

ආනාපාන සති භාවනාව



බුදුන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහනාහිමි

භාවනා ක්‍රම දෙකෙකි. ශමථ භාවනා, විදර්ශනා භාවනා වශයෙනි. ශමථ භාවනාවෙන් සිතේ චක්‍ර ධව සංසුන් ධව වැඩෙයි. කෙලෙස් යට පත් වෙයි. සමහර ශමථ භාවනාවකින් උපචාර සමාධි අවස්ථාව තෙක් ද, සමහරෙකින් රූපාවචර අපරිණා සමාධි තෙක්ද, සමහරෙකින් අරූපාවචර සමාධි අවසන් කොට ද සිතේ චක්‍ර ධව වැඩෙයි. විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලොව යථාතත්ත්වය දක්නා නුවණ වැඩෙයි. කෙලෙස් තුනී වෙවී ගොස් සෝතාපත්ති ආදී මාර්ග ඵල අවස්ථාවලට සිත වැඩේ. අවසන් සියලු කෙලෙස් නසා රහත් ධව පැමිණෙයි.

ආචරණ තුන

භාවනාවෙන් උසස් ඵල ලැබිය හැකිකේ කමරාවරණ , විපාකාවරණ, ක්ලේශාවරණ යන තුන් බාධකවලින් මිදුණු සැදැහැවත් නුවණැති උත්සාහවතා විසිනි.

කමරාවරණ යනු මවු මැරීම, පියා මැරීම ආදී ආනන්තර්ය පාපයක් කර ඇති බවයි.



විපාකාවරණ යනු ත්‍රිභේදක ප්‍රතිසන්ධියක් නො ලත් බවය. ද්විභේදක අභේදක ප්‍රතිසන්ධියෙකින් උපත ලත් අයට මෙ අත් බවිනි දී ධ්‍යාන මාර්ග ඵල කිසිත් ලැබිය නො හැකිය.

ක්ලේශාවරණයෙන් යුක්තයෝ නම් නියත මිත්‍යාදෘෂ්ටිකයෝත්, උභතෝච්ඡංජකයෝත්, නපුංසකයෝත්

පරිබෝධ

භාවනා වඩනු කැමැත්තක් විසින් පළමු කොට දශ පරිබෝධ (භාවනාව වැඩීමට බාධක ව සිටින කරුණු දහය) දුරු කට යුතු වෙයි.

ආවාස යනු වාසස්ථානයයි. බඩු බාහිරාදියෙන් පිරුණු ගෙය නොයෙක් සම්බාධ ඇති වකෙකි. ඵ වැනි තැන යෝගියාට වාසයට සුදුසු නොවේ.

කුල යනු නෂ්ට පිරිසය, උපස්ථායක (දායක) පවුල් ය. ඔවුන්ගේ සුව දුක් විමසමින් ඔවුන් ගේ කටයුතු සොයන්නට බලන්නට වීම ද යෝග කාර්මයට බාධකයෙකි.

ලාභ යනු සිවුරු පිරිකර ආදී වශයෙන් ලැබෙන දැයි පින් ඇති ලාභී නික්කු නමට ගිය ගිය තැන් සත්කාර සම්මාන ලැබෙයි. උපාසක උපාසිකාවරු නානාවිධ පිරිකර ගෙනවුත් ඔහුට පිරිනමති. ගිහියාට ද නෂ්ට යහලු මිතුරන්ගෙන් නොයෙක් තෑගි බෝග ලැබේ. ඒවාට සැලකිල්ල දක්වන්නට ගියොත් භාවනාවට අවකාශ නො ලැබේ. යෝගියා ලාභ ලැබීමේ මං කෙරෙත් ඇත් විය යුතු.

ගණ යනු පිරිවර යි. පැවිද්දකුට නම් තමාගෙන් ඉගෙන ගන්නා සිසු පිරිසත්, නිතර පාහේ යම් යම් දෑ සඳහා සාකච්ඡාවට එන ගිහි පිරිසත් ය. ගිහියාට සිය නෂ්ට පිරිස් ගනු දෙනු කරන්නෝ, මෙහෙකරු පිරිස් ආදීහු ය. ඉගැනුම් ආදිය සඳහා යම් යම් අය නිතර එන්නට වුවොත් යෝගියාට භාවනා අරමුණෙහි සිත රඳවා තබන්නට විය මහත් බාධකයෙක් වෙයි. පැවිද්දෙක් වී නම් සිය සිසුවන් අන් තෙර නමකට පවරා තමා එකලා විය යුතු. ගෘහස්ථයා ද දු දරු ආදීන්ට තමා ගෙන් ඉටු වියැ යුතු දෑ සියල්ල සපුරා හෝ අන් සුදුසු කෙනකුට පවරා එකලා විය යුතු.

කර්මාන්ත යනු පැවිද්දකුට නම් විභාරයේ ප්‍රතිසංස්කරණ වැනි දෑය. ඒවා නිමවා හෝ අන් කෙනෙකුට පවරා පැවිදි තැන සියලු වගකීම් කෙරෙත් ඉවත් විය යුතුය. ගෘහස්ථයා ද තමාගේ රැකියා කටයුතු අන් අයෙකුට පවරා හෝ නිදහස් විය යුතුය.

ගමන් යනු තමාගේ හෝ අනෙකකු ගේ කටයුත්තකට ඇතකට යන්නට බැඳී සිටීමයි. ඵවැනි අවස්ථාවල දී ඒ ගමන් ගොස් කටයුත්ත නිමවා හෝ විය අන් කෙනෙකුට පවරා හෝ ඒ බරින් ද නිදහස් විය යුතු.

ඥාති යනු නෂ්ටයෝ ය. මා පියෝ ආචාර්ය උපාධ්‍යයෝ සහෝදර ආදීහුය. ඔවුන්ට තමා ගෙන් ඉටු විය යුතු ඇප උපස්ථාන සත්කාර උපකාර ඇතොත්, ඒවා සපුරාලීමට සුදුසු විශ්වාසී කෙනෙකුට පවරා තමා ඒ වග කීමෙන් නිදහස් විය යුතු. ඔහු රෝගාබාධාදියෙකින් පෙළෙත් නම් ප්‍රතිකාර සාත්තු සප්පායම් කොට නීරෝග වූ පසුව තමා ගේ භාවනා කාර්යය ඇරඹිය යුතු. නැතහොත් ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර සාත්තු සප්පායම් ආදිය කිරීමට සමත් විශ්වාසී කෙනෙකුට පවරා තමා ඒ බරින් නිදහස් වී භාවනා කාර්මයට බැස්ස යුතු.

ආබාධ පරිබෝධය යනු තමාට වැළඳී ඇති ලෙඩකි. වයට ප්‍රතිකාර කොට සුවය ලබා ගත යුතු. සුවය ලැබීම දුෂ්කරවී නම් 'මම මේ රූප ශරීරයට වහල් නො වෙමි' යි ඉටා සිතට දොරියය නංවා රෝගය මැඩ කමටහන් වැඩීමෙහි යෙදිය යුතු.

ග්‍රන්ථ පරිබෝධය යනු ධර්ම ශාස්ත්‍ර ඉගැන්ම යි. ඉගැනීමෙහි යෙදුණකුට ඉඩ ඇති පරිදි ස්වල්ප වශයෙන් භාවනාවක් කට හැකි වා මිස උසස් ප්‍රතිඵල ලැබෙන තරම්ට දිගට ම විය පැවැත්විය නො හැක්ක. සෑහෙන තරම් දුරට ඉගෙන වියින් පසු කමටහන් වැඩීම පටන් ගත යුතුය. නැතහොත් ඉගෙන ගත් පමණින් සෑහීමට පත් ව, ඉගැනීම නතර කොට, භාවනා කාර්මයට බැස්ස යුතු. පොත් පත් ලිවීම් ආදී කටයුතුත් මෙසේ ම අවසන් කොට හෝ නතර කොට භාවනා කාර්මයට බැස්ස යුතු.

සාද්ධි පරිබෝධය යනු විදුර්ගනා වැඩීමට බාධක වූ ලෞකික සාද්ධිය හ. රූපධ්‍යාන වඩා පරසින් දැනුම් ආදී කිසි සාද්ධියක් කෙනකු ලබා ගත්තත් වය පිරිහී යෑ නොදී නිතර සමාධියට සමවැදීම ආදියෙන් දුක සේ

රැක ගත යුත්තෙකි. ටික දිනක් සමාධිය වැඩීම අත පසු වුවොත් ඒ සෘද්ධිය නැති වී යයි. කිසි ප්‍රමාදයෙකින් කෝපය හෝ රාගය වැනි අකුසල් දහමක් සිතෙහි මතු වුණත් එය නැති වී යෑ හැකියි. එය රැක ගන්නට සිතා රූපාවචර සමාධිය රැක ගැන්මේ ම ඇලී සිටිය නොත් විදුර්ගතා භාවනාවට ඉඩ නො ලැබේ. එබැවින් එ වැනි කිසි සෘද්ධියක් ලබා ඇති යෝගියා එහි ඇල්ම හැර දමා විදුර්ගතාව ඇරඹිය යුතු. සෘද්ධිබාධක වන්නේ විදුර්ගතා වැඩීමට යි.

කලාණ මිත්‍රාශ්‍රය. මෙහි දැන් කී පරිදි බාධකයන් දුරු කොට භාවනා වඩනු කැමැත්තක් විසින් කලාණ මිත්‍රාශ්‍රය ලැබිය යුතු. කලාණ මිත්‍රාශ්‍රය යනු භාවනා උපදේශ දෙන ගුරුවරයකු ඇසුරු කිරීම යි.

ප්‍රධාන ම කලාණ මිත්‍රයා, කර්මස්ථාන දෙන ආචාර්යවරයා, භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේයි. උන් වහන්සේ නැති තැන අසු මහා ශ්‍රාවකයන් ගෙන් කෙනකු ආචාර්ය කැරැගත යුතු. එසේත් කෙනකු නො ලදෝ අන් කිසි රහත් නමක ඇසුරු ලැබිය යුතු. රහත් නමක්ද නොලදොත් සකාදාගාමියකු ද, එසේ වූ කෙනකු නො ලදොත් සෝවාන් වූ කෙනෙකු ගුරු කොට ගත යුතු.

රහත්තු අනාගාමිහු සකාදාකාමීහු සෝවාන්තු මම මෙනම් අධිගමයක්ලබා ඇත්තෙක්'ම් යි අනුන්ට අගවත් ද? නැත. එහෙත් විමසන්නා විදසුන් වැඩීමෙහි ලැදියාව ඇති කෙනකු බව දැන ගත්තොත්, ඔහු කෙරෙහි කරුණාවෙන් ඔහුට උපදෙස් දෙනු පිණිස තමන් ලබා ඇති ආයු තත්ත්වය හෙළි කෙරෙත්. එබැවින් කමටහන් වඩනු රිසි යනුට ආර්ය පුද්ගලයකු ගේ ඇසුරු ලබා ගත හැකික.

සෝවාන් වූ කෙනෙකුත් සොයා ගත නො හැකි වුවොත් ත්‍රිපිටක ධර්මය අනේ ගැඹුරු දැනුම් ඇති සිල්වත්, ගුණවත්, කාරුණික ආචාර්යවරයෙකු ගේ උපදෙස් ලැබිය යුතු. ඇසුරු කළ යුතු ආචාර්යවරයා ගේ සැටිය විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙසේ දැක්වේ.

“පියො ව ගරු භාවතියො
චත්තා ව චචනක්ඛමො
ගමිතීරං ව කථං කත්තා
නො වාට්ඨානෙ නියෝජයෙ”

ඒ ඇසුරු තෙම සිල්වත් බැවින් කාටත් ප්‍රිය වූ ගරු කටයුතු සම්භාවනීය කෙනෙකි. උපදෙස් දීමේ නො මැලියෙකි. ශිෂ්‍යයා කොතරම් ප්‍රශ්න ඇසුවත් ඒ සියල්ල ඉවසන කෙරුනෙකි. ගැඹුරු දහම් පද ලිහිල් කොට කියා දීමෙහි හැකියාව ඇත්තෙකි. ප්‍රශ්න කරන ඇසුරු කරන ශිෂ්‍යා නො නිසි අතෙක නො යවන්නෙකි.

මෙහි කී ගුණාවලින් යුත් උගත් ධර්මධර සිල්වත් ගුරුවරයකු ගේ ම ඇසුරු ලබා ඔහු දෙන උපදෙස් අනුව භාවනා වැඩිය යුතු.’

අනාපාන සතිය වඩනු කැමැත්තක් විසින් එය වඩන සැටි ගුරුවරයා ගෙන් අසා දැන ගත යුතු. කොයි හැටියෙකින්ගුත් ගුරුවරයකු සොයා ගත නො හැකි වුවොත් භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ විස්තර සදහන් පොත පත කියවා භාවනා මාර්ගයේ මුල මැද අග හොඳට තේරුම් ගෙන එහි උපදෙස් අනුව බවුන් වැඩිය යුතුය. භාවනාව පටන් ගන්නට කලින් තමා හඳුනා පොරෝනා වස්තූදිය ශුද්ධ පවිත්‍ර කැර ගත යුතු.

ඊළඟට “අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා” යි කී පරිදි උච්චුරු නැති ආරාණ්‍යයකට හෝ කිසිවකුගෙන් සම්බාධ නැති රුක් මුලකට හෝ කිසිම කෙනෙකු නොවසන ගෙයකට හෝ පැමිණිය යුතු. එහි තමා ඉදීමට නියම කොට ගත් තැන අතුපතු ගා ශුද්ධ පවිත්‍ර කොට එහි ඉඳ ගැන්මට තණ ඇතිරියක් හෝ කොහු මේට්ටයක් වැනි දැයක් හෝ අතුරා ආසනය සකස් කැරගත යුතු යි.

සමහරු දණ නමා බද්ධපුංකයෙන් හෝ හසරම්ණිය ගොතා ගෙන හෝ වැඩි වේලාවක් ඉඳිනු නො හැක්කෝ ය. පුටුවෙක ඉඳීම ඔවුන්ට පහසු ය. එවැන්නා කොන්ද කෙළින් සිටුනා ලෙසට හේත්තු වන පුවරුව ඇති පුටුවෙක කුදු නො ගැසී කෙළින් ඉඳ ගත යුතුය. ඇතිරිලියෙක, පැදුරෙක, මේට්ටයක හෝ පලක් බැඳ හෝ හසරම්ණිය ගොතා ගෙන ඉඳ ගන්නනු ද පිටු කොන්ද කෙළින් පිහිටුවා ඉන් ද යුතු ය. “මගේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස ම මේ භාවනා වැඩීම කරමි”යි අධිෂ්ඨාන කළ යුතු.

මුළු කාලය ම භාවනායෙහි යෙදෙනු නො හැකි අය අඩු ම ගණනේ උදේ පැයකුත් සැන්දෑවේ හෝ රාත්‍රියේ පැයකුත් සෑම දා ම භාවනාවට වෙන් කැරැ ගත යුතු ය.

ආරම්භය

භාවනා වඩන හැම කෙනෙකු විසින් ම පළමු කොට බුද්ධානුස්සතිය, ඊළඟට මෙහි භාවනාව ද, ඊළඟට අශුභ භාවනාව හෝ කායගතාසතියද, "ඊළඟට මරණානුස්මතිය ද ටික ටික වේලා ක්‍රමයෙන් වැඩිය යුතු.

බුද්ධානුස්සතිය යනු බුදු ගුණ මෙහෙහි කිරීමයි. බුදු ගුණ මෙහෙහි කරන්නහු තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි මහත් ආදරයක් හක්තියක්, ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙයි. එයින් සිත නිරෝගී වෙයි. බුද්ධ වචනය පිළි පැදීමෙහි ධෛර්යවත් වෙයි. "මා අත්වච භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නමට පරිත්‍යාග කොට උන් වහන්සේ වදාරා ඇති පරිදි ම භාවනාව වඩමි" යි උනන්දු වෙයි.

මෙහි වැඩිමෙන් තමා අවට වසන දෙව් මිනිස් හැම දෙනාගේම ගෞරවයට පාත්‍ර වෙයි. ඔවුන් විසින් රකිනු ලබයි. ඔවුන් ගෙන් ඔහුට කිසිදු හිරිහැරයක් ඇති නොවෙයි. අශුභ භාවනාව හෝ කායගතාසතිය වඩන තැනැත්තෝ තමාට දක්නට ලැබෙන දිව්‍ය රූපයෙකින් වත් මුළා නො වෙයි. ඇතැම්විට මාර පාක්ෂික දෙවියකුට භාවනානුයෝගියකු දක්නට ලැබුණු විට ඔහු නො මඟ යවන්නට, දිව්‍ය ස්ත්‍රීන් පෙන්වීම්, දිව්‍ය ස්ත්‍රී වේශයෙන් පෙනී ඉඳ මිත්‍ර වෙන්නට කපා කිරීම ආදියෙන් ඔහු පොළඹ වන්නට සිතෙයි. දුර්වල යෝගියා අතරමං කරන ඊර්ෂ්‍යා සහගත මිසදිටු භූතයෝ ඇත. අශුභ භාවනානුයෝගියා ඔවුනට නො රැවැටෙයි.

මරණාස්මතිය වඩන යෝගියා තමා නිතරම මරණය අතට ම ළං වන කෙනෙකු බව සැලකීමෙන් භාවනාවෙහි වඩාත් උනන්දු වෙයි. නොමඟට නො වැටෙයි. කුසිත නොවෙයි.

බුද්ධානුස්මතී ආදී සතර කමටහන් වැඩීම මෙසේ මහත් අනුසස් ඇති බැවින් ආනාපාන සතිය වඩන්නට කලින් ඒ කමටහන් සතර ගුරු උපදෙස් ලබා ටික ටික වේලා වැඩිය යුතු. එයින් පසු ආනාපාන සතිය වැඩීම පටන් ගත යුතු. ආත්මසන් නිර්‍යාතනය භාවනා වැඩීමට පළමුවෙන් යෝගියා විසින් තමාගේ ආත්ම භාවය බුදුරජාණන් වහන්සේට හෝ කමර්ස්ථාන දෙන ආචාර්ය වරයාට සිතින් පරිත්‍යාග කළ යුතු.

සමහර විට භාවනාවෙහි යෙදී ඉන්නහුට හයානක අරමුණු පෙනෙන්නට වෙයි. ඒ එ බඳු අවස්ථායෙහි දී "මම මගේ ජීවිතය භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පරිත්‍යාග කෙළෙමි." යි හෝ "මගේ ආචාර්යපාදයනට පවරා ඇත්තෙමි" යි නොසලකා බිය නො ගෙන ඒ පෙනුණු දෑ ගැන තැකීමක් නො කොට ඒ අරමුණු නො තකා හැර භාවනාව දිගට ම කැරැගෙන යෑමෙහි සමත් වෙයි.

ආනාපාන සමාධිය

ආනා යනු ආශ්වාස වායුව යි. ආපන යනු ප්‍රශ්වාස වායුවයි. මෙය අරමුණු කොට භාවනා වඩන්නහු විසින් පළමු කොට ශීල විශුද්ධිය ඇති කැරැ ගත යුතු යි. භාවනානු යෝගියා ගිහියෙක් වී නම් පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල්, යන තමා රසි ශීලයක් සමාදන් ව ගෙන පිරිසුදු සිල්වතකු විය යුතු යි. පැවිද්දෙක් වී නම් පැවිදි සිල්ලි මැනවින් පිහිටා පිරිසුදු විය යුතු.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දෙකින් (මැදුම් සඟියේ) ආනාපාන සති සූත්‍රයේත්, ආනාපාන සතිය සදහන් කරන අන් තන්හින් භාවනාරම්භය දක්වන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ" සො සතො ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති' යි වදාළ සේක. එහි අදහස "හේ සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම (ඇද) ගනී. සිහි ඇත්තේ ම හුස්ම පිට කෙරෙයි' යනු යි.

මේ පළමු අවස්ථායෙහි ඇතුල් වන හුස්මත්, පිට වන හුස්මත් වැදෙන තැන විමසා දැන එහි සිත පිහිටු වන්නට පුරුදු විය යුතුයි. නාසය දිග අයගේ ඇතුල් වන හුස්ම පළමුවෙන් ම හැපෙන්නේ නාසාග්‍රයේ ය. (නාසයේ අග ය) හුස්ම පිට වීමේ දී අන්තිමට ම හැපෙන්නේ ද නාසිකාවේ අගය.

නාසය හුස්ම (කොට) අය ගේ හුස්ම ඇතුල්වීමේ දී මුලින් ම හැපෙන්නේත්, හුස්ම පිට කිරීමේ දී අන්තිමට ම හැපෙන්නේත් උඩුතොලෙහි ය. යෝගාවචරයා තමාගේ හුස්ම ඇතුල් වීමේ දීත් පිට වීමේ දීත් එය හැපෙන තැන විමසා දැන එය අරමුණු කළ යුතු. හුස්ම ගැනීමට වත්, පිට කිරීමට වත් උත්සාහ නො කළ යුතුයි.

ස්වභාවයෙන් ම (ඉඬේම) සිදු වන හුස්ම ඇතුල් වීමටත්, පිට වීමටත් එසේ සිදු වන්නට ඉඩ දී තමා ඇසි පියා ගෙන ඒ හුස්ම ඇතුල් වීමේ දී මුලින් ම හැපෙන තැනත්, පිට වන විට අන්තිමට ම හැපෙන තැනත් සිතින් සලකා ගත යුතු.

එහි සිත පිහිටුවා එළඹූ සිටි සිහියෙන් යුතු ව සිතින් එය සැලකිය යුතුයි. සිතට නො දැනී කිසි ම හුස්මක් ඇතුල් වන්නට හෝ පිට වන්නට නොහැකි වනුවට නිතරම එළඹූ සිටි සිහියෙන් මනසින් හුස්ම දෙස බලා ගත්වන ම හින්ද යුතු. අන් කිසි ම අතකට සිත නො යවා හුස්ම හැපෙන තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද යුතු. මුල දී ඉඳ හිට අන් අතකට හිත යන්නට පුළුවන. එසේ වන්නේ එළඹූ සිටි සිහිය නැති වීමෙනි.

සිතේ එකඟ බව දුබල හෙයිනි. සිහිය උපදවා ගෙන යළිත් සිත හුස්ම හැපෙන තන්හිම පිහිටුවිය යුතු. සමහර කෙනෙකුට පැය කීපයකින් ද හුස්ම හැපෙන තන්හි ම කැමැති තාක් කල් සිත තරයේ පිහිටුවා තැබීමට හැකියාව ඇතිවේ. පෙර අත්බවිනි සමාධි වඩා පුරුදු කෙනෙකුට විනාඩි හත අටකින් වුව ද සිත හුස්ම වැදෙන තන්හි ස්ථිර ලෙස පිහිටුවා තැබීමේ හැකියාව ඇත. පෙර ළඟ අත් බැවෙක භාවනාවක් පුරුදු නොකළ අයට සිත විකෘෂ්ට නො වන සේ ටික වෙලාවක් එක් අරමුණෙක පිහිටුවා තැබීමට මාස ගණනක් වුවද ගත විය හැකික. හුස්ම හැපෙන තැන සිත පැයක් හමාරක් නොසැලී පිහිටා සිටීම හරි ගිය පසු මේ භාවනාවේ ඊළඟ ක්‍රියා මාර්ගය ඇරඹිය යුතු.

ගණනාව

මිලඟට කළ යුත්තේ හුස්ම වාර ගණන් කිරීම යි. හුස්ම ගන්නා වාර පමණක් හෝ හුස්ම පිට කරන වාර පමණක් ගණන් කළ යුතු යි. ඒ දෙක ම මිශ්‍ර නො කළ යුතු යි. එය කරනුයේ මෙසේ යි.

හුස්ම ඇතුල් වන වාර ගණිනු කැමැති නම් ඇතුල් වන හුස්ම නාසය අග හෝ උඩු තොලෙහි හැපුණු විට "එක "යි සිතින් ගිණිය යුතු. ඊළඟ වාරයේ ඒ තැන හුස්ම හැපෙන තුරු ම 'එකයි එකයි එකයි' සිතින් ගණිමින් ඒ තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද යුතු. ඒ තැනින් වෙන අතකට සිත නො යන ලෙසට එළඹූ සිටි සිහියෙන් යුක්ත විය යුතු. ඊළඟට ඒ තැන හුස්ම බැහැරුණු විට 'දෙකයි දෙකයි (සිතින්) කිය යුතු යි.

තුන්වන වර හුස්ම එහි හැපෙන තුරු ම මෙය කළ යුතු. මෙසේ පස් වන වාරය තෙක් හුස්ම හැපෙන වාර ගණන් කළ යුතු. මේ පළමු වටය යි. ඊළඟට නැවතත් "එකයි එකයි" සිතින් කියමින් වන හුස්ම වාරය තෙක් ගිණිය යුතු යි. මේ දෙවෙනි වටය යි. නැවතත් "එකයි " කියා ගිණීම පටන් ගෙන හත්වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු යි. මේ තුන් වන වටය යි" යළිත් "එකයි එකයි" යන්නෙන් ගිණීම පටන්ගෙන අට වන වාරය තෙක් ම යැ යුතු. මේ සතර වන වටය යි. නැවත එකේ සිට ගිණීම පටන් ගෙන නව වන වාරය තෙක් යැ යුතු. මේ පස් වන වටය යි. නැවතත් එකෙන් පටන් ගෙන දස වන වාරය තෙක් ගිණිය යුතු. මේ හයවන වටය යි.

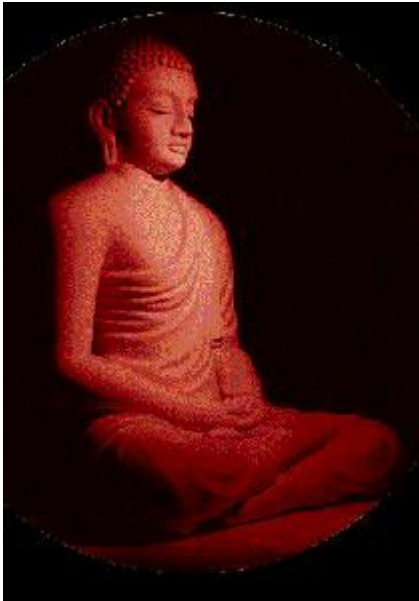
හයවන වටය සම්පූර්ණ වූ විට යළිත් මුලට යෑ යුතු යි. පළමු සේම "එකයි එකයි" ගනිමින් වාර පහක් සම්පූර්ණ කළ යුතු යි. ඒ පළමු වටය යි. මෙසේ තවත් වට සයක් ගිණිය යුතු. මේ නයින් වට සයෙන් සය සපුරමින් හැකිතාක් වේලා හුස්ම හැපෙන තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන ඉන්ද යුතු. මේ අන් අතේ යැ නො දී සිත එක් අරමුණෙක ම පිහිටා සිටීම පුරුදු කරවනා උපායෙකි. මේ ගිණීමේ දී ඉඳ හිට සිත අන් අතෙක ගියොත් ඒ තව ම සිතේ සමාධිය හොඳට වැඩි නැති බවට ලකුණෙකි. ගිණීමෙහි යෙදී ඉන්නා තාක් සිත හුස්ම හැපෙන තැන ම නො සැලී සිටි නම් එයින් පසු ගිණීම නතර කොට අනුබන්ධනාව පටන් ගත යුතුයි.

අනුබන්ධනා යනු හුස්ම ගැනීමේදීත්, පිට කිරීමේදීත් ගණන් කිරීමක් නැති ව හුස්ම හැපෙන තැන සිත පිහිටුවා එළඹූ සිටි සිහියෙන් යුක්ත වීම යි. මේ අවස්ථාවෙහි හුස්ම අනුව නාසිකාවෙන් ඇතුළට හෝ නාසිකාවෙන් පිටතට හෝ සිත නො යැවිය යුතුයි.

හුස්ම හැපෙන තැන ම සිත පිහිටුවා ඇතුල් වන පිට වන හුස්ම ගැන සෝදිසිමත් විය යුතු. හුස්ම හැපෙන තැන එය වැදීම ද ඊළඟ අවස්ථාව ද ඒ තැනින් පිට වීම දැයි එහි මුල මැද අග පැහැදිලි ව දැනෙන්නට වෙයි. සිතැ එකඟ බවවෙන්, එළඹූ සිටි සිහියෙන් දියුණුව හිසා ඒ දැනීම ඇති වෙයි. වාර ගිණීමේ සිට හුස්මෙහි ඕලාර්ක බව අඩු වී ගොස් අන්තිමේ දී හුස්ම වැටීම නො දැනෙන තරමට සියුම් වේ. හිත කය දෙකේ ම හැල්ලු බවෙක් දැනෙන්නට වෙයි. සිරුර ඉහළ නැගෙන්නා සේ හෝ අහසේ පාවෙන්නා සේ දැනෙන්නට වෙයි.

මේ අවස්ථාවේ දී නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ උඩු තොලෙහි (කලින් හුස්ම හැපුණු තැන) අරමුණු කොට හුස්ම පැහැදිලි ලෙස දක්නට යළිත් උත්සාහ කළ යුතු. මෙසේ සිහියෙන් නුවණින් ඒ තැන සිතින් මෙනෙහි කරන විට යළිත් හුස්ම වැටීම දැනෙන්නට වේ.

මේ අවස්ථාවෙහි ඔහුට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ප්‍රකට වේ. ඉඹුල් පුළුන් පිඩක් හෝ කපු පුළුන් පිඩක් හෝ වායුධාරාවක් (කලින් හුස්ම හැපුණු තන්හි) හැපෙන්නා සේ දැනෙන්නට වේ.



මෙ තැන් සිට සිත බැඳ තැබිය යුත්තේ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි ය. එය අතුරුදහන් විය නො දී යළි යළි එය සිහි කරමින් එහි ම සිත රැඳවිය යුතු. මෙසේ කරන විට ක්‍රමයෙන් කෙලෙස් සංසිද්ධිය, යට පත් වෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වෙයි. පුළුන් පිඩක් හෝ වායුධාරාවක් හැපෙන්නා සේ හැඟුණු තැන තාරකාවක් හෝ තාරකා රැසක් හෝ මුතු ඇටක් හෝ මුතු රැසක් හෝ කපු ඇට රැසක් හෝ පුළුල් වලාකුළක් හෝ මල් දමක් හෝ නෙළුම් මලක් හෝ ඉරුමඩල සඳුමඩල වැන්නක්, රියසකක්, දුම් සිළුවක්, ලී කුරක් හෝ ගෙතූ දික් නූලක් බඳු දැයෙක් පෙනෙන්නට වේ. මේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ය. උඩ කී පරිදි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත එක එක් කෙනාට වෙනස් වෙනස් අයුරින් පෙනෙන්නේ ඔවුන් ගේ හැඟීමෙහි ;ව්‍යස නිසා ය.

උපචාර සමාධිය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට නිවරණයේ යටපත් වෙත්, උපචාර සමාධිය ඇති වේ.

නිවරණයේ නම්: කාමච්ඡන්දය (කාමාශාව), ව්‍යාපාදය (තරඟව), චීනමිද්ධිය (චිත්ත වෛතසිකයන් ගේ මැලි බව), උඬච්ච කුක්කුච්චය (සිත නො සංසුන් බව හා කුකුස), විචිකිච්ඡාව (සැකය) යන පස යි.

මෙහි යෝගියාට හුස්ම ගන්නා කෙණෙහි ඇති වන සිත එකෙකි, ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි පිහිටන සිත අනෙකෙකි, හුස්ම පිට කරන විට ඇති වන සිත අනෙකෙකි. මේ හැම එකෙකදී ම ඒවා අරමුණු කොට ඉතා ඉක්මනින් චිත්ත විචිත් ඇතිව නැති ව යන බැවින් එක් සිතෙකින් ම හුස්ම ගැන්මත්, ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි පිහිටීමත්, හුස්ම පිට කිරීමත් කැරේ යැ යි වරදවා නො ගත යුතු. මේ තුන් අවස්ථාවෙහි ම සිත එළඹ සිටි සිහියෙන් යුතු ව ඒ ගන්නා හුස්ම ආදිය අරමුණු කෙරේ නම් ඔහු ගේ භාවනාව උපචාර අවස්ථාවට ද, අර්පණා (ධ්‍යාන) අවස්ථාවට ද වැඩෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇති වූ කල්හි නිතර එළැඹ සිටි සිහියෙන් යුතුව එය නැතිවී යා නො දී රැක ගත යුතු වෙයි.

දුරු කළ යුතු සත අයෝග්‍ය වූ වාසස්ථාන, අයෝග්‍ය ගොදුරුගම, අයෝග්‍ය කථාසංලාප, අයෝග්‍ය පුද්ගලාශ්‍රය, අයෝග්‍ය භෝජන, අයෝග්‍ය ඝෘතූගුණය, අයෝග්‍ය ඉරියව්ව යන සතින් වෙන් විය යුතු.

අයෝග්‍ය වාසස්ථානය යනු යම් තැනෙක විසීමේ දී සිත එකඟ නො වේ නම්, භාවනා අරමුණෙහි සිත නො පිහිටා නම්, ඒ බඳු තැන යි. 'මෙ තැන දී සිත එකඟ නො වේ' යැයි යෝගියාට හැඟුණු විට එහි නො වැස අන් සුදුසු තැනක් සොයා යෑ යුතුයි.

අයෝග්‍ය ගොදුරු ගම යනු ආහාර පාන සුලභ නැති තැන යි. එය හැර ආහාර පාන පහසුවෙන් ලැබෙන තැනකට යෑ යුතු.

අයෝග්‍ය කථා සංලාප යනු තමා කරන භාවනාවට අදාළ නො වන අන් අන් දැය පිළිබඳ කතා බහය. ඒවා අසෙන විට භාවනා අරමුණෙන් ඈතට සිත යෑ හැකි ය. අන්‍ය විෂයයන් පිළිබඳ පොත පත ද නො කියැවිය යුතු.

අයෝග්‍ය පුද්ගලාශ්‍රය යනු භාවනානු යෝගී නො වූ භාවනා ක්‍රියාවට අනුබල නොදෙන නානාවිධ අන්‍ය කටයුතුවල යෙදුණාහුය. ඔවුන් ඇසුරු නො කට යුතුය ය.

අයෝග්‍ය භෝජනය යනු තමාට රුචි නොවන, තම සිරුරට ද අහිත වූ ආහාර පාන යි. අහිතකර ආහාර පාන හැර හිතකර ආහාර පාන ලැබෙන, සැපයෙන සැටියක් පිළියෙළ කැර ගත යුතු.

අයෝග්‍ය සෘතුව යනු තම සිරුරට අහිතකර ශීතෝෂ්ණාදි සෘතු ගුණ යයි. ශීතය අධික නම් එ තැනින් ඉවත්විය යුතු. උෂ්ණ අධික නම් එයින් ද ඉවත්විය යුතු. තමාට ගැළපෙන සම සෘතු ගුණයක් ඇති පැත්තකට යෑ යුතු.

අයෝග්‍ය ඉරියව්ව ඉඳුම, සිටුම, සක්මන, සැතපුම යනු ඉරියවු සතරයි. එහි ද යම් ඉරියව්වක් තමාට සැප නොවේ නම් එය හැර දමා සැප වූ ඉරියව්වෙකින් ම භාවනායෙහි යෙදිය යුතු.

දශ කුශලතා මේ අයෝග්‍ය දෑ සිතින් වෙන් ව සිතා එකඟ බව වැඩීමට උපකාරී වූ දෑ දසය සපුරා ගත යුතු. එයින් පළමු වැන්න වන්නේ විසදනාව යි. සිරුර ද, හඳුනා පොරොනා වස්තු ද පිරිසිදු කොට ගැන්ම යි.

දෙ වැන්න ඉන්ද්‍රිය සමතාව යි. ශ්‍රද්ධා ස්මෘති විරිය සමාධි ප්‍රඥා යනු ඉන්ද්‍රිය පස යි. මේ පසෙන් එකක් අනෙකක් යට පත් කොට නො නැගෙන ලෙසට සමතායෙන් තබා ගන්නට පරිස්සම් විය යුතු.

තුන්වැන්න නිමිත්ත කුශලතාව යි. ලබා ඇති ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නැති වී යෑ නො දී රැක ගැන්මේ දක්ෂ බවයි.

සතර වැන්න සිත පසු බස්නට නො දී නගා සිටුවීම යි. කිසි හේතුවෙකින් විරියය අඩු වී පසු බසී නම් ධම්මච්චය, විරිය, පීති යන තුන් බෝධිසංගයන් වඩා සිත බෞරියවත් කිරීමයි.

පස් වැන්න විරිය සමතාව ඇති කැර ගැන්ම යි. කිසි විටෙක අධික විරිය නිසා සිතේ නො සංසුන් බව නැගෙයි. එවිට පස්සද්ධි, උපේක්ඛා, සමාධි යන බොජ්ඣංග වඩා විරිය යේ සමතාව ඇති කැරැගත යුතු.

ස වැන්න අරතිය මැඩලීමයි. කිසි විටෙක යෝගියා ගේ සිත භාවනායෙහි නො ඇලිය හැකි යි. එවිට ජාති, ජරා, වුති ආදී සංවේගයට කරුණු වන දෑ මෙනෙහි කොට තෙරුවන් ගුණ සිහි කොට සිතේ ප්‍රසන්නතාව ඇති කැරගත යුතු.

හත් වැන්න සිත ශමථ භාවනායෙහි සම ව දිගට ම යෙදී පවතිනුවට එය දෙස උපේක්ෂක ව බලා ඉඳීම යි.

අට වැන්න සමාධි භාවනායෙහි නො යෙදුණු වූන් ගෙන් වෙන් වීමයි.

නව වැන්න සමාධිලාභීන් විටින් විට ඇසුරු කිරීම යි.

දස වැන්න සමාධි භාවනාව ගරු කොට, එයට ම නැමී, අන් අතෙක නො ගොස් සමාධියට ම මුහුණලා පැවැත් ම යි.

මෙකී කරුණු දසය සම්පූර්ණ කොට ගෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එකඟ බව වැඩිය යුතුයි. ඒත් ප්‍රථම ධ්‍යානය නො ලැබේ නම් නො පසු බැස එයට හේතුව වීමසා බලා ආචාර්යෝපදේශයේ පිහිටා විරිය සමතාදිය සපිරිය යුතුයි. එවිට සිත අර්පණා අවස්ථාවට වැඩෙයි. අර්පණා ධ්‍යානය ලැබෙන තුරු ම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා එය ඒ අරමුණෙහි තහවුරු වන තුරු ම දිවා රෑ දෙකිනි උත්සාහවත් ව භාවනායෙහි යෙදිය යුතු. එයින් සිත අර්පණා ප්‍රාප්ත වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති වේ. සතර වන රූප ධ්‍යානය තෙක් ම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා තැබීම ධ්‍යාන නම්.

ධ්‍යානාංග පස ප්‍රථමධ්‍යාන සිත විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පසින් යුක්ත ය. එහි විතර්ක යනු සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට ඔසොවා එහි නංවා පිහිටුවන සිතේ ම ඇති වන ගතියෙකි. විචාර යනු ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පුරා ම වැද ගෙන එය පිරිමදින්නාක් මෙන් එහි ම බැඳී යෙදෙන විත්ත ගතියයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිසා සිත හටගත් පිනා ගිය ගතිය ප්‍රීතිය යි. එසේ ම ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත තදින් වැද

ගෙන පිහිටීම නිසා දැනෙන සුවය සුබ නම් ධ්‍යානාංගය යි. ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙන් ඉවත් නොවී එහි ම සිත ලැගී පැවැත් ම, ඒකාග්‍රතාව යි. එකඟ බව යි.

නිවරණ ප්‍රභාණය මේ ධ්‍යානාංග පස නිසා සිතේ නැගීමට හරස් වන කෙලෙස් පසෙක් යට පත් වේ. මතු විය නොහී අනුශය අවස්ථාවට වැටී හෙයි.

ඒකාග්‍රතාව නිසා සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි ම බැඳී සිටුනා බැවින්, අන් අතෙක නො යන බැවින් කාමච්ඡන්ද (කාමාශාව) මතු විය නොහී ගිලී යයි. ඒකාග්‍රතාව නිසා කාමච්ඡන්ද නිවරණය විස්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රතිණ වේ. ප්‍රීතිය නිසා ව්‍යාපාදය (තරභව) යට පත් වේ. විතර්කය ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත නැංවීම කරන නිසා චිතමිද්ධ නිවරණයට (චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ මැලි බවට) මතු විය නො හැක්ක. මෙය විතර්කයෙන් චිතමිද්ධ නිවරණය විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රතිණ වේ යැයි කියන ලදී. ධ්‍යාන සිතේ ඇති මහත් වූ සුවය නිසා උද්ධවිච්චය (නො සංසුන් බව) හා කුක්කුච්චය (කුකුස) යන විරුද්ධ ගති යට පත් වේ' මෙය සුබ අංගයෙන් උද්ධවිච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය විෂ්කම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රතිණ වේ යැ යි කියන ලදී.

විචාරාංගය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පිරිමදින බැවින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ගැන හෝ එහි ධ්‍යාන සිත බැඳී ඇද්ද නැද්ද යන බව ගැන හෝ එ තෙක් පිළිපත් පිළිවෙත ගැන හෝ එයට මඟ ;පත් වූ ශාස්තෘහු ගැන හෝ එය පවසන දහම ගැන හෝ එය පිළිපත් ආර්ය සංඝයා ගැන හෝ යෝගියාට සැක ඇති නොවේ. විචාරාංගයෙන් විචිකිච්ඡා නිවරණය (සැකය) ප්‍රතිණ වේ යැයි කියේ මෙය ඇරැඹ ය.

මෙසේ විතර්කයෙන් චිතමිද්ධය ද, විචාරයෙන් විචිකිච්ඡාව ද, ප්‍රීතියෙන් ව්‍යාපාදය ද, සුබයෙන් උද්ධවිච්චකුක්කුච්චය ද, ඒකාග්‍රතායෙන් කාමච්ඡන්දය දැයි ධ්‍යානාංග පසින් පංච නිවරණයන්ගේ ප්‍රභාණය සිදු වේ.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ යෝගියා පස් අයුරෙකින් එය තමාට වලංගු කැරැගත යුතු. ඒ පස් අයුර පංච වශිතා නමින් හැඳින් වේ. පංච වශිතා යනු ආවර්ජන,, සමාපර්ජන, අධිට්ඨාන, වුට්ඨාන, පච්චවෙක්ඛණ යනු වශිතා පස යි.

ආවර්ජනයට අනුව තමා කැමැති තැනෙක, කැමැති විටෙක රිසි ධ්‍යානාංග වලින් යුත් ධ්‍යානයකට සම වැදිය හැකි බව, කැමැති තාක් එහි රැඳී හිඳින හැකි බව යන මේ හැම ආවර්ජන වසිතා නම්.

වහා සමචතට සම වැදිය හැකි බව සමාපර්ජනා වසිතා යි. තමා ගේ අධිෂ්ඨානය අනුව ක්ෂණයක් හෝ වැඩි වේලාවක් ධ්‍යානයෙහි සිටිය හැකි බැවි අධිෂ්ඨාන වාසිතාව යි.

කැමැති විටෙක සමාපත්තියෙන් නැගී සිටිය හැකි බව වුට්ඨාන වසිතා යි. සමාපත්තියෙන් නැගී සිට සමචත ධ්‍යානයේ අංගයන්ගේ තතු නුවණින් පිරික්සා බැලීම පච්චවෙක්ඛණා වසිතාව යි.

සිය දහස් වර ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වදිමින් ඉන් නැගී සිටිමින් වසිතා පසින් ධ්‍යානය තමාට වලංගු කැරැ ගත යුතු. එය හොඳට හුරු පුරුදු වූ විට යෝගියාට ප්‍රථම ධ්‍යානයේ දොස් පෙනෙන්නට වේ.

විතර්ක විචාර නම් ගොරෝසු ගති දෙකෙකින් යුත් බව, එය කාමච්ඡන්දා දී නිවරණවලට කිට්ටු බව, එයට නො සම වැදී ටික වෙලාවක් උන්නොත් සුළු පමාවෙකින් කාමරාගාදී නිවරණයන් නැගී සිටිය හැකි බව යනාදි දොස් පෙනෙයි. විතර්ක විචාර දෙක නැති ව ප්‍රීති සුබ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් ද්විතීය (දෙවෙනි) ධ්‍යානය ලබාගත හැකි වුවොත් මැනැවැයි හේ සිතයි. එසේ සිතා ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත වඩාත් තදින් බැඳ තබන්නට උත්සාහ කෙරෙයි. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් විතර්ක විචාර නැති, ප්‍රීති සුබ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනින් යුත් දෙවෙනි ධ්‍යාන සිත ඔහුට පහළ වෙයි.

ද්විතීය ධ්‍යානය ද වසිතා පසින් පුරුදු කළ පසු එය ද දළ යැයි ඔහුට වැටහෙයි. එයටත් වඩා සියුම් වූ සුබ ඒකාග්‍රතා යන අංක දෙකින් පමණක් යුක්ත තෘතීය (තුන් වන) ධ්‍යාන සිත ලබන පිණිස යෝග වඩයි. එය ලත් පසු එය ද පංච වහිතායෙන් පුරුදු කැරැගත් විට එහිදළ බව ඔහුට පෙනෙයි.

උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් යුත් වතුරිට් (සතර වැනි) ධ්‍යානය උපදවා ගනු කැමැත්ත ඇති වෙයි. වසිතා පසින් තුන් වන ධ්‍යානය ද හුරු පුරුදු කැරැ ගත්තනුට ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි කලටත් වඩා සිත තදින් බැඳෙයි.

උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙකින් යුත් වතුරිට් ධ්‍යාන සිත පහළ වේ. එය ද පංච වශිතායෙන් පුරුදු කළ යෝගියා කැමැති නම් සෘද්ධි විධිඥාන, දිවැස, පරසින් දැනීම, පෙර වුසු අත්බව් දැකීම, දිව කන යන අභිඥා පස ලැබීමට, ඒවා ලබන හැකි ක්‍රියා මාර්ගයට බැස්ස හැකි ය. සිත තව දුරටත් සියුම් කෙරෙමින් සතර අරූප ධ්‍යාන සඳහා ද එයට සුදුසු කමටහන් වැඩිය හැකි ය.

එහෙත් මේ රූප සමාපත්ති සතරත්, අරූප සමාපත්ති සතරත් යන අට ම ලෞකික, රූප ධ්‍යානවල එල වශයෙන් රූප බඹලෝවල ඉපිද දීර්ඝ කාලයක් උන්නත් අන්තිමේ දී එයින්වුන ව මිනිස් ලොවට එන්නට සිදු වෙයි. සෘද්ධි උපදවා එක් කලෙක අහසින් ගිය යෝගියා පවා ආයු ගෙවුණු පසු මැරී මිනිසකු ව ඉපදිය හැක්ක. එසේ උපන් අත්බව්හි පාපමිත්‍ර සේවනයෙන් පවී කොට ගැඩවිලකු ව උපදින්නට ද පුළුවන.

රූප ධ්‍යාන ලාභියාට වඩා අරූප ධ්‍යාන ලාභියාගේ ආයුෂ වැඩිය. එහෙත් අන්තිමේ මරණින් පසු මිනිසකු විය හැක්ක. එහි දී පවී කොට අපාගත ද විය හැක්ක. රූප ධ්‍යාන අරූප ධ්‍යාන මගින් කෙලෙස් යටපත් කළත්, අනුශය අවස්ථාවේ කෙලෙසුන් පවත්නා බැවින් පමා වූ කවර විටක වුව ද ඒවා නැඟී යෝගියා නො මඟට හෙළිය හැකි වෙයි. කාමාවචර කුසල්වලට වඩා රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යාන කුසල් උසස් වූවත් ලෞකික ය.

මෙසේ මහත් ආදීනව දක්නා යෝගියා කෙලෙසුන් ගෙන් නො මිදුණු , ජාති ජරාදී දුකින් නො මිදුණු ලෝකයෙන් ගොඩ නැඟෙන්නට, ලොකෝත්තර තත්ත්වයට නැඟෙන්නට සිතයි.

අනුශය වශයෙන් පවත්නා කෙලෙසුන් මුලින් ම උදුරා පරම පවිත්‍රත්ත්වයට, මොන ම දුකකටවත් නො වැටෙන තත්ත්වයට හෙවත් ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පැමිණිය හැක්කේ ශමථ භාවනාවෙන් නො ව විපස්සනා භාවනාව වැඩීමෙනි.

මී බව සලකන යෝගියා විපස්සනා භාවනාව වඩන්නට සැරසෙයි. තමාට පුරුදු ආනාපන භාවනාව විපස්සනා භාවනා පැත්තට යොමු කරයි.

ආනාපන සති විපස්සනාව

මෙහි මුල දී විස්තර කළ ආනාපන ශමථයෙහි ගණනා අවස්ථාවේ ද විපස්සනාව වැඩිය හැකි ය. අනුබද්ධනා අවස්ථාවේ ද, උපචාර ධ්‍යාන අවස්ථාවේ ද, අර්පණා අවස්ථාවේ ද ඒවා පාදක කොට ගෙන විපස්සනාව වඩන හැකි ය.

ගණනා අනුබද්ධනා අවස්ථා :

කායෙසු කායඤ්ඤ තරාහං හික්ඛවෙ එතං වදාමි යදිදං අස්සසා - පස්සාසා (මහණෙනි, ඇතුල්වන හුස්ම, පිට වන හුස්ම යන මෙය කාය නමින් හැඳින්වෙන දෑ අතුරෙන් එක්තරා කයෙකි) යන ආනාපන සති සූත්‍ර පාඨයෙන් දැක්වෙන පරිදි හුස්ම ද කයෙකි. එය අරමුණු කොට වඩන විපස්සනාව කායානුපස්සනාව යි. හුස්ම යනුනාම ධර්මයෙක් (චිත්ත වෛතසික) නො වේ. රූප රැසෙකි. පස් දිය සුළඟ හිරු රැස් සඳ රැස් යන මේවා රූප සමූහයෝ ය. රූප කලාප (රූප මිටි) සමූහයෝ යි. මේ හැර රූප කලාපයෙන් ම පධ්වි ආපෝ තේපෝ වායු වර්ණ ගන්ධ රස ඕපස් යන අටින් යුක්ත ය. ශබ්දය ද රූපයෙකි. එය පධ්වි ආපෝ තේපෝ වායු වර්ණ ගන්ධ රස ඕපස් ශබ්ද යන නවයෙන් යුක්ත ය.

පධ්වි යනු තද ගති ය. ආපෝ යනු බැඳ ගන්නා කැටි කරන ගතිය ය. තේපෝ යනු ශීත ගුණයත්, උෂ්ණ ගුණයත් ය. වර්ණ යනු හැම දැසෙක ඇති පැහැය ය. ගන්ධ යනු ගඳය. රස යනු රහය. ඕපස් යනු ඕපෝ ගුණය ය. මේ අට ම හැම රූප කැබෙල්ලක ම වෙන් කළ නො හැකි සේ එකට බැඳී පවතිත්, පරමාණුව මේ අට එකට බැඳී ඇති ඉතා කුඩා රූප මිටි රාශියෙකි.

හිරුරැස්, සඳුරැස්, අවිච්චි යනු ද මේ අට චක්‍ර ධරණී පවත්නා රූප මට්ටම් ගොඩවල් ය. රශ්මියක් ඇඟට වැදෙන විට ම දැනෙයි. අවිච්චි ඇඟට දැනෙයි. එය ඇඟේ හැසීමෙනි. හැපෙනේ තද ගතිය යි. පසෙහි තද ගතිය ප්‍රධානය. චතුර යනු ද රූප කලාප රැසකි. එහි ආපෝ ධාතුව ප්‍රමුඛ යි. එහි ආපෝ ධාතුව ප්‍රමුඛ යි. හිත්තෙහි ධාතූ සතුර ම ඇතත් තේජෝ ධාතුව ප්‍රමුඛ යි. සුළඟෙහි වායු ධාතුව ප්‍රමුඛ යි.

හුස්ම යනු ඉතා සියුම් වූ රූප කලාප (රූප මට්ටම්) රාශියක් ගේ පරම්පරාවකි. එහි විසිරිය නො දී සියලු රූප චක්‍ර ධරණී පවත්වනුයේ ආපෝ ධාතුවෙනි. එහි කිසි විටෙක ශීතය ද, කිසි විටෙක උණුසුම ද ඇති වනුයේ තේජෝ ධාතුව නිසා ය. හුස්මෙහි චලනය සිදු වනුයේ එහි ඇති වායු ධාතුවෙනි. ඇතුළු ඇඳෙන ද,, පිට වන ද හුස්මෙහි ප්‍රධානියා වායු ධාතුවයි. මෙසේ හුස්ම යනු පෘථිවි ආදී සතර ධාතූන්ගේ මට්ටම් රැසකි. සිරුර පුරා ම ඇති නානාවිධ සියලු ම වාතයෝ සතර ධාතූන්ගෙන් සෑදුණු රූප කලාප සමූහයෝ ය.

හුස්ම නම් කිමෙක් දැයි පරීක්ෂා කොට විමැසීමේ දී ඒ පඨවි ආපෝ තේජෝ වායු යන චක්‍ර ධරණී සතර ධාතූන්ගෙන් යුත් රූප කලාප සමූහයක් යැයි විමැසුම් නුවණට හොඳට වැටෙහෙයි නම්, පෙනෙයි නම් ඒ යථාත්ත්වය දැකීම, දැනීම නම් වේ. හුස්ම නම් වූ විශේෂ දැයක් ඇතැයි කියා හෝ හුස්ම ගන්නෙක්, පිට කරන්නෙක් ඇතැයි කියා හෝ සිතයි නම්, පිළිගනී නම් ඒ දැක්ම, ඒ පිළිගැනීම සත්කාය දෘෂ්ටිය යි.

එක ම හුස්මක් නාසයෙන් ඇතුළු ව කයට පිවිස නැවත පිට මේ යැ යි පෘථග්ජන ලෝකයා සිතයි. ඇති සැටිය විමැසීමේ දී එය වැරැදි බව දැනෙයි. හුස්ම යනු තනි එක් දැයකැ යි පිළිගැනීම සත්කාය දෘෂ්ටිය යි. හුස්ම යනු ධාතූ රූප මට්ටම් පරම්පරාවකි. එහි හැම ධාතූ රූප මට්ටමක් ම ඝෂණයක් සිට නිරුද්ධ වෙයි. එයින් ලැබුණ රැකුල ද ඇතිව ඊළඟට ඒ වර්ගයේ ම අන් රූප මට්ටම් රැසක් ඇති වෙයි.

එය ද ඝෂණයක් බිඳෙයි. එයට අනතුරුව තව රූප මට්ටම් රැසක් ඇති වෙයි. මෙසේ ඝෂණයක් පාසා හැඳෙමින් බිඳෙමින් දිගින් දිගට යන රූප මට්ටම් සමූහයන්ගේ පරම්පරා මිස හුස්ම නමින් ගත යුතු තනි එක් දැයක් මෙහි නැත. පිට වනුයේ ඇතුළු වන හුස්ම නොවේ' එහි පරම්පරාවේ පිට වන ඝෂණයේ ඇති වූ හුස්ම රූප මට්ටම් රැසකි. ඒ සියල්ල ඝෂණාංගුර ය. ක්ෂණයෙන් බිඳෙන්නේ ය.

'මම හුස්ම ගනිමි හුස්ම පිට කරමි' යනු ඒකාන්ත සත්‍යය නොවේ'ලෝක සම්මුතිය අනුව ලෝකව්‍යවහාරය අනුව කරන කථාවකි. රූප මට්ටම් පරම්පරාවකි. ඝෂණයක් පාසා හැඳෙමින් දිගට ම ඇති වන රූප කලාප පරම්පරාවකි. රූප සන්තතියෙහි යනු ම ඇත්ත ය. හුස්ම 'මම' යැ යි ගැන්ම හුස්ම ආත්ම කොට ගැනීමයි. 'මම හුස්ම ගනිමි. ගැන්ම මගේ' යැයි සිතුවොත් හුස්ම ආත්මය වශයෙන් වරදවා ගැන්මයි. ඝෂණයක් පාසා නැගෙන බිඳෙන, 'හුස්ම' යන නමින් වැහැරැවෙන හැම රූප මට්ටමක් ම ඝෂණයෙන් බිඳෙයි, ඝෂණාංගුරයි, අනිත්‍යයි' මෙසේ සැලකීම ගණනා අවස්ථාවෙහි හුස්ම අරමුණු කොට අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම යි.

හුස්ම නැමැති රූප මට්ටම් පරම්පරාව කිමෙක, කුමක් ආධාර කොට ගෙන එසේ පවතී ද? යි බැලිය යුතු. එය රූප ශරීරය ආධාර කොට ගෙන පවතී යැයි පෙනෙයි. රූප ශරීරය කවර නම් දැයිත් යුක්ත දැයි රූප ශරීරය කොටස් කොට විමැසිය යුතු. රූප ශරීරය යනු කෙස්, ලොම්, නිය, දත් ආදී කුණු කොටස් තිස් දෙකක එකතුව මිස අනෙකක් නොවේ. කෙසේ නම් කවරේ ද? එය ද පඨවි ආදී සතර මහා භූතයන් ම වූ රූප කලාව මහ රැසකි.



එහි ද ඝෂණයක් පාසා හැම රූප මට්ටමක් ම බිඳෙයි. ලොම් ද මහා භූතමය වූ රූප කලාප රැසකි. ඒ හැම රූප කලාපයක් ඝෂණයෙන් බිඳෙයි. එය අනුව තව එකෙක් ඇති වේ. මේ සියල්ල කර්ම, චිත්ත, සෘතු ආහාර යන සතර හේතූන් ගෙන් ඇති වන දෑ ය. මෙසේ කේසාදී වූ කුණාප කොටස් දෙතිසක් ම වූ ශරීරය ඝෂණයක් පාසා හැඳෙමින් බිඳෙමින් ගලන ගඟක් මෙන් දිගින් දිගට පවත්නා රූප පරම්පරා රැසකි.

අනුබද්ධතා අවස්ථායෙහි ද ඇතුල් වන පිට වන හුස්ම ද ඉහත ගණනා අවස්ථාවෙහි කී පරිදි ම හැදී හැදී බිඳී බිඳී දිගින් දිගට යන රූප කලාප පරම්පරාවෙකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි දී නාසය අග්‍ර හෝ උඩු තොලෙහි හුස්ම හැපීමේ දී ඇති වන විඳීම (වේදනාව) නුවණින් බැලිය යුතු. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකට ආධාර වූ කේශලෝමාදීමය වූ ඉතිරි මුළු ශරීරයේ ද කිසි තැනෙක කිසිවක් හැපීමේ දී ඇතිවන වේදනාව ද ඒ හැපීම නිසා ඇති වන ප්‍රතිත්‍ය සමුත්පන්න ධර්මයෙකි.

එය ද හැම විට ම එකක් ම නොවේ. ඒ ඒ ක්‍ෂණයෙහි ඇති වෙච් නැති වෙයි. කිසි විටක සුබ වේදනාව ද, කිසි විටෙක දුක් වේදනාව ද, කිසි විටෙක උපේක්ෂා වේදනාව ද ඇති වේ. මෙසේ ගණනා අනුබද්ධතා අවස්ථා දෙකේ ඇති වන වේදනාව නුවණින් බැලීම වේදනානුපස්සනාව ය.

ඊළඟට ගණනා අනුබන්ධතා දෙකේ 'මම හුස්ම ගනිමි' යි හෝ 'මම දික් හුස්මක් ගනිමි' යි නැතහොත් 'කොට හුස්මක් ගනිමි' යි ආදීන් සිත් ඇතිවේ. ඒ ඒ අවස්ථාවෙහි චිත්ත විටීයක් ඇති වේ. එක් රූප ක්‍ෂණයක් ඇතුළත චිත්තක්‍ෂණ 17 ඇති ව නැති වෙයි.

ඒ සිත් සරාග ද, චිතරාග ද යනාදීන් සැලකීම චිත්තානුපස්සනායි. මේ උඩකී හැම අවස්ථාහිම ඇති ව නැති වන රූප ක්‍ෂණයෙන් බිඳී යන බැවින් අනිත්‍ය යැයි ද, වේදනා සියල්ල ද ක්‍ෂණභංගුර බැවින් අනිත්‍ය යැයි ද, ඒ අවස්ථාවෙහි ඇති වන සියලු සිත් ද ක්‍ෂණයෙන් බිඳෙන බැවින් අනිත්‍යයැ යි ද, එහෙයින් ම දුක් යැයි අනාත්ම යැයි ද ඒවා අනිත්‍යාදී වශයෙන් බැලීම ධර්මානුපස්සනායි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා තබන උපචාර අර්පණා (ප්‍රථමාදිධ්‍යාන) අවස්ථාවල දී ඒ සමාධියෙන් නැගී සිට සමවන් අවස්ථාව පිරික්ෂා බලමින් විපස්සනාව වැඩිය හැකිය.

සමාධියෙන් නැගී සිට ධ්‍යානාංගයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඒ මගින් වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධර්මානුපස්සනා තුන ම වැඩිය හැකි ය.

මෙහි දී බෝඛ්‍යංගයන් වැඩෙන හැටි සැකෙවින් දැක වේ. ආනාපාන සතිය පටන්ගත් තැන් සිට ම සතිය (චළඹැවූ සතිය) හැම මොහොතෙහි ම වඩ වඩා බලවත් වේ. ඒ සතිසම්බෝජ්ඣංගය වැඩීමයි. එසේ ම ආශ්වාසාදීන් නුවණින් පිරික්ෂා බැලීම ද ක්‍රමයෙන් වැඩේ. මේ ධර්මවිචය සම්බෝජ්ඣංගයයි.

මුල සිට ම යෝගියා ගේ භාවනාවෙහි උත්සාහය වැඩේ. ඒ විරිය සම්බෝජ්ඣංගය වැඩීම යි.

ධ්‍යාන අවස්ථාවට භාවනාව දියුණු වූ පසු උපචාර ධ්‍යාන ප්‍රථම ධ්‍යාන ද්විතීය ධ්‍යාන දෙකේ දී ප්‍රීතිය බලවත් ව ඇති වේ. ඒ පීති සම්බෝජ්ඣංගය යි.

පස්සද්ධිය නිසා සමාධිය වැඩේ. මේ සමාධි සම්බෝජ්ඣංගය යි' හුස්ම ගැනීමේදීත්, පිට කිරීමේදීත් චිත්ත වෛතසිකයෝ ඒ ඒ ක්‍ෂණයෙහි හුස්ම අරමුණු කෙරෙමින් නැති නැති බිඳීයෙත්. එහි 'මම හුස්ම ගනිමි යි, පිට කරමි යි සිතීමක් මිස 'මම' යැයි වෙන්කොට ගත යුතු නො නැසී රැඳී සිටිනා කිසි දැයෙක් නැත. එය විමසනුයෙහි දී ඇති වන සතිය විරිය ඤාණ යන ධර්මයෝ ද ක්‍ෂණික ව ඇති ව නැති ව යන වෛතසිකයෝ ය. මෙය මෙසේ දැකීම දිට්ඨි විසුද්ධිය ය. මේ චිත්ත වෛතසික රූප කෙසේ ඇති වේද? යි විමසීමේ දී පටිච්චසමුප්පාද ධර්ම ක්‍රමය සිතට පැහැදිලි වේ.

එයින් ශාශ්වත උචෙෂද දෘෂ්ටි ද සප්චාජිව සියල්ල දෙවියකු ගේ හෝ බඹකු ගේ නිර්මාණයකැයි යන දෘෂ්ටිය ද සියල්ල පෙර අත්බවිහි කළ දෑවල ම විපාක යැ යි යන පුබ්බේකන හේතුවාද දෘෂ්ටිය ද සියල්ල අධිච්ඡ සමුත්පන්නව (යදෘච්ඡා සමුත්පන්නව), හේතුවක් ප්‍රත්‍යයක් නැති ව ඉබේ හටගනිතැයි යන දෘෂ්ටිය ද යන මිථ්‍යා දෘෂ්ටි තුන දුරු වේ. අතීත තුන් කල්හි පැවැත්ම පිළිබඳ සැකය දුරු වේ. හෙවත් කංඛා විතරණ විශුද්ධිය ඇති වේ.

මෙයට පසු සංස්කාරයන් හෙවත් නාම රූප ධර්මයන් නානා සැටියෙන් පිරික්සා බලන යෝගියාට ඔහුගේ භාවනාමය පිරිසිදු සිතින් කය පුරා හට ගෙන පැතිරෙන චිත්තජ රූපකලාපයන් නිසා සිරුරෙන් විලිය

විහිදෙන්නට වෙයි. සිතෙහි බලවත් ප්‍රීතිය නැගෙනයි. සිතකය දෙකේ මහත් සංසිදුණුවෙකි දැනෙයි. බලවත් ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙයි. බලවත් චීර්යයක් ඇති වෙයි. මහත් සුව පහසුවෙන් දැනෙයි.

නුවණ තියුණු වෙයි. ස්මෘති ශක්තිය ද ප්‍රබල වෙයි. තනුමධ්‍යස්ථතා උපේක්ෂා ගුණය බලවත් ව නැගෙයි. ලබා ඇති දෑ කෙරෙහි බලවත් ව ඇලෙයි. සමහර යෝගියෙක් 'මගේ විපස්සනා වැඩිම සමෘද්ධි වී යයි. මම රහත් බව ලදිමි' යි වයිත් රැවැටෙයි. 'කළ යුතු දෑ කොට නිම කෙළෙමි'යි විපස්සනා වැඩිම නවත්තයි. වයිත් රහත් වූ යෙකිමි යි අධිමානයෙන් යුක්ත ව පෘථග්ජනාවස්ථයෙහි ම රැඳී හිඳී.

එහෙත් ආචාර්යය ආග්‍රය ලබමින් නවනා කරන යෝගියා මේ ඇති ආලෝකාදී දශය උපක්ලේශයෝ සි තේරුම් ගෙන ඒවා කෙරෙහි ඇල්ම හැර දමා යළිත් පළමු සේ ම නාම රූපයන් විවිධාකාරයෙන් බලමින් අතිතය දුඩබ අනාත්ම ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනීම වඩයි.

ආලෝක ප්‍රීති ආදී දශ උපක්ලේශයන් හැඳින ගෙන මේ නො ම¹/₄ඟ යැ යි දැන නාම රූපයන් නානා නයිත් තිලකුණට නගා විදර්ශනා ඥානය වැඩිමට බට අවස්ථාව මාර්ගාමාර්ග ඥාන දර්ශන විසුද්ධි අවස්ථාවයි.

නාම රූපයන් තිලකුණට නගා විදසුන් වඩන යෝගියාට නාම රූපයන් ක්ෂණයක් පාසා ඉපැදීමත්, නැසී යෑමත් ඉතා ප්‍රකටව දැනෙන්නට පෙනෙන්නට වෙයි. මේ උදයව්‍යයඥානය පහළ වීම යි.

නාම රූපයන්ගේ හටගැන්මත්, නැසීමත් නැවැත නැවැත විමැසුම් නුවණින් බලන යෝගියාට ඒ සියලු සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික හංගය ක්ෂණික මරණය ඉතා බලවත් ව දැනෙන්නට, පෙනෙන්නට වෙයි. මේ හංග ඥානය පහළ වීම යි.

හංග ඥානය අනුව සංස්කාරයන් ගේ සැටි බලන යෝගියාට සියලු සංස්කාරයන් සියලු නාම රූපයන්, මරණය නම් දැයෙකින් ඇති වූවන්සෙයින් නාම රූපයන් ගේ ක්ෂණහංගුරත්වය ඉතා ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට වීමෙන් 'තමාය ආත්මභාවය' යන නම් වලින් වැහැරැවෙන මේ නාම රූප වැල මහත් හයක්වැ, උච්චුරක් වැ පෙනෙන්නට වෙයි. ලැවී ගින්නකට හසු වූවකුට සෙයින් මහත් බියක් ඇති වෙයි. මේ හය ඥානය යි.

නාම රූප පරම්පරාව බියක් ලෙස දක්නා යෝගියාට එහි ඇති වන ජාති ජරාදී ආදීනව (දෝෂ) නානා නයිත් ප්‍රකට වේ හෙවත් ආදීනව ඥානය පහළ වේ.

නාම රූප පරම්පරාව බියක් ලෙස දක්නා යෝගියාට එහි ඇති වන ජාති ජරාදී ආදීනව (දෝෂ) නානා නයිත් ප්‍රකට වේ හෙවත් ආදීනව ඥානය පහළ වේ.

නාම රූප පරම්පරාව බියක් ලෙස දක්නා යෝගියාට එහි ඇති වන ජාති ජරාදී ආදීනව (දෝෂ) නානා නයිත් ප්‍රකට වේ හෙවත් ආදීනව ඥානය පහළ වේ.

නාම රූප පරම්පරාව බියක් ලෙස දක්නා යෝගියාට එහි ඇති වන ජාති ජරාදී ආදීනව (දෝෂ) නානා නයිත් ප්‍රකට වේ හෙවත් ආදීනව ඥානය පහළ වේ.

නාම රූපයන් ගේ ආදීනව (දෝෂ) යළි යළි විමසා බලන ඔහුට නාම රූපයන්කෙරේ බලවත් කල කිරීම ඇති වේ' හෙවත් නිබ්බිදා ඥානය පහළ වේ.

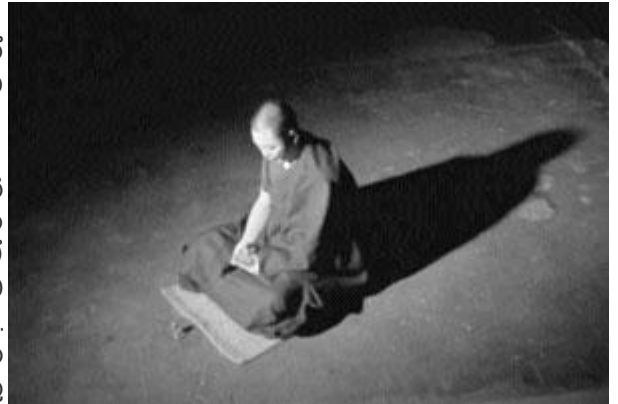
මෙසේ සංස්කාරයන් කෙරෙහි කල කිරුණු යෝගියාට මෙයින් මිදී ගනිමිසි, අසංඛත ජාතුවෙහි පිහිටිමි'යි යන දැනීම ඇති වේ. හෙවත් මුච්චු කම්පනා ධර්මය පහළ වේ.

මිදීමට කැමැත්ත ඒ සංස්කාරයන් ගේ තත්ත්වය තව තවත්, කලින් බැලුවාටත් වඩා විවිධ ආකාරවලින් පිරික්සන්නට වෙයි. වයිත් පෙරටත් වඩා ත්‍රි ලක්ෂණ ප්‍රකට ව දකී. හෙවත් ඔහු තුළ පටිසංඛානුපස්සනා ඥානය පහළ වේ.

ළඟට මෙනෙක් දුරට වැඩූ විපස්සනාවේ මුදුන් පත් අවස්ථාව ඇති වේ. මධ්‍යස්ථ වශයෙන් සංස්කාරයන් පිරික්සා බලන යෝගියා විපස්සනාවේ කෙලවරට පත් වේ. පෘථග්ජන අවස්ථාවෙන් ගොඩ නැඟී ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට ළං වන අවස්ථාවට පැමිණේ. ගොඩ සිට නැවකට නගින්නා ගොඩ එක් පයක් ද, අනිත් පය

නැවේ ද තබයි. එමෙන් ම මෙතෙක් දුරට වැඩු විදුර්ශනා ඥානයට අනුකූල වූ ද, ඉදිරියේ ලබන මාර්ග ඥානයටත් අනුකූල වූ නුවණේක් පහළ වෙයි. එය අනුලෝම ඥාන, සංඛාරපෙක්ඛා විපස්සනා, සිඛාප්පත්ත විපස්සනා, උට්ඨානගාමිනි විපස්සනා යන නම් වලින් ද හැඳින්වෙයි.

උදයව්‍යය ඥානය පටන් කොට අනුලෝම ඥානය අවසන් කොට ඇති වන මේ නව මහා විදුර්ශනා ඥානයේ පටිපදා ඤාණ විසුද්ධි නමින් හැඳින්වෙත්.



අනුලෝම ඥානයට අනන්තර ව (එය ළඟට ම අතරක් නැති ව) ලෝකික ගෝත්‍රය (අවස්ථාව) ඉක්මනු ලෝකෝත්තර අවස්ථාවට සිත් පරම්පරාවේ නැගීම සිදු කිරීම වශයෙන් ඒ තාක් ම අරමුණු කළ සංස්කාරයන් අත්හැර එකෙණෙහි ප්‍රකට වූ නිර්වාණ අරමුණෙහි එල්බෙමින් ගෝත්‍රතු ඥානය පහළ වේ. ඊළඟට ම ඒ නිවන් අරමුණේ ම එල්බ සෝතාපත්ති මග්ග ඤාණ සිත ඇති වේ. සංස්කාරයන්ගේ දුඛ බස්වභාවය තතු සේ දැකීම.

සමුදය ප්‍රභාණය හෙවත් අවිද්‍යාතෘෂ්ණා දෙකේ අවයව වූ සක්කාය දිට්ඨි සිලබ්බිත පරාමාස විචිකිච්ඡා යන කෙලෙසුන් මුල් සුන් කිරීම හා ඉතිරි කෙලෙසුන් දුබල කිරීම, නිරෝධය ප්‍රතික්ෂ කිරීම හෙවත් නිවන දැකීම, මාර්ගය වැඩීම (සම්මා දිට්ඨි ආදී මාර්ගාංග අට මුහුකුරා එක ම සිතේ පහළවීම) යන සතර කෘත්‍යය මේ පළමු වන මාර්. (ලෝකෝත්තර) කුසල් සිතින් සිදු කැරෙයි. සක්කාය දිට්ඨි ආදී කෙලෙසුන් මුලින් ම නැසී යන්නා හා ම කාමච්ඡන්දා දී නිවරණ පස මෙහි දී විෂ්තම්භන ප්‍රභාණයෙන් ප්‍රහීණ වේ.

එ බැවින් වෙන ම ධ්‍යාන වැඩුවත් නොවැඩුවත් මේ සෝතාපත්ති මාර්ග සිත ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් යුක්ත ම වේ' මෙය විතක්කච්චාර පීති සුඛ ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් යුත් සොතාපත්ති මග්ග චිත්ත යැ යි කියනු ලැබේ. මාර්ග සිත ක්ෂණයෙන් නිරුද්ධ ව එයට අනතුරුව එයට සමාන අංගවලින් ම යුත් සොතාපත්ති ඵල සිත දෙවරක් හෝ තුන්වරක් පහළ ව නිරුද්ධ වේ. එයින් කැරෙනුයේ මාර්ග සිත විසින් නසා දමන ලද සක්කාය දිට්ඨි විචිකිච්ඡා සිලබ්බිත පරාමාස යන කෙලෙසුන් නිසා සසර දී දිගට ම ඇති වෙවී ආ කෙලෙස් විධාව සංසිදී යෑම හ. මේ සෝවාන් විමට දහම් ඇස (ධම්මචක්ඛු) පහළ වීම, නිවන් දැකීම යැයි බැවහර වේ.

තව ඉදිරියට යනු කැමැති යෝගියා යළිත් පළමු සේ ම නාමරූප විදුර්ශනාව වඩයි. එය මුහු කළ විට පළමු සේ ම නව මහා විදුර්ශනා ජානයන් පළමු වාරයට වඩා බලවත් ව වැඩී ගොස් ඉතිරි කෙලෙස්වල ශක්තිය හීන කරමින් දෙවෙනි මාර්ග සිත හෙවත් සකාදාගාමී මාර්ග සිතත්, ඊළ/4ඟට ම ඵලසිතත් දෙවරක් හෝ තුන්වරක් පහළ වේ.

මේ දෙවෙනි මාර්ග සිතට සකාදාගාමී (සකාදාගාමී) මග්ග චිත්තය යි ද, ඵල සිතට සකාදාගාමී ඵල චිත්ත යැ යි ද කියනු ලැබේ.

සකාදාගාමී (සකාදාගාමී) යන්නෙහි අර්ථය නව එක් වරක් එන තැනැත්තා හෙවත් කාමභවයෙහි එක් වරක් පමණක් උපදින තැනැත්තා යනු යි. ඔහු තුළ කාමභවය කෙරෙහි තුනී වූ ඇල්ම ඉතිරි බැවින් මෙය සිදුවේ.

යෝගියා තව දුරටත් පළමු සේ ම නව මහා විදුර්ශනා ඥානයන් වැඩුවොත් ඒවා මුහුකුරා යෑමෙන් අනාගාමී වේ. අනාගාමී මාර්. සිතත්, එය ළඟට ම පිළිවෙලින් එහි ඵල සිත් දෙකෙක් හෝ තුනෙක් පහළ වේ. අනාගාමී මාර්ග සිත පහළවීමෙන් කාමරාග, ව්‍යාපාද දෙක වැනසෙති. එහි ඵල සිතින් එකී කෙලෙස් නිසා එතෙක් පැවැති විධාව දුරු ව සිතට මහත් පහසුව ලැබේ. අනාගාමී යන්නෙහි අර්ථය ආයෙන් මෙතාට (මේ කාමභාවයටත්, පහත් රූප ලෝකවලටත්) උත්පත්ති වශයෙන් නො එන තැනැත්තා යනු යි. විපස්සනා වැඩීම එතෙකින් නවතා සිටියොත් හේ මරණින් මතු ශුද්ධාවාස බඹලොවෙක උපදී. එහි දී විදසුන් වඩා රහත් වෙයි.

ඉදින් හේ මතු භවයට කල් නො දමා පළමු සේ ම යළිත් නව මහා විදුර්ශනා ඥානයන් වැඩුවොත් ඉතිරි කෙලෙස් හෙවත් රූපරාග අරූපරාග මාන උද්ධච්ච අවිජ්ජා යන සංයෝජන පස ම මුලිහුදුරා දමා රහත්

වෙයි. රහත් මග සිත පහළ ව කෙලෙස් මුලිනුදුරාලීමට අනතුරුව ඒ උදුරා ලූ සියලු කෙලෙසුන් නිසා එතෙක් පැවැති කෙලෙස් විඩාව දුරු කොට මහත් ම පහසු ව උදා කෙරෙමින් රහත් ඵල දෙකක් හෝ තුනක් පහළ ව නිරුද්ධ වේ.

මේ පරම පවිත්‍රතාවට පත් අග්‍රම ඵලය ලැබූ පුද්ගලයා රහතුන් වහන්සේ නමින් හැඳින්වේ. උන් වහන්සේ ලබා ඇති ස්කන්ධ පසින් යුක්තව ඉන්නා තාක් විටින් විට නිවන සිතින් අරමුණු කොට එහි සිත පිහිටුවා ගෙන එයින් ලැබෙන ශාන්ත සුවය විඳින සේක. මෙය විමුක්ති සැප විඳීම නමින් හැඳින්වේ. ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයට පෙර උන්වහන්සේ අරමුණු කරන සිත පිහිටුවා තබන ඒ නිර්වාණ ධාතුව සඋපාදිශේෂ නිර්වාණ නමින් හැඳින්වේ.

මේ සතර මාර්ග ඥාන ලැබීමෙන් වන පිරිසිදු බව ඥාන දර්ශන විභූතිය නම් වේ. විශේෂයෙන් ධ්‍යානයක් නො වඩා විදර්ශනාව වඩා සෝවාන් වූ තැනැත්තාට ; සීවාන්වීමේ දී ම ස්වභාවයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති වේ යැයි යට කියන ලදී. ඒ තැනැත්තා සකඤ්ඤාමි අර්හත් යන සතර අවස්ථාවට පත් වීමේදීත් ඒ සියලු මාර්ගඵල සිත් ප්‍රථම ධ්‍යාන සහගත වේ යැයි දත යුතු. සෝවාන් වූ පසු සමහරු ඉතිරි ධ්‍යාන වඩාත්, ඒ අයගේ මාර්ග සිත්, ඵල සිත් ඒ ලබා ගත් ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වේ.

ශීලයෙහි පිහිටා ආනාපාන සතිය වැඩූ තැනැත්තා මෙහි කී පරිදි ආනාපාන ශමථය වඩා ලෞකික ධ්‍යාන ලබා විෂ්කම්බන ප්‍රභාණයෙන් විත්ත ශමථය ද, විදර්ශනාව වඩා මාර්ග ඵල ලැබීමෙන් කෙලෙසුන්, කෙලෙස් විඩාවත් සහමුලින් නිසා පරම විභූතියට පරම ශාන්තිය ලැබීමට, නිවන් සුව අත්පත් කිරීමට සමත් වෙයි.

Source : <http://www.dinamina.lk>