෙති. පලිබෝධ වශයෙන් ඉදිරිපත්වන කිසිම බාධකයෙකින් වළක්වාලිය නොහෙන අධිපතිභාවයට පත් වූ ඡන්දාදියෙකින්ම ලැබගත හැකි වෙති. එහෙයින් මේ ධර්මයෝ අධිපති ධර්ම වශයෙන්ම සලකා ගත යුතු වෙති.

ඍද්ධිපාදයන් වැඩෙන කරුණු 8 කි

ඍද්ධිපාදයන් තමාගේ සන්තානයෙහි වැඩි දියුණු කරගැනීමට මැනවින් සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඒවා ඉඛේට වැඩෙන ධර්මයෝ නොවෙති. බුදුන් රහතුන් ආදී උතුමන්ට මේවා වැඩී ඇති බව ඔබ දන්නවා ඇත. රහතුන් වහන්සේලා අතුරෙහි මහමුගලන් හිමියන්හට මේවා ඉතා හොඳින් දියුණුවට පත්ව ඇති වග සංයුක්ත සඟියේ ඉද්ධිපාද සංයුක්තයෙහි සඳහන් වී ඇත. මුලින් සඳහන් කළ 10 වෙනි සූත්‍රයෙහි වූ කරුණු අට අපි යළිත් පැහැදිලි කර ගැනීමට උත්සාහ ගනිමු. එහි සඳහන් කරුණු අටෙන් සතරක්

අයින් කළයුතු කරුණුය. සතරක් දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණුය.

එයින් අයින් කළයුතු කරුණු මෙසේය:-

1. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ අතිලීනතාව[383] දුරු කළයුතුය.
2. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ අතිපග්ගහිත බව[384] දුරු කළයුතුය.
3. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ අධ්‍යාත්මයෙහි සඞ්ඛිත්ත බව[385] දුරු කළයුතුය.
4. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ බහිද්ධා වික්ඛිත්ත බව[386] දුරු කළයුතුය.

දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණු නම්:-

1. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ පඤ්ඤා පුරෙ සඤ්ඤා[387] ඇතිවගෙන විසිය යුතුය.
2. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ උඩ යට දෙකෙහි සම සිත් වැ විසිය යුතුය.
3. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ රෑ දාවල් දෙක සම සිත් වැ විසිය යුතුය.
4. සෘද්ධිපාද සතරෙහි මැ විවෘත වූ නොබැඳුණු ප්‍රභා සහිත සිත් ඇතිවැ විසිය යුතුය.

යන සතරය.

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

අයින් කළයුතු කරුණු

(1)

1. මෙසේ පිළිපැදීමෙන් මාගේ ඡන්දය අතිලීන නොවන්නේ යයි සලකා මැනවින් දැනගත යුතුය. යනු පළමුවන කරුණ යි. එය පෙළෙහිමැ පැහැදිලිව ඇති සැටි බලන්න.

“කතමොච භික්ඛවෙ අතීලීනො ඡන්දො? යො භික්ඛවෙ ඡන්දො කොසජ්ජ සහගතො. කොසජ්ජ සම්පයුත්තො අයං වුච්චති භික්ඛවෙ අතිලීනො ඡන්දො.”

“මහණෙනි, අතිලීන වූ ඡන්දය කවරේද? මහණෙනි, යම් ඡන්දයෙක් කුසීතකමින් යෙදුණු කුසීතකමින් එකතුවැ සැඟවී ගියේද, එය අතිලීන ඡන්දයයි කියනු ලැබේ.

යෝගාවචරයා කත්තුකම්‍යතා කුසලච්ඡන්දය සිත තුළ පහළ කරගෙන තමාගේ පුරුදු කමටහනෙහි යෙදී කමටහන මෙනෙහි කෙරෙමින් වාසය කෙරෙයි. මෙසේ මනසිකාරයෙහි යෙදීගෙන වසන ඔහුට නිදිමතින් මැඩීමෙකුත් නැති ව සිත කමටහනින් පිට පැන, එය සිතට එපාකම බලපානා බව දැනගන්නට ලැබෙයි. මේ දැනීම අතැමුන්ට කමටහනින් පිට පැන්න කෙණෙහි මැ දැනෙයි. සමහරුන් හට ටික 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 ගෙවී යයි. එහෙයින් මේ සිතේ ලීනතාව වහාම තේරුම් ගෙන මේ ලීනතාව යළි යළිත් වැඩීගිය 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. මෙසේ ටික වේලාවක් භාවනා

මනසිකාරයෙහි යෙදෙන විට යළිත් මුලදීමෙන්මැ සිතෙහි ලීනාකාරය පහළ වෙයි. යළිත් පෙරසේම අපාය භය ඉදිරිපත් කොට සිතට තර්ජනය කෙරෙමින් ඡන්දය සිත තුළ පහළ කරගනියි. මෙලෙසින් මොහුගේ මේ මනසිකාර අවස්ථාව කොසජ්ජය ගැවසීගත් හෙයින් කොසජ්ජ සහගත වෙයි. සිත කොසජ්ජය හා යෙදීමද මෙසේමැයි. මෙසේ කොසජ්ජ සහගත භාවය හා කොසජ්ජ සම්ප්‍රයුක්ත භාවයද ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිතෙහි ලීනතාවයි. ඉද්ධිපාදය වැඩීමට නම් මේ ලීනතාව පහළ වන සැටි මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒ හේතු අයින්කොටගෙන අලීන චිත්තයක් දිගටමැ දියුණු කරගත යුතුය. මෙයට සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්යය ආවශ්‍යකය. එහෙයිනි හැම ඉද්ධිපාදයක් පාසාමැ “පධාන සංඛාර සමන්නාගත” යන්න යොදා දක්වන ලද්දේ.

තවද මේ ලීනතාවයට හේතු වූ කොසජ්ජය හා සම්ප්‍රයුක්ත සිත අට්ඨ කුසීත වත්ථු අනුවද පහළවීමට ඉඩ තිබේ. එබඳු අවස්ථාවලදී අට්ඨ විරියාරම්භ වත්ථුන් සිත් තුළ පහළ කර ගැන්මෙන් මෙය ඉවත් කර ගැනීමට යෝගාවචරයා සිහිනුවණින් ක්‍රියා කළයුතුය.

එහි කුසීත වත්ථු අට නම්:-

1. ඉධාවුසො භික්ඛුනා කම්මං කාතබ්බං හොති, තස්ස එවං හොති, කම්මං ඛො කාතබ්බං භවිස්සති. කම්මං ඛො පන කරොතස්ස කයො කීලමිස්සති. හන්දාහං නිපජ්ජාමීති සො නිපජ්ජති. න විරියං ආරභති අප්පත්තස්ස පත්තියා අනධිගතස්ස අධිගමාය, අසච්ඡිකතස්ස සච්ඡිකිරියාය, ඉදං පඨමං කුසීත වත්ථු.
2. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛුනා කම්මං කතං හොති, තස්ස එවං හොති, “අහං ඛො පන කම්මං අකාසිං, කම්මං ඛො පන මෙ කරොන්තස්ස කායො කීලන්තො, හන්දාහං නිපජ්ජාමී” ති. සො නිපජ්ජති. න විරියං ආරභති -පෙ- සච්ඡිකිරියාය, ඉදං දුතියං කුසීත වත්ථු.
3. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛුනා මග්ගො ගන්තබ්බො හොති. තස්ස එවං හොති. “මග්ගො ඛො මෙ ගන්තබ්බො භවිස්සති

මග්ගං ඛො පන මෙ ගච්ඡන්තස්ස කායො කිලමිස්සති හන්දාහං නිපජ්ජාමි ති සො නිපජ්ජති. න විරියං ආරභති. -පෙ- සච්ඡිකිරියාය ඉදං තතියං කුසිත වත්ථු.

4. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛුනො මග්ගො ගතො හොති. තස්ස එවං හොති, අහං ඛො මග්ගං අගමාසිං, මග්ගං ඛො පන ගච්ඡන්තස්ස කායො කිලන්තො -පෙ- ඉදං චතුත්ථං කුසීතවත්ථු.
5. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛු ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය චරන්තො, න ලභති ලූඛස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදත්ථං පාරිපූරිං, තස්ස එවං හොති. අහංඛො ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය චරන්තො නාලත්ථං ලූඛස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදත්ථං පාරි පූරිං. තස්ස මෙ කායො කීලන්තො. අකම්මඤ්ඤා හන්දාහං නිපජ්ජාමි -පෙ- ඉදං පඤ්චමං කුසීත වත්ථු.
6. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛු ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය චරන්තො ලභති ලූඛස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදත්ථං පාරිපූරිං. තස්ස එවං හොති “අහං ඛො ගාමං වා නිගමං වා පිණ්ඩාය චරන්තො අලත්ථං ලූඛස්ස වා පණීතස්ස වා භොජනස්ස යාවදත්ථං පාරිපූරිං. තස්ස මෙ කායො ගරුකො අකම්මඤ්ඤො මාසාචිතං මඤ්ඤෙ හන්දාහං නිපජ්ජාමි -පෙ- ඉදං ඡට්ඨං කුසීත වත්ථු.
7. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛුනො උප්පන්නො හොති අප්පමත්තකො ආබාධො තස්ස එවං හොති. උප්පන්නො ඛො මෙ අප්පමත්තකො ආබාධො, අත්ථි කප්පො නිපජ්ජිතුං -පෙ- ඉදං සත්තමං කුසිත වත්ථු.
8. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛු භික්ඛුනො ගිලානාවුට්ඨිතො හොති. අචිර වුට්ඨිතො ගෙලඤ්ඤා තස්ස එවං හොති. අහං ඛො ගිලානා වුට්ඨිතො. අචිර වුට්ඨිතො ගෙලඤ්ඤා තස්ස මෙ කායො දුබ්බලො අකම්මඤ්ඤො අත්ථි කප්පො නිපජ්ජිතුං -පෙ- ඉදං අට්ඨමං කුසීත වත්ථු.

1-2. මෙහි තේරුම මෙසේය. කුසීතකම සිතට නැගෙනා තැන් අටෙකි. එයින් පළමුවෙනි දෙවෙනි කුසීත වත්ථු දෙක කරන්නට

ඇති වැඩක් සලකාත් කළවැඩ සලකාත් සිත් තුළ පහළ වන කෝසජ්ජයයි. යෝග භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී වසන්නා කම්මාරාමාතාවෙන් මිදී විසිය යුතුය. එය ප්‍රථමයෙන්මැ ශුද්ධකර ගතයුතු කරුණෙකි. නැවත වැඩවලට අතගැසීමෙන් ද වැළකී විසිය යුතුය. අවශ්‍යයෙන් ම කරන්නට වැඩක් ඉදිරිපත් වුවහොත් එය සිතට නිතර නිතර නැගෙන විට එය ද 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 නොයොදයි. පමාවෙයි. මෙසේ නැතිනම්, වැඩක් කර අවසන් වූ විට ද, “මම වැඩක් කළෙමි. මා වැඩෙහි යෙදුණු නිසා කයට පීඩා දැනුණා, එහෙයින් මඳක් දැන් සැතපෙමි”යි නිදාගනියි. භාවනා මනසිකාරයෙහි නොයෙදෙයි. පමාවෙයි. මේ අවස්ථා දෙකේදීමැ කුසීත කමින් සිත ලීනතාවයට පත්කරගෙන පිරිහෙයි. ඉද්ධිපාදයන් පිරිහෙලා ගනියි. මෙහිදී ඉද්ධිපාදයන් වඩා ගන්නට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් කළයුත්තේ විරියාරම්භ වස්තු දෙක සලකාගෙන සිත කෝසජ්ජයෙන් මුදා 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. වෙනදාට වඩා භාවනාවේ යෙදී ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කරගත යුතුය. එසේම වැඩක් 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 සුදුසුය” යි සිතට ගෙන භාවනාවේ යෙදී ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමයි.

3-4. තුන්වෙනි හා සිව්වෙනි කුසීත වස්තු නම්:- යන්නට තිබෙන ගමන සැලකීමෙනුත්, ගිය ගමන සැලකීමෙනුත් සිතෙහි

කෝසජ්ජය පහළ කර ගැනීමයි. මෙසේ පහළ වෙන්නට ඉඩ ඇති ලීනතාව ඉද්ධිපාද දියුණුවට බාධාවෙකි. ගමන් පිළිබඳව සැලකිය යුත්තේ වැඩ පිළිබඳව සැලකූ ආකාරය මැයි. විරියාරම්භයන් සලකා ගෙන වැඩ වැඩියෙන් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදී කෝසජ්ජයට ඉඩ නොතබා, ලීනතාව සිතින් බැහැරකොට ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

5-6 කුසීත වස්තු නම්: කුසට සෑහෙන පමණ ආහාර නො ලැබීමත් ආහාර වැඩිවීමත් යන දෙකය. හොඳ යෝගාවචරයා සලකන්නේ, “අද මට සෑහෙන තරම් ආහාර ලැබුනේ නැත. එහෙයින් දැන් මාගේ සිරුර සැහැල්ලුය. දැන් භාවනා මනසිකාරයට සුදුසුය” යනුවෙනි. එසේ සලකා කුසීතකම මැඩගෙන සිතේ ලීනකමට ඉඩ නොතබා ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කරගත යුතුය කියාය. ආහාරය සෑහෙන්නට ලැබුණ විටද ඔහු විසින් සලකා බැලිය යුත්තේ මේ ආකාරයෙන් මැයි.

7-8 වෙනි කුසීත වස්තු නම්: සුළු ලෙඩක් හට ගත් අවස්ථාවේ හා ලෙඩක් සුවවූ අවස්ථාවේත් එය ම සිත කෝසජ්ජයෙන් වසා තබා ගැනීමයි. එබඳු අවසථාවේ නියම යෝගාවචරයා සලකන්නේ මේ හටගත් සුළු අසනීපය වැඩිවුවහොත් භාවනා මනසිකාරයට ඉඩ නොලැබේ. එහෙයින් දැන්මැ භාවනාවේ යෙදෙමියි උත්සාහ ගැනීමත් ලෙඩෙන් නැගිසිටිවිට ලෙඩ අවසථාවේදී වූ පාඩුව දැන්ම පිරිමසා ගන්නෙමි යි උත්සාහ ගැනීමත් එයින් ඉද්ධිපාදයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමත් සුදුසුය යනුවෙනි.

ඡන්දය කෝසජ්ජසහගත වීමෙන් මෙසේ ලීනතාව සිදුවන සැටි සලකා අලීනතාවෙන් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය තමාගේ සන්තානයෙහි දියුණුවට පත්කරගත යුතු ය. මෙහිදී යෝගාවචරයා තමගේ මනසිකාරය මැනවින් පැවැත්විය යුතුය. එය අඩුපාඩු වීමෙන් මේ දියුණුවේ මාර්ගය වැළකී යන්නට ඉඩ තිබේ.

(2)

“න ච අති පග්ගහිතො භවිස්සති” යන්න ඡන්දයේ පිරිහීමට හේතුවන දෙවන කරුණයි. මේ යෝගාවචරයා තමාගේ ඡන්දය හිත ඇවිස්සී යන පමණට වැඩි නොකළ යුතු බව සලකයි. 1-2 “කතමො ච භික්ඛවෙ අතීපග්ගහිතො ඡන්දො, යො භික්ඛවෙ ඡන්දො උද්ධච්ච සහගතො උද්ධච්ච සම්පයුත්තො අයංවුච්චති. භික්ඛවෙ අතිපග්ගහිතො ඡන්දො” යනුවෙන් මෙය පැහැදිලි කරන ලදී. උද්ධච්චය නම් සිතේ නොසන්සුන් බවයි.

භාවනා – මනසිකාරය පිළිබඳ ඉදිරිගමන සාර්ථකවීමට යෝගාවචරයාගේ සිත් තුළ කරුණු රැසක්ම සම්පූර්ණ විය යුතුය. ආසන පරිචයෙන්[388] කය සකස් විය යුතුය. වීර්‍යය සමාධියත් සමඟ දියුණුවට පත්විය යුතුය. සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් ද දියුණුවී ඒකත්වයකින් පෙනී සිටිය යුතුය. මේ කිසිත් නොදත් ඇතැම් යෝගාවචරයෝ ඉක්මනින් ධ්‍යාන, මාර්ග, ඵල යන මේ උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයන් අත්පත් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙති.

තනිකර ඉක්මන්කමින් සිදුවනුයේ මෙහි සඳහන් උද්ධච්චය යි. එය ඡන්දය නිකම් අහක යාමට හේතුවන බලවත් වරදෙකි. මෙයින් ආරක්ෂා වියයුතු බවය මෙහි සඳහන් වන්නේ.

ඡන්දය උද්ධච්ච සහගත වන්නේ මෙසේයි:-

යෝගාවචරයා කුසලච්ඡන්දය සිය සන්තානයෙහි පහළ කොට ගෙන කමටහන මැනවින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කෙරෙයි. සමාධියෙන් තොර ව වීර්‍යය නිතර නිතර පැවැත්වීම හේතු කොට ගෙන ඔහුගේ සිත උද්ධච්චයෙහි පතනය වෙයි[389]. සිත විසිරෙයි. නොසන්සුන් කම බල පවත්වයි. ඇතැම්හු මෙය තේරුම් ගෙන එයට පිළියම් කරන්නට නොදනිති. එයින් මිරිකි මිරිකී කාලය ගෙවති. බලවත් වෙහෙසට ද පත්වන්නාහ. පිළිවෙත ගැන ද සැක උපදවන්නාහ. මෙය නියම ලෙසින් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා වහාම සිත දෙස සලකා බලා උද්ධච්චයෙහි සිත පතිතවී තිබන

සැටි සලකා මුල් කමටහනෙන් සිත ඉවත්කොට ගෙන කලින් පුරුදු කළ බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, කමටහනකට සිත යොමුකොට චිත්ත සම්පහංසනය කොට, එයින් සිතේ නොසන්සුන්කම ඉවත්වී ගියපසු යළිත් පුරුදු කමටහනටමැ සිත යොදා වාසය කෙරෙයි. ඔහුට යළිත් නොසන්සුන්කම පහළ වන්නට ඉඩ තිබේ. එහිදී පිළිපදින්නේ මෙලෙසටමය. මෙසේ මොහුගේ ඡන්දය නැවැත නැවතත් උද්ධච්චයෙන් ඇවිස්සී පවතිනා හෙයින් උද්ධච්ච සහගත වෙයි. ඡන්දය අති පග්ගහිත වෙයි. ඉද්ධිපාද තත්ත්වයට පත්කරගත නොහෙයි. මේ දෙවන කරුණයි.

(3)

“න ච අජ්ඣත්තං සංඛිත්තෝ භවිස්සති”, යනු තුන්වන කරුණයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවේ වික්ඛිත්ත චිත්තයට පසට චිත්ත[390] යයිද, සංඛිත්ත චිත්තයට සංකුචිත චිත්ත[391]යයි ද සඳහන් කරන ලද්දේය. ඇතුළතමැ හැකිළී ගිය සිතට මේ වහරයි. එසේ නොවන හැටියට ඡන්දය දියුණුවට පත්කරගතයුතු බවය. මෙහි අදහසවන්නේ. 1-3, “කතමෝ ච භික්ඛවෙ අජ්ඣත්තං සංඛිත්තෝ ඡන්දෝ? යෝ භික්ඛවෙ ඡන්දෝ ථීන මිද්ධ සහගතෝ ථීන මිද්ධ සම්පයුත්තෝ අයං වුච්චති භික්ඛවෙ අජ්ඣත්තං සංඛිත්තෝ ඡන්දෝ” යනු එය පැහැදිලි කළ අයුරුයි.

දියුණුවට පත්කර ගත යුතු ඡන්දය ඇතුළතමැ හැකිළීයන්නේ ථීනමිද්ධ නීවරණය බලපෑම හේතු කොටගෙනය. කමටහනක සිත යොදා එය මෙනෙහි කරමින් වසන විට, නොදැනීමැ කමටහනින් සිත බැහැරට වැටෙයි. නින්දට වැටෙයි. එය බලවත්වැ පැමිණිවිට පළමු විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා කරන්නේ ඒ නිදිමත මෙනෙහි කිරීමය. එවිට එය නැතිව යයි. ශමථ භාවනාවෙක යෙදෙන්නාට එබඳු අන්දමක මෙනෙහි කිරීමක් නොමැති හෙයින් කළයුත්තේ නින්ද ආබව තේරුම් ගෙන ජලයෙන් මුහුණ සෝදාගෙන, දෙකන් මඳක් ඇද, පුහුණු කළ බණපද ටිකක් සජ්ඣායනා කොට නින්ද ඉවත් කර ගැනීමය. දවල්

ගත් ආලෝක සඤ්ඤාවක් ඇතොත් එය මෙනෙහි කිරීමද ථීනමිද්ධය දුරු කරගැනීමට උපකාර වෙයි. මෙසේ කොට යළිත් ඡන්දය

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

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

(4)

“න ච බහිද්ධා වික්ඛිත්තො භවිස්සති” - බැහැර කාම අරමුණෙහි වැදී ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය තබා ගැනීමයි. කමටහනෙහි සිත යොදා වසන යෝගාවචරයාට නොදැනීම සිහින් කාම සංඥාවන්ද සිතෙහි බලපාන්නේය. එවිට ඉඩ ලැබුණහොත් බලවත් කාම සංඥාවන්ද සිතෙහි පහළ වන්නට ඉඩතිබේ. විදර්ශනා යෝගාවචරයා මෙනෙහි කිරීමෙන් එය පහසුවෙන් අයින්කර ගනියි. එයින් නොනැවතී දිගටම පවතිතොත්, ඔහු විසින්ද, ශමථ යෝගාවචරයා විසින්ද කාමාදීනවයන් හා අශුභාදිය හෝ මෙනෙහි කොට සිත යළිත් කමටහනට පමුණුවා ගතයුතුය. යළිත් එසේ කාමාරම්මණයෙහි[392] වැටුණහොත් නැවතත් එසේම පිළිපැද සිත කර්මක්ෂමකොට[393] ගෙන ඡන්දය පහළ කොට ගෙන කමටහන මෙනෙහි කරයි. මෙසේ දිගින් දිගට කාම අරමුණෙහි සිත වැටෙන හෙයින් ඉද්ධිපාදභාවයට පමුණුවාගත නොහැකි වෙයි. ඉද්ධිපාද භාවයට පමුණුවා ගැනීමට නම් මෙසේ ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිත

බැහැර අරමුණෙන් රැකගෙන කමටහනෙහිමැ තබාගත යුතුය. එය පැහැදිලි කෙළේ මෙසේය:-

1-4 “කතමොව භික්ඛවෙ බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො? යො හි භික්ඛවෙ ඡන්දො බහිද්ධා පඤ්චකාම ගුණෙ ආරබ්භ අනුවික්ඛිත්තො අනුවිසටො අයං වුච්චති භික්ඛවෙ බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො” යි මහණෙනි, බැහැර විසිරී ගිය ඡන්දය කවරේද? මහණෙනි, යම් ඡන්දයෙක් බැහැර පස්කම් ගුණෙහි විසිරී ගියේද, එහි පැතිරී ගියේද මහණෙනි, මේ ඡන්දය බැහැර වික්ඛිත්ත වූයේය කියනු ලැබෙයි.

මෙසේ අතිලීනතාව, අතිපග්ගහිතතාව, සංඛිත්තතාවය, වික්ඛිත්තතාව යන දෝස සතරෙන් සිත්හි ඡන්දය යොදා රැකගෙන භාවනා මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාහට සන්තානයෙහි දියුණුවට පත්කරගතයුතු තවත් හොඳ ගුණයෝ සතර දෙනෙක් වන්නාහ.

ඔවුහු මෙසේයි:-

දියුණුවට පත්කරගත යුතු කරුණු

(5)

“පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤීව විහරති” - පෙර පසු එක සමාන සංඥාවන් ඇතිව වාසය කෙරෙයි. එය විස්තරය කළේ මෙසේයි.

“කථඤ්ඤ භික්ඛවෙ භික්ඛු පච්ඡා පුරෙසඤ්ඤී ව විහරති යථා පුරෙ තථා පච්ඡා, යථා පච්ඡා තථා පුරෙ, ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤා සුග්ගහීතා හොති, සුමනයිකතා, සූපධාරිතා සුප්පටිවිද්ධා පඤ්ඤාය, එවං ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු 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, මේ සසුනෙහි මහණහට පසු පෙර සංඥාව මැනවින් ගන්නා ලදුව පවතීද, මැනවින් සලකන ලදුවැ පවතීද, මැනවින් මෙනෙහි කරන ලදු ව පවතීද, ප්‍රඥාවෙන් මැනවින් ප්‍රතිවේධ කරන ලදුවැ පවතීද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහී පෙර යම්සේ ද පසුද එසේ ය. පසු යම්සේද පෙරද එසේය යනුවෙන් පසු පෙර සංඥා ඇතිව වාසය කෙරෙයි.

පෙර පසු සංඥාව යනුවෙන් දක්වන්නේ පෙර පටන් පසුවටත් පසුව පටන් පෙරටත් මැනවින් පැවති හැඳිනීම යි. මේ පෙර පසු බව දේශනා වශයෙන් නම් එක් ක්‍රමයෙකි. කමටහන වශයෙන් නම් වෙන ක්‍රමයෙකි. එහි කමටහන වශයෙන් පෙර පසු බව පැහැදිලි කරමු. කමටහනට ඇතුළුවීම පූර්වයයි. එයින් ලැබ ගත යුතු රහත් බව අගයි. (පසුවයි) ඒ මෙසේයි:- යෝගාවචරයා මූල කර්මස්ථානයෙකින් විදර්ශනාවට ඇතුළුවී, මනසිකාරය මැනවින් ගෙන යමින් ඡන්ද සම්ප්‍රයුක්ත සිත අතීලීනතාවෙන් වළකා, අතිපග්ගහිතතාවෙනුත් වළකා, ඇතුළත හැකිලී ගිය බැවිනුත් වළකා, බැහැර වික්ෂිප්ත භාවයෙනුත් වළකාගෙන, කුළු ගොනුන් බැඳ හසුරුවන්නාක් මෙන්ද සිවුරැස් සටිකාවක්[394] 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 පචඡා” නම්වෙයි. අභිනිවේශයේ[395] පටන් වුට්ඨානය[396] දක්වා වැරදි පැති සතරින් නොකිලිටිවැ අවසන් කළ හෙයිනි. දේශනාව අනුව “පච්ඡා පුරෙ භාවය මෙසේයි:- එහි ද්වත්තිංසාකාර කමටහනෙහි “කෙසා” පූර්ව යයි ඇරඹීමයි. එහි මත්ථලුඞ්ගය පශ්චාත් නම් වෙයි. මේ අනුව යෝගාවචරයා කේශයෙන් විදර්ශනාවට ඇතුළු වී වර්ණාදී වී වශයෙන් කේසාදී කොටස් ව්‍යවස්ථා කෙරෙමින් මනසිකාරය පවත්වා ගෙන ගොස් මේ කිසිතැනෙකදී අතිලීනතාදී තැන්

සතරින් එකකිනුදු විප්‍රකාරයට පත්නොවී මත්ථලුඞ්ගය දක්වා භාවනාව පමුණුවා පවත්වයි නම්, මේ පෙර යම්සේද, පසු එසේ යයි කියයුතු වන්නේය. පටන් ගැන්මේ පටන් අග දක්වා එසේ යයි කියයුතු වන්නේය. පටන් ගැන්මේ පටන් අග දක්වා ඡන්දය අතිලීනතාදී සතරට අනුවැ නොකෙලෙසුන හෙයිනි.

(6)

ඉහළ සේ පහළත් පහළ සේ ඉහළත් සමවැ මනසිකාරය පවත්වමින් වාසය කිරීම: මේ ඉහළ පහළ භේදය ගන්නේ ශරීරය අනුවය. එහෙයින්ම එය පැහැදිලි කොට දැක්වීමේ දී "උද්ධං පාදතලා අධො කෙස මත්ථකා" යනාදීන් දෙසූ සේක. මෙහි දෙයාකාරයකින් භාවනාව සම්පූර්ණ කෙරෙයි. දෙතිස් කොටස අනුව මුල පටන් අගටත්, අග පටන් මුලටත් අතිලීනතාදී ස්ථාන සතරෙන් එකක හෝ නොරැඳී භාවනාව මුදුන් පමුණුවාලීම එක් ක්‍රමයෙකි. අනෙක් ක්‍රමය නම්, පා ඇඟිලිවල අගපුරුකෙහි ඇටයේ පටන් ගෙන හිස් කබල දක්වාද, හිස් කබලේ පටන් ඇඟිලි ඇට දක්වා ද මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී අතිලීනතාදී සතර පැත්තෙන් එක පැත්තක හෝ නොරැඳී භාවනාව මුදුන් පමුණුවාලීමය. ඇට රැස යට පටන් උඩටත්, උඩ පටන් යටටත් සලකන්නේ මෙසේයි:- ඇඟිලි පුරුක් ඇට, විළුම්ඇට, ගොප් ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, කලවා ඇට, කටීඇට, පිටකටු ඇට, ගෙල ඇට, හිස්කබල් ඇට යන පිළිවළටය.

(7)

1-7 මහණෙනි, යෝගාවචරයා දවල් සේ රැයත්, රැයසේ දවාලත් ඉද්ධිපාදයන් වැඩෙන සේ කෙසේ වාසය කෙරේද? මේ සසුනෙහි යෝගාවචරයා යම් කොටසකින්, යම් සටහනෙකින්, යම් වැටහීමකින් දවල්හි ඡන්ද සමාධියෙන් හා ප්‍රධාන සංඛාරයන්ගෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයිද, හෙතෙමේ ඒ කොටසින් ඒ සටහනින් ඒ වැටහීමෙන් රැයද ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි. යම් කොටසකින් යම් සටහනෙකින් යම් වැටහීමකින්

රැයෙහි ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයිද, හෙතෙම ඒ කොටසින් ඒ සටහනින් දවල්හිද ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සංඛාරයෙන් යුත් ඉද්ධිපාදය වඩයි. මහණෙනි, යෝගාවචරයා දවල් සේ රැය ද, රැයෙහි සේ දවල් ද මෙසේ ඉද්ධිපාදයන් වඩමින් වාසය කෙරෙයි.

මෙයින් පැහැදිලි වන අදහස මෙසේයි :- යෝගාවචරයා කමටහන් අරමුණෙහි සිත යොදාගෙන මෙනෙහි කෙරෙමින් වාසය කෙරෙයි. ඇතැම් විට ඔහුගේ මෙනෙහි කිරීම දවල් කාලයෙහි අතරින් පතර අතීලීනතාදිය නිසා කැඩී යන්නට පුළුවන. මැනවින් ක්‍රමයෙන් ඉක්මන්

නොවී සිහියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් යුතුව සද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණුවට පත්කොට ගත් යෝගාවචරයා උදේ අවදිවීමේ අවස්ථාවයයි වෙන්කොට දැක්විය නොහෙනසේ කමටහනෙහි සිත යොදාගෙන වාසය කරන්නේ අතිලීනතාදී සතර අවස්ථාවනට අසුනොවීගෙනය. මුළු දවල් කාලයේමැ පිණ්ඩපාතය සඳහා ගමන, නෑම, දන්වැළඳීම, අනුන් හමුවීම යන මේ හැම ක්‍රියාවක්මැ මෙසේ අතීලීනතාදී සතර පලිබෝධයනට අසුනොවනසේ මැනවින් සිදු කෙරෙයි. මෙසේ දවල් කාලයෙහි මැනවින් සිදුකොට, රෑ කාලයෙහි ලීනතාදියට අසුවී නම්, මේ තුන්වන අවස්ථාව සම්පූර්ණ වන්නේ නැත. රාත්‍රී කාලයෙහි මෙන් දවල් කාලයෙහිත්, දවල් කාලයෙහි මෙන් රාත්‍රී කාලයෙහිත් සමවැ අතිලීනතා, අති පග්ගහිත්තා, සංඛිත්තතා, වික්ඛිත්තතා යන සතර පැත්තට අසුනොවී මැනවින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වාලන්නට හැකි වෙතොත් මෙහි සඳහන් කළ ඉද්ධිපාද දියුණුව සැලසුණේයයි නියමයෙන් කිය යුතුය. මෙබඳු අවස්ථාවකට පත්වෙන යෝගාවචරයනුත් ඇද්දැයි සැක නොකළ යුතුය. සිටිති.

(8)

1-8 මහණෙනි, යෝගාවචරවරයා කෙසේ නම් කිසිවෙකින් නොබැඳුණු පිරිසිදුවැ එළිවීගිය සිතින් යුතුවැ ප්‍රභාසහිත වූ සිත

වඩන්නේද? මහණෙනි, මේ බුදුසසුනෙහි යෝගාවචරයා ආලෝක සංඥාව මැනවින් පුහුණුවෙන් ගන්නා ලදද, දිවා සංඥාව මැනවින් පුහුණුවෙන් පිහිටුවා ගන්නා ලදද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහි යෝගාවචරයා කිසිදු බාධාවකින් නොබැඳුනු එළිපෙහෙළි වූ සිතින් යුතුවැ ප්‍රභා සහිත සිත වඩයි. (සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති.)

මේ සූත්‍ර ප්‍රදේශයෙහි අර්ථය පැහැදිලි කර ගැනීමට මෙහිමැ අග යෙදී ඇති “සප්පභාසං චිත්තං භාවෙති” යන්නමැ උපකාරයට ගතමනා වෙයි. ප්‍රභාව සහිත වූ සිතක් වැඩීමට හෙවත් සිත ප්‍රභාවයෙන් සමන්විත කරගැනීමට උපකාරක ධර්මයන් “ආලොක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොති” යනාදීන් දැක්වූ බව ද සලකාගත හැකිවෙයි. සිත ප්‍රභා සහිත කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව දක්වා නැතත් අටුවාවෙන් එය ථීනමිද්ධ විනෝදනයට[397] බව පැහැදිලි වෙයි.

මෙසේ සියල්ල එකතු කොට සලකන විට, ඉද්ධිපාදයේ දියුණුවට පටහැණි වූ ඇතුළත ථීනමිද්ධයෙන් හැකිළී ගත් සිත එයින් වළකාලන්නට මේ සප්පභාස සිත වැඩිය යුතු බව නිගමනය කළ නොහෙන්නේ නැත. සිත ප්‍රභාසහිත කර ගැනීමට ආලෝක සංඥාවත්, දිවා සංඥාවත් උගත යුතු බවත් මැනවින් පිහිටුවා ගතයුතු බවත් මෙහි සඳහන් වෙයි. ආලෝක සඤ්ඤාවත්, දිවා සඤ්ඤාවත් දෙකම එකක් බව අටුවාව කියයි. ආලෝක සඤ්ඤාව සිත් තුළ පහළ කරගන්නා පිළිවෙළ මෙසේය:-

යෝගාවචරයා එළිමහන් පෙදෙසෙක හිඳගෙන ආලෝකය දෙස බලාගෙන කල්ගෙවයි. කලක් ඇස් දල්වාගෙන ද, කලක් ඇස් පියා ගෙනද ඉන්නා ඔහුට ඇස් පියාගත් විටත්, ඇස් දල්වා ගත්තහුට මෙන්මැ සමානවැ ආලෝකය වැටහේ නම් එය ආලෝක සඤ්ඤාව හටගත් අවස්ථාවයි. එය හොඳට පුහුණු වී යයි කිය යුත්තේ රාත්‍රියෙහිද එසේම දැනෙන විටය. ස්වාධිට්ඨිත නම් මැනවින් අධිෂ්ඨානය කරන ලද්දය. මැනවින් තබන ලද්දය. මැනවින් පුහුණු වට පත් කරන ලද්දාවූ යම් ආලෝකයෙකින් තමා තුළ පහළවූ ථීනමිද්ධය දුරුකොට ඡන්දය උපදවාගෙන කමටහන මෙනෙහි කෙරෙයි නම් ඔහුට දිවා සමයෙහිද ආලෝක සඤ්ඤාව

සුග්ගහීත යයි කිය යුතුය. රාත්‍රී සමයෙහි හෝ දිවා සමයෙහි හෝ යම් ආලෝකයෙකින් උපන් ථීනමිද්ධය දුරුකොට කමටහන මෙනෙහි කෙරෙයි නම් ථීනමිද්ධය දුරුකරන ආලෝකයෙහි උපන් සංඥාව සුග්ගහීත ආලෝක සංඤ්ඤා නම් වෙයි.

මෙහි දක්වන ලද්දේ අභිඥා සය ලබා ගැනීමට පාදක ඉද්ධිපාද හෙයින් පෙළ අනුගමනය කරන ලද්දේ ශමථය බව සැලකිය යුතුය. විස්තරයේ දී විදර්ශනා යෝගාවචරයන්ගේද ප්‍රයෝජනය සඳහා විදර්ශනා මනසිකාරයට අදාළ උගැන්වීම්ද දක්වන්නට සිදුවිය. මෙහි අන්තිම කොටසෙහි ථීනමිද්ධය දුරු කරගැන්ම සඳහා ආලෝක සඤ්ඤාව දක්වන ලද්දේද එහෙයිනි. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ සති සම්පජඤ්ඤය මැනවින් පවතිනවා නම්, සමාධිය හොඳ නම් මෙනෙහි කිරීම් මාත්‍රයෙන්ම ථීනමිද්ධ නීවරණයන් දුරුකරගත හැකිවෙයි. නින්දද 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 කිරීම් ද මෙහි දක්වන ලද ක්‍රමයන් අනුව සලකා තේරුම් ගත යුතුය. විදර්ශනා යෝගාවචරයනටද ඉද්ධිපාදයන් ආවශ්‍යක බව මුලදී පැහැදිලි කරන ලදී. එහෙයින් තමාගෙන්මැ තමා ලබාගතයුතු වන උපකාරය නම් මේ අයුරෙන් මේ ඉද්ධිපාදයන් තම සන්තානයෙහි දියුණුවට පත්කරගැනීම බව විශේෂයෙන් සලකා බලා ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ ඍද්ධිපාදයන් ක්‍රමයෙන් තමා තුළ දියුණු කර ගැනීමට යෝගාවචර පිංවතුන් උත්සාහ ගතයුතුය. යෝගාවචරයාට තමාගෙන් ලැබෙන උපකාරය මෙයයි.

4. විදර්ශනා කාණ්ඩය

අනාදිමත් කාලයත් තුළ කෙලෙසුන්ගෙන් ලැබුණු පීඩා විපත්තීන් ගණනින් දක්වාලිය නොහැකිය. තාවකාලිකව මේ කෙලෙස් යටපත් කරන අවස්ථාවන් දෙකක් (රූපාවචර හා අරූපාවචර) පිළිබඳවය මෙයට මුලින් සඳහන් කළේ. ඒ යටකිරීම දීර්ඝ කාලීන වුවත් හැමදාම ඒවා යටපත් නොවී යනු ඇත. එසේ නම් ඒවා පැන නැගීමට සුදුසු කරුණු ඉදිරිපත් වනවිට යළිත් මතුවී පීඩා කරන්නට විපත් සාදා දෙන්නට සැරසෙන බව කිව යුතු නොවේ.

මාර්ග-ඵල ලැබීමෙන් සැලසෙනුයේ සදාකාලිකව කෙලෙස් බලය සිඳ දැමීමය. එයින් ලැබෙන සැනසිල්ලද සදාකාලිකය. එය සිදුවනුයේ ලෝකෝත්තර බල ශක්තිය සැලසීමෙනි. එය සඳහා උපයෝගී වනුයේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයයි. මේ විදර්ශනා කථාව ඒ සඳහාය.

මැනවින් පුරුදු කළ සති සම්පජඤ්ඤය ඇති යෝගාවචරයාහට හා වැරදී ආනිසංස රැසෙක්ම ලැබෙන්නේ වෙයි.

1. භාවනා මනසිකාරය පවත්වන්නේ සංස්කාර ධර්මයන් අරමුණු කරගෙනය. එසේ සංස්කාර ධර්මයන් අරමුණට ගෙන මනසිකාරයේ යෙදෙන විට, මුලින් සිතට ලැබෙන්නේ ප්‍රඥප්ති[398] (සම්මුති) යයි. සල්ලක්ඛණ නම් වූ මේ මනසිකාර චිත්ත පරම්පරාව මේරීමට පත්වන කල්හී, ප්‍රඥප්තිය බිඳගෙන, පරමාර්ථය මතුවන්නට පටන් ගනියි. එකල්හි යෝගාවචරයාහට වැඩියෙන් පහළ වන්නේ ලක්ඛණාරම්මණික[399] විපස්සනා සිත් සමූහයයි. එවිට සංස්කාර ධර්මයන් පිළිබඳවූ පච්චත්ත ලක්ඛණය හා සාමඤ්ඤ ලක්ඛණයද ප්‍රකට වී දැනෙන්නට පටන් ගනියි. මේවාට අභිඥා ඥාන-පරිඥා ඥාන යන නම් ව්‍යවහාර කරනු ලැබෙති. මේ චිත්ත පරම්පරාවන් නිතර නිතර පහළවන සන්තානයෙක ශක්තියද උසස් වෙයි. මේවා ත්‍රි හේතුක කුශල

ජවන[400]යෝය. ඒ ජවනයන්ගේ දිට්ඨධම්මවේදනිය[401] වාරය ඉතා දීප්තිමත්වැ මේ ආත්මයෙහි විපාක දෙන සුළු වෙයි. මෙය උසස්මැ ලාභයෙකි.

2. විදර්ශනා භාවනා මනසිකාරය ආරම්භ කරන යෝගාවචරයා ප්‍රතිඵල ගැන සිත යෙදිය යුතු නොවේ. ප්‍රථිඵලයන් ගැන විශ්වාසය තිබිය යුතුය. එහෙත් ඒ ප්‍රතිඵලයන් ගැන ආශා බන්ධනය හානිකරය. මැනවින් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නාහට ආරම්භයේ පටන්මැ සන්තානයෙහි ප්‍රතිඵලයෝ එක්රැස් වන්නාහ. ඒවා ඔහුට තේරුම් ගතහැකි වන්නේ භාවනා ක්‍රියාවේ තරමක් ඈතට ගමන් කිරීමේදීය.

3. භාවනා මනසිකාරයේ පහසුව ක්‍රමයෙන් ඉබේම සිදුවෙයි. අවටින් ගලා එන විතර්ක සාගරය මඳක් හෝ මැඩ ගන්නට පුළුවන්වීම බලවත්ම ශක්තියෙකි. මේ අනුව පහළ වන වීථි පස්සද්ධි ආදියට නොරැවටී, මනසිකාරයේ යෙදෙතොත් තව තවත් විශේෂ ලාභ රාශියකට හිමිකම් කීමට හැකි වන්නේය.

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

4. තවද භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා විශේෂ ගුණ රාශියක් තමා තුළ යත්නයෙන් පහළ කරගත යුතුය. තමාගේ පුළුවන්කම් හපන්කම් අනුව නගින අත්තුක්කංසනය[402] ද, අනුන් පහත් කොට සැලකීම හෝ ප්‍රකාශ කිරීම වන පරවම්භනය[403] ද තමන්ගේ සිත තුළ පහළ වෙන්නට ඉඩ නොදිය යුතුය.

5. භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන බොහෝ දෙනාට ඒ භාවනාව ඒ තරමක් දුරට දියුණු පැත්තට හැරෙන අවස්ථාවේ තමා තුළ පහළ වී ඇති ශක්තිය ගැන සැලකීමෙන් තමාට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයන්ගේ දැනුම් පසු කරගෙන තමාගේ දැනීම දියුණු වී ඇති බව ද වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. එයින් හෙතෙම මුළාවේ වැටෙයි. උපදෙස් ගැන තැකීම අඩුවෙයි. තෙමේද නොයෙක්

විදියේ අත්හදා බැලීම් ආදියෙහි යෙදෙයි. ඇතැම් විට ගුරුවරයාගේ උපදේශයට වඩා තමා සලකාගත් උපදේශය අර්ථ සාධක බව පෙනෙයි. මෙයින් හෙතෙමේ වැරදි හැඟීමක් පහළකර ගනියි. “දැන් මට ගුරුන්ගේ උපදේශ අවශ්‍ය නැත.” යනුවෙනි. මේ පුද්ගලයා ද ඉක්මනින් පිරිහෙයි.

6. යෝගාවචරයන් තුළ බොහෝ විට මුල් කාලයේදී විතර්ක නිසා මනසිකාරයට බලවත් බාධා පහළ වෙයි. නො සිතූ 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 වළක්වා ගැනීම පහසු නැත. කමටහන් නවත්වා එහිම සිත් යොදා ගෙන ඉන්නටද සිදුවනු ඇති. මෙය හොඳින් සැලකිය යුතු තැනෙකි. මෙහි මුල් වැරැද්ද තමා නොදනිතත් තමා අතේමය. විතර්කයක් වශයෙන් යම් සිතිවිල්ලක් පහළවන විටම, නොසලකා හැරීම, එයට ඉඩදීම, එක්තරා ආශ්වාදයක් එයින් ගැනීම එයට යම්තම් හෝ සතුටුවීම යන මේ වැරදි ඔහුගෙන් සිදුවෙයි. මේවා වැරදි යයි ඔහුට නොවැටහෙයි. එහෙයින් එයට ඉඩ ලැබීමෙන් එය දියුණුවට පත්වෙයි. අන්තිමයේදී නවත්වා ගැනීමට යත්නයක් කළත් එයද අසාර්ථක වේ. නොයෙක් ලෙසින් පෙළෙන්නට සිදුවීම හෝ භාවනාව නවත්වා සිටින්නට හෝ සිදුවීම මෙහි ප්‍රතිඵල යයි. එහෙයින් පළමුවෙන්ම විතර්කයනට ඉඩ නොලැබෙන ලෙසට පරිස්සම් වීම සුදුසුය.

මෙයට කළ යුතු ප්‍රතිකර්මය:-

මේ විදියේ විතර්ක නිසා පීඩා නොවිඳින්නට නම් සතියත් සම්පජඤ්ඤයත් හොඳට තබාගෙන ඒ අනුව සිහියත් නුවණත් යොදාලීම ප්‍රධානම ප්‍රතිකර්මයයි. සුළු හෝ ප්‍රමාදයක් හේතු කරගෙනය විතර්කයන් තමන්හට ඉඩ ලබාගන්නේ. සති සම්පජඤ්ඤය තිබෙන තැන ප්‍රමාදයට ඉඩ නැත. එහෙයින් විතර්කයෝ අධිපතිකම් නොකෙරෙති. පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබම මෙය මැනවින් සලකා බලන්න.

දෙවන වරද නම් පහළ වූ විතර්කයට ඉඩදීමය. එනම් ඒ ගැන එක්තරා අන්දමකින් සතුටු සිතක් පහළ කරගැනීමය. මෙයින් බලය ලැබූ විතර්කය නැවත නැවතද පහළ වන්නට පටන් ගනියි. එයින් පටන්ගත් හොඳ විතර්කාවලිය අන්තිමට නරක අතට හැරී යයි. යළිත් විතර්කය බලපා නම්, නුවණ යොදා මැනවින් මෙනෙහි කළ යුතුය. නුවණ යොදා මැනවින් මෙනෙහි කිරීම නම්, පහළවූ විතර්කයත් ඒ සම්බන්ධ සිතත් ආදීනව සහිතවැ සැලකීම එක් ක්‍රමයකි. අනෙක් ක්‍රමය නම්, ඒ විදියේ විතර්කයක් පහළවීමට හේතුව සැලකීමය. ඒ හේතුව වූ සිතිවිලිවලට හේතුව මෙනෙහි කිරීම යනාදී ක්‍රමයෙන් මුල දක්වා මෙනෙහි කරගෙන යාමය. මෙසේ මෙනෙහි කරගෙන යන්නාහට ගලාගෙන ගිය විතර්ක ධාරාව නවතින්නට පුළුවන. මෙසේත් ඒ විතර්ක නොසංසිඳුනේ නම් පාඩම් ඇති ධර්ම කොටසක් සජ්ඣායනා කළ යුතු නොයෙක් විදයේ දහම් කොටස් සඳහන් අත්පොත එළියට ගෙන එහි සඳහන් බුදුගුණ ආදිය තරමක් හඬ නඟා සජ්ඣායනා කළ යුතුය. කුඩා වතක් පිළවෙතක් සලකා බලා එයට ම සිත යොදා කරගෙන යා යුතුය. ලොකු වැඩට අතගැසීම හොඳ නැත. මේ ක්‍රමයන් අනුගමනය කිරීමෙන් ඉක්මනින්ම ගලන විතර්ක ධාරව නැවතී යනු ඇත. සිත තැන්පත් වීමෙන් තම අභිමතාර්ථ සිද්ධිය මුදුන් පත් වෙනවා ඇත.

සිත් තුළ පහළ වන විවිධ සිදුවීම්:-

තවද, ඇතැම් විටෙක යෝගාවචරයාගේ සිතේ පුදුම ආකාරයෙන් විවිධ සිදුවීම් පහළ වෙයි. ඇතැම් විටෙක නැවතී තිබීම සිදුවෙයි. ඇතැම් විටෙක ඉහළයාමද, පහත වැටීමද සිදුවෙයි. මේ සිදුවීම් පිළිබඳව කල් ඇතිවැ යෝගාවචරයා තේරුම් ගෙන විසිය යුතුය. එයින් සිතේ පහළ වන නොසන්සුන්ගතිවලට ඉඩ නොලැබේ.

මෙයින් පළමු කොට සිතේ වැටීමේ ස්වභාවය ගැන යම් කිසිවක් කිවයුතුය. කෙලෙසුන් හා මුසු වූ සිතුවිලි යෝගාවචරයා හට පරිහානිකරය. ඇතැම් විට පින්කම් ස්වරූපයෙන් මේවා පහළ වෙති. ඇතැම් විට ඉතා සියුම් ලෙසින් පහළ වෙති. කවර ක්‍රමයක

හෝ එබඳු සිත් පැවතුමක් පහළ වුවහොත් ඒ යෝගාවචරයාගේ සිත පුදුම ලෙසින් නො සිතූ අන්දමෙකින් පිරිහී යයි. මේ සිදුවීම උසස් යෝගාවචරයනට ද කම්මාරාමතා, සංගණිකාරමතා, රෝගිතාදී වශයෙන් ප්‍රමාදයේ වැටීම හේතුකොට ගෙන ලැබේ. ඔහුට එය යළිත් මුල් තත්ත්වයට ගැනීම දුෂ්කර කාය්‍යයෙක් වෙයි. ඔහුට බොහෝ කලක් තැවෙන්නටද සිදුවෙයි. එසේ හෙයින් තමා ලබාගත් ගුණය නොපමාව රැක ගැනීම හැමදෙනා විසින් ම උත්සාහ ගතයුතු බව සැලකිය යුතුය.

සිතේ පහත වැටීමේ ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම 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 ඉදිරි ගමන මැනවින් සිදුවෙයි. උනන්දුවේ පමණට වැඩ නැතිවීමද තවත් කරුණකි.

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

මේ භවයේදී හෝ අතීත භවයෙකදී හෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහිද, නවලොවුතුරා දහම් කෙරෙහිද, පර්යාප්ති ධර්මය කෙරෙහිද, ප්‍රතිපත්ති ධර්මය කෙරෙහිද, ආය්‍ය සංඝයා කෙරෙහිද, තමන්ගේ කයින්ද, වචනයෙන් හා සිතින් ද යන තුන් දොරින් සිදු වූ යම්කිසි වරදක් ඇත්නම් එයට උපවාද අන්තරාය කර්මයයි කියනු ලැබේ. එය තුනුරුවන් හා ගුණවතුන් ද කමා කරවා ගැනීමෙන් සන්සිඳීයයි. බාධාව මගහැරෙයි. ඉදිරි ගමන සැලසෙයි.

සිත හැංගී ගන්නා සැටි

නොපසුබට වීර්‍යයෙකැ යෙදී භාවනා මනසිකාරයෙන් පසුවන යෝගාවචරයා කර්මස්ථානාචාර්‍යයන් වහන්සේ වෙතැ පැමිණ මෙසේ කියයි:-

“ස්වාමින් වහන්ස, කලින් මාගේ භාවනාව හොඳින් පැවතුණා උදයබ්බය ඥානය පහළ වුණා. ඉන්පසු භඞග ඥානයත් පහළ වුණා. ඊළඟට සංඛාරුපෙක්ඛාවත් පහළ වුණා. දැන් උදයබ්බය දැනී සංඛාරුපෙක්ඛාවට ගොස් නැවතී තිබෙනවා. එයින් එපිටට මෙනෙහි කිරීමට සිතවත් අසුවෙන්නේ නැහැ.”

ආචාර්‍යයන් වහන්සේ ඔහුගේ කර්මස්ථානය ශුද්ධ කර දීමට මෙසේ විමසා බලයි.

- කර්ම :- ඔබට උදයබ්බය හොඳින් වැටහුණා ද?
- යෝ :- එහෙමයි, හොඳට වැටහුණා.
- කර්ම :- ඒ කොහොම ද? උදයබ්බය වැටහුණේ?
- යෝ :- ආනාපාන දෙක කැඩි කැඩී යනවා දුටුවා.
- කර්ම :- එපමණ ද?
- යෝ :- නැහැ, භඞග ඥානයත් දැක්කා.
- කර්ම :- එපමණ ද?
- යෝ :- කලින් තවත් සිදුවීම් දුටුවා. ආදීනව ඥාන - භය ඥාන.....
- කර්ම :- පින්වත, ඔබ පවත්වාගෙන යන කමටහන් වැඩ පිළිවෙළ කීප පළකින් පිරිසිදු කර ගැනීමට සිදුවී ඇති බව සලකන්න. එහි දී මුලින්ම සිතට ගත යුත්තේ විදර්ශනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචර පින්වතාට එහි ලැබෙන ඥානයන් තීරණය කිරීම නුසුදුසු බවයි. තමා ඇසුරු කරන ගුරුතුමා එය තීරණය කරනවා ඇති. සුදුසු විටකදී ඒවා පැහැදිලි කර දෙනවා ඇත. ගුරු කෙනෙකුන් නැතිව එකලාව භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නා ගැන කෙසේ ද? යනුවෙන් මෙහිදී ප්‍රශ්නයක් මතුවෙනවා ඇති.

එයට පිළිතුරු: ඔහු එකලාව භාවනාවට බැස්සේ එබඳු තීරණයක් කර ගැනීමට සමත් හෙයිනි. ඔබ වැන්නන් එසේ නො වන බව තදින් සිතට ගත යුතුයි යනුයි. එසේම ඔබ සිතාගෙන තීරණය කරගත් උදයබ්බය ඥානය ද නියම උදය වය ඥානය නොවේ. එය සංස්කාර කොටසක උදය වය දෙක පිළිබඳ දැනීම් මාත්‍රයෙකි. නියම උදයබ්බය ඥානය සම්පූර්ණවීම නොනවත්වා මැනවින් භාවනා මනසිකාරයේදී මතුවට සිදුවීමට ඉඩ තිබේ.

තවද, විදර්ශනා ඥානයන් පහළවීමේදී මුල සිට ක්‍රමිකව එකින් එක උපකාර ලැබීමෙන් හේතුඵල සම්බන්ධයෙන් අර්ථවත් බවට පත්වීම වෙයි. මුලින් එක ඥානයක් වරකදී මතුවෙයි. ඊළඟට අතරකදී දෙවනුව ලැබෙන ඥානයක ඡායාව පෙනෙයි. අතර වෙනත් සිතිවිලි නිසා නැතිවී තිබුණා. එහෙයින් මෙය නියම ඥානය විය නොහැකිය.

නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය ආකාර දහයකින් පිරීමෙන් ඊළඟ පච්චය පරිග්ගහ ඥානය මතුවෙයි. එය පිරීමෙන් සම්මසන ඥානය මතුවෙයි. එයත් පිරීමෙන් උදයබ්බය ඥානය මතුවෙයි. එය පිරීමෙන් භඞ්ග ඥානය මතුවෙයි. මීළඟට භය, ආදීනව, නිබ්බිදා, මුඤ්චිතුකම්‍යතා, පටිසංඛා යන මේ ඥානයන් මතුවී පිරීමෙන් සංඛාරුපෙක්ඛාව පහළ වන්නේ අන්තිම වරටය.

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

දැන් ඔහුගේ එකග්ගතාවද සම්පූර්ණයයි කිය යුතුය. ඒ මෙසේ යි :

- අතීතයට දිවීම නැත.
- අනාගතයට දිවීම නැත
- රාගයෙන් ඇලීම් නැත
- ද්වේෂයෙන් ගැටීම් නැත.
- ථීනමිද්ධයෙන් හැකිළීම් නැත.
- උද්ධච්චයෙන් 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 සමව වැඩී ඇත. එයට සුදුසු විරිය පැවැතී ඇත. නැවත නැවත සමාධිය අරමුණේ පැවැතීමෙන් ආසේවනය සිදුවී ඇත.

මේ අඞ්ග 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 ඥානයේ ස්වරූපයයි. මෙයින් දිට්ඨි විසුද්ධිය සැලසේ.

මේ දැක්වූ අදහස් අනුව සැලකීමෙන් පච්චය පරිග්ගහ ඤාණාදියේ මතුව ප්‍රකට වන සැටිත්, එය සම්පූර්ණ වන සැටිත් සුදුසු සේ තේරුම් ගතයුතු වෙයි.

මීළඟට ඔබේ සිතේ තත්ත්වය ගැන සිතා බලමු. ලොකු අඩුපාඩුවක් නිසා ඔබේ සිත දුබල ගතියකට වැටී ඇති සැටි පෙනෙයි. භාවනා මනසිකාරයට ඕනෑකම තිබෙද්දීම මෙසේ භාවනා අරමුණේ සිත නොපැතිරෙන්නේ යම් කිසි දුබලතාවයට සිත වැටී යාම හේතුකොටගෙනය. මේ හේතුව විමසා දැනගත යුතුය. ඔබේ සිත දැන් කුසීත බවට වැටී තිබේ. විරියාරම්භ ඥානයේ හැටි මතක් කර ගන්න. එය අසල්ලීන විය යුතුය.

අසල්ලීන නම් සිතේ නොසැඟවූ බවයි. දැන් මේ සිදුවී තිබෙන්නේ සල්ලීනභාවය යි. සිත හැංගී යාම යි. ලීන වීමයි. සංකෝචනයයි. දැන් කළයුත්තේ ප්‍රසාදයත් සංවේගයත් වැඩෙන අන්දමට බුද්ධානුස්සති, මරණසති කමටහන් අලුත් කරගෙන මනසිකාරය පළල් කර ගැනීමයි.

පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තෙජෝ ධාතු යන කොටස් නැවත නැවත සලකා බැලීම, චක්ඛු විඤ්ඤාණාදී විඤ්ඤාණ ධාතු[404] සළකා බැලීම, එසේම චක්ඛු සම්ඵස්සාදි[405] ඵස්ස කොටස්ද, චක්ඛු සම්ඵස්සජාදි වේදනා[406] කොටස්ද, රූප සඤ්ඤාදී සඤ්ඤා කොටස් ද, රූප සඤ්චෙතනාදී[407] චේතනා කොටස්ද, යන මේවා පැහැදිලි සිතට වැටහෙන සේ මෙනෙහි කිරීම පැවැත්විය යුතුය. යළිත් සති-සමාධි සම්පජඤ්ඤ ධර්මයන් වැඩෙන කල්හි සිතේ හැකිළීම නැතිවී කායඃක්ෂම වනු ඇත. මෙම අවවාදය ඇසීමෙන් සිතේ හැංගීම තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා නියම ලෙසින් ඉදිරියට භාවනාවේ යෙදී ස්වකීය භාවාභාව සාර්ථක කරගන්නේය.

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

මෙහි 48 වෙනි පිටුවේ සඳහන් පරිදි අස්සජි හිමියන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ තිපරිවට්ට දේශනාව මෙසේයි:

- බුදුහිමියාණෝ :- අස්සජියෙනි, එය කිමැයි සිතන්නෙහිද? රූපය නිත්‍යද? අනිත්‍යද?
- අස්සජි හිමි :- ස්වාමීනි එය අනිත්‍යය.
- බුදුහිමියාණෝ :- යමක් අනිත්‍ය නම් එය සැපද? දුකද?
- අස්සජි හිමි :- ස්වාමිනි දුකයි.

- බුදුහිමියාණෝ :- යමක් වූ කලි අනිත්‍ය නම්, දුක්නම්, වෙනස්වන සුලු නම්, මෙය මගේ ය, මෙය මම වෙමි, මෙය මගේ ආත්මය වේයයි සැලැකීමට සුදුසුද?
- අස්සජි හිමි :- ස්වාමිනී. එය එසේ සැලැකීමට සුදුසු නැත.” (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ ගැන ද මෙසේමැයි.)
- බුදුහිමියාණෝ :- එහෙයින් අස්සජි, මේ සංස්කාර ලෝකයෙහි අතීත වූ ද, අනාගත වූ ද, වර්තමාන වූ ද, ආධ්‍යාත්මික වූ ද, බැහැරි වූ ද, ඕළාරික වූ ද, සුඛුම වූ ද, හීන වූ ද, ප්‍රණීත වූ ද, දුරැ වූ ද, සමීප වූ ද, යම් කිසි රූපයෙක් වේ නම්, ඒ හැම රූපයෙක් ම “මෙය මගේ නොවේ, මෙය මම නොවෙමි. මෙය මගේ ආත්මය ද නො වේ” යයි නිවැරැදි නුවණින් තේරුම් කරගත යුතුය.
  එබඳු ම යම් කිසි වේදනා ඇද්ද, සඤ්ඤා ඇද්ද, සංඛාර ඇද්ද, විඤ්ඤාණයෙක් ඇද්ද, ඒ සියල්ල ගැන ද “මේ මගේ නො වේ. මෙය මම නො වෙමි, මේ මගේ ආත්මය ද නොවේ” කියා මනා නුවණින් සලකාගත යුතුය.
  අස්සජි, මෙසේ විදර්ශනා නුවණින් දක්නා ශ්‍රැතමය ඥානය ඇති, ආර්ය ශ්‍රාවක යෝගාවචරයා රූප කොටසෙහිද, වේදනා කොටසෙහිද, සඤ්ඤා කොටසෙහිද, සංඛාර කොටසෙහිද, විඤ්ඤාණ කොටසෙහිද, වුට්ඨානගාමිනී විපස්සනාව පැවැත්මෙන් නිබ්බින්දනය[408] ලබයි. එයින් කෙලෙසුන් සහමුලින් සිඳෙන මාර්ග චිත්තය පහළ වෙයි. එය හා සමඟ ම පයෝග පටිප්පස්සදධි පඤ්ඤාව[409] වූ ඵල ඥානය පහළ වෙයි. ඒ සමඟ ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාඥානයෝ පහළ වෙති. (අරහත්තමග්ග ඥානයෙන් පසුව ඵල ඥානයට පැමිණ, එකුන් විසි ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයන්ගේ කෙළවර,) චරිමක විඤ්ඤාණයෙන්[410] පසු ඊළඟට ජාතියක් නැතැයි දැනගනියි. මාර්ග බ්‍රහ්මචර්යාව වැස නිමවන ලදී. ආර්යසත්‍ය සතරෙහි සතර මාර්ගයෙන් කළමනා, පරිඤ්ඤා-පහාන-සච්ඡිකිරියා-භාවනා යන මොවුන්ගේ වශයෙන් සොළාස් වැදෑරුම් කෘත්‍යයන් කොට නිමවන ලදී. දැන් යළිත් මේ සොළොස් වැදෑරුම් කෘත්‍යයන් සඳහා නොහොත් කෙලෙසුන් ගෙවීම සඳහා කළමනා මාර්ග භාවනාවෙක් නැත. නොහොත්

මේ වර්තමාන ස්කන්ධ සන්තානය හැර තවත් ස්කන්ධ සන්තානයෙක් නැත. මේ ස්කන්ධයෝ පරිඥාතව පවතිත්යයි දැන ගනියි.

අස්සජි හිමියෝ බුදුරජාණන් වහනසේගේ තිපරිවට්ට දේශනාව අසමින්ම විදසුන් වඩා රහත් වූහ. රහත්බවට පැමිණියහුගේ සත්ත විහාරය[411] දැක්වීමට, බුදුරජාණන් වහන්සේ, “සො සුඛං චෙ වෙදනං වෙදියති විසඤ්ඤතෙනා තං වෙදනං වෙදියති.” යනාදිය වදාළහ. හෙතෙම ඉතින් සුඛ වේදනාවක් විඳී නම් නොබැඳී ඒ වේදනාව විඳියි. ඉදින් දුක් වේදනාවක් විඳීනම් නොබැඳී එය විඳියි. මැදහත් වේදනාවක් විඳී නම් නොබැඳී එය විඳියි. හෙතෙම කයෙන් පරිච්ඡින්න වූ වේදනාව (පඤ්චද්වාරික කයේ පැවැත්ම ඇති තාක් පැවති පඤ්චද්වාරික වේදනාව) විඳිමින් පඤ්චද්වාරික කයෙන් පිරිසුන් වේදනාව විඳිමි යි තේරුම් කර ගනියි. ජීවිතයෙන් පරිච්ඡින්න වූ වේදනාව (එනම් ජීවිතය පවත්නාතාක් පැවැති මනෝද්වාරික වේදනාව) විඳිමින් ජීවිතයෙන් පරිච්ඡින්න වූ වේදනාව විඳිමියි තේරුම්කර ගනියි. කරජකයේ බිඳීමෙන් වර්තමාන භවය පවත්වනුවට උපකාරක ජීවිතින්ද්රිය ගෙවියාමෙන් පසු මතු ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ඔබ්බට නොගොස් මෙහිම සියලු වේදනාවෝ නොපිළිගන්නා ලද්දාහු ප්‍රවෘත්ති විප්ඵන්දනයෙන්[412] හටගන්නා දරථ[413] නැතිවී ප්‍රවර්තයෙන් තොර[414] ස්වාභාවය ඇතිව යෙත් කියා මෙසේ දැනගනියි.[415]

මෙහි සඳහන් පඤ්ච ද්වාරික[416] වේදනාව හා මනෝද්වාරික[417] වේදනා ද යන මේ වේදනා දෙකෙන් පඤ්ච ද්වාරික වේදනාව මනෝ ද්වාරික වේදනාවට පසුව ඉපිද, එයට පළමුවෙන් නැති වෙයි. මනෝ ද්වාරික වේදනාව පඤ්ච ද්වාරික වේදනාවට පළමුවෙන් ඉපිද එයට පසුව නැති වෙයි.

එය පටිසන්ධිග්ගහණයෙහි[418] දී වත්‍ථුරූපයෙහිම[419] පිහිටයි. පඤ්ච ද්වාරික වේදනා වනාහි ප්‍රවෘත්තියෙහි දී පඤ්චද්වාර වශයෙන් පැවතී, සත්ත්වයන්ගේ ප්‍රථම වයසෙහි, විසිහවුරුදු පමණ

කාලයෙහි, ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් වශයෙන් අධිකව බලවත්ව පවතියි. පණස් අවුරුදු කාලයෙහි ඒ නොවැඩී නොපිරිහී පිහිටා තිබෙයි. අවුරුදු සැටේ කාලයේ පටන් අවුරුදු අසූව අනූව කාලයෙහි පිරිහී ගොස් හොඳටම අඩු වෙයි. එකල්හි සත්ත්වයෝ අනුන් තමන් සම්බන්ධ කරගෙන පැරණි තොරතුරු කියන කල්හි බොහෝසේ නොදන්නා බව ම කියන්නාහ. මෙසේම ඔවුහු බලවත් ලෙස ඉදිරිපත් වන රූපාරම්මණ ද, සද්දාරම්මණ ද "නොදකිමු, නොඅසමුය" කියති. සුවඳ හා දුගඳ ද, මිහිර හා නොමිහිර ද, තද හා මොළොක් ගති ද නො දනිති. මෙසේ ඒ අවස්ථාවේදී පඤ්චද්වාරික වේදනාව බිඳී ගියැයි කිය යුතුය. එකලැ මනොද්වාරික වේදනාව ම වැඩියෙන් පවතියි. එය ද අනුක්‍රමයෙන් පිරිහී ගොස් මැරෙන අවස්ථාවේදී හදවත් කෙළවරම 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 පිරීගනියි. නැවැත නැවැතත් වැසි වස්නා කල්හි ජල මාර්ගයන් පිරී සැතැපුමක් පමණ වූ හෝ එයට වැඩි පමණ වූ හෝ ප්‍රදේශය දියෙන් පිරී තිබෙයි. ඒ ඒ අතින් ජලකඳ ගලා බස්නේ ද වෙයි. පසු කලෙක දිය බස්නා සොරොව් විවෘත කොට කුඹුරුවල වැඩ කරනු ලබන කල්හි, ජලය බැස යාමෙන් ගොයම් පැසෙන කාලයේ දී වැවේ ජලය හොඳටම අඩු වෙයි. ඉක්බිති දින කීපයෙකින් වළවල පමණක් ජලය රඳා සිටුණේය. යම්තාක් කල් මේ වළවල්හි ජලය තිබේ නම්, ඒ තාක් කල් වැවේ ජලය ඇති බව කියයුතුය. යම්තාක් කලෙකින් ඒ වැවේ ජලය සිඳීයේ නම් එකලැ වැවේ ජලය නැතැ යි කියයුතුය.

මෙහි උපමා සංසන්දනය මෙසේ යි:

පළමුවෙන් වැසි වස්නා කල්හි ජල මාර්ග පසින් ජලය ඇතුළු වී ඇතුළත වූ වළවල් පිරීගිය කාලය මෙන් පළමුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි ක්ෂණයෙහි මනොද්වාරික වේදනාව හෘදය වස්තුවෙහි පිහිටි කාලය දතයුතුය. නැවැත නැවැතත් වැසි වස්නා කල්හි ජලමාර්ග පසම පිරීගිය කාලය මෙන් පඤ්චද්වාරික වේදනාව ද්වාර සය ඇසුරු කොට පවත්නා කාලය දතයුතුය. වැවේ විසාල පෙදෙසක් ජලයෙන් යට වී ගිය කාලය මෙන් ජීවිතයේ පළමු වියෙහි ඇලීම් ගැටීම් මුළාවීම් වශයෙන් සියලු වේදනාවන්ගේ බලවත්ව පවත්නා කාලය දතයුතුය. වැවෙන් ජලය

නොනික්ම යනතාක් පුරා සිටුමෙන් වැවේ ජලය පවත්නා කාලය මෙන් පස් හැවිරිදි කාලයෙහි ඒ වේදනාවන්ගේ ප්‍රතිෂ්ඨා ලද[420] කාලය දතයුතුය. වැවේ සොරොවු මං හැර දැමූ කල්හි ගොවීන් කුඹුරු වැඩෙහි යෙදීමේ දී ජලය බැසයන කාලය මෙන් සැටහැවිරිදි කාලයේ පටන් වේදනාවන්ගේ පිරිහෙන කාලය දතයුතුය. මේ ජලය බොහෝ දුරට බැසගිය කල්හි ජල මාර්ගයන්හි මඳක් ජලය පවත්නා කාලය මෙන් අසූ හැවිරිදි අනූ හැවිරිදි කාලයෙහි පඤ්චද්වාරික වේදනාවේ මඳ කාලය දත යුතුය. වැව තුළ පිහිටි වළෙහි ම ජලය පිහිටි කාලය මෙන් හදවත් කෙළවර ඇසුරු කරගෙන මනොද්වාරික වේදනාව ම පවත්නා කාලය දතයුතුය. වැව් වළෙහි ජලය මඳක් හෝ තිබෙන තාක් වැවේ ජලය තිබේයයි කියයුතු කාලය මෙන් ඒ වේදනාව පවත්නා තාක් සත්ත්වයා ජීවත් වන්නේයයි කියයුතු කාලය දත යුතුය. වැව් වළෙහි සියලුම ජලය සිඳීගිය කල්හි වැවේ ජලය නැතැයි යම් සේ කියනු ලැබේද, එපරිද්දෙන් මනොද්වාරික වේදනාවද නොපවත්නා කාලයෙහි සත්ත්වයා මළේයයි කියනු ලබන කාලය බව දතයුතුය. මේ වේදනාව සඳහා “ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියමානො ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති” යි වදාළේ.[421]

මේ දේශනාවේ අවසානයෙහි දී භාග්‍යවතුන් වහනසේ සියලු වේදනාවන්ගේ අනභිනන්දිත[422] ව සීති භාවය[423] වන සැටි මෙසේ දේශනා කළ සේක.

“සෙය්‍යථාපි අස්සජී තෙලඤ්ච පටිච්ච වට්ටිඤ්ච පටිච්ච තෙලප්පදීපෝ ඣායෙය්‍ය තස්සෙව තෙලස්ස ච වට්ටියා ච පරියාදානා අනාහාරෝ නිබ්බායෙය්‍ය, එවමෙව ඛෝ අස්සජී, භික්ඛු කායපරියන්තිකං වෙදනං වෙදියමානෝ කායපරියන්තිකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති, ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියමානෝ ජීවිත පරියන්තිකං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති. කායස්ස භෙදා උද්ධං ජීවිත පරියාදානා ඉධෙව සබ්බ වෙදයිතානි සීතිභවිස්සන්තීති පජානාති.” යනුයි.

අස්සජියෙනි, තෙල්පහන, තෙලත් නිසා වැටියත් නිසා යම්සේ දැල්වේද, එහි තෙලත් වැටියත් ගෙවී යාමෙන් ප්‍රත්‍යය නැතිව යම්සේ නිවී යන්නේද, එසේ ම අස්සජී, භික්ෂුව..... මෙහි අදහස මුලින් සඳහන් කරන ලදී.

මෙනෙහි කිරීම නවතින්නා වූ තවත් අවස්ථා කීපයක්

භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාහට මෙනෙහි කිරීම නියම ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට නොහැකිවීමේ පාඩුව හේතු කොටගෙන, සැඳැහැ මුල්කරගෙන උපන් ප්‍රීතිය මතුවෙයි. එය වැඩි වැඩියෙන් දියුණුවට පත්වෙයි. බලවත් ප්‍රීතියට යටවීමෙන් දුබල වූ සිතක් ඇති කරගනියි. බොහෝ වේලාවක් ගෙවීයනතුරුත් යෝගාවචරයාට මෙය නොවැටහෙයි. මෙහිදී ද භාවනා වැඩ පිළිවෙල නැවතී යයි. කල්‍යාණ මිත්‍ර උපදේශයක් නොලැබුණොත් මේ පුද්ගලයාට සිදුවන්නේ බලවත් පරිහානියෙකි.

දහම් කොටස් එකින් එකට සිතින් ගැඹුරට සලකා බැලීමේදී, නුවණ ක්‍රියාවක් බවට පත්වෙයි. සැඳැහැයේ මට්ටමට නුවණ පවත්වා ගතයුතු වෙයි. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණුවට පත්කර ගැනීම මෙහි ඇති ප්‍රධාන අදහසයි. මෙය නැතිවීමේ පාඩුවෙන් සැඳැහැ බලවත් වී යට සඳහන් අවුල සිදුවිය. විදර්ශනාවේ දී ප්‍රඥාබලය වැඩිවිය යුතු මුත් දෙකේ සමභාවය අර්ථ සිද්ධියට උපකාර වෙයි.

මෙසේ ම මැනවින් භාවනා මනසිකාරය පවත්වාගෙන යනකළ සමාධි බලය අධික වීමෙන් වීර්යයට, පසුබසින්නට සිදුවෙයි. ශරීරයේ කිසිදු වෙනසක් නොවී මනසිකාර සිත නැවතී යයි. එය එක්තරා නින්දකි. යෝගාවචරයාට එය නොදැනෙයි. ඒ අවස්ථාවේ දුටු සිහිනය පවා විදර්ශනා භාවනාවේදී ලැබෙන දර්ශන යැයි සලකාගෙන හෙතෙම කථා කරයි. මේ ථීනමිද්ධය බැලපෑම හේතුකොටගෙන භාවනා සිත හැංගී යන අයුරුය. මෙහි දී වීර්යය වැඩිකර ගතයුතුය.

ඇතැම් විටෙකදී නොනවත්වා භාවනාව කරගෙන යාමේදී කායික දුර්වලතාවන් හා වේදනාවේ අධිකතාවන් හේතුකොට ගෙනද යෝගාවචරයා මුර්ඡාවට පත්වෙයි. මේ ලෝකෝත්තර ඥානයෙක යන හැඟීම ද ඇතැම්හු ඇති කරගනිති. විරිය සමතාව මෙහිදී සාදාගත යුතුවෙයි. මේ ලීනතාවෙන් මෙන්ම උද්ධච්චයෙන්ද මෙනෙහි කිරීමේ ශක්තිය හීනවෙයි. මේ පිළිබඳ තවත් පැහැදිලි කිරීමක් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ විස්තරයෙන් ලැබෙනු ඇත.

විදර්ශනා ඥාන

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

1. තදඞ්ගප්පහානය,
2. වික්ඛම්භනප්පහානය,
3. සමුච්ඡෙදප්පහානය,[424]

තදඞ්ගප්පහානය, දාන වශයෙන් හෝ ශීල වශයෙන් හෝ භාවනා වශයෙන් හෝ ඒ තුන් ආකාරයෙන් ලැබෙන කුසල් කොටස්වලින්

ඒ ඒ කුශලයනට ප්‍රතිපාක්ෂික[425] අකුශල කොටස් ප්‍රහාණය යි. ඒ මෙසේ යි:

1. පරිත්‍යාගයෙන් (අලෝභයෙන්) ලෝභය ප්‍රහීණ වෙයි.
2. සීලයෙන් ද්වේෂය ප්‍රහීණ වෙයි.
3. භාවනාවෙන් මෝහය ප්‍රහීණ වෙයි.
4. මෛත්‍රියෙන් ව්‍යාපාදය ප්‍රහීණ වෙයි.
5. නෙක්ඛම්මයෙන් කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීණ වෙයි.
6. ධම්මවවත්ථානයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වෙයි.
7. අවික්ඛෙපයෙන් උද්ධච්චය ප්‍රහීණ වෙයි
8. සතියෙන් ප්‍රමාදය ප්‍රහීණ වෙයි.
9. අභිරතියෙන්[426] අරතිය ප්‍රහීණ වෙයි.
10. කරුණාවෙන් හිංසාව ප්‍රහීණ වෙයි.
11. මුදිතාවෙන්[427] අරතිය ප්‍රහීණ වෙයි.
12. නාම රූප ව්‍යවස්ථාවෙන් දිට්ඨිය ප්‍රහීණ වෙයි.
13. පච්චය පරිග්ගහයෙන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීණ වෙයි.

මේ ආකාර සලකනු ලැබේවා.

ප්‍රථමධ්‍යානාදියෙන් නීවරණයන්ගේ යට කර තැබීම වික්ඛම්භන ප්‍රහාණයයි. සෝතාපත්ති මග්ගාදි ලෝකෝත්තර කුශල බලයෙන් සක්කායදිට්ඨි ආදී සංයෝජනයන්ගේ සමූල ඝාතනය සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයයි.

නිවන් මග පහදා ගැනීම සඳහා මෙහි මුලින් සඳහන් ප්‍රහාණ ක්‍රම දෙක සම්පූර්ණ කරගත යුතු බව මෙහිදී කිවයුතුව ඇත. තමා තුළ උපදවා ගනු ලබන ධ්‍යාන බලයෙන් නීවරණයන් යටපත් කිරීම සීමාසහිතය. සම්පූර්ණයෙන් කෙලෙස් බලමුළුව මර්දනය කළ යුත්තේ මේ විදර්ශනා ක්‍රමයේදී ඇසුරු කරන තදංග ප්‍රහාණ ක්‍රමයෙනි. මෙහි දී අප “නිවන් මඟ” යැයි අදහස් කරන්නේ ආර්ය අෂ්ටාඞ්ගික මාර්ගයයි. “කතමාච භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනී පටිපදා? අයමෙව අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො, සම්මා දිට්ඨි - පෙ- සම්ම සමාධි” මේ

මාර්ගාංගයන් පිළිබඳ අදහස් මතු වන්නේ යථා භූත ඥානයේ බලයෙනි.

“යා තථා භූතස්ස දිට්ඨි සාස්ස හොති සම්මා දිට්ඨි. යො තථා භූතස්ස සංකප්පො ස්වාස්ස හොති සම්මා සඞ්කප්පො. යො තථාභූතස්ස වායාමො ස්වාස්ස හොති සම්මා වායාමො. යා තථා භූතස්ස සති ස්වාස්ස හොති සම්මා සති. යො තථාභූතස්ස සමාධි ස්වාස්ස හොති සම්මා සමාධි”

එසේ වූවහුගේ දිට්ඨිය නම් සම්මා දිට්ඨිය යි. සංකප්පය (කල්පනාව) සම්මා සංකප්පයයි. වායාම නම් සම්මා වායාමයයි. සතිය නම් සම්මා සතියයි. සමාධිය නම් සම්මා සමාධියයි.

“තථාභූතස්ස” එසේ වූවහුගේ යයි වදාළේ කාගැනද? “යථා භූතං ජානතො පස්සතො” ඇති සැටියෙන් දන්නහු දක්නහු ගැනය. දැනීමය, දැකීමය දෙකක්ද? ඇත්තෙන් ම ඔව්, දැනීම පළමුවෙන්. ඊළඟට ලබාගත් දැනීම අනුව දැකීම පවත්වනු ලැබේ.[428]

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

1. ඇස, කන, නැහැය, දිව, කය, මනස, යන ඉන්ද්‍රිය සය ද,
2. රූප, සද්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන විෂය සයද,
3. මේවා සම්බන්ධ කරගෙන පහළවන විඤ්ඤාණ සයද,
4. මේ ත්‍රිකයන්[429] සම්බන්ධ කරගෙන පහළවන ඵස්ස සයද,
5. මේ ඵස්ස සය නිසා පහළ වන වේදනා සයද,

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

මේ යථාභූත ඥානය[430] මතුවීමට සමාධිය තිබිය යුතුය. “සමාහිතො භික්ඛවෙ යථා භූතං පස්සති”-. මහණෙනි, සමාධියෙන් යුත් තැනැත්තා යථාභූතය දකියි. යනු වදාළ හෙයිනි. යථාභූත ඥානය මතුකර ගැනීමට උපකාර වූ සමාධිය කොතරම් දුරට දියුණුවට පත්වූවක්දැයි මේ කරුණෙහිලා ප්‍රශ්න නගමින් කාලය නැති කර ගැනීම නුවණට 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 නීවරණයන් යටපත් වන සැටි අපි දනිමු. මෙහිදී මේ යථාභූත ඥානය මතුවීමට ඉඩ තිබේ. මෙසේ සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් චිත්ත විශුද්ධිය මෙය බවත්, යථාභූත ඥානයද පිරීමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධිය හා නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානයද, පච්චය පරිග්ගහ ඥානයද මතුවී දියුණුවට පත්වීමෙන් කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධියද ලැබෙන හැටි තේරුම් ගත හැකි වේ. මේ සළායතනික සූත්‍රයේම “පුබ්බෙව ඛො පනස්ස කාය කම්මං වචී කම්මං ආජීවො සුපරිසුද්ධො හොති”. ඒ පුද්ගලයාහට මුලින් ම කාය කර්ම වාක් කර්ම හා ආජීවය ද මැනවින් පිරිසිදු වූයේ යයි වදාළ හෙයින් මේ හැමට මුලින් ශීල විශුද්ධිය සම්පූර්ණ විය යුතු බව පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

1. සීල විසුද්ධිය
2. චිත්ත විසුද්ධිය
3. දිට්ඨි විසුද්ධිය

යන විසුද්ධි තුන රථ විනීත සූත්‍රයෙහි දැක්වූ කථාව අනුව ක්‍රමානුකූල බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් සීලයෙන් තොරව සම්මාසමාධිය නැත. සම්මාසමාධිය නැතිව යථාභූත ඥානය නැත. මේ යථාභූත ඥානය නැතිව අරිය අට්ඨඞ්ගික මග්ගය නැත.

මහා සළායතනික සූත්‍රයෙහි :-

“තස්ස අරියං අට්ඨඞ්ගිකං මග්ගං භාවයතො චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති. චත්තාරොපි සම්මප්පධානා භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති. චත්තාරොපි ඉද්ධිපාදා භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති. පඤ්ච ඉන්ද්‍රියානි භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති. පඤ්ච පි බලානි භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති. සත්තපි බොජ්ඣංගා භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡන්ති.”

මෙයින් ඔහුගේ භාවනා දියුණුවේදී සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් පරිපූර්ණ වන සැටි[431] දේශනා කරන ලද්දේ ය. සතිපට්ඨානාදී බෝධි පාක්ෂික ධර්ම සමුදායගේ පිරීම සිදු වන්නේ ක්‍රමානුකූල භාවනා මනසිකාරයෙක යෙදීමේ ප්‍රතිඵලය වශයෙන් විය යුතුය. උපනිශ්‍රය සම්පත්තියෙන්[432] උසස් තික්ඛපඤ්ඤ පුද්ගලයන්[433] හට ධර්ම දේශනාවකට කන් යොමු කරමින් හෝ දරා ගත් ධර්මයන් යළිත් සලකමින් හෝ මෙය සපුරා ගත හැකි වෙයි. සෙස්සන් විසින් නොකඩවා උත්සාහ යොදාලීමෙන්ම සම්පූර්ණ කරගත යුතු වෙයි.

මෙහි සඳහන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සමුදාය සම්පූර්ණ වීමත් විදර්ශනා ඥානයන්ගේ මේරීමත් සමකාලීනව සිදුවෙන සැටි පෙනෙයි. ඊළඟට විදර්ශනා ඥානයන් පිළිබඳ සැලකිය යුත්තේ ඒවා නොකඩවා සිදුකෙරෙන යොනිසො මනසිකාර ක්‍රියාදාමයක සිද්ධි ස්වරූපය වශයෙනි. එය දේශනා පෙළෙහි බොහෝ තැන් වල “විපස්සති-විපස්සිතබ්බා, විපස්සනා” ආදි වශයෙන් ලැබේ.

“උදයත්ථ ගාමිනිය පඤ්ඤාය සමන්නාගතො” යනාදියෙහි ප්‍රඥා සම්පත්තියේ අවාන්තර ක්‍රියාවක්[434] වශයෙන් උදයබ්බය ඥානයට මුල්තැන දී දේශනා කරන ලද බව පෙනේ. විදර්ශනා ශබ්දයට සම්බන්ධ වූ විපස්සනා ක්‍රියාව “එවං ඛො ආවුසො සංඛාරා දට්ඨබ්බා, එවං සම්මසිතබ්බා එවං විපස්සිතබ්බා”[435] යන්නෙන් විශේෂ අවස්ථාවක් පෙන්නුම් කිරීමට දේශනා කළ සැටි පෙනෙයි. එහිම සඳහන් පරිදි “අධිපඤ්ඤා ධම්ම විපස්සනා” යන්න

විදර්ශනාවේ උපරිම අවස්ථාවක් ගෙන දෙසූ සැටි ද තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

මේ විදර්ශනාව පැවැත්වීමේ දී සල්ලකඛණ චිත්ත පරම්පරාව[436] පවත්වන ක්‍රමයනට අනුපස්සනා නාමය සූත්‍ර දේශනාවන්හි හා පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි ද යෙදී ඇත.

එහි අනුපස්සනාවෝ:

- තිවිධානුපස්සනා යි තුනක් වශයෙන් ද,
- සත්තානුපස්සනා යි සතක් වශයෙන් ද,
- දස අනුපස්සනා යි දහයක් වශයෙන් ද,
- එකාදසානුපස්සනා යි එකොළොසක් වශයෙන් ද,
- අට්ඨාරසානුපස්සනා යි අටළොසක් වශයෙන් ද,
- චත්තාරීසානුපස්සනා යි සතළිසක් වශයෙන් දැයි

මෙසේ විවිධාකාරයෙන් ලැබෙන්නාහ.

බොහෝ දේශනාවන්හි,

- නිබ්බිදා - බල ප්‍රාප්ත විදර්ශනාව,
- විරාග - ලෝකෝත්තර මාර්ගය,
- විමත්ති - ලෝකෝත්තර ඵලය,
- නිබ්බිදා විරාග - බලවත් විදර්ශනා මාර්ගය,

මෙසේ කෙටි විදර්ශනා ක්‍රමද දක්නා ලැබේ. ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ ඉන්ද්‍රිය තත්ත්වය අනුව වියයුතුය. මුලදී සඳහන් කළ යථාභූත ඥානය ම යථාභූත ඥාන දස්සනයයි දසකඞ්ගුත්තරයේ ප්‍රථම සූත්‍රයෙහි එන සැටි පෙනෙයි. එය තරුණ විදර්ශනාවයි. නිබ්බිදාව බලවත් විදර්ශනාවයි.

ඇතැම් සූත්‍රවල ඥාන දස්සන යන්න තේරුම් කීපයක ලැබේ. ඒ සම්බන්ධ අතිවිස්තරයක් මෙහි සඳහන් කිරීමට නොයමි.

විදර්ශනාවේ දී ලැබෙන ඥානපරිපාටිය

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

1. නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය
2. පච්චය පරිග්ගහ ඥානය
3. සම්මසන ඥානය
4. උදයබ්බය ඥානය
5. භඞ්ග ඥානය
6. භයතූපට්ඨාන ඥානය
7. ආදීනව ඥානය
8. නිබ්බිදා ඥානය
9. මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඥානය
10. පටිසංඛා ඥානය
11. සංඛාරුපෙක්ඛා ඥානය
12. අනුලොම ඥානය
13. ගොත්‍රභූ ඥානය
14. මග්ග ඥානය
15. ඵල ඥානය
16. පච්චවෙක්ඛණ ඥානය

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

මෙහි සඳහන් වන ඥානයන් අතුරෙන් පස්වැන්නෙහි සඳහන් වන “භඞ්ග ඥානය” පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ දී “විපස්සනා ඤාණං” යන්නෙන් විදර්ශනා ඥානය බව සඳහන් කරන ලදී. ඵල සමාපත්තියට අධිෂ්ඨාන කොට එක් එක් විදර්ශනා ඥානයට පත්වීමේ දී සිදුකෙරෙන්නේ උදයබ්බය ඥානයේ සිට අනුලෝම ඥානය තේක් ලැබෙන ඥාන 09 යයි. ගොත්‍රභූ ඥානය විදර්ශනා විථියෙන් වෙන් කොට දක්වන ලද බව පෙනෙයි. එය නිවන අරමුණු කරතත් සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් කැඩීමක් නොකරයි. මෙය විවට්ටානුපස්සනාව[437] බවත් එයින් සංයෝගාභිනිවෙස[438] නම් ලෝභය තදඞ්ග වශයෙන් කැඩෙන බව අට්ඨාරස විපස්සනා විස්තරයේ දී දැක්වෙයි. 14 වැන්න හා 15 වැන්න ලෝකෝත්තර ඥානයෝ ය. අන්තිමට දැක්වුණු පච්චවෙක්ඛන ඥානය ලෞකිකය.

මුලින් දැක්වුණු ඥාන තුනෙන් සම්මසන ඥානයද විශේෂයෙන් සංස්කාරයන් පිළිබඳ ත්‍රි ලක්ෂණට යොමු කිරීම ඇති බැවින් ද 1-2 ඥානවලින් දියුණුවට පත් හේතු ඵල වශයෙන් ප්‍රකාශයට පත් වෙන හෙයින්ද, පුද්ගල ගෝචර පරිදි සියලු සංස්කාරයන් නය වශයෙන්[439] හෝ කලාප වශයෙන්[440] ව්‍යවස්ථාව ලැබෙන හෙයින්ද විදර්ශනා ඥානය යන නම ලැබීමට සුදුසුය. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය හා පච්චය පරිග්ගහ ඥානයද යන මේ ඥාන දෙක සප්පච්චය නාමරූප පරිග්ගහ යයි එකක් සේ ද ආචාර්යවරු දක්වති. මුල දී දැක් වූ පරිදි යථාභූත ඥානයට ඇතුළත් මේ ඥානයන් ලැබෙනුයේ භාවනා මනසිකාරයේ අත්දැකීම් අනුව බොහෝ සෙයින් දෙවරකටය.

“සබ්බං භික්ඛවෙ අභිඤ්ඤෙය්‍යං”[441] යනාදීන් වදාළ පරිදි අභිඤ්ඤා කෘත්‍යය[442] සිදුවන්නේ මෙහිදීය. නාමරූප සංස්කාරයන් පිළිබඳ සාමඤ්ඤ ලක්ඛණය[443] මෙයින් මතුවන හෙයින් මෙහිදී සිදුවන්නේ ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනාවයි. මෙසේ මේ සියලු ඥානයන් විදර්ශනා නාමයෙන් පෙන්වීම නිවරදයයි සලකමු.

සංයුත්සඟියෙහි:

“සො වත භික්ඛු සබ්බ සංඛාරෙ අනිච්චතො සමනුපස්සන්තො අනුලොමිකාය ඛන්තියා සමන්තාගතො භවිස්සතීති ඨානමෙතං විජ්ජති. අනුලොමිකාය ඛන්තියා සමන්තාගතො සම්මත්ත නියාමං ඔක්කමිස්සතීති ඨානමෙතං විජ්ජති. සබ්බ සංඛාරෙ දුක්ඛතො ..... සබ්බ සංඛාරෙ අනත්තතො.....[444]

“මහණෙනි, ඒ සියලු නාම රූප සංස්කාරයන් අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් යුක්ත කොට නැවත නැවත නුවණින් සලකා බැලීම කරන ඒ මහණ තෙමේ ඒකාන්තයෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට අනුව යන විදර්ශනාවෙන් යුක්ත වන්නේය.” යන මේ කාරණය ඇත්තේය. මේ විදර්ශනා ඥානයෙන් යුතු භික්ෂුව ඒකාන්තයෙන් සම්මත්ත නියාමයට පත්වන්නේය. මේ ඒකාන්ත කරුණු දෙකකි.

මෙහි කරුණු තුනෙකි:-

1. සංඛාර පිළිබඳ අනිච්චානුපස්සනාව,
2. අනුලොම ඛන්තියෙන්[445] යුතුවීම,
3. සම්මත්ත නියාමට[446] පත්වීම යනු ය

1. අනිච්චානුපස්සනාව

මෙහි භාවනා විධි සියල්ල ඇතුළත් කොට තේරුම් ගත යුතුය. සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි එකවර අනිච්චානුපස්සනාව පැවැත්විය නොහැකිය. අනිච්චානුපස්සනාව පවා සබ්බ සංඛාරයන් තේරුම් නොගෙන පැවැත්විය නොහැකිය. සබ්බ සංඛාරයන් පවා එකවරට එකට අල්ලා මනසිකාරය පැවැත්විය නොහැකිය.

(අ) එහෙයින් පළමුවෙන් ඔබ විසින් කළ යුත්තේ සංඛාර නම් කිමෙක් ද? කියා පැහැදිලිව නිශ්චිතව තේරුම් කර ගැනීමයි. සමාධිය මතුකරගෙන එයම දියුණුවට පත්කර ගැනීමෙන් පසු

තැන්පත් සිතින් ආනාපානය හෝ කේසාදී කොටස් කමටහන් අරමුණට ගෙන යෝනිසොමනසිකාරය පවත්වන්න.

තවත් පහසු ක්‍රමයක් ඔබට මතුකර දෙමි. ඔබ මේ ගත් කමටහන අරමුණම අනුව යෝනිසොමනසිකාරය 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[447] කෙඳිරීම් සවන් මඟින් සිතට ඇතුළුවී පීඩා කරනු ඇත. එයින් සම්පූර්ණයෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්න. ඒ ගැන බින්දුමාත්‍ර සැකයකුදු නවතා ගන්න එපා.

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

විමසිලිමත්වීම නම් උපදනාතාක් නාමරූප සංස්කාරයන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. භාවනාරම්භය මනසිකාර භූමියයි සබ්බාසව සූත්‍ර අටුවාවේ දැක්වුණේ, සූත්‍රයේ සඳහන් “සො ඉදං දුක්ඛන්ති යොනිසො මනසිකරොති” යන දේශනාව අනුවය. භාවනාව මැනවින් සිදුවන විට ඉබේම ලෙහෙසියෙන් මනසිකාරය පැවැතෙනු ඇත.

(ආ) මීළඟට ඔබේ සති සමාධි 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 ඉදිරිපත් වන) සියලු ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදී ධර්මයන් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන[448] වශයෙන් තේරුම් බේරුම් වී සිතින් වටහා ගැනීමයි.

(ඇ) මේ අභිඤ්ඤා අවස්ථාවෙන් සිත මේරීමට පත්වීමේදී ඉබේටම පත්වන්නේ එහි (ඒ හමුවන හැම ධර්ම කොටසකම) සාමඤ්ඤ ලක්ඛණාවබෝධයයි. “සො සබ්බං ධම්මං අභිඤ්ඤාය සබ්බං ධම්මං පරිජානාති” මේ මුල සඳහන් අනිච්චානුපස්සනාවට දොර විවෘත වීමයි.

2. අනුලොම ඛන්තිය

අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා යන අනුපස්සනා තුන, අනුපස්සනා සතේ ද, අනුපස්සනා දහයේ ද, අනුපස්සනා එකොළසේ ද, අනුපස්සනා අටළොසේ ද, අනුපස්සනා සතළිසේ ද, මුල බව සලකාගත යුතුය.

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, ආයාී සත්‍ය සතරත් පහසුවෙන් වැටහීමට පත් වන්නේය. සෙසු ලක්ෂණ දෙක ගැනද මෙසේ ම බව සැලකිය යුතුය. අනුලොම ඛන්තිය ලැබීමට මේ අනුපස්සනා උපකාර වන බව මෙහි සඳහන් විය.

මේ අනුලෝම ඛන්තිය නම් කිම?

එය ත්‍රිවිධ අනුපස්සනාවන්ගේ ඵලය වන හෙයින්ද සම්මත්ත නියාම නම් වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග චිත්තයට කාරණා වන බව වදාළ හෙයින් ද විපස්සනාවයයි කිව යුතුය. මුල දී දක්වන ලද ඤාන පටිපාටියේ 3 වැනි ඤානයේ සිට 12 වැන්න දක්වා ලැබෙන ඤාන (10) දහය විපස්සනා ඤාන නාමයෙන් ව්‍යවහාර ලබන බව ප්‍රසිද්ධය. එහෙයින් මේ දහය කොටස් තුනකට බෙදා:-

1. මුදු අනුලොම ඛන්තිය.
2. මජ්ඣිම අනුලොම ඛන්තිය.

3. තික්ඛ අනුලොම ඛන්තිය.

යයි නම් කොට දක්වන ලද්දේය.

එහි සංසන්දනය මෙසේය:

1. සම්මසනඤාන	මුදු අනුලෝම ඛන්තියයි
2. උදයබ්බය ඤාන	
3. භඞ්ග ඤාන	මජ්ඣිම අනුලෝම ඛන්තියයි
4. භයතුපට්ඨාන ඤාන	
5. ආදීනව ඤාන	
6. නිබ්බිදා ඤාන	
7. මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඤාන	
8. පටිසංඛා ඤාන	
9. සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාන	
10. අනුලොම ඤානය.	තික්ඛ අනුලෝම ඛන්තියයි.

මෙහි තික්ඛ අනුලොම ඛන්ති නම්වූ පරිණත විදර්ශනා ඤානය සම්මත්ත නියාම නම් වූ ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවට කාරණා වන සැටි තේරුම් ගත යුතුය. විශේෂයෙන් සොතාපත්ති මග්ග ඤානය මෙය සම්පූර්ණ වීමෙන් ලැබෙනු ඇත.

මේ අනුලෝම ඛන්ති කථාවෙන් විදර්ශනා ඤාන මුළුල්ලම ඤානයේ පරිණත භාවය අනුව අවස්ථා තුනකට බෙදෙන සැටිත්,

අනුලෝම ඥානය ලෞකික ප්‍රඥාභිවර්ධනය පිළිබඳ උපරිම අවස්ථාව වන සැටිත්, එයම (සානුලෝම වුට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනා[449]) ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබෙන චිත්ත වීථියට සම්බන්ධ වී පහළ වන සැටිත් මැනවින් තේරුම් ගතහැකි වනු ඇත. වුට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනාව නම් ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබෙන චිත්තවීථියේ ලෞකික අවස්ථාව යි.

මාර්ග චිත්ත වීථිය

මේ මාර්ග චිත්තය නිමිත්ත පවත්ත[450] යන දෙකින්ම නැගී සිටුනා හෙයින් සංස්කාර නිමිත්තෙන් ද නැඟී සිටියි. ක්ලේශ ප්‍රවර්තය[451] ද සිඳියි.

මහා ප්‍රාඥ පුද්ගලයාට වනාහි අනුලෝම සිත් දෙකෙකි. තුන්වැන්න ගොත්‍රභූ චිත්තයයි. සිවුවැන්න මාර්ග චිත්තය යි. ඵල සිත් තුනෙකි. එයින් පසු භවාඞ්ගයට බැස ගනී.

මධ්‍යම ප්‍රාඥයාහට අනුලෝම සිත් තුනෙකි. හතර වැන්න ගොත්‍රභූ චිත්තයයි. පස්වැන්න මාර්ග චිත්තය යි. ඵල සිත් දෙකෙකි. එයන් පසු භවාඞ්ගයට බැස ගනියි.

මන්ද ප්‍රාඥයාහට අනුලෝම සිත් සතරෙකි. පස්වැන්න ගොත්‍රභූ චිත්තයයි. සවැන්න මාර්ග චිත්තය යි. සත්වැන්න ඵල සිතයි. ඉන්පසු භවාඞ්ගයට බැස ගනියි.

මෙහි මහා ප්‍රාඥ, මන්ද ප්‍රාඥයන්ගේ වශයෙන් නොකියා මධ්‍යම ප්‍රඥයාගේ වශයෙන් කිවයුතුය. එය මෙසේයි. යම් වාරයෙක්හි මාර්ග චිත්තය ලැබීම වෙයිද, ඒ වාරයෙහිදී අහේතුක[452] ක්‍රියා වූ

උපෙක්ඛාසහගත මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු සංඛ්‍යාත මනෝද්වාරාවජ්ජනය විදර්ශනාවට විෂය වූ ස්කන්ධයන් අරමුණු කොට භවාඞ්ගය පෙරළයි. එයට අනතුරුව ඒ මනෝද්වාරාවජ්ජනය ම ගන්නා ලද ස්කන්ධයන් අරමුණු කොට

ප්‍රථම ජවන චිත්තය උපදී. ඒ අනුලෝම ඥානයයි. ඒ අනුලොම ඥානය විෂය වශයෙන් ගත් ස්කන්ධයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය කියා හෝ දුක්ඛය කියා හෝ අනාත්මයයි කියා හෝ පැවැති ඕලාරික වූ, චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය වසාගෙන සිටි ඒ මෝහය දුරු කොට ත්‍රිලක්ෂණයන් බෙහෙවින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වෙයි. එයට අනතුරුව දෙවෙනි අනුලෝමය උපදී.

ඒ දෙක අතුරෙන් පළමු අනුලෝමයට ආසේවන ප්‍රත්‍යය නැත. දෙවනි අනුලෝමයට පළමු අනුලොමයේ ආසේවන ප්‍රත්‍යය ලැබී තියුණුව - සූරව, ප්‍රසන්න ව ඒ අරමුණෙහිම ඒ ආකාරයෙන්ම පැවැතීමෙන් මධ්‍යම ප්‍රමාණවූ චතුස්සත්‍යය ප්‍රතිච්ඡාදක මෝහය දුරු

කොට ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය බොහෝ සෙයින් ප්‍රකට කොට නිරුද්ධ වෙයි. එයට අනතුරුව තුන්වෙනි අනුලොමය උපදී. එයට දෙවෙනි අනුලෝමයේ ආසේවන ප්‍රත්‍යය තියුණුව, සූරව, ප්‍රසන්නව ඒ අරමුණෙහි ඒ ආකාරයෙන් ම පැවැතී එයින් ඉතුරු වූ අනුසහගත සත්‍යප්‍රතිච්ඡාදක[453]

මොහාන්ධකාරය දුරුකොට නිරවශේෂ කිරීමෙන්[454] ත්‍රිලක්ෂණය බොහෝ සෙයින් ප්‍රකටකොට නිරුද්ධ වේ. මෙසේ අනුලොම සිත් තුනකින් චතුස්සත්‍යය වසා සිටි මෝහාන්ධකාරය දුරු කළ කල්හි සතරවනුව නිවන අරමුණු කරමින් ගොත්‍රභූ ඥානය උපදී.

නිවන් පසක්කර ගැනීමේ අභිප්‍රායෙන් භාවනා මනසිකාරයේ යෙදුන මේ යෝගාවචරයා මෙම අවස්ථාවට පැමිණෙන විට විදර්ශනා ඥානයන්ගෙන් බොහෝ දුරට දියුණුවට පත් වී ඇති බව කිව යුතුය. මෙසේ පැවැති මේ විදර්ශනා ඥානයන්ගේ බලයෙන් නොයෙක් වර තමා තුළ පැවැති ක්ලේශයන්ගේ ව්‍යතික්‍රම අවස්ථාවත්[455], පරියුට්ඨාන අවස්ථාවත් ගෙවාගෙන සිටියේය. තදඞ්ග වශයෙන්[456] ක්ලේශප්‍රහාණය ඉතා උසස් අන්දමින් සිදුකර ගෙන සිටියේය. ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අයත් මාර්ගාඞ්ගයන්

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 කළේය. මේ අවස්ථාවේදී ඉතා දියුණුවට පත් විදර්ශනා ඥානය තමාගේ විදර්ශනා ශක්තිය අනුව මතු වූ ත්‍රිලක්ෂණයන්ගෙන් එක්තරා ලක්ෂණයක එල්බ ගෙන කීප වරක් අනුලෝම වශයෙන් පැවති ගොත්‍රභූ ඥානයට පැමිණේ. එහිදී එම ගොත්‍රභූ ඥානයට නිවන් අරමුණු වන බව මුලදී කියන ලද්දේය. ඒ සමඟම සෝතාපත්ති මග්ග ඥානය මාර්ගාඞ්ග ධර්මයන් එකට සම්පූර්ණකර ගනිමින් නිවන අරමුණු කරමින් සක්කාය දිට්ඨි විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස[457] සංයෝජනයන් සිඳිමින් එක්වරක් පවතී. අනතුරුව එල චිත්තය මුලින් කියන ලද ක්‍රමයෙන් පැවතීමෙන් පසු පච්චවෙක්ඛණ ඥානද පහළ වේ.

> මග්ගං ඵලං ච නිබ්බාණං - පච්චවෙක්ඛති පණ්ඩිතෝ,
> හීනෙ කිලෙස සෙසෙ ච - පච්චවෙක්ඛති වා නවා.

යනු පච්චවෙක්ඛණ ඥානය හඳුන්වා දෙන අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහයේ ගාථාවෙකි. එහි අදහස:- පණ්ඩිත යෝගාවචරවරයා ආගමන ප්‍රතිපත්තිය අනුව මාර්ගය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. ආගමන ප්‍රතිපත්ති[458] අනුව තමා ලත් ලෝකෝත්තර මාර්ගඥාන චිත්තය මෙසේ මා ලදැයි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි. එයින් ලද ඵලය මේ යයි ඵල චිත්තය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. මේ ආනිශංසය ලදිමියි නිවන ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කෙරෙයි. මේ කෙලෙස් මා විසින් ප්‍රහාණය කරන ලදැයි ද, මෙතෙක් කෙලෙස් මතු ප්‍රහාණය කිරීමට ශේෂව ඇතැයි ද, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. ඇතැම්හු ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නොකරන්නෝ ද වෙති.

මෙසේ සෝවාන්ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව කරන ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවේ දී, 1. මාර්ග ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව, 2. ඵල ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව, 3. නිබ්බාණ ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව, 4. ප්‍රහීනක්ලේශ ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව 5. ශෙෂක්ලේශ ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව යයි කියා ප්‍රත්‍යවේක්ෂා පසෙකි.

සකදාගමී ඵල අවස්ථාවෙන් පසුව ද මෙසේම ප්‍රත්‍යවේක්ෂා පසෙකි. අනාගාමී ඵලාවස්ථාවෙන් පසුව ද මෙසේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂා පසක්ම ලැබේ. අර්හත් ඵලාවස්ථාවෙන් පසුව වනාහී ශේෂ ක්ලේශයක් නැති හෙයින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා සතරෙකි. මේ කියන ලද්දේ එකුන්විසි ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයෝය.

සෝතාපත්ති ඵලයට පත් මේ ආර්‍යපුද්ගලයා තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ගත් අසංඛත ධාතුව නැවතත් ලබාගෙන වාසය කිරීමට ඵලසමාපත්ති යයි කියනු ලැබේ. එය ලබා ගැනීමට ක්‍රමයෙන් පුහුණු විය යුතුය. ඒ ක්‍රමය නම් උදයබ්බය ඥානයේ පටන් සංඛාරුපෙක්ඛා ඥානය දක්වා ඥානයන් ලබා ගැනීමට කරන අධිෂ්ඨානයයි. එක ඥානයක් ලබාගෙන මිනිත්තු පහක් වාසය කරමියි අධිෂ්ඨාන කරගෙන පළමු පුරුදු පරිදි කර්මස්ථානයට සිත යොදයි. පෙර පුරුදු පරිදි කර්මස්ථානයට මැනවින් වැටැහී උදයබ්බය අවස්ථාවට පැමිණේ. උදයබ්බය අවස්ථාවේ මිනිත්තු පහක් සිත නැවැතී අධිෂ්ඨානය ශක්තිමත් නම්, අධිෂ්ඨාන කාලය අවසන් වූ කෙණෙහිම කර්මස්ථානයට සිත පැමිණේ. එසේ සම්පූර්ණ නොවී නම් පුන පුනා අධිෂ්ඨාන කළ යුතු. සෙසු ඥානයන්හි ද මෙසේම පිළිපැදිය යුතු. අධිෂ්ඨාන කාලය වැඩිකිරීම යෝගාවචරයාගේ කැමැත්ත පරිදි වේ. සංඛාරුපෙක්ඛා ඥානයෙන් පසු ලැබෙන්නේ අනුලෝම ඥානයයි. එහිදී අධිෂ්ඨාන කළ යුත්තේ මා විසින් ප්‍රථමයෙන් ලබාගත් ඵලඥානය යළිත් වරක් ලබාගෙන මිනිත්තු පහක් වාසය කරමියි කියායි. මෙහිදී අධිෂ්ඨාන කාලය වැඩිකිරීම යෝගාවචරයාගේ කැමැත්ත පරිදි වේ. මේ වසීභාවයට පමුණුවා ගැනීමට බොහෝ වාර ගණනක් පුරුදු කළ යුතුය.

උපරි මාර්ගඥාන කෘත්‍යය:- සෝවාන් ඵලයට පත් ආර්‍ය පුද්ගලයා සකෘදාගාමී මාර්ගය ලබා ගැනීමට වැඩ කිරීමේදී තමන් ලත් ප්‍රථම

ඵලය ප්‍රතික්ෂේප කළයුතුය. මෙසේ නොකළොත් විදර්ශනා ඥාන කෙළවර දී ඔහුට ලැබෙනුයේ තමා ලත් ඵල ඥානය මැයි. මෙසේ දෙවෙනි මාර්ගය ගැන අපේක්ෂාවෙන් පළමු පුරුදු කර්මස්ථානයට සිත යෙදිය යුතුය. එහිදී පළමු දැක්වූ පරිදි උදයබ්බයාදී අවස්ථාවන්ට පැමිණීම සිදුවෙයි. එහෙත් මෙහි විශේෂයක් ඇත.

විදර්ශනා තුන්වර්ගය

1. මාර්ග විදර්ශනාය, 2. ඵල සමාපත්ති විදර්ශනාය, 3. නිරොධ සමාපත්ති විදර්ශනාය[459] යයි විදර්ශනා තුන් වර්ගයකි. එහි 1. මාර්ග විදර්ශනා නම් මීට ප්‍රථමයෙන් දක්වන ලද පරිදි, ලෝකෝත්තර මාර්ගයක් සඳහා කරන විදර්ශනාවය. එය තික්ඛින්ද්‍රිය, මුදින්ද්‍රිය ආදී වශයෙන් වූ පුද්ගලයන්ට අනුරූපව ලැබෙන තියුණු විදර්ශනාවය, මෘදු විදර්ශනාව යයි දෙයාකාරයෙකින් සිදු වන්නේය.

ඵලසමාපත්ති විදර්ශනාව නම් ප්‍රථමයෙන් ලබාගත් මාර්ගයට අයත් ඵලය යළිත් 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 විදර්ශනාවක්ම විය යුතුය.

උපරිමාර්ග සඳහා කරන විදර්ශනාව මාර්ග විදර්ශනාවක් හෙයින් පුද්ගලානුරූපව තියුණු හෝ විය හැකිය. මෘදු හෝ විය හැකිය. එම විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාහට වෙනදාට වඩා තද වේදනාදිය දැනෙන්නට ඉඩ තිබේ. එබඳු අවස්ථාවලදී සැක සංසිඳුවාගෙන ඉදිරියට භාවනාව ගෙනයා යුතුය. මේ ක්‍රමයෙන් අර්හත් මාර්ගය දක්වා භාවනා ක්‍රමය සිතා ගැනීම අපහසු නැත.

ඵල සමාපත්තියට සමවැදීම

“ද්වෙ ඛො අවුසො පච්චයා අනිමිත්තාය චෙතො විමුත්තියා[460] සමාපත්තියා සබ්බනිමිත්තානං ච අමනසිකාරො අනිමිත්තාය ච ධාතුයා මනසිකාරො”[461] යනු හෙයින් “ඇවැත්නි, අනිමිත්ත චෙතො විමුත්ති සංඛ්‍යාත ඵලසමාපත්තියට සමවැදීමට ප්‍රත්‍යයෝ දෙදෙනෙකි. (කරුණු දෙකකි) රූපාදී සියලු සංස්කාර නිමිති මෙනෙහි නොකිරීමය (එයින් හිත වෙන් කර ගැනීමය) අනිමිත්ත ධාතු සංඛ්‍යාත නිවන මෙනෙහි කිරීම ද යනුයි.

සෝවාන් ආදී මාර්ග-ඵල ලබාගත් ආර්‍යශ්‍රාවකයා විසින් විවේකස්ථානයට පැමිණ සිත තැන්පත් කරගෙන සංස්කාරාම්මණයන්ගෙන් සිත වෙන් කොට ගෙන නිවන් අරමුණට සිත යොමුකර ගෙන තමා ලබා ගත් මාර්ගයේ ඵලය ලබම්වායි අධිෂ්ඨානය කරගත යුතුය. එසේ අධිෂ්ඨාන කරගෙන උදයබ්බයාදී වශයෙන් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ විදර්ශනා ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ වීමේදී සංඛාරාරම්මණ ගොත්‍රභූ ඥානයට අනතුරුව ඵලසමාපත්ති වශයෙන් (ඵලයට පැමිණීම් වශයෙන්) නිවනෙහි සිත පිහිටයි. මෙහි ගොත්‍රභූ යයි සඳහන් කරන ලදදේ වෝදාන නමින් ලැබෙන චිත්තය සඳහාය. එය සංඛාරාරම්මණය. ප්‍රථම මාර්ගයේදී සඳහන් කරන ලද ගොත්‍රභූ චිත්තය නිබ්බානාරම්මණය. ඵලසමාපත්තියට අධිෂ්ඨාන කරන අවස්ථාවේදී කාල ප්‍රමාණය නියම කර ගැනීම අවශ්‍යය. නියම කාලයේදී උට්ඨානය සිදුවේ.

5. නිවන

සම්බුද්ධ දේශනාවෙහි සඳහන් වන නිවන වූකලී විවිධවූ ද, ගම්භීරවූද, මහා ප්‍රඥාසමුදායයන් තුළ බොහෝ කලක් මුළුල්ලෙහි පහළවී පැලඹුණු පැණ-පිළිතුරු මැදින් ඒවා අභිබවා පැනනැඟුණු විශිෂ්ට තත්ත්වයෙකි. මේ නිවන මනඃකල්පිත වූ සංකල්ප මාත්‍රයක් නොව, විද්‍යමාන වූ ලෞකිකත්වය ඉක්ම සිටි, ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ ධර්මයක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ සේක. ඒ මෙසේයි:

“අත්ථි භික්ඛවෙ, තදායතනං, යත්ථ නෙව පඨවි, න ආපො, න තෙජො, න වායො, න ආකාසානඤ්චායතනං, න විඤ්ඤාණඤ්චායතනං, න ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං, න නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං, නායං ලොකො, න පරලොකො, න උභො චන්දිමසුරියා, තත්‍රාපාහං භික්ඛවෙ, නෙව ආගතිං වදාමි. න ගතිං, න ඨිතිං, න චුතිං, න උපපත්තිං, අප්පතිට්ඨං, අප්පවත්තං, අනාරම්මණමෙවෙතං, එසෙවන්තො දුක්ඛස්සාති.”[462]

“මහණෙනි, යමෙක්හි පෘථිවි ධාතුව නැද්ද, ආපොධාතුව නැද්ද, තේජො ධාතුව නැද්ද, වායො ධාතුව නැද්ද, ආකාසානඤ්චායතන සිත නැද්ද, විඤ්ඤානඤ්චායතන සිත නැද්ද, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සිත නැද්ද, මේ ස්කන්ධ ලෝකය නැද්ද, එහි අඳුරක් නැති හෙයින් අඳුර දුරලන්නට සඳහිරු දෙදෙනෙකුත් නැද්ද, එසේ වූද, මාර්ග-ඵල සිතට අරමුණු වන ආයතනය (නිවන) ඇත.”

“මහණෙනි, එහිත් කිසිවකුගේ ඊමක්, යාමක්, සිටීමක්, මරණයක්, මැරී ඉපැද්මක් මම නොකියමි. මෙය කිසිවක නො පිහිටි, ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නොපවත්නා, කිසිම අරමුණක නොඑල්බෙන දහමෙකි. මෙයම දුකෙහි කෙළවරය.”[463]

“අත්ථි භික්ඛවෙ, අජාතං අභූතං අකතං අසංඛතං, නොචෙතං භික්ඛවෙ අභවිස්සා අජාතං අභූතං අකතං අසඞ්ඛතං නයිධ ජාතස්ස භූතස්ස කතස්ස සඞ්ඛතස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤායෙථ, යස්මාච ඛො භික්ඛවෙ, අත්ථි අජාතං අභූතං අකතං අසඞ්ඛතං තස්මා ජාතස්ස භූතස්ස කතස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤායති.”[464]

“මහණෙනි, (වේදනාදීන් මෙන් හේතුප්‍රත්‍යය සමවායයෙන්[465]) නොඋපන්, කාරණයෙන් තොරව තෙමේම පහළනොවූ කිසිවකින් නොකරනලද, ප්‍රත්‍යයෙන් අසංස්කෘතවූ[466] නිර්වාණ ධාතුව, පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත. මහණෙනි. මේ හේතුප්‍රත්‍යයෙන් නොඋපන්, නොපහළවූ, නොකරන ලද, අසංස්කෘත, නිර්වාණ ධාතුව ඉදින් පරමාර්ථ වශයෙන් අවිද්‍යමාන නම්, මෙහි හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන් පහළවූ, කරන ලද, සකස්වූ ස්කන්ධ පඤ්චකයේ නිස්සරණයෙක් (සංසිඳීමෙක්) නොපැනෙන්නේය. (නොලැබිය හැකි වන්නේය.) මහණෙනි. යම් හෙයකින්ම නො උපන්, නොපහළවූ නොකරන ලද, නොසකස්වුණු ධාතුවෙක් පරමාර්ථ වශයෙන් ඇද්ද, එහෙයින් උපන්, පහළවූ, කරණ ලද, සකසක්වුණු ස්කන්ධ පඤ්චකයාගේ නිස්සරණයෙක් (සංසිඳීමෙක්) පැනේ.”[467]

මේ දේශනා දෙකෙන් මුල දේශනාවෙහිදී භූත, භෞතික ධර්ම කොටස් කිසිවකින් නිවනට සම්බන්ධයක් නැති බව දක්වන ලද්දේය. මෙහිදී නිර්වාණ ධාතුව භෞතික සම්බන්ධය ලැබෙන සකල රූපධාතූන්ගෙන් වෙන් වූ ධර්මයක් බවද නිශ්චිත විය. එය අරූප ධාතූන්ගෙන් වෙන්වූ ධර්මයක් බව ඊළඟට දැක්වූහ. සිවුවනුව දක්වන ලදදේ නිබ්බාන ධාතුවට කිසි ලෝක ධාතුවක් සම්බන්ධ නැති බවය. ඉර හඳ දෙකින් කෙරෙන්නේ භූත[468] භෞතික ධර්මයන් සම්බන්ධ කරගෙන යනු ලබන අඳුර දුරලීම් ආදියයි. එයින් නිවනට ප්‍රයෝජනයක් නැත. එහෙයින් ඒ දෙක නැත. පස්වෙනුවට යාම්, ඒම්, පිහිටීම්. ඉපදීම්, චුතවීම් නිවනෙහි නැති බව වදාළහ. ඒවා ලෝකයේ ලැබෙන සිදුවීම් හෙයිනි. මෙසේ මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් සමාන්‍ය මහජනයාගේ සිතට වැදෙන අන්දමින් නිවන පැහැදිලි කළ හැටි සළකාගත හැකිවෙයි.

දෙවන දේශනාවේ අදහස එයට වඩා ගැඹුරුය. යුක්ති අනුව නිවනේ විද්‍යාමාන භාවය ඔප්පු කරන ලදී. එහි.

1. අජාත නම්, උපතක් නැති බවය, ජාතික්ඛය (උපත ගෙවාලීම) අදහසය.
2. අභූත නම්, වීමක් නැති බවය.
3. අකත නම්, කළ දෙයක් හෝ කිරීමක් නැති බවය.
4. අසඞ්ඛත නම්, සංස්කරණයක් නැති බවය.

උපදවනුවට හෝ පවත්වනුවට ඕනෑකරන සංස්කාර දුක්ඛයේ අභාවය යන තේරුමය. තවද, ජාතික්ඛය යනු ද වෙන ම එක් ධර්ම ධාතුවකි. එහෙයින් ඒ වෙන්ව ලැබෙන ධර්ම ධාතුව සඳහා “නත්ථි ජාතං එතස්ස” (මෙයට උපත නැත) යන තේරුම ගෙන උපත ගෙවා දැමූ ධර්ම ස්වභාවය යන අදහස ලැබේ. පැහැදිලි කිරීම මෙසේ විය යුතුය.

සංඛත ධර්මයෝ නම් ප්‍රත්‍යය ඇති කල්හි උපදින්නාහුද, ප්‍රත්‍ය නැති කල්හි නො උපදින්නාහුද වෙති. මෙසේ ඒ සංඛත ධර්මයනට ජාතය[469] මෙන්මැ අජාතය[470] ද ඇති විය යුතු සේ සැලකෙයි.

නොයෙක් විධියේ ආශාවන් ජාතය පහළ කරනු පෙනෙයි. නොයෙක් විධියේ තරහ, ක්‍රෝධ, ද්වේෂයන්, ඊර්ෂ්‍යාවන්, මසුරුකම්, මෝඩකම්, විචිකිච්ඡාවන්, උද්ධච්චයන්, දෘෂ්ටීන් නිසා ජාතය පෙනෙයි. මෙහි ලැබෙන්නේ සැපක් නොවේ. තාවකාලිකව ලැබෙන ආශ්වාදයෙන් ඇතැම් විටෙක සැප හැඟීමෙක් ඇත ද එය චලය, පෙරළෙන සුලුය. විපරිණාම දුකින් මිරිකී යයි. මෙයින් වෙනස් ව අජාතය නම් සැපය, සැනසුම් සහිතය, සහනය සලසා ලන්නේය.

ජාතයෙන් අජාතය ඔප්පු කිරීම

ජාත සඞ්ඛතයන්ගේ මේ පීඩාකාරී ස්වභාවයට ලෝකය කැමැති නැත. එහෙයින් එයට විරුද්ධව නොයෙක් විදියේ ප්‍රතික්‍රියාවන් කරන්නාහ. ඔවුන් කරන ප්‍රතික්‍රියාවන් නුවණින් යොනිසෝ මනසිකාරයෙන් තොරවීම නිසා නරක අතට හැරී දුක් ගිනි ජාලාව වැඩි වැඩී 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 ජාතත්ත්වයේ අවසානයයි. මේ අජාත තත්ත්වය නම් නිවන යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. අජාත තත්ත්වයක් නැත්නම් ජාතතත්ත්වයේ ලැබෙන දුක්ගිනි මැලයෙන් පිටවීමක් සිදුවිය නොහැකිය. එසේ වන විට ලෝක පුරුෂයා විසින් කරනු ලබන වීර්‍යය, ප්‍රතිපත්ති රාශිය නිෂ්ඵල වන්නේය. ශීලාදී ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය, වනාහි ඒකාන්ත ඵෙහලෞකික[471] වශයෙනුත් සැපය ගෙන දෙන්නේය. එහෙයින් ජාතියෙන් නිස්සරණය වූ නිවන ලැබිය යුතුය. විද්‍යමාන විය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන සසවිසාණ[472] මෙන් අවිද්‍යාමාන තත්තවයක් නොව, අභාව පදාර්ථයක් ද නොව, විද්‍යමාන භාව පදාර්ථයක් බව ඔප්පුකිරීමට මේ සූත්‍රයේ දී න්‍යාය ක්‍රම දෙකක් අනුගමනය කළහ. එනම්: අන්වය ක්‍රමය හා ව්‍යාතිරෙක ක්‍රමය ද වේ.

1. අන්වය[473] (අනුපගමා) - තත් සත්තායං තත් සත්තා,
2. ව්‍යතිරේක[474] - තද සත්තායාං තද සත්තා,

යනු ඒ දෙක හඳුන්වන සූත්‍රයි.

1. කාරණය විද්‍යාමාන[475] කල්හි කායඊයාගේ විද්‍යාමාන භාවය පෙන්වීමෙන් ප්‍රස්තුතය[476] පැහැදිලි කරලීම අන්වය ක්‍රමයයි. එය යථොක්ත සූත්‍රයේ “යස්මා ඛො භික්ඛවෙ අත්ථි, අජාතං අභූතං අකතං අසඞ්ඛතං තස්මා-ජාතස්ස භූතස්ස කතස්ස සඞ්ඛතස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤායති.”

(මහණෙනි, යම් හෙයකින් අජාත, අභූත, අකත, අසඞ්ඛතය විද්‍යමාන ද එහෙයින් ජාත, භූත, කත සඞ්ඛතයාගේ නිසසරණය පැනේ.) යන කොටසින් දැක්වෙයි.

2. කාරණය අවිද්‍යාමාන කල්හි, කායඊයාගේ ද අභාවය දැක්වීමෙන් ප්‍රස්තුතය පැහැදිලි කරලීමේ ක්‍රමය ව්‍යතිරේක යයි. එය යථොක්ත සූත්‍රයේ සඳහන් “නොචෙතං භික්ඛවෙ, අභවිස්සා, අජාතං අභූතං, අකතං, අසඞ්කතං නයිධ ජාතස්ස, භූතස්ස කතස්ස සංඛතස්ස නිස්සරණං පඤ්ඤායෙථ”. (මහණෙනි, මේ අජාත, අභූත, අකත, අසඞ්ඛතය නොවේනම් මෙහි ජාත භූත, කත, සඞඛතයාගේ නිස්සරණය නො ලැබිය හැක්කේය.) යන කොටසින් පැහැදිලි කොට දැක්වූහ.

මහා කාරුණික වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්ෂකොට දැනගත් (නිබ්බානං පරමං සුඛං) පරම සැපය වූ, දෙවියන් අතරෙහි, බඹුන් අතරෙහි, මිනිසුන් අතරෙහි සියලු සතුන් අතරෙහි ඇති සියලු සැප අතරෙන් උතුම් සැපය වූ (නිබ්බාන සුවය) නිවන් සුවය සත්ත්වයන් හට පහදා දීමට බොහෝ දේශනාවන් පැවැත්වූහ. ඔවුන්ගේ දෘෂ්ටිජාලයන් ලිහාලීමට නිබ්බාන පටිසංයුත්ත දේශනා පැවැත්වූහ. ඔවුන් ඉදිරිපත් කළ පැන විසඳීම සඳහා එම දේශනාවන් පැවැත්වූහ. නොමගට වැටුනවුන් සුමගට යොමු කිරීම සඳහා එම දේශනාවන් පැවැත්වූහ. බුදු සසුනකින් ගතමනා උසස්ම ප්‍රයෝජනය හා සාසනයේ නෛර්යානික භාවය[477] ද දැක්වීමට මේ දේශනාවන් පැවැත්වූහ.

උන්වහන්සේ මේ දේශනාවන්හිදී ශ්‍රාවකයන්ගේ අධ්‍යාශයනට[478] ගැළපෙන්නට විවිධ ක්‍රමයන් අනුගමනය කළහ. ඇතැම් අවස්ථාවකදී රාගක්ඛය, දෝසක්ඛය, මෝහක්ඛය, නිබ්බානය බව කෙටියෙන් පෙන්වූහ. රාග, දෝස, මෝහ, ගෙවී යාම නිවනේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි.

චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය දේශනාවේ දී “යෝ තස්සායෙව තණ්හාය අසෙස විරාග නිරොධෝ චාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුත්ති අනාලයෝ ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්චං”[479]

යන්නෙන් තණ්හාව මුල්කරගෙන තණ්හාව නිසා ලැබෙන සියලුම ඇලීම් සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ කිරීමෙන් නිරෝධ සත්‍යය වූ නිවන ලැබෙන සැටි වදාළහ. අනුශය සහිත තණ්හාව මුලසුන් කිරීම තණ්හාවේ සමුච්ඡෙද ප්‍රහාණයයි. එහිදී සියලු කෙලෙසුන්ගේ සියලු උපධී[480]න්ගේ දුරලීම වෙයි. අර්හත් මාර්ගඥාන ඵල ඥානයට අරමුණුවන මේ තත්ත්වය නිවන පිළිබඳ ඉහළම අවබෝධයයි වදාළහ.

“එතං සන්තං, එතං පණීතං, යදිදං සබ්බ සඞ්ඛාර සමථෝ සබ්බූපධි පටිනිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරොධෝ නිබ්බානං.”[481]

1. මේ නිවන කෙලෙසුන්ගෙන් සිදුවන කැළඹිලි නැති හෙයින් සංසිදීමෙන් යුතුවේ. නිවීම ඇත. කැළඹිලි නැත. දැවිලි, තැවිලි (දරථ-පරිළාහ) නැත.
2. මේ නිවන නිරාමිස සුවයෙන් යුතු හෙයින් ප්‍රණීතය. මිහිරිය. සැපය.
3. සියලු සංස්කාර වේග සංසිඳී ඇත. එහෙයින් වෙනස්වීම් නැත. විපාක කරදර නැත.
4. සියලු උපධීන් නොඑන පරිද්දෙන් දුරුවී ඇත.
5. ආශා සියල්ලම, ඇලීම් සියල්ලම, බැඳීම් සියල්ලම ගෙවී ගිය ස්වභාවයයි.
6. ඇල්මක් නැත.

7. සියලු ප්‍රවෘත්ති දුක් නිරුද්ධවීමේ ස්වභාවයයි.[482]

නිවන පිළිබඳ දේශනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩියෙන් ව්‍යවහාරයේ යෙදූ "නිබ්බානං" යන්නට පැරණියන් කළ විස්තරය මෙහි බහාලමු.

"නිබ්බායන්ති සබ්බෙ වට්ට දුක්ඛ සන්තාපා එතස්මින්ති නිබ්බානං" සියලු වට්ටදුක්ඛ සන්තාපයෝ මෙහිදී නිවෙත්නුයි නිවන නම්වේ. මෙහි නිවීම යනු යම් ක්ලේශයෝ හෝ සංස්කාරයෝ හෝ මාර්ගය නො වැඩූ තැනැත්තා හට ඉපදීමට සුදුසුව සිටියාහුද, ඔවුහු මාර්ගය වැඩූ තැනැත්තාහට ඉපදීමට නුසුදුසු තැනට පැමිණීමය යන අර්ථයි. උත්පාදාදි ත්‍රිවිධක්ෂණයට පත්ව නිරුද්ධ වූ අතීත ධර්මයෝ නිවුනාහු නොවෙති. වර්තමාන වූද, අනාගතයෙහි අවශ්‍යයෙන් උපදනාවූද ධර්මයන් පිළිබඳව කිය යුත්තෙක්ම නැති. තවද මෙහි වට්ට දුක්ඛ සන්තාප යනු කිලෙස වට්ට, කම්ම වට්ට, විපාක වට්ට සන්තාපයෝය. මේ ත්‍රිවිධවූ වට්ට දුක්ඛ සන්තාපයන් නැති වෘක්ෂාදීන්ගේ අනුත්පාද නිරෝධය නිවන නම් නොවෙයි. "එතස්මිං" (මෙහිදී) යනු විෂයාර්ථයෙහි සත්තමී විභක්තියි... "ආකාසෙ සකුණා පක්ඛන්දන්ති" (අහසේ පක්ෂීහු පියාඹත්) යනු මෙනි. යමෙකින් ඔවුහු නිවෙද්ද ඔවුනට එයින් තොරවූ අනෙක් කිසියම් නිවෙන තැනෙක් නැත. "නිබ්බායන්ති වා අරියජනා එතස්මින්ති - නිබ්බානං" ආර්‍ය්‍ය ජනයෝ මේ නිවනින් නිවෙන්නුයි නිවන නම්. (නිබ්බන්ති ධීරා යථායං පදීපො) එහි නිවෙත් යනු ඒ ඒ ක්ලේශ ස්කන්ධයන් නැවත හට නොගන්නා බවට පැමිණීම යන අර්ථයි. මෙහිදු, "එතස්මිං" යනු විෂයාර්ථයෙහි සත්තමී විභක්තියි. "මෙය ලැබ ගත් කල්හි" යනුද අර්ථ කියත්. "භවාභවං වින්නතො සංසිබ්බනතො වානාං වුච්චති තණ්හා තතො නික්ඛන්තන්ති නිබ්බානං".

(කුදු මහත් භවයන් එකට ගලපන හෙයින් තණ්හාවට වානයයි කියනු ලැබේ. ඒ වාන සංඛ්‍යාත තණ්හාවෙන් නික්මුණේ නිවනයි.) යනු ද විග්‍රහයෙකි. "නිබ්බාති එතෙන රාගග්ගි ආදිකොති-නිබ්බානං යනු විභාවිනී ටීකාවෙහි සඳහන් එක් විග්‍රහයෙකි. මාර්ගයෙහි මෙන්

නිර්වාණයෙහි කරණ සාධනයක් නොදක්නා හෙයින් එය නුසුදුසුය. නිර්වාණය නිබ්බුති ක්‍රියා සාධනයෙහි[483] කර්තෘ හට සහකාර ප්‍රත්‍ය නොමැවෙයි. එහෙයින් ද එය නුසුදුසුය.[484]

නිබ්බානම්පන- 1. ලොකුත්තර සංඛාතං 2. චතුමග්ග ඤාණෙන සච්ඡිකාතබ්බං. 3. මග්ගඵලානමාලම්බනභූතං. 4. වානසංඛාතාය තණ්හාය නික්ඛන්තත්තා නිබ්බානන්ති පවුච්චති.[485]

1. නිවන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ලොකුත්තරයයි වදාරණ ලදී. ඒ මෙසේයි:

“කතමෙ ධම්මා ලොකුත්තරා, චත්තාරොච අරිය මග්ගා, චත්තාරිච සාමඤ්ඤඵලානි, අසංඛතාච ධාතු ඉමෙ ධම්මා ලොකුත්තරා”[486] යි. ලෝකෝත්තර ධර්මයෝ කවරහුද? සතර මාර්ගයෝය, සතර ඵලයෝ ය, අසංඛත ධාතුව ය, යන මොවුහු ලෝකෝත්තරයයි කියනු ලැබෙති. මෙහි අසංඛතධාතු නම් නිවනයි. මේ කථායෙන් නිවන ප්‍රඥප්ති මාත්‍රයෙන් වළකයි. ලෝක ව්‍යවහාරයෙහි සිදු වූ ප්‍රඥප්තියක් ලෝකෝත්තර විය නොහැකි හෙයිනි.

2. නිවන සිවු මග නැණින් පසක් කළයුතු වූයේය. ඇස් ඇත්තහු විසින් ඇසින් සඳමඬල දක්නා සේ, මාර්ගඥානලාභී ආර්‍ය්‍ය ජනයා විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැනගත යුතු වූයේය යනු අදහසයි. මේ ප්‍රතිවේධ ඥානයට ගොදුරු බව දැක්වූ සැටියි. මේ නිවන සතර මාර්ග ඥානයෙන් දතයුතු හෙයින් එබඳු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයට පිටුපා සිටි අන්ධ පෘථග්ජනයාට එය විෂය නොවේ. ජාත්‍යන්ධයාට සඳමඬල මෙනි. ඇස් නැතියනට නොපෙනුණ පමණින් සඳමඬල නැතැයි නොකිය යුතුවේ. එසේම බාල පුහුදුන්[487] හට නොවැටහෙන පමණින් නිවන නැතැයි නොකිය යුතුය. “සච්ඡිකාතබ්බං” යන මෙයින් පරමාර්ථ හෙයින් විද්‍යමාන නොවේ නම් එය ස්වරූප වශයෙන් කෙසේ ප්‍රත්‍යක්ෂ වේද? මේ දෙකරුණෙන්ම ඒ නිවන නුවණැති කල්‍යාණ පෘථග්ජනයනට අනුමාන සිද්ධ බවද දක්වයි. අනුමානයෙනුදු තමාගේ නුවණට

නොවැටහෙන ප්‍රකාශ නොවූ දෙයක් සාක්ෂාත් කිරීමට උත්සාහයෙන් නොමැ ලැබේ. සාක්ෂාත් සිද්ධිය ලැබෙනුයේ උත්සාහයෙනි.

3. “මග්ගඵලානමාලම්බන භූතං” මාර්ග-ඵල චිත්තයනට අරමුණු වූ යන මෙයින් මාර්ග-ඵලයනට නිවන හැර අන්‍ය කෘත්‍ය සිද්ධියක් නැති බව දක්වයි. එයින්ම නිවන පිළිබඳ මහොජෂ්කභාවය[488]ද, මහා තෙජෂ්ක භාවය[489]ද, දක්වන ලද්දේය.

4. “වානසඞ්ඛාතාය තණ්හාය නික්ඛන්තත්තා-නිබ්බානං”. තණ්හාව වනාහි අධ්‍යාත්ම බහිද්ධාදී ස්කන්ධයන් සම්බන්ධ කරමින් පවත්නේය. එහෙයින් වදාළහ. “අන්තෝ ජටා බහිජටා ජටාය ජටිතා පජා”යි ඒ තණ්හාව හුණ 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[490] මේ නිවන ස්වකීය ශාන්ති ලක්ෂණයෙන් එකවිධය. ශාන්ත ලක්ෂණය නම් අධ්‍යාත්මසම්භූත[491] වූ ත්‍රිවිධ වට්ට සන්තාපයන් නිවාලීමය. ඔවුන් සියලු ආකාරයෙන් අභාවයට පමුණුවාලීමය. ස්වභාව ලක්ෂණයෙන් ඒකවිධ වූ සිත ජාති ධර්ම හෙයින් ජාති-භූමි සම්ප්‍රයෝග[492] භේදයෙන්ද, දිසා දේශ, පුද්ගල, භේදයෙන්ද, භින්නව පවත්නා සේ මේ නිවන භින්න නොවෙයි. ස්වභාව වශයෙන් ද වස්තු වශයෙන් ද අභින්නවම පවතී.[493]

තවද, අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි අතීත අනාගත වර්තමාන අවධීන්හි නිවන්පත් බුදු, පසේබුදු, මහරහත් උතුමන්ගේ නිවනෙහි කාල පුද්ගල භේද විසින් කිසිදු වෙනසක් නොදැක්විය හැකිය. **“විඤ්ඤාණං අනිදස්සනං-අනන්තං සබ්බතෝ පහං”** යනු වදාරණ ලද්දේ එහෙයිනි. එහි **“විඤ්ඤාණං”** යනු සංඛත ධර්මයන් පිළිබඳ ඛය නිරොධ භාවයෙන් සිද්ධ හෙයින් එය ඒ ස්වභාවයෙන් ම

දතයුතු වූයේය, යන තේරුමය. **“අනිදස්සනං”** යනු අනිමිත්ත ධර්මයක් හෙයින් බාල පෘථග්ජනයන්ගේ දර්ශනයට විෂය වූ කිසියම් නිමිත්තකින් දැක්වීමට හෝ හීන ප්‍රණීතාදී භේදයෙන් බෙදා පෙන්වීමට හෝ නුසුදුසු වූයේ ය යන තේරුමය. **“අනන්තං”** යනු පූර්වාන්ත අපරාන්තයෙන් තොර වූයේය. නිවනේ මුල හෝ අග හෝ අන්ත වශයෙන් කිය නොහැකිය. **“සබ්බතො පභං”** යනු වට්ටදුක්ඛයනට ප්‍රතිපක්ෂවැ සිද්ධවූ අනන්ත ගුණාවභාෂයෙන්[494] සර්වප්‍රකාරයෙන් ප්‍රභාවත්ය යන තේරුමය.

ඒ ආකාරයෙන් නොදැක්විය යුතු ධර්මයක් වන හෙයින් අනවරාග්‍ර සංසාරයෙහි සියලු දිසාවන්හිද, අසවල් කාලයෙහි අසවල් දිසාවෙහි නැතැයි නොකිය යුතු වූයේය. කවර හෙයින්ද? ආයෂ්මා මාර්ගය වඩන්නා විසින් යම්කිසි කලෙක යම්කිසි තැනෙකදී අවශ්‍යයෙන් ප්‍රතිවේධ කළහැකි බැවින් සියලු කල්හි, සියලු තන්හි ලැබෙන හෙයිනි. මෙය වදාරණ ලද්දේමැයි. “සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, යා කාචි ලොකෙ සවන්තියො මහා සමුද්දං අප්පෙන්ති, යාච අන්තලික්ඛා ධාරා පපතන්ති, න තෙන මහා සමුද්දස්ස ඌනත්තං වා පූරත්තං වා පඤ්ඤායති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ බහුචෙපි භික්ඛූ අනුපාදිසෙසාය නිබ්බාන ධාතුයා පරිනිබ්බායන්ති න තෙන නිබ්බාන ධාතුයා ඌනත්තං වා පූරත්තං වා පඤ්ඤායති[495]” යි අර්ථකථාවන්හිද, “න තෙන නිබ්බාන ධාතුයා ඌනත්තං වා පූරත්තං වා පඤ්ඤායති” යන තැන අසංඛෙය්‍ය මහා කල්පයක්හිදු බුදුවරුන් පහළ නොවූ කල්හි එක සත්ත්වයෙකුටවත් පිරිනිවනක් නොහැකි වෙයි. ඒ කල්හි ද නිර්වාණධාතුව හිස්සැයි නොකිය හැකිය. බුද්ධ කාලයෙහි වනාහි එක් එක් ධර්ම සමාගමෙක්හි අසංඛෙය්‍ය ගණන් සත්ත්වයෝ නිවන් ලබති. එකල්හිද නිර්වාණ ධාතුව පිරුණේයයි කිය නොහැකි බව දක්වන ලද්දේය. බ්‍රහ්ම නිමන්තන සූත්‍රයෙහිද “නිබ්බානං අනිදස්සනං අනන්තං සබ්බතො පභං” යනු සියලු දිසාවෙන් ප්‍රභා සම්පන්නය. අන්කිසි ධර්මයක් නිර්වාණයට වඩා අතිශයින් පාරිශුද්ධ හෝ අතිශයින් පාණ්ඩර[496] නො හොත් හැම පැත්තෙන්ම ලැබෙන්නේය. කිසිතැනක නැතැයි

නොකිය හැකිය. පූර්වදිශාදීන් අතුරෙහි අසවල් දිශාවේ නිවන නැතැයි නොකිය යුතු බව කියන ලදී.

මෙසේ වතුදු මේ නිවන නිරුද්ධ වූ තේ‍රකාලික ධර්මයන් ඇසුරෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ භාවයට පත්වන ධර්මයක් වන හෙයින් නිරුද්ධ වූ ධර්මයන්ගේ භේදයෙන් ප්‍රහින්නව (ආකාර දෙකකින්) දැක්ක හැකිය. එහෙයින් සඋපාදිසේස නිබ්බාන ධාතුය, අනුපාදිසේස නිබ්බාන ධාතුයයි ස්කන්ධයන් පිළිබඳ-භාවනාව ලේශයෙන් දෙවැදෑරුම් කොට දක්වා තිබේ.

සඋපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතුව: “උපාදියති තණ්හා දිට්ඨීහි භුසං ගය්හතීති-උපාදි” තණ්හා දිට්ඨි දෙකින් ගනු ලබන්නේ උපාදි නම්, උපාදින්න ඛන්ධ පඤ්චකයයි. “සො එව එක දෙසෙනවා අනවසෙසෙන වා පහීනෙහි කම්ම කිලෙසෙහි සෙසොති උපාදිසෙසො” ඒ උපාදි සංඛ්‍යාත උපාදින්න ඛන්ධ පඤ්චකයම ඒක දේශයකින්[497] හෝ නිරවශේෂ වශයෙන්[498] හෝ ප්‍රහීණ වූ කර්ම ක්ලේශයන්ගෙන් ශේෂ වූයේ උපාදිසේස නමි. “සංවිජ්ජති තස්මිං සන්තානෙ උපාදිසෙසො යස්සා අධිගත කාලෙහි සඋපාදිසෙසො” (සොපාදිසෙසො) යමක්හුගේ අධිගත කාලයෙහි[499] උපාදිසේසය වේ නම් ඒ සෝපාදිසේසයි.[500]

නිබ්බානධාතු යනු නිබ්බුති ස්වභාවයයි. නිවීමේ ලක්ෂණයයි. “ස උපාදිසෙසාච සා නිබ්බාන ධාතුචාති-සඋපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු” යනු මෙහි සමාසයයි. “නත්ථි තස්මිං සන්තානෙ උපාදිසෙසො යස්සා අධිගතකාලෙති අනුපාදිසෙසා. අනුපාදිසෙසාච සා නිබ්බාන ධාතු චෙති, අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතු” යනු විග්‍රහ වාක්‍යයයි. ඉතිවුත්තකයෙහි මෙය වදාරණ ලදී. “ද්වෙමා භික්ඛවෙ නිබ්බාන ධාතුයො, කතමා ද්වෙ? සඋපාදිසෙසා ච නිබ්බාන ධාතු අනුපාදිසෙසා ච නිබ්බාන ධාතු” යනාදියි. එහි ප්‍රථම ක්ලේශ පරිනිර්වාණයයි. ද්විතීය ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයයි. පශ්චිමය සම්පරායික නිර්වාණයයි. එහෙයින් වදාළහ.

“එකා හි ධාතු ඉධ දිට්ඨ ධම්මිකා

සඋපාදිසෙසා භවනෙත්ති සඞ්ඛයා
අනුපාදිසෙසා පන සමපරායිකා” යි

අංගුත්තර නිකායේ සත්තක නිපාතයෙහි උභතෝභාග විමුත්ත[501] පඤ්ඤා විමුත්ත[502] ක්ෂීණාශ්‍රව[503]යන් දෙදෙනාගේ ඛන්ධොපාදිසේස වශයෙන්ද, කාය සක්ඛි[504] දිට්ඨිප්පත්ත[505] සද්ධා විමුත්ත[506] ධම්මානුසාරී[507] සඞ්ඛ්‍යාත සතර ශෛක්ෂයන්ගේ[508] ආරද්ධ විපස්සක[509] යෝගී කල්‍යාණ පෘථග්ජනයාගේ ද, ක්ලේශොපාදි[510] වශයෙන් ද, පැහැදිලි කොට ඇත්තේය. එහිම නවක නිපාතයෙහි අන්තරා පරිනිබ්බායි-උපහච්ච පරිනිබ්බායි-අසඞ්ඛාර පරිනිබ්බායි-සසඞ්ඛාර පරිනිබ්බායි උද්ධංසොත අකනිට්ඨගාමී යන අනාගාමී පුද්ගලයන් පස්දෙනාගේද, සකදාගාමීහුගේ ද, සොතාපන්නයන් තුන්දෙනාගේද යන සෙඛ[511] පුද්ගල නවදෙනාගේ කිලෙසොපාදිසෙස භාවය පැහැදිලි කොට වදාරණ ලදී. නෙත්තියෙහි වනාහි අර්හත් ඵලයද සඋපාදිසෙසයයි. චුතියට අනතුරුව ස්කන්ධයන්ගේ අනුත්පාදය අනුපාදිසෙසයයි. යම් හෙයකින් ප්‍රතිසන්ධි ස්කන්ධයෝ කෙලෙසුන්

ඇති කල්හි ම පහළවෙද්ද, නැති කල්හි පහළ නොවෙද්ද. එහෙයින් ඔවුහුද කෙලෙසුන්ගේ ක්ෂය හා සමගම ගෙවීයන්නාහ. චුතිය තෙක් පවත්නා වර්තමාන ස්කන්ධ සන්තානය වනාහි ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේගේ පූර්ව භවයෙහි පැවැති කර්ම ක්ලේශ ඵලයයි. චුති ක්ෂණයෙහි එය නිරුද්ධවීමද ධර්මතා වශයෙන්ම සිදුවේ. ඊට අනතුරුව පුනරුත්පත්තියක් නැතිවීමද ක්ලේශය සමගම ධර්මතා සිද්ධයි.

යම් හෙයකින් සංඛත ධර්මයෝ නම් පලිබෝධ සහිත ස්වභාවයක් දරන හෙයින් නොයෙක් පලිබෝධයෙන් ජනයා නිතර පෙලද්ද, ශාන්ත සුඛාස්වාදයට අවහිර කෙරෙද්ද, සනිමිත්ත ස්වභාව[512] හෙයින් කෙලෙසුන්ගේද, ජරාමණාදී සියලු අනර්ථයන්ගේද, පිහිටින තැන් වේද? පැතුම් සහිත ස්වභාව හෙයින් සියලුම දුකට

මුල්වූ ආසා දුක අවුත් නිතරම පෙළත් ද, ඒ සංඛත භාවයෙන් තොරවූ ධාතුව එයට ප්‍රතිපක්ෂ ගුණභේදයෙන් සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත අප්පණිහිත කියා ත්‍රිවිධ කොට දක්වා තිබේ.

1. ඒ සියලු පළිබෝධයෙන් ශූන්‍ය වූයේ-වෙන් වූයේ සුඤ්ඤත නමි. සක්කාය දිට්ඨිය ඇති කල්හි බාලයනට කම්ම පළිබෝධත්, අපාය දුක්ඛ පළිබොධත් යම් පමණ වේද, පණ්ඩිතයනට එපමණට එයින් ආරක්ෂාවීමේ (රැකීමේ) කායීී පලිබෝධය වේමය. ඒ සියලු සක්කාය දිට්ඨිමූලක පලිබෝධයන් නිරුද්ධ කිරීමට සක්කාය දිට්ඨි නිරෝධයම සමත් වෙයි. එ පරිද්දෙන්ම රාගාදී කෙලෙසුන් මුල්කොට හටගන්නා පලිබෝධයන් නිරුද්ධ වන්නේ රාග, දෝස, මෝහ ප්‍රහාණයෙනි. මෙසේ නිවන සියලු පලිබෝධයන්ගෙන් ශූන්‍ය හෙයින් සුඤ්ඤත නම් වෙයි.

2. “අනිමිත්ත විමොක්ඛ” යන තැන නිමිත්ත නම් උත්පාදයත් මුල්කොට ඇති ඕලාරික ආකාරයයි. සංඛත ධර්මයෝ මේ ආකාරයෙන් යුක්ත වී කෙලෙසනුට භූමිවූහ. ජරා මරණයට භූමි වූහ. සියලු අනර්ථයනට වස්තු වූහ. මෙසේ හෙයින්ම ඒ සඞ්ඛතයෝ කාල දිසා දේස සන්තානාදී භේදයෙන් හෝ හීන ප්‍රණීතාදී භේදයෙන් 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 විද්ධවසංනය කොට[513] ඒ අනර්ථයන්ගේ අභාවය සිදුකෙරෙමින් නිති පිහිටා තිබේ. එය කාල භේදයෙන් නොබෙදෙයි. මේ නිවන අසවල් කාලයෙහි පිරිනිවි බුදුවරයන්ගේය යනාදී පංති කිරීමෙක් නැත.

3. “අප්පණිහිත” යන තැන පණිහිත යනු ප්‍රණිධානයයි. ප්‍රාර්ථනාවයි. පණිධි, පණිධාන ආසා, ජිඝච්ඡා, පිපාසා යනු සමානාර්ථ ශබ්දයෝය. සංඛත ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය, කොතරම් ලැබෙතත් බිඳෙන නැතිවන ගතිය හෙයින් නැවත නැවතත්

ලැබගැන්මට ආසා දුක දියුණු කිරීමය. ආසා දුකේ පරතෙරක් නැත. සියලු දුකට මුල ආසා දුකය. නිවන වනාහි පිපාස විනයන[514] ස්වභාවය හෙයින් ආසා සංඛ්‍යාත වූ සියලු තෘෂ්ණා ප්‍රණිධි ද විනයන කරමින් විද්ධවංශනය කෙරෙමින් පවත්නා හෙයින් එහි පණිහිත ය. (ප්‍රණිධිය) නැත්නුයි අප්පණිහිත නම්වී. මෙහිදී සැප දෙවර්ගය දතයුතු වේ. වෙදයිත අවෙදයිත (ශාන්ත) කියා සැපය දෙපරිදිය. දෙව්, බඹ, මිනිස් ආදී වශයෙන් උපතින් ලබන සම්පත් සියල්ල වෙදයිත සුඛ ස්වරූප වෙයි. ඒ වනාහි ඇසිල්ලක් පාසා වෙනස් වන සුළු වෙයි. ඒ සියලු සැප ඉමක් නැති ආසා දුක නැවත නැවත වඩන්නේමය. එහෙයින් වේදයිතය. ඒකාන්තයෙන් දුක්මය.... “යං කිඤ්චි වෙදයිතං සබ්බං තං දුක්ඛස්මිං”[515] යි වදාළේ එහෙයිනි. යම් හෙයකින් නිවනෙහි විඳීමක් නොමැති නම් එහි කවර සැපයක් දැයි විචාල තැනැත්තාට දම්සෙනෙවි සැරියුත් හිමියන් වදාළේ, “එතදෙවෙත්‍ථ ආවුසො සුඛං, යදෙත්‍ථ නත්‍ථි වෙදයිතං”[516] යි ඇවැත්නි, නිවන සැප වනුයේ විඳීමක් නැතිකම නිසාමය යනුවෙනි.

“අවෙදයිත (ශාන්ති) සුඛය” නම් තමා තුළ උපන්නාවූ කෙලෙසුන් නුවණින් විමසා බලා ඊට සුදුසු ධර්මයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා 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 ප්‍රතිපන්න වීමත්, යන මේ ආකාරයෙන් යථොක්ත විරුද්ධ කරුණුවලින් මිදීමේ සැපයයි. සියලු වෙදයිතයන් වෙළාගත් ආසා දුක යළිත් නොඋපදනා සේ සංසිඳුවා ගැනීම ශාන්ති සැපයේ ආශය වේ. එය ගැප්කොට ඇති මේ “අප්පණිහිත” යනපදය නිවන පිළිබඳ ඉතා උසස් ගුණ පදයකි.

සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත, අප්පණිහිත” යන ත්‍රි භේදයෙන් දැක්වෙන මේ නිවන “ඛය ධාතුය” “නිරොධ ධාතුය” යි ද ව්‍යවහාරයට පැමිණියේය. ඒ වනාහි ආනාදිමත් සංසාරයෙහි අධ්‍යාත්ම අධිශයිත ක්ලේශජාතය මාර්ගක්ෂණයෙහි ගෙවා දැමීමෙන්, නිරුද්ධ

කිරීමෙන් සිදුවූයේය. එය එක් පරමාර්ථ ධර්මයකි. නිර්වාණ පරමාර්ථයයි. ක්ෂය කිරීමේ අර්ථයෙන්ද, නිරුද්ධ කිරීමේ අර්ථයෙන්ද, ස්වභාවයෙන් විද්‍යාමාන හෙයිනි. එය ප්‍රඥප්ති රූපයෙක් නොවේ. කාය-ඥාන දෙක්හි ස්වරූප වශයෙන් උපලබ්ධ[517] හෙයිනි.

නිවන කාය-ඥාන දෙක්හි ස්වරූප හෙයින් උපලබ්ධවනුයේ කෙසේද? “ඡන්ද ජාතෝ උස්සහති. උස්සහිත්වා තුලෙති, තුලයිත්වා පදහති. පහිතත්තෝ සමානෝ කායෙන චෙව පරමසච්චං සච්ඡිකරොති, පඤ්ඤාය ච නං පටිවිච්ඡ්ඣ පස්සති”[518] යන දේශනාවෙන් සුදර්ශිතවූයේ[519] තදර්ථයයි[520]. එහි කයින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම නම් අගක් මුලක් 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 දැකගනී. මෙය ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමයි.

> “පදමච්චුත මච්චන්ත - මසංඛත මනුත්තරං,
> නිබ්බානමිති භාසන්ති - වාන මුත්තා මහෙසයෝ”[521]

“චුතියක් නැති, පූර්වාන්ත, අපරාන්තයන් ඉක්ම සිටි, සංස්කරණ කෘත්‍ය රහිත වූ, අනුත්තර වූ, පරමාරථ ධර්ම කොට්ඨාශය නිර්වාණය” යි තෘෂ්ණා මුක්ත[522] මහර්ෂිවරයෝ කියත්.

මෙසේ දක්වන ලද මේ ලෝකෝත්තර වූ නිර්වාණ ධාතුව ලබාගැනීම ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයකිනි විය යුත්තේ. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදා නම් වූ ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාඞ්ගික මාර්ගය ඒ පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයයි. මේ ආර්‍ය්‍ය මාර්ගය ක්‍රමයෙන් වඩා ගත යුතු වැඩ පිළිවෙළකි. මේ කියන ලද ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය මතු සඳහන් මජ්ඣිම නිකායේ එන චඞ්කී සූත්‍රානුවාදයෙන් පැහැදිලි වනු ඇත.

හටගත් සැදැහැ ඇතියේ එළඹෙයි. එළඹෙනුයේ පර්‍යුපාසනය[523] කෙරෙයි. පර්‍යුපාසනය කරනුයේ කන් නතු කෙරෙයි. නතු කළ කන් ඇතියේ දහම් අසයි. දහම් අසා ධරයි. ධැරූ දහම්හි ඇරුත් පිරික්සයි. අරුත් පිරික්සනුවහට ධර්මයෝ වැටහෙති. දහම් වැටහීම් (ධම්ම නිජ්ඣානක්ඛන්ති) ඇති කල්හි කර්තුකම්‍යතා ඡන්දය උපදී, හටගත් ඡන්ද ඇතියේ උත්සාහ කෙරෙයි. උත්සාහ (වෑයම්) කොට (අනිත්‍යාදී විසින් තීරණය) කෙරෙයි. තුලනය කොට ප්‍රධන් වීය්‍ය කෙරෙයි. නිවනට මෙහෙයූ සිත් ඇත්තේ (නාම) කයිනුදු සත්‍යය (නිවන) ප්‍රත්‍යක්ෂ කෙරෙයි. ප්‍රඥායෙනුදු කෙලෙස් විනිවිද දකී. භාරද්වාජයෙනි, මෙතෙකින් මැ..... සත්‍යානුබෝධය වෙයි. මෙතෙකින් සත්‍ය අනුබෝධ කෙරෙයි. මෙතෙකින් වැලිත් අපි සත්‍යානුබෝධය පනවම්හ. එපමණෙකින් සත්‍යානුප්‍රාප්ති නොවේමැයි.

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, මෙපමණෙකින් සත්‍යානුබෝධය වෙයි. මෙ පමණෙකින් සත්‍යානුබෝධය කෙරෙයි. මෙ පමණෙකින් වැළිත් අපි සත්‍යානුබෝධය දක්වම්හ. භවත් ගෞතමයෙනි. කී පමණෙකින් වැළිත් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය[524] වේද? කීපමණෙකින් වැළිත් සත්‍යයට පැමිණේද? අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි. එමැ ධර්මයන්ගේ ආසේවනයෙන්, භාවනයෙන්[525], බහුලීකරණයෙන්[526], සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වෙයි. භාරද්වාජය, මෙ පමණෙකින් සත්‍යයයට පැමිණෙයි. මෙපමණෙකින් වැළිත් අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය පණවම්හ” යි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, මෙපමණෙකින් සත්‍යානුප්‍රාප්තිය වෙයි. මෙපමණෙකින් සත්‍යයට පැමිණෙයි. මෙපමණෙකින් වැළිත් අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය දකුම්හ. භවත් ගෞතමයෙනි, වැළිත් සත්‍යානුප්‍රාප්තියට (ඵල ප්‍රත්‍යක්ෂයට) කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේද? බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හයි.

“භාරද්වාජයෙනි, සත්‍යානුප්‍රාප්තියට ප්‍රධානය[527] (මාර්ගපධානය) බහුකාර[528] 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, වැළිත් මාර්ග ප්‍රධානයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? මාර්ග ප්‍රධානයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ප්‍රධානයට තුලනාව[529] බහුපකාර වෙයි. ඉදින් තුලනා නොකෙරේ නම්, මේ ප්‍රධාන් වීර්‍ය්‍ය නොකරන්නේය, යම් හෙයකින් වැළිත්[530] තුළනා කෙරේද, එහෙයින් මාර්ග ප්‍රධානය කෙරෙයි. එහෙයින් ප්‍රධානයට තුලනාව බහුකාර වෙයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, තුලනාවට වැළිත් කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේද? තුලනාවට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, තුලනාව ව්‍යායාමය බහුකාර වෙයි. ඉදින් ව්‍යායාම නොකෙරේ නම් මේ තුලනාව නොකරන්නේය. යම් හෙයකින් වැළිත් ව්‍යායාම කෙරේද? එහෙයින් තුලනය කෙරෙයි. එහෙයින් තුලනාවට ව්‍යායාමය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, ව්‍යයාමයට කවර ධර්මයෙක් බහුකාර වේද? ව්‍යායාමයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ.

භාරද්වාජයෙනි, ව්‍යායාමයට (කර්තු කම්‍යතා) ඡන්දය බහුකාර වෙයි. ඉදින් ඡන්දය නූපදින්නේ නම් මේ ව්‍යායාම නොකරන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ඡන්දය උපදීද, එහෙයින් ව්‍යායාම කෙරෙයි. එහෙයින් ව්‍යායාමයට ඡන්දය බහුකාර වෙයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ඡන්දයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ඡන්දයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ඡන්දයට ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්තිය[531] (දහම වැටහීම) බහුකාර වෙයි. ඉදින් ධර්මයෝ බැලීම නොසහත් (නොවටහත්) නම් මේ ඡන්ද නූපදනේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් ධර්මයෝ වටහත් ද, එහෙයින්, ඡන්දය උපදී. එහෙයින් ඡන්දයට ධම්මනිජ්ඣානක්ඛන්තිය බහුකාර වේයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ධර්ම නිධ්‍යානක්ෂාන්තියට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ධර්ම නිධ්‍යානක්ෂාන්තියට බහුකාර දහම අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ.

“භාරද්වාජයෙනි, ධර්ම නිධ්‍යානක්ෂාන්තියට අරුත් විමසීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් අරුත් නොවිමසා නම් මේ ධර්මයෝ නොවටහත්. යම්හෙයකින් වැළිත් අරුත් විමසා ද, එහෙයින් ධර්මයෝ වටහති. එහෙත් දහම් වැටහීමට අරුත් විමසීම් බහුකාර වෙයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, අරුත් පිරික්සීමට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? අරුත් පිරික්සීමට බහුකාර දහම අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, අරුත් පිරික්සීමට වැළිත් දහම්දැරීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් දහම් නොදරා නම් මේ අරුත් නොපිරික්සන්නේයැ. යම්හෙයකින් වැළිත් දහම් ධාරණ කෙරේ ද, එහෙයින් අරුත් පිරික්සයි. එයින් අරුත් පිරික්සීමට ධර්ම ධාරණය බහුකාර වෙයි.

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, වැළිත් ධර්මධාරණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ධර්ම ධාරණයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හ”යි.

“භාරද්වාජයෙනි, ධර්ම ධාරණයට ධර්ම ශ්‍රවණය බහුකාර වෙයි. ඉදින් දහම් නොඅසා නම්, මේ දහම් නොධරන්නේය. යම්

හෙයකින් වැළිත් දහම් අසාද, එහෙයින් දහම් ධරයි. එයින් ධර්මධාරණයට ධර්මය ශ්‍රවණය බහුකාර වෙයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ධර්ම ශ්‍රවණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ධර්ම ශ්‍රවණයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හයි.

“භාරද්වාජයෙනි, ධර්ම ශ්‍රවණයට ශ්‍රොතාවධානය (කන් නතුකිරීම) බහුකාර වේ. ඉදින් කන් නතු නොකෙරේ නම් මේ දහම නොඇසන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් කන් නමාද, එහෙයින් දහම් අසයි. එයින් ධර්ම ශ්‍රවණයට ශ්‍රෝතාවධානය බහුකාර වෙයි.

“භවත් ගෞතමයෙනි, ශ්‍රොතාවධානයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? ශ්‍රොතාවධානයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හයි.

“භාරද්වාජයෙනි, ශ්‍රොතාවධානයට පර්යුපාසනය (ඇසුරු කිරීම) බහුකාර වෙයි. ඉදින් පර්යුපාසනය නොකෙරේ නම් මේ ශ්‍රොතාවධානය නොකෙරෙන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැළිත් පර්යුපාසනය කෙරේද, එහෙයින් ශ්‍රොතාවධාන කෙරෙයි. එයින් ශ්‍රොතාවධානයට පර්යුපාසනය බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, පර්යුපාසනයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? පර්යුපාසනයට බහුකාර ධර්මය අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හයි.

භාරද්වාජයෙනි, පර්යුපාසනයට එළඹීම බහුකාර වෙයි. ඉදින් නො එළඹේ නම් පර්යුපාසනා නොකරන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැලිත් එළඹේද, එහෙයින් පර්යුපාසනා කෙරෙයි. එයින් පර්යුපාසනයට උපසංක්‍රමණය[532] බහුකාර වෙයි.

භවත් ගෞතමයෙනි, උපසංක්‍රමණයට කවර දහමෙක් බහුකාර වේද? උපසංක්‍රමණයට බහුකාර කරුණ අපි භවත් ගෞතමයන් අතින් පුළුවුසුම්හයි.

භාරද්වාජයෙනි, උපසංක්‍රමණයට ශ්‍රද්ධාව බහුකාර වෙයි. ඉදින් ශ්‍රද්ධාව නූපදී නම් උපසංක්‍රමණය නොකරන්නේයැ. යම් හෙයකින් වැලිත් ශ්‍රද්ධා උපදනේද, එහෙයින් උපසංක්‍රමණය කෙරෙයි. එකරුණින් උපසංක්‍රමණයට ශ්‍රද්ධා බහුකාර වෙයි.

අපි සත්‍යානුරක්ෂණය භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්හ. භවත් ගොයුම් උතුමෝ සත්‍යානුරක්ෂණය පැවසූහ. එද අපට රුස්නේත්[533] සහනේත්[534] වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූම්හ. අපි සත්‍යානුබෝධය භවත් ගෞතමයන් අතින් පිලිවිසියම්හ. භවත් ගෞතමයෝ සත්‍යානුබෝධය ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූම්හ. අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තිය භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්හ. භවත් ගෞතමයෝ අපට සත්‍යානුප්‍රාප්තිය ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූම්හ. අපි සත්‍යානුප්‍රාප්තියට බහුකාර කරුණු භවත් ගෞතමයන් අතින් පිළිවිසියම්හ. භවත් ගෞතමයෝ සත්‍යානුප්‍රාප්තියට බහුකාර කරුණු ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු වූම්හ. අපි වැළිත් යම් යම්මැ දෙයක් භවත් ගෞතමයන් අතින් විචාළමෝද, භවත් ගෞතමයෝ ඒ ඒ දැයම ප්‍රකාශ කළහ. එද අපට රුස්නේත් සහනේත් වෙයි. එයිනුදු සතුටු සිත් ඇති වූම්හ.

භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, අපි වනාහි පෙර මෙසේ දනුම්හ. මුණ්ඩකයෝ ශ්‍රමණකයෝ, ගෘහපතීහු කෘෂ්ණයෝ බඹහුගේ පිටිපසින් උපන් දරුවෝ කවුරහුද? දහම් දන්නාහු කවරහු”දැයි භවත් ගෞතමයෝ ඒකාන්තයෙන් මට ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ප්‍රේමය, ශ්‍රමණයන් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ප්‍රසාදය, ශ්‍රමණයක් කෙරෙහි ශ්‍රමණ ගෞරවය ඉපද වූහ. භවත් ගෞතමයෙනි, ඉතා කාන්තයි. භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, ඉතා කාන්තයි, භවත් ගෞතමයන් වහන්සේ මා අද පටන් කොට දිවිහිම්මැ සරණ ගිය උපාසකයෙකු කොට ධරත්වා”[535] යි.

නිෂ්කර්ෂය

මේ සාකච්ඡවෙහිදී මෙයට සිත් යොමු කළ මා හිතවත් පාඨකයනට මෙයින් මතුකොට ගතයුතු අගයැති අදහසක් දැන් පහදා ඉදිරිපත් කිරීමට සුදුසුයැයි මම සිතමි. එයටද ඔබේ අවධානය යොදවාලන්නට දැන් ම මතක් කරමි.

ඔබේ සිත තණ්හා පිපාසා රසයන් මැද්දේ නොයෙක්වර නැළවී නැළවී ගිය සැටි ඔබට මතක ඇත. නොයෙක් විදියේ සුන්දර වස්තූන් සමග ආසාවෙන් වෙළි වෙළී, බැලීමෙන්, ඇසීමෙන් ආඝ්‍රාණයෙන් රස ඉරීමෙන්, පහස විඳීමෙන් කල්ගෙවූ සැටි, උසස් දිවිය, අගනා කාලය, ගෙවූ සැටි ඔබට මතක ඇත. දැන් මදක් සිත නවතා සලකා බලන්න. විමසුම් නුවණ යොමු කරන්න.

එහි අගට ලැබුනේ කිමෙක්ද? තුච්ඡභාවය (හිස් බව) නොවේද? අර නලියන සිත මදවේලාවකට හෝ නැවතුනා නොවේද? එය තමා නියම ඇත්ත. එය තමා දහමෙන් ලැබෙන සොඳුරු පණිවිඩය, එය තමා සැනසිල්ලේ මං පෙතට කරන අත්සන. එහෙත් ඒ සමඟම ඔබේ හොඳ සිතට යාබදවැ අවිද්‍යා නමැති ඝනවලාකුළින් වසාගත් ලෝභ, දිට්ඨි, මානාදී කෙලෙස් බලමුළුවෙන් ඔබේ ඒ නියම සැනසිලි මග වැසී යන සැටි ඔබට තේරුම් ගත නොහැකිය. එහෙත් මඳක් නැවතී විමසුම් නුවණ-යෝනිසෝමනසිකාරය යොදවා තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ ගත මැනවි.

මේ සාකච්ඡාවේ දී ඔබට සඞ්ඛත-අසඞ්ඛත යන වචන විමසීමට ලැබෙනු ඇත. එයට සම්බන්ධ කරගෙන ජාත-අජාත, කත[536]-අකත[537] යනු ද, ලැබෙනු ඇත. ඒ අනුව සංඛාර-විසංඛාර වචනද, විමසීමට ලැබෙනවා ඇත.

හේතු ඵල වශයෙන් ලැබෙන ධර්ම සමූහය අතරෙහි, යම්කිසි හේතුවලින් උපත ලැබූ දේට ජාතයයිද, කත යයිද, සංඛත යයිද ව්‍යවහාරය සිදුවේ. එසේ හේතුවකින් උපතක් නොලද ධර්ම

ස්වභාවයට අජාත යයිද, අකත යයිද අසංඛත යයිද ව්‍යවහාරය සිදුවේ.

සංඛාර-විසංඛාර යන දෙතැනෙන් 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 ආචය-අපචය දෙකද 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 “දස්සනෙන පහාතබ්බා ආසවා” යන විස්තරයෙහි:-

> සො ඉදං දුක්ඛන්ති යොනිසො මනසිකරොති,
> අයං දුක්ඛ සමුදයොති යොනිසො මනසිකරොති,
> අයං දුක්ඛ නිරොධොති යොනිසො මනසිකරොති,
> අයං දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනි පටිපදාති යොනිසො මනසිකරොති.

යනුවෙන් සඳහන් විය.

මෙහි තේරුම මෙසේ ය:-

මිථ්‍යාදෘෂ්ටි ආදී ආසවයන් සිත තුළ නොඋපදිනා අන්දමට මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයා මේ පඤ්චස්කන්ධය සිය නුවණින් පවත්වයි. එයින් පෙන්වා වදාළේ දුක්ඛ නැමැති ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය අනුබෝධයට[538] ගන්නා අකාරයයි. 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 රූප ස්කන්ධය නම් රූප රාශියෙකි. රූප සමූහයෙකි. එහෙයින් රූප ස්කන්ධය අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤා වශයෙන් වටහා ගැනීමට ඒ රූප සමූහය වෙන් කොට සලකා බැලීම කළයුතුය. පඨවි ධාතුව, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන අනුව දැනීම සිත තුළ පැළපදියම් වන තුරු සලකා බැලීම කළ යුතුය. පඨවි ධාතුවද කොටස් රැසකින් යුක්ත වෙයි. ඒවාද එකක් පාසා එකට තේරුම් ගැනීම පහසු නැති, පුරුදු කළ උසස් භාවනා සිත් ඇතියකුට නම් එය අපහසු නැත. සෙසු අය විසින් එකක් පාසා වෙන් වෙන් කොට සලකා බැලීම කළ යුතුය. සෙසු ධාතු කොටස් පිළිබඳව ද පිළිපැදීම මෙසේ විය යුතුය. තමා තුළ වූ මේ රූප ධාතු කොටස් සියල්ල දෙසාලිසෙකි. (42) ඒවා එහි සමුට්ඨානයන් සහිතව තේරුම් බේරුම් කරගත යුතුවෙයි.

ඒ මෙසේයි:-

පඨවි කොටස්- කේසා දී 20 යි. එයින් උදරිය, කරීස කොටස් හැර ඉතුරු කොටස් 18, කම්ම, චිත්ත, උතු, ආහාර යන සතර ප්‍රත්‍යයෙන්ම පහළ වෙති. එහෙයින් ඒවා චතු සමුට්ඨානිකය[539]. මේ කොටස් 20 හි සම්භාර පඨවි ධාතු[540] අධික හෙයින් මේවා පඨවිධාතු කොටස් වශයෙන් වහර කරති. මේවා තුළ සෙසු ධාතුද ඇත. ඒ අනුව එකම කෙටසෙහි සමට යටව ඇති ප්‍රදේශයෙහි කර්මයෙන් හටගත් පඨවි ආදී 4 යි. වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා, යන සතර යයි. මේ 8 සුද්ධට්ඨකයයි. එයට ජීවිතින්ද්‍රිය හා කායප්‍රසාද රූපය[541]ද එකතුවීමෙන් කාය දසකය ලැබේ. එසේම කම්මජ සුද්ධට්ඨකයට ජීවිතින්ද්‍රිය රූපයත් භාවරූපයත්[542] එකතු වීමෙන් භාවදසකය[543] ලැබේ. මෙසේ කෙස් කොටසෙහි කර්මජ[544] වශයෙන් රූප කොටස් 20 කි. චිත්තයෙන් හා උතු-ආහාර යන ප්‍රත්‍යය තුනෙන් සමුට්ඨානය වන්නේ සුද්ධට්ඨක තුන් වර්ගයෙකි.

එහෙයින් එහි රූපයෝ සූවිස්සෙකි. (24) එකල ඒ එක කේස කොටසෙහි පඨවි කොටස් සූසාළිසෙකි (44). සෙසු කොටස් 18 හිද මෙසේමය. මෙසේ කොටස් ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු පුද්ගලයනට ලෙහෙසියෙන් වටහාගත හැකි වෙතත් සෙස්සන් විසින් ක්‍රමයෙන් සල්ලක්ඛණය පවත්වා නුවණට සම්බන්ධ කරගතයුතු වෙයි. මෙසේ ආපෝ ධාතු කොටස් ද සිතින් ගෙන සැලකීම කළයුතුය.

ඒ මෙසේයි:

පිත්තාදි දොළසින්-

- පිත්ත, සෙම්හ, ලෝහිත, මේද, ලසිකා, වසා, යන 6 කොටස චතු සමුට්ඨානිකය.
- සෙදො, අස්සු, ඛෙළෝ, සිංඝානිකා යන සතර උතු චිත්ත දෙකින් හට ගන්නා හෙයින් ද්වි සමුට්ඨානිකය.
- පුබ්බ, මුත්ත, දෙක උතුජය.

තේජෝ ධාතු කොටස් සතරෙකි.

1. සන්තාපක තේජ - චතුර්ජය.
2. ජීරක තේජ - චතුර්ජය.
3. පරිදාහක තේජ - චතුර්ජය.
4. පාචක තේජ - කර්මජය.

මේ ආකාරයෙන් තේජෝධාතු කොටස්වලට ලැබෙන තේජෝ රූපයන් ද නුවණින් සලැකිය යුතු ය.

මේ වායෝ ධාතු රූප හය කොටසට සිත යොදමු.

1. උද්ධඞ්ගම වායෝධාතු රූපයෝ.
2. අධොගම වායෝ ධාතු රූපයෝ.
3. කුච්ඡිසය වායෝ ධාතු රූපයෝ.
4. කොට්ඨාශය වායෝධාතු රූපයෝ.
5. අඞ්ගමඞ්ගානුසාරී වායෝධාතු රූපයෝ.

6. අස්සාස පස්සාස වායෝධාතු රූපයෝ.

යන මොවුන් අතරින් අස්සාස පස්සාස වායො ධාතුහු චිත්තජ වෙති. සෙසු කොටස් 5 චතුසමුට්ඨානය.

මේ රූප කොටස්වලට සිත මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී තමන්ගේ සිතට ප්‍රකට ව දැනෙන කොටසකට පළමුවෙන් සිත 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 ප්‍රගුණවූ පසු වේදනා ස්කන්ධාදියද සිතින් ගෙන මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාදී වශයෙන් දැක්වෙන සයාකාර වේදනාවන් සුඛ, දුක්ඛ, උපෙක්ඛා වශයෙන්ද, සාමිස, නිරාමිස වශයෙන්ද සලකා හේතු ප්‍රත්‍යයන් සමඟ නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුය. මීළඟට රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤාදි වශයෙන් ලැබෙන සංඥාස්කන්ධයද, චක්ඛු

සම්ඵස්සාදී වශයෙන් ලැබෙන ඵස්සයද, රූප විතක්ක, රූප විචාර, රූප සචේතනාදී වශයෙන් ලැබෙන සංස්කාර ස්කන්ධය හා සරාගාදී වශයෙන් ලැබෙන විඤ්ඤාණ අනුව විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයද හේතු සහිතව සැලකිය යුතුය.

මේ ආකාරයට පඤ්චස්කන්ධයට ඇතුළත් කොටස් වෙන වෙනම නුවණින් සලකා බැලීමේදී එක් එක් කොටසක් මුල්කර ගෙන සිතේ තැන්පත්කම සිදුවෙයි. එය සමාධියයි. ඒ සමාධිය තරවීමේදී නීවරණයෝ තදඞ්ග වශයෙන් ප්‍රහීණ වෙති. එය චිත්ත විසුද්ධියයි. එයට උපකාරව සිටි චතුපාරිශුද්ධි ශීලය, ශීල විසුද්ධියයි. දොළොස් ආකාර ආයතන වශයෙන්ද, චක්ඛුධාතු ආදී අටළොස් ධාතු වශයෙන්ද, මුලින් සඳහන් කළ පඤ්ච කොටස්ම අතීත අනාගතාදි එකොළොස් ආකාරයට බහා සැළකීමෙන්ද, විදර්ශනා සමාධිය වැඩීමෙන් චිත්ත විශුද්ධිය සැලසෙයි.

මෙයින් පසු මේ කොටස් පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේදී සප්පච්චය නාම-රූප වවත්ථානය සිදුවීමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධි කඞ්ඛා විතරණ විසුද්ධි ලැබෙයි. මේ සංස්කාර කොටස් පිළිබඳ උදය වය දෙක දැනීමෙන් එයින් පෙළෙන සැටි නුවණට වටහා ගන්නා විට “ඉදං දුක්ඛං” යන යොනිසෝමනසිකාරය සම්පූර්ණ වෙයි. සමුදය සත්‍යාදිය ද මෙසේ සම්පූර්ණ වෙයි. මෙයින් සද්ධින්ද්‍රියාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමව වැඩෙති. බොජ්ඣඞ්ගයෝ ක්‍රියාවත් වෙති. සම්මා දිට්ඨි ආදී මාර්ගාංගයෝ පහළ වෙති. නිරෝධ දර්ශනයෙන් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස සංයෝජන තුන ප්‍රහීණ වෙති. මේ සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි සඳහන් පිළිවෙලින් සොතාපත්ති මග්ග ඥානය ලැබෙන සැටියි.

උපරි මාර්ගයන් ලබා ගන්නා සැටි “භාවනාය පහාතබ්බා ආසවා” යන පදවලින් දැක්වෙති. ඒ හැටියට මුලින් උපදවා ගත් යථොක්ත වූ ඉන්ද්‍රිය-මාර්ගාංග ධර්මයන් දියුණුවට පත්කර ගැනීමේ දී මතු තුන් අවස්ථාවකදී හෝ සය අවස්ථාවක දී මේ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධය කරගනු ලැබෙනවා ඇත. මේ පිළිබඳ පාරායණ අජිත ප්‍රශ්න නිර්දේශය මෙසේය:-

1. සොතාපත්ති මග්ගඤාණෙන අභිසඞ්ඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන සත්ත භවෙ ඨපෙත්වා අනමතග්ගෙ සංසාරෙ යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ච රූපඤ්ච, එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති වූපසම්මන්ති අත්ථං ගච්ඡන්ති පටිප්පස්සම්භන්ති.
2. සකදාගාමි මග්ගඤාණෙන අභිසඞ්ඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන දෙව භවෙ ඨපෙත්වා පඤ්චසු භවෙසු යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ච රූපඤ්ච, එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති. -පෙ- පටිප්පස්සම්භන්ති.
3. අනාගාමි මග්ගඤාණෙන අභිසඞ්ඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන එකං භවං ඨපෙත්වා රූපධාතුයාවා අරූපධාතුයාවා යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ච රූපඤ්ච, එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ- පටිප්පස්සම්භන්ති.

4. අරහත්ත මග්ගඤාණෙන අභිසඞ්ඛාර විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන යෙ උප්පජ්ජෙය්‍යුං නාමඤ්ච රූපඤ්ච, එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති -පෙ- පටිප්පස්සමහන්ති.
5. අරහතො අනුපාදිසෙසාය නිබ්බානධාතුයා පරිනිබ්බායන්තස්ස චරිම විඤ්ඤාණ නිරොධෙන පඤ්ඤාච, සතිච, නාමඤ්ච, රූපඤ්ච එතෙතෙ නිරුජ්ඣන්ති. වූපසම්මන්ති අත්ථං ගච්ඡන්ති. පටිප්පස්සම්භන්ති.

මෙහි අදහස:

1. සෝවන් මාර්ග නැමති පළමුවන ලෝකෝත්තර කුසල සිත පහළවීමේදී මර්ගාඞ්ගයන් පිරී නිවන දැක්මේ දී සඤ්ඤොජන[545] තුනෙක් ප්‍රහීණ වෙයි. (තීණි සංයොජනානි පහීයන්ති) ඒ සංයෝජන සමග පවත්නා ක්ලේශයෝද, ඒ සමග ප්‍රහීණ වෙති. සතර අපාය උපතදෙන පාපකර්මයෝද ප්‍රහීණ වෙති. ඔවුහු තමා සමාදන්වගත්, ශික්ෂාවන්හි පරිපූරකාරී[546] වෙති. මේ මාර්ග චිත්තයේ බලයෙන් භව සතක් ඉතුරු කොට සෙසු භවයන්හි උපත දෙන කර්ම විඤ්ඤාණ නිරෝධය වෙයි. එයින් කෙළවරක් නැති සසර ඉපදීමට සුදුසුව තිබූ නාමරූප සියල්ලද නිරුද්ධ වෙති. සංසිඳෙති. කොනකට යති.
2. සකදාගාමී මාර්ග නම් ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමේදී භව දෙකක් හැර සෙසු බව පසක උපත දෙන නාම රූප සංස්කාරයෝ සංසිඳෙත්, ඕළාරික කාමරාග පටිඝ දෙක ප්‍රහීණවෙත්.
3. අනාගාමි මග්ග නම් තුන්වන ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමේදී අභිසංස්කාර විඥානයේ[547] නිරෝධයෙන් කාමරාග පටිඝ ප්‍රහීණවීමෙන් එක් භවයක් හැර රූපධාතුවෙහිද, අරූප ධාතුවෙහිද, උපදින්නට සුදුසුව තුබූ නාම රූප සංස්කාරයෝ සංසිඳෙත්.

4. අරහත්ත මග්ග නැමැති සිව්වන ලෝකෝත්තර සිතින් මේ නිවන දැකීමෙන් සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීණවීමෙන් සියලු සංස්කාර විඥාන නිරුද්ධ වෙති.
5. අනුපාදිසෙස නිබ්බාන ධාතුවෙන් පරිනිවන් පානා රහතන් වහන්සේගේ අන්තිම චුති චිත්තයේ නිරෝධයෙන් දියුණුවට පැමිණි පඤ්ඤා සති ආදිය ද නිරුද්ධ වෙති. සංසිඳෙති.

මෙසේ ක්ෂීණාශ්‍රව මහරහතන් වහන්සේ මේ නිවන සම්පූර්ණයෙන් දර්ශනය කරන්නාහ. එහෙයින් උන්වහන්සේගේ චිත්ත සන්තානයෙහි කර්ම වේගයන් ජනනය කරන සංඛාරයෝ පහළ නොවෙති. චිත්ත සන්තතිය ද භවයෙන් භවයට සම්බන්ධ කරන **පවත්ත සන්තතාධිපතෙය්‍ය**[548] නම් වූ ජීවිතින්ද්‍රිය වර්තමාන භවය පවත්වා ගැනීමට පමණක් පවතී. සඞ්ඛාර වේගය සංසිඳීමෙන් අන්තිම චුති චිත්තයේදී නාම රූප සංඛාරයෝ විසංඛාර බවට පත්වෙති, පූර්ව කෙළවර නොදක්නා සංසාරයෙහි කෙළවර පෙනිණ.

(තෙසායං පච්ඡිමා කොටි) සියලු සංඛාරයන් විසංඛාර බවට පත්වූ හෙයින් (ජාති මරණ සංසාරෝ නත්ථි තෙසං පුනබ්භවෝ) නැවත භවයක් නැත. මේ නිවනේ තත්ත්වයයි.

“නිබ්බානං පරමං වදන්ති බුද්ධා”

1. සංයුත්තට්ඨ: 3X31 භේ. මු. ↕

2. ජීවිතයේත් සංසාරයේත් බිය දක්නා නුවණ ↕

3. සංවේගය පැවැත්වීම ↕

4. උතුම් අවස්ථාව (බුද්ධෝත්පාද කාලය) ↕

5. අං. නි.8 නිපා; බු. ජ. 3 132-133. ↕

6. රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන ↥
7. පඤ්චනීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම. ↥
8. සක්කාය දිට්ඨි ආදී දෘෂ්ටිවලින් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම. ↥
9. සංසාර පැවැත්ම පිළිබඳ සැකය නැති කර ගැනීම. ↥
10. තමාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි සද්ධාදී ගුණධර්ම වැඩීම. ↥
11. බාධක වූ උවදුරු ↥
12. සිත කිලිටි කරන ධර්ම ↥
13. සිතිවිලි ↥
14. නුවණින් මෙනෙහි කිරීම. ↥
15. භාවනා අරමුණ මෙනෙහි කිරීම. ↥
16. සිහිය සහ නුවණ ↥
17. ඉන්ද්‍රිය දොරටු (ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස) ↥
18. යෝගකර්මයේ බලය, භාවනාවේ බලය ↥
19. කුසල් දහම් පිළිබඳ නොඇල්ම ↥
20. පඤ්ච කාමයන්හි ඇලීම ↥
21. නිසි පිළිවෙල (ක්‍රමය) ↥
22. අනිසි පිළිවෙල ↥

23. ඇලීම ↥

24. ගැටීම ↥

25. අනෙක් වචනයකින් කිම් ↥

26. නාමයන් ↥

27. කය, වචනය, සිත ↥

28. විදර්‍ශනාවේ යෙදීම ↥

29. වි. ම. 3 පිට හේ. මු: ↥

30. උත්පත්ති ප්‍රඥාව ↥

31. විපාක වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රඥාව ↥

32. භවාංග සිතේ ලැබෙන ප්‍රඥාව ↥

33. බලවත් හේතුව ↥

34. කිලිටි කරගෙන ↥

35. සිතෙහි අලසකම හා චෛතසිකයන්ගේ අලසකම ↥

36. සමාධි රැස, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි ↥

37. හැම කටයුත්තකටම මඟ පෙන්වන ↥

38. කමටහනක් පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය නුවණ ↥

39. ඉදිරියට යාම ↥

40. ආපසු පැමිණීම ↥

41. ඉදිරිය බැලීම ↥

42. අනුදිග් බැලීම, වට පිට බැලීම ↥

43. අත් පා හැකිළීම ↥

44. අත් පා දිගු කිරීම ↥

45. සඟල සිවුර, පාත්‍රය, සිවුරු දැරීම (පාත්‍රා සිවුරු දැරීම) පාවිච්චි කිරීම ↥

46. අනුභව කිරීම ↥

47. පානය කිරීම ↥

48. කඩා කෑම ↥

49. රස විඳීම ↥

50. මළ මුත්‍ර පහකිරීම ↥

51. යාම ↥

52. සිටීම ↥

53. හිඳීම ↥

54. නිදීම ↥

55. නිදි මැරීම් ↥

56. කතා කිරීම ↥

57. නිහඬව සිටීම ↥

58. සාත්‍ථක, සප්පාය, ගොචර, අසම්මොහ යන සම්පජඤ්ඤ සතර ↥

59. කෙළවරට පැමිණි ↥

60. සකසා (මැනවින්) කිරීම ↥

61. නිමිති (ලකුණු) හැඳිනගැනීමේ දක්‍ෂතාව ↥

62. දැඩි වීය්‍යය යෙදීම ↥

63. අතරමග නොපැකිළීම, පසුබට නොවීම ↥

64. ඉන්ද්‍රිය සමතාව සකස් කර ගැනුම ↥

65. වීය්‍ය සමතාව සකස් කර ගැනුම ↥

66. කරුණු සෙවීම සමභාවයට පමුණුවා ගැනීම ↥

67. දී. නි. 279 පිට. ↥

68. සෝවාන් ආය්‍ය පුද්ගලයා ↥

69. සකදාගාමී ආය්‍ය පුද්ගලයා ↥

70. අනාගාමී ආය්‍ය පුද්ගලයා ↥

71. අර්හත් ආය්‍ය පුද්ගලයා ↥

72. අන්‍ය ආගමික වාද ↥

73. උසස් තත්වයකට පැමිණීම ↥

74. විනිවිද දැකීම ↥

75. අරමුණු කොටගෙන ↥

76. කාමරාගයේ ප්‍රකටව දැනෙන කොටස ↥

77. සියුම් කාමරාගය ↥

78. රූපභවයන් පිළිබඳ ආශාව ↥

79. අරූපභවයන් පිළිබඳ ආශාව ↥

80. සිතේ නොසන්සුන්කම ↥

81. ප. දි. 400 පිට. ↥

82. අත්හළ යුතු ↥

83. බාධක ↥

84. අනුවණ ලෙස - අනිසි ලෙස - මෙනෙහි කිරීම ↥

85. පටිසං 1. භාගය 130-132. ↥

86. වසන් කරන, මුවහ කරන ↥

87. කායඃයක්, වැඩක් ↥

88. මහා ප්‍රයත්නයේ ↥

89. දෝෂය ↥

90. ගිහිගෙන් නික්මීම පිළිබඳ අදහස ↥

91. ගිහිගෙන් නික්මීම ↥

92. බලපවත්වන ↥

93. සමුදය සත්‍යය පක්ෂයෙහිවූ ↥

94. ශීලාදි පසළොස් චරණ ධර්ම ආචාර ධර්ම ↥

95. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන සිත අවුරන ධර්ම ↥

96. ආජීවය අටවෙනි කොට ඇති ශීලය ↥

97. කඩ නොකොට ↥

98. පමණ දැන අහර ගැනීම ↥

99. බොහෝ ඇසූ පිරූ තැන් ඇති බව, පුළුල් දැනුම ↥

100. නෛෂ්ක්‍රම්‍යාදිය වළක්වන ධර්ම ↥

101. භූමි සතරට අයත් (කාම, රූප, අරූප, ලොකුත්තර) ↥

102. නෙක්ඛම්මාදිය ↥

103. ආලෝකය සිතට වද්දා ගැනීම ↥

104. සිතෙහි නොවිසිරුණු බව ↥

105. පටිසං. බු. ප. 1X310 පිට. ↥

106. පවුල් රැකීම ↥

107. සසුන ගසා කෑම ↥

108. දෙපක්ෂයටම ↥

109. චූළනි. බු. ජ. 342. ↥

110. එරමිණිය ගොතාගෙන සිටීම ↥

111. විතර්ක (සිතිවිලි) මැඩලීම ↥

112. ලාභ සක්කාර සංයුත්ත, බු. ජ. 2.344 ↥

113. සංයු: බු. ජ. 2X344 ↥

114. තණ්හාවට යටත් නොවී ↥

115. පාවිච්චි කරමින් ↥

116. අරඹන ලද වීර්‍ය ඇති බව ↥

117. නිතර (භාවනාවේ) යෙදෙන ↥

118. නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමෙහි ↥

119. යෙදුනු, මැනවින් යෙදුනු ↥

120. ලිහිල්ව ↥

121. ‘අප්පමාදෙන භික්ඛවේ සම්පාදෙථ...’ ආදී බුද්ධාවවාදය ↥

122. ථෙර ↥

123. සිත එකඟ කිරීම් පමණකුදු ↥

124. බලාපොරොත්තුව - ඉලක්කය ↥

125. වේදනාව ජයගැනීම ↥

126. ඉන්ද්‍රීය දමනය ↥

127. ජීවත්වීම පාලනය කිරීමේ ශක්තිය ↥

128. ස්වභාව ධර්ම ↥

129. කර්මයෙන් හටගත් කය ↥

130. දැඩි ඇල්මෙක් ↥

131. දුෂ්කර අවස්ථාවන් ↥

132. ධර්මඥානය ↥

133. සංස්කාර ලෝකයේ නැවැත්ම ↥

134. ළංවීම ↥

135. අල්වා ගැනීම ↥

136. වැද ගැනීම්, රිංගා ගැනීම් ↥

137. සංයුත්ත : 2X28 ↥

138. වැරදි තර්ක ක්‍රමය ↥

139. නාමරූපයන් පිරිසිඳ දැකීමේ නුවණ ↥

140. කර්මස්ථානයන් මෙනෙහි කිරීම ↥

141. උසස් මට්ටමේ වීර්‍යය ↥

142. තමන් ඇසුරු කරන අනෙක් සඟ පිරිස ↥

143. කපටි නොවූයේ ↥

144. සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම දක්නා නුවණ ↥

145. දීඝනි 3x400. ↥

146. හටගැනීම හා ගෙවීයාම දක්නා නුවණ ↥

147. සසර බිය දක්නවුන් ↥

148. සිවුපසය ලබාගැනීමට ගිජුවීම ↥

149. පවට ලජ්ජා නොවන ↥

150. පවට බිය නොවන ↥

151. අං. නි. තිකනි. ↥

152. අං. නි. බු. ජ. 452 පිට. ↥

153. අං. නි. දුක. නි. ↥

154. නොසැලෙන ශක්තියෙන් ↥

155. ස්ථිර අධිෂ්ඨානය (සැක වශයෙන් වේදෝ නොවේදෝයි දෙපැත්තට ඇදෙන්නට නොදී මැද්දේ මුදාලීම) ↥

156. නො දැමුණු ↥

157. ඔසවා තැබීමේ කායඃය ↥

158. විසිර යා නොදීමේ කායඃය ↥

159. එකම කෘත්‍යයකට යොමුවූ ↥

160. නිවන ↥

161. අං. නි. බු. ජ. 11-24 පිට. ↥

162. සාම් හේ. මු. 3. ↥

163. උතුම් සෙවීම ↥

164. උතුම් නොවන සෙවීම ↥

165. සසර පැවැත්ම තර කරන ගැට ↥

166. සං. නි. ආදිත්ත පරියායසුත්ත. ↥

167. පුල්ලි නොගැසෙන සේ (පාඩ ගවයකුගේ මෙන්) ↥

168. තැන තැන පැල්ලම් නොගැසෙන සේ ↥

169. මී.ප. ↥

170. අං. නි. බු. ජ. නි. 1-100 පිට. ↥

171. නොපසුබස්නා බව ↥

172. අං. නි. බු. ජ. නි. 1-100 පිට. ↥

173. සං. නි. ඔපම්ම සංයුත්ත. ↥

174. ථෙරා. ↥

175. එල්බ ගැනීමට ඇති කඹය ↥

176. සසර පුරුද්ද ↥

177. උදාර අදහස් ඇති බව ↥

178. ධ. ප. ජරාවග්ග. ↥

179. විඤ්ඤාණය සහිත (සිත් ඇති) ↥

180. විඤ්ඤාණය රහිත (සිත් නැති) ↥

181. කරනු කැමැත්ත සහිත ඕනෑකම ↥

182. ම. නි. චඞ්කී සු. ↥

183. ගුණ දැනගෙන පහළ කරගන්නා සද්ධාව ↥

184. ක්‍රියාත්මක වන කල්හි ↥

185. කෝසල සංයුත්ත බු.ජ. 162. ↥

186. නාමරූප ධර්මයන්ගේ ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ දැනුම - (පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය) ↥

187. නාමරූප දැනීම සහ හේතුඵල දැනීම එකවිට පහළවන දර්ශනය ↥

188. තමාගේ (ඇතුළත) වශයෙන් ↥

189. අනුන්ගේ (බාහිර) වශයෙන් ↥

190. ඒ ඒ ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ වටහා ගැනීම ↥

191. මෙනෙහි කිරීමේ නුවණ ↥

192. ඉරියව් ↥

193. නිතර නිතර පීඩාවට පත්වීම ↥

194. රාශියක් එකක් වශයෙන් ගැනීමේ සංඥාව ↥

195. ඒ ඒ ධාතූන් වෙන්කොට බෙදාලීම ↥

196. සංස්කාරයන් බිඳි බිඳී යනු දකින නුවණ ↥

197. උදයබ්බයාදී මුල් විදර්‍ශනා ඥාන අටට අනුකූලව පවතින විදර්‍ශනාඥානය ↥

198. ලෞකික තත්ත්වයෙන් නැඟී සිටී. ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට නොපැමිණි සිත ↥

199. වෙදනාදී ස්කන්ධ සතරෙන් ↥

200. පඨවි ධාතු ආදී රූප සමූහය ↥

201. අනවරාග්‍ර සංසාරය - අග්මුල් නැති සසර ↥

202. තෙ.ක. ↥

203. ආර්‍ය්‍ය ධර්මය නොඇසූ ↥

204. ආර්‍ය්‍ය ධර්‍මය ඇසූ ↥

205. සැපය පිළිබඳ ඇලීමෙන් ↥

206. ස්පර්‍ශ කරන ලද්දේ ↥

207. ශෝක නොකරන්නේය ↥

208. ක්ලාන්ත නොවන්නේය ↥

209. ඒ ↥

210. දෙපැත්තකින් ↥

211. කලවා තදවීම ↥

212. ගොරෝසු ↥

213. සියුම් ↥

214. යටපත් කර ↥

215. මහා සච්චක සූත්‍රය ↥

216. මනෝ: දුක ↥

217. විද්‍යා පක්ෂයෙහි ලා ගැනෙන ධර්ම අට ↥

218. ගෙවී-මැකී යාමෙන් ↥

219. අර්හත් ඵල සමාධිය ↥

220. අර්හත් ඵල ප්‍රඥාව ↥

221. නොයෙක්වර පහළවූ විදර්ශනා සමාධිය ↥

222. පරිවෘත්ත (ස්වභාව) තුනකින් යුත් දේශනාව ↥

223. ම. නි. කඳරක සුත්ත. ↥

224. මනසින්ම හටගත් ↥

225. භාවනාවට ඇතුළුවීම ↥

226. භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට නුසුදුස්සකු ↥

227. විකාරයක් ↥

228. සිතෙහි පැවැත්ම ↥

229. මෙනෙහි කිරීමේ (සැලකීමේ) සිත් පිළිවෙල ↥

230. ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණය දැනගැනීම ↥

231. ධර්මයන්ගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණය දැනගැනීම ↥

232. උගත යුතු ධර්ම ↥

233. ආර්‍යයන් වහන්සේලාට දොස් පැවරීමේ පාපකර්මය ↥

234. පෞද්ගලික ලක්ෂණ වශයෙන් ↥

235. කෙළෙස් පුරුදු ↥

236. කෙලෙස් දුරුකිරීමේ නුවණ ↥

237. ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමේ නුවණ ↥

238. වැඩීමේ නුවණ ↥

239. සිත උද්‍යෝගිමත් කර ගැනීම ↥

240. යටපත් කොට ↥

241. දීපති ↥

242. ඒකාන්තයෙන් ↥

243. ගුරු තන්හි සිටින්නකු ↥

244. සිතෙහි සමෘද්ධිමත් භාවයට උපකාරක ධර්මය ↥

245. ‘සත්වයා’ කියන හැඟීම ↥

246. එක පිඬක් වී ↥

247. රූප, අරූප ධ්‍යාන ↥

248. සමථ භාවනාවේ උද්ග්‍රහ අවස්ථාවෙන් පසුව ලැබෙන සමාධි නිමිත්ත ↥

249. එකඟ බව ↥

250. ඇල්ම ↥

251. සීමාවන් වශයෙන් ↥

252. සිත මුල්කරගත් ↥

253. සුළු ප්‍රමාණයක් ↥

254. වැඩෙහි යෙදිය නොහැකි බව ↥

255. ඒකත්වාරම්මණ - ඒකත්වය අරමුණුවීම ↥

256. විභ. බු.ජ. 384 පිට ↥

257. නොවිසිරෙන බව ↥

258. ඉවතට ඇදී නොයන බව ↥

259. එකට සිටීම ↥

260. රැඳා සිටීම ↥

261. නැඟී සිටීමට, ඉස්මතු වීමට ↥

262. සමඟි බව ↥

263. අඞ්ග පසකින් යුත් ↥

264. අඞ්ග හතරකින් යුත් ↥

265. පදනම් වීම ↥

266. ආසන්න කාරණය, පදනම ↥

267. අං. නි. අට්ඨකනි. ↥

268. නිශ්චිත අධිෂ්ඨානය ↥

269. අලසවූ ↥

270. සිතෙහි නොසන්සුන් බව ↥

271. පටිසං. බු. ජ. 316 ↥

272. පිරිහීම් පක්ෂයෙහි වූ ↥

273. අහිතකර ක්‍රියා ↥

274. වැඩෙහිම යෙදී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම ↥

275. කතාවෙහිම යෙදී කල්ගෙවීමට ඇති ඇල්ම ↥

276. නින්දෙන්ම කල්ගෙවීමට ඇති ඇල්ම ↥

277. පිරිසකට එක්වී කල් ගෙවීමට ඇති ඇල්ම ↥

278. නොයෙදීම ↥

279. කාම ලෝකයට ඇතුළත් ↥

280. වි.ම. ↥

281. ඒ හා එක්ව යෙදුනු ධර්ම ↥

282. නොඅඩු නොවැඩි ↥

283. නැවත හැරී බැලීම, සලකා බැලීම ↥

284. උදාරත්වය ආදි ගුණයෙහි ↥

285. ධර්ම ස්වභාවය පිළිබඳ න්‍යායය ↥

286. ස්වරස - (එහි) ආකාරය, (එහි) කෘත්‍යය ↥

287. වටහා ගැනීම ↥

288. යුගල වශයෙන් පවතින ධර්ම ↥

289. කුසීතකම ↥

290. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන තිලකුණු විනිවිද දැකීම් ↥

291. ශමථ-විදර්ශනා එක්ව යෙදුණු භාවනාව ↥

292. වීම 96 පිට ↥

293. නිග්‍රහ කළයුතු ↥

294. සතුටුකරන ↥

295. සංවේගයට පත් කරන ↥

296. විකාර ↥

297. සංනි. බොජ්ඣඞ්ග ↥

298. අකුසල් සහ කුසල් වෙන් වෙන් වශයෙන්, ඒවායේ කළු-සුදු විපාක සහිතව ↥

299. කුසීත භාවයෙන් නැගී සිටින ස්වභාවය ↥

300. කුසීත භාවයෙන් නික්මෙන ස්වභාවය ↥

301. ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මයන් මැඩලන ස්වභාවය ↥

302. මුල් ආරම්භයෙහි ↥

303. කුසීත බවින් ↥

304. මහත්බව ↥

305. සම්බොධියට උපකාර වන ධර්ම ↥

306. විම ↥

307. ගැටළුතැන් ↥

308. කරන ලද පින් ඇති ↥

309. ශූන්‍යතාව හා යෙදුනු ↥

310. ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව, සලකා බැලීම ↥

311. නැමුණු, ඇලවුනු බව ↥

312. කය දැඩි කර ගැනීමෙහි යෙදුනු ↥

313. නිදි සුවය ආදියෙහි ↥

314. තිරච්ඡාන කථා නම්වූ කථා දෙතිස ↥

315. චිත්ත සන්තානය ඇති ↥

316. සිතට උදව් දිය යුතු අවස්ථාව ↥

317. නිග්‍රහ කළයුතු ↥

318. කයෙහි සන්සුන් බව ↥

319. සිතෙහි සන්සුන් බව ↥

320. එක්තැන්වූ නිමිත්ත ↥

321. එකම සමාන අරමුණක යෙදුනු ↥

322. සං.නි. මහාවග්ග පිට 144 බු.ජ. ↥

323. කෙලෙස් දැවිලි ↥

324. සිත් ඔසවා තබන බව ↥

325. සන්සුන්වන ආකාර ↥

326. හිතකර ආකාර ↥

327. සන්සිඳීමෙන් ඇතිවන සුඛය ↥

328. නීරස ↥

329. දිරීම, මහලුවීම ↥

330. බලාපොරොත්තු කඩවීමේ දුක ↥

331. ලෙඩ ↥

332. මත්වූ ඇතා ↥

333. වි. ම. 100 පිට. ↥

334. දිය බඳුනෙහි ↥

335. නහර විදීම ↥

336. මුහුණ ලා ↥

337. හසුවන බැවින් ↥

338. පහර දෙන ලද්දේ ↥

339. ධ්‍යාන ලාභය සිදු කරන ක්‍රියාමාර්ගය ↥

340. ඈත්වීම නිසා ↥

341. අතිශයටත් වඩා ↥

342. ස්වභාවයෙන් පවතින සිත ↥

343. මුලදී ↥

344. උදයබ්බයාදි ඥාන පිළිවෙලින් ලැබෙන පිරිසිදු බව ↥

345. උපෙක්ෂාව වැඩීම ↥

346. උනන්දුව ඇතිකරවීම ↥

347. සුඛ දුක්ඛ දෙකින් ඉවත්වීමෙන් ලැබෙන මැදහත් බව ↥

348. නැවත නැවත ඇතිකර ගැනීමෙන් විශේෂ ශක්තියක් මතුකර ගැනීම ↥

349. කළයුතු වැඩය ඉටුවීම ↥

350. පිරිසිදු කිරීමෙහි ↥

351. යෙදී නොසිටිමින් ↥

352. එකඟ කිරීමෙහි ↥

353. ඒකත්වයෙන් වැටහීමෙහි ↥

354. නොඉක්මවා යන බව ↥

355. යෙදිමේ අර්ථයෙන්, යෙදීමේ අදහසින් ↥

356. මූලික වැඩ පිළිබඳ අවස්ථාව ↥

357. අනුකූලවීම ↥

358. පමණ ඉක්මවාගිය (සීමාන්තික) සතුට ↥

359. ක්‍රමයෙන් වැඩුණු ධ්‍යාන චිත්තය ↥

360. වි.ම. ↥

361. කිලිටිවීම හා පිරිසිදුවීම් ↥

362. සං.නි. මහා වග්ග ix 276 බු.ජ. ↥

363. ම. නි. 2x38 ↥

364. සත්ත්වයන් හා සංස්කාරයන් ↥

365. සක්මන් කිරීමට අධිෂ්ඨාන කිරීම් ආදියෙන් ↥

366. භවාඞ්ගප්‍රවාහයේ සෙලවීම ↥

367. පටලැවීමක් නැති අහස ↥

368. කසිණයෙන් සීමාකරගත් අවකාශය ↥

369. පැතිරවූ කසිණාලෝකය අයින් කළ අහස ↥

370. රූපකලාපයකින් (රූපාංශු මිටියකින් තවත් රූප කලාපයක් වෙන්කොට සලකන ආකාශය, ඉඩ ↥

371. එකක් බවට පත්වූ ↥

372. ඇතිවීමේ කොනක් ↥

373. නැතිවීමේ කොනක් ↥

374. ඉක්මවිය යුතු ↥

375. අවශ්‍ය ↥

376. සංනි ----------පසාද කම්පන වග්ග 10 සූත්‍රය. ↥

377. විශිෂ්ටඥානයෙන් දතයුතු ධර්ම ↥

378. ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධයෙන් දතයුතු ධර්ම ↥

379. ප්‍රහානය කළයුතු ඉවත්කළයුතු ධර්ම ↥

380. ප්‍රත්‍යක්ෂ කළයුතු ධර්ම ↥

381. වැඩියයුතු ධර්ම ↥

382. මනුෂ්‍ය ධර්මයන්ට වඩා උසස් ධර්ම ↥

383. අතිශයින් සැඟවුණු බව ↥

384. අතිශයින් උත්සාහවත් බව ↥

385. ඇතුළත හැකුළුණු බව ↥

386. බැහැරට විසිරුණු බව ↥

387. පෙර පසු නොවෙනස් හැඟීම ↥

388. පය්‍යඞ්කයෙන් හිඳගැනීමට පුරුදුවීම ↥

389. වැටෙයි ↥

390. විසිරුණු සිත ↥

391. හැකුළුණු සිත ↥

392. කාම අරමුණෙහි ↥

393. කර්මයට යෝග්‍ය කොට කාය්‍යයට ගැලපෙන පරිදි සකස් කොට ↥

394. හතරැස් දියබඳුන ↥

395. ඇතුළුවීම ↥

396. කෙලෙසුන්ගෙන් නැඟී සිටීම ↥

397. දුරු කිරීම ↥

398. සම්මුති, ව්‍යවහාර ↥

399. ත්‍රිලක්ෂණය අරමුණුකොට පැවති ↥

400. වේගවත් සිතිවිලි ↥

401. මේ ආත්මයෙහි විඳිය යුතු ↥

402. තමා හුවා දැක්වීම, තමන් ඉස්මතුකොට දැක්වීම ↥

403. අනුන් හෙළා දැකීම ↥

404. විඤ්ඤාණ ස්වභාවය, දැනෙන ගතිය ↥

405. ඇස ඇසුරු කොට පහළවන ස්පර්ශය ↥

406. චක්ඛුසම්ඵස්සයෙන් හටගත් වේදනාව ↥

407. රූපයන් පිළිබඳ චේතනාව, හැඟීම ↥

408. කලකිරීම, ලෞකික දෙයින් තෘප්තියක් නොලබන බව ↥

409. විදර්ශනාදි ක්‍රියාවන් සංසිඳීමේ ඥානය ↥

410. අන්තිම සිත ↥

411. නොකඩවා පවත්නා විහරණය ↥

412. පැවැත්ම සඳහා කෙරෙන චලනයෙන් ↥

413. දැවිලි ↥

414. පැවැත්මෙන් තොර ↥

415. සං. නි. 111, 124. P.T.S. ↥

416. ඇස්, කන්, නාසාදි දොරටු පසට සම්බන්ධ ↥

417. මනෝද්වාරයෙන් හටගත් ↥

418. පිළිසිඳ ගැනීම ↥

419. හෘදය වස්තුව ↥

420. පිහිටීම ලද ↥

421. සං.නි. ↥

422. නොසතුටුව ↥

423. සිසිල් බව ↥

424. සහමුලින්ම සිඳලීමෙන් ප්‍රහීන කිරීම ↥

425. විරුද්ධ ↥

426. දැඩි ඇල්ම ↥

427. අනුන්ගේ සැපතෙහි සතුටුවීම ↥

428. ම. නි. මහාසළායතනික සු. බු. ජ. ↥

429. තුනේගොඩ ↥

430. ඇති සැටි දැනීම පිළිබඳ නුවණ ↥

431. පිරෙන සැටි ↥

432. බලවත් හේතුව ↥

433. තියුණු නුවණ ඇති පුද්ගලයන් ↥

434. අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවක් ↥

435. අං. නි. II 178 පිට (බු: ජ.) ↥

436. මෙනෙහි කිරීමේ සිත් පන්තිය ↥

437. කෙලෙසුන්ගෙන් හා සංසාරයෙන් නැඟී සිටීමේ විදර්ශනා නුවණ ↥

438. සංස්කාරයන් හා එකතුව විසීමේ කැමැත්ත ↥

439. න්‍යාය වශයෙන් ↥

440. කොටස් වශයෙන් ↥

441. පටිසං ↥

442. විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැනගැනීමේ කාර්‍ය්‍යය ↥

443. ත්‍රිලක්ෂණය ↥

444. අං. නි. IV 252 පිට (බු. ජ.) ↥

445. අනුලෝම ඥානය ↥

446. ආයතී මාර්ගය ↥

447. තතු නොදන්නන්ගේ ↥

448. වැටහෙන ආකාරය ↥

449. අභිඃ සඞ්ගහ ↥

450. පැවැත්ම ↥

451. පැවැත්ම ↥

452. හේතු සම්බන්ධය නැති ↥

453. සත්‍යය වසන් කරන ↥

454. ඉතිරි නොකිරීමෙන් ↥

455. ඉක්මවීමේ අවස්ථාව ↥

456. තාවකාලික වශයෙන් ↥

457. බාහිර ශීලව්‍රතයන්ගෙන් නිවන් සෙවීම ↥

458. ප්‍රතිපත්තිය පිළිබඳව තමන් ආ මාර්ගය බැලීම ↥

459. නිරෝධ සමාපත්තිය සඳහා කෙරෙන විදර්ශනාව ↥

460. සංස්කාර නිමිත්තෙන් (අරමුණෙන්) තොරවූ ඵල සමාපත්තිය ↥

461. ම. නි. මහාවෙදල්ල සූ. ↥

462. උදා. 8.1 පඨම නිබ්බාන සුත්ත බු.ජ. ↥

463. උදා. තතිය නිබ්බාන සුතක 8.3. (බු.ජ.) ↥

464. උදා. තතිය නිබ්බාන සුත්ත 8.3. (බු.ජ.) ↥

465. හේතු ප්‍රත්‍ය එකතුවෙන් ↥

466. අසංඛත - හේතු ප්‍රත්‍යවලින් සකස් නොකළ ↥

467. උදා. තතිය නිබ්බාන සුත්ත 8.3. (බු.ජ.) ↥

468. භෞතික - සතර මහා භූතයන් සහ ඒවා ඇසුරු කරන ↥

469. හටගත්දෙය ↥

470. හට නොගත් දෙය ↥

471. මෙලොව පිළිබඳ ↥

472. සා අං ↥

473. හේතුව ඇති කල්හි ඵලය ඇති බව ↥

474. හේතුව නැති කල්හි ඵලය නැති බව ↥

475. දක්නා ලැබෙන ↥

476. ඉදිරිපත් කරන ලද්ද ↥

477. බලාපොරොත්තු අර්ථයන්ට පමුණුවන බව ↥

478. අදහස ↥

479. ධම්ම චක්ක සුත්ත ↥

480. මමත්වයට පදනම් වන දෑ ↥

481. අං. නි. නවක නිපාත කඨාන නිස්සය සුත්ත ↥

482. පාරායන-පුණ්ණක පඤ්හ, උදය පඤ්හ ↥

483. ක්‍රියා ඉෂ්කර ගැනීමෙහි ↥

484. ප.දී. 21 පිට ↥

485. අභී. ↥

486. ධ.සං. ↥

487. ආර්ය නොවන (පෘථග්ජන) ↥

488. මහ ඔදවත් බව ↥

489. මහ තෙදවත් බව ↥

490. පැතුරුණු ↥

491. ඇතුළතින් හටගත් ↥

492. යෙදීම ↥

493. දී. නි. කේවට්ටසු. ↥

494. ගුණ ආලෝකයෙන් ↥

495. අං. නි. අට්ඨක නිඃ පහාරාද සූත්‍රය. ↥

496. සුදු ↥

497. එක අංශයකින් ↥

498. ඉතිරි නොකිරීම් වශයෙන් (සම්පූර්ණයෙන්) ↥

499. ලබාගත් කල්හි ↥

500. ↥

501. සමථ විපස්සනා දෙකෙන්ම මිදුණු ↥

502. සුඤ්ඤත විමොක්ඛයෙන් මිදුණු අර්හත් ඵලය ලත් පුද්ගලයා ↥

503. රහතන් වහන්සේ ↥

504. ආර්ය පුද්ගලයන් අටදෙනා ↥

505. සෝවාන් ඵලයට පත් පුද්ගලයා ↥

506. සෝවාන් ඵලයේ සිට ඉහළට ↥

507. සෝවාන් මාර්ගයේ සිටින පුද්ගලයා ↥

508. රහතන් වහන්සේ හැර ඉතිරි ආර්ය පුද්ගලයන් 7 දෙනා ↥

509. විපස්සනාව ඇරඹූ ↥

510. ක්ලේශයන් ඉතිරිව ඇති ↥

511. ආර්ය මාර්ගයෙහි හික්මෙන 7 දෙනා ↥

512. නිමිත්ත සහිත ස්වභාවය ↥

513. විනාශ කොට ↥

514. තණ්හාව සංසිඳුවන ↥

515. සං. නි. බු.ජ. 2-84 පිට ↥

516. අං. නි. බු.ජ. 5-676 පිට ↥

517. ලැබුණු ↥

518. ම. නි. චඞ්කි. ↥

519. මැනවින් පෙන්වා දෙන ලද්දේ ↥

520. ඒ අර්ථයයි ↥

521. අභි. ↥

522. තණ්හාවෙන් මිදුණු ↥

523. උපස්ථානය කිරීම ↥

524. සත්‍යය වෙත පැමිණීම ↥

525. වැඩීමෙන් ↥

526. බහුලව කිරීමෙන් ↥

527. වීර්‍යය ↥

528. බෙහෙවින් උපකාර වන ↥

529. සමතත්වයෙහි ලා සැලකීම ↥

530. නැවතත් ↥

531. ධර්මය දෙස බැලීමේ හැකියාව ↥

532. ළඟට පැමිණීම ↥

533. රුචි ද ↥

534. සුදුසු ද ↥

535. සං. නි. චඞ්කීසු ↥

536. ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් කරන ලද ↥

537. ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නොකරන ලද ↥

538. ධර්මතාවට අනුව වටහා ගැනීම් ↥

539. කම්ම, චිත්ත, උතු, ආහාර යන සතරින් හටගත් ↥

540. කෙස්, ලොම් ආදි වශයෙන් ලැබෙන පඨවි ධාතු කොටස් ↥

541. කයෙහි පැහැදිලි ගතිය ↥

542. ස්ත්‍රීභාව පුරුෂභාව දෙක ↥

543. භාවරූපය දසවෙනි කොට ඇති කළාපය. රූප මිටිය ↥

544. කර්මයෙන් හටගත් ↥

545. බැමි ↥

546. සම්පූර්ණ කරන ↥

547. කමී විඤ්ඤාණය ↥

548. ජීවිතයක පැවැත්මේ සම්බන්ධයට අධිපතිකම ↥