

බුද්ධ වම් 2550

රාජ්‍ය වම් 2007

**විදුශීනා ගුරු තොත**

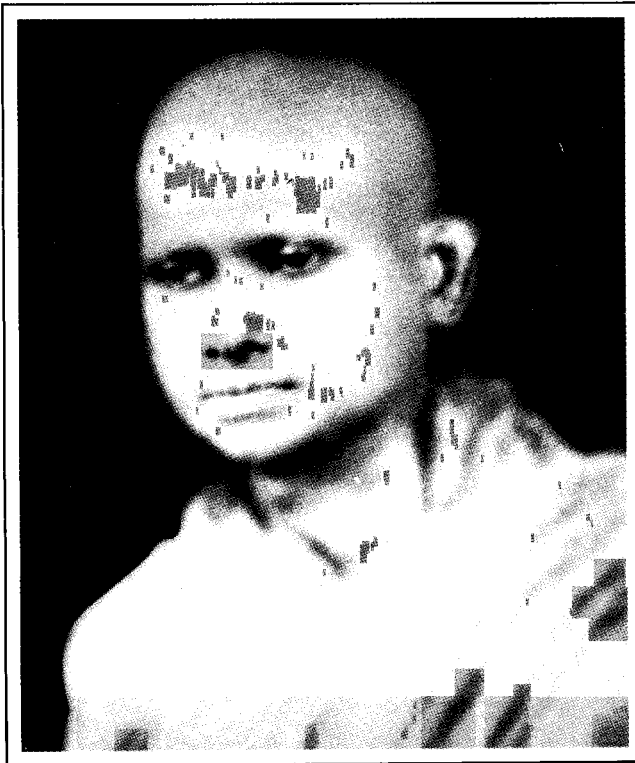
**හෙවත්**

**ඝනිපට්ඨාන විදුශීනා උපදේශය**

(දෙවන මුද්‍රණය)

සංස්කාරක

**වනවාසී යාගොඛ ධම්ප්‍රහ චේර**



සුඡන්ද වනවායි  
යාගොඩ ධම්ප්‍රභ ස්වාමීන්වහන්සේ

## බැතිමල්

සුවර්ණ භූමි සඛ්ඛායාන බුරුම බෞද්ධ මහා රාජ්‍යයෙහි ද  
සියම් කාමිබෝජ වියථි නෑමි සහ ලඛකා බෞද්ධ රාජ්‍යයන්හිද  
සිය ගණන් සතිපට්ඨාන විපසසනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයන් හි

මූලස්ථානය වූ,

රැන්ගුන් නගරාසන්නයෙහි,

“ශාසන යෙයිතා”

(සසුන් සෙවන)

නම් වූ විදුර්ගතා මහා යොගාග්‍රමයයෙහි ආරම්භක ප්‍රධාන

කර්මස්ථානාචාර්ය වර,

අග්ගමහා පණ්ඩිත අෂින් සොහන මහාසී

අසමද් කම්සථානාචාර්ය මාහිමියන් වහන්සේ වෙත මෙම ග්‍රන්ථය

ගුරුභක්ති පූෂ්පාංකුජලියක් වේවා

- කවී -

## FLOWERS OF DEVOTION

May this book be an offering of flowers made with my fingers clasped in devotion and deep gratitude to my teacher the most Venerable Karmasthanacharya, the teacher incomparable in the instruction of Meditation, **Agga Maha Panditha Ashin Sobhana Mahasi**, The founder and chief instructor at **Sasana Yeitha** (an abode that propagates the message of the Buddha), the foremost amongst the hundreds of Satipattana Vipassana Meditation Centres situated near the city of Rangoon in the great Buddhist Kingdom of Burma considered as ‘the Golden Land’ and in the other Buddhist countries of Siam, Cambodia Vietnam and Sri Lanka.

Author

## ශාසනික නිවේදනය

“දෙසිතො ආනන්ද, මයාධමෙමා අනන්තරං  
අබාහිරං කඛා න ස්ථානන්ද, තථාගතස්ස  
ධමෙමසු ආචරිය මුට්ඨී”

(සංයුක්ත)

ආනන්ද, නොඇතුළු නො බැහැර කළ යුතු කොට මවිසින් දහම් දෙසන ලදී. ආනන්ද, තථාගත ධම්මයෙහි ගුරු මුෂ්ටියක් නැත.

මෙසේ සැඟවූ ගුරු මුෂ්ටියක් සම්බුඬ ධම්මයෙහි නොමැති වුවද නොසැඟවූ ගුරු මුෂ්ටියම ගුරුවරයකු වෙතින් ලබා අත්තනොමත බැහැරලා නොමග නොගොස් යොනිසො මනසිකාරයෙහි (භාවනායෙහි) යෙදිය යුතු බව භාවනාහිලාමී සාධුන් වෙත කෙරෙන ශාසනික නිවේදනයයි.

මෙය විදශීනා ගුරුන් සඳහාය. එමතුළු ධම් බුද්ධියෙහි පිහිටි සත්පුරුෂයනට ද මෙයින් මහත් සඳාමර්සයක් ලැබෙනු නියතය. භාවනාදී ප්‍රතිපත්ති දියුණුව එකම අදහස කරගනිමින් බොදු පින්වතුන් අතර විදශීනා වැඩිමෙහි මහත් උද්දෝගයක් ඇති කරවමින් ස්වකීය කාලයත් ධනයත් වැය කරන, ඇස්.ඊ.ද සිල්වා මහතාණන් වෙත මෙහි මුදුණ ආදී කෘත්‍යභාරය පැවරීමු.

ලක්දිව සියලු සැදහැවත් බෞද්ධ පින්වතුන් මෙම භාවනා ක්‍රමය නිවැරදිව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සද්ධම් රසය විදීම නිශ්ශරණාධ්‍යායයෙන් මෙහි ලා අප ගත් ශ්‍රමසාඵලය යි. එද හැම සතුවෝවා!

ඇත සිට බලා විවේචනය කරන්නට මිස. ළංව පිළිපැද විමසා බලන්නට අපේ විවේචන ගරුක උගත් බෞද්ධයන් හා හික්ෂුන් නොපෙළඹෙන හෙයින් කෙළින්ම කරුණු පැහැදිලි කරන්නට වීම ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් දරන්නවුන් කෙරෙහි අනුකම්පාවත් කම්සරානචාර්යවරයන් අස්වැසීමත් පිණිස වේවා!

මෙහි සදසද්විචේකයෙහි කෘතයොග ආගතාගම සුධීන්ම පමණ බැව් අපගේ ශාසනිකාද්ධ්‍යායයි. ආචාර්ය උපකාරකාදීන් හා හැම සත්ත්‍වම උතුම් සුව ලබන්වා!

වීරං තිට්ඨතු සදාධමෙමා

මෙයට වනවාසි ධම්ප්‍රභ

ශ්‍රී බුද්ධවර්ණී 2502 පොසොන්පුර පසළොස්වකැ  
'තපොවන' යේදීය.

වවුළුගල වතුයාය - ඉමදුව

## පටුන

දැනිය	2
විදැනිය } මූලධර්ම	4
ආගම	6
ආර්ථිකය	8
ප්‍රඥා	9
විදැනිය භාවනාව } භාවනාමය පුණ්‍යක්‍රියාව	12
සමථය	13
ලංකා මූරුම සබඳකම	15
මූරුම සතිපට්ඨාන විදැනිය භාවනාව	16
දීඝභාණක අභය හිමි	17
කන්ථකසාල පිරිවෙන් හිමි	18
දත්තාභය හිමි	19
කබලිංකාරාභාර භාවනාව	20
විශුද්ධිමාර්ගය	21
සැසඳීම	22
විදැනිය මන්දිරය } විලාප ගැසීම	24
විදසුන් බිම පහසුවෙන්	25
විදසුන් අඩිකාලම	26
මහාසීව හිමි	27
ප්‍රඥප්තිය	36
විදැනිය ගුරු	38
බහුශ්‍රැතයා } මූලාභය හිමි	39
ගියමග අත්දැකීම් } කලාණ මිත්‍රයා	41
ශ්‍රද්ධා සම්පත } ශීල සම්පත	42

ශ්‍රැක සම්පත	}	44
තෘතීය සම්පත		
විද්‍යා සම්පත		
විද්‍යා සම්පත		45
අතර මඟ		46
මඟ ආ අය	}	47
සිරිත්		
පධානියඹග		48
පධන් සතර		49
පධානිය	}	50
පඤ්ච පධානියඹග		
ශ්‍රද්ධා සතර		
විශේෂ විභාග		51
මුද්ධපසසන්නයා		52
කේරාටිකපසසන්නයා		53
මාත්‍රඥතා		55
නොකල් පහ		61
සංඝභේදය	}	63
නිකාය		
සුදුසු කල්	}	66
සප්තය-අසප්තය		
උතුසප්තය-ආහාර සප්තය	}	67
සේනාසන සප්තය		
පුග්ගල-ධම්මසවණ සප්තය		68
සුවච වියයුතු		69
පදකම්ණග්ගාභී වියයුතු	}	70
මලයවාසී මහාදේව නිමි		
කම්මට්ඨාන		71
චිත්‍රකාර කම්මට්ඨාන	}	72
කම්මට්ඨාන ප්‍රතිපත්තිමාර්ග		
සමථ පුබ්බඹගම විපසසනා	}	73
විපසසනා පුබ්බඹගම සමථය		
සුගතකඩ ප්‍රතිපදා		

ධම්මුද්ධවච්ච පුබ්බඛගම මග්ග	74
ත්‍රිවිධ සමථය	74
දෙවැදෑරුම් විදුඡිනා	75
රූපාරූප කම්සථාන	76
සමාධි නියමය	77
කමමට්ඨානිකයා	78
ආදිකම්මිකයා	79
සතිපට්ඨානය	80
ගොවර සතිපට්ඨානය	81
පටිසානුනගය විනිවතතතා සතිපට්ඨානගය	82
සති-සතිපට්ඨානගය	83
නිගමනගය - සතියගේ හැටි	84
සතිපට්ඨාන භාවනාව } අනුපසසනා	88
කාය-අනුපසසනා	92
තීරණය	94
වායො කායය	95
ධාතු	96
භුත	97
වායො කායයාගේ හැටි } කායය	99
සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපදා	101
අවචාදය	103
පූච්ඡාකාර සමපාදනගය	106
ශීල විශුද්ධිය	108
ජීවිත පරිත්‍යාගගය	
කමටහන් ඉල්වීම } සමාකැරවීම	109
චතුරාරක්ෂා	
බුද්ධානුසසති	111
මෙත්තා භාවනා	112
මරණානුසසති	114
අසුභානුසසති	115
පඨම පට්ඨානගය	116

උපදේශ (අ-ආ)	118
උපදේශ (ඉ-ඊ-උ)	119
උපදේශ (ඌ-එ)	120
උපදේශ (ඒ)	}
සක්මන් භාවනාව	
උපදේශ (ඔ)	122
උපදේශ (ඕ)	124
උපදේශ (ක-කා)	126
ප්‍රඥප්තිය හා පරමාර්ථය	127
පරමාර්ථ (අ) වායෝ කායානුපසස්‍යනා	}
පරමාර්ථ (ආ) චක්‍රද්වාර විපසස්‍යනා	
ආයතන-ධාතු-සත්‍ය- ප්‍රත්‍යය	129
ස්කන්ධ	131
පරමාර්ථ (ඉ) සොක ද්වාර - විපසස්‍යනා	133
පරමාර්ථ (ඊ) ඝාණද්වාර විපසස්‍යනා	134
පරමාර්ථ (උ) ජිවිහාද්වාර විපසස්‍යනා	}
පරමාර්ථ (ඌ) කායද්වාර විපසස්‍යනා	
පරමාර්ථ (එ) මනෝද්වාර විපසස්‍යනා	136
පරමාර්ථ (ඒ) ඉරියාපථ - කායානුපසස්‍යනා	138
පරමාර්ථ (ඔ) චතුසම්පජ්ඣා කායානුපසස්‍යනා	139
සැලකිය යුත්තක්	}
කම්සථාන-කම්සථාන ශීඡි	
ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂණ	141
පරමාර්ථ (ඕ) වේදනානුපසස්‍යනා	143
පරමාර්ථ (ක) විතතානුපසස්‍යනා	145
පරමාර්ථ (කා) ධම්මානුපසස්‍යනා	}
අවිවාදයක්	
ධම්මවිතක්ක	147
අධිමොක්‍ෂාදිය	148
වායෝ කායය එළෙඹ සිටීම	150
ප්‍රඥප්තිය වැටහීම	151
නාම රූප වෙන්ව වැටහීම	152



**දෙවන පධානස**

උපදේශ (කී)	155
උපදේශ (කී) දෙවෙනි - සක්මන් භාවනාව	158
උපදේශ (කු) කය පවත්නා හැටියට අරමුණු කිරීම	159
උපදේශ (කු-කෙ)	160
පරමාර්ථ (කී) භූතත්‍වය රූප විදේශනා	}
පරමාර්ථ (කී) දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව	
පරමාර්ථ (කු) ඉරියාපථානුකූල විදේශනා	}
පරමාර්ථ (කු) ස්වභාව ලක්ෂණාදිය...	
පරමාර්ථ (කෙ) විනාශමය විදේශනා	163
චතුරාරක්ෂා දියුණුව	164
ඉන්ද්‍රිය සමත්තය	166
සල්ලකඛණ සිත් දියුණුවීම	}
උපදේශ (කේ) තුන්වන සක්මන්.....	
පරමාර්ථ (කේ)	169
නාම රූප වචනානස	170
ප්‍රඥප්තිය බිඳියෑම	171
හේතු දැනීම	}
හිඳීම හැපීම කලාප වශයෙන්	
ආධ්‍යාත්ම රූප නිරුද්ධිය	174
සමාධිය	175

**තෙවන පධානස**

උපදේශ (කො)	176
පරමාර්ථ (කෝ)	177
ධම්මුද්ධච්ච ප්‍රභාණය	178
පැහැදිලි මග	180
විඤ්ඤාණ නිරෝධය	181
නිර්වාණය	182
මන්දපඤ්ඤ සෝතාපත්ති මගේ වීරිය	184
නිබ්බාණ වචනය	185
නිවණෙහි හැටි	186
උපග්‍රන්ථය	188

# පෙරවදන

## නමෝබුද්ධාය

විදර්ශනා ගුරුපොත කර්තෘ ගාල්ලේ වවුලුගල වතුයාය අසල පිහිටි "තපෝවන ආරණ්‍යයෙ"හි වැඩ වසන යෝගාවචර පූජ්‍ය ධම්මපසභ හිමිපානෝ, කලුගල ආරණ්‍යයෙහි කලක් වැඩවසා අග්ගමහා පණ්ඩිත පූජ්‍ය බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය හිමිවැනි අග්‍ර පණ්ඩිත ස්වාමීන්‍යුවරුන්ගේ පාද මූලයන් හි දහම් හදාරා, මීට තෙවසකට පමණ පෙර, පෙර කී වතුයාය අයත් සැදුහැවතුන්ගේ මෙහෙයීමෙන්, බුරුම රට පිවිස, "ශාසන යෙයිතා" (සසුන් සෙවන) නමින් ප්‍රකට විපසසනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති අග්ගමහා පණ්ඩිත අනිත්මහාසී අස්මද් කර්මස්ථානාචාර්ය්‍ය මහා හිමියන් වහස්සේගෙන් කර්මස්ථාන ලබා, කලක් විදසුන් වඩා මනා දියුණුවක් ලැබ පෙරලා තපෝවනයට පැමිණ, එය අවට ගම් නියම් ගම් ආදියෙන් පමණක් නොව, ඇත කැළණිය වැනි නොයෙකුත් ප්‍රදේශාදියෙන්, මෙම භාවනා පුහුණුව අපේක්ෂා කරමින් එහි පැමිණෙන භාවනාහිලාඡී සැදුහැවත් ගිහි පැවිදි උභය පක්ෂයටම, තපෝගුණයෙන් යුක්තව, අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කර, කර්මස්ථානයන් දෙමින් මෙම සතිපට්ඨාන විපසසනා භාවනා ක්‍රමය ඔවුනට හැදෑරවීමෙහි සහ එය ප්‍රචාරක ග්‍රන්ථ දුරයෙහිද යෙදී සිටීමෙන් ප්‍රතිපත්ති ශාසනයට ඉමහත් සේවයක් අද සිදු කරණ, භව දුක් නිශ්ශරනය සඳහා මහණධම් පිරීමට පා තැබූ බව කිසිසේත් අමතක නොකළ, පූජ්‍ය සුපේශල ශික්ෂාකාමී අතිගරු හික්ෂු පරපුරේ ගරුත්ථවය රැක සිටින පඬිවරයන් අතර වැජඹෙන මිණිරුවනකි.

හේතු උදාහරණ සහිත, පෙල අටුවාපාඨ සඳහන්, ලිහිල් බසින් සකස් වී තිබෙන, මෙම ග්‍රන්ථයේ අත් පිටපත අප අතට පත්ව

සාදරයෙන් පසස්නා ලදින් එහි ප්‍රකාශනය අපි සතුවත් පිළිගනිමු.

මෙම ග්‍රන්ථය වර්තමාන භාවනා ලෝකයෙහි පැවැති සනාඨකාරය දුරුකරණ, එහි තිබී විශාල පුරප්පාඩුවක් පිරිමසන කර්මස්ථාන ගුරු ආචාර්යවරුන්ට පමණක් නොව, භාවනාහිලාභී ආධුනිකයන්ට පවා මහඟු හස්තසාරයක් වෙනවා නිසැකය. අප රට වැඩ වසන පත් පොත් භාවනා ක්‍රම දැන උගත්, එය පමණවත් පුරුදු පුහුණු නොකළ, ව්‍යාජමතධාරීන්ට මෙන්ම, මිථ්‍යා යෝගී භාවනා වැඩීමෙන් නොමඟ ගිය භාවනානුයෝගී සැදුහැවතුන්ට පවා ඔවුනගේ දුර්වල දුරුකර ගැනීමට ඉවහල්වන කරුණු ස්වල්පයක් ද මෙහි අන්තර්ගත වී ඇත. මෙම පුෂ්තකය, භාවනා අලලා මෙම ස්වාමීන් වහන්සේ සකස්කොට පලකරවන දෙවැනි ග්‍රන්ථයය.

**සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය**

මෙම විපසස්නා ක්‍රමය පැරණි ලංකාවේ භාවිතව, විදේශ විජාතික ආණ්ඩු අනුග්‍රහයෙන් පැවති ආගමික ප්‍රහාරයන් හේතු කොට ගෙන ඇති වූ ශාසන පරිහානියෙහිදී යටපත් වූ ක්‍රමයකි. මෙරට මෙන් විජාතීන්ගේ ආගමික ප්‍රහාරයන් ගෙන් උග්‍ර පීඩිත නුවූ බුරුම වැසි වනගත හික්ෂු පරපුරෙහිද යටපත්ව පැවති මෙම ක්‍රමයට පුනර්ජීවනයක් දුන් අග්ගමහා පණ්ඩිත අමිත් මහාසී මහා හිමියානන් වහන්සේ එරට නොබෝදා පැවැත් වූ ඡර්ධ්‍ය සංගායනාවේ ප්‍රශ්න විචාරක වශයෙන් දෙලක්ෂයක පමණ සංඝ සභාවකින් තෝරාගත් අසභාය පඬිවරුන්ය. වජිරාරාමාධිපති පූජ්‍ය ගරු නාරද ස්වාමීන් වහන්සේ, අප අගනුවර ප්‍රසිද්ධ රැස්වීමකින් පිළිගත් මෙම මහාසී සයාඩෝ හඳුන්වා දුන්නේ නිසැකයෙන් මාර්ගපලලාභී මහෝත්තමයෙක් මෙන්ය.

ලංකා බුරුම දෙරට ශතවර්ෂාදී කාලයක් පැවත එන බෞද්ධ සහෝදරත්වය දියුණු කිරීම් වස්, ආදර්ශවත් බෞද්ධයෙක් වූ ගරු උභා බාලුවීන්, මෙරට බුරුම තානාපතිතුමාගේ මෙහෙයීමෙන්, මෙම

ක්‍රමය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලත් බුරුම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ තෙතමක්, මෙහි වැඩමවා එම බුද්ධ පුත්‍රවරුන් මගින් මෙම ක්‍රමය තව වරක් මෙහි ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමෙන්, ගරු උභය බාලුවන් තුමාද එම ස්වාමීන්ද්‍රයානන් වහන්සේලාද ප්‍රතිපත්ති ශාසනයට අමරණීය සේවයක් කර, ලක්දිව සැදුහැවත් බෞද්ධ මහජනයාගේ අසහාය කෘතඥතාවය ලැබ සිටිති.

### ආනාපාන සති

ආනාපාන සති භාවනා ක්‍රමය සවිස්තරව දක්වන මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි “සබ්බකාය පටිසංවෙදි.....” යනුවෙන් උගන්වන්නේ සියලු ආඥාස-ප්‍රඥාස කය වැටහෙන සුලු ආර්‍යාස කරමින් .....උත්පත්ති විනාශ සම්භාවය දක්නේ..... කිසිවක් ආත්මාදී වශයෙන් නොගෙන..... කය අනුව බැල්මෙන් සිටීමය. කර්මස්ථානය වශයෙන් මෙහි පෙන්වන්නේ ආඥාස-ප්‍රඥාසයෙන් ඇතුල්වන සහ පිටවන “සියලු වායෝ කය” මිස එහි විශේෂ ස්ථානයක් නොවේය. අනුබුදු සම්මානය ලැබී බුදුගොස් හිමි ඒ අනුව යම්කිසි විශේෂ දර්ශනයකින් නාසිකාග්‍ර උඩුතොල ගැටෙන වායෝ ධාතුව සමථයට සුදුසු ලෙස කර්මස්ථාන කොට ගෙන දක්වා තිබේද, මහසී සයාධෝ හිමිද එවැනි දර්ශනයකින් විදර්ශනාවට සුදුසු වූ, එම එකම වායෝ ගමනින් සිදු කරණ නාහි මණ්ඩල වලනය හෙවත් පිම්බීම-හැකිලීම කර්මස්ථාන කොට ගෙන තිබේ. ඒ නිසා මේ (කර්මස්ථාන) දෙදෙනා එකම කායානු පසසනා මවගෙන් බිහිවූ නිවුන් සොහොයුරන් වැනිය. එකකට අයත් ගුණාංග අනිකටද උරුමව ඇත. පුහුණුවෙහිදී හෝ ප්‍රගුණත්වයෙහිදී, වැරදි ලෙස ආසනය සකස් කර ගැනීමෙන් හෝ කය ඇද නැතිව සිහිය අහිමුව කොට පිහිටුවා නොගැනීමෙන් හෝ යම්කිසි ශාරීරික හෝ මානසික ආබාධයන් මෙම ක්‍රම දෙක්හිදීම පැන නැගිය හැකිය. විශේෂයෙන් මින් සමහර ආබාධයන් ඇතිවිය හැක්කේ ආඥාස ප්‍රඥාසය උත්සාහයෙන් සීඝ්‍ර කිරීමෙන්ය. මෙම සතිපට්ඨාන විපසසනා ක්‍රමය

එයට කිසිසේත් ඉඩ තබා නැත. මෙම ක්‍රමයේදී ඉදිම-හැපිම මෙනෙහි කිරීමට යෝගියාට උගන්වන්නේ, බෙහෙවින් පිම්බීම-හැකිලීම ප්‍රකට වෙනතුරු එසේ කය අනුව බැල්මෙන් සිටීමටය.

එහෙත් යම්කිසි ශරීරාබාධයකින් පෙළෙන යෝගියෙකුට පහසු ලෙස වාඩි වී හෝ සැතපී භාවනා වැඩීමට වරප්‍රසාද ඇත. සමහර එවැනි යෝගීන්ට භාවනා වැඩීමේදී ඇතිවූ ලෙය පිරිසිදු වීම හේතු කොට ගෙන සමහර ආබාධයන්ගෙන් බොහෝ දුර සංසිදීමක් ඇතිවූ බවද අත්දක තිබේ.

### විදුශිතාව

විදර්ශනාවෙන් අදහස් කරන්නේ පැනනගින නොයෙකුත් අරමුණු හෙවත් නාම රූපයන් තත්ත්වාකාරයෙන් මෙනෙහිකර නිරුද්ධ කිරීමය. (12 පිටුව) ශුද්ධ විදර්ශනා ක්‍රමය විශුද්ධි මාර්ගයේ මුදුගොස් හිමි පෙන්වා ඇත. “රහත්වීමට ධ්‍යාන අවශ්‍ය නොවෙයි”. ධර්ම සංග්‍රහය, නාරද හිමි. “ශුඡ්ක විදර්ශකයෝ හුදෙක් විදර්ශනා වඩා කෙලෙසුන් නැසුවාහුය” - සීල භාවනා, පඤ්ඤාසීහ හිමි - මෙම සතිපට්ඨාන ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන ලාභ සෙවීමක් නැති වුවද නොයෙකුත් බණ කතාදියෙන් අපට ඇතිවී තිබෙන හැඟීම නම්, හේතු සම්පත් අනුව, විදර්ශනායානිකයාට පවා ධ්‍යානලාභී රහත් පල ලැබිය හැකි බවය. ආනාපාන සතිය ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රමයක් බව අපේ පිළිගැනීමය. එම ක්‍රමය ප්‍රගුණ කරමින් තෙවසක් පමණ භාවනාම සූර්යා ලෝකය සොයමින් අන්ධයෙක් ගල්ගසන්නාක්සේ ගමන් කළ අපට එම අලෝකය උදාවූයේ කඳුබොඩ විපසසනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ කළායින් පසුවය යනු මෙහිලා කෘතඥ පූර්වකව කිව යුතුය. අපේ අවංක හැඟීම නම්, ගිහි ජීවිතයේ නොයෙකුත් කම්කටොලු මැදද මෙම ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීමට, කියයුතු අවහිරයක් ඇති නොවන අතර, ආනාපාන සතිය සත්ප්‍රාය වන්නේ බෙහෙවින් ගිහි සැපයෙන් වෙන්වූ ආරණ්‍යගත යෝගීන්ටය.

සියම් ජාතික ගරු පූජ්‍ය ඉඤ්චංශ සවාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ කඳු බොඩ භාවනාශ්‍රමයෙහිදී කීප මසකට පෙර කළ දේශනයකින්

අපට අනුශාසනා කළේ එම ස්වාමීන් වහන්සේට නාම-රූප දෙදෙනා මෙම ක්‍රමයෙන් පහසුවෙන් හැඳින ගන්ට හැකිවූ බැවින්, මෙහි නැතිදොස් ඇති ලෙස පෙන්වන්නට දිරිදරන කිසිවෙකුට ඇහුන්කන් නොදී මෙම ක්‍රමයම ප්‍රගුණ කරන්නටය.

ඉතුවංශ ස්වාමීන් වහන්සේට හැඳිනගන්ට හැකිවූ නාම-රූප දෙදෙනා දෙස අපිදු මොහොතක් බලමු. පූර්ව කෘත්‍යය වශයෙන් සිය ජීවිතය බුදුන්වහන්සේට සහ ගුරුන්ට පුදකර, භාවනාව ඇරඹූ යෝගියාගේ මනැසට පෙනෙන්නේ :-

1. ආශෝභයෙන් ඇතුල් වූ වායෝධාතුව උදරය තුළ පවතින ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවී යන භූතයන් සමග එක්වී පිම්බීම හැකිළීම යන භූත රූපය නිර්මාණය කරණ බවද,
2. එම රූපය ජීවිතේන්ද්‍රියගේ හේතුවෙන් නිර්මාණය වූ පලය මිස සත්වයෙකුගේ හෝ පුද්ගලයෙකුගේ උත්සාහයකින් නොමැවුන රූපයක්ය යන අනාත්ම සංඥාවද,
3. පිම්බීම-හැකිළීම ඇතිවෙවී නැතිවීම අනිත්‍යයාගේ ලක්ෂණය බවද,
4. පිම්බීමෙන් - හැකිළීමෙන් ඇතිවන තදවීම- සැහැල්ලුවීම යන වේදනාව දුකබසානකර්මයාගේ ලක්ෂණය බවද,
5. නාමය නමැති සිත රූපය නමැති අනිත්‍ය ද්‍රව්‍යය දෙසටම නැමී නැමී පවතින ධර්මයන් දෙදෙනෙක් බවද,
6. අනිත්‍ය ලක්ෂණය මෙනෙහි වීම නවමහා විදර්ශනා ඥාණයේ මූලික අංගය වූ උදයව්‍ය ඥාණය බවද,
7. ආත්ම සංඥාවෙන් ඇත්ව, බුදුන් වහන්සේට-ගුරුන්ට සිය කය පුදකිරීමෙන්, එය බාහිර (අනුන්ගේ) කයක් මෙන් සලකා, එහි ඇතිවන-නැතිවන දුක් හෝ සැප වේදනාදිය දෙස, ක්‍රෝධයෙන්

හෝ ඇල්මෙන් තොරවූ උපෙක්ෂාවෙන් මෙනෙහි කළ හැකි බවද,

යනාදිය ඉන්ද්‍රවංශ ස්වාමීන් වහන්සේට ලක්ෂණ රසාදී වසයෙන් හැඳින් ගත්ට හැකිවූ නාම-රූප ධර්මයන් අතුරෙන් ප්‍රකටව පෙනෙන සමහරක් විය යුතුය.

චිත්තදමනය, හෙවත් සිය සිත හික්මවීමේ ක්‍රමය දවස මුළුල්ලේ නිතොරව පංචේන්ද්‍රියන් පිනවීමේ අකුසල් සහගත අරමුණු කරා නැමී නැමී තිබී සිත, අප වහල් කරගත සිටි සිත මේ ක්‍රමයෙන් හික්මවා අපට රිසිලෙස වහල් බවට පත්කරගත හැකි බවද අනතුරුව අපට පෙනේ. පංචේන්ද්‍රියන් පිනවීමට හේතු වූ ප්‍රිය රූප පවා අනිත්‍ය ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් බව අවබෝධ කරගැනීමට මෙම සතිපට්ඨාන ක්‍රමය උපයෝගී වෙනවා ඇත. චිත්ත දමනය ධම්මපදයෙහි සැකෙවින් දක්වා ඇත.

“උදකංහි නයනති නෙතතිකා, උසුකාරානමයනති තෙජනං දාරුංතමයනති තච්ඡකා. අත්තානාදමයනති පණ්ඩිතා”

දියාලුවෝ තමන් කැමති තැනට දිය ගෙනයත්. හීවඩුවෝ තමන් කැමති පරිදි දූව දඬු නමත්. වඩුවෝ තමන්ට ඕනෑ අන්දමට ලී නමත්. නුවණැත්තෝ රිසි සේ සිත දමනය කරත්.

කසුප් බුදු රදුන් දවස පින් කළ දරුවා සැරියුත් මහා තෙරනුවන් ලඟ මහණ වී අටවැනි දින තෙරනුවන් සමග පිඬු සීඟා යත්. කුඹුරුවල දිය හසුරුවන මිනිසුන් දෑක, ඔවුහු කුමක් කරත් දැයි තෙරනුවන්ගෙන් විමසා එම දිය කුඹුරුමත පමණක් නොව, යන්ත්‍රානුසාරයෙන් මහා ප්‍රාසාදාදියෙහි පවා හසුරුවිය හැකි බව අසා, ඒ සිත් පිත් නැති දිය මිනිසාට හසුරුවිය හැකිනම්, සිය සිතද ඔහුට හසුරුවිය හැකිවිය යුතු බව සිතා ගත්හ. ඉන්පසු හී වඩුවන් සහ දූව වඩුවන් එසේ ලී දඬු ආදියද කපා හසුරුවනු දෑක මහා තෙරනුවන්ගෙන් සම්මගෙන ආපසු ආරාමයට වැඩම කර කුටියට

වැද භාවනා වඩා අනාගාමී ඵලයට පත්වූහ. එය දුටු බුදුන් වහන්සේ කුටිය දොරටුව අසල වැඩම සිට පිඬුසීඟා පෙරලා වැඩම කළ මහා තෙරණුවන් නවතා, සාමනේරයන් වහන්සේට ඇසෙන ලෙස, ආහාර ගැනීමෙන් පසු ඇතිවන වේදනාදිය පිළිබඳ ප්‍රශ්න කර එයට සුදුසු පිළිතුරු ලබාගත්හ. එය ශ්‍රවණය කළ පොඩි සාදු විදසුන් වඩා රහත් ඵලයට පත්වූහ.

### **කර්මස්ථාන**

බුදුන් වහන්සේ චුල්ලපන්ථක හිමිට සුදුරෙදි කැබැල්ලක් කර්මස්ථාන කොටදීමෙන්ද, සැරියුත් මහා රහතන් වහන්සේගෙන් කර්මස්ථාන ලැබ, බලාපොරොත්තු කඩව කලකිරී, තවත් යෝගියෙකුට බුදුන් වහන්සේ රන්වන් පුෂ්පයක් කර්මස්ථාන කොට දීමෙන්ද පෙන්වා තිබෙන්නේ ආනාපාන සතිය සැමටම සත්ප්‍රාය නොවන බව සහ වරිතානුකූලව වෙනත් කර්මස්ථානයන් සත්ප්‍රාය වන බවය. එයින් අපට බැසිය හැකි නිගමනය නම්, විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් කෂිත අකුරෙන් ආපො තේජො වායො පඨවී යන සතර මහා භූතයන්ගෙන් සැදි කෙත්දක සිට කන්දක් දක්වා ඇති, දහසක් දූයෙන් තමනට යම්කිසි ප්‍රබෝධයක් අනුව පහසුවෙන් සිත රඳවා ගැනීමට හැකි දෙයක් කර්මස්ථාන වන බවය.

ධර්ම ඥානය වනාහි, පෙරපින් අනුව, බුද්ධත්තරා වැනි මෙහෙකරුවෙකුට හෝ සුනීත වැනි කසල ශෝධකයෙකුට හෝ සිය සිතෙහි ලා අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ලැබිය හැකි ඥාණයක් මිස උපාධිධරයන්ට හෝ මහාවාර්යවරුන්ට හෝ සීමාවූවක් නොවේය.

### **නාම-රූප පරිච්ඡේද ඥාණය**

බුද්ධ ධර්මයේ නිසි පල ලැබුවේ යටත් පිරිසෙයින් නාම-රූප දෙදෙනාගේ සම්භවය සහ පැවැත්ම හැඳින් ගත් අයය. නාමය නම්, සිත හා සිතිවිලිය. රූපය නම්, ඒ සිතිවිලි වලට සහ ඇස්කන්



ආදී පංචේන්ද්‍රියයන්ට ගොදුරු වන අරමුණු හෙවත් ද්‍රව්‍යය. මෙම සතිපට්ඨාන විපස්සනා ක්‍රමයෙන් ශීලවත්ත භික්ෂුවට එය පහසුවෙන් හැඳිනගත හැකිවිය යුතුය. ගිහි දින වර්ශාවක් ඇති සිල්වත් උත්සාහවත්තයාට මෙන්, සුඛෝපභෝගී ජීවිත ක්‍රමයක් සකස් කරගෙන සිටින දුශ්ශීල නුවු භික්ෂුවට පවා මෙය සත්ප්‍රාය විය යුතුය.

භාවනාවේ පරමාර්ථය ආත්ම දෘෂ්ටිය නැතිකර ගැනීම හෙවත් තිලකුණ අවබෝධ කර ගැනීමය. ඝන සංඥාවෙන් හෙවත් ප්‍රඥප්තියෙන් (සම්මුති සත්‍යයෙන්) පරමාර්ථ සත්‍යය වැසී තිබෙන තුරු "මමය, මාගේය, තමාය" යන හැඟීම් දුරුකරගත නොහැකිය.

**ඝන සංඥාව**

සන්තති ඝනය, සමූහ ඝනය, කෘත්‍ය ඝනය, ආරම්භන ඝනය යන ඝන සංඥා බිඳීයන්නේ විදර්ශනා කිරීමෙන්ය. "එක් සන්තානයක සමූහ වශයෙන් හා පරම්පරා වශයෙනුත් ළං ළංව, ඉපද ඉපද, බිඳී බිඳී යන වෙන් වෙන්වූ නාමරූප ධර්මයන්හි සාමාන්‍ය ජනයාට එක්දෙයක් සේ පෙනෙන ස්වභාව ඝන සංඥාවයි." "මමය, මම යම්, මම දකිමි," යන ආත්ම සංඥාව ඇතිවී තිබෙන්නේ පෙර කී ලෙස බිඳී බිඳී, සිතා ගත නොහැකි ලෙස සීඝ්‍රයෙන්, බිඳී බිඳී යන නාම ධාතු සහ රූප ධාතු (විදර්ශනා කිරීමෙන්) වෙන් වෙන්ව හඳුනාගත නොහැකි වූ අයටය.

රූපධාතුව ඉතා සියුම්ය. සිතාගත නොහැකි තරම් සියුම්ය. පරමාණුව ඒ සියුම් කොටසකි. දූවිලි කැටයක් සමාන ඉතා කුඩා දෙයක් 46656 කොටසකට බෙදූ විට ලැබෙන්නේ පරමාණුවය. පරමාණුවේ ක්‍රියා වේගය විදුලි වේගයට වඩා දහස් වාර ගුණයකි. ඒ නිසා රූප ධාතු බිඳී බිඳී වෙනස්වෙන වේගය සාමාන්‍ය ඇසට නොපෙනේ. නාම ධාතුව ක්‍රියා කරන්නේ ඊටත් වඩා වේගයෙන්ය. යකඩ කඳක් මත සිටින මැස්සෙකුට කුළු ගෙඩියකින් ගැසුවහොත්

උගේ මරණය සිදුවෙන්නේ ක්ෂණයකින්ය. එහෙත් උගේ මරණය සිදුවෙන්නට විත්තක්ෂණ 17ක් ගතවේ. මේ සත්‍යය අවබෝධ කරගත හැකිවෙන්නේ විදර්ශනා ඇසින් දැකීමෙන්ය.

## ලෝක ධාතුව

මේ ලෝකය සෑදී තිබෙන්නේ ආපො තේජෝ වායෝ පඨවී යන සතරමහා භූතයන්ගෙන්ය. එයට සෘතුගුණය සහ ආහාර ගුණය සම්මිශ්‍රණය වීමෙන් අවේතන වස්තු හටගනිති. කර්ම විත්ත (ජීවිතේන්ද්‍රිය) පෙරකී සය ගුණයන්ට එක්වීමෙන් සවේතන සත්ත්වයෝ හටගනිති. හේතු රැසක සංයෝගයෙන් හටගන්නා පලයක් මිස දෙවියෙකුගේ හෝ බඹෙකුගේ මැවීමක් මෙහි නැත. මුළු විශ්වයේ පැවතීම මෙසේය. ඒ හේතූන්ගේ නිරෝධයෙන් පලයද නිරෝධ වේ. මේ කරුණු අනුව බලන කල ලෝකය වශයෙන් පෙනෙන්නේ නාමධාතුව (සිත සහ සිතිවිලි) සහ රූප ධාතුව (ද්‍රව්‍යය) පමණක්ය. රූප ධාතුව නැතිවෙන සුළුය. එය අප ඇසට පෙනේ. නාම ධාතුවද කෙලෙස් මල පහවීමෙන් නිරුද්ධ වේ. එසේ වූ කල පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත්තේ, හටගැනීම් ස්වභාව නොමැති සදාකාලික නිර්වාණ ධාතුව පමණක්ය. ඒ නිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කරගත හැකිවෙන්නේ, එනම් ඒ අපරාමර සැපයට පැමිණිය හැකි වෙන්නේ මෙම සතිපට්ඨාන විපස්සනා මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් පමණක්ය. එම මාර්ගය මෙම විදර්ශනාධුර-ග්‍රන්ථධුර කර්තෘ යෝගාවචර ධම්මප්පහ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ අපට මෙහි යසට පෙන්වා ඇත. සියළු සාධුහු මෙහි දක්වන විදර්ශනා ක්‍රමයන් අත්හදා බලා, මෙම පරමාර්ථයන් අවබෝධ කොට, විමුක්ති මාර්ගයට එළඹෙත්වා.

- ප්‍රකාශක -

# විදගීනා උපදේශය නම් වූ විදගීනා ගුරු ජොන

නමො සමමා සමබුද්ධස්ස

- i "යදා හවෙ පාතු හවනති ධම්මා - ආතාපිනො ක්ඛායතො  
බ්‍රාහ්මණස්ස  
 අඵ'ස්ස කඛධා වපයනති සබ්බා - යතො පජානාති සහෙතු  
ධම්මං,
- i යදා හවෙ පාතු හවනති ධම්මා - ආතාපිනො ක්ඛායතො  
බ්‍රාහ්මණස්ස  
 අඵ'ස්ස කඛධා වපයනති සබ්බා - යථො ඛයං පච්චයානං  
අවෙදි
- iii යදා හවෙ පාතු හවනති ධම්මා - ආතාපිනො ක්ඛායතො  
බ්‍රාහ්මණස්ස  
 විදුපයං තිට්ඨති මාරසෙනං - සුරියො'ව ඔභාසය මනතලිකෙට්ඨි"

සමමා සමබුද්ධත්වයට පත් ඇසිල්ලෙහි අනුලෝම ප්‍රත්‍යයාකාරය මෙනෙහිකොට දුකඩ-සමුදය සත්‍යයන් ද, ප්‍රතිලෝම ප්‍රත්‍යයාකාරය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කොට නිව්‍රාණය ද, මර-සෙනඟ සහ අප්‍රමාණ ලෝක-ධාතුන් කම්පාකළ, අසදාෂ ආයී-මාගීඥානයන් ද, ආවේක්‍ෂණයෙන් මෙම ප්‍රථම බුද්ධ-චරිතයන්-ප්‍රීති-ගාථා උදානයන් පැවැත්වූ සේක.

එහි අදහස

i. සමයක් - ප්‍රධාන වියරිය ඇති, ශමථ-විදගීනා ධ්‍යානයෙහි (භාවනායෙහි) යෙදෙන, පව් බහා තැබූ රහතන් වහන්සේට යම් වේලාවක ප්‍රත්‍යයාකාරයන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිවේධ කරවන, සතර සතිපට්ඨානයේ සිට ආයරී-මාගීඛග අට තෙක් සියලු බෝධිපාක්ෂික ධර්මයෝ උපදිත් ද? හෙවත් අභීන්මාගීඥානයේ පහළවීම් වශයෙන් ප්‍රකට වෙත් ද? එවේලෙහි ම ඒකාන්තයෙන් ඒ උතුමා කෙරෙන්

“කැණකැව පන මෙ දසසනං උදපාදි”

හේතු - ප්‍රත්‍යය ධර්මයන් පිළිබඳ සැකය දුරුවෙයි. හේතු-ප්‍රත්‍යය අනවබෝධය නිසා පහළ වන “මම වූයෙමි ද”, ආදී සොළොස් වැදැරුම් සැක ද, මෙසේ සියලු කඩ්ඩාවෝ විනාශ වෙත්. පහවෙත්. නිරුද්ධ වෙත්. යම් හෙයකින් අවිද්‍යාදී හේතූන් ඇති සංස්කාරාදී කේවල (එහෙම පිටින් ම) දූඛ-ධර්මයන් ප්‍රතිවේධ කරයි ද? එහෙයිනි.

ii. යම් හෙයකින් ප්‍රත්‍යයාකාර ධර්මයන්ගේ ක්‍ෂයවීම යැයි කියන ලද නිව්‍යනය අවබෝධ-ප්‍රතිවේධ කෙළේ ද? (එහෙයින්) ඒ උතුමාගේ සියලු සැක පහව යත්.

iii. ඒ උතුමා අහසෙහි බබලන සුයෑයා මෙන් කාමාදී මාර-සේනාවන් කම්පන-ප්‍රකම්පන-විධිවංශනය කෙරෙමින් බබලයි.

ප්‍රථමාභිසමෙබෝධියට පැමිණි (පළමු බුදුදු) සම්මා සම්බුද්ධ ශාක්‍ය-මුනීන්‍රයන් වහන්සේ මෙම ප්‍රථම උදානයෙන් හේතු ප්‍රත්‍යය ධර්ම-වශයෙන් දුකඩ-සමුදය සත්‍යයන් ද, හේතු ප්‍රත්‍යයන් ගේ නිරුද්ධිය වූ නිවණ ද, මරසෙනග, කමපාකළ අනුපම, අසාධාරණ, මහා-පාරමී පුණ්‍ය-බලයෙන් සමුට්ඨිත සමාධියෙන් ඕපස් වී මහා - විදර්ශනාඥානයෙන් අවබෝධ කළ අනන්‍ය සාධාරණ අභිත්මාභිඥානය ද, සොම්නස් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කොට මෙසේ උදන් ඇණු සේක් ද? ඒ සච්චෝක විදර්ශනා ශාස්තෘන් වහන්සේ සකසා වැද යෝගී හුදි දනන් සඳහා විදසුන් ගුරු ගත සකසමි.

**දර්ශනය**

දර්ශනය නම් දැකීම ය. තේරුම් ගැනීම ය. අවබෝධ කිරීම ය. සහජයෙන් පිහිටි දැකීම රැසකින් සත්ත්ව-සන්නිවාසය පිරි-පවතී. යම්තාක් දෙනෙක් වෙත් ද? ඒ තාක් ම, දැකීම්, පිළිගැනීම් ය. එහෙයින් දර්ශනය තරම් විවිධ වූ විවිච්චු වූ අනිකක් නැතැයි කිව යුතු ය.

තමහට නියමිත එක්තරා දර්ශන ශක්තියක් ඇති ව නැම

**“කතමෙ ව හිකධවෙ ධමමා අහිකුකුඤා භාවෙනධධා  
සමථො ව විපසසනා ව”**

දෙනම උපදිති. අහේතුක විපාක සන්තීරණ සිතින් උපන් තිරිසන්ගිය සතුනට පවා කෑම සොයා ගැනීම, දිව් රැක ගැනීම ආදිය සඳහා ඉබේ පිහිටි ආවේණික දැකීමක් වැටහීමක් ඇත. ගොඩ කුඩැල්ලකු සමඟ වට පාර මැදට වී ගලක හෝ මූලක එක් කොණෙකින් සිට අනෙක් කොණ ඇත් සොඬක මෙන් ඔසවා නිශ්චලව බොහෝ වේලා බලා සිටිනු ඔබ දක ඇත.

නුවණ හට ගැනෙන්නේ, මතු විකාශයට පැමිණීමේ ශක්තිය පිහිටන්නේ, උත්පත්තියේ දී බව බුද්ධ-ධර්මයේ පැහැදිළිය. අහේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ලත් ඇතැම් තිරිසන් සතුන් පවා දෙව් මිනිස් අත් බැව් ලැබුමට සමත් නුවණ දැකුම් අත් කළ බව ප්‍රකට ය. ප්‍රතිසන්ධි නුවණ මුළා වූ හෙයින් උසස් දැකීම් ඔවුනට නො-ලැබුණි. දුහේතුක ප්‍රතිසන්ධි ලද අබග්ගයනට ද උසස් ඥාන දර්ශන ඉපදවීමෙහි ශක්තියක් නැත. ත්‍රිහේතුක හෙවත් ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත සිත්වලින් උපන් දෙව්-මිනිසුන්ටම බුද්ධ-ධර්මයෙහි එන උසස් දර්ශනයන් අවබෝධ කළ හැකි ය.

බුද්ධ කාලයට පෙර සහ පසුත් ලොව පැවැති වේද වේදාන්ත දර්ශනයන් හා බුද්ධ කාලයෙහි පහළ වූ ඡට්-දර්ශනයන් ද ඉන් මැත පැන නැගුණු දර්ශනයන් ද මූලික පදනම් රහිත ව ලෞකික ඥානයෙන් ගොඩනැගුණු හෙයින් බෞද්ධ දර්ශනය ඉදිරියේ අතිශය බැගෑ බවට පැමිණ හුදු සමාජ බන්ධන මත රැඳෙනු පමණ ය. විදර්ශනය හෙවත් විශේෂ දර්ශනයක් ඒවායේ නැත. එහෙයින් නිර්මාණ වාදයට හෝ අහේතුකාදී වාදවලට බැස මුළාවෙන් මුළාවට ගියාහු ය.

එහෙත් ඒවායින් සකස් වූ සමාජ හැඩ ගැසීම්-සංස්කෘතීන් නිසා ද ලෝක ස්වභාවය සෑම දෙනාටම ඉඩකඩ සැලසීම හෙයින් ද බොරුව නිසා සත්‍යය පැහැදිලි වන හෙයින් ද සර්ව-දර්ශනයක් ම ඇතිවනු පවතිනු සිරිති.

**විදර්ශනය**

තද පිටකටුවකින් ද ඉදිරියට නෙරා ගිය අඩු දෙකක් හා කකුල් රැසකින් ද යුතු අඟලක් පමණ දිග ගත-පදි වර්ගයට අයත් අභිංසක සතෙකි. උඟට සතුරකු මුණ ගැසුණු විට අඩු පඩු සියල්ල හකුලා ගෙන උංචි වන්නේ ය. එවිට උඟ හරියටම කිතුල් ඇටයක් මෙනි. පළාත් වාසී තරුණයෙකුගෙන් “මේ සතා මොකෙක් දැයි” ඇසීම්. “මේ පළාතේ මුට කියන්නේ කිතුල් ඇටයා කියල”යි, පිළිතුරු ලැබුණි. මෙසේ මිනිසා විසින් ඒ ඒ සත්ත්වයන් හා ද්‍රව්‍යයන් හඳුනා ගැනීමට නිරායාසයෙන් නියම වන පැනවීම් සමූහයකි, ලෝකය; ආදී මනුෂ්‍යයා විසින් ද නොයෙක් කරුණු නිමිති කොට එසේ පණවන ලද ප්‍රඥප්ති සමූහයකින් ලෝකය වැසී තිබේ.

**මූල ධර්ම**

සිත්පිත් ඇතියන් පමණක් නොව, ගස් ගල් ආදී ද්‍රව්‍යයන් ද පහළ වන්නේ පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො යන සතර මූල ධර්මයන් මත ය. මේ සතර බුද්ධ-ධම්මයෙහි මහා භූත රූපයෝ ය.

“මහනතානි හුස්වා භවනති පාත්‍ර භවනතිති මහා භූතානි”

“මහත් ව පහළ වෙත් නු”යි මහා භූත නම් වෙත්. මේ මූල-ධම්මයෝ ඉතා සියුම් පරමාණුවේ පටන්, ඉතා මහත් වෘක්ෂ පචිත-සත්ත්වාදී හැමෙකක් ම පහළ කරත්. මේ සතර මූල ප්‍රකෘතිය වෙන් කළ නොහැකි ස්වභාවයෝ ය. නවීන විද්‍යාඥයන් මේ මූල-ප්‍රකෘතීන් වෙන් කිරීමට උත්සාහ දැරීමෙන් මහත් බල වේගයක් නිපදවන ලදී. මෙම පෘථුවි, අප්, තේජස්, වායු යන භූත රූපයන් නිසා පහළ වන ඉතිරි ප්‍රසාදා දී රූපයන්ට උපාදා රූපයැ යි නම් කරණු ලැබේ. භූත - රූපයන්ගේ ඇසුර ගෙන උපදනා හෙයින් උප-ආදා, “උපාදා” රූප නම් වෙති. මෙම භූත-උපාදා රූපයන් ඇසුරු කොට පවත්නා,

“රූපනිති බො හිකබවෙ, තසමා රූපනති වුවවති”

සිත් පරම්පරාවක් නිසා සත්ත්ව-පුද්ගල ප්‍රඥප්තිය ලැබේ. ඒ සිත් පරම්පරාව ගුණාවෙක සයනය කරණ බව ධර්මයෙහි දක්වේ.

“වතු මහා භූත ගුණා, ඉදඤ්ච හදය රූපං නිසසාය වතතති ති ගුණාසයං”

“සතර මහා භූත ගුණාව යි. මේ සිත හෘදය වස්තුව නිසා ඇසුරු කොට, පවතී නු”යි “ගුණාසය” නම් වේ.

“වත්ථු - විපාකා බ්‍යාකතානං කිරියා බ්‍යාකතානං  
බ්‍යධානං නිසසය පච්චයෙන පච්චයො”

“වස්ථු - කුසලානං බ්‍යධානං නිසසය පච්චයෙන පච්චයො”

“වස්ථු - අකුසලානං බ්‍යධානං නිසසය පච්චයෙන පච්චයො”

මෙසේ පටිඨාන පාළියෙහි විත්ත - වෛතසිකයන්ට හෘදය වස්තුව නිශ්ශ්‍රය - ප්‍රත්‍යයයෙන් ප්‍රත්‍යය වන බව දෙසු සේක.

මේ සිත් පරම්පරාව හා සිත්හි එකවර පහළ වන ස්වභාවයන් වූ වෛතසික “නාමධම්” යැ යි, හැඳින්වෙති. ඇස්-කන්-නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් උදව් කොට ගෙන රූප ශබ්දා දී ඒ ඒ අරමුණු කරා නැමී නැමී ඇදී පහළ වන හෙයින් විත්ත-වෛතසිකයන්ට “නාම” යැයි කියනු ලැබේ.

“නමන ලකඛණං නාමං”

අරමුණු වෙත නැමී ඇදී එල්ලෙමින් පැවැත්ම ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේ “නාම” නම් ය.

“රූපන ලකඛණං රූපං”

භූත රූපයන් හා ඒ ඇසුරු කොට පවත්නා ප්‍රසාද-ආදී රූපයන් නිරතුරු වෙනස් වීම ලක්‍ෂණ කොට ඇති නිසා “රූප” යැ යි, දක්වූ

**“වෙදියතීති බො හිකඛ වෙ තසමා වෙදනාති වුචචති”**

සේක. මූල සඳහන් පරිදි ප්‍රඥප්තියෙන් වැසී පවත්නා ලෝකයේ මේ “නාම-රූප” මිස අන් කිසිවක් නොමැති බව දැකීම මෞලික විද්විත ය යි. හෙවත් ප්‍රථම ඥානය යි. එ ද පොත පත ඉගෙනීමෙන් ඇසීමෙන් හෝ තර්කයෙන් ලැබෙන නුවණක් නොවේ. නාම රූප ධර්මයන් අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙන් ම ඇතිවන අවබෝධ - ඥානයකි. නියම විද්විතය පටන් ගැණෙන්නේ ඉන් පසුව යි. එනම් :- අනිත්‍ය-දර්ශනය, දුඃඛ-දර්ශනය, අනාත්ම-දර්ශනය යි. උත්තරීතර බෞද්ධ දර්ශනය නම් මේ විදර්ශනය යි. භාවනා ඥානයෙන් තොර ඇතැම් උගතුන් උපාධිධරයන් මේ විදර්ශනයන්-බෞද්ධ- දර්ශනයන් පිළිබඳ පොත පතින් නොයෙක් කරුණු පෙන්වා වාද විවාද කිරීම මුහුද නුදුටු ප්‍රදරුවන් මෙ-බඳු විශාල දෙයක් තිබිය හැකිදැයි තර්ක කරණු මෙනි. එසේම මේ නාම-රූප-ධර්මයන්ගේ හෙවත් සත්ත්වයාගේ මූල සොයන්නට ගිය බොහෝ දෙනා නිර්මාණ වාද අභේතුක වාදාදියට බැස මුළා වූහ.

ඒ පිළිබඳ නියම අවබෝධයක් ඇතිවනුයේ උත්තරීතර විද්විතා-ඥානයන් හා අභිඥා, පටිසම්භිදා ඥාණ බලයෙනි. දේශනා ධර්මය පිළිබඳ පැහැදිලි දැනීමක් ලැබෙන්නේ ක්‍රමානුකූලව ආවායඝී-වාදය අනුව ඉගෙනීමෙනි. විශේෂයෙන් අභිධර්මය විෂයයෙහි පැතුරුනු බුද්ධියක් ඇති වීමෙනි. දන් ඇතැම් උගත්තු, බුද්ධ-ධර්මය ඉංග්‍රීසියෙන් බැලුවහ ද, මිඝථ්‍යා-වර්ධනය කරන්නෝ ද, බෞද්ධ දර්ශනය නම් උසස් ඥාණය පමණක් යි ද ආගමක් ප්‍රතිපත්තියක් නොවේයැ යි ද, වෙහෙර විහාර අනවශ්‍යයැ යි ද, ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරත්.

**ආගම**

මේ වනාහි මිනිසා නම් උසස් මනස යැයි ද, අත්-පා-කන්-නාසාදී අවේශ්‍යාපාඛ්‍ය නුවමනායැ යි ද, මනුෂ්‍ය-ශරීරය, නීරෝග, ශක්තිමත් කර ගැනීමට, ආහාර-පාන-ව්‍යායාම ඕනෑ නැතැයි ද කීම වැන්න. මිනිසා පිළිබඳ මෙසේ ප්‍රකාශ කරන්නා “අංගොච්ඡිත්” මෙහා නො-නැවැත්විය යුතු වන අතර බුද්ධාගම පිළිබඳ ඉහත කී



**“සඤ්ජානාතීති ඛො භික්ඛවෙ තසමාසඤ්ඤාති වුචවති”**

ප්‍රකාශ කරන්නවුන් ද එහි නො-වෙසෙනත් එයට හොඳට ම සුදුසු අය හැටියට නො-ගැණෙද්ද?

සැබවින්ම ඉංග්‍රීසියෙන් (Religion) රිලිජන් යන වචනය උඩනම්, බුද්ධාගම ආගමක් නොවේ. එයින් උගන්වන්නේ (Relation between creature and creator) මැවුම්කරුවා සහ මැවෙන්නවුන් අතර ඇති සම්බන්ධය යි. බුද්ධාගම නම්, එවැනි ප්‍රලාපයක් නොවේ මැ යි. “රිලිජන්” යන්නට ආගම යැ යි අරුත් දීම විහිලුවකි. නිමාණ-වාදය හෝ දේව - විශ්වාසය යනු එයට ඉතාම සුදුසු තේරුම යි.

“ආගම” යන වචනය මහත් අර්ථයක් දරා සිටියි. ආ පූර්ව ගමු ගතියං, ගමු ඤාණේ යන ධාතුන්ගෙන් මෙය සිදුවූවකි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙහි පැමිණීම යන තේරුම වුව ද, ඥානාර්ථයෙහි වැටෙන විට සම්පූර්ණ උත්තරීතර බෞද්ධ-දර්ශනය ම ආගම යන වචනයේ ගැබ් වී සිටියි.

“ආගත ආගමො බහුසුසුතො” ආදී දේශනාවන්හි ආගමයට පැමිනී තැනැත්තා හෙවත් ත්‍රිපිටකධාරියා කියැ වේ. දීඝ-ආගම, සංයුක්ත-ආගම ආදී වශයෙන් ත්‍රිපිටකයේ ඒ ඒ කොටස්වලට ද, ආගම යැ යි ව්‍යවහාර ය.

**“ආගමනං පචතතතීති ආගමො”**

ආගමනය හෙවත් පැමිණීම පවත්වා නුයි “ආගම” නම් වේ. යම් ධම්ම-මාර්ගයකින් පැමිණීම සිදු වේ නම් එම ධම්ම-මාර්ගය ආගම නම් වේ. යම් අවබෝධඥානයකින් පැමිණීම සිදුවේ නම් එම අවබෝධඥානය ආගම නම් වේ. එනම් ආයතී-මාර්ගඥානය යි. මෙසේ බලන කල්හි ආගම යන වචනයට ඉතාම සුදුසු බුද්ධ ධර්මය යි. විහිලුව නම්, යම්තමක් සිතා මතා ගත් පමණින් සච්ඤ-වරුන් විමට ප්‍රයත්න දරීම යි.

“සමබතං අභිසමබරොන්තිනී ..... තසමා සමබාරාති වුවවති”

**ආමිෂය**

සෙනසුන් වෙහෙර විහාරාදිය හෝ පුද-පූජා අනවශ්‍ය ය. ඒවා මෝඩකම් ය, යනු ඇතැම් ශාසන විලෝපින්ගේ කිම් ය. යට දක් වූ පරිදි උසස් මානසික ශක්තියක් රැදීමට ආධාර වන මනුෂ්‍ය-දේහය යහපත් ආහාර-පාන- විහරණයෙන් පෝෂ්‍ය නොකළ යුතු යැයි කීම මෙහි. මේ දුර්මතය ගොඩ නගා ඇත්තේ ආමිෂය නො-ගරුකොට ප්‍රතිපත්තිය ගරුකොට ගැනීමට කළ දේශනය වරදවා ගැනීමෙනි. ගරුකොට නො-ගැනීම වෙනම කරුණෙකි. අත්හැරීම වෙනම කරුණෙකි. ආමිෂය අත්හැර ප්‍රතිපත්තිය රැකිය නොහැකිය. ප්‍රතිපත්තිය රැකීමට ආධාර වශයෙන් ආමිෂය සේවනය කළ යුතුය.

**අභිධාවනය භයානකය.**

මෙතෙක් දෙදහස් පන්සියයක් සම්බුද්ධ-ශාසනය රැකගත් ශාසන භාරධාරී උතුමෝ මේ විප්ලවවාදීන් තරම් උගතුන් නො-වෙතැයි සිහිමොළේ ඇති කවරෙක් නම් මොහොතකටවත් සිතක්ද? වර්තමාන ලබ්‍යාවේ ධර්මය ගෘහී-බෞද්ධයන් විරළ වීම හා උගත් ටික දෙනා අසුචි තවරා ගත් උභය සමග සටනට නොගොස් ජයදුන් සිංහයන් මෙන් විප්ලවවාදීන් දමා ගසනු ලබන පුද්ගලික අපහාසාදී කුණු-බාල්දී වලට බියෙන් නිශ්ශබ්ද වීමෙන් සසුන් කෙත විනාශ කිරීමට ඉඩ ලැබී තිබේ.

ශාසනයේ පැවැත්මට වෙහෙර විහාරාදිය අත්‍යාවශ්‍ය බව ත්‍රිපිටක ධර්මයන් ඔප්පු කිරීමට එතරම් ආයාස ගත යුතු නොවේ. ත්‍රිපිටකයෙහි මුදුන් මල්කඩ වැනි -

**ප්‍රස්ථාන ප්‍රකරණයෙහි,**

“අධ්‍යාකතො ධම්මො කුසලසස ධම්මසස උපනිසසය  
පව්වයෙන පව්වයො”

අව්‍යාකෘත ධම් කුසල-ධර්මයනට උපනිශ්ශ්‍රය ප්‍රත්‍යයයෙන් ප්‍රත්‍යය වේ.

“විජානාතීති බො හිකධවෙ තසමා විඤ්ඤාණනති චුවචති”

“කායිකං සුඛං කායිකං දුකඛං උතු භොජනං  
සෙනාසනං සද්ධාය සීලසස සුතසස වාගසස  
පඤ්ඤාය උපනිසසය පච්චයෙන පච්චයෝ”

කායික, සුව-දුක් සතු ආහාර සේනාසන යන ධර්මයන් ශ්‍රද්ධා, සීල, ශ්‍රැත, ත්‍යාග ප්‍රඥා යන ධර්මයන්ට උපනිශ්ශ්‍රය ප්‍රත්‍යයයෙන් ප්‍රත්‍යය වන බව දක්වූ සේක.

එහි සේනාසන නම් වෙහෙර විහාරාදී වන්දනීය පූජනීය ස්ථාන සහිත හික්ෂු-වාසයයි. වාරිත්‍ර සීලය සම්පූර්ණ වනුයේ වන්දනීය පූජනීයස්ථානයන් හි වැඳුම් පිදුම් වත්-පිළිවෙත් සපිරීමෙනි. උත්තරීතර විදේශිනා-ඥානයන් දියුණු කර ගැනීමට මහෝපකාර වන ශ්‍රද්ධා-සීලාදී උතුම් ගුණ, වැඳුම් පිදුම්, පුද පූජාවන්ගෙන් පිහිටා නම්, වෙහෙර විහාරාදිය සම්බුද්ධ-ශාසනයාගේ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍යය. ත්‍රිපිටකයෙහි කෙළ පැමිණියත් මෙන් සිතා මහරහත් උතුමන් පවා ඉටුකළ වැඳුම්-පිදුම්, වත්-පිළිවෙත් ආදියට විරුද්ධ වූ ශාසන පාලුවන් විසින් මෝඩ සැදහැවතුන් නො-මග යැවීම බරපතල පාපයෙකි. මේ මිඝ්ඝා විවාද බොරු බව තමන් ම වටහා ගැනීමට, සමයග්-දෘෂ්ටිය දියුණු වන්නට ශ්‍රේෂ්ඨ වූ විදේශිනා ප්‍රඥාවන් වඩක්වා!

**ප්‍රඥා**

බුද්ධ-ධර්මයෙහි “පඤ්ඤා” නාමයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් ගැණෙන්නේ විදේශිනා ප්‍රඥාවයි. “නාම-රූප පරිගහඤ්ඤාණ”යේ පටන් සෝතාපත්ති-ඵල ඤාණය තෙක් විදේශිනා-ඥාන සතළොසකි. ඉතිරි සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත්, මග-ඵල, නැණද විදේශිනා-ඥාන මැයි.

“කතමා තසමිං සමයෙ විපසසනා හොති? යා තසමිං  
සමයෙ පඤ්ඤා, පජානනා  
විචයො, පච්චයො, ධම්ම-විචයො, සලලකඛණා,  
උපලකඛණා පච්චුපලකඛණා,

“එසෙසා හෙතු වේදනාකඛ්ඪසස පඤ්ඤාපනාය”

පණ්ඩිවච, කොසලල, නෙපුඤ්ඤ, වෙහව්‍යා, විනතා, උපපරිකඛා, භුරි, මෙධා, පරිණායිකා, විපසසනා, සමපජඤ්ඤ, පතොදො, පඤ්ඤා

පඤ්ඤාද්වයං, පඤ්ඤා-බලං, පඤ්ඤා-සත්ථං, පඤ්ඤා-පාසාදො, පඤ්ඤා-ආලොකො, පඤ්ඤා-මහාසො, පඤ්ඤා-පජේජානො පඤ්ඤා-රතනං, අමොහො, ධම්ම විචයො, සමමා-දිධි, අයං තසමි. සමයෙ විපසසනා හොති.”

මෙසේ ධම්ම-සඛ්‍යණියෙහි වචන එකිකිසෙකින් (31) විදුශිනාව දක්වූ සේක.

විදුශිනා-ඥානය = අනිත්‍යාදී අරියන් ප්‍රකට කරණ හෙයින් හා අනිත්‍යාදී ඒ ඒ ප්‍රකාරයෙන් ධම්යන් දන්තා හෙයින් “පඤ්ඤාපජානනා” නම් වේ.

අනිත්‍යාදී ධම්යන් පරීක්ෂා-සුපරීක්ෂා කෙරෙනු යි, “විචය පවිචය” නම්,

චතුසස්තය ධම්යන් සොයා-පිරික්සානු යි, “ධම්ම-විචය” නම් අනිත්‍යාදීන් සැලකීම, ළංච බැලීම, නැවත නැවත සලකා බැලීම “සලලකඛණා උපලකඛණා, පච්චුපලකඛණා,” නම්.

පණ්ඩිත - භාවය, කුශල-භාවය, නිපුණ-භාවය, “පණ්ඩිවච, කොසලල, නෙපුඤ්ඤ” නම්,

- අනිත්‍යාදීන් පැහැදිලිව දකිනු යි, “වෙහව්‍යා” නම්.
- අනිත්‍යාදීන් සිතීම විසින් “විනතා” නම්.
- අනිත්‍යාදීන් ළංච පිරික්සානු යි, “උපපරිකඛා” නම්.
- භූත (පවත්නා වූ) අනිත්‍යාදී අරියෙහි ඇල්ලෙනු යි, “භුරි” නම් කෙලෙසුන් මඬින හෙයින් “මෙධා” නම්,

තමහට හිත පිළිවෙතෙහි හා එක්ව යෙදෙන ධම්යන්ගේ

“එසෙසා හෙතු.. සඤ්ඤාකඛන්ධසස පඤ්ඤාපනාය”

නියම ලක්ෂණ, ප්‍රතිවේධ කෙරේනු යි, “පරිණායිකා” නම්.

අනිත්‍යාදී වශයෙන් ධම්යන් දක්නා නිසා “විපසසනා” නම්.

මනා අයුරින් අනිත්‍යාදීන් දකිනු යි, “සමපජඤ්ඤා” නම්.

නො-මග නො-යවා නියම මග ගමන් කරවන කෙවිටක් මෙනැ යි, “පනෝද” නම්.

දැකීම් අවබෝධ කිරීම් විෂයයෙහි ප්‍රධානත්වය දරනු යි, ‘පඤ්ඤාදිය’ නම්.

අවිද්‍යාවෙන් කම්පා නොවේනු යි, “පඤ්ඤා-බල” නම්.

කෙලෙසුන් සිදලන හෙයින් “පඤ්ඤා-සත්” නම්.

උස්ව නැගෙන අරුතින් “පඤ්ඤා-පාසාද” නම්.

ආලෝක කරණු ලබන හෙයින්, “පඤ්ඤා-ආලෝක” නම්.

බබලවන හෙයින් “පඤ්ඤා-මහාස” නම්.

දනීම දල්වන හෙයින් “පඤ්ඤා-පජේජාත” නම්.

ධම්යන් මනාව දැකීමෙහි ඇල්ම කරවීම ආදී අර්ථයන්ගෙන් “පඤ්ඤා-රතන” නම්.

මුළා නොවේනු යි, “අමෝභ” නම්.

නිවන් පිණිස පවත්නා නියම කුසල් දැකීමනු යි, “සමමාදිධ්වී” නම් වේ.

මෙසේ මෙම වචනයන්ගෙන් විදැරිතාව හඳුන්වා ප්‍රඥාව ද එපරිදි ම හැඳින්වීමෙන් බුද්ධ-ධම්යෙහි “ප්‍රඥා” නම්, විදැරිතා ඥානය ම බව ස්ථීර වේ. භාෂා-ශාස්ත්‍ර-විද්‍යා ඉගෙනීමෙන් දියුණු වන්නේ “සංඥා” ය. එ ද ප්‍රඥාවගේ ප්‍රාග්-අවස්ථාවක් ලෙස සැලැකීම නිවරදයි.

“කුසල විතන සමපයුතතං විපසසනා ඤාණං පඤ්ඤා”

**“එසෙසා හෙතු... සම්බාරකධනසස පසුකෘතපනය”**

කුසල් සිත හා එක්ව යෙදුණු විදේශනා-ඥානය, ප්‍රඥායැ යි විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්විණි. බුද්ධ-ධම්මයෙහි ශාන්ත-රසය විඳිනු කැමති සියල්ලන් විසින් ම මේ උතුම් විදේශනා-ඥාන ලබනු සඳහා උත්සාහ දැරිය යුතු ය.

**“යෙ කෙවි නිබ්බු තා ලොකෙ, යථා භූතං විපසසිසුං”**

ලොවැ යමෙක් තුමු නිවුණා හු, නිවන් ලැබුවාහු වෙත් ද තක් වූ පරිදි විදේශනා කළාහු ය.

**“පබ්බජ්ඣා විපසසීචා - අරහත්තං පාපුණිංසු”**

පැවිදි වැ විදේශනා කොට රහත් බවට පැමිණියාහු ය.

මෙසේ නොයෙක් දෙසුම් වලින් නිවන් දකින්නට - සද්ධර්ම රසය විඳින්නට, විදේශනා වැඩිය යුතු බව පැහැදිලි ය. මේ උත්තම දේශනයන් හෙවත් විදේශනා-ඥානයන්, තමනුත් ලබා, අනුනටත් දෙන්නට හැකිනම්, එය ශ්‍රේෂ්ඨතම කාර්යයකි. උසස්ම සේවයකි. අප ලද අත්-දකුම් සහ ඇදුරු උවදෙස් අනුව යමින් ක්‍රියාකර ධර්මයන් විමසමින් විදසුන් මග පැහැදිලි කරමින. සැදහැනැණ ඇත්තෝ මේ උතුම් ක්‍රමණ එළි දල්වා, භාවනානුයෝගයට බැස සිටින (ඇතැම්විට අතරමංච සිටින) සැදහැවතුන්ට ද අස්වැසිලි ලබා දෙත්වා!

**විදේශනා භාවනාව**

“භාවනාති වධ්ධනා” භාවනා නම්, වැඩීම ය. දියුණු කිරීමය. මෙහි නාම-රූප ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය-දුඃඛ-අනාත්මතාවයන් සිත්හි දියුණු කිරීමය. අනිත්‍ය-දුඃඛ-අනාත්ම දර්ශනයන් දියුණු කිරීම ය. හෙවත් එම සිත්හි පහළ වන ප්‍රඥා-වෛතසිකයාගේ දියුණුව ය. එනම් විදේශනා-ඥානය යි.

**භාවනාමය පුණ්‍ය ක්‍රියාව**

**“පටිසම්භිදා නයෙන වුත්තෙන විපසසනා මග්ගෙන වකඛුං**

“නාම රූපං හෙතු විඤ්ඤාණසස පඤ්ඤාපනාය”

අනිච්චතො, දුක්ඛතො, අනත්තතො භාවෙනතසස; සොතං, සාණං, ජීවහං, කායං, මනං; රූපෙ, සඤ්ඤෙ, ගන්ධෙ, රසෙ, ඵොට්ඨබ්බෙ, ධම්මෙ; චක්ඛු-විඤ්ඤාණං, සොත, සාණ, ජීවහා, කාය, මනොවිඤ්ඤාණං; චක්ඛු සමඵසසං, සොත, සාණ, ජීවහා, කාය, මනොසමඵසසං; චක්ඛු-සමපසසජා-වෙදනා, සොත, සාණ, ජීවහා, කාය, මනො-සමඵසසජා-වෙදනා, සොත, සාණ, ජීවහා, කාය, මනො-සමඵසසජා-වෙදනා; රූප-සඤ්ඤං, සඤ්ඤ, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම-සඤ්ඤං; ජරා-මරණං, අනිච්චතො, දුක්ඛතො අනත්තතො භාවෙනතසස පචතතා චෙතනා;

අට්ඨ-තිංසාය වා ආරම්මණෙසු අප්පණං, අප්පතතා සබ්බාපි චෙතනා භාවනාමයං පුඤ්ඤාකිරිය වජ්ජනාම”

පටිසම්භිදා ක්‍රමයෙන් දේශනා කළ, ආයතන, විඤ්ඤාණ, ඵසස, වේදනා, සඤ්ඤා ජරා-මරණ, ධම්යන් අනිත්‍ය-දුඃඛ-අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා යෝගියාට ලැබෙන, චෙතනාවන් හා (සමඵ) අට්ඨස් අරමුණෙහි අපිණාවට නො පත් සියලු චෙතනා ද, භාවනාමය පුණ්‍යක්‍රියා වස්තු නම් වේ.

මෙයින් භාවනාමය කාමාවචර කුසල් දැක්විණ. විදර්ශනාවට හා සමඵයට අරමුණු වන ධම් ද වෙන වෙන ම පැහැදිලිව ඇත.

**සමඵය,**

“පච්චනික ධම්මෙ සමෙතීති සමඵො”

විරුද්ධ නීවරණාදී ධම්යන් සමන්‍ය-යටපත් වීම කෙරේනු යි, “සමඵ” නම් ලද, “කසිණ” ආදී භාවනාවෙක යෙදෙමින්, පරිකමම, උග්ගහ, පටිභාග වශයෙන් එම භාවනා අරමුණ වඩා එහි සිත එකඟ කොට බලවත් බවට පමුණුවා ගත යුතු හෙයින් සමඵය ආරම්මණ-උපනිජ්ඣාන යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

“යො තප් ඡන්දරාගො - තංතප් උපාදානං”

විදගීනාවට අරමුණු නාම-රූපයෝය. නාම-රූපයන් මනාව හිතට හසුවීමෙන් ඔවුන්ගේ අනිත්‍යාදී ස්වභාවයන් උදයඛ්‍යයාදී ඤාණ වශයෙන් වැටහේ. එම ඤාණයන් තියුණුවීමෙන් නාමරූපයන්ගේ නිරුද්ධිය හෙවත් නො-වැටහීම, අරමුණු-නොවීම, ඇති වේ. මෙසේ විදගීනා භාවනාව නාම-රූපයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ අරමුණු කරණ හෙයින් “ලකඛණ-උපනිස්කුමාන” නම් වේ. සමථයෙන් ලද ප්‍රතිභාග අරමුණ එහි විතකාදී අංගයන් ද විදගීනා යෝගියා (සමථයානික) විදගීනා-ඥානයන්ගෙන් නිරුද්ධියට පත් කරණු ලැබේ. මෙසේ සමථ භාවනාවෙන් අරමුණු වැඩීම හා විදගීනාවෙන් අරමුණු දුරුකිරීම ප්‍රකට ය.

භාවනා පිළිබඳ කලක් ගත් මහදුත්සාහය සඵල වූයේ බුරුම රට “ශාසන-යෙයිතා” විදගීනා ආශ්‍රමයේ පූජ්‍යතර හදන්ත සොහන කම්ස්ථානාචාර්යපාදයන් වහන්සේ යටතෙහි ගුරුපදේශ සහිතව ලද විදගීනා කර්මස්ථාන පුහුණුවෙනි. බුරුමයෙන් ලක්දිවට වැඩම වූ කර්මස්ථානාචාර්ය පාදයන් වහන්සේලා එම විදගීනා කර්මස්ථානයම පුහුණු කරවති. එහෙත් අපේ ඇතැම් උගතුන් පමණක් නොව ඇතැම් යොගාවචරයන් පවා “අපේ පැරණි භාවනා ක්‍රම අපට අනුමිත” යැයි ද මෙම භාවනා ක්‍රම මඳක් පුහුණු කළ අයෙකුගෙන් හෝ එහි නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ යමක් නොකිව හැකි දූත උගත්කම් නැති යෝගියෙකුගෙන් අසා හෝ විශුද්ධි මාර්ගයට එකඟ නැතැයි ආදී වශයෙන් මෙහි දොස්-පරොස් ද කියනු අසන්නට ලැබේ. කාම සුඛල්ලිකානු යෝගයේ කිමිදී වසන ඇතැම් උගතුන්ගේ භාවනා පිළිබඳ විරුද්ධවීම කරුණු සහිත වුව ද ඇතැම් යෝගීන් මෙයට එකඟ නොවීම, භාවනා කිරීමෙන් ම ප්‍රභාණය කටයුතු මානාභංකාරාදී කෙලෙසුන් නිසාම විනා වෙන කුමන හේතුවක් නිසාදැයි නො වැටහේ.



“රූපං හික්ඛවෙ, අනිච්චං”

### ලභිකා මූරුම සම්පාදනම

ලංකාව සහ මූරුමය අතර ශාසන සම්බන්ධය පවත්නේ, මෙයට අමුරුදු එක්දහස් පන්සියයකට පෙර සිට ය. බුද්ධ-වර්ෂ (1000) දාහේදී පමණ ලංකාවේ මහා විහාරීය හිමිවරු මූරුමයට වැඩ එහි උපසම්පදාදී විනය කම් කරවා සසුන් දියුණු කරවූහ. මේ කාලයේ ලක්දිව රහතුන් වහන්සේලා විසූ බවට මහා-වංශය ශාක්ෂි දෙයි. විදේශයකට සසුන් කීස සඳහා වැඩම වූ ආගම-අධි-ගම-ධාරී ඒ මහ තෙරවරුන් ලක්දිව පැවති භාවනා ක්‍රම ද එහි පුහුණු කරවනු නො-අනුමානය.

බුද්ධ-වර්ෂ එක්දහස් පන්සියයේ (1500) දී පමණ ලක්දිව සසුන් පිරිහෙන විට මූරුමයෙන් උගත් මහ තෙරවරුන් වැඩමවා මහ විජයබා රජතුමෝ ලක්දිව සසුන් බැබලවූහ. නැවත බුද්ධ වර්ෂ එක් දහස් සත්සියය (1700) පමණේදී ලක්දිව මහා විහාරීය මා හිමිවරු මූරුම සියම් ආදී රටවලට පිරිසිදු සම්බුද්ධ ධර්මය ගෙන ගියහ. ඉන් මැත ද මූරුමයෙන් වැඩි හිමිවරුන් “කල්‍යාණී” සීමාවේදී උපසම්පදා ලැබ ක්‍රීපිටක ධර්ම භාවනා ක්‍රම හා ආගමික සිරිත්-විරිත් ද ගෙන ගිය බව කල්‍යාණී-ශිලා-ලෙඛණාදී-ඓතිහාසික වාර්තාවන්හි සඳහන්ය. අද මූරුමයේ පවත්නේ එකල ලක්දිව පැවති ආගමික සිරිත්-විරිත් ඒ රටට ගැළපෙන අයුරින් මදක් හැඩගැසී බව කලක් එහි විසූ අපට පැහැදිලි විය.

නිදසුනක් වශයෙන් මහනුවර සිරිමත් දළදා ස්වාමීන් වහන්සේට උපස්ථායක (කේවාල කරන) හික්ෂුන් වහන්සේ බුද්ධ පූජා පිළිගැන්වීමාදිය පරම්පරාගත පුහුණුවෙන් සිදු කෙරේ. දළදා ස්වාමීන් වහන්සේට පිළිගැන්වීම් කරන්නේ පූජාව ඉදිරියට දෝතින් එළවා යලි අභිහරණ කරන්නා සේ මදක් ඔසවා ඉක්මණින් මෙන් පිළිගැන්වීමෙනි.

මූරුම බෞද්ධයා පටිගහණ සිබය මනාව පුහුණු කර ඇත. හික්ෂුන් වහන්සේට යමක් පුදන විටද මෙරට දළදා-ස්වාමීන්ට

“තනු වො ජනේ පහතබො”

පිළිගත්වන ක්‍රමය අනුගමනය කරන බව පෙනේ. මෙසේ පෙර ලක්දිව තිබුණු බෞද්ධ සිරිත් එරට අද ද පවත්නා බව හදිසියේ ගොස් බලා-නොව පරීක්ෂාකාරීව මාස කීපයක්වත් ගත කිරීමෙන් මනා ව අවබෝධ වේ.

බුරුමය ලංකාව මෙන් දස ගුණයකටත් අධික විශාල ප්‍රදේශයකි. උතුරෙන් හිමාල කඳු-වැටියෙන් පටන් ගැණෙන විශාල කඳු යාය නැගෙනහිර හෙවත් උඩ-බුරුමයේ විශාල ප්‍රදේශයක් වසමින් බුරුම සියම් දේශ-සීමාව අතරින් දකුණු මුහුදු තීරයට ආසන්න වන තුරුම පැතිර යයි. ඒ විශාල කඳුකරයේ අප්‍රකට අරණ්‍ය සේනාසනයන්හි විසූ හික්ෂුන්ට රටේ ඇතිවන කැළඹීම් විපර්යාසයන් දනෙන්නේ කලාතුරෙකිනි. ලංකාව කුඩා බැවින් සුළු කැළඹීමක් වුවද වහා මුළු රටටම දූනේ. එහෙයින් ආගමික වූද සමාජයීය වූ ද වෙනස්කම් නිතර ඇතිවිය හැක. මෑත අතීතයේ “ඌ ගන්ධායුං සයාචෝ” නම් මහ-තෙර නමක් මහවනයේ වෙසෙසින් පිළියෙල වූ කුවියක සම්පූර්ණ මහ ජනාශ්‍රයෙන් තොරව උපස්ථායක හික්ෂුවට පවා මුහුණ නොදී විසි අවුරුද්දකටත් වැඩි කාලයක් විදර්ශනා වැඩු බව ඇසීමි.

**බුරුම සහිපරිධාන විදර්ශනා භාවනාව**

බුරුමයේ වනවාසී හික්ෂු-පරපුරෙන් රැකුණු මෙම භාවනා ක්‍රමය වනවැසිවු හදන්ත ඌ සෝහන මහාස්ථිර කර්මස්ථානාවාර්ය පාදයන් වහන්සේ බොහෝ කලක් ඒ පැරණි ආචාර්ය-උපදේශ අනුව භාවනාවෙන් ස්වකීය අත්දැකීම් ත්‍රිපිටක-ධර්මය හා සසඳමින් සෑම දෙනෙකුටම පුහුණු කළ හැකි පරිද්දෙන් මග-පල-නැණ හා අධිවිධාන විධාන සමවැදුම් සහිතව ක්‍රමානුකූල කොට සකසන ලදී. දෙවන මහා ලෝක යුද්ධයෙන් අතිශයින් පෙළුණු බුරුමයේ දුක් දොමනස් දුරුකර ගැනීමට ස්ත්‍රී-පුරුෂ-බාල-මහලු දහස් සංඛ්‍යාත පිරිස් මෙම භාවනා ක්‍රමයෙන් මහත් අස්වැසිලි ලැබූහ.

## “තනු වො ඡන්දරාගො පහාතබෙබා”

දනට මෙය පෙරවාදී බෞද්ධ ලෝකයේ බෙහෙවින් පැතිරෙමින් පවතී.

ලක්දිව ඇදුරු පරපුරේ පැවති මෙම භාවනා ක්‍රමය එරට සසුන් හෙබවීමේදී ගෙන යන ලදුව රැකී දෙදහස්-පන්සියයේදී යළි ලොව පැතිරීම, දෙදහස්පන්සියයේදී සිදුවූ සාසන දියුණුව බව කලෙකින් පිළිගැණෙනු ඇත.

### දීඝ-භාණක අභය

මෙම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය ලක්දිව පැවැති බවට අර්ථ කථාවන්හි නිදසුන් දක්විය හැක. මැදුම්-සඟි අටුවාවේ සබ්බාසව සුත්‍ර වර්ණනාවේ දීඝභාණක (දික්සඟිය-කට පාඩමින් දුරු) අභය භාමුදුරුවන් වහන්සේ රුහුණ-රට මාගමදී මහා-ආර්යවංශ ප්‍රතිපදාව මුලු රැයම දෙසු සේක. මුළු මාගම් වැසියෝ මේ ධර්මය ඇසීමට පැමිණියාහුය. අභය භාමුදුරුවන් වහන්සේට මහත් සත්කාර පුද-පූජා ලැබුණේය. මෙය නො-ඉවසිය හැකි වූ එක්තරා මහ-තෙර නමක් “දීඝ-භාණකයා ආර්යවංශය කියමැ”යි, මුළු රැය කෝලාහල කෙළේ යැ යි, ආදී ආක්‍රෝශ බිණිය. ඒ මහ තෙර නම ද දීඝ-භාණක අභය හිමියන් හා අතවැසි නමකුත්, තම තමන්ගේ විහාරවලට වැඩම වන්නාහු, ගව්වක් පමණ එක මඟින් එක්ව ගියාහු ය. මුලින් ගිය මහ-තෙර නම ගව්වක් පමණ මග (මෙකල සැතපුම් දෙකකට කිට්ටු දුරක්) පසුව එන දීඝ-භාණක හිමියනට නොයෙක් ලෙස රොස් පරොස් වදන් දෙසීය. ඒ මහ තෙරනම වෙන් ව යන මංහන්දියට පැමිණි කල, දීඝ-භාණක හිමියන් මහ-තෙරුන් වැද, “ස්වාමීනි ඔබ වහන්සේ වඩින්නේ මේ මඟින් යැ”යි කීවේය. මහ-තෙර නොඇසුණකු මෙන් ගියේය. දීඝ-භාණක හිමියන් තමන්ගේ ආරාමයට ගොස් පා සෝදා වැඩ සිටි වේලෙහි අතවැසි හික්ෂුව, “ස්වාමීනි, ඒ මහ තෙරුන් ඔබ-වහන්සේට මඟ-දිගට බණිද්දී ඔබ-වහන්සේ වචනයක් නො-දෙඩුවේ මන්දැ”යි ඇසීය. ඇවැත්නි, “මට

## “සත්‍යා රූපසම්. සාරජ්ජනනි”

අයිති ඉවසීම ය. නො-ඉවසීම නොවේ. එක පියවරක්වත් එසවීමේදී කරමස්ථානයෙන් - භාවනාවෙන් තොරවීමක් නොදැනිමි”යි දීඝභාණක අභය හිමියෝ පැවසූ හ.

මෙහි “එක-පද්දධාරෙපි කම්මටධාන විශොභං නපසසාමි” යන පාඨය අනුව එක පියවරක් පවා එසවීමේදී කමටහඹින් නො-තොරවීයැ යි, දෙසීමෙන් පියවර “එසවීමේදී” විදර්ශනා යෝගියා “උද්ධරණ”-එසවීම, “අතිහරණ” - දිගහැරීම, හෝ ගෙනයෑම, “විනිහරණ” - තබන කැන සලකා පය හැසිර වීම, “වොසසජ්ජන” පහතට බැස්වීම, “සනතිකඛිපණ,” - තැබීම, “සනතිරුමිහණ,” - නැවත ගැනීමට පය තද කිරීම, යන අවස්ථාවන් මෙතෙහි කටයුතුය. මෙම බුරුම සතිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනාවෙහි පළමුවැනි දෙවැනි තුන්වැනි සක්මන් භාවනා මනාව පුහුණු වූ යෝගියාට ශබ්ද ඇසීම පවා අඩුවී නො-දැනී යන අයුරු අත්දැකිය හැක.

### කන්ථක සාල පිරිවෙන් හිමි

අනුරාධපුර කන්ථක-සාල පිරිවෙන් හිමි ව විසූ සැටවස් පිරි ගිය මහ-තෙරුන් වහන්සේ අවසාන කාලයෙහි බලවත් රෝගයකින් පෙළෙමින් වේදනාවෙන් කෙදිරිගාමින් නිදා සිටියේය. එකල ලක්දිව රජකළ “වසභ” රජතුමා තෙරුන් වහන්සේ බලන්නට පැමිණ කෙදිරිගැම ඇසී කාගේ කෙදිරියක් දැයි විමසා උපස්ථායක භික්ෂුව විසින් මහ-තෙරුන්-වහන්සේ වේදනාවෙන් කෙදිරි ගාන බව දැන්වූ විට මහණ වී සැටවස් පිරුණත් වේදනා පරිග්‍රහය (වේදනාව අරමුණු කොට භාවනාවෙන් වේදනා දුරු කිරීම) පුරුදු නො-කරන ලදැයි, කලකිරී තෙරුන් කරා නොගොස් මහ-බෝ වැදීමට ගියේය. උපස්ථායක භික්ෂුව මහ තෙරුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ “ස්වාමීනි, අපට ලජ්ජා උපදවන සේක්ද? ශ්‍රද්ධාවත් මහ-රජ ඔබ වහන්සේගේ

## “සාරාගා සංයුජ්ජනනි”

කෙදිරිය අසා කලකිරී නොවැදම ගියේය”යි කීය. එසේ නම් මට මඳක් විවේක දෙන්නැයි කීයා මහ තෙරුන්වහන්සේ භාවනා කොට වේදනාව විෂ්කම්භණය කරමින් නාම-රූප සන්මඤ්ඤයෙන් විදසුන් වඩා රහත් ව උපස්ථායක භික්ෂුව අමතා දැන් රජතුමා කැඳවනු මැනැවැ යි කීය. මහ රජ පැමිණ සම්පූර්ණයෙන් බිම දිග ඇදී උත්තම නමස්කාරයෙන් තෙරුන් වදිමින් “මම ඔබ වහන්සේගේ රහත් බවට නොවදිමි. පෘථග්ජන කාලයෙහි රැකී ශීලයට වදිමි”යි කීවේය.

මෙම කථාවෙන් දැක්වෙන පරිදි වේදනා විෂ්කම්භණය කිරීමට විදර්ශනා භාවනාව බොහෝ දියුණුව තිබිය යුතුය. මෙම (බුරුම) සතිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනාව මනාව පුහුණු-කළ කෙනෙකුට එම- උපදේශ අනුව වහා-වේදනා විෂ්කම්භණය කළ හැකි බව දියුණු වූ යෝගීන් විසින් අත් දැකිය හැක. මෙයට බුරුම විදර්ශනා භාවනාව යැයි කියන්නේ මෑතදී එරටින් ප්‍රකට වූ හෙයින් ය. ත්‍රිපිටක ධර්මයට අනුකූල වූ කෙබඳු භාවනා ක්‍රමයක් නමුදු ගමකට රටකට අපට සීමා නොකළ යුතුය.

### දත්තාභය ගිමි

කුමන අයුරකින් හෝ නාම-රූපයන් මෙනෙහි කිරීම විදර්ශනා භාවනාව ම ය. එය ආගම-ධර්ම විරෝධී නොවේ. එයට සාධක වශයෙන් අංගුත්තර තික නිපාත අර්ථ කථාවෙහි එන මේ කථා වස්තුව දැක්විය හැක.

ලක්දිව “කෝලිත” නම් විභාරයක වතු-නිකායික තිස්ස නම් ස්ථවිර ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් විය. තිස්ස නම් වූ උන්වහන්සේ දීඝ-මජ්ඣිම සංයුත්ත-අංගුත්තර සිවු මහ සඟිය දැරූ හෙයින් වතු-නිකායික තිස්ස නම් විය. උන්වහන්සේගේ වැඩුමහල් සොහොයුරු “දත්තාභය” නම් මහතෙරනමක් “පෝලිතය” වෙහෙර වසන්නේ

“සංයෝග සංකීර්ණයන්”

ශිලන්ව තම මලඤ්ච වූ තිස්ස තෙරුන් කැඳවා “මට කෙටියෙන් කමටහණක් දුන මැනවැ”යි කමීසරාන - ආයාචනා කෙළේය. තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ “සවාමීනි, කබලිධකාරාභාරය පරිග්‍රහණය කළ මැනවැ”යි ඉතා කෙටියෙන් විදර්ශනා කමටහණ දුන්නේ ය. මහ තෙරුන් වහන්සේ “එය කුමක් සඳහා ද”යි ඇසීය. “එය උපාදා රූපයකි. එක් උපාදා රූපයක් ප්‍රකට වූ විට ඉතිරි තෙවිසි උපාදා රූපයෝ ප්‍රකට වෙති”යි කීහ. තියුණු නුවණැති දන්තාභය මහ තෙරුන් වහන්සේ මේ උපදේශයෙහි පිහිටා විදර්ශනා වඩා ස්වල්ප වේලාවකින් රහන් විය. කමටහන් දුන් මල් තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ තවම නොවැඩි හෙයින් කැඳවා “ඔබ වහන්සේ මට මහත් උපකාරයක් කරන ලද්දී තමන් වහන්සේ ලද අධිගමය දැන්විය.

**කබලිංකාරාභාර භාවනාව**

මෙහි දන්තාභය මහ තෙරුන් වහන්සේට සෑදුණු ආබාධය දක්වා නැත. එහෙත් දුන් කමටහනින් එය වටහා ගත හැක. මෙය ආභාරය නිසා ඇතිවූ උදරාබාධයක් විය යුතුය. ආභාර රූපයෙන් හටගත් ආබාධ ඇති මහ තෙරුන් වහන්සේට එයම අරමුණු කරන්නට දීමෙන් තිස්ස භාමුදුරුවන් වහන්සේ අධිගම ලාභී බහුශ්‍රැත උතුමකු බව ඔප්පු වෙයි. මක් නිසාද යත්? ආභාර රූපය අරමුණු කිරීමෙන් එකඟ වන සිතින් ඒ සමඟ පවත්නා වේදනාවන් ද අරමුණු වීමෙන් විෂ්කම්භණය වෙයි. අනතුරුවැ ආභාර - රූපය හා එය අරමුණු කරමින් පවත්නා නාම ධර්මයන්ද වෙන් වෙන්වැ වැටහේ. මෙසේ නාම-රූප පරිග්‍රහ ඥානයෙන් ඉතිරි නාම රූපයන්ගේ පිරිසිදීම ලැබ උදයව්‍යාධී ඥාන-දර්ශනයන්ගෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගය කරා යන අයුරු දියුණු වූ විදර්ශනා යෝගියෙකුට සිතා ගත හැකිය. මෙහි කබලිංකාරාභාරය අරමුණු කිරීම එහි ලක්ෂණ-රසාදී තමන්හට වැටහෙන අයුරකින් විය යුතු ය.

“සන්නා රූපසම්මාන නිබන්ධන”

“ඔපා ලකඩණො කබලිකාරො ආහාරො රූපාහරණ  
රසො උපසම්මන පච්චුපට්ඨානො - කබලංකඨා ආහරි  
තබ්බ වස්සු පදට්ඨානො”

ඔපාව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ කබලිකාරාහාරය යි. රූපයන් ඇති කිරීම කෘත්‍යය යි. රූපයනට උදව් දීම එළඹ සිටින හෙවත් වැටහෙන ආකාරය යි. කැබලි කොට ගත යුතු ආහාරයන් ආසන්න හේතුව යි. මෙයින් තමන්ට වැටහෙන අයුරකින් උදරගත ආහාරය අරමුණු කොට භාවනා වැඩිමෙන් සිත එකඟ වේ. යම් හෙයකින් දත්තාභය රහතුව වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ අතවැසි පරපුරට මෙම භාවනා -මාර්ගය පුහුණු කරන ලද්දේ නම් එම ශිෂ්‍ය පරම්පරාවෙන් මෙතෙක් රහසිගතවැ හෝ පැවත ආයේ නම් නොඅනුමානවමැ අද අපේ ඇතැම් උගතුන් හා යෝගීන් එහෙම එකක් අපේ විශුද්ධි මාර්ගයේ හේම නැතැයි විරුද්ධවනු ඒකාන්තය.

**විශුද්ධි - මාර්ගය**

අවුරුදු එක් දහස් පන්සියයක සිට ලංකාවේ පමණක් නොව, ථෙර-වාද බෞද්ධ ලෝකයේ ම භාවනා ගුරු පොත විශුද්ධි මාර්ගය යි. බුද්ධ-වර්ෂ නවසිය-සතළිස් තුනේ (943) දී පමණ ලක්දිව වැඩ අනුරාධපුර මහා විහාරීය මහා ස්වාමීවරුන් වහන්සේගෙන් ධර්මය උගත් අර්ථකථාවාර්ය ශ්‍රීමත් බුධඝෝෂ මාහිමියන් වහන්සේ, මුළු ත්‍රිපිටකයටම සංක්ෂිප්ත අටුවාවක් මෙන් ද ප්‍රමුඛ බෞද්ධ දර්ශන හා කෝශ ග්‍රන්ථයක් මෙන් ද එකල ලක්දිව සමාජය පිළිබඳ සිහිවටනයක් මෙන් ද හැමටම වඩා යෝගීන්ගේ හස්තසාර වස්තුවක් මෙන් ද බුදු සසුන පවත්නා තෙක් පැරණි නොවන, අමතක නොවන, සැමදා එකසේ සප්‍රයෝජන ධර්ම සංග්‍රහයක් විශුද්ධි මාර්ග නාමයෙන් ලොවට බිහි කළහ.

විශුද්ධි මාර්ගයේ සමථ - භාවනා පිළිබඳව සමථ -

## “නිබ්බිඤ්ඤා විරජිතතී”

යානිකයාගේ විදර්ශනාව පිළිබඳව පරිපූර්ණ විස්තරයක් දක්නා ලැබේ. ශුද්ධ විදර්ශනා ක්‍රමය ද එයට අනුගත කොට ඇත. අපේ ඇතැම් උගතුන් හා යෝගීන් විශුද්ධි-මාර්ගය තේරුම් ගැනීමෙහි රුසියන් බව ඇතැම් භාවනා - ග්‍රන්ථ නමින් ලියා ඇති දෙයින් හා කියුම් වලින් පෙනේ. විශුද්ධි-මාර්ගය තේරුම් ගැනීමට භාවනා පිළිබඳ අත්දැකුම් ලද උගතුන්ට මිස භාෂාවන් උගත් පමණින් නො-හැකි වනුයේ එය ප්‍රත්‍යක්ෂ සිද්ධීන් පිළිබඳ උපදේශයක් වන හෙයිනි.

### සැසඳීම

මෙම සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය විශුද්ධි මාර්ගය හා ගැළපේ දැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය.

“කථං භාවෙතබ්බාති? එසේ පන යසමා ඉමාය පඤ්ඤාය බඤ්ඤායතන ධාතු - ඉන්ද්‍රිය - සච්ච-පච්ච සමුප්පාදා දී - හෙදා - ධම්මා -භූමි-සීල-විසුද්ධි, විතත-විසුද්ධි, වාති ඉමාවෙ විසුද්ධියො මූලං, දිට්ඨි විසුද්ධි, කඛ්‍යාවිතරණ විසුද්ධි, මග්ගා මග්ග-ඤ්ඤාණ-දස්සන විසුද්ධි, පටිපදා-ඤ්ඤාණ-දස්සන-විසුද්ධි, ඤ්ඤාණ-දස්සන විසුද්ධි ති, ඉමා-පඤ්ච-විසුද්ධියො සරීරං, තසමා තෙසු භූමි-භූතෙසු ධම්මෙසු උග්ගහ-පරිපුච්ඡාවසෙන ඤ්ඤාණ පරිචයං කත්වා-මූල භූතා වෙ-විසුද්ධියො සමපාදෙත්වා සරීර භූතා පඤ්ච-විසුද්ධියො සමපා-දෙනෙතන භාවෙතබ්බා”

මේ විසුද්ධි-මග්ගයේ විදර්ශනා භාවනාව වඩන අයුරු දැක්වූ නිද්දේස පාඨයයි.

### අදහස

කෙසේ වැඩිය යුතුද? මෙහි යම් හෙයකින් මෙම විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙහි භූමිය, ස්කන්ධ-ආයතන-ධාතු ඉන්ද්‍රිය-සත්‍ය-හේතු-ඵල-ආදී ධම්මයෝ වෙත් ද, ශීල විශුද්ධි, විතත-විශුද්ධීහු මුල් වෙත් ද,



## “විරාගා විසුච්ඤනා”

දිට්ඨි-විසුඤ්ඤා, කඛ්ඛා-විතරණ-විසුඤ්ඤා, මගගා-මගග-ඤාණ දසසන-විසුඤ්ඤා, පටිපදා-ඤාණ-දසසන-විසුඤ්ඤා, ඤාණ-දසසන-විසුඤ්ඤා, යන පඤ්ච විසුඤ්ඤා ඉරි වෙන් ද? එහෙයින් “භූමිය” වූ ධර්මයන් ඉගෙනීම-පිළිවිසීම- විසින් නුවණින් පුරුදු පුහුණු කොට මුල් වූ දෙවැදැරුම් විශුද්ධීන් සම්පාදනය කොට ඉරි වූ පස් වැදැරුම් විශුද්ධීන් සම්පාදනය කරන්නේ (භාවනා) වැඩිය යුතුය.

ඉක්බිති විශුද්ධි-මාර්ගයේ විදේශිතා බිම සකස්කර ගන්නා අයුරු උගන්වා තිබේ.

එනම් :- ස්කන්ධාදී ධර්මයන් ලක්ෂණ-රසාදී වශයෙන් ඉගැන්වීමයි. විශුද්ධි-මාර්ගයේ ඉහත සඳහන් පාළු ප්‍රදේශයෙන් විදේශිතා-භාවනාව කොටස් තුනකට බෙදේ.

1. විදේශිතා භූමි - ධර්ම = ස්කන්ධාදී ධර්මයන් ඉගෙනීම
2. විදේශිතා මූල-ධර්ම = ශීල විතත විශුද්ධීන් සැපයීම
3. විදේශිතා ඉරි-ධර්ම = දිට්ඨි-විසුඤ්ඤා-නිපදවීමාදී වශයෙන් භාවනා කිරීම. මේ වනාහි සමථ-යානික විදේශිතා යෝගියා පිළිබඳවයි. ශුද්ධ-විදේශිතා යෝගියා පිළිබඳ මෙසේ විය යුතුයි.

1. භූමි ධර්ම = ස්කන්ධාදී ධර්මයන් ඉගෙනීම
2. මූල-ධර්ම = ශීල විශුද්ධිය සැපයීම
3. ඉරි-ධර්ම = දිට්ඨි, කඛ්ඛා-විතරණ, - මගගාමගග-ඤාණ දසසන, පටිපදා-ඤාණ-දසසන, විශුද්ධීන් හා ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ වූ විතත විසුඤ්ඤා හා ඤාණ දසසන විසුඤ්ඤා යි. ශුද්ධ විදේශිකයාගේ විතත විශුද්ධිය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ සංධාරණපෙකධා ඤාණයේදී ය.

## “රූපං බො රාධ මාර ධමමො”

මෙසේ සමථ-යානික හෝ සුද්ධ-විපසයනා යානික යෝගියා විසින් භාවනා කිරීමට පෙර විදැරණ-භූමි ධම්-හා මූල-ධම් සම්පාදනය කළ යුතු ය.

### විදැරණ මන්දිරය

ගෙයක් තනන්නා බිමක් සකස් කළ යුතු ය. එම ගෙ-පලෙහි අත්තිවාරම් දැමිය යුතු ය. දෙ-මහල් තුන්-මහල් ආදී වශයෙන් ගෙය තැනිය යුතුය. මෙසේම විදැරණ මන්දිරයක් තනා-ගන්නා (යෝගියා) විසින් ද ගෙ-පල සකස් කර ගැනීම වශයෙන් විදැරණ භූමි ධම්යන් වූ පඤ්ච සකඤ්ඤා දොළොස්-ආයතන, අටළොස් ධාතු, දෙ-විසි ඉන්ද්‍රිය, චතුසස්තාය, ප්‍රතිතා සමුත්පාදයන්, මනාව ලක්ෂණාදී වශයෙන් ඉගෙන නුවණින් පුහුණු කළ යුතු. ඉක්බිති අත්තිවාරම් දැමීම (මූල-පතිට්ඨායං) වශයෙන් විදැරණ මූල ධම්යන් වූ ශීල-විතත-විශුද්ධීන් හෝ ශීල විශුද්ධිය ඇති කරගත යුතු ය. ශාඛ ශරීරය වැනි එක්-මහල් - ආදී වශයෙන් ගෙය තනන්නාසේ උගත් භූමි ධම්යන්හි, මූල-ධම්යන්ගෙන් පිහිටා භාවනා කිරීමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධි ආදී, පස්-හෝ සමහලින් යුත් විදැරණ මන්දිරය ගොඩ නගා ඤාණ දසසන නැමැති එහි පස්-වැනි හෝ සවැනි මහලෙහි නිවන් සුව නැමැති සැප සම්පත් විදුනේය.

### විලාප ගැසීම

දන් අපේ ඇතැම් යෝගාවචරයන් කරන්නේ බිම සකස් කර ගැනීම වත් නොවේ. බිම සකස් කර ගැනීමට ඉහත දැක් වූ (නාම රූප) ධම්යන් ලක්ෂණ රශාදී වශයෙන් ඉගෙන දැරිය යුතු ය.

“රූපං අනිච්චං දුකඛං අනත්තං”

“අහෝ අනිච්චං දුකඛං අනත්තං”

## “උදෙසාගි හිකඩු කිං සෙසි”

යනාදීන් විලාප ගසන අයුරු විදගීනා භාවනාවක් ඇත්තේම නැත.

මෙසේ හෙමින් හෝ හයියෙන් කිය කියා සිත සිතා ඉදීම, ගෙයක් සාදා ගැනීමට කැමති මිනිසෙක් උස් බිමක් සොයා ගත්තේය. එහෙත් එය මහා විෂම භූමියකි. මහ ගල් මුල් කඳු පල්ලන් ය. ඉතින් මේ මිනිසා “මෙතන මම හොඳ ගෙයක් සාදා ගනිමි”යි සිතමින් වැළපෙමින් ඒ මේ අත හැරී හැරී ගල් මුල් දෙස බලමින් ගැටෙන්නා වැන්න. කවදාවත් ඔහුට එසේ විලාප ගැසීමෙන් ගෙය තබා ගෙ බිම වත් සාදා-ගත නොහැක. විදගීනා විලාපය ද එමෙනි.

### විදසුන් බිම පහසුවෙන්

නාම-රූප-ධර්මයන්ගේ ලක්ෂණ රශාදිය ඉගෙන දැරීම අතිශය දුෂ්කරය. මහණව ගෙණ කලක් වෙහෙස දුක්විඳ පාළි-භාෂාව උගත් නුවණැති සැදහැවතෙකුට මිස ඒවා පොතට අනුව ධරා ගැනීම, කුරහත් ගලක් බිංකුණ්ඩෙකු ලවා ඇද්දවීම වැන්න. එහෙයින් ගිහි-ගෙ-වැසි පින්වතුන්ට භාවනා එපා වන තැනකි මෙය.

මෙම ශුද්ධ-විදගීනා-භාවනා- පුහුණුව ගුරුපදේශ අනුව සම්පූර්ණ කළ උගත් කම්ස්ථානාවාර්යවරයකු ඇසුරු කිරීමෙන් පාළියෙන් නොව තම-බසින්ම නාම-රූපයන්ගේ හැටි සුඛා දිනපතා අවවාද අනුසාරයෙන් ලැබ නිරායාසයෙන් ඉගෙනීම සිදු වේ. එ ද වනාහි හොඳ ගෙයක් තැනීමට බලාපොරොත්තු වූ පින්වතාට යෝධ ශක්තිමත් මිතුරකු ලැබීම මෙනි. ශක්තිමත් මිත්‍රයා ගෙය තැනීමට බලාපොරොත්තු වන තම හිතවතාගේ අදහස් පරිදි ඉක්මණින් ගෙ-පල සාදා-දෙන්නා සේ කම්-ස්ථානාවායඞ්-කලාණ මිත්‍රයා ද ස්වකීය පුහුණුවේදී ලද ගුරුපදේශ අනුව භාවනාරම්භයේ සිට එකඟවන සිතෙහි දියුණුවන නුවණට හසුවන අයුරින් නාම

## “කො අයෝ සුපිනෙ න තෙ”

රූපයන්ගේ ලක්ෂණ රසාදිය පැහැදිලි කර දෙන්නේය.

(මතු විස්තර කරනු ලැබේ)

උගත් යෝගාවචරයෙකුට නම් බෙහෙවින් ඉබේ ඉබේම ඉතා සුලු ගුරුපදේශයකින් (දත්තාභය හිමියන්ට මෙන්) ධම්-මාර්ගීය පැහැදිලි වන්නේය. නුගත් යෝගියෙකුට වුව ද භාවනා පුහුණුව ලද උගත් කළණ මිතුරකු ඇසුරු කිරීමෙන් ගෙ-බීමත් සකස් කරමින් ගෙය තැනීමට අවශ්‍ය බඩු-බාහිරාදියත් සපයමින් අත්තිවාරම් දූමිමාදිය සිදු කොට ඉක්මණින් හොඳ ගෙයක් තනා ගන්නා සේ විදුෂිතා භාවනා නැමැති මැදුර ලෞකික පසළොස් විදසුන්-නැණ ලොකොත්තර අට-මඟ-පල විදසුන්-නැණ නැමැති මහලින් බබලන කෙලෙස් සතුරන් වැද්ද නොදෙන සේ තනා නිවන් සැප වින්ද හැක්කේය. දැන් මෙම ශුද්ධ-විදුෂිතා භාවනායෙහි ද “විදුෂිතා භූමි ධම්” විසින් විශුද්ධි-මාර්ගීයට එකඟ බව පිළිගත යුතු ය.

### විදසුන් අධිකාරම

ශීල විශුද්ධිය හා චිත්ත-විශුද්ධිය හෙවත් කසීණාදී සමථ-භාවනාවකින් ලැබූ ප්‍රථම ධ්‍යානාදී අච්ඡා-ධ්‍යාන, සමථ-යානිකයාගේ විදුෂිතා මන්දිරයෙහි අධිකාරම හෙවත් හිත්ති මූලය වන්නේය. තනිකර ශීල-විශුද්ධිය පමණක් ශුද්ධ-විදුෂිතා යානිකයාගේ අධිකාරම වන්නේය. මූල සඳහන් පරිදි “වසභ” රජකුමා තමන් මහ බෝ වදින කලියෙන් රහත් වූ කන්ථකසාල පිරිවෙන් වැසි මහ-තෙරුන් වහන්සේට “මබ වහන්සේගේ රහත් බවට නොවදිමි. පෘථග්ජන භූමියෙහි සිට රැකි ශීලයට වදිමි” යි කියේ අවිප්‍රතිසාර සමාධිසංවත්තනික-ශීලයක් තිබුණු නිසා එම ශීලය මුල්වීමෙන් අභිඤ්ඤා කරා උත්වහන්සේ පැමිණි බව ආගම දත් රජහට පැහැදිලි හෙයිනි.

## “ආතුරසස හි තෙ නිද්දා”

### මහාසීව

දහස් සංඛ්‍යාත හික්ෂු සමූහයක ආචාර්යවරයකු වූ මහා බහුශ්‍රැත “මහාසීව” නම් මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ තිස්ස මහාරාම විහාරයෙහි විසීය. අටළොස් ගණයක හෙවත් පඩිකති දහ අටක (18) ක, මුළු ත්‍රිපිටකයම උගන්නා මහත් ශිෂ්‍ය-සමූහයා එතුමන් ළඟ හදාරති. එසේම උන්වහන්සේ කම්සථානාචාර්ය කොට ගත් තිස් දහසක් හික්ෂුහු රහත් වූහ. එසේ රහත් වූ අභිඥාලාභී පිණ්ඩපාතික හික්ෂුන් වහන්සේ නමක්, තම සන්තානයෙහි පිහිටි මහත් දහම් ගුණ දැක මගේ ආචාර්යයන් වහන්සේගේ ගුණ කෙබඳුදදැයි, ආචර්ජනා කරන්නේ පෘථග්ජන භාවය දැක “මගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ අනුන්ට පිහිට වනු විනා තමන්ට පිහිට නොවෙති. උන්වහන්සේට අවවාදයක් දෙමැ”යි, අහසින් ගොස් තිස්සමහාරාමය සමීපයෙහි බැස, දිවාස්ථානයෙහි (දහවල් වැඩ ඉන්නා තැන) වැඩ සිටි තෙරුන් වහන්සේ කරා පැමිණ වැඳ වත්-පිළිවෙත් දක්වා එක් අතෙක වාඩි විය.

තෙරුන් වහන්සේ, “ආ! පිණ්ඩපාතිකය, මක්කට ආවේදූ”යි විචාළේය. “හාමුදුරුවන් වහන්ස, අනුමෙවෙනි බණ ටිකක් අහගන්ට,” “ඇවැත්නි, අහවරයක් නැහැ.”

“ස්වාමීනි, මෙතැනදී අහවර නැත්නම් විතකී මාලකයෙදී.”

(අද කොහි පිඬු-සිඟම් දැයි, පිඬුසිඟා යන හික්ෂුන් කල්පනා කරණ, ආරාමය ඇතුළත මිදුල විතකී මාලකයයි)

“ආ! එතැනදීත් ඉගෙන ගන්න අය ඉන්නවා”

“ස්වාමීනි, ගමට යන පාරෙදී” (පිඬු සිඟීමට පෙර)

“පාරෙදීත් අසා-ඉගෙන ගන්න අය ඉන්නවා.”

“සලල විධාසය රූපයකො”

“ස්වාමීනි, දෙපට අදනය අදින තැනදී” (මේ ගමට ළංවය)

“එතැනත් බලා ඉන්නව ඇවැත්නි,”

“ස්වාමීනි, දෙ-පට සිවුර පොරෝනා තැනේදී,” (මේ ගම් වැදීමට ය)

“එතැනත් උගන්නා අය ඉන්නවා.”

“ස්වාමීනි, පාත්‍රය පසුම්බියෙන් ගන්නා තැනේදී”  
(මේ ගෙය ජේන හරිය යි)

“එතැනදී ත් අහගන්ට ඉන්නවා”

“ස්වාමීනි, ගමේ ඇවිදල, ආසන ශාලාවට ඇවිත්, කැඳ වැළඳුවයින් පස්සෙ.”

(උදය පිඬු සිඟා පැමිණ කැඳ වළඳා දවල් පිඬු සිඟීමට කාලය එනතුරු විවේක ගන්නේ ආසන-ශාලාවේය.)

“ඇවැත්නි, එවේලාවේ, අටුවා-තෙරවරුන් සැක විමසා දුරුකර ගන්නවා”.

(මහාසීව හිමි අඵකථාවායඞ්වරුන්ගේ ද ගුරුවරයෙක් බව පෙනේ.)

“ස්වාමීනි, ගමේ ඉඳල ආපසු එනකොට, කියා දුන්නත් ඇති.”

“ආ! එතකොටත් (දිනපතා) ඉගෙන ගන්න අය ඉන්නවා.”

“ස්වාමීනි, විහාරයට පැමිණ, දන් වැළඳුවට පස්සෙ, දන්සාලාවේදී.”

“එත් ඉන්නවා.”

“ආරභථ නිකමථ - යුක්තථ මුද්ධසාසනෙ”

මෙසේ දිවස්ථාන, පා-සෝදන; මුහුණ සෝදන තැන්හිද ඉගෙනීමට විචාරා දිනපතා නියමිත පිරිස් ඇති බැවින් අභවර නැතැයි අවසර ලැබුණි. ඉක්බිති රාත්‍රි කාලය ඉඩ තිබේද යි විචාරණ ලදුව “ඇවැත්නි, පසුදා අරුණ නැගෙනතුරු උගත් අය මාලඟ සප්තධායනා කිරීමෙන් (කට පාඩම් කීමෙන්) උගත් දෙය පිරිසිදු කර ගන්නවා.”

“ස්වාමීනි, දූහැටි ගෙන මුහුණ සෝදන්නට යන විට,”

“එතකොටත් අභ බලාගන්න ඉන්නවා.”

“එහෙනම් මුහුණ සෝදාගෙන ආවාම ස්වාමීනි,”

“ඒ වෙලාවෙන් ලැහැස්ති වෙලා ඉන්නවා.”

“ස්වාමීනි, කුටියට වැඩියාම,”

“එතකොටත් නියමිත පඩිකතියක් තියෙනවා.”

රහතන් වහන්සේ,

“හනෙත! නනු මුඛං ධොවිතො සෙනාසනං පවිසිතො තයො වතාරො පලලඛක උණහා පෙනා යොනියො මනසිකාරෙ කමමං කරොනනානං ඔකාස කාලෙන භවිතබ්බං සියා? මරණ බණං පන ලභිසසථ හනෙත? එලක සද්දිසථ හනෙත? පරසස අවසසයො හොථ! අතතනො නසකෙකා ථ! නමෙ තුමහාකං අනුමොදනාය අපො. ථෙරෙන හිකඛුනා නාම හනෙත! මාදියෙන භවිතබ්බනති වතො ථෙරං. වන්දිතො මණ්ඩිවණෙණ ආකාසෙ උප්පතිතො අගමාසි.”

“හාමුදුරුවනෝ! උදේ මුහුණ සෝදා ගෙන සේනාසනයට වෙලා තුන් හතරවරක් පයබ්බකයෙන් වාඩිවී භාවනා කරන්නට (එක වරක් වාඩිවී උණුසුම් වූ විට යලි වරක් දැයි මෙසේ) අභවර තියෙන්නට ඕනෑ නේද? මැරෙන්නටවත් වෙලාවක් තියෙනවාද? හාමුදුරුවනෝ! (මඩ වළෙන් යන්ට දුමු පිට) ලෑල්ලක් වාගෙ

“ධුතාථ ! මවුනො සෙනං - නළාගාරංව කුකුඤ්ඤා”

භාමුදුරුවනේ අනුන්ට පිහිට වෙනව! තමන්ට වෙන්නෙ නෑ!”

“මට ඔබ වහන්සේගෙ අනුමෝදනාවෙන් වැඩක් නෑ. භාමුදුරුවන් වහන්ස, ස්ථවිර හික්ෂුන් වහන්සේලා නම් මා වගේ වෙන්න ඕනෑ” යයි, තෙරුන් වැද මිඹිවන් අහසට පැන නැගී ගියේය.

මහා-සීව මහ-තෙරුන් වහන්සේ මහත් ලැජ්ජාවටත් සංවේගයටත් පැමිණ මෙසේ සිතූහ. “මේ හික්ෂුවට ඉගෙනීමෙන් වැඩක් නැත. මට අකුසලයෙන් (හෙණ්ඩුවෙන්) ඇණ හික්මවීමට ආයේ වන. අලි-ඇතුන් හික්ම වන්නේ අකුසලයෙනි. එමෙන් භාවනා කිරීමෙහි මහත් අනුබලයක් උත්සාහකරවීමක් සඳහා ආයේ ය. (තව ද “අංකුසක” යනු තවුසන්ගේ පළ-වැල නෙලන කෙක්ක ය. ප්‍රධාන ආධාරය යි) ඉගෙනීමට පිරිවරා සිටින හික්ෂුන් නිසා දැන් නික්ම විවේකස්ථානයකට යන්ට ඉඩක් නැත. අළුයම යමි” යි සිතා පා-සිවුරු ළඟ තබා මුලු-දවලත් රු-පෙර-යම මැදුම්යමත්, උගන්වා පැසුලුයම එක් තෙර නමක් ඉගෙන යන විට අනිත් පැමිණ සිටියවුන්ට රහසින්, ඒ තෙර නම පසු පසින් නික්මුණේය. ඒ තෙර නම ද මේ කවුද භාමුදුරුනමකැ යි සිතීය.

මහා-සීව මහ-තෙරුන් වහන්සේ ද “මා වැන්නකුට රහත්වීම එතරම් අරුමයක් ද යි දෙ-තුන් දිනකින් රහත් ව ආපසු පැමිණෙමැ” යි මෙසේ අත වැසියන්ට නො දන්වාම ඇසළ පුර තෙළෙස්වක් දින නික්මුණේ තෙළෙස් ධූත ගුණ ඉටා “ගාමනන පබ්භාර” නම් සේනාසනයට ගොස් තමන්ට ලැබුණු පබ්භාරය (ගල් ගෙය ගල - උඩින් ඉදිරියට නෙරා විත් නො-තෙමෙන සේ පිහිටි ගල් ගෙය ප්‍රාග්භාර නම්.) සුද්ධ-කොට- පිළිදගුම් කරවා සක්මනට බැස කමටහන් මෙනෙහි කරණුයේ එ-දවස රහත් වනු නො-හැකි විය.



“ධම්මානු ධම්ම පටිපනනසස අයමනු ධම්මො හොති”

පොහෝ දින ඉදිරියේ තිබියදී දෙතුන් දිනකින් රහත් ව එමි'යි බැහැර වැඩියේ ය. එහෙත් නොහැකි විය. එහි ම වස් වැසුවේ ය. තුන් මස තුන් දිනක මෙන් ගෙවීණි. මහා-පචාරණ දිනයෙහි “මම දෙ-තුන් දිනකින් රහත්වන්ට ආවෙමි. තුන් මසකින් ද නො-හැකි විය. මෙහි අතින් භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් රහත් වැ විසුද්ධි පචාරණයෙන් පවරකි යි, මෙසේ සිතන මහා-සීව තෙරුන් වහන්සේට කඳුලු වැගුරුණේ ය. විසුද්ධි පචාරණය නම් තමන් රහත් වූ බව ප්‍රකාශ කිරීම් වශයෙන් පැවරීම යි.

නේසථ්ථිකාඛගය අධිෂ්ඨාන කළ හෙයින් නො-සැතපී සිටියත් ඇදෙහි වාඩිවීම් ද නොවනු පිණිස සතර ඉරියව්වෙන් සිටීම් සක්මන් කිරීමෙන් වැඩිපුර භාවනා කරනු සඳහා ඇඳ නගා තබා (පසෙකට ඇලින් කර) “රහත් නොවී ඇදෙක පිට දිග නො-හරිමි. පා නොසෝදමි” යි ඉටා මහත් උත්සාහයෙන් “අද අද රහත් වෙමි” යි භාවනා කරන තෙරුන්-වහන්සේට ඊළඟ වස් කාලය ද ගෙවී පචාරණ දිනයෙහි කඳුලු වැගුරුණේ ය. මෙසේ විසිනව හවුරුද්දක් පචාරණ දිනයන්හි හඬමින් මහන්සි දරුවේය.

මේ දීඝී කාලය මුලුල්ලෙහි නො-නා, නො නිදා, සිටි හෙයින් තෙරුන්-වහන්සේගේ පතුල් පැලී ගියේ ය. ගම්වලදී උනුනුන් කෙළි කවට-පරිහාස කරන්නාහු “මහා-සීව හාමුදුරුවන්ගෙ පතුල් වාගෙ” යැ යි කියති. අනුකම්පා වැඩි ඇතැම්මු පැලුණු තැන් මසන්නට ද නො-පසුබට වෙති.

මෙ-සේ පධන් බිමට බට තිස්වන හවුරුද්දෙහි මහා-පචාරණ දිනයෙහි සක්මන් මලුවෙහි ආලම්බන ඵලකයෙහි (හේත්තුවන, ඵල්බෙන පුවරුව) හේත්තු වී සිටි තෙරුන් වහන්සේ “දුන් තිස්වසක් භාවනා කරන මට රහත් වන්ට බැරි විය. හැබැට මට මේ ආත්මයේ දී මග-පල ලැබ විසුද්ධි පචාරණයෙන් සමුම්සරුන් පවරන්නට නො-

ලැබේද”යි සිතන්නේ මහත් දුකක් ඉපදී හඬන්නට පටන් ගත්තේ ය. සඳ මඬල බබලමින් ඉහල නැගුණු මේ මහ රැ සක්මණෙහි හඬන මහ තෙරුන් වහන්සේට නුදුරින් තවත් කවුදෝ හඬනවා ඇසී “කවිද? ඔහෙ හඬන්නේ යි,” ඇසීය. “ස්වාමීනි, මම දේවතා දුවක්” යැයි පිළිතුරු ලැබිණ. “මක්කට ද හඬන්නේ,” “ස්වාමීනි, හඬලා රහත් වෙන්නට හැකි නම් මටත් මග-පල එකක් දෙකක් ලබා ගන්නට.”

මෙයින් ලජ්ජාවට පත් තෙරුන් වහන්සේ “පින්වත මහා සීව, මිනිසුන් පමණක් නොව දෙවියෝ ද ඔබ සමග කවටකම් කෙරෙහි. මෙය ඔබ වැන්නකුට ගැළපේ ද”යි, අවවාද කොට ගෙන (භාවනා සඳහා-පූච්ඡාකාරය සපයමින් සිල් බලන්නහු) අහස මැද බබලන පුන්සඳ ත් තම ශීලයත් සසඳා “පුන්-සඳෙහි සස ලකුණු ඇත. උපසම්පදාවේ පටන් අද-තෙක් මගේ ශීලයෙහි කැලලක්-ලපයක් නැතැයි තම ශීල-පාරිශුද්ධිය සිහි කරන්ම හටගත් ප්‍රීතියෙන් සොම්නසින් (ශෝක දුරු වී කායික මානසික සුව ලැබ) දියුණුව තිබූ විදුශීනා-ඥාන ඇති හෙයින් ප්‍රීතිය ද විෂ්කම්භණය කොට සිව් පිළිසිඹියා පත් මහ-රහත් බව ලැබූහ.

මහා-සීව මහ-රහතුන් වහන්සේ තිස්-වසකට පසු “දූන් ඉතින් නිදා ගනිමැ”යි සිතා සෙනසුන පිළියෙල කොට ඇඳ පණ වා දිය ගෙණ පා-සෝදමැ යි (කුටියට ගොඩවෙන) තරප්පු ලැල්ලෙහි සිටියේ ය. එවෙලෙහි උන්වහන්සේගෙන් කමටහන් ගෙන රහත් වූ තිස් දහසක් හිමිවරු පඬන්- බිම හුන් ස්වකීය ආවායඝීයන් වහන්සේ පිළිබඳ නිතර සෙවිල්ලෙන් සිටි බැවින් දූන් තිස්හවුරුද්දකට පසු රහත් වැ පා-දෙවීමට සැරසෙන බව දිවැසින් දූක “අප වැනි අත වැසියන් සිටියදී තමන් වහන්සේ ම පා-සෝදා-ගැනීම අකාරණයැ”යි ඒ ඒ දිසාවලින් එක-වරම ගාමනක-පබ්භාර

## “වෙදනාය නිබ්බිදා බහුලො විහරෙය්‍ය”

සේනාසනයට අහසින් වැඩ තෙරුන්-වහන්සේට වැඳ පා-දෙවීමට අවසර ඉල්ලූහ.

මහා-සීව රහතුන් වහන්සේ “ඇවැත්නි, පුරා තිස්-අවුරුද්දක් නො-සේදූ මගේ පා මම-ම සෝදනවා”යි කී සේක. මේ කරුණු දුටු සක්-දෙව්-රද, “මගේ ආයතී වූ මහා-සීව හිමියන්ගේ පා සෝදන්නට මා-මැ යා-යුතු යැ”යි “සුජාතා” නම් තම දේවිය පෙරටු-කොට මිනිස් වෙසින් ගාමනන-පබිහාරයට බැස රහත් හික්ෂුන් වහන්සේ ගෙන් වැසී තිබුණු සේනාසන භූමියේදී, “හාමුදුරුවරුනි, මාගමක් එනවා” යැයි ඉඩ- ගණිමින් මහා-සීව මහ රහතන් වහන්සේ වෙත පැමිණ වැඳ උක්කට්ටියෙන් හිඳ, “ස්වාමීනි” පා-සෝදන්නට” යි අවසර ඉල්ලීය. මහා-සීව රහතුන් වහන්සේ “කෝසිය (ගක්‍රයාට නමක්) මිනිස්-ගඳ දෙවියන්ට යොදුන් සියයක් දුරදී ත් ගෙළ-බැඳි කුණපයක් මෙන් පිළිකුල් ය. තිස් අවුරුද්දකින් නො-සේදූ මගේ පා මම ම සෝදනවා”යි කීහ. “ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ සිල්-සුවඳ ස-දෙව් ලොව වසා භවාග්‍රය තෙක් පැතිරිලා,” “සිල්-සුවඳට වඩා සුවඳක් නැත” මම ආවේ ඒ සිල් සුවඳ නිස යි. මම-ම පා-සෝදනවා”යි වමනින් ගොප් ඇට සන්ධිය අල්වා දකුණකින් පා පිරිමැද්දේය. කුමරුවකුගේ පා මෙන් මහා-සීව රහතුන් වහන්සේගේ පාදයෝ මෘදුව නී-රෝග වූහ. සක් දෙව් පා සෝදා වැඳ දෙව් ලොවට ගියේ ය.

(දික්-සඟි සකක පඤ්ඤා සුත්ත වණනනාව හා අඛගුත්තර අටුවාව)

මෙ-සේ කන්ටක සාල-පිරිවෙන් හිමි රහතුන් වහන්සේගේ හා මහා-සීව රහතන් වහන්සේගේ ශීලයට දෙව් මිනිසුන් මෙතරම් ප්‍රිය වීමට හේතු වූයේ සුඛ විදුශීනාවට ශීලය සම්පූර්ණයෙන් මුල් වන්නාසේ සමථ-යානික විදුශීනාවට ද ශීලය ප්‍රධාන මූලය වන හෙයිනි. මෙ-ම සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනාවට ද සම්පූර්ණ

“සඤ්ඤාය නිබ්බිදා බහුලො විභරොයා”

ශීලපාරිසුද්ධිය අවශ්‍ය ය. එ-සේ නො වෙතොත් උසස් ඵල නො-  
ලැබේ.

මෙහි අප ඇසුරෙහි භාවනා පුහුණු වෙමින් සිටි එක්තරා  
යෝගියෙක් බොහෝ ඉක්මණින් මූලික අවස්ථාවන් පිළිබඳ දියුණුවක්  
ලද නමුත් ඉන්පසු ඇණ හිටියා පමණක් නො-ව දියුණුවද  
පිරිහෙන්නට විය. කරුණු විමසීමේදී, පැමිණීමට පෙර ස්වකීයයකු  
විසින් කරන ලද වෛද්‍යාවක් මතක් වීමෙනි. නැවත ඔහුත් සමග  
ගොස් වෛද්‍යකයා හමුව කරුනු නිරවුල් කරගත්තායින් පසු පෙර  
මෙන් කමටහණ ප්‍රතිඵල සහිත විය. මෙ-සේ හෙයින් විපසසනා  
මූල-ධම් වශයෙන් ද මෙම සතිපට්ඨාන විපසසනා භාවනාව විශුද්ධි  
මාථීයට සම්පූර්ණයෙන් එකඟ බව පිළිගත යුතු ය.

“සීල-විශුද්ධි නාම සුපරි සුද්ධං පාතිමොක්ඛි සංවරාදී චතුබ්බිධං  
සීලං”

“ශීල-විශුද්ධිය නම් ඉතා පිරිසිදු වූ ප්‍රාති මෝක්ෂාදී සතර  
සංවර ශීලය යි.

“චිත්ත විසුද්ධි නාම ස-උපචාරා අධ්‍ය-සමාපතතියො”  
(විශුද්ධි මාථීය)

චිත්ත විශුද්ධිය නම් උපචාර සහිත අට සමචතයි. ඉක්බිති  
මෙම සතිපට්ඨාන විපසසනා භාවනාව විශුද්ධි මාථීයේ දක්වන ලද  
“විදුශීනා ශරීර ධම් සහ ගැළපේ ද” යි පරීක්ෂා කළ යුතු ය.

“යමපන චුත්තං දිට්ඨි විසුද්ධි-පෙ ඤාණ දසසන විසුද්ධිති,  
ඉමා පඤ්ච-විසුද්ධියො සරීරනති, තඤ්ච නාම-රූපානං යථාච දසසනං  
දිට්ඨි විසුද්ධි නාම.

තං සමපාදෙතු කාමෙන සමථ යානිකෙන තාව යිපෙත්වා  
නෙව - සඤ්ඤා-නා-සඤ්ඤායතනං-පෙ-සො-සබ්බමේපතං

“සංඛාරොසු නිබ්බිදා ඛන්ධො විහරෙය්‍ය”

රූපනතො රූපනති වච්ඡා පෙති. තතො නමන ලකඛණං නාමං රූපනන ලකඛණං රූපං ති සංඛෙපතො නාම-රූපං වච්ඡා පෙති. සුද්ධ විපසසනා යානිකො පන අය මෙව වා”

(විසුද්ධි-මග්ග-දිට්ඨි-විසුද්ධි කථා)

දිට්ඨි, කඛණ විතරණ, මග්ගා’මග්ග ඤාණ දසසන, පටිපදා ඤාණ දසසන, ඤාණ දසසන, යන පඤච විසුද්ධින් “ශරීර” යැයි යමක් කියන ලද ද? එහි නාම-රූපයන් ඔවුන්ගේ නියම ආකාරයෙන් ඇති සැටියෙන් ඔවුනොවුන් වෙන්කොට දැකීම දිට්ඨි-විසුද්ධි නම් වේ. එය සපයනු කැමැති සමථ යානිකයා විසින් පළමු කොට නෙව සඤ්ඤා නා-සඤ්ඤායතනය හැර ඉතිරි රූප-අරූප ධ්‍යානයකින් නැගිට විතකීදී ධ්‍යානාඛ්‍යයන් ද ඒ හා යෙදුණු ධර්මයන් ද ලක්ෂණ-රසාදි වශයෙන් පරිග්‍රහණය කළ යුතු ය. පරිග්‍රහණය කොට මේ සියල්ල අරමුණ අඛිමුවට නැමෙන හෙයින් “නාම” යැයි සිතිය යුතු. ඉන්පසු යම් සේ පුරුෂයෙකු ගෙ තුළ සපෙක් දක අඹන්තේ ඔහුගේ ගුල දකී ද, එ පරිදි මේ යෝගාවචරයා එ ම “නාමය” අරමුණු කරන්නේ “නාම” ය කුමක් නිසා පවතී ද යි සොයන්නේ හෘදය රූපය දකී යි. හෘදය-රූපයට නිග්‍රය වූ භූත රූපයන් නිසා පවත්නා වූ උපාදා-රූපයන් ද යි. රූපය පරිග්‍රහණය කරයි. මනා-සිතීන් අල්වා ගනියි. හෙතෙම මෙසේ සියලු රූප ධර්ම වෙනස් වන නිසා රූප යැයි ද නැමීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ නාම යැ යි ද කෙටියෙන් නාම-රූපයන් මෙනෙහි කරයි.

ශුද්ධ-විදර්ශනා-යානික තෙමේ ද මෙම ක්‍රමය ම හෝ (ගණි යි.)

විදර්ශනා භාවනාව පටන් ගැනෙන්නේ, මේ ශරීර-ධර්ම සම්පාදනයේ සිට ය. ශරීර-ධර්ම සම්පාදනය නම් විදර්ශනා-භාවනා කිරීම යි. කළ-යුතු ආකාරය මෙහි මනාව දක්වා ඇත. එ-නම් නාම-රූප ධර්මයන් ඒවායේ පවත්නා ලකඛණ, රස, පච්චිපට්ඨාන, පදට්ඨාන,

“විඤ්ඤාණ නිබ්බිදා බහුලො විහරෙය්‍ය”

යන සතර අයුරෙන් එක් ක්‍රමයකින් මෙනෙහි කිරීමයි. එසේ එක් අයුරකින් නාම-රූපයන් වැටහෙන විට ඉතිරි ක්‍රම ද පැහැදිලි වන්නේය. ශුද්ධ-විදර්ශනා යානිකයා ද මෙම ක්‍රමයෙන් භාවනා කළ යුතු බව දක්වන ලද්දේ ය. එනම්, නාම-රූපයන් ලක්ෂණාදී වශයෙන් අරමුණු කිරීමෙනු යි. ගුරුපදේශ චූළමනා කරන්නේ මේ අරමුණු කිරීමේ ක්‍රමය, හා එසේ භාවනා වඩන විට ඇතිවන අවුල්, මග-නො-මග තේරුම් ගැනීම් ආදිය සඳහා ය. ප්‍රඥපතියෙන් තොර ව්‍යවහාරයන් නැති හෙයින් නාම-රූපයන්ගේ ලක්ෂණාදිය අරමුණු කළ යුත්තේ ප්‍රඥප්තිය අනුව ය.

**ප්‍රඥප්තිය.**

මෙසේ ප්‍රඥප්තිය අනුව නාම-රූපයන් ලක්ෂණාදී අයුරකින් අරමුණු කිරීමෙන් ප්‍රඥප්තිය බිඳී ගොස් මේ තනිකර නාම-රූපයන් බව හා ඒ නාම-රූප වෙන් ව ඇතිවන බිඳෙන අයුරු, වැටහෙන නුවණින් “මම ය, මාගේ ය,” යන හැඟීම් දුරු වීමේ නුවණ “දිට්ඨි විසුද්ධිය” යි.

මේ දැක්වූ විසුද්ධි-මාර්ගයේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය ම ක්‍රියාත්මක කරවීම මෙම සතිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනාවෙන් සිදු වේ. මෙහි පළමුව, අරමුණු කරන්නට දෙන්නේ, පිම්බීම-හැකිලීම හෝ උස්වීම-පහත්වීම යන රූප-ධර්මයෝ යි. ශරීර-අභ්‍යන්තර ගත වායෝ රූප යි.

“විඤ්ඤාණ ලක්ඛණා වායො ධාතු සමුදිරණ රසා”

වායො ධාතුව විඤ්ඤාණය හෙවත් පැතිරී තදවීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. හැමීම කෘත්‍යකොට ඇත්තේය. හුස්ම ගැනීම කෙරෙන්නේ සිතීමෙනි. එවිට මෙම වායෝ රූපය විතතප යි. හෙවත් සිතීන් උපන්නේ ය. ඒ සමග පහළ වන විතතප-රූප කලාප ශරීරයේ ලක්ෂණාදී වශයෙන් ප්‍රඥපතියෙන් අරමුණු කිරීම පිම්බීම-හැකිලීම් බව නිසැකව අවබෝධ කළ යුතු ය. වායෝ රූපයාගේ පැතිරී තදවීම ලක්ෂණය ශරීරයේ පිම්බීම-හැකිලීම හෝ උස්වීම-

පහත්වීම වශයෙන් ව්‍යවහාර කරණු ලැබේ. මුළු - ශරීරයේ මේ ලක්ෂණය පහල වන නමුදු ප්‍රධාන වශයෙන් වැඩිපුර දැනෙන තැනකදී එය අරමුණු කළ යුතුය. ශරීරයේ වඩාම අවකාශස්ථානය උදරය හෙයින්වායෝ රූපය ද අවකාශස්ථානයන් හි පැතිරීම ස්වභාවය හෙයින් එහිදී මෙය අල්වා-ගැනීම-අරමුණු කිරීම ඉතා පහසුය. උදරයේ ද එක්-තැනෙක වැඩිපුර වායෝ රූපයාගේ ක්‍රියාව දැකිය හැකි. එනම් පෙකනිය ඇසුරයි. එහෙයින් එතැන සිත තබා මේ විතර්ක වායෝ-රූපය, ඒ සමග ඇති වන රූප-කලාප එහි ලක්ෂණ වශයෙන් තමහට ඉක්මණින් වැටහෙන ව්‍යවහාර වචනයකින් එනම් පිම්බීම-හැකිලීම හෝ උස්වීම-පහත්වීම හෝ නැගීම-බැසීම හෝ කැමති ප්‍රඥප්ති වචනයකින් අරමුණු කිරීම වායෝ-රූපය විසාමහණ ලක්ෂණයෙන් අරමුණු කිරීම යි.

ඒ-ඒ රටවල ඒ ඒ භාෂාවන්ගෙන් මෙය කෙසේ අරමුණු කළත් එම යෝගීහු විදැහීනා භාවනාව කරන්නාහු මය. මෙයට පාළියෙන් “උන්නමන-මනමන” කියා ද ඉංග්‍රීසියෙන් “Rising - Falling” කියා ද සිංහලෙන් උස්වීම-පහත්වීම හෝ පිම්බීම-හැකිලීම හෝ නැගීම බැසීම කියා ද ව්‍යවහාර වෙයි. ඒ සියල්ලම ප්‍රඥප්තිය පණවා ගැනීම් ය. සම්මුතිය සමාධියට ස්වල්ප මාත්‍ර වශයෙනුදු බාධා නැත. තමහට වඩා පහසු අයුර මැනවී. ඉතිරි නාම-රූපයන් අරමුණු කරණ අයුරු මතු පහළ වන්නේය.

මෙම විදැහීනා භාවනාව විශුද්ධි මාභියට එකඟ ද නැද්ද යි අවසාන තීරණයට බැසිය යුතු ය. විශුද්ධිමාර්ගයේ දක්වන ලද විදැහීනා භාවනාව පිළිබඳ “භූමි-ධම්, මූල-ධම්, ශරීර-ධම්”, යන අවස්ථා තුනට ම මෙම සතිපට්ඨාන විදැහීනා භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන් එකඟ බව ආගම ධර්මය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඇති උගතුනට ස්ථිර-වශයෙන් වැටහී යා යුතුය. සමහර විට තමන් භාවනා කරන්නට බැරි තත්ත්වයක සිටින පලියට හෝ තමන් මෙතෙක් මහා-යෝගීන්

වශයෙන් පෙනී-සිටි ආත්මාභිමානය නිසා හෝ කරුණු නො-  
වීමසා මෙයට විරුද්ධ-වීම, සම්බුද්ධ-ධම්මයට විරුද්ධ-වීමක් බවත්  
තමන් මහා මූළාවක වැටීමක් බවත් ශාසනාලයෙන් සලකත්වා!

**විදුෂිතා ගුරු**

විදසුන්-මග ගමන් කරණුවන් විසින් සුදුසු ගුරුවරයකු සොයා  
ගත යුතු ය. උපදේශකයකුගෙන් තොරව නොකළ හැකි දහසක්  
දෙයින් භාවනා කිරීම ප්‍රධානය. ලෝකය හරියට දකින්නට,  
යථාතත්වයෙන් අවබෝධ කරන්නට යමකුත් විසින් උගන්වනොත්  
ශ්‍රේෂ්ඨතම ආවායඝීවරයා ඔහු ය. විශිෂ්ඨතම කල්‍යාණ මිත්‍රයා ඔහුය.  
විදුෂිතා මුල්-ගුරුකුමාණන් වහන්සේ නම් පරම ගම්භීර විදුෂිතාඥාන  
බලයෙන් මුළු ලොව කම්පාකරවූ බුදු පියාණන් වහන්සේ ය. අපමණ  
කලක් අවිද්‍යා-අන්ධකාරයෙන් අඳුරුව පැවැති ලොව විදුෂිතා-  
ඥානාලෝකයෙන් බැබැලවූ බව “ආලෝකො උදපාදී” යනුවෙන්  
තමන් වහන්සේම ප්‍රථම ධම්ම-දේශනයෙහිදී සඳහන් කළ සේක. ඒ  
සමමා-සමබුද්ධ විදුෂිතාවායඝීයන් වහන්සේ ගුරුකොට ගත් උතුමෝ  
වහ-වහා විදසුන් නැණ-ඵලී දල්වා ගනිමින් කෙලෙස් අඳුරු දුරු  
කළහ. ඵම විදසුන් නැණ-ඵලීයෙන් බැබැලුණු මහ-රහත් පරපුර  
ශ්‍රේෂ්ඨ-විදුෂිතාවායඝීයන් වහන්සේලා ය. අනතුරු අනාගාමී,  
සකදාගාමී, සෝතාපත්ත ආයඝීයන් වහන්සේ ක්‍රමයෙන් උසස්  
විදසුන් ගුරුවරු ය.



“කලාණ මිත්තසෙසතං හිකඛවෙ හිකඛුනො පාවිකඛධා”

### බහුශ්‍රැතයා

එසේ නො-ලැබෙන විටෙක ත්‍රිපිටකධාරී ආදී වශයෙන් බහුශ්‍රැත උතුමන් විදර්ශනා ගුරුන් කොට ගත යුතු ය. එබඳු පයඝාප්තිධාරී බහුශ්‍රැත ගුරුවරයා මාර්-ඵල ලාභීන්ට ද වඩා මග නො-මග පැහැදිලි කිරීමෙහි සමත් වෙයැ යි විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වන ලදී. ඒ වනාහි තුන්-බුදු-සසුන් බබලන කලෙක, රහත්වීම අරුමයක් කොට නො-සිතන අවදියක, යට දැක් වූ මහා-සිවාදී උතුමන් වැනි ඇදුරුවරු ය. එ-හෙත් බුද්ධ-කාලයේ පවා ත්‍රිපිටකධාරී “පොඬුල” මහ-තෙරුන් වැනි උතුමන් රහත් සාමණේරයන් වහන්සේ ළඟ උතකුටුකයෙන් හිඳ කමටහන් ගත් බව ධර්මයෙහි දැක් වේ.

### වූළාභය

බුද්ධ වර්ෂ 475-530 අතර ලක්දිව මහා විහාරයෙහි වැඩ-විසූ ත්‍රිපිටක-ධාරී වූළාභය හිමි ආචාර්ය-වාදය හෙවත් අටුවා නො-ඉගෙන මැ පස්-මහ සඟිය දරූ හික්ෂුන් මධ්‍යයෙහි ත්‍රිපිටකයට අරුත් බෙණෙමැ යි, හෙවත් සිංහලට පරිවර්තනය කෙරෙමැයි, රන්-බෙරය ගැස්වූ යේ ය.

හික්ෂුහු “කවර ආචාර්ය-වාදයක් උගතෙක් ද? ස්වකීය ආචාර්ය වාදය ම කියා වා! අන්-අයුරකින් කියනු නොදෙමු” යි ප්‍රකාශ කළහ. වූළාභය හිමියන් වත්-තෙරුන් (උපාධ්‍යාය) වෙත ගිය කල “ඇවැත, රන්-බෙරය ගැස්වූයේ ද?” යි එතුමෝ විචාලහ. “එහෙයි ස්වාමීනි,” “තුමක් පිණිස ද?” “ස්වාමීනි, ත්‍රිපිටකය සිංහල, කරන්ට.” “ඇවැත් අභය, ඇදුරුවරු මේ පදය කෙසේ සිංහලට කියත් ද?” “මෙසේ කියති; ස්වාමීනි,” තෙරුන්-වහන්සේ එය “හුං” යනුවෙන් ප්‍රතිබාහණය කෙළේය. “ස්වාමීනි, මෙසේත්, මෙසේත්” කියති යි සියලු අඵ කියූ ආකාරයන් “හුං” යනුවෙන්ම ප්‍රතිකෂෙප කොට කියන සේක් “ඇවැත, පළමු කොට කීවේ ආචාර්ය මාර්ගය යි.

එහෙත් ගුරු-මුඛයෙන් නො-උගත් හෙයින් ඔබට එහි පිහිටනු නො-  
 හැකි විය. යන්න, ස්වකීය ඇදුරන් වෙතින් ඉගෙන එන්නැ"යි කීහ.  
 "සවාමීනි, යා-යුතු කොයිබට ද," "ගඟින් එ-තෙර රුහුණු දැනව්වෙහි  
 තරහල්-පව්වෙහෙර (තුලාධාර) සියලු පයඝාපතිය, ත්‍රිපිටකය දුරු  
 "ධම්ම-රකඛිත" නම් තෙර-නමක් ඇත. එහි යන්න" "එහෙයි  
 සවාමීනි,"යි තෙරුන් වැඳ වූලාභය හිමියෝ පත්සියයක් පමණ  
 සඟුන් පිරිවරා රුහුණු ගොස් ධම්මරකඛිත ඇදුරු තෙරුන් වහන්සේ  
 කරා එළඹ වැඳ, කරුණු සැල කළහ. ධම්මරකඛිත තෙරුන් වහන්සේ,  
 "ඇවැත් අභය, දික්-සඟි මැදුම්-සඟි දෙකති කලින් කල ශිෂ්‍යයෝ  
 අඵ අස්වනවා, ත්‍රිපිටකයෙහි ඉතිරි හරිය තිස්-අවුරුද්දකින් බැලුවා  
 මකක නැත. ඒත් රෑ මට ඇහෙන්නට පිරුවන්න! (කට පාඩමින්  
 කියන්න) දවල් අඵ කියා දෙන්නම්." "එහෙයි, ස්වාමීනි,"යි මෙසේ  
 වූලාභය හිමියෝ ත්‍රිපිටකයෙහි අඵ අස්වන්නට පටන් ගත්හ. පිරිවෙත්  
 මිදුලෙහි මඩුවක් කරවා ගම්-වැසියෝ දිනපතා බණ ඇසීමට  
 පැමිණෙති. මෙසේ ක්‍රමානුකූලව ත්‍රිපිටකයෙහි අඵ-අස්වා නිමවත්මැ  
 වූලාභය හිමියෝ සෝවාන් වූහ. ඒ-බව දත් ධම්මරකඛිත හිමි අභය-  
 හිමියන් ළඟ පැදුරු-කඩෙක වාඩි වී "ඇවැත්නි, මට කමටහන්  
 කියන්නැ"යි ආයාචනා කෙළේය. "මක්කද? වදාරන්නේ ස්වාමීනි,  
 මාත් ඔබ වහන්සේගෙන් උගත්තේ නො-වේද? ඔබ වහන්සේ නො-  
 දන්නා කුමක් මම කියන්න ද,". ඉක්බිති ධම්මරකඛිත තෙරුන්  
 වහන්සේ, "අඤ්ඤා එස ආවුසො ගතකසස මග්ගො නාමාති  
 ආහ"

"ඇවැත්නි, ගිය තැනැත්තහුගේ මේ මාරිය නම් අනිකෙකැ"යි  
 කමටහන් යැදී ය. එකල වූල-අභය හිමියෝ ආවායඝීයන් වහන්සේට  
 කම් සභාන දී අනුරාධ-පුරයට පැමිණ ලෝභ-ප්‍රාසාදයෙහි  
 ධර්මාවායඝීවැ විසූහ. කලක් ඇවැමෙන් ධම්මරකඛිත හිමියන් රහත්ව  
 පිරිනිව් බව අසා, "ඇවැත්නි, සිවිරු ගෙනෙන්න, අප-ආවායඝීයන්

**“පවිච්ඡෙදනී අරියෙහි - පහිතතෙතනී ක්කායිනී”**

වහන්සේට රහත් -බව ඉතා සුදුසු ය. අප ආචාර්යයන් වහන්සේ සෘජු ආචාර්ය පුද්ගලයෙකි. උන්වහන්සේ තමන්ගේ ධර්මානුකූලවෘත්තියා ළඟ කළාල් කඩක වාඩි වී “මට කමටහන් දෙන්නැ”යි කිය. ඇවැත්නි, රහත් මග අප හමුදරුවන්ට ඉතාම ගැළපේ” යැ යි කියමින් (ආදාහණ පුජාවට ගිය හ.)

**ගිය මග-අත්-දැකීම**

මෙහි-ගිය තැනැත්තාගේ මාර්ගය අනිකේකැයි ධර්මරකිත නිමි වදාළේ, ඇසූ තැනැත්තාගේ මාර්ගය ද අනිකක් ම වන නිසා ය. මාර්ගය නම් එකම ය. “ගතකයා” එය ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් දනී. ශ්‍රැතකයා අනුන්ගෙන්-ධර්මයෙන් ඇසූ තොරතුරෙහි අනුමානයෙන් පිහිටියෙකු හෙයින් ඔහුගේ මග අනිකක් බදුය.

**‘ගතකසසාති පටිපත්ති - මගෙන ගතසස’**

ගතකයා යනු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයෙන් ගිය තැනැත්තාගේය. එනම් ආයතී-පුද්ගලයා ය. ප්‍රතිපත්ති-මාර්ගයේ යැමෙන් ඇතිවන දහසක් දේ පිළිබඳ අත් දැකීම් ඇත්තේ “ගතක”යාට පමණ ය. එහෙයින් අත් දැකීම් ලද පිළිවෙත් මග ගිය බහුශ්‍රැත කලාණ මිත්‍රයකු ම කම්සථානාචාර්යත්වයට ඉතාම සුදුසු ය.

**කලාණ-මිත්‍රයා**

මෙම විදේශිතා කම්සථානය පිළිබඳවැ ගුරු බවට සුදුසු කලාණ මිත්‍රයා ගතකයෙක් විය යුතු ය. මේ භාවනායෙහි යෙදුණු-යෙදෙන හැමට ම ඒ - බව පැහැදිලි ය. එම කලාණ මිත්‍ර විදේශිතා ගුරුවරයා කෙරෙහි පිහිටිය යුතු ගුණ-ධර්ම බොහෝ ය.

“නිවචං ආරඬු වීරියෙහි - පණ්ඩිතෙහි සභාවසෙ”

“කලාණ-මිතොා හි සඬා-සමපනොා හොති සීල-සුත වාග-වීරිය-සති-සමාධි පඤ්ඤා-සමපනොා හොති,”

කලාණ-මිත්‍රයා වනාහි ශ්‍රද්ධා-ශීල ශ්‍රැත ත්‍යාග-වීර්යී සමාති-සමාධි-ප්‍රඤා සමපන්න වූයේ වෙයි.

**ශුද්ධා සමපත**

“සඬා-සමපතකියා සඬහති තථාගතසස බොධිං කමම ඵලඤ්ච. තෙන සමමා-සමෙබ්බියා හෙතු භූතං සතොසු හිතෙසිතං න-පරිචචජති.”

ශ්‍රද්ධා-සමපතකිය හේතු කොට තථාගතයන් වහන්සේගේ අවබෝධඤානය ත්, කමී-ඵලය ත්, ඔහු හොදින් අදහයි. පිළිගනීයි. ඵහෙයින් සමාග්-සමෙබ්බියට හේතු වූ සත්‍වයන් කෙරෙහි හිතෙමි-භාවය අත් නො-හරීයි.

කලාණ-මිත්‍ර විදශීනාවායඨී-වරයා කෙරෙහි පිහිටිය යුතු ප්‍රධාන ගුණය සත්‍වයන් කෙරෙහි හිතෙමිභාවය යනු මෙයින් ප්‍රකට ය. තමන්ගෙන් කමටහන් ගත් යෝගියා පිළිබඳ සොයා බලමින්, ඔහු භාවනා කරණ තැන් බලා-යමින්, ලෙඩ-දුක් ආදී කරදර හා කෙලෙස් අවුල් ලිහා නිති සුදුසු අවවාද හා සප්පාය සප්පායයන් (සැප-නො-සැප දේ) විමසා දෙමින් මවක් දරුවකු මෙන් රැක ගැනීමේ හිතෙමිත්‍වය පහළ-වන්නේ ශ්‍රද්ධා-සමපත මුල්කොට ය.

**2. ශීල-සමපත**

“සීල-සමපතකියා සත්‍යානං පියො හොති, ගරුභාවනීයො වොදකො පාප ගරහී වත්තා වචනකඛමො.”

ශීල-සමපතකියෙත් සත්‍වයනට ප්‍රිය වෙයි. ගරු පූජ්‍ය සමභාවනීය වෙයි. වරදෙහි වෝදනාකොට සිහි උපදවන පවට

“නයිදං සිථිල මාරඛන - නයිදං අපෙන්නාමසා”

ගරහන, අවවාද දෙන, අවවාද ඉවසන උතුමෙක් වෙයි. ශීල වනනයෙකු කෙරෙහි නිරායාසයෙන් පිහිටන මේ ගුණ-සමූහය කලාණ-මිත්‍ර කම්පානාවායඝී-වරයා කෙරෙහි ඔප්-නැගී තිබිය යුතු ය. “ප්‍රිය” කම ස්වභාවයෙන් ඇතිවන්නේ “ගේහසිත” තෘෂ්ණාවත් සමඟය. ඒ සමඟ ගරුකිය පහළ නොවේ. මෙහි වනාහී ගරුකිය හා යෙදෙන “නෙකඛමම සිත” ප්‍රිය භාවය සිල්-වතුන් අරහයා ඇසුරු කරන්නවුන් කෙරෙහි හටගන්නේය. මෙය වරදය නො-කළ යුතුය. මෙය නිවරදය කළ යුතු ය. මෙසේ කළ නො කළ යුතු දෑ පිළිබඳ වෝදනා-සාරනයෙන් යුක්තවීම, හෙවත් වරද අත්හැර වීමට ත්, නි-වරද සිහි නැංවීමටත් කම්පානාවායඝී-වරයා සමත් විය යුතු ය.

පාපය පිළිකුල් වන සේ පවට ගැරහීම පාපගරහී ගුණය යි. භාවනානුයෝගීන් සීලයෙහි පිහිටියවුන් හෙයින් කාය වාග් ව්‍යතික්‍රමණ වශයෙන් පාපයන් ඇතිවිය නො හැකිය. එහෙයින් කම්පානාවායඝීවරයා විසින් ගැරහිය යුතු වන්නේ, කමටහන් වඩන්නවුන් කෙරෙහි පිහිටන “මායා සාධේය්‍ය ආලසියා” දී පච්චකම් ය. එබඳු දුච්චකම් මැඩ, ලජ්ජා භය ඇතිවන අයුරු ධර්මය නො-ඉක්මවා කරුණු වටහා දෙමින් අනුකම්පායෙන් පාපගරායෙහි යෙදිය යුතු. අවවාද කරන්නේ, තමුනුත් අවවාදය ඉවසන්නෙක් විය යුතු ය. ඇතැම් භාවනානුයෝගීහු කලක් මුල් බැස ගත් මිඝ්ඝා-මතවල එල්බෙමින් නො-මග යති. සමහරවිට අවවාදය බලාපොරොත්තු නැති අයුරකින් හෝ ක්‍රියා කරති. අමුතු දෙයක් නැතැයි හෝ නිශ්ශබ්ද වෙති. එ-හෙත් කරුණු විමසීමේදී කිය යුතු විසඳිය යුතු කරුණු බොහෝ වෙති. එහෙයින් කම්පානාවායඝී-වරයා විසින් යෝගියාගේ කමටහණ පිළිබඳ හාරා-අවුස්සා බලමින් විශේෂයක් නොමැති නම් එයට හේතු සිතූම් පැතුම් පබල දුබලකම් විමසා සුදුසු අවවාද දීමෙන් වක්තෘ-ගුණයෙහි පිහිටිය යුතු. එසේ කටයුතු කිරීමේදී කරුණු නො-දත් අයගෙන් හෝ වැඩි හිතවතුන්ගෙන්

“නිබ්බාණං අධිගන්තබ්බං - සබ්බගන්තථප්පමොචනං”

හෝ ලැබෙන දෝෂාරෝපණ හා නිදි-පැසසුම්, ඉවසීමෙන් වචනකෂම විය යුතුය.

### 3. ශ්‍රැත-සම්පත

“සුත-සම්පතියා සචච-පටිචචසමුප්පාදා දි පටිසංයුතතානං ගම්භිරානං කථානං කතතා හොති”

ත්‍රිපිටක ධර්මයෙහි ඇසු පිරු-තැන් බොහෝ නම් චතුරායඪී සත්‍යය, ප්‍රතිත්‍ය සමුත්පාදය, ඉන්ද්‍රිය බල බොජ්ඣංගයාදී ධර්මයන් හා කම්සථානය, සැසඳෙන අයුරු ද, පැහෙන හා වැඩෙන ධර්මයන් පිළිබඳව ද කියා දිය හැකි වේ. එහෙයින් කම්සථානාවායඪී-වරයා ශ්‍රැත සම්පතියෙන් යුක්ත විය යුතු ය.

### 4. ත්‍යාග සම්පත

“වාග-සම්පතියා අපිච්චෙෂා හොති”

ත්‍යාග-සම්පතියෙන් අල්පේච්ඡයෙක් වන්නේය. කම්සථානාවායඪී-වරයා ත්‍යාග චේතනාවෙන් යුක්ත විය යුතු ය.

තමන් සතු ආර්ථයෙන් පමණක් නොව ස්වකීය සේවය දැනීම හා කාලය ද යොදවා ධර්ම-දානමය මහත් පරිත්‍යාගයක් කිරීමෙනි. තවද ලාභ සත්කාර කිරීම් ප්‍රශංසාදිය නිපදවීම වූ අසථානයෙහි යොදවන්නෙක් නොවනුයේ ත්‍යාග සම්පතිය හේතුවෙනි.

### 5. විරිය-සම්පත

“විරිය සම්පතියා ආරද්ධ-විරියො හොති; අත්ත භිත පරහිත පටිපතතියං”

“සද්ධාය තරතී ඔසං - අපපමාදෙන අණණවං”

වියඹී සමපතතිය හේතු කොට තමන්ගේ හා යෝගීන්ගේ ප්‍රතිපත්ති දියුණුවෙහි අරඹන ලද වියඹීයක්-උත්සාහයක් ඇත්තේ වෙයි. කම් සථානාවායඹී-වරයා වියඹී-කරුණු දුටු විට භාවනානුයෝගීන් වඩාත් උත්සාහ දැරීම සිදු වේ; මහ රහත් උතුමන් පවා භාවනායෙහි යෙදුනේ අපට උපදෙස් දීමට ය. එහෙයින් අවවාදය මෙන්ම ආදර්ශය ද දීමට වියඹී සමපතතියෙන් යුක්ත විය යුතුය.

එසේම සමාති, සමාධි, ප්‍රඥා, යන ශ්‍රේණි ධර්මයන්ගෙන් ද කම් සථානාවායඹී-වරයා යුක්ත විය යුතුය.

ඇතැම් විට සවකීය ප්‍රකෘතිය අනුව සසර පුරුදු වශයෙන් සිතාසිම් කතා බහ ආදී බාහිර දුච්චකම් වෙතොත් උත්සාහයෙන් එ-බඳු දෙය ද පාලනය කර ගැනීමෙන් සෑම විටම ආදර්ශිමත් පුද්ගලයෙක් විය යුතුය. නිතර ඇසුරු කරන යෝගීන් හා කදේ වැටෙන්නට නොයා යුතු ය. හැකි තාක් පුද්ගලිකත්වය රැක-ගෙන වෙන්ව විවේකී ව, බැහැරි වගකීම් කරට නොගැනීමට වගබලා ගත යුතු ය. එයින් යෝගීන්ගේත් තමන්ගේත් දියුණුව සැලසෙන්නේ ය. මෙතෙකින් විශුද්ධි-මාර්ගයේ දක්වෙන “පියෝව ගරු භාවනීයො” ආදී කම් සථානාවායඹී ගුණ පිළිබඳ සහේතුකව කරුණු දක්වූයේ වෙයි.

**විදර්ශනා-යෝගී**

සිතෙහි ප්‍රකෘතිය වෙනස් වීමක් භාවනාවෙන් සිදු වෙයි. ඇතැම් විට භාවනා කිරීම පිළිබඳ උනන්දුවක් ඇතිවන්නේ ප්‍රකෘති-සිත වෙනස් අයුරකට යන මූලික අවස්ථාවේ ය. බාහිර බල පැවැත්වීම්, ඥාති මිත්‍ර ව්‍යාසන, ශෝක රෝගාදී බොහෝ කරුණු හේතුවෙන් අවුල් වියවුල් වන සිත් නිසා උමතු වන්නේ ය. බිහිසුණුකමත් බියසුළුකමත් අතර වීරභියක් හටගන්නා සේ, ඇතැම්-

**“විරියෙන දුකඩං අවෙති - පඤ්ඤාය පරිසුජ්ඣති”**

විට ඔහු සැනසීම සොයන්නෙක්, ඒ වෙනුවෙන් දුක් පීඩා විඳීමට සිතැත්තෙක්, සිතේ මුරණ්ඩුකම ධර්මය කෙරෙහි යොදවන්නෙක් උග්‍ර-යෝගියෙක්, වන්නට උත්සාහ දරන්නේ ය. මෙ-සේ ගුරු අණක නො-පිහිටා යෑමෙන් ඔහු සදා උත්මත්තකයෙක්ද විය හැක. සමහරු මොහු භාවනාවෙන් පිස්සු වැටුණෙකැයි ද කියති. ඒ බොරු ය. ඉක්මණින් හැදෙන්නට තිබුණු පිස්සුව භාවනා කිරීමෙන් හෝ පසු වූ බව නම් ඇත්තකි. සුදුසු ගුරු අණක පිහිටියේ කලාණ මිත්‍ර සම්පත ලද්දේ නම්, ඔහුට ශාන්ත සත්පුරුෂයෙක් වන්නට ද ඉඩ නොතිබුණා නො-වේ.

**අතරමඟ**

ඇතැමෙක් කුඩා විය සිට ලද කලාණ-මිත්‍ර ආශ්‍රය, ධර්මය ඉගෙනීම, භාවනානුයෝගීන් පිළිබඳ ඇසීම, දැකීම ආදී හේතූන් නිසා භාවනානුයෝගයට බැස ගණිති. ඉතා කීකරුය හ. ධර්මයට ලැදියහ. භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය යුත්තෝය. හිඤ්චිත්‍රපටියක තවුසකුගේ විලාසයක් දක, භාවනාවට සිත මෙහෙයෑ වූ දනුදු යෝගී-ජීවිතයක් ගත කරණ සැදුහැටතෙකු ගැන මම දනිමි. එබඳු අය පවා භාවනා පිළිබඳ පල පුරුදු ඇඳුරුවරු නොලැබ “අතතනො-මතවල” කිඳා බසිමින් භාවනායෙහි තමන්ට වඩා ගිය කෙනෙකුන් තවත් නැතැයි සිතන තරමට මේරූ, එහෙත් තමන් කරන්නේ කුමක්දැයි තමන් ම නො-දැන මංමුළාවැ මුරණ්ඩු අදහස් පවා ක්‍රියාවේ යොදවති. තමන්ට පිස්සු නැත ද දකින අසන අය පිස්සකු මෙන් පෙනෙන, හිතෙන, ගති-පැවතුම් ද ඔවුන් සතුය. ඉහත දක්වූ හේතූන් නිසා යෝග බිමට බැස සිටින නො-මේරූ යෝගීන් ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල දකින හෙයින් එබන්දන් කෙරෙහි වඩාත් සැලකිල්ල යොමු විය යුතු.



**මග-ආ-ආය**

උත්පත්තියෙන් ම සමාජයෙන් ආත්ව ඉන්ට කැමති, නගරයට වඩා පිටිසර ප්‍රියකරණ, ගංගා, අසල කඳු-හෙල්-වන පෙත්වල, නුදකලා වාසයට නැමෙන, සංසුන් සිතැත්තෝ වෙති. සසර පුරුදු අනුව මෙන් එ-බඳු ආය භාවනාවට නැමෙති. වර්තමාන සමාජයේ භාවනානුයෝගයට ඉතා සුදුස්සෝ, ප්‍රතිඵල ලබන්නෝ, ඔවුහුය. එබන්දෝ ඉතා දුර්ලභය. ඔවුහු හැකිතාක් උත්සාහයෙන් ගුරුවරුන් සොයා යමින් ගුරුහුගේ උස්-මිටිකම් නො-බලා, ගත යුතු දෑ ආද්දයි, විමසා ගනිමින් උගනිමින් නියම-මග යති. මොවුහු භාවනා මාර්ගයේ ආ-ආය ලෙස ගැනෙති. මේ දැක්වූ බොහෝ කරුණු වලින් සම්මිශ්‍ර වූවෝ ද වෙති. එහෙයින් කම් සභානාචාර්යවරයා විසින් භාවනානුයෝගීන් පිළිබඳ කියුණු වැටහීමකින් හා මනා සංවිධානයකින් ඔවුන්ගේ යහපත තකා ක්‍රියා කළ යුතු ය.

**සිරිත්**

“මිනිසා නම් පුරුදු පොදිය කැ”යි, අපරදිග පඬුවක කියා ආත්තේ සත්‍යයකි. මේ එක අත්-බවෙක එක් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි පිහිටි ගතිගුණ දෙස බලා විය යුතුය.

බුද්ධ-ධර්මයෙහි වනාහි පෙර නො-යෙක් ආත්මවල සිට පවත්වා ගෙන එන ගති සිරිත් මේ අත් බව ද බල පවත්නා බව දේශිතය. සත්‍යයා විසින් කරුණු ලබන හොඳ නරක ක්‍රියාවන් හා ඒ ක්‍රියාවන්ට මුල් වූ චිත්ත වෛතසික පරම්පරාවන් අනුව මතු-මතු ප්‍රතිසන්ධි විපාක-වශයෙන් (උත්සද) උඩට මතු වී පෙනෙන යම් කිසි දුඵල හෝ ප්‍රබල කමක් ගෙන උත්පත්තිය ලබන්නේ ය. ප්‍රධාන වශයෙන් එම උත්සද ගුණයන්, සිරිත් සයක් කොට බෙදේ. “රාග වරිත, දොස, මොහ, සද්ධා, බුද්ධි, චිත්තක,” යනු ඒ සය යි. මේ සය මිශ්‍ර වීමෙන් වරිතවත් පුද්ගලයන් තෙ-සැටක් (63) දක්වන ලදී.

“අධි විනෝද ව ආයෝග්‍ය - එකං බුද්ධාන සාසනං”

මෙතන-සුතන අටුවාහි, “තත්‍ර, සුදං භගවා චතුරාසිති සහසස-  
පහභෙද වරිතානුකුලානි කමමධානා නි කපෙති”

එහි වනාහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අසුසාර දහසක් ප්‍රභේද වූ  
වරිතානුකුල කමමහන් කියන සේක. යන මෙයින් බුදු නුවණට  
වැටහෙණ අපමණ වරිතවත් පුද්ගලයන් ඇති බව පිළිගත යුතු ය.  
වරිතයන් පිළිබඳ වැ ඉතා සියුම් ව සෙවිය යුත්තේ සමථ-කම්පජාන  
ගනු කැමති යෝගීන් උදෙසා ය. ඒ ඒ වරිතයන්ගේ වශයෙන් සමථ-  
කම්පජාන වෙන් වෙන් වැ පවත්නා හෙයින්. විදගීතා කම්පජානය  
සෑම සිරිත්වත් පුද්ගලයෙකුටම සුදුසු ය. එහි වරිත හේදයක් නැත.

එහෙත් සප්පාය, අසප්පාය, ආහාර, විහරණ, අවවාද,  
අනුශාසනයන්, ඒ ඒ වරිතවත් පුද්ගලයනට අනුරූප වැ  
පැවැත්වීමෙන් භාවනා කම්ප පහසුවන හෙයින් විදගීතා  
කම්පජානාවාය්-වරයා විසින්ද වරිතයන් පිළිබඳ සියුම් අවබෝධයක්  
ඇති කර ගැනීම සුදුසු ය.

**පට්ඨානියම**

උසස් ප්‍රතිඵලයක් ලද- හැක්කේ මහත් වියඝියක් දැරීමෙනි.  
බුදුවන්තට සියල්ල සම්පූර්ණව තිබෙන්නේ අවසන් මොහොතෙහි  
“අද මම ඒකාන්තයෙන් සමෙබ්බාධිඥානය ලබමි”යි ස්ථිර වශයෙන්  
දත් මහ-බෝසතාණෝ “කාමං තචො ව නහාරු ව අධි ව  
අවසිසසතු” යනාදීන් “ඒකාන්තයෙන් සම්, නහර, ඇට, ඉතුරු වේවා.  
මේ ශරීරයෙහි මස්-ලේ, වියැලේවා, පුරුෂ වියඝියෙන් පුරුෂ  
පරාක්‍රමයෙන් යමක් ලැබිය යුතු නම් ඒ සම්-බුදු-නුවණ නො-ලබා  
වියඝිය නො-නවත්වමි”යි මහා පුරුෂ වියඝියක්-ප්‍රධානයක් බුදුවන  
දා, භාවනාවට මහ-බෝ-මැඩ වාඩි වී කළ සේක් අපට ආදර්ශී  
පිණිස යැ යි සිතිය යුතු ය.

“ආරඳුම් විරියෝ පහිතතො - නිවං දළ්භපරක්කමෝ”

**පඩත් සතර**

“පධාන” නම් උත්තම වීර්යය යි. භාවනා කිරීමෙහි දැඩි-උත්සාහයක් දැරීම යි. “පදහනි වායමනි” යනාදීන් ධර්මයෙහි භාවනා සදහා දැඩි-වීර්යයක් ගැනීම දක්වා ඇත. මෙම පධාන වීර්යය= “සංවරපපධාන, භාවනා-පධාන, පහාණපපධාන, අනුරකඛණපපධාන, යනුවෙන් සතර කොටසකට බෙදා දෙසූ සේක.

(1) සංවරපපධානනනි වකඛාදීනි සංවරනතසස උපපනනං විරියං  
සංවර ප්‍රධානය නම් වක්‍රුරාදී ඉන්ද්‍රිය සංවරය ප්‍රධාන කොට සතර සංවර සිල්-රැක ගැනීමේ වීර්යය යි.

(2) “පහානපපධානනනි කාම විතකකාදයෝ පජහනතසස උපපනනං විරියං”  
ප්‍රහාණ-ප්‍රධානය නම් කාම විතකාදීන් දුරු කිරීමේ වීර්යය යි.

(3) “භාවනා-පධානනනි බොජ්ඣංගෙහ භාවෙනතසස උපපනනං විරියං”  
භාවනා ප්‍රධානය නම් බොජ්ඣංගයන් ඇතුළු සතර සතිපට්ඨානාදී සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් වැඩීමේ වීර්යය යි.

(4) ‘අනුරකඛණ-පධානනනි සමාධි නිමිතනං - අනුරකඛනතසස උපපනනං විරියං”  
අනුරක්‍ෂණ-ප්‍රධානය නම් භාවනාවෙන් ලද සිතෙහි එකඟකම සමාධිය රැක ගැනීම යි.

භාවනාවක යෙදෙන්නෙකුට සීලය අත්‍යවශ්‍ය බව හා අවිප්‍රතිසාර ශ්‍රේෂ්ඨ ශීලයක් රැකීමෙහිදී දරිය යුතු ප්‍රබල වීර්යය ද ප්‍රධන් වීර්යයක් ලෙස ගත යුතු බව මෙයින් පැහැදිලි ය. භාවනා-වීර්යයයෙන් යුක්ත-චූච්ඡුට ප්‍රහාණ, අනුරක්‍ෂණ, වීර්යයන් සම්පූර්ණ

## “සමග්ගො සාසනෙ පසස - එසා බුද්ධාන වඤ්ජනා”

වේ. එහෙයින් මෙහි දී භාවනා ප්‍රධාන ය පිළිබඳ පමණක් කරුණු දක් වේ.

### පධානිය

“පධානමසස අත්ථිති පධානියො”

ප්‍රධන් වියඝිය මොහුට ඇත්තේ නු යි, “පධානිය” නම් වේ. මෙහි අඩග ශබ්දයෙන් අවයව, අවශ්‍ය කරුණු, කොටස්, යන අදහස් ගත යුතු ය. එවිට ප්‍රධන් වියඝියෙන් යුත් භාවනානුයෝගී හික්ෂුවගේ අවයව, ඔහුට නැතිව ම බැරි කරුණු, ඔහුගේ ම කොටස්, වශයෙන් ගත යුතු වන හෙයින් “පධානියඩග” නම් වේ.

### පඤ්ච පධානියඩග

(1) “සධො හොති සද්දහති තථාගතසස බොධං”

ශ්‍රද්ධාවත් වීම, තථාගතයන් වහන්සේ ගේ, බුදු-නුවණ (බෝධිඥානය) විශ්වාස කරයි ද? එසේම අභිත්තවාදී බුදු-ගුණ අදහන්නෙක්, විශ්වාස කරන්නෙක් වේ ද? මේ ශ්‍රද්ධාවත් වීමයි.

මෙහි වනාහි බුදු රජාණන් වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් සියල්ල දත් සමමා-සමෙබ්බාධිඥානය හෙවත් සතර මාර්ග-ඥානම ප්‍රධානකොට ඇති, නව-මහා-ගුණ සමුදායයෙන් යුක්ත බව, ස්ථිරව වටහාගෙන මෙසේ රත්නත්‍රය කෙරෙහිම මනාව සිත පිහිටුවා ගැනීම, ශ්‍රද්ධාව බව තේරුම් ගත යුතුය.

### ශ්‍රද්ධාව සතර

ශ්‍රද්ධාව වනාහි ආගමන-සද්ධා, අධිගමන-සද්ධා, මකප්පන සද්ධා, පසාද-සද්ධා, යනුවෙන් සතර කොටසකට බෙදේ,

(1) ආගමන සද්ධා

**“ඥාණ දසසන්නයං - බ්‍රහ්මචරියං”**

**“බොධිසත්තානං සද්ධා අභිනිභාරතො පට්ඨාය ආගතතතා ආගමන සද්ධානාම”**

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

**(2) අධිගමන සද්ධා**

**“අරිය-සාවකානං පටිච්චෙධෙන අධිගතතතා අධිගමන සද්ධා නාම”**

ප්‍රතිච්චෙධ මාගී-ඥානයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ආයච්ඡාවකයන්ගේ ශ්‍රද්ධාව අධිගමන ශ්‍රද්ධා නම් ය.

**(3) ඔකප්පන සද්ධා**

**“බුද්ධො, ධම්මො, සංඝොති චුතෙන අවලනභාවෙන ඔකප්පනං, ඔකප්පන-සද්ධා-නාම”**

බුදු-දම්-සඟ යන වචනයන් ඇසුනු කළ නො-සැලෙන ගරු බැවින් දැඩිව පිහිටීම (බැසගැනීම) ඔකප්පන සද්ධා නම් ය.

**(4) පසාද සද්ධා**

**“පසාදප්පති පසාද සද්ධා නාම”**

පැහැදීම හට-ගැනීම ප්‍රසාද-ශ්‍රද්ධාව යි.

**‘ඉධ පන ඔකප්පන සද්ධා අධිපෙසතා’**

පධානියවගයක් වශයෙන් මෙහි ගැනෙන්නේ ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාවයි.

**විසේස විභාග**

හැදෑහීම ලක්ෂණ කොට (සද්දහණ ලක්ඛණ) ඇත්තේ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව යි. එහි කෘත්‍යය නම් පැහැද වීම යි. මධ වතුරෙක දඹු

## “බණාතීතාහි සොචනති - නිරයමිති සමප්පිතා”

උදකප්‍රසාද මාණිකාසය මෙනැයි, ධම්මයෙහි විස්තරව දැක් වේ. මේ ශ්‍රද්ධාවෙහි මූලික අවස්ථාව මෙන් පිළිගත හැකි ය.

බුද්ධ-රත්නය ඒකාන්තයෙන් “සච්ඤායැ” යි, ධම්ම-රත්නය “නෙයය්‍යාණික” යැ යි, සඛ්ඝරත්නය “සුප්‍රතිපත්ත” යැ යි, මෙසේ ස්ථීර නිගමනයකට බැස, අවගාහණය කොට ගැනීම, “ඔකප්පන” ශ්‍රද්ධායෙහි ලක්ෂණය යි. ගුණ-ධම්ම පිරීමට ඉදිරිපත් කිරීම සමපකඩැනුණය හෙවත් ඉදිරියට පැණීම, නිවණට පැමිණවීම, මෙම ඔකප්පන ශ්‍රද්ධාවෙහි කෘත්‍යය යි. අශ්‍රද්ධාවන් මැඩ-පැවැත්විය හැකි ඉන්ද්‍රිය-බල-ධම්ම බවට පත්වනුයේ මෙම ශ්‍රද්ධාවයි. “මහා-කප්පිත” ආදී සැදැහැවතුන් බුද්ධ-ශබ්දය ආසෙන් ම ඔකප්පිත ශ්‍රද්ධා වේගයෙන් බර වූ හැඟීමෙන් කිමිඳ ගියාක් මෙන් ද, දැනීම් හැඟීම්, රහිත වූවාක් මෙන් ද, තුන්-වරක්ම අසා නැවත මාලිගයටවත් නො-ගොස් සමපකඩැනුණ කෘත්‍යය හෙයින්, ඒ පයින්ම බුදුරදුන් කරා නික්ම දුක් කෙළවර කළ බව දහමෙහි දැක් වේ.

### මුද්ධප්පසන්නයා

බුද්ධා දී ගුණයන්හි ගැඹුරට බැස නො-ගත් ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව ඉලිප්පෙන-පාවෙන සුළු ය. එබඳු සැදැහැවතුන් ඉක්මණින් පැහැද දිගක් පලලක් නො-බලා පින්කිරියට බැස නැවත වහා කලකිරී පසු-බැස අමුතූම අශ්‍රද්ධාවකුන් කොටසක් වනු පෙනේ. එය හරියට ලෙඩකින් අමුතූ ලෙඩකි හදා ගැනීම වැන්න. එබඳු මුද්ධප්පසන්නයනට භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල ලබනු උගතට ය. ඔහුට ඔකප්පන-ශ්‍රද්ධාව ඇතිවන අයුරු ක්‍රියා කළ යුතු ය. ධම්ම මනාව නොදත් මේ මුග්ධප්පසන්නයා නො-කරුණෙහි පැහැද නො-කරුණෙහි කලකිරෙයි. ලෙඩ-රෝගාදී කරදර දුක් පැමිණීමට තමන් වැනි ශ්‍රද්ධාවකෙකුට එසේ වන්නේ මන්දැයි ධම්ම නො-දත් බැවින් නො-සතුටට පැමිණෙයි. පමණ ඉක්මවා හික්ෂුන් ඇසුරට යෑමෙන් ද නො-කරුණෙහි කලකිරේ. එහෙයින් එබඳු සැදැහැවතුනට ධම්-

“සමාජ සමගමන හිඳිනවා - කපය නිරයමිහි තිට්ටනි”

තනිය මනාව පැහැදිලිකර දෙමින් ශ්‍රද්ධාව දියුණුවට පත් කෙරෙමින් කමටහන් දිය යුතු ය.

**කෙරාටික පසහනය**

පෙරුම් පින්ගුණ නැතියනට මුලින් ඇතිවනු යේ, ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව ය. බණ-දහම් ඇසීමෙන්, ඉගෙනීමෙන්, නුවණින් කල්පනා කිරීමෙන් කලාණ මිත්‍රාශ්‍රයෙන්, එම ශ්‍රද්ධාව සමඟ නුවණ යෙදවිය යුතු ය. මෙසේ සත්පුරුෂාශ්‍රය හේතුවෙන් එය ඔකපන ශ්‍රද්ධාව බවට පත් වේ. තවද එම ඉලිප්පෙන සැදහැවතා කොයි අතකට හෝ ඉක්මණින් පාවිය හැකිය. ඔහු ඇතැම්-විට ධර්මය-ධර්මය ලෙස මදක් හරිහැටි පෙන්නා තමන්ගේ ඉලක්කයට තියා, බෙහෙවින් ධර්මය වරදවා අධර්මය කොට කියා දෙන මෙකල බහුල ව වසන, අසත්පුරුෂයන්ගේ ආශ්‍රයෙන් කෙරාටික-ශ්‍රද්ධාවනනයක් වන්නේ ය. මේ වනාහී බෙහෙතින් හැදුණු රෝගයක් මෙන් දුශශාඛ්‍ය ය. පිලියම් කිරීම අපහසු ය. ඔහුට ධර්මධර්මයන් වෙන් කර ගැනීමේ ශක්තියකුත් නැත. මුලින් ධර්මය හොඳට කියා දී පසුව තමන්ගේ වාසියට “බණ මරා” අමුතු අර් අදහස් උපදවා දුන් අසත්පුරුෂයා සත්පුරුෂයකු මෙන් පෙනෙන්නේය. ධර්මය ධර්මය වූ පරිද්දෙන් කියා දෙන සත්පුරුෂයන් ඔහු විශ්වාස නො කරයි.

බුද්ධානතර ගණනක් ගියත් සුව නො-වන තරමේ දෝෂ-දූෂිත-මිඝ්ථා ලබධි රෝගාතුර වූ ඔහු අනුකමපාවට ඉතා සුදුසු පුද්ගලයෙකි. සැක-බහුල කොට ඇති ඔහු භාවනා-කරන්නේත් සැකයෙනි.

භාවනාවටවත් නොඅනුවන්නට වග බලාගෙන භාවනා කරන ඔහුට කෙසේ භාවනාවකින් ප්‍රතිඵල ලැබේ ද? මුලින් කියූ ඉලිප්පෙන ශ්‍රද්ධාව මුග්ධ ශ්‍රද්ධාව, මේ කෙරාටික ශ්‍රද්ධාවට වඩා දහස් ගුණයකින් පැසසිය යුතු ය. ඉක්මණින් හදා-ගත හැකි හෙයිනි.

“සමය සමගම කතාන - කපස සමගමනි මොදනි”

“යසසනි බුද්ධාදිසු පසාදො බලවා තසස පධාන විරියං ඉච්ඡති”

බුද්ධාදී රත්නත්‍රය කෙරෙහි යමෙකුගේ ප්‍රසාදය බලවත් නම්, ඔහුගේ පධන් වියතිය, සමෘධ වේ. මෙසේ ඔකප්පන ශ්‍රද්ධායෙන් යුක්තවීම භාවනා කරන්නහුගේ පළමුවන අඩගය බව දැන එයින් සම්පූර්ණවීමට යෝගියා විසින් උත්සාහ දැරිය යුතුය. රත්නත්‍රයය කෙරෙහි තබන ලද අවල භක්තියෙන්ම ස්වකීය කම්සභාන භාවනාවෙන් ද නිසැක ව උසස් ප්‍රතිඵල ලැබේවා යි, මනා ශ්‍රද්ධාවක පිහිටා “අද්ධා ඉමාය - පටිපතතියා ජරාමරණමහා මුච්චිසසාමිති” ඒකාන්තයෙන් මේ භාවනාවෙන් ජරා -මරණයන්ගෙන් මිදෙන්නෙමැ”යි, ස්ථීර විශ්වාසයකින් භාවනා කළ යුතු ය. එබඳු භාවනාවක් කියා දුන් ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙරෙහි ද කලාණ මිත්‍රයන්ගේ දුලිභත්‍වය සලකා මෙ-තුමන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුසාරයෙන් මගේ භාවනාව නිරූපදාන ව නිරවුල් ව ප්‍රතිඵල සිද්ධිය තෙක් ඒකාන්තයෙන් ගෙන යා හැකැයි, ස්ථීර විශ්වාසයකින් ක්‍රියා කළ යුතු ය.

එසේම තම ශීලාදී ගුණ ධම් කෙරෙහි-ද ස්ථීර-විශ්වාසයකින් නිතර ඇදහිලීමත් විය යුතු ය.

2) “අප්පාඛාධො භොති අප්පාතධෙකා, සමචෙපාකිනියා ගහණියා සමන්තාගතො; නාතිසිතාය නාවචුණභාය මජ්ඣමාය පධානකඛමාය”

නීරෝග වූ, නිදුක් වූ, සමච අහර දිරවන, අග්නියෙන් යුක්ත වූ, හෙවත් මධ්‍යම වූ භාවනානුයෝගයට සුදුසු වූ අතිශීත අත්‍යුෂණ නොවූ, ග්‍රහණියෙන් යුක්ත විය යුතුය. මේ යෝගියා කෙරෙහි පිහිටිය යුතු දෙවෙනි කරුණයි. එ නම් නිර්-රෝගත්‍වය යි. අප්පාඛාධා, අප්පා ආතඛක යන දෙපදයෙන්ම ලෙඩ රෝගයන්ගෙන් පෙළීම් දුක්



“සප්තය සෙවි - සුධාපට්පදා, බිප්පාහිකොකා”

අඩු බව කියැවේ. භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට නිරෝගීකම හොඳට ම ඕනෑ කරයි.

නිරෝගය ැ යි මෙහි ගැණෙන්නේ, සම-අග්නිය ඇති, ගත් අහර මනාව දිරවන පුද්ගලයා යි. කම්ප-තෙජෝ-ධාතු ව, හෙවත් “අග්නින්න” වැඩි නම් එය විෂයාග්නිය ය. අඩු නම් මන්දාග්නිය යි. විෂමාග්නියත් මන්දාග්නියත් බෙහෙවින් රෝගයනට මූලික හේතු ය. “අපච්ච්ඡ” ආදී තැන්හි මෙන් අපප-ශබ්දය ප්‍රතිෂේධයෙහි වැටෙනුදු, මෙහි අලප-ආබාධ ඇත්තෙක් විය යුතු යැයි දේශනාකර ඇත්තේ ආබාධ නැත්තෙක් සොයා ගත නො-හැකි හෙයිනි. බොහෝ විට මට ලෙඩක් නැතැයි කියන්නේ ලෙඩ ගොඩක් සඟවාගෙන ය. ශරීර එහෙම පිටින් ම රෝගයක් හෙයින් බලපවත්වන ආබාධයන් බේත්-හේතින් සමනය කර, සම අග්නියක් ඇතිව, ආහාර පානයන්ගෙන් පරිස්සම් ව, භාවනා කම්යෙහි යෙදිය යුතුය.

**මාත්‍රඥතා**

විරුද්ධාහාර-පානයන් හා අධිකාහාරයෙන් ද වැළකිය යුතු ය. පමණ දැන අහර ගැනීම බුදුරජාණන් වහන්සේ වණිනා කළ සේක. ආජීව-පාරිශුද්ධි ශීලයත් ප්‍රත්‍යය සතනිශ්ශිත ශීලයත් මනාව රැකීමෙන් මෙය ඉටුවෙයි. ප්‍රමාණයට වඩා නිදීම ද රෝගයකි. නිදීම බහුල කොට ඇත්තේ භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල නොලබන්නේ ය. ජාගර්යානුයෝගය යනුවෙන් ත්‍රිපිටකයෙහි නොයෙක් තැන වණිනා කරන ලද නිදිදුරු කිරීමෙන් භාවනායෙහි යෙදෙන්නා දිනකට පැය සතරකට වඩා නො-නිදිය යුතුය. මධ්‍යම රාත්‍රී සතර පැය (10-2 දක්වා) නිදීම ජාගර්යානු යෝගය බව පැහැදිලි ය. එහෙත් ස්වකීය ශරීර-ශක්තිය දේශ-ගුණය, වයස ආදී කරුණුවලට අනුව නුවණින් දැන මෙම නිදීමේ මාත්‍රඥතාවය පිළිපැදිය යුතු ය.

“අසපාය සෙව් දුකඩා - පටිපදා, දැනා හිඤාකා”

නිතර කථා කිරීමේ පුරුද්ද ද රෝගයක් මෙනි. මෙම වාචාල රෝගයෙන් පෙළෙන්නා අනිත් අයට ද හානි පමුණුවයි. වැඩිපුර කථා කිරීමෙන් බොරු, සමඵප්පලාප, ආදී වාචසික අනාදරයන් සිදු වන බව ධර්මයෙහි දැක් වේ. අනවශ්‍ය කරුණු පිළිබඳ කථා නො-කළ යුතුම ය. අවශ්‍ය දෙයක් නම් සුදුසු කල් දැන ප්‍රිය වචනයෙන් සුදුස්සකු සමග කථා කළ යුතු ය.

භාවනාවෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට කථාව තදෙන් පාලනය කළ යුතුය. භාෂා-මාත්‍රඥතායෙන් යුක්ත විය යුතුය. දන් ආභාරය, නිදීම, වචනය, පාලනය කරගත් අල්පාබාධතා නමැති දෙවෙනි අඩගයෙන් සම්පූර්ණවූ යෝගියාගේ භාවනා කම්ය ඉක්මණින් සමෘද්ධ වන්නේ ය.

තවද යෝගියා තමන්ගේ වැඩ හැකිතාක් තමන් ම කරගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය. අනුන්ගෙන් සියල්ල කරවාගත්ට පුරුදු වූ නොවුවමනා සියුමැලි ගති දුරුකළ යුතු ය. මැසි-මදුරු පීඩා සුළු සුළු අඩුපාඩු-කම් ආදී සෑම කරුණකම ඉවසීම බෙහෙවින් පුහුණු කරමින් නිරතුරුව ම භාවනානුයෝග විය යුතු ය.

3. “අසඨො හොති අමායාවී, යථා-භූතං අත්තානං ආචිකතතා, සත්ථරි වා විඤ්ඤාසු වා, සමුහමචාරීසු”

සට කපට මායාකාර නො-වූයේ ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි හෝ නුවණැති සමුහමචාරීන් වෙත තමන්ගේ ඇති තතු-භාවනාව පිළිබඳ කිව යුතු ය.

නිවන් පිණිස භාවනානුයෝගයට බට යෝගීන් කෙරෙහි නමුදු මෙහි දැක්වෙන සුළු දුච්චකම් තමන් නො-දැනුවත්ව ම මෙන් පිහිටිය හැක. එයින් මෙහි මායාවී ගතිය බෙහෙවින් අනථදායක ය. “මායා මුච්චති වංචනික වරියා”

“යොගා වෙ ජායති භූරි - අයොගා භූරි සඞ්ඛයො”

වංචා සහගත හැසිරීම මායාව යැ යි කියනු ලැබේ. එනම් භාවනානුයෝගියා මද ගුණයක් ලැබ එය ඉතා ලොකු එකක් ලෙස ඇඟවීමට උත්සාහ දරයි. මෙය වනාහී බොහෝ භාවනානුයෝගීන්ට සැදෙන රෝගයකි. එසේ ම තමන්ගේ දුච්ච කම් නුගුන නො වලභා ආවායඝීවරයාට කිව යුතු ය. ආවායඝීවරයා එයට සුදුසු අවවාදයන්ගෙන් ධර්මධර්මයන් විනිශ්චය කර දෙමින් නියම මග පැහැදිලි කරයි. එම අවවාදයන්හි පිහිටා ස්වකීය දුච්ච-කම් මැඩ නො-ගතහොත් ඔහුට කම්සථානයෙන් දියුණුවක් නො-ලැබිය හැකි ය.

ඇතැම් භාවනානුයෝගීහු ගුරු ඇසුරක් නො-ලැබ, පොත පත බලා ගත් පමණින් හුදකලාව වනගත ගිරි-ගුහා ආදියෙහි වෙසෙමින් භාවනා කිරීමෙන් තමන් ලත් අත්දැකීම් අනුනට කීමෙන් පිරිහේ යැ යි, ආදී අනේක පරිකල්පනයන් මත, තමන්ම ගොඩ නගාගත් අමුතු-ලෝකයක ජීවත් වෙති. තම අත්දැකීම් අනුන් ද භාවනායෙහි යෙදවීම සඳහා නම් කා සමඟ වුව ද කිවයුතු තරම කීම උපකාරයෙකි. කම් සථානාචායඝීවරයාට හෝ සුදුසු සමුභවචාරීන්ට දැනුම් දීමෙන් උපදෙස් ලබාගත යුතුම ය. මෙම පධානියඞ්ගයන්ගෙන් තුරන්ව භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල නො-ලැබිය හැකි බව දේශනායෙහි එයි. එහෙයින් තෙවන පධානියඞ්ගය වූ මෙම අසඬ අමායාවී ගුණයෙන් යුක්ත වූ ඇති තතු-ඇති නුගුණ ඇදුරුවරයාට හා සුදුසු සමුම්සරුන්ට ප්‍රකාශ කරන්නෙක් විය යුතු ය.

4. “ආරදධ වීරියො විහරති අකුසලානං ධම්මානං පහාණාය කුසලානං ධම්මානං උපපාදාය ටාමවා දලහ පරක්ක මො අනිකඛිත්ත ධුරො කුසලෙසු ධම්මෙසු.”

අකුසල් දුරුකිරීම පිණිසත් කුසල් වැඩීම පිණිසත් ආරඞ්ධ (පටන් ගන්නා ලද) වීයඝීයෙන් යුක්ත වූයේ වෙයි. සතර සතිපට්ඨානාදී කුසලයන් වැඩීමෙහි ශක්තිමත් දඩි පරාක්‍රම (මතු-මතු-ගුණ විශේෂයෙන් ආක්‍රමණයෙහි) වීයඝීයෙන් යුක්ත වූයේ නො බහා තැබූ බර ඇත්තේ වේ.

“අප්පිච්ඡසායං ධම්මො - නායං ධම්මො මහිච්ඡසස්”

මේ සතර වන ප්‍රධානාභිගය නම් හැකිතාක් දැඩි වියඳියක් ගැනීම යි. මක්නිසාද-යත්? භාවනා කමය ලෙහෙසි පහසු දෙයක් නොව, ලොව ඇති ඉතාම අපහසු කළ නොහැකි තරමේ දෙයකි. වේගයෙන් දුවන රියකට ගොඩවීමට නම් එබඳු ම වේගයකින් එයට පැත්ත යුතු ය. නැතහොත් ඉලක්කය වැරදී අහකට වීසි වන්නේ ය. දිගින් දිගට බලවත්ව ආ ඇලීම්-බැදීම්-ගැටීම් වලින් ධම්මයේ හැටියට දසසංයෝජනයන්ගෙන් මිදී වෙන් ව යෑමේ ඉමහත් ශාන්ත-චිත්ත වේගයක් ඇතිකර ගැනීම යි, භාවනා කිරීම. ඉතින් එබඳු වේග-බලයට සරිලන වියඳියක් ගෙන තමන් ඒ සඳහා ඉදිරිපත් විය යුතු ය. නැතහොත් භාවනාවට බසිනවාක් සමගම ඔහු පසකට වීසුවී ගොස්, වැලි පිහදමන්නාක් මෙන් නො සරුප් වචන කියමින් “ඕවා මේ කාලයේ නො-කළ හැකියැ යි” තමන්ගේ දුර්වලකම වසා ගැනීමට ධම්මය පිරිහෙලන්නේය. කරුණු මෙසේ හෙයින් සියලු සියුමැලි ගති සිරිත් - පැවතුම් අදහස් යනාදියෙහි කිසිදු පරිත්‍යාගයක් නො-මැතිව නිවන් දකින්නට නම් දන්-සිල් සතර කමටහන්, දෙවේලේ සිහිකිරීම් ආදී පින් කිරියෙන් මෙන් බුදුන් පැතීම මැනවි. උසස් ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තු නම් ගත-හැකි තරම්, ඔරොත්තු දෙන තරම් දැඩි-වියඳියක් ගැනීමට භාවනානුයෝගියා වග බලාගත යුතු ය.

වියඳිය වනාහී “ආරම්භ, නිකබම, පරකකම” යැ යි, කොටස් තුනකි. ප්‍රථමයෙන් ආරම්භ කරනු ලබන වියඳිය “ආරම්භ ධාතු”ය. සැක බිය නො-මැතිව හුදෙක් වියඳිය වැඩීම තම යුතුකම බව සලකා භාවනායෙහි මූලාරම්භ වියඳිය කළ යුතු ය.

නැවත නැවත සිත කුසිත කමෙන් නික්මවමින් ප්‍රතිඵලය දක්වා ඉදිරියට යවන දියුණු කියුණු වියඳිය “නිකබම ධාතු” නිෂ්ක්‍රම වියඳිය නම් වේ.

**“සනතුට්ඨසසායං ධම්මො - නායං ධම්මො අසනතුට්ඨසස”**

මතු මතු උසස් ප්‍රතිඵල අල්වා දෙන, ආක්‍රමණය කරණ, වියරිය “පරාක්‍රම ධාතු”යි. නො-ලද ගුණ-ධර්මයන් මෙම පරාක්‍රම වියරියෙන් ලබා දෙයි. විරුද්ධ ධර්මයන් (ඇලි මැලිකම්) මැඩ පවත්වමින් “ඉන්ද්‍රිය, බල”. අවස්ථාවන්ට පත් වෙමින් මතු මතු විත්ත සමාධීන් හා විදර්ශනා-ඥානයන් ලබා දෙයි. වියරිය වනාහී

**“උසසාහ ලකඛණ, උපසුමහන ලකඛණ, පග්ගහන ලකඛණ”**

යන ත්‍රිවිධ ලක්‍ෂණයකින් යුක්තය. උත්සාහ කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ප්‍රථමාරම්භ වියරිය යි. ශ්‍රද්ධා ආදී එක්ව යෙදෙන කුශල වෛතසිකාදීන් දුච්ච වන්නට නො-දී උපසුමහක ව සිටිනුයේ නිෂ්ක්‍රමණ වියරිය යි. ප්‍රග්‍රහ ලක්‍ෂණයෙන් දැඩිව ගැනීමෙන් ගත් දෙය රැකීමෙන් කුශල ධර්මයන්හි දියුණුවට පත්කිරීමෙන්, පරාක්‍රම වියරිය ප්‍රබල ය. මේ ත්‍රිවිධ ලක්‍ෂණයන් දළ වශයෙන් මෙසේ ගත හැකි නමුදු සෑම වියරියකම මේ ත්‍රිවිධ ලක්‍ෂණය දක්නා ලැබේ.

මේ සියලු වියරියෙන් යුක්තවීමෙන් සතර-වන ප්‍රධානියඛගය සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

**5. “පඤ්ඤවා හොති උදය’ඝාගාමිනියා පඤ්ඤාය සමන්තා ගතො අරියාය නිබ්බට්ඨිකාය සමමා දුක්ඛකඛය ගාමිනියා”**

ප්‍රඥාවත් වූයේ නාම-රූපයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම (උදයඅඝ) වෙන්-කොට දැකීමෙහි සමථී වූ පෙර අවබෝධ නො-කළ නො-බිඳී ලෝභාදීන් විනිවිද කියුණු ව දැකීමට සමථී වූ තදඛග වශයෙන් කෙලෙස් ප්‍රතිණ කරමින් (මතු විස්තර වෙයි) දුක් දුරු කරණ පිරිසිඳු වූ ලෝකික විදර්ශනා ප්‍රඥායෙන් යුක්ත වූයේ වේ. මේ පස්වැනි පධානියඛගයෙන් යෝගියා මූලික විදර්ශනා ප්‍රඥායෙන් යුක්ත විය යුතු බව දැක් වූ සේක. මේ වනාහී භාවනා කිරීමෙන්ම ලැබිය යුතු අවබෝධ ඥානයකි. පඤ්ඤාසකන්ධ විභාගය හෙවත් අභිධර්මය පිළිබඳ

“පව්විතතසායං ධම්මො - නායං ධම්මො සඛගණිකාරාමසස”

හොඳ දැනුමක් ලබා තිබීමත් මෙයට උපකාරී වෙයි. මෙහි දක්වන ලද “අසය අමායාවී” පධානියඛගය ශ්‍රද්ධාවටත් අප්‍රාධාධතාවය වියතියටත්, අභ්‍යන්තර හේතූයැ යි, ගැනේ. මේ සතර හා නාම රූපයන් දැන භාවනා කරණ වීට පස්වැනි පධානියඛගය වූ උදයව්‍යයාදී විදර්ශනා ප්‍රඥාවන් ඇතිවීමෙන් ශ්‍රද්ධා දී සියලු පධානියඛගයන් අභිවර්ධනය වෙමින් ලොකිකත්වයෙන් ලොකොත්තරත්වය කරා ගමන් කරවන්නේ ය.

තවද තැනට සුදුසු නුවණ, අවස්ථාවට ගැළපෙන “නිපක” ප්‍රඥාව යෝගියාට තිබිය යුතු ය. වීමංසන බුද්ධියෙන් සැම කරුණෙහිම සැලකිලිමත්ව විමසා බලා නුවණ මෙහෙයා ක්‍රියා කළ යුතු ය.

“දුපපඤ්ඤසසභි පධානං න ඉෂ්ඤති.”

දුෂ්ප්‍රඥයහට ප්‍රධන් වියතිය සමාදා නොවේ.

මේ පඤ්ච-පධානියඛගයෙන් සමන්තාගත කුල-පුත්‍රයා සත් වසකින්, සවසකින්, පස්-වසකින්, සිව්-වසකින්, තෙ-වසකින්, දෙ-වසකින්, එක්-වසකින්, හෝ.

සත්-මසකින්, සමසකින්, පස්-මසකින්, සිව්-මසකින්, තෙ-මසකින්, දෙ-මසකින්, එක්-මසකින්, අඩ-මසකින් හෝ;

සත්-දිනකින්, ස-දිනකින්, පස්-දිනකින්, සිව්-දිනකින්, තෙ-දිනකින්, දෙ-දිනකින්, එක් දිනකින්, හෝ රහත් වන්නේ ය.

“තිට්ඨතු රාජ කුමාර එකං රතතිං දිවං, ඉමෙහි පඤ්චති පධානියඛෙහි සමන්තාගතො භික්ඛු තථාගතං විනායකං ලභමානො සාය මනුසිට්ඨො පාතො විසෙසං අධි ගමිසසති පාත මනුසිට්ඨො සායං විසෙසං අධි ගමිසසති ති”

**“ආරඳු විරියසසායං ධම්මො - නායං ධම්මො කුසීතසස”**

(බෝධි) රාජ කුමාරය, එක දිනක් තිබේ-වා! මේ පස් පඩන් අඟින් යුත් මහණ තරාගතයන් වහන්සේ කෙනෙකුන් හික්මවන්නෙකුන්, ලබන්නේ සවස කම්සරාන දීමෙන් අවවාද කරන ලද්දේ අළුයම විශේෂලාභී වෙයි. අළුයම අවවාද ලද්දේ සවස නිවාණ ධර්මාවබෝධය කරන්නේ වේ.

මෙසේ නෙය්‍ය පුද්ගලයාගේ වශයෙන් ශාසනයෙහි නෙය්‍යභීතිකත්වය කාල-වශයෙන් ප්‍රකාශිත මැදුම්සහි “බෝධි රාජ සුත්‍රයෙහි” ප්‍රධන් වීර්යයන් ලොකික ව දක්වන ලදී. එහිම “කණණ්ඨප්‍රක” සුත්‍රයෙහි මිශ්‍රක වශයෙන් දැක් වේ. අඩගුත්තර පඤ්චක නිපාතය, දීඝ-මහාසංගීහි සුත්‍රයෙහි ද දක්නා ලැබේ.

**නො-කල් පහ,**

ප්‍රධන් වීර්යය වැඩිමට හෙවත් ධ්‍යාන-මාහීදී ප්‍රතිඵල බලා උත්සාහ දරා භාවනා කිරීමට නුසුදුසු අවස්ථා පහක් බුදුරදහු දෙසු සේක.

**(1) “ජනො හොති ජරාය අහිභුතො”**

දිරුයේ, ජරාවෙන් මඩනා ලද්දේ, වේද? “අයං හිකඛවෙ පඨමො අසමයො හොති පධානාය”. මහණෙනි, මේ භාවනා කිරීමට පළමු නුසුදුසු කාලයයි. මෙසේ ජරපත් කල භාවනා කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීම දුෂ්කරවා මිස භාවනා නො-කළ යුතු බව හෝ සෑම දෙනාටම ප්‍රතිඵල නො-ලැබෙන බව හෝ නො-සිතිය යුතු ය.

**(2) “ව්‍යාධිතො හොති ව්‍යාධිනාහි භුතො”**

ලෙඩ-වූයේ ලෙඩින් පෙළුනේ වේද? මේ භාවනාවට නුසුදුසු දෙවෙනි කාලයයි.

“උපවිධිත සතිසසායං ධම්මො - නායං ධම්මො මුට්ඨසසතිසස”

(3) “දුබ්භිකඛං හොති දුසසසසං න-සක්කා උඤ්ජේන පග්ගහෙන යාපෙනුං”

ගොවිතැන් පාලු වූ දුර්භික්ෂ කාලයක් වේද? පිඬු සිඟා වෙහෙස ගෙන යැපීමට නො-හැකිවේද? මේ භාවනාවට නුසුදුසු තුන්වන කාලය යි. රටේ දුර්භික්ෂයක් හටගත් කල රටුන් නිසා දිවි පවත්නා හික්ෂුවගේ යැපීම ද කරදර වනු නො-කිව මනාය. එබඳු සමයක සප්පාය (සැප) ආහාර පාන නො-ලබන හික්ෂුවගේ විතත-සමාධිය ඇතිවනු දුෂ්කර ය.

(4) ‘හයං හොති අටච්ඡධෙකාපො’

පිටිසර වන-වැසියන් කිපී කැරැලි කෝලාහල, නගර, දනවි වැසියන් අල්ලා-ගෙන යැමි, ආදී රටේ කලබලකාරී හදිසි අවස්ථාවන් පැන නැගුණු කල, භාවනාවෙන් සිත එකඟ කළ නො-හැකි හෙයින් මේ සිවුවන නුසුදුසු කල යි. (මෙහි අටච්ඡධෙකාපය, නම් වනවාරී වර්ගයන් ගේ හදිසි ආක්‍රමණය යි.)

(5) සධෙසා හින්තො හොති”

සඛසයා හේද වූයේ වේ ද? සඛසයා බිඳුණු කල දොස්-බස් ආදිය ඇතිවන බැවින් නො-පැහැදුණුවත්ගේ නො-පැහැදීමටත් පැහැදුණු ඇතැමුන්ගේ කල කිරීමටත් හේතු වෙයි.

එහෙයින් එබඳු කල්හි භාවනා කිරීමෙන් විතත-සමාධිය නො-ලැබෙන බැවින් මේ පස්වැනි නුසුදුසු කාලයැ යි දෙසු සේක.



“සමාහිතසසායං ධම්මො - නායං ධම්මො අසමාහිතසස”

**සඛස හේදය**

“සමාන සංවාසකං සමාන සීමාය ධීතං පඤ්චහි කාරණෙහි සඛසං හිඤ්ජය්‍ය.”

සමාන සංවාසක සඛසයා නව නමක් හෝ එයට වැඩි ගණනක් සමාන සීමාවෙක සිටියාහු “කමම, උද්දෙස, වොහරන්ත, අනුසාවන, සලාකගාහ,” යන පස් කරුණෙන් සඛස හේදය සිදුවෙයි.

“පඤ්චහි උපාලි ආකාරෙහි සඛෙසා හිජ්ජති කමමන” යනාදීන් පරිවාර පාළියෙහි ද මේ දැක් වේ.

සමමති සඛසයා දෙකොටසකට බෙදේ. සමාන සංවාසක, නා නා සංවාසක යනුවෙනි. එක් ව විනය කම් කරණ එක පරම්පරාවෙක සඛසයා සමාන සංවාසක නම්. එම සඛසයාට අතිකුත් ඇදුරු පරපුරෙන් පැවතෙන සඛසයා නා-නා සංවාසක නම්.

**නිකාය**

මෙකල ඒ-ඒ ආචාර්ය පරම්පරාවන්ගෙන් පැවතෙන සඛසයා නිකාය නාමයෙන් හැඳින්වෙති.

‘සමුභ සන්තිවාසොහි නිකායො නාම’ සමුභයකගේ එක්-ව විසීම නිකාය නම් වේ. මේ නිකාය වශයෙන් වෙන්වීම ආචාර්ය පරම්පරා වශයෙන් වෙන්වීම යි. එය සඛස -හේදයක් නො-වේ.

බුද්ධ- කාලයේ ද ඒ ඒ මහා-ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා ආචාර්ය කොට ගත් හික්ෂු පරම්පරාවන් විසූ බව ධම්මෙහි දැක් වේ.

ඒ ඒ හික්ෂු-පිරිස් ඒ ඒ පළාත්වල විනය කම් කලාහු එක් වූ විට එක්ව ද විනය කම් කලාහු ය. අද ද ඒ-ඒ රටවල පළාත්වල හික්ෂුහු ඒ ඒ පෙදෙස්හි විනය කම් කෙරෙති.

එකට එක් වූ කල සියලු දෙනාගේ ම ඡන්දයෙන් එක්ව පොහෝ පවුරුණු ආදී විනය-කම් කෙරෙති. ලංකා සියම් බුරුම කාමිබෝජාදී රටවල ඒ ඒ නිකායික භික්ෂූන් එක් වූ තැනකි, බුරුමයේ මෑතදී පැවැත් වූ ස-වැනි ධර්මසංගායනාව. මේ සියලුම රටවල භික්ෂූන් එහි මහා සීමා වේ, රැස්ව කළ පොහෝ පවුරුණු ඇ විනය කම්යනට මට ද සහභාගිවීමේ වාසනාව ලැබුණේ ය.

මෙසේ ඒ ඒ ආචාර්ය-පරම්පරාවන්ගෙන් පැවතෙන සමාන සංවාසක සමසයා විසින් විනයානුකූල ව සමමත කොට ගත් සීමාවෙක නව නමක් හෝ එයට වැඩි භික්ෂු පිරිසක් අතර අධිමය ධර්මය කොට දැක්වීම් ආදී අටලොස් හේදකර වස්තූන්ගෙන් (වොහරනක) ද, තමාගේ බලවත්කම කියා පෑම වූ “අනුසාවනයෙන්” ද තමන්ගේ පක්ෂය ගනු කැමති වූ භික්ෂූන් “සලාක (තුණ්ඩු) ගාභාපන” යෙන් ද භික්ෂූන් නව නමක් නම් හේදකයා හැර ඉතිරි අට-නම සතර-දෙන සතර-දෙන වෙන්-වුවොත්, වෙන් ව අපලෝකනාදී හෝ පාමොක් උදෙසීමාදී සමස කම්යක් කළහොත්, හේදක භික්ෂුවට “සමස-හේද” කම්ය “චක්‍රහේද” කම්ය සිදු වෙයි.

“එඝ්ථ ව කමම මෙ ව උද්දේසො ව පමාණං”

මෙහි අපලෝකන, ඤාති, දුතිය, ඤාති-චතුඝ්ථ යන කම්න්, පස්-වැදෑරුම් ප්‍රාතිමොක්ෂ-උද්දෙශයත්, සමස-හේද කම්යට-ප්‍රමාණ වශයෙන් දැක් වූහ. වොහාර අනුසාවන සලාක ගාභාපන යන කරුණු වලින් පමණක් සමස හේදය සිදු නොවේ. එසේ සලාක ගත් සතර නම හෝ එයට වැඩි පිරිසක් එක සීමාවේදී වෙන්ව ගොස් යට දැක් වූ විනය කම් හෝ පොහෝ පවුරුණු කෙරේ ද, එවිට සමසයා බිඳුනේ වේ. හේදකයා පඤ්ඤානන්තරිය කම්යන්ගෙන් ද අති දරුණු අකුශලයට අසුවූයේ කලපසථායී අවිච්-නිරාදුක් විඳුනේ වේ.

නිකාය හේදය ආරම්භ වූ යේ සමස හේදයකින් නොවේ. ධීතිය ධර්ම-සමගායනාවේදී සසුනෙන් තෙරපණු ලැබුවත් මහා සමිගිතිකාදී නිකාය නාමයෙන් සඳහන් වූ අතර, රහත් පරපුර ථෙරීය

“නිපපඤ්චාරාමසසායං ධම්මො, නිපපඤ්චරතීනො”

නිකාය නාමයෙන් හැඳින්විණ. ලඛකාවේ නම් සඛස-හේදයක් කොට ඇති කළ නිකාය හේදයක් ධම් ග්‍රන්ථයන්හි හෝ, ඉතිහාසයෙහි හෝ, මුඛ-පරම්පරාවෙහිවත් නැත. නිකාය වශයෙන් වෙන් වූ ඒ ඒ ආචාර්ය පරම්පරාගත භික්ෂුහු ස්වකීය විනය-කම් හැකිතාක් පිරිසිදුවට පැවැත්ම ශාසන දියුණුවට හේතුවකි.

මේ කරුණු සඳහන් කරන්නට සිදුවූයේ මෙකල ඒ ඒ රටවල නිකාය හේදය ඇති-නිසා සඛස හේදය සිදු වී කිසිම උපසපන් භික්ෂුවක් නැතැයි ඇතැම් ශාසන නායකයන් කියන හෙයිනි. ඉදින් යමෙක් “සඛස-හේදය” කළොත් හේදක භික්ෂුව අභවාය පරිච්ඡේදයට පත්වෙයි. අනිත් භික්ෂුන්ගේ මහණකම රැකෙන බව නොකීම පුදුමයකි. අනිත් පුදුමය නම් ධම්-විනය වධනය කරන්නට යැයි මෙ-බඳු පල්-බොරු කියා බේරෙන්නට පුළුවන් එකම රටක් ලංකාව වීමය.

එකද උපසපන් භික්ෂුවක් නැත්නම් ප්‍රතිපත්ති ශාසනය අනන්‍යාන වී අවසාන ය. එසේ නම් ප්‍රතිවේධය ගැන කුමන කථා ද? එහෙත් ඔවුහු ප්‍රතිවේධය ඇති බව පිළිගනී.

මෙ-වැනි ආගම-ධම්ය විරෝධීන්ට රැවැටුණු අනුවණයෝ වෙළෙඳයෙන් දුෂිතව සැබවින්ම අපාගත වෙති.

ඇතැම් නුවණැත්තෝ මේ පිළිබඳ සිල්-ගුණවත් උගතුන්ගෙන් අසා විමසා සනමාභීගාමී වතු දු ඇතැම් විට එම සැකයන්ගෙන් ගහණ වූ අවිචේකී-වීමෙන් ශාසන ගුණ-ධම් සිත්හි රඳවා-ගත නො-හැකිව සඛකා-බහුල ව වෙසෙති. තමන්ගේ පුද්ගලික ලාභ-ප්‍රයෝජන හෝ දේශපාලන අදහස් ඉටුකර ගැනීම සඳහා නිම්ල බුදුසසුනට පහර දීම සඛස-හේදයට ද දරුණු වූ ජීන වක්‍ර-හේදය බව නුවණින් මෙනෙහි කෙරෙත් වා! (භාවනා කරන්නවුන් සැකයෙන් බේරා ගැනීමට මෙකරුණු ලියැවිණ)

**සුදුසු කල්**

ප්‍රධන් වියඵය වැඩිමට සුදුසු කල් දත යුතු ය. නො-කල් අවබෝධ කරගත් විට සුදුසු කල් වැට හේ. එහෙත් මෙහි සැකෙවින් දක්වනු ලැබේ.

(1) “දහරෝ හොති යුවා - පෙ - පඨමෙන වයසා”

දහර වූ - තරුණ වූ මනා කලු - කෙස් ඇති නව යෞවන ප්‍රථම වයසින් යුත් වූයේ භාවනාවට සුදුසු ප්‍රථම කාලය යි.

(2) අලපාබාධ වීම (විස්තර කරන ලදී.)

(3) රට සුභික්‍ෂ වීම, සරු කාලය.

(4) මිනිසුන් සමඟියෙන් සතුටින් දියුණුවෙන් වසන කාලය.

(5) සඛසයා සතුටින් සමඟියෙන් වසන කාලය. මෙම කාලයන්හි භාවනානුයෝගවීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබන හැකිය.

**සප්පාය අසප්පාය**

දැළි-පිහිය සියුම් මුවා'තක් ඇති, අවශ්‍ය සේවයක යෙදෙන්නකි. එහි මුවා'ත තැබීමේ දී සියුම් වැලි-කැටයක් වුවද බාධක වැ සිටියි. භාවනාවෙන් කරනුයේ සිත මුව'ත් තැබීම යි. ඉතා සියුම් කෙලෙසුන් පවා සිද දුමීමට එහි ඉතා සියුම් මුවා'තක් ඇතිවිය යුතුය.

යෝගියා අභ්‍යන්තරයෙන් දියුණුවන විට, ඔහු අවට ඇති බාහිර කරුණු හෙවත් පරිසරය ඔහුට ගැළැපෙන්නක් විය යුතු ය. අවශ්‍ය සුදුසු දෙය නො-ලැබෙන, නො-ගැළපෙන පරිසරය විසින් සිත නිතර අවුල් කරණු ලබන හෙයින් ලද සමාධිය දියුණු කර ගන්නටත් නො-ලද සමාධිය ලබා ගැනීමටත් නො-හැක. පිරිහීම ම සිදු වෙයි.

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

**“සතො හිකධවෙ හිකඛු විහරෙය්‍ය සමපජානො - අයං වො අම්භාකං අනුසාසනී”**

**1. උතු සප්පාය**

උෂ්ණ ප්‍රකෘතිකයාට ශීත දේශ-ගුණයක් ශීතාධිකයාට උෂ්ණ ප්‍රදේශයක් සැප වූ සාතු-ගුණය ලබා-දෙයි.

**2. ආහාර සප්පාය**

යම් ආහාරයක් සේවනය කිරීමෙන් පහසු වේ ද සැප වේ ද එබඳු අහර ගැනීම ආහාර සප්පාය යයි. වෙසෙසින් මොළයට හිත කිරී ගිතෙල් ඇ ගෝරස ආහාර සප්පාය සිදු කරන බව “ලෝසක” ආදී කථා-වස්තූන්ගෙන් පෙනේ.

**3. සේනාසන සප්පාය**

සේනාසන නම් “මඤ්චා පීඨං”..... යනාදීන් දේශනාකර වදාළ ඇඳ, පුටු, කුටි, සක්මන්, මණ්ඩප, සහිත අරණ්‍යයෙහි හෝ ග්‍රාමාන්තයෙහි වූ හික්‍රු-වාසය යි. සැප වූ සේනාසනය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දෙසූ සේක.

**“කථංඤච හිකධවෙ, සෙනාසනංපඤ්චංච සමන්තාගතං හොති”**

මහණෙනි, කෙසේ නම් සෙනසුන අඩංගු-පහකින් යුක්ත වූයේ වේද?

1. “නාතිදුරං, නාවවාසන්තං, ගමනාගමන සමපන්තං.”

නුදුරු නො-ළං යෑම් ඊම් පහසු වූයේ සේනාසනයෙහි පළමුවන අඩංගු යි. පිඬු-පිණිස හැසිරෙන ප්‍රදේශයේ සිට අඩ-ගව්වක් පමණ දුර-වූයේ නුදුරු නම් වේ. යටත් පිරිසෙයින් දුනු (බඹ) පන්සියයක් ළං-වූයේ නො-ළං නම් වේ. යෑම් ඊම් කරදර රහිත වූ වණ්ඩ-වන මෘග හිංසාවෙන් තොර වූයේ “ගමනා-ගමන සමපන්තකාව” යයි මෙසේ අඩ-ගව්වකට (මෙකල සැ. 1 3/4ක් පමණ) වඩා දුර නොවූ දුනු පන්සියයකට (සැ. 1/2 බඹ 60 පමණ) වඩා ළං නොවූ සංසුන් ගමනට යෝග්‍ය වූයේ සේනාසනය පිළිබඳ පළමුවන අංගය යි.

“අරක්කිතෙන විතොන - මිවජාදිධිහතෙනව”

2. “දිවා අපසකිණ්ණං රතතිං අපසසද්දං අපසනිග්ගොසං”

දවල් මහ-ජන ගැවසීමෙන් තොර වූ රාත්‍රී මිනිස් හඬ නැසෙන සෑම වේලෙහි ම නිශ්ශබ්ද වූයේ දෙවන අඩගය යි.

3. “අප්පඩංඝ මකස වාතාතප සිරිංසප සම්ඵසසානං ඛො පන භොති”

මැසි, මදුරු, අවු, සුළං, සඵ, පීඩාවන්ගෙන් තොරවූයේ අවු වූයේ වේ ද මේ තුන්-වන අඩගය යි.

4. පහසුයෙන් පිණ්ඩපාතාදී අවශ්‍ය සිවුපසය ලැබෙන්නේ ද මේ සතර වන අඩගය යි.

5. බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති ධම්-විනයධාරී ස්ථීර ශීලාදී ප්‍රතිපත්තියෙහි පිහිටි ස්ථවීර භික්ෂුහු එම සෙනසුනෙහි වෙසෙත්. මේ පස්වන එසේම ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අඩගය යි. මේ අඩග-පසෙන් සම්පූර්ණ වූ සේනාසනය ඇසුරු කිරීමෙන් නො-ලැබූ සමාධි ගුණ ලැබීමටත් ලද ගුණ දියුණුකර ගැනීමටත් හැකි වේ.

4. පුද්ගල - සප්තය

ඉහත දැක්වූ සේනාසන සප්තයෙහි පස්වන අඩගය වූයේ ගුණ සමපන්න පුද්ගලයන් සේවනය කිරීම යි. වෙසෙසින් නිෂ්ප්‍රයෝජන සග-මොකට හරස්වන (කිරවජාන) කථා නැති ශීල-සමාධ්‍යාදී ගුණ-සමපන්න පුද්ගලයන් ඇසුරු කළ යුතු ය.

5. ධම්ම සවණ-සප්තය

භාවනා පිළිබඳ ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි ඉන්ද්‍රිය දියුණුව සඳහා අවශ්‍ය ධම්මුච්ඡා සාකච්ඡා පැවැත්වීමයි. එද සේනාසන සප්තයේ දැක්වෙන බහුශ්‍රැත ස්ථවීර භික්ෂුන් කම්සථානා'වායථීවරයන් කරා-

**“-ඒන මිද්‍යානි භූතෙන - වසං මාරසස ගව්ජනි”**

පැමිණ සැක විසඳා ගැනීමාදියෙන් සිදු වෙයි. විශුද්ධි මාර්ගයෙහි “ආවාස, ගෝවර, භසස, පුගගල, භෝජන, උතු, ඉරියාපථ,” යැ යි, සජ්භ සත්ප්‍රාය ධම් කෙණෙක් දක්වන ලදහ. එහි ආවාස සප්‍රාය, සේනාසන සප්‍රායයෙහි ඇතුළත් නමුදු යම් සේනාසනයක තිබෙන කුටි ආවාසවලින් තමන්ට ගැළැපෙන, සිත එකඟ වන කුටිය තෝරා ගත යුතු බව දක් වේ. ඒ සඳහා සෑම කුටියකම දවස් තුන තුන භාවනා කළ යුතු යැයි ද නියමයි.

එහි එන ගෝවර සප්‍රායය ද සේනාසන, සප්‍රායයෙහි ඇතුළත් වේ. එනම් පිඬු සිඟා යන ගම උතුරෙන් හෝ දකුණෙන් පිහිටි බඹ 750 ක දුර ප්‍රමාණ (දියඩ්ඪ කොසඬිභනනරො) වූයේ මැනැවැ යි කියන ලදී.

ඉරියාපථ සප්‍රාය නම් වාඩිවීම සක්මන් කිරීම සිට ගැනීම හෝ දිගාවීම යන සතර ඉරියව්වෙන් තමන්ගේ සිත වඩා එකඟ වන අයුරක් විමසා ගත යුතු ය.

අඤ්ඤාලිනී අටුවායෙහි දස-සප්‍රාය යැයි. නමින් පමණක් සඳහන් කොට ඇති මුත් දක්වා නොමැත.

මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් ගැනෙන්නේ උතු භෝජන සේනාසන යන සප්‍රායයන් බව පටඨාන-පාළියෙහි දක්වන ලදී.

සේනාසන සප්‍රායයෙහි අතින් සියල්ල ඇතුළත් වන බව තේරුම් ගත යුතුයි.

**සුවච විය යුතු**

භාවනාවෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගනු කැමති නම් අකුරටම පිළිපැදිය යුතු කරුණකි, කීකරු කම. එතරම් ම කීකරු විය යුත්තේ, තකියෙන් නො-ලැබිය හැකි තමාගේ ම උත්සාහයෙන් ද ලබනු

**“තස්මා රක්තීත විතක්සස - සමමාසඛකප්පගොචරො”**

දුෂ්කර, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් ලබනු සඳහා ඔහු සුදුසු විය යුතු හෙයින්, තක්ස ඇති කරනු ලබනුයේ සැකය විසිනි. කම්සථානය කෙරෙහි ආවායඝීවරයා කෙරෙහි හෝ රත්නත්‍රය කෙරෙහි සැකයක් වෙතොත් ඒවා අසා සොයා නි-සැකව. භාවනාවට බැසිය යුතු ය. නො-වැටහෙන තැනක් අසා ගැනීම තර්ක කිරීමක් නොවේ.

**පදකම්ණගාහි විය යුතු**

හුරට ගැනීම හොඳට දැඩිව ගැනීම, මනාව වටහා ගැනීම, ගෞරවයෙන් තේරුම් ගැනීම, පදකම්ණගාහී නම් වේ. නුහුරට ගත් දෙය බුරුල් ය. ලිහිල් ය. එය ක්‍රියාවට නැගෙන්නේ ද ඒ අයුරෙනි. සුවච-ගරු බවෙකින් පිළිගන්නා අවවාදය නිසි ලෙසම ක්‍රියාවේ යෙදෙයි. එහෙයින් ආවායඝී අවවාදයෙහි, ප්‍රදක්ෂණග්‍රාහී විය යුතුය. තමන්ගේ දූන උගත් කම් කෙතෙක් වුවද ආචාර්ය අවවාදය සැහැල්ලු කොට නො-සිතිය යුතු ය.

**මලයවාසී මහාදේව**

පෙර ලක්දේව මලය වාසී මහාදේව තෙරුන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ගැනීමට භික්ෂූන් දෙනමක් පැමිණියේය. මේ භික්ෂූහු සඟි දෙක තුන කටපාඩම් ඇති, බුද්ධ-ධම්මයෙහි හසල උගත්තුය. දේව ස්ථවිරයන් වහන්සේ “ඇවැත්නි, “ද්වතතිංසාකාරය” (දෙතිස් කොටස්) සාරමසක් සප්තධායනා කරව් (කට පාඩමින් කියන්න) යැ යි නියම කළහ. ඒ භික්ෂූහු තමන්ගේ උගත්කම් නො-තකා ප්‍රදක්ෂණාග්‍රාහී හෙයින් “ද්වතතිංසාකාරය” සප්තධායනා කරන්නාහු සාර මස ඇතුළත සෝතාපත්ති ඵලයට පැමිණියාහු ය.

එහෙයින් යෝගියා නිහත-දඪිව ආවායඝී අවවාදයට තදෙන් කීකරු විය යුතු ය. එසේම සැහැල්ලු ගති පැවතුම් අලපකෘත්‍ය ඇතිව කුලෙහි ගෙණෙහි නො-ඇලී “එකොවුපකට්ඨො” හුදෙකලාව වෙන්ව කමට්ඨානානුයෝග විය යුතු ය.



“සමමා දිවයි පුරෙකඩාරො - ඤාතන උදයබ්බයං”

**කමමට්ඨාන**

අත්-කම්, ගොවිකම් ආදී කම්මානක ස්ථාන ද, භාවනා පිළිබඳ අවස්ථාව හෝ විෂයය ද ‘කම්සථාන’ කමටහන් යනුවෙන් කියවේ. එහෙත් “කමමට්ඨාන” කමටහන් යන වචන භාවනා අරමුණු භාවනා කිරීම, විෂයයෙහි රුඬුව පවත්නා බව ධම් ග්‍රන්ථයන්හි දක්නා ලැබේ.

“කමමට්ඨානීති ආරමමණ භාවෙන යොගකමමසස පවතිට්ඨානානි.”

කම්සථාන නම් අරමුණු බැවින් යෝග කම්ය පවත්නා තැනි.

“යොගසස භාවනාය අනුයුඤ්ජනං අනුයොගො, තදෙව කරණියධෙවන කමමං, තසස යොගානුයොග කමමසස ධානං කමමට්ඨානං”

යෝග හෙවත් භාවනාවෙහි නැවත නැවත යෙදීම අනුයෝග නම් වේ. එයම කළ යුතු යන අර්ථයෙන් “කම්” නම් වේ. භාවනාවෙහි නැවත නැවත යෙදීම නම් වූ භාවනා කම්යට සුදුසු විෂයය හෙවත් අරමුණ කම්සථාන නම් වේ.

“ධානං නිජ්ජතති හෙතු” ධානං යනුවෙන් මෙහි ගැනෙන්නේ නිජ්ජතති හේතුව යි. ඇතිවීමේ හේතුව යි. මෙහි නිජ්ජතතිය නම් භාවනා කිරීමෙන් ලැබෙන සමථ විදඬුතා වශයෙන් දියුණු අවස්ථාවන් ය. මජ්ඣනිකාද්ධාන” යන තන්හි ද මෙම අදහස ය.

එහෙත් “විභුසනධාන” යන තන්හි “ධානං වුවවති කරණං” විභුසන එව විභුසනධානං?

යනුවෙන් කිරීම යන තේරුමෙහි විභුසනය කිරීම ම, විභුසනධාන නම් වේ.

තවද “කුමභට්ඨාන, අරඤ්ඤට්ඨාන, නිවාසධාන” දී තන්හි කටයුතු කරණ වසන තැන් කියැ වේ.

## “ඒන මිද්‍යාහිඟු හිකුළු - සබ්බාදුග්ගෙතියො ජහෙ”

“සංචුතං තීහි ධානෙහි” යනාදී දේශනාවන්හි තුන්දොර කියැවේ. කමමටධාන යන්නෙන් සිංහලට ‘කමටත්’ කියා බිඳී මාතෘචචනයෙහි මහාප්‍රාණාකාරයාගේ ශක්ති හෙයින් හකාරාගම ව “කමටහත්” කියා වේ. සන්ධාන ස-ටත් = ‘සටහන්’ යනුවෙනි.

### ලිප්‍රකාර කම්සථාන

ශමථ-විද්‍යානා වශයෙන් කමටහත් දෙයාකාර ය. ත්‍රිපිටකධාරී මහා-විහාරීය ආචාර්ය පරම්පරායෙහි භාවිත ව ආ සමථ කමටහත් සම-සකලිසක් සම්පිණ්ඩනය කොට-විශුද්ධි-මාර්ගයෙහි දක්වන ලදී. අභිගුත්තර ඒකක නිපාතයෙහි සතර බ්‍රහම විහාර, සතර සතිපට්ඨාන, ඒකාදස කසිණ, (විඤ්ඤාණ කසිණයක් සමග) වීසති සඤ්ඤා, හා දස අනුසසති දැයි සමථ-විපසසනා අරමුණු සකලිස් නවයක් ද, බොජ්ඣංගිනාදී ධම්ම දෙපණසක් ද දේශිත ය. මැදුන්සඟි මහා-සකුච්චාසි සුත්‍රයෙහි අරමුණු හා ධම්ම සැත්තැපහක් දක්වෙති.

### කම්සථාන ප්‍රතිපත්ති මාර්ග

තනිකර සමථ භාවනාවෙකින් නිවන් නො-ලැබේ. උපචාර, අභිණා සමාධීන් වඩා විද්‍යානා කළ යුතු ය. එහෙත් තනිකර විද්‍යානා භාවනාවෙන් විතත-විශුද්ධිය සම්පූර්ණ වීම සඳහා අවශ්‍ය සමාධිය ක්‍ෂණික වශයෙන් ඇති වෙමින් උපචාර සමාධි අවස්ථා ලෙස බලවත් ව මග-නැණ ලබා දෙයි. එම කම්සථාන ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය සතර වැදැරුම් කොට, පටිසම්භිදා මග්ගයෙහි දක් වේ.

#### 1. සමථ-පුබ්බඛගම විපසසනා

පළමුව ප්‍රථමාදී සමාධියක් උපදවා එයින් නැගී විද්‍යානා වඩා ලොවුතුරා මග නැණ නිපදවීම, “ශමථ-පුච්චාංගම විද්‍යානා ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය”යි.

"යෝනිසො විවිනෙ ධම්මං - එවං තස් විසුජ්ඣති"

2. විපසසනා පුබ්බිකාම සමථය

විද්ශිතා පෙරදැරි කොට හෙවත් සංස්කාර සන්මඤ්ඤායෙන් විදසුන් නැණ නිපදවා යළි සමථ භාවනාවෙකින් සමාධිය නිපදවීමයි. මෙහි විද්ශිතා යනුවෙන් ගැනෙන්නේ අනුලෝම ඥානය තෙක් විද්ශිතා නුවණ බව පැහැදිලි ය. මක්නිසාද යත්? මාර්ගඥානයට පෙරාතුව ප්‍රතිපත්ති-මාර්ගය මෙයින් කියැවෙන හෙයිනි. ඒ යම් විදසුන් නුවණක් උපදවා ඉන්පසු සමථයක් වඩා යළි විද්ශිතා කොට මග-නැණ පසක් කිරීම යි. එහෙයින් මෙය සමථ යානික විද්ශිතාව මැයි, ශුද්ධ-විද්ශිතාවෙන් මග-පල ලැබූ ආයතීයන් වහන්සේට ද සමථ-භාවනාවෙකින් ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකි බව:-

"අරහා අනුප්පන්නං කිරිය සමාපත්තිං උප්පාදෙති. උප්පන්නං සමාපජ්ජති"

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

3. යුගනඤ්ඤා ප්‍රතිපදා

මෙයින් සමථයක් විද්ශිතාවත් සමථ වඩා නිවන් පසක් කිරීම අදහස් කෙරේ. දෙ-සිතක් එකවර නූපදින හෙයින් සමාපත්ති අවසරායෙහි ම විද්ශිතා සිත් පහළ නො-වෙයි.

"යාවතා සමාපත්තියො සමාපජ්ජති; තාවතා සංඛාරෙ සමමසති; යාවතා සංඛාරෙ සමමසති; තාවතා සමාපත්තියො සමාපජ්ජති; කථං? පඨමං ඤානං සමාපජ්ජති; තතො වුට්ඨාය සංඛාරෙ සමමසති; සංඛාරෙ සමමසිත්වා දුතියං ඤානං සමාපජ්ජති; තතො වුට්ඨාය-පෙ-"

(පටිසමභිදා අට්ඨකථා)

**“අතීතං නාත්වාගමෙය්‍ය - නපපටිකඛෙධ අනාගතං”**

යම්තාක් සමවත් සම වදිසි ද? ඒ තාක් සංස්කාරයන් සන්මඤ්ඤා කෙරෙයි. යම්තාක් සංස්කාරයන් සන්මඤ්ඤා කෙරෙයි ද? ඒ තාක් සමවත් සමවදිසි. කෙසේද? ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද එයින් නැගී විදසුන් වඩයි. විදසුන් වඩා යලි චිතිය ධ්‍යානයට සමවදිසි. එයින් නැගී විදඤ්ඤා වඩයි. මෙසේ සමථයන් විදඤ්ඤාවක් යුගලව සම ව ගොස් මග-නැණ ලැබීම “යුගනන්ධ පුච්චගම මාර්ගීය යි. මෙතෙක් දක් වූ ත්‍රිවිධ මාර්ගීය සමථයානිකයාගේ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගීය යි.

**4. ධම්මුද්ධවච පුබ්බඛගම මග්ග**

විදඤ්ඤා උපක්ලේශයන් වශයෙන් දක්වා ඇති ඕනෑම දේශ ධර්මයන්හි භ්‍රාන්තචීම් වශයෙන් විකෂෙප සංඛ්‍යාත ඖදාකාරය (විසුරුණු බව) ධම්ම-ඖදාකාරය නම් වේ. එම ධම්ම-ඖදාකාර-විකෂෙපය සන්සිදුවමින් ක්‍ෂණික ක්‍ෂණිකව පහළවෙමින් නිවරණ විෂ්කම්භණය වන, උපචාර වශයෙන් ලැබෙන, සමාධියෙන් විදඤ්ඤා වඩා මග-නැණ පසක් කිරීම, “ධම්මුද්ධවච පුබ්බඛගම” මාර්ගීය බව;

“සුකඛ-විපසසකසසති අරහතො ධම්මුද්ධවච පුබ්බඛගමං සොනාපතති මග්ගං පඤ්ඤා”

යනුවෙන් පටිසම්භිදා මග අටුවායෙහි දක් වේ. මේ වනාහි ශුද්ධ විදඤ්ඤා මාර්ගීය යි.

**ත්‍රිවිධ ශමථය**

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

(අත්-සාලිනී)

ශමථය ත්‍රිවිධය. චිත්ත ශමථය අධිකරණ ශමථය සඵසංස්කාර ශමථය යනු යි. “සමෙතිති සමථො” නා නා අරමුණෙහි විසුරුණු

**“යදකීතං පහිණං තං - අප්පත්තඤ්ච අනාගතං”**

වික්ෂිප්ත වූ සිත් එක් කෙරේනුයි සමනය කෙරේනු යි සමථ නම් වේ. ඉහත දැක් වූ සමථ කම්සථානයන්හි යෙදීමෙන් ලැබෙන උපචාර අභිණා සමාධි විතත-ශමථයෙන් ගැනෙති.

විවාදාධිකරණාදී විනයාගත සතර වැදෑරුම් අධිකරණය හික්ෂුන් අතර ඇතිවන වාද විවාදාදීන් සංසිද්ධා නුයි සමනය කෙරේනු යි අධිකරණ සමථ නම්.

**“සබ්බෙ සඛබ්බාරා නිබ්බාණං ආගමම සමමනති, වූපසමමනති”**

සියලු සංස්කාරයෝ නිවණට පැමිණ සංසිදෙත්. ව්‍යුපගමනයට පැමිණෙත්. එහෙයින් නිවණ සවිසංස්කාර ශමථ නම් වේ.

සමථ විපසසනා යන තන්හි විතනය සමථ යැයි, ගණු ලැබේ. මෙහි විදර්ශනා භාවනාව පමණක් විස්තර වෙයි.

**දෙවැදෑරුම් විදර්ශනා**

ශමථ විදර්ශනා, ශුද්ධ-විදර්ශනා යැයි විදර්ශනා කමටහණ බෙදිය හැකියි. එයින් ශමථ විදර්ශනාව ප්‍රතිපත්ති මාරී විසින් තුන් අයුරක් කොට යට දක්වන ලදී.

සීල විසුද්ධියෙහි පිහිටා පවත්නා නාම-රූපයන් ලක්ෂණ-රශාදී වැටහෙන අයුරින් විදර්ශනා වැඩීම ශුද්ධ-විදර්ශනා ය. උදයවාය ආදී විදර්ශනා-ඥාන-ප්‍රතිපදා-මාරීය සමථයෙන් තෙත් නොවූ හෙයින් හෙවත් අභිණා සමාධියෙකින් ඕජාවක් බවට නොපත් හෙයින් සුක්ක-විපසසනා, විසලි-විදර්ශනා යැයි ද කියනු ලැබේ.

මේ සුක්ක-විපසසක යෝගියාට සමථයෙන් ලද උපචාර අභිණා සමාධියක් නොමැති වුව ද නාම-රූප ධර්මයන් අරමුණු කරන විදර්ශනා සිත්හි ම විදර්ශනා-ඥානයන් සමග සමාධිය මුහුකුරා යෑමෙන් ක්ෂණික

**“පවුළුපන්තඤ්ච යං ධම්මං - තස්ස තස්ස විපසසති”**

වශයෙන් ඒ ඒ විදේශිතා සිත්හිම ප්‍රබල ව නීවරණයන් විෂ්කම්භණය කරන සමාධියක් ඇති වේ. එය වනාහි උපචාර වශයෙන් ම හෝ ක්‍ෂණික වශයෙන් ගත යුතු බව.

**“චිත්ත-විසුද්ධි නාම සමථ යානිකසස  
සඋපචාරා අධි-සමාපත්තියො විපසසනා  
යානිකසස කෙවලමුපචාර සමාධිවා  
තසමිං අසති බණික සමාධි වා.”**

චිත්ත විශුද්ධිය නම් සමථ යානිකයාට උපචාර සහිත අෂ්ට සමාපත්තිහු ය. විදේශිතා යානිකයාට හුදකලා හෙවත් අමිශ්‍ර උපචාරය හෝ ඒ නැති කල්හි ක්‍ෂණික සමාධිය හෝ වෙයි.

මෙම විදේශිතා යානිකයාගේ සමාධිය උපචාර නාමයෙන් ම ගත් සැටි මතු පැහැදිලි වෙයි.

**රූපාරූප කම්භාන**

රූප අරූප වශයෙන් ද කම්භාන වී ප්‍රකාරය

**“දුච්චං හි කම්මට්ඨානං, රූප-කම්මට්ඨානං අරූප-  
කම්මට්ඨානඤ්ච,”**

(දීඝ-සක්ක පඤ්ඤ අටුවා)

කම්මභණ් ඳෙ-විදියකි. රූප කම්මභණ්, අරූප කම්මභණ්, කියා, ශමථය රූපමය ය. විදේශිතාව වනාහි රූප අරූප වශයෙන් බෙදේ.

**මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි**

කායානුපසසනාව, රූප කම්භානය, වේදනා-චිත්තානුපසසනා අරූප කම්භානයහ. ධම්මානු පසසනාවෙහි නීවරණ බොජ්ඣංග භාවනා අරූප කම්භානය. බැඩ ආයතන වතු-සච්ච භාවනා රූපාරූප මිශ්‍රක කම්භානය.

**සමාධි නියමය**

කායානුපසස්සනාවෙහි ආනාපාන කමටහණ චතුස්ඵ්ඤ්ඤානික ය. පටික්කුල මනසිකාරා ප්‍රථම ධ්‍යානිකය. මෙසේ නියත වශයෙන් අඵණා සමාධි කම්භ්‍යාන දෙකෙකි. නවසීවරීකාවන් ආදීනවානු පසස්සනා වශයෙන් ගැණෙන හෙයින් ඉරියාපථ චතුසම්පජ්ඤාදා ධාතු මනසිකාර නව-සීවරීකා යන දොළොස් කම්භ්‍යාන ද විතත වේදනා-ධම්මානු පසස්සනා ද උපචාර සමාධි කම්භ්‍යාන ය.

නව-සීවරීකාවන් ප්‍රථමධ්‍යාන අඵණා සමාධි වශයෙන් ද දක්වන ලද නමුදු අටුවා-ඇදුරුවරයන්ගේත් ඇදුරුවරයකු වූ මහාසීව රහත් හිමියන්ගේ අදහස බුදු ගොස් හිමියනුදු ගරු කොට දක්වා තිබේ.

නව-සීවරීකාවන් භාවනා වශයෙන් අසුභානුපසස්සනා හෝ ආදීනවානුපසස්සනා විය යුතු ය. යම් යෝගියකු සීවරීකාවන්හි අසුභ ලෙස අභිනිවේසය ලද හොත් ඔහුට අඵණාධ්‍යානික ය. ආදීනවානුපසස්සනා විසින් බැස ගන්නා ලද්දේ (අභිනිවිසිත) නම් උපචාරධ්‍යානික ය. නව-සීවරීකයන් අසුභ වශයෙන් නම් උද්ධුමාතක විනීලක විපුබ්බක විකබායිතක විකබිතතක අට්ඨික යනුවෙන් ගත යුතුය. එහෙත් මෙහි උද්ධු මාතක විනීලක විපුබ්බක අසුභයන් එකම සීවරීකයක් වශයෙන් හා අට්ඨික අසුභය කොටස් කීපයකට බෙදීමෙන් ද

“සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති අයම්පි බො කායො, එවං ධම්මො එවං භාවී එතං අනතීතොති”

යන දෙශනාවෙන් ද මෙය ආදීනවානුපසස්සනා වශයෙන් ගත යුතු යැයි මහා සීව හිමි මතය යුක්ති යුක්තය. එසේම ඉරියාපථ චතුසම්පජ්ඤාදා භාවනාවන්හි සමාධිය ඤාණික සමාධිය බව පැහැදිලිය. ඒවා ද සතිපට්ඨාන අටුවාහි උපචාර සමාධි නාමයට

“අප්පෙව කිවං ආතපං - කොපඤ්ඤා මරණං සුවෙ”

ඇතුළත්ව ඇත. පරිකමාදී විදේශිතා ඥාන සිත්ති (ඡවන්ති) යෙදෙන හා නිරුද්ධ වන (සමථ) උපචාර සමාධිය හා සමාන බල ඇති නිවරණයන් විෂ්කම්භණය කරන ක්ෂණික හෝ බෙහෙවින් උපචාර නාමයෙන් දක්නා ලද එකග්‍රතා සමාධිය ශුද්ධ විදේශිතායානික යෝගියාගේ විතත විශුද්ධිය යි.

**කමමට්ඨානිකයා**

කමටහන්ති යෙදුණු හෙවත් සමාදන්ව වසන්නා කමමට්ඨානිකයා ය. ඔහුද සමථ-කමමට්ඨානික විපසසනා-කමමට්ඨානික යැ යි දෙපරි දී ය. කතාධිකාර අකතාධිකාර වශයෙන් ද වෙන් වේ.

කතාධිකාර නම් භවනතරයෙහි හෙවත් අතීත අත් බැව්හි ද භාවනා කර පුරුදු ඇත්තකු වීමය. ඔහුට ඉක්මණිනුත් සුවසේත් ප්‍රතිඵල ලැබේ.

“යෙන අතීත භවෙපි සාසනෙ වා ඉසිපබ්බජ්ජායවා

පබ්බජ්ජවා පට්ඨකසිණෙ වතුක්ත පඤ්චකජ්ඣානානි නිබ්බන්තික පුබ්බානි

යනුවෙන් විශුද්ධි-මාර්ගයේ යමෙකුත් විසින් අතීත භවයන්හි සසුනෙහි හෝ තවුස් පැවිදිව පොළෝ කිසුණු සතර පස් දහන් නිපදවන ලදද, එවැනි උපනිශ්ශ්‍රය පිනැතියනට කිසුණු මඩුලු නො මැතිවත් නිමිති උපදනා බව දැක්වෙන හෙයින් පෙර ආත්මයන්හි භාවනා පුහුණු ඇතියන්ට ශමථ විදේශිතා භාවනාවන්හි ඉක්මණිනුත් පහසුවෙනුත් දියුණුවක් ඇතිකර ගත හැකිය.

“අකතාධි කාරොති භවනතරෙ අකතපරිවයො”

අකතාධිකාර නම් භවනතරයෙහි භාවනා නුපුහුණු



“නහි නො සඩහරං තෙන - මහා සෙනෙන මවුනා”

තැනැත්තායි. ක්‍රමවත් පුහුණුවකින් භාවනා සඵල කරගත යුතු පිරිස ය. කතාධිකාර උතුමනට සුඵ උපදෙසකින් පවා ධර්මාභිසමය වන නමුත් කත-අකත-අධිකාර ඇති කවුරුන් වුවද යා යුත්තේ එකම මඟක ය. සෙමින් හෝ ඉක්මණින් එකම ප්‍රතිපදාවෙක යා යුතු ය.

“අයඤ්ච පන මග්ගො වා ඵලං වා සකුණිකාය විය උපපතිඤ්චා ගහෙතො නසක්කා ආගමනීය පුබ්බභාග පටිපදායසස හවිතබ්බං”

(සක්ක පඤ්ඤ අටුවා)

මේ මඟ-පල වනාහි කුරුල්ලන් අල්වන්නකු මෙන් වහා පැන (අල්වා) ගත නොහැක. මෙයට පැමිණිය යුතු පුඵභාග ප්‍රතිපදාවක් තිබිය යුතුය. එම පුඵභාග ප්‍රතිපත්තිය බිප්පාභිඤ්ඤා - හෙවත් වහා වැටහෙණ නුණැතියන්ට ඉක්මනින් ද එසේ නොවන අයට හෙමින් ද අවබෝධ වෙයි.

**ආදිකම්මිකයා**

ආදිකම්මිකයා නම් පළමුවෙන් භාවනා පටන් ගන්නා තැනැත්තාය. ඔහු පෙර ආත්මයන්හි භාවනා පුහුණු කළ හෝ නොකළ කෙනෙකුත් විය හැක. මේ ආත්මයෙහි කලින් භාවනා කොට නැති නවක භාවනානු යෝගියා ආදි-කම්මික වශයෙන් ගත යුතු බව.

“උපෙකඛා බ්‍රහමච්චාරො වත්තාරො ආරුප්පාති ඉමානි-වෙ’ත්ථ න ආදිකම්මිකෙන ගහෙතබ්බානි”

යනුවෙන් විසුද්ධි මගගයේ උපෙක්‍ෂා බ්‍රහ්ම චිහාර සතර ආරුප්පයන් ආදිකම්මිකයා විසින් නොගත යුතු භාවනා බව දක්වන ලදී. ඒ වනාහි ත්‍රික චතුෂ්ක ධ්‍යාන නොලැබූ වනට වැඩිය නොහැකි හෙයිනි. යම් හෙයකින් පෙර අත්බවිහි ධ්‍යාන ලැබූ පුද්ගලයා “ආදිකම්මික” නොවේ නම් ඔහුට ද මේ අත්බව ත්‍රික-චතුෂ්ක-ධ්‍යාන නොලබා උපෙක්‍ෂාදී භාවනා වැඩිය හැකි විය යුතු ය.

**“එවං විහාරි ආනාපී - අභොරතතමතඤ්ඤං”**

සසර නම් භවත්‍රය යයි රූපා'රූප, භවයන්හි ඉපදීමට භාවනා වඩා ධ්‍යාන ඉපදවිය යුතුය. භවනතරයෙහි බලලෝ නූපත් සතුන් ඇතොත් ඒ සවලප බව බුද්ධ-ධම්මය පිළිබඳ සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති අයට පවා සිතාගත හැක. මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ද කතාධිකාර සැදහැවතුනට ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි බවද, කොයි කාටත් සුළු වශයෙන්වත් ප්‍රතිඵල නොලැබී නොයන බවද ස්වකීය ගුණ-ධම්ම සම්පූර්ණත්වය උඩ ශ්‍රේණියේ ප්‍රතිඵල ලද හැකි බව ද සඳහන් කළ යුතුය.

**සතිපට්ඨානය**

බෞද්ධ ලෝකයේ විශාල ලෙස පැතුරුණු වචනයකි. බුද්ධ ධම්මයෙහි ඵලෙසම ව්‍යාප්තය. මේ ‘සතිපට්ඨානය’ එසේම බෞද්ධයන් විසින් බහුල වශයෙන් භාවිතා වූ ධම්ම කොට්ඨාසයකි. පුස්කොල යුගයෙහි ලියැවුණු ධම්ම ග්‍රන්ථයන් අතර ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගත් බව එක පොත් ගුලකින් සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පොත් රැසක් සොයාගන්නට පුළුවන් වීමෙන් පෙනේ. තවද රන් රිදී තඹ පත් ඉරුවල ලියවා මෙය නිදන් කිරීමට ද බෞද්ධයන්ට පුරුදුය.

මුද්‍රණ යුගයෙහිද සතිපට්ඨානය ලංකාවේ ප්‍රකාශනයන් අතර මුද්‍රන් පත්ව ඇත. මෙසේ ප්‍රචාරය වීම යුක්ති යුක්ත මක්නිසාදයත් බුද්ධ ධම්මයෙහි දක්වෙන පරම නිෂ්ඨාව වූ සංස්කාර විමුක්තිය හෙවත් නිවණ ලබා ගැනීමට සතිපට්ඨානයෙන් තුරන්ව නොහැකි හෙයිනි. සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලා විසින්ද අවිජ නිත වූයේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධම්මයන්හි මූලටම දෙසා වදාළේ සතර සතිපට්ඨානය යි. ඉන්ද්‍රිය බල බොජ්ඣංග මග්ගඛග වශයෙන් දියුණු වෙමින් සියලු ලෝකික ලොකොත්තර අථි-සිද්ධිය සලසා දෙයි.

**“යස්මා සතියා ආරමමණං පරිග්ගහෙත්වා පඤ්ඤාය අනුපසසති නති සතිවිරහිතසස අනුපසසනා නාම අත්ථී”**

“තං වෙ හද්දෙක රතොති - සනොතා ආචිකිතෙමුනි”

සිහියෙන් අරමුණ පරිග්‍රහණය කොට හෙවත් හාත් පසින් ගෙන, නුවණින් නැවත නැවත විමසයි ද, එහෙයින් සති විරහිතයාට සිහිනැත්තාට අනුපසස්නාවක් (භාවනාවක්) නම් නොමැත්තේ ය. මෙයින් සෑම භාවනාවකම ආරම්භය, ඒ හා යෙදෙන ශ්‍රද්ධාදී ධර්මයන් ස්වකීය කෘතෘදීන්හි මනාව යෙදවීම හා සොයා බැලීම සිදුවන්නේ සතිය විසින් බව පැහැදිලිය. “සති” සහ ‘පට්ඨාන’ ශබ්ද එක්වීමෙන් මෙය සෑදේ. ත්‍රිපිටකයෙහි එම වචනය යෙදෙන අත්ථානුසාරයෙන් මෙසේ කොටස් කොට දක්වන ලදී.

(1) ගොවර සතිපට්ඨාන ය

සිහිය හැසිරවිය යුතු තැන සතිගොවරයයි. එනම් කාය වේදනා-චිත්ත-ධම්ම යන සතිය ගේ ආරම්භණයෝ ය.

“චතුත්තං හිකඛවෙ, සතිපට්ඨානානං සමුදයඤ්ච අත්ථ ගමඤ්ච දෙසිසසාමී. තං සුඤ්ඤාථ! කොච හිකඛවෙ කායසස සමුදයො ආහාර සමුදයා කායසමුදයො ආහාර නිරොධා කායසස අත්ථගමො”

මහණෙනි, සතර සතිපට්ඨානයන්ගේ හටගැනීමත් විනාශ වීමත් දෙසමී. එය අසනු! මහණෙනි, කායයාගේ හට ගැනීම කවරේද? ආහාරයාගේ හටගැනීම හේතුකොට කායයාගේ හටගැනීම වේ. ආහාර නිරොධය හේතුවෙන් කායයාගේ විනාශය වේ. සතිපට්ඨාන සංයුක්තකයෙහි මේ සූත්‍ර ප්‍රදේශයෙන් කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම යන සිහිය පිහිට විය යුතු ගොවරයන් සතිපට්ඨාන වශයෙන් දක්වා වදාළහ.

“කායො උපට්ඨානං නොසති, සති උපට්ඨානං වෙච සතිච”

ශරීරය එළඹ සිටින තැනයි. ස්මෘතිය නොවේ. ස්මෘතිය එළඹ සිටින්නේ ද ස්මෘති ද වේ. මෙයින් කායාදී සතර සිහිය එළඹ සිටින තැන් හෙවත් “ගොවර” බව දැක් වේ.

“දුස්සමාදානං භගවා යද්දං විත්තනති”

“පතිධානි අසමීනති පට්ඨානං”

මෙහි පිහිටානුයි පට්ඨාන නම් වේ.

“කා පතිධානි” - කවරක් පිහිටාද?

“සති” - සමාති වෛතසිකයයි.

“සතියා පට්ඨානං සතිපට්ඨානං”

සිහිය ගේ පිහිටීම සතිපට්ඨානය යි.

“පට්ඨානං ධානනති වා පට්ඨානං”

සිහිය පිහිටුවන ප්‍රධාන තැනයි, හෝ පට්ඨාන නම් වේ.

“සතියා පට්ඨානං සතිපට්ඨානං” මෙහි ප්‍රධාන තැන නම් වැඩිපුර හැසිරෙන තැනයි. ඇතුන් වැඩිපුර හැසිරෙන (ගොවර) තැන “භජ්ජිධාන” යැයි ව්‍යවහාර කරන්නා මෙනි. සිහිය ප්‍රධාන වශයෙන් හැසිරෙන්නේ කායාදී සතර ආරම්භණයන්හිය.

(ii) පටිසානුනාය විනිවත්තනා සතිපට්ඨානය

“කයො සතිපට්ඨානා යද්දරියො සෙවති”

යනාදී සලායතන විභවිග සුත්‍රයෙහි තුන් සතිපට්ඨානයෙකැයි දේශනා කර වදාලේ ශාස්තෘ දේශනය මනාව නො අසන පිරිස කෙරෙහිද, අසන-නො අසන පිරිස කෙරෙහිද, මනාව අසන පිරිස කෙරෙහිද, ශාස්තෘන් වහන්සේ වෙහෙසෙනුත්-ස්තෙහසෙනුත් තුරන් වැ සිහිය පිහිටුවා වසන බවයි.

‘පට්ඨපෙතඛකො පට්ඨානං’

පැවැත්විය (පැවතිය) යුතු හෙයින් පට්ඨාන නම් වේ.

“කෙන පට්ඨපෙ තඛකො” - කුමකින් පැවතිය යුතු ද?

“දුසස්මාදහං වාපි සමාදහනති - ඉන්ද්‍රියුපසමෙරතා”

“සතියා” - සිහියෙනි.

“සතියා පට්ඨානං සතිපට්ඨානං”

ඉහත සඳහන් තුන් පිරිස් කෙරෙහි සිහියෙන් යුතුව (ප්‍රතිඝානුනයට නොබැස) පැවතීම එම සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන “සතිපට්ඨාන” යන වචනයෙහි තේරුමයි.

(iii) සති-සතිපට්ඨානය

“වතනාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා  
සත්ත-බොජ්ඣංගො පරිපුරෙන්නී තී”

වඩනා ලද බහුලව වඩනා ලද සතර සතිපට්ඨානයෝ සත් බොජ්ඣංගයන් සම්පූර්ණ කෙරෙත්. මේ දේශනාවෙහි සමෘති වෛතසිකයම සතිපට්ඨාන යැයි දෙසූ සේක. කායාදී සතර අරමුණෙහි වඩන ලද සතියම බොජ්ඣංග, මග්ගඛ්‍ය වශයෙන්ද වැඩෙන හෙයිනි.

“පතිට්ඨා තීති පට්ඨානං උපට්ඨාති ඔක්කන්ද්‍රියා  
පකඛන්ද්‍රියා පචත්තතීති අපො”

පිහිටානුයි පට්ඨාන නම් වේ. එළඹ සිටියි. (අරමුණට) නැග පැන පවතී යන තේරුමය.

“සතියෙව පට්ඨානච්චේන සතිපට්ඨානං”

සමෘති වෛතසිකය ම එළඹ සිටින අතරයෙන් සතිපට්ඨාන නම් වේ.

“සරණංචේන සති, උපට්ඨානච්චේන පට්ඨානං”

සමරණාර්යෙන් ස්මෘතිය. උපසාරානාර්යෙන් ප්‍රසාරානය.

“පටිගවෙව්ව තං කයිරා - යං ජඤ්ඤා හිතමත්තනො”

“සතිවසා පටිධානඤ්ඤාති සතිපට්ඨානං”

ස්මෘති ද ප්‍රසථානද ඕම නුයි. සමෘති ප්‍රසථාන නම් වේ. මෙයම “සතිපට්ඨාන” සූත්‍රයෙහි අභිප්‍රේතය.

**නිගමනය**

සතිපට්ඨාන යන වචනය දේශනාවෙහි කුමන ධර්මයන් අරමුණු කොට ඇත්තේද යන වග මෙයින් තේරුම් ගත යුතුය. සතිය හෙවත් ස්මෘති වෛතසිකය යමක් අරමුණු කොට හැසිරවිය යුතු නම් එම ගොචරස්ථානයේ සතිපට්ඨාන නම් වෙත්. දෙවනුව ඇහුම් කන් නොදෙන, ඇහුම්-කන් දෙන-නොදෙන, මනාව ඇහුම්-කන් දෙන, යන තුන් අයුරින් පිළිපත් ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහි වෙෂ-ස්තෙහ දෙකින් තොරව එකසේ සිහිය පැවැත්ම ,හෙවත් සිහියෙන් පැවතීම වූ (ශාසනා) සතිපට්ඨානය යි.

තුන් වෙනුව, ඉහත සඳහන් කාය වෙදනා විතත ධර්ම යන ගොචරයන්හි හැසිරෙන එකම සතිය යි. ස්මෘති වෛතසිකය යි. ඒ වනාහි සිහිකිරීම යන අදහසින් “සති” නම් වේ. ඒ ඒ ගොචරයන් කරා එළඹ සිටුනා හෙයින් හෙවත් අරමුණට නැවත නැවත නැඟිමින් පනිමින් පවත්නා හෙයින් පට්ඨාන නම් වේ. “සතිය” ම “පට්ඨානය” ලෙස එකතවයෙන් ගෙන සතිපට්ඨාන යැයි කියන ලදී. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයන්හි දේශනාකර වදාළේ, මෙම එකම “සති” වෛතසිකය බව වටහාගත් කල, සතිපට්ඨාන භාවනාව නම් මේ එකම සතිය කායාදි ඒ ඒ අරමුණු උඩ මනාව පවත්වමින් දියුණු කර ගැනීම බව සම්පූර්ණ නිගමනයට පැමිණිය හැකිය.

**අතියගේ හැටි**

යෝගීන් විසින් ඒ ඒ ධර්මයන් අවබෝධ කරන ආකාර සකරකි. එනම් ලකඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන යනුයි.

“වරෙයාදින්න සීසොව - නක්ථි මවවුසසනාගමො”

“සරනති එතාය සයං වා සරති සරණ මත්තමෙවවා සති”

මෙය කරණ කොට ගෙන සිහි කෙරෙත් නුයි, තමා මැ හෝ සිහි කෙරේනුයි, සිහි කිරීම් මාත්‍රයම හෝ වූයේ නුයි සති නම් වේ.

**ලක්ෂණය.**

ලක්ෂණය නම් ස්වභාව ලක්ෂණ යයි.

“සසස අත්තනො භාවො සභාවො” තමන්ගේ හැටියි.

සතිය = “අපිලාපණ ලකඛණාව සති,  
උපග්ගණ්හන ලකඛණාව”

පිලාපන යනු පාවීමයි. අපිලාපන යනු පා නොවී ස්ථිරව තිබීමයි.

‘අනුපවීසන සඛ්ඛාතෙන ඔගාහණධෙය්න අපිලාපන භාවො’

නැවත නැවත පිවිසීම් සඛ්ඛාත වූ බැස ගැනීම සතියගේ අපිලාපන භාවයයි. ජල පාරක් ගලා යන්නා සේ විතත සන්තතිය නිරතුරු ඇතිවෙමින් නිරුද්ධවෙමින් පවතියි. යම් අරමුණක් ගෙන සිතක් පහළ වූයේ ද, එම සිතෙහි ස්මෘති වෛතසිකය යෙදුණි නම්, එම අරමුණ මැකී යන්නට පාවී යන්නට නොදීම වූ අනු ප්‍රවේශය සතියගේ ස්වභාව ලක්ෂණයයි. සිත හා වෛතසික එකවර බිඳෙති. කලින් අරමුණු ගත් සිතෙහි “සතිය” හට ගත්තේ නම් සිත වෙනත් අරමුණකට යා නොදී නැවත නැවතත් කලින් ගත් අරමුණට ප්‍රවේශ කරවීම, සිතවීම මෙහි අපිලාපනය යි. ඒ බව භාවනානුයෝගියා යම් අරමුණක සිතිය පිහිටවූයේ නොබෝ වේලාවකින් බාහිර අරමුණක් ගෙන සිතක් පහළ වුවද එහි සතිය වැඩ කරමින් කලින් අරමුණ කරා යලි ඉක්මණින් පමුණුවන බව අවබෝධ වීමෙනි.

“ආරභථ ! නිකමමථ ! - යුක්තථ ! බුද්ධසාසනෙ”

“උපගණහන” ලක්ෂණය නම් අරමුණ දැඩිව ගැනීමයි. අරමුණ කරා එළඹ සිටීමයි. උපගමණයයි. පිහිටීමයි. මෙසේ ස්මෘතිය ලක්ෂණ වශයෙන් හඳුනාගත යුතුය. භාණ්ඩාගාරිකයා රාජධනය සිහිකර දෙන්නා සේ සිහිය “සතිපට්ඨාන ඉන්ද්‍රිය බලා” දී ධර්මයන් මතුකර දියුණු කර දෙයි. ස්ථිරව පිහිටයි.

සතියගේ ක්‍රියාකාරිත්වය “අසමොහ රසා” නුමුලාවයි. රස නම් කෘත්‍යය හෝ සම්පත්ති යයි. මෙහි දක්වා ඇත්තේ කෘත්‍යයයි. අරමුණ ස්වභාව වූ ආකාරයෙන් ගැනීම නුමලාවීම් කෘත්‍යය යි.

පවුපට්ඨාන නම් වැටහෙන ආකාරය යි. සිත කෙණෙහි බුද්ධියට ඒත්තු ගැනෙන අයුරුයි. “ආරක්ඛ පවුපට්ඨානා” සතියගේ වැටහෙන ආකාරය නම් ආරක්ෂා කිරීමයි. යම් අරමුණක සිහිය පිහිටුවන ලද්දේ නම් සිත එහිම රැක ගැනීමයි.

තවද “විසයාහිමුඛභාව පවුපට්ඨානා” අරමුණු විෂයයෙහි අහිමුඛ භාවය ද සතියගේ වැටහෙන ආකාරයකි.

“පදට්ඨාන නම් ඉතා ළංචු හේතුවයි. “ථීර සක්ඛා පදට්ඨානා කායාදී සතිපට්ඨාන පදට්ඨානාවා” අරමුණෙහි ස්ථිර බව හැඟීම හෝ කායාදී ගෝචර සතිපට්ඨානයන් සතියගේ ඉතා ආසන්න හේතූන් හෙවත් ආධාරයන් බව මෙයින් දක්වන ලදී.

මෙසේ “සතිය” වටහාගෙන එය (නාම-රූප) අරමුණෙහි පිහිටුවා සිහි කිරීම්, නැවත නැවත සිහිකිරීම්, ප්‍රබලව සිහි කිරීම්, සිහි කරණ බව, දරණ බව, නො පාවන බව, නොමුළාවන බව, මෙසේ සතිපට්ඨාන විසින් දියුණුව ඉන්ද්‍රිය බල සමමාසනී සතිසමබාජ්ඣන බවට පැමිණ ඒකායන මාර්ගය වූ ආයථි අභ්‍යාධිගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කරමින් ශාන්ත සුවය ලබාගත යුතුය.

ඒ බව මහා නිද්දේස පාළියෙහි සතිය හඳුන්වන අයුරෙන්ම පැහැදිලි වෙයි.



“ධුනාඵ ! මවුනො සෙනං - නළාගාරංව කුඤ්ජරො”

“යා සති, අනුසසති, පටිසසති, සති සරණතා, ධාරණතා අපිලාපනතා අසම්මුසසන තා, සති, සතිඤ්ඤං, සතිබලං, සමමා සති, සති සමෙබ්බාජ්ඣධෙගා, එකායන මග්ගො, අයං චුතිචච සති”

දැන් විදර්ශනා ගුරුන් විසින් “සතිපට්ඨාන, සතිපට්ඨාන භාවනා, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදා” යන කරුණු පිළිබඳ දේශනා ධර්මානුකූලව වෙසෙස් දැනීමක් ලබාගත යුතු ය.

සතිපට්ඨානය කුමක්දැයි, දැන් මනාව තේරුම් යා යුතුය. දෙශනා පෙල (සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙහි)

“සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවෙ, දෙසිසසාමී, සතිපට්ඨාන භාවනඤ්ච, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමනිඤ්ච පටිපදං, තං සුණාඵ! කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානං, ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානු පස්සී විහරති. ආතාපි-පෙ-දොමනසසං අයං චුචචති භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානං”

භික්ෂුවරුනි, සතිපට්ඨානයක් සතිපට්ඨාන භාවනාවක්, සති පට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපත්තියක්, යුෂ්මතූන්ට දේශනා කරමි. එය අසක්වා! මහණෙනි, සතිපට්ඨානය කුමක් ද? මේ සසුනෙහි භික්ෂුතෙමේ වීර්යයත් මනා නුවණත් සිහියත් යොදවා කයෙහි කය- අනුව බලමින් කාය-ලෝකයෙහි අභිධ්‍යා දොමනසායන් දුරු කරන්නේ වාසය කරයි. එසේම වේදනාවන්හි ද සිතෙහි ද ධර්මයන්හි ද වීර්ය ඇතිව මනා නුවණැතිව, සිහි ඇතිව, අභිධ්‍යා දොමනසායන් දුරු කරන්නේ, ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨානයැයි කියනු ලැබේ.

ඉහත විස්තර කරන ලද සතිපට්ඨානයන් අතුරෙන් මෙහි කාය වේදනා විතත ධර්ම යන සතර ගොචරයන්හි පිහිටි, සති සතිපට්ඨානයම සතිපට්ඨාන නාමයෙන් දෙසනා කර වදාළ සේක.

“කලාණ මිත්තනා සීලානං ආහාරො”

**සතිපට්ඨාන භාවනාව**

“කතමාව භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨාන භාවනා  
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සමුදය ධම්මානු

පස්සී කායස්මිං විහරති, ආකාපී -පෙ-  
වයධම්මානු පස්සී කායස්මිං

විහරති, ආකාපී-පෙ-සමුදය වය ධම්මානු

පස්සී කායස්මිං විහරති, ආකාපී-පෙ-

සමුදය ධම්මානු පස්සී වෙදනාසු විහරති

ආකාපී -පෙ-විත්තස්මිං-පෙ-ධම්මෙසු-පෙ-

අයං චූළවති භික්ඛවෙ සතිපට්ඨාන භාවනා’

භික්ඛවරුනි, සතිපට්ඨාන භාවනා කවරේද? මේ සසුනෙහි භික්ඛව වියඕවත් ව, මනා නුවණැති ව, සිහි ඇතිව, කාය ලෝකය පිළිබඳ අභිධ්‍යා දොමනසායන් දුරු කරන්නේ කයෙහි හටගැනීම (ඇතිවීම) අනුව බලමින් වෙසේ. කයෙහි විනාශවීම (නැතිවීම) අනුව බලමින් වෙසේ. කයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම (උදය ව්‍යාය) අනුව බලමින් වෙසේ. මෙසේම චේදනා විත්ත ධම්යන්හි උදය ව්‍යායන් අනුව බලමින් වෙසේ. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව යි.

**අනුපසසනා**

මේ දේශනාවෙහි සතිපට්ඨාන භාවනාව නම් “සමුදය ධම්ම අනුපසසී, වය ධම්ම- අනුපසසී, සමුදය වය ධම්ම අනුපසසී” යනුවෙන් දක්වන ලද උදයව්‍යායානු දඹිනාවයි. අනුපසසී යන වචනය භාවනා කිරීම සඳහාම ය.

“අනුපසසතිති අනු අනු පසසති අනෙකෙහි  
ආකාරෙහි පුනස්පුනං පසසතිති අපෙඨා”

නැවත නැවත (විදසුන් නැඟිත්) බලයි. නොයෙක් අයුරින් (සල්ලකඛණ සිතින්) නැවත නැවතත් බලයි යන තේරුම යි. මෙසේ

**“කසමාහි අත්කාමෙන - මහත්ත මහිකඛධතා”**

නැවත නැවත එක අරමුණක සිත පිහිටුවීම; “භාවනා” බව පහසුවෙන් වැටහේ. තවද “එත් අනුපස්සනාය කමමධානං වුත්තං” මෙහි අනුපස්සනා යන මෙයින් කම්පජානාය කියන ලදී. යන අර්ථයට නිගමනයෙන් ද භාවනාව බව මනාව ඔප්පු වෙයි.

**“අනුපස්සිති, තත් කතමා අනුපස්සනා?  
යාපඤ්ඤා, පජානනා පෙ-සමො දිට්ඨි”**

යනුවෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාවම අනුපස්සනා නාමයෙන් දැක්වූ සේක. සතිපට්ඨාන දේශනාවන්හි “අනුපස්සනාව” අවස්ථා තුනක දැක්වූ සේක.

**(i) “ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති”**

යන සතිපට්ඨානයන් හඳුන්වන තැන ද හෙවත් නිර්දේශ පාඨයෙහි ද,

**(ii) “ඉති අජ්ඣන්තංවා කායෙ කායානු පස්සි විහරති”**

යන අධ්‍යාත්ම බාහ්‍ය කායයන් අරමුණු කිරීම පිළිබඳ නිර්දේශයෙහි ද,

**(iii) “සමුදය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති-පෙ-”**

යන උදයව්‍යය පිළිබඳ නිර්දේශයෙහිද, අනුපස්සනාව දක්වන ලදී.

එහි ප්‍රථම අවස්ථාව දක්වන ලද්දේ සතිපට්ඨාන භාවනාවගේ පරිකමාවසථාව, මූලාරම්භය දැක්වීමටය. එද සතිපට්ඨාන භාවනා වශයෙන්ම.

“කතමාව භික්ඛවෙ චතුත්තං සතිපට්ඨානානං භාවනා? ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති -පෙ- වෙදනාසු-චිත්තෙ ධමමෙසු-පෙ-දොමනසසං” යන සතිපට්ඨාන සංයුත් දේශනාවෙන් පැහැදිලිය.

“සද්ධමමා ගරුකාතබ්බො - සරං බුද්ධානසාසනං”

දෙවනුව දක්වන ලද “අජ්ඣන්තං කායෙ කායානුපස්සී” යන අනුපස්සනාවෙන්, සතිපට්ඨාන භාවනාවගේ වඩා දියුණු (උපචාර) අවස්ථාව ගත යුතුය. ඒ බව

“අජ්ඣන්ත බහිද්ධා පන සවිතාරමමණං නාම නත්ථී පගුණ කමමධ්ඨානසස පන අපරාපරං සඤ්චරණ කාලො”

(විභවග ආ:)

ආධ්‍යාත්ම බාහ්‍ය වශයෙන් වනාහි එකට ගැටුණු අරමුණක් නැත. ප්‍රගුණ වූ කම්සථානයට-භාවනා සිතට ඇතුළු පිට (ඔබ්බේ නොබ) නාම රූපයන් අරමුණු කිරීම් වශයෙන් හැසිරෙන කාලයයි. පළමු භාවනා අවස්ථාවට ප්‍රගුණ වූ දියුණු වූ කම්සථාන භාවනා සිතම ආධ්‍යාත්ම බාහ්‍ය වශයෙන් පැවතිය යුතු බව මෙයින් ඔප්පු වෙයි.

එසේම සතිපට්ඨාන විභවගයේදී,

“ඉධ හික්ඛු අජ්ඣන්තං කායෙ කායානු පස්සී විහරති බහිද්ධා-පෙ-අජ්ඣන්ත බහිද්ධා-පෙ-දොමනසසං”

(විභවගප්පකරණ)

යනුවෙන් මේ දියුණු උපචාර අවස්ථාවෙන් සතිපට්ඨාන දේශනාව ඇරඹුණේ කියුණු නුවණැති දෙවියනට පරිකම් භාවනා නොමැති හෙයින් විය යුතුය.

තුන්වෙනුව දේශනාකර වදාළ “සමුදය ධමමානුපස්සී කායස්මිං විහරති” යන කොටසෙහි උදයව්‍යයඥාන දැනගැනීමේ සිට ආරබ්ධ විදැකීම යෝගියාගේ කම්සථාන භාවනාව කියන ලද හෙයින් එ හි අනුදැනීම වශයෙන් ගැනෙන්නේ.

**පටිකම්භදායෙහි**

අනුපසසතිති කථාඅනුපසසති, අනිවචනො අනුපසසති, නො නිවචනො, දුක්ඛනො අනුපසසති නො සුඛනො, අනත්තනො අනුපසසති, නො අත්තනො නිබ්බිඤ්ඤා, නොනන්දනි විරජ්ජනි නො රජ්ජනි, නිරොධෙනි නො සමුදෙනි, පටි නිසසජ්ජනි නො ආදියති”

අනුපසසති යනු කෙසේ අනුපසසනා කෙරේද? යත්, හඬගානු දඬුනා ඥානය (හඬගඤාණය) උපදවා ගත් යෝගියා අනිත්‍ය වශයෙන් නැවත නැවත බලයි. නිත්‍යයැයි නොබලයි. අනිත්‍ය හෙයින් දුක් වශයෙන් බලයි. දුක් හෙයින් අනාත්ම වශයෙන් බලයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දක්නා ලද, රූපා රූපයන්හි කල කිරෙයි. සතුවු නොවෙයි. වෙන් වෙයි. නො බැඳෙයි. නො ඇලෙයි. මෙසේ නො ඇලෙන්නේ, රූපා රූප නිරුද්ධිය දකියි. සමුදය (හට ගැනීම) නො දකියි. මෙසේ අනිත්‍යානු දඬුනාදීන්ගෙන් තදඬුනාදී වශයෙන් ස්කන්ධාභිසංස්කාර ක්ලේශයන් පරිත්‍යාග වශයෙන් දුරු කරන්නේ, (පරිවචාග පටිනිසසග්ග) සංස්කාරයන්ගේ දොස් දෑ, නිවණට නැමුණු හෙයින් නිවණට පැමිණීමේ වශයෙන් (පකඛන්දන පටිනිසසග්ග) ප්‍රතිනිශ්ශ්‍රප්තය කරයි. නැවත නොගැනීමට අත් හරියි. කෙළෙසුන් නොඉපදීමේ වශයෙන් (අනුප්පාද නිරොධය) නොගනියි.

ඔහු මෙසේ අනිත්‍ය වශයෙන් අනුදඬුනා (භාවනා) කරන්නේ නිත්‍ය සංඥාව දුරු කරයි:

දුක් වශයෙන් දක්නේ සැපය යන හැඟීම ද, අනාත්ම වශයෙන් දක්නේ ආත්මය-මමය, මාගේ ය යන හැඟීම ද, කළකිරෙන්නේ, සප්‍රීතික තෘෂ්නාව ද නො ඇලෙන්නේ (රාගය) ඉතිරි තෘෂ්ණා ද නිරුද්ධ කරන්නේ සමුදය හෙවත් රාගයාගේ ඉපදීම - රූපා රූපයන්ගේ පහළවීම ද, ප්‍රතිනිශ්ශ්‍රප්තය කරන්නේ කෙළෙසුන් නො ඉපදවීමේ වශයෙන් නොගනියි. දන් අනුපසසනා (අනු දඬුනා)

“අවිනතියෙසු පසන්තානං - විපාකො හොති අවිනතියො”

නාමයෙන් ආරබ්ධ විදේශිකත්වයේ සිට මාච්ඤාන තෙක් විදේශිතා භාවනාව දක්වා ඇති බව අවබෝධ කරගත යුතුයි. මෙසේ කයෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම, ඇතිව නැතිවීම, විදේශිතා ඥානයෙන් දැක ගැනීමට මෙහි විස්තර වන සතිපට්ඨාන භාවනාව අනුව සැදහැ නැණ ඇතියනට පුළුවන් වේ. නියම වශයෙන් භාවනා නාමයෙන් ගැනෙන්නේ, එසේ දියුණු වූ අවස්ථාව බව ඉහත දක්වූ සතිපට්ඨාන දේශනාවෙන් පැහැදිලිය. කට පාඩම් කීමෙන් හෝ වාක්‍යයන් අනුව සිතීමෙන් නොව ඒ ඒ කායාදී අරමුණෙක සිහිය පිහිටුවා ගුරුපදේශ අනුව, සිත හැසිරවීමෙන්, සිහියෙන් අල්වා දෙනු ලබන, සමාධියෙන් පිහිටවනු ලබන, ප්‍රඥාවෙන් විමසනු ලබන ශ්‍රද්ධා-වීර්යයන්ගෙන් උදව් ලබන, විදේශිතා සිතෙහි මෙසේ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඔවුනොවුන්ගේ කාර්යයන්හි මනාව යෙදෙන විට සමුදයාදී අනුදේශන ඥානයන් පහළවන බව සවිප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන්ම, දත යුතුය. බාහිර තර්ක විතකී නිශ්චලය.

**කාය අනුපසක්‍යා**

මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ ගුරුපදේශ මත පිහිටා මනා පුහුණුවක් ලද ත්‍රිපිටක ධර්මය පිළිබඳ සැහෙන අවබෝධයක් ඇති යෝගියෙකුට පෙළෙහි දේශනාකොට වදාළ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයන්ට අනුව මෙය සැසඳී වැටහී යන්නේ ය. අභිධර්මය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇත්තවුනට විදේශිතාඥානාදී ගැඹුරු ධර්මයන් පිළිබඳ අවස්ථා ද අවබෝධ වෙයි. එබඳු පයඝාප්ති ධරතියක් නැති මේ භාවනාව පුහුණු කළ ඇතැම් යෝගීන් අනුන්ට පුහුණු කරවන්නට යෑමේ දී යථාර්ථයන් පැහැදිලි කරන්නට නොහැකි වීමෙන් දුර්මුඛ විය හැකි හෙයින් ඇතැම් විට මෙයට පටහැනි මත දරණ උගතුන්ට සවමත තහවුරු කිරීමට ඉඩ ලැබීමෙන් වන ශාසන භානිය වැළැකීම සඳහා “ගොචර සතිපට්ඨානයන්” පිළිබඳ විදේශිතා ගුරුවරයා විසින් පරීක්ෂණාත්මක දැනීමක් ලැබිය යුතුය.

“මෙතනා බලෙන්පසුදො - රමාමි පවනෙ තදා”

සතර ගෝවර සතිපට්ඨානයන් විස්තර වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ දික්සඟි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, මැදුම් සඟි සති පට්ඨාන සූත්‍රය, විභංගපාකරණ සතිපට්ඨාන විභංග, පටිසම්භිදා මග්ග, සතිපට්ඨාන කථා, යන දේශනාවන්හි ය. සංයුත් සඟියෙහි සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙහි සතිපට්ඨානයන් වැඩිමෙන් ලැබෙන මහදානාශංසයන් නන් විසිතුරු ලෙස දෙසූ සේක. එහි දික්, මැදුම්, සඟි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයන්හි කායානුපසස්නාව ආනාපාන, චතුර්ඝරියා පථ චතුසම්පජ්ජනාදී, පටික්කුල මනසිකාර, චතුර්ධාතු වච්චාන, නව සීවරීකා වශයෙන් දසසතරක් කොට වදාළහ.

සතිපට්ඨාන විභංගයෙහි චතතිංසාකාරය, කායානුපසස්නා, වශයෙන් දෙසූ සේක.

පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි

යොව ඉධෙකච්චො පඨවි කායං අනිච්ච තො අනුපසසති, ආපො කායං, තෙජෝ කායං, වායො කායං කෙස කායං ලොම කායං, ඡවි කායං, චම්ම කායං, රුහිර කායං, නහාරු කායං, අට්ඨි කායං, අට්ඨිමිඤ්ජ කායං, අනිච්චතො අනුපසසති”

යනුවෙන් සතර ධාතුන් හා කොටස් අටක් කායානුපසස්නා වශයෙන් දක්වූහ.

“වක්කාදීනි පන පරිච්ඡන්තතතා කාය ගහණං නාරහනති”

චතුරභු ආදීහු පිරිසුන්ව ඇතිහෙයින් කායග්‍රහණයට නුසුදුසු වෙත් යැයි එම අටුවාහි එයි. වේදනා-විතත-ධම්මානුපසස්නා සැම තන්හි නොවෙනස් වැ දේශිත ය.

“තස් ධාතු වසෙන කථිතං විපසස්නා කම්මට්ඨානං හොති පටික්කුල වසෙන කථිතං සමථ කම්මට්ඨානං”

(විභ : අ:)

“වකුණො වෙපි නං මාරො උපසඩකමති”

එහි ධාතු වශයෙන් කියන ලද කායානුපස්සනාව, විදුඝීනා කම්සථානය වෙයි. ප්‍රතික්කුල වශයෙන් කියන ලද්දේ සමථ කම්සථානය වෙයි.

**තිරණය**

මෙම සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනායෙහි දක්වෙනුයේ ධාතු වශයෙන් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානත් වේදනා-චිත්ත-ධම්මානු පසසනාත් ය. එහෙයින් මෙය ශුද්ධ විදුඝීනා කම්සථානයකි. ඒ වනාහී පටිසම්භිදා මග්ගාගත.

“පඨවිකයාං අනුපසසනො කායෙ කායානු පස්සී විහරති ආපො-පෙ-තෙජො-පෙ-වායොකායං අනුපස්සනො කායෙ කායානුපස්සී විහරති”

යන දේශනායෙහි වායො කායය පළමු වැ අනුදුඝීනා කිරීමයි. වායො කායය ලක්ෂණ-රසාදි වශයෙන් මනාව වැටහුණු පසු පඨවි-තෙජො-කායයන් දැයි මෙසේ භූතෝපාදාය රූප හා නාමයන් ද පිරිසිදු අනිත්‍යාදි ලක්ෂණාවබෝධය සිදු වේ.

ඇතැම් නූගත් යෝගීහු මෙය ආනාපාන සති භාවනායෙහි කොටසක් වශයෙන් සිතති. කියති. ඒ වනාහී ආශ්වාසයාගේ ආදිය නාසය, මධ්‍යය හෘදය, අවශානය නාභියැයි දක්වා ඇති හෙයින් ශ්වාසයාගේ අවශානය අරමුණු කරන්නට කීමකැයි මුළුව ගැනීමකි. සමථයක් වශයෙන් ආනාපානය වඩා ධ්‍යාන උපදවා විදුඝීනාවට බැසීම ආනාපානයෙන් කෙරේ. එහෙයින් එය සම්පූර්ණයෙන්ම සමථ භාවනාවක් හා විදුඝීනාව සමථ පුබ්බංගම වෙයි. ශුද්ධ-විදුඝීනාව වනාහී “ධම්මුද්ධව වුබ්බංගම” යැයි මුල සඳහන් ය.

එසේ ආනාපානයෙහි කොටසක් වශයෙන් මෙය වරදවා ගැනීමට හේතුව, ලංකාවේ ඉතා සුළු යෝගී පිරිස පවා පරමාර්ථ



“ධම්මානුධම්ම පටිපත්තසස හික්ඛුනො - අයමනුධම්මො හොති”

ධම්ම පිළිබඳ මනා පටුකියක් නොමැති වීමත්, විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වෙන සමථ භාවනා විශේෂයෙන් ආනාපානය හැකි පමණින් භාවිතා කිරීමත් ය. එසේ ආනාපානය වැඩුව ද උපදේශදායක කලාණ මිත්‍රයන් නොමැති හෙයින් ඇතැමෙක් “උග්‍රහ ප්‍රතිභාග” නිමිති පවා ලබා ඉන් ඔබ නොයා හැකිවෙති. ඇතැමෙක් අමුතු අත්තනෝ-මතවලට බැස විකාර කරමින් උමතුගති සිරිත් දක්වති. මෙම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ සම්පූර්ණ ගුරුපදේශ ඇති හෙයින් කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් නොවැරදී මේ මඟ යා හැක. එසේ මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් දියුණු වූ යෝගීන්ට එම උපදේශම වහල්කොට ගනිමින් සමථ භාවනා ද දියුණුවට ගෙන යාහැකි බව කරුණාවෙන් සිහිපත් කරවමි.

**වායෝ කායය**

මෙම භාවනා නයෙහි ප්‍රථමාරම්භය වායෝ කායය අරමුණු කිරීම හෙයින් ප්‍රථම කොට වායෝ යනු කුමක්දයි විමසා බැලිය යුතුය.

**වායනක විසෙහ වායෝ**

උසුලායෑම් වශයෙන් වාතයැයි කියනු ලබන්නේ ලෝකය ගොඩ නැගී පවත්නා මූල-ධම් සතරෙන් එකකි. ඔව්හු අදෘශ්‍යමානයෝය. එක්වීමෙන් දෘශ්‍යමානයන් නිපදවන්නෝය. ජලකර-අම්ලකර වායුන් එක්වීමෙන් වතුර සෑදෙන සැටි නවීන විද්‍යාවෙන් උගන්වයි. සෑම ද්‍රව්‍යාත්මක තැනෙකම දක්නා ලැබෙන මේ සතර “ධාතු” “භුතරූප” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

“වායනී සහජාත ධම්මෙ අපතමානෙ කඤ්චා වහනීති වායෝ”

එකට හටගත් ධම්මයන් නොවැටෙන සේ උසුලායේනුයි “වායෝ” නම් වේ.

**“යං, රූපෙ අනිච්චානුපස්සී විහරෙය්‍යා”**

“කතමං තං රූපං වායො ධාතු? යං වායො වායොගතං එමිහි තතතං රූපස්ස”

වායො ධාතු රූපය කවරේද? රූපයාගේ සඵම්භනය දැඩි බව ඇතිකරවන සහජාත ධර්මයන් උසුලන ස්වභාවය වායො ධාතුව යි. දැන් අපි වාත යෑ, සුළඟයෑ යි ව්‍යවහාර කරන්නේ සසම්භාර වායො ධාතුව යි. ඒ වනාහි වාතස්වභාවය අධික වූ ඇති ඉතිරි ධාතුන් හා මිශ්‍රව පවතින එකකි.

**ධාතු**

**“අතතනො සභාවං ධාරෙතීති ධාතු”**

තමන්ගේ ස්වභාවය දරන්නේ උසුලන්නේනුයි “ධාතු” නම් වේ. ඒ ඒ ධර්මයෝ තමන්ට විශේෂ වූ ස්වභාවයක් දරති. වාතය තමනට හිමි ඉසිලීම් පැතිරීම් ස්වභාවය දරන හෙයින් “වායො ධාතු” යැයි සිද්ධ ය. පයවි ආදිහු ද එසේ මැයි.

චක්ඛු-ධාතු, රූප ධාතු, චක්ඛු-විඤ්ඤාණ- ධාතුන් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේත් ඇස තමන්ට හිමි දැකින ස්වභාවය දරණ-හෙයින් “චක්ඛු ධාතු” යයි ද මෙසේ අටළොස් ධාතුන් ද වටහා ගත යුතුය. ලෝක-ධාතු කාම-ධාතු ලෝකස්වභාවාදිය දරණ හෙයින් ධාතු නම් වේ. ශාරීරික හෝ මානසික මූල ධර්ම ද ධාතු යනුවෙන් ගැණෙති. ශාරීරික ධාතු යනුවෙන් බුද්ධාදී උතුමන්ගේ ශරීර මූල ප්‍රකෘතීන් ද “මනො ධාතු” යනුවෙන් මානසික මූල-ධර්ම ද ගනු ලැබේ. හු-භු ආදී මූල ශබ්ද ප්‍රකෘතීන් ද ධාතු නාමයෙන් ව්‍යවහාරය.

**“ධාතුසො භික්ඛවෙ සත්තා සන්සඤ්ඤති සමෙන්නි”**

යනාදී දේශනාවන්හි කුශලා කුශල වෛතනා හා එයින් හටගත් පඵච්චාදී ධාතුන් ද ගත හැකි ය.

“යං රූපෙ දුක්ඛානුපස්සී විහරෙය්‍ය”

සියල්ල නිසසත්ව, නිර්ජීව, සුන්‍යතා, ස්වභාවාචයෙන් හෙවත් සතෙක්, ජීවිතයක්, නොව සුන්‍ය ස්වභාව ධම් මාත්‍රයක් ය, යන අරුතින් ධාතු නම් වෙති. “නිබ්බාණ ධාතු” “අමත ධාතු” යනු අසඹිත නිවණයි. මෙසේ වාතය ස්වකීය ස්වභාවය දරන හෙයින් ද සත්ත්ව පුද්ගල ජීව නොවන හෙයින් ද ධාතු නම් වේ.

**භූත**

“භවනති පාතුභවනති ති භූතානි”

වෙත්, පහළ-වෙත් නු යි, භූත නම් වේ.

“එතානිහි මහනන පාතුභාවතො මහාභූත සාමඤ්ඤතො මහා පරිහාරතො මහා විකාරතො මහනන භූතතතාවාති මහා භූතානීති වුච්චන්ති” (අපථ : අ:)

පඨවි, ආපො, තේජො, වායෝ, යන මොහු වනාහී පොළෝ පථිත ගස් වැල් ආදී අවිඤ්ඤාණක ව හෝ යොදුන් ගනන් විශාල මත්ස්‍යාදී සවිඤ්ඤාණ ව මහත් ව පහළවන හෙයින් ද;

“යානිධ භූතානි සමාගතානි” යනාදී දෙසුම් හි අමනුෂ්‍යයන් භූත නාමයෙන් ගැනෙන හෙයින් ඔව්හු වනාහී නැති ආත්මභාවයන් (වේසයන්) මවා ගනිමින් අභූතයන් (නැතියන්) භූතයන් (ඇතියන්) සේ දක්වන්නාහු ය. එමෙන් මේ පථව්‍යාදීහු ද පරමාචී වශයෙන් නොමැති ස්ත්‍රී-පුරුෂාදීන් ඇතියන් සේ දක්වන හෙයින් ද,

භූතාත්මක වූ ශරීරය කැමි පිම් හැඳුම් පැළැඳුම් ආදී මහත් ප්‍රත්‍යයන් රැසෙකින් පරිහරණය කළ යුතු, පැවැත්විය යුතු, හෙයින් ද පොළෝ කම්පාවීම් මහා වාතයන් හැමීම, ගිනි කඳු පිපිරීම්, වළකැන් ගොඩවීම්, ගොඩ-බිම් මුහුදු වීම්, අමුතු දූපත් මතු වීම්, කල්පවිනාශයෙහි සියල්ල අනේක විනාශයන්ට මුහුණ පෑමෙන් අනුපාදින්න භූතයන් ද සථාදීන් දණ්ඩකිරීමෙන්, සෘතු

“යං රූපෙ අනන්තානුපස්සී විහරෙය්‍ය”

විපයඝාතාදියෙන්, හා නොයෙක් රෝගයන්ගෙන්, සත්‍ව ශරීර සංඛාරානුපාදිත (තෘෂ්ණායෙන් ගත්) භූතයන්ගේ ද, මහත් විකාර ස්වභාවයන්ට පත්වන හෙයින් ද?

මේ සතර මහා භූතයන් වටහා ගැනීම, අරමුණු කර ගැනීම මහදුක්සාහයකින්, ප්‍රබල ව්‍යායාමයකින් කළ යුතුය. නුවණට අගපත් සැරියුත් අගසව්වන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්න විචාරණ සඵඥයන් වහන්සේ බුදුනුවණටම විෂය වන ප්‍රශ්නය විචාර කල්හි එහි ළඟගෙනු දැක “භූතමිදං සාරිපුත්ත” යනුවෙන් වදාළ නයින් මහත් වැයමකින් වටහා ගත යුතු හෙයින් ද, මෙසේ සතර මහා ධාතූන්ට මහාභූතයැයි දේශනා කර වදාළ සේක.

තවද,

“එකං මහාභූතං තින්ණන්තං මහාභූතානං සහජාත පච්චයෙන පච්චයො තයො මහාභූතා එකස්ස මහාභූතස්ස සහජාත පච්චයෙන පච්චයො චෙ මහාභූතා චින්තන්තං මහා භූතානං සහජාත පච්චයෙන පච්චයො”

(පට්ඨාන පාළි)

එක් මහාභූතයෙක් ඉතිරි තුන්මහා භූතයනට සහජාත (එක්ව හට ගැනීමේ) ප්‍රත්‍යයෙන් හේතු වේ. තුන් මහා භූතයෙක් එක් මහා භූතයෙකුට ද, දෙ-මහාභූතයෙක් දෙ-මහාභූතයෙකුට ද, සහජාත ප්‍රත්‍යයෙන් ප්‍රත්‍යය වෙති. සහජාත නම් එක්ව හට ගැනීමයි. එකක් හටගන්නා විට ඉතිරි තුනක්, තුනක් හට ගන්නා විට ඉතිරි එකක්, දෙකක් හටගන්නා විට ඉතිරි දෙකක්, එක්ව හට ගැනීමේ, හේතුවෙන් මෙන්ම අඤ්ඤ මඤ්ඤ තිස්සය යන හේතූන්ගෙන් ද ප්‍රත්‍යය වන හෙයින් මේ මහා භූතයෝ ඔවුනොවුන් වෙන් කළ නොහැක්කාහු ය.

**අවිනිර්ණෝගය**

තවද, “කාල සසො භුතො” යන තැන්හි කෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේ ගැනෙහි. ඒ උන්වහන්සේ “භව්‍ය” හෙවත් මතු ඇති නොවන හෙයිනි.

දැන් “වායො” ධාතු වශයෙන් ද “වායො” භූත රූප වශයෙන් ද කායානුපසස්‍යනායෙහි “වායො” කායය වශයෙන් ද ගණන් ගනු ලබන්නේ එකම ස්වභාව ධර්මයකි.

“වායො” කායයාගේ හැටි.

“වායො” ධාතු විඤ්චනාණ ලක්‍ෂණ, සමුදිරණ රසා, අභිනීභාර පච්චුපට්ඨානා, සෙසත්තය, පදට්ඨානා.

විසතමනණය හෙවත් පිම්බි තදවීම (ශක්තිමත් වීම) ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේ වායො ධාතුව යි. රබර නළ ආදියට සුළං පිරවූ විට පැතිරී තදවී සිටිනා බව පැහැදිලිය. සමුදිරණ (සං-උදිරණ) ය හැමීම, හෙවත් පැතිරීම, වායො ධාතුවගේ කෘත්‍යය යි. ඉදිරිපත් කිරීම, ඉදිරියට දීම වූ අභිනීභාරය වාතයාගේ වැටහෙන ආකාරයයි.

“අභිනීභරති තන්තිනතං තපොපානං කරොති”

අභිනීභරති යනු එයට නැමුණු, එයට ඇලවුණු, ඉදිරිපත් වුණු, යන තේරුම යි. පෘථුවී, අප්, තේජස් යන අවශේෂ භූතත්‍රය ය. ආසන්න හේතුව වෙයි. මෙහි දක්වන ලද ලක්‍ෂණාදී සතර ආකාරයන් අතුරෙන් වඩාත් පහසුවෙන් වැටහෙන ආකාරයකින් පළමුව භූතරූපය අරමුණු කළ යුතු ය. විදැඹිනා භාවනාගේ පටන් ගැනීම එය යි.

**කාය ය.**

මිනිසුන් සමූහයකට ජනකායක් යැයි කියති. එබඳු තන්හි

## “කාමච්ඡන්දං පච්ඡනෙනා රමති”

කාය ශබ්දය යෙදෙන්නේ සමුභාරියෙහි ය.

“සමුභවෙට්ඨන කායො භස්ථී කායාදයො විය”

සමුභාරියෙන් කාය නම් වේ. භස්ථීකාය, අඥකාය යනු මෙනි. ශරීරය ද නොයෙක් ධාතුන්ගේ අඩුප්‍රකාශනයන් ගේ සමුභයකි.

“කුච්ඡිතානං ආයට්ඨන කායො”

කුණුකොටසුන්ගේ උත්පත්තිස්ථානය යන අරුතින් ද කාය නම් වේ. මේ සතර මහා භූතික ශරීරය නොයෙක් ආකාර අපචිත්‍ර දෙයෙහි උත්පත්තිස්ථාන යයි.

“කුච්ඡිතානං ආසව ධම්මානං ආයොතිපි කායො”

පිළිකුල් කටයුතු කාමාදී කෙලෙසුන්ගේ උත්පත්තිස්ථානයකි. මේ පට්ඨ ආදී චතුමහා භූතික සරීරය. මෙසේ “වායො” සමුභයක් එක්ව ඇති හෙයින් සමුභාස්ථියෙන් ද, කුණුකොටසුන්ටත් කෙලෙසුන්ටත් අන්‍ය ධාතුන් හා උත්පත්තිස්ථාන වීමෙන් ද, වායො භූත රූපය “වායො කායය” යනුවෙන් අවබෝධ කට යුතු ය.

ධම්ම ව්‍යවස්ථාපනය කළයුතු සතර ආකාරයෙන් වඩා පහසුවෙන් වායො කායය අරමුණු කළ හැක්කේ යම් අයුරකට ද මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් උපදෙස් දෙනු ලබන්නේ ඒ ආකාරයටයි. ඉහත සඳහන් වායො ධාතුවගේ ලක්ෂණ වශයෙන් “පිම්බීම තදවීම” ද කෘත්‍ය වශයෙන් “හැමීම පැතිරීම” ද එළඹ සිටින අයුරු විසින් “ඉදිරිපත් කිරීම” ද යන තුන් ආකාරයම ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධයකින් යුතුය. සතර භූතරූපයන්ගෙන් සෑම දෙනෙකුටම අරමුණු කිරීමට ඉතා පහසුවන්නේ වායො රූපය යි. එහි ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රකට වැ වැටහෙණ හෙයින්. එනම් ශරීරයේ පැතිරීම පිම්බීම යි. එය වැඩිපුර පවත්නා තැනෙක අරමුණු කළ යුතු ය. ශරීරයේ හිස් තැන උදරය යි. හිස්තැනට වාතය පැතිරීයෑම ස්වභාවයෙකි. එවිට පිම්බී තදවීම

“අව්‍යාපාදං භාවෙනො රමති”

ලක්ෂණය ඇතිවෙයි. එසේම හැකිලී යෑම ද ඇතිවෙයි. මෙය උස්වීම් පහත්වීම යනුවෙන් ද අරමුණු කළ හැක.

මෙසේ විසාමහන ලක්ෂණ විසින් වායෝ ධාතුව අරමුණු කිරීමේදී පිම්බී තදවීම් ලක්ෂණය වඩවඩාත් ප්‍රකට වන්නට පටන් ගනියි. වායෝ ධාතුවගේ ලක්ෂණ වශයෙන් සම්පූර්ණ අවබෝධයේදී හැකිලීම් නැතිවී පිම්බී තදවීම පමණක් වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. ඒ සමගම ප්‍රත්‍යපසාන (එළඹ සිටින) ආකාරය වූ අහිනීභාර-ඉදිරිපත් කිරීම් වශයෙන් ශරීරය ම ඉදිරියට දෙමින් ශක්තිමත් භාවය ඇති කර දෙයි. මේ වායෝ ධාතුවගේ ලක්ෂණ රස ප්‍රත්‍යපසාන විසින් අවබෝධවීම ය. මේ තත්වයට දියුණු වූ පසු ආචාර්ය උපදේශ අනුව ඉදිරි “භුකොපදායයන්” අරමුණු කළ යුතු ය.

මෙසේ මෙම භාවනා ක්‍රමයෙන් කායානුපසස්තාව ප්‍රධාන කොට වේදනා විතත ධම්මානුපසස්තාවන් දැයි වතුසමාති-ප්‍රසානනය ප්‍රධාන කොට සදොර නාමරූපයන්ගේ විදඹිතාව සිදුවන බව නුවණින් වටහා ගත යුතු ය.

සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපදා

දැන් සතර සතිපට්ඨානයන් සතිපට්ඨාන භාවනාව ත් කුමක්දැයි දන්නෙහි ය. ඒ සම්බුද්ධ දේශනාවට සචාකාරයෙන් එකඟ වූ ගුරුපදේශ සහිත වූ මෙම සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ද ධර්මානුකූලව විස්තර කළ හැක්කෙහිය. අනතුරුව සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය තේරුම් ගන්න.

“කතමාව භික්ඛවෙ සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපදා අයමෙව අරියො අධංගිකො මගෙගා” සෙය්‍යට් දං? සමමා දිට්ඨි සමමාසඛකප්පො සමමා වාචා සමමාකමමනො සමමා ආජීවො සමමා වායාමො සමමා සති සමමා සමාධි.” අයංචුවචති භික්ඛවෙ සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපදා”

(සතිපට්ඨානසංයුත්තකය)

“ව්‍යාපෘදං පඡභනෙතා රමති”

මහණෙනි, සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපදා තොමෝ ක්වරිදයත්, මේ ආයතී-අෂටාඛිතික මාර්ගය මැ යි. ඒ කෙසේද යත්, සමග්-දර්ශනය සමග්-කල්පනාව, සමග්-වචනය, සමග්-කමානනය, සමග්-ආච්චය, සමග්-වීර්යය, සමග්-සමාධිය, සමග්-සමාධිය යි. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී ප්‍රතිපත්තිය යි.

පටිපදා,

“පටිපඡ්ඡති අනෙතාති පටිපදා”

මේ කරණකොට පිළිපදිනු යි ප්‍රතිපත්ති නම් වේ පටි පුච්ච පද-ධාතු ගතරථයෙහි ය. එහෙයින් පටිපදා යන වචනයෙන් කියැවෙන්නේ පිළිවෙලින් යෑම හෙවත් ක්‍රියා කිරීමයි. අනුගමනය යි. පැමිණීමේ ක්‍රමය යි. හික්මීමේ මාර්ගය යි. සතිපට්ඨාන භාවනානුයෝගියා ගමන් කරන්නේ අෂ්ටාඛිතික මාර්ගයේ ය. හෙවත් සතිපට්ඨාන භාවනාව ගමන් කරන්නේ අෂටාඛිත මාර්ගයේ ය. පුච්චාග වශයෙන් ගමන් කොට ලෝකොත්තර ආයතී-අෂටාඛිතික මාර්ගයටම බස්නේ ය.

“නිරොධ සාරුප්පගාමිනී පටිපදා, සමමා-පටිපදා, අනුලොම පටිපදා, ධම්මානු ධම්ම පටිපදා මජ්ඣිමා පටිපදා”

යනාදී සෑම දේශනයකම ආයතී-අෂටාඛිතික මාර්ගය එයට බස්නා පිළිවෙත වදාළ සේක.

“යෙසං කෙසඤ්චි හික්ඛවෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානා ආරුද්ධා ආරද්ධා තෙසං අරියො මග්ගො සමමා දුක්ඛකඛය ගාමී”

මහණෙනි, යම් කිසිවෙකුන් විසින් සතර සතිපට්ඨානය පටන් ගන්නා ලද ද? ඔවුන් විසින් මනාව දුක් නැතිකරණු ලබන මාර්ගය පටන් ගන්නා ලද්දේ වේ යන දේශනාවෙන් ද ඒ බව වදාළහ.



## “ආලෝක සඤ්ඤා භාවෙනො රමති”

සමමා දිට්ඨි නාමයෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාවත්, සමකප්ප, යනුවෙන් අරමුණු කරා සිත නංවන ධර්ම-විකල්පයත්, සමමා වාචා-කමමනන-ආර්ථය යනුවෙන් මනාව පිහිටි සීල විසුද්ධිය වූ විරති වෛතසිකයත් සමමා වායාම සති-සමාධි යනුවෙන් වියඪී සමාති ඒකාග්‍රතා යන වෛතසිකයත් ද යි, මේ සවාදරුම් වෛතසිකයෝ මාරී ජවනයෙහි එකවර යෙදී අරි අටඟි මග නම් ගෙන සමාති ප්‍රසථාන භාවනා ගාමිනී පතිපත්තිය සම්පූර්ණ කරන්නෝය.

### අවවාදය

සුත්‍ර-අභිධර්ම-පිටකයන්හි එන සෑම සතිපට්ඨාන දේශනා පෙළ-අටුවාවන්ට එකඟවන, විශේෂයෙන් මහා-සතිපට්ඨාන අටුවාවෙහි නියම ව තිබෙන මෙම සතිපට්ඨාන විපසසනා-භාවනාවෙන් සතිපට්ඨාන-භාවනා-ගාමිනී, ප්‍රතිපත්තියට පැමිණිය හැකි හෙයින් තමනුත් ඒ පිළිබඳ අත්දැකුම් ලබා, දෙන අවවාදයෙහි පළමුව පිහිටා, යෝගියාගේ තතු සලකා ඔරොත්තු දෙන පරිදි අවවාද කළ යුතු ය. සා-පවසිත් පෙළෙන්නෙකුට මිහිරි ආහාර-පාන පිරි අවන්හලක් ග්‍රීෂ්මයෙන් දූවෙන්නෙකුට සිසිල් ජලනල පෙදෙසක් ධන ලෝභියෙකුට සතරමහා නිධානයක් පෙන්වන කාරුණිකයෙකු මෙන් විදර්ශනා ගුරුවරයා විසින් සැදුහැවකුන්ගේ ඡන්දාදී ඉඬිපාදයන්, ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්, වැඩි-දියුණුවන පරිදි මූලික අවවාදය ද වරින්වර අනුශාසනා ද පැවැත්විය යුතු ය.

එය බුධවචනයටම මුල්තැන දෙමින් මාන්තාහඬකාරාදී කෙලෙසුන් බිඳියන අයුරු, වෙලාවට ගැළැපෙන සේ, සකස්කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය. මෙහි බහාලන සුළු අවවාදය ද විමසා බලන්න.

“බොද්ධයෙක් වන්නේ නිවන් දකින්නට යි. නිවන් දැකීමේ බලාපොරොත්තුවක් නැති, බොද්ධයා අනු-බොධයෙකි. ඔහුගේ

**"ඵනමිදධං පජහනෙතා රමති"**

සරණාගමනය අපිරිසිදු ය. සමමාසමිඛුධයන් වහන්සේ අවබෝධ කොට හෙළිකළ නිවණ-පයඃාපත්තියෙන් ප්‍රකාශවන ප්‍රතිවේධ ධම්මය වූ නිවණ-ප්‍රතිපත්තියෙහි පිහිටා සමසරත්නය අවබෝධ කළ කරණ නිවණ තමනුත් අවබෝධ කර ගැනීමටයි, බුධ-ධමම-සඬස තෙරුවන් සරණ කොට, පිහිට-කොට ගන්නේ. සරණ-බව පිහිටි-බව අවබෝධ කරන්නේ, තේරුම් ගන්නේ. නිවන් ලැබීමට යන ගමනෙහි, දරණ උත්සාහයෙහිදී ඇතිවන භය, සනත්‍රාස, දුක් වලින් තමන් මුදවා ගැනීම යි. රැක ගැනීමයි. ඒ සරණය, ඒ පිහිට සරණ-ගතයෙක් වන්නේ නිවන් දකින්නට නම් භාවනා කිරීමෙන් ම නිවන් දක්ක හැකි හෙයින් භාවනා කළ යුතුම ය. විදුඡිනා කළ යුතුම ය.

විදුඡිනා භාවනාවක් අනිත් ආගමක නැති නිසා අනිත් ආගමක නිවණකුත් නැත. අබුඬොත්පාදයෙහි සවයංසිධ විදුඡිනාවෙන් පසේ-බුදුවන උතුමන් ඇති වුණත් උන්වහන්සේලාට එම ධම් මාරිය පැහැදිලි නො-කළ හැකි හෙයින් විදුඡිනා භාවනා අප්‍රකට හෙයින් නිවන් නො-ලද හැක. විදුඡිනා භාවනා කළ හැකි, එහෙයින්ම නිවන් ලද හැකි සද්ධම්මය පවත්නා, උපදේශ-දායක කලාණ මිත්‍රයන් ඇති මේ සම්බුඬොත්පාදය අපතේ නො-යැවීම නුවණැති සැදහැතියන් සතු යුතුකමකි.

එසේම ඒ සඳහා කල් නො-යවා උත්සාහ කළ යුතු වන්නේ විනාඩියක් පාසාම ජරාවට යටවන හෙයින්, ව්‍යාධියට බිලිවන හෙයින්, මරණයට කැපවන හෙයින් ය.

**"සත්තියා විය බමටෙයා - ඩයනමානොව මඤ්ඤෙ සකකාය දිට්ඨිප්පහාණාය - සතො හිකඛු පරිබබ්ඤේ"**

කඩු-කිරිවිච්චි ආදී තියුණු ආයුධයකින් යටිකුරුව දරුණු මාරාන්තික පහරක් ලද තැනැත්තා වහා එම ආයුධය අස්කරවා, බෙහෙත් කරවා, ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා සේ හිස ගිනි ගත්තෙකු

“වකුටුං අනිච්චනති, පසසති, සාසසභොති සමමාදිට්ඨි”

එ-ගිනි නිවා ගැනීමට මහන්සි වන්නාසේ සක්කාය දිට්ඨි ආදී කෙලෙසුන් නැසීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. දරුණු ආයුධ පහරින් එකවරක් මැරෙයි. කෙලෙස් ආයුධ පහරින් සසර අනන්ත කාලයක් මරණයට කැප වන්නේය. හිස ගිනි ගැනීමෙන් හැඳිවන ගිනි ගැනීමෙන් එකවරක් ම මරණයට පැමිණෙයි. කාම-රාගාදී කෙලෙස් ගිනි ඇවිලීමෙන් අනන්ත අප්‍රමාණ වාරයන්හි මරණයට පත්වෙයි. එහෙයින් ඇතුණු ආයුධ ගිනිගත් සිරුර, නො-බලා විදහිනා වඩා කෙලෙස් ආයුධ, කෙලෙස් ගිනි, නැතිකිරීමට උත්සාහ කළ යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක.

කළයුතු ඒ උත්සාහයෙහි ප්‍රමාණය බුදුවනදා ආදර්ශයෙන්ම දක්වා වදාළ සේක.

“කාමං තචො,ච නහරු ච අට්ඨි ච අවසුසසතු, උපසුසසතු මංස ලොහිතං”

ඒකාන්තයෙන් සම් නහර ඇට ඉතුරු වේවා! මගේ ශරීරයෙහි මස්-ලේ වියැලේවා! පුරුෂ-වීයඝියෙන් පරාක්‍රමයෙන් යම් තැනකට පැමිණිය යුතු ද? නො-පැමිණි වීයඝියෙහි නැවැත්මක් නම් නැත්තේම ය. සම්මා සම්බුදුන් වහන්සේ චතුසස්කන්ධය අවබෝධ කිරීම සඳහා ගත් දැඩි වීයඝියයි මේ.

ඉතින් ඒ මඟ යන්නවුන් එයට අනුරූපව වීයඝිය කළ යුතුය. මෙසේ ශ්‍රද්ධා වීයඝාදී ගුණ දහම් වැඩෙන පරිදි අවවාද දෙන්න. පඤ්ච පට්ඨානියඛග පිළිබඳ කරුණු කියාදී සද්ධම්-රඟය විඳීමේ අභිලාෂයෙන් මත්කොට කම්සථානය කියා දෙන්නවා! මෙය කමටහත් ඇදුරුවරයාගේ පටිභාණ-ශක්තිය හා වක්තෘත්වය දක්විය යුතු තැනෙකි.

**පුඵකෘතෘ-සම්පාදනය**

මෙහි පුඵකෘතෘය යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ භාවනානුයෝගීයෙකු විසින් සපයා ගතයුතු ආහාර පාන විවේකස්ථානාදිය නොවේ. ඒවා කලින්ම සම්පූර්ණ කරගත යුතු, පුඵ-කරණය. භාවනා කිරීමට වාඩිවී සිත සකස් කර ගැනීම, ආරක්ෂා සලසා ගැනීම, වශයෙන් මෙනෙහි කළයුතු දෑ ය, පුඵකෘතෘය.

නියම ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ ක්‍රමානුකූල ලෙස සකස් වූ වැඩ පිළිවෙළකිනි. එහෙයින් ආවායඹ් සම්ප්‍රදායානුකූලව ක්‍රමයක් දැක්වේ.

මේ කරුණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් විය යුතු.

- (1) සිරුරත්, ඇඳුම්, පැළඳුම් ආදී වශයෙන් අභ්‍යන්තර බාහිර සියල්ලක් ම හැකිතාක් පිරිසිඳුව තබාගත යුතු ය.
- (2) ඒ වෙනුවෙන් ම සතී දෙකක් මාසයක් ආදී වශයෙන් කාලය වෙන්කර ගෙන භාවනා කරන්නෙක් නම්, ලිපි-ලිවීම, පොත්-පත් බැලීම, සාකච්ඡා ආදී සියලු බාහිර වැඩකින් ම තොරව භාවනායෙහිම යෙදවිය යුතු ය.
- (3) මේ වනාහී විදග්ගිතා භාවනාවක් හෙයින් සතර ඉරියව්වෙහිදී ම කළ හැකිය. එහෙත් පයඹ්ඛකයෙන් වාඩි වී භාවනා කිරීම ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට වියඹ්දී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණුවට හේතුවන බව පෙනේ. මේ සඳහා එරම්භය ගොතා වාඩිවීම වූ පුඵකෘතෘය හෙවත් පයඹ්ඛකය ද, අනුරාධපුර සමාධි පිළිමවල මෙන්, නැමු වම්පස මත දකුණු-පස තැබූ වීරාසනයත් හෝ මැනවි.

පද්මාසනාදී ආසන ක්‍රම හිඤ්ඤාභයෝගයෙහි දැක්වෙන යෝග ව්‍යායාම ය. ගණ්ධාර, අමරාවතී, ආදී යුගවල ඉන්ද්‍රියානු ප්‍රතිමා කලාව පද්මාසනාදී යෝගාසනයන්ගෙන් දැක්වූව ද, එයට පෙර මිහිඳු මාහිමියන් කල පටන් හැඩගැසුණු අනුරාධපුර සමාධි ප්‍රතිමාදිය

“වකඛුං හිකඛවෙ නතුමිහාකං තං පඡහථ”

ග්රුඪ ආසනක්‍රමයෙන් පරිබාහිර සමාධියට ඉතා ගැළැපෙන ආසනයෙකින් නිපදවා ඇති හෙයින් සුව ඵලවන පරිදි වාඩිවීමෙන් ඉක්මණින් සිත සමාධිගත වනබව මෙනෙහි කළ යුතුය.

සත්‍රී-පක්ෂයට වනාහී අධි-ආසනය බුදුරදනු අනුදන වදාළහ. මේ භාවනා ක්‍රමයෙහි මතු අරමුණු සඳහා ද සුඛාසනය ප්‍රශස්තතරය. ශරීරය හැකිතාක් කෙළින් තබා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. දුච්චනම්, යමකට හේත්තු වුව ද වරද නැති.

(4) ශීල-විශුද්ධිය

සමාධි-සංවත්තනික (සමාධිය පිණිස පවත්නා ඉතා පිරිසිදු) සීලයක පිහිටීම ශීල-විශුද්ධිය යි.”

“අවිපපටිසාරකෙ සීලෙ පතිට්ඨාය” යනුවෙන් ධර්මයෙහි සඳහන් වන්නේ මෙම ශීලයයි. සෑම සීලයක්ම අඩංගු-අටකින් යුතුව රැක්ක යුතු ය. “අබණ්ඩ” (අගින් හෝ මුලින් නො-කැවුණු) “අච්ඡද්ද” (මැද නො-සිදුරුවුණු) “අසබල” (තැනින් තැන සික පද නො-කැඩීමෙන් කබර නො-හැදුණු) “අකමමාස” (ප්‍රදේශයක් නො-බිඳීමෙන් වන-පැල්ලම් නො-ගැසුණු) “භුජ්සස” (ණයණැති) ‘විඤ්ඤපපසථ’ (නුවණැතියන් පසස්නා) “අපරාමට්ඨ” (තෘෂ්ණාවෙන් මිශ්‍රනොවූ) “සමාධි-සංවත්තනික” (සමාධිය පිණිස පවත්නා) යන අඩංගු අටයි. උපසථන් හෝ සාමණේර ශීලයක පිහිටා මේ අඩංගු-අටින් යුතුව රැකීම පැවිද්දන්ගේ ශීල-පාරිශුද්ධියයි. පන්සිල් අටසිල් දසසිල් ආදී-ශීලයක පිහිටා මේ අඩංගු අටින් යුක්තව රැකීම උපාසක උපාසිකාවන්ගේ ශීල-පාරිශුද්ධිය යි. සමාධි-සංවත්තනික ශීලය ම අවිප්‍රතිසාර ශීලය යි. මේ උතුම් ශීල-ගුණයෙන් යුත් උතුමාට විපිළිසරවීමක්, කලබලයක්, බියක්, සැකක් නැත. මක්නිසාද යත්; තමන් ස්ථිරව ශීල භූමියෙහි පිහිටි බවට අවල-විශ්වාසයක් පවත්නා හෙයිනි. එබඳු ශීල-ශාසනයෙහි මැනවින් පිහිටි ගිහි-පැවිදි

**“සෞභංග අනිවචනාදී පසසති, සාසසහොති සමමාදිට්ඨි”**

පින්වතුන්ට භාවනා කරන්නටත් භාවනා කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබන්නටත් පහසුය.

තමා රක්තා ශීලය කැඩී සිදුරු වී පැල්ලම්ගැහී පොකු-ගැලවී තිබේ නම්, දූෂිත සිල් ඇති, විපිළිසර ගිහි-පැවිදියනට භාවනා කිරීම නො-කළ හැකිය. එල නො-ලැබිය හැකිය. උපසපත් පැවිද්දෙක් නම්, භාවනාවට වාඩි වී සිල් බලනුහට දුක්කට දුබ්භාසිතාදී සුළු ඇවතකුදු නැතැයි සිහිකරණ විට ඇතිවන ප්‍රීතිය ශරීරය පිතායන, ඉතා මිහිරි එකකි. එම ප්‍රීතිය සැපයටත් සැපය සමාධියටත් මුල් වන්නේ ය. එහෙයින් පළමුව තමා රක්තා සතර සංවර සීලයම පිරිසිදු කරගෙන භාවනා කළ යුතුය.

**(5) ජීවිත පරිත්‍යාගය**

බුද්ධාදී රත්නත්‍රය ට ජීවිතය පරිත්‍යාග කළ යුතු ය. කම්සථානාවායඝියන් වහන්සේට ද ජීවිතය පූජා කළ යුතු ය. මෙසේ තමන්ගේ ජීවිතය තමන් ට අයිති නැති මහෝත්තම රත්නත්‍රය සතු එකක් කිරීමෙන් දුක්, වේදනා, භය, සන්ත්‍රාස, වේග, ඉසිලීමට හැකි මහත් බලයක් ලැබේ. බාහිර උපද්‍රව දුරු වේ. අදහස් ඉටු වේ. තමන් ගේ දුච්ච කම් නැති කිරීමට මෘදු මොළොක් හෝ තද කැකුළු අවවාද දීමට කම්සථානාවායඝියන් වහන්සේට බලය දුන්නා වේ. එසේම උන්වහන්සේගේ අනුකම්පාවට අනුග්‍රහයට ඔහු සුදුසු වේ. ජීවිත පරිත්‍යාගය සඳහා මේ වාක්‍යය භාවිතා කර දීම මැනවි.

**“හගචනං හනෙත ජීවිතං පරිචචජාමි, දුතියම්පි හනෙත (කුම්භාකං) ජීවිතං පරිචචජාමි, තතියම්පි හනෙත කුම්භාකං ජීවිතං පරිචචජාමි.”**

කලාණ මිත්‍ර ආවායඝියන් වහන්ස, මහෝත්තම රත්නත්‍රයට ද, ඔබවහන්සේට ද, ජීවිතය පරිත්‍යාග කරමි. දෙවනුව ද, තෙවනුව ද,

“සාණං අනිච්චනති පසසති...” “ජීවහං අනිච්චනති පසසති”

මෙසේ ජීවිත පරිත්‍යාගය කරවා පැවිදි උපසම්පදා ලබන අවස්ථාවලදී මෙන් යෝගියා දුච්චයෙකු නො-වේ නම් නව-වැදුන් වැදුවා මේ වාක්‍යයෙන් කම්සථාන ආයාචනය කරවනු.

(6) කමටහන් ඉල්වීම

“භනෙන! සංසාර වට්ටදුකකිතො මොචනඝාය කමමට්ඨානං යාවාමි දුකියමිපි භනෙන සංසාර වට්ටදුකකිතො මොචනඝාය කමමට්ඨානං යාවාමි. තතියමිපි භනෙන සංසාර වට්ටදුකකිතො මොචනඝාය කමමට්ඨානං යාවාමි”

සවාමිනි, සසර වට දුකින් මිදීම සඳහා කමටහන් (භාවනාවක්) ඉල්ලමි. (දෙවනුව ද, තෙවනුව ද) මෙසේ කම්සථාන ආයාචනයෙන් පසු පහත සඳහන් පරිදි ක්‍ෂමා කරවනු රත්නත්‍රය සමාකරවා ගැනීම නොවරදවා ම කළ යුතු ය. නො-දැනුවත්ව හෝ ආයතී-උපවාදාදී බලවත් අකුශලයන්ගෙන් පවා සමාකරවා ගැනීමෙන් නිදහස් වේ.

(7) සමා කරවීම

‘ඔකාස, ඔකාස, ඔකාස, කායකම්, වාග්කම්, මනාකම් යන තුන්දොරින් සිදු වූ, සියලු දෝෂ සියලු වැරදිවලින් මිදීම පිණිස ද, මාගීඥාන-ඵලඥාන නිවන්සැප ලබා-ගැනීම පිණිස ද බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ තෙරුවන් ද, ගුරුවරුන් හා ගුණයෙන් වයසින් වැඩිහිටි උතුමන් ද නමස්කාර කරමි. වදිමි පුදමි.

අතීත සංසාරයේ පටන් දැන් මේ දක්වා මාගෙන් සිදු වූ- කය වචන සිතීන් කළ, වැරදි-කම්-දෝෂවලට සමාව අයදිමි, සමාවේවා! මම ද සිදු වූ සියලු වරදට මම ද සමාවෙමි.

(8) චතුරා රක්‍ෂා

මෙසේ සමාකරවීමෙන් පසු චතුරාරක්ෂාව පිළිබඳ පහත සඳහන් පරිදි මෙනෙහි කරවනු. චතුරාරක්ෂා නම් බුද්ධානුසසති,

“කායං අනිච්චනති පසසති”

මෙතනා, අසුභ, මරණසති, යනු යි.

විශේෂයෙන් භාවනානුයෝගියාගේ ආරක්ෂාව මෙයින් සලසා දෙන හෙයින් මේ සතර ආරක්ෂා භාවනා නම් වේ.

එහි බුද්ධානුසස්තිය අරමුණු කිරීමෙන් අසසඳා විචිකිල්ලා ආදී ක්ලේශ මාර-ධම්යන් නැතිකොට ශුඛාදී ඉන්ද්‍රිය ධම්යන් දියුණුවන නිසාත් එහෙයින්ම භූතෝපද්‍රව ආදියක් වේ නම් එයින් ද ආරක්ෂාව සලසා දෙන බැවින් ප්‍රබල ආරක්ෂාවෙකි.

මෙන්-වැඩීම විහිංසා ව්‍යාපාද නිවරණාදී ක්ලේශ-මාර-ධම්යන්ගෙන් සිත රැක දෙමින් අමනුෂ්‍යත්, දරුණු තිරිසන්ගත සතුන් පවා තමන් වෙත මෘදු-මොළොක් වනුවාත් සමගම දෙවියන්ගේ විශේෂ ආරක්ෂා-බැල්ම ඇතිවෙයි.

එසේ-ම “තුවටං චිත්තං සමාධියති” යන දේශානුකූල වැ ඉක්මණින් “සමාධිඤ්ඤිය” ඇතිවීමට ද හේතු වෙයි.

එහෙයින් ම උදධවච-කුක්කුච නිවරණාදියෙන් ආරක්ෂාව සැලසෙයි.

මරණය මෙනෙහි කිරීමෙන් සංවේගය පිළිලැබ “චිරිසිඤ්ඤිය” දියුණුවීමෙන් චීනමිඳු නිවරණයෙන් ආරක්ෂාව සැලසේ.

“සංවිග්ගො යොනිසො පදහති” සංවේග ඇත්තේ නුවණින් උත්සාහ කෙරේ.

අසුභ-මනසිකාරයෙන් කාම-චිතකී, කාමච්ඡඤ්ඤා නිවරණාදී ක්ලේශ-මාරධම්යන්ගෙන් සිත ආරක්ෂා කර දෙයි.

මේ සතර සබ්බස්සක කම්පාන මෙන් ම, මූල කම්පාන ද ආරක්ෂක කම්පාන ද වෙති. චතුරාරක්ෂා වශයෙන් වෙන්කොට



**“මනං අනිච්චනති පසසති - සාසස හොති සමමාදිට්ඨී”**

දැක් වූ පෞරාණිකාවායවීචරයන් වහන්සේලා මරණ-සතිය අගට යොදන ලද්දේ ගාථ-බන්ධ-සුඛය සඳහා විය යුතු ය. මක්නිසාද යත්, ඉහත සඳහන් අයුරු ධර්මානුකූලව කරුණු සැලැකීමේ දී සමාධියට කෙළින්ම විරුද්ධ වන්නේත්, නිතර සහ බෙහෙවින් පළමුව පැමිණෙන සතුරාත් කාමච්ඡදය යි. එහෙයින් අසුභ මනසිකාරයෙන් දියුණු වන විරාග සහගත සිත් පරම්පරාවෙන් අරමුණ අල්වා ගැනීම හෙවත් කම්සථාන අරමුණෙහි සිත පිහිටුවීම පහසුය. ප්‍රතිඵල සහිතය. එහෙයින් මෙම කම්සථාන-උපදේශානුසාරයෙන් අශුභානුසමාති ය අවසානයට යෙදෙයි.

**(9) බුද්ධානුසසති**

බුදුගුණ සිහි-කිරීම, තමා දන්නා පමණ සම්බුද්ධගුණයන් ස්වකීය ශ්‍රද්ධා-හක්තීය දියුණු කියුණු වන පරිදි යෝගියා ලවා මෙතෙහි කරවිය යුතුය. නොතේරෙන ගාථා කීම “බුද්ධානුසසතිය” නො වේ. ලොව යම්තාක් ගුණ-පක්ෂයෙහි ලා ගැණෙන ලෞකික, එසේම ලෝකෝත්තර, පුහුදුන් විසින් නොසිතිය හැකි-වූ අගසවු-මහසවුවන් විසින් කෙළවරට ගිය නොහැකි, මහා ගුණයෙකි, සම්බුද්ධ රත්තය. ඒ මහා-ගුණ ජාතය නව-අරභාදී බුදු ගුණ වශයෙන් ප්‍රකටය. එහි ඒ ඒ වර්තවත් පුද්ගලයනට ගැළැපෙන බුදු ගුණය. එහෙයින් යම් බුදු ගුණයක් අරමුණු වන විට යෝගියාගේ සිත අල්වා ගනියි ද, ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වෙයි ද, ඒ බුදු ගුණයම දියුණු කරගන්නා ලෙස අවවාද දිය යුතුය. එහෙත් බුදු ගුණ නුපුහුණු අය සඳහා මෙහිද සැකෙවින් බුදුගුණ සිහිකිරීමක් දැක් වේ. (ඇස් පියා මෙතෙහි කරණු)

- i මාගේ ස්වාමීදරු වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්ත වූ අප්‍රමාණ වූ මහත් ගුණ ඇති සේක....., (සතර පස් වරක් සිතනු)
- i සිතා නිමකළ නො-හැකි වූ කියා අවසන් කළ නො-හැකි වූ බුදු-නුවණින්ම දත-යුතු වූ අසිරිමත් ගුණ ඇති සේක.....,

**“සමාජ පසසං නිබ්බන්දන”**

- iii සියලු කෙලෙසුන් පාපයන් දුරින් දුරු කළා වූ ද සියලු පිණෙන් හා ගුණයෙන් ද සම්පූර්ණ වූ සේක.....,
- iv සියලු ආමිෂ-ප්‍රතිපත්ති පුජාවන්ට බඳුන් වූ සේක.....,
- v සියල්ල තමන් වහන්සේම නො-ඉතුරුව අවබෝධ කොට දෙසු සේක.....,
- vi සෘද්ධි විධාදි (ඉර්දි-දක්වීම) විද්‍යාඥානයෙන් හා ශීලාදී ධර්මයන්ගෙන් ද දිලිසෙන සේක.....,
- vii සුඤ්ඤා වූ රූපයෙන් හා සියලු ලෝකය මනාව දත් නුවණින් ද බබලන සේක .....,
- viii දමනය කළ යුතු වූ උග්‍ර-තේජස්වී දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යක්ෂ නර නාගාදීන් අනුකතර ගුණයෙන් දමනය කළ සේක.....,
- ix තිලෝගුරු වූ සතර සත්‍ය-ධර්මයන් අවබෝධ කළා වූ සියලු යසසිරි සම්පත් හා මාගීඵල නිව්‍යාණ ධර්මයන් හජනය කළා වූ, අසම වූ, අසම සම වූ මහ-කාරුණික වූ, ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදු අමා මැණියන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පුජා වේවා පුජා කරමි පුජාම වේවා.....,

නවලොචුකුරා ධර්මත්නයට ද මාගේ ජීවිතය පුජාවේවා ...

මහා-ආයඝ්-සඛස රත්නයට ද මාගේ ජීවිතය පුජාවේවා ,

**(10) මෙත්තා භාවනා**

මෙමනි-භාවනාව මේ කාලයෙහි බොහෝ දිග පාළු හෝ සිංහල වාක්‍යයන් කිය-කියා හෝ සිත-සිතා ඉදීමට සීමා වී තිබේ. එය භාවනාවක් නො-වන බව කෙළින්ම කිව යුතුව ඇත. මෙමනි භාවනාවට අරමුණු තමන් ඇතුළු සියලු සත්ත්වයෝ යි. ඕදිසොඵරණ අනොධිසො-ඵරණ දිසාඵරණ ආදී වශයෙන් හා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු සතරාකාරයක් ද දක්වා ඇත. එනම් අවේරාහොනතු,

**“නන්දිකඩයා රාගකඩයෝ”**

අබ්‍යාපජ්ජා-භොනතු, අනීසා-භොනතු, සුඛි-අත්තානං පරිහරනතු, යනුයි. මේ සතරම වෙන-වෙනම අපීණා සඳහා පවතී. ඒ ඒ සත්ත්ව-කොටස් වශයෙන් හෝ පුද්ගල-වශයෙන් ගෙන මේ එක-ආකාරයකින් අරමුණු කිරීමෙන් අපීණා ඉපද විය හැකි හෙයින් මෙෙත්‍රී විහරණ තරම් අපීණා කරා යන ක්‍රම ඇති අන්‍ය සමථ භාවනාවක් නො-මැක. ඉතින් ක්‍රම සතරෙන්ම සියලු සත්ත්වයන් පිළිබඳ දීඝි-වාක්‍යයක් සිතීමේදී අනේක සිත් පහළ වන හෙයින් සමාධිය දියුණු විය යුතු සිතක් නො ලැබේ. හුදෙක් එය භාවනා කටපාඩම් කීමකි. අරමුණු කළ යුතු ක්‍රම සතරෙන් එකක් ගෙන තමනුත් ඒ ඒ සතුනුත් ක්‍රමයෙන් අරමුණු කළ යුතුය. අරමුණු කළ යුතු ඉතා පහසු - “සුඛි-අත්තානං පරිහරනතු” “සුවපත් වෙත්වා” යන ක්‍රමයයි. එහෙයින් “මම සුවපත් වෙමිවා” “මාගේ හිතවත්තු සුවපත් වෙත්වා” ආදී වශයෙන් එක මනසිකාරයකින් සියළු සතුන් අරමුණු කළ යුතුය. එවිට එම මනසිකාර වශයෙන් එක සිතක් පවතිමින් - එම සිතෙහි ඉන්ද්‍රිය ධර්මයින් දියුණුව ධ්‍යානයන් කරා ගමන් කරන බව භාවනා කළ පුරුදු අයට තේරුම් යා යුතුය. මෙයට වැඩි විස්තරයකට මේ නො-තැනී. එම ක්‍රමය අනුව මෙහි දැක්වෙන පරිදි ඉතා පහසුවෙන් මෙෙත්‍රී භාවනාව දියුණු කරගත යුතුය.

- i මම සුවපත් වෙමිවා....., (තුන්හතරවරක් තමන් පෙනෙනසේ අරමුණු කරනු.)
- ii මට හිතවත් සියළු සත්ත්වයෝ ද සුවපත් වෙත්වා.....  
(වැඩි වාර ගණනක්)
- iii මට මැදහත් (මධ්‍යස්ථ) සියලු සත්ත්වයෝද සුවපත් වෙත්වා.....,
- iv මට අහිතවත් සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.....,
- v මගේ ආරක්ෂක දෙවියෝ ද සුවපත් වෙත්වා.....,
- vi මේ ස්ථානයෙහි අරක් ගත් දෙවියෝ ද සුවපත් වෙත්වා.....,

**“රාගකඛයා නන්දකඛයෝ”**

vii ශක්‍ර-බ්‍රහ්ම-සුයාම-සනතුසීතාදී දෙවියෝද සුවපත් වෙත්වා .....

viii සියලු මාර කායික දෙවියෝ ද සුවපත් වෙත්වා .....

සියලු සත්වයෝම සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.....,

ආදී කම්මිකායාහට මේ පමණි. සුවපත් වෙත්වා! යන මනසිකාරයෙන් ඒ ඒ දිසාවන්හි සත්ත්වයන් අරමුණු කිරීමෙන් ද, ක්‍රමයෙන් මෛත්‍රිය දියුණු කළ හැකිය. මෙතනා භාවනාව දියුණුවත්ම ඒ ඒ අරමුණු කරන සත්ත්වයන් පෙනී යන්නා සේ වැටහෙනු ඇත.

**මරණානුසසති**

පූච්ඡ කෘත්‍ය වශයෙන් මරණානුසසතිය වඩන යෝගියා, “මරණං හවිසසති ජීවිතින්ද්‍රියං උපච්ඡිජ්ජසසතිතිවා, මරණං මරණන්ති වා” යොනිසො මනසිකාරො පචත්තෙ තබ්බො”

මරණය පැමිණෙයි. ජීවිතින්ද්‍රිය සිද්ධිය හෝ මරණය. මරණය යැයි හෝ මෙනෙහි කළ යුතු යැයි විශුද්ධි-මාථියෙහි දක්වන ලද අයුරු යි. හිතවතුන්ගේ මරණය සිහිකිරීමේදී ශෝකයද, අහිතවතුන්ගේ මරණය සිහිකිරීමේදී සතුට ද, තමන්ගේ මරණය සිහිකිරීමේදී සන්ත්‍රාසය ද, ඇතිවිය නොදී තමන් දුටු මරණයන් හා පෙර සැපත්හි පිහිටියන්ගේ මරණයද මෙනෙහි කොට සතියත්, සංවේගයත්, නුවණත් යොදා මරණය මරණය යනුවෙන් ඒ ඒ අය සහ තමන්ගේ ද මරණයෙහි නුවණින් සිත පිහිටුවා මරණය, මරණ යැයි භාවනා කළ යුතුය.

- i ජීවිතය අතියතයි, මරණය නියතයි, මරණය මරණය .....
- i හුලන් කපොල්ලක පහන නිව් නිව් යන්නාසේ සියලු සත්ත්වයෝද මරණයට පැමිණෙති මරණය මරණය .....,
- iii මහ සැපත් විඳි සත්හු ද මළාහුය. මම ද මරණය කරා පැමිණෙමි.  
මරණය මරණය.....

**“නන්දිරාගකඛයා චිත්තං - සුවිමුත්තනනි වුවවති”**

- iv ඉපදීමෙහි සිට මෙතෙක් පහළ වන්නාවූ ද නාම රූපයෝ ඒ ඒ ඇසිල්ලෙහිම මැරෙති. එසේම ජීවිතිඤ්ඤය බිඳීමෙන් මේ හවයෙන් වෙන්වීම වූ මරණයට පැමිණෙමි. මරණය-මරණය.....
- v විදුලියක් දියබුබුලක් පිණිබිඳක් දියෙහි ඇඳි ඉරක් නැතිවන්නා මෙන් වහ වහා මරණය පැමිණෙයි. මරණය - මරණය .....
- vi මහත් යස තෙද පිණින් ඉර්ධියෙන් දිළිණු බුදු පසේ බුදු මහ රහත් උතුමෝ ද මළාහ. මට ද මරණය පැමිණෙයි.  
මරණය මරණය .....
- vii ආහාරාදිය නොදිරවීමෙන් රෝගයෙන් ද බාහිර සතුරු උපක්‍රම ආදියෙන් ද ආයුෂාදිය ගෙවීමෙන් ද මරණය පැමිණෙයි. මරණය මරණයැ යි. මෙසේ සති නුවණ උපයා මරණ සති වඩා සංවේගය පිළි ලැබ මේ මරණයෙන් මිදීමට භාවනා කළ යුතු යැයි වියඝීය උපදවා ගත යුතුය.

**අසුභානුයසති**

- i දෙතිස් මහා කුණු ගොඩකින් යුක්ත වූ මේ ශරීරය මහා අසුභයක්ම ය. අසුභය අසුභය .....
- i මැරී එක් දිනක් දෙතුන් සතර දිනක් ගත වූ නව දොරින් ම කුණු ඕජා වැගිරෙන මළ සිරුරක් මෙන් මේ ශරීරය ද අසුභයකි.  
අසුභය අසුභයි .....
- iii අසුවියෙහි පණුවකුමෙන් මව්කුස හටගත් මේ සිරුර ඇතුළතද අසුවි පිරි ඇති අසුභයකි.  
අසුභය අසුභයි .....
- iv ඒ මේ තැන ගැහුණු නිල්වුණු ගිතෙල් කළයකින් මෙන් මේ සිරුර නවදොරින් නිති අසුවි වැගිරෙන අසුභයකි.  
අසුභය අසුභයි .....

“සුඛා භික්ඛවෙ වෙදනා දුක්ඛතොදට්ඨබ්බා”

v නොයෙක් පණුවන් නලියන පැසුනු කුණු අසුවී සැරව පිරුණු ගෙඩියක් වණයක් පිළියම් කළ නොහැකි රෝගයක් මෙන් මේ ශරීරය අතිශය පිළිකුල් කට යුතු අසුභයකි.

අසුභයි අසුභයි .....

මෙසේ තම සිරුර අරමුණු කරමින් අසුභය අසුභයැයි භාවනා කොට දියුණු වූ විරාග සහගත සිතිවිලි පරම්පරාවෙන් පිම්බීම - හැකිලීම් ආදී අරමුණු වලට බැසීමෙන් ඉක්මණින් සමාධිය ඇතිවන බව යෝගියාට වටහා දිය යුතුය.

**පඨම පඨානය**

අපේ කය (ශරීරය) වතුමහා භූතිකය. සතර මහා භූතයන්ගෙන් සැදුණේ ය. අභ්‍යන්තරගත සතර මහා භූතයන්ගේ පැවැත්මට බාහිර සතර මහා භූතයන් නිරතුරුවම අවශ්‍යය. මහා භූතයන් සහජාත ප්‍රත්‍යයෙන් ඔවුනොවුනට උපකාරී බව.

“එකං මහාභූතං තිණ්ණනං මහා භූතානං සහජාත පච්චයෙන පච්චයො මහාභූතා

විත්ත සමුට්ඨානානං රූපානං-පෙ-සහජාත පච්චයෙන පච්චයො. බාහිරං එකං මහා භූතං - පෙ - සහජාත පච්චයෙන පච්චයො.”

යන පටඨාන දේශනාවෙන් පැහැදිලි ය. වාතය ආහාර පාන ජීවත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය බව කවුරුත් දනිති. මේවා ද සතර මහා භූතිකම ය. මෙයින්ද ආහාර පානාදිය වෙලාවෙන් වෙලාවට අවශ්‍ය වුවද වාතය නම් නිරතුරුව ම අවශ්‍ය ය. බාහිර වායෝ ධාතුව ආස්වාස වශයෙන් ඇතුළුව අභ්‍යන්තරයෙහි පැවැති වායෝ ධාතුවත් සමග මුළු ශරීරය පුරා පැතිරීයෑම් වශයෙන් නිරන්තර ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි වේ. මේ අවස්ථාවෙහි අනිකුත් ධාතූන්ට වඩා වායෝ

“දුකඩා වෙදනා සලලනො දට්ටබඩා”

ධාතු ව, ප්‍රකට ව වැටහෙන හෙයින් ශරීරය “වායෝ ධාතු කාය”ය. එහි ප්‍රකට ව පවත්නා ලක්ෂණ රසාදී විසින් අරමුණු කළ යුතු ය.

පිම්බි-තදවීම හැකිලී-තදවීම වායෝ ධාතුවගේ විෂථමභණ ලක්ෂණය යි. එසේම සමුදිරණය හෙවත් හැමීම පැතිරීම වායෝ ධාතුවගේ කෘත්‍යය යි. මේ දෙයාකාරයම ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධයකින් යුක්තය.

වාතය වඩාත් පැතිරී යන්නේ හිස්තැන් බලාය. ශරීරයේ හිස්තැන නම් උදරය යි. එහෙයින් එහි වැඩිපුර වාතය ක්‍රියාකරනු නිතරම අපට දුනේ. වාතයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හැමීම, පිම්බීම, තදවීම, උස්වීම, පහත්වීම, බුරුල්වීම ආදී වශයෙන් මුළු ශරීරයටම පොදු වුවද අපට වැඩිපුර දුනෙන්නේ උදරයේ ය. එහෙයින් වායෝ කායානුපස්සනාව කරනු ලබන යෝගියා වායෝ කායය අරමුණු කළ යුත්තේ උදරයේ වලනය අනුවයි. එම උදරයේ වලනය උස්වීම පහත්වීම වශයෙන් හෝ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් හෝ තදවීම ලිහිල්වීම වශයෙන් හෝ තමන්ට වැටහෙන කැමති ව්‍යවහාරය (ප්‍රඥප්තිය) කින් අරමුණු කළ යුතුය.

බඩ තද කොට පටියකින් බැඳ හෝ තිබේ නම් එය බුරුල් කොට පරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. එවිට නිරායාසයෙන්ම හුස්ම ගැනීම සමඟ උදරයේ වලනය දුනේ. උදර වලනය වඩාත් දුනෙන්නේ පෙකනිය හරියේ ය. එහෙයින් එතැනම සිත තබා ඉහත කී තමන්ට ඉතා ඉක්මණින් වැටහෙන වචන යුග්මයකින් අරමුණු කරවිය යුතු. ඇස් පියා උදරයේ පිම්බීම සමඟම පිම්බීම යැයි ද, හැකිලීම සමඟම හැකිලීම යැ යිද අරමුණු කරවන්න.

පූච්ඡාකෘත්‍යයන්ගේ අවසානයට ඇති අසුභ-මනසිකාරය මද වේලාවක් මෙනෙහි කොට උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම ඇද්දැයි විමසා දුනේ නම් යලි අසුභයම මෙනෙහි කොට එකඟවන සිතින් ‘අරමුණු’ ගන්වනු. පිම්බීම හැකිලීමෙහි සිත තබවනු.

උපදේශ - (අ)

ඉහතින් සඳහන් වූයේ මෙම භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ වායෝ කායය ස්වභාෂා ව්‍යවහාරයෙන් ප්‍රඥප්තිය අනුව මෙතෙහි කිරීමට නියම වූ ප්‍රථම උපදේශය යි. මෙතැන් සිට තම මුළු යෝග ජීවිතයම භාවනාවක් බව සති-වෛතසිකයෙන් තුරන්ව, සිතක්, ක්‍රියාවක් නො-පැවැත්විය යුතු බව තරයේ යෝගියාට ඒත්තු ගැන්විය යුතුය.

උපදේශ - (ආ)

දැන් ඇස් පියා වායෝ-කායය අරමුණු කරමින් භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියාට ඇස් අරින්නට සිතන හොත් වෙනදා මෙන් වහාම ඇස් නො-හැර ඇස්-අරින්නට සිතෙනවා. ඇස්-අරින්නට සිතෙනවා යනුවෙන් පළමුව ඒ සිත කීප වරක් අරමුණු කැරවිය යුතු. ඇස් අරිමින් ඇස්-අරිමි ඇස්-අරිමි.....යි හෙමින් ඇස් අරමින් එම සිතක් ක්‍රියාවක් දෙකම අරමුණු කරවනු. යමක් දෙස හෝ වට-පිට බලන්නට සිතක් උපන්නොත් බලන්නට සිතෙනවා.....යි ඒ සිත අරමුණු කොට සෙමින් බලමින් බලමි බලමි.....යි සිතක් ක්‍රියාවක් දෙකම අරමුණු කරවනු. දැන් යමෙක් හෝ යමක් පෙනෙනොත් පෙනෙනවා පෙනෙනවා.....යි අරමුණු කරවනු.

ඇස් පියා භාවනා කරද්දී ද නානාවිධ රූපයන් දැක-පට්ට පැමිණිය හැක. බෙහෙවින් නානාවිධ ආලෝකයන් ද සිත ඇලෙන, බැඳෙන, ප්‍රිය-රූප ද, ගැටෙන රිඳෙන, අප්‍රිය රූප ද තව නොයෙක් දේව-නාශාදීන් හා බිහිසුණු ප්‍රේත පිසාවාදී රූප ද ඇතැම් විට පෙනෙන හැක. එකෙණෙහිම පෙනෙනවා පෙනෙනවා.....යි එම රූප නැතිව යනතුරු මෙතෙහි කරවනු. නැතිවූ පසු මූලික අරමුණු ගන්වනු. භාවනානු යෝගියා අනිත් වැඩ කටයුතුවල යෙදෙන විටත් සක්මණේදීත් ඇස් හැරීම්, බැලීම්, පෙනීම්, පියැවීම්, අරමුණු කරවා සමානිය යොදවා කරන්නට උත්සාහ කරවනු.



## “අවිකේඛපං භාවෙනො රමති”

### උපදේශ - (ඉ)

මෙසේ භාවනායෙහි යෙදෙනවිට කණට නොයෙක් ශබ්ද ඇසෙන්නට හැක. සතුන්ගේ, මිනිසුන්ගේ කැගැසීම්, යාන-වාහන, යන්ත්‍ර-සූත්‍ර ආදී නානාවිධ ස්වභාවික ශබ්ද හා තමන්ට පමණක් ඇසෙන යම් යම් ස්වභාවික ශබ්ද ද ඇතිවිය හැක. ඒ සියලු ශබ්දයන්ම ඇසෙනවායැ යි, ශබ්දය පවත්නා තුරු අරමුණු කරවනු. ශබ්දය නැති වූ පසු මූලික භාවනායෙහි යොදවනු. ඉදින් නො-නැවතී දිගටම පවත්නා ශබ්දයක් නම් ටික-වේලාවක් මෙතෙහි කර එම ශබ්දය සිතට හුරු-පුරුදුව, ශබ්දය මත සිත එක්තැන් වන තත්ත්වයට පැමිණි පසු, යලි මූලික කමටහණ ගත යුතුය. නැවතත් එම ශබ්දය අරමුණුව එතොත් නැවත එසේම මෙතෙහි කොට මූලික භාවනාවට බැසිය යුතුයි. මෙසේ උත්සාහ දැරීමේදී නිරන්තර පවත්නා ශබ්දය ද සමාධියට බාධා නොවනු ඇත. සක්මන් භාවනාවේදී ශබ්දයක් ඇසුණු විට සක්මන නවතා එය අරමුණු කොට නැවත සක්මණෙහි යෙදිය යුතු. අනිත් සෑම අවස්ථාවකදීමත් ශබ්දය අරමුණු කරන්නට යෝගියා උත්සාහ කැරවිය යුතු.

### උපදේශ (ඊ)

නාසිකාවට නොයෙක් ගඳ-සුවඳ දූනෙන්නට පුළුවන, ගඳයි, ගඳයි.. සුවඳයි, සුවඳයි යනුවෙන් දූනෙන හැටියෙන් ඒවා පවත්නා තුරු අරමුණු කරවනු, ගඳ-සුවඳ නො-දැනී ගිය පසු මූලික අරමුණට බසිනු.

### උපදේශ (උ)

දිවට රස-විරස දූනෙයි. භාවනානුයෝගීව ඉන්නා විටත් ආහාර-පානාදිය ගන්නා විටත් එසේ මිහිරි කටුක තිත්තාදී යම් රසයක් වැටහුනොත්, එය එපරිදීම අරමුණු කැරවිය යුතු. භාවනා

“උදාවට පස්සෙනො රමනි”

කරනවිට කෙළ ගැසීමට සිතනොත් එය එසේම අරමුණු කරවා හිස පහත් කිරීම, කෙළ ගැසීම, හිස එසවීම, ආදී සෑම අවස්ථාවක්ම අරමුණු කරමින් පැවැත්විය යුතු. යමකු සමඟ කථාවට සිතනොත් කථා කරන්නට සිතෙනවා..... යි ඒ සිත අරමුණු කරවා කථා කරමිනි අරමුණු කරමින් අවශ්‍යම දෙයක් සෙමින් කථාකරණ ලෙස යෙදවිය යුතු. සෑම අවස්ථායෙහිම මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් වාග්-සංවරය ද ඇතිවෙයි.

උපදේශ (උ)

කයට බාහිර යම් දෙයක හැටීමක් දැනුණහොත් හැටීම හැටීම.....යි මෙසේ එය දැනෙන තුරු මෙනෙහි කරවනු. ශීත සුළං, උෂ්ණ රශ්මින් වැදුනොත් ශීතයි, ශීතයි.....යි උෂ්ණයි, උෂ්ණයි..... යනුවෙන් මෙනෙහි කරවනු. මෙසේ ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශයන් නැතිවූ පසු මූලික අරමුණ ගත යුතු.

උපදේශ (එ)

මනස (සිත) ට අතීතානාගත වර්තමාන නොයෙක් අරමුණු පහළ වනු ඇත. රූපාදී අරමුණු ඇසට පෙනෙන්නා සේ, ශබ්ද ඇසෙන්නා සේ, දැනෙනු ඇත. ඉහත සඳහන් පරිදි එම අරමුණ ද පෙනෙනවා ඇසෙනවා යනාදීන් මෙනෙහි කරවනු. එසේම නො-එක් විදියේ කල්පනා සිතිවිලි ඇතිවූනොත් කල්පනා කරනවා සිතනවා, සිතනවා යනුවෙන් දැනෙන හැටියෙන් ඒවා වහා අරමුණු කරවනු. ඇතැම් විට පෙර ගිය පූජ්‍යස්ථාන, ගෙදොර දොර, ආදිය කරා සිත ගමන් කළා වැනි වැටහීම් ඇතිවිය හැකිය. එවිට සිත ගමන් කළා සිත ගිහින් යනුවෙන් මෙනෙහි කරවනු. සිතට ඒ කිසිත් අරමුණු නො-ලැබෙන විට මූලික භාවනාවට බසිනු.

උපදේශ (ඒ)

මෙසේ ස-දොරට හමුවන සියලු අරමුණු විදේශිතා කරමින් මූලික වායෝ-කායානු පස්සනායෙහි යෙදී හැකිතාක් වේලා ගතකොට නැගිටිනු කැමති සිතක් ඇතිවුව හොත් නැගිටිනු කැමතියි, නැගිටිනු කැමතියි යනුවෙන් ඒ සිත අරමුණු කොට නැගිටිමි, නැගිටිමි යි ක්‍රියාවත් සිතත් දෙකම අරමුණු කරමින් සෙමින් නැගිටනු. නැගිට සිටියායින් පසු සිටිමි, සිටිමි යි එම ඉරියව්ව අරමුණු කරවනු. ඊළඟට ගමන් කරණු සිතක් පහළ වෙයි. යනු කැමැත්තෙමි යනු කැමැත්තෙමි.....යි එම සිත අරමුණු කරවනු.

1. සක්මන් භාවනාව

ගමන් කිරීම වනාහී හිඳීම, සිටීම, නිඳීම, සක්මන් කිරීම යන සතර ඉරියව්වෙන් සක්මන් කිරීමෙහි වැටේ. විදේශිකයාගේ සක්මන් භාවනාව විශුද්ධිමාර්ගයේ දැක්වෙන සවැදැරුම් ක්‍රමය විස්තර වශයෙන් ඉහත දක්වන ලදී. එයින් මෙහි එන උපදේශානුසාරයෙන් පළමුව ගනු ලබන්නේ “සන්තිකම්පණය” හෙවත් තැබීම යි. සක්මන් කරණු හෙවත් ගමන් කරණු කැමති සිත අරමුණු කළ යෝගියා “වම් පය තබමි,” “දකුණු පය තබමි”..යි පත්ලෙහි සිත පිහිටුවා, පා-“තැබීම” පමණක් අරමුණු කරමින් සක්මන් භාවනා කළ යුතු ය. සක්මන් මඵවක සක්මන් කරන්නේ නම්, කෙළවරට පියවර සත-අටක් තියා නවතිනු කැමැත්තෙමි..... නවතිමි, නවතිමි....යි කිට්ටුවෙන් පියවර තබමින් ගොස් නවතිනු. නැවතුණාට පසු සිටීමේ ඉරියව්වයි. සිටිමි, සිටිමි..... යනුවෙන් සවරක් පමණ සිටීම, අරමුණු කොට හැරෙනු කැමැත්තෙමි.....හැරෙමි, හැරෙමි.....යි හැරීමේ, සිතත් හැරීමත් අරමුණු කරමින් එකවර ආපසු නො-හැරී ගමනින්ම ආපසු හැරිය යුතු ය. මේ සක්මන් භාවනාවට “උදාන” අටුවාහි දැක් වූ පරිදි තුන්රියන් හෝ අඩුගණනේ අඩි තුනක්වත් පළල සක්මනක් විය යුතුය. නැවත සක්මන් කරණු කැමැත්තෙමි. වම් පය තබමි...

“විවිකිවසං පජනනො රමති”

දකුණු පස තබමි යි සක්මන් කළ යුතුය. නිකම් මිදුලක හෝ ශාලාවෙක සක්මන් කරන විට ද මෙම ක්‍රමයට අරමුණු කරනු. පස “තැබීමේ” ක්‍රියාවක් සමගම එය අරමුණු කරමින් පසත් සමගම සිත හැසිරවිය යුතුය. සක්මන් කරනවිට ද රූප-ශබ්දාදී අරමුණු එතොත් සක්මන නවකා පෙනෙනවා, ඇසෙනවා.... යනාදීන් ඒවා අරමුණු කර නැතිවූ පසු නැවත භාවනා කරනු. ගමන් බිමන් යන එන විටත් මේ සක්මන් භාවනාවෙන් ම යෑම්, ඊම්, කළ යුතුය. මෙසේ නියමිත වේලාවක් සක්මන් කොට වාඩිවන්නට සිතන විට වාඩිවෙන්නට සිතෙනවා....යි, ඒ සිත අරමුණු කොට වාඩිවෙමි, වාඩිවෙමි.....යි, සිතත් ක්‍රියාවත් අරමුණු කරමින් වාඩිවෙනු. අත-පස සුදුසු ලෙස තබා-ගැනීම ද අරමුණු කරනු. ඉන්පසු උදරයෙහි චලනය අනුව පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කරවනු.

යම් වේලාවක නිදාගන්නට සිතූණොත් නිදාගන්නට සිතෙනවා නිදාගන්නට සිතෙනවා... යි ඒ සිත අරමුණු කොට නිදාගනිමි නිදාගනිමි.....යි. නිදාගෙන ද පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කරවනු.

මෙසේ ඉරියව් පැවැත්වීමේදීත් ස්වකීය පඤ්චස්කන්ධයෙන් පිටතට සිත නො-යවා එයම අරමුණු කරවිය යුතු.

උපදේශ (෧)

වාඩිවී (පයඞ්ඛකයෙන්) භාවනා කරන යෝගියාගේ ශරීරය ඉදිරියට ද පිටුපසට ද නැමෙන්නට පුළුවන. ඇලයකට ඇලවෙන්නටද පුළුවන. නැවීම හෝ ඇලවීම පටන්ගන්නාවිට ම නැවෙනවා ඇලවෙනවා... යි, නැමීම, ඇලවීම පවත්නා තුරුම මෙනෙහි කරවනු. එවිට නැමීම ඇලවීම නවතිනු ඇත. නැමී ඇලවී එසේම ශරීරය පවතිනම් පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කරණු. ශරීරය සෘජුව නැගේනම් නැගෙනවා නැගෙනවා.....යි නැගීම පවත්නා තුරු මෙනෙහි කොට සෘජුව පිහිටි පසු මූලික භාවනාව කරනු.

“සබෙබ ධමමා පඤ්ඤානි පථා”

ඇස් හැරීම, ඉදිරි බැලීම, අවට බැලීමාදිය ද සිතත් සිත හා ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් ම කළ යුතුය. ඇසිපිය ගැසීම, පවා සිහිය යොදවා කරන්ට උත්සාහ කැරවිය යුතු ය.

අත්-පා හැකිළීමට සිතේ නම්, අත හකුලුවන්නට සිතෙනවා සිතෙනවා.... යි සිත අරමුණු කොට හකුලුවමි හකුලුවමි..... යි සිත හා ක්‍රියාව අරමුණු කරමින් සෙමින් හැකිලිම් දිගහැරිම් කළ යුතු. හැඳීම, පැළැඳීම, පාත්‍ර-සිව්‍ර දුර්මාදියෙහි ද හඳින්නට සිතෙනවා. සිව්‍ර පොරවන්නට සිතෙනවා..... යි, පළමුව සිත් අරමුණු කොට, හඳිම් පොරවමි..... යි හෙමින් හඳිමින් පොරවමින් සිත් හා ක්‍රියාවන් අරමුණු කරවිය යුතු.

බත් ආදී අනා-වළඳනු ලබන දෑයත් කැඳ ගිලන්පස ආදී බොන දෑත්, කැවිලි වර් ආදී කඩා කන දෑත් ගිතෙල් පැණි ආදී ලෙයා වර්ත් යනාදී සෑම ආභාරයක්ම කනු බොනු කැමති සිත් පහළ වූ විට කනු කැමැත්තෙමි. බොනු කැමැත්තෙමි.....යි, යනාදින් ඒ සිත් අරමුණු කොට, පිළිගනිමි පිළිගනිමි..... යි පිළිගෙන අනමි, අනමි.....යි, අනා පිඬුකරමි, පිඬුකරමි..... යි පිඬුකොට මුඛයට ගෙනයමි, ගෙන යමි.....යි, ගෙන ගොස් කටේ තබමි, තබමි...යි, තියා; විකමි විකමි යි, විකා රසයක් දුනේ නමි, රස දුනෙනවා රස දුනෙනවා..යි, රසය ද අරමුණු කොට ගිලිමි, ගිලිමි...යි ගිලිනු. මේ සමඟ අත පහන දුමිම, නැවත ඇනීම, ආදී සෑම ක්‍රියාවක්ම මෙනෙහි කරමින් කරනු. මුලදී සියලු ක්‍රියා සිහියෙන් මෙසේ අරමුණු කිරීම දුෂ්කර වනු ඇත.

ශුද්ධාවත් විරායත් යොදවා දින කීපයක් උත්සාහ දැරීමෙන් සියලු ක්‍රියාවන් අරමුණු කිරීමට හැකිවීමෙන් මහත් සතුටක් ලද හැක. එසේම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව ද උසස් අන්දමින් මෙයින් සම්පූර්ණ වන්නේය. (පරමාර්ථ (ඔ) කොටස බලනු.)

වැසිකිළි කැසිකිළි කිස කිරීමේ සිත් පහළ වූ විට ද ඒ සිත්

“ඤාණං භාවෙනො රමති”

අරමුණු කොට නැගිටීම, යෑම, දිය ගැනීම, සිවුරු දැමීම, වාඩිවීම, කිස කිරීම, සේදීම, නැගිටීම, සිවුරු පෙරවීම, සිතක් ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් ඉතා සෙමින් කරනු.

යෑම, සිටීම, හිඳීම, නිඳීම, නො-නිඳීම, කථා කිරීම, තුෂ්ණිමිභූතවීම යන සෑම අවස්ථාවකදීම ඒ ඒ සිත් හා ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් පැවැත්විය යුතු.

තවද මුහුණ සේදීම, තුවාය ගැනීම, පිසදීම, ස්නානය, ඇමදීම, වත-පිළිවෙත, ආදී කුදුමහත් සෑම ක්‍රියාවකදීම පළමුව සිතත් දෙවනුව සිත හා ක්‍රියාත් අරමුණු කරමින් මෙම උපදේශ කෙරෙහි ඇදහිලීමත් වැ ගරු සරු ඇති වැ මුල් කාලයේ ඉතා සෙමින් ඒ ඒ කටයුතුවල යෙදීමට භාවනාත්‍රයෝගියා මෙහෙයවනු. භාවනාවෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබීම මෙසේ සතිසමපජඤාඤායෙන් ක්‍රියා කිරීම මත රඳා පවත්නා බව ඒත්තු ගැන්විය යුතු ය. දියුණු වූ පසු ඉක්මණින් වුව ද සිහිය යොදවා ක්‍රියා කළ හැක. වඩන ලද සිත අනිත් සෑම දෙයකටම වඩා කම්තය ය.

උපදේශ (ඔ)

මෙසේ සදොරෙහි පහළවන සිත් අරමුණු හා ක්‍රියාවන් ද සිහියෙන් අල්වමින් තුවණින් විමසමින්, මූලික වශයෙන් වායොකායය අරමුණු කොට වැඩි වශයෙන් පයඝ්ඛකයෙන් වාඩිවී භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියාට ශරීරයේ සෑම තැනෙකම නොයෙක් විධියේ වේදනාවන් රිදීම්, හිරිවැටීම්, දුනෙන්නට හැකිය. හිස්මුදුන හිල් කරන්නා වැනි, කන්වල උල් අනින්නා වැනි, උගුර දෙ-පැත්ත හිර කරන්නා වැනි, බඩ කොර වෙන්නා වැනි, කකුල් හිරි වැටෙන්නා වැනි, බලවත් වේදනා ඇතිවිය හැක. ඇතැම් විට නාසය කැසීම, මුහුණ නලියෑම, උරපතුයට විදීම, පපුව හිර කිරීම වැනි වේදනා ද දුනෙන්නට හැක. වැඩි වේලාවක් පයඝ්ඛකය නො-

“අවිජයං පජහනො රමති”

බිඳ භාවනා කිරීමේදී මේ වේදනාවන් හොඳින් බලාගත හැක. මේ ලැබෙන දුක්ඛ-වේදනාවන් පටන් ගන්නා කොටම ශරීරයේ ඒ වේදනා ගෙන දෙන තැන අරමුණු කරනු. එතැන සිත තබා රිදෙනවා රිදෙනවා..... හිරිවැටෙනවා, හිරිවැටෙනවා..... කකියනවා, කකියනවා.... දුක්ඛ වේදනා දුක්ඛ වේදනා.....යි, මෙසේ වැටහෙන දූතෙන තේරෙන අයුරින් එම වේදනාවන් මෙතෙහි කරනු. වේදනාව තිබෙන තුරුම මෙතෙහි කරනු. ඉරියව්ව වෙනස් නොකරණු. මෙසේ ඒ වේදනා දූතෙන තැනම සිත තබා මෙතෙහි කිරීමේ දී සමාධිය දියුණු වත් මැ වේදනා විෂ්කම්භණය වන්නේය. එවෙලාවට නැතිව යන්නේ ය. එවිට මූලික අරමුණට බසිනු.

මැසි-මදුරු ආදී සතුන්ගේ පීඩාවක් දූතේනම්, එතැන සිත තබා කසනවා, කසනවා ....යි වේදනාව, අරමුණු කොට කසනු කැමති සිතක් පහළ වුවහොත්, එය ද අරමුණු කොට අතගනීම්.....යි, හෙමින් අතගෙන අත ඔසවමි, අත ඔසවමි යි හෙමින් අත-ඔසවා, කසමි කසමි.....යි, කසා ගනිමි, ගනිමි.....යි එතැනින් අතගෙන, පහත් කරමි.....යි, හෙමින් අත පහත් කොට තබමි.....යි කලින් තිබූ තැන අත තබා, මූලික භාවනාවට බසිනු. තවද ශරීරයේ බර අඩු සැහැල්ලු ගයි, වාතයෙන් එසවෙන්නා මෙන් දූතෙන්නට පුළුවන. එසේ දූතෙන විට සැහැල්ලුයි, සැහැල්ලුයි.... යනුවෙන් අරමුණු කොට මූලික භාවනාවට බසිනු.

ඇතැම් විට ශරීරය නළවන්නා වැනි, මුළු ඇඟ පුරා පැතිරී යන ප්‍රීතියක් දූතෙන්නට පුළුවන. එය ද ප්‍රීතිය ප්‍රීතිය ... යනුවෙන් අරමුණු කොට නැති වූ පසු මූලික භාවනාවට බසිනු.

ඇතැම් විට ශරීරය පුරා දූතෙන සැප සහගත බවක් ඇති විය හැක. සැපයි සැපයි .... යනුවෙන් එයද අරමුණු කොට භාවනා කරණු.

“පාමුස්සං භාවෙනො රමති”

උපදේශ (ක)

මෙසේ භාවනායෙහි යෙදෙන විට, රාග-ලෝභ මොහොදී අකුසල් බලපවත්වන සිත් ඇතිවිය හැක. රාග-සහගත සිතක් පහළ වුවොත්, රාගය රාගයැ.....යි එය සංසිදෙනතුරු අරමුණු කොට, භාවනා කරණු. තරභ හෙවත් ලෝභ-සහගත සිතක් නම්, තරභව තරභව ..... හෝ ලෝභය, ලෝභය..... යනුවෙන් ද මුළා වූ ආකාර සිතක් නම් මුළාවීම මුළාවීම හෝ මෝහය මෝහය ..... යනුවෙන් ද සිත හැකිලුණු වැඩෙහි නො-යෙදෙන මැලි-අයුරක්-කාන්සියක්, දැනේ නම්, කාන්සිය කාන්සිය..... කම්මැලියි, කම්මැලියි..... යනුවෙන් ද සිත විසිරී අවුල් වී ගියේ නම් අවුල් වුණා..... විසිරුණා.....ආදී වශයෙන් ද අරමුණු කොට ඒ සිත් නිරුද්ධ වූ පසු මූලික භාවනාවට බසිනු.

උපදේශ (කා)

i භාවනානුයෝගියා ගේ සිත බලවත් කාම අරමුණු සහ චේතනා වලින් මැඩ-පැවත්වී යන අවස්ථා ද ඇතිවිය හැක. ඒ වනාහි කාමවෂ්ඤය යි. එය ද කාමවෂ්ඤය හෝ කාමය කාමයැ.....යි මෙනෙහි කරණු. කාම සහගත සිතිවිලි නිරුද්ධ වී එයින් හටගත් චිත්තජ රූපයන් ද නිරුද්ධ වූ බව බලමින්-පවත්නා සිත් ඇති වන තුරු මෙනෙහි කරණු. ඉක්බිති මූලික කමටහනට බසිනු.

i ඇතැම් විට බලවත් තොරිස්සුම් ගති, ක්‍රෝධ සහගත හෙවත් ව්‍යාපාදයන් සිතෙහි පහළවිය හැකිය. ඒවා ද ක්‍රෝධය ක්‍රෝධය..... හෝ ව්‍යාපාදය, ව්‍යාපාදයැ..... යි නැතිවන තුරු අරමුණු කරණු.

iii සිතෙහි ඇති බලවත් අලස බවක්, ක්‍රියායෙහි නොයෙදෙන බවක්, නින්දට යන බවක්, දනුණොත් නිදීමකයි, නිදීමකයි..... අලසයි, අලසයි.... යනාදීන් ඒ ගතිය දුරුවන තුරු මෙනෙහි කොට මූලික භාවනාවට බසිනු.



IV නොසන්සුන් ඇවිස්සුණු විපිළිසර ගතිය සිතෙහි ඇතිවීමෙන් කම්සථානයෙන් වේගයෙන් ගිලිහී යන්නට පුළුවන. එවිටම තත්ත්වය තේරුම්ගෙන සිත ඇවිස්සුණා..... ඇවිස්සුණා.....හෝ නො-සන්සුන් වුණා..... වෙනස්-වුණා..... විපිළිසර වුණා..... ආදී වැටහෙන අයුරකින් අරමුණු කරන්න. එය ඇතිව පැවති බව, නැතිවන බව, නැති වුණ බව, වැටහුණු පසු නැවත මූලික භාවනාවට බසිනු.

V නොයෙක් ආකාර බලවත් සැක පහළ වී සිත අරමුණෙහි නො-පිහිටා යන්නට පුළුවන. රත්නත්‍රය පිළිබඳ, තමන්ගේ ශීලය හා කම්සථානාවායාසීයන් පිළිබඳ, තමන්ගේ අතීතාදී ආත්ම භාවයන් හා තවත් නො-යෙක් කරුණු ගැන ද සැක පහළ විය හැක. කාමච්ඡන්දාදී සියල්ලටම වඩා මේ සැකය විෂ සහිත ය. එබඳු සැකයක් පහළ වූ වහාම සැකය සැකය යනුවෙන් වහා අරමුණු කරනු. එම සල්ලකබණ සිත් පරම්පරාවට සැක සහගත සිතිවිලි බිඳීගිය බව වැටහීමෙන් නිසැකව මූලික කමටහණ ගත හැක.

යම් හෙයකින් හටගත් සැකයක් අරමුණු කිරීමෙන් දුරුකර ගැනීමට යෝගියාට නො-හැකි නම් කම්සථානාවායාසී වරයා විසින් සැකයෙහි මුල් හේතුව “අයෝනිසො මනසිකාරය” බව හා සැකයෙහි ආදීනව දක්වා අවවාද කිරීමෙන් යෝගියා නිසීමගට ගත යුතුය.

**ප්‍රඥප්තිය හා පරමාර්ථය**

ප්‍රඥප්තිය නම් පණවා ගැනීම් බව කලින් විස්තර කරන ලදී. පරමාර්ථ නම් වෙස් මාරු නොවන, අවිපරීත, ඊට වඩා නො-බෙදිය හැකි සේ සියුම්ව ගිය උතුම් වූ අර්ථය යි. ප්‍රථම “උපදේශයෙහි” පිම්බීම හැකිලීම් යනු ප්‍රඥප්තිය (පණවා ගැනීම්) ය. සිතට වහා වැටහියන වචනයක සිත පිහිටන්නේය. ඒ ඒ ජාතීන්ට ස්වභාෂාව තරම් වහා වැටහෙන්නක් නැත. එසේම ව්‍යවහාරයේ පවත්නා

“අනිවච්චානුපසසනං භාවෙනො රමති”

වහා වැටහෙන වචනයකින් විනා අමාරු නොවැටහෙන වචනවලින් ද සිත පිහිටුවා එකඟ කර ගැනීම අපහසුය. එහෙයින් ස්ව-ජන්ම භාෂාවෙන් අරමුණු කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. දන් මේ උපදේශයන් පරමාර්යට වැටෙන අයුරු විදැහීනා ගුරුවරයා විසින් වෙසෙසින් උගත යුතු ය.

**පරමාරී (අ) වායෝ-කායානුපසසනා**

පිම්බීම = විතතප වායෝ රූපයකි

හැකිලීම = විතතප වායෝ රූපයකි

පිම්බීම-හැකිලීම අරමුණු කරන සිත් නාම ධර්ම යි. විතතප වායෝ රූපය එම වායෝ රූපයාගේ විතර්මභණ ලක්ෂණ වශයෙන් පිම්බීම-තදවීම හැකිලීම -තදවීම අරමුණු කැරවීම යි. මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් අරමුණු කරන්නේ නාම-රූප ධර්මයන් බව භාවනානුයෝගියාට මූලික පාඩමක් වශයෙන් කියා දිය යුතුය. විදැහීනාවට අසුවන පරමාරී ධර්ම වනාහි නාම රූපයෝය. රූපය ඕලාරික බැවින් පළමුව අරමුණු කැරවිය යුතුය. සිත එකඟ වීමේදී එම රූපය අරමුණු කරණ සිත් හෙවත් නාම ධර්මයන් ද වැටහේ. මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් අරමුණු කරන්නේ “වායෝ කායය” - “වායෝ රූපය” බවත් එය අරමුණු කරමින් පවත්නා සිත් නාම-ධර්ම බවත් එහෙයින් මෙම භාවනාව සතර සතිපට්ඨාන විෂයයෙහි “කායානුපසසනා සතිපට්ඨාන” භාවනාව බවත් මූල සිටම නාම-රූපයන් අරමුණු කරන හෙයින් ශුද්ධ-විදැහීනා බවත් පැහැදිලි කළ යුතුය.

**පරමාර්ථ (ආ) චක්ඛුචාර-විපසසනා**

පරමාරී වශයෙන් (ආ) උපදේශ කොටසින් චක්ඛුචාර විදැහීනාව දක් වේ. ඇස-හැරීමට සිතක් පහළ වූ විට එම නාම ධර්මය හා ඇස-

## “නිවවසඤ්ඤාං පජනනො රමති”

හැරීම වශයෙන් පවත්නා චිත්තජ-රූප-ධර්මයන් ද විදැරිතාවට නැගීම පළමුව දැක් වේ. තවද මුලින් ඇස-හැරීමට හටගත් සිතෙහි සති-සමාධි-ප්‍රඥා-නො-යෙදීණ. නැවත නැවත අරමුණු කිරීමෙන් ඇතිවන සිත්හි සති-වෛතසිකය පිහිටුවීමෙන් අරමුණ අල්වා ගැනීම, සමාධියෙන් විසිරයා නො-දීම, ප්‍රඥාවෙන් විදැරිතාව සිදුවෙයි.

බැලීමට පහළ වූ සිත නාමය යි. බැලීම් ක්‍රියාව, එයින් හට ගත් රූප-ධර්මය, මෙසේ මේ නාම-රූප-ධර්මයන්ගේ විදැරිතාව ද දැක් වේ.

### ආයතන

ඇස වකඛායතනය යි. රූපය රූපායතනය යි. වකඛු විඤ්ඤාණය මනායතනය යි. එහි යෙදෙන වේදනාදී වෛතසික ධර්ම ධර්මායතනය යි. මෙසේ මේ උපදේශයෙන් ඉහත දැක්වූ ආයතන ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් ක්‍රමයෙන් එකඟවන සිතට අරමුණු කොට භාවනා කිරීම ද වේ.

### ධාතූ

ඇස වකඛු ධාතුව යි. රූපය රූප ධාතුව යි. දැකීම වකඛු විඤ්ඤාණ ධාතුවයි. එය හා යෙදෙන වේදනාදී ධර්ම ධාතුව යි. මෙසේ මේ උපදේශයෙන් ධාතූන් අරමුණු කොටද විදැරිතා කරන්නේ වේ.

### සත්‍ය

මෙහි ස්කන්ධාදී වශයෙන් අරමුණු කළ සියල්ල දුක් ය. ඒ දුක් හට ගැනීමේ හේතුව වූ තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය යි. මෙසේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයන් අරමුණු කොට භාවනා කිරීම ද වේ.

“දුකඩානුපසසනං භාවෙනො රමති”

**ප්‍රත්‍යය**

ඇස “නිසසය” ප්‍රත්‍යය යි. රූපය “ආරම්මණ” ප්‍රත්‍යය යි. ආවර්තය අනන්තර, සමනන්තරාදී ප්‍රත්‍යය කොට ඇත්තේය. ආලෝකය උපනිසසය ප්‍රත්‍යය යි. වේදනාදීභූ සහජාතාදී ප්‍රත්‍යයෝය. මෙසේ මේ උපදේශය ගෞරවයෙන් පිළිපැදීමෙන් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාර වශයෙන් ද විදේශිතා කරන්නේ වේ.

පෙනීමක් සිදුවීමට වක්ෂු-ප්‍රසාද රූපය, හා විෂය රූපයත් නිසා පහළවන වකුටු-විඤ්ඤාණ සිතක් ඇතිවිය යුතුය.

ඇසට රූපයක් හමුවියැයි සිතනු. එවිට සිත වෙන යම් අරමුණක පැවතුණේය. එම පළමු අරමුණෙහි පැවති සිත නිරුද්ධ විය. නැවත හටගත්තේ හවඛග සිත්ය. ඒ අතීත හවඛගයැ යි (කී) ගැණේ. දැන් යම් ඉන්ද්‍රියයකට අරමුණක් ලැබී ඇති හෙයින් එම අරමුණ ගැනීමට සිත උනන්දු වෙයි. එවිට අතීත හවඛග සිත් පරම්පරාවගේ චලනය වෙයි. එය හවඛග චලන (න) යයි. දැන් හවඛග සිත නිරුද්ධ වෙයි. එය හවඛග-උපවෙෂ ද (ද) යයි. දැන් මේ අරමුණ පැමිණියේ කුමන දොරටුවෙන් දැයි බලන සිත පඤ්චාරාවඡ්ඡන (ප) යයි. ඉක්බිති වකුටුචාරයෙන් බව දනිමින් වකුටු-විඤ්ඤාණ (ච) සිත පහළ වෙයි. ඒ සමගම අරමුණ පිළිගන්නා සමපට්ච්ඡන (සං) සිත ද අරමුණෙහි හොඳ නරක තීරණය කරන සන්තීරණ (ණ) සිත ද හොඳ නම් ගැනීමට ඇලීමට හෝ නරක නම් විරුද්ධ වීමට හෝ ව්‍යවස්ථා කරණ වොඤ්චන (වො) සිතද ඇතිව නිරුද්ධ වීමෙන් පසු ජවන් (ජ) සිත් සතක් අරමුණු රස විඳිමින් පහළව බිඳෙයි. ඒ ජවන්ම අරමුණු කරමින් තදාලම්බන (ත) දෙසිතක් පහළ වූ බිඳී සිත හවඛග ගත වෙයි. එක අරමුණක ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් ඉතාමත්ම ෂෂණික වූ දිවු මේ දිගම සිත් වෙය මෙසේ සටහන් කළ හැකියි.

**“සුබසඤ්ඤා පච්ඡන්දනා රමති”**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
කී.	න.	ද.	ප.	ච.	ස.	ඤ.	වො.	ජ.	ජ.	ජ.	ජ.	ජ.	ජ.	ක.	ත.	
000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,	000,

මේ විත්තකෂණ 17ක් ආයු ඇති රූපාරම්මණයක් වක්ෂු ප්‍රසාදයට ගැටීමෙන් පහළවන වක්ඛුචාර “අති-මහනතාලමඛණ” විතත විචියකි. මේ එක විතතකෂණයකට කුඩා විතතකෂණ තුනෙකි. ඇතිවීම, පැවතීම, බිඳීම යනු ඒ විතතකෂණ යි. මෙසේ ඉතා ශීඝ්‍ර වේගයකින් බිඳී බිඳී යන විතතකෂණ 17, අවසන් වන විට රූපාරම්මණයක් වක්ෂුප්‍රසාද රූපයක් බිඳී යති. මෙසේ විතතකෂණ 17කට වඩා ආයු ඇති රූපාරම්මණයක් නො-ලැබෙන හෙයින් රූපයාගේ ආයුෂ විතතකෂණ වලින්ම මැන්න යුතුය. විතතකෂණයක ආයු කාලය මැනිය යුත්තේ විතතකෂණයකින්ම පමණි. එතරම් වේගයෙන් ඇතිව බිඳෙන දෙයක් මේ ලෝකයෙහි තවත් නො-මැත. එබඳු විතතකෂණ 17කින්ම පමණක් සීමා කරගත යුතු හෙයින් සිත ළඟට ඉතා වේගයෙන් ඇතිව නැතිවන්නේ රූප ධර්ම යි. මෙසේ එක සිත් පෙළක් බිඳුණු පසු නැවත භවඛගයට බැස එම රූපාරම්මණයම හෝ අනිකුත් අරමුණක් හෝ ගණිමින් නොකඩවා ඇති-වෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා නාම-රූප ධර්ම සමුහය සංසාරයයි.

පෙනීම, පෙනීම ... හෝ දැකීම..... දැකීම..... යන උපදේශයෙන් මෙනෙහි කරවමින් සිහිය පිහිටුවන්නේ, සිත යොදවන්නේ භාවනා කරවන්නේ, වක්ෂුප්‍රසාද රූපය, රූපාරම්මණය යන රූප ධර්ම හා වකඛු විඤ්ඤාණ සිත හා එක්ව යෙදෙන වෛතසිකයන්දැයි, නාම-ධර්මත්, ඒවායේ ලක්ෂණ රසාදී විසින් අරමුණු කොට අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ කරා ගමන් කරවීමට සති-සමාධි-ප්‍රඥාවන් යොදා ගැනීමයි.

**සාකච්ඡා**

- (i) වක්ෂු-ප්‍රසාද රූපය හා රූපාරම්මණය රූප සාකච්ඡා යි.
- (ii) වකඛු-විඤ්ඤාණ සිත්හි යෙදෙන වේදනා වෛතසික වේදනා ස්කන්ධය යි.

“අනන්‍යානුපය්‍යනං භාවෙනො රමති”

- (iii) එම සිත්හි යෙදෙන සඤ්ඤා වෛතසික සංඥා ස්කන්ධය යි.
- (iv) එසොදී ඉතිරි වෛතසික සංඝකාර ස්කන්ධය යි.
- (v) චක්ඛු-විඤ්ඤාණ සිත් විඥාන ඝකන්ධය යි.

මෙසේ පෙනීම පෙනීම හෝ පෙනෙනවා දකිනවා.....යි, වැටහෙන අයුරින් මෙනෙහි කරන්නට නියම කළ උපදේශයෙන් ඇතිව පවත්නා පඤ්චස්කන්ධයම අරමුණු කොට එකඟවන සිතින් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ භාවනා කිරීම බව වටහා දිය යුතුය.

තවද බ්‍රහ්මචාරිඤ්ඤා බාහිය හිමියනට වදාළ සච්ඡිකේතන වක්ඛුද්වාර විදර්ශනාව “දිට්ඨං දිට්ඨං මත්තං භවිසසති” යනුයි. “දුටු, දෙය දැකීම” පමණයි යන තේරුමයි. මෙහි දුටුදෙය නම් චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් වක්ඛුප්‍රසාදය එක්ව ගත් රූපාරමමණයයි. දිට්ඨමත්ත හෙවත් දැකීම් මාත්‍රය නම් චක්ඛු විඤ්ඤාණය ළඟට පහළ වන “සංපට්ඨපන සන්තිරණ වොපපන” සිත් තුනයි.

පෙනීම පෙනීම හෝ දැකීම දැකීම යන උපදෙස අනුව මෙනෙහි කිරීමෙන් මේ සිත් වලින් එහාට එම චිත්තවීරිය ගමන් නොකරන්නේය. ජවන් සිත් නො-ලැබෙන බැවිනි.

“න රජ්ජති න දුස්සති නමුය්හති” (68 පිට උදාන-අට්ඨ කථා) රාගයෙන් නො-ඇලෙයි. වෙෂයෙන් දුෂිත නොවෙයි. මෝහයෙන් මුළා නොවෙයි. නියම වශයෙන් සල්ලකබණ සිත්හි සති සම්පජ්ඤායන් යෙදී ඉන්ද්‍රිය සංවරය රැකී විදර්ශනාව සම්පූර්ණ වන්නේය.

මෙම උපදේශයන් පයඛිකයෙන් හිඳ භාවනා කිරීමේදී මෙන් හා සක්මනේදී හා අනිත් සෑම අවස්ථාවකදී ගෞරවයෙන් පිළිපැදීමට යෝගියා උත්සාහවත් කරවනු.

**“අත්‍යවශ්‍යතා පරිච්ඡේදන”**

සෑම විටම ඇස් පියා භාවනා කරනු. ඇස් පියා සිටි විට දැකිය යුතු වන රූපයන් වනාහි “පැහැදිලිව පෙන්වන” මනෝකල්පයට අරමුණු වන හෙයින් ඒ වනාහි පෙනීම දැන ගැනීමකි. එයද පෙනීම පෙනීම හෝ දැකීම දැකීම යැයි මේ උපදෙස අනුව අරමුණු කරවීමෙන් එම අරමුණු කරවන (සල්ලකබණ) සිත්හි සති සමපරිච්ඡේදනයන් යෙදී විදේශිතාවට නැගෙන්නේ ය. (මෙසේ පවත්නා නාම-රූපයන් අරමුණු නො-කොට “වක්‍රමය අනිවාර්යව. දුකබ. අත්‍යවශ්‍යතා”යි සිය දහස් වර කිය කියා සිටියද අරමුණු වන නාම රූපයක් තමාම නැති හෙයින් කුමන අනිත්‍යයදී ලක්ෂණ අවබෝධයක්ද? කුමන විදේශිතා භාවනාවක් ද? හුදෙක් කටපාඩම් කීමකි.)

**පරමාථ (ඉ) සොතලාර විපසසනා**

කණට ලැබෙන අරමුණු ශබ්දය යි. ශ්‍රෝතප්‍රසාද රූපයන් ශබ්දාරම්භණයන් නිසා සොත විඤ්ඤාණ සිත පහළ වෙයි. මෙසේ පළමු පරිදි සොතලාරික සිත් පරම්පරාව හට ගනියි. විශේෂය වක්‍ර-විඤ්ඤාණය වෙනුවට සොත-විඤ්ඤාණය යෙදීම යි. ශබ්දාරම්භණය ශ්‍රෝතප්‍රසාදය සොත-විඤ්ඤාණය සිත එක් වන විට දැනෙන්නේ ඇසීමකි. වහා එය අරමුණු කළ හැක්කේ ප්‍රකටව දැනෙන හැටියෙන් එය අරමුණු කිරීමෙනි. ඒ වනාහි එක්ව යෙදෙන ධර්ම සමඟ සොත-විඤ්ඤාණයාගේ ශ්‍රෝතප්‍රසාද ශබ්ද රූපයන්ගේ ලක්ෂණ රසාදී වශයෙන් මෙනෙහි කැරවීමයි. විදේශිතායෙහි යෙදවීම යි.

දැන් “ඇසීම” ඇසීම හෝ ඇහෙනවා ඇහෙනවා යනුවෙන් විදේශිතා කරන්නේ = ශ්‍රෝතප්‍රසාද ශබ්ද යන රූප ධර්ම හා, එක්ව යෙදෙන ධර්ම සහිත සොත-විඤ්ඤාණය යන භෞම ධර්ම යි.

**ස්කන්ධ ආයතන ධාතු සත්‍ය ප්‍රත්‍යයාකාර**

- (i) ශ්‍රෝත-ප්‍රසාද ශබ්ද = රූපස්කන්ධය යි.

**"නිබ්බිදානු පසසනං භාවෙනො රමති"**

- (ii) සොත-විඤ්ඤාණ සිත්ති පහළ වන වේදනා =  
වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) එහිම පහළ වන සඤ්ඤා චෛතසික =  
සංඥා ස්කන්ධයයි.
- (iv) එසසා දී ඉතිරි චෛතසික = සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) සොත-විඤ්ඤාණ සිත් = විඥාන ස්කන්ධය යි.

මෙසේ මේ උපදෙසින් පඤ්චස්කන්ධයම විදර්ශනා වන්නේය. ආයතන ධාතු සත්‍ය ප්‍රත්‍යාකාරයෙන් විදර්ශනා වන අයුරු ඉහත කීලෙස දත යුතුය.

**පරමාර්ථ (ඊ) සාණ-චාර විපස්සනා**

නාසයට අරමුණු වන්නේ ගන්ධය යි. එය සුවඳ දුගඳ (ගඳ) වශයෙන් ව්‍යවහාර වෙයි. දැනෙන්නේ සාණ-විඤ්ඤාණ සිතටයි. සුවඳ යි. සුවඳ යි. ගඳයි. ගඳයි. ආදී වශයෙන් දැනෙන යම් සුගන්ධ දුර්විකාරයක් වෙයි නම් එය එසේම අරමුණු කිරීමෙන් ස්‍රාණ-ප්‍රසාද ගන්ධ යන රූප ධර්ම හා එක්ව යෙදෙන ධර්ම සහිත සාණ විඤ්ඤාණය යන නාම ධර්ම ද ලක්ෂණාදී විසින් විදර්ශනා කිරීම යි.

**ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාර**

- (i) ස්‍රාණ-ප්‍රසාද ගන්ධය = රූපස්කන්ධය යි.
- (ii) සාණ-විඤ්ඤාණයෙහි එක්ව යෙදෙන වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) සඤ්ඤා චෛතසික = සංඥා ස්කන්ධය යි.
- (iv) ඉතිරි එසසාදී චෛතසික = සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) සාණ - විඤ්ඤාණ සිත් = විඥාන ස්කන්ධය යි.



## “නාදිං පච්චනනා රමති”

මෙසේ පඤ්චස්කන්ධය ද ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාරයන් ද විදර්ශනා කරන්නේ වේ.

### පරමාර්ථ (උ) ජීවිතාචාර විපසසනා

ජීවිතා-ප්‍රසාදයත් රසයත් ජීවිතා-විඤ්ඤාණයත් එක්වීමෙන් පැණිරස තිත්ත රස ආදිය දැනෙයි. ඒ දැනෙන අයුරින් මෙනෙහි කරවීම ජීවිතාචාරික නාම-රූප විදර්ශනය යි.

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාර

- (i) ජීවිතා - ප්‍රසාදය රසය = රූපස්කන්ධය යි.
- (ii) ජීවිතා - විඤ්ඤාණයෙහි යෙදෙන වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) එහිම යෙදෙන සංඥා = සංඥා ස්කන්ධය යි.
- (iv) ඉතිරි එසසාදිනු = සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) ජීවිතා - විඤ්ඤාණ සිත් = විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය යි.

මේ උපදේශයෙන් මෙසේ පඤ්චස්කන්ධය ද ආයතන, ධාතු සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාරයන් ද විදර්ශනා කිරීමයි.

### පරමාර්ථ (උභ) කායචාර - විපසසනා

කාය ප්‍රසාදයත් ස්පර්ශයත් කාය විඤ්ඤාණයත් යන නාම රූපයන්ගේ පහළවීම හැපීම...හැපීම... යනුවෙන් අරමුණු කරවන මෙම උපදේශයෙන් එම නාම රූපයන් ලක්ෂණාදීන් විසින් මෙනෙහි කරවීම මැයි. ශරීරයේ දැවීම, දහඩිය දැමීම, සීතලවීමාදිය ද උෂ්ණාදීස්පර්ශ හෙයින් ඒවා ද එපරිදි අරමුණු කරවනු.

ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යයාකාර

- (i) කායප්‍රසාදය ස්පර්ශය = රූපස්කන්ධය යි.

“කපුව හිකඩවෙ සඳවිනියං දට්ඨබ්බං - චතුසු සොනාපතතියමෙගසු”

- (ii) කාය විඤ්ඤාණයේ යෙදෙන වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) සංඥා = සංඥා ස්කන්ධය යි.
- (iv) සංස්කාර = සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) කාය විඤ්ඤාණ සිත් = විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය යි.

මෙම උපදේශ කොටසින් මෙසේ ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය ප්‍රත්‍යයාකාරයන් විදර්ශනා කිරීමයි.

**පරමාථ (ඵ) මනෝචාර විපසයනා**

මන නම් සිත යි. සිත ත් ධර්මාරමමණත් ඒ නිසා හට ගන්නා මනෝ-විඤ්ඤාණ සිතුවත් එක්වීමෙන් දැන ගැනීම කල්පනාවීම අවබෝධවීම සිදු වෙයි. සිතට මන හෝ මනසැයි කියනු ලබන්නේ අරමුණ මනිමින් මෙන් දැනගන්නා නිසයි.

“ආරමමණං මිනමානං විය ජානාතීති මනෝ” යනුවෙන් ඒ බව දක්වා තිබේ. තවද “මනතීති මනෝ” (මන-ඤාණෙ) දැන ගනිනු යි, තේරුම් ගනිනු යි “මන” නම් වේ.

මනෝචාරය නම් හවඛග-විතත සත්‍යතිය යි. එ ද වනාහි ආවර්තයට නැඹුරු වූ හවඛගය බව ආචාර්ය නියමය යි.

මනෝචාරයට ලැබෙන අරමුණ නම් ධර්මාලමමණය යි. ඒ වනාහි ප්‍රසාද-රූප, සුඛම-රූප, විතත, වෛතසික, නිව්‍යාණ, ප්‍රඥප්ති යනුවෙන් සවැදැරුම් ය. (චක්ඛුප්පසාදාදී පස්වැදැරුම් ප්‍රසාද රූපයි. ආපො-රූපය, භාව, (2) හදය, ජීවිත, ආහාර, ආකාස, විඤ්ඤාතති (2) විකාර (3) ලකඛණ (4) යනු සුඛම රූප 16 යි.) මනෝ-ධාතුවත් මේ ධර්මාරමමණත් නිසා මනෝවිඤ්ඤාණ සිත් 76 හැත්තෑ හයක් (චක්ඛු-විඤ්ඤාණාදී විපඤ්ච විඤ්ඤාණය හා පඤ්චවාර වජ්ජන, සමපට්ඨජන දෙක යන මනෝ ධාතු ත්‍රිකයත් හැර) පහළ වෙති.

**“විරිසිඤ්ඤා-වතුසු සමමපපධානෙසු”**

ධම්මාරම්මණයන් වනාහි පස්-දොරින් පෙර ගන්නා ලද අරමුණු වශයෙන් එයට සමාන අරමුණු ගැනීමි ලෙසින් ද ග්‍රැතියෙන් හෙවත් නොයෙක් දේ ඇසීමෙන්, ඒ සමාන වූ දෑ සිත්හි පහළවීමෙන්, ඇදහීමි, බලාපොරොත්තු වීමි, නොයෙක් විතක්-වශයෙන් දෘෂ්ටි කම්-බල, සෘද්ධි-බල, දෙව-බල, ධාතු-කිපිම් කැලඹීමි අනුබෝධ ප්‍රතිවේධ මේ ආදී නානාකාරයෙන් ඉදිරිපත් වන බව ධම්මයෙහි දැක් වේ. මෙසේ මනසක් ධම්මාලම්බණක් නිසා මනෝ-විඤ්ඤාණ සිත් පහළවීමෙන් නොයෙක් ආකාර පෙනීම්, දැකීම්, ඇසීම්, කල්පනාවීම්, හැඟීම්, අවබෝධවීම් වශයෙන් වැටහී යයි. එසේ වැටහෙන අයුරින් මෙනෙහි කිරීමෙන් මනෝචාරික නාම-රූපයන් විපසසනා කරවීම සිදු වෙයි.

**ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ප්‍රත්‍යාකාර**

- (i) ධම්මාලම්බනයෙහි පසාද, සුබ්බම රූප = රූපස්කන්ධය යි.
- (ii) මනෝවිඤ්ඤාණ සිත්හි වේදනා = වේදනා ස්කන්ධය යි.
- (iii) සඤ්ඤා = සංඥාස්කන්ධය යි.
- (iv) එසසාදී ඉතිරි සංඛාර = සංස්කාර ස්කන්ධය යි.
- (v) මනෝ, මනෝ-විඤ්ඤාණ සිත් = විඥානස්කන්ධය යි.

මෙසේ උපදේශ (එ) කොටසින් පරමාර්ථ ධම්ම විසින් පැහැදිලිස්කන්ධයද “මනායතන (මනෝ-ධාතු ත්‍රිකය යි) ධම්මායතන” යන් ද මනෝ-ධාතු, ධම්ම-ධාතු, මනෝ-විඤ්ඤාණ ධාතු “වශයෙන් ද, දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය වශයෙන් ද, අනන්තර සමනනතරාදී හා ආරම්මණාදී ප්‍රත්‍යවශයෙන් ද විදැහීනා වේ.

## “සතිනිදියං-චතුසු සතිපට්ඨානෙසු”

සිත ගමන් කිරීම,

සිතෙහි මකුළු-හුයක් පමණකුදු දුර ගමනෙක් නැත. දුර තිබෙන අරමුණු ගැනීමේදී දුරගියාමෙන් වැටහෙයි. “දුරං, ගමං” යනාදී දේශනාවන්හි ද අත්ථය එයයි. (ධම්ම සංගණී අටුවා)

එසේ දුර යෑමක් මෙන් වැටහුණොත් සිත ගමන් කළා හෝ ගමන් කිරීම යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් එම අරමුණු ගනු ලබන මනෝ විඤ්ඤාණය විදර්ශනා කිරීම සිදු වේ.

### පරමාථී (ඒ) ඉරියාපථ-කායානු පසසනා

උපදේශ (ඒ) කොටසින් “පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමිති පජානාති” යනාදීන් වදාළ ඉරියාපථ කායානුපස්සනාව විදර්ශනාවට නැඟීමයි. ඒ ඒ ඉරියවු පවත්වනු කැමති සිත් හා එම සිත් වලින් උපන් රූප-ධර්මයන් ඒවායේ ලක්ෂණයේ විසින් අරමුණු කිරීමෙන් නාම-රූප වශයෙන් විදර්ශනා කිරීම එම උපදේශයන්ගෙන් දැක් වේ. විදර්ශනා යෝගියාගේ සක්මන් භාවනාවද මේ කොටසට ඇතුළත් ය.

සක්මන නම් ගමන් කිරීමේ ඉරියව්ව යි. මෙහි වනාහි “සන්තිකම්පණය” හෙවත් පය “තැබීම” පළමුව අරමුණු කරන්නට උපදෙස් ලැබේ. ගමනෙහි දී වඩාත් ඕලාර්කව වැටහෙන්නේ පය තැබීමයි. පය තැබීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිතත් ඒ සිතින් නිපන් රූපයන් වූ තැබීම් ක්‍රියාවන් ප්‍රථමයෙන් අරමුණු කිරීම ඉතා පහසුය. මෙහිදී වම්පය දකුණුපය හැදිනීම ද නොවරදවා ඇති කැරවිය යුතු.

මේ වනාහි සිත එකතු කර ගැනීමේ ලොකුම උපක්‍රමයකි. මරණයට ගමන් කරන යුධ හමුදාවන් පවා සිත එම භයානක මොහොතින් වෙන්කොට ඉදිරියට ගමන් කරවීමේ ශක්තියක් ගෙන දෙන එකඟ කමක් ඇති කිරීමට යුදෝධාපදේශකයින් මෙම ක්‍රමය

“සමාධිඡ්‍රියං-චතුසුඝ්‍රකාමනෙසු”

ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබේ. බුදු රජාණන් වහන්සේ මෙයට අවුරුදු දෙදහස් පන්සියයකට පෙර කෙලෙස් සටනට පුහුණු වන යෝගී යුද්ධ භටයාගේ සිත එක්තැන් කිරීමෙහි පරිපූණ් මෙම ඉරියාපට භාවනාව දක් වූ සේක. පයඝ්ඛකයෙන් හිඳ භාවනා කිරීමේදී විතකාදීන් නො-නවත්වා ඒ නම් හොඳින් එම උපදෙස් අනුව සක්මන් භාවනා කොට වාච්චෙනු. සිත වහා එකඟ වේ. සෑම විටෙකම භාවනා කිරීමට, පයඝ්ඛකයෙන් වාච්චීමට පෙර විසිරීගිය සිත සක්මන් භාවනාවෙන් එක්කොට ගන්න. එසේ සක්මන් භාවනා කරන විට වාච්චීමට අවශ්‍ය බව ශරීරයට දැනෙන හෙයින් ඒ වේලාවේ වාච්චීම සුඛ සහගත වන හෙයින් වහා සිත එකඟ වෙයි.

පරමාර්ථ (ම) චතුසමප ජඤාඤා කායානුපස්සනා

උපදේශ (ම) කොටසින් “පුනචපරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු අභික්කනෙන පටික්කනෙන සමපජාන කාරී හොති.” යනාදීන් වදාළ චතුසමපජඤාඤා කායානුපස්සනාවයි. එහි වනාහි “අභික්කනන පටික්කනන” යනුවෙන් වාච්චී භාවනා කරණ යෝගියාගේ ශරීරය ඉදිරියට නැමී යෑම, පසුපසට නැමී ඇලවී යෑම, ගත යුතුයි. ප්‍රකාශි ගමන් කිරීමේ ඉරියව්ව “ගතෙ ධීතෙ” යනුවෙන් දෙසා ඇති හෙයින්. එහෙත් ඉතා සියුම්ව සිවු ඉරියව්වෙහිම අභික්‍රමණය ලැබේ.

මෙහි සමපජඤාඤාය නම් විදැශීනා ඥානය මැයි. චතුසමපජඤාඤායක් අවුචායෙහි දක්නා ලැබේ. එයින් ප්‍රධාන වන්නේ අසම්මොහ සමපජඤාඤාය යි. අසම්මොහ නම් නුමුළා වීමයි. සිහියෙන් තොරවූයේ මුළාවීම වෙයි. මෙම උපදේශයන් අනුව ඒ ඒ සිත් හා ක්‍රියා-සිදුවීම්හි සිහිය යොදන විට ඒ සමඟ සමපජඤාඤායද යෙදෙමින් අභික්‍රමණ ප්‍රතික්‍රමණාදී වශයෙන් පවත්නා නාම රූප ධර්මයන් දකියි. මම හෝ සත්‍වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව හුදෙක් නාම-රූප සමූහයක් බව වැටහේ. නාම-රූප බව නො-වැටහීම අවිද්‍යාවයි. සම්මොහය යි. “දුකෙඛ අඤාඤාණං අවිජජා”

## පැකැස්සියා-වතුසු සවේච්ඡු”

මෙසේ අසම්මොහ සමපජ්ඣාදිය යෙදෙත් ම සාඝ්ඤ සපජාය ගොවර සමපජ්ඣාදියන් නිරායාසයෙන් ම ක්‍රියාවට නගන බව වැටහේ. ඉදිරියට භාවනා කරගෙන යෑමේදී සමපජ්ඣාදු භාවනා, “මේ” ම යෑ යි යෝගියාම ශාක්ෂි දරනු ඇත. අභික්කන්ත පටික්කන්ත ආලොකිත විලොකිත සම්මිඤ්ජිත පසාරිත යනුවෙන් ශරීරය ඉදිරියට යෑම පිටුපසට යෑම ඉදිරි බැලීම දිසා බැලීම අත් පා හැකිලීම දිග හැරීම යන සෑම අවස්ථාවකම ඒ ඒ අයුරින් මෙනෙහි කිරීමෙන් පළමුව එසේ කරණු කැමති සිතත් දෙවනුව එසේ කරමින් ඒ සිත හා විතතජ රූපත් යන නාම-රූපයන් අරමුණු වීමෙන් අසම්මොහ සමපජ්ඣාදිය සම්පූර්ණ වේ.

### සැලකිය යුත්තක්

යම් රූපාදී ධර්මයන් ලක්ෂණාදී වශයෙන් මෙනෙහි කොට විදැරිනා අභිනිවේෂය හෙවත් විදැරිනාවට බැසගත් යෝගියෙකුට විනා, දඩබ්බර කාමභෝගීනට මේ උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කිරීම, නාමරූපයන් ගේ අවබෝධය පිණිස පැවතිය නොහැක. හුදෙක් “කෝලිත්තමක්” විය හැකි. වටිනා මුතු මැණික් ආදී භසාභාරණයෙන් සරසන ලද මඟුල් ඇතා වනේ කන වල් අලින්ට “කෝලිත්තමක්” විය හැක. එහෙත් රාජාදී උතුමන්ගේ පරිභෝගයට යෝග්‍යවන ලෝක වාසීන්ගේ මඩුල සම්මත වස්තුවකි. මතු සඳහන් වන පරිදි මෙම උපදේශානුසාරයෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව සම්පූර්ණ වන්නේ ද, නාම රූපයන්හි අභිනිවේෂය ලබන හෝ ලැබූ යෝගීන්ට මිස “භත්ත නිකඛිත වායස” සදාෂ සිහි නැති පුද්ගලයින්ට නොවේ.

### කම්ස්ථාන-කම්ස්ථාන ශිෂි

1. සිවුපස ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව වතුසමපජ්ඣාදිය වශයෙන්;

“නෙව දවායාති ආදිනා නයෙන චුත්තො අධ්ධවීධොපි අපො අපො නාම. තසසවසෙන සාඝ්ඤ සමපජ්ඣාදං වෙදිතබ්බං”

**“විරාගානුපසසනං භාවෙනො රමති”**

නෙවදවාය, (සෙල්ලම් පිණිස නොවේ) ආදී අටවැදෑරුම් අරිය අරී නම් වේ. ඒ අයුරින් “සාරීක” සමපජ්ඣාදය දත යුතු ය.

සැප නොසැප බව සලකා ගැනීම සප්පාය සමපජ්ඣාදය යි.

**“කම්මධ්‍යානාවිජහන වසෙනවච ගොචර සමපජ්ඣාදං  
වෙදිතබ්බං”**

කමටහණ අත් නොහැරීම් වශයෙන් ගොචර සමපජ්ඣාදය දත යුතුය.

“තසමා බන්ධ, ධාතු, ආයතන, කම්මධ්‍යානිකෙහි අත්තනො කම්මධ්‍යාන වසෙනෙව, කසිණාදී කම්මධ්‍යානිකෙහි වා කම්මධ්‍යාන සීසෙනෙව..... කාතබ්බං”

එහෙයින් විදර්ශනා කම්මධ්‍යානිකයන් විසින් කම්මධ්‍යාන වශයෙන් ද, කසිණා දී “සමථ” කම්මධ්‍යානිකයා කම්මධ්‍යාන ශීථි වශයෙන් (ප්‍රධාන වශයෙන්) කළ යුතුය.

අසම්මොහ සමපජ්ඣාදය ද ධාතු ආදීන්ගේ වශයෙන් බැලීම හෙයින් මේ උපදෙස් අනුව පිළිපැදීමෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් ගොචර අසමමොහ සමපජ්ඣාදයන් සම්පූර්ණ වන බව ද සාත්-සප්පාය සමපජ්ඣාදයන් තදනුගත බවද නිසැකව ගත යුතු ය.

**ප්‍රත්‍යවේක්ෂා**

සිල්වත් භික්ෂුව විසින් සිවුපසය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණයෙන් පරිභොග කටයුතුය. නොඑසේවුව සතර සංවර සිල් අසම්පූර්ණය. ණයට ගැනීමක්ද වෙයි.

**“සක්කවචං පිණ්ඩපාතං භුඤ්ජ්ඣසාමීති සිකධා කරණියා”**

“රාගං පජහනො රමති”

යනුවෙන් ආහාර ගැනීමේදී පිඩක් පාසාම සිහි එළවිය යුතු බව, ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කළයුතු බව නියම කළ සේක.

“සක්කවචනති සතිං උපට්ඨපෙත්වා” සක්කවචං යනු සිහි එළවා යන තේරුමයි. සිහිය යම් තැනෙකද එතැන සමපජඤාඤාය ද යෙදෙයි. පව්වවෙකබණ යන වචනය (පති-අවෙකබණ) නැවත නැවත නුවණින් සලකා බැලීම, තත්‍යාකාරයෙන් බැලීම, එයම මෙනෙහි කිරීම යන තේරුම් දෙයි.

මෙම ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව ප්‍රයෝජන වශයෙන් හා ධාතු වශයෙන් බැලීම යයි දෙයාකාරය.

“පටිසංඛායොනිසො වීචරං පටිසෙවාමී යාවදෙව සීතසස පටිසාකාය” යනාදීන් දැක්වූයේ ප්‍රයෝජනය සලකා පරිභෝග කිරීම යි.

“යථාපච්චයං පචත්තමානං ධාතු මත්ත මෙවෙතං” යනුවෙන් ප්‍රත්‍යය සහ පාරිභෝගිකයා විදර්ශනාවට නැගීමය. ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂණයක් නියම කර වදාළේ එම ප්‍රත්‍යය පරිභෝගයේදී “ඉච්ඡා ලෝභ මද මානාදී” කෙලෙසුන් නො-ඉපදවීම සඳහාය. අද බොහෝ දෙනා කරන්නාක් මෙන් නුවණින් නොවීමසා එම වාක්‍යයන් වාක්‍යයන් ඔහේ කියැවීමෙන් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂණයක් සිදුවේදැයි සිතීම දුෂ්කරය. එහෙත් මෙම භාවනායෙහි යෙදෙන යෝගියා එම උපදෙස් මනාව පිළිපදිමින් අහර ගැනීම් සිවුරු වැළඳීම්, ආදිය කරනවිට ඔහුගේ සිත එකඟවන තරමට ඒ උපදින සිත් හා ක්‍රියා පරම්පරාවක් නාමරූප ස්කන්ධ-ධාතු වශයෙන් විදර්ශනා භාවනාවට නැගෙන බව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් ඔහුටම අත් දැක්ක හැකි හෙයින් ශ්‍රද්ධා ගෞරවයෙන් මෙම උපදෙස් අනුගමනය කිරීම උසස්ම ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව බව කිව යුතු ය.

“සංඝාටි පත්ත වීචර ධාරණෙ සම්පජාන කාරිභොති අසිතෙ පිතෙ බායිතෙ සායිතෙ සමපජාන කාරිභොති”



**“නිරෝධානුපසන්නං භාවෙනො රමති”**

සඟල පා සිවුරු දුර්මෙහි ආහාර පාන බාදන සායනයන්හි සම්පජනකාරී වීම නම් ඒ සඳහා දී තිබෙන උපදෙස් අනුව නාම-රූප-ධර්මයන් අරමුණු කැරවීම යි. මෙය මෙම භාවනායෙහි ශීල පාරිශුද්ධියත් අවමක ශුද්ධාවත් ඇතිව යෙදීමෙන් අත් දැකිය හැකි කරුණු විනා තර්ක කිරීමෙන් තේරුම් ගත නොහැකි බව සැලකිය යුතුය.

තවද පිණ්ඩපාත ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂණය ප්‍රත්‍යසන්නිශ්‍රිත ශීලයට පමණක් නොව ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවරශීලයටත් අයත් බව ඉහත සඳහන් ශික්ෂාපදයෙන් සිතා ගත හැකිය. එහෙයින් අතීත ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂාවෙන් අතින් තුන් පසය පිළිබඳ පාරිශුද්ධිය ලැබෙතත් පිණ්ඩපාතය පිළිබඳ නො හැකි බව හැඟේ. මෙසේ මෙහි දැක්වූ උපදෙස් විදග්ගිතාවෙන් යුතුව සිවුපස පාරිභෝගයෙන් සම්පූර්ණ ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂණය සිදුවීමෙන් ශීල-පාරිශුද්ධිය ලැබේ. එසේම මෙහි භාවනාදී අන්‍ය භාවනාවෙක යෙදී වුවද ප්‍රත්‍ය පරිභෝගයෙන් ඇවැත් නොවේ. නුවණින් සම්පූර්ණ කළ යුතු ශීලය සම්පූර්ණ වන හෙයින්.

**පරමාථ (ඕ) වේදනානු-පස්සනා**

(ඕ) උපදේශ කොටසින් ඇතිව පවත්නා සුඛ-දුකඛාදී වේදනාවන් අරමුණු කොට භාවනා කැරවීමයි. කය නම් සතර මහා භූතික ය. ඉන් එකක් හෝ කිහිපයක් අරමුණු කොට භාවනා කරන යෝගියාට විශේෂයෙන් තමන් අරමුණු කළ මහා භූත රූපයේ හෝ රූපයන්ගේ සහ ඒ සමඟ පවත්නා අනිකුත් රූප ධර්මයන්ගේත් නොයෙක් ආකාර එළෙඹ සිටීම් වැටහීම් විකාරවීම් දැවීම් තදවීම් ඇතිවිය හැකිය.

**“තසස කායෙ කායානුපස්සිනො විහරතො කායාරමමණො වා උපපජ්ජති කායස්මිං පරිලාභො”**

(සංයුත නිකාය)

“සමුදයං පජ්ඣනො රමති”

කායානුපසසනාවෙහි යෙදෙන යෝගියාට කයම අරමුණු කොට හෝ දවිලි පරිදාහයන් ඇති වේ. මේ වතුමහාභුතික සරිරය දුකඩ සත්‍යයයෙහිය. පෙළෙන (පීඩනාර්) සකස්වෙන (සඩ්ධතඨ) තවන (සනතාපඨ) වෙනස්වන (විපරිණාමඨ) යන සතර දුකඩ ලක්ෂණයෙන් යුක්තය. මේ දුකඩ-සත්‍යයාගේ පෙළීම් ආදී ආකාරයන් අපි නිතර නිතර ඉරියව් වෙනස් කිරීමෙන් වසන්තර ගනිමු. යෝගියා වනාහි බොහෝ වේලා එකම ඉරියව්වෙන් භාවනා කරන හෙයින් මේ දුකඩ සත්‍යයාගේ සචාකාර වැටහීම් වේදනා දවීම් තැවීම් හිරිවැටීම් පෙළීම් ලැබේ. ඒවා ඒ ඒ වැටහෙන අයුරින් උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කොට වේදනානුපස්සනාව වඩනු.

පළමුවත් වැඩි වශයෙනුත් මුලදී ලැබෙන්නේ දුකඩ වේදනායි. එවිට අතින් අරමුණක සිත යෙදීම උගහට ය. එහෙයින් එයම අරමුණු කිරීමේදී “වේදනා පරිග්‍රහය” හෙවත් වේදනාවන් නිරුද්ධ වන තුරු වේදනායෙහි පහසුවෙන් සිත පිහිටුවීම පුහුණු වෙයි. එය දියුණු වූ පසු, කැමති වේදනාවක් විෂ්කම්භණය කොට භාවනා වැඩිය හැකි යි. පෙර ව්‍යාසුයා විසින් මස් කඩා කද්දී පවා වේදනා විෂ්කම්භණය කොට රහත් වූ යෝගීන් පිළිබඳ ධර්මයෙහි සඳහන්ය. සුඛාදී වේදනාවන් ද යෝගියාට දූනේ. ඒවා ඒ ඒ දූනෙන අයුරින් උපදෙස් අනුව අරමුණු කොට විෂ්කම්භණය හෙවත් දුරුවූ පසු නැවත පළමු භාවනායෙහි යෙදෙනු.

මෙහි ‘වස්ථුං ආරමමණං කත්වා වේදනං වේදිය තීති’ යනුවෙන් ශරීරය අරමුණු කොට වේදනා විදිනු ලැබේ. වේදනාවක් එම වේදනාව යෙදෙන අරමුණු කරන සිතුවත් වස්තු හෙවත් මහා භූත රූපස්කන්ධයන් අරමුණු වීමෙන් මෙසේ වේදනානුපස්සනාවෙන් පළමුව අරූප-වශයෙන් විදර්ශනාවත් පසුව රූප-අරූප හෙවත් නාම-රූප වශයෙන් විදර්ශනාවත් සිදු වෙයි.

කායානුපස්සනාදී එක සතිපට්ඨානයක් වඩද්දී වේදනානුපස්සනාදී අනිකුත් සතිපට්ඨානයන් වැඩිම සම්බුද්ධ ධර්මයට එකඟදැයි, විමසිය යුතුය. වේදනා සංයුතතකයෙහි - “කථංකථං භික්ඛවෙ භික්ඛු සතො හොති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති-පෙ-තසස වෙ භික්ඛුවෙ! භික්ඛුනො එවං සතසස සමපජානසස උපපජ්ජති සුඛා වේදනා සො එවං පජානාති උපපනනා ඛො මෙ අයං සුඛා වේදනා”

“කායානුපස්සනායෙහි යෙදෙන භික්ඛුවට සුඛාදී වේදනා ඇති වන බවත් එවිට එම වේදනාව අරමුණු කිරීමෙන් මේ සැප වේදනාවක් උපන්නා (සැපයි..සැපයි) යනුවෙන් දැන ගනු ලබන බව” එහි තේරුමයි. මෙයින් කායානුපස්සනාව වඩත් දී වේදනානුපස්සනාදී අනිකුත් අනුපස්සනාවන් වැඩිම සම්බුද්ධ ධර්මයට එකඟ බව පැහැදිලිය.

**පරමාර්ථ (ක) විතතානුපස්සනා**

(ක) උපදේශ කොටසින් විතතානුපස්සනාව ක්‍රියාත්මක වේ.

“ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා විතතං සරාගං විතතනි පජානාති” යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදාළ සරාග, සදොස, සමෝභ, සච්චිතතාදී සිත් භාවනානුයෝගියාට ඇතිවිය හැක. සරාග හෙවත් ලෝභ සහගත සිත් අට ද මෙසේ චේෂ සහගත මෝභ සහගතාදී සිත් පහළ වූ බව හැඟුණු විට “රාගය රාගය” යනාදී උපදෙස් අනුව මෙනෙහි කිරීමෙන් රාගය දුරුවී සිත පිරිසිදු බව වැටහුණු පසු මූලික කම්සථානයට බසිනු. මෙසේ රාගාදී සිත් වහා දුරුවීමට හේතුවන්නේ දියුණුවන විදුහිනා නුවණින් “රාගය රාගය යැයි - වරක් දෙකක් අරමුණු වෙන විටම රාගසිත් නිරුද්ධ වූ බව හා ඒ අරමුණු කරන විදුහිනා සිතුවත් වහ වහා නිරුද්ධවී යන බවත් සිත් පහළවීමට උපනිශ්ශ්‍රය වූ වස්තු රූපයද විතතජ රූප ද නිරුද්ධ

වන බවක් වැටහීමෙනි. මෙසේ මේ උපදේශානු සාරයෙන් පළමුව අරුප-කම්සථානයක් ඉන්පසු රූප-අරුප විදේශනයක් සිදු වන බව වටහා ගත යුතුය.

**පරමාථී (කා) ධම්මානු පස්සනා**

සතිපට්ඨාන දේශනාවෙහි නීවරණ, බන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග වතුසඵල, වශයෙන් ධම්මානු දේශනා දර්ශනය. මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් උපදෙස් ලැබෙන්නේ නීවරණ ධම්මානුපස්සනාව සඳහායි. ඒ උපදෙස් ඉතා පැහැදිලිය. නීවරණ අරමුණු කිරීම වශයෙන් පළමුව ශුද්ධ අරුප විදේශනායි. පසුව වස්තු රූපාදීන්ගේ අරමුණුවීමෙන් නාම-රූප විදේශනාව ලැබේ. බන්ධායතනාදී විදේශනාවන් කලින් විස්තර කළ අයුරුයි.

**අවවාදයක්**

ඉහත දැක්වූ දොලොස් වැදෑරුම් ඡේදයන්ගෙන් දක්වන ලද උපදේශයන් සතිපට්ඨාන දේසනාවන්ට හා අභිධම්මයට සම්පූර්ණයෙන් එකඟ බව වටහා ගත යුතුය. හැමකින්ම එකඟ දෙදෙනෙකුත් නො-ලැබෙන බැවින් භාවනා-මාර්ගය හා උපදේශ දානයක් නො-එක් අයුරු විය හැකි හෙයින් ම කම්සථානාචාර්ය වරයෙකු ඇසුරු කළ යුතුම ය.

සනාතන විදේශනා ගුරු පොත වූ විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ද මෙබඳු උපදෙස් ඇත. දිට්ඨි විසුද්ධි නිද්දෙසයෙහි

“එකස්ස තාව පඨව්ඛාතු කකඛල ලකඛණාති ආදීනා නයෙන ඛාතුයො පරිගණ්භනනස්ස” යන පාඨයෙහි ඛාතුන් පරිග්‍රහණය පිණිස දී ඇති උපදේශයෙහි පඨව්ඛාතු පරිග්‍රහණය අපේ ව්‍යවහාරයට නැගුවහොත් කකීශයි, කකීශයි, හෝ තදයි තදයි යනාදීන් අරමුණු කළයුතු නො-වේද?

## “පටිනිසසගහානු පසසනං භාවෙනො රමති”

චුල්ලපත්ථක හිමියන්ට (රජො-හරණං) රජොහරණය රජොහරණයැ (දුවිලි පිස්තය දුවිලි පිස්ත යැ) යි ඒ සුදු රෙදි කඩ අරමුණු කරන්නට දුන්සේක් ව්‍යවහාරයට හෙවත් ප්‍රඥප්තියට අනුව බවත් එයින්ම සමථයත් එයින්ම විදැහීමටත් සම්පූර්ණ වූ බවත් ධර්මානුකූලව පැහැදිලිව පෙනේ.

මග පැහැදිලිව ඇත. ඇස් නොපෙනීම හෝ අඳුරුවීම මගෙහි වරදෙක් නොවේ.

ඒ ඒ අවස්ථා පිළිබඳ කලක් ලත් අත්දැකීම් අනුව ආචාර්ය උපදේශයන් පිළිබඳ ප්‍රථම ප්‍රධානය මෙසේ කොටස් කරන ලද නමුදු යෝගියාගේ ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි වැටහීම් අනුව දියයුතු උපදෙස් තව බොහෝ හෙයින් විදැහීමා ගුරුවරයෙකු සේවනය කළ යුතුමය.

### ධම්ම විතක්ක

සදොරට ප්‍රසංඛයෙන් පැමිණෙන අරමුණු ද, ඉරියාපථ, සමපජඤා කායයන් හා වේදනා විතත-ධම්ම යන අනුපස්සනාද ලැබෙන ලැබෙන අයුරින් අරමුණු කරමින් මූලික වශයෙන් දැන් වායො-කායානුපස්සනාව වඩන යෝගියාට සිත එකඟවීම අනුව මුල්දින සිටම හෝ දවස් කීපයකින් හෝ ආලෝකාදී විදැහීමා උපක්ලේශයන් හෙවත් විදැහීමා නුවණ කිලිටි කරන අරමුණු ලැබේ. ශුද්ධ-විදැහීමකයාට ලැබෙන එම ආලෝකාදිය දුවිලය. සමථ-විදැහීමකයාට බලවත් වූයේ ද බොහෝ වේලා පවත්නේ ද වේ.

### ආලෝක

මූලින් මූලින් කුඩාවට පටන් ගනු ලබන නා නා වර්ණ මිශ්‍ර ආලෝක ද සමාධිය වැඩෙත්ම දොඩම් වෙඩිලි වැනි වූ ද ඇතට විනිවිද යන්නා වූ ද, ඇසට යටින් නික්මී යන්නා වැනි වූ ද, නා නා ආලෝකයන් දැකිය වනු ඇත. ඒවා ද, ආලෝකයක් ආලෝකයක්

## “ආදානං පජහනො රමති”

.... හෝ එළියක්..... යනුවෙන් මෙනෙහි කොට නිරුද්ධ වූ පසු මූලික කමටහණෙහි යොදවනු.

### ප්‍රීති

මුලු ශරීරය පිනායන්නා වැනි, ඇතුළත ප්‍රණීත, ප්‍රණීත රූප පැතිරෙමින් පවත්නා වැනි, සිරුර ඉතා සියුම් ව නලවන්නා වැනි අයුරු දනෙන්නට හැක. ඒ වනාහී ප්‍රීතිය යි. එය ප්‍රීතිය ප්‍රීතියැ.... යි අරමුණු කරවා භාවනා කරවනු.

### පස්සද්ධි

ශරීරයෙහි දරදඩු ගතිය බර බව දුරුවී සැහැල්ලු නො-බර ගති, උඩට එසවෙන අයුරු හෝ වාතයෙහි රැඳුණු ගතිය, වැටහෙන්නට හැකි ය. එයද සැහැල්ලුයි සැහැල්ලුයි.. ආදී වශයෙන් වැටහෙන අයුරකින් අරමුණු කොට භාවනා කරවනු.

### අධිමොක්ෂාදිය

ඇතැම්විට පමණ ඉක්මවා යන සැදහැයක් පිහිටීම හා දැඩිව ගැනීම, ස්වභාවයක් ද සැපය ද දනෙන දනෙන අයුරු සියල්ලම අරමුණු කරවනු. නාම-රූපයන් පිළිබඳ කල්පනා, විදර්ශනා සිතිවිලි, චින්තාමය ඥානයන් ඇතිවන්නට පුළුවන. ඇතැම්විට එබඳු සිතිවිලි තමන්ට මිස අනිකෙකුට, ආචාර්යවරයාට පවා නැතැයි යන මානසයක් පවා හටගැනෙන්නට පුළුවන. එබඳු අවස්ථාවන්හිදී යෝගියා උගතෙක් නම් සමහර විට අකීකරු වන්නට ද බලයි. මෙම භාවනා ක්‍රමය මනාව පුහුණු කළ උගත් විදර්ශනාචාර්යවරයාට චින්තාමය ප්‍රඥාවගේත් භාවනාමය ප්‍රඥාවගේත් වෙනස-චින්තාමය ප්‍රඥාව නම් නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ හටගැනෙන කල්පනාවන්ගෙන් සිතීමෙන් ලැබෙන නුවණයි. භාවනාමය ප්‍රඥාව නම් නාම-රූප ධර්මයන් අරමුණු කරනු ලබන සල්ලකධණ සිත් පරම්පරාවෙහි

“බයානු පසසනං භාවෙනො රමති”

යෙදෙන විදේශිතා ප්‍රඥාවයි. මෙසේ වෙන්කොට කියා දිය හැකි හෙයින් මෙබඳු අවස්ථාවන් නිසාම ය උගත් පුහුණු විදේශිතාවායවිරයෙකු ඇසුරු කළ යුතු වන්නේ.

අප මෙබඳු අවස්ථාවකදී ලද අවවාදයක් නම් = ගසක් හැදී නිසි කලදී පලදරා පැසී ඉදුණු පළතුරකින් නියම රසය ලැබෙනවා මිස, පැලගසේ අතු කොල වත්, මල්-ගැටවත්, නරක් වූ ගෙඩිවත්, නියම රසය නොදෙන බවත් එහෙයින් එම වින්තාමය ඥානයන් ද කල්පනා කරනවා..... සිතනවා.... වැටහෙනවා.... ආදී වශයෙන් අරමුණු කොට විදේශිතා කළ යුතු බවත් ය. මෙහි වින්තාමය ප්‍රඥාව පැලගසේ දළ කොල මල් නරක් වූ ගැට ආදියෙන් ලැබෙන රසය මෙනි. භාවනාමය ප්‍රඥාව හොඳට පැසී මෝරා නිසිකල ඉදුණු එල රසය මෙනි. එහෙයින් ඉවසිලිවත් විය යුතු බව සමාග්-ව්‍යායාමයෙන් තමන් අරමුණු කරන සිත් පරම්පරාව සමච පවත්වා ගැනීමෙන් එම සිත්හි සමාධිය මෝරා විදේශිතා ප්‍රඥාව පැසී ඉදී ධම් රසය ලබාගත යුතු බව කියා දිය යුතුය. මෙසේ නියම උපදෙස් අනුව යෝගියාගේ ඉදිරි ගමන සලසනු. දියුණුවන මැදහත් ගති ද එකඟතාවයෙහි ඇලීම, භාවනා කිරීම පිළිබඳ ආකාර-පරිචිතකීයන් ද දැනෙන ලැබෙන අයුරින් අරමුණු කරවා මූලික භාවනායෙහි යොදවනු.

අප යටතෙහි භාවනා පුහුණු කළ නාම-රූප ධම් විෂයෙහි සෑහෙන දැනුමක් ඇති ඉතා කීකරු පැවිදි යෝගියෙක් විදේශිතා භාවනායෙහි සැලකිය යුතු දියුණුවකට පත්වූවාට පසු දිනක් උපදෙස් ගැනීමට පැමිණියේ තදෙන්ම සිනාසී ගෙනය. ඇස දල්වාවත් නොබලන සංසුන් පුද්ගලයාගේ මේ විකෘතිය පුදුම සහිත එකක් විය. මම නිශ්ශබ්ද වීමි. ඔහු පැමිණ සිනාසෙමින් ම වැද පත්කඩ එලා වාඩිවී ශබ්ද නගා සිනාසෙමින්ම සිටියේය. කලින් තිබූ ප්‍රශාන්ත ගතිය අතුරුදන් විය. ස්වල්ප-වේලාවක් ගැඹුරු නිශ්ශබ්ද බවක්

“සන සඤ්ඤා පච්ඡන්තො රමති”

පෙන්වා තෙද ගැන්වෙන අයුරින් කරුණු විචාලෙමි. එදින භාවනා කිරීමේදී මුළු සිරුරත් සිතත් පිනායන විදියේ ප්‍රීති වේගයක්, සොම්නස් සුඛ සහගත තාවයක් ඇතිවූ බවත්, එවේලේ සිට නිතරම සිනහ යන බවත්, එය නවතා ගත නො-හැකි බවත් සිනහ වෙමින්ම කීවේය.

සිනහව නම් කුමක්දැයි විමසා සිනහ පහළකරවන සොම්නස් සහගත සිත් හා ඒ සිත්වලින් පහළ වූ රූප ධර්ම රාශිය මිස සිතාවක් හෝ සිනාසෙන්තෙක් නැති බව, ප්‍රීතිය ඒ අවස්ථාවේදීම අරමුණු කොට විදැහීනා කොට නිරුද්ධ නොවීමෙන්, එය සොම්නසට හැරී, සොම්නස ඒ අවස්ථායෙහිම අරමුණු කොට විදැහීනා කොට නිරුද්ධ නොවීමෙන්, සිනහ පහළ වන්නට වූ බව ඒත්තු ගැන්වීමෙන් හා ජාති ජරාදී ගින්නෙන් හා අපාය ගින්නෙන් ගිනියම් වන්නේ කොයි මොහොතේදැයි නොදන සිනාසීම පිස්සුවක් බව (කොනුහාසො කීමානඤ්ඤා) කියා අවවාද දීමෙන් සිනහව නවත්වා භාවනා මාඟියෙහි ඉදිරි ගමනට බැස්සේය.

මේ ප්‍රීතියාදිය මෙසේ අරමුණු කොට විෂ්කම්භණය පිණිස උපදෙස් නො-දත් ඇතැම් යෝගීහු එම ප්‍රීතියම හෝ එයින් ලැබෙන ප්‍රණීත සුඛ සහගත බවම භාවනාවෙන් තමන් ලැබූ උසස් ඵලයෙකැයි රැවටී ඒ මගැයි ගෙන එහිම දැඩිව පිහිටියාහු ඇතැම්විට ධර්ම-ධාරී සද්ගුරු අවවාදයට ද නො-නැමෙති. මේ වනාහි ධම්මද්ධවච නාමයෙන් ද, ප්‍රකටය.

(ධම්මද්ධවච ප්‍රභාණය බලනු)

**වායො කායය ඵලෙඹ සිවීම.**

මෙසේ සදොර නාමරූප විදැහීනා කෙරෙමින් වේදනා-විතත-ධම්මානුපස්සනා ද, ඉරියාපථ සමපච්ඤ්ඤා කායානුපස්සනා ද, වධමින් ප්‍රධානාහිනිවේෂ වශයෙන් “වායො-කායානුපස්සනා” යෙහි



“වයානු පසසනං භාවෙනො රමති”

යෙදෙන යෝගියාට සියලු පළිබෝධ දුරලා භාවනායෙහි යෙදෙතොත් ඇතැමෙකුට දවසෙන්, දෙකෙන්, හෝ සතියෙන් හමාරෙන් හෝ වායො-කායයාගේ විඤ්චිතය ලක්ෂණය ක්‍රමයෙන් ප්‍රකට වන්නේය. මුලින් වේගයෙන් පිම්බීම, හැකිලීම් ලක්ෂණ අරමුණු විය හැක. පසුව හෙමින් හෙමින් හා ඇතැම්විට නැවත ඉක්මණින් අරමුණුව පිම්බීම පමණක් වැඩිපුර අරමුණුව හැකිලීම් නැතිව යන්නා සේ පිම්බී තදවී සිටින ආකාරය ද සමග යටි බඩේ සිට මදක් පෙරළෙන, කොරවෙන, තදවෙන, ගතියක් දැනී බඩේ සම්පූර්ණ පිම්බී තදවුණු ගතිය දක්වමින් බඩ පසුව දිගහැරී සෘජුව පිහිටන්නේය. මෙසේ බඩෙහි පිම්බීම, හැකිලීම් නැවතුන ඇතැමෙකුගේ පසුවෙහි පිම්බීම හැකිලීම් ගතිය වේගයෙන් ඇතිවිය හැකිය. එය ද සිත-තබා පිම්බීම හැකිලීම යැයි අරමුණු කරවනු. එය ද ක්‍රමයෙන් නවතිමින් තව තවත් සිරුර සෘජු වෙමින් පවතී. දැන් බඩ පසුව තදවී ශක්තිමත් ගතියකින් ශරීරය සෘජුව ඇත. නාසිකායෙහි ඉතා සියුම්ව හුස්ම ගැනීම හෙලීම පවතී. එය අරමුණු නොකළ යුතුය.

මේ වනාහී වායො කායයාගේ සම්පූර්ණ විඤ්චිතය ලක්ෂණ විසින් එළඹ සිටීමයි. වැටහීමයි. වායො ධාතුව ශරීරය ඇතුළත හා පිටත සැලෙන පෙරළවන පැදෙන ගතිය සමුදිරණ කෘත්‍ය විසින් වැටහීමයි. ඉදිරියට දෙන සෘජුව යන ගතිය අභිනිභාර වශයෙන් එළඹ සිටීමයි.

**ප්‍රඥාප්තිය වැටහීම**

වායො කායය විඤ්චිතයාදී ආකාර විසින් සම්පූර්ණයෙන් එළඹ සිටීමට ආසන්නව පිම්බීම හැකිලීම් වශයෙන් අරමුණු කරන යෝගියාට සිතෙහි තරමක ඒකාග්‍රතාවයක් හෙවත් සමාධියක් ද හටගන්නේ ය. එයට හේතු වූයේ සතියගේ දියුණුවයි. එයින්ම දියුණුවන ප්‍රඥාවෙන් සවභාව ලක්ෂණ වශයෙන් වායො ධාතුවගේ වැටහීම අනිත්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්ෂණ විසින් වැටහීමටද උපකාරීය.

**“ආයුභනං පජභනෙතා රමති”**

ඇතැම් යෝගීන්ට පෙකණිය ප්‍රදේශය පිපී එන මල් කැකුලක හෝ අවානක අයුරින් වැටහෙන්නට ද පුළුවන. මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම් ඉතා පිරිසිදුවත් මනා කාල වේලා සහිතවත් අරමුණු විමේදී මෙහි පිම්බීමක් හැකිලීමක් යැයි යමක් නො-මැති බව, එය පණවා ගත් දෙයක් බව, හුදෙක් මෙය වායෝ-රූපයාගේ හැටියක් බව වැටහෙන්නේය.

**නාම-රූප වෙන්ව වැටහීම**

වායෝ කායය රූපය බවත්, එය අරමුණු කරන සිත නාමය බවත් මෙසේ ප්‍රකටව වැටහීමේදී පිම්බීම හැකිලීම් ප්‍රඥප්තිය, හා “මගේ උදරය මගේ ශරීරය මම” යනාදී ප්‍රඥප්තීන් ද යම්තමකට දුරුවන්නේය. මෙහි පිම්බීම ආකාරයෙන් පැවැති වායෝ-රූපය හා එය අරමුණු කරන සිත නාමය ද හැකිලීම් ආකාරයෙන් පැවැති වායෝ-රූපය හා එය අරමුණු කරන නාමය ද වෙන් වෙන්ව, ඉඩක් පරතරයක් ඇතිව පවතින අයුරු අවබෝධ විය හැකිය. ඒ වනාහී මේ කම්සථානය අනුව නාම-රූප පරිවේෂ්ඨය පිළිබඳ ඒකදේශ අවබෝධයකි. මේ කාලය වන විට සිහියෙන් ඉරියවු පැවැත්වීම හොඳින් ප්‍රගුණ විය යුතුය. රූප ශබ්දාදී අරමුණු මෙනෙහි කිරීම ද තියුණු විය යුතුය. වේදනා පරිග්‍රහය දියුණු විය යුතුය. ඒ ඒ රූප ශබ්දාදීන් අරමුණු කිරීමේදී නාම-රූපයන් පිළිබඳ හෙවත් සිතූත් ක්‍රියාත් පිළිබඳ නිරවුල්ව පැහැදිලිව වැටහෙන සිහිය හා නුවණ පෙරට වඩා සියුම්ව ගිය අයුරු ඇතිවිය යුතුය. මූලික වායෝ රූපය පිළිබඳ ඇතිවූ නාම-රූප වෙන්ව දැකීමේ වැටහීම සෑම අරමුණක් පාසාම බලවත් වනු ඇත.

**“අපථි කායොති වා පනසස සති පවචුපට්ඨිතා හොති”**

මෙසේ විභවිභණ ලක්ෂණ විසින් වායෝ කායය මනාව එළෙඹ සිටීමේදී ප්‍රඥප්තිය ඒකදේශකින් බිඳී යෑමත් නාම-රූප පිරිසුන්

“විපරිණාමානු පසසනං භාවෙනොතා රමති”

නුවණ ඒකදේශයකින් වැටහී යෑමත් සමග මේ වායො කායයක් ඇත. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ස්ත්‍රියක් පුරුෂයෙක් ආත්මයක් ආත්මයට අයිති දෙයක් නොවේ. මම නොවෙමි. මගේ ද නොවේ. කිසිවකුත් කිසිවකුගේවත් දෙයක් නොවේ යැයි මෙසේ මේ යෝගියාගේ සිහිය එළෙඹ සිටුවනේ ය.

“යාවදෙව ඤාණ මනතාය පතිසසති මනතාය”

අනිත් අනිත් මතු මතු ඥාන ප්‍රමාණයන්, ස්මෘති ප්‍රමාණයන් සඳහා පවතී.

“සතිසමපජඤ්ඤානං වුදධිථායාති අපො”

සිහි නුවණ වැඩීම සඳහාය යන තේරුම යි. මෙහි මේ “වායො කායයා”ගේ ලක්ෂණාදීන් විසින් එළෙඹ සිටීම මතු මතු උසස් උසස් ලෙස සිහි නුවණ දෙක වැඩීම සඳහා පවත්නා බව දෙසූ අයුරු යි. මතු මතු උසස් උසස් ලෙස සිහි නුවණ දෙක දියුණුවීම නම් ඉන්ද්‍රිය බල බොජ්ඣංග මග්ගඛගයන්ගේ දියුණුවීම යි. ඉහත දක්වන ලද අයුරු නාම-රූප වච්ඡාන ඤාණයෙන් පටන් ගන්නා පව්ව පරිගහනාදී වශයෙන් දශ-විදර්ශනාඥානයන්ගේ ක්‍රමානුකූල දියුණුවීමයි.

“අනිස්සිතොව විහරති”

රූපාදී ස්කන්ධයන් නිතර එක්ව පවත්නා හෙයින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන් දෙදෙනා නිශ්ශ්‍රය ධම් නම් වෙති. මෙසේ “වායොකායයා” ගේ එළෙඹ සිටීමත් නාම-රූප වච්ඡානය හෙවත් වෙන්ව වැටහීමේ පටන් අනිත්‍යාදී ධම්යන් ප්‍රකටව යෑමත් නිසා තෘෂ්ණා දෘෂ්ටී නිශ්ශ්‍රයයන් ක්‍රමයෙන් දුරුවය යි. එහෙයින් එම යෝගියා පුච්භාග වූ සතිපට්ඨාන මාර්ගයේ ගමන් කරමින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් නොකෙළෙසෙමින් වාසය කරන්නේ වෙයි.

“ධුව පඤ්ඤා පච්ඡන්දනා රමති”

“නව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති”

ලෝකයෙහි කිසිවක් තණ්හා-උපාදාන දිට්ඨි-උපාදාන වශයෙන් දැඩිව නොගනීයි. මෙහි ලෝකය නම් “ස්වෙච්ච කායො ලොකො” ඒ තමන් අරමුණු කළ එළෙඹ සිටි වායො කායය මැයි. එහිද නාම රූපයන් වෙන්ව වැටහී ඇති බැවින් ලෝකය නම් පඤ්චස්කන්ධයම ය. “පඤ්ච පි උපාදානකඛ්ඤො ලොකො”

මෙයින් වටහා ගත යුත්තේ ලක්ෂණාදීන් විසින් එළෙඹ සිටි කායයත් එය සමගම නාම ධර්මයන් ද යි. මෙසේ පඤ්චස්කන්ධ සංඛාරාන ලෝකයෙහි අනිත්‍යාදී වශයෙන් ඥාන-දැනීම පහළවීමෙන් තෘෂ්ණා-දෘෂ්ටිත්ගෙන් දැඩිව නොගනීයි. අනිත්‍ය අශුභ දූෂිත දැනීම නිසා තෘෂ්ණා ග්‍රහණයත්, අනාත්ම දැනීම නිසා දෘෂ්ටි ග්‍රහණයත් ඔහු කෙරෙහි ක්‍රමයෙන් දුරු වේ.

මෙතෙකින් මෙම උපදේශ සහිත සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි ප්‍රාරම්භ ප්‍රධානය නිමවෙයි. වායො කායානුපස්සනාවේ පටන් ඉරියාපට්, සමපජඤ්ඤා, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන, ඡට්ඨාරික විදැනීම භාවනාවන් හා එහි ප්‍රතිඵල සතිපට්ඨාන සුත්‍රයන්ට හා අඵ කථායනටත් අභිධර්මයටත් සම්පූර්ණයෙන් එකඟ වන බවත් මෙය කියැවීමෙන් නොව පුහුණු කිරීමෙන් මේ පිළිබඳ නොසෙල්වෙන පිළිගැනීමක් ඇතිවන බවත් සැලකිය යුතුය.

මේ සම්පූර්ණ උපදේශක්‍රමයන් මෙහි මුල් අල්ලා දැක්වූ කරුණු මත අවසානය තෙක් යන බව විදැනීමාචාර්යවරයා විසින් සැලකිය යුතු ය.

“අනිමිතනානුපසසනං භාවෙනො රමති”

### දෙවන පඬානග

#### උපදේශ (ක)

පිම්බීම හැකිලීම නො-දූනෙන බව යෝගියා ප්‍රකාශ කළ විට කරුණු විමසා භාවනායෙහි එක්තරා දියුණු අවස්ථාවක් බව කියා බෙදෙය්‍යය, විය්‍යය හා ශ්‍රද්ධාදී ගුණ-ධම් ප්‍රබලවන අයුරින් අවවාද කළ යුතුය. පුළුකෘත්‍යයන් හොඳින් ඉටා ගත යුතු බවත් සුළු සුළු වශයෙන් හෝ පළිබෝධාදිය ඇතොත් දුරු කළ යුතු බවත් පහදා දිය යුතුය.

#### හිඳීම-හැපීම

මෙතැන් සිට කමටහණ පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම යන අරමුණු සතරම මුල සිටම අරමුණු කැරවිය යුතුය. පිම්බීම හැකිලීම, නැවත පිම්බීම ඇතිවන්නට පෙර “හිඳීම හැපීම” අරමුණු කරවා යලි පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කැරවිය යුතුය. හිඳීම හැපීම හැකිතාක් ඉක්මණින් අරමුණු කරන්නට යෝගියා උත්සාහ කළ යුතුය. ඇතැම් යෝගීන්ට පිම්බීම හැකිලීම අරමුණු කොට හිඳීම හැපීම අරමුණු කරන්නට කලින් පිම්බීම හැකිලීම ඇතිවිය හැකිය. පිම්බීම හැකිලීම අත් නොහැරම අරමුණු කළ යුතුය. එහෙයින් පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම යැයි සතරම අරමුණු නොකළ හැකි යෝගීන්ට පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම-පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම යැයි දිගටම අරමුණු කැරවිය යුතුය. එසේ භාවනා කරන විට පිම්බීම හැකිලීම හෙමින් පවත්නා අවස්ථාවලදී හැපීමත් සමග පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම යැයි සතර අරමුණුම මෙතෙහි කරවිය යුතු ය.

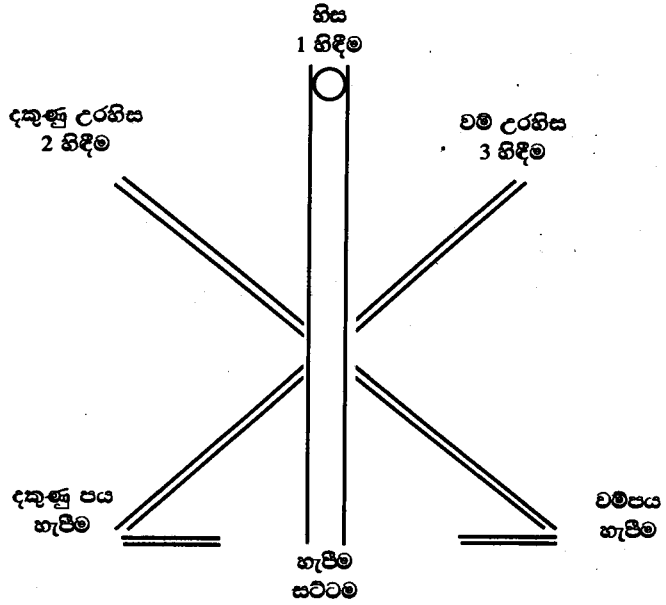
හිඳීම යනුවෙන් අරමුණු කැරවිය යුත්තේ හිසේ සිට මුළු ශරීරය පය්‍ය්‍ය්‍යයක් ඇතුළු හිඳීමේ ඉරියව්වයි. හිඳීමේ රූපය යි. හිස මුදුනට කෙළින් වීදුලි පන්දමක් ඇල්ලූ විට මුළු ශරීරය පෙනී යන්නාසේ හිඳීමේ රූපය ඉක්මණින් මෙතෙහි කැරවිය යුතුය.

“නිමිත්තං පජ්ඣනෙතා රමති”

“හැපීම” නම් යම් තැනෙක එවෙලෙහි ස්පඨිය දූනේ ද, ඒ තන්හි සිත තබා “හැපීම, හැපීමයැ...යි අරමුණු කැරවීම යි. ඉහත දක්වූ අයුරු පයඝිකයෙන් හෙවත් සුඛාසනයෙන් වාඩි වූ යෝගියාගේ “ආනිසද, මාංසය” (සට්ටම) හා නමාගත් දෙපයෙහි පතුල්වල සුලඟිල්ලේ සිට විඵඛ දක්වා බිම හැපෙන්නේ ය. පළමුව මේ තුන්පොළ බිම හෝ වාඩි වූ අසුනෙහි (ස්පඨි වීම) “හැපීම” අරමුණු කරවනු. එයින් වැඩිපුර හැපීම දූනෙන තන්හි වැඩිපුර අරමුණු කරවනු. ඒ තන්හි හැපීම් අරමුණු කිරීම හොඳින් ආභෝග වනවිට එසේ පයඝිකයෙන් හුන් යෝගියාගේ බත් කෙණ්ඩා දෙක එකට ගැවෙන තැන හැපීම ද, එසේම දකුණු පිටි පතුලේ විඵම් පැත්ත බත් කෙණ්ඩ මුල හෝ දනහිසෙන් උඩ කොටසෙහි හෝ හැපීමද, වම් පිටිපතුලේ මහපට ඇඟිල්ල හරිය දකුණු බත්කෙණ්ඩ මුල හැපීමද, යන මේ හැපෙන තැන් “හැපීම හැපීම” යනුවෙන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් අරමුණු කරවනු. පයඝිකය මත තබා ඇති දෙ-අත්ලේ හැපීමද අරමුණු කරවනු. මේවා නොදැනී යන විට හැඳ පෙරවා, සිටින වස්ත්‍රය ශරීරයේ ගැවීම ශරීරයේම මස් පිඩුවල ඇතිවන සියුම් සියුම් හැපීම් ද දූනෙන්නට හැක. යම් යම් තැනෙක හැපීමක් දූනෙතොත් ඒ ඒ තැන සිත තබා හැපීම අරමුණු කැරවිය යුතුය. යම් තැනෙක හැපීමක් දූනෙන විට එතැන වේදනාවක් ඇතිවීමද සිරිතකි. වේදනාව හැපීමට වඩා බලවත් නම් වේදනාව අරමුණු කරවනු.

හිඳීම හිසේ සිට අරමුණු කරන ඇතැම් යෝගීන්ට සම්පූර්ණ ශරීරය අරමුණු නොවී යත හැක. එක පැත්තක් එක උරයක් අරමුණු නො-විය හැක. එහෙයින් හිඳීමේ රූපයත් හැපීමත් සම්පූර්ණ වශයෙන් වටහා ගැනීමට ආධාර වනු පිණිස මෙම ඡායාවෙන් දක්වෙන ක්‍රමය අනුව තුන් වරකට අරමුණු කරවනු.

**“අප්‍රාණිකිකානුපසසනං භාවෙනො රමති”**



- (1) හිසේ සිට කඳ කෙළින් පහළට හිදීම අරමුණු කොට සට්ටම් පුවරුවල බිම හැපීම අරමුණු කරවනු.
- (2) දකුණු උරහිසේ සිට පපුව හරහා කතිර හැඩට වම්පාදය දිගේ හිදීම වම් පතුලේ “හැපීම” අරමුණු කරවනු.
- (3) වම් උරහිසේ සිට කතිර ආකාරයෙන් දකුණු පය දිගේ හිදීමත් දකුණු පතුලේ හැපෙන තන්හි හැපීමත් අරමුණු කරවනු.

මෙසේ (1) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (හිසේ සිට සට්ටම තෙක්) හැපීම, (සට්ටම-බිම) (2) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (දකුණු උරහිසේ සිට වම් පාදයේ පතුල තෙක්) හැපීම (වම් පතුලේ බිම) (3) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (වම් උරහිසේ සිට දකුණු පාදයේ පතුල තෙක්) හැපීම, (දකුණු පතුලේ බිම) නැවත පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (හිසේ සිට) හැපීම, (සට්ටමේ) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (දකුණු උරහිසේ සිට) හැපීම, (වම් පාදයේ) පිම්බීම, හැකිලීම, හිදීම, (වම් උරහිසේ සිට) හැපීම, (දකුණු පාදයේ) මෙසේ දිගටම අරමුණු කිරීමේදී පිම්බීම හැකිලීම නැවතුණ විට ඒ අරමුණු කළ වේගයෙන්ම “හිදීම හැපීම”

“පණිධි. පජ්ඣන්තො රමති”

පමණක් අරමුණු කරනු. මෙසේ ටික දිනක් නිරවුල්ව අරමුණු කිරීමේදී හිඳීමේ රූපය සම්පූර්ණයෙන් ආභෝග වන්නේය. අසුවන්නේය. එවිට හිසේ සිට මුළු ශරීරය “හිඳීම” වශයෙන් අරමුණු කොට “හැපීම” තුන් පොලෙහිම එකවර අරමුණු කරනු, හැපීම යම් තැනක වැඩිපුර දැනෙන්නම් එතැන වැඩියෙන් අරමුණු කරවනු. තුන් තැනම හැපීම එක පමණට දැනේ නම් තුන් තැනම එකවර අරමුණු කරනු. දකීම්, පෙනීම්, ආදී සියලු මෙනෙහි කිරීම් වඩාත් පරීක්ෂාවෙන් කරවනු.

උපදේශ (කී)

දෙවෙනි - සක්මන් භාවනාව

වම්පය තබමි, දකුණු පය තබමි, යි මෙසේ “සන්නිකම්පනය” නො-වරදින සේ ප්‍රගුණව, ඉතා ප්‍රකට ව, අරමුණු වෙමින් හොඳින් සිත එකඟ වන අයුරු දියුණු වූ පසු පය තැබීමේ ආකාරය වූ රූප-ධම් හා පය “තබමි” යි කැමැත්ත යෙදුණු සිත් හා ඒවා අරමුණු කරවන සිත් ය, යන නාම ධර්ම වෙන්ව වැටහෙන තරමට දියුණු වූ පසු යෝගියාට නොයෙක් විධියේ විදුශිතා සිතිවිලි ද, පහළ විය හැකිය. නාම-රූපයන්ගේ ඇතිව නැතිවීම පිළිබඳ නැග එන කල්පනාවල් ද කල්පනා කිරීම..... යනාදීන් අරමුණු කරවනු.

ඊළඟට දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව වශයෙන් පාදයේ “එසවීම තැබීම” දෙකම අරමුණු කරවීමයි. එසවීම නම් උධාරණය යි. පය ඉහලට නැගීමයි. තැබීම අරමුණු කිරීමෙන් දියුණු වූ සිතට “එසවීම තැබීම” දෙකම අරමුණු කිරීම පහසුය. සක්මණට බැස්ස යෝගියා සක්මන් කරනු කැමතියි, සක්මන් කරනු කැමතියි..... යි යන සිත අරමුණු කොට (වම්පය) ඔසවමි, තබමි. (දකුණු පය) ඔසවමි, තබමි.... යි මෙසේ ස්වභාවයෙන් කෙරෙන පාදයේ එසවීම ඒ අයුරින්ම අරමුණු කරවනු. එසවීම පටන් ගැනීම, පැවැත්ම, අවසන්වීම යන අවස්ථා තුනම සිතට නැගෙන අයුරු ඔසවමියි.....



**“සුඤ්ඤකානුපසසනං භාවෙනො රමති” “අභිනිවෙසං පභනෙනො රමති”**

අරමුණු කරවනු. තැබීම ද එසේම තබමි යි අරමුණු කරවනු. නැවතීම සිටීම හැරීම ආදී සෑම අවස්ථාවකම සිතක් ක්‍රියාත් අරමුණු කරවනු. වම්-පය දකුණු පය යනුවෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුය. ප්‍රථම සක්මන් භාවනාවේදී දියුණු වූ ඒ හැඟීම එපරිදීම තිබෙන හෙයිනි. මේ සක්මනේදීත් යම් අමුතු අරමුණක් රූප ශබ්දාදියක් ලැබුණොත් සක්මන නවතා පළමු පරිදි පෙනීම..... ඇසීම..... ආදී විසින් මෙනෙහි කරවනු. ඒ බාහිර අරමුණු නිරුද්ධ වූ පසු සක්මන් භාවනාව කරනු.

**උපදේශ (කු)**

**කය පවත්නා හැටියට අරමුණු කිරීම**

“හිදීම” අරමුණු කරන්නේ පයඛකයෙන් හෝ වෙනත් අයුරකින් “වාඩිවී” භාවනා කරද්දී පමණ යි. ඉදින් යෝගියා සිටගෙන එසේ භාවනා කරනු කැමති නම්, පිම්බීම හැකිලීම, “සිටීම”, හැපීම යනුවෙන් අරමුණු කරවනු. මෙහි “සිටීම” නම් හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා අරමුණු කරවීමයි. හැපීම, නම් දෙපා බිම හැපීම යි. සිටීමේ ඉරියව්වෙන් වැඩිවේලා භාවනා කිරීම අපහසුවා මෙන්ම විසිවී යෑමට ද ඉඩ ඇත. නිදාගෙන භාවනා කරනු කැමති නම් පිම්බීම, හැකිලීම, “නිදීම”, හැපීම යැයි, අරමුණු කරවනු. “නිදීම” නම් හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා වැතිර සිටින රූපය අරමුණු කිරීමයි. වැතිර ඉන්නේ උඩු අතට නම් හිස උරපතු ආදී “හැපීම” දැනෙන තැන්ය. ඇලයකට හැරී ඉන්නේ නම්, හිස, උරහිස, ආදී “හැපීම” දැනෙන තැන්ය. ඒ ඒ තැන්හි “හැපීම හැපීම” ය.... යි කීප වරකට හෝ අරමුණු කරවනු. ඉදින් යෝගියා හාන්සි හෝ හේත්තු වී භාවනා කරණු කැමති නම් පිම්බීම, හැකිලීම, හේත්තු වීම, හැපීම, පිම්බීම, හැකිලීම, හාන්සි වීම, හැපීම ආදී වශයෙන් ඒ ඒ ඉරියවු තිබෙන අයුරින් මෙනෙහි කරවනු. පිම්බීම හැකිලීම නතර වූ සෑම විටකම නිදීම හැපීම සිටීම-හැපීම-හේත්තු වීම-හැපීම යනුවෙන් ඉතිරිවන අරමුණු දෙක පමණක් මෙනෙහි කරනු.

"සෞභාග්‍යකර්මය හා වෙනත් රමණීය" "දිව්‍යකර්මය  
කිලෙස ප්‍රභවන රමණීය"

උපදේශ (කු)

දැන් "හිඳිම හැපිම" අරමුණුවල ක්‍රමයෙන් සිත එකඟවීමේදී  
ශරීරයේ වෙච්චිම, කරකැවීම් දැනෙන්නට පුළුවන. ඇතැමුන්ට  
අඩුවෙන් හා ඇතැමුන්ට වැඩියෙන් දැනෙයි. ඒවා ද ඒ දැනෙන  
දැනෙන අයුරින්ම වෙච්චිම කරකැවීම් ආදී වශයෙන් අරමුණු කරවනු.  
ඇතැම්විට ඉදිරියට හෝ පසුපසට හෝ දෙ-ඇලයට හෝ හෙමින්  
හෙමින් ඇලවීයන්නට හැක. කොයි අතකට එසේ ඇලවුණත්  
ඇලවීම, ඇලවීම ..... යැයි මෙනෙහි කරවනු. ඇතැම්විට ගැස්සීම,  
විසිවීම වැනි අවස්ථා ද ඇතිවිය හැකිය. ඒවා ද එය පටන් ගැනීමට  
ලැස්ති වන විටම ගැස්සීම..... විසිවීම..... යනුවෙන් අරමුණු කරවනු.  
දාහය හෙවත් දැවීම් උෂ්ණගති, ශීත ගති, ඇති විය හැකිය. ඒවා ද  
දැවීම.... දැවීම..... උෂ්ණය ..... ශීතය..... යනාදීන් අරමුණු කරවනු.  
ශරීරයේ බෙල්ල දෙපැත්ත පපුව දෙකකුල් හෝ මුළු ඇඟම තදවීම,  
හිරිවැටීම ගති දැනෙන්නට හැක. ඒවා ද එසේම තදවීම.... හිරිවැටීම....  
ආදී විසින් අරමුණු කරවනු.

උපදේශ (කෙ)

මුල-සිටම යෝගියාගේ වාඩිවී භාවනා කිරීමේ කාලය ටිකෙන්  
ටික වැඩි කළ යුතුය. මෙම අවස්ථාවට පැමිණෙන විට පැයක් පැය  
එකහමාරක් දෙකක් වාඩි වී භාවනා කිරීමට හැකි තත්ත්වයක්  
තිබිය යුතුය. මේ කාලයේ ඇතැම් යෝගීන්ට නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ  
නොයෙක් කල්පනාවල්, සිතිවිලි ඇතිවිය හැක. නාම රූපයන්ගේ  
ඇතිවීම, බිඳීම, ඇසෙන, පෙනෙන ආදී සියල්ලම නාම රූප වශයෙන්  
මෙනෙහිවීම් ආදී නොයෙක් විදැහීම් වින්තාවන් ඇතිවිය හැකිය.  
යෝගියා උගතෙක් නම් මේවා බහුලව ඇතිවිය හැකිය. භාවනා  
කරද්දීත් සක්මන් කරද්දීත් එසේ ඇතිවන අදහස් සිතනවා.... කල්පනා  
කරනවා.... වැටහෙනවා.....යි, අරමුණු කරවීමෙන් එම විදැහීම්  
අදහස් ද විදැහීම් කරවනු. ඇතැම් යෝගීන් තමන්ට එසේ වැටහීම

බොහෝ ලොකු දෙයක් කොට ගෙන ආචාර්යවරයාට ඉහළින් සිතා, ඉදිමෙන්තට පුළුවන. ආචාර්යවරයා විසින් කරුණාවෙන් කරුණු වටහා දිය යුතුය.

**පරමාර්ථ (කී) භූතත්‍වය රූප විදර්ශනා**

උපදේශ (කී) කොටසෙන් “හිදීම හැපීම” යනුවෙන් අරමුණු කරවන්නේ “නිසිදන ඵ්ඝන” වශයෙන් ප්‍රකට වන භූතත්‍වයාත්මක ස්පර්ශ රූපයෝය. නිසිදනය නම් හිදීමේ ක්‍රියාව යි, ආකාරය යි, රූපය යි. එහිදී බල පවත්නේ ශරීරයේ “පඨවි තෙජෝ වායෝ” යන ධාතුන්ය. හිද ගැනීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිතින් පහළ වූ රූප-ධම් සමූහයකි. ආපෝ රූපය හා අනිකුත් සුවිසි රූපයෝ ඊට අනුගත වෙති. එහෙයින් මෙහි හිදීම යනු ප්‍රධාන වශයෙන් පඨවි තෙජෝ වායෝ යන ධාතු ත්‍රයයයි. හැපීම නම් ආධ්‍යාත්ම පඨවි, තෙජෝ, වායෝ, ධාතූන්ගේ ද බාහිර පඨවි, තෙජෝ, වායෝ, ධාතූන්ගේ ද ස්පර්ශ රූපයෝය. මෙහි ද ආපො ධාතු රූපය හා අන්‍ය-රූප ධම්යෝ තදනුගත වෙති. මෙසේ හැපීම යනුවෙන් අරමුණු කරවන්නේ ද භූතත්‍වයාත්මක ස්පර්ශය යි.

“හිදීම හැපීම” යනුවෙන් අරමුණු කරන, සිත් පරම්පරාව නාම-ධම්යෝය. කලින් වායෝ-ධාතු රූපය අරමුණු කිරීමෙන් එහි ස්වභාව ලක්ෂණ, රශ, ප්‍රත්‍යුපස්ථාන වශයෙන් වටහා ගැනීමෙන් දියුණු වූ සමාධියෙන් එම වායෝ, ධාතු රූපයන් සමගම පඨවි, තෙජෝ රූපයන්ද යි, මෙසේ නාම-රූප වශයෙන් ද එම රූපයන් රූප-ස්කන්ධ වශයෙන් හා එම සිත් හා චෙතසික ඉතිරි ස්කන්ධ වශයෙන් ද එසේම ආයතනාදී වශයෙන් ද විදර්ශනා කිරීම සිදු වේ.

**පරමාර්ථ (කී) දෙවෙනි = සක්මන් භාවනාව**

උපදේශ (කී) කොටසින් දෙවෙනි සක්මන දක්වන ලදී. සන්නිකඛිපන රූප හා නාම ධම් පලමු සක්මන් භාවනාවේදී විදර්ශනා

කොට පුහුණු වූ දියුණු වූ යෝගියාට උඛරණ සන්නිකම්පන” හෙවත් එසවීම තැබීම දෙකම අරමුණු කිරීම ඉතා පහසුය. පස එසවීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිතක් ඒ සිතින් පහළ වූ එසවීමාකාරයෙන් පවත්නා රූප-ධම් සමූහයක් මෙහි නාම-රූපයෝය.

මෙම සක්මන් භාවනාව මූලදී ඉතා සෙමින් පටන් ගැනීමට හා දිනපතා ටිකෙන් ටික ඉක්මන් කරවීමටත් උත්සාහ ගන්වනු. සක්මන දිනපතා වැඩිකරවීම ඇතැම් යෝගීන්ට සප්පාය වේ.

එසවීම පටන් ගැනීම පැවැත්ම අවසන්වීම යන අවස්ථා තුනම හොඳට අරමුණු වූ පසු එසවීමේදී පහළ වූ නාම-රූපයන් එසවීම අවසන් වීමේදී සචාකාරයෙන් බිඳී යන බව තැබීමේදී ද මෙසේ වැටහෙන තුරු හොඳින් පුහුණු කරවනු. බාහිර යම් යම් කටයුත්තකට යෑම් ඊම් ආදියේදී ද වම්පය තබමි, දකුණු පය තබමි යි ප්‍රථම සක්මන හෝ ගමන හෙමින් කළ යුත්තක් නම් මෙම සක්මන් භාවනාවෙන් හෝ කළ යුතුය.

**පරමාර්ථ (කු) ඉරියා පථානුකූල විදූෂිතා**

උපදේශ (කු) ඡේදයෙන් “යථා යථා වා පන කායො පණ්ඨිතො හොති, තථා තථා නං පජානාති” යන දේශනාවට අනුව නාම-රූප ධම් විදූෂිතා කිරීමයි. ඒ ඒ ආකාරයෙන් පවත්නා රූප ධම්යන් හා ඒ රූප නිපදවන, අරමුණු කරන සිත් දැයි නාම රූප පැහැදිලි කරගත යුතුය.

**පරමාර්ථ (කු) ස්වභාව ලක්ෂණාදිය අරමුණු කිරීම**

හිඳීම, හැපීම යැයි ප්‍රධාන වශයෙන් අරමුණු කරවන්නේ පඨවි, තෙජෝ, වායෝ යන භූත රූප බව කලින් තේරුම් කරදී ඇත. එම රූප-ධම්යන් පවත්නා අයුරින් ප්‍රඥප්තියට අනුව අරමුණු කොට භාවනා කිරීමේදී “පඨවි” ආදී ධාතුන් ලක්ෂණ, රශ, ප්‍රත්‍යුපස්ථාන වශයෙන් එළෙඹ සිටීම වැටහීම සිදු වේ. එහි තදවීම,

හිරිවැටීම ආදී ආකාරයන් පටවී ධාතුවගේ ස්වභාව ලක්ෂණාදී අයුරුයි. දාහගති ශීත ගති ආදිය තෙජෝ-ධාතුවගේ ලක්ෂණාදියයි. පැද්දීම, ඇලවීම ආදිය වායෝ රූපයාගේ රශාදී ආකාරයි.

මෙසේ ස්වභාව ලක්ෂණාදී වශයෙන් මේ පටවී ආදී භූත රූපයන් අරමුණුවත්ම අනිකුත් ආපො, භූත-රූපය හා ඉතිරි රූප ධර්මයන්ගේ ද ලක්ෂණාදිය පහසුයෙන් අසුවන බව යෝගියාට තේරුම් යනු ඇත.

මෙසේ භූතෝපාදාය රූපයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් පළමුකොට වැටහීම ද; විදැරිතා භාවනාවෙන්ම සිදුවිය යුත්තකි. කටපාඩම් කීමෙන් හෝ කල්පනාකිරීමෙන් නො-සිදුවන්නකි. එසේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් අවබෝධ වූ පසු නාමරූපයන්ගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් අවබෝධ වන්නේ ය. නාමරූපයන්ගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ නම් වූ අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණ විදැරිතාවට යෝගියා පැමිණෙන්නේ, ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් එළෙඹ සිටින නාම-රූපයන් ඒ ඒ අයුරින්ම මෙනෙහි කිරීමෙන්ය. අරමුණු කිරීමෙන්ය. සල්ලකඛණ සිත් එක හා සමානව පැවැත්වීමෙන්ය. භාවනා කිරීමෙන්ය. ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් නාම රූපයන් වැටහෙන විට ඒ වැටහෙන අයුරින්ම මෙනෙහි කිරීමට දෙන ලද උපදේශ අතිශය මහඟු ය. මේ තත්ත්වය තේරුම් ගත හැක්කේ විදැරිතා භාවනාව දියුණු කර ගැනීමෙන්ම බව සලකන්නවා !

### පරමාර්ථ (කෙ) චින්තාමය විදැරිතා

උපදේශ (කෙ) කොටසින් වැඩි වේලාවක් පයඝිකයෙන් වාඩිවී භාවනා කිරීම දියුණු කරවන්නේ, එයින් සමාධිය ශක්තිමත් වීම, වේදනා පරිග්‍රහය තියුණු වීම, හෙවත් අරමුණු කරන ඇසිල්ලෙහි වේදනා විෂ්කම්භණය වීම හා දුඃඛ සත්‍යයාගේ පිළිනාථය, වැටහීම හා ප්‍රධන්වීයඝීය ඇතිවීම, පරමාර්ථ කොට ගෙනය.

ඊළඟට විදේශිතා චිත්තා වශයෙන් ලැබෙන යම් යම් කල්පනාවන්ද විදේශිතා කරවීමයි. පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම වශයෙන් නාම-රූපයන් අරමුණු කරන සලලකඩණ-භාවනා සිත් පරම්පරාවෙන් තොර නාම-රූපයන් පිළිබඳවම, නානාවිධ සිතුවිලි කල්පනාවන් පහළවිය හැකිය. ඒවා ඔස්සේ දිගට යන්ට ගියොත්, ඔහුට චිත්තාමය විදේශිතා මිස, භාවනාමය විදේශිතාවක් නොලැබෙන්නේය. ප්‍රත්‍යක්ෂ-අවබෝධයක් ඇති නො-වන්නේය. මේ දෙකේ ඇති වෙනස වැටහෙන්නේ විදේශිතා භාවනාවෙන් දියුණුවට පත් වූ පසුය. ඇතැම්විට යෝගියා උගතෙක් නම් මෙයින් පෙර කිසිවිටෙක ඇති නොවූ නාම-රූප-ධම් පිළිබඳ හැඟීම් උපදෙස් අනුව විදේශිතා කිරීම නොව ඒවා උඩම කල්පනා කිරීම නියම මග යැයි ද, තමන්ට මෙන් වැටහීමක් අනිත් අයට (ආවායඝීවරයාට පවා) නැතැයි ද, යනාදීන් මුරණ්ඩු විය හැක. එබඳු අවස්ථාවලදී භාවනාමය විදේශිතා නම් නාම රූපයන් අරමුණු කිරීමෙන් එකඟවන සිත්හි පහළවන විදේශිතා ප්‍රඥාව බව කියාදී උපදෙස් ක්‍රමය නොවළඟා පිළිපැදිය යුතු බව අවබෝධ කරවිය යුතුය. මෙහි කල්පනාවෙනවා..... වැටහෙනවා..... ආදී වශයෙන් අරමුණු කරන්නේ නාම-ධම් පමණෙකි.

### වතුරාරක්ෂා දියුණුව

ටික දිනක් යන තුරු හිඳීමේ රූපය හරිහැටි නො-වැටහී අවුල් සහිත අයුරක් ඇතිවිය හැක. ශ්‍රද්ධාදී ගුණයන්හි පිහිටා අරමුණු කිරීමෙන් හිඳීම, හැපීම, හොඳින් අරමුණු වන්නට පටන් ගනියි. මේ තත්ත්වය ඇතිවන විට නැවත යෝගියාගේ පූඵකෘත්‍යයන් ගැන සොයා බැලිය යුතුය. ඉන්ද්‍රියයන් දැඩි කළ, යුතු ය. බුදු ගුණ අරමුණු කරවීමේදී සම්බුද්ධත්වය කෙරෙහි ස්ථිරව පිහිටි පිරිසිඳු ශ්‍රද්ධාවක්, අශ්‍රද්ධාව මැඩපැවැත්වෙන බල බවට පැමිණි ශ්‍රද්ධාවක්, ඇතිවන සේ සිතට මනාප වූ බුදු ගුණයක් අරමුණු කොට සිත පිහිටුවා

නො-සැලෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව “මගේ ජීවිතය ඒ සමඟ සම්බුද්ධ අමාමැණියන් වහන්සේට පූජා වේවා”යි ජීවිත පරිත්‍යාගයෙහි යෙදෙන ලෙස ද මාගේ ජීවිතය යැ යි” මෙනෙහි කරනවිට “හිඳීම” රූපය අරමුණු කොට පූජා වේවා පූජා වේවා..... යි, විනාඩියක් පමණ මෙනෙහි කරන ලෙස ද අවවාද දිය යුතු ය.

“මම සුවපත් වෙමිවා”යි මෙත් වැඩීමේදී ද මම යනු මෙනෙහි වන විට ද හිඳීමේ අරමුණ ගන්වනු.

ඊළඟට සියලු සත්වයන් අරමුණු කරවා වෙසෙසින් මාරකායිකයන් අරමුණු කරවනු. “සුවපත් වෙත්වා” යන එකම මනසිකාරයක් පවත්වන ලෙස ද, එය දියුණුව ප්‍රබලව වෙෂය තදෙන් යටපත්වන ලෙස ද, පැවැත්විය යුතු ය. තමනුත් සියලු සත්වයනුත් එකවර අරමුණු වන සේ (ස්වල්ප වේලාවකින්) පුහුණු කැරවිය යුතු ය. මරණය මරණයැ යි මරණානුසමාතිය මෙනෙහි කිරීමේදී හිඳීමේ රූපය අරමුණු කොට නාම-රූප ධර්ම වහ වහා බිඳී යන අයුරු මෙනෙහි කොට තමන් ඇතුළු සියලු සත්වයන්ගේම මරණය අරමුණු කරවා එයින් බලවත් සංවේගයක් නැගී එන අයුරු මෙනෙහි කරවීම පැවැත්විය යුතු ය.

අසුභ මනසිකාරයේදී අසුභය..... අසුභයැ.....යි, තම සිරුර හෙවත් හිඳීමේ රූපය අරමුණු කරනු. මෙසේ හිඳීමේ රූපය, අරමුණු කරමින් හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා බලවත් පිළිකුල් අශුභ ස්වභාවය මැරී දින කීපයක් ගෙවී ඕජා වැගිරෙන, දුභික්ඛ අශුභ ස්වභාවය, අරමුණු කරමින්, ඡන්ද-රාගය දුරගසා, යවා විරාග සහගත සිතිවිලි දියුණු කියුණුව නැග එනවිට උදරයෙහි පිම්බීම හැකිලීම් ඇද්දැයි බලා ඇතොත් ක්‍රමානුකූලව පිම්බීම හැකිලීම, හිඳීම, හැපීම යැයි, භාවනායෙහි යෙදවිය යුතුය. ඇතැම් යෝගීන්ට මේ අවස්ථායෙහි පුළු-කෘත්‍යයන් අවසන් වනවිට පිම්බීම හැකිලීම නො-දැනී යන්නට හැක. එවිට තමන්ගේ ඕනෑකමෙන් පිම්බීම හැකිලීම ඇතිකොට

නොගෙන හිඳීම හැපීම පමණක් අරමුණු කැරවිය යුතු. නැවත ටික වේලාවකින් පිම්බීම් හැකිලීම් දැනෙන්නට පුළුවන. එවිට සතරම අරමුණු කරමින් භාවනා කරනු.

**ඉන්ද්‍රිය සමත්වය**

“ඉන්ද්‍රිය” යනු යම් ක්‍රියාවක් පිළිබඳ අධිපතිකම ප්‍රධානත්වය උසුලන ධර්මය මෙහි ගනු ලැබේ. අශ්‍රද්ධාව මැඩ පැවැත්වීමේ ප්‍රධානත්වය උසුලන්නේ ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය යි. මෙසේ විර්ය-සමාති-සමාධි-ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයෝ කුසිතකම මුළාව, විකෛපය, හෙවත් අවුල් ගතිය, ධර්මයන්ගේ නියම තත්ත්වය නො-දැනීම, හෙවත් අනිත්‍යාදීන්ගේ අනවබෝධය යන මේ ස්වභාවයන් මැඩපැවැත්වීමේ ප්‍රධානත්වය උසුලති. එහෙයින් ශ්‍රද්ධාදී පස ඉන්ද්‍රිය නාමයෙන් ගැනෙති. මුළුසිටම, මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ දියුණු නොදියුණුකම උඩ භාවනාවේ දියුණුවද රඳා පවතී. ස්වභාවයෙන් මේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුව සසර කළ පින් ඇත්තවුන්ටය. යෝගියා සසරදී කළ පින් ඇත්තෙක් නම් ඉක්මනින් භාවනාව ප්‍රතිඵල සහිතවන්නේ මේ හේතුවෙනි. මූලික කම්සථානයන්ට පෙර චතුරාරක්‍ෂා කම්සථාන වඩන්නේ මේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු කර ගැනීමටය.

එහි බුදුගුණ සිහි කිරීමෙන් ශ්‍රද්ධාව විශේෂයෙන් වැඩෙයි. අශ්‍රද්ධාව මැඩපැවැත්වෙමින් දුරුවෙයි. සද්ධිත්‍රිය වැඩෙනුවාත් සමඟම යම් යම් අමනුෂ්‍යාදීන්ගේ කරදර පිළිබඳ සැක බිය මග හැරෙයි.

මෙෙත්‍රිය වැඩීම ප්‍රධාන වශයෙන් සමාධිත්‍රිය දියුණුවීමට හේතුවයි. චෙෂය දුරුවීමෙන් සිත වහා එකඟභාවයට පැමිණෙයි. එසේම දෙවියන්ගේ ආරක්ෂා පිහිට සැලසෙයි. මෙෙත්‍රිය දියුණුවත්ම මැසි මදුරු ආදීන්ගේ පීඩා පවා බොහෝ විට සංසිදී යන්නේය.

මරණානුසමාතියෙන් තමන්ගේ හා සියලු සත්ත්වයන්ගේ



මරණය පිළිබඳ වහ වහා අරමුණු වීමෙන් ජීව-ලෝකය, මහා ගංගාවක් වේගයෙන් මුහුද දෙසට ඇදීයන්නාසේ මරණය කරා ඇදී යන බව වැටහීමෙන් බලවත් සංවේගයක් හටගනියි. එම නුවණින් මුසු සංවේගයෙන් වියඪය දියුණු කරවන්නේය. “සංවේගො යොනිසො පදහති” සංවේගවත් වූයේ නුවණින් වියඪය කෙරේ එහෙයින් මරණානුසමාති ප්‍රධාන වශයෙන් විරියිඤ්ඤිය දියුණු කර ගැනීමට හේතුවෙයි.

අසුභානුසසතිය; සති-පඤ්ඤායන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුවට විශේෂ හේතු බැව් එහි අනුසස් වදාළ දේශනාවන්ගෙන් ප්‍රකටය.

මෙසේ මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් එක පමණට දියුණුවීමෙන් කම්ප්‍රාන භාවනායෙහි ප්‍රතිඵල ලැබිය යුතුය. එයින් ශ්‍රද්ධා-ප්‍රඥා දෙදෙනාත් වියඪ-සමාධි දෙදෙනාත් වෙසෙසින් සම වුවමනාය.

ශ්‍රද්ධාව තරමට ප්‍රඥාව නො-දියුණු නම් ඔහු කරන්නේ වැඩිපුර ආගමික “මෝච” කමිය. එසේම ප්‍රඥාවේ තරමට ශ්‍රද්ධාව නො-දියුණු නම් ඔහු ඉබේ “ලෝකෝත්තර” වුනු කට්ටයෙකි. එබඳු අයට භාවනා කළ නො-හැකියි. කළත් පලක් නැත. වියඪයේ තරමට එකඟකම (සමාධිය) බල නොපවත්වයි නම් ඔහු ඉහලින් යන්ට තනනා විදියේ නිතරම ඇවිස්සුණු පුද්ගලයෙකි. එසේම ඒකාග්‍රතාවයේ තරමට වියඪය වැඩ නොකරයි නම් ඔහු නිකම්ම කුසිතයෙකි. එහෙයින් සද්ධා-පඤ්ඤා දෙදෙනාගේ සහ විරිය-සමාධි දෙදෙනාගේ සමතාවය වෙසෙසින් පසස්නා ලදී. සතිඤ්ඤිය වනාහි ඉහත කී සතර දෙන පිළිබඳව ඔවුනොවුන්ගේ කටයුතුවල සමව යෙදීමටත් සමව පවත්නේදැයි දැනගැනීමටත් එක්ව යෙදෙන සිතුව වෛතසිකයන් අවශ්‍ය අරමුණෙහි යෙදීමටත් නිතර උත්සාහ ගනිමින් පැවැත්විය යුතු හෙයින් “සති පන සබ්බසු වට්ඨති” යි විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වන ලදී.

ශ්‍රද්ධාව වැඩි ද, ප්‍රඥාව අඩු ද යනාදී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ අඩුවැඩි බව, යෝගියාගේ චරිතය-හැසිරීම පරීක්ෂාකාරී වීමෙන් අවබෝධ කර-ගත හැකිය. එහෙයින් සුදුසු ධර්මවිවාදයන්ගෙන් ඉන්ද්‍රිය සමතාවය ඇතිකරවා ඒවා බල බවට බොජකඩ්ඩන බවට පත්වන සේ ක්‍රියා කරනු, මෙහි ඉතා කෙටියෙන් තේරුම් ගත යුත්තේ යෝගියාගේ සලලකඩණ ජවනයන්හි පඤ්චන්ද්‍රිය ධර්මයන් යෙදෙතොත් සමච පවතිතොත් එයම ඉන්ද්‍රිය සමතාවයයි.

### සලලකඩණ සිත් දියුණුවීම

මේ කාලය වනවිට යෝගියාගේ ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු වීමෙන් සෑම ක්‍රියාවන්ම ඇසීම, බැලීම ආදී ඉතා සුළු දෙය වුවත් සිහිය යොදවා අරමුණු කොට කිරීම ඉතා පහසු බව වැටහිය යුතු ය. කලින් එළැඹෙන සෑමදෙයක්ම අරමුණු කොට සිහිය පැවැත්වීම දුෂ්කර වුව ද, දැන් සිහියෙන් අරමුණු නොකිරීම දුෂ්කර බව ඉබේ අරමුණු වන බව වැටහෙන්නට පුළුවන. ඒ වනාහි සතියගේ “උපගණ්හණ” ලක්ෂණය ප්‍රකට වීමයි. තව තවත් තමන්ට නොඅසුවන ක්‍රියා සිතිවිලි ආදී යමක් ඇත්දැයි බලා හැම දෙයක්ම සලකන සිත් ඇතිවීමෙන් ඒ හැමෙකක්ම නාම රූප බව, දූෂ සත්‍ය බව, එසේ නො-දැනීම අවිද්‍යාව බව දැනීම විද්‍යාව බව සලලකඩණ යනු විදර්ශනා ප්‍රඥාවම බව වටහා දිය යුතුය.

### උපදේශ (කේ) තුන්වන සක්මන් භාවනාව

ඉතා හොඳින් සිත එකඟ වනසේ දෙවෙනි සක්මන් භාවනාව පුහුණු කළ යෝගියාට පය එසවීමේදී ඇතිවන නාම-රූපයන් හා තැබීමේදී පහළවන නාම-රූපයන් ද මනාව සිහියට අසුවී නුවණට වැටහී ඇතිවීම බිඳීම් පැහැදිලිව දක්නා තුරු සැහෙන කලක් සති කිහිපයක් හෝ පුහුණු වූ පසු ගමනෙහිදීත් මනාව ක්‍රියාවේ යෙදෙයි නම් ඉක්මණින් වුව ද අරමුණු කළ හැකි නම් තුන්වන සක්මන් භාවනාව දියු යුතුය.

1. එසවීම = උඤ්ඤ
2. දිගහැරීම = අතිහරණ
3. තැබීම = සන්නිකම්පන

එක පියවරක් පිළිබඳ මෙසේ අවස්ථා තුනක් අරමුණු කිරීම මෙයින් පැහැදිලිය. එසවීම තැබීම පුහුණු වූ යෝගියාට ඒ අතර පාදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැටහෙන්නේ පය දික්කිරීමක් වශයෙනි. එසවීමේ දී පය නැමෙයි. නැමුණු පය නැවත තැබීමට දික්කල යුතුය. එහෙයින් එම ක්‍රියාව දිගහැරීම හෝ දික්කිරීම වශයෙන් ව්‍යවහාරයේ එයි. එම ව්‍යවහාරයට හෙවත් ප්‍රඥප්තියට අනුව අරමුණු කැරවිය යුතුයි. දැන් මෙසේ පය ඔසවමින් එසවීම දික්කරමින් දිගහැරීම තබමින් තැබීම යනුවෙන් පාදයේ සිහිය පිහිටුවා පටන් ගැනීමේදී ඉතා සෙමින් ඔසවමි දිගහරිමි තබමි.....යි මෙසේ වම්පාදයේ පටන් ගෙන එසවීම පටන් ගැනීම පැවතීම අවසන් වීම දිග-හැරීම, පටන් ගැනීම, පැවතීම, අවසන්වීම, තැබීම, පටන් ගැනීම, පැවතීම, අවසන්වීම, මෙතයින් සක්මන් කොට නැවතීම සිටීම හැරීම පෙර පරිදි අරමුණු කරවනු. රූප ශබ්දාදිය අරමුණු කැරවීමද පළමු මෙනි. විශුද්ධි-මාර්ගයේ දක්වන ලද "විකි හරණ වොසසජන සන්නිරුම්භණ" අවස්ථා ද මෙයටම අනුගතව විදැඹනා වන්නේය.

### **පරමාර්ථ (කේ)**

(කේ) උපදේශ කොටසින් පාදයේ දිග-හැරීම හෙවත් අතිහරණය විදැඹනාවට නගන අයුරු දර්ශිතය. පය දිග-හැරීමේ ඡන්දය යෙදුණු සිත දිගහැරීමේ ආකාරය වූ රූපය මෙහි නාම රූපයෝ ය.

ප්‍රථම සක්මන් භාවනාවෙන් තැබීම අරමුණු කොට ඇතිවූ විදැඹනා සිත් පරම්පරාව "එසවීම තැබීම" අරමුණු කිරීමට උපනිශ්ශ්‍රය වෙයි. එසවීම තැබීම අරමුණු කිරීමෙන් ලද විදැඹනා සිත් පරම්පරාව එසවීම/දිග හැරීම තැබීම අරමුණු කිරීමට උපනිශ්ශ්‍රය වෙයි. ක්‍රමානුකූලව භාවනා කිරීමේදී සක්මනේදීත් සිත ඉක්මණින්

සමාධියට පැමිණෙයි. ඇතැම්විට ඇසි-ඇසි තිබුණු අරමුණු කළ ශබ්ද නෑසී යන අයුරු වැටහෙන්නට පුළුවන.

### නාම-රූප වචනාන්තය

මෙසේ ප්‍රධාන වශයෙන් පටවී තෙරො වායො කායයන් අනුදැරීනා කරමින් ඡට්ඨාරික විදැරීනාව සපුරමින් සති-සමපජඤාදයන් ක්‍රියාවට නගමින් ප්‍රධන් වීයඛිය දරන යෝගියාට දැන් පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම අරමුණු කිරීමේදී ඉතා ඉක්මණින් පිම්බීම හැකිලීම නැවතී හිඳීම හැපීම වැඩි වේලාවක් අරමුණු කළ හැකි වන්නේය. පිම්බීම හැකිලීම වෙනදාටත් වඩා සියුම්ව අරමුණුව ගොස් වායො-ධාතුවගේ එළෙඹ සිටීම දැනෙන්නේය. සත්ප්‍රාය ආහාර පානාදිය සේවනය කිරීමෙන් තමන්ට පහසු දැනෙන්නේය. වෙනදාට වඩා සියුම්ව පිම්බීම අනිත් දෙයකි. එය අරමුණු කරන සිත අනිකකි. හැකිලීම අනිකකි. එය අරමුණු කරන සිත අනිකකි. මෙසේ ඒ ඒ අරමුණු රූප ලෙසත් අරමුණු කරන සිත් නාම-ධම් ලෙසත් වෙන් වෙන්ව වැටහෙන්නේය. පිම්බීම හැකිලීම, නැවතී හිඳීම, හැපීම වැඩි වේලාවක් අරමුණු කිරීමේදී කලින් සඳහන් කළ පරිදි "කරකාවීම" "වෙවුලීම" "පැද්දීම" "ඇලින්වීම" "සෘජුවීම" දැවීම තැවීම පෙලීම හිරිවැටීම ඇතිවී නැතිව ගොස් වැඩි වේලාවක් හිඳීම හැපීම අරමුණුව සිත එකඟව පවතී.

හැකිතාක් වේලාව දික්කරමින් සැහෙන පමණ සක්මනෙහිද යෙදෙමින් මෙසේ භාවනානුයෝගී වන විට පිම්බීම හැකිලීම දෙකෙහි මෙන් හිඳීම හැපීම අරමුණුද හිඳීම අනිකෙකි. එය අරමුණු කරන සිත් අනිකෙකැ යි මෙසේ රූප හා නාම ධම් වශයෙන් වෙන්ව වැටහීම පිළිබඳ ඉතා පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබෙන්නේය. බාහිර රූප-ශබ්දාදිය අරමුණු කරන කල්හිද රූපය හා එය දැනගන්නා සිතය යනාදී වශයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි පවත්නා නාම-රූප-ධම්යන් ප්‍රකටව පැහැදිලිව වෙන්ව දක්ක හැකිය. සක්මනේදීත්

එසවීම අනිකෙක එසවීමේ සිත අනෙකක යනාදී වශයෙන් ඔවුනොවුන් වෙන්ව වැටහෙනු ඇත.

එසේම පිම්බීම, හැකිලීම්, හිඳීම, හැපීම් හා රූප-ශබ්දාදී ඒ ඒ රූප ධර්මයන් කරා “නැමී” ඇදී යන හෙවත් අරමුණු ගන්නා ස්වභාවය ඇතිහෙයින් සිත්වලට නාම ධර්ම කියා ද, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥානයෙන් නාම රූප වෙන්ව වැටහෙයි. “නමන ලකඛණං නාමං” අරමුණු කරා නැමී ඇදී යන ලක්ෂණ ඇත්තේ නාම නම් වෙයි.

එසේම පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම හැපීම් හා රූප ශබ්දාදී සියලු රූප-ධර්මයන් අරමුණු කරා නැමී ඇදී නොයන බව අරමුණු නොගන්නා බව නො-දන්නා බව හා සිත් බිඳෙන්නා සමඟම බිඳී යන බව වෙනස්ව යන බව වෙන්ව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥානයෙන් වැටහෙනු ඇත. මේ වනාහි “රූප්පන ලකඛණ” හෙවත් වෙන්ස් වීමේ ලක්ෂණ වශයෙන් හා අව්‍යාකාශ වශයෙන් රූපය වෙන්ව වැටහීමයි. මේ දක්වන ලද්දේ කලට වඩා දියුණු වූ නාම-රූපයන් වෙන්ව දක්නා නුවණ පහළ වීමයි. නාම-රූප පරිවේෂද ඥාණය යි. තව මතු මත්තෙහි ද මෙබඳු අවබෝධයන් දියුණු කියුණුව ලැබිය හැකි බවද තේරුම් ගත යුතුය.

**ප්‍රඥප්තිය විඳියාම**

මෙම භාවානුයෝගයෙහි යෙදීමට පෙර යෝගියා “මම යනවා, මම වාඩිවෙනවා මම කනවා” ආදී වශයෙන් කරන ලද ව්‍යවහාරයන්ගේද ක්‍රමයෙන් දියුණුවන භාවනා ඇති මෙකල “මම යනවා මම වාඩිවෙනවා මම කනවා” ආදී ව්‍යවහාරයන්ගේ ද අමුක්තක් වැටහෙනු ඇත. දැනුයු යෝගියා “මම යනවා සක්මන් කරනවා භාවනා කරනවා” යි ව්‍යවහාර කරන නමුදු කලින් තරම් “මම” යනුවෙන් දැඩිව ගත් දෘෂ්ටියකින් එසේ ව්‍යවහාර නොකරන බව යෝගියාටම වැටහෙනු ඇත.

එසේම පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම හැපීම් එසවීම දිගහැරීම තැබීම දැකීම ඇසීම ආදී මේ සෑම දෙයකම එසේ දෙයක් නැති බව හා

ඒවා පනවා ගැනීම බව හුදෙක් සියල්ලම නාම-රූප ධර්ම බව මනාව පැහැදිලිව වැටහෙන්නේය. මේ වනාහී චින්තාමය වශයෙන් කල්පනා කිරීමෙන් නොව හුදෙක් ඒ ඒ අරමුණු උඩ සිත සියුම්ව එකතු කිරීමෙන් සමාධිය හා ප්‍රඥාවගේ වැඩිමෙන් සිදුවන දියුණු අවබෝධඥානයකි. මෙය දියුණු වූ නාම-රූප පරිග්‍රහයකි. මේ අවස්ථාවට පත්වන විට සත්ව-පුද්ගල ප්‍රඥප්තිය බිඳීගොස් තදබල වශයෙන් සක්කාය දිට්ඨිය තුනී වන්නේය. ප්‍රභාණය වන්නේය.

(නාම-රූප වච්ඡානෙන් සක්කාය දිට්ඨියා පහාණං)

**හේතු දැනීම**

මේ නාම රූප ධර්මයන් මෙසේ දිගටම ඇතිවෙව් යන්නේ ඒ ඒ දේවල් කරනු කැමතිවීම නිසා බව අවබෝධ විය යුතුය. මෙසේ කැමතිවීම අවශ්‍යවීම සංඛ්‍යාත ලෝභයාගේ අවශ්‍යතාවය නිසා ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි තමන් අරමුණු කරනු ලබන නාම-රූපයන් පහළ වන්නායේ අතීත තෘෂ්ණාව වර්තමාන නාම-රූපයන්ට හේතු වූ බව ධර්මය දන්නා අයට ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් වැටහෙන බව තේරෙයි. ධර්මය නොදන්නා ඇතැම් අයට මෙවැනි යම් යම් අවබෝධඥාන ඇතිවුවද එය ප්‍රකාශ කිරීමේ ශක්තිය ඇති නොවේ. මෙසේ සප්‍රත්‍යය නාම රූපයන් අරමුණුව යෑමෙන් මේ සත්‍වයා දෙවියෙකු බලෙකු විසින් මවන ලද්දේ නොවෙයි. එසේම ඉබේ හට ගත්තේද නොවෙයි; යනාදීන් නියම පිරිසිදු දෑකීම් පහළ වීමෙන් “අහේතු, විෂම හේතු” දෘෂ්ටිත් දුරුව යයි.

(පච්චය පරිග්‍රහ ඤාණෙන් අහේතු විෂම හේතු දිට්ඨිනං පහාණං)

**හිඳිමි හැපිමි කලාප වශයෙන්**

පිම්බීමි හැකිලීමි නිරුද්ධව වැඩිවේලාවක් හිඳිම හැපිම අරමුණු කිරීමේදී සමාහි සමාධි ප්‍රඥාවන් මෝරායත්ම හිඳිමේ රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන්ම නැතිව යන්නට හැකිය. ඇතැමුන්ට හිස අරමුණු

නොවී බෙල්ලෙන් පහළ අරමුණු විය හැකිය. ඇතැමුන්ට පෙකණියෙන් පහළ ද සමහර අයට පයඞ්ඩකය ද නො-පෙනී යන හැක. ඒවා නැවත නැවත අරමුණු කරවනු. අරමුණු නොවීමෙන් නොපෙනී යෑම නොව මුළු හිඳීමේ රූපයම අරමුණු වෙමින් පවතිමින් ශරීරාභ්‍යන්තරය පෙනී යන්නා සේ වැටහීම ද, සම්පූර්ණ ඇටසැකිල්ලක් මෙන් දර්ශනය වීම ද, දරකඩක් මෙන් දශීනය වීම ද, තව නොයෙක් ආකාරයෙන් ශරීරය පිළිබඳ වැටහීම් ද, ඇතිවිය හැකිය. හැපීමද ඇතැම් තැනෙක වැඩිපුරත්, ඇතැම් තැනෙක අඩුවෙනුත්, අරමුණු විය හැකිය. වැඩිපුර දූනෙන තන්හි වැඩිපුර අරමුණු කරවනු. සෑම තැනම හැපීම එක තරමට දුනේ නම් එකවර අරමුණු කරවනු. මෙසේ හිඳීම්, හැපීම් ඒ ඒ සල්ලකඩණ සිත්වලට මනාව අරමුණුවෙමින් සල්ලකඩණ සිත් පරම්පරාව සමවූ වේගයෙන් පැවැත්මේදී බාහිර රූප ශබ්දා දී රූප ධර්මයන් ද ඒ වේගයෙන්ම අරමුණු වෙමින් සමාධිය ඒ සෑම සල්ලකඩණ සිතකම එක ලෙස කියුණුව යෙදීමේදී, ප්‍රඥා චෛතසිකයද දියුණුවත්ම, ඉතා පැහැදිලිව ප්‍රකටව අරමුණු වෙමින් පැවතුණු හිඳීමේ රූපය එක අංශයකින් ටිකෙන් ටික ගෙවී-ගෙවී යන්නාසේ විටින් විට මුහුදු රළ වැල්ලෙහි ඇතිරී යන්නාසේ කොටස් වශයෙන් නැතිව යන බව වැටහෙනු ඇත. එම ගෙවී-ගෙවී නො-පෙනී ගිය කොටස් නොසිතා පෙනෙන කොටස් පමණක් “හිඳීම” යනුවෙන් අරමුණු කරවනු. තව තවත් ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණුවත්ම ඉන්ද්‍රිය සමතාවය යෙදෙත්ම, සුදු දුඹුරු ආදී නොයෙක් වලාකුළු වලින් වැසී යන්නාසේ ද හිඳීමේ රූපය ඉතා සියුම් කැබලි සමූහයකට පත්වී සැලෙමින් පවත්නාසේ ද, අරමුණු විය හැක. ඇතැම්විට දුලි සමූහයක් හෝ දුඹුරු දුම් සහිත ආකාරයක් හෝ වැටහිය හැකිය. කියුණු ප්‍රඥායෙකුට නම් මෙසේ කොටස් හෙවත් “කලාප” වශයෙන් රූප ධර්මයන් වැටහෙන විට එවේලෙහි “මමය මාගේය” යනාදී හැඟීම කෙසේවත් නොපවත්නා බව (තදඞ්භ වශයෙන්) අවබෝධ වනු ඇත.

(කලාප සමම සනෙන අභං මමාති ගාහසස පහාණං)

## ආධිකාරී රූප නිරූපණය

පිම්බීම, හැකිලීම්, නිරුද්ධ වී හිඳීම, හැපීම විසින් අරමුණු කළ භූතත්‍යයාත්මක ස්පර්ශ රූපයන් සමාහිත වන සිතින් ප්‍රධාන වශයෙන් විදේශිතාවත් ම තදන්‍ය රූප ධර්ම සහ තදාරම්මණික නාම-ධර්ම තදනුගතව විදේශිතා වෙත්. මෙසේ ආධ්‍යාත්මක ස්කන්ධ පඤ්චකයම සමාහිත වූ සිත්හි පහළ වන ප්‍රඥාවෙන් මනාව විදේශිතා කෙරෙමින් සැක කුකුස් නැති නිම්ලාද්ධාශාභ ඇති යෝගියාගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මුහුකුරා යත්ම ඉතා සියුම් කලාප වශයෙන් වැටහුණු හිඳීමේ රූපය සම්පූර්ණයෙන් නොපෙනී නිරුද්ධව යන්නේය. ඇතැම් යෝගියෙකුට මනාව අරමුණු වෙමින් කලාප බවට පත්වෙමින් ගොස් කොටස් වශයෙන් නිරුද්ධව යන්නේය. ඇතැමෙකුට කලාප වශයෙන් අරමුණු වෙවී තිබුණු සිරුර එකවරම නො-පෙනී යන හැක. දැන් හිඳීම හැපීම යැයි සලකකණ සිත් පරම්පරාවට හිඳීම කෙසේවත් අරමුණු නොවන බව වැටහේ නම් නිරුද්ධව ගිය බව සම්පූර්ණයෙන් වැටහේ නම් "හැපීම, හැපීම....යි, හැපීම පමණක් අරමුණු කරවනු. ඇතැම් තැන්වල අඩුවෙන් හා ඇතැම් තැන්වල වැඩියෙන් අරමුණු වූ "හැපීම" දැන් සෑම තැනෙකම එකසේ දැනෙන්නට, එකවර අරමුණු වන්නට හැක. මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම නිරුද්ධව හැපීම පමණක් තියුණුව අරමුණු කිරීමේදී සමාධිය ප්‍රබලව එම සල්ලකකණ සිත්හි යෙදීමෙන් විදේශිතා ප්‍රඥාවද වඩාත් දියුණු වීමෙන් බලවත් සැහැල්ලු ගති හා වාතයෙන් ඔසවාලන අයුරු දැනෙන්නට පුළුවන. එම සැහැල්ලු ගති ද අරමුණු කරවනු. සැහැල්ලු ගති නිරුද්ධ වූ පසු හැපීමම අරමුණු කරවනු. නිරුද්ධ වන ඒවා අත්හරිනු. මෙසේ තව තවත් ශුද්ධා වීයභාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණු වෙමින් ශමත්වයට පත්වෙමින් ආහාර සප්පායාදී සැපකරුණු ලැබීමෙන් අතර නැතිව සල්ලකකණ සිත් පරම්පරාව පවතිත්ම හැපීම යනුවෙන් අරමුණු වන අභ්‍යන්තර බාහිර පයවී, තෙජෝ, වායෝ ධාතුන්ගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා ස්වභාවය ජලකඳක් බැසයන්නා වැනි සුළඟක්



යටින් ගසා යන්නා වැනි අයුරකින් වැට-හෙමින් "හැපීම" නොදැනී යන්නේය. දැන් පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම හැපීම සියල්ලම නොදැනී අහසට නඟාලූ කලෙක මෙන් බලවත් සැහැල්ලු සුබසහගත අවස්ථාවක් එළඹෙනු ඇත. ඒ සමඟම නැවත ඉක්මණින්ම හැපීම දූනෙන්නට පුළුවන. එවිට හැපීම අරමුණු කරනු. හැපීම නැවත නිරුද්ධ වන්නට පුළුවන. ඇතැම්විට හිඳීම දූනෙතොත් එය මෙනෙහි කරනු. හතරම දූනෙතොත් හතරම මෙනෙහි කරනු. මේ අවස්ථාවේදී, අනිත් සෑම මොහොතකටත් වඩා ඉතා වේගයෙන් ඒ ඒ අරමුණු, අරමුණු වන නාම රූපයන්ගේ ඇතිවීම-නැතිවීම ඇතිව නැතිවීම ඉතා ප්‍රකටව පෙනෙනු ඇත.

මෙසේ නාම රූපයන්ගේ පහළවීම දැකීමෙන් උවේෂ දෘෂ්ටියක් නැතිවීම දැකීමෙන් ශාසන දෘෂ්ටියක් තදබඩ වශයෙන් ප්‍රභාණය වී යනු ඇත.

(උදය දසසනෙන උවේෂ ද දිට්ඨියා, වය දසසනෙනසසන දිට්ඨියා පහාණං)

**සමාධිය**

මෙම අවස්ථායෙහි සිතෙහි ඇතිවන එකාග්‍රතා චෛතසිකය වනාහි ඉහත විස්තර කළ අයුරු උපචාර සමාධිය බැව් නිශ්චිත ය. මේ එයට අත්දැකුම් ලද නිදර්ශනයකි. නීලාදි කසිණ භාවනාවෙකින් ලබන ලද ප්‍රතිභාග නිමිති ඇති යෝගියෙකුට එම කසිණ භාවනාව නවතා මෙම ශුද්ධ-විදර්ශනා භාවනාව වැඩිමේදී පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම හැපීම නිරුද්ධ වන තරමට සමාධිය දියුණුවත් ම නිරායාසයෙන් පෙර ලබන ලද කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත එළඹෙන්නේය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි උපචාර සමාධි නිමිත්තය. මේ අත්දැකීම දියුණු වූ එක යෝගියෙකු පිළිබඳව නොවන බව ද සැලකිය යුතු ය. එහෙයින් වනාහි මෙම සමාධියෙහිත් සමථ උපචාර සමාධියෙහිත් හෙදයක් නොලැබෙන බව උගත් යෝගීහු සලකත්වා!

සර්ත විශුද්ධිය පිළිබඳ විත්ත විශුද්ධිය මෙයින් සම්පූර්ණ වන්නේය. සමථයෙන් ලද විත්ත විශුද්ධිය මෙන් ශුද්ධ-විදර්ශනාවේ විත්ත-විසුද්ධිය වෙන්ව නො-ගත යුතුය. මක්නිසාද යත් විදර්ශනා ප්‍රඥාවත් සමගම දියුණු වෙමින් එකවර එක සිත්හිම යෙදෙන ධම් හෙයිනි.

### හෙ-වන "පධානය"

උපදේශ (කො)

පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම, හැපීම, සතරම නිරුද්ධව ගිය බව යෝගියා විසින් ප්‍රකාශ කළවිට එය මනාව නිරුද්ධ වී දැයි අසා විමසා සුපරික්ෂා කොට නැවත භාවනා කිරීමේදී වඩාත් හොඳින් පුළුකාත්‍යයන් සපයා පෙරමෙන්ම පිම්බීම් හැකිලීම් හිඳීම් හැපීම් අරමුණු කොට නිරුද්ධ වූ පසු,

"දැනීම, දැනීම, දැනීම....."

යනුයෙන් දිගටම අරමුණු කරවනු. "දැනීම" යනුවෙන් අරමුණු කරන්නේ සිත බව කියා දිය යුතුය. අරමුණු දැනගන්නේ සිතෙනි. හෙවත් විඤ්ඤාණයෙනි. මුලින් මුලින් විනාඨියක් දෙකක් පමණක් දැනීම අරමුණු කළ නොහැකි වනුවා ඇත. නැවත හැපීම හෝ හිඳීම දැනෙනු ඇත. එවිට "දැනීම" නවතා හැපීම පමණක් නම් හැපීම හැපීම.....යි, එයම අරමුණු කරනු. හැපීම නිරුද්ධ වූ පසු දැනීමට බසිනු. හිඳීම් හැපීම් දෙකම පැමිණියොත් දෙකම, පිම්බීම් හැකිලීම් සමග හතරම පැමිණියොත් සතරම, අරමුණු කොට නිරුද්ධ වූ පසු පමණක් දැනීම අරමුණු කැරැවිය යුතුය. රූපාදී අරමුණු පළමු පරිදීම පෙනෙනවා, දකිනවා, ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරවනු. මේ කාලයේදී සක්මන් භාවනා මඳක් අඩු කළද වරද නොවේ. යෝගියා නිරෝග නම් හැකිතාක් ජාගරියානු යෝගයෙහි-නිදීමරා භාවනා කිරීමෙහි යොදවනු. ක්‍රමයෙන් දැනීම අරමුණු කරන කාලය දියුණු

වන සේ යෝගියා ගැන වඩාත් පරීක්ෂාකාරීව ඉතාමත්ම සජ්ජාය අන්දමින් කටයුතු සිදුවන සේ ක්‍රියා කරවනු. දැනීම අරමුණු කරන්නට ආසන්නයේදී හා දැනීම අරමුණු විමේදී ක්‍රමයෙන් ශබ්ද ඇසීම අඩුවී යන බව ඇතැම් විට නැසීම යන බව වැටහෙන්නට පුළුවන.

පරමාර්ථ (කො)

උපදේශ (කො) පරිච්ඡේදයෙන් “දැනීම” යනුවෙන් අරමුණු කරවන්නේ විඤ්ඤාණය යි. සිතයි නාම-ධම්මයි. ඒ වනාහි විඤ්ඤාණයාගේ ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් අරමුණු කැරවීමයි. •

“විජානන ලක්ෂණං විඤ්ඤාණං”

විජානනය හෙවත් දැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ විඤ්ඤාණය යි. “දැනීම දැනීම” යනුවෙන් සිත් පරම්පරාව අරමුණුව යද්දී පෙනීම් ඇසීම් ආදිය පෙර පරිදීම පෙනීම හෝ පෙනෙනවා.... ඇසෙනවා.... යනාදීන් මෙනෙහි වෙමින් ෂට්-චාරික විදේශිතාව වඩ වඩාත් දියුණුව ලැබෙයි.

ධර්මාලම්බණයෙහි ලැබෙන ප්‍රසාදාදී රූප-ධර්මීන් වකඩු විඤ්ඤාණාදී නාම ධර්මීන් අරමුණු වනු ඇත. වෙනදාට වඩා ඉතාමත් ඉක්මණින් එම සදොරෙහි උපදනා (පව්වුප්පන්න) නාම-රූපයන්ගේ නිරුද්ධිය ද දකිනු ඇත. මෙසේ සමාධියෙන් බල ලැබූ විදේශිතාඥාන දියුණුවත්ම රූප-ශබ්දාදී රූපධර්මයන්ගේත් තදාරම්මණික නාම-ධර්මයන්ගේත් ඤාණ-භවිග්ගරත්වය ඉතා ප්‍රකටවත්ම වඩාත් ඒ සමග යෙදෙන විඤ්ඤාණ සිත්ම අරමුණුව යන්නේය. විඤ්ඤාණයාගේ අරමුණුවීම දියුණුවත්ම රූප-ශබ්දාදීන් පෙරමෙන් පෙනීම-ඇසීම ආදීන් මෙනෙහි කිරීමට වඩා එම රූපාදියත් “දැනීම දැනීම” යනුවෙන්ම අරමුණු විය හැක.

“පෙනීම” යනු පෙනීම දැන ගැනීමක් ය, “ඇසීම” යනු

ඇසීම දනගැනීමක් ය, ආදී වශයෙන් මෙසේ “දැනීම” යනුවෙන් ඉබේ ඒ සියල්ලම අරමුණුවීම විකැකූණයාගේ ස්වභාව ලක්ෂණ විසින් “විජානන” ලක්ෂණය, එළෙඹ සිටීමයි. එසේම විකැකූණයාගේ පුච්ඡනම කෘතිය විසින් ප්‍රකටව වැටහීම ද වෙයි. එසේම ඉහතින් අරමුණු කළ පිම්බීමාදී රූප නිරුද්ධිය මෙන්ම පෙනීම් ඇසීම් ආදී බාහිර රූපයන්ද ඒවායේ ඇතිවීමට වඩා බිඳීම වේගයෙන් දන්නා විදැසීනා නුවණින් ඒවාද දැනීම් යනු විසින් විකැකූණය ප්‍රධානව විදැසීනා වත්ම එම බාහිර රූපයන්ගේ නිරුද්ධිය ද විටින් විට දැක්ක හැකිය. අතරක් නැතිව දැනීම් ලක්ෂණ සිත්ම පහළ වෙවී යන බව වටහා ගත හැකිය. මේ වනාහි විකැකූණයාගේ “සන්ධාන” (එකිනෙකට සම්බන්ධ බව) “ප්‍රත්‍යුපසාන” වශයෙන් වැටහීමයි. මේ කාලයේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල බවට, බොජ්ඣංග බවට, ආදී වශයෙන් දියුණු වෙමින් පවතිනු ඇත. ඒවා දියුණු වනසේ ධර්මාවවාදයන් දිය යුතුය.

### **“ධම්මද්විවච්ච” ප්‍රභාණ**

මුල සඳහන් නාම රූප වෙන්ව දැකීමේ නුවණ ආදී විදැසීනා ඥානයේ දන් වඩ-වඩාත් ප්‍රකටව එළැඹෙහි. ඇතැම්විට නාම රූපයන් පිලිබඳ හය සහිත පිළිකුල් සහිත නුවණ දැකීම් ද, ඇති වනු ඇත. කලින් ඇතිවූ නානාවිධ ආලෝක දැසීණයන් ඇතැමෙකුට මේ කාලයේදී කොහෙත් නැතුව යන්නට පුළුවන. ඇතැම් යෝගීන්ට අමුතු අමුතු ආලෝකයන් පහළ වන්නටද පුළුවන. එසේම තමන්ට අරමුණු නොවී යන පවත්නා නාම-රූපයන් නො-මැති බව වැටහෙනු ඇත. ප්‍රීති සුඛසහගත බවද බලවත්සේ දනෙතූ අරමුණු වන කෙණෙහි නිරුද්ධව යනු ඇත. බලවත් පිරිසිඳු ශ්‍රද්ධාවක් ඇති හෙයින් රත්නත්‍රය ගුණ කෙරෙහි වහා එකඟව බැඳී යයි. ආචාර්ය උපකාරීන් කෙරෙහි බලවත් කෘතඥතාවයක් පිහිටනු ඇත. අනුන් මේ භාවනායෙහි යෙදවීමට කැමැත්තක් ද හට ගැනෙනු ඇත.

(හය දසසතෙන සහයෙ අහය සකුකුය  
 ආදීනවාහු පසසනාය අසසාද සකුකුය  
 තිබ්බිදානු පසසනාය අහිරත සකුකුය පහාණං)

තවද දැනීම අරමුණු කිරීමේදී සමහරවිට පපුව මද තදවීම, ගතියක් දැනෙන්නට පුළුවන. එසේම නලල කෙලින් ඉදිරියේ ඉහලින් නලියන්නා වැනි යම් යම් දැක්මද ඇතිවිය හැකිය. තදවීම දැක්ම ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරනු. මේ වනාහි සිත පිහිටා තිබෙන පදසථානයන් පිළිබඳ වැටහීමිය. නැවත නැවතත් ඇතිවෙමින් මුළු ශරීරයම සියුම් සුබස්පඨයෙන් පුරවන්නා ප්‍රීති සුබ අධිමොක්‍ෂයන්ගේ බලපෑමෙන් ශරීරය අහසට නගන්නා වැනි හුලං මෙට්ටයක ඉන්නා වැනි අයුරුද දැනෙනු ඇත. ඒවාද අරමුණු කිරීමේදී වහා නො-දැනී යනු ඇත. කය සිත දෙකෙහි දර දඬු, බර, අකම්ණ්‍ය, ගති දුරුවී ඉබේම භාවනායෙහි සිත නිමග්න වන අයුරු, සුබයෙහි දැඩිව පිහිටන අයුරු, වැටහී යනු ඇත. මේ කාලයේ ඉතා දැඩි නොවූ ලිහිල් නොවූ සමච පවත්නා වීයඝීය ද නාම-රූප ධර්මයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් ලැබෙන නුවණ හා ඇතැම් විට අනුමාන වශයෙන් ලැබෙන හැඟීම්ද බහුල වනු ඇත. සංස්කාරයන් කෙරෙහි මැදහත් බව භාවනා කිරීමෙහි දැඩි අභිලාෂය හා නිරායාසයෙන් වහ වහා භාවනායෙහි යෙදීමට ද හැකිවන හෙයින් ඇතැමුන්ට මේ කරුණු පෙර තමන්ට නො-තිබූ හෙයින් තමන් නිවන් මඟට පැමිණි බව, භාවනා සම්පූර්ණ කළ බව, ඉබේ හිතෙන්නට හැක. මේ මිත්‍යාග්‍රාහය උපක්ලේශයක් බවවත් නො-වැටහෙන්නේය. ඒ අදහස් ද දෙන ලද උපදෙස් අනුව විදර්ශනා කිරීමෙන් නිරුද්ධව යනු ඇත. ඇතැම්විට කලාතුරකින් ආලෝකාදීන් යම් ආකාරයක් දක්නා ලැබේ. තව දුරටත් නිතර නිතරම පිම්බීම හැකිලීම් හිඳීම හැපීම නිරුද්ධ වී "දැනීම" අරමුණු වන කාලය දීඝීවීමෙන් සමාධිය දියුණුවත්ම, විදර්ශනා ප්‍රඥාව ප්‍රබල වීමෙන් ආලෝකාදී උපක්ලේශ ධර්මයන් නොපැමිණීම නවතිනු ඇත. ඒ ආලෝකාදීන් නොව දිගටම මේ වැටහෙන නාම රූපයන්ම

අරමුණු කළ යුතු බව තම-නුවණටත් ආවායයි අවවාදයටත් අනුව අවබෝධ වනු ඇත. මෙසේ ඉහත කී “ධම්මදානවට්ඨය” හෙවත් “විදුර්ගනාපක්ඛේදයන්” ක්‍රමයෙන් ප්‍රභාණය වන බව සැලකිය යුතුය.

“ඉමිනා මග්ගා මගග වච්චානෙන තං ධම්මදානවට්ඨං පටිබාහිකා පුන විපසසනා විථිං පටිපනන කාලං දසෙසති”  
(පටිසම්භිදා : අ:)

විදුර්ගනාපක්ඛේදයැයි හඳුන්වන ඕහාසා දී දශ-ධම්යන්හි භ්‍රාන්තවීම් වශයෙන් උද්ධවච්ච සහගත සිත් පහළවීමෙන් විකේෂප සහගත වන උද්ධවච්චය නම් වූ “ධම්මදානවට්ඨය” මෙම මාර්ගාමාර්ග ව්‍යවස්ථාපන ඥානයෙන් ප්‍රතිබාහණය කොට නැවත විදුර්ගනා විථියට පැමිණි කාලය දක්වයි. (මග්ගා මගග වච්චානෙන, අමග්ගෙ මග්ග සක්කාය පහාණං)

### පැහැදිලි මග

බෝධිපාක්ෂික ධම්යන් සංවධිතය වෙමින් ඉදින් සසර පිරු පින් ඇතිනම් ඉක්මණින් ඔහුට ඉතිරි විදසුන් නැණ හා උසස් සැපත් සිද්ධකර ගත හැක. නොඑසේ වූ ඇතැම් යෝගීන්ට ලෙඩ රෝගාදී අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර උපද්‍රවයන්ටද මුහුණ පාන්නට සිදුවනු ඇත. එහෙත් හටගත් ශාසනික ශ්‍රද්ධාව නම් නැති නොවනු ඇත. පැහැදිලි මාර්ගීය දක්නා ලද හෙයින් වියඪාදී ධම්යෝද නැවත නැවත නැඟ ඒමෙන් යම් විටෙක එබඳු අය කල්‍යාණ මිත්‍ර ආවායඪිවරයා විසින් රක්තා ලද්දාහු, කලක් ගොස් හෝ අභිමතාර්ථයන් සම්පූර්ණ කර ගනිති.

වඩ-වඩාත් කියුණුව අරමුණු කරනු ලබන නාම-රූපයන්ගේ ඇතිවීම්, බිඳීම් හා වඩාත් බිඳීම් ද, දැකීමෙන්, එම සල්ලකඩණ සිත්හිම නාම-රූපයන් මෙසේ නම්, නාම-රූපයන් සහිත විමෙන් අනාථ-

අසරණ වන බව හා කලකිරීම් ද, කලකිරුණු නාම-රූපයන්ගෙන් මිදෙනු කැමති බව හා මොවුන්ගෙන් මිදෙන්නේ නම්, මොවුන්ගෙන් සන්සිදුණු තැනකට පැමිණෙන්නේ නම් මැනවැයිද, ඒ සඳහා දඩි වියඪයක් ගෙන නැවත එම අරමුණුම විදේශිතා කරන්නේ වේ. මෙසේ ප්‍රති-විදේශිතා (පටිසඞ්ඛා) ඥානයෙන් අනිත්‍යාදී ආකාරයන් ඉතා ප්‍රකටව අරමුණු වන්නේ එක ඉරියව්වකින් වැඩිවේලා භාවනා කිරීමේදී ශරීරය එහෙම පිටින්ම දුක් ගොඩක් බව එහෙත් එම දුකට වේදනාවන් ඉක්මවා, නිරුද්ධකොට විදේශිතා ඥාන දියුණු වන්නේය. මේ වනාහි සංස්කාරයන්ගේ දුෂ්කෘතභාවය එළෙඹ සිටීමයි.

(මුඤ්චිත කමානා ඤාණෙන අමුඤ්චිත කමානාය, උපෙකඛා ඤාණෙන අනුපෙකඛාය පභාණං)

**විඤ්ඤාණ නිරෝධය**

මේ කාලයේ ද දැන් මගේ විදසුන් නැණ දියුණු යැයි හේ තව ඉතිරි මොනවාදැයි ආදී වශයෙන් කල්පනා නිතර නිතර ඇතිවන්නට පුළුවන. ඒවාද අරමුණු කැරවිය යුතු. මෙසේ දියුණුවත්ම ඉතා සියුම් වූ ශීඝ්‍ර ශීඝ්‍රතර වූ සල්ලකඛණ සිත් පහළ වන්නේය. එම විදේශිතා ඥාන සහගත සිත්හි විඤ්ඤාණයෙහිම දැනීම අරමුණහිම සියල්ල ඇතුළත්ව පවත්නා වැනි, දැනීම් මාත්‍රයෙන් සියලු සංස්කාරයන් අරමුණු කරන්නා වැනි, සංස්කාරයන් කෙරෙහි උපෙකෞ සහගතව පැවති නුවණ විශේෂයන් පහළ වනු ඇත. ඉබේම සංස්කාරයන්, නිරුත්සාහයෙන්ම අරමුණු වනු ඇත. නොඉවසිය හැකි දුක් වේදනාවන් නැත. බිය තැවීම් හා සැක පහව යනු ඇත. සොම්නස් දොම්නස් නැත. නිරෝගී නම් දෙකුන් පැයක් වුවද වැඩිවේලාවක් දැනීම අරමුණු කරමින් භාවනා කළ හැකි වන්නේය. භාවනාවෙන් නැගීටි පසු කෙටෙත්තු ගති දැනුන ද ප්‍රණීත සුවයක් ද දැනෙනු ඇත.

මෙසේ සංස්කාරයන්හි සොපෙකෞක වැ පවත්නා විදේශිතා ඥාන ඇත්තේ වුට්ඨාන ගාමිණී විදේශිතා අවස්ථායෙහි ය. දැන්

යෝගියා “දැනීම” අරමුණු කිරීමේදී ඉතා සියුම්ව යන දැනීම, අරමුණු කිරීම් ඇත්තේ, ශබ්දාදී කිසිම බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර රූප ධර්මයක් අරමුණු නොවන්නේ යම් ආකෂිණ බලයකට ඇදී යන්නා වැනි ඉතා සියුම් අවස්ථාවකය.

“ව්‍යුත්පාන ගාමිණී” විදර්ශනා ඥානයක් මුහුකුරායත්ම දැනීම යනුවෙන් විඤාණයාගේ අරමුණුවීම ඉතා සියුම්ව අතර ඇතිව ඉඩ සහිතව යන්නා වැනි දැනීමක් සිදුවනු ඇත. එසේද ගොස් අවසාන දැනීම යැයි සැලකෙන “ජවනය” අනුලෝම ඤාණයද, ඉක්බිති “දැනීම” වශයෙන් පැවැති විසංස්කාර ගතව යන්නා වැනි ගොත්‍රභූ ඤාණයද සම්පූර්ණ වෙමින් මොහදුර දුර යවමින් විසංස්කාරත්‍වයම අරමුණු කෙරෙමින් ප්‍රණීත ඥාන දර්ශනයාගේ පහළ වීමයි.

මේ අවස්ථායෙහි දැනීම අරමුණු කරමින් සිටි යෝගියාගේ සිත කිසිත් නොදන්නා ස්වභාවයකට යන්නා වැනි සිහිය පවතින්නදීම සිහිය නැතිව යන්නා වැනි ඉඤ්ජිය ධර්ම ඉතා මනාව වැඩකරද්දී, නැතිව යන්නා වැනි, ගැඹුරු දියක කිමිදුනා වැනි, තත්ත්වයකට පත්ව යළි අමුතු ජීවිතයක් ලද වැනි කය සිත දෙකම සන්සිඳුණු සාත මධුරත්වයක් පිළිබඳ අභ්‍යන්තර ගත බවකට පත්වනු ඇත.

(අනුලෝමෙන්ව ධර්මධර්මිකියා නිබ්බාණෙන පටිලෝම භාවසස ගොත්‍රභූ ඤාණෙන සංඛාර නිමිත්ත ගාහසස පහාණං එතං තදඛගපපහාණං නාම) (අරිය මග්ගානං භාවිතතතා..... කිලෙසගහණසස-අපපවතති භාවෙන පහාණං ඉදං සමුච්ඡේදපපහාණං නාම)

**නිවාණය**

මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම හිඳීම හැපීම යනුවෙන් “වායෝ, තෙජෝ, පඨවි” කායයන් අනුදර්ශනා වශයෙන් අභිනිවිෂිතව, තදනු ගත සියලු නාම රූප ධර්මයන්ගේද, “දැනීම” යනුවෙන් අවසන් වශයෙන් විදර්ශනා කළ -



විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයාගේද, ප්‍රබල විදර්ශනා ඥානයෙන්  
නිරුද්ධියට පත්කැරවීම,

“යථ නාමඤ්ච රූපඤ්ච  
අසෙසං උපරුජ්ඣති  
විඤ්ඤාණසස නිරොධෙන  
එසෝතං උපරුජ්ඣති

(සුත්ත නිපාත)

නාම-රූපයන්ගේ නිරවශෙෂ (නො-ඉතුරු) නිරුද්ධිය  
ව්‍යපගමනය අසානඛගමනය යම්තැනෙක්හිදී විඤ්ඤානයාගේ  
නිරුද්ධියෙන් නැතිවීමෙන් යැයි කියන ලද මෙතැන්හිදී ඒ නාම  
රූපයන්ගේ නිරවශෙෂ ප්‍රභාණය වෙයි යනුවෙන් පඤ්චවිධ ඥෙය  
මණ්ඩලය සචාකාරයෙන් අවබෝධ කර වදාළ මහා ශාන්ති  
දේශකයන් වහන්සේ වදාළ සේක.

“නාම-රූපඤ්ච විඤ්ඤාණ හෙතුකං, විඤ්ඤාණ පච්චය  
නිබ්බතං, තසස මග්ගෙන හෙතු උපච්ඡිනොති විඤ්ඤාණං අනාභාරං  
අනභිනන්දිතං අපඤ්චිතං අපපට්ඨිතං තං නිරුජ්ඣති”

(නෙත්තිපපකරණ)

“නාම-රූපද විඤ්ඤාණ හේතුකය, විඤ්ඤානප්‍රත්‍යයෙන්  
නිපන්නාහුය. මාච්ඤානයේන ඒ විඤ්ඤාණයාගේ හේතුව සිදින  
ලද්දේ, විඤ්ඤාණය අප්‍රත්‍යවූයේ අනභිනන්දිත වූයේ, නොපතන  
ලද්දේ, අප්‍රතිසන්ධික වූයේ නිරුද්ධ වෙයි.”

“තසස තං විතතං අපරා පරං මනසිකරෙතො පච්චතං  
සමතිකමිත්වා අපච්චතං ඔකකමති, අපච්චතං මනුපපතො  
මහාරාජ සමමා පට්ඨනොති නිබ්බාණං සච්ඡි කරොතිති වුච්චති.”

(මිලිඤ්ඤ පඤ්ඤ)

“මෙසේ නැවත නැවතත් සිත්හි කරන්නාවූ ඔහුගේ සිත ආයතීමාගීයෙන් ගොස් සංසාර ප්‍රවෘත්තිය අතික්‍රමණය කොට අප්‍රවෘත්තිය යි කියන ලද අතීත් ඵලයට පැමිණෙන්නේය. මහරජාණෙනි, මෙසේ මනාකොට පිළිපත්තා වූ අප්‍රවෘත්තියට පැමිණියාවූ මහණුන් වහන්සේ අජරාමර නිත්‍යමඛල පරම සුඤ්ඤ වූ අමෘත මහා නිවාණය සිඳු කරන්නේය.

(සිංහල මිලිඤ්ඤ ප්‍රශ්නය)

### පාලිපාඨයේ ලිහිල් තේරුම

මතු මත්තෙහිත් නාම-රූපයන් මෙතෙහි කරන යෝගියාගේ සිත (නාම රූපයන්ගේ) පැවැත්ම ඉක්මවා (පැවැත්මෙන් එහාට ගොස්) නොපැවැත්මට බැස ගනියි. මහරජ, මනා ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදුණේ (සංස්කාරයන්ගේ) අප්‍රවෘත්තියට පැමිණියේ නිවණ සිදු කෙරේයැ යි කියනු ලැබේ.

### මඤ්ඤ පඤ්ඤා සොකාපතති මග්ග විතතවිටීය

ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo  
 කී. න. ද. ම. ප. උ. අ. ගො. මගග. එ. එ. හ. හ.

මෙහි පරිකම් උපචාර අනුලෝම ගොනුහු යනුවෙන් ඥාන සම්ප්‍රසුක්ත කුලල ජවනයෙකින් “දැනීම දැනීම” යැයි විඤ්ඤාණය අරමුණු කරණු ලබන විදැඹිනාඥානය ප්‍රබලව යෙදුණු සිත් නිරුද්ධ වූ පසු “ප්‍රඥා, විතකී, විරතී, වියතී සමෘතී, එකාග්‍රතා යන වෛතසික ධර්මයන්-මාගීඛගයන් එකවර යෙදෙන මාගීජවනය දුක දැනීමින්, සමුදය දුරු කරමින්, මාගීය වඩමින්, නිවණ දැකීමින්, එකවරත්ම පහළ වන්නේය. ඉක්බිති ඵලසිත් දෙකක් ඉපිද හවඛගයට බස්නේය. ඉක්බිති ප්‍රත්‍යවෛක්‍ෂා විත්තයෝය.

(අධිධ්‍යාන විධාන හා උත්තර ප්‍රධාන පිළිබඳව ඇදුරු උච්චේස අනුව යත්වා)

“යස් ආපො ච පඨවී තෙජො වායො නගාධනි, න තස් සුක්කාචොතනනි - ආදිවෙවා නප්පකාසනි, නතස් වජ්ඣමා භාති - තමො තස් නච්ඡති, යදාච්ඡ අත්තනා වේදී - මුනී මොනෙන බ්‍රාහ්මණො. අප් රූපා අරූපා ච - සුඛ දුක්ඛා පමුච්චති”

(උදානපාළි)

යම් තැනෙක, ආපො, පඨවී, තෙජො, වායො යන මොවුහු නොපිහිටත් ද? (නිබ්බාණසස අසඬබත භාවනා) නොපවතිත්ද? එහි තාරකාදී සෙවනා ලෝකයේ නො-බබලත් සුයථියා ප්‍රකට නොවේ. ඉර නැත. සඳ නොබබලයි සඳ නැත. අනිකාරයද නැත. යම් වේලාවෙක බහා තබන, බහා තුබූ, පච්-ඇති, සෙබ-අසෙබ මුනි තෙමේ, හෙවත් ආයථිශ්‍රාවක තෙමේ, මාගීඥානයෙන් අග්‍රමාගීක්‍ෂණයෙහි ආත්ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂකොට නිචාණය ප්‍රතිවේධ කෙරේද? එකල්හි කාමරූප අරූප ප්‍රතිසන්ධිගෙන් ලොකික සැප හා දුක්වලින් අතිශයින් මිදෙයි.

**“හිබ්බාණ” වචනය**

නිබ්බායනනි සබ්බෙ වචිට දුක්ඛ සන්තාපා එතස්මිනනි නිබ්බාණං සචී වෘත්ත දුඃඛ සන්තාපයෝ මෙහිදී (නාම-රූප නිරෝධයේදී) නිවෙන්නුයි, නිචාණ නම්වේ

“නිබ්බායනනීති යෙ කිලෙසාවා බන්ධා වා අභාවිත මග්ගසස ආයතිං උප්පජ්ජනාරහ පකෙබ්බිතා හොනනි, තෙයෙව භාවිත මග්ගසස අනුප්පජ්ජනාරහ පකබ්බං පාපුණනනී ති අප්ථො”

(යම් කෙලෙස් හෝ ස්කන්ධ කෙණෙක් නොවැඩූ මාගීඥාන ඇත්තහුට මතු උපදිනු සුදුසු පක්‍ෂයෙහි පිහිටියාහු වෙත්ද? ඔවුහුම වැඩූ මාගී ඥානයහට නො-ඉපදීමට සුදුසු පක්‍ෂයට පමුණුවන්නුයි. නිචාණ නම් වේ. වචිට දුක්ඛ සන්තා පාති කමම වචිට කිලෙස වචිට විපාකවචිට දුක්ඛ සන්තා පා. නහි තිවිධ වචිට දුක්ඛ සන්තාප රහිතානං රුක්ඛාදීනං අනුප්පාද නිරොධො නිබ්බාණං හොති.”

වෘත්ත දුඃඛ සන්තාපයෝ නම් කම්චෘත්ත, ක්ලේශ වෘත්ත, විපාක වෘත්ත, දුඃඛ සන්තාපයෝයි. ත්‍රිවිධ වෘත්ත දුඃඛ සන්තාප නැති වෘක්ෂාදීන්ට අනුත්පාද නිරෝධයක් නොමැත.

"නිබ්බායනති වා අරියජනා එතස්මිනති නිබ්බාණං"

ආයඪී ජනයෝ මෙහිදී නිවෙත්. පිරිනිවෙත් නුයි නිව්චාණ නම් (නිබ්බනති ධීරා යථා යමපදීපො රතනසුත්ත) නිබ්බායනති ති තංතං කිලෙසානංවා බන්ධානංවා පුණ අපපටිසන්ධික භාවං පාපුණනතිති අපෙථා.

නිවෙත්නු යි ඒ ඒ කෙළෙසුන් හෝ ස්කන්ධයන් නැවත නොපිළිසිදින බවට පමුණුවත් යන අර්ථයි.

"භවාභවං වින්තතො සංසිබ්බණතො වාණං වුවවති තණ්හා වාණතො නිකබ්බතං ඉතිනිබ්බාණං"

භවයෙන් භවය ගෙහිම මැසීම කරන හෙයින් තෘෂ්ණාව වාණ යැයි කියනු ලැබේ.

වාණයෙන් නික්මුණේ නිවණයි.

### නිවණෙහි හැටි

"සනති ලකඛණං නිබ්බාණං"

### ලක්ෂණ

ශාන්තිය ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ නිවණයි. ශාන්තිය නම් නාම-රූප ධර්මයන්ගේ සන්සිදීමයි. නාම-රූප-නිරෝධය යි. රශ - මෙයින් ගැනෙන්නේ කෘත්‍යය හෝ සම්පත්තිය යි.

"අවචුති රසං" චතුක නොවීම රසය යි. ලද ශාන්ත ස්වභාවය නැවත නැති නොවීම යි.

ප්‍රත්‍යුපසාන = මෙයින් ගැනෙන්නේ වැටහෙන ආකාරයයි.

“අනිමිත්ත පච්ච පට්ඨානං” නිමිත්තක් නැති බව වැටහෙන ආකාරයයි. සංස්කාර ස්වභාවයක් නො-වැටහීම එළෙඹ සිටින ආකාරය යි.

“නිබ්බාණසස පදට්ඨානං නලබ්භති නකෙනචි කාරණෙන නිබ්බාණං උපපජ්ජි තත්තා”

“නිවණ පිහිටන, හෙවත් ආසන්න කාරණයක් නොලැබෙයි. කිසිවකින් නිවන නොසැදුණු නිසාය.

ධ්‍රැව සුභ සුඛ සචිරුප වූ පරම ශාන්ත මේ අමා මිහිර සැමටම අත්වේවා.

නිමි

“සිරි සම්බුදු වස් දෙදහස් පන්සිය එක්වැන්නෙහි “කුක්කුට” වසරෙහි බිණර පුර පැලවිය ලක් සොමිවරු, සිරිලක දකුණු පෙදෙසැ රුහුණු රට “තපොවන” වන සෙනසුන් වැසි, මායාරට යහගොඩ (සුභත්ඵල) ගම් දිනු සිරිලක “මහාවිහාරිය” පරපුරෙහි වූ, “ධම්මපභ” යතිවරයන් විසින්, කමටහන් ඇඳුරුවරයන් වෙසෙසින් විදුශිනාවායඞ්වරයන් සඳහා ලියන ලද විදුශිනා උපදේශය නම් වූ

විදුශිනා ගුරු පොත

නිමියේය.

## උපග්‍රහණය

විදේශීය යෝගීන් විසින් අවසානානුකූල ව නිතර මෙතෙහි කළ යුතු (අභිෂේභ මනසිකාර) ධර්මපාඨයන් පිටු මුද්‍රණෙනි පිළිවෙලින් යොදා ඇත. ආධුනිකයන් සඳහා ලිහිල් තේරුම් පමණක් මෙහි පළ වේ.

- 2 පිට - මට (බුදු රදුනට) ඥාන දර්ශනය පහළ විය.
- 3 පිට - මහණෙනි, කවර ධර්ම කෙනෙක් සිහි නුවණින් වැඩිය යුත්තාහුද? සමථයන් විදේශිතාවන් ය.
- 4 පිට - රූපස්කන්ධයේ පැණවීමට මහා භූතයෝ හේතු ය.
- 5 පිට - මහණෙනි, වෙනස් වේනුයි (පෙළානුයි) එහෙයින් "රූප" යැයි කියයි.
- 6 පිට - මහණෙනි, විදිනුයි එහෙයින් වේදනායැයි කියයි.
- 7 පිට - මහණෙනි, හඳුනා ගනිනුයි එහෙයින් සංඥායැයි කියයි.
- 8 පිට - මහණෙනි, සකසනලද්ද (සසර) මනාව සකස් කෙරේනුයි..... සංස්කාරයැයි කියයි.
- 9 පිට - මහණෙනි, දැන ගනිනුයි එහෙයින් විඥානායැයි කියයි.
- 10 පිට - වේදනා ස්කන්ධයේ පැනවීමට ස්පර්ශය හේතුය.
- 11 පිට - සංඥාස්කන්ධයාගේ පැණවීමට ස්පර්ශය හේතුය.
- 12 පිට - සංස්කාරස්කන්ධයාගේ පැණවීමට ස්පර්ශය හේතුය.
- 13 පිට - විඥානායාගේ පැනවීමට නාම රූප හේතුය.
- 14 පිට - එහි යම් ඡන්දරාශයක් වේද ඒ එහි උපාදානයයි.
- 15 පිට - මහණෙනි, රූපය අනිත්‍යයයි.
- 16 පිට - එහි (රුවෙහි) යුෂ්මකුන්ගේ කැමැත්ත ප්‍රභාණය කළයුතු.
- 17 පිට - එහි යුෂ්මකුන්ගේ ඇල්ම දුරු කළ යුතු.

- 18 පිට - සත්ත්වයෝ රූපයෙහි ඇලෙත්.
- 19 පිට - ඇලීමෙන් එක්වෙත්.
- 20 පිට - එක්වීමෙන් කෙලෙසෙත්.
- 21 පිට - සත්ත්වයෝ රූපයෙහි කළකිරෙත්.
- 22 පිට - කලකිරීමෙන් නොඇලෙත්.
- 23 පිට - නොඇලීමෙන් විසුදා වෙත්.
- 24 පිට - රාධ, රූපය වනාහි මාර ධර්මයෙකි.
- 25-26 පිට - 'හික්ෂුච නැගිටිනු ! කුමකට නිදන්නෙහි ද? නිදීමෙන් යුෂ්මත්භට කවර වැඩෙක් ද?
- 27-28 පිට - යුෂ්මත්ගේ නිදීම හුලින් අනිනු ලැබ පෙළෙන්නකුගේ ලෙඩෙකුගේ නිදීමක් මෙනි.
- 29 පිට - අරඹව්! ඉදිරියට යව්! බුදුසසුනෙහි යෙදෙව්.
- 30 පිට - ඇතෙකු බට ගෙයක් මෙන් මර සෙනග පොඩ්කර දමව්! (කම්පාකරව්)
- 31 පිට - ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියහට මේ අනුධර්මය වේ.
- 32 පිට - රූපයෙහි කලකිරීම් බහුලව වසන්තේය යන යමක් වේද? (එයයි)
- 33 පිට - වේදනායෙහි කලකිරීම් බහුලව වසන්තේය.
- 34 පිට - සඤ්ඤායෙහි කලකිරීම් බහුලව වසන්තේය.
- 35 පිට - සංස්කාරයන්හි කලකිරීම් බහුලව වසන්තේය.
- 36 පිට - විඤ්ඤාණයෙහි කලකිරීම් බහුලව වසන්තේය. (යන අනුධර්මය)
- 37-38 පිට - ආනන්ද, සියලුම මේ බ්‍රහ්මචර්යාණ භෙවත් ශාසනය යම් මේ කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය මත පවත්නේය.
- 39-40 පිට - මහණෙනි, ආයඪ් අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන්තේය යන මෙය හික්ෂුච විසින් කල්‍යාණ මිත්‍රයාගෙන් බලාපොරොත්තු විය යුතු.

- 41-42 පිට = ප්‍රකර්ෂ විවේකයෙන් යුක්ත වූ ආයතී වූ ආත්ම පරිත්‍යාගය කළ ධ්‍යායී වූ (භාවනානුයෝගී වූ) නිරතුරු ඇරඹූ වියතීය ඇති නුවණැත්තවුන් සභ වසනු.
- 43 පිට = මෙය බුරුලෙන් කළ නොහැක. මෙය ස්වල්පවියතීයකිනුදු නොහැක.
- 44 පිට = එය නම් සියලු ගැටලුවලින් මුදවාන නිවණ අවබෝධ කිරීම විසින් පැමිණීමයි.
- 45-46 පිට = ශ්‍රද්ධායෙන් සසර සැඩපහරින් එතර වෙයි. අප්‍රමාද (සති) යෙන් සසර මුහුදින් එතර වෙයි. වියතීයෙන් දුක පසුකර යයි. ප්‍රඥායෙන් පිරිසිදු වෙයි.
- 47-48 පිට = අහරෙහි පමණ දැනීම ද, වනයෙහි ඇත සෙනසුන් ඇසුරු කිරීම ද භාවනායෙහි (ධ්‍යාන) යෙදීම ද, මෙය බුදුවරයන්ගේ අනුශාසනයයි.
- 49-50 පිට = ආරබ්ධ (පටන්ගත්) වියතීය ඇත්තේ ආත්ම (ජීවිත) ආසා අත්හළේ, නිරතුරු දැඩි පරාක්‍රමයෙන් යුතුව සමඟි වූයේ සසුනෙහි යෙදෙනු, මේ බුදුන් වැදීමයි.
- 51 පිට = බ්‍රහ්ම වියතීය ඥාන දර්ශනය (සෝවාන් මග නැණ) සඳහාය.
- 52 පිට = ක්ෂණ (සමපතති) ය ඉක්මවුවෝ නිරාවැද සොවින්.
- 53 පිට = සමඟි සඟුන් බිඳ කපක් නිරයෙහි සිටියි.
- 54 පිට = සඟුන් සමඟිකොට කපක් දෙවිලොව තුටුවෙයි.
- 55 පිට = සත්ප්‍රාය (සැප) සෙවුනේ සුඛ ප්‍රතිපදායෙන් වහා අවබෝධය ලබා.
- 56 පිට = අසත්ප්‍රාය සෙවුනේ දුඃඛ ප්‍රතිපදායෙන් ලැසිවූ අවබෝධ කෙරේ.
- 57 පිට = භාවනායෙහි යෙදීමෙන් ඒකාන්තයෙන් නුවණ හට ගනී. නොයෙදීමෙන් නුවණ පිරිහේ.



- 58 පිට = මේ ධර්මය අල්පෙව්ශයාටය. මහත් ඊජ්ජා (තෘෂ්ණා) ඇතියනට නොවේ.
- 59 පිට = මේ ධර්මය ලද දෙයින් සතුටුවන්නාටය. මේ ධර්මය අසන්තුෂ්ටයාට නොවේ.
- 60 පිට = මේ ධර්මය ප්‍රකෂී විවෙක ඇත්තනුටය. මේ ධර්මය සමුහයෙහි ඇලුණනුට නොවේ.
- 61 පිට = මේ ධර්මය ආරබ්ධ වියඪී වන්තයාටය. මේ ධර්මය කුසිතයාට නොවේ.
- 62 පිට = මේ ධර්මය එළැඹී සිහි ඇත්තාටය. මේ ධර්මය සිහි මුළාවනට නොවේ.
- 63 පිට = මේ ධර්මය සමාහිතයාටය. මේ ධර්මය විකෂිප්තයාට නොවේ.
- 64 පිට = මේ ධර්මය ප්‍රඥාවන්තයාටය. මේ ධර්මය දුෂ්ප්‍රාඥයාට නොවේ.
- 65 පිට = මේ ධර්මය නිෂ්ප්‍රපඤ්චයෙහි රමණය කරන්නා වූ නිෂ්ප්‍රපඤ්චයෙහි ඇළුණාටය.
- 66 පිට = මේ ධර්මය ප්‍රපංචාරාම (තෘෂ්ණා මානයෙහි ඇළුණු) ප්‍රපංචරක්තයාට නොවේ.
- 67 පිට = මහණෙනි, හික්ෂුව සිහි (සතිපට්ඨාන) නුවණ (සම්පජ්ඣා) ඇතිව වසන්නේය. මේ යුෂ්මතුන්ට අපගේ (සියලු බුදුවරුන්ගේ) අනුශාසනාවයි.
- 68-69 පිට = නොරක්තාලද, මිසදිටුවෙන් නස්නාලද, ඊන මිඳ්ධයෙන් මචනාලද සිහින් මරුවසඟයට යන්නේය.
- 70-71-72 පිට = එහෙයින් රක්තාලද සිතාත්තෙක් වන්නේය. සමග්ග සංකල්පය ගොදුරු කොට ඇත්තේ, සමග්ග දෘෂ්ටිය පෙරටුකොට ඇත්තේ, උදයවාය දැන ඊන මිඳ්ධය මැඩ පැවැත්වූ හික්ෂුව සියලු දුර්භින්න දුරු කරන්නේ ය.

- 73 පිට - නුවණින් ධර්මය විමසන්නේය. මෙසේ එහි විසුද්ධි ලබා.
- 74 පිට - අතීතය බලා නොහිඳින්නේය. අනාගතය කල්පනා නොකරන්නේය.
- 75 පිට - යමක් අතීතයෙහි විද එය ප්‍රතිණ විය. අනාගතයද නොපැමිණියේය.
- 76-77 පිට - පවත්නා කාලයෙහි යම් ධර්මයක් වෙයි ද එකෙණෙහි එකෙණෙහි විදගීනා කරයි. නොසැලෙන නොකැඩෙන සේ එය (විදසුන් නැණ) දැන වඩන්නේය.
- 78 පිට - කළ යුතු දෙය අදම කරන්නේය. මරණය හෙටදැයි දන්නේ කවුද?
- 79-80-81 පිට - මහසෙන් සහිත වූ ඒ මාරයා සහ අපගේ ගිවිස්මක් (පොරොන්දුවක්) නැත්තේ ම ය. මෙසේ කෙලෙස් තවන වියඹයෙන් යුතුව, නුකුසිතව වසන දිවා රැයක් වේද? එය ඒකාන්තයෙන් ඉතා හොඳ රාත්‍රියැයි ශාන්ත වූ මුනිවරුන් විසින් කියනු ලැබේ.
- 82 පිට - භාග්‍යවතුන් වහන්ස, යම්බඳු මේ සිතක් වේද? එය එක අරමුණක පිහිටුවා ගැනීම දුෂ්කරය.
- 83 පිට - ඉන්ද්‍රියයන් සංසිඳවීමෙහි ඇළුණු දුකසේ පිහිටුවා ගනිති.
- 84 පිට - යමක් තමන්ට හිතයයි දන්නේ. නම් පළමුව එය කරන්නේය.
- 85 පිට - හිස ගිනි ගත්තකුමෙන් ගුණ දහමිහි හැසිරෙන්නේය. මාරයාගේ නොපැමිණීමක් නොවේ.
- 88 පිට - කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය සීලයන්ට ආහාරයෙකි.

- 89-90 පිට = එහෙයින් වැඩ කැමති වූ උසස් බව වෙසෙසින් බලාපොරොත්තු වන්නවුන් විසින් බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ අවවාදය සිහිකරන්නේ සද්ධර්මය ගරු කටයුතු.
- 91 පිට = මෙසේ බුදුවරු අවිනත්තයහ. බුදුදහමද අවිනත්තය.
- 92 පිට = අවිනත්තයෙහි පැහැදුනවුන්ට විපාකයද අවිනත්තය.
- 93 පිට = මෙහි බලයෙන් බලවත්වූයේ එකල්හි මහ වනයෙහි සිත් අලවමි.
- 94 පිට = ඇහෙන් පවා ඔහු (පුද්ගලයා) කරා මරු එළැඹෙයි.
- 95 පිට = ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්ත භික්ෂුවට මේ අනුධර්මය වේ.
- 96 පිට = රූපයෙහි අනිත්‍යානුදර්ශීව වසන්නේය යන යමක් වේ එයයි.
- 97 පිට = රූපයෙහි දුකබානුපසස්නාව භාවනා කරන්නේය.
- 98 පිට = රූපයෙහි අනාත්මය අනුව බලමින් භාවනා වඩන්නේය.
- 99 පිට = ඔහු නෙකධර්මය වඩන්නේ සිත් අලවයි.
- 100 පිට = කාමච්ඡදය දුරලන්නේ සිත් අලවයි.
- 101 පිට = අව්‍යාපාදය වැඩීමෙහි සිත් අලවයි.
- 102 පිට = ව්‍යාපාදය දුරලීමෙහි සිත් අලවයි.
- 103 පිට = ආලෝක සංඥාව වඩමින් සිත් අලවයි.
- 104 පිට = ඒන මිඳය දුරලමින් සිත් අලවයි.
- 105 පිට = ඇස අනිත්‍යයැයි දකියි. එය ඔහුගේ සමාග්දෘෂ්ටිය වෙයි.
- 106 පිට = මහණෙනි, ඇස නුවණින් මෙනෙහි කරන්නවා!
- 107 පිට = මහණෙනි, ඇස යුෂ්මතුන්ගේ නොවේ. එය දුරු කෙරෙන්නවා! (ඇස පිළිබඳ ඡන්දරාගය)

- 108 පිට = කණ අනිත්‍යයැයි දකියි. එය ඔහුගේ සමාග් දෘෂ්ටියයි.
- 109-110 පිට = නාසය අනිත්‍යයැයි දකියි. දිව අනිත්‍යයැයි දකියි. කය අනිත්‍යයැයි දකියි.
- 111 පිට = සිත අනිත්‍යයැයි දකියි. එය ඔහුගේ සමාග් දෘෂ්ටියයි.
- 112-13 පිට = මනාකොට දක්නේ කලකිරෙයි. නන්දිය (තෘෂ්ණා) ගේ ක්‍ෂයවීමෙන් රාගය ක්‍ෂය වේ.
- 114 පිට = රාගක්‍ෂයය වීමෙන් නන්දි ක්‍ෂයය වේ.
- 115 පිට = නන්දි රාගයන්ගේ ක්‍ෂයය වීමෙන් සිත මනාව මිදුනේ වේ.
- 116-17 පිට = මහණෙනි, සුඛ වේදනා දුක් වසයෙන් සිතනු. දුක් වේදනාව හුල් (පහරක්) ලෙස කල්පනා කරනු.
- 118 පිට = උපෙක්‍ෂා වේදනාව අනිත්‍ය වශයෙන් බැලිය යුතු.
- 119 පිට = අවික්‍ෂෙපය (සමාධි වඩමින් සිත් අලවයි.)
- 120-21 පිට = උභවවය දුරලමින් ධම්මාවසථාන (ඥාන) ය වඩමින්.
- 122-23 පිට = විචිකිච්ඡාව දුරලමින් ..... (සියලු ධම්මයෝ ප්‍රඥප්ති පථයෝය.)
- 124-25 පිට = ප්‍රඥාව වඩමින්..... අවිද්‍යාව දුරලමින්....
- 126-27 පිට = ප්‍රමෝද්‍ය වඩමින් අරතිය දුරලමින්
- 128-29 පිට = අනිත්‍යානු දර්ශනය වඩමින් .... නිත්‍ය සංඥාව දුරලමින්....
- 130-31 පිට = දුෂ්ඨානු දර්ශනය වඩමින්.... සුඛ සංඥාව දුරලමින්.....
- 132-33 පිට = අනාත්මානු දර්ශනය වඩමින්.... ආත්මසංඥාව දුරලමින් .....
- 134-35 පිට = නිර්වේදානු දර්ශනය වඩමින්.... නන්දිය දුරලමින් භාවනා කරයි.
- 136 පිට = මහණෙනි, සද්ධිඤ්ඤා කොතැනකදී පෙනේද? සතර සෝවාන් අඩහයෙහිය.

- 137 පිට - විරියිඤ්ජිය සතර සමග් ප්‍රධාන වියඵයෙහිය.
- 138-139 පිට - සතිඤ්ජිය සතර සතිපට්ඨානයෙහිය. සමාධිඤ්ජිය සතර ධ්‍යානාංගයෙහිය.
- 140 පිට - පඤ්ඤිඤ්ජිය සතර සත්‍යයෙහිලා දක්ක යුතුය.
- 141-42 පිට - විරාගානුද්ධිතය වඩමින් සිත් අලවයි. රාගය දුරලමින්
- 143-44 පිට - නිරොධානු ද්ධිතය වඩමින්..... සමුදය දුරලමින්....
- 147-48 පිට - ප්‍රතිනිශ්ශර්ජනානුද්ධිතය වඩමින්... ආදානය දුරුකරමින්
- 149-50 පිට - ක්‍ෂයවීම අනුව දකිමින්..... සන සංඥාව දුරලමින්
- 151-52 පිට - ව්‍යයානුද්ධිතය වඩමින්.... ආයුභණය දුරලමින්.....
- 153-54 පිට - විපරිනාමාණු ද්ධිතය වඩමින්.... ධ්‍රුව සංඥාව දුරලමින්
- 155-56 පිට - අනිමිත්තානුද්ධිතය වඩමින් .... නිමිත්තය දුරලමින්
- 157-58 පිට - අප්‍රණිහිතානුද්ධිතය වඩමින් .... ප්‍රණිධිය දුරලමින්
- 159 පිට - ශුන්‍යතානු ද්ධිතය වඩමින් ..... අභිනිවේෂය දුරලමින්
- 160 පිට - සෝවාන් මග (නුවණ) වඩමින් සිත් අලවා භාවනා කරයි. දක්නා ලද ඇතැම් කෙලෙස් සමුච්ඡද වශයෙන් හා බිඳලමින් සිත් අලවා වෙසේ.