


# දැනුම සහ දැකීම



අති පුප්ඵය හා අවුක් සෙයඩෝ සචාමේන් වහන්සේ විසින්  
තායිවානීන් නේවාසික භාවනා වැඩ සටහනකදී  
පවත්වන ලද  
ධම් දේශනා සහ ප්‍රශ්නෝත්තර සාකච්ඡා

# දැනුම කහ දැකීම



අති පුප්ඵය පා අවුක් සෙයසෝ පවමින් වහන්සේ විසින්  
තායිවන්ති නේවාසික භාවනා වැඩ සටහනකදී  
පවත්වන ලද ධර් දේශනා සහ ප්‍රශ්නෝත්තර සාකච්ඡා

පාඨක මධ්‍යස්ථාන

2002



ISBN - 955 - 8540 - 15 - 3





මුද්‍රණය:

සී/ස ශ්‍රේෂ්ඨ ග්‍රැෆික්ස් සහ ප්‍රින්ටින් (පොද්.) සමාගම  
125/2, ඇන්ඩර්සන් පාර, නැදීමාල, දෙහිවල.

දුරකථන : 732848



මෙම ග්‍රන්ථය අතිපුප්ඵය හා උයනේ අරියධම්ම  
ස්වාමිත්වහන්සේට උපහාර පිණිස මාර්තු මස 26  
වෙනිදාට යෙදෙන උන්වහන්සේගේ පෑවිදි දින  
අනුස්මරණය කිරීම නිමිති කොට ගෙන ධර්ම දානය  
සඳහා පළකරන ලදී.



---

---

මෙම පොත සඳහා ශ්‍රීදාමාමන්  
මුදල් පරිත්‍යාග කළ සියලු  
දෙනාගේම උතුම් ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට  
වේවා ।

---

---

# පවුන

# පිටු

|   |     |
|---|-----|
| අතිපුජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීච්ඡන්සේගේ - පෙරවදන                                   | I   |
| තායිවාන් ජාතික ගෝං මින් හික්කුණින්ච්ඡන්සේගේ - පෙරවදන                                  | III |
| සංස්කාරගේ - හැඳින්වීම   | VI  |
| 01 වන දේශනය 'ආනාපාන සතිය ධ්‍යාන සමාපත්ති දක්වා වැඩීම'                                 | 01  |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (1)  | 20  |
| 02 වන දේශනය 'වෙනත් කර්මස්ථාන වලින් ධ්‍යාන ලැබීම'                                      | 27  |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (2)  | 44  |
| 03 වන දේශනය 'බුග්ම විහාර සහ වතුරාරක්ෂක භාවනා වඩනා ක්‍රමය'                             | 53  |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (3)  | 72  |
| 04 වන දේශනය 'රූප ධර්ම බෙදා බැලීම'   | 85  |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (4)  | 105 |
| 05 වන දේශනය 'නාම ධර්ම බෙදා බැලීම'   | 123 |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (5)  | 133 |
| 06 වන දේශනය 'පටිච්ච සමුප්පාදයේ සම්බන්ධය දකින ක්‍රමය'                                  | 144 |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (6)  | 150 |
| 07 වන දේශනය 'නිවන් දැකීමට විපස්සනා කඳුණ වඩන ක්‍රමය'                                   | 165 |
| ප්‍රශ්නෝත්තර (7)  | 182 |
| 08 වන දේශනය 'වෙසක් දින පැවැත්වූ දේශනය'  | 198 |
| 'මහා කාරුණිකො නාමො භිත්තාය සබ්බා පාණීනං<br>පුරෙතවා පාරමී සබ්බා පතොසා සම්බෝධි මුත්ථමං' |     |
| 09 වන දේශනය 'ශ්‍රේෂ්ඨතම පුජාව (පුණ්‍යානුමෝදනා ධර්ම දේශනය)                             | 210 |
| ගැටපදය  | 229 |

# පෙරවදන

සුභමය කදාණය - චින්තාමය කදාණය - භාවනාමය කදාණය නමින් දැනුම සහ දැකීම නම් වූ ප්‍රඥාව තුන් වැදැරුම් වෙයි. බුදු ගුණ අසා- ධරා ලබාගත් දැනුම සුභමය කදාණයයි. මහෝජධ පණ්ඩිතයන් වහන්සේ මෙන් අන්තර්ගත නොඅසා තමන්ගේම භාවිත චිත්තයෙන් ලබන දැනුම චින්තාමය කදාණයයි. සුභමය - චින්තාමය කදාණයකින් පදනම් කොට සමථ - විදුර්ගනා භාවනාවෙන් ලබන ලෝකිකවූද ලෝකොත්තර වූද අවබෝධය භාවනාමය කදාණයයි. භාවනාමය කදාණය ප්‍රතිවේදී ශාසනයයි.

බුරුම රට මෝලමයන් නුවරටත් මුඩෝන් නුවරටත් අතර මැද පිහිටා තිබෙන ආ- අවුක් - චිත්තලපබ්බත භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති අභිගරු පුප්ඵය ආ අවුක් සෙයාඩෝ නමින් සුප්‍රප්‍රසිද්ධ ආචාර්ය සෙයාඩෝ අග්ගමහා කම්මට්ඨානවරය මාහිමියන් වහන්සේ ඉහත සදහන් තුන් වැදැරුම් කදාණයෙන්ම පරිපූර්ණ කලාණමිත්‍රයන් වහන්සේ නමකි.

එම කලාණමිත්‍ර කර්මස්ථානවාර්යයන් වහන්සේ විසින් භාවනානුයෝගීන්හට බුරුම බසින් දේශනා කරන ලද විශේෂ ධර්ම දේශනාවන් සහ ප්‍රශ්නෝත්තර සාකච්ඡාවන්ද ඉංග්‍රීසි බසින් මුද්‍රණය වී ඇති අතර ශ්‍රී ලංකාවේ භාවනාලාභීන් උදෙසා සිංහල බසට මෙසේ පරිවර්තනය කරන ලද්දේ අපේ ආරාධනය ගෞරවයෙන් පිළිගත් කොළඹ කාන්තා විදුහලේ විශ්‍රාමික ගුරු තුමියක් වන ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න සිල්වියා ගුණතිලක මහත්මනීන් විසිනි.

ඉහත සදහන් ආ අවුක් සෙයාඩෝ මාහිමියන්ගේම ආනාපාන සති සහ ධාතුමනසිකාර ග්‍රන්ථයන් ප්‍රඥාවේ ආලෝකය නම් වූ ග්‍රන්ථයන් ඉංග්‍රීසි බසින් සිංහලට පරිවර්තනය කරන ලද්දේද එතුමිය විසින් ම ය. බුද්ධ ධර්මය සම්බන්ධයෙන් සහ සමථ - විදුර්ගනා භාවනා මාර්ගය ගැනත් නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති සිල්වියා ගුණතිලක ගුරු මහත්මිය අතින් සිංහල බසට පරිවර්තනය වූ මේ දැනුම සහ දැකීම භාවනා ග්‍රන්ථය, දේශකයන් වහන්සේගේ අදහස ලෙසින් ප්‍රකාශ වන සේ සම්පාදනය වී ඇත.

දේශීය, විදේශීය ලක්ෂ සංඛ්‍යාත පනතාවට ථේරවාද බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය අවබෝධ කරවන අග්ගමහා කම්මට්ඨානවරය අති පුප්ඵය ආ- අවුක් සෙයාඩෝ මාහිමියන් වහන්සේට විංශත් ශතවර්ෂීය කාලයක් ආයුරාරෝග්‍යාදී සම්පත් අභිවර්ධනය වේවා, පින්වත් සිල්වියා ගුණතිලක

ගුරුමාතාවටත් ධර්මදන්තය වශයෙන් මේ පොත මුද්‍රණය කරවා පිරිනමන පරිත්‍යාගශීලී සැමටත්, මුද්‍රණාලයාධිපති තුමන් ප්‍රධාන කාර්ය මණ්ඩලයටත්, මෙය භාවිතා කරන සැමටත් ධර්මඥාන- භාවනාමය ඥානයන් ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත්තියත් ධ්‍යාන මාර්ගලාඪිගමයෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්මාණ ධාතුවත් සුළු සේ සාක්ෂාත් වේවා.

"සුඛනොවා බෙමනො හොන්තු- සඛිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛතත්තා "  
මෙයට , මෙතැනි

**නාලයනේ අරියධර්ම ස්වච්චර**

**නාලයන ආරණ්‍ය සේනාසනය**

**පන්සියගම**



## පෙරවදන

අප වැඩි දෙනා දන්නා පරිදි, සිල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිශික්ෂාව බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවේ අවස්ථා තුනකි. එම ප්‍රතිපදාව වැඩිමෙන් ප්‍රභූතන් පුද්ගලයකුට, අනන්‍යත්වම නිවන් සැප ලබා ආයතී පුද්ගලයෙකු බවට පත් විය හැකිය.

බුද්ධභෝග අටුවාවාරිත් වහන්සේ විසින් සකස්කරන ලද විශුද්ධි මාර්ගය ත්‍රි ශික්ෂාව පිළිබඳ විවරණයකි පාලි සූත්‍ර සහ විවිධ අට්ඨ කථා පදනම් කොට ලියවී ඇති විසුද්ධි මාර්ගයෙහි සප්ත විසුද්ධිය සහ විදුර්භතා ඤාණ දහසයද විස්තර කර ඇත. එහෙත් මේ සියල්ල වඩන්නේ කෙසේ දැයි පරම්පරා ගණනක බෞද්ධයන්ට ප්‍රශ්නයක් විය. එබැවින් අති පුප්‍රනීය පා අවුක් සෙයඬෝ ස්වාමීන් වහන්සේ අප වෙත පැමිණීම අපේ භාග්‍යයකි.

විසුද්ධි මාර්ගයෙහි උගන්වා ඇති සියල්ලම උන්වහන්සේ වැඩි විස්තර සහිතව උගන්වති. විසුද්ධි මාර්ගයට පදනම් වූ පාලි සූත්‍ර හා අට්ඨකතා ද විසුද්ධි මාර්ගය ද පදනම් කරගෙන උන්වහන්සේ යෝග්‍යවචරයන්ට එම සප්ත විසුද්ධිය සහ විදුර්භතා ඤාණ පියවරෙන් පියවර පහදා දෙයි.

පා අවුක් අරණ්‍ය සෙනසුනේ ධර්මය උගන්වනු ලබන්නේ මෙම පිච්චයේදීම නිව්‍යාණාවබෝධය සදහාය. එම පරමාර්ථය මුදුන් පත් කර ගන්නා පිණිස යෝගීන් සියලුම නාම රූප හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කරගත යුතුයි. විපස්සනා භාවනාවට අරමුණු වන්නේ අප්‍රකඩත්තික හා ඛාහිර පඤ්චස්කන්ධ පමණක් නොව, අතීත අනාගත, පව්වුපන්න, හිත ප්‍රණීත දුර ලග පඤ්චස්කන්ධ ද අරමුණු වෙයි. යෝගීන්ට ආර්ය මාර්ගඵල ලබා අනුක්‍රමයෙන් කෙළෙස් නැසීමට හැකි වන්නේ ඒ සියලුම පඤ්චස්කන්ධ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් විනිවිද දැක අවබෝධ කරගැනීමෙන් පසුය. පළමුවරට නිවන් දැකීමෙන් පසු යෝගීන්ට තමන් ලබාගත් ප්‍රථම මාර්ග ඵලයත්, තමන් විසින් ඉවත් කරන ලද කෙලෙස් හා ඉවත් කිරීමට ඇති කෙලෙසුත් පැහැදිලිව පෙනේ. ඉන් පසු ඔවුහු අවසාන අවස්ථාව වන අතීත්වය දක්වා ඉහළ මාගඵල ලැබීමට විපස්සනා වැඩිම නොකඩවා කරගෙන යති. අර්හත්වයෙන් පසු පුනර්භවයක් නොමැත. පිච්චාවසානයේදී ඔවුහු පිරිනිවන් පාති.

බුදු සසුන පිරිහෙමින් පවතින මේ යුගයේදී මූලික බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අනුව භාවනා වැඩිමට මට ඉඩ සැලසී තිබේ. එය මගේ ඉමහත් භාග්‍යයකි.

මා බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩසිටි කාලයට ආපසු ගොසින් සිටින්නාක් මෙන් මට දැනේ. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ මෙම ඉගැන්වීම නැවත සොයා ගනු පිණිස පාලි සූත්‍ර හා අටුවා හදාරමින් අවුරුදු බොහෝ ගණනක් ආරාණ්‍යයෙහි භාවනා වැඩු සෙයඬෝ ස්වාමින්වහන්සේට මම ඉතා කෘතඥ වෙමි. මනුෂ්‍යයන්ගේ යහපත පිණිස භාවනා ඉගැන්වීමට උන්වහන්සේ තමන්ගේ කාලයෙන් වැඩි කොටසක් පරිත්‍යාග කරන්නේ කරුණාවෙන්ය. සප්ත වසුද්ධිය පිලිබදව උන්වහන්සේ සවිස්තරව කරන ඉගැන්වීම ඉතා පැහැදිලිය. ඒ පැහැදිලි බව වසුද්ධි හත පිලිබද කෙරෙන විස්තර පුරාම කැපී පෙනේ.

මෙය දුර්ලභ වු ධර්මයකි. තායිවාන්හි පමණක් නොව මුලු ලෝකයේම මෙබන්දක් සොයාගැනීම අතිශයින් දුෂ්කරය.

අපේල් මාසයේ සිට පුනි මාසය දක්වා සෙයාඬෝ ස්වාමින් වහන්සේ ශී ටුං පන්සලේ පළමුවරට භාවනා වැඩ සටහන් මෙහෙයවුහ. උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම තායිවාන් ජාතිකයන් අතර මුලික බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම පිලිබද උනන්දුවක් ඇති කරවන බව නිසැකවම කිවහැකිය. තව ද මහායාන බුදුදහමේ භාවනා වැඩිම පිලිබද හිස්තැන් පිරවීමටද සෙයාඬෝ ස්වාමින්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් බෙහෙවින් උපකාර වේ. මේ පොත කියවන අය සෙයාඬෝ ස්වාමින්වහන්සේ තායිවානයේ පැවැත්වු ගැඹුරු දේශන වලින් සහ ප්‍රශ්නවලට උන්වහන්සේ දුන් පිලිතුරු වලින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය පිලිබද වඩා ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා ගනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

සත්‍ය ධර්මය බොහෝ කල් පවතිවා ! මේ පොත පළ කිරීම සංසාර වට්ටය කුමක්දැයි දැනගෙන එයින් මිදීමට කැමති අයට පිලිසරණක් වේවා ! සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝය. සියලු ධර්මයෝ අනාත්මයෝය. නිර්වාණය පරම ශාන්ති යයි. ප්‍රතාක්ෂවශයෙන් අනිත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස තවත් බොහොම දෙනාට නියම විමුක්ති මාර්ගය පෙන්වා දීමට පොතට හැකිවේවා ! ඒ නිවන දැකීම කළ නොහැකි දෙයක් නොවේ. ඒකාන්තයෙන්ම කළ හැකි දෙයකි. යමෙක් එය දකින්නේද ඔහු පමණක් එය දනියි. යමෙක් එය අත්දකින්නේද, ඔහු පමණක් ධර්මයෙහි පරම සුබය විඳින්නේය.

“හික්ෂුණා හෝං ඡීං  
හයි හුයි පන්සල, කී ලෝං නගරය ,තායිවානය.”  
“නමෝ තසස ගගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස”

ජානතෝ අහං හික්ඛවේ පස්සතෝ  
ආසවානං ඛයං වදමි, නො අජානතො නො අපස්සතො

මහණෙනි! ආර්ය සත්‍ය දන්නා හට දකින්නා හට ආශ්‍රවයන්ගේ ක්‍ෂයවීම සිදුවන බව මම කියමි. නොදන්නා හට නොදකින්නා හට නොකියමි.

බුදුරජාණන්වහන්සේ  
(සබ්බාසව සුත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය)

“යම් කිසිවක සත්‍යඅසත්‍ය පිළිබඳ නිවැරදි නිගමනයකට බැසගැනීමේදී තමන්ගේම මතය ඉතාම දැඩි උපක්ලේශයකි”

ආයුෂ්මත් හදුන්තාවායඪී බුද්ධඝෝෂ  
(සුමංගල චලාසිනි)

මෙය මාගේ ක්‍රමයක් නෙවේ. මම මෙය කෙළින්ම පාළි ග්‍රන්ථවලින් සහ අටුවාවලින් ලබාගත්තෙමි.

අභිප්‍රජනීය පා අවුක් සෙයාඛෝ  
පා අවුක් අරණ්‍ය සෙනාසනස  
මෝලමිසින් , මියන්මාර්

# හැඳින්වීම

මහත්මාර් ගි මෝලමියෙන් ප්‍රදේශයේ පා අවුක් විත්තලපබ්බත අරණ්‍ය සායාදායුෂණ වැඩ වසන අති පුප්‍රතිය පා අවක් සෙයාඩෝ ස්වාමින්වහන්සේ ආශ්‍රිත මෙම පොතේ පළවී ඇති දේශනා පවත්වන ලද්දේ උන්වහන්සේ භාග්‍යවන්ති සිංහු නගරයේ ශිවුං පන්සලෙහි දෙමසක භාවනා වැඩ සටහන් ශ්‍රමහෙයවමින් සිටියදීය. මෙම දෙමස තුළ උන්වහන්සේ දිනපතාම යෝගින්ට කමී සථාන දෙන අතර ප්‍රධාන දේශන හතක්ද කියවුනි. දේශනා භාවනා වැඩ සටහනට පෙර පා අවුක්හි සකස් කරන ලද සෑම දේශනයකට පසු ප්‍රශ්නෝත්තර දේශනයක්ද වෙයි.

භාවනා වැඩසටහනට සහභාගි වූ යෝගින් විසින් වැඩ සටහනට පෙර ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන ලදී. ඒවාට පිලිතුරුද, සෙයාඩෝ ස්වාමින්වහන්සේ විසින් වැඩ සටහනට පෙර සකස් කොට ඉදිරිපත් කරන ලදී.

මීට අමතරව තවත් දේශනා දෙකක් සෙයාඩෝ ස්වාමින්වහන්සේ කියවුනි. එකක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උත්පත්තිය, බුද්ධත්වය සහ පරිනිර්වාණය සිදුවූ වෙසක් පොහෝ දින පන්සලේ රැස්වූ මහජනයා උදෙසා කියවනලදී. දේශනා 16 ක්ම සකස් කරන ලද්දේ ඉංග්‍රීසියෙන්ය. එහෙත් අසා සිටින්නන් වින ජාතිකයන් නිසා එම දේශනා කලින් වින බසට පරිවර්තනය කරන ලදී. සෙයාඩෝ ස්වාමින්වහන්සේ ඉංග්‍රීසි දේශනය කියවන අතර, වින පරිවර්තනයද ඒ සමගම කියවනු ලැබීය. මෙම දේශනාවලින් සමථ භාවනාව විදුශීනාවට පිවිසෙන ප්‍රධාන දෙරටුව වශයෙන් උගන්වනු ලබන අතර සෙයාඩෝ වහන්සේ විසින් ශ්‍රද්ධා විදර්ශනාව ද උගන්වනු ලැබේ. ඒ ක්‍රම දෙකම පිලිබදව උන්වහන්සේ මූලික බුදුදහම අනුව උපදෙස් දෙන්නේ එහෙයිනි.

මෙම පොත පළකිරීමට පෙර මීට ඇතුළත් කරුණු සංස්කරණය කළ යුතු බව සෙයාඩෝ ස්වාමින්වහන්සේ තීරණය කළ බැවින්, උන්වහන්සේ තාගිවානයෙහි පැවැත්වූ දේශනා කිසිම වෙනසක් නොමැතිව වචනයක් පාසා මෙහි පලවී ඇත. භාෂා විලාසය වුවමනා පරිදි වෙනස් කරන ලෙස සෙයාඩෝ ස්වාමින්වහන්සේ ඉල්ලා සිටියනි. මුළු පොතම සංස්කරණය කරන අතර උන්වහන්සේ සමග ඒ පිලිබදව නිතර සාකච්ඡාකොට උන්වහන්සේගේ අදහස් විමසන ලදී.

වැඩිවශයෙන්ම සංස්කරණය කරනලද්දේ දේශනවල ආකාරය මස  
රට ඇතුළත්වන කරුණු නොවේ. සෙයාඩෝ ස්වාමීන්වහන්සේ  
යෝගාවචරයන් සමග සාකච්ඡා කරමින් ඔවුනට උපදෙස් දෙන විට  
උන්වහන්සේ ඉංග්‍රීසි කථාකරන විලාසය ඒ අයුරින්ම පවත්වාගැනීමට උත්සහ  
දරන ලදී සෙයාඩෝ ස්වාමීන්වහන්සේ තායිවාන් ජාතික හා චීන සහ මලයාසි  
ජාතික මහායාන බෞද්ධයන් අමතා කථා කරන බැවින් උන්වහන්සේගේ  
දේශනාවල සාමාන්‍යයෙන් බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන ථේරවාදී බෞද්ධ  
ග්‍රන්ථ වලින් හා අටුවාවලින්ද ගෙන හැර දක්වන දහම් කොටස් මෙම පොතටද  
ඇතුළත්වූ දේශනාවල ඇත්තේ ස්වල්පවශයෙනි. පාළි ග්‍රන්ථයකින් උපුටාගත්  
කොටසක් පරිවර්ථනය කරන විට එයට අටුවාවලින් ගැටපදයක්ද  
එකතුකිරීමේ බුරුම සිරිත උන්වහන්සේ අනුගමනය කරති.

සංස්කාරකයන් ප්‍රධාන තැන දී ඇත්තේ සෙයාඩෝ ස්වාමීන්වහන්සේගේ  
දේශනා නිවැරදි ලෙසත් අමුත්තාටත්, යෝගාවචරයාටත් උගතාටත්  
කැමැත්තෙන් කියවීමට හැකි ලෙසත් ඉදිරිපත් කිරීමයි. එම නිසා මෙම  
පොත නිර්මාණය කිරීමේදී එහි සංස්කරණය පිළිබඳ සම්පූර්ණ ඒකාකාර  
භාවයක් දක්නට නොලැබේ.

මේ පොතේ රචනය, පරිවර්තනය, සැකසීම ආදිය පිළිබඳ විවිධ  
පුද්ගලයන්ගේ උපකාරය ලැබී ඇත. කරුණු පිළිබඳ යම් කිසි අඩුපාඩුවක්  
හෝ වරදක් හෝ ඇත්නම් මෙම පොත නිපදවීමට උපකාරවූ අය පමණක්  
වග කිව යුතුයි.

සංස්කාරකයෝ  
පා අමුක් ආරණ්‍ය සෙනසුන

# ආනාපාන සතිය ධ්‍යාන සමාපත්ති දක්වා වැඩීම

## හැඳින්වීම

බුරුමයේ මෝලම්යෙන් නගරය අසල පිහිටි පා- අවුක් ගාවනා මධ්‍යස්ථානයේ නැවති සිටි තායිවාන් ජාතික හික්ෂුන් වහන්සේලා ගේ සහ සිල් මැණිවරුන්ගේ ආරාධනය පිළිගෙන තායිවාන් දේශයට පැමිණීම මට ඉමහත් සතුටකි. මෙහි නැවති සිටින කාලය තුළ මම ඔබට පා - අවුක් ගාවනා මධ්‍යස්ථානයේ උගන්වනු ලබන ගාවනා ක්‍රමය ගැන යමක් කියාදෙනු කැමැත්තෙමි. මෙම ක්‍රමය සකස්කර ඇත්තේ පාළි ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථවලත් විසුද්ධි මාර්ගයෙහිත් ඇති උපදෙස් අනුවයි. පාළි බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල ඇත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම වඩනා ලද ගාවනා බවත් එය උන්වහන්සේ පවමානව සිටියදීම තමන් වහන්සේගේම ශ්‍රාවක පිරිසට ඉගැන්වූ බවත් අපේ විශ්වාසයයි.

## ගාවනා වඩන්නේ මක්නිසාද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවනා ඉගැන්වූයේ මක්නිසාද? ගාවනා වැඩීමේ පරමාර්ථය කුමක්දැයි අප අපෙන්ම ඇසිය යුතුයි. බෞද්ධ ගාවනාවේ පරමාර්ථය නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමයි. නිවන යනු නාම රූප - යන්ගේ නිරෝධය යි. එහෙයින් අලෝභ - අදේස - දේස - අමෝභ යන කුසල් මුල් තුනෙන් පැන නගින කුසල චෛතසික ද ලෝභ දේස මෝභ යන අකුසල මුල් තුනෙන් පැන නගින අකුසල චෛතසික ද සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කළ යුතුයි. ජාති- ජරා - මරණ නැවත හට ගැනීමට හේතුවන කුසලා - කුසල කර්ම විදුර්ගතා කදාණවලින් සහ ආර්ය මාර්ගකදණයෙන් සහමුලින්ම උපුටා දැමූ විට අපි නිවනට පැමිණෙමු නිවන් ය කියන්නේ සසර දුකින් සදහටම මිදීමයි. ජාති- ජරා- ව්‍යාධි- මරණ- නිරුද්ධ විමයි. අපි සියලු දෙනාම නැවත නැවත ඉපදීමෙන් ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණයෙන් පීඩා විඳිමු. එහෙයින් මේ විවිධ දුක්වලින් මිදී නිවනට පැමිණීමට නම් අප ගාවනා වැඩිය යුතුයි.

## ගාවනා යනු කුමක්ද?

ගාවනාව :- සමථ ගාවනාව සහ විපස්සනා ගාවනාවයි. මේ දෙකම කාය සුවර්තය හා වාග් සුවර්තය මත පිහිටා වැඩිය යුතුයි. මෙයින් කියවෙන්නේ ගාවනාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩා සම්පූර්ණත්වයට පත්කිරීමක් බවයි.

සම්මා දිවිය  
සම්මා සංකප්ප  
සම්මා වාචා  
සම්මා කම්මන්ත  
සම්මා ආපීච  
සම්මා වායාම  
සම්මා සති  
සම්මා සමාධි. මෙය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

සම්මා දිවිය, සම්මා සංකප්පය යන දෙක ප්‍රඥා හෙවත් විදුර්ගතා ශික්ෂාවයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය විපස්සනා සම්මා දිවිය සහ මග්ග සම්මා දිවිය වශයෙන් හැඳින්වූ සේක.

සම්මා වාචා සම්මා කම්මන්ත සම්මා ආපීච එකට සලකන විට සීල ශික්ෂාවයි.

සම්මා වායාම සම්මා සති සම්මා සමාධි එකට ගත් විට සමාධි ශික්ෂාවයි. එනම් සමථි භාවනාවයි.

## **ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය**

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි එක් එක් අංගය පිළිබඳ තවත් ටිකක් විස්තර කිරීමට කැමතියි.

## **සම්මා දිවිය යනු කුමක්ද?**

එය සතරාකාර කැණියකින් යුක්තයි. පළමු වැන්න - දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ විපස්සනා කැණියයි. දුක්ඛ සත්‍යය යනු පකද්වුපාදනස්කන්ධයයි. දෙවැන්න පකද්වුපාදනස්කන්ධයට හේතුව හෙවත් දුකට හේතුව දැකීමයි. චෛත් විධියකට කිවොත් එය හේතු ප්‍රත්‍ය පිළිබඳ විපස්සනා කැණියයි. මේ පළමු සත්‍ය දෙක විපස්සනා කැණියේ අරමුණය. තෙවැන්න නිව්වාණය. හෙවත් පකද්වුපාදන ස්කන්ධයෙහි නිරෝධයයි. සිව්වැන්න නිව්වාණාවබෝදයට පමුණුවන මාර්ගය අවබෝධ කරගැනීමයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි දෙවන අංගය - සම්මා සංකප්පයයි. එනම්.

දුක්ඛ සත්‍යය හෙවත් පක්ඛන්ද්‍රපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ නුවණින් කරන විතර්ක. සමුදය සත්‍ය හෙවත් පක්ඛන්ද්‍රපාදනස්කන්ධයට හේතු පිළිබඳ නුවණින් කරනු ලබන විතර්කනිරෝධ සත්‍ය හෙවත් පක්ඛන්ද්‍රපාදනස්කන්ධයෙහි නිරෝධයට හේතුවන මාර්ගය පිළිබඳ නුවණින් කරන විතර්ක. මාර්ග සත්‍යය හෙවත් පක්ඛන්ද්‍රපාදනස්කන්ධයෙහි නිරෝධයට හේතුවන මාර්ගය පිළිබඳ නුවණින් කරනු ලබන විතර්ක.

මේ අංග දෙක අතර සම්මා සංකප්පය දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ නුවණින් කරන විතර්ක ඇති කරයි. සම්මා දිට්ඨිය අරමුණු තත්ව පරිදි අවබෝධ කරගනී. එලෙසින්ම මෙම අංග දෙක - සම්මා දිට්ඨිය සහ සම්මා සංකප්පය එක් එක් ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳ සිත යොදවා එම අරමුණු තේරුම් ගැනීමට එකට ක්‍රියා කරයි. මේ අයුරින් එකට ක්‍රියා කරන බැවින් ඒ අංග දෙක එකට ගෙන "පක්ඛන්ද්‍රා" සික්ඛා වශයෙන් හැඳින්වේ.

තූන්වන මාර්ගාංගය - සම්මා වාචා එනම් බොරුකීමෙන් කේලම් කීමෙන් - පරුෂ වචන කීමෙන් හා නිෂ්පල කථාවෙන් වැළකී සිටීමයි.

සතර වන මාර්ගාංගය - සම්මා කම්මන්ත ප්‍රාණාසාතයෙන් අදින්නාදනයෙන් සහ කාම මිථ්‍යාවාරයෙන් වැළකී සිටීමයි.

පස්වන මාර්ගාංගය - සම්මා ආපීච ප්‍රාණාසාතය සොරකම සහ වැරදි ක්‍රියාවලින් හා බොරුකීම වැනි වැරදි වාග් කර්මවලින් තොරව ජීවිතාව කර ගැනීම.

## වැරදි වෙළඳම් ක්‍රම 05 කි. එනම්

ආයුධ වෙළඳම ,මනුෂ්‍යයන් වෙළඳම් කිරීම ,මස් පිණිස සතුන් වෙළඳම් කිරීම ,මත් පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය වෙළඳම ,විෂ වෙළඳම යන මෙයද මිථ්‍යා ජීවයට ඇතුළත්ය. මේ සියල්ලෙන් වැළකී සිටීම සම්මා ආපීචයයි. සම්මා වාචා සම්මා කම්මන්ත සහ සම්මා ආපීච සිල ශික්ෂාවයි.

සයවැනි මාර්ගාංගය - සම්මා වායාම මෙය සතරාකාරයි  
නූපන් අකුසල් හටගැනීමට ඉඩනොදෙන  
ලෙස උත්සහ දැරීම



- උපන් අකසල් නැති කරගැනීමට උත්සහ දැරීම
- නූපන් කුසල් ඉපදවීමට උත්සහ දැරීම සහ
- උපන් කුසල් වැඩි දියණු කිරීමට උත්සහ දැරීම

මෙම සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය වැඩීමට නම් අප ශිල ශික්ෂාව සමාධි ශික්ෂාව සහ ප්‍රඥා ශික්ෂාව යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව වැඩිමෙහි නිතර යෙදිය යුතුයි.

සත්වන මාර්ගාංගය      සම්මා සතියයි- ජනම්  
 කය පිළිබඳ සතිය  
 වේදනා පිළිබඳ සතිය  
 සිත පිළිබඳ සතිය සහ  
 ධර්මයන් පිළිබඳ සතිය  
 යන සතර සතිපට්ඨානයි

මෙහි "ධර්මයන්" යනු වේදනා හැර වෛතසික 51 ය. වෙනත් විධියකින් සැලකුවහොත් "ධර්මයන්" යනු පඤ්චානුස්ථානස්කන්ධය, අපකධතනික හා ඛාහිර ආයතන 12 බාතු 18 බොජ්කධංග ධර්ම 07 සහ චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එහෙත් මෙම සිවු වැදැරැම් සතිය රූප ධර්මයන් පිළිබඳ සතිය සහ නාම ධර්මයන් පිළිබඳ සතිය වශයෙන් දෙකට බෙදීමට පුළුවන්

අටවන මාර්ගාංගය සම්මා සමාධියයි - සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව සම්මා සමාධිය

- ප්‍රථම ධ්‍යානය
- ද්විතිය ධ්‍යානය
- තෘතිය ධ්‍යානය
- චතුර්ථ ධ්‍යානය

වශයෙන් විස්තරවේ. විසුද්ධි මාර්ගයේ ඇති විස්තරය අනුව රූපධ්‍යාන 04 ක් උපචාර සමාධියත් සම්මා සමාධියට ඇතුළත්ය.

බොහෝ සෙයින් පාරම් පුරා රැස්කරන ලද ඉමහත් කුසල ශක්තියක් ඇති සමහර අයට සැකෙවින් හෝ සවිස්තරව හෝ දෙසන ලද ධර්මය අසා නිවන් අවබෝධකර ගැනීමට පුළුවන්. එහෙත් වැඩි දෙනාට දහම් දෙසුමක් ඇසීමෙන් පමණක් නිවන් අවබෝධකර ගැනීමට පාරම් ශක්තිය නැත. ඔවුන්

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සීල - සමාධි - පක්‍යෙව්‍ය වශයෙන් පියවරෙන් පියවර වැඩිය යුතුය. සීලය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු සමාධි ශික්ෂාවත් සමාධියෙන් සිත පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු ප්‍රඥා ශික්ෂාවත් වැඩිය යුතුය. මොවුහු කෙදෙස පුද්ගලයෝය.

## සමාධිය දියුණු කරන ක්‍රමය

ඔවුන් සමාධිය දියුණු කළ යුත්තේ කෙසේද? සමථ භාවනා ක්‍රම 40 ක් ඇත. මෙයින් ඕනෑම භාවනාවක් වැඩිමෙන් සමාධිය ලබා ගැනීමට පුළුවන. තෝරාගත යුතු භාවනාව කමක්දැයි තීරණය කළ නොහැකි අයට අනාපානාසනය වැඩිමෙන් පටන් ගත හැකිය.

වැඩි දෙනෙකුට සාර්ථක ලෙස භාවනාව වැඩිමට හැකිවන්නේ අනාපානාසනය හෝ චතුර්ධාතු මනසිකාර හෝ උපයෝගී කර ගැනීමෙනි.

## අනාපාන සතිය වැඩීම

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනාපාන සතිය වැඩීමට ඉගැන්වූ සේක. " මහණෙනි මේ ශාසනයෙහි ගිහිපුත්තන් කැලැවකට හෝ රැක්මුලට හෝ විවේක තැනකට ගොසින්. පලක් බැඳ ගිඳගෙන කය සාපුළු තබාගෙන භාවනා අරමුණෙහි සතිය පිහිටුවා සතියෙන් යුතුව ආශ්වාස කරයි. සතියෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරයි.

1. (යෝගාවචරයා) දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නේ , "දීර්ඝ ආශ්වාස කරමි. යයි දනී. දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරමි. යයි දනී.
2. ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු ලෙස ආශ්වාස කරමි . යයි දනීයි. ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි යයි දනීයි.
3. සියලු ආශ්වාස කයෙහි මුල - මැද - අග දකිමින් හුස්ම ගනිමි " යයි පුරුදු වෙයි. සියලු ප්‍රශ්වාස කයෙහි මුල - මැද - අග දකිමින් හුස්ම පිටකරමි යයි පුරුදු වෙයි.
4. ආශ්වාස කය සංසිදුවමින් හුස්ම ගනිමි." යයි පුරුදු වෙයි. ප්‍රශ්වාස කය සංසිදුවමින් හුස්ම පිටකරමි යයි පුරුදු වෙයි.

භාවනාව පටන් ගන්නා විට නාස් පඬු වලින් ඇතුල්වන පිටවන හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරගෙන සිටීමට උත්සහ දරන්න. නාසයට පහල හෝ නාස් පුඬු අවට හෝ හුස්මයේ ස්පර්ශය ඔබට දැනිය යුතුයි. ශරීරයට ඇතුල්වන හුස්ම හෝ ශරීරයෙන් පිටවන හුස්ම හෝ පසු පස ඔබේ සිත යවන්නට එපා. උඩුතොල මුහුනෙහි හෝ නාස් පුඬු අවට හෝ දැනෙන හුස්ම ගැන පමණක් සිත යොමුකරන්න. පිටවී යන හුස්ම හෝ ඇතුල්වන හුස්ම හෝ පසු පසුව ඔබේ සිත යැව්වොත් සම්පූර්ණ සමාධියක් ඇතිකර ගැනීමට නොහැකිය. එහෙත් හුස්ම ඉතාතදින් දැනෙන තැනට සිත යොමු කළහොත් සමාධිය දියුණු කර සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පුළුවන .

නිමිත්තෙහි ස්වභාව ලක්ෂණ කෙරෙහි හෝ සමාන්ත ලක්ෂණ කෙරෙහි හෝ වර්ණය කෙරෙහි හෝ අවධානය යොමු කරන්න එපා. ස්වභාව ලක්ෂණ නම් හුස්මෙහි ඇති ධාතු හතරය. එනම් තද ගතිය රළු ගතිය උෂ්ණය හා හැපෙන ගතිය ආදියයි. සාමාන්ත ලක්ෂණ නම් හුස්ම පිළිබඳ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයයි.

|                                 |   |                |
|---------------------------------|---|----------------|
| ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා අනිත්‍යයි. | ] | මෙලෙස නොසිතන්න |
| ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා දුක්ඛයි.   |   |                |
| ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා අනාත්මයි.  |   |                |

මෙලෙස මෙනෙහි කරන්නට එපා. ඇතුල් වන පිටවන හුස්ම ප්‍රඥප්තියක් වශයෙන් පමණක් දැනගන්න. හුස්ම යන ප්‍රඥප්තිය අනාපානා සතියෙහි අරමුණයි. සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට ඔබ සිත යොමු කළ යුත්තේ මෙම අරමුණටයි. ඔබ පෙර ගවයක මෙම භාවනාව පුරුදු කර ඇත්නම්, ඔබේ සමහර පාරම් දියුණු වී ඇත්නම් "හුස්ම" යන ප්‍රඥප්තියට ඔබ ගිත මෙලෙස යොමු කරගෙන සිටින විට ඔබට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කරගෙන ඉතා පහසුවෙන් සිත එකඟ කර ගැනීමට පුළුවන.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කරගෙන සිත පහසුවෙන් එකඟවන්නේ නැතිනම් විසුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වා ඇති පරිදි හුස්ම ගණන් කරමින් පටන් ගන්න. මෙය සමාධිය දියුණු වීමට උපකාරවන ක්‍රමයකි. සෑම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයකට පසු මෙසේ ගණන් කළ යුතුයි.

- ඇතුල්වුණා පිටවුනා එකයි.
- ඇතුල්වුණා පිටවුනා දෙකයි
- ඇතුල්වුණා පිටවුනා තුනයි
- ඇතුල්වුණා පිටවුනා හතරයි
- ඇතුල්වුණා පිටවුනා පහයි

ඇතුල්වුණා පිටවුනා හයයි  
ඇතුල්වුණා පිටවුනා හතයි  
ඇතුල්වුණා පිටවුනා අටයි

අවම වශයෙන් පහ දක්වා ගණන් කළ යුතුයි. දහයට වැඩියෙන් ගණන් නොකළ යුතුයි. අප ඔබට අට දක්වා ගණන් කිරීමට කියන්නේ එයින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සිහිපත් කරවන බැවිනි. ඔබ කැමති පරිදි පහත් දහයත් අතර ඕනෑම අංකයක් දක්වා ගණන් කරන්න. ඒ කාලය තුළ ඔබේ සිතට ඒ මේ අත යාමට ඉඩ නොදෙන ලෙස අධිෂ්ඨාන කරගන්න. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ සන්සුන්ව හුස්ම ගැන පමණක් අවධානය යොමු කරගෙන සිටීමයි. මෙලෙස අවම වශයෙන් පැය හයකින් සිත එකග කරගෙන සිටීමට හැකිවූ විට ඔබ භාවනාවේ ඊළඟ අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතුයි.

1. යෝගාවචරයා දීර්ඝකොට ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝකොට ආශ්වාස කරම යයි දනී. දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝකොට ප්‍රශ්වාස කරම යයි දනියි.
2. ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරම යයි දනියි. ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරම යයි දනියි.

මේ අවස්ථාවේදී ඔබ ඇතුළුවන පිටවන හුස්ම දිගද කෙටිද යයි දැනගත යුතුයි. මෙහි "දිග" "කෙටි" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ හුස්ම ගැනීමට පිටකිරීමට ගතවන කාලයේ ප්‍රමාණයයි. දිග වශයෙන් සලකන කාල ප්‍රමාණය සහ කෙටි වශයෙන් සලකන කාල ප්‍රමාණය ඔබම තීරණය කර ගත යුතුයි. හුස්ම ගන්නා සෑම විටත් පිට කරන සෑම විටත් ඇතුල් වීමට ගතවන කාලය සහ පිටවීමට ගතවන කාලය ගැන සතිය පිහිටුවා ගන්න.

ඇතුල්වනවා පිටවෙනවා දිගයි  
ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා කෙටියි. ] මෙලෙස නොසිතන්න.

එලෙස සිතමින් හුස්ම කෙටිද දිගදැයි දැන ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය. හුස්ම ශරීරයට ඇතුල්වන විටත්, ශරීරයෙන් පිටවන විටත් උඩුතොල මත හෝ නාස්පුඬු අවට හෝ එහි ස්පර්ශය දැනෙන කාල සීමාව ගැන සතිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් පමණක් හුස්ම දිගද කෙටිදැයි යන්න දැනගත යුතුය. සමහර විට භාවනා කරමින් සිටින මුලු කාලය තුළම හුස්ම දිගවිය හැකිය. සමහරවිට කෙටිවිය හැකිය. එහෙත් ඔබ වුවමනාවෙන්ම එය දිගු බවට හෝ කෙටි බවට පත්කර ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුයි.

සමහර යෝගීන්ට මෙම අවස්ථාවේදී නිමිත්ත පහළ වන්නට පුළුවන ජාලයන් සන්සුන්ව පැයක් පමණක් මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් පසු නිමිත්ත පහළ නොවුවත් ඔබ භාවනාවේ තුන්වන අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතුයි. මෙහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබට මුල සිට අග දක්වා නොකඩ කොට ජන දිගටම ඔබේ සතිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි පිහිටුවා ගැනීමට උපදෙස් දෙති. මෙලෙස ඔබ මුලසිට අග දක්වා ජන දිගටම හුස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවාගෙන සිටීමට පුරුදු වන්නෙහි ය.

මෙසේ භාවනා කරගෙන යන විට නිමිත්ත පහළ විය හැකිය. පහළ වූ විටම සිත ඒ දෙසට යොමු නොකර හුස්ම කෙරෙහි පමණක් සතිය පිහිටුවා ගෙන සිටින්න .

ඔබ පැයක් පමණ කාලයක් නොකඩවා සන්සුන්ව හස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගෙන සිටි නිමිත්ත පහළ නොවුවත් සතරවෙනි අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතුයි.

“(යෝගාවචරයා) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය සංසිදුවමින් හුසුම ගනිමි යයි. පුහුණුවෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය සංසිදුවමින් හුස්ම පිටකරමි යයි පුහුණුවෙයි.”

මෙසේ කිරීමට ඔබ හුස්ම සංසිදුවීමට තීරණය කොට මුල සිට අග දක්වා හුස්ම කෙරෙහි සතිය ජන දිගටම නොකඩවා පිහිටුවාගෙන භාවනා වැඩිය යුතුය. හුස්ම සංසිදුවීමට අන්කිසිවක් නොකළ යුතුය. කළොත් ඔබේ සමාධිය කැඩී නැතිවී යයි. හුස්ම සංසිදුවීමට උපකාර වන කරුණු 04 ක් විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වේ.

- 1. ආගෝග - ප්‍රත්‍යවේක්ෂාකිරීම
- 2. සමන්තාහාර - සිත හුස්ම අරමුණු කරගෙන ජනග කිරීම
- 3. මනසිකාරය - මෙනෙහි කිරීම
- 4. විමංස - තීරණය කිරීම

ජනෙයින් මෙම අවස්ථාවේදී ඔබ විසින් කළ යුත්තේ හුස්ම සංසිදුවීමට තීරණය කොට නොකඩවා හුස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවාගෙන සිටීමයි. මෙලෙස පුරුදු කරන විට හුස්ම වඩාත් සන්සුන් වෙයි. නිමිත්තද පහළවිය හැකිය.

නිමිත්ත පහළ වීමට පෙර බොහෝ යෝගීන්ට දුෂ්කරතා ඇතිවේ හුස්ම ඉතා සියුම් බව හා හිතට නොපැහැදිලි බව යෝගීන්ට බොහෝ සෙයින්

දැනේ. මෙය සිදුවුවහොත් හුස්ම අන්තිම වරට දැනුන තැනට හිත යොමු කර නැවත හුස්ම දැනෙන තුරු ඒ ස්ථානයේ සිත රඳවා ගෙන සිටින්න ඔබ හුස්ම නොගන්නා කෙනෙකු නොවන බවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නෙකු බවත් ඒ බව දැනීමට තරම් ඔබේ සතිය ප්‍රබල නොවන බවත් සිතන්න. මළ මනියක්, මව් කුසෙහි හටගත් කලලරූපයක් , වතුර්ථ ධ්‍යානයට සම වැදුනකෙනෙක් ( විකද්කද්‍යාය වෛතසික සහ විකද්කද්‍යායෙන් හටගන්නා රූප භාවකාලිකව ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් තොරව පවත්නා තත්ත්වයක් වන) නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැදුන කෙනෙක්, දියයට ගිලුණු කෙනෙක්, මුර්ජා වූවෙක් , බුහ්මයෙක් යන මේ සත්දෙනා පමණක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොකරති . ඔබ ඔවුන්ගෙන් කෙනෙක් නොවන්නෙහිය. ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන කෙනෙකි. එහෙත් ඒ බව දැනගැනීමට තරම් ඔබේ සතිය දියණු වී නැත.

හුස්ම සියුම් වූ විට, ඔබ එය වෙනස් කොට වඩා ප්‍රකට කිරීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය. එසේ කළොත් ඔබේ සමාධිය දියුණු වන්නේ නැත. හුස්ම ස්වාභාවිකව ඇතුලට යන හැටි හා පිට වන හැටි පමණක් දැනගන්න. එය නොපැහැදිලි නම් අන්තිම වරට එහි ස්පර්ශය දැනුන තැනට හිත යොමුකරගෙන සිටින්න. සතිය හා අවබෝධකර ගැනීමේ ශක්තිය මෙලෙස යෙදවෙත් ඔබට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැවතත් පැහැදිලිව දැනෙනු ඇත.

අනාපානා සති භාවනාවෙන් පහළුවන නිමිත්ත සියලු දෙනාටම ඒකාකාර නොවේ. පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය අනුව නිමිති වච්චාකාරය. සමහර යෝගීන්ට එය සුඛ වේදනාවක් ලෙස පහළවේ

**නිදසුන් වශයෙන්**

- 1) පුළුන් පිඩක් (උග්ගත නිමිත්ත)
- 2) දිගට අදින ලද පුළුන් ( උග්ගත නිමිත්ත)
- 3) වලනය වන වායුව හෝ සුළං රැල්ලක් ( උග්ගත නිමිත්ත)
- 4) සිකුරු හෙටක් උදය තරුව වැනි දීප්තිමත් ආලෝකයක් ( උග්ගත නිමිත්ත හා පටිගාග නිමිත්ත)
- 5) දීප්තිමත් රතු කැටයක් හෝ මැණිකක් ( පටිගාග නිමිත්ත)
- 6) දීප්තිමත් මුතු ඇටයක් ( පටිගාග නිමිත්ත)

සමහරුන්ට එය රළු වේදනාවක් ලෙස පහළවේ.

- 1) පුළුන් පැලයක නටුව ලෙස ( උග්ගත නිමිත්ත සහ පටිගාග නිමිත්ත)
- 2) තියුණු කරන ලද ලී කැල්ලක් ( උග්ගත නිමිත්ත සහ පටිගාග නිමිත්ත)

සමහරුන්ට එය පෙනෙන්නේ මෙසේය.

- 1) දිග ලණුවක් හෝ ලණු කැරැල්ලක් ලෙස ( උග්ගහ නිමිත්ත සහ පටිභාග නිමිත්ත)
- 2) මල් වඩමක් ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
- 3) දුම් පිටක ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත )
- 4) දිග හරින ලද මකුළු දැලක් ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
- 5) මහිදුම් පටලය ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
- 6) නෙළුම් මලක් ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත )
- 7) රට් රෝදයක් ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
- 8) සද මඩලක් ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
- 9) හිරු මඩලක් ( උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)

උග්ගහ නිමිත්ත සාමාන්‍යයෙන් පැහැදිලි දිස්තිමත් නිමිත්තක් නොවේ. එහෙයින් එය බොහෝ දෙනාට පෙනෙන්නේ පුළුන් මෙන් පිරිසිදු සුදු පාටින් යුත් නිමිත්තක් ලෙසය. නිමිත්ත උදය තරුව මෙන් පැහැදිලිව දිස්තිමත්ව බබලන විට එය පටිභාග නිමිත්තයි. නිමිත්ත දිස්තියෙන් තොර රතු කැටයක් හෝ මැණිකක් ලෙස පෙනෙන්නේ නම් එය උග්ගහ නිමිත්තයි. සෙසු රූප හා වර්ණ ගැනද මෙලෙස හේරුම් ගත යුතුයි.

නිමිත්ත විවිධ පුද්ගලයන්ට විවිධාකාරයෙන් පහලවන්නේ එය සංඥාවෙන් හට ගන්නා බැවිනි. නිමිත්ත පහළවන්නට පෙර හුස්ම පිලිබද විවිධ යෝගීන්ට ඇතිවන විවිධ සංඥා නිසා විවිධාකාර නිමිති පහළවේ. අනාපානා සතිය එකම භාවනාවක් වුවද එක් එක් පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය ඔවුන්ට පෙනෙන නිමිති වල විවිධත්වයට හේතු වේ.

මේ අවස්ථාවට පත්වූ විට, නිමිත්ත සමග "ක්‍රීඩා" නොකිරීම සැලකිය යුතු කරුණකි. නිමිත්තට ඉවත්වී යාමට ඉඩ නොදිය යුතුය. නිමිත්තේ හැඩ හෝ පෙනුම හෝ වෙනස් කිරීමට උත්සහ නොකළ යුතුයි. එසේ කළොත් ඔබේ සමාධිය තවදුරටත් දියුණු නොවී දියුණුව ඇණ සිටියි. නිමිත්තද අතුරුදහන් විය හැකිය. එබැවින් පළමු වරට නිමිත්ත පහල වන මේ අවස්ථාවේදී හුස්ම අරමුණු කරගෙන එකගව පවතින ඔබේ සිත එම අරමුණෙන් ඉවත්කොට නිමිත්තෙහි රඳවා නොගන්න. එසේ කළොත් නිමිත්ත අතුරුදහන් වෙයි. නිමිත්තේ ස්ථාවර බව දැනී සිත ඉබේම එහි රැදුනොත් සිතට එහි රැදී සිටීමට ඉඩ දෙන්න. සිත බලෙන් එතනින් ඉවත් කළොත් සමාධිය නැතිවී යාමට පුළුවනි.

නිමිත්ත ඔබ ඉදිරියේ ඇතින් පිහිටා ඇති ලෙසට පෙනුනොත් එය ගැන අවධානය යොමු කරන්නට එපා. එය අතුරුදහන්වන්නට පුළුවන. එබැවින් නිමිත්ත ගැන අවධානය යොමු නොකර හුස්ම ස්පර්ශ වන ස්ථානයෙහි පමණක් සිත රඳවා ගෙන සිටියහොත් නිමිත්ත එතැනට ඇවිත් නැවති සිටිනු ඔබට පෙනේ. හුස්ම ස්පර්ශ වන තැන නිමිත්ත පහළ වී ස්ථිරව සිටින විට නිමිත්ත. හුස්ම ලෙසත් හුස්ම නිමිත්ත ලෙසත් ඔබට පෙනුනොත් හුස්ම ගැන පමණක් සතිය පිහිටුවා ගන්න. මෙසේ ඔබේ අවධානය හුස්මයෙන් නිමිත්තට මාරු කිරීමෙන් ඔබට තවදුරටත් දියුණු වීමට පුළුවන. නිමිත්තෙහි සිත රඳවා ගෙන සිටින විට එහි සුදුපාට තව තවත් වැඩිවී පුළුන් මෙන් සුදු වූ විට එය උග්ගහ නිමිත්තයි.

ඒ සුදු පාට උග්ගහ නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ පැය තුනක් හෝ සිත එකග කරගෙන සිටීමට ඔබ අධිෂ්ඨාන කළ යුතුයි. ඔබ පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ උග්ගහ නිමිත්තෙහි සිත රඳවා ගෙන සිටියොත් නිමිත්ත පැහැදිලි වී දිස්වීමත්ව බබලන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට එය පටිභාග නිමිත්තයි. එවිට ඔබ පටිභාග නිමිත්තෙහි පැයක් දෙකක් හෝ පැය තුනක් හෝ සිත රඳවාගෙන සිටීමට අධිෂ්ඨාන කොට එසේ කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. ඔබගේ උත්සාහය ඍජුවක වන තුරුම ඔබ එසේ කළ යුතුය. එවිට ඔබට උපචාර සමාධිය හෝ අර්පණා සමාධිය හෝ ලැබෙනු ඇත. උපචාර සමාධිය ධ්‍යානයට සමීප වූ සමාධියයි. "අර්පණා" සමාධිය නම් ධ්‍යාන සමාධියයි. මේ දෙයාකාර සමාධියටම අරමුණු වන්නේ පටිභාග නිමිත්තයි. ඒ දෙක අතර ඇති වෙනස උපචාර සමාධියෙහි ධ්‍යානාංග සමීපුර්ණයෙන් වැඩි නොතිබීමයි. මෙය හේතු කොට ගෙන උපචාර සමාධියෙහි භාවාංග සිත් ඇතිවන බැවින් සිත භවාංගයට වැටීමට පුළුවන. මෙම අත්දැකීම ලබන යෝගාවරයා සෑම දෙයක්ම නැවති ඇති බව කියයි. ඔහු එය "නිවන" යයි සිතීමට ද පුළුවන. ඇත්ත වශයෙන් සිතේ ක්‍රියා කාරිත්වය නැවති නැත. එහෙත් භවාංග සිත්වල සියුම් බව නිසා යෝගාවරයාට සිතේ ක්‍රියා කාරිත්වය දැකීමට තරම් කුසලතාවයක් නැත.

මේ අවස්ථාවේදී සිත පටිභාග නිමිත්තටම යොමු කොට එහි රඳවා තැබීමට ඔබට ශුද්ධා වීර්යය සහි සමාධි පඤ්ඤ, යන පඤ්ච බල ධර්මයන්ගේ අධාරය අවශ්‍ය වේ.

පටිභාග නිමිත්ත නැවත නැවතත් සිතට දැක ගැනීමට වීර්යය අවශ්‍යයයි. එය අමතක නොකිරීමට සතිය අවශ්‍යයයි එය තේරුම් ගැනීමට ප්‍රඥාව අවශ්‍යයයි.



# බල ධර්ම පහ සමච්ච පවත්වා ගැනීම

නිවනට සිත පමුණුවන සමච්ච සහ විපස්සනා යන මාර්ග වලින් සිතට ඉවත් වන්නට ඉඩ නොදී සිත පාලනය කරන්නේ බල ධර්ම පහයි.

මෙයින් පළමු වැන්න ශ්‍රද්ධාවයි. ශ්‍රද්ධාවන්නයා ත්‍රිවිධරත්නයේ ගුණ අදහයි. කර්මය හා කර්ම විපාක විශ්වාස කරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්මා සම්බුද්ධත්වය විශ්වාස කිරීම ඉතා වැදගත්ය. එබඳු විශ්වාසයක් නොමැතිවුවහොත් යෝගාවචරයා භාවනාවෙන් පිරිහෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසූ ධර්මය - එනම් සතර මාර්ග, සතර ඵල, නිබ්බාන සහ උන්වහන්සේ ගේ අනුශාසනා ඇදහිය යුතුය. බුදුදහම අපට භාවනා මාර්ගය පෙන්වා දෙයි. එබැවින් මේ අවස්ථාවේ ජී ධර්ම පිලිබඳව සම්පූර්ණ විශ්වාසය ඇතිකර ගැනීම විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණකි.

යෝගාවචරයා මේ ලෙස සිතන්නට පුළුවන. " ඇතුල්වන පිටවන හුස්ම වලින් පමණක් ධ්‍යාන ලැබිය හැකිද ? උග්ගත නිමිත්ත සුදු පුළුන් වගේද " පටිභාග නිමිත්ත පැහැදිලි අයිස් කැටයක් නැතිනම් , විදුරු වගේද මේවා ඇත්තද " මෙබඳු සිතිවිලි යෝගියා තුළ පැවතුනොත් " වර්තමාන කාලයේ ධ්‍යාන ලැබීමට නුපුළුවන" මෙවැනි දිට්ඨි ඇතිවිය හැකිය. එබඳු දිට්ඨි නිසා බුදු දහම පිලිබඳ ඔහුගේ විශ්වාසය පිරිහී සමච්ච භාවනාව වැඩිම අත්හැර දැමීමෙන් ඔහුට වළකින්නට නුපුළුවන් වේ.

එහෙයින් ආනාපානසති වැනි කර්මස්ථානයක් ගෙන සමච්ච භාවනා වඩනා යෝගාවචරයාට බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. " සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව භාවනා ක්‍රමානුකූලව වැඩුවොත් මට ධ්‍යාන ලැබිය හැකිය යි. සිතමින් කිසිම සැකයක් නොමැතිව ඔහු ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතුය. එහෙත් ශ්‍රද්ධාව අධික වුවොත් ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය නොපැහැදිලිය. ආනාපාන සතිය ගැන කතා කරන විට ශ්‍රද්ධාවේ කෘතන්‍යය වන්නේ භාවනාවේ අරමුණ තීරණය කරගැනීමයි. ශ්‍රද්ධාව අධික වුවොත් චීර්ශය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දුර්වල වේ. එවිට චීර්ශ ඉන්ද්‍රියය එත්ත චෛතසික ධර්මයන් පටිභාග නිමිත්තට යොමුකොට එහි හැඩිමට හැකි බලයක් බවට පත් නොවේ. තව ද සතියට සිය කෘතන්‍යය වන පටිභාග නිමිත්ත පිලිබඳ සතිය ඇතිකර ගැනීම කළ හැකි නොවේ. පටිභාග නිමිත්තෙන් ඉවත් වී වෙනත් අරමුණු වලට යාම වැළක්වීමේ කෘතන්‍යය සමාධියෙන් ඉටුනොවේ. පටිභාග නිමිත්ත වනිවිද දැකීමේ කෘතන්‍යය ප්‍රඥාවට ඉටුකළ හැකි නොවේ. පටිභාග නිමිත්ත අවබෝධ

කරගෙන ශුද්ධාවට පිටුවහල් විමල ප්‍රඥාව බලවත් නොවන බැවින්, ශුද්ධාව ද පිරිහෙයි. විරින්ද්‍රිය අධික ලෙස ප්‍රබල වුවොත් ශුද්ධා සහි සමාධි ප්‍රඥා යන මෙම ධර්මයන්ට තම තමන්ට අයත් කෘතන්‍යය ඉටු කිරීමට නොහැකිවේ.

- ශුද්ධාවේ කෘතන්‍යය - අරමුණ පිළිබඳ තීරණය කර ගැනීමයි.
- සතියේ කෘතන්‍යය - අරමුණෙහි සතිය පිහිටුවා ගැනීමයි.
- සමාධියේ කෘතන්‍යය - අරමුණෙන් සිත ඉවත්වී යාමට ඉඩ නොදීමයි.
- ප්‍රඥාවේ කෘතන්‍යය - අරමුණ විනිවිද දැකීමයි.

අධික විරියය නිසා සිත පටිගාග නිමිත්තෙහි සන්සුන්ව එකඟ වී නොසිටී. එහෙයින් පස්සද්ධි සමාධි උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම සැහෙන තරම් ප්‍රබලව හටගන්නේ නැත. මේ අයුරින් සමාධි බලය හා ප්‍රඥා බලය අධික වූ විට ද භාවනාව පිරිහෙන බව දැනගත යුතුයි. ශුද්ධාව හා ප්‍රඥාව සමඟ තබාගැනීමත් සමාධිය හා විරියය සමඟ තබා ගැනීමටත් නුවණැත්තන් විසින් ප්‍රශංසා කරනු ලැබේ. ශුද්ධාව බලවත් වී ප්‍රඥාව දුර්වලවුවොත් පුද්ගලයා නිශ්චල නිස්සාර අරමුණු පිළිබඳව ශුද්ධාව හා ගෞරවය ඇති කර ගනියි. ඔහු දැනමින් පිට වෙතත් ආගමි අදහන අයගේ ගෞරවයට හා ශුද්ධාවට අරමුණු වන දෙය පිළිබඳව ශුද්ධාව හා ගෞරවයද හටගනියි. ආරක්ෂක දේවතාවන් හා භූතයන් පිළිබඳ බෞද්ධයන් තුළ හටගන්නා ශුද්ධාව හා ගෞරවය මීට නිදසුනකි. එහෙත් ශුද්ධාව දුර්වල වී ප්‍රඥාව අධික වුවොත් පුද්ගලයා කපටි වන්නට පුළුවන. ඔහු භාවනා නොවඩා අනුන්ගේ භාවනාව විනිශ්චය කරමින් එයට ලකුණු දෙමින් කාලය ගත කරයි. මෙම දුර්වල කමට පිළියම් කිරීම අධික ලෙස බෙහෙත් ගැනීමෙන් සැදුන ලෙඩක් සුවකිරීමට වඩා අමාරුය.

ශුද්ධාව හා ප්‍රඥාව සමඟ පිහිටියොත් ශුද්ධාව ඇති කරගත යුතු අරමුණු පිළිබඳ පුද්ගලයා තුළ ශුද්ධාව ඇතිවෙයි. ත්‍රිවිධ රත්තය කර්මය හා කර්ම විපාක පිළිබඳ ඔහු තුළ විශ්වාසය ඇති වෙයි. ඔදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව භාවනා කළහොත් තමාට පටිගාග නිමිත්ත හා ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට හැකිවන බව ඔහු විශ්වාස කරයි. මෙබඳු ශුද්ධාවකින් යුතුව භාවනා වඩා ඔහුට ප්‍රඥාවෙන් නිමිත්ත දැකීමට හැකිවුවොත් ඔහුගේ ශුද්ධාව හා ප්‍රඥාව සමඟ පවතී. සමාධිය ප්‍රබල වී විරියය දුර්වලනම් සමාධිය ඇලසකමට නැමෙන බැවින් ඇලසකම සිත මැඩ පවත්වා ගැනීමට පුළුවන. විරියය ප්‍රබල වී සමාධිය දුර්වල වුවොත් විරියයෙන් නොසන්සුන් බව ඇතිවන බැවින් නොසන්සුන් බව සිත මැඩ පවත්වා ගැනීමට පුළුවන.

සමාධික සහ විරියය සමච පැවතුන හොත් සිත අලස බවට හෝ නොසන්සුන් වැටට හෝ යට නොවෙයි. ධ්‍යාන ලැබීමට හැකිවෙයි.

යෝගාවචරයා සමච භාවනාවක් වැඩිමට කැමති නම් ඔහුගේ ශුද්ධාව ඉතා බලවත් විය යුතුයි. පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන මම සමාධික වැඩුවොත් මට ධ්‍යාන ලැබෙන බවට කිසිම සැකයක් නැතැයි යිතා භාවනා වඩන වට ජ ශුද්ධාවේ බලයෙන් ඔහු පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිත එකග කරගෙන ජ්නාන්තයෙන් ධ්‍යාන ලබයි. විපස්සනා වඩන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රඥාව ප්‍රබල විය යුතුයි. ප්‍රඥාව ප්‍රබල වන විට ඔහුට ත්‍රිලක්ෂණය ව්නිවිද දැකීමට හැකි වී අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පිලිබද අවබෝධ ඥාණය ලැබේ.

සමාධික හා ප්‍රඥාව සමච පවත්නා විට ලෝකික ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූයේ සමච සහ විපස්සනා යන දෙකම එකට වැඩිමටයි. එහෙයින් ලෝකෝත්තර ධ්‍යානද ලැබීමට පුළුවන් වන්නේ සමාධික හා ප්‍රඥාව සමච පැවතුනහොත් පමණයි. ශුද්ධාව හා ප්‍රඥාවත් විරියය සහ සමාධිකත් සමාධික සහ ප්‍රඥාවත් සමච තබා ගැනීමට සතිස අවශ්‍යයි. සතිස සැම අවස්ථාවකදීම අත්‍යවශ්‍යවේ. මක්නිසාද? ශුද්ධා විරියය- ප්‍රඥ යන මේ බල ධර්මයන් අධික වීමෙන් සිත නොසන්සුන් වනු වලකන්නේ සතිසයි. සමාධික අධික වීමෙන් සිත අලස බවට වැටෙන්නට ඉඩ නොදී ආරක්ෂා කරන්නේද සතිසයි.

එහෙයින් සියලුම සුභ ව්‍යංජන වලට ලුණු අවශ්‍ය වන්නා සේ රජුගේ සියලුම කටයුතු වලදී අගමැති වරයෙකු අවශ්‍ය වන්නාසේ සැම අවස්ථාවකදීම සතිස අවශ්‍ය වේ. ඕනෑම කර්මස්ථානයක් වඩද්දී සතිස අවශ්‍ය වන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවසා ඇතැයි පැරණි අටුවා වල සඳහන් වේ. මක්නිසාද? භාවනා වඩන සිතට පිලිසරණක් වන්නේ සතිසයි. ආරක්ෂාවක් වන්නේ සතිසයි. සිත මීට පෙර නොදත් මීට පෙර පත් නොවූ විශේෂ උසස් තත්ත්වයන්ට පත්වීමට සතිස උපකාර වන නිසා එය පිලිසරණිකි. සතිස භාවනා අරමුණු අමතක වන්නට ඉඩ නොදී සිත ආරක්ෂා කරයි. විපස්සනා ඥාණයෙන් මෙය දක්නා කෙනෙකුට සතිස පෙනෙන්නේ භාවනා අරමුණත් යෝගාවචරයාගේ සිතත් ආරක්ෂා කරන ලෙසයි. සතිස නොමැති පුද්ගලයෙකුට සිත උසස් තත්ත්වයකට පත්කරන්නට හෝ පාලනය කරන්නට හෝ නුපුළුවන. සතිස සැම විටම ප්‍රයෝජනවත් වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලේ එබැවිනි.

( විසුද්ධි මාර්ගයේ 4 පරිච්ඡේදයේ 49 වන ඡේදය බලන්න මහාටීකා 1- 150 - 154)

# බොජ්ජකංග ධර්ම ගත සමච පචත්වා ගැනීම

ආනාපාන සතිය වැඩිමෙන් ධ්‍යාන ලැබීමට නම් බොජ්ජකංග ධර්ම ගත සමච පචත්වා ගත යුතුයි.

1) සති සම්බොජ්ජකංගය - පටිගාග නිමිත්ත සිහිකොට ජය නැවත නැවතත් දැක ගන්නා වූ සතියයි.

2) ධම්මච්චය සම්බොජ්ජකංගය - පටිගාග නිමිත්ත විනිවිද දැකගැනීමයි.

3) චිරය සම්බොජ්ජකංගය - බොජ්ජකංග ධර්මයන් එක්කොට පටිගාග නිමිත්තෙහි සමච රඳවා ගැනීමට දරන චිරයයි විශේෂයෙන් ධර්ම ච්චය සම්බොජ්ජකංගය සහ චිරය සම්බොජ්ජකංගය තව දුරටත් ශක්තිමත් කිරීමට දරන උත්සාහයයි.

4) ප්‍රීති සම්බොජ්ජකංගය - පටිගාග නිමිත්ත අත්දැකීම නිසා සිතේ හටහන්නා ප්‍රීතිය.

5) පස්සද්ධි සම්බොජ්ජකංගය - පටිගාග නිමිත්ත අරමුණු කොටගත් චිත්ත චෛතසික ධර්මචල සන්සුන් බවයි.

6) සමාධි සම්බොජ්ජකංගය - පටිගාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන සිතේ ඇතිවන ජනගතාවයයි.

7) උපේක්ඛා සම්බොජ්ජකංගය - පටිගාග නිමිත්ත නිසා උද්යෝගිමත් ද නොවී නිමිත්තෙන් ඉවත් ද නොවී සිතේ පචත්තා සම බවයි.

යෝගාවචරයා බොජ්ජකංග ධර්ම හතම වඩා සම තත්වයකට පත් කළ යුතුයි. එහෙත් චිරය අඩුවුවහොත් ඔහු ගේ සිත ගාවනා අරමුණෙන් මේ අවස්ථාවේදී පටිගාග නිමිත්තෙන් ගිලිහෙයි එවිට යෝගාවචරයා පස්සද්ධි සමාධි උපේක්ඛා යන බොජ්ජකංග ධර්ම තුන නොවඩා ධම්ම ච්චය, චිරය, ප්‍රීති, යන බොජ්ජකංග ධර්ම තුන වැඩිය යුතුයි. මේ අයුරින් සිත නැවත ගාවනා අරමුණට නංවා සිටුවිය හැකිය.

එමෙන්ම චිරය වැඩි වූ විට සිත නොසන්සුන් වී විසිරී යයි. ඒ අවස්ථාවේදී ධම්මච්චය චිරය සහ ප්‍රීති යන බොජ්ජකංග ධර්ම තුන

නොවඩා පස්සද්ධි සමාධි උපෙක්ඛා යන තුන වැඩිය යුතුයි. මේ අයුරින් වාසිර් ගිය නොසන්සුන් සිත නැවත දමනය වී සන්සුන් බවට පත්වෙයි. බල ධර්ම පහ සහ බොජ්ඣංග ධර්ම හත සම තත්ත්වයකට පත් කෙරෙන්නේ මෙසේය.

## ධ්‍යාන ලැබීම

ඔබේ සිත පැයක් පැය දෙකක් හෝ එක දිනටම පටිභාග නිමිත්තෙහි රුද්ධි පිහිටා සිටින විට හෘදය වස්තුවේ හවාංග චිත්තය පිහිටන ස්ථානය හෙවත් හෘදය වත්වූ රූපය දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. හවාංග චිත්තය දිප්තිමත්ව බබලයි එය මනෝද්වාරය බව අටුවාවල සඳහන්වේ. ඔබ බොහෝ වාරයක් මෙය දැකීමට නැවත නැවතත් පුහුණු කළොත් ඔබට හෘදය වත්වූ රූපය ඇසුරුකොට පවත්නා මනෝද්වාරය සහ එහි පහළ වී පෙනෙන පටිභාග නිමිත්තද දැකගැනීමට පහසුවෙන් හැකිවෙයි. මෙලෙස කළහැකි වූ විට ඔබ විතක්ක විචාර පිහි සුඛ ජ්ඣානා යන ධ්‍යානාංග පහ වරකට එකක් බැගින් දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය දිනටම මෙසේ පුහුණුවන විට ඔබට ධ්‍යානාංග පහම එකවරට දැක ගැනීමට හැකිවෙයි ධ්‍යානාංග පහ නම්

1. විතක්ක - සිත පටිභාග නිමිත්තට යොමුකොට එහි රඳවා ගැනීම.
2. විචාර - පටිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා ගෙන සිටීම
3. පිහි - පටිභාග නිමිත්තට ඇති කැමැත්ත.
4. සුඛ - පටිභාග නිමිත්ත පිළිබඳ අත්දැකීම නිසා හටගන්නා වූ සුඛ වේදනා ( සතුට)
5. ජ්ඣානා - පටිභාග නිමිත්තෙහි සිත එකඟව රුද්ධි සිටීම

යථෝක්ත අංග වෙන වෙනම ගත් විට ධ්‍යානාංග වශයෙන් හැඳින්වේ. සමුහයක් හෝ එකතුවක් වශයෙන් ගත්විට "ධ්‍යාන" යැයි කියනු ලැබේ. ධ්‍යානයට සම වැදීමට පුහුණු කරන්නට පටන්ගන්නා විට ඔබ ධ්‍යානාංග මෙනෙහි කිරීමට වැඩි කාලයක් ගත නොකොට ධ්‍යානයට සම වැදීමට වැඩි වැඩියෙන් පුහුණු විය යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ වසි භාවය ඇතිකර ගැනීමට පුරුදුවිය යුතුයි. වසි භාවය පස් වැදෑරුම් වේ.

1. ආවජ්ජන වසි - මනෝද්වාරාවජ්ජනයෙන් ධ්‍යානාංග දැකීම

- 2. සම්පීජන වසි කැමතිවිටක ධනාත්‍යට සමවැදීමේ කුසලතාව
- 3 අධිවිධාන වසි - ඔබ අධිෂ්ඨාන කරන මුලු කාලය තුලම ධනාත්‍යට සමවැදී සිටීමේ කුසලතාවය
- 4 මුට්ඨාන වසි - ධනාත්‍යෙන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කරගත් වේලාවේම එය කළහැකි වීමේ කුසලතාවය.
- 5 පව්වවෙක්ඛන වසි - ධනාත්‍යාංග දැක ගැනීමේ කුසලතාවය.

ආවපීජන හා පව්වවෙක්ඛන යන සිත් දෙක හටගන්නේ එකම මනෝද්වාරවිච්ඡේදනය. ආවර්ජනය මනෝද්වාරවපීජන චිත්තයෙන් සිදු වේ. මේ අවස්ථාවේ එහි අරමුණ වන්නේ චිත්තකය වැනි ධනාත්‍යාංග පහෙන් එකකි. මනෝද්වාරවපීජන සිතට පසු පව්වවෙක්ඛණ පවත් සිත් 4 ක් හෝ 5 ක් හෝ 6ක් හෝ 7ක් හෝ හටගනී. ඒ සිත්වලට අරමුණු වන්නේ මනෝද්වාරවපීජන සිතට අරමුණු වූ දෙයමයි. පව්වවෙක්ඛණය කරනු ලබන්නේ මේ පවත් සිත් වලිනි.

අංගුත්තර නිකායෙහි ‘පබ්බතෙය්‍යගාච්චි’ සුත්‍රයෙහි සෝතාපන්ත තත්ත්වයට පමණක් පත්ව සිටීම මහ මුගලන් තෙරණුවෝ ධනාත්‍ය ලැබීමට උත්සාහ දරමින් සිටීමට සදහන් වේ. එවිට බුදු රජාණන් වහන්සේ ප්‍රථම ධනාත්‍ය පිළිබඳ කුසලතාවය ඇති කරගන්නා තුරු ද්විතීය ධනාත්‍යට සමවැදීමට උත්සාහ නොදරන ලෙස මුගලන් තෙරණුවන්ට අවවාද කළහ. ප්‍රථම ධනාත්‍ය පිළිබඳ සම්පූර්ණ කුසලතාවය ඇති කර නොගෙන ද්විතීය ධනාත්‍යට සම වැදීමට උත්සාහ කළොත් ද්විතීය ධනාත්‍ය ලබා ගැනීමට නොහැකි වනවා පමණක් නොව ප්‍රථම ධනාත්‍ය ද නැති වන බව බුදුරදහු වදළහ.

ඔබ මෙම කුසල පහ අත්පත් කරගත් පසු ද්විතීය ධනාත්‍යට සම වැදීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මෙසේ කිරීමට ඔබ ප්‍රථම ධනාත්‍යට සම වැදී එයින් නැගුණාට පසු ප්‍රථම ධනාත්‍යෙහි ආදීනව සහ ද්විතීය ධනාත්‍යෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කළ යුතුය. ප්‍රථම ධනාත්‍යාංග පංචනිවරණයන්ට ආසන්න බව මෙනෙහි කළ යුතුයි. ප්‍රථම ධනාත්‍යෙහි යෙදෙන චිත්තක විචාර යන ධනාත්‍යාංග දෙක හේතුකොට ගෙන එම ධනාත්‍යාංග දෙකෙන් තොරවූ ද්විතීය ධනාත්‍ය තරම් එය සමාධිමත් නොවන බව මෙනෙහි කළ යුතුයි. එම ධනාත්‍යාංග දෙක ඉවත්කොට ප්‍රීති සුඛ එකග්ගතා යන අංග තුන පමණක් ඉතිරි කර ගැනීමට නැවත පටිගාග නිමිත්තට සිත යොමු කොට

ආර්ථික ඇති කර ගැනීමට උත්සහ දැරිය යුතුයි. මේ අයුරින් ඔබට ප්‍රීති සුඛ ආභාවිකා යන අංග තුනෙන් සමන්විත ද්විතීය ධනාත්මක පත්විය හැකිය.

ආට ඔබ ද්විතීය ධනාත්මක පිළිබඳ කුසලතා පහ ඇතිකර ගෙන ආර්ථික ධනාත්මක ලැබීමට සිතන විට ද්විතීය ධනාත්මක ඇදීමට සහ තෘතීය ආභාවිකා ඇතිසංස මෙතෙහි කළ යුතුයි. ද්විතීය ධනාත්මක ප්‍රථම ධනාත්මක ආර්ථිකාත්මක බවද, තෘතීය ධනාත්මක තරම් සමාධිමත් නොවන බවද මෙතෙහි කළ යුතුයි. ද්විතීය ධනාත්මක අංගයක් වන ප්‍රීතිය රථය. එහෙයින් එය ප්‍රීතියෙන් ආර්ථික ධනාත්මක තරම් සමාධිමත් නොවේ. ද්විතීය ධනාත්මක නැති ආර්ථික කරුණු මෙතෙහි කරමින් තෘතීය ධනාත්මක සම වැදීමේ කැමැත්ත ඇති කරගෙන නැවත පටිගාග නිමිත්තෙහි සිත රඳවා එකග කරගත යුතුයි. මේ අයුරින් ඔබට සුඛ හා ජිවිතය යන අංග දෙකෙන් සමන්විත ආර්ථික ධනාත්මක සම වැදීමට පුළුවන.

ඉන්පසු ඔබ තෘතීය ධනාත්මක පිළිබඳ කුසලතා පහ අත්පත් කර ගැනීමට පුහුණු වී එම උත්සාහය සාර්ථක වුවට තෘතීය ධනාත්මක ඇදීමට සහ වතුර්ථධනාත්මක ඇතිසංස සලකා බැලිය යුතුය. තෘතීය ධනාත්මක අංගයක් වන සුඛය "රථ" බවින් එම ධනාත්මකයෙන් තොර වතුර්ථධනාත්මක තරම් සමාධිමත් නැත. තෘතීය ධනාත්මක නැති යටෝක්ත කරුණු මෙතෙහි කොට වතුර්ථධනාත්මක සම වැදීමේ අභිලාෂය ඇති කරගෙන නැවත පටිගාග නිමිත්තෙහි සිත රඳවා එකග කළ යුතුයි. මෙම අයුරින් උපේක්ෂා සහ ජිවිතය යන ධනාත්මක වලින් සමන්විත වූ වතුර්ථ ධනාත්මක සම වැදීමට පුළුවන. වතුර්ථධනාත්මක සම වැදීමත් සමග හුස්ම සම්පූර්ණයෙන්ම නවති මෙයින් ආනාපානසති ගාවනාවේ සිටිවන අවස්ථාව සම්පූර්ණ වේ.

- 1 මුලු ආශ්වාසකයම සංසිදුවමින් හුස්ම ගනිම යයි යෝගාවචරයා පුරුදු වෙයි.
- 2 මුලු ප්‍රශ්වාසකයම සංසිදුවමින් හුස්ම පිටකරම යයි යෝගාවචරයා පුරුදු වෙයි

මෙම අවස්ථාව පහළ වන්නේ නිමිත්ත පහළ විමට පෙරය. සතර වන ධනාත්මක දක්වා අනුපිලිවෙලින් සමාධිමත දියුණු වූ විට හුස්මද වැඩි වැඩියෙන් සන්සුන් වී වතුර්ථ ධනාත්මකයෙහිදී නවතින්නේ ය.

ආනාපාන සතියෙන් යෝගාවචරයා වතුර්ථ ධ්‍යානයට පත්වී පංචවසිභවය (කුසලතා 5) දියුණු කරගත් විට එම සමාධියෙන් හටගත් ආලෝකය දීපිතිමත්ව බබළයි. ඒ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා කැමති නම් ඔහුට විපස්සනාවට මාරු වීමට පුළුවන. කැමතිනම් සමථ භාවනා තව දුරටත් වැඩිමටද පුළුවන.

මගේ මිළඟ දේශනයේ මාතෘකාව වන්නේ "දස කසීණ භාවනාවය"



# ප්‍රශ්නෝත්තර (1)

## ප්‍රශ්නය (1 1)

ආනාපානාසනි භාවනාවේ අවස්ථා හතරේදී අපි එක් අවස්ථාවකින් ඊ ප්‍රග ආරක්ෂාවට යා යුතු බව තීරණය කරන්නේ කොහොමද?

## ආශ්‍රිත (1 1)

ආ; රජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සනිය පියවරෙන් පියවර ඉගැන්වූයේ ඥාණානුච්චාරයාට පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට පුළුවන් වන පිණිසයි. (දිග හුස්ම කෙටි හුස්ම ,මුළු හුස්ම, සියුම් හුස්ම ) එහෙත් භාවනා වඩන විට මේ අවස්ථා හතරම එකම වේලාවකට ඇති වෙන්නට පුළුවනි. නිදසුනක් වශයෙන් හුස්ම දික්වූ විට අපි මුලු හුස්මම දැනගැනීමට උත්සහ කළ යතුයි. සමාධිය දියුණු වූනාට පසු ඔබට පැය ගාගයක් සමාධියෙන් සිටින්නට පුළුවන් වූනාට පසු එසේ කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබට පැයක් පමණ මුලු දිග හුස්මත් ,මුළු කෙටි හුස්මත් අරමුණු කරගෙන සිත එකගකරගෙන සිටීමට පුළුවන්නම් හුස්ම ඉබේම සියුම් වෙයි. හුස්ම සියුම් නුවුවොත් ඔබ හුස්මට පමණක් හිත යොමු කරගෙන සිටින්න. ඔබ හුස්ම සියුම් කිරීමට වත් , දිග හෝ කෙටි කිරීමට වත් උත්සහ නොකරන්න. මේ අයුරින් අවස්ථා හතරම එක අවස්ථාවකට ඇතුලත් වේවි. හතර වෙනි අවස්ථාවේදී හුස්ම සියුම් වෙනවා පමණයි. එය සම්පූර්ණයෙන්ම නවතින්නේ නැත. හුස්ම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතින්නේ හතරවෙනි ධ්‍යානයේදීය. ඉතාම සියුම් අවස්ථා මෙයයි.

## ප්‍රශ්නය (1 2)

භාවනා වැඩීමේ දී නිමිත්තක් පහළවීම අවශ්‍යමද ?

## පිළිතුර (1 2)

ආනාපාන සනිය කසිණ භාවනා අසුභ භාවනා වැනි කර්මස්ථාන වල නිමිත්තක් අවශ්‍යයයි. මේ කර්මස්ථාන වලින් ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට නම් නිමිත්තක් අවශ්‍යමය බුද්ධානුස්සති වැනි වෙනත් සමහර කර්මස්ථානවල නිමිත්තක් අවශ්‍ය නැත. මෙෙහි භාවනාවේදී නිමිත්තයයි කියන්නේ සීමා සම්භේදයටය.

ආනාපානා සති භාවනා වඩන විට ඔවුන්ගේ ආත්මය ශරීරයෙන් පිට යන බව සමහරු කියනවා මෙය ඇත්තක්ද? නැතිනම් ඔවුන් වැරදි මාර්ගයක ගමන් කරනවාද ?

පිලිතුර (1 3)

සමාධිමත් සිතකට සමාන්‍යයෙන් නිමිත්තක් මවාපාන්න පුළුවනි. ගැඹුරු, ශක්තිමත් ප්‍රබල සමාධියක් ඇති වූ විට විවිධ සංඥා අනුව විවිධ නිමිති හට ගනියි. නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ නිමිත්ත දිග ජකක් විමට කැමති නම් දිග ජකක් වේවි. කෙටි ජකක් විමට කැමති නම් කෙටි වේවි. නිමිත්ත වටකුරු විමට කැමති නම් වටකුරු වෙයි. රතු විමට කැමති නම් රතු වෙයි. විවිධ සංඥා නිමිතිවල විවිධත්වයට හේතුවෙනවා. ඒ වගේම ඔබ ආනාපාන සතිය වඩන විට විවිධ සංඥා හට ගැනීමට ඉඩ තිබෙනවා. ජවට ඔබ ශරීරයෙන් පිටවී සිටින හැටියට ඔබට පෙනේවි. ජය මානසික නිර්මාණයක් පමණයි. ආත්මයකින් කෙරුණ නිර්මාණයක් නොවේ. ගැටලුවක් නොවේ. ඒ ගැන නොසලකා සතිය ඔබේ හුස්ම කෙරෙහි පිහිටුවා ගන්න " ආත්මය " පිලිබද ප්‍රශ්නය වසදීමට ඔබට පුළුවන් වන්නේ "පරමාර්ථ නාමරූප" අප්‍රකාශනික වශයෙන් බහිද්ධ වශයෙන් දකින විට පමණයි. අප්‍රකාශනික හා බහිද්ධ වශයෙන් පරමාර්ථ නාමරූප දකිනවිට ඔබට මේ පකද්වුපාදනස්කන්ධය තුලවත් ජයින් පිටවත් ආත්මයක් යොග්‍යගන්තට බැරිය. පරමාර්ථ වශයෙන් නාමරූප දකීමට ඔබ නාම රූප පිලිබද සෞ සංඥාව බිද දමන්නට ඕනැ." නානාධාතුයෝ විනිඛුපිත්වා සෞ විනඛිනෝගේ කතේ අනත්ත ලක්ඛණං යථාවසරතෝ උපට්ඨාති " සෞ සංඥාව බිද දැමූ විට අනත්ත සංඥාව හටගනී. ආනත්ත සංඥාව ඇති වන්නේ සෞ සංඥාව නිසාය.

සෞ සංඥාව බිද දැමීමට ඔබ පළමුවෙන් රූප කලාප දකින්න ඕනැ. ඊලඟට පරමාර්ථ රූප දකින්න ඕනැ. මේදී සෑම කලාපයකම අවල වශයෙන් 08 ක් පමණ තිබෙනවා. සෞ සංඥාව බිද දමන්නේ නැතිව, ආත්ම සංඥාව නැතිවන්නේ නැහැ. ඒ වාගේම නාම පිලිබද සෞ සංඥාව නොබිද ආත්ම සංඥාව නැතිවන්නේ නැහැ. නිදසුනක් වශයෙන් ඔබේ සිත ඒ මේ අත ගමන් කරන විටක ජය ගමන් කරන සිත ඔබේ ආත්මය කියා ඔබට සිහිගන්නට පුළුවන. " විසංඛාර ගතං චිත්තං" මෙයට තවත් නිදසුනකි. " විසංඛාර කියන්නේ සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් තොර නිර්වාණයයි. සංස්කාර ධර්මයන් යනු නාමරූප ධර්මයන් සහ ජග් හේතුයි.

නිවැරදි සංස්කාර ධර්මයන් නැතැ. එහෙත් නිවන් දැකීමට විකල්පයන්  
සංස්කාරය අවශ්‍යයි.

බුදු රජාණන්වහන්සේගේ ජීවිතයේදී සංඛාරය අර්ථයේදී එම  
විචිතියයි. ජීවිතයේදී එම විචිතිය වෛතසික හා සම්බන්ධව පවතිනවා

ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්ථයේදී එම විචිතියේදී මනෝ සංඛාර 32 ක් ඇත.  
තවමත් මාර්ගකදාණවත් ඵලකදාණවත් නොලැබූ අය, නාම ධර්ම පිළිබඳ  
ඝණ සංඥාව බිඳ නොදැමූ නිසා විකල්පයන් ඔවුන්ගේ ආත්මය යයි  
සිතන්නට පුළුවනි. එහෙත් ඔවුන් නාම ධර්මයන් පිළිබඳ ඝණ සංඥාව බිඳ  
දැමුවොත් එවිට ඔවුන්ට සිතත් වෛතසික ධර්මත් වේගයෙන් ඇතිවන හැටිත්  
නැතිවන හැටිත් පෙනේවි. අනිත්‍ය සංඥාව ඇතිවීමෙන් අනන්ත සංඥාව  
ඇතිවෙනවා. මේඝණ සුත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේඝණ භාමුදුරුවන්ට  
කිවේ " අනිච්ච සකද්දනො මේඝණ අනන්ත සකද්ද සංචයාති කියාය. බලවත්  
විපස්සනා කදණයෙන් අනිත්‍යය දකින අය අනාත්මයද විපස්සනා වෙන්  
දකිනවා.

ප්‍රශ්නය (1 4)

ආනාපාන නිමිත්ත එන්නේ කොතනින්ද, කුමක් පිහිට කොට ගෙනද එය  
පහළ වන්නේ

පිළිතුරු (1 4)

හෘදය වස්තුව පිහිටකොට පහළ වන සිත් වැඩි ගණනකින්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස  
ඇතිවෙනවා. නිසම ආනාපාන නිමිත්ත එන්නේ හුස්මෙන්ය. නමුත් සෑම  
හිතකටම නිමිත්තක් ඇතිකරගන්න බැහැ. නිමිත්තක් පහළ කිරීමට පුළුවන්  
වන්නේ ඉතාම ගැඹුරු ලෙස බලවත් ලෙස එකඟව ඇති සිතකට පමණයි. ජීවිතයේදී  
නිසා ආනාපාන නිමිත්ත පහළවන්නේ ඉතා ගැඹුරු ලෙස සමාධිමත් වූ සිතකින්  
හටගන්නා වූ හුස්ම පදනම් කර ගෙනයි. නිමිත්ත නාස් ප්‍රභූ වලින් ඉතා දුරින්  
පිහිටා තිබුණොත් එය ඇත්තෙන්ම නිමිත්තක් නොවේ. සමාධිය නිසා නිමිත්තක්  
පහළ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එය නිසම ආනාපාන නිමිත්ත නොවේ.  
නිමිත්තෙන් ධ්‍යාන ලබාගන්න පුළුවන් නම් එය ආනාපාන නිමිත්තයි. නමුත්  
නිමිත්තෙන් ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට බැරි නම් එය නිසම ආනාපාන නිමිත්ත  
නොවේ. ඔබ ජීවිතයේදී අරමුණු කරගෙන සිත එකඟ කළත් ධ්‍යාන ලැබෙන්නේ  
නැහැ. ඇතිවන සමාධිය බලවත් නැහැ. ජීවිතයේදී අරමුණු කරගෙන භාවනා  
කළොත් එය ඉක්මනින් අතහැරදෙන වෙයි.

ප්‍රශ්නය (15)

සජ්ඣා විසුද්ධිය හා විපස්සනා කදණ 16 මොනවාද?

පිළිතුර (15)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| සීල විසුද්ධිය                 | -සීලය පිරිසිදු කරගැනීම   |
| චිත්ත විසුද්ධිය               | -සිත පිරිසිදු කර ගැනීම   |
| දිට්ඨි විසුද්ධිය              | -දෘෂ්ඨිය පිරිසිදු තකර ගැනීම  |
| කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය           | -සැකදරුකරගැනීමෙන් ලැබෙන විසුද්ධිය                                      |
| මග්ගා මග්ග කදණදස්සන විසුද්ධිය | -මෙය විමුක්තියට නියම මග යැයි මෙය නොමග යැයි දක්නා නුවණින් ලබන විසුද්ධිය |
| පටිපදකදණ දස්සන විසුද්ධිය      | නිවනට ප්‍රතිපදාව දක්නා නුවණින් ලබන විසුද්ධිය                           |
| කදාණ දස්සන විසුද්ධිය          | -ලෝකෝත්තර මාර්ගකදණ අවබෝධ කරගැනීම මේ විසුද්ධි ගතයි.                     |

විපස්සනා කදණ 16

- 1 නාම රූප පරිච්ඡේද කදණය  
නාම රූප වෙන්වෙන් වශයෙන් දක්නා කදණය
- 2 පච්චය පරිග්ගහ කදණය  
සංස්කාරයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යය දක්නා කදණය
- 3 සම්මස්සන කදණය  
සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය දැකගන්නා කදණය
- 4 උදයබ්බය කදණය  
සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හා නැතිවීම දක්නා කදණය
- 5 හංග කදණය  
සංස්කාරයන් වහවහා බිඳී බිඳී යන හැටි දක්නා කදණය
- 6 හය කදණය  
සංස්කාරයන් හයානක හැටියට දක්නා කදණය
- 7 ආදිනව කදණය  
සංස්කාරයන්ගේ ආදිනව දක්නා කදණය.

**II අධිකාර කැණය**

සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරණ බව දක්නා කැණය

**9 මූලදාතා කමතනා කැණය**

සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමේ කැමැත්ත දක්නා කැණය

**10 සාධකයා කැණය**

සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය ගැඹුරින් දක්නා කැණය

**11 සංඛාරපෙක්ඛා කැණය**

සංස්කාරයන් උපේක්ෂාවෙන් දක්නා කැණය

**12 අනුමුඛ කැණය**

මුඛකෝණර මාර්ගයට අනුකූලව පවත්නා විදර්ශනා කැණය

**13 භගානුග්‍රහ කැණය**

කාමාවචර භූමියෙන් මුඛකෝණර ආර්ය භූමියට පත්වූ බව දකිනා විදර්ශනා කැණය

**14 මග්ග කැණය**

මුඛකෝණර මාර්ගයට පත්වූ බව දකිනා කැණය

**15 පල කැණය**

මාර්ග ඵලයට පත්වූ බව දක්නා කැණය

16 පව්වටෙක්ඛන කැණය සෝවාන්, සකදගාමී අනාගාමී යන මාර්ග ඵල ලැබූ විට මාර්ගය, ඵලය, නැසූ කෙලෙස් , ඉතිරි කෙලෙස් සහ නිවන යන මේ කරුණු ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම.

ඔබ දැන් මේ විපස්සනා කැණවල නම් දන්නවා. එපමණින් ඔබට ජීවිතයේ අත්දැකීමක් ලැබෙනවාද? නැහැ. පොත් පත් වලින් ලබන දැනුම පමණක් මදි ඔබ ජීවිත අවබෝධකර ගැනීමට බොහෝ උත්සාහ දරා ගාවනා වඩින්නට ඕනෑ.

(කර්තෘගේ සටහන - යටෝක්ත දේශනාව අවසානයේදී පා අවුක් සොයාගැනීමේ පසුබිම්වරණ ගැන පහත දැක්වෙන විස්තරය ඉදිරිපත් කළේය)

මම දැන් ඔබට පසුබිම් නිවරණ ගැන කෙටි විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරන්න කැමතියි.

**පළමුවන නිවරණය කාමවිජන්දයයි**

එය දේපල වලට හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ඇලීමයි. කාම වස්තූන් ලබා

ගැනීමට ඇති ආශාවයි. නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ ඔබේ කුටියට හෝ කාමරයට ඇල්මක් ඇතිකරගන්නට පුළුවනි. භාවනා කරන අතර ඔබට අනේ මගේ කුටිය ලස්සන නම් කොච්චර හොඳද කියා සිතෙන්නට පුළුවනි නැත්නම් මේ මුළු කාමරයම මට අයිති වුනානම් කොච්චර හොඳයිද කියා සිතෙන්නට පුළුවන්. කාමච්ඡේදයෙන් ඔබේ සිත මැඩ පවත්වා ගෙන සිටියොත් ඔබට භාවනා ආරම්භ කෙරෙහි හොඳින් සිත එකඟ කරගන්නට පුළුවන් වන්නේ නැහැ. කාමච්ඡන්දය හට ගැනීම වැලක්වීම පිණිස ඔබට බලවත් සතිසක් සහ විර්සයක් තිබිය යුතුයි.

### **දෙවන නිවරණය ව්‍යාපාදය**

එය පුද්ගලයන් හෝ දේපල පිළිබඳ හටගන්නා චෛරය සහ නොසතුටයි. ඔබ ළඟ වාඩිවී සිටින යෝගියා වාඩිවන අතර ඔහුගේ සිවුරුවලින් ශබ්දයක් ඇති වුණා යයි සිතමු. එවිට ඔබට තරඟ ගොස් මෙසේ සිතන්නට පුළුවන "මොහු මෙතරම් ශබ්ද කරන්නේ ඇයි?" ඔබේ සිත චෛරයෙන් හා නොසතුටින් පිරී පැවතුනොත් ඔබට භාවනා ආරම්භ කෙරෙහි හොඳින් සිත එකඟ කර ගැනීමට බැරිය.

### **තුන්වන නිවරණය චීනමිද්ධයයි**

සිත දුර්වල නම් භාවනා ආරම්භ පිළිබඳ එහි උනන්දුවක් නැත්නම් චීන මිද්ධය හට ගැනීමට පුළුවනි. එහෙත් සමහර විට නිදීමග ගතිය මහන්සිය නිසා හෝ වචේකය අධුවීම නිසාද ඇතිවෙයි.

### **සිවුවන නිවැරණය උද්ධච්ච කුක්කුච්චයයි**

එනම් නොසන්සුන් බව හා පසුතැවීමයි. ඔබේ සිත නොසන්සුන් නම් එය ගලක් වැදීමෙන් විහිදියන අළු රැසක් මෙන් වෙයි. භාවනා වඩන විට ඔබේ හිතට භාවනා ආරම්භයෙන් ඉවත් වී යාමට ඉඩ දෙන්න එපා. එසේ කළොත් නොසන්සුන් බව ඇති වෙයි පසුතැවීම නම් අතිතයේදී කළ අකුසල් ගැනත් නොකළ කුසල් ගැනත් තැවීමයි. මේ අවස්ථාවේදීත් නොසන්සුන් කම හා පසුතැවීම යන දෙකට ඇති වන්නට ඉඩනොදෙන ලෙස ඔබේ සතිසත් විර්සයන් ඉතාම ශක්තිමත් කරගත යුතුය.

## පක්ෂයේ නීති විවිධත්වය.

1. මුද්ද
2. ක්ෂේත්‍ර
3. සංඝ
4. සියලු සමාධි පක්ෂය ( ත්‍රිවිධ ඉතිහාසය)
5. අතීත ස්කන්ධ පක්ෂය
6. අනාගත ස්කන්ධ පක්ෂය
7. අතීත-අනාගත ස්කන්ධ පක්ෂය
8. පරිවෘත්ත සමුප්පාදය

යන මේ අට පිළිබඳ ඇතිවන සැකයයි. සමාධි ඉතිහාස ගැන ඔබේ සැකයක් ඇත්නම් ඔබට හොඳින් භාවනා වඩන්නට නුපුළුවන. නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ මෙසේ සිතන්නට පුළුවනි. "ආනාපාන සතියෙන් ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන්ද? ආනාපාන නිමිත්ත පිළිබඳ සමාධිය ඇති කරගෙන ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන්ද?"

"පක්ෂයේ නීති විවිධත්වය ධ්‍යාන සමාධියට සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වූ විරුද්ධ පක්ෂයයි."

**වෙනත් කර්මස්ථාන වලින් ධ්‍යාන ලැබීම**

මගේ පළමු වන දේශනයේදී මා විස්තර කළේ වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා ආනාපාන සතිය වඩනාකාරයයි. අද මා කැමතියි. වෙනත් සමථ භාවනා විශේෂයෙන් දස කසිණය වඩන හැටි විස්තර කිරීමට යෝග්‍යවරයකු ආනාපාන සතියෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානයන් ජ පිලිබද පඤ්චසිභාවයන් (කුසලතා පහක්) ලබා එම සමාධියෙන් හටගන්නා වූ ආලෝකය දීප්තිමත්ව කාන්තිමත්ව බබලන විට ඔහු කැමති නම් ඔහුට විපස්සනා භාවනා වැඩිමට පටන්ගන්න පුළුවනි.

එහෙත් මේ අවස්ථාවේදී යෝග්‍යවරයාට වෙනත් සමථ භාවනා ද වැඩිමට පුළුවනි. ද්වන්තිංසාකාරය, අවිධික සංඥාව, ඕදන කසිණය ආදී වෙනත් සමථ කර්මස්ථාන වඩන හැටි මම දැන් විස්තර කරන්නම්.

**ද්වන්තිංසාකාරය**

ඔබ ද්වන්තිංසාකාරය වැඩිමට කැමති නම් පළමුව ආනාපාන සතියෙන් වතුර්ථධ්‍යානය ලබාගත යුතුයි. ඔබේ සමාධියෙන් හටගන්නා වූ ආලෝකය දීප්තිමත්ව කාන්තිමත්ව බබලන විට ජ ආලෝකයේ ආධාරයෙන් ශරීරයේ කොටස් 32 වරකට එකක් බැගින් දැක ගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතුයි.

කොටස් 32 පස්වි ධාතුව ප්‍රධාන වශයෙන් ඇති කොටස් 20 කින් සහ ආපෝ ධාතුව ප්‍රධාන වශයෙන් ඇති කොටස් 12 කින් යුක්ත වේ .

**පස්වි ධාතු කොටස්**

- 1 කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්
- 2 මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු
- 3 හෘදය, අක්මාව, දළඹුව, ඇලදිව, පෙනහැල්ල
- 4 අතුනු, අතුනුබහත්, නොපැසුන, ආහාර , පැසුන ආහාර, හිස් මොළය

**ආපෝ ධාතු කොටස්**

- 5 පිත, සෙම්, සැරව, ලේ, ධිහදිය, මේද තෙල්.
- 6 කළු, වුරුණු, තෙල්, කෙළ, සොටු සද, මිදුලු, මුත්‍ර



ආර්ථිකයේ කොටස් 32 ක බලන විට ඔබ පහේ රාශි හතරක් වශයෙන් පැහැදිලි කොටස් 20 බැලිය යුතුයි. හයේ රාශි දෙකක් වශයෙන් ආපෝ කොටස් 12 බැලිය යුතුයි.

සඳහන් කර ඇති පිලිවල අනුව වරකට එකක් බැගින් බැලිය යුතුයි. ආර්ථික ප්‍රවණතා පිරිසිදු කැඩපතක දැක හැදින ගන්නාක් මෙන් කොටස් 32 හි සැලකුම් කොටසක්ම පැහැදිලිව දැක ගැනීමට උත්සහ දැරිය යුතුයි.

මෙසේ කරන විට ඔබේ සමාධිසේ ආලෝකය අඩුවී ඔබ දකින ශාරීරික කොටස් නොපැහැදිලි වුවොත් ඔබ ආනාපාන සතියෙන් නැවතත් වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා සමාධිස ඇති කර ගත යුතුයි. සමාධිසේ ආලෝකය නැවත දැක්වීමත්ව ශක්තිමත්ව බබලන විට ශරීරයේ කොටස් දැක ගැනීම නැවත ආරම්භ කළ යුතුයි. සමාධිසේ ආලෝකය අඩුවන සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබ මෙලෙස පුහුණු කළ යුතුයි.

ආනාපාන සතියෙන් ලබාගත් වතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිසේ ආලෝකයේ ආධාරයෙන් ශරීරයේ කොටස් 32 කම දැකීමට ඔබ පුරුදු විය යුතුයි. හිස කෙස්වලින් පටන්ගෙන මුත්‍රා දක්වා අනුලෝම වශයෙන් හෝ මුත්‍රා වලින් පටන්ගෙන හිසකෙස් දක්වා ප්‍රතිලෝම වශයෙන් හෝ ඔබ බලන විට ඔබට සෑම කොටසක්ම පැහැදිලිව දැක එය විනිවිද අවබෝධ කරගන්නා ලෙස පුහුණුවන්න. ඒ පිළිබඳ කුසලතාවය ඇතිවන තුරුම පුහුණු කරන්න.

ඉන්පසු ආනාපාන සතියෙන් ලබාගත් වතුර්ථ ධ්‍යානය උපයෝගී කරගෙන ඔබ දැස පියාගෙන ඔබ ප්‍රතිම සිටින තැනැත්තා දැකීමට උත්සහ කළ යුතුයි. ඔබ ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයකු දැකීම හොඳය. ඒ පුද්ගලයාගේ හෝ සත්වයාගේ ශරීරයේ කොටස් 32 අනුලෝම වශයෙන් හිසකෙස් වලින් පටන්ගෙන මුත්‍රා දක්වාද ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මුත්‍රා වලින් පටන් ගෙන හිසකෙස් දක්වාද, දැකගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතුයි. ඔබ මෙසේ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ශාරීරික කොටස් 32 බොහෝ වාරයක් දැකිය යුතුයි. මෙසේ සාර්ථක ලෙස කළහැකි වූ විට ඔබ ශාරීරික කොටස් 32 වරක් අප්‍රකාශිතව වශයෙන් ( තමාගේ ශරීරයේ කොටස් ) වරක් බාහිර අන් පුද්ගලයකුගේ ශරීර කොටස් වශයෙන් දැක නැවත නැවතත් එසේ කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි.

මෙලෙස ඔබට තමන්ගෙන් අනුන්ගෙන් ශාරීරික කොටස් 32 දැකීමට පුළුවන් වූ විට භාවනාවේ බලය වැඩිවේ. මෙම ක්‍රමය භාවිතා කොට ඔබ ප්‍රභූ සිටින සත්වයන්ගෙන් පටන්ගෙන ඇත සිටින සත්ත්වයන්ගේ ශාරීරික

කොටස් 32 ද දැකීමට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පුරුදුවිය යුතුයි. ඇත සිටින සත්ත්වයන් දැකීමට ඔබට නොහැකිවනු ඇතැයි නොසිතන්න. වතුර්ථධ්‍යානයේ දීප්තිමත්ව බබලන ආලෝකය උපයෝගී කරගෙන ඔබට ඇත සිටින සත්ත්වයන් ඔබේ ප්‍රකෘති ඇසින් නොව ඔබේ කදාණ වක්කප්‍රසාදයෙන් ඉතා පහසුවෙන් දැක ගැනීමට හැකිවෙයි. ඔබට දස දිසාවේම වාසය කරන සත්ත්වයන්ගේ ශරීරවල කොටස් 32 දැකීමට ඔබ දක්නා දුර ප්‍රමාණයට කෙන් ටික වැඩි කළ හැකි විය යුතුය. ඔබ දක්නා කවරෙකු හෝ වේවා මනුෂ්‍යයෙකු නිරිසනෙකු හෝ අන් සත්ත්වයෙකු වේවා ඒ දස දිසාවේ ඔබ දකිනා සත්ත්වයන් වාරයකට එක් අයෙකු බැගින් ගෙන ඒ පුද්ගලයාගේ ශාරීරික කොටස් 32 ද බැලිය යුතුයි.

අන්තිමේදී ඔබ කොයි අත බැලුවත් ඔබට පෙනෙන්නේ පුරුෂයන් ස්ත්‍රීන් මී හරකුන් එළඳෙනුන් ආදීන් නොව අප්‍රකාශනීය වශයෙන් බාහිර වශයෙන් කොටස් 32 ක් පමණක් නම් ඔබ ද්වන්තිංසාකාරය ඉතා දක්ෂ ලෙස වඩා ඒ පිළිබඳ පුර්ණ කුසලතා ඇතිකරගත් කෙනෙකැයි කිවහැක.

**නිවනට දෙරටු තුන**

මෙහිදී මා කැමතියි නිවනට ඇතුල් වීමේ දෙරටු 03 පිළිබඳ විස්තරයක් කිරීමට මහා සතිපට්ඨාන යුතුයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානය නිවනට ඇති එකම මාර්ගය බවයි. එහෙත් නිවනට ඇතුළුවීමේ දෙරටු 03 ක් ඇති බව අවිධිකථාවේ විස්තර කොට ඇත.

- 1 වර්ණ කසිණය
- 2 පටිකුල මනසිකාරය
- 3 සුකද්දතා හෙවත් වතු ධාතු මනසිකාරය

එහෙත් මේවා සමථ භාවනා වශයෙන් මිස විපස්සිනා වශයෙන් සඳහන් කොට නැත. ද්වන්තිංසාකාරය වැඩිමෙන් පසු අපට යථෝක්ත කර්මස්ථාන තුනෙන් ඕනෑම එකක් වැඩිමට ආරම්භ කළ හැකිය. ඒ තුන අප නිවනට යොමු කරවීමට හැකි නිසා ඒවා නිවනට ඇතුල් වීමේ දෙරටු වශයෙන් විස්තර වේ. එහෙයින් යෝගාවචරයෙකු අප්‍රකාශනීය වශයෙන් හා බාහිර වශයෙන් ශරීරයේ කොටස් 32 දැක ගැනීමට කුසලතා ඇතිකර ගත් පසු ඔහුට යථෝක්ත කමටහන් තුනෙන් තමා කැමති ඕනෑ එකක් තෝරාගෙන එය

වැඩිවීමට පුළුවන. ශරීරයේ කොටස් 32 පිළිබඳ පටික්කුල සංඥාව වඩන ක්‍රමය මම පළමුව විස්තර කරන්නෙමි. ඔබ ශරීරයේ කොටස් 32 දැක ගැනීමේ කුසලතා ඇති කරගත් පසු ඔබට කොටස් 32 සමස්ථයක් වශයෙන් අරමුණු කරගෙන හෝ එක් කොටසක් අරමුණු කරගෙන හෝ පටික්කුල මනසිකාරය වැඩිමට පුළුවනි.

## අට්ඨික සංඥාව

නිවනට ඇතුල්වීමේ දෙරටු තුනෙන් ශරීරයේ කොටස් 32 න් එකක් වන ඇට සැකිල්ල අරමුණු කරගෙන භාවනා වඩන හැටි මම දැන් විස්තර කරමි.

මෙම කර්මස්ථානය වැඩිමට පළමුව ඔබ නැවත අනාපාන සතියෙන් වතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය ලබාගත යුතුය. ඔබේ සමාධියේ ආලෝකය දීප්තිමත්ව බබලන විට ඔබේම ශරීරයේ කොටස් 32 දැක ගන්න. ඉන්පසු එම සමාධියේම ආලෝකයෙන් ඔබ ලග හිඳින පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ කොටස් 32 දැකගන්න. මෙසේ අප්කධන්තික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් ශාරීරික කොටස් 32 වරක් හෝ දෙවරක් හෝ දැක ගන්න. අනතුරුව අප්කධන්තික ඇටසැකිල්ල සමස්ථයක් වශයෙන් ගෙන එය නුවණින් සලකා බලන්න. මුලු ඇට සැකිල්ලම පැහැදිලිව පෙනෙන විට,

- 1 පටික්කුල පටික්කුල වශයෙන් හෝ
- 2 "අට්ඨික පටික්කුල අට්ඨික පටික්කුල" වශයෙන් හෝ
- 3 අට්ඨික අට්ඨික වශයෙන් හෝ නැවත නැවතත් බලන්න

ඔබට මෙම මනසිකාරය ඕනෑම භාෂාවකින් කළ හැකිය ඔබ ඇට සැකිල්ලේ පිළිකුල අරමුණු කොට සිත එකගකර ගෙන පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ සිත එහි සන්සුන්ව සමාධිමත්ව රඳවාගෙන සිටීමට උත්සහ දැරිය යුතුය. ආනාපාන සතිය පදනම් කොට ඇති වතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියේ ශක්තිය හේතුකොට ගෙන, මෙම පටික්කුල මනසිකාරයද වැඩි, ගත්තිමත්වී, සම්පුර්ණත්වයට පත්වනු ඇත. මෙලෙසින් භාවනාව වැඩිමෙන් ඔබට පටික්කුල සංඥාව සහ ජී පිළිබඳ දැනුම ඇතිකොට එය රඳ පවත්වාගෙන දියුණු කිරීමට හැකිවෙයි.

මේ අවස්ථාවේදී ඇටසැකිල්ලේ වර්ණය, හැඩය , පිහිටා ඇති ආකාරය, එහි සීමාව ආදිය ඔබ සැලකිලිමත්ව දැකිය යුතුයි. මෙසේ

දැකීමෙන් ඇටසැකිල්ලෙහි පිළිකුල් ස්වභාවය සිතෙහි හටගනී.

ඇට සැකිල්ලේ පිළිකුල අරමුණු කරගෙන සිත එකගකරන විට ඔබ "ඇටසැකිල්ල" යන සංඥාව ඉවත්කොට එහි පිළිකුල ගැන පමණක් සතිය පිහිටුවා ගත යුතුයි. එහෙත් මෙසේ කිරීමට උත්සාහ කරන අතර ඇට සැකිල්ලෙහි පිළිකුල් ස්වභාවය නොපෙනුනොත් "ඇටසැකිල්ල" යන සංඥාව ඉවත් කරන්න එපා පටික්කුල සංඥාව ඇති වූ විට පමණක් ඔබ ඇටසැකිල්ල යන සංඥාව ඉවත් කොට "පිළිකුල පිළිකුල" යැයි සිත පටික්කුල සංඥාව අරමුණු කොට එකග කරගත යුතුයි.

විසුද්ධි මාර්ගය අනුව ශරීරයේ කොටසක වර්ණය, හැඩය පිහිටා ඇති ආකාරය සහ එහි "සීමාව" දැකීම උග්ගත නිමිත්ත දැකීමයි. ඒ කොටසෙහි පිළිකුල දැක එය තේරුම් ගැනීම පටිහාග නිමිත්තයි.

**ධ්‍යානාංග පහ**

මෙම පටිහාග නිමිත්ත හෙවත් ඇටසැකිල්ලෙහි පිළිකුල අරමුණු කරගෙන ඔබට ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා ගැනීමට ප්‍රථමනි. ඒ අවස්ථාවේ ධ්‍යානාංග 5 විද්‍යාමාන වේ.

ධ්‍යානාංග 5 වනාහි.

- 1 විතක්ක - සිත ඇටවල පිළිකුලවෙත යොමු කොට එහි රඳවා තැබීම
- 2 විචාරය - සිත ඇටවල අරමුණු කර ගෙනම පවත්වා ගැනීම
- 3 පිහි - ඇටවල පිළිකුල පිළිබඳ කැමැත්ත. ( දැකීමට ඇති කැමැත්ත)
- 4 සුඛ - ඇටවල පිළිකුල අත්දැකීමෙන් ලබන සුඛ වේදනාව
- 5 ජ්‍යාගතා - ඇටවල පිළිකුල කෙරෙහි සිත එකගව පැවතීම

ඇට සැකිල්ල උපයෝගී කරගත් අයුරින්ම ඔබට ශරීරයේ වෙනත් කොටස්ද උපයෝගී කරගෙන පටික්කුල සංඥාව වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබා ගත හැකිය.

ඇට සැකිල්ලෙහි පිළිකුල අරමුණු කරගෙන ප්‍රීතිය හා සුඛ වේදනාව හටගන්නේ කෙසේද? ඇට සැකිල්ල ඇත්තෙන්ම පිළිකුල්ය. එහෙත් පිළිකුල අරමුණු කරගත් මෙම කර්මස්ථානය ඔබ වඩන්නේ එහි අනුසස් දැක ඇති බැවිනි. මේ මාර්ගයෙන් ඔබ අවසානයේදී ජරා, ව්‍යාධි, මරණ යන මෙයින් නිදහස් වන බව දන්නෙහිය. සිත රත්කොට වෙහෙසට පත් කරන පක්ඛනිවරණයන් ඉවත් කිරීම නිසාද ප්‍රීතිය හා සුඛය හටගනී.

කුණකසල ඉවත් කරන්නෙකු විශාල කුණු රුසක් දැක "මෙයින් මට බොහෝ මුදල් ලබා ගැනීමට පුළුවනැයි" සිතමින් සතුවු වන්නාක් මෙන් ද දැඩියේ ගිලන්ව සිටින්නෙකු වමනය දැමීමෙන් මළ පහ කිරීමෙන් සතුවු වන්නාක් මෙන්ද , පටික්කළ සංඥාව වඩන්නාද ප්‍රීතිය හා සුඛය ලබයි.

ඇටසැකිල්ල පිළිබඳ පටික්කල සංඥාව වැඩිමෙන් ප්‍රථම ධනාත්‍ය ලැබූ යෝගාවචරයා ඒ පිළිබඳ කුසලතා පහද ඇතිකරගත යුතු බව අභිධර්ම අධ්‍යයනවේ විස්තරවෙයි. ඉන්පසු ඒ යෝගාවචරයා තමා ඉදිරියේ වාඩිවී සිටින තැනැත්තාගේ ඇට සැකිල්ල තමාගේ සමාධියේ ආලෝකයෙන් බලා. එය අරමුණු කරගෙන, සිත එකගකොට ධනාත්‍ය වැඩෙන තුරු පටික්කල සංඥාව වැඩිය යුතුයි. ධනාත්‍ය මතුවුවත් එය උපචාර සමාධිය වශයෙන් හෝ අර්පණා සමාධිය වශයෙන් හෝ සැලකීමට නුපුළුවන් බව අටුවාවේ සඳහන් වේ. හේතුව අරමුණ පිවිසීමට එකක් විමස එහෙත් බාහිර ඇටසැකිල්ල මළකඳක ඇටසැකිල්ලක් ලෙස සලකා එය අරමුණු කරගෙන සිත එකගකලොත් උපචාර සමාධිය ලබාගත හැකිබව අභිධර්මයේ මූලධර්මවේ සඳහන්වේ.

ධනාත්‍ය පැහැදිලිවූ විට ඔබට නැවත අප්‍රකාශිත ඇටසැකිල්ල පිළිබඳ පටික්කල සංඥාව වැඩිමට පුළුවන. ඔබ මාරුවෙන් මාරුවට වරක් අප්‍රකාශිත වශයෙන් වරක් බාහිර වශයෙන් පටික්කල සංඥාව වැඩිය යුතුයි ඔබ මෙසේ බෝහෝ වාරයක් ඇටසැකිල්ල පිළිබඳ පටික්කල සංඥාව වඩා ඔබේ පිළිකුල් භාවනාව ඉතා ශක්තිමත්ව සම්පූර්ණයෙන් වැඩුණු විට දස දිසාවේම වෙසෙනා සත්වන්ගේ ඇටසැකිලි දැකීමට ඔබ බලන දුර ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩිකළ යුතුයි. ඔබේ සමාධියේ ආලෝකය පැතිරෙන දුර ප්‍රමාණය අනුව වරකට එක් දිසාවක් බැගින් ගෙන බලන්න. සෑම දිසාවේම ඇතත් සම්පයේත් ඔබට පෙනෙන සත්වයන්ගේ සිරුරු විනිවිද බලා වරක් අප්‍රකාශිත වශයෙන්ද , වරක් බාහිර වශයෙන්ද ඇටසැකිල්ල අරමුණු කරගෙන පටික්කල සංඥාව වඩන්න. දස දිසාවේ කොභි බැලුවත් ඇට සැකිලි පමණක් පෙනෙන තුරු පුහුණු කල යුතුයි. මෙය සාර්ථක ලෙස කළ හැකි වූ විට ඔබ ඕදහ කසිණය වැඩිමට සුදන්නයි.

**දස කසිණය**

**වර්ණ කසිණය**

කසිණ භාවනාවට පදනම් ( අරමුණු) වශයෙන් භාවිතා කරනු ලබන වර්ණ හතරක් ඇත. ඒවා නම් නිල, පිත, ලෝහිත, ඕදහ. ( නිල් , කහ, රතු

. සුදු) යන පාට හතරයි මෙම වර්ණ හතරෙන් නිල කසිණයට නිල්පාට හෝ අඳුරුපාට හෝ කලුපාට ද ගැනීමට පුළුවනි. මෙම කසිණ හතරම ශරීරයේ විවිධ කොටස්වල වර්ණ අරමුණු කරගෙන වැඩිමට පුළුවනි.

නිදසුනක් වශයෙන් අභිධර්ම අවිඨකථාව අනුව කෙස් හා ලොම්වල වර්ණයන් ඇසේ කලු ඉංගිරියාවේ වර්ණයන් වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා නිල කසිණය වැඩිමට අරමුණු කර ගත හැකිය. ඇට දත් සහ නිය වැනි ශරීරයේ සුදු පාට කොටස් වතුර්ථධ්‍යානය දක්වා ඕදන කසිණය වැඩිමට අරමුණු කර ගත හැකිය.

### **ඕදන කසිණය**

ඕදන කසිණයෙන් සිහ පැහැදිලි දීප්තිමත් බවට පත්වන බැවින් සෙසු වරණී කසිණ වලට වඩා ඕදන කසිණය යහපත් බව සුත්‍රවල සඳහන් වේ. එහෙයින් මම ඕදන කසිණය වඩන ක්‍රමය පළමුවෙන් විස්තර කරමි.

ඕදන කසිණය වැඩිමට ඔබ පළමුවෙන් ආනාපාන සතියෙන් වතුර්ථ ධ්‍යානය ලබාගත යුතුයි. සමාධියේ ආලෝකය දීප්තිමත්ව කාන්තිමත්ව බබලන විට ඔබ ශරීරයේ කොටස් 32 අපීක්ඛන්තික වශයෙන් දැක ගත යුතුයි. අනතුරුව ඔබ ඉදිරියේ හිදින පුද්ගලයකුගේ ශරීරයේ කොටස් 32 ද දැක ගත යුතුයි. ඉන්පසු බාහිර කොටස් 32 අතර ඇටසැකිල්ල පමණක් දැකගත යුතුයි. ඇටසැකිල්ල පිළිකුල් වශයෙන් දැක ගැනීමට උවමනා නම් එසේ දැකගන්න. නැතිනම් ඇටසැකිල්ල පමණක් දැකගන්න.

ඇටසැකිල්ලේ ඉතාම සුදු කොටස කුමක්දැයි තීරණය කොට ඒ කොටස අරමුණු කරගෙන හෝ මුලු ඇටසැකිල්ලම සුදු නම් මුලු ඇටසැකිල්ලම අරමුණු කරගෙන හෝ හිස්කඩලේ පිටුපස අරමුණු කරගෙන හෝ " සුදු සුදු " යැයි සිහ එකග කරගන්න.

තවත් ක්‍රමයක් ඇත. ඔබ අපීක්ඛන්තික ඇටසැකිල්ල අරමුණු කරගෙන පටික්කුල සංඥාව වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වී ඔබේ සිහ තියුණු වී තිබේ නම් ඇටසැකිල්ල සුදු ලෙස දැක පළමුව එය අරමුණු කරගෙන භාවනා වඩන්න. එසේ කළ නොහැකි වුවහොත් නැත්නම් ඔබේම සිරුරේ කොටසක වර්ණය අරමුණු කරගෙන ධ්‍යාන ලැබීමට නොකැමති නම් බාහිර ඇටසැකිල්ලක සුදු අරමුණු කරගෙන කසිණ භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

බාහිර ඇට සැකිල්ලක පිළිකුල දැක එම අධික සංඥාව ස්ථාවර වන ලෙස භාවනා වැඩිමෙන් ඇට සැකිල්ලෙහි සුදු වඩාත් හොඳින් මතු වීමට පෙනේ ඉන්පසු ඇටසැකිල්ල අරමුණු කරගෙන පටික්කුල සංඥාව වඩනු වෙනුවට එහි වර්ණය අරමුණු කොට "සුදු, සුදු" යයි සිත එකග කරගෙන ඕදන කසිණය වැඩිමට මාරුවිය හැකිය.

බාහිර ඇට සැකිල්ලෙහි සුදු අරමුණු වශයෙන් ගෙන හිස් කඩලේ සුදු ගැන විශේෂයෙන් සිත එකග කොට භාවනා වාරයක් පාසා, එම සුදු අරමුණ මත සිත සන්සුන්ව සමාධිමත්ව රඳවාගෙන සිටීමට උත්සාහ දැරිය යුතුයි.

අනාපාන සතියෙන් ලබාගත් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය උපස්ථම්භක විම නිසා ඔබේ සිත සුදු අරමුණු මත සන්සුන්ව එකගව රඳපවතිනු ඇත. සුදු අරමුණු කරගෙන පැයක් හෝ දෙකක් සමාධිගතව සිටීමට හැකිවූ විට ඇටසැකිල්ල අතුරුදහන් වේ. සුදු කවයක් පමණක් ඉතිරිවේ.

සුදු කවය පුළුන් මෙන් සුදු වූ විට එය උග්ගත නිමිත්තයි. උදය තරුව මෙන් දීප්තිමත්ව පැහැදිලි වූ විට පටිභාග නිමිත්තයි. උග්ගත නිමිත්ත හට ගන්නේ ඇට සැකිලි නිමිත්තෙන්ය. ඒ ඇටසැකිලි නිමිත්තට පරිකම්ම නිමිත්ත යයි කියනු ලැබේ.

ඔබ මෙම බුද්ධ ශාසනයේ හෝ මීට පෙර ඇතිවූ බුද්ධ ශාසනයක හෝ ඕදන කසිණය වඩා ඇතිනම් ඔබට ඕදන කසිණ පාරමි ඇත්නම්, ඔබට සුදුකවය අරමුණුකරගෙන සමාධිය ඇතිකරගත් පමණින් පටිභාග නිමිත්ත ලබා ගැනීමට පුළුවන. එසේ නම් ඔබට නිමිත්ත විශාල කිරීමට උත්සාහ කරන්නට අවශ්‍ය නැත. ඔබ එය දෙස බලමින් "සුදු සුදු" යයි සිතන විට එය දැස දිසාවම පිරෙන සේ ඉබේම විශාල වෙයි. ඕදන කසිණ නිමිත්ත දැස දිසාවම පිරෙන සේ ඉබේම විශාල නුවුවොත් එය "සුදු සුදු" යයි බලාගෙන සිටින්න. එය දීප්තිමත් සුදු බවට පත්වූ විට විශේෂයෙන් එය පිරිසිදු පැහැදිලි වූ විට එය පටිභාග නිමිත්තයි. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබෙන තුරු පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන ඕදන කසිණය වඩන්න. එහෙත් මෙම සමාධිය ස්ථිර නොවන බවත් වැඩි වේලාවක් නොපැවැත්වෙන බවත් ඔබට පෙනේ. එහි ස්ථිරත්වය ඇතිකොට බොහෝ වේලා පවත්වා ගැනීම පිණිස නිමිත්ත විශාල කළ යුතුයි.

මෙසේ කිරීමට ඔබ සුදු පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිත එකග කරගෙන පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ එම අරමුණොහිම සිත රැ

දී සිටින සේ සමාධිය වැඩිය යුතුයි. ඉන්පසු ඒ සුදු කවය අගලකින් හෝ දෙකකින් හෝ තුනකින් හෝ හතරකින් ඔබට විශාල කළ හැකි යයි සිතන ප්‍රමාණයට ලොකු කිරීමට අධිෂ්ඨාන කරන්න. මෙය ඔබට සාර්ථක ලෙස කළ හැකිදැයි උත්සහ කර බැලිය යුතුයි. නිමිත්ත විශාල කිරීමට ඔබ කැමති ප්‍රමාණය ගැන පළමුවෙන් අධිෂ්ඨාන කළ යුතුම ය.

අගලක, අගල් දෙකක, අගල් තුනක, අගල් හතරක මෙයින් ඕනෑම ප්‍රමාණයක සීමාවක් ගැන පළමුව අධිෂ්ඨාන කොට ඒ සීමාව දක්වා නිමිත්ත විශාල කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

විශාල කරන ලද නිමිත්ත ස්ථිර වූ විට ඔබ අගල් කිපයකින් එය තවත් විශාල කිරීමට අධිෂ්ඨාන කළ යුතුයි. මේ අයුරින් ඔබට නිමිත්තෙහි ප්‍රමාණය යාරයක් යාර දෙකක් , වන තුරු එය විශාල කළ හැකියි. මෙසේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිමිත්ත විශාල කරගෙන යන විට එය ඔබ අවට දස දිසාවෙම අසීමිතව පැතිර යයි. අන්තිමේදී ඔබ කොහි බැලුවත් ඔබට පෙනෙන්නේ සුදු නිමිත්ත පමණයි.

මේ අවස්ථාවේ ඔබට අභිකාන්තික හෝ බාහිර හෝ රූප ධර්මයක සලකුනක්වත් පෙනෙන්නේ නැත. ඔබ දැකින්නේ ඕදහ කසිණය පමණයි. ඔබේ සිත ඕදහ කසිණය අරමුණු කරගෙන යන්සුන්ව සමාධිමත්ව තබාගෙන එය ස්ථිර වූ විට තොප්පියක් කොක්කක එල්ලන්නාක් මෙන් එම ඕදහ කසිණයේ එක් කොටසක සිත රඳවාගෙන එහිම තබාගෙන "සුදු සුදු" යැයි දිගටම භාවනා වඩන්න.

ඔබේ සිත ස්ථාවරව සන්සුන්ව පවත්නා විට ඕදහ කසිණයද සන්සුන් වී ස්ථාවර වේ. එය අධික සුදු පාටින් යුක්තව දීප්තිමත්ව පැහැදිලි වේ. මෙයද ඕදහ කසිණ නිමිත්ත විශාල කිරීමෙන් හටගන්නා වූ පටිභාග නිමිත්තයි.

ඕදහ කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට , පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ සිත නොකඩවා එකග කරගෙන සිටීමට හැකිවන තුරු ඔබ භාවනා වැඩිය යුතුයි. එවිට ධ්‍යානාංග පැහැදිලිව ශක්තිමත්ව ඔබේ සිතේ මතු වෙයි. ඒ අවස්ථාවේදී ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ සිටින්නෙහිය.

ඒ වෙලාවේ ධ්‍යානාංග 05 විද්‍යමාන වේ.

1 වහන්ක සිත ඕදහ කසිණ පටිභාග නිමිත්තට යොමුකොට එහි රඳවා තැබීම



- 2 වචාර - ඕදහ කසිණ පටිභාග නිමත්තෙහි සිත පවත්වා ගැනීම
- 3 ප්‍රති - ඕදහ කසිණ පටිභාග නිමත්තට ඇති කැමැත්ත
- 4 සුඛ - ඕදහ කසිණ පටිභාග නිමත්ත අත් දැකීමෙන් හටගන්නා වූ සුඛ වේදනාව.
- 5 ජිකග්ගතා - ඕදහ කසිණ පටිභාග නිමත්තෙහි සිත එකගව පැවතීම

යථෝක්ත අංග වෙන වෙනම ගත් විට ධ්‍යානාංග යයි කියනු ලැබේ. එහෙත් සාමූහිකව ගත්විට ධ්‍යාන යයි කියනු ලැබේ. ඕදහ කසිණ ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ කුසලතා 5 ලැබෙන තුරුම ධ්‍යානයට සම වැදීම පුහුණු කරන්න. ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ කුසලතා ඇතිකර ගත් පසු මා ආනාපාන සතිය පිළිබඳ කළ දේශණයේදී විස්තර කර ඇති පරිදි ද්විතීය, තෘතීය සහ චතුර්ථ ධ්‍යාන වඩන්න.

රුපාවචර ලෝකවල උප්පත්තිය ලබාදීමේ ශක්තිය යථෝක්ත ධ්‍යාන හතරෙහිම ඇත. එහෙයින් එය "රුපාවචර ධ්‍යාන" වශයෙන් ද හැඳින් වේ. එහෙත් අප ධ්‍යාන වැඩීම උගන්වන්නේ යෝගාවචාරයට රුපාවචර ලෝකවල උප්පත්තිය ලබා ගැනීම පිණිස නොවේ. විපස්සනා ගාවනා වැඩීමට පදනම් වශයෙන් ඒ ධ්‍යාන උපයෝගී කර ගැනීමට ය.

ඔබට වෙන පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ ඇඬවල සුදු අරමුණු කරගෙන චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා ඕදහ කසිණය වැඩීමට හැකිවූයේ නම්, ඒ ක්‍රමයෙන් ඔබට වෙනත් සිරුරක කෙස් අරමුණු කරගෙන නිල කසිණයත් මේදය හෝ මුත්‍රා අරමුණු කරගෙන පීත කසිණයත් ලේ අරමුණු කරගෙන ලෝහිත කසිණයත් වැඩීමට පුලුවනි. ඒ ක්‍රමයෙන්ම ඔබේ සිරුරේ ඇතුළත කොටස්වල වණීය අරමුණු කරගෙන වණී කසිණය වැඩීමට පුළුවන.

ශරීරයේ විවිධ කොටස්වල වර්ණය අරමුණු කරගෙන වර්ණ කසිණ හතරම චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වැඩීමට හැකිවනු ඇත. සාර්ථක ලෙස මෙසේ කළ හැකිවූ විට ඔබට මල්වල හෝ වෙනත් බාහිර අරමුණු වල වර්ණ උපයෝගී කරගෙන වර්ණ කසිණය වැඩීමට උත්සාහ කළ හැකියි.

සියළුම නිල් අඳුරු සහ කලු පාටට හුරු මල් ඔබට අඩගසමන් නිල කසිණය වැඩීමට ආරාධනා කරයි. සියලුම කහපාට මල් පීත කසිණය වඩන්නැයි කියමින් ඔබට කතා කරයි. සියලුම රතු මල් ඔබට අමතමින් ලෝහිත කසිණය වැඩීමට ආරාධනා කරයි. "එන්න එන්න ඕදහ කසිණය වඩන්න" යැයි කියමින් සුදු මල් ඔබට හඬනගා කතා කරන්නාක් සේ දැනේ. මෙසේ

දක්ෂ යෝගාවචරයෙකුට තමා දකින ඕනෑම දෙයක් සපීචි හෝ අපීචි හෝ වේවා අප්කධිත්තික හෝ බහිද්ධි හෝ වේවා එය කසිණ සමාධිය වැඩිමට අරමුණක් ලෙස යොදවා ගන්නට පුළුවනි.

පාලි ග්‍රන්ථ අනුව ඔදුරජාණන් වහන්සේ දස කසිණයක් ඉගැන්වූ සේක. ඒවා නම් වර්ණ කසිණ හතර සහ පඨවි කසිණ, ආපෝ කසිණ, තේජෝ කසිණ වායෝ කසිණ ආකාශ කසිණ සහ ආලෝක කසිණ යන මෙයයි.

දැන් මම ඉතිරි කසිණ භාවනා හය වඩනා හැටි විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි.

### **පඨවි කසිණය**

පඨවි කසිණය වැඩිමට ඔබ අරුණෝදයේ අහස මෙන් රතුපාටට හුරු දුඹුරු අරුණුවන් පාටින් යුත් බිම් කැබලිලක් යොග්‍යා ගන්න. ඒ බිම් කොටස කෝටු, ගල්, කොළ, ආදිය නැති තැනක් එය යුතුයි. කෝටුවක් හෝ වෙන යම් උපකරණයක් හෝ රැගෙන අධියක් පමණ පළලැති වටයක් ඒ බිම් කැබලිලෙහි අදින්න. ඉන් පසු ඒ පෘථිවි වටය දෙස බලමින් "පඨවි පඨවි" යයි සිත එකඟ කර ගත යුතුයි. පළමුවෙන් ඇස් ඇරගෙන එයේ ටික වේලාවක් කළ යුතුයි. ඉන් පසු දෑස පියා ගෙන පෘථිවි වටය ඔබට සිතින් මවාගත හැකිදැයි බලන්න. එසේ කළ නොහැකි නම් ආනාපාන සතියෙන් හෝ ඕදන කසිණයෙන් හෝ චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වඩා, එම සමාධියේ ආලෝකය උපයෝගී කරගෙන පෘථිවි වටය දෙස බැලිය යුතුයි. දෑස ඇරගෙන එය දෙස බලන්නාක් මෙන් ඔබට එය ඉතා පැහැදිලිව එම පෘථිවි වටය පෙනුනොත් ඒ නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන භාවනා වැඩිමට වෙන තැනකට යා හැකිය.

ඔබ පඨවි නිමිත්තෙහි වර්ණය හෝ පඨවි ධාරාවෙහි නද බව රළු බව ඇදී ලක්ෂණ හෝ අරමුණු කරගෙන සමාධිය ගොඩනගිය යුතුයි. ඔබේ සමාධියේ අරමුණ එය යුත්තේ පඨවිය යන ප්‍රඥප්තිය පමණක් ය. පසුවනිවරණ ඉවත් කරන තුරුම ඔබ මෙම උත්ගත නිමිත්ත අරමුණු කොට භාවනා වඩා උපචාර සමාධිය ලැබිය යුතුයි. ඒ අවස්ථාවේදී නිමිත්ත අතිශයින්ම පිරිසිදු වී පැහැදිලි වී පටිභාග නිමිත්ත බවට පත්වෙයි. එවිට ඔබ පටිභාග නිමිත්තෙන් දසදිසාවිම පිරිසිදු තුරු නිමිත්තෙහි ප්‍රමාණය අනුක්‍රමයෙන් වැඩි කොට අනතුරුව එය අරමුණු කරගෙන චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වැඩිය යුතුයි.

## ආපෝ කසිණය

ආපෝ කසිණය වැඩිමට පිරිසුදු පැහැදිලි දිය ඇති බඳුනක් හෝ බාල්දියක් නැත්නම් පැහැදිලි දිය ඇති ලිදුක් උපයෝගී කරගැනීමට පුළුවනි. උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වන තුරුම ඒ ජලය අරමුණ කරගෙන "ආපෝ ආපෝ" යයි සමාධිය ඇති කරගෙන සිටින්න. පයවි කසිණ උග්ගහ නිමිත්ත වැඩු ආකාරයෙන්ම මෙම ආපෝ කසිණ උග්ගහ නිමිත්තද වඩන්න.

## තේප් කසිණය

තේප් කසිණය වැඩිමට ඔබ ගින්නක හෝ ඉටි පන්දමක ගිනිදැල් නැත්නම් ඔබ මීට පෙර දැක මතක ඇති ගිනිදැල්ලක් අරමුණු කරගන්න පුළුවන්. මෙසේ කිරීම අමාරු වැඩි නම් අධියක් පමණ පළලැහි කවාකාර සිදුරක් සහිත ආවරණයක් සාදා ඒ ආවරණය ගිනිදැල්වෙත දුර ගොඩක් හෝ තණ කොළ ගොඩක් හෝ ඉදිරිපිට කෙලින් තබන්න. කවාකාර සිදුර තුළින් ගිනිදැල් පමණක් පෙනෙන ලෙස ආවරණය කර තැබිය යුතුයි.

දුම හෝ ගින්නෙන් දැවෙන දුර හෝ තණකොළ හෝ අරමුණු වශයෙන් නොගෙන ගින්න යන ප්‍රඥප්තිය පමණක් අරමුණු කොට "තේප් තේප්" යයි සිත එකඟ කරගන්න. ඉන්පසු උග්ගහ නිමිත්ත මීට පෙර දක්වා ඇති ක්‍රමය අනුවම වඩන්න.

## වායෝ කසිණය

මෙය ස්පර්ශයෙන් හෝ දැකීමෙන් වැඩිමට පුළුවන ස්පර්ශයෙන් - සුළඟ ජනේලයකින් හෝ දොරකින් හමා ඇවිත් ඔබේ ශරීරයේ ස්පර්ශවන විට ඒ බව දැනගෙන "වායෝ වායෝ" යයි සටහන් කරන්න.

දැකීමෙන් - සුලඟට සෙළවෙන කොළ හා අතු දෙස සතියෙන් යුතුව බලා වායෝ වායෝ යයි සිතීන් සටහන් කර ගන්න. ඔබට වෙනත් කසිණ අරමුණකින් චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වඩා මේ බාහිර වලනය දැක වායෝ කසිණ නිමිත්ත හැදින් ගැනීමට පුළුවනි. උග්ගහ නිමිත්ත උණු කිරීමත් වලින් පිටවන දුම් මෙන් පෙනේ. එහෙත් පටිභාගනිමිත්ත නිශ්චලය.

## ආලෝක කසිණය

බිත්තියක සිදුරකින් කාමරයක් තුළට ගලා ඇවිත් බිමට වැටෙන ආලෝකධාරාව දෙස හෝ ගසක කොළ අතරින් ගලා ඇවිත් පොළොවට වැටෙන ආලෝක ධාරාව දෙස හෝ ගස්වල අතු අතරින් අහසෙහි ආලෝකය දෙස බැලීමෙන් හෝ ආලෝක කසිණය වැඩිමට පුළුවන. මෙලෙස කිරීම අමාරු වැඩි නම් මැටි බදුනක් තුළ ඉටිපන්දුමක් හෝ ලාම්පුවක් තබා ආලෝකය බිත්තිය මත වැටෙන ලෙස බදුන බිත්තිය දෙසට හරවා තබන්න. බිත්තිය මත වැටෙන ආලෝක කවය දෙස බලමින් "ආලෝකය ආලෝකය" යැයි සිත එකඟ කරගන්න.

## ආකාශ කසිණය

දෙරක හෝ ජනේලයක හෝ යතුරු සිදුරක හෝ විවරයෙහි හෝ ඇති අවකාශය දෙස බැලීමෙන් ආකාශ කසිණය වැඩිමට පුළුවන. නැත්නම් ලැල්ලක අගල් 8 සිට අඩියක් දක්වා පළලැති වට කවාකාර යිදුරක් සාදා ඒ කවයෙන් ඔබට අහස පෙනෙන ලෙස ලැල්ල ඔසවා ඇහස දෙස බලන්න. ඔබට ගස් හෝ වෙන කිසිවක් නොපෙනිය යුතුයි. ඒ වටරවුම තුළ පෙනෙන අවකාශය කෙරෙහි සිත එකඟ කරගෙන "අවකාශ අවකාශ" යැයි සමාධිය වඩන්න.

## අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර

දස කසිණයේ සෑම එකක් පාසා චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා වැඩුවාට පසු ඔබට අරූප ධ්‍යාන හතර වැඩිමට පුළුවනි.

- අරූප ධ්‍යාන හතර
- 1 ආකාසානකද්වායතනය
  - 2 චිකද්කදාණකද්වායතනය
  - 3 ආකිකද්වකද්කදායතනය
  - 4 නේවසකද්කදානාසකද්කදායතනය

ඔබ මෙම අරූප ධ්‍යාන වැඩිය යුත්තේ කසිණ දහයම චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා වැඩීමෙන් පසු පමණක්ය. ආකාශ කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවයෙන්ම අරූප ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන.

# ආකාශානකද්ව්‍යතනය

අරූප ධ්‍යාන හතර වැඩිමට ඔබ පළමුවෙන්ම රූපකාශේ ඇති ආදිනව මෙනෙහි කළ යුතුයි. මවිපියනගෙන් ලැබුණු ධාතුවලින් හටගත් ආනිය සිරුරට "කරපකාශ" යයි කියනු ලැබේ. ඔබට කරපකාශක් ඇති නිසා ඔබ පිහියා ,තෝමර , වෙඩි , උණ්ඩ ආදී ආයුධවලින් ලැබෙන පහරවලටත් අනුන්ගේ පහරදීම් ගැසීම් හා වධහිංසාවලටත් භාජනය වන්නෙහිය. මෙම කරපකාශ ඇස් රෝග, කණරෝග, හෘදයාබාධ, ආදී විවිධ රෝග වලට ද ගොදුරු වේ. එහෙයින් ඔබ රූප ධර්මයන්ගෙන් සැදුණු කරපකාශක් ඇති නිසා විවිධ දුක්වලට භාජනය වන බවත් රූපධර්මයන්ගේ නිදහස් විය හැකි නම් එම රූප ධර්ම හේතු කොටගෙන ඇතිවන්නාවූ දුකින් ද ඔබ නිදහස් වන බවත් නුවණින් තේරුම් ගත යුතුයි.

කසිණ භාවනාවක් පාදක කොට ඇති චතුර්ථධ්‍යානය, රළු කායික රූපධර්ම ඉක්මවා යන නමුත් ඔබ කසිණ රූපධර්මද ඉක්මවා යා යුතුයි. කසිණ රූපධර්ම රළු කායික රූප ධර්මවල ප්‍රතිරූපකයක් වන බැවිනි. මෙය සලකා බලා කසිණ රූපධර්ම කෙරෙහි විරාගී භාවය ඇති කරගෙන පඨව් කසිණ වැනි කසිණ නවයෙන් එකක් චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා රූපාවචර ධ්‍යාන දියුණු කිරීමට උපයෝගී කරගත යුතුයි.

කසිණ නවයෙන් පඨව් කසිණය වැනි එකක් පාදක කොට ගත් චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගී ඔබ රූපධර්ම පදනම් කොට ඇති ධ්‍යානයෙහි ආදිනවය සලකා බැලිය යුතුයි.

1. චතුර්ථධ්‍යානයෙහි අරමුණු කසිණ රූපධර්මයි. මම මෙය ගැන විරාගී බව ඇති කරගෙන සිටීම.
  2. තෘතීය ධ්‍යානයෙහි ප්‍රීතිය චතුර්ථධ්‍යානයට ඉතා ලංවූ සතුරාය.
  3. චතුර්ථධ්‍යානය, අරූප ධ්‍යාන හතරට වඩා රළුය ඔහුදර්කය.
- චතුර්ථධ්‍යානයෙහි නාම ධර්මයන්, අරූප ධ්‍යානවල ඇති

නාම ධර්මයන්ම වන බැවින් එහි ආදිනව සලකා බැලීම අවශ්‍ය නොවේ.

රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානයෙහි ඇති ආදිනව දැක ජ් පිළිබඳ විරාගී බව ඇති කරගෙන අරූප ධ්‍යාන ඊට වඩා සන්සුන් බැවින් එහි අනුසස් මෙනෙහි කළ යුතුයි.

ඉන්පසු ඔබේ නිමිත්ත - පයවි කසිණ නිමිත්ත යයි සිතමු. එය අප්‍රමාණ වන ලෙස පැතිරවිය යුතුය. නැත්නම් ඔබ කැමති තරම් විශාල වන ලෙස පතුරුවා කසිණ රූප ධර්ම ඉවත් කළ යුතුයි. කසිණ නිමිත්ත රැදී පවතින අවකාශය වෙත සිත යොමු කොට " ආකාශ ආකාශ " නැත්නම් අනන්ත ආකාශ අනන්තාකාශ" යයි සිත එකඟ කරගෙන සමාධිය වඩන විට කසිණය ඉවත්වී කසිණය රැදී පැවතුණු අවකාශය පමණක් ඉතිරි වේ.

මෙසේ කිරීම ඔබට අමාරු වැඩි නම් පයවි කසිණ නිමිත්තෙහි එක් කොටසක අවකාශය දැක ගැනීමට උත්සහ දරන්න. කසිණ නිමිත්තෙහි අවකාශයක් දුටු විට ඒ අවකාශය වෙත පමණක් අවධානය යොමු කොට අනන්ත ලෝක ධාතුව දක්වා එය පැතිරවිය යුතුයි. පයවි කසිණ නිමිත්ත වෙනුවට ඇත්තේ අවකාශය පමණයි.

ඔබ ඒ අවකාශ සලකුණ අරමුණු කරගෙන සිත එකඟ කොට " ආකාශ ආකාශ " යයි දිගටම සමාධිය වැඩිය යුතුයි. නැවත නැවතත් මෙලෙස කරන විට නිවරණයට පත් වී අවකාශ සලකුණු ( SIGN OF SPACE) අරමුණු කොට ඔබට උපචාර සමාධිය ලැබෙයි. එම සලකුණ අරමුණු කරගෙන නැවත නැවතත් සිත එකඟ කර ගැනීමෙන් ඔබ ධ්‍යාන ලබන්නෙහි ය. මෙය ආකාශානන්දවායතනය නම් වූ පළමු අරූප ධ්‍යානයයි.

## **විකද්කදනන්දවායතනය**

විකද්කදනන්දවායතනය දෙවන අරූප ධ්‍යානයයි. එහි අරමුණ වන්නේ ආකාශානන්දවායතන ධ්‍යාන විචිතයයි. ආකාශානන්දවායතන ධ්‍යාන විචිතයට අරමුණු වූයේ අනන්තාකාශයයි. විකද්කදනන්දවායතනය වැඩීමට කැමති නම් ඔබ පළමුකොට ආකාශානන්දවායතනය පිළිබඳ කුසලතා පහ ඇති කරගත යුතුයි. ඉන්පසු ඔබ ආකාශානන්දවායතනයෙහි ආදීනව ගැන සිතා එයට , ආසන්නවු සතුරා සතර වන රූපාවචර ධ්‍යානය බව සැලකිය යුතුයි. අනතුරුව එය විකද්කදනන්දවායතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවද සැලකිය යුතුයි.

ආකාශානන්දවායතනයෙහි ආදීනව දැක එය පිළිබඳ විරාගය ඇති කරගෙන විකද්කදනන්දවායතනයෙහි ශාන්ත ස්වභාවය මෙතෙහි කළ යුතුයි. ඉන්පසු ආකාශානන්දවායතනයට පත්වන විට පැවතුණු විකද්කදනන්ද (ආකාශානන්දවායතනය අරමුණු කරගත් විකද්කදනන්ද ) කෙරෙහි සිත

එකඟ කරගත යුතුයි. එම විකේතනය අරමුණු කොට ඔබ "විකේතනය විකේතනය" යි සිත එකඟකර ගත යුතුයි. එය "අනන්ත අනන්ත" වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු නොවේ. අනන්ත විකේතනය අනන්ත විකේතනය හෝ විකේතනය විකේතනය යයි සිතමින් සමාධිය වැඩිය යුතුයි.

"විකේතන විකේතන" යයි එම අරමුණු කෙරෙහි විතර්ක කරමින් දිගටම සමාධිය වැඩිය යුතුයි. නැවත නැවතත් මෙසේ කිරීමෙන් පකේවනිවරණය යටපත්වී උපචාර සමාධිය විකේතනය අරමුණු කරගැනීමෙන් පහළ වේ. එම අරමුණට නැවත නැවතත් අවධානය යොමු කිරීමෙන් විකේතනය අරමුණු කරගත් අර්පණා සමාධිය ඇතිවෙයි. මෙය විකේතනකේවලාසතනය නම් වූ දෙවන අරූප ධ්‍යානයයි.

### ආකිකේවකේතනය

මෙය තුන්වන අරූප ධ්‍යානයයි. මෙහි අරමුණු වන්නේ ආකාසානකේවලාසතනයට අරමුණු වූ සිත නොමැති විමය විකේතනකේවලාසතනයට අරමුණු වූයේ ආකාසානකේවලාසතන ධ්‍යාන චිත්තයයි. ආකිකේවකේතනය වැඩිමට ඔබ පළමුවෙන් විකේතනකේවලාසතනය පිලිබඳ කුසලතා පහ ඇති කර ගත යුතුයි. විකේතනකේවලාසතනයෙහි, සම්ප වූ සතුරා ආකාසානකේවලාසතනයයි. එය ආකිකේවකේතනය තරම් ශාන්ත නැත. ඔබ විකේතනකේවලාසතනයෙහි යථෝක්ත ආදීනව සලකා එය පිලිබඳ විරාගය ඇති කරගෙන ආකිකේවකේතනයෙහි ශාන්ත ස්වභාවය මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඉන් පසු ඔබ ආකාසානකේවලාසතන ධ්‍යාන චිත්තය නැති බව අරමුණු කොට සිත එකඟ කරගත යුතුයි.

මෙහි සිත් දෙකක් ඇත. ආකාසානකේවලාසතන සිත සහ විකේතනකේවලාසතන ධ්‍යාන චිත්තයයි. එක චිත්තකෂණයකදී සිත් දෙකක් ඇති වන්නට නුපුළුවන. ආකාසානකේවලාසතන ධ්‍යාන චිත්තය උත්පාද යිති ගංග වශයෙන් පවතින විට විකේතනකේවලාසතන ධ්‍යාන චිත්තයද උත්පාද යිති ගංග වශයෙන් පවතින්නට නොහැකිය. එමෙන්ම විකේතනකේවලාසතන ධ්‍යාන සිත පවත්නා විට ආකාසානකේවලාසතන ධ්‍යාන සිතට පවතින්නට බැරිය. අප අරමුණු වශයෙන් ගත යුත්තේ ආකාසානකේවලාසතන ධ්‍යාන චිත්තය නොමැති විමයි. මෙම අරමුණු ගෙන "හිස්ස හිස්ස" යයි කියා හෝ කිසවක් නැත. නච් කිකේව, නච් කිකේව කියා හෝ මෙනෙහි කරන්න.

මෙසේ "හිස් හිස්" යයි කියමින් විතර්ක සහිතව දිගටම සිත එකඟ කරගත යුතුයි. මෙය නැවත නැවත කරන විට පක්ෂවනිවරණයට පත්වී උපචාර සමාධිය ඇතිවෙයි. එම අරමුණට නැවත නැවතත් අවධානය යොමු කිරීමෙන් අර්පණා සමාධිය ලැබේ. මෙය තෙවන අරූප ධ්‍යානය වන ආකිකද්වක්දකයතනය යයි.

### නේවසක්දකනාසක්දකයතනය

මෙය සතර වන අරූප ධ්‍යානයයි. එහි අරමුණ වන්නේ ආකිකද්වක්දකයතනයට පත්වන අවස්ථාවේදී ඇති වූ ධ්‍යාන විත්තයයි. මෙම සිව්වන ධ්‍යානයෙහි ඇති සංඥා චෛතසිකය අභිශයින්ම සියුම් වන බැවින් එයට නේවසක්දකනාසක්දකයතනයයි කියනු ලැබේ.

මෙම ධ්‍යාන වැඩිමට පෙර ඔබ ආකිකද්වක්දකයතනය පිළිබඳ කුසලතා 5 ඇති කරගත යුතුයි. ඉන් පසු ඔබ ආකිකද්වක්දකයතනයෙහි ආදීනව - එනම් එහි සමීපව සතුරා වික්දකණාකද්වභාසතනය බවත් එය නේවසක්දකනාසක්දකයතනය තරම් ශාන්ත නොවන බවත් මෙතෙහි කළ යුතුයි. තව ද සංඥාව රෝගයකි සංඥාව ගඬුවකි. සංඥාව සල්ලයකි. නේවසක්දකනාසක්දකද්වභාසතනය ශාන්තය.

ආකිකද්වක්දකයතනයෙහි ආදීනව දැක එම ධ්‍යානය කෙරෙහි වරාගි බව ඇති කරාගෙන නේවසක්දකනාසක්දකයතනයෙහි ශාන්ත ස්වභාවය ගැන මෙතෙහි කළ යුතුයි ඉන්පසු ඔබ නැවත නැවතත් ආකිකද්වක්දකයතනය ධ්‍යාන විත්තය අරමුණු කොට "ශාන්ත ශාන්ත" යයි සිත එකඟ කරගත යුතුයි.

මෙසේ ආකිකද්වක්දකයතන ධ්‍යාන විත්තය අරමුණු කොට විතර්ක කරමින් "ශාන්ත ශාන්ත" යයි දිගටම සමාධිය වැඩිය යුතුයි. මෙය නැවත නැවතත් කිරීමෙන් නිවරණයට පත් වේ. ආකිකද්වක්දකයතන ධ්‍යාන විත්තය අරමුණු කොට උපචාර සමාධිය පහළ වේ. එම අරමුණට නැවත නැවත අවධානය යොමු කිරීමෙන් අර්පණා සමාධිය ඇතිවේ. මෙය සිවුවන අරූප ධ්‍යාන වන නේවසක්දකනාසක්දකයතනයයි. අද මම දස කසිණා භාවනා සහ රූපාවචර ධ්‍යාන හතර සහ අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර හෙවත් අෂ්ඨ සමීපත්තින් වඩන හැටි විස්තර කෙලෙමි.

මිළග දේශනයේදී සතර බ්‍රහ්ම විහරණය - එනම් මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා සහ උපෙක්ඛා වඩනාකාරය විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි.



## ප්‍රශ්නෝත්තර (2)

ප්‍රශ්නය (2 1)

භාවනා වැඩිමට පටන්ගන්නා අය සමාධියන් . ප්‍රඥාවන් සමච පවත්වා ගන්නේ කොහොමද? ආනාපාන සතියේදී ප්‍රඥාව පුරුදු කරන්නේ කොහොමද? (වඩන්නේ කොහොමද?)

පිලිතුර (2 1)

භාවනාව පටන්ගන්නා අය සමාධියන්, ප්‍රඥාවන් සමච පවත්වා ගැනීම ජ තරම් අවශ්‍ය නැහැ. ඔවුන් භාවනා වැඩිමට පටන් ගන්නා පමණයි. ඔවුන්ගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බලධර්ම වැඩිලා නැහැ. භාවනාව ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ හිත සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ ඉතාම නොසන්සුන් තත්ත්වයක. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ශක්තිමත් නැහැ. බලවත් නැහැ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බල ධර්ම ශක්තිමත් වී බලවත් වූ විට, පමණයි ජවා සමච පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වන්නේ. නමුත් භාවනාව ආරම්භ කරන යෝගාවචරයාට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමච තබා ගැනීමට පුළුවන් නම් ඉතාම හොඳයි. ඔබ දැන් ආනාපාන සති භාවනාව වඩනවා . නිදසුනක් වශයෙන් ජ භාවනාව ගනිමු. හුස්ම දැන ගැනීම ප්‍රඥාවයි. හුස්ම ගැන සිතිය පිහිටුවා ගෙන සිටීම සතියයි. හුස්ම අරමුණු කරගෙන සිත එකඟ කරගැනීම සමාධියයි. හුස්ම පැහැදිලිව දැන ගැනීමට උත්සාහ දැරීම විරියයි. ආනාපාන සතියෙන් ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන් බව විශ්වාස කිරීම ශ්‍රද්ධාවයි.

භාවනාව ආරම්භ කරන අය ඉන්ද්‍රිය ධර්ම , බලධර්ම ශක්තිමත් කොට බලවත් කිරීමට උත්සාහ දරන්න ඕනැ. ආනාපාන සතිය ගැන අති ශ්‍රද්ධාව සැහෙන තරම් බලවත් තත්ත්වයකට පත්කර ගැනීම හුස්ම ගැන ඔවුන්ගේ සතිය සැහෙන තරම් ශක්තිමත් කර ගැනීම ඉතාම අවශ්‍යයි. හුස්ම අරමුණු කරගෙන සැහෙන තරම් බලවත් සමාධියක් අති කරගන්න ඕනැ. හුස්ම පැහැදිලිව දකින්නත් ඕනැ. මෙසේ ඔවුන්ගේ බලධර්ම ශක්තිමත් බවටත් බලවත් බවටත් පත්කරවන අතර ජවා සමච පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ දරන්නටත් ඕනැ. එකක් අධික ලෙස බලවත් වුනොත් ඉතුරු බලධර්ම වලට තම තමන්ගේ කාර්ය හොඳින් කරන්නට බැහැ.

අපි නිදසුනක් ගනිමු. ශ්‍රද්ධාව වුවමනාවට වඩා බලවත් නම් එයට සම්බන්ධ වූ වෙනත් වෛතසික හුස්ම මත රඳවා තැබීමට තරම් විරියිඤ්ඤ

ප්‍රබල වෙන්වේ නැතැ. අධික ශ්‍රද්ධාව නිසා සිතේ ආවේග හට ගැනීම මෙයට හේතුවයි. ඒ නිසා සතියද හුස්ම කෙරෙහි පිහිටුවා ගන්නට බැහැ. සිතේ ආවේග නිසා සමාධිඤ්ඤාවද හුස්ම අරමුණු කරගෙන ගැඹුරු සමාධියක් ඇති කරගන්නට බැහැ. පසුකද ඉන්ද්‍රියවද හුස්ම පැහැදිලිව දැන ගැනීමට පුළුවන් කමත් නැහැ. ශ්‍රද්ධාව අධික වුනාම අනික් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගෙන් ඉෂ්ඨ විය යුතු කාර්යය සුදුසු විධියට ඉෂ්ට වෙන්වේ නැහැ.

වීර්යය අධික වු විටත් අනිත් ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලට හොඳින් ක්‍රියා කරන්නට බැහැ. අධික වීර්යය නිසා හිත නොසන් සුන් වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව සතිය සමාධිය ප්‍රඥාව මේ හතරම දුර්වල වන නිසා ඒ ධර්මවලට නිසි ලෙස ක්‍රියා කරන්නට පුළුවන් කමක් නැහැ.

සතිය දුර්වල නම් ඔබට කිසි දෙයක් හරියට කරන්න බැහැ. හුස්ම අරමුණු කරගෙන සමාධිය ඇති කරගන්නට වත් හුස්ම හැඳින ගැනීමට වීර්යය ඇති කරගන්නට වත් පුළුවන්ද? වීර්යය කළත් ඒ ඉතාම දුර්වලයි. සතිය නැත්නම් ඔබේ ශ්‍රද්ධාවද නැතිවීමට ඉඩ තිබෙනවා.

ඔබ දැන් පුරුදු වෙන්වේ සමථ භාවනාව වැඩිමටයි. සමථ භාවනාවේ දී බලවත් ශක්තිමත් සමාධියක් ඇතිවීම හොඳයි. නමුත් සමාධිය අධික වුනොත් අලස බව ඇති වෙන්වට පුළුවනි. අලස බව ඇතිවුවහොත් ශ්‍රද්ධාව වීර්යය සතිය ප්‍රඥාව මේවා ඉතාම දුර්වල වෙනවා. ඒ ධර්මවලින් සිද්ධවිය යුතු දෙය සිද්ධ වෙන්වේ නැහැ. මේ අවස්ථාවේදී ප්‍රඥාව ඉතාම පහත් තත්වයකයි. පවතින්නේ ප්‍රඥාවය කියා මේ අවස්ථාවේ කියන්නේ ස්වභාවික හුස්ම දැනගැනීම පමණයි. ඒ නිසා සමථ භාවනාව වැඩිමට පටන් ගන්නා අය පැහැදිලි හුස්ම දැන ගත්තොත් ඒ ඇති. උග්ගහ නිමිත්ත පහළවු විට එය දැන ගැනීමත් පටිගාග නිමිත්ත පහළ වු විට එය දැන ගැනීමත් ප්‍රඥාවයි. මේවාගේ ප්‍රඥාවක් හැර වෙනත් සාමාන්‍ය දැනුම හොඳ නැහැ. වැඩිපුර දැනුම ඇතිවුනාම ඔබ නිතරම සාකච්ඡා කරමින් විවේචනය කරමින් සිටිවි. යෝගාවචරයෙක් ආනාපානසතිය වුවමනාවට වඩා විවේචනය කරනවා නම් ඒ ගැන වුවමනාවට වඩා සාකච්ඡා කරනවා නම් ඔහුගේ ප්‍රඥාව අධික බව කියන්න පුළුවනි. සාකච්ඡාවෙන් විවේචනයෙන් අනිත් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දුර්වල වෙනවා. ඒවාට නිසි ලෙස ක්‍රියා කරන්නට බැහැ. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ සමථ තබා ගැනීම හොඳයි. ඒවා සමථ තබා ගන්නේ කොහොමද? ඉතාම බලවත් සතියක් වීර්යයක් ඇතුළු හුස්ම පැහැදිලිව දැක ගැනීමට පුරුදු වෙන්ව ඕනැ. හුස්ම අරමුණු කරගෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් සමාධිය ඇතිකරගැනීම අවශ්‍යයි. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමථ තබා ගැනීම ගැන අපි මට පෙර පැවැත්වු දේශනවලදී කියා දී තිබෙනවා.

ප්‍රශ්නය (2 2)

චතුර්විධාධ්‍යානය ලබාගන්නාට පසු පක්ෂවල පාදනස්කන්ධයේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දැක නිවන් අවබෝධ කරගන්නට උත්සාහ නොකරන්නේ ඇයි?

නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ කරන්නට පෙර ශරීරයේ කොටස් 32 අවිධික සංඥාව, ඕදන කසිණය, චතුර්ධාතු මනසිකාරය, රූප භාවනා, අරූප භාවනා, පටිච්ච සමුප්පාදය විපස්සනාව මේවා වැඩිමට උවමනා කරන්නේ මක් නිසාද?

පිළිතර (2 2)

උපාදනස්කන්ධ 5 මොනවාද? උපාදනස්කන්ධ 5ත් නාම රූපත් අතර වෙනස මොකක්ද? ඔබ පිළිතුර දන්නවාද? දෙවන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙන්නට ඉස්සර මම නාම රූප සහ උපාදනස්කන්ධය 5 වස්තර කරන්න කැමතියි. අභිධර්මය අනුව පරමාර්ථ හතරක් තිබෙනවා

- 1 චිත්ත
- 2 චෛතසික
- 3 රූප
- 4 නිබ්බාන

හතර වෙනි පරමාර්ථය - එනම් නිර්වාණය දැකීමට අපි චිත්ත චෛතසික රූප යන පරමාර්ථවල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දකින්න ඕනෑ.

- 1 සිත් 89 ක්
- 2 චෛතසික 52 ක්
- 3 රූප 28 ක් තිබෙනවා.

සිත් 89 ට විකදකඳුණ ස්කන්ධයයි. කියනවා. චෛතසික 52 අතර වේදනාව වේදනා ස්කන්ධයයි. සංඥාව සංඥා ස්කන්ධයයි. ඉතිරි චෛතසික 50 සංස්කාර ස්කන්ධය. සමහර විට චිත්ත චෛතසික එකට ගෙන 'නාම' වශයෙන් හඳුන්වනවා. කොටස් හතරකට බෙදෙන විට වේදනා ස්කන්ධය සංඥ ස්කන්ධය සංඛාර ස්කන්ධයයි. හා විකදකඳුණස්කන්ධයයි. මේ හතර නාම ස්කන්ධයයි. රූප 28 රූප ස්කන්ධයයි. චිත්ත චෛතසික හා රූප එකට ගත් විට නාමරූප වශයෙන් හැඳින්වෙනවා සමහර විට

පක්ෂවස්තන්ධය වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. රූප වේදනා සංඥා සංඛාර විකල්පය, එහි හේතුද නාම රූප පමණයි.

බුදුරජාණන්වහන්සේ පක්ෂවස්තන්ධය අරමුණු කරගෙන විදුර්ගනා වැඩිමට ඉගැන්වූයේ තියණු නුවණ ඇති පුද්ගලයන්ට , නාම ධර්ම පිලිබද විදුර්ගනා ඥානය පැහැදිලි නැති පුද්ගලයන්ට , විපස්සනාව කෙටියෙන් වැඩිමට කැමති පුද්ගලයන්ට යන මේ තුන් කොටසටයි. දැන් මම දෙවන ප්‍රශ්නයට පිලිතුරු දෙන්නමි. ථේරවාද සම්ප්‍රදය අනුව කර්මස්ථාන දෙවර්ගයක් තිබෙනවා. පාරිභාරිය කම්මට්ඨාන සබ්බඝට්ඨක කම්මට්ඨාන මේ දෙකයි. "පාරිභාරිය කම්මට්ඨානය" කියන්නේ විපස්සනා භාවනාවට සමාධිය ලැබීමට පදනම වශයෙන් එක් එක් යෝගාවචරයා වඩන කමටහන යෝගාවචරයා ඒ පාරිභාරිය කමටහන නිතරම උපයෝගී කරගන්න ඕනැ. "සබ්බඝට්ඨක කම්මට්ඨානය" කියන්නේ සියලුම යෝගාවචරයන් එක වගේම වැඩිය යුතු කමටහන්. ඒවා වතුරාරක්ෂක භාවනා වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා භාවනා, අසුභ, මරණානුස්සති, යෝගාවචරයකුගේ පාරිභාරිය කමටහන් ආනාපාන සතිය වෙන්න පුළුවනි. නමුත් ඔහු විපස්සනාව වැඩිමට පෙර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා ,අසුභ, මරණානුස්සති, යන මේ භාවනාද වඩන්න ඕනැ මෙය සමන්දාශ්ටියට අනුව පිලිගත් ක්‍රමයයි.

මෙත්තා භාවනාව ධ්‍යාන තත්වයට දියුණු කිරීමට පෙර යෝගාවචරයා ඕදාන, කසිණයෙන් වතුර්ථධ්‍යානය ලබා ඇත්නම් වඩා හොදයි. මෙත්ත සුත්‍රය නිදසුනක් වශයෙන් ගනිමු. ඒ සුත්‍රය දෙසුවේ දස කසිණයන් අපද්ධ සමාපත්තියත් පිලිබද සම්පූර්ණ කුසලතා ඇති ගික්ෂුන් වහන්සේලා 500 නමකට. උන්වහන්සේලා වතුරාරක්ෂක භාවනාද වැඩුවා. උදයබ්බය කදණය දක්වා විදුර්ගනාකදණ ලබා සිටියා වන දෙවියෝ අමනාප වී උන්වහන්සේලා බියට පත් කළ විට උන්වහන්සේලා බුදු රජාණන් වහන්සේ හමුවීමට ආපසු වැඩියා. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනාවක් වශයෙනුත් පිරිතක් වශයෙනුත් උන්වහන්සේලාට මෙත්ත සුත්‍රය ඉගැන්වුවා.

මෙහි භාවනාව වඩන ආකාර 11 ක් මෙත්ත සුත්‍රයෙහි සඳහන් වෙනවා ඒවා මෙහි භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලබා විවිධ පුද්ගලයන් අතර සීමා සම්භේදයන් ඇති කරගත් යෝගාවචරයන්ට මේ ක්‍රම 11 අනුව භාවනාව වඩන්නේ "සුඛිනෝ වා ඛේමිනෝ හොන්තු සබ්බේ සත්තා හවන්තු සුඛිතත්තා" යන සිහින් "සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා බිය නැති වෙත්වා මෙය තෘතිය ධ්‍යානය දක්වාම වැඩිමට පුරුදු කළ යුතුයි. අර

ආර්ථිකව පහත් සේලා කසිණ භාවනාවේ සම්පූර්ණ කැසලතා ලබා සිටි නිසා ආර්ථික ධනා නයට ඉතාම පහසුවෙන් පත්වීමට උත්වහන්සේලාට හැකිවුනා.

වර්ණ කසිණ හතරෙන් ඕදහ කසිණය ඉතාමත් හොඳ බව දැරුවාණන් වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේ දේශනා කර තිබෙනවා. ඕදහ කසිණයෙන් යෝගාවචරයාගේ හිත පැහැදිලි වෙනවා. දීප්ති මත් වෙනවා. යත් සන් සුන් වුනාම එය බලවත් වෙනවා උසස් තත්ත්වයක පවතිනවා. යෝගාවචරයා කෙලෙස් වලින් තොර පිරිසුදු පැහැදිලි සිතකින් මෙෙහි භාවනාව වැඩුවොත් ඔහුට එක භාවනා වාරයකින් මෙෙහි ධනානය ලබා ගැනීමට පුළුවනි. ඒ නිසා ඕදහ කසිණයෙන් වතුර්ථ ධනානය ලබාගෙන එයින් නැගී මෙෙහි ධනාන ලැබීමට භාවනා වැඩුවොත් හිත කෙලෙස්වලින් තොරවී දීප්තිමත්ව පැහැදිලිව පවතින නිසා මෙෙහි ධනානය ලැබීමට ඉතාම පහසුයි.

ඕදහ කසිණය සාර්ථක ලෙස වතුර්ථ ධනාන දක්වා වැඩීමට යෝගාවචරයා පළමුවෙන් අධික සංඥව අපීකධත්තික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් වධන්තට ඕනෑ. එවිට ඕදහ කසිණය වැඩීමට ඔහුට ඉතා පහසු වෙයි. ඒ නිසා යෝගාවචරයා ආනාපාන සතියෙන් වතුර්ථ ධනානය ලැබුවාට පසු අපි ඔහුට ද්වන්තිංසාකාරයත් අධික සංඥවත් ඕදහ කසිණයත් වැඩීමට උගන්වනවා අපේ අත්දැකීම් අනුව යෝගාවචරයන් වැඩිදෙනා ඕදහ කසිණ වතුර්ථ ධනානය ආනාපාන සති වතුර්ථ ධනානයට වඩා හොඳ බව කියනවා. ඕදහ කසිණ වතුර්ථ ධනානයෙන් දීප්තිමත් පැහැදිලි සන්සුන් සිතක් ඇතිවීම මෙයට හේතුවයි. එබඳු දීප්තිමත් පැහැදිලි සන්සුන් සිතක් වෙනත් කර්මස්ථාන වැඩිමෙදි බොහෝ උපකාර වෙනවා. ඒ නිසා අපි මෙෙහි භාවනාව ඉගැන්වීමට පෙර ඕදහ කසිණය වැඩීමට උගන්වනවා.

මෙහිදී මම භාවනාව පටන් ගන්නා අයට පොදුවේ ඇතිවන ගැටළුවක් පෙන්නා දීමට කැමතියි. ඔබ මෙෙහි භාවනාව වධන්ත ඇති. ඔබට මෙෙහි ධනානය ලැබීමට පුළුවන් උනාද? මෙෙහි භාවනාව වැඩිමේදි සහාගි පුද්ගලයෙකුට මෙන් සිත පැතිරවීමට කැමති නම් යෝගාවචරයා ඒ පුද්ගලයාගේ සිනාමුසු මුහුණ අරමුණු කරගන්න ඕනෑ. ඉන්පසු, "මේ සත් පුරුෂයා දුකින් මිදේවා! සුවපත් වේවා. මෙසේ මෙන් සිත පතුරුවන්න භාවනාව ආරම්භ කරන යෝගාවචරයෙක් මේ විධියට මෙන් සිත පතුරුවන විට සිනාමුසු මුහුණ ඉක්මණින් අතුරුදහන් වෙනවා. යෝගාවචරයාට මෙෙහි පැතිර වීමට අරමුණක් නැති නිසා භාවනාව දිගට වඩාගෙන යන්නට බැහැ. ඒ නිසා ධනාන ලබා ගැනීමට පුළුවන් කමක් නැහැ.

ඕදහ කසිණ වතුර්ථධ්‍යානය පලමුවෙන් ලබාගත්තාම යෝගාවචරයා ලබන අත්දැකීම මෙහෙම නොවෙයි. ඔහු වතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගී සහාගි පුද්ගලයකුට මෙන් සිත් පතුරුවන විට, ඒ තැනැත්තාගේ රූපය අතුරුදහන් වන්නේ නැහැ. මෙෙහි වැඩිමට පෙර ඇතිකරගත් සමාධිය නිසා සිනාමුසු මුහුණ අරමුණුකරගෙන ඔහුට ගැඹුරු සමාධියක් ඇති කර ගන්නට පුළුවනි. ඔහුට එක් භාවනා වාරයක් ඇතුළත මෙෙහි වැඩිමෙන් තෘතිය ධ්‍යානය ලබා ගන්නට පුළුවන.

යෝගාවචරයා විවිධාකාර පුද්ගලයන් අතර සීමා බිඳ දැමීම දක්වා ක්‍රමානුකූලව මෙෙහි භාවනාව වැඩුවොත් ඔහුට පටිසම්භිද මාර්ගයෙහි සදහන් වී ඇති මෙන් සිත පැතිරවීමේ ක්‍රම 528 ත් මෙත්ත සුත්‍රයෙහි සදහන් වී ඇති ක්‍රම 11 ත් පුරුදු කරන්නට පුළුවනි. මේ නිසා අපි ඕදහ කසිණ භාවනාව, මෙත්තා භාවනාවට පෙර උගන්වනවා.

ඔබ බුද්ධානුස්සතිය වඩන්නටත් ඇති ඔබට ඒ භාවනාවෙන් උපචාර සමාධිය ලබා ගන්නට පුළුවන් උනාද? මෙත්තා භාවනාව සාර්ථක ලෙස වැඩු යෝගාවචරයන්ට බුද්ධානුස්සතියෙන් උපචාර සමාධිය එක් භාවනා වාරයකින් ලබා ගන්නට පුළුවනි කලින් ඇති කරගත් සමාධිය පසුව වඩන සමාධියට උපස්ථම්භක වෙනවා.

මෙත්තා භාවනාව ආනාපාන සතිය, ඕදහ කසිණය, යන මේ භාවනා සාර්ථක ලෙස වැඩු යෝගාවචරයන්ට අසුභ භාවනාව වැඩිම ඉතා පහසුයි යෝගාවචරයෙක් අසුභ භාවනාව ප්‍රථම ධ්‍යාන දක්වා වඩා ඉන් පසු මරණානුස්සතිය වැඩුවොත් ඔහුට එක් භාවනා වාරයකින් එය සාර්ථක ලෙස වඩන්නට පුළුවනි. අපි ඕදහ කසිණ භාවනාව වතුරාරකෂක භාවනාවලට පළමුව උගන්වන්නේ මේ නිසාය. නමුත් යෝගාවයක් වතුරාරකෂක භාවනා නොවඩා විපස්සනාව වැඩිමට කැමති නම් ඔහුට ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැත. එහෙම කරන්නට පුළුවනි.

ප්‍රශ්නය (2 3)

නාම රූප දැකීමට පසු පටිච්චසමුප්පාදයේ පළමුවන ක්‍රමයත් පස්වන ක්‍රමයත් පුරුදු කරන්නේ මක් නිසාද? පළමුවන සහ පස්වන ක්‍රම මොනවාද?

විසුද්ධි 7 ක් ඇත. මෙහිදී මම පළමුවන පහ විස්තර කරන්නම්.

- 1 සිල විසුද්ධිය - සිලය පිරිසිදු කිරීම
- 2 චිත්ත විසුද්ධිය - මෙය සමාජනිය 8 සහ උපචාර සමාධියයි
- 3 දිව්යි විසුද්ධිය - නාම රූප විග්‍රහ කොට බැලීමේ නුවණ නාම පරිවෙෂද කදාණය
- 4 කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය - සැකය දුරු කිරීමෙන් ඇතිවන පිරිසිදු බව මෙය හේතු ප්‍රත්‍ය දැනගැනීමේ නුවණයි. "පව්වය පරිශ්‍රව කදාණය" මේ අවසාවාවේදී අපි හේතු ඵල දැකීමට උත්සාහ කරන්නට ඕනෑ.
- 5 මග්ගාමග්ගකදණ දස්සන - විමුක්තියට නියම මාර්ගයන් විසුද්ධිය වැරදි මාර්ගත් අතර වෙනස දැන ගැනීමේ කදාණයෙන් ලබන විසුද්ධියයි. මෙය සම්මස්සන කදාණය සහ උදයබ්බය කදාණය (එනම් අවබෝධ කර ගැනීමේ නුවණක් ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැනගැනීමේ නුවණ) යන මේ දෙකයි.

එතකොට විපස්සනාවට ඉස්සර විසුද්ධි 4 ක් ලබාගන්න ඕනෑ. මක්නිසාද විපස්සනාව යයි කියන්නේ නාම රූප වල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවයන් නාමරූපවලට හේතූන් අවබෝධ කර ගැනීමයි. නාමරූපත් ජ්වාට හේතූන් නොදැන නාමරූප අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම බව අපි දැනගන්නේ කොහොමද ? විපස්සනාව වඩන්නේ කොහොමද ? අපට විපස්සනාව වඩන්නට පුළුවන් වන්නේ නාම රූපත් ජ්වාට හේතූන් සම්පූර්ණයෙන් දැක ගත්තාට පසුවයි. නාමරූපත් ජ්වාට හේතූන් සංඛාර වශයෙන් හැඳින්වෙනවා.

- 1 සංඛාර ඇති වූ වහාම නැතිවී යන නිසා ජ්වා අනිත්‍යයි.
- 2 නිතර ඇතිවීමෙන් නැතිවීමෙන් පෙලෙන නිසා දුකයි.
- 3 ස්ඵර වූ විනාශ නොකළ හැකි ආත්මයක් නැති නිසා අනාත්මයි.

මේ විධියට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම අවබෝධ කරගැනීම නියම විපස්සනාවයි. ඒ නිසා අපි විපස්සනාව උගන්වන්නට පළමුව යෝගාවචරයන්ට නාමරූපත් පටිච්චසමුප්පාදයක් දැකගැනීමට

උගන්වනවා. "අනිවිච්චානි පක්ඛවක්ඛන්ධා" යයි අටුවාවේ සඳහන් වෙනවා. "පක්ඛවස්කන්ධය අනිත්‍ය යයි". පක්ඛවස්කන්ධය කියන්නේ නාමරූප සහ ජනිතේතු ජ් නිසා නියම විපස්සනාව ඇති වන්නේ පක්ඛවස්කන්ධය සහ හේතුවල දැන ගැනීමෙනුයි. ශ්‍රාවකයන්ගේ වර්ත අනුව පටිච්චසමුප්පාදය දැක ගැනීමේ ක්‍රම 4 ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා තිබෙනවා. පටිසම්භිද මාර්ගයෙහි තවත් ක්‍රමයක් සඳහන් වෙනවා. එතකොට ක්‍රම 5 යි. පළමුවන ක්‍රමය අනුලෝම වශයෙන් පටිච්ච සමුප්පාදය දැක ගැනීම අවිජ්ජා පටිචයා සංඛාරා සංඛාර පටිච්චයා විකද්දණං, විකද්දණ පටිචයා නාම රූපං" ආදී වශයෙන්.

පළමුවන ක්‍රමය ථේරවාද බෞද්ධයන් අතර ඉතා ජනප්‍රියයි. නමුත් ඒ ක්‍රමය පුරුදු කිරීම අභිධර්මය ගැන දැනුමක් නැති අයට අමාරු වෙන්නට පුළුවනි. අභිධර්මය හොඳින් ඉගෙන ගෙන ඇති අයට ඒ ක්‍රමය පුරුදු කිරීම පහසු වුවත් පුරුදු කරන අතර බොහෝ දුෂ්කරතා ඇති විමට ඉඩ තිබෙනවා.

පටිසම්භිද මාර්ගයේ සහදන් වි ඇති පස්වන ක්‍රමය ඉගැන්වූයේ ආයුෂ්මත් සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ ය. පස්වන ක්‍රමය අතීත හේතු පහෙන් වර්තමාන එල පහ ඇති වූ බවත්, වර්තමාන හේතු පහෙන් අනාගත එල ඇතිවන බවත් දැකගැනීමයි. පස්වන ක්‍රමයේ ප්‍රධාන කරුණු මෙයයි. ඔබ මෙය අත්දැකීමෙන් දැනගැනීමට කැමති නම් මෙම අවස්ථාව දක්වා එය පුරුදු කරන්නට ඕනෑ.

පස්වන ක්‍රමය ක්‍රමානුකූලව පුරුදුකිරීමෙන් පසු ඔබට පළමුවන ක්‍රමය පුරුදු කිරීම එතරම් අමාරු වෙන්නේ නැහැ ජ් නිසා අපි පළමුවන ක්‍රමය උගන්වන්නේ පස්වන ක්‍රමය ඉගැන්වූවාට පසුයි. භාවනාවට සැහෙන තරම් කාලය ඇති තව දුරටත් භාවනාව වැඩිමට කැමති අයට අපි සියලුම ක්‍රම උගන්වනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ගේ වර්තවලට අනුකූලව පටිච්චසමුප්පාදය විවිධාකාරයෙන් ඉගැන්වූ නමුත් නිවන් දැකීමට එක ක්‍රමයක් ඇති. ක්‍රම පහෙන් ථේරවාද බෞද්ධයන් අතර ඉතාම ජනප්‍රිය ක්‍රමය පළමුවන එකයි. පළමුවන ක්‍රමය පුරුදු කිරීම අවශ්‍යයයි. ජ් නිසා අපි පළමු ක්‍රමයත් පස්වන ක්‍රමයත් දෙකම උගන්වනවා .

දිනක් ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේ ක්‍රම හතරම අනුව පටිච්චසමුප්පාදය මෙනෙහි කළා හවස්වරුවේ උන්වහන්සේ බුදුන්වහන්සේ ලගට ගිහින් මෙහෙම කිවා. "ස්වාමීනි ! පටිච්චසමුප්පාදය ගැඹුරු උනත් මට නම් තේරුම් ගැනීමට පහසුයි." එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ පිලිතුරු දුන්නේ මෙහෙමයි. "එතස්සවානන්ද ධම්මස්ස අනුබෝධා අප්පට්චේධා



එවමයංපජා තන්තාකුලකපාතා කුලාගණ්ඨිකපාතා මුකදප්පඛිඛපගුතා අපායං දුග්ගතිං විනිපාතං සංසාරං නාතිවත්තති. මෙති තේරුම පුද්ගලයෙකුට අනුබෝධ කදාණයෙන් සහ පටිච්චෙදකදාණයෙන් පටිච්චසමුප්පාදය අවබෝධ නොකර සතර අපායෙනුත් සංසාරයෙනුත් නිදහස් වීම නුපුලුවන් බවයි. නාම රූප බෙද බැලීමේකදාණය (නාම රූප පරිච්චේදය කදාණය). හේතු ප්‍රත්‍ය දැකීමේ කදාණය.(පච්චයපරිගහකදාණය) යන මේ කදාණ දෙකට අනුබෝධකදාණය යයි කියනවා සියලුම විදර්ශනා කදාණවලට පටිච්චෙදකදාණයයි කියනවා. ඒ නිසා අනුබෝධකදාණයෙනුත් පටිච්චෙදකදාණයෙනුත් පටිච්චසමුප්පාදය අවබෝධ කරගන්නේ නැතිව නිවන් දකින්නට බැහැ.

අට්ඨකථාවේ මේ ගැන සදහන් කරමින් පටිච්චසමුප්පාදය ගැන අවබෝධයක් නැතිව කිසිම කෙනෙකුට භීතයකින් වත් සසරින් මිදීමට නුපුළුවන් බව කියා තිබෙනවා.

# 03 වන දේශනය

## බුද්ධ විහාර

### සහ

## චතුරාරක්ෂක භාවනා වඩන ක්‍රමය

### හැඳින්වීම

අද මම බුද්ධ විහාර හතර සහ චතුරාරක්ෂක භාවනා වඩන ක්‍රමය විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි. මෙතැන, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන මේ කම්පනාන සතර බුද්ධ විහාර වශයෙන් හැඳින්වෙයි.

### සතර බුද්ධ විහාරය (සිවු බඹ විහරණය)

මෙහි බුද්ධ විහාරය වැඩිමට කැමති නම් ඔබ පහත සඳහන් වගීවලට අයත් පුද්ගලයන් අරමුණු කරගෙන මෙහි නොවැඩිය යුතුයි. මෙය ඔබ පළමුවෙන්ම දැනගත යුතු කරුණකි.

- 1 ලිංග විසභාග කෙනෙක්
- 2 මිය ගිය පුද්ගලයෙක්

එක් පුද්ගලයෙකු තොරා ගෙන ජ් නැතැත්තාට මෙහි වැඩිමට ඔබ කැමති නම් ලිංග විසභාග පුද්ගලයෙකු අරමුණු නොකර ගත යුතුයි. ඔහු හෝ ඇය හෝ පිලිබද රාගය ඇතිවිය හැකිය. එහෙත් ධ්‍යාන ලැබීමෙන් පසු ලිංග විසභාග පුද්ගලයන් සමුහයකට මෙන් සිත පැහිරවීමට පුළුවනි. සියළු ස්ත්‍රීහු සුවපත් වෙත්වා ! පීචතූන් අතර නැති පුද්ගලයකු අරමුණු කරගෙන කිසි කලෙක මෙහි ධ්‍යානය ලැබීමට නුපුළුවන. එහෙයින් මිය ගිය පුද්ගලයකු වෙත මෙන් වැඩිය යුතු නොවේ.

මෙහි භාවනාව වැඩිමට ආරම්භ කළ යුත්තේ පහත සඳහන් පිළිවෙල අනුවය.

- 1 නමාට
- 2 අති ප්‍රිය සහයකයෙක්
- 3 මධ්‍යස්ත පුද්ගලයෙක්
- 4 වෛරී පුද්ගලයෙක්

අප්‍රිය පුද්ගලයා ඔබට වත් ඔබගේ හිතවතුන්ටවත් යහපතක් කරන කෙනෙක් නොවේ. වෛරී පුද්ගලයා ඔබටත් ඔබගේ හිතවතුන්ටත් අයහපතක්ම කරයි. මේ දෙදෙනා ගැන සිතන විට ක්‍රොධ සිත් පහළවිය. හැකි නිසා මුලදී ඔවුන්ට මෙන් වැඩිම අපහසුයි. ඔබ මධ්‍යස්ථ ලෙස සලකන පුද්ගලයෙකු කෙරෙහිද මෙන් වැඩිම ඵසේම මුලදී අපහසුයි. "අති ප්‍රිය සහයකයා" ඔබේ මෙහි භාවනාවේ අරමුණ වුවහොත් ඒ තැනැත්තා කෙරෙහි ඇල්ම වැඩි විය හැකිය. ඔහුට යම් කිසි විපතක් සිදුවූ බව දැනගත් පමණින් ඔබ හඬා වැලපෙන්නටත් දැඩි ශෝකයට පත්වන්නටත් පුළුවනි. එබැවින් ඔබ මෙහි භාවනාව වඩන මූලික අවස්ථාවේදී යථෝක්ත පුද්ගලයන් සිව්දෙනා අරමුණු වශයෙන් තෝරා නොගත යුතුයි. එහෙත් ඔබ ධ්‍යාන ලබාගත් පසු ඔවුන් අරමුණු කරගෙන මෙහි භාවනාව වැඩිමට ඔබට හැකිවන්නේ ය.

තමා අරමුණු කරගෙන පුරා සිය වසක්ම මෙහි භාවනාව වැඩුවත් ධ්‍යානයක් ලැබීමට හැකිවන්නේ නැත. එසේ නම් තමා වෙත මෙන්සිත් පැතිරවීමෙන් භාවනාව පටන්ගන්නේ මක්නිසාද? පළමුවෙන් තමා වෙත මෙන් සිත පතුරුවන්නේ තමා නිදසුනක් වශයෙන් ගෙන සමානාත්මතාවය ඇති කර ගන්නා පිණිසය. තමා අරමුණු කරගෙන උපචාර සමාධිය ලබාගැනීමට නොවේ.

" මම සුවපත් වෙමිවා! " ඔබ මෙසේ තමාට මෙහි වඩන විට තමා සුවපත් වීමට කැමති වන්නාක් මෙන් දුකට නො කැමති වන්නාක් මෙන් , බොහෝ කල් පීවත් වන්නට කැමති වන්නාක් මෙන් මරණයට නොකැමැති වන්නාක් මෙන් අන් සියළු සත්වයන්ද සුවපත් වීමට කැමති බවත් දුකට නොකැමති බවත් බොහෝ කල් පීවත් වීමට කැමති බවත් මරණයට නොකැමැති බවත් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මෙසේ තමා ගැන සිතන්නාමෙන් අනුන් ගැනද සිතීමෙන් අනුන්ගේ සැපතට සමෘද්ධියට කැමති වන අනුන්ගේ සැපත හා සමෘද්ධිය පතන තත්ත්වයට ඔබේ හිත දියුණු කරගැනීමට හැකි වෙයි .

සබ්බාදිසා අනුපරිගමිම වෙතසා  
 නෙවජකධගා පියතරමත්තනා කවාචි  
 ජ්වං පියො පුට්ඨ අත්තා පරෙසං  
 තස්මා නහිංසෙ පරමත්තකාමො ( සංයුක්ත 1-75 )

යයි බුදුරජානන් වහන්සේ වදළ සේක.

සිතින් සෑම දිසාවක්ම සොයා බැලුවත් තමාට වඩා ළිය වුවක කිසිම තැනක සොයාගත නොහැකිය. එමෙන්ම සෑම දිසාවක්ම සියලුම සත්වයෝ අන් කිසිවකුට වඩා තමාට ළිය කරති. එහෙයින් තමාගේ යහපත කැමති පුද්ගලයා අන්යයන්ට හිංසා නොකළ යුතුයි.

තමා හා අනුන් අතර සමානාත්මතාවය ඇති කරගෙන ඔබේ හිත මාදු මොළොක් බවට පත් කරගැනීමට කරුණාවෙන් තෙත් වූ හදවතක් ඇති කර ගැනීමට ඔබ පළමුවෙන් තමා වෙත මෙන් වැඩිය යුතුය.

“මම චෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගි වෙමි, සුවපත් වෙමි.” ( අහං අචේර් හොමි, අනිඤේ හොමි, අධ්‍යාපජ්ඣේධා හොමි, සුඛි අත්තානං පරිහරාමි)

මාදු මොළොක් සිතක් ඇති අනුන්ගේ දුක සානුකම්පිතව තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව අන් පුද්ගලයෙකුට වෙනත් තැනැත්තෙකු කෙරෙහි මෙෙහිය වැඩිම කිසිසේත් අපහසු විය යුතු නොවේ. එහෙයින් ඔබ තමා කෙරෙහි ඇති කරගන්නාවූ මෙෙහිය ශක්තිමත් විය යුතුයි. ප්‍රබල විය යුතුයි. ඔබේ හිත මොළොක් වී කරුණා වෙන් පිරුණු වට ඔබට අනුන්ගේ දුක සානුකම්පිතව තේරුම් ගැනීමට හැකිවූ වට ඔබට වෙනත් සත්ත්වයන් කෙරෙහිද මෙන් සිත පැතිරවීම ආරම්භ කරන්නට පුළුවන.

**ඔබ ගෞරවාදරයෙන් සලකන පුද්ගලයකුට මෙන් වැඩීම**

ඔබ ඕදන කසිණයෙන් හෝ ආනාපාන සතියෙන් චතුර්ථධ්‍යානය ලබාගෙන ඇතිනම් ඔබේ සිතෙන් දීප්තිමත්ව බබළන ආලෝකයක් විහිදෙන තුරු ජ් සමාධිය නැවත ඇති කරගන්න. ඕදන කසිණය පාදක කොට ගත් චතුර්ථ ධ්‍යානය මේ සදහා විශේෂයෙන් හොදයි. ඕදන කසිණ සමාධියේ ආලෝකය උපස්ථම්භක වීම නිසා ඔබට මෙෙහි භාවනාව වැඩිම ඉතාම පහසු වන්නේය. ලෝහ දෝස , මෝහ සහ වෙනත් කෙලෙස් වලින් තොරවූ පිරිසිදු සිතක් චතුර්ථධ්‍යාන සමාධියෙන් ඇතිවීම මෙසේ ඉතාම පහසු වෙන් මෙන් වැඩීමට හේතු වේ. චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගුණාට පසු හිත මාදුය, කම්ණ්‍යය, දීප්තිමත්ය , කාන්තිමත්ය, එහෙයින් ඔබට ඉතාම කෙටි කාලයක් තුළ මෙම චතුර්ථධ්‍යාන සමාධියේ අධාරයෙන් ප්‍රබල වූ නොකැලැල් වූ මෙන් සිතක් වැඩීමට හැකි වන්නේය.

ඒ ආලෝකය ප්‍රබල වී දීප්තිමත්වූ විට ඔබේ සිත ඔබ ගෞරවාදරයෙන් සලකන ලිංගසභාග පුද්ගලයෙකු වෙත යොමු කළ යුතුයි. ඒ තැනැත්තා ඔබේ ආචාර්යයෙන් වහන්සේ හෝ සහෝදර යෝගාවචරයකු හෝ විය හැකියි. වතුර්ථධ්‍යානය සමාධියෙන් හටගන්නා ආලෝකය ඔබ අවට සෑම දිසාවකම පැතිරී යයි. ඔබ මෙහි භාවනාවට අරමුණු වශයෙන් තෝරාගන්නා පුද්ගලයා ඒ ආලෝකයෙන් ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට ඔබ ඒ තැනැත්තාගේ රූපය ඔබ වඩාම කැමති ඉරියව්වකින් සිතට නගා ගන්න. ඔබ වඩා සතුටට පත් කරවන රූපය තෝරා ගත යුතුයි ඒ පුද්ගලයා ඉතාම සතුටින් සිටි අවස්ථාවක ඔහුගේ රූපය ඔබගේ හිතට නගා ගෙන ඒ රූපය ඔබ ඉදිරියේ යාරයක් පමණ දුරින් පහළ කරවා ගන්න. ඒ පුද්ගලයා ඔබ ඉදිරිපිට පැහැදිලිව පෙනෙන විට ඔහු වෙත මෙලෙස මෙන් සිත් වඩන්න.

1. මේ සත්පුරුෂයා වෙර නොවේවා ( අයං සප්පුරිසො අවේරො හොතු)
2. මේ සත්පුරුෂයා තරඟ නොවේවා( අයං සප්පුරිසො අබ්‍යාපථි කෙධා හොතු)
3. මේ සත්පුරුෂයා නිදුක් වේවා.( අයං සාප්පුරිසො අනීඝො හොතු)
4. මේ සත්පුරුෂයා නිරෝගි වේවා සුවපත් වේවා( අයං සප්පුරිසො සුඛි අතෙතානං පරිහරතු) .

ඔබ තෝරාගත් පුද්ගලයා කෙරෙහි යථෝක්ත සිවු ආකාරයෙන් තුන් හතර වාරයක්ම මෙන් වඩා ඉන් පසු තමා ඉතාමත් කැමති පැහැමි හතරෙන් ඔබ කැමති පැහැම ගෙන ඒ අනුව ඔහුට මෙන් වඩන්න.

“මේ සත් පුරුෂයා නිරෝගි වේවා ! සුවපත් වේවා” ඔබ ඉතාමත් කැමති මේ පැහැමට යයි සිතමු. එසේ නම් ඔබ ඔහු අරමුණු කරගෙන මෙලෙස නැවත නැවතත් සිතමින් බෙහෝ වාරයක් ඔහු වෙත මෙන්සිත පතුරවන්න. සිත අරමුණු මත සන්සුන්ව නිශ්චලව පවතින විට ධ්‍යානාංග ඇත්දැයි බලා ප්‍රථම ද්විතීය තෘතීය ධ්‍යාන ලැබෙන තුරු භාවනාව වඩන්න. ඉන් පසු ඉතිරි පැහැමී තුන වෙන වෙනම ගෙන එක් එක් පැහැමෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තුරු මෙන් වඩන්න. මෙහි වැඩිමේ ක්‍රම හතර අනුව මෙලෙස භාවනා වඩන විට භාවනාවට අරමුණු වූ පුද්ගලයාගේ රූපය එක් එක් ක්‍රමයට සරිලන පරිදි ඔබ සිතිය මවා ගත යුතුයි. “මේ සත් පුරුෂයා වෙර නොවේවා” යයි සිතන විට වෙරයෙන් තොරවූ ඒ පුද්ගලයාගේ රූපය ඔබේ සිතේ ඇති විය යුතුයි.

මේ සත්පුරුෂයා තරහ නොවේවා! යයි සිතන විට තරහෙන් තොර ඒ පුද්ගලයාගේ රූපයද "මේ සත් පුරුෂයා නිදක් වේවා" යයි සිතන විට දුක් නැතිව සිටින ඒ පුද්ගලයාගේ රූපය ද , නිරෝගි වේවා! සුවපත් වේවා! යයි සිතන විට නිරෝගිව සුවපත්ව සිටින ඒ පුද්ගලයාගේ රූපය ද සිතේ ඇති කරගතයුතුයි. ඔබ මේ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන තුනම ලබා ගෙන ඒ ධ්‍යාන තුන පිළිබඳව සම්පූර්ණ කුසලතා (වසී භාව ) ඇති කරගන්නා තුරු භාවනා වැඩිය යුතුය.

ඔබ ගෞරවාදරයෙන් සලකන ඒක ලිංග සහාය පුද්ගලයෙකු අරමුණු කරගෙන සාර්ථක ලෙස මෙෙහි භාවනාව වැඩිව්‍යාට පසු එලෙසම ගෞරවාදරයෙන් සලකන තවත් ලිංග සහාය පුද්ගලයෙකුද අරමුණු කරගෙන මේ ආකාරයෙන්ම මෙත් වඩන්න. ගෞරවාදරයෙන් සලකන ලිංග සහාය පුද්ගලයන් දහ දෙනෙකු පමණක් ගෙන ඔවුන්ගෙන් ඕනෑම කෙනෙකු අරමුණු කරගෙන තෘතීය ධ්‍යානය ලබාගත හැකි වන තුරු මේ භාවනාව පුරුදු කරන්න.

ඔබ භාවනාවෙන් මේ තත්වයට පත්වුවාට පසු ඔබට සැකයක් නැතිව පිවතුන් අතර සිටින විශේෂයෙන් ප්‍රියවු ලිංග සහාය පුද්ගලයන්ද (අති ප්‍රිය සහායකයන් ද ) අරමුණු කරගෙන මෙෙහි වැඩිමට පුළුවන. එබඳු පුද්ගලයන් දහදෙනෙකු පමණ තෝරා ගෙන එක් එක් පුද්ගලයා වෙත වෙනම අරමුණු කොට තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තුරු මෙත් වඩන්න.

මේ අවස්ථාවේදී ඔබට මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන්ට ද මෙත් වැඩිය හැකිය. ඔවුන්ද පිවතුන් අතර සිටින ලිංග සහාය පුද්ගලයන් විය යුතුය. ඔබ මධ්‍යස්ථ ලෙස සලකන පුද්ගලයන් දහදෙනෙකු පමණ ගෙන තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තුරුම යට දක්වා ඇති ආකාරයෙන් ඔවුන්ටද මෙත් සිත පතුරුවන්න.

දැන් ඔබ මෙෙහි තෘතීය ධ්‍යානය පිළිබඳව එතරම් කුසලතාවයක් ඇති කරගෙන සිටින නිසා ඔබට අප්‍රිය වූ පුද්ගලයන් හෝ ඔබට සතුරුවූ පුද්ගලයන් හෝ අරමුණු කරගෙනද මෙත් වැඩිමට ඔබට හැකි වන්නේය. ඔවුන්ද පිවතුන් අතර සිටින ලිංග සහාය පුද්ගලයන් විය යුතුයි. ඔවුන්ගෙන් දහ දෙනෙකු පමණ ගෙන එක් එක් පුද්ගලයා වෙත වෙනම අරමුණු කරගෙන මෙෙහි තෘතීය ධ්‍යානය ලැබෙන තුරු භාවනා වඩන්න. මෙබඳු පුද්ගලයන්ට මෙත් වැඩිය යුත්තේ සතුරන් හෝ තමා විසින් හෙලා දකිනු ලබන අය හෝ ඇති යෝග්‍යවචරයන් විසින්ය. බෝසතාණන් වහන්සේ නන්දිය නම්වූ වානර රජු වූ කල තමාට හිංසා කල කිසිවකු තමාගේ සතුරකු ලෙස සැලකුවේ නැත.

ඔබද එබඳු ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයෙකු නම් ඔබට සතුරන් නැත්නම් ඔබට අප්‍රිය වූ කිසිවෙකු නැත්නම් ඔබ කිසිවෙකු හෙලා දකින්නේ නැත්නම් භාවනාවට අරමුණු වශයෙන් ඔබ එබඳු අය සෙවීම අවශ්‍ය නොවේ.

මේ අයුරින් මෙෙහි භාවනාව වැඩිමෙන් ඔබට පළමුවෙන් තමා ගෞරවයෙන් සලකන පුද්ගලයන් අරමුණු කොට මෙන් සිත පතුරුවා තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වැඩිමට හැකිවෙයි. ඉන්පසු හිත කර්මණ්‍ය වූ විට අභිප්‍රිය සහායකන්ද අනතුරුව මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන්ද සතුරන්ද මේ සතර වර්ගයේම පුද්ගලයන් ගෙන් ඕනෑම කොටසක් අරගයා මෙන් වැඩිමෙන් ධ්‍යාන ලබාගැනීමට හැකි වනු ඇත.

## සීමා බිඳදැමීම -(සීමා සම්භේදය)

ඔබ යථෝක්ත පුද්ගලයන් හතර වර්ගයට මෙන් වැඩිමට දිගටම කරගෙන යන විට ඔබ ගෞරවාදරයෙන් සලකන පුද්ගලයන්ටත් ඔබට ඉතා ප්‍රියවූ පුද්ගලයන්ටත් ඇති මෙෙහිය එක් හා සමාන බව ඔබට පෙනී යයි එවිට ජ්‍යෙෂ්ඨ දෙවර්ගය එකක් ලෙස සැලකිය හැකිය. ඉතිරි වි ඇත්තේ හතර දෙනෙකි.

- 1 ඔබ
- 2 ඔබ කැමති ඕනෑම පුද්ගලයෙක්
- 3 මධ්‍යස්ථ වූ ඕනෑම පුද්ගලයෙක්
- 4 සතුරුවූ ඕනෑම පුද්ගලයෙක්

මේ හතර වර්ග පුද්ගලයන් කෙරෙහි එක හා සමානවූ කිසිම වෙනසක් හෝ සීමාවක් හෝ නැති මෙෙහියක් ඇතිවන තුරු ඔවුන් අරමුණු කරගෙන මෙෙහි භාවනාව වැඩිම නොකඩවා කරගෙන යා යුතුයි. මෙසේ උත්සාහ කරන විට තමා අරමුණු කරගෙන මෙෙහි ධ්‍යානය නොලැබිය හැකි බව ඔබට වැටහෙයි. එහෙත් ජ්‍යෙෂ්ඨ හතර වර්ගය අතර වෙනස නැති කරන පිණිස තමාටද මෙන් වැඩිම අවශ්‍යයයි . ඔබේ මූලික කමටහන අනාපාත සතිය හෝ වේවා. ඕදහ කසිණය හෝ වේවා.ඔබ නැවතත් එය වඩා වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා ඔබේ සමාධිය වැඩිය යුතුයි.ආලෝකය ශක්තිමත් වී දීප්තිමත් වූ විට කෙටි කාලයකට විනාඩියකට හෝ තත්පර කීපයකට වුවත් තමා වෙත මෙන් සිත පතුරුවන්න. ඉන් පසු මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු අරමුණුකරගෙන තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා මෙන් වඩන්න. අනතුරුව සතුරු පුද්ගලයෙකු අරමුණු කරගෙන තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා ජ්‍යෙෂ්ඨ තැනැත්තාටද මෙන් වඩන්න.

නැවත තමාට කෙටි කාලයක් තුළ මෙන් වඩා භාවනාව ආරම්භ කරන්න. එහෙත් මේ අවස්ථාවේදී ඔබ ශ්‍රී ලංකා මධ්‍යස්ථ සතුරු පුද්ගලයන් වශයෙන් තෝරා ගතයුත්තේ පළමුවෙන් තෝරාගත් අය නොවේ. වෙනත් පුද්ගලයන්ය. ඔවුන් වෙත මෙන් වඩන විට දක්වා ඇති සතරාකාරයෙන්ම එසේ කළ යුතු බව මතක තබා ගන්න. මේ සත් පුරුෂයා වෙර නොවේවා "මෙසේ සැම පුද්ගලයාටම වෙන වෙනම එක් එක් පැතුම උපයෝගී කරගෙන තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා මෙම ක්‍රියා වැඩිය යුතුයි.

සැම භාවනාවාරයකදීම පළමුවෙන් තමාට මෙන් වඩා ඉන්පසු ගරුකටයුත්තකු හෝ ශ්‍රී ලංකා පුද්ගලයෙකු මධ්‍යස්ථකයෙකු සතුරෙකු යන මේ තුන් දෙනා අරමුණු කරගන්නා විට පළමුවෙන් මෙන් වැඩිමට අරමුණු කර ගත් අයම තෝරා නොගත යුතුයි. සැම අවස්ථාවකදීම වෙනත් අය තෝරාගෙන මෙන් වැඩිය යුතුයි. වෙනත් ගරු කටයුත්තෙක් හෝ ශ්‍රී ලංකාවෙක් වෙනත් මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙක් වෙනත් සතුරු පුද්ගලයෙක් මෙලෙස බොහෝ වාරයක් තමාටත් ඉතිරි වර් තුනෙන් වෙන වෙන අයටත් නොකඩවා එක දිගටම කිසිම වෙනසක් නොමැතිව මෙන් වැඩිමට ඔබේ හිත පුරුදු වෙයි. ඔබ පුද්ගලයන් අතර කිසිම හේදයක් වෙනසක් නැතිව ඕනෑම කෙනෙකු අරමුණු කරගෙන මෙම ක්‍රියා ධ්‍යානය ලබාගත හැකි තත්වයට පත්වන්නෙහිය. මෙයට සීමා සම්ප්‍රදේශය කියනු ලැබේ. සීමාහේදයෙන් පසු ඔබට පටිසම්භිද මාග්ගියෙන් (314 පිටුව) දක්වා ඇති ක්‍රමය අනුව ඔබේ මෙම භාවනාව තව දුරටත් දියුණු කළ හැකිය. එම ක්‍රමය උගන්වන ලද්දේ ආයුෂ්මත් සාරිපුත්‍ර ස්වාමින්වහන්සේ විසින්ය.

**මෙන් සිත පැහිරවීමේ ප්‍රභේද විසිදෙකක්**

පටිසම්භිද මාර්ගයෙහි දක්වා ඇති ක්‍රමයට මෙන් සිත පැහිරවීමේ ප්‍රභේද විසි දෙකක් ඇතුළත්ය.

- 1 අනෝදිසො ඵරණ පකද්වකය ( සියලු සත්වයන් ඇතුළත්වන ප්‍රභේද 5 ක් )
- 2 ඕදිසො ඵරණ සප්තකය ( විශේෂ සත්ත්ව කොටස් ඇතුළත්වන ප්‍රභේද 7ක් )
- 3 දිසා ඵරණ දසකය (දස දිසාවටම මෙන් සිත පැහිරවීම )



## අනෝදියෝ ඵරණ පඤ්චකය

- 1 සියලු සත්ත්වයෝ ( සබ්බ සත්තා)
- 2 සියලු ප්‍රාණිහු ( සබ්බ පාණා )
- 3 සියලු ගුණයෝ ( සබ්බ ගුණා)
- 4 සියලු පුද්ගලයෝ ( සබ්බ පුග්ගලා)
- 5 ආත්මභාව ඇති සියල්ලෝ( සබ්බ ආත්මභාව පරියාපන්නා)

## ඕදියෝ ඵරණ සජ්ඣකය

- 1 සියලු සත්‍රිහු ( සබ්බා ඉඤ්චියෝ)
- 2 සියලු පුරුෂයෝ ( සබ්බෙ පුරිසා )
- 3 සියලු ආර්යයෝ ( සබ්බෙ අරියා)
- 4 සියලු අනාර්යන් ( සබ්බෙ අනරියා)
- 5 සියලු දෙවියන් ( සබ්බෙ දේවා)
- 6 සියලු මනුෂ්‍යයන් ( සබ්බෙ මනුස්සා)
- 7 සියලු විනිපාතකයෝ ( සබ්බෙ විනිපාතිකා)

## දියා ඵරණ දසකය

- 1 පෙරදිගට - (පුරජට්ඨාය දියාය)
- 2 ඛට්ඨිර - ( පච්චිමාය දියාය)
- 3 උතුරට - ( උත්තරාය දියාය)
- 4 දකුණු - ( දක්ඛිණාය දියාය )
- 5 නැගිණිතිර අනුදියාව - ( පුරජට්ඨාය අනුදියාය)
- 6 ඛට්ඨිර අනුදියාව - (පච්චිමාය අනු දියාය )
- 7 උතුරු අනුදියාව - ( උත්තරාය අනු දියාය)
- 8 දකුණු අනුදියාව - ( දක්ඛිණාය අනුදියාය)
- 9 යට දියාව - (හෙට්ඨිමාය දියාය )
- 10 උඩ දියාව - ( උපරිමාය දියාය)

මෙම ක්‍රමය අනුව මෙහි භාවනාව වැඩිමට ඔබට පළමුවෙන් ඔබේ මූලික කමී ස්ථානය ගෙන ඕදන කසිණය උපයෝගී කොට වතුර්ථධ්‍යානය ලැබෙන තෙක් සමාධිය වැඩිය යුතුය. ඉන් පසු ඉහත විස්තර කොට ඇති පරිදි තමාට ගරුකටයුත්තෙකුට හෝ ජීය පුද්ගලයෙකුට, මැදහත් පුද්ගලයකුට, සතුරෙකුට යන මේ සිව් දෙනාට ඔවුන් අතර කිසිම වෙනසක්

ඇති නොවන පරිදි මෙත් වැඩිය යුතුයි. කිසිම වෙනසක් නොමැතිව ඕනෑම කෙනෙකුට මෙත් වැඩීමට හැකිවූ විට ඔබ වෙසෙන ආරාමයේ හෝ ගෘහයේ අවට භූමි භාගයෙන් ඔබට කැමති ප්‍රමාණයක් ගෙන එහි ඇති සියළු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගන්න. සමාධිමත් වූ ඔබේ සිත හේතු කොට ගෙන දිප්තිමත්ව බබලන ආලෝකයක් ඇතිවෙයි. ඒ ආලෝකයේ ආධාරයෙන් විශේෂ බිම් කොටසක් තෝරාගෙන එහි ඇති සත්ත්වයන් අරමුණු කරගත් විට ඔබට ඒ ආලෝකයේ කාන්තියෙන් ඒ සියළුම සත්ත්වයන් ඉතා පැහැදිලිව පෙනෙනු ඇත. සියලු සත්ත්වයන් ඒ ලෙස පෙනෙන විට ඔබට අනෝදිසෝ පඤ්චකය අනුවත් ඕදිසෝ සප්තකය අනුවත් මෙත් සිත පැතිරවිය හැකිය. එක් එක් කොටසකට මුලින් දක්වා ඇති පරිදි මෙත් වැඩිය යුතුයි.

සියලු සත්ත්වයෝ වෛරී නොවෙත්වා

.. .. තරඟ නොවෙත්වා

.. .. නිදුක් වෙත්වා

.. .. නිරෝගි වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා.

ඔබ මෙසේ ක්‍රම 48 අනුව මෙත්‍රි පතුවා ඇත. [( 7 + 5 ) X 4] ඔබ මේ අයුරින් මෙත්‍රි භාවනාව වඩන විට සෑම කොටසක්ම අරමුණු කරගෙන තෘතීය ධ්‍යානය ලබාගත යුතුයි. එක් කොටසක් අරමුණු කොට තෘතීය ධ්‍යානය ලැබුවාට පසු ඊලඟ කොටස අරමුණු කරගත යුතුයි. එපමණක් නොව මෙත්‍රි ධ්‍යානයට අරමුණු වන සත්ත්වයන් ඔබේ සමාධියේ හා අවබෝධයේ ආලෝකයෙන් ඔබට පැහැදිලිව දැකගත හැකි විය යුතුයි. "සියලු සත්ත්වයන්"

අරමුණු කරගෙන ඔබ යට දක්වා ඇති පැතුම් හතර උපයෝගී කොට සාර්ථක ලෙස ඔවුන් වෙත මෙත් සිත් පැතිරවීමෙන් පසු ඊලඟ කොටස - සියලු ප්‍රාණීන් අරමුණු වශයෙන් ගෙන යටෝක්ත සිවු ආකාරයෙන් ඔවුන් වෙත ද මෙත්‍රිය පතුවන්න. ඔබ මෙසේ අනෝදිසෝ ඵරණ පඤ්චකයට අයත් කොටස් පහ වෙත වෙනම ගෙන ඔවුන් වෙත මෙත් වැඩිය යුතුයි.

ඕදිසෝ සප්තකයෙහි පළමුවන කොටස වන "සියලු ස්ත්‍රීන්" වෙත මෙත වඩන විට ඔබ තෝරාගත් භූමි ප්‍රදේශයෙහි වෙසෙන සියලුම ස්ත්‍රීන් ඔබේ සමාධියේ ආලෝකයෙන් ඔබට පෙනිය යුතුයි. එලෙසින්ම ඔබ සියලු පුරුෂයින් සියලු දෙවියන් සියලු විනිපාතිකයින් අරමුණු කරගෙන මෙත් වඩන විට ඔබ තෝරාගත් භූමි ප්‍රදේශයේ වෙසෙන සියලුම පුරුෂයින්, සියලුම දෙවියන් , සියලුම විනිපාතිකයින් ඔබට දිස් විය යුතුයි.

48 ආකාරයෙන්ම මෙහි පැතිරවීමේ කුසලතාවය ඇති කරගන්නා තුරු ඔබ මෙලෙස මෙහි භාවනාව වැඩිමට පුරුදු කළ යුතුයි.

එම කුසලතාවය ඇති කරගත් විට ඔබ තෝරාගත් ප්‍රදේශය ක්‍රමයෙන් විශාල කළ යුතුයි. මුලු ආරාමය හෝ ගෙය පමණක් නොව මුළු ගමම මුලු නගරයම මුලු රාජධානියම, මුලු රටට, මුලු ලෝකයම, මුලු සෞඛ්‍යගුණමණ්ඩලයම, මුලු තාරකා මණ්ඩලයම, අනන්ත වූ ලෝක ධාතුවම ඇතුළත් වන ලෙස නියම කරගත් ප්‍රදේශය විශාල කොට මෙහිදී වැඩිමේ යටෝක්ත ක්‍රම 48 ට ඇතුළත් සෑම ක්‍රමයකින්ම තෘතීය ධ්‍යානයට පත්වන තුරු මෙහි භාවනාව පුරුදු කළ යුතුයි. මෙයින් ද කුසලතාවය ඇති කරගත් පසු ඔබට දස දිසාවට මෙහි පැතිරවීම ආරම්භ කළ හැක.

### දස දිසාවටම මෙන් සිත පැතිරවීම

දස දිසාවට මෙන් සිත පතුරුවන විට එක් එක් දිසාවක් වෙත වෙනම ගෙන සෑම දිසාවකටම 48 ආකාරයකින් මෙන් සිත වැඩිය යුතුයි. මෙයින් (10 X 48) මෙහි වැඩිමේ ක්‍රම 480 ක් ලැබේ. මෙයට යට දක්වා ඇති මෙහි භාවනා ක්‍රම 48 එකතු කළ විට මෙහි වැඩිමේ 528 ආකාරයක් ඇතිවේ. ( 48 +48)

දිසා ඵරණ ක්‍රමය අනුව මෙහි භාවනාව වැඩිමට පළමුවෙන් තමාට පෙරදිගින් පිහිටි මුලු සක්වලෙහිම සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කරගත යුතුයි. ඔබේ සමාධියේ ආලෝකයෙන් ඔවුන් ඔබට පෙනෙන විට යටෝක්ත ක්‍රම 4 උපයෝගී කරගෙන ඔවුන්ට මෙන් වඩන්න. ඉන් පසු ඔබට බටහිර දිසාවටත් අන් සියලුම දිසාවලටත් මෙන් සිත පැතිර විය හැකිය. මෙහිදී පැතිර වීමේ මෙම ක්‍රම 528 පිළිබඳව සම්පූර්ණ කුසලතාවය ඇති කරගත් පසු ඔබට බුදුරජාණන්වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේ දේශනාකර ඇති පරිදි මෙන් වැඩිමේ ආනිසංස 11 අත්දැකීමට පුළුවනි.

මහණෙනි ! ආදරයෙන් සෙවිනාලද එසේම වඩනා ලද, නැවත නැවත වැඩිමෙන් බහුල කරන ලද යානාවක් මෙන් කරන ලද පිහිටක් මෙන් කරන ලද අනුව සිටියාවූ පුරුදු කරන ලද වේතොවිමුක්ති මෙත්තාවේ ආනිසංස එකොළහක් බලාපොරොත්තු විය හැකිය. කවර එකළොසක්ද? සුවසේ නිදයි, සුවසේ පුබුද්ධියි, නපුරු සිහින නොදකියි, මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි. අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වෙයි. දෙවියෝ ආරක්ෂා කරති. ගිනි හෝ විය හෝ ආයුධ හෝ නොවදියි. සිත වහා සමාහිත වෙයි. මුහුණේ වණිය පැහැපත්

වෙයි. සිහිමුලා නොවී කලුරිය කෙරෙයි. රහත් බවට පත්වන්නට නොහැකි වී නම් බලලොව ඉපැදෙයි.

### කරුණා භාවනා

ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි ඔබ මෙෙත්‍රිය වඩා ඇත්තම් ඔබට කරුණා බල විහරණය වැඩිම අපහසු විය යුතු නොවේ. කරුණාව වැඩිමට ඔබට ඔබ දුක් විඳින සත්ත්වයකු තෝරාගත යුතුයි. ඒ පුද්ගලයා පිවතුන් අතර ඇති ලිංග සහාග පුද්ගලයෙකු විය යුතුයි. ඔහුගේ දුක මෙනෙහි කරමින් ඔබ ඒ සත්වයා කෙරෙහි කරුණාව ඇති කරගත යුතුයි. ඉන් පසු ඔබ ඕදන කසිණය වතුර්ථධ්‍යානය දක්වා වඩා ඔබේ සමාධියේ ආලෝකය ශක්තිමත්වී දිස්තිමත්ව බබලන විට ඒ ආලෝකයෙන් ඔබ තෝරාගත් පුද්ගලයා දැක ගත යුතුයි. සමාධියේ ආලෝකයෙන් ඒ පුද්ගලයා දුටුවාට පසු ඔහු අරමුණු කරගෙන මෙන් වඩා ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුයි. මෙෙත්‍රි ධ්‍යානයෙන් නැගී දුක් විඳින ජම පුද්ගලයා අරමුණු කරගෙන "අයං සප්පුරිසො දුක්ඛා මුක්ඛවතු " මේ සත්පුරුෂයා දැකින් මදෙවා යයි සිතමින් කරුණා භාවනාව වැඩිය යුතුයි. මේ භාවනාවෙන් ප්‍රථම, ද්වතිය, තෘතීය ධ්‍යානය සහ සෑම ධ්‍යානයක්ම පිලිබදව වසී භාවය ලබා ගන්නා තුරු, මෙම භාවනාව නැවත නැවතත් බොහෝ වාරයක් වැඩිය යුතුයි. ඉන්පසු ඔබ මෙෙත්‍රි භාවනාව වැඩුවාක් මෙන් ප්‍රිය පුද්ගලයකු, මධ්‍යස්ථයකු සතුරකු අරමුණු කරගෙන කරුණා භාවනාව වැඩිය යුතුයි. ඒ හැම පුද්ගලයකුම අරමුණ කරගෙන කරුණා භාවනාව ද වැඩිය යුතුයි. ඒ හැම පුද්ගලයෙකුම අරමුණු කරුණා භාවනාවෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබිය යුතුයි.

කිසිම දුකක් නැති අය මෙන් සතුටින් සිටින සත්ත්වයන් කෙරෙහි කරුණාව වඩන්නේ කෙසේද? පුහුදුන් කිසිවෙකු දුගතිගාම වීමෙන් නොමිදුනු බව ඔබ මෙනෙහි කළ යුතුයි. ජපමණක් නොව ඔවුන් සසර සැරිසරමින් සිටින විට රැස් කළ පාප කමීයන්ගේ විපාකද විඳීමට ඉඩ තිබේ. ජරා , ව්‍යාධි, මරණ යන මෙයින් මිදුණු කිසිම සත්ත්වයෙක් නැත. ජහෙයින් සෑම සත්ත්වයකුම කරුණාවට අරමුණු විය යුතුයි.

මෙලෙස මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු ඔබ මෙෙත්‍රි භාවනාව වැඩි ආකාරයටම කරුණා භාවනාවද වැඩිය යුතුයි. තමාට ගරුකටයුතු හෝ ප්‍රිය වූ පුද්ගලයෙකුට මධ්‍යස්ථයකුට සතුරෙකුට යන මේ සතර වර්ගයේ පුද්ගලයන්ට පුද්ගලයන් අතර වෙනසක් ඇති නොවනසේ කරුණාව වඩා සෑම කොටසක්ම අරමුණු කරගෙන තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා කරුණා

භාවනාව වැඩිය යුතුයි. අනතුරුව ඔබ කරුණාව පැහිරවීමේ ක්‍රම 132 න්ම කරුණා භාවනාව වැඩිය යුතුයි. එනම් අන්‍යෝදීයෝ ඵරණ ක්‍රම 05 , ඕදියෝ ඵරණ ක්‍රම 7 දියා ඵරණ 120 ( 5 +7 + ( 10 X 12 ) = 132 ) මේවා මෙම භාවනාව වැඩීමේදී උපයෝගී කරගන්නා ලද ක්‍රමයයි.

### **මුදිතා භාවනාව**

මුදිතා බුද්ධි විභාරය වැඩිමටද ඔබ පිවතුන් අතර සිටින ලිංග සහාය පුද්ගලයෙකු තෝරාගත යුතුයි. ඒ තැනැත්තා තමාගේ දර්ශනයෙන් ඔබේ හිත පිනවන ඔබ ඉතා ආදරයෙන් සලකන ප්‍රීතියෙන් වාසය කරන ඔබේ මතුරකු විය යුතුයි. ඕදන කසිණය වතුර්ථධ්‍යානය දක්වා වඩා ඔබේ සමාධියේ ආලෝකය දිස්වීමත්ව ප්‍රබල වන විට ඒ ආලෝකයෙන් ඔබ තෝරා ගත් පුද්ගලයා දැක ගත යුතුයි. සමාධියේ ආලෝකයෙන් ඒ පුද්ගලයා දුටු විට ඔහු අරමුණු කරගෙන මෙම බුද්ධි විභාරය වඩා ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුයි. මෙම ධ්‍යානයෙන් නැගී කරුණා භාවනාව වඩා ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී අර ප්‍රීතියෙන් පුද්ගලයා අරමුණු කරගෙන "මේ සත්පුරුෂයා තමා ලද සැපහින් වෙන් නොවේවා." යයි සිතමින් ( අයං සත්පුරුෂෝ යථාලද්ධ සම්පත්තිතෝ මා විමගච්ඡතු) මුදිතා වැඩිය යුතුයි. තෘතීය ධ්‍යානය ලබා එක් එක් ධ්‍යානය පිලිබද පඤ්චවසී භාවය ඇතිකරගන්නා තුරු මුදිතා භාවනාව නැවත නැවතත් වඩන්න.

ඉන් පසු යථෝක්ත ආකාරයෙන්ම ගරු කටයුතු පුද්ගලයෙකුට හෝ ප්‍රිය පුද්ගලයෙකුට මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකුට සතුරෙකුට මේ සිව්දෙනාටම මුදිතාව වඩන්න.

නැවතත් ඔබ ගරුකටයුත්තකු හෝ ප්‍රිය පුද්ගලයකු මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයකු සතුරකු අරමුණු කරගෙන පුද්ගලයන් අතර කිසිම වෙනසක් නොදැනෙ තෙක් මුදිතාව වඩන්න. අනතුරුව අනන්ත ලෝක ධාතුවේ වෙසෙන සියලුම සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන ක්‍රම 132 අනුව මුදිතාව වඩන්න.

### **උපේක්ඛා භාවනාව**

උපේක්ඛා බුද්ධි විභාරය වැඩිමට ඔබ පළමුවෙන් ඕදාන කසිණය වතුර්ථධ්‍යානය දක්වා වඩා ඉන් අනතුරුව පිවතුන් අතර සිටින ලිංග සහාය මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයකු තෝරාගෙන ඔහු වෙත මෙම ක්‍රමය කරුණාව හා

මුද්‍රිතාව වැඩිය යුතුයි. ඒ සෑම භාවනාවෙන්ම තෘතීය ධ්‍යානය ලබාගත යුතුයි. තෘතීය ධ්‍යානයෙන් නැගී ඒ බුද්ධ විහාර තුනෙහි ආදීනව හෙවත් ඒ බුද්ධ විහාර ආදරය කැමැත්ත අකමැත්ත ප්‍රමෝදය ප්‍රීතිය යන මේ හැඟීම වලට ආසන්න බව මෙනෙහි කළ යුතුයි. උපේක්ෂාව පාදක කොට ගත් චතුර්ථධ්‍යානය ශාන්ත බව මෙනෙහි කළ යුතුයි. මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයකු අරමුණු කරගෙන "මේ පුද්ගලයා කමිස ස්වකීය කොට ඇත්තේ වෙයි." (අයං සප්පුරිසෝ කමිමස්සකො)

මෙහිදී කරුණාව මුද්‍රිතාව යන මේ එක් එක් බුද්ධ විහරණයෙන් ලැබූ තෘතීය ධ්‍යාන තුන උපස්ථිභිතක කොට ඔබට අර මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයකු අරමුණු කොට නොබෝ වෙලාවකින් උපේක්ෂා චතුර්ථධ්‍යානය ලබා ගැනීමට හැකිවිය යුතුයි. ඉන්පසු ඔබ ගරු කටයුතු හෝ ප්‍රිය පුද්ගලයකු අති ප්‍රිය සහයකයෙකු සතුරෙකු යන මේ අය වෙත උපේක්ෂාව වඩා චතුර්ථධ්‍යානය ලබාගත යුතුයි. අනතුරුව ඔබ නැවත නැවතත් තමාට ගරුකටයුත්තකට නැතහොත් ප්‍රිය පුද්ගලයකුට මධ්‍යස්තකයෙකුට සතුරකුට යන මේ සිව්දෙනාට උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුයි. ( තමා හැර ) යෙයු භිද්දෙනා අරමුණු කොට චතුර්ථධ්‍යානය ලබාගෙන ඔවුන් පිළිබඳ කිසිම වෙනසක් ඇති නොවන තෙක් භාවනාව වඩා අවසාන වශයෙන් අනන්ත ලෝකධාතුවේ වෙසෙන සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට ක්‍රම 132 ම උපයෝගී කරගෙන උපේක්ෂාව වඩන්න. මෙයින් සතර බුද්ධ විහාර භාවනාව සමපුර්ණ වෙයි.

**චතුරාරක්ෂක භාවනාව**

මෙත්තා, බුද්ධානුස්සති, අසුභ, මරණානුස්සති, යන මේ කමීස්ථාන " හතරට "චතුරාරක්ෂක භාවනාව " යයි කියනු ලැබේ. ඒවා ආරක්ෂක භාවනාව වශයෙන් හැඳින්වන්නේ එම කමටගත් වඩන යෝගාවචරයා විවිධ අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වන බැවිනි. එහෙයින් විපස්සනාව වැඩිමට පෙර මෙම කමීස්ථාන වැඩිමට ඉගෙන ගැනීම හොඳය. මෙත්තා භාවනාව වඩනා හැටි මා විසින් විස්තර කර ඇති බැවින් බුද්ධානුස්සතියෙන් පටන්ගෙන ඉතිරි භාවනා තුන වඩනා හැටි මම විස්තර කරමි.

**බුද්ධානුස්සතිය**

පාලි සූත්‍ර වල දක්වා ඇති පරිදි මෙම කමීස්ථානය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව ගුණය මෙනෙහි කිරීමෙන් වැඩිමට පුළුවන .

“ඉති පියෝ හඟවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ සුගතෝ, ලොකවිදු, අනුත්තරෝ, පුරිස දුම්ම , සාරථී සභා දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ හඟවාහි ”

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වාසනා සහිත සියලු කෙලෙසුන් නැසුණෙහිදී ආමිස ප්‍රතිපත්ති පුජා ලැබීමට සුදුසු වන හෙයින්ද අරහත් නම් වන සේක.

ස්වයංභූ කදාණයෙන් පරෝපදේශරහිතව වතුරායඪී සත්‍යයන් අවබෝධ කළ බැවින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

කදාණයෙන් හා සීලයෙන් සම්පූර්ණ බැවින් විජ්ජාවරණසම්පන්න නම් වන සේක.

සත්‍යයවූත් හිතකරවූත් දෙය පමණක් කියන බැවින්ද සම්මා සම්බුද්ධත්වය කරා අර්ථදායකව පමණක් ගමන් ගත් බැවින්ද සුගත නම් වන සේක.

ලෝකය පිළිබඳ සියල්ල දන්නා බැවින් ලෝකවිදු නම් වන සේක.

දම්මය කළ හැකි පුද්ගලයන් දම්මය කිරීමට තමන්වහන්සේට සමාන වූ කිසිවකු නොමැති බැවින් අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී නම් වන සේක

ඉහලෝකාර්ථයෙන්ද , පරලෝකාර්ථයෙන්ද , නිර්වාණ පරමාර්ථයෙන්ද දෙවිමිනිසුන්ට අනුශාසනා කළ බැවින් සභා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.

තමන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත් වතුරායඪී සත්‍යය ධර්මය අන්‍යයන්ට ද අවබෝධ කරවූ බැවින් බුද්ධ නම් වන සේක.

පුණ්‍ය භාග්‍යයෙන් අගතැන් පත් බැවින් හඟවා නම් වන සේක .

“අරහං” ගුණය සමාධිය වැඩීමට උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය මම කියා දෙමි . විසුද්ධි මාර්ග අනුව “ අරහං ” යන පාලිවචනයට අර්ථ 5 ක් ඇත.

1 මාගේ ස්වාමි වූ බුදු රජාණන් වහන්සේ වාසනා සහිත සියලු කෙලෙසුන් දුරු කළ බැවින් අර්හත් නම් වන සේක.

2 මාගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්හත් මාර්ගය නැමති කඩුවෙන් සියලු කෙලෙසුන් කපා දැමූ බැවින් අර්හත් නම් වන සේක.

3 මාගේ ස්වාමිවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සංසාර චක්‍රයාගේ අවිද්‍යා තෘෂ්ණාදී කෙලෙස් අර සිදු දැමූ හෙයින් අර්හත් නම් වන සේක.

4 මාගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සීල සමාධි ප්‍රඥාවෙන් අනුත්තර වන බැවින් දෙවිමිනිසුන්ගේ උත්තරීතර ආමිස ප්‍රතිපත්ති පුජා ලැබීමට සුදුසු වන සේක එහෙයින් අර්හත් නම් වන සේක.

5 මාගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ රහසින් වත් පව් නැති අති පරිසුද්ධ සන්තානයක් ඇති හෙයින් අර්හත් නම් වන සේක.

ඉන්පසු ආනාපාන සතියෙන් හෝ ඕදාන කසීණයෙන් හෝ චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදී එම සමාධියේ ආලෝකයෙන් ඔබට මහක ඇති ඔබ තුළ ගෞරවය ඇති කළාවූ බුද්ධ රූපයක් සිතින් මවාගෙන ඒ සිතට නගාගත් ඒ බුදු රුව සමාධිය වැඩිමට අරමුණු වශයෙන් ගත යුතුයි. ඒ බුදු රුව පැහැදිලිව පෙනෙන විට එය පිවමාන සම්මා යම්බුදුරජාණන්වහන්සේ යයි සිතා ඒ දෙස බලාගෙන සිටින්න.

අතිත භවයක ඔබට බුදුරජාණන්වහන්සේ දැකීමට තරම් පිනක් තිබුණ නම් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ රූපය ඔබේ හිතේ පහළ වන්නට පුළුවන. එවිට ඔබ බුදුරුවට පමණක් නොව බුදුගුණ වලට අවධානය යොමු කළ යුතුයි. නියම බුදු රුව ඔබේ හිතේ පහළ නොවුවොත් ඔබ සිතින් මවා ගන්නා බුදුරුව ඇත්තෙන්ම බුදුරජාණන්වහන්සේ යයි සිතාගෙන බුදු ගුණ මෙනෙහි කරන්න. "අරහං" යන්නෙන් ඔබ වඩාත් කැමති අර්ථය අරමුණු කරගෙන "අරහං අරහං" යයි එය නැවත නැවතත් සිහිකරමින් මෙනෙහි කරන්න.

ඔබේ සමාධිය දියුණු වී ප්‍රබල වන විට බුදු රුව අතුරුදහන්වී ඔබේ සිත ඔබ භෝරාගත් බුදුගුණය අරමුණු කරගෙන සන්සුන්ව එකගව පැවතිය යුතුයි. සිත එසේ පැයක් පමණ සන්සුන්ව සමාධිමත්ව පවතින විට ධ්‍යානාංග විද්‍යාමානදැයි බලන්න. එහෙත් මේ අවස්ථාවේ ඔබට ලැබෙන්නේ උපචාර සමාධිය පමණයි. සෙසු බුදුගුණ ද මෙලෙස මෙනෙහි කරමින් කමිස්ථානයන් ලබන උපචාරධ්‍යාන පිළිබඳ පඤ්චවසී භාවයද ඇතිකර ගැනීමට භාවනා වැඩිය යුතුයි.



## අසුභ භාවනාව

මළ මිනිසක් අරමුණ කරගෙන භාවනා වැඩිමට පෙර ඕදාන කයිණයෙන් හෝ ආනාපානසතියෙන් හෝ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නැවතත් ලබාගත යුතුයි. එම සමාධියේ ආලෝකය දිප්තිමත් වී පැහැදිලි වූ විට ඔබ දැක ඇති ලිංග සහාය ඉතාමත්ව පිළිකුල්වූ මළකඳු එම ආලෝකයෙන් අරමුණු වශයෙන් ගත යුතුයි. ඒ ඔබේ සමාධියේ ආලෝකයෙන් අරමුණ වශයෙන් ගත යුතුයි. ඔබේ සමාධියේ ආලෝකයෙන් එම මළකඳු හිචින් මවාගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබ මීට පෙර එය දැක ඇති පරිද්දෙන් ආලෝකය ආධාර කරගෙන එම මිනිස දැකීමට වැයවී කරන්න. එය පැහැදිලිව ඔබට පෙනෙන විට ඉතාමත්ව පිළිකුල් වූ ආකාරයෙන් එය දැකගන්න. ඔබේ සිත එම මිනිස අරමුණු කරගෙන සන්සුන්ව එකග වූ විට "පිළිකුල් පිළිකුල්" ( පටික්කුල පටික්කුල ) යයි මෙනෙහි කරන්න.

පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ මිනිස අරමුණුකරගෙන සිත නිශ්චලව සමාදිමත්ව පවත්වාගත හැකිවූ විට උග්ගහ නිමිත්ත වෙනස් වී පටිගාග නිමිත්ත බවට පත්වන හැටි ඔබ අත්දකිනවා ඇති.

උග්ගහ නිමිත්ත ඔබ වරක් පියවී ඇසින් දුටුවා වූ මළකඳේ රූපය හා සමානයි. උග්ගහ නිමිත්ත ඉතාම විරූපී බිඳපනක දර්ශනයකි එහෙත් පටිගාග නිමිත්ත පෙනෙන්නේ කුස පුරා ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පසු සැහපි සිටින විශාල ශාරීරික අවයව ඇති මිනිසෙකු ලෙසය.

එම පටිගාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන "පිළිකුල් පිළිකුල්" යයි නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරන්න. ඔබේ සිත ඒ පටිගාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන එක දිගටම පැයක් හෝ දෙකක් හෝ එකගව පවතින විට ධ්‍යානාංග පැහැදිලි වෙයි. ධ්‍යානාංග පැහැදිලිව පෙනෙන විට එය ප්‍රථම ධ්‍යානයයි. මේ අයුරින් භාවනාව වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානය පිළිබඳ පඤ්ච වසී භාවය ඇති කරගන්න.

## මරණානුස්සති

පාලි මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය සහ විසුද්ධිමාගී අට්ඨකථා බව අනුව මරණානුස්සති භාවනාව වැඩිමට ඔබ දැක මතක ඇති. මළකඳුක අරමුණු කර ගත හැකිය. එහෙයින් ඔබ මරණානුස්සති වැඩිමට මළකඳේ පිළිකුල අරමුණු කරගෙන ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට සමවැදිය යුතුයි. බාහිර මළකඳු

අරමුණු කරගෙන ප්‍රථම ධනාන ලැබුවාට පසු ඔබ මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුයි. " මාගේ මේ ශරීරයද මරණ ස්වභාවය කොට ඇත්තේය" මාගේ ශරීරයත් මෙලෙසින් මරණයට පත්වන්නේය. මාගේ ශරීරය මේ තත්ත්වයට පත්වීම වළක්වා ගත නොහැකිය. ඔබද මරණය ස්වභාවය කොට ඇති බව සතියෙන් හා සමාධියෙන් යුතුව මෙනෙහි කරන විට සංවේගය හට ගනී. මෙම දැනුම ඇතිවූ විට ඔබට ඔබේම ශරීරය පිළිකුල් පනක මිනියක් ලෙස පෙනෙනු ඇත. ඔබේම මළ මිනියේ රූපයේ පිවිහිණිය විනාශ වී ඇති බව දකිමින් ඔබ පිවිහිණිය විනාශ වීම අරමුණු කොට සිතේ සමාධිය ඇති කරගත යුතුයි. භාවනාව කරන අතර පහත සදහන් සිතුවිලි වලින් එකක් මෙනෙහි කළ යුතුයි.

- 1 මාගේ මරණය නියතය. පිවිතය අනියතය. ( මරණය මේ ධ්‍රැවය පිවිතය අද්ධ්‍රැවය)
- 2 මම ජිකාන්තයෙන්ම මිය යන්නෙමි ( මරණය මෙ හවිසසති)
- 3 මාගේ පිවිතය මරණින් කෙළවර වන්නේය ( මරණය පර්යොසාණය මෙ පිවිතය)
- 4 මරණය මරණය ( මරණය මරණය )

යථෝක්ත සිතුවිලි වලින් ඔබ කැමති ඕනෑම එකක් තෝරාගෙන ඕනෑම භාෂාවකින් එය මෙනෙහි කරමින් භාවනාව වඩන්න. පැයක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබේම මිනියේ පිවිහිණිය තොර බව අරමුණු කරගෙන සන්සුන්ව සමාධිය පවත්වා ගෙන සිටීමට හැකිවන තුරු භාවනාව වැඩිය යුතුයි. මෙසේ කළ එකී වූ විට ධනානාංග 5 පහළවන බව ඔබට පෙනේවි. එහෙත් මෙම කමිසථානයෙන් ඔබට සමවැදීමට හැකිවන්නේ උපවාර සමාධියට පමණයි.

## සාරාංශය

මෙත්තා, ඔද්ධානුස්සති, අසුහ, මරණානුස්සති. යන මේ කමිසථාන හතර වතුරාරක්ඛාව නැතහොත් වතුරාරක්ඛක භාවනා වශයෙන් හැඳින්වන්නේ යෝගාවචරයා විවිධ අනතුරුවලින් රැකගැනීමේ හැකියාව ජී කමටහන්වල ඇති නිසාය.

මේසිය සුත්‍රයේ ( අංගුත්තර නිකාය 3- 169 පිටුව ) මෙසේ සදහන් වේ. රාගය ඉවත් කිරීමට අසුහ භාවනාව වැඩිය යුතුයි. ද්වේශය ඉවත් කිරීමට මෙත්‍රි භාවනාව වැඩිය යුතුයි. "ක්‍රෝධය ඉවත් කිරීමට මෙත්‍රි භාවනාව වැඩිය යුතුයි. සිතුවිලි විසිර යනු වැළක්වීමට ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතුයි."

මෙම සූත්‍රය අනුව අසුභ භාවනාව වැඩිම රාගය ඉවත් කිරීමට ඇති හොඳ ආයුධයකි. මළ කඳක් අරමුණු කරගෙන එය පිළිකුල් වශයෙන් දුටුවොත් එය " අවිකද්දාණක අසුභයයි" ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි උගන්වා ඇති පරිදි පිවමාන පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ කොටස් 32 අසුභ වශයෙන් දැකීම " සවිකද්දාණක අසුභයයි. ( අංගුත්තර නිකාය 3. 343) පිච්චිනදිය ඇති සිරුරක් හෝ පිච්චිනදියෙන් තොර සිරුරක් හෝ අරමුණු කරගෙන වඩනු ලබන මෙම අසුභ භාවනා රාගය ඉවත් කිරීමට ආයුධ වෙයි.

මෛත්‍රිය වැඩිම ක්‍රෝධය ඉවත් කිරීමට හොඳම ආයුධය වශයෙනුත් ආනාපාන සතිය සිතුවිලි විසිරී යෑම වළක්වන හොඳම ආයුධය වශයෙනුත් සලකන්න පුළුවනි.

එහෙයින් යෝගාවචරයෙකු සන්තානයෙහි රාගය ඇතිවුවහොත් ඔහු අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතුයි. වෛරය ඇති වී එය ප්‍රබල වුවහොත් ඔහු මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුයි. භාවනාව හා ශුද්ධාව දුච්චවන විට සිත උදසින වන විට ඔහු බුද්ධානුස්සතිය වැඩිය යුතුයි. සංවේගය නැතිවී අලස කම නිසා භාවනා වැඩිමට වර්ධයක් නොමැති වූ විට ඔහු මරණානුස්සතිය වැඩිය යුතුයි.

අද මා විස්තර කර ඇත්තේ සිව් බඹ විහරණය සහ වතුරාරක්ෂක භාවනා වඩනා ක්‍රමය . මිලග දේශනයේදී මම වතුරාතු මනසිකාරයෙන් සහ විවිධ වර්ගයේ රූප බෙදා බැලීමෙන් පටන්ගෙන විපස්සනා භාවනාව වඩනා හැටි විස්තර කරමි.

මේ දේශනය අවසාන කිරීමට පෙර සමච්ච හා විපස්සනා භාවනා අතර සම්බන්ධය විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි.

සංයුක්ත නිකායේ බන්ධවග්ගයේ සමාධි සූත්‍රයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක. " සමාධිමත් සිතක් ඇති ගික්ෂුව ධර්මය තත්වු පරිදි දැනියි. ඔහු තත්වු පරිදි දන්නේ කුමක්ද ? රූපයේ ඇති විම හා නැතිවීමත් වේදනාවේ ඇතිවීම හා නැති වීමත් සංඥ සංඛාර යන මෙහි ඇති විම හා නැති වීමත් විකද්දාණයේ ඇති විම හා නැති වීමත්ය. වේ. එහෙයින් සමාගිත සිතක් ඇති ගික්ෂුව ස්කන්ධ පහ සහ එහි හේතූන් , පක්ඛවස්කන්ධය ඇතිවීම හා නැති වීම හා එහි හේතූන් දැනියි. හේතූන්ගේ හටගැනීම නිසා පක්ඛවස්කන්ධය හටගන්නා බවත් හේතූන් සම්පුර්ණම නිරුද්ධ වූ විට පක්ඛවස්කන්ධය ද සම්පුර්ණයෙන්ම නිරුද්ධ වන බවත් ඔහු ඉතා පැහැදිලිව දැකියි.

මෙම පළමු දේශනා තුනේ සමථය ගැන සාකච්ඡා කළෙමි. ඒ සමථයෙන් ප්‍රබල සමාධියක් හටගනී. පරමාර්ථ වශයෙන් නාම රූප දැකීමට ඔබට උපකාරවන්නේ ඒ සමාධියේ ආලෝකයයි. ඒ ගැඹුරු ශක්තිමත් ප්‍රබල සමාධියේ ආධාරයෙන් ඔබට නාමරූප ධර්මයන්ගේ අනීත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය හා එහි හේතූන් ඉතා පැහැදිලිය - දැක ගැනීමට පුළුවන. මෙම පැහැදිලි දර්ශනය සමථයෙන් ලැබෙන ඉමහත් ආනිසංසයකි.

තවද සමථය නිසා ඔබට විවේක ස්ථානයක් ලැබේ. විපස්සනාවෙන් දැකීමට බොහෝ දෙය ඇත. ඔබ සමහර විට වෙහෙසට පත් වන්නට පුළුවන. එසේ වුවහොත් ඔබට බොහෝ වේලාවක් ධ්‍යානයකට සමවැදී සිටිය හැකිය. එයින් ඔබේ සිතට විවේකයක් ලැබේ. නව උද්යෝගයක් ඇතිවේ. එවිට ඔබට නැවතත් විපස්සනා භාවනාව වැඩිමට පටන් ගත හැකිය. වෙහෙසකට පත් වූ ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට ධ්‍යානයට සමවැදී විවේක ගත හැකිය.

මින් ඉදිරියට කරන දේශනවලදී මා විපස්සනාව ව්‍යහර කරන විට සමථ භාවනාවේ මෙම අනුසස් මතක තබා ගැනීම හොඳය.

### ප්‍රශ්නෝතර (3)

ප්‍රශ්නය (3-1)

ආනාපාන සහිත භාවනාවේදී නිමිති තුනක් දැකිනවාලු . පරිකම්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත පටිගාග නිමිත්ත, පරිකම්ම නිමිත්ත හැමනිස්සේම අලු පාටද ? පරිකම්ම නිමිත්තත් , උග්ගහ නිමිත්තත් අතර ඇති වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර ( 3 1)

ආනාපාන සහිතේ තුන් ආකාරයක නිමිතින් තුන් ආකාරයක සමාධියන් තුන් ආකාරයක භාවනාවන් තිබෙනවා. නිමිති තුන් වර්ගය- පරිකම්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිගාග නිමිත්ත, තුන් වර්ගයේ සමාධි කියන්නේ පරිකම්ම හෙවත් ක්ෂණික සමාධි උපචාර සමාධි අර්පණා සමාධි හෙවත් ධ්‍යාන සමාධිය භාවනා තුන් ආකාරයන් ඒ වගේමයි - පරිකම්ම භාවනා , උපචාර භාවනා, අර්පණා ධ්‍යාන භාවනා.

සමහර විට පරිකම්ම සමාධියට "ඛණික සමාධියයි" කියනවා. මේ සමාධියට පරිකම්ම නිමිත්ත නැත්නම් උග්ගහ නිමිත්ත අරමණු වෙන්න පුළුවන කළාතුරකින් පටිගාග නිමිත්තත් අරමණු වෙන්න පුළුවන් "පරිකම්ම භාවනා" යයි කියන්නේ පරිකම්ම සමාධියටයි.

නියම උපචාර සමාධියන් නියම උපචාර භාවනාවන් ඇති වෙන්නේ හිත ධ්‍යාන සමාධියට පත්වීමට සුදානම් වන විට , ධ්‍යාන සමාධියට ඉතාමත්ම සම්ප නමුත් ධ්‍යාන සමාධියට පත්වීමට පෙර ( අර්පණාධ්‍යානයට පෙර) පටිගාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන ඉතා ගැඹුරුව ප්‍රබල සමාධියක් ඇති වෙන්නට පුළුවනි. මේ සමාධියන් "උපචාර භාවනා" නැත්නම් උපචාර සමාධි වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. මෙය උපමාරූපකයක් පමණයි. නියම උපචාර සමාධියන් නියම උපචාර භාවනාවන් ධ්‍යානයට ඉතාමත් සම්පයි. පරිකම්ම සමාධිය සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වුනාම උපචාර සමාධිය ඇති වෙනවා. උපචාර සමාධිය සම්පූර්ණයෙන් දියුණු උනාම අර්පණා සමාධිය ඇති වෙනවා. අපි මීට පෙර පැවැත්වූ දේශනාවලවදී නිමිත්ත ගැන සාකච්ඡා කළා.

## පරිකමිම නිමිත්ත

ස්වභාවික හුස්මත් නිමිත්තක් හුස්ම ස්පර්ශවන නැගත් නිමිත්තක් මෙහිදී නිමිත්ත කියන්නේ සමාධියේ අරමුණයි. නාසිකා නිමිත්තත් මුඛ නිමිත්තත්, ආධුනික යොගීන්ගේ පරිකමිම නිමිති බව අධීයකථාවේ සඳහන් වෙනවා. සමාධිය තරමක් ශක්තිමත් වුනාම අලුපාටක් නැන්නම් දුම්පාටක් නාස්ප්‍රඬු අවට පෙනෙනවා. මේ අලුපාටට නැන්නම් දුම් පාටට කියන්නේ "පරිකමිම නිමිත්තය" කියාය. සමාධියට "පරිකමිම සමාධිය" කියනවා. භාවනාවට "පරිකමිම භාවනාව" යයි කියනවා. මේ අවස්ථාව දක්වා සියලුම භාවනාවලටත් සමාධියටත් පරිකමිම භාවනා, පරිකමිම සමාධි යයි කියනවා. මේ අවස්ථාවේදී නිමිත්ත දුම් පාටට හුරු අලුපාටකින් පමණක් නොව වෙනත් පාටවලින් ද පෙනෙන්නට පුළුවනි.

## උග්ගහ නිමිත්ත

පරිකමිම සමාධියේ ශක්තියත් බලයත් වැඩිවන විට අලුපාට දුම වෙනස් වී පුළුන් මෙන් සුදු පාටට හැරෙනවා. නමුත් සංඥාවේ වෙනසක් ඇතිවුනොත් නිමිත්තේ වෙනත් පාටක් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. සංඥාව වෙනස් වුනොත් නිමිත්තේ පාටත් හැඩයත් වෙනස් වීමට ඉඩ තිබෙනවා. නමුත් වර්ණයත් හැඩයත් බොහෝ විට වෙනස් වුනොත් සමාධියත් ක්‍රමයෙන් පිරිහෙනවා. ඊට හේතුව යෝගාවචරයාගේ සංඥාව වෙනස් වීමයි. සංඥාව වෙනස් වුනාම ඔහුගේ අරමුණු වෙනස් වෙනවා. එවිට ඔහුට විවිධ අරමුණු ඇති වෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා නිමිත්තේ හැඩත් වර්ණයත් ගැන අවධානය යොමු කළ යුතු නැහැ. ඔහු ඒ නිමිත්ත ආනාපාන නිමිත්තක් වශයෙන් පමණක් සලකා එයට අවධානය යොමු කළ යුතුයි. මෙය දෙවන නිමිත්තයි. උග්ගහ නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන ඇතිකරගන්න සමාධියට පරිකමිම සමාධියයි කියනවා. භාවනාව "පරිකමිම භාවනා" යයි කියනවා.

## පටිභාග නිමිත්ත

සමාධිය මීටත් වඩා ශක්තිමත්වී ප්‍රබල වු විට උග්ගහ නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්තට පෙරලෙනවා. පටිභාග නිමිත්ත සාමාන්‍යයෙන් ඉතා පැහැදිලි උදය තරුව මෙන් ඉතා දීපිතිමත්ව කාන්තිමත්ව බබලනවා. මේ අවස්ථාවේදී සංඥාව වෙනස් වුනොත් නිමිත්ත වෙනස් වීමට ඉඩ තිබෙනවා. සමාධිය ශක්තිමත් වී ප්‍රබල වුනාම යෝගාවචරයා "නිමිත්ත දිග

වෙනවා නම් හොඳයි" ලෙස සිතුවොත් නිමිත්ත දිග වෙයි. ඔහු නිමිත්ත කෙටි විමට කැමති නම් කෙටි වෙයි. යෝගාවචරයා නිමිත්ත රතු කැටයක් මෙන් රතුපාට වනවා කැමති නම් නිමිත්ත රතුපාට වෙයි. යෝගාවචරයා තමාගේ සංඥාව වෙනස් කරන නිසා මේ වෙනස් වීම් ඇති වෙනවා. යෝගාවචරයා තමාගේ සංඥාව එසේ වෙනස් නොකළ යුතුයි. විසුද්ධි මාර්ගයෙහි සඳහන් වෙනවා. එහෙම කළොත් ඔහුගේ සමාධිය ගැඹුරැවුණු ඵය ක්‍රමයෙන් පිරිහේවි විවිධ සංඥා ඇති වන විට විවිධ අරමුණු ඇතිවීම ඒ පරිභානියට හේතුවයි. ඒ නිසා යෝගාවචරයා නිමිත්ත සමග ක්‍රියා නොකළ යුතුයි. ක්‍රියා කළොත් ඔහුට ධ්‍යාන ලබාගන්නට බැහැ.

ප්‍රශ්නය (3-2)

උපචාර සමාධියත් අර්පණා සමාධියත් අතර ඇති වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර (3-2)

පටිභාග නිමිත්ත පහළවන විට සමාධිය ඉතාම බලවත් මේ උපචාර සමාධි අවස්ථා වේ. ධ්‍යානාංග සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩිලා නැහැ. ඒ නිසා උපචාර සමාධියේදී භාවාංග සිත් ඇතිවේනවා. සිත භාවාංගයට වැටෙන්නට පුළුවනි. යෝගාවචරයා මේ අත්දැකීම ලැබෙන විට ඔහු හැම දෙයක්ම නැවතුණා බව කියාවි. සමහර විට ඵය නිවන යැයි සිතා "මට ඒ වෙලාවේ කිසිම දෙයක් දැනුණේ නැතැයි කියාවි." මේ විධියට භාවනාව වැඩුවොත් ඔහුට බොහෝ වෙලාවක් භාවාංග සිතින් සිටීමට පුළුවන් වේවි.

ඕනෑම දෙයක් පුරුදු කරන විට හොඳ දෙයක් වේවා නරක දෙයක් වේවා කෙනෙක් නැවත නැවත උත්සහ කළොත් ඔහුගේ අදහස ඉෂ්ඨ කර ගන්න පුළුවනි. පුහුණු කිරීමෙන් සම්පූර්ණත්වය ඇතිවෙයි. මේ අවස්ථාවේ බොහෝ චාරයක් නැවත නැවත උත්සහ කළොත් ඔහුගේ සිත බොහෝ චෝලාවක් හවංගයටම වැටී සිටින්නට පුළුවනි. තමා කිසිම දෙයක් දන්නේ නැති බව කියන්නේ මක්නිසාද? හවංග සිත අරමුණු වශයෙන් ගන්නේ මිට පෙර හවයේ මරණාසන්න අවස්ථාවේදී ඇතිවූ අරමුණමයි. ඒ අරමුණ කමීය කමී නිමිත්ත ගති නිමිත්ත යන මෙයින් ඕනෑම එකක් වෙන්න පුළුවන් නමුත් යෝගාවචරයා තවමත් පටිච්ච සමුප්පාදය දැක නැති නිසා හවංග සිතට අර නිමිති තුනෙන් එකක් අරමුණු වන බව ඔහුට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ බව වැටහෙන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගත් යෝගාවචරයන්ට පමණයි.

යෝගාවචරයකු සිත හවංග තත්ත්වයෙන් පැවතීම නිවන යයි සිතුවොත් මෙම විශ්වාසය නිවන් මග අනුරත විශාල ගලක් හා සමානයි. එම "ගල" ඉවත් නොකොට ඔහුට නිවනට පත් විය නොහැකිය. මෙබඳු විශ්වාසයක් ඇතිවන්නේ මක්නිසාද? බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා ඇති පරිදි නාමරූප දැන ගැනීමට ශ්‍රාවකයකුට කළ නොහැකි දෙයක් යැයි බොහෝ යෝගාවචරයෝ සිතති. මෙම විශ්වාසය හේතු කෙට ගෙන ඔවුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා ඇති පරිදි නාම රූප ධර්මයන් හා එහි හේතූන් දැක ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ නැත. සමාධිය සෑහෙන තරම් ගැඹුරු තත්වයකට වැඩීම අවශ්‍ය බවද සිතන්නේ නැත. සමාධිය බොහෝ වෙලාවක් පවත්වා ගැනීමට නුපුළුවන සමාධිය දුර්වල වන විට ධ්‍යානාංගයද දුර්වල නිසා හවාංග සිත් ඇතිවෙයි. හවාංගයට වැටීමට උවමනාවෙන්ම උත්සාහ කළොත් තමාගේ අදහස ඉෂඨවන්නට පුළුවනි. එහෙත් එය නිවන නොවෙයි. නිවන් දැකීමට නම් අප සජ්ත විඤ්ඤිය පියවරෙන් පියවර වැඩිය යුතුයි. පරමාර්ථ නාම රූප ධර්මයන් සහ එහි හේතූන් නොදැක නිවන් දැකීමට නුපුළුවන.

ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට ධ්‍යානාංග දුර්වල නිසා සිත හවාංගයට වැටීමට ඉඩ තිබේ. ඇවිදීමට ඉගෙන ගන්නා කුඩා දරුවකු තනියම හිටගෙන සිටීමට තරම් ශක්තිමත් නොවන නිසා නැවත නැවත බිම වැටෙන්නාක් මෙන් ධ්‍යානාංග සම්පූර්ණයෙන් වැඩි නැති උපචාර සමාධි අවස්ථාවේ - හවාංග සිත් තවම පහළ වන බැවින්, යෝගාවචරයා හවාංගයට වැටෙන්නට පුළුවන. එහෙත් එය නිවනට පත්වීමක් නොවේ. සිත හවාංගයට වැටීම වළක්වා සමාධිය තව දුරටත් වැඩීමට නම් සිත පටිභාග නිමිත්ත වෙත යොමුකොට එහි රදවා තැබිය යුතුයි. මේ සදහා ඔබට ශුද්ධාව වියඪී සති සමාධි ප්‍රඥා යන පකදව බල ධර්මයන්ගේ ආධාරය අවශ්‍ය වේ. පටිභාග නිමිත්ත නැවත නැවතත් දැකීමට විරියය අවශ්‍යය. එය අමතක නොකිරීමට සතිය අවශ්‍යයයි. පටිභාග නිමිත්ත පිළිබඳ අවබෝධය ඇතිකරගැනීමට ප්‍රඥාව අවශ්‍යයයි අර්පණා සමාධි අවස්ථාවේදී ධ්‍යානාංග සම්පූර්ණයෙන් වැඩි තිබේ. ශක්තිමත් බල සම්පන්න පුද්ගලයෙකුට මුලු දවසක්ම කෙළින් සිටගෙන සිටීමට හැකි වන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයකුට ද පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු වශයෙන් ගෙන හවාංගයට නොවැටී බොහෝ වෙලාවක් අර්පණා ධ්‍යාන සමාධියට සමවැදී සිටීමට පුළුවන. මේ අවස්ථාවේදී ඔහුට කිසිම බාධාවක් නොමැතිව පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ තුනක් හෝ ධ්‍යානයට සමවැදී සිටීමට හැකිවෙයි. ඔහුට කිසිම ශබ්දයක් ඇසෙන්නේ නැත. ඔහුගේ සිත වෙත අරමුණු කරා නොයයි. පටිභාග නිමිත්ත හැර අන් කිසිවක් ඔහු නොදනී.



ප්‍රශ්නය (3-3)

භාවනාවෙන් ලබන අත්දැකීම උපචාර සමාධියද, නැතිනම් අර්පණා සමාධිය දැයි දැනගන්නේ මොන කරුණු හේතු කොට ගෙනද?

පිලිතුර (3-3 )

සමාධියෙන් සිටින විට බොහෝ භවාංග සිත් ඇති වුවහොත් එය උපචාර සමාධිය බව කියන්නට පුළුවනි. නමුත් නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත විය යුතුයි. ඒ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන බෙහෝ වෙලාවක් කිසිම බාධාවක් නැතිව ධ්‍යානයට සමවැදී සිටින්නට පුළුවන් නම් - එය අර්පණා සමාධියයි.

තමාගේ සිත භවාංගයට වැටෙන බව යෝගාවචරයා දැනගන්නේ කොහොමද? පටිභාග නිමිත්ත ගැන ඔහුගේ සතිය බොහෝවිට නොපිහිටන බව එය - අමතක වන බව ඔහුට දැනෙන්නට පුළුවනි. සිත භවාංගයට වැටී ඇති බව ඔහු දැනගන්නේ එහෙමයි. සමහර විට ඔහුගේ සිතට ඉතා වේගයෙන් මොහොතකට හෝ දෙකකට පටිභාග නිමිත්ත හැර වෙනත් අරමුණක් පහළුවන්නට පුළුවනි. නමුත් අර්පණා ධ්‍යානයේදී මෙබඳු කිසිම බාධකයක් නැත. ඇත්තේ සම්පූර්ණ ධ්‍යාන සමාධිය පමණයි.

ප්‍රශ්නය (3-4)

ධ්‍යාන හතරේ - හැම ධ්‍යාන මට්ටමේම උපචාර සමාධියත් අර්පණා සමාධියත් තිබෙනවාද? ඒ සමාධිවල ලකුණු මොනවාද?

පිලිතුර (3-4)

අපි නිදසුන් වශයෙන් ආනාපාන ධ්‍යානය ගනිමු. මේ ධ්‍යානයේ අරමුණ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තයි. මෙහිදී හතර වර්ගයක උපචාර සමාධියත් හතර වර්ගයක අර්පණා සමාධියත් තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ හැම ධ්‍යාන මට්ටමකම උපචාර සමාධියත් තිබෙනවා. අර්පණා සමාධියත් තිබෙනවා. ඒ හැම සමාධියකටම අරමුණු වෙන්නේ පටිභාග නිමිත්තයි. අරමුණ එකයි. නමුත් එක් එක් ධ්‍යාන මට්ටමේ ශක්තිය වෙනස්.

ප්‍රථම උපචාර ධ්‍යානයේදී ධ්‍යානය 5 ක් තිබෙනවා. දෙවන උපචාර ධ්‍යානයේදීත් තුන්වන උපචාර ධ්‍යානයේදීත් ඒ පහම තිබෙනවා. නමුත් හතර වන උපචාර ධ්‍යානයේදී "සුඛය" නැහැ. ඇත්තේ චිතක්ක විචාර උපෙක්ඛා එකග්ගතා යන හතර පමණි. ධ්‍යාන හතරේම අරමුණ එකයි. එකම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තයි. නමුත් දෙවන උපචාර ධ්‍යානයට පළමුවන උපචාර ධ්‍යානයට වලට වඩා ප්‍රබලයි. තුන් වන උපචාර ධ්‍යානයට දෙවන උපචාර ධ්‍යානයට වලට වඩා ප්‍රබලයි. හතර වන උපචාර ධ්‍යානයට තුන් වන උපචාර ධ්‍යානයට වලට වඩා ප්‍රබලයි.

පළමුවන උපචාර ධ්‍යානයට වලින් කායික දුකට වේදනා යටපත් වෙනවා. දෙවන උපචාර ධ්‍යානයට වලින් මානසික වේදනා දෙමිනස් වේදනා යටපත් වෙනවා. තුන්වන උපචාර ධ්‍යානයට වලින් කායික "සුඛ , සුඛ" වේදනා යටපත් වෙනවා. හතර වෙනි උපචාර ධ්‍යානයට වලින් සොමිනස් වේදනා ( මානසික සුඛ වේදනා ) යටපත් වෙනවා. එක එක මට්ටමේ උපචාර සමාධි අතර ඇති වෙනස අපි දැනගන්නේ මෙහෙමයි. හතරවෙනි උපචාර ධ්‍යානය සමාධි තත්ත්වයේදී මෙය වශේෂයෙන් දැනෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී හුස්ම ඉතාම සියුම් නැවතිමට ලගයි. හතරවන අර්පණා ධ්‍යානයේදී හුස්ම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතිනවා.

අර්පණා ධ්‍යාන අතර ඇති වෙනස ද ධ්‍යානය දෙස බැලීමෙන් දැන ගන්න පුළුවන්. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යානය පහයි. චිතක්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ එකග්ගතා දෙවන ධ්‍යානයේ අංග තුනයි - ප්‍රීති, සුඛ, එකග්ගතා. තුන්වන ධ්‍යානයේ සුඛ එකග්ගතා යන දෙකයි. හතරවන ධ්‍යානයේ දෙකයි උපෙක්ඛා එකග්ගතා ධ්‍යානය දැකීමෙන් අපට මෙය පළමුවන ධ්‍යානය මේ දෙවන ධ්‍යානය මේ තුන්වන ධ්‍යානය මේ හතර වන ධ්‍යානය කියා දැනගන්න පුළුවනි.

සමාධියද අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට වැඩි වෙනවා. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ සමාධිය අනිත් ධ්‍යානවල සමාධියට වඩා උසස් වෙන්නේ කොහොමද? ඔබම එය අත්දැකීමට උත්සහ දරන්න ඕනෑ. චතුර්ථ ධ්‍යානය ඉතාම හොඳ ඉතාම සන්සුන් ධ්‍යානය බව බොහෝ යෝගාවචරයන් කියනවා.

**ප්‍රශ්නය (3-5)**

යෝගාවචරයෙක් ධ්‍යානයෙන් පිරිහි අර්පණා සමාධියෙන් උපචාර සමාධියට වැටීමට හේතුවන කරුණු මොනවාද?

පිළිතුර (3-5)

යෝගාවචරයා භාවනාව වැඩිම ගැන නොසලකා පටිගාග නිමිත්ත භාර වෙනත් බාහිර අරමුණු වලට හිත යොමු කළොත් නිවරණවලින් බාධා ඇති වෙනවා. පක්ඛිකාම සම්පත්තියට සම්බන්ධ බොහෝ සිතුවිලි හටගනිවි. ව්‍යාපාදයට සම්බන්ධ බොහෝ සිතුවිලි හටගනිවි. මේ සියල්ල අයෝනිසෝමනසිකාරයයි. කුසල ධර්ම අකුසල ධර්ම නිතර පවතින්නේ එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධවයි. ඒ නිසා අර රාගසහිත ද්වේෂසහිත අරමුණුවලින් සමාධිය පිරිහෙනවා. කුසල ධර්මයන්ගෙන් වී බලසම්පන්න වුනාම අකුසල ධර්ම ඇත් වෙනවා. ඒ වගේම අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා අකුසල ධර්ම බලසම්පන්න වුනාම කුසල ධර්ම ඇත් වෙනවා එක විත්තකෂණයක එක විත්තවට්ඨයක කුසල ධර්මවලටත් අකුසල ධර්මවලටත් එකට පහළ වෙන්න බැහැ.

මෙහිදී මම යෝනිසෝමනසිකාරයත් අයෝනිසෝමනසිකාරත් විස්තර කරන්න කැමතියි සමථ භාවනා වඩනා යෝගාවචරයෙක් ආනාපාන සතිය වඩන කොට ඔහු හිත එකග කරගන්නේ ස්වභාවික හුස්මට අවධානය යොමු කිරීමෙන් ඒ වේලාවේ ඔහුට ඇත්තේ යෝනිසෝමනසිකාරයයි. විපස්සනා වඩනා විට ඔහු මේ නාම මේරූප, මේ හේතු ,මේ ඵල, මෙය අනිත්‍යය, මෙය දුකයි, මෙය අනාත්මය, මේ විධියට දුටුවොත් එය යෝනිසෝමනසිකාරයයි. නමුත් ඔහු මෙහෙම දුටුවොත් මේ පුරුෂයෙක් මේ ස්ත්‍රියක් පුතෙක් , දුවක් මවක් පියෙක් දෙවියෙක් බ්‍රහ්මයෙක් තිරිසනෙක් මේ මුදල් මේ රත්තරං එවිට ඔහුට ඇත්තේ අයෝනිසෝමනසිකාරයයි. යෝනිසෝමනසිකාරය " නිසා බොහෝ කුසල ධර්ම අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා බොහෝ අකුසල ධර්මත් හටගන්නා බව අපට කියන්න පුළුවනි. ඔබ භාවනා වඩනා විට අයෝනිසෝමනසිකාරය ඇති වුනොත් නිවරණත් බොහෝ කෙළෙසුන් ඒකාන්තයෙන්ම හටගනිවි. ඒවා සියල්ල අකුසල ධර්ම ඒ අකුසල ධර්ම නිසා සමාධිය පිරිහී බිඳ වැටෙයි.

ඔබ කමිස්ථානය දෙස නැවත නැවතත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් බැලුවොත් කුසල ධර්ම වැඩි වේවි. ඒවා අතර ධ්‍යාන කුසල ධර්ම ඇතිවෙයි. ඒ නිසා ඔබ ආනාපාන පටිගාග නිමිත්තට නැවත නැවතත් අවධානය යොමු කළොත් එය යෝනිසෝමනසිකාරයයි. ඒ යෝනිසෝමනසිකාරයේ සම්පූර්ණ ශක්තිය ඇති වන ලෙස ඔබ එය වැඩුවොත් ඔබ උපචාර සමාධියෙන් අර්පණා සමාධියට පත් වේවි.

ප්‍රශ්නය (3-6)

මරණාසන්න මොහොතේදී කෙනෙකුට තමා කළ අකුසලයක් නැත්නම් කුසල කමීයක් නිසා කමී නිමිත්තක් පහළ වෙන්න පුළුවනි. මේ නිමිති යෝගාවචරයාට අමතක වී තිබුණා අතීත සිද්ධි මතක් කරමින් ඔහු භාවනා කරන විට පහළ වන රූප සටහන් වගේද?

පිළිතුර (3 6)

මේ දෙක අතර සමහර අවස්ථාවල සමානකමක් ඇති වෙන්න පුළුවනි. ඉක්මනින් මරණයට පත්වන අයට සිහිවන දෙයට ටිකක් සමාන වෙන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය (3 7)

යෝගාවචරයාට අමතක වී තිබුණ දෙය මට අවුරුදු නිහකට පමණ ඉස්සර සිද්ධ වූ දෙය, භාවනා කරන විට මතක් වෙන්නවා. ඒ සිද්ධි වලට සම්බන්ධ වූ රූප හිතට පහල වන්නවා. මෙය සත්‍ය නැති විමෙන් ගිහ භාවනා අරමුණෙන් ඉවත් වීම නිසා සිදු වන දෙයක්ද?

පිළිතුර (3 7)

වෙන්න පුළුවනි. නමුත් මනසිකාරය නිසා මෙවැනි දෙය සිද්ධ වෙන්න පුළුවනි. බොහෝ යෝගීන් මනසිකාරය ගැන දන්නේ නැහැ. ඔවුන්ට මනසිකාරය තේරෙන්නේ නාම ධර්ම ගැන භාවනා වැඩුවාට පසුවයි. එත්ත විට ඉතාම ඉක්මන් ඇතිවන නිසා මනසිකාරය හේතු කොට ගෙන මේ රූප පහළ වන බව ඔවුන්ට තේරෙන්නේ නැහැ. අභිධර්මය අනුව හේතුවක් නැතිව පහළවන කිසිම ධර්මයක් නැහැ. සියලු සංස්කාරයන් හටගන්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසාය.

ප්‍රශ්නය (3 8)

මරණාසන්න අවස්ථාවේදී කෙනෙකුට ප්‍රබල සතියක් ඇත්නම් ඔහුට තමා පෙර කළ කුසලයක නැත්නම් අකුසලයක කර්ම නිමිත්ත පහළ වීම වළකන්නට පුළුවන්ද?

ශක්තිමත් ප්‍රබල සතියක් ඇත්නම් එවැනි නිමිති පහළවීම වලක්වන්නට පුළුවනි. නමුත් ශක්තිමත් ප්‍රබල සතිය කුමක්ද? ධ්‍යාන ලබා ඇති යෝගාවචරයන්ට ඒ ධ්‍යාන වඩා මරණාසන්න අවස්ථාව දක්වාම එය ස්ථිරවම පවත්වාගන්න පුළුවන් නම් ඒ ධ්‍යානයට සම්බන්ධ වූ සතිය ශක්තිමත් ප්‍රබල සතියක් බව කියන්න පුළුවනි. ඒ සතියට අකුසල නිමිත්තක් නැත්නම් කාම භූමියේ කුසල නිමිත්තක් පහළවීම වලක්වන්න පුළුවනි. ඒ සතිය අරමුණු වශයෙන් ගන්නේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත . නැත්නම් ඕදහ කසීණ පටිභාග නිමිත්ත වගේ ධ්‍යාන නිමිත්තක් පමණයි. විදුර්ගනා කදාණයට සම්බන්ධ වූ සතියද ශක්තිමත් ප්‍රබල සතියක් යෝගාවචරයා සංඛාරපෙකඩා කදාණය ලබා ඇත්නම් ඒ කදාණයෙන් ඇතිවන සතිය ශක්තිසම්පන්නයි. ප්‍රබලයි මේ කදාණය ලබා ඇති යෝගාවචරයාගේ නිමිත්ත කුසල නිමිත්තක් විපස්සනා නිමිත්ත වෙනුවට අකුසල නිමිතින් වෙනත් කුසල නිමිතින් පහළ වීම වලක්වන්න. ඔහුගේ සතියට හැකියාව තිබෙනවා. ඒ විපස්සනා සතියේ අරමුණ වන්නේ තමන් තෝරාගන්නා ඕනෑම සංස්කාර ධර්මයක අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවයයි. ඒ අරමුණ ඇතිව ඔහු මියයන්න පුළුවනි. ඒ අවස්ථාවේ ඔහුගේ මරණාසන්න ජවන් සිතේ අරමුණ විපස්සනා කදාණයයි. මරණාසන්න අවස්ථාවේදී ඇතිවූ විපස්සනා කදාණයෙන් දෙවපටිසන්ධිවිකදකදාණයක් පහළ වී ඔහු ඕපපාතිකව දෙවියකු මෙන් පුනර්භවයක් ලබන්නට පුළුවන්.

මෙබඳු යෝගාවචරයන් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේ වතුක්ක නිපාතයේ සොතානුගත සුත්‍රයෙහි කියා තිබෙනවා.

“සො මුට්ඨස්සති කාලං කුරුමානො අකදකදතරං දෙවනිකායං උප්පජ්ජති. තස්ස තතට්ඨ සුඛනො ධම්මපදා ජලවන්ති දුෂෙධාති හික්ඛවෙ සතුප්පාදෙ අට්ඨ සො සත්තෝ ඛිප්පංයේව විසෙස ගාම භොති.”

මහණෙනි පෘථුග්ජනයෙක් කලුරිය කොට දෙව්ලොව උපදින්නට පුළුවනි. එහිදී ඔහුගේ සිතට සියලු සංස්කාරයන් පැහැදිලිව පෙනෙයි. ධර්මය මෙනෙහි කිරීමට විපස්සනා වැඩීමට පමාවුනත් ඔහු ඉක්මනින් නිවන් අවබෝධ කරගනියි. ඒ සංස්කාරයන් ඔහුගේ හිතට පැහැදිලිව පෙනෙන්නේ ඇයි ? පුළු හවයේ ඔහුගේ මරණාසන්න ජවන් සිතට අරමුණු වුනේ සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවයයි.

දේව ලෝකයේ පටිසන්ධි ගන්නා විට දේවතාවාගේ හවංග හිතද අරමුණු වශයෙන් ගත්තේ සියළු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයයි. ඒ දේවතාවාට මේ ඉගෙනගත් ධර්මය සිහිකරලා ඉක්මනින් නිවන් දැකීමට පුළුවන් වුනේ ඒ නිසයි. සොතානුගත සුත්‍රය අනුව විදුර්ගනා කදණයට සම්බන්ධ වූ සතියට අකුසල නිමිතින් විපස්සනා නිමිත්ත වෙනුවට පහළවන වෙනත් කුසල නිමිතින් වලක්වන්නට පුළුවනි. මරණයට පෙර ඔබ මේවාගේ සතියක් ඇති කරගැනීමට උත්සාහ කරන්න ඕනෑ.

තවත් නිදසුනක් ගනිමු. "සක්කප්පකද්ග සුත්‍රයේ" සමථ විපස්සනා දෙකම වැඩු ගික්ඡුන්වහන්සේලා තුන් නමක් ගැන කතාන්දරයක් තිබෙනවා. උන්වහන්සේලා ඉතාම සිල්වත්, හොඳ සමාධියකුත් තිබුණා. නමුත් ඒ ඇත්තන්ගේ සිත් දිව්‍යගාන්ධර්වයන්ගේ පීචිත දෙසට නැමුණා මය ගොස් දිව්‍යගාන්ධර්වයන් අතර ඉපදුනා. ඉතාමත් ලස්සණ බබලන ශරීර ඇතිව උපන්නා. මේ තිදෙනා ගික්ඡුන් වශයෙන් ගත කළ පෙර පීචිතයේදී උන්වහන්සේලාට දිනපතාම උපස්ථාන කළ උපස්ථායිකාවක් හිටියා. ගික්ඡුන්වහන්සේලා දිනපතාම ඇගේ ගෙදරට පිණ්ඩපාතය පිණිස වැඩිලා ඒ උපාසිකාවට ධර්මය ඉගැන්වුවා. උපාසිකාව සෝවාන් වුනා. ඇ මය ගොසින් සක් දෙව් රජුගේ පුතා "ගොපක දෙව පුත්‍රයා" වශයෙන් උපන්නා. ගාන්ධර්වයන් තුන් දෙනා සක්දෙව් රජුගේ පුතා ඉදිරි පිට රගදැක්වීමට ආවා. ඒ දිව්‍ය පුත්‍රයා ඔවුන්ගේ ඉතාම ලස්සණ බබලන ශරීරය දැක ඔවුන් පෙර කළ පිත කුමක් දැයි බැලුවා. ඔවුන් පෙර ජාතියෙහි තමා උපාසිකාවක්ව සිටියදී තමාගේ ගෙදරට පිණ්ඩපාතය පිණිස වැඩිය ස්වාමින්වහන්සේලා තුන් නමක් බව දුටුවා. ඒ ගික්ඡුන්වහන්සේලා සිල සමාධි ප්‍රඥා යන තුනෙන්ම දියණු වී සිටි බව දිව්‍ය පුත්‍රයා දන්නවා. ඒ නිසා ඔහු ඒ ගාන්ධර්වයන්ට ඔවුන්ගේ අතිත පීචිත මතක් කරමින් මෙතෙම කීවා. ඔබ ධර්මය අසන විට එය ක්‍රියාවේ යොදන විට ඔබ ගේ ඇසුත් , කණුත් යොමුවී ඇත්තේ කුමකටද?" ගාන්ධර්වයන් දෙදෙනකුට තමන්ගේ අතිතය මතක් වී ලැජ්ජාවට පත්වුනා. ඔවුන් සමථ විපස්සනා දෙකම වඩා ඉක්මනින්ම අනාගාමි මාර්ගයත් පලයත් ලබා දෙව් ලොවින් වුනවි සුද්ධාවාස බුන්ම ලෝකවල ඉපදී එහිදී අර්හත් වයට පත්වුනා. තුන්වන ගාන්ධර්වයා තමාගේ තත්ත්වය ගැන ලැජ්ජාවට පත්වුයේ නැත. ඒ තත්ත්වයෙන්ම දෙව්ලොව හිටියා.

ඒ නිසා අපට පීචිත රක්ෂණ සංස්ථා අවශ්‍ය නැහැ. ඉතාම හොඳ රක්ෂණය මේ සම්මා සතියයි.

ප්‍රශ්නය (3 9)

චතුර්ධාතූ මනසිකාරය වඩනකොට ලක්ෂණ දෙළහ දැකගැනීමට - තද ගතිය, රළු ගතිය, බර ගතිය, මේ පිළිවෙලින් පටන්ගන්න ඕනද ? අපි කැමති ලක්ෂණයකින් පටන්ගන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර (3 9)

මුලදී අපට ලේසියෙන්ම දැකගන්න පුළුවන්. ලක්ෂණයකින් පටන්ගන්න පුළුවන්. නමුත් සියලුම ලක්ෂණ පහසුවෙන් පැහැදිලිව දැකගැනීමට පුළුවන් වුනාම බුදු රජාණන්වහන්සේ අපට උගන්වා ඇති පිලිවෙල අනුගමනය කිරීම අවශ්‍යයි. පයව් ධාතු ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු ජ පිලිවෙළ අනුගමනය කිරීමෙන් අපේ සමාධිය බොහෝ සේ ප්‍රබල වෙනවා. අපි කලාප දැකලා හැම කලාපයකම ධාතු හදුනා ගන්න පුළුවන් වුනාම ජ පිලිබද ඵතරම් සැලකිය යුතු නැහැ. ඉතාම සැලකිය යුතු කරුණ ජ ධාතු ඵකවරට ඵකට දැක ගැනීමයි. ජ මක් නිසාද ? මේ කලාප වල ආයු කාලය ඉතාම කෙටියි. විනාඩියක අංශු මාත්‍රයක් පමණ ඇති ජ නිසා අපට පයව් ධාතු ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතු යයි කිය කියා සිටීමට වෙලාවක් නැහැ. අපි ධාතු හතරම ඵකවරට පිලිවෙලින් දැකගන්නට ඕනැ.

ප්‍රශ්නය (3 10)

අපට චතුර්ධාතූ මනසිකාරය වැඩීමෙන් ශරීරයේ ධාතු හතර සමව පවත්වා ගන්න පුළුවන් වෙනවා මේ ධාතුවල සමතුල්‍යතාව නැතිවීම නිසා අපි අසනීප වෙන්න පුළුවන්. ඵහෙම අසනීපයෙන් සිටින වේලාවක බලවත් සතියකින් චතුර්ධාතූ මනසිකාරය වැඩුවොත් අසනීපය සුවකර ගන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර (3 10)

විවිධ රෝගාබාධ තිබෙනවා. සමහර රෝග වලට නමා පෙර කළ අකුසල කමීයක් හේතුවනවා බුදුරජානන් වහන්සේට හැදුනු පිටේ කැක්කුම මිට නිදසුනක්. සමහර රෝගවලට හේතුව ධාතුහතරේ ඇති අසම බව යෝගාවචරයා ජ ධාතු සම බවට පත් කරන්නට උත්සහ කළොත් රෝගය

සුව විමට පුළුවනි. සමහර ලෙඩ ආහාර නිසා ඇති වෙනවා. නැත්නම් සෘතු නිසා ඇති වෙනවා. සිත නිසාද ලෙඩ ඇති වෙනවා. සිත සුව කරගැනීමෙන් හිත නිසා ඇතිවූ ලෙඩක් සනීප කරගන්න පුළුවනි. සෘතු නිසා හේපෝ ධාතුව නිසා ඇතිවන පිලිකාව වැනි ලෙඩ සුව කිරීමට පුළුවන් වෙන්වේ බෙහෙත් ගැනීමෙන් පමණයි. ධාතුවල සමතුලිත තාවය ඇතිකිරීමෙන් නොවෙයි. සමහර ලෙඩ හඳුන්වේ නුසුදුසු ආහාර අනුභව කිරීමෙන්.

ප්‍රශ්නය (3 11)

අපි වතුර්ථධ්‍යනයට පත්වෙලා අවිද්‍යාව යටපත් කරන්නට ඉස්සර නරක සිරිත් නිසා බොහෝ සිතුවිලි ඇතිවෙනවා. නිදසුනක් වශයෙන් මධ්‍යස්ථානයක භාවනා කරන කාලයෙන් පිට අපේ දිනපතා පිවිහයේදී ලෝභ දෝස දෙක ඇතිවන බව අප දන්නවා. ඒ සිතුවිලි ඉවත් කරන්න අපට අසුභ භාවනාවත් මෙෙහි භාවනාවත් වඩන්න පුළුවන්ද? නැතිනම් අපි ඒ සිතුවිලිවලට අවධානය යොමු කරන්නේ නැතිව ඒවාට ඉබේම නැතිවීමට ඉඩදී අපේ කර්මස්තානයකට පමණක් අවධානය යොමු කළ යුතුද?

පිලිතුර (3 11 )

අකුසල කම්මලට අප්‍රකට හේතුව අවිද්‍යාවයි. ආසන්න හේතුව අයෝනිසෝමනසිකාරයයි අයෝනිසෝමනසිකාරය ගැන සැලකිලිමත් වීම ඉතාම අවශ්‍යයි ඔබට අයෝනිසෝමනිකාරය වෙනුවට යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති කරගන්නට පුළුවන් නම් ලෝභය නැත්නම් දෝසය ටික කලකට වත් නැතිවී යාවි. යෝනිසෝමනසිකාරය ඉතාමත් ශක්තිමත් වුනොත් ප්‍රබල වුනොත් ලෝභ, දෝස, සදහටම නැති වෙන්නත් පුළුවනි. මීට පෙර අසු ප්‍රශ්නයකට පිලිතුර දෙන අතර අපි යෝනිසෝමනසිකාරයත් අයෝනිසෝමනසිකාරයත් ගැන සාකච්ඡා කළා. ඔබට දිනපතා පිවිහයේදී ඇතිවන ලෝබ, දෝස, සිතුවිලි නැති කිරීමට අසුභ භාවනාවත් මෙෙහි භාවනාවත් වඩන්න පුළුවනි. මේ භාවනා වැඩිම යෝනිසෝමනසිකාරයයි. කෙලෙස් නැති කිරීමට ඇති හොඳම ආයුධය විපස්සනාවයි. විපස්සනාව හොඳම යෝනිසෝමනසිකාරයයි.

ප්‍රශ්නය (3 12 )

කාම ගුම්ඤේත, රූප ගුම්ඤේත, අරූප ගුම්ඤේත, ලෝකෝත්තර ගුම්ඤේත නවාංගය ක්‍රියා කරන්නේ කොහොමද? නිදසුන් දෙමින් කරුණාකර



මෙය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් අපි සෙයාඩෝතුවාගෙන් ගෞරවයෙන් ගුල්ලනවා.

පිළිතුර ( 3 12 )

පළමු ගුම් තුනේ හවංග සිත්වලින් කෙරෙන්නේ එකම කෘතයයි එක පිවිත කාලයක් තුළ විභවකෂණවලට නවතින්න ඉඩ නොදෙන ලෙස හවංග සිත් පහළ වෙනවා. හවංග සිත් මෙසේ පහළ වෙන්නේ මේ පිවිතයට හේතුවූ කමිය තවමත් කෂයවී නැති නිසා. හවංගයේ අරමුණ කමිය නැතිනම් කමී නිමිත්ත , එහෙම නැත්නම් ගතිනිමිත්ත වෙන්න පුළුවනි. රූප ගුම්වලත් අරූප ගුම්වලත් ඇත්තේ කමීත් කමී නිමිතිත් පමණයි. ගති නිමිති නැහැ. නිදසුනක් වශයෙන් ජික් කෙනෙකුගේ හවංගයේ අරමුණ විවසිටියෝ දාගැබ වෙන්න පුළුවනි. තවත් කෙනෙකුගේ කමිම නිමිත්ත ශෙවදගොත් දාගැබ වෙන්න පුළුවනි. " ලෝකෝත්තර ගුමිය " යයි කියන විට අපි " ගුමිය " යන වචනය යොදන්නේ උපමා රූපකයක් හැටියට පමණයි. " ලෝකෝත්තර ගුමිය " ඇත්තටම ස්ථානයක් නොවෙයි. " ලෝකෝත්තර ගුමිය " යයි කියන්නේ භතර මාර්ග භතර ඵල නිර්වාණය යන මෙයටයි. ස්ථානයකට නොවෙයි.

ප්‍රශ්නය ( 3 13 )

ලෞකික ධ්‍යානත් ලෝකෝත්තර ධ්‍යානත් අතර ඇති වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර ( 3 13 )

ලෞකික ධ්‍යානය කියන්නේ රූපාවචර ධ්‍යාන අරූපාවචර ධ්‍යාන සහ අෂ්ටසමාපත්ති වලටයි. මාගීකදුණ සහ ඵල කදුණ සමග යෙදෙන ධ්‍යානාංග මේ ලෝකෝත්තර ධ්‍යානයයි. රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ දුකඛ වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ දැක ඔබ නිවනට පත්වුනොත් නිවන් දුටුවොත් ඔබේ මාගීකදාණය ප්‍රථම ධ්‍යානයයි. මෙය ලෝකෝත්තර ධ්‍යානයක් මක්නිසාද? විපස්සනාවට අරමුණ වන රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග පහක් තිබෙනවා. ලෝකෝත්තර ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ද අංග පහක් තිබෙනවා - චිත්තක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, එකග්ගතා ධ්‍යානාංග පහ ඇති නිසා මාර්ගයත් ඵලයත් ප්‍රථම ධ්‍යාන මාර්ගය සහ ප්‍රථම ධ්‍යාන ඵලයයි. සෙසු ධ්‍යාන මාර්ග හා ඵලයද එසේමයි.

# 04 වන දේශනය රූප ධර්ම බෙදා බැලීම

## හැඳින්වීම

චතුර්ධාතු මනසිකාරයෙන් සහ විවිධ වර්ගයේ රූපධර්ම විග්‍රහ කිරීමෙන් පටන්ගෙන විපස්සනා භාවනාව වඩන හැටි මම අද විස්තර කරන්නෙමි. විපස්සනා වැඩීමට මාගී දෙකක් ඇත. පළමුවෙනි. මාගීය ආනාපාන සතිය වැනි සමථ කමී ස්ථානයක් වැඩීමෙන් ධ්‍යාන ලබා ඉන් අනතුරුව විපස්සනාව වැඩීම ආරම්භ කිරීමයි. දෙවන මාර්ගය චතුර්ධාතු මනසිකාරය උපචාර සමාධිය දක්වා වඩා සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් පසු විපස්සනා වැඩීමයි. මෙම ක්‍රමය අනුව එකම ධ්‍යානයක් වත් ලැබීම අවශ්‍ය නැත. මිනන්මාර්ගි මාගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල මම යථෝක්ත මාගී දෙකම උගන්වමි. කවර මාගීයක් අනුගමනය කළත් යෝගාවචරයා විපස්සනාව වැඩීමට පෙර චතුර්ධාතු මනසිකාරය වැඩීම අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතුයි.

## චතුර්ධාතු මනසිකාරය වැඩීම

චතුර්ධාතු මනසිකාරය භාවනාව වැඩීමේ ක්‍රම දෙකක් පාලි ග්‍රන්ථවල සඳහන් වී තිබේ. එනම් සංකම්ප්ත ක්‍රමය සහ සවිස්තර ක්‍රමයයි. මෙහිදී විස්තර කෙරෙන සංකම්ප්ත ක්‍රමය ඉක්මනින් අවබෝධය ලබාගත හැකි යෝගින් සඳහාය. එහෙත් සමහර යෝගීන්ට සංකම්ප්ත ක්‍රමය අපහසු බැවින් ඔවුන් උදෙසා සවිස්තර ක්‍රමය උගන්වා තිබේ. මහ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුරජාණන්වහන්සේ සංකම්ප්ත ක්‍රමය දෙසු සේක. X]

“ගිකමුචක් මේ කය යම් ලෙසකින් සිටිද යම් ලෙසකින් හසුරුවනු ලබයිද ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේය. මේ කයෙහි පඨවි ධාතුව ආපෝ ධාතුව තේපෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව ඇත්තේය.”

විසුද්ධිමාර්ගයෙහි මෙය තව දුරට විස්තර වේ. (පරිවේෂද පේද 41- 43)

“මෙම භාවනාව වැඩීමට කැමති භික්ෂූන් ප්‍රඥාව ඇති යෝගාවචරයා පළමුවෙන් හුදකලා වාසය කිරීම සඳහා යන්නේය. ඉන් පසු ඔහු තමාගේ මුළු රූප කාය දෙස අවධානය යොමු කොට එහිධාතු මෙසේ සැකෙවින් සලකා බැලිය යුතුයි.” මේ කයෙහි තද හෝ රළු දෙය පඨවි ධාතුවයි. ගලන .ආබන්ධනය කරන දෙය ආපෝ ධාතුවයි. පැසෙන ගතිය හෝ උණුසුම

තේජෝ ධාතුවයි. සැලෙන උසුලන ස්වභාවය වායෝ ධාතුවයි. සත්ත්වයකු වශයෙන් නොව අනාත්ම වශයෙන් සලකා "මෙහි ඇත්තේ ධාතු පමණයි. මෙම රූප කාය පඨවි ධාතු ආපෝධාතු තේජෝ ධාතු වායෝධාතු" වශයෙන් නැවත නැවතත් සලකා බැලිය යුතුයි. මෙලෙස උත්සහ කරන විට නොබෝ වේලාවකින් සමාධිය ඇතිවේ. ධාතු කොටස් වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකීමට උපකාරවන අවබෝධය ද ඒ සමග ඇතිවේ. මෙම සමාධිය උපචාර තත්ත්වයෙහි පමණක් පවතී. එක් එක් මූල පරමාර්ථ ධර්මයක් වෙන් වෙන් වශයෙන් අරමුණු කරගෙන කරන භාවනාවක් නිසා අර්පණ තත්ත්වයට නොපැමිණේ.

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ විසින් සතර මහගුණයන්ගේ නිස්සත්ව නිර්ථව ඛව පෙන්වනු පිණිස කයෙහි මෙම කොටස් හතර සඳහන් කර ඇත. "යම් කිසි අවකාශයක් සම්, මස්, නහර, ඇට, යන මෙයින් වැසුණු විට එය රූපය ය යි. කියනු ලැබේ." යොගාවචරයා මේ එක් එක් කොටස, දැනුම - හෙවත් ප්‍රඥ, නැමති හස්තයෙන් වෙන්කොට ඉහත සඳහන් ක්‍රමය අනුව මෙනෙහි කළ යුතුයි. "මේ කොටස්වල නද හෝ රළ නද දෙය පඨවි ධාතුවයි." යනාදී වශයෙනි.

පා අවුක් ස්වාමිත්වහන්සේගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි උගන්වනු ලබන පරිද්දෙන් මුළු කයෙහිම ධාතු කොටස් පහත සඳහන් ක්‍රමය අනුව හඳුනා ගන්න.

- පඨවි ධාතුව - තද, රළ, බර, මොළොක්, සිනිඳු, සැහැල්ලු, ලක්ෂණ
- ආපෝ ධාතුව - ගලන ආබන්ධන ලක්ෂණ
- තේජෝ ධාතුව - උෂ්ණ, සීතල ලක්ෂණ
- වායෝ ධාතුව - දරන, සැලෙන, පිම්බෙන ලක්ෂණ

මෙම භාවනා ඉගැන්වීමේ මුල් පියවර වශයෙන් ඔබ යථෝකත ලක්ෂණ දෙළොස වරකට එක බැගින් හඳුනා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුයි. ආධුනිකයන්ට පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ පළමුවෙන් උගන්වා හඳුනා ගැනීමට අපහසු ලක්ෂණ පසුව උගන්වනු ලැබේ. ඒවා උගන්වනු ලබන්නේ පහත සඳහන් පිළිවෙළ අනුවයි.

1 වලනය 2 තද බව 3 රළබව 4 බර බව 5 දැරීම 6 මෘදු බව 7 සිනිඳු බව 8 සැහැල්ලු බව 9 උණුසුම 10 සීසිල 11 ගැලීම 12 ආබන්ධනය සෑම ලක්ෂණයක්ම පළමුවෙන් ශරීරයේ එක් ස්ථානයක දැකගෙන අනතුරුව එය සිරුර පුරාම දැකගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

## වලනය

ඔබට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට හිස මැද ඇතිවන වලනය ස්පර්ශේන්ද්‍රියේ මාර්ගයෙන් දැන ගැනීමෙන් වලනය දැකගැනීම ආරම්භ කළ හැකිය. වලනය හදුනාගත් විට එය ඔබේ හිතට පැහැදිලිවන තුරු එය අරමුණු කොට හිත එකග කරගෙන සිටිය යුතුයි. ඉන් පසු හිසට ලංවූ ශරීරයේ තවත් කොටසක වලනය දැකීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඔබේ අවධානය ඒ කොටසට යොමුකළ යුතුයි. මේ අයුරින් ඔබට වලනය පළමුවෙන් හිසෙහිත් පසුව බෙල්ල කඳ අත්පා - යන මේ කොටස්වලත් ක්‍රමයෙන් දැකගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඔබේ සතිය සිරුරේ කවර කොටසකට යොමු කළත් ඔබට වලනය පහසුවෙන් දැක ගත හැකි වන තුරු මෙය නැවත නැවතත් බොහෝ වාරයක් කළ යුතුයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හේතුකොටගෙන හිස මැද ඇතිවන වලනය පහසුවෙන් හදුනාගත නොහැකි නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේදී පපුව හෝ උදරය පිම්බෙන හැටි බලන්න. නැතහොත් හෘදයෙහි ක්‍රියා කාරිත්වය නිසා නාඨි වැටෙන හැටි හෝ වෙනත් ප්‍රකටව දැනෙන වලනයන් ගැන භෞතික යොමු කරන්න. කොතනින් පටන්ගත්තත් මුළු සිරුර පුරාම මෙම ලක්ෂණය දකින තුරු ඔබේ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු කරගත යුතුයි. සමහර තැන්වල එය ප්‍රකටව පෙනේ. සමහර තැන්වල සියුම් ලෙස දැනේ එහෙත් එය සිරුර පුරාම පවතී.

## තද ගතිය

වලනය දැකගැනීමට දුරු උත්සහය සාර්ථක වූ විට තද ගතිය දැකීමට උත්සාහ කරන්න. දත්වල තද ගතිය දැකීමෙන් පටන්ගන්න දත් දෙපල එකට හැපීමෙන් තද ගතිය දැනගන්න. එය දැනුන විට හැපීම බුරුල් කර දත්වල තද ගතිය දැනගන්න. මෙය දැනුණ විට ඔබ වලනය දැක ගැනීමට කළ අයුරින්ම හිස සිට දෙපතල් දක්වා ක්‍රමානුකූලව තද ගතිය දැකගැනීමට උත්සාහ කරන්න. උවමනාවෙන්ම සිරුර තද කිරීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

ඔබට සිරුර පුරාම තද ගතිය දැක ගත හැකිවූ විට නැවත සිරුර පුරාම වලනය දැක ගන්න. මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට සිරුර පුරාම වරක් වලනයත් වරක් තද ගතියත් හිස සිට දෙපතල් දක්වා දැක

ගන්න. සාර්ථක ලෙස මෙසේ කළ හැකි වන තෙක් බොහෝ වාරයක් නැවත නැවතත් මෙය පුරුදු කරන්න.

## රළ ගතිය

චලනය සහ තද ගතිය දැකීමට පුරුදු වුවායින් පසු රළ ගතිය දැකීමට උත්සාහ කරන්න දිව දත්වල අග ගැවීමෙන්, දකුණුතේ අල්ලෙන් වම් බාහුව හෝ වම් අල්ලෙන් දකුණු ගාහුව හෝ පිරිමැදීමෙන් ඔබට ගොරෝසු ගතිය දැනේවි. ඉන් පසු මුළු සිරුර පුරාම ගොරෝසු ගතිය ක්‍රමානුකූලව දැකගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එය නොදැනුනොත් චලනය හා තද ගතිය නැවත දැකීමට උත්සාහ කරන්න. එවිට ඒ ලක්ෂණ දෙක සමගම රළ ගතියද දැනෙන්නට පුළුවනි. රළ ගතිය දැකීමට හැකිවූ විට හිස සිට දෙපතුල් දක්වා මුළු සිරුර පුරාම වරකට චලනයත්, වරකට තද ගතියත්, වරකට රළ ගතියත් දැකීමට නැවත නැවත උත්සාහ කරන්න.

## බර ගතිය

ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ තුන චලනය තද, ගතිය රළ ගතිය , සතුටුදායක ලෙස දැකීමට පුරුදු වූ විට සිරුර පුරාම බර ගතිය දැනගන්න. එක් අතක් අනික උඩ තැබීමෙන් පටන්ගන්න. උඩින් තිබෙන අතේ බර ඔබට දැනේවි. නැත්නම් හිස ඉදිරියට නැමීමෙන් එහි බර දැනගන්න. සිරුර පුරාම බර ගතිය දැනෙන තුරු ක්‍රමානුකූලව පුරුදු කරන්න. ඉන් පසු චලනය තද, බව රළ බව, බර යන මේ ලක්ෂණ වරකට එකක් බැගින් සිරුර පුරාම නැවත නැවතත් බලන්න.

## දැරීම, ඉසිලීම

යටොක්ත ලක්ෂණ හතර සතුටුදායක ලෙස දුටුවාට පසු ඔබට සිරුර පුරාම දැරීම ඉසිලීම සොයා බැලිය හැකිය. සිරුර ඉදිරියට නැමෙන සේ පිට "ඩුරුල්" කිරීමෙන් පටන් ගන්න. ඉන් පසු සිරුර කෙළින් කර සෘජුව තබාගන්න. සිරුර කෙළින් සෘජුව නොසෙල්වී තබාගැනීමට උපකාර වන බලය දැරීමේ ලක්ෂණ යයි හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුලු සිරුර පුරාම මේ දැරීමේ ලක්ෂණය දක්නා තුරු ක්‍රමානුකූලව එය දැකගැනීමට නැවත නැවතත් පුරුදු කරන්න. මෙසේ කිරීමට අපහසු නම් දැරීම තද ගතියත් සමග එකට දැකීමට උත්සාහ කරන්න. මේ ක්‍රමයෙන් දැරීමේ ලක්ෂණ දැකගැනීමට වඩා පහසු වෙයි. පහසුවෙන් දැරීමේ ලක්ෂණය දැක ගත හැකිවූ විට සිරුර

පුරාම චලනය තද බව, රළු බව, බර බව, සහ දැරීම දැකීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

## **මෘදු ගතිය**

යෙදවීමේ ලක්ෂණ පහ දැක ගත හැකි වුවාට පසු මෘදු ගතිය සොයා බලන්න. තොළ ඇතුළේ දිව ගැනීමෙන් මෘදු ගතිය දැනේවි. ඉන්පසු සිරුර බුරුල් කොට සිරුර පුරාම මෘදුගතිය දැකීමට හැකිවන තුරු ක්‍රමානුකූලව මෘදුගතිය දැකීමට පුරුදු කරන්න. දැන් ඔබට චලනය, තද බව, රළු බව, බර බව, දැරීම සහ මෘදු බව සිරුර පුරාම සොයා බැලීමට පුළුවන.

## **සිනිදු බව**

රළුගට ඔබේ තොල් හෙත් කොට දිව තොල් උඩ පැත්තෙන් පැත්තට ගැනීමෙන් සිනිදු ගතිය සොයන්න. සිරුර පුරාම සිනිදු බව දැක ගන්නා තුරු ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි එම ලක්ෂණය දැක ගැනීමට පුරුදු කරන්න. ඉන් පසු වරකට එක බැගින් ලක්ෂණ 7ම සිරුර පුරා වෙන වෙනම සොයා බලන්න.

## **සැහැල්ලු බව**

සොයාබැලීමට එක් ඇඟිල්ලක් උස් පහත් කරමින් එහි සැහැල්ලු බව දැනගන්න. සිරුර පුරාම සැහැල්ලු බව දකිනා තුරු ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි එම ලක්ෂණය දැක ගැනීමට පුරුදු කර අනතුරුව යටෝක්ත ලක්ෂණ අටම සොයාබලන්න.

## **උණුසුම**

දැන් සිරුර පුරාම උණුසුම සොයා බලන්න. මෙය පහසුවෙන් කළ හැකි දෙයකි. දැන් ඔබට ලක්ෂණ නමයක් පෙනේ.

## **සිතල**

මිලගට නාස්පුඩු වලට ඇතුල් වන වායුවේ සිතල ගතිය දැනගන්න. ක්‍රමානුකූලව සිරුර පුරාම සිතල ගතිය දැන ගැනීමට පුරුදු වන්න. ඔබ දැන් ලක්ෂණ දහයක් හඳුනාගෙන තිබේ.

## සැලකිය යුතුයි :

ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ 10 ම ස්පර්ශේන්ද්‍රියේ මාර්ගයෙන් දැනගත හැකිය. එහෙත් ගලන සහ ආබන්ධන ලක්ෂණ සෙසු ලක්ෂණවල අනුසාරයෙන් දැනේ. ඒ ලක්ෂණ දෙක අන්තිමට කියා දීමට හේතුව මෙයයි.

## ආබන්ධන ලක්ෂණය

මෙම ලක්ෂණය දැන ගැනීමට ශරීරය සම, මස් සහ නහරවලින් එකට බැඳී ඇති ආකාරය ගැන සිත යොමු කරන්න. බැලෙනක ඇති පලයමෙන් සිරුර ඇතුළත ඇති ලේ සමින් රඳවාගෙන තිබේ. එකට බැඳීමක් නොමැති නම් මේ ශරීරය කැලි කැලි වලට වෙන්වී වැටෙනු ඇත ශරීරය පොළොව මත රඳවා ගැනීමට හේතුවන ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය ද ආබන්ධන ලක්ෂණයකි.

## ගැලීමේ ලක්ෂණය

දැනගැනීමට පළමුවෙන් කටට කෙළ ගලන හැටි සතියෙන් දැනගන්න. ඉන්පසු නහරවලේ තුලින් ලේ ගලා යාම පෙනහළු වලට වායුව ගැලීම "සිරුර" පුරාම ගලන තෙතමන පැතිරීම දැනගන්න. ඉහත සඳහන් අයුරින් මේ දැනුම දියුණු කරගන්න.

ගැලීම හෝ ආබන්ධනය දැකීම ඔබට අපහසු වුවොත් පළමුව දක්වා ඇති ලක්ෂණ දහය වරකට එක බැගින් නැවත නැවතත් සිරුර පුරාම දැක ගත යුතුයි. මේ පිළිබඳ කුසලතාවය ඇතිකරගත් විට ආබන්ධන ලක්ෂණය පැහැදිලි වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ආබන්ධන ලක්ෂණය පැහැදිලි නුවුවොත් වලනය හා තදබව වෙත අවධානය යොමු කරන්න. එවිට ඔබට මුළු සිරුරම ලණු වලින් වෙලා ඇත්තාක් මෙන් දැනිය යුතුයි. මෙය ආබන්ධනය ලක්ෂණය ලෙස දකින්න. ගැලීමේ ලක්ෂණය පැහැදිලි නුවුවොත් එය සිතල. උණුසුම හෝ වලනය යන ලක්ෂණය හා එකට බලන්න. එවිට ඔබට ගැලීමේ ලක්ෂණය හඳුනා ගත හැකි විය යුතුයි.

මුළු සිරුර පුරා හිස සිට දෙපතුල් දක්වා ලක්ෂණ 12 ම හඳුනා ගත හැකි වූ විට, මෙම පිලිවෙළ අනුව ඒවා නැවත නැවතත් හඳුනාගැනීම කරගෙන යා යුතුයි. සාර්ථක ලෙස මෙසේ කළ හැකි වූ විට ඔබ එම ලක්ෂණ

පළමුව ඉගෙනගත් පිළිවෙල අනුව සකස් කරන්න. ජනමි - තද බව, රළු බව, බර බව, මෘදු බව, සිනිඳු බව, සැහැල්ලු බව, ගැලීම ආබන්ධනය උණුසුම සිසිල දැරීම වලනය එම පිළිවෙල අනුව සෑම ලක්ෂණයක්ම වරකට එක බැගින් හිස සිට දෙපතුල් දක්වා හැඳින ගැනීමට උත්සාහ දරන්න. මෙය ඉතා ඉක්මනින් විනාඩියකට තුන් වටයක් වශයෙන් අවම වශයෙන් කළ හැකි වන සේ ඔබ මෙය වැඩිමට උත්සාහ දැරිය යුතුයි.

මෙලෙස පුරුදු කරන සමහර යෝගීන්ගේ ධාතූන් පිළිබඳ සමතුලිතතාවයක් නැති වීමට පුළුවනි. සමහර ධාතූන් දරාගත නොහැකි තරම් සමතුලිතතාවය නැතිවීමට පුළුවන. විශේෂයෙන් තද ගතිය, උණුසුම සහ වලනය ඉතා අධික ලෙස ප්‍රබල විය හැකිය. මෙය සිදුවුවොත් ඔබ අධික ලෙස දැනෙන ලක්ෂණයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලක්ෂණය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කොට සමාධිය දියණු කරගෙන යා යුතුයි. මෙම ක්‍රමයෙන් ධාතුවල සමතුලනතාවය ඇති වේ. ලක්ෂණ 12 ක් උගන්වා ඇත්තේ මේ සඳහාය. ධාතුවල සමතුලිතතාවය ඇති වූ විට සමාධිය වඩා පහසුවෙන් ඇති කර ගැනීමට පුළුවනි.

ධාතුවල සමතුලනතාවය ඇති කරගැනීමට පුරුදු වීමේදී ඇතිවන ප්‍රතිවිරුද්ධ ලක්ෂණ මෙසේය. තද මෘදු , රළු සිනිඳු , බර සැහැල්ලු , ගලන ආබන්ධන , උෂ්ණ සිතල , දැරීම වලනය වීම

ලක්ෂණ යුගලයකින් එකක් වැඩිවී තිබේ නම්, ප්‍රතිවිරුද්ධ ලක්ෂණයට අවධානය යොමු කරන්න. නිදසුනක් වශයෙන් ගලන ගතිය වැඩියෙන් දැනේ නම් ආබන්ධන ලක්ෂණයට වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න. දැරීමේ ලක්ෂණය වැඩියෙන් දැනුනොත් වලනයට වැඩි අවධානය යොමු කරන්න. සෙසු ලක්ෂණ පිළිබඳව ද මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කළ යුතුයි.

සිරුර පුරා යථෝක්ත ලක්ෂණ 12 හඳුනා ගැනීමේ දක්ෂතාවය ඇති කරගෙන ඒ ලක්ෂණ පැහැදිලිව පෙනෙන විට පළමු 6 එක් වරට පස්වි ධාතුව ලෙසත් ඊළඟ 2 එකවරට අපෝ ධාතුව ලෙසත් ඊළඟ දෙක එක වරට තේපෝ ධාතුව ලෙසත් ඊළඟ දෙකත් එකවරට වායෝ ධාතුව ලෙසත් දැකගත යුතුයි. සිත සන්සුන් කරගෙන සමාධිය ඇති කරගැනීම පිණස පස්වි ආපෝ තේපෝ වායෝ යන මේ ධාතූ හතර නොකඩවා දැකීම නොකඩවා එක දිගටම කරගෙන යායුතුයි. මෙය සියදහස් වාරයක් වාර කෝටි ගණනක් නැවත නැවතත් කරගෙන යා යුතුයි.



මුළු සිරුරම සමස්ථයක් වශයෙන් ගෙන ධාතු හතරම මෙනෙහි කිරීම මේ අවස්ථාවේදී භාවිතා කළ හැකි හොඳ ක්‍රමයකි. සිත සන්සුන්ව සමාධිමත්ව තබා ගැනීමට ශරීරයේ එක් කොටසකින් තවත් කොටසකට සහිය යොමු නොකර සමස්තයක් වශයෙන් ශරීරය දෙස බැලිය යුතුයි. උරහිස් පිටුපසින් සිට බලන්නාක් මෙන් මෙසේ කිරීම හොඳම ක්‍රමයයි. හිස සිට සිරුර පහළට බලන්නාක් මෙන් මෙය කළ හැකි වුවත් සමහර යෝගීන්ට ධාතූන් පිළිබඳව තුලනාත්මක බව නැති වී අපහසුවක් ඇති විය හැකිය.

දසආකාරයකින් අවධානය යොමු කිරීමෙන් සමාධිය දියුණු කළ හැකි බව විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ඊකාවේ සඳහන් වී තිබේ.

1 අනුපිළිවෙලින් - අනුප්‍රබවතො  
 මෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා ඇති පිළිවෙළ සඳහන් වේ.  
 පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ

2 වැඩි ඉක්මනින් නොව - නාතිසිසතො

3 වැඩි සෙමින් නොව - නාතිසණිකතො  
 වැඩි ඉක්මනින් මෙනෙහි කළොත් භාවනාවේ, අරමුණ වන ධාතු හතර පැහැදිලිව නොපෙනේ. වැඩිය සෙමින් කළොත් භාවනාවේ කෙළවරටම පැමිණිය නොහැකිය.

4 බාධක දුරු කිරීමෙන් - විකෙධපපටිගානතො  
 සිත වෙනත් අරමුණු වලට යා නොදී භාවනාව අරමුණෙහි පමණක් රඳවාගෙන සිටිය යුතුයි.

5 ප්‍රඥප්ති ඉක්මවා යෑමෙන් - පකද්කදන්ති සමතික්කමනතො  
 පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යයි සිතීන් කිම පමණක් නොසැහේ එයින් සංකේතවත් වන ලක්ෂණ කෙරෙහි සිත යොමු කළ යුතුයි. එනම් තද රළු වර මොළොක් සිනිදු සැහැල්ලු ගලන ආඛන්ධන උෂ්ණ සීත දරන වලනය.

6 නොපැහැදිලි දෙය ඉවත් කිරීමෙන් අනුපට්ඨානමුකදවනතො  
 ලක්ෂණ 12 ම නදනා ගත් පසු ඔබ සමාධිය දියුණු කරගැනීමට උත්සහ කරන විට නොපැහැදිලි ලක්ෂණ තාවකාලිකව නොසලකා හැරීමට පුළුවන. ධාතුවල සමතුල්‍යතාවය නැතිවීමෙන් වේදනාව ඇති වූ වොත් මෙසේ නොකළ යුතුයි. එක් ධාතුවක් හෝ දෙකක් හෝ තුනක් හෝ මෙනෙහි කිරීම

නොසැහේ. ධාතු 4ම ගෙන එක ධාතුවකින් අවම වශයෙන් එක් ලක්ෂණයක් බැගින් මෙහෙහි කළ යුතුයි. ලක්ෂණ 12 ම පැහැදිලිව හඳුනා ගත හැකි නම් එයින් එකක් වත් ඉවත් නොකර මෙහෙහි කිරීම හොඳම ක්‍රමයයි.

## 1 ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම - ලක්ඛණතො

ඔබ භාවනා කරන්නට පටන් ගන්නා විට ජ් ජ් ධාතුවල ලක්ෂණ පැහැදිලි නොවුවොත් ජ් ධාතුවල කාත්‍ය ගැනද අවධානය යොමු කරන්නට පුළුවන්. සමාධිය දියුණු වත්ම එක් එක් ධාතුවක " සභාව ලක්ඛණ " ( ස්වභාවික ලක්ෂණ) ගැන සිත යොමු කරන්න.

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| පයව් ධාතුවේ | - තද රථ ලක්ෂණ     |
| ආපෝ ධාතුවේ  | ගලන ආබන්ධණ ලක්ෂණ  |
| තෝපෝ ධාතුවේ | උණුසුම සිතල ලක්ෂණ |
| වායෝ ධාතුවේ | - දරන වලන ලක්ෂණ   |

මේ අවස්ථාවේදී ඔබට පෙනෙන්නේ ධාතු පමණක්ය. ජ් ධාතු පුද්ගලයකු වශයෙන් හෝ ආත්මයක් වශයෙන් හෝ නොපෙනේ.

පහත සඳහන් සුත්‍රය කියවා ජ් අනුව සිත වැඩිමට ටිකාව උපදෙස් දෙයි. (8) අධිවිත්ත සුත්‍රය (9) අනුත්තර සිහිභාව සුත්‍රය (10) බොජ්‍යකංග සුත්‍රය මෙම සුත්‍ර වලින් කියවෙන්නේ ශුද්ධා, වීයජී, සති, සමාධි, ප්‍රඥා, යන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ සමතුල්‍යතාවයන් පවත්වා ගත යුතු බව සහ බොජ්‍යකංග ධර්ම හතද සමතුල්‍යතාවයෙන් පවත්වා ගත යුතු බවයි.

ඔබ ධාතු හතර පදනම් කරගෙන සමාධිය දියුණු කරගනිමින් උපචාර සමාධියට ලංවත්ම ඔබට විවිධාකාර ආලෝක පෙනෙනු ඇත. සමහර යෝගීන්ට මුලදී පෙනෙන්නේ දුමක් වැනි ආලෝකයකි. මෙම අප්පාට තුළ ධාතු හතරම දකිමින් භාවනා කරගෙන යන විට එම වණිය පුළුන් මෙන් සුදුවී අනතුරුව වළාකුල් මෙන් දිස්වී මත් සුදු පාටකින් දිස්වේ මේ අවස්ථාවේදී ඔබේ මුළු ශරීරයම සුදු රූපයක් මෙන් පෙනෙනු ඇත. සුදු රූපය තුළ ධාතු හතර දකිමින් භාවනා වඩන විට ජ් සුදු රූපය අයිස් කැටයක් හෝ විදුරු කැටයක් මෙන් විනිවිද පෙනෙන තත්ත්වයකට පත්වනු ඔබට පෙනේ. මේ විනිවිද පෙනෙන රූපය වනාහි පකදව ප්‍රසාද රූපයි. මේවාට අපි විනිවිද පෙනෙන ධාතුයයි කියමු. මේ පකදප්‍රසාද රූප අතර කාය ප්‍රසාදය සිරුර පුරාම පැතිරී ඇත. මේ අවස්ථාවේදී

කාය ප්‍රසාදය, චක්‍ර ප්‍රසාදය, සෝන ප්‍රසාදය ඝාණ ප්‍රසාදය ජීවිතා ප්‍රසාදය මේ පහම පෙනෙන්නේ විනිවිද පෙනෙන ගුලියක් හෝ කැටයක් ලෙසයි. එයට හේතු ත්‍රිවිධාකාර ඝණසංඥාව තවමත් ඔබෙන් ඉවත්වී නොතිබීමයි.

එම විනිවිද පෙනෙන ගුලිය හෝ කැටය තුළ ධාතු හතර දකිමින් ඔබ නොනවත්වා භාවනා කලොත් ඒ ගුලිය හෝ කැටය බබලමින් ආලෝකය විහිදුවන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබට අවම වශයෙන් පැය හාගයක් වත් මෙම ආලෝකය අරමුණු කරගෙන සිත එකගකරගත හැකි නම් ඔබ උපචාර සමාධියට පත් වී සිටින්නෙහිය. එම ආලෝකයේ ආධාරයෙන් විනිවිද පෙනෙන රූපය තුළ කුඩා අවකාශ සොයමින් ආකාස ධාතුව දැකීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. ඒවිට විනිවිද පෙනෙන රූප කලාප නම් වූ කුඩා කැබලි වලට කැඩී කැඩී යයි. වින්ත විසුද්ධිය නම් වූ මෙම අවස්ථාවට පත්වුවාට පසු ඔබට මෙම කලාප බෙදා බැලීමෙන් දිවියේ විශුද්ධිය වැඩිමට පුළුවන.

පළමුවෙන් සමථධ්‍යානයක් නොලබා , චතු ධාතු මනසිකාරයෙන් භාවනාව පටන්ගත් යුද්ධ විපස්සනායානික යෝගාවචරයන්ට උපචාර සමාධිය විවේකස්ථානයකි. විපස්සනාව වඩද්දී වෙහෙස ඇතිවුවුවොත් සමථ භාවනාව වඩනා යෝගියා ධ්‍යාන සුවයෙන් විවේකය ලබාගන්නාක් මෙන් විපස්සනා භාවනා වඩනා යෝගීන්ටද උපචාර සමාධියෙහි විවේකය ලැබීමට පුළුවන. එයින් සුවපත් වීමෙන් පසු යළිත් විපස්සනාව වැඩිමට ආරම්භ කළ හැකිය.

ධ්‍යානය විවේක ස්ථාන ලෙස සැලකීම පිළිබඳ උපමාවක් මජ්ඣිම නිකායේ ද්වේධාවිතකක සුත්‍රයට ඇති අටුවාවේ විස්තර කර ඇත. යුද්ධ කරන අවස්ථාවේදී සමහර විට යෝධයන්ට මහන්සිය දැනේ. සතුරු සේනාව ප්‍රබල වන්නට පුළුවන. ඔවුන් විදින ඊතල ඒ මේ අත විහිදෙයි. යෝධයෝ තමන්ගේ බල කොටු වට යති. එහිදී විවේකය ගෙන ක්‍රමයෙන් වෙහෙස දුරු කර ගනිති. ඉන් පසු ශක්තිමත් වී, බලවත් වී, බලකොටුවෙන් පිටතට අවුත් යුද්ධ භූමියට නැවත යති.

ධ්‍යානය බලකොටුව මෙන් විපස්සනා වඩනා යෝගාවචරන්ට විවේක ස්ථානයකි. විපස්සනාවේදී දැකගත යුතු බොහෝ දේ ඇත. එහෙයින් විවේක ස්ථානයක් තිබීම යෝගීන්ට ඉමහත් යහපතකි.

## රූප කලාප බෙදා බැලීම

රූප කලාප කොටස් දෙකකි. එනම් විනිවිද පෙනෙන රූප කලාප සහ විනිවිද නොපෙනෙන රූප කලාප වශයෙන්ය. ප්‍රසාද රූප පහෙන් එකක් ඇති රූප කලාප පමණක් විනිවිද පෙනෙන රූප කලාපය අන් සියලුම රූප කලාප විනිවිද නොපෙනෙන කලාපය.

විනිවිද පෙනෙන හා විනිවිද නොපෙනෙන තනි තනි රූප කලාපවල පද්ධති ආපෝ තේජෝ වායෝ යන ධාතු හතර දැකීමට ඔබ පළමුවෙන් පුරුදු විය යුතුයි. රූප කලාප ඉතා වේගයෙන් ඇතිවන නැතිවන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. මේ අවස්ථාවේදී ඔබට රූප කලාප යම් කිසි ප්‍රමාණයක් ඇති කුඩා කැබලි මෙන් පෙනෙන බැවින් ඔබට ජවා බෙදා බැලීමට හැකි වන්නේ නැත. ඔබ සන්නති සණ, සමුහ සණ, සහ කිව්ව සණ යන ත්‍රිවිධ සණ පිළිබඳ සංඥාව තවමත් ඉවත් කර නැති නිසා ඔබ තවමත් ප්‍රඥප්තියෙහි පිහිටා සිටින්නෙහිය. පරමාර්ථයට පැමිණ නැත.

ඔබ සමුහ සහ හැඩය පිළිබඳ සංඥාව ඉවත් කර නැති නිසා කුඩා ගුලියක් හෝ කැටයක් පිළිබඳ සංඥාවක් ඉතිරි වී තිබේ. ඔබ ධාතු තව දුරට බෙදා නොබලා මෙම රූප කලාපවල ඇති වීම හා නැතිවීම මෙනෙහි කරමින් විපස්සනාව වැඩිමට උත්සාහ කළොත් ඔබ සංඥා අරමුණු කරගෙන විපස්සනා වැඩිමට උත්සාහ කරන්නෙහිය. එහෙයින් ඔබ තනි තනි කලාපවල ධාතු දකින තුරු ධාතු තව දුරටත් බෙදා බැලිය යුතුයි. මෙසේ කළ යුත්තේ පරමාර්ථ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම පිණිසයි. රූප කලාපයන්ගේ වේගවත් ඇතිවීම සහ නැතිවීම නිසා ඔබට තනි රූප කලාපවල ධාතු හතර දැක ගැනීමට නොහැකි නම් , ඔබ ඇතිවීම හා නැතිවීම ගැන නොසැලකිය යුතුයි. ඔබ හමුවීමට නොකැමති එහෙත් බලාපෙරොත්තු නොවූ අවස්ථාවක ඔබට හමුවූ පුද්ගලයකු නුදුටුවා සේ සිටින්නාක් මෙන් රූප කලාපවල ඇතිවීම හා නැතිවීම නොසලකා තනි රූප කලාප වල ධාතු හතර කෙරෙහි අවධානය යොමු කර එය පමණක් දැනගෙන සිටින්න. රූප කලාප වල ඇති වීම හා නැති වීම ඔබට නොසලකා හැරීමට හැකිවන්නේ ඔබේ සමාධියේ බලය නිසාය.

ඔබේ උත්සහය සාර්ථක නුවුවොත් මුළු සිරුරේම පද්ධති ධාතුව එක වරට දැකීමට අවධානය යොමු කොට ඉන්පසු තනි කලාපයක පද්ධති ධාතුව වෙත අවධානය යොමු කරන්න. ඉන් පසු මුළු සිරුරේම ආපෝ ධාතුව එක් වරට දැකීමටත් ඉන් පසු තනි කලාපයක ආපෝ ධාතුව

දැකීමටත් අවධානය යොමු කරන්න. ඉන් පසු මුළු සිරුරේම හේපෝ ධාතුව එකවරට දැක අනතුරුව තනි කලාපයක හේපෝ ධාතුව දැක ගන්න. මුළු සිරුරේම වායෝ ධාතුව එක වරකට දැක තනි කලාපයක වායෝ ධාතුව දැකගන්න මේ අයුරින් පුරුදු කළොත් ඔබට විනිවිද පෙනෙන රූප කලාපවලත් විනිවිද නොපෙනෙන රූප කලාපවලත් ධාතු හත දැක ගැනීමට හැකි වන්නේය.

ඔබේ උත්සහය සාර්ථක වුවට වකඩායතනය සොනායතනය සණායතනය පිච්භායතනය, කායායතනය , මනායතනයට ආධාර වූ හදයවත්තු යන මේ ආයතනවල වරකට එක් ආයතනයක බැගින් ධාතු හතර දැකීමට උත්සාහ කරන්න. ඒ ආයතනවල විනිවිද පෙනෙන රූපකලාපවලත් විනිවිද නොපෙනෙන රූප කලාප වලත් ධාතු හතර දැකගන්න.

සෑම රූප කලාපයකම අවම වශයෙන් රූප වර්ග අටක් ඇත. ඒවා නම් පඨවි ආපෝ, හේපෝ, වායෝ, වණී, ගන්ධ, රස, ඕපා යන මේවාය . ඔබ විනිවිද පෙනෙන කලාපවලත්, විනිවිද නොපෙනෙන කලාපවලත් ධාතු හතර දුටුවාට පසු එම කලාපවල වණී ගන්ධ රස සහ ඕපා යන හතරද දැකගැනීමට උත්සහ කළ යුතුයි.

**වණීය**

මෙය සෑම රූප කලාපයකම ඇත. එය වනාහි රූපාරමමණ යයි. මෙබඳු ආරමමණ රූප හඳුනාගැනීමට ඉතා පහසුය.

**ගන්ධය**

මෙය සෑම රූප කලාපයකම පිහිටා ඇත. ඔබ ඝාණ ප්‍රසාද රූපය සහ හවාංග චිත්තයට අධාරවූ හෘදය වස්තු ප්‍රසාද රූපය යන දෙකම දැකීමෙන් පටන් ගත යුතුයි. මේවා දැකීමට ඔබ නාසයෙහි ධාතු හතර දැක ගත යුතුයි. එවිට ඝාණ ප්‍රසාදය ඉතා පහසුවෙන් දැකගත හැකියි. ඝාණ ප්‍රසාදය එයට නියමිත රූප කලාපවල දැක ගත යුතුයි.

ආයතන සයෙහිම විනිවිද පෙනෙනවුත් විනිවිද නොපෙනෙනවුත් රූප කලාපවල ධාතු හතර දැක ගත හැකි වූ විට ඔබට දීප්තිමත්ව බබලන හවාංග චිත්ත ප්‍රසාද රූපය හෙවත් මනෝද්වාරය ඉතා පහසුවෙන් දැක

ගත හැකිය. එය හෘදය තුළ පිහිටා ඇති මනෝද්වාරය හෘදය දසක කලාප නම් වූ විනිවිද නොපෙනන කලාපවලින් සැදුණු හෘදය වන්චු රූපය පිහිට කොට ඇත.

## ගන්ධය

ඝාණ ප්‍රසාදය සහ ගවාංග වින්ත ප්‍රසාද රූපය මෙලෙස දැක ගත් පසු ඔබ තෝරාගත් රූප කලාපයක ගන්ධය හැඳින් ගන්න. ඝාණ විකදකදාණයෙන් හෝ මනෝ විකදකදාණයෙන් හෝ දැනගත හැකි ධර්මයකි. මනෝ විකදකදාණය හෘදය වන්චුරූපය මත පිහිටා ඇති වන්චු රූපයේ ආධාරයෙන් හටගනී. මේ හේතූන් නිසා ඔබට රූප කලාපවල ගන්ධය හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට මෙම ක්‍රියාවලිය හා සම්බන්ධ ප්‍රසාද රූප දෙකම දැක ගත යුතුයි.

## රසය

සෑම රූප කලාපයකම රසය ඇත. පීච්භා ප්‍රසාදය සහ ගවාංග වින්ත ප්‍රසාදය දැකගත් පසු ඔබ පරීක්ෂා කිරීමට කැමති රූප කලාපයක් තෝරා ගෙන එහි රසය හඳුනා ගන්න. දිවේ ඇති කෙළ වල රසය දැනගැනීමෙන් පටන් ගැනීමට පුළුවන ඉහත සඳහන් පරිදි ගන්ධය දැනගත්තාක් මෙන් ආරම්භයක රසය පීච්භා විකදකදාණයෙන් හෝ මනෝ විකදකදාණයෙන් හෝ දැනගත හැකිය. එහෙයින් මේ ධාතු දෙකම හඳුනා ගත යුතුයි.

අභිධම් අට්ඨකචාවේ (2 388 පිටුව ) මෙසේ සඳහන් වෙයි. "සබ්බපි පනෙස පහෙදෙ මනොද්වාරිකපවනෙයෙව ලහති" මෙයින් කියවන්නේ රූප කලාපයක වණිය ගන්ධය සහ රසය මනෝ විකදකදාණයෙන් පමණක් දැනගත හැකි බවයි. ඔබ භාවනාවෙන් දියුණු වන්නට පෙර රසය සහ ගන්ධය මනෝ විකදකදාණයෙන් දැනගත හැකි ආකාරය ඉගෙනීම පිණිස පීච්භා විකදකදාණය සහ ඝාණ විකදකදාණය උපයෝගී කරගන්නෙහිය. ඔබේ භාවනාව ශක්තිමත්ව ප්‍රබල වන විට රූපකලාවල ගන්ධය සහ රසය මනෝවිකදකදාණයෙන් පමණක් දැනගත හැකිය.

## ඕපාව

සෑම රූප කලාපයකම තිබේ. එය කම්මප, වින්තප, උතුප ආහාරප වශයෙන් සතර වර්ගයකි. ඕනෑම රූප කලාපයක් ඇතුළත බලන්න. ඔබට එහි

ඕපාව පෙනෙනු ඇත. ඕපාවෙන් රූප කලාපවල සංඛ්‍යාව නැවත නැවතත් වැඩිවෙමින් හටගන්නා බව පෙනේ. රූප කලාපවල මූලික රූප ධර්ම අට දුටුවාට පසු සෙසු රූප ධර්ම විශේෂ රූප කලාපවල දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

## පිච්ඡද්‍රිය

මෙය කමිප රූපවල පිච්ඡය පවත්වන රූප ධර්මයකි. එය විතතපා උතුප් හෝ ආහාරප රූපවල නැත. ඇත්තේ කමිප රූපවල පමණයි. ප්‍රසාද රූප හටගන්නේ කමියෙන් පමණක්ය. එහෙයින් ඔබ පිච්ඡද්‍රිය සෙවීමට පටන් ගත යුත්තේ ප්‍රසාද රූපවලය. ප්‍රසාද රූප දැකගෙන එහි ඇති පිච්ඡද්‍රිය සොයා බැලිය යුතුයි. පිච්ඡද්‍රිය රූපය එයට අයිති රූප කලාපයේ සෙසු රූප ධර්මවල පිච්ඡය පවත්වයි. වෙනත් රූප කලාප වල රූපධර්මයන්ගේ පිච්ඡය නොපවත්වයි.

විනිවිද පෙනෙන රූප කලාපයේ පිච්ඡද්‍රිය දැකගත් පසු ඔබ එය විනිවිද නොපෙනෙන කලාපවලද දැකීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. පිච්ඡද්‍රිය සහිත විනිවිද නොපෙනෙන කලාප තුන් වර්ගයක් ශරීරයේ ඇත. ඒවා නම් හෘදය දසක කලාප භාව දසක කලාප සහ පිච්ඡ නවක කලාප යන වර්ග තුනයි. හෘදය දසක කලාප ඇත්තේ හෘදයේ පමණය. භාව දසක කලාප සහ පිච්ඡ නවක කලාප සිරුර පුරාම පවතී. හෘදයෙහි හැර ශරීරයේ වෙනත් තැනක විනිවිද නොපෙනෙන කලාපයක ඔබට පිච්ඡද්‍රිය පෙනුනොත් එය භාව දසක කලාපයක් හෝ පිච්ඡ නවක කලාපයක් බව දන්නෙහිය. එහෙත් මේ දෙවර්ගය වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමට නම් ඔබට භාව රූප දැකීමට හැකි විය යුතුයි.

## භාව රූප

ශරීරය පුරාම ආයතන සයෙහිම විද්‍යමානයි. විනිවිද පෙනෙන කලාපවලත් විනිවිද නොපෙනෙන කලාපවලත් පිච්ඡද්‍රිය දුටුවාට පසු ඔබ පිච්ඡද්‍රිය සහිත විනිවිද නොපෙනෙන කලාපයක භාවරූප සොයා බැලිය යුතුයි. ඔබ එහි භාවරූප දුටුවොත් ඒ කලාපය භාවදසක කලාපයකි. පිච්ඡ නවක කලාපයක් නොවේ. පුරුෂයකුගේ ඇත්තේ පුරුෂ භාව රූප පමණකි. ස්ත්‍රියකගේ ඇත්තේ ස්ත්‍රීභාව රූප පමණයි. පුරුෂ භාව රූප මෙය පුරුෂයෙක්යැයි හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණයකි. ස්ත්‍රී භාව රූප මෙය ස්ත්‍රියකයැයි හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයකි. භාව රූප හඳුනා ගත හැකි

මුළුමනින්ම එය වක්‍රව සෝභන ඝාණ, පිවිහා කාය, යන ආයතන සයෙහිත් හෘදය වසතුවෙහිත් සොයන්න.

හෘදය රූප වනාහි භාවාංග චිත්ත ප්‍රසාදයට සහ මනෝ විකදකදාණා ධාතුවට ආධාර වන රූප ධර්මයයි. වක්‍රව සොභන ඝාණ පිවිහා කාය යන පක්‍රව විකදකදාණය හැර සෙසු සියලුම විකදකදාණ මනෝ විකදකදනට ඇතුළත්ය. හවංග චිත්ත ප්‍රසාදය සහ මනෝ විකදකදාණා ධාතුව හටගන්නා ස්ථානය හෘදය වස්තුවයි. ඒ දෙකටම ආධාරවන රූප ධර්මයයි. හෘදය වස්තූ රූපය දැකීමට හිත හවංග චිත්ත ප්‍රසාදයට යොමු කරන්න. ඉන්පසු හවංග චිත්ත ප්‍රසාදයට ආධාර වන රූප කලාප වෙත සිත යොමු කරන්න. ඔබට මෙම රූප කලාප හවංග චිත්ත ප්‍රසාදයේ පහළ කොටසෙහි සොයාගත හැකි විය යුතුයි. ඒවා විනිවිද නොපෙනෙන කලාපය. එහි ඇති හෘදය වස්තු රූපය හවංග චිත්තයටත් මනෝ විකදකදාණා ධාතුවටත් ආධාර වශයෙන් පවතී.

### ප්‍රසාද රූප බෙදා බැලීම

ඇස කිහිප වර්ගයක රූපවලින් යුක්තය. මේවා එකට මගු කරන ලද හාල්පිටි සහ තිරිඟු පිටි මෙන් එක් වර්ගයක් අනෙක් අතරින් පහර පැතිරී තිබේ. ඇසේ ප්‍රසාද රූප දෙකක් මගුළු ඇත. එනම් වක්‍රව ප්‍රසාදය සහ කාය ප්‍රසාදය යන දෙකයි. එහෙයින් වක්‍රව දසක කලාප සහ කාය දසක කලාප එකින් එක අතර පැතිරී තිබේ. කාය ප්‍රසාද සහිත කාය දසක කලාප ආයතන සය පුරාම පැතිරී පවතී. ඒවා ඇසෙහි වක්‍රව දසක කලාප අතරද කණොහි සෝභන දසක කලාප අතරද නාසෙහි ඝාණ දසක කලාප අතරද දිවෙහි පිවිහා දසක කලාප අතරද හෘදයෙහි හෘදය දසක කලාප අතරද පැතිරී පවතී. භාව දසක කලාපද කය පුරාම පැතිරී පවතී. ඒවාද ප්‍රසාද රූප අතරින් පහර පැතිරී ඇත. මෙය දැකගැනීමට ඔබ ප්‍රසාද රූප බෙදා බැලිය යුතුයි.

### 1. වක්‍රව ප්‍රසාදය

වක්‍රව ප්‍රසාදයට වර්ගය දැනේ. කාය ප්‍රසාදයට ස්පර්ශය දැනේ. අරමුණු දැනීමේ මෙම වෙනස නිසා ඔබට වක්‍රව ප්‍රසාදයෙන් කාය ප්‍රසාදය වෙන් කොට දැනගත හැකිය. පළමුවෙන් ඇසෙහි ඇති ධාතූහතර හැඳින් ගන්න. ඉන් පසු ප්‍රසාද රූප කලාපයක් හැඳින් ගන්න. ඊලඟට ඇසෙන් තරමක් දුර පිහිටා ඇති රූප කලාපයක වර්ගය දෙස බලන්න. ඒ වර්ගය ඔබ තෝරාගත් ප්‍රසාද රූපය මත වැදේ නම් එය වක්‍රව ප්‍රසාදය රූපයකි



එම ප්‍රසාද රූපය ඇති කලාපය වකඩු දසක කලාපයකි. ඔබ බලා සිටින ප්‍රසාද රූපය මත වණිය නොවැදේ නම් එය වකඩු ප්‍රසාද රූපයක් නොවේ. කාය ප්‍රසාද රූපයක් විය යුතුයි. ඇසෙහි ඇත්තේ ප්‍රසාද රූප වර්ග දෙකක් පමණයි.

## 2 කාය ප්‍රසාදය

කාය ප්‍රසාදයට පඨවි , තේජෝ සහ වායෝ ධාතුවල ස්පර්ශය දැනේ. ප්‍රසාද රූප කලාපය හැඳින් ගන්න. ඉන් පසු ඒ අසල ඇති රූප කලාපයක පඨවි ධාතුව හෝ තේජෝ ධාතුව හෝ වායෝ ධාතුව දැකගන්න. යටොක්ත ධාතූන් තුනෙන් එකක් ඔබ පරීක්ෂා කිරීමට තෝරාගත් ප්‍රසාද රූපය මත වැදේ නම් එය කාය ප්‍රසාදයකි. ඒ කාය ප්‍රසාදය සහිත රූප කලාපය කාය දසක කලාපයකි. ඔබ ඇසෙහි කාය දසක කලාප දුටු අයුරින්ම කණ, නාසය, දිව, ශරීරය සහ හෘදයෙහි ද කාය දසක කලාප හැඳින් ගන්න.

## 3. සොත ප්‍රසාදයට

ශබ්ද දැනේ. කනෙහි ධාතු හතර දැකගෙන ප්‍රසාද රූපයද දැකගන්න. ඉන්පසු ශබ්දයට කණ යොමු කරන්න. ඒ ශබ්දය ඔබ පරීක්ෂා කිරීමට තෝරාගත් ප්‍රසාද රූප මත වැදුණොත් එය සොත ප්‍රසාද රූපයකි. ඒ ප්‍රසාද රූපය සහිත රූප කලාපය සෝත දසක කලාපයකි. ඇසෙහි දුටු පරිද්දෙන්ම කණෙහි ද කාය දසක කලාප දැකගත යුතුයි.

## 4. ඝාණ ප්‍රසාද

ඝාණ ප්‍රසාදයට ගඳ සුවඳ දැනේ. නාසයෙහි ධාතු හතර දැක ගෙන ප්‍රසාද රූපය දැකගන්න. ඉන් පසු ප්‍රසාද රූපය ලග නාසෙහි පිහිටි රූප කලාපය ගන්ධය ආක්‍රාණය කරන්න. ඒ ගන්ධය ඔබ පරීක්ෂා කිරීමට තෝරාගත් ප්‍රසාද රූපය මත වැදේ. නම් ඒ ඝාණ ප්‍රසාද රූපයකි. ඒ ප්‍රසාද රූපය සහිත රූප කලාපය ඝාණ දසක කලාපයකි.

## 5 පිච්ඡා ප්‍රසාදය

පිච්ඡා ප්‍රසාදයට රසය දැනේ. දිවේ ඇති ධාතු හතර හැඳින් ගෙන ප්‍රසාද රූපයද දැකගන්න. ඉන් පසු ඒ අසල පිහිටි රූප කලාපයක රසය

බලන්න. ඒ රසය ඔබ තෝරාගත් ප්‍රසාද රූපයට දැනේ නම් එය පිවිහා ප්‍රසාද රූපයකි. ඒ ප්‍රසාද රූපය සහිත රූප කලාපය පිවිහා දසක කලාපයකි. කාය දසක කලාප සහ භාව දසක කලාප ආයතන සයෙහිම ඇත. චරක් එක් ස්ථානයක බැගින් ඒවා හදුනා ගත යුතුයි.

## ඇසෙහි රූප ධර්ම 54

ඇසෙහි රූප ධර්ම බෙදා බැලුවොත් එය සය වර්ගයක රූප කලාපවල රූප ධර්ම පණස් හතරක් ඇති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

### රූප කලාප සය වර්ගය

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. චකඛු දසක කලාපය      | ආලෝකයේ වණී දැනෙන කමිප රූපයකි.                                 |
| 2. කාය දසක කලාපය       | -පඨිවි තේපෝ වායෝ යන ධාතුවල ස්පර්ශය දැනෙන කමිප රූපයකි.         |
| 3. භාව දසක කලාපය       | -චිනිච්ඳ නොපෙනෙන කමිප කලාපයකි.                                |
| 4. චිත්තජඣිජාටයමක කලාප | -චිනිච්ඳ නොපෙනෙන කලාපයකි. විකදකදණයෙන් (සිතෙන් ) නිපදවනු ලැබේ. |
| 5. උතුප ඣිජාටයමක කලාප  | -චිනිච්ඳ නොපෙනෙන කලාපයකි. උෂ්ණත්වයෙන් නිපදවනු ලැබේ.           |
| 6. අභාරජ ඣිජාටයමක කලාප | -චිනිච්ඳ නොපෙනෙන කලාපයකි. ආභාරයෙන් නිපදවනු ලැබේ.              |

මෙම රූප කලාප අතර පළමු තුන් වර්ගය දැකගන්නා ආකාරය නිදසුන් සහිතව විස්තර කර තිබේ. සෙසු කලාප තුන රූප ධර්ම අටකින් යුක්තය. ඒවා නිපදවීමට හේතුවන කරුණු අනුව පමණක් එහි ඇති වෙනස පවතී. එහෙයින් චිත්තජ උතුප අභාරජ රූප කලාප වෙන් කොට තෝරා ගන්නා අකාරය නිදසුන් මගින් දක්වමි.

### චිත්තජ රූප දැකීමේ ක්‍රමය.

හෘදයෙහි ඇති හදය වහු රූපය ඇසුරු කරගෙන මුළු පිවිතය තුළම හටගන්නා සිත්වලට චිත්තජ ඣිජාටයමක රූප කලාප නිපදවීමේ ශක්තිය ඇත. ශරීරය පුරා පැතිරී යන මේ ඣිජාටයමක රූප කලාප විශාල සංඛ්‍යාවක් සෑම විත්තයකින්ම ජනිත වෙයි. ඔබ හවාංග

විත්තප්‍රසාදය වෙත හිත යොමු කර එකඟ කළහොත්, හෘදය ව්‍යව්‍යාප්ත රූපය ආශ්‍රිතව පවත්නා බොහෝ සිත් නොකඩවාම රූප කලාප නිපදවන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. මුලදී මෙය පැහැදිලිව නොපෙනුනත් හවාංග විත්ත ප්‍රසාදයෙහි සිත එකඟ කරගෙන එක් ඇඟිල්ලක් ඉදිරියට සහ පිටුපසට නමමින් සොලවන්න. සිතට ඇඟිල්ල සෙලවීමට උවමනා නිසා රූප කලාප විශාල ගණනක් හටගන්නා බවත් ශරීරයෙහි ආයතන සයෙහිම මේ රූප කලාප පැතිරී යන බවත් ඔබට පෙනේ. මේවා විනිවිද නොපෙනෙන විත්තය ඔප්පුකරන කලාපවේ.

**උතුරු රූප දැකීමේ ක්‍රමය**

කම්ම විත්ත උතුරු අභාර වලින් හටගන්නා තේජෝ ධාතුව “ උතුරු ” (උෂ්ණත්වය) වශයෙන් හැඳින්වේ. මේ තේජෝ ධාතුවට අදාළ උතුරු ඔප්පු අධික රූප කලාප නිපදවීමේ ශක්තිය ඇත. මේවා උතුරු රූප පළමු පරම්පරාවයි. උතුරු ඔප්පු අධික රූප කලාප වලද තේජෝ ධාතුව ඇත. මෙම තේජෝ ධාතුවටත් තවත් උතුරු ඔප්පු අධික රූප කලාප නිපදවිය හැකිය. මෙය උතුරු දෙවන රූප පරම්පරාවයි. තේජෝ ධාතුව වකඩු දසක කලාපය වැනි කම්මප කලාපයක ඇති තේජෝ ධාතුවක් නම් එම තේජෝ ධාතුවට ඉහත විස්තර කර ඇති ආකාරයට උතුරු කලාප පරම්පරා හතරක් හෝ පහක් හෝ නිපදවීමේ හැකියාව ඇත. මෙය සිදුවන්නේ “ උතුරු ” යන අවස්ථාවට “ පත්වු වීට ප්‍රමාණය. යන අවස්ථාවට පත්වු වීට පමණක් රූපවලට බලය ඇතිවීම රූප පිළිබඳ න්‍යායකි.

**ආහාරය රූප දැකීමේ ක්‍රමය**

ශරීරයේ කොටස් හතරක් එනම් නොපැසුන ආහාර මල, සැරුව, මුත්‍රා උෂ්ණත්වයෙන් පමණක් හටගන්නා වූ ඔප්පු අධික කලාප වලින් යුක්තය. එහෙයින් උදරය තුළ ඇති අදාළ අනුභව කරන ලද ආහාර ඔප්පු අධික කලාපවලින් පමණක් යුක්තයි. කම්මප පාවක තේජෝ ධාතුවේ ආධාරයෙන් මෙම ඔප්පු අධික කලාපවලින් තවත් ඔප්පු අධික කලාප පරම්පරා බොහෝ ගණනක් පනිත වේ. ( කම්මප පාවක තේජෝ ධාතුව ඇතිවන්නේ පීචිත නවක කලාපයේ ඇති තේජෝ ධාතුවේ ආධාරයෙනි) යථෝක්ත අයුරින් හටගන්නා ආහාරය රූප ආයතන සය පුරාම පැතිර පවතී. එක් දවසක අනුභව කරන ආහාරවලින් සත් දවසක් දක්වා ආහාරය ඔප්පු අධික රූප නිපද වෙන්නට පුළුවන. දිව්‍ය ඔප්පුවෙන් මසක් හෝ දෙමසක් දක්වා මෙසේ සිදුවිය හැක. එක් දවසක අනුභව කරන ආහාර කම්මප පාවක තේජෝ ධාතුවේ ආධාරයෙන් ඊලඟ දවස් හතර තුළ කම්මප , විත්තය, උතුරු, ආහාරය කලාපවලට උපස්මිග්‍ය වේ.

ඉහත සඳහන් කරුණු තේරුම් ගැනීම පිණිස ඔබට අහාර අනුභව කරන වේලාවේ, භාවනා කළ හැකිය. සමාධිය අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට වඩා උදරයේ හෝ බඩවැලේවල ඇති අචන් අනුභව කරන ලද ආහාරවල ධාතු හතර දැකගන්න. කම්මප පාවක තේපෝ ධාතුවේ සහ පිචිත නවක කලාපයේ තේපෝ ධාතුවේ ආධාරයෙන් අහාරවල ඇති ඕපා අට්ඨමක ධාතුවේ ඇති ඕපාව ආහාර ඕපා අට්ඨමක කලාප නිපදවයි. එම ආහාරප ඕපා අට්ඨමක කලාප සිරුර පුරාම පැතිරී යයි. මෙම ක්‍රියාවලිය දකින තුරු භාවනාව ආහාරප ඕපා අට්ඨමක කලාප විනිවිද නොපෙනෙන කලාප බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට ජීවා බෙද සැම කලාපයකම ඇති රූප අට දැකගන්න.

සමාධිය දියුණු කරගෙන ජ ආහාරප ඕපා අට්ඨමක කලාප සිරුර පුරා පැතිරී ඇසට පැමිණෙන හැටි දැකගන්න. ඇසෙහි ඇති ජ කලාපවල රූප අට හැඳින ගෙන එම කලාපවල ඇති ඕපාව ආහාරප ඕපාව බව දැනගන්න. මෙම ආහාරප ඕපාව වකඩු දසක කලාපයේ ඇති ඕපාවට එක්වූ විට එය ඇසෙහි ඇති කම්මප ඕපාවට රූප කලාප පරම්පරා හතරක් හෝ පහක් හෝ නිපදවීමට ආදර කරයි. කලාප පරම්පරා ගණන ඇති වන්නේ කම්මප ඕපාවෙන් සහ ආහාරප ඕපාවෙන් ලැබෙන ආධාරයේ ශක්තිය අනුවය. ජ කලාප පරම්පරා හතර හෝ පහෙහි උෂ්ණත්වය වන තේපෝ ධාතුව ඇත. මෙම තේපෝ ධාතුව යිති අවස්ථාවේදී බොහෝ උතුපඕපා අට්ඨමක කලාප නිපදවයි. මෙය දැකගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

කාය දසක කලාපවල සහ භාව දසක කලාපවල ඇති ඕපාවට ආහාරප ඕපාවේ ආධාරයෙන් ආහාරප ඕපා අට්ඨමක කලාප පරම්පරා හතරක් හෝ පහක් හෝ නිපදවීමේ ශක්තිය ඇති බවද දැකීමට උත්සාහ කරන්න. මෙම කලාප පරම්පරා ගණන්වල ඇති තේපෝ ධාතුව සහ උෂ්ණත්වය තවත් උතුප ඕපා අට්ඨමක කලාප පරම්පරා බෙහෝ ගණනක් නිපදවයි.

ඇසෙහි ඇති සැම විත්තප ඕපා අට්ඨමක කලාපයක ඕපාව නිබ්බේ. මෙම විත්තප ඕපාවට ආහාරප ඕපාවේ ආධාරය ලැබුණු විට ආහාරප ඕපා අට්ඨමක කලාප පරම්පරා දෙකක් හෝ තුනක් හෝ පනිත වේ. මෙම කලාපවල ඇති උෂ්ණත්වය ද උතුප ඕපා අට්ඨමක කලාප තවත් බොහෝ පරම්පරා ගණනක් නිපදවයි.

සමථ, විපස්සනා ,මාභී ඵල - යන මෙයින් ඔනෑම සිතකට ශරීරය තුළ විත්තප ඕපා අට්ඨමක කලාප පරම්පරා බොහෝ ගණනක් නිපදවීමේ

ශක්තිය ඇත. මෙම කලාපවල ඇති උෂ්ණත්වය ශරීරය ඇතුළත් පිටත් උතුප ඕපා අට්ටමක කලාප නිපදවයි. මෙම විත්තප සහ උතුප කලාපවල වණී රූපයන්හි ඇති වණියේ දීප්තිය ආලෝකයයි. චක්කායතනයෙහි රූප ධර්ම දුටු පරිද්දෙන්ම සෙසු ආයතන පසෙහිම ඇති සියලුම රූප ධර්ම ඔබට දැකගත හැකිය.

**සාරාංශය**

අද මම රූප කලාප බෙදා බැලීමේ ක්‍රමය ඉතා සැකෙවින් කියා දුනිමි. මෙය භාවනාවක් වශයෙන් වඩන විට තවත් බෙහෝ දෙය ඊට සම්බන්ධ වෙයි. නිදසුනක් වශයෙන් සවිස්තර ක්‍රමය ගනිමු. මෙම ක්‍රමය අනුව භාවනා වඩනා විට ශරීරයේ කොටස් හතළිස් දෙකම බෙදා බැලිය යුතුයි. එනම් පඨවි කොටස් විස්ස, ආපෝ කාටස් දෙළොස, තේපෝ ධාතුව, ශරීරයේ පවතින සතර ආකාරය, ආපෝ ධාතුව පවතින සය අකාරය යන මෙයයි. මෙම ක්‍රමය අනුව භාවනා වැඩිමට කැමති නම් ඔබ ප්‍රවීණ කම්මටයාන ආවායඪීවරයකුගෙන් උපදෙස් ගත යුතුයි. ක්‍රමානු කූලව භාවනා වැඩිමෙන් ඔබට කම්ම, විත්ත, උතු, ආහාර, යන හේතු හතරෙන් හටගන්නා වූ කලාප දැකගැනීමේ කුසලතාවය ඇති කරගත හැකියි.

දේශනයේ දක්වා ඇති කරුණු සැකවින් මෙසේ දක්වමි.

1. රූප කලාප දැකගැනීමට පෙර පඨවි ආපෝ තේපෝ වායෝ යන ධාතු හතර දැකීමෙන් උපචාර තත්ත්වයට සමාධිය දියුණු කරන්න.
2. රූප කලාප දැකීමට පුළුවන් වූ විට සෑම කලාපයකම ඇති සියලුම රූප දැකීමට ජවා බෙදා බලන්න. නිදසුනක් වශයෙන් ඇස ගනිමු. ඇසෙහි ඇති - පඨවි ආපෝ තේපෝ, වායෝ, වණි, ගන්ධ, රස, ඕපා, පිච්ඡුදිය සහ වකඩු ප්‍රසාදය මේ සියල්ලම දැකගත යුතයි.
3. සංකේෂ්ඨ ක්‍රමය අනුව භාවනා වඩන විට එක ආයතනයක ඇති සියලුම රූප පළමුවෙන් දැක ඉන්පසු ආයතන සයෙහිම එලෙස දැක ගන්න. සවිස්තර ක්‍රමය අනුව භාවනා වඩනා විට ශරීරයේ කොටස් 42 හි ඇති සියලුම රූප දැකගන්න

රූප දැකීම පිළිබඳ දේශනය අවසානයයි.

මිලග දේශනයේ මම නාම ධර්ම දැකගන්නා ක්‍රමය විස්තර කරමි.

## ප්‍රශ්නෝත්තර (4)

ප්‍රශ්නය (4 1)

ආයතී මෙහි බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේන්, වෙනත් බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේලා පාච්ඡන්දයෝද? ආයතී මෙහි බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ අපි වාගේ පාච්ඡන්දයෙක් නම් උන්වහන්සේ මෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ විමට සුදුසු කාලයේදී ලෝකයේ පහළ වන විට බුදු විමට උන්වහන්සේට ඇති සුදුසු කම් වලත් අපට ඇති සුදුසු කම් වලත් ඇති වෙනස කුමක්ද ?

පිලිතුර (4 1)

උන්වහන්සේගේ පාරමිතා සම්පූර්ණ වී තිබෙනවා. ජිකඨි වෙනස අපේ ශාක්‍ෂමුනි බුදුරජාණන්වහන්සේ සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ගැටියට ලොව පහළ වූ විටත් පාරමි සම්පූර්ණ වූවා. උන්වහන්සේලා දන, සීල, මෙහි .ප්‍රඥ, වැනි පාරමිතා පිවිත බොහෝ ගනණක් තිස්සේ පුරුදු කළා. බෝධිසත්ත්වරුන් පක්‍ෂව කාම සම්පත්තිය විඳිනවා. නමුත් උන්වහන්සේගේ මුදුන් පත් වී ඇති පාරමිතා වල බලයෙන් ඒ සියල්ල අත්හැර ලෝකය අත් හැර පැවිදි වෙනවා. සෑම බෝධි සත්ත්වයෙක්ම අන්තිම ආත්ම භාවයේදී විවාහ වෙලා පුතෙක් ලබනවා. මෙහි බුදු රජාණන් වහන්සේගේ බිරිඳගේත් පුතාගේත් නම් වන්දා දේවි හා බුන්මවධීන කුමරායාය. ථේරවාද ත්‍රිපිටකය අනුව බුදුවරුන් ඇතුළු සියළුම අරහත් පුද්ගලයෝ පරිනිර්වාණයෙන් පසු නැවත උපදින්නේ නැහැ. පරිනිර්වාණයයි කියන්නේ පුනර්භවයේ කෙළවරයි. නැවතත් මේ ලෝකයට එන්නේ නැහැ. අපේ ශාක්‍ෂමුනි බෝධිසත්ත්ව සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ගැන සිතන්න. අන්තිම ආත්මභවයේදී බුදු බව ලැබීමට පෙර උන්වහන්සේ පාච්ඡන්දයෙක්. අවුරුදු 16 දී යසෝධරා කුමරිය සමඟ විවාහ උනා පුතෙක් ලැබුවා. අවුරුදු 13 කට වැඩි කාලයක් පස්කම් සැප විඳිමින් ගිටියා. උන්වහන්සේ දෙවගනන් දහසක් පිරිවරාගෙන ගිටියේ නැහැ. රාජකුමාරිකාවන් 40,000ක් පිරිවරාගෙන ගිටියා. මෙය කාම සුබලලිකානුයෝගයයි. පක්‍ෂවකාම සම්පත්තියේ ඇලී සිටීමයි. එහි රස විඳීමයි.

මේ කම් සැප අනභැරියාට පසු උන්වහන්සේ උරාවෙලාවේ වන ගත වී උග්‍ර තපස්සැරැක්කා. සය අවුරුද්දක නිෂ්චල වැයමින් පසු එය අත්හැර මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව වඩා වැඩි කල් යන්නට පෙර සම්මාසම්බුද්ධත්වයට

පත්වුනා. බුදු විමෙන් පසු උන්වහන්සේගේ පළමු ධර්ම දේශනාවේදී ධම්මවක්කපවත්වන සුත්තයේ පක්ඛකාම සම්පත්තිය විදීම විස්තර කළේ මෙහෙමය. කාමසුඛල්ලිබානුයොගො භිතො ගමෙමා පොච්චපජනිකකා අනරියෝ අනභ්චසංභිතො

මේ පක්ඛකාම සම්පත්තිය විදීම භිතවු ග්‍රාමයවු දෙයකි. පාච්චපනසාගේ පුරුද්දකි. ආයතීයන්ගේ පුරුද්දක් නොවේ." එයින් මාගීඵල නිවන් අවබෝධය වැනි යහපතක් සිදුනොවේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු ධර්ම දේශනාවේම කිවේ පස්කම් සැපතට ඇළුණු පුද්ගලයා පාච්චපනසෙක් බවයි.

බෝධි සත්ත්ව කාලයේදී උන්වහන්සේද ශරණෝදරාදේවිය සමග රජමාලිගාවේ කම් සැප විදීමත් සිටියා. ඒ කාලයේදී උන්වහන්සේද පාච්චපනසෙක්. පස් කම් සැප විදීම පාච්චපනසාගේ පුරුද්දක්. අපේ බෝසතාණන්වහන්සේ ගැන පමණක් නොවෙයි. සියළු බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේලා ගැනද මේ කාරණය මෙසේමයි. මෙම දේශනය අසාගෙන සිටින අය අතර බෝසත්වරුන් බොහෝ දෙනෙක් සිටින්නට පුළුවන්. මේ බෝසත්වරුන් පාච්චපනසන්ද? ආර්යයන්ද? භෞද්ධ කල්පනා කර බලන්න. ඔබ පිලිතුර දන්නවා ඇතැයි මම සිතනවා.

ප්‍රශ්නය - (4 2)

භාවනා පාඨමාලාව අවසාන කළාට පසු යෝගියෙකුට මාගී කදාණයත් ඵල කදාණයත් ලබාගන්නට පුළුවන්ද? බැරි නම් ඒ මක්නිසාද?

පිලිතුර (4 2)

සමහර විට පුලුවන් වේවි. මර්ගඵල වලට පත්වීම පාරමිතා දියුණු වී ඇති ආකාරය අනුව සිදුවන දෙයක්. නිදසුනක් හැටියට බාහිය දරුවරියගේ කථාව ගනිමු. කාශ්‍යප සම්මා සම්බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ ඔහු සමථ විපස්සනා දෙකම වඩා සංඛාර උපෙකඩාකදාණය ලබාගන්නා. අවුරුදු 20,000 ක් පමණ කල් භාවනා වැඩුවා. නමුත් කිසිම මාගීඵලයක් ලැබුවේ නැහැ. අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ ඔහු " ඛිජ්ජාභිකද්දකද" රහතන්වහන්සේලා අතර අග්‍රස්ථානයක් ලබන බවට පදමුත්තර බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් නියත විවරණ ලබා තිබුණා. එසේම

සිද්ධ වූවා. ඒ වගේම අපේ ශාක්‍යමුනි බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශාසනයේ වතුපටිසම්භිදා කඳුණය ලැබූ ශ්‍රාවකයන්ද පෙර බුදුවරුන්ගේ ශාසනවල සමථ විපස්සනා දෙකම වඩා සංඛාරපෙකඩා කඳුණය ලබා ගිටියා. මෙය න්‍යාය බමියක්.

## පටිසම්භිද කඳුණ හතර නම්

1. අත්ථපටිසම්භිද කඳුණය -  
අත්ථයෙහි ප්‍රබේද පිළිබඳ දැනුම දුකට සත්‍යය හෙවත් ඵලය පිළිබඳ විපස්සනා කඳුණය
2. ධම්මපටිසම්භිදා කඳුණය  
හේතුව හෙවත් සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ විපස්සනා කඳුණය
3. නිරුත්ති පටිසම්භිද කඳුණය -  
භාෂාව - විශේෂයෙන් පාලි භාෂාව ඵහි උච්චාරණය ව්‍යාකරණාදිය පිළිබඳ කඳුණය හා කුසලතාවය
4. පටිගාන පටිසම්භිද -  
යථොක්ත පටිසම්භිද කඳුණ තුන පිළිබඳ විපස්සනා කඳුණය .

## මෙම පටිසම්භිද කඳුණ ලැබීමට කරුණු පහක් හේතු වෙනවා.

1. අධිගම - අර්හත් මාගී හා ඵලය නැත්නම් ඕනෑම මාර්ග ඵලයක්
2. පරියත්ති - ත්‍රිපිටක බමී ඉගෙනීම
3. සවන - බමීය විස්තර කෙරෙන විට අවධානයෙන් ගෞරවයන් අසා සිටීම .
4. පරිප්‍රවිජා සුත්‍රවල - අටුවාවල විස්තර හා ගැටළු කොටස් ගැන සාකච්ඡා කිරීම.
5. පුබ්බයෝග - පෙර කරන ලද උත්සාහය පෙර බුදුවරුන්ගේ ශාසනවල සංඛාරපෙකඩා කඳුණය දක්වා ගාවනා වැඩීම.

පෙර බුදුකෙනෙකුගෙන් නියත විවරණ නොලැබූ අය මේ බුද්ධ ශාසනයේ ගාවනා වඩා මාගීඵලය නිවන නොලැබුවොත් ඊට හේතුව ඔවුන්ගේ පාරමිතා සෑහෙන තරම් දියණු වී නැති බවයි. සමහර විට ඔවුන් නියත විවරණයක් ලැබූ අය වෙන්න පුළුවනි. නැත්නම් මෙෙහි බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයේදී සසරින් මිදීමට ප්‍රාර්ථනා කරනවා



ඇති. යසෝධරා ස්වච්චිත්තවහන්සේ සමග එකම දවසේ පිරිනිවන් පෑ ගික්ෂුණීන් වහන්සේලා 2000 ක් හිටියා. ඔවුන් දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේදී අපේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයේදී සසරින් මිදීමට ප්‍රාර්ථනා කළා. මේ කාරණය නිසා ඔවුන් දීපංකර බුදුරජුන්ගේ කාලයේ පටන් අපේ ගෞතම බුදුරජුන්ගේ කාලය දක්වාම සසර ගමන් කරමින් හිටියා. ඒ ගික්ෂුණීන් නියත විවරණ ලැබුවේ නැහැ ප්‍රාර්ථනාවක් කළා පමණයි.

ප්‍රශ්නය ( 4 3)

යෝගාවචරයෙක් භාවනා පාඨමාලාව අවසාන කළත් ඔහු මාගීඵලඤ්ඤාය ලබා නැත්නම් ඔහුගේ සමාධිය පිරිහිගියොත් විපස්සනා ඤ්ඤායත් පිරිහියාවිද? ඔහු මියගියහම අපායේ උපදින්නට පුළුවන්ද?

පිළිතුර ( 4 3)

ඔහු සමථ විපස්සනා දෙකෙන්ම පිරිහෙන්නට පුළුවනි. නමුත් එය කලාතුරකින් සිද්ධවන දෙයක් බොහෝ කාලයක් භාවනා නොවඩා සිටියොත් ඔහුගේ සමථ විපස්සනා දෙකම ටිකෙන් ටික දුච්ච වෙන්නට පුළුවන්. නමුත් කුසල කමි ශක්තිය සැඟවී තිබේනවා. ඉස්සර කාලයේ ශ්‍රී ලංකාවේ සිද්ධ වූ දෙයක් කියන්නම්. ගික්ෂුණීන් වහන්සේලා හැට නමක් විතර ගමනක් යන අතර අගුරු ගොඩකුත් බාගෙට පිලිස්සුන දුරත් අරගෙන යන මිනිහෙක් හමුවුනා. ඒ මිනිහාගේ ඇඟ අගුරු වාගේ කලුයි. ඒ ගික්ෂු පිරිස අතර සිටිය සාමනේරවරුන් තමතමන් අතර විහිළු කරන්න පටන් ගත්තා. "අන්න ඔබේ මාමා අන්න ඔබේ පියා" අර මිනිහා සාමනේරවරුන්ගේ හැසිරීමෙන් කණගාටුවට පත්වෙලා අගුරුත් දුර මිටියත් බිම තබා මහතෙරුන් වහන්සේට වැද මෙහෙම කිව්වා "ස්වාමීන් වහන්ස ! ඔබවහන්සේලා සිවිරු පොරවාගත් නිසා අපි "ගික්ෂුන්" යැයි සිතනවා ඔබ වහන්සේලාට සැහෙන තරම් සිලයත් සමාධියත් විපස්සනාවත් නැහැ. කලකදී මමත් ගික්ෂුවක් වෙලා සිටියා. මට ඉතා බලසම්පන්න සමාධියකුත් මහත් සමාධි බලයකුත් තිබුණා. ඔහු ගහකට ඇඟිල්ල දික් කරලා තවදුරටත් මෙහෙම කිවා. "අන්න අර ගහ යට වාඩි වෙලා ඉරත් හදුන් මගේ අතින් අල්ලන්න." පුළුවන් කම තිබුණා. ඉර හද දෙකේ මගේ පය ගාවන්නට පුළුවන් උනා. නමුත් සමථ විපස්සනා ගැන ප්‍රමාද වීම නිසා මගේ ධ්‍යාන සමාදිය බිඳ වැටුණා. මගේ හිත කෙලෙස් වලට සම්පූර්ණයෙන් යට උනා දැන් මම මේ වැඩ කරනවා. මගෙන් පාඩමක් ඉගෙන ගන්න. සමථ විපස්සනා කුසල ධර්ම ගැන ප්‍රමාද වෙන්න එපා. මගේ තත්ත්වයට නොවැටී සිටින්න උත්සාහ කරන්න.

ඒ ගිනුන්වහන්සේලාට බලවත් සංවේගයක් ඇති උනා. එහෙත්  
 ගිටගෙන සමඵ විපස්සනා දෙකම වඩා අරහත් තත්ත්වයට පත්වුනා. මේ  
 වගේ සමහර විට සමඵ විපස්සනා දෙකම තවකාලිකව බිඳ වැටෙන්නට  
 පුළුවන්. ප්‍රමාදය නිසා නමුත් ඒ කුසල ශක්තිය විනාශ නොවී පවතිනවා.

## පුද්ගලයන් තුන්වර්ගයක් සිටිනවා

- 1 බෝධිසත්ත්ව
- 2 අග්‍රශ්‍රාවක සහ මහා ශ්‍රාවක
- 3 ප්‍රකෘති ශ්‍රාවක

අපේ බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ  
 කාලයේ අෂ්ඨ සමාපත්තියත් පකදවාගිකදණයත් ලබා සිටියා. විපස්සනා  
 වැඩිමෙන් සංඛාරූපෙකබ්‍යදණය ලැබුවා. උන්වහන්සේට වුවමනා උනා  
 නම් දීපංකර සඵඤ්ඤාවහන්සේගෙන් වතුරයනී සත්‍ය ගැන කෙටි ගාථාවක්  
 ඇසූ පමණින් අරහත්වයන්ට පත්වීමට පිහිටිනවා. නමුත් උන්වහන්සේට  
 ඕනෑ කළේ තනියම නිවන් දැකීමට පමණක් නොවෙයි. ඒ නිසා අනාගතයේ  
 බුදු වෙන්නට ප්‍රාර්ථනා කළා. දීපංකර බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් නියත  
 විවරණ ලැබුවා.

අසංකෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනක් තිස්සේ දීපංකර බුදුරජාණන්ගේ  
 කාලය පටන් කාශ්‍යප බුදුරජාණන්ගේ කාලය දක්වා අපේ බෝධිසත්ත්වයන්  
 පෙර බුදුවරුන්ගේ ශාසන වල ආත්ම භව නමයක්ම පැවිදි වුනා. ඒ හැම  
 වාරයකදීම අපේ බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ

1. සප්තධායනා කිරීමෙන් ත්‍රිපිටක ධර්මය ඉගෙන ගත්තා.
2. සිවු පිරිසිදු සීලය ආරක්ෂා කළා.
3. ධුතාංග දහතුනම පුරුදු කලා.
4. ආරකද්දක ධුතාංග සමාදන් වෙලා සෑම විටම ගිනුන්වහන්සේගේ  
 ආරණ්‍යවල වාසය කළා
5. සමාපත්ති අට වැඩුවා.
6. පකදවාගිඤ්ඤ වැඩුවා.
7. සංඛාරූපෙකබ්‍යදණය දක්වා විපස්සනා වැඩුවා.

මෙය බෝධිසත්වවරුන්ගේ ස්වභාවයයි. පාරම් පුරුන්තේ  
 සබ්බකද්දුත කදණය ලැබීම පිණිසයි. දීපංකර බුදුරජාණන්වහන්සේගේ  
 කාලයත් සිද්ධාර්ථ කුමාරයා වශයෙන් උපන් කාලයත් අතර අපේ

බෝධිසත්ත්වයෝ තමන්ගේ පාරමී දියුණු වේන්නට පෙර සමහර අවස්ථා වල කළ අකුසල කම්වල විපාක වශයෙන් තිරිසන් යෝනියේ උපන්නා. නමුත් තිරිසන් ආත්මවල උපන් කාලයත් ගිහිමිවත් වශයෙන් පිවිත ගත කළ ආත්ම භාවත් අතර කාලය වශයෙන් විශාල පරතරයක් තිබෙනවා.

අග්‍රශ්‍රාවක සැරියුත් මුගලන් දෙදෙනා වහන්සේ අනෝමදස්සි බුදුරජුන්ගෙන් නියත විවරණ ලැබූ උත්තමයෝ නමුත් ඒ බුදුරජුන්ගේ කාලයත් අපේ ශාක්‍ෂමුනි ගෞතම බුදුරජුන්ගේ කාලයත් අතර ඒ දෙදෙනා සමහර අවස්ථාවල කළ අකුසල කම් නිසා අපේ බෝධිසත්ත්වයන් සමග තිරිසන් ආත්මවල උපන්නා. අපේ බුදුරජුන්ගේ කාලයේ ඒ දෙදෙනාම වතුපටිසම්භිදා කදණය ලැබූ මහරහතන් වහන්සේලා මෙවැනි රහතන්වහන්සේලා පෙර බුදුවරයෙකුගේ ශාසනයේදී සංඛාරපෙකඩකදණය දක්වා විපස්සනා වඩා පුරුදු වූ ශ්‍රාවකයන් විය යුතුයි. ඒ න්‍යායධර්මයක් ඒ නිසා ඒ දෙදෙනාම බොහෝ ආත්මභාවවල සමට් විපස්සනා දෙකම වැඩුවා. සමහර අවස්ථා වල අපේ බෝධිසත්ත්වයන් සමග තිරිසන් යෝනියේ උපන්නා.

පුකෘති ශ්‍රාවක - සාමාන්‍ය ශ්‍රාවකයන් පව්වය පරිග්ගත කදණය උදයබ්බය කදණය සංඛාරපෙකඩකදණය යන මෙයින් යම් කිසි කදණයක් දක්වා විපස්සනා වඩා ඇත්නම් මේ පිවිතයේදී ඔවුන් මාග්ගිභවයක් නොලැබුවොත් මරණින් පසු අපායේ උපදින්නේ නැහැ යම් කිසි දේවලෝකයක උපදින්නට පුළුවනි. ධම්මරට් නම් වූ දේවපුත්‍රයාවාගේ එම ශ්‍රමණ දේවපුත්‍රයා අපේ බුදුරජුන්ගේ කාලයේ සමට් විපස්සනා දෙකම අප්‍රමාදව වැඩූ ගිහිමිවත් භාවනා වඩනා අතර මිය ගොස් දේව ලෝකයෙහි ඕපපාතිකව උපන්නා. තමා මිය ගිය බව නොදැන සිටි නිසා ඔහු තමාගේ දිව්‍ය විමානයේ භාවනා වඩමින් හිටියා. එහි සිටි දිවියාංගනාවන් ඔහු දැක ඔහු පෙර ජාතියේ ගිහිමිවත් වේන්නට ඇතැයි සිතා කැඩපතක් ඔහු ඉදිරියේ තබා ශබ්ද කලා දේවපුත්‍රයා ඇස් ඇර කැඩපතේ තමගේ රූපය දුටුවා. ඔහු භාවනා කලේ නිවන පිණිස දෙවි ලොව ඉපදීමට නොවෙයි. බලාපොරොත්තු සුන් විමෙන් දුකට පත්වෙලා ඔහු ඒ වෙලෙහිම බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ ඇසීමට ගියා. තථාගතයන් වහන්සේ දෙසු වතුරාර්ථය සත්‍ය සම්බන්ධ වූ ධර්මය අසා එම ශ්‍රමණ දේවපුත්‍රයා සොතාපත්ති මාග්ගී කදණයටත් සොතාපත්ති එල කදණයටත් සම්පවු වූල සොතාපන්න තත්වයට පත් වූනා. අටුවාවේ විස්තර වෙන්වේ මෙහෙමයි. "ලද්ධස්සාසො ලද්ධපතිට්ඨො නියතගතිකෝ වූලසොතාපන්නො නාම භොති" ඔහුට සහනයක් ලැබුණා. ප්‍රතිෂ්ඨාවක් ලැබුණා නියත වශයෙන් සුගතිගාමී බවට පත්වූනා. ඒ නිසා ඔහුට වූලසොතාපන්නයයි. කියනවා

මේ තත්ත්වයට පත්වුනාම කරුණු හතරක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවනි. සෞනානුධන සුත්‍රයේ බුදුරජානන් වහන්සේ ඒ කරුණු හතර මොනවාදැයි කියා දන්නා.

1. දෙවි ලොව උපන් හැටියේම ඔහු ධර්මය මෙනෙහි කළොත් ඔහුගේ විපස්සනා කැණයට ධර්මය ඉතා පැහැදිලි වෙනවා. ඔහුට ඉතා ඉක්මනින් නිවන් අවබෝධ කරගන්න පුළුවනි.

2. විපස්සනා කැණයෙන් ධර්මය මෙනෙහි කිරීමෙන් නිවන් අවබෝධ නොවුවොත් ධර්මය ඉගැන්වීමට දෙවිලොවට වැඩිම කළ සාද්ධිමත් ගිකුපුත්තවහන්සේ නමක් ධර්මී දේසනා කරන විට ඔහුට ඒ ධර්මී දේසනාව අසාගෙන සිටිද්දී නිවන් අවබෝධ කරගන්න පුළුවනි.

3. සාද්ධිමත් ගිකුපුත්තවහන්සේ නමකගෙන් බණ ඇසීමට ඔහුට නොලැබුණත් සනං කුමාර බුත්මයා වගේ ධර්මී කපික දෙව්වරුන්ගෙන් බණ අසා නිවන් දකින්නට පුළුවනි.

4. ධර්මී කපික දෙව්වරුන්ගේ බණ අහන්නට නොලැබුණොත් ඔහුට තමාගේ පෙර හවයේ මේ බුද්ධ ශාසනයේ දී තමා සමග එකට භාවනා කළ මතුරන් දෙවිලොවදී හමුවෙන්න පුළුවනි. ඒ මිත්‍ර දෙව්වරු ඔහුට සමහර විට මෙහෙම කියා වි. "මිත්‍රය අපි ගිය ජාතියේදී ගිකුපුත්තවහන්සේලා වශයෙන් මහණ දම පුරද්දී ඉගෙන ගත් ධර්මය සිහි කරන්න". එවිට අර අළුත උපන් දෙව පුත්‍රයාට ධර්මය සිහිවෙලා ඔහු විපස්සනා වැඩිමට උත්සහ කලොත් ඉතාම ඉක්මනින් ඔහුට නිවන් දකින්නට පුළුවනි. මේවා සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩිමේ ප්‍රතිඵල වලින් හතරක් ඒ නිසා සාමාන්‍ය ශ්‍රාවකයෙක් අප්‍රමාදව භාවනා වඩා මේ ජීවිතයේදී මාර්ගිඵල නොලැබුවොත් ඔහුට නියත වශයෙන් අනාගතයේදී නිවන් සැප ලැබෙනවා.

මරණයට පත්වන වේලාවේ යෝගාවචරයකුට බලවත් සමථ හෝ විපස්සනා වැඩිමට නුපුළුවන් වුනත් ප්‍රබල තත්ත්වයට සමථ විපස්සනා දෙකම වඩා ඇත්නම් ඒ භාවනාමය කුසල කර්මය නිසා ඔහුගේ මනෝද්වාරයට හොඳ නිමිත්තක් පහල වෙනවා. ඒ හොඳ නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන ඔහු මිය ගියොත් ඒ කුසල කමීය නිසා ඔහු නියත වශයෙන්ම හොඳ තැනක උප්පත්තිය ලබනවා. ඒ ජීවිතයේදී ඔහුට නිවන් දකින්නට පුළුවනි.

මරණාසන්න ජවන දක්වා ඔහුට විපස්සනාව වැඩිමට පුළුවන් වුනොත් සෝනානුගත සුත්‍රයේ සදහන් වී තිබෙන පළමු වර්ගයට අයත් පුද්ගලයෙකු

වශයෙන් නැවතත් උප්පත්තිය ලබාපි. නමුත් මරණා සන්න ජවන දක්වා සමථ විපස්සනා දෙක වැඩිමට බැරි නම් ඔහු මා මිට පෙර විස්තර කර ඇති විධියට සොනානුගත සුත්තයේ දක්වා ඇති දෙවන නැත්නම් තුන්වෙනි භතරවෙනි වර්ගයේ පුද්ගලයෙකු ලෙස ඉපදෙන්නට පුළුවනි.

ප්‍රශ්නය (4 4)

භාවනා පායමාලාව අවසාන කර ඇති යෝගාවචරයෙක් මාර්ගිඵල නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමේදී ඔහුට ධම්මටයීති කැණය ලබන්නට පුළුවන්ද? පුළුවන් නම් - ඒ කැණය පිරිහෙන්නට ඉඩ තිබෙනවාද?

පිලිතුර (4 4 )

ඒ යෝගාවචරයාට ධම්මටයීති කැණය ලබන්නට පුළුවනි. " පුබ්බේ කෝ සුසීම ධම්මටයීති කැණං පවජා නිබ්බානේ කැණං සුසීම ! ධම්මටයීති කැණය පළමුවෙන් පහල වෙයි. නිවන අරමුණු කරගත් මාර්ගිඵල කැණය ඊලඟටයි. මෙය බුදු රජාණන්වහන්සේ සුසීමට දුන් උපදෙස්ය. සුසීම පරිඛාපකයෙක් ඔහු මේ බුද්ධ සාසනයේ පැවිදිවුනේ ධර්මය සොරකම් කිරීමටයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේට ඔහු ටික දවසකින් නිවන් දකින බව පෙනුනා. ඒ නිසා උන්වහන්සේ සුසීමට පැවිදි වීමට අවසර දුන්නා.

බොහෝ රහතන් වහන්සේලා බුදුරජාණන්වහන්සේ සම්පයට ඇවිත් තමන් අර්හත් ඵලයට පත්වූ බව බුදුරජාණන්වහන්සේ දන්වන බව සුසීමට දැනගන්න ලැබුනා. සුසීම ඒ රහතන් වහන්සේලා සම්පයට ගිහින් උන්වහන්සේලාට පකදවාහිකැණ සහ අෂ්ඨ සමාපත්තිය ඇද්දැයි ඇසුවා. ඒ රහතන් වහන්සේලා නැතැයි කිවා. " ඔබවහන්සේලාට අෂ්ටසම්පත්තියත් පකදවාහිකැණයත් නැතිනම් අර්හත් භාවයට පත්වුනේ කොහොමදැයි "සුසීම " ඇසුවා. එවිට උන්වහන්සේලා මෙහෙම පිලිතුරු දුන්නා. "පකද්දා විමුකති බො මයා අවුසො සුසීම " යහළු සුසීම අපි කෙලෙස් වලින් මිදී සිටිනවා. අපි අර්හත්වයට පත්වුනේ සුද්ධ විපස්සනායානිකයන් වශයෙන් "සුසීමට මෙය තේරුම් ගන්න බැරි වූ නිසා ඔහු බුදුරජාණන්වහන්සේ ලගට ගොස් ඒ ප්‍රශ්නය ඇසුවා. එවිට බුදු රජාණන්වහන්සේ " පුබ්බේ බො සුසීම ධම්මටයීති කැණං පවජා නිබ්බානේ කැණං " යයි පිලිතුරු දුන්නා. ධම්මටයීති කැණය පළමුව ලැබෙනවා. නිවන අරමුණු කරගත් මාර්ග ඵල කැණය පහලවෙන්නේ ඉන් පසුවයි.

මෙහි තේරුම කුමක්ද ? මාගේ ජල කැණය අපේ සම්පත්තියෙන් පසුවාඩ්දාවලත් ප්‍රච්ඡලයක් නොවෙයි. මාර්ගඵල කැණය විපස්සනා කැණවල ප්‍රතිඵලයක්. ඒ නිසා මාර්ග ඵල පහළවෙන්නේ විපස්සනා කැණ ලැබුවායින් පසුවයි. අපට සමාපත්ති හා පසුවාගිකදා ලැබීමෙන් පසු නොවෙයි. මේ සුසීම සුත්‍රයේ සියලුම විපස්සනා කැණ ධම්මටීති කැණ වශයෙන් උගන්වනවා. මෙහිදී ධම්මටීති කැණයයි කියන්නේ සියලුම සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම භාවය පිළිබඳව විපස්සනාකැණයයි. නාම රූප වල හේතු ප්‍රත්‍යයන් ඒ සියල්ලෙහි අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයන් දැකින කැණය ධම්මටීති කැණයයි.

පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ තිපරිවට්ට ධර්ම දේශනාවක් - අනාත්ම ලක්ෂණ සුත්‍රය වාගේ දේශනාවක් - පැවැත්වුවා. මෙම දේශනාවසානයේ සුසීම අර්ථත්වයට පත්වුනා. ඔහුට අපට සමාපත්තිවත් පසුවාගිකදවත් තිබුණේ නැහැ. ඔහු සුද්ධ විපස්සනායනිකයෙක් වශයෙන් නිවන් දුටුවා. ඒ අවස්ථාවේදී ඔහුට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවේ අර්ථය පැහැදිලිව අවබෝධ වුනා.

යෝගාවචරයෙකුට මේ ධම්මටීති කැණය ලැබුණොත් මේ පිටිතයේදී ඔහු නිවන් නොදුටුවත් ඔහුගේ විපස්සනා කැණය පිරිහෙන්නේ නැහැ. ඔහුගේ සැගවී තිබෙන විපස්සනා කුසල කමී ශක්තිය ප්‍රබලව පවතිනවා. ඔහු සාමාන්‍ය ශාචකයෙක් නම් ඊළඟ පිටිතයේදී නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට පුළුවන්කම තිබෙනවා.

**ප්‍රශ්නය ( 4 5 )**

උපචාර සමාධිය පමණක් ලබාගෙන ලෝකෝත්තර තත්ත්වයක් ලබන්නට පුළුවන්ද ?

**පිළිතුර ( 4 5 )**

ඔව් ! පුළුවනි. උපචාර සමාධියේදීත් ඉතාම දීප්තිමත්ව බබලන කාන්තිමත් ආලෝකයක් තිබෙනවා. ඒ ආලෝකයෙන් කුඩා කලාපත් පරමාර්ථ රූප පරමාර්ථ නාම සහ මේ සියල්ලේම හේතු දැකින්න පුළුවන්. එවිට අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට විපස්සනාව වඩන්න පුළුවනි.

බණික සමාධිය පමණක් ඇතුළු වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩා මාගීඵල ලබන්නට පුළුවන්ද?

පිළිතුර (4 6)

මෙහිදී "බණික සමාධිය" ගැන අපි විස්තරයක් කරන්න ඕනෑ. සමඵ භාවනාවේදීත් විපස්සනා භාවනාවේදීත් මොහොතකට ඇති වන සමාධියට අපි "බණික සමාධිය" යයි කියනවා. සමඵ භාවනාවේ තුන් ආකාරයක සමාධියක් ඇති වෙනවා - බණික සමාධිය ( මෙය පරිකම්ම සමාධියක්) උපචාර සමාධිය, අර්පණා සමාධිය යන තුන. මෙහිදී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන මොහොතකට ඇති වන සමාධියට "බණික සමාධිය" යයි කියනවා. මේ සමාධිය ඇතිවන්නේ සමඵ යානිකයන්ටයි. සුද්ධ විපස්සනා යානිකයන්ට වෙනම විධියක බණික සමාධියක් ඇති වෙනවා. සුද්ධ විපස්සනා යානිකයෙක් සාමාන්‍යයෙන් භාවනාව පටන්ගන්නේ චතුර්ධාතු මනසිකාරයෙන්. මෙම භාවනාව ක්‍රමානුකූලව වැඩුවොත් ඔහුට උපචාර සමාධිය නැත්නම් බනික සමාධිය ලබාගෙන කලාප දැකීමටත් සෑම කලාපයකම ධාතු හතර දැකීමටත් පුළුවනි. සුද්ධ විපස්සනා යානිකයා ලබන මේ සමාධිය උපචාර සමාධිය බව විසුද්ධි මාගීයේ අටුවාවේ සඳහන් වෙනවා. එහෙත් ටිකාවේ කියා ඇත්තේ නියම උපචාර සමාධිය ධ්‍යාන සමාධියට ලංවන නිසා සුද්ධ විපස්සනා යානිකයා සුඵ වේලාවකට ලබන මේ සමාධිය උපචාර සමාධිය නෙවෙන බවයි.

යෝගාවචරයෙක් චතුර්ධාතු මනසිකාරය වැඩීමට උත්සාහ කළොත් ඔහුට කිසිම ධ්‍යානයක් ලබාගැනීමට පුළුවන් කමක් නැහැ. සෑම කලාපයකම ඇති ධාතු හතර අරමුණු කරගෙන සිත හොඳින් එකඟ කර ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ නැහැ ඒ ඇයි? සෑම කලාපයකම ඇතිවූ වභාම නැතිවී යනවා. ඒ නිසා සෑම කලාපයකම ඇති ධාතු හතර අරමුණු කරගෙන ගැඹුරු සමාධියක් ඇතිකර ගන්න බැහැ. සෑම කලාපයකම ඇති ධාතු හතර පරමාර්ථ රූපයි. ඉතා ගැඹුරු සත්‍යයක් සැහෙන්න තරම් සමාධියක් නැතුව ඒ පරමාර්ථ රූප දැකගන්න බැහැ. ඒ නිසා සෑම කලාපයකම ඇති ධාතු හතර අරමුණු කරගත් සමාධිය උපචාර සමාධිය නොවෙයි. ඒ බණික සමාධියයි. විපස්සනාවේදී ඇත්තේ බණික සමාධියයි. මේ වගීයේ සමාධිය ගැන විසුද්ධිමාර්ගයේ අනාපාන සතිස පිළිබඳ කොටසේ සඳහන් වී තිබෙනවා.

අනාපාන ධ්‍යාන ලැබූ සමථ යානික යෝගාවචරයෙකුට විපස්සනා වැඩිමට වුවමනා උනාම ඔහු ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදිනවා. මෙය සමථ භාවනාවයි. ඔහු ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී, ඒ ධ්‍යානයේදී වෛතසික 34 දැකිනවා. ඒ ධ්‍යාන ධර්මවල ඇතිවීම නැතිවීම දැක ඔහු අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම යන ත්‍රි ලක්ෂණ ගැන අවබෝධ ඇති කරගන්නවා. දෙවන ධ්‍යානය සම්බන්ධයෙන්ද ඔහු මෙසේ දැකිනවා. ඒ වෙලාවේ සමාධිය තවමත් පවතින නිසා ඔහුට ඒ ධ්‍යාන ධර්මවල අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම සවභාවය ගැන සිත එකග කරගන්න පුළුවනි. ඒ වෙලාවේ ඔහුගේ සමාධිය ඉතා ගැඹුරැයි. සිත වෙන අරමුණු කරා යන්නේ නැහැ. මේ විධියේ සමාධියද බණික සමාධියයි. මක්නිසාද? අරමුණ ක්ෂණික වූ එකක් ඇතිවූ වහාම නැතිවී යනවා.

ඒ වගේම යෝගාවචරයෙක් පරමාර්ථ නාම රූපවලත් එහි හේතුවලත් ත්‍රි ලක්ෂණ දැකින විට ඒ අවස්ථාවේදීද ඔහුගේ හිත සංඛාර අරමුණු කරගෙන එකග වෙනවා. එයින් ඉවත් වෙන්නේ නැහැ. ඔහුගේ හිත ත්‍රිලක්ෂණයෙන් එකක ගිලා බැස තිබෙනවා. ඒ විධියේ සමාධියටත් බණික සමාධියයි කියනවා. විපස්සනා බණික සමාධියයි කියන්නේ පරමාර්ථ නාම රූපවලත් එහි හේතුවලත් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම සවභාවය දැකීම බව දැනගන්න ඕනේ. පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් නොදැක බණික සමාධියක් ඇති වෙන්නේ කොහොමද? එය සිද්ධ විය නොහැකි දෙයක්

ඒ නිසා යෝගාවචරයකුට පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් සම්පූර්ණ යෙන්ම දැකගන්න පුළුවන් නම් සමථ භාවනාව වැඩිමට ඔහුට වුවමනා නැහැ.

නමුත් ඔහුට පරමාර්ථ නාමරූපත් එහි හේතූන් පෙනෙන්නේ නැත්නම් ඔහු යම් කිසි සමථ භාවනාවක් වඩන්න ඕනැ. පරමාර්ථ නාමරූපත් එහි හේතූන් පෙනෙන්නේ එකගවූ සිතකට පමණයි. සවිච සංයුක්තයේ බුහුම වග්ගයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගැණ කියා තිබෙනවා. "සමාධිං හිකඛවේ " භාවෙට් සමාහිතො හිකඛවේ හිකඛු යානාගුතං පජානාති. මහනෙහි සමාධිය වැඩිය යුතුයි. සමාධිය ඇත්නම් ඔබට පරමාර්ථ නාමරූපත් එහි හේතූන් ඇති හැටියට දැකගන්න පුළුවනි. ඔබට පක්ඛවස්කන්ධයත් එහි හේතූන් ඒ සියල්ලේම අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම සවභාවයත් අරඟත් මාර්ගයට පත්වන විට පිරිනිවන් පාහ විට මේ සියල්ලම නිරුද්ධ වන හැටිත් ඔබට දැකගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා පක්ඛවස්කන්ධයත් එහි හේතූන් එහි නිරෝධයත් මේ සියල්ල දැකගැනීමට සමාධිය වඩන්න ඕනැ. ඒ වාගේම චතුරාර්ය සත්‍ය දැකගැනීමට අපි සමාධිය වඩන්න ඕනැ. මෙය සංයුක්ත නිකායේ සවිචවග්ගයේ කියා තිබෙනවා.



යෝගාවචරයෙක් වේදනාව හදුනා ගැනීමට උත්සාහ කරන විට ඔහු දැනගත යුතු කරුණු තිබෙනවා. සබ්බං භික්ඛවෙ අනභිජානං අපරිජානං අචිරාජයං අප්පජානං අභබ්බො දුක්ඛක්ඛයයා. සබ්බංච ඛො භික්ඛවෙ අභිජානං පරිජානං චිරාජයං පජනං භබ්බො දුක්ඛක්ඛයාය.

මහණෙනි භික්ෂුවක් සියලුම නාම රූප ධර්මත් එහි හේතූන් ත්‍රිවිධාකාරයෙන් සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් ( පරික්ඛද ) නොදැනගත්තොත් ඔහුට නිවන් දැකීමට නුපුළුවන. ත්‍රිවිධාකාර සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් දක්නා අයට පමණක් නිවන් අවබෝධ කරගත හැකිය.

සලායතන වර්ගයේ සංයුක්ත නිකායේ මෙහෙම සඳහන් වී තිබෙනවා. ඒ වගේම “කුටාගාර සූත්‍රයේ” සව්ච වර්ගයේ - චතුරාර්ය සත්‍ය විපස්සනා කදණයෙන් සහ මාගීකදණයෙන් නොදැන මේ සංසාරය කෙළවර කරන්නට නොහැකි බව කියා තිබෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයෙක් නිවන් දකින්නට කලින් නම් ඔහු සියලුම නාම ධර්මත් රූප ධර්මත්, ඒවායේ හේතූන් ත්‍රිවිධ පරික්ඛදවෙන් දැනගැනීමට උත්සාහ කරන්න ඕනෑ.

**මේ ත්‍රිවිධ පරික්ඛදව - මොනවාද?**

1. කඳු පරික්ඛද - නාම රූප පරිච්ඡේද කදණය පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවබෝධය, පරිච්චයපරිගහ කදණය ඒ කියන්නේ හේතු ප්‍රත්‍ය දැනගැනීමේ කදණය මේවා පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් දන්නා විපස්සනා කදණය
2. තිරණ පරික්ඛද- එනම් සම්මස්සන කදණයත් උදයබ්බය කදණයත් යන දෙකයි. සමමස්සන කදණය කියන්නේ අවබෝධය පිළිබඳ කදණයටයි. උදයබ්බ කදණය ඇති විම නැතිවිම පිළිබඳ කදණයයි. මේ විපස්සනා කදණ දෙකෙන් පරමාර්ථ නාමරූප වල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයන් එහි හේතූන් පැහැදිලිව දැකගැනීමට පුළුවන්.
3. පහාන පරික්ඛද කෙලෙසුන් නැසීම පිළිබඳව සම්පූර්ණ කදණයයි. හංග කදණය පටන් මාගී කදණ දක්වා ඉහළ විපස්සනා කදණ මීට ඇතුළත් වෙනවා.

අපරිජානන සූත්‍රයේත් කුටාගාර සූත්‍රයේත් උගන්වා ඇති දෙය ඉතාම වැදගත් ඒ නිසා යෝගාවචරයෙක් වේදනානුපස්සනාවෙන් පටන්ගෙන විපස්සනා වැඩීමට කැමති නම් ඔහු 1) පළමු වෙන් පරමාර්ථ නාම රූප දකින්න ඕනෑ. 2) වේදනාව පමණක් දැකීම මදී. ආයතන හය නිසා හටගන්නා

විත්තවිධි අනුව ඇතිවන වේදනාවට සම්බන්ධවූ චෛතසික ධර්ම දැකින්න ඕනෑ.

ඒ මක්නිසාද ? ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් පරමාර්ථ නාම රූප ධර්ම එහි හේතූන් නොදැක නිවන් අවබෝධ කළ නොහැකි බව බුදුරජාණන්වහන්සේ දේසනා කර තිබෙනවා. ඒ නිසා පරමාර්ථ රූප ධර්ම සම්පූර්ණයෙන් තේරුම් නොගෙන දුක්ඛ වේදනා ආදිය ආදී වේදනා පමණක් දැකගැනීමට යෝගාවචරයෙකු උත්සහ කළාට එය සැහෙන්නේ නැහැ. " සැහෙන්නේ නැහැ " කියන්නේ ඔහුට එයින් නිවන් දැකින්නට නුපුළුවන් බවයි.

ප්‍රශ්නය (4 7)

බුදුරජාණන්වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨ රහතන්වහන්සේ නමක් උන්වහන්සේත්, සැරියුත් මුගලන් වැනි මහරහතන්වහන්සේලාත් අතර වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර ( 4 7)

බුදුරජාණන්වහන්සේලාගේ පාරමිතා මුදුන් පත් වී තිබෙන නිසා උන්වහන්සේලා මාගීඵල සබ්බකද්දත්ත කදණය ලබන්නේ තමන්වහන්සේලාගේම උත්සාහයෙන් තමන්වහන්සේලාගේම කදණයෙන් ගුරුවරයෙක් නැතුව නමුත් ශ්‍රාවකයන්ට මාගීඵල කදණ ලැබෙන්නේ බුදුවරයෙකුගෙන් නැතිනම් බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙකුගෙන් වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම ඇසීමෙන් පමණයි. ගුරුවරයෙකු නැතිව ඔවුන්ට තනියම නිවන අවබෝධ කරගන්න බැහැ.

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ අර්හත්ඛව සබ්බකද්දත්තකදණයට සම්බන්ධයි. ශ්‍රාවකයන්ගේ අර්හත් ඛව සබ්බකද්දත්ත කදණයට සම්බන්ධ නැහැ. අග්‍රශ්‍රාවක ඛෝධිය මහා ශ්‍රාවක ඛෝධිය, ප්‍රකෘති ශ්‍රාවක, සාමාන්‍ය ශ්‍රාවක , ඛෝධිය මේවා ලබන ශ්‍රාවකයන් සමහර විට ඒ සමගම වතුපටිසම්භිද කදණ ප්‍රලහිකදක තිවිද්‍යා ආදී විශේෂ කදණ ලබනවා. - සමහර විට අර්හත්ඵය පමණක් ලබනවා. - නමුත් කිසිවිටක සබ්බකද්දත්ත කදණය ලබන්නේ නැහැ. සාරිපුත්ත මොග්ගල්ලාන මහරහතන් වහන්සේලාට සබ්බකද්දත්ත කදණ තිබුණේ නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේට සබ්බකද්දත්ත කදණය පමණක් නොව සියලුම බුදු ගුණත් බුදුකෙනෙකුට පමණක් ලැබෙන විශේෂ කදණත් තිබුණා. බුදුරජාණන්වහන්සේත් මහරහතන් වහන්සේලාත් අතර ඇති වෙනස - මෙයයි.

අන්තරාගමය මොකක්ද?

පිළිතුර ( 48 )

ථේරවාදය අනුව අන්තරාගමය කියා දෙයක් නැත. මේ හවයේ වුනි චිත්තයත් ඊලග බවයෙන් පටිසන්ධි චිත්තයත් අතර පහළවන චිත්තකෂණයක් අන්තරාගමයක් වගේ කිසිම දෙයක් නැහැ. කෙනෙක් මැරුණාට පසු දිව්‍ය ලෝකයේ ඉපදෙනවානම් ඔහුගේ වුනි චිත්තයත් දේවතාවාගේ ප්‍රතිසන්ධි චිත්තයත් අතර චිත්තකෂණයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. අන්තරාගමයකට සමාන කරන්න පුළුවන් කිසිම දෙයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. මැරුණු හැටියේම වහාම දේව ප්‍රතිසන්ධි චිත්තය හටගන්නවා. ඒ වගේම කෙනෙක් මරණින් පසු නිරයේ උපන්නොත් මේ හවයේ වුනි චිත්තයත් නරකාදියේ පටිසන්ධි සිතත් අතර අන්තරාගමයක් නැහැ. ඔහු මැරුණු වහාම නිරයේ උපදිනවා.

අන්තරාගමය ගැන මේ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ කවුරු හෝ මැරී කෙටි කාලයට ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපදී නැවතත් මනුෂ්‍යයෙක් ලෙස උපන් විටයි. ඒ ප්‍රේත ආත්මය අන්තරාගමයක් නම් නොවෙයි. ඒ වාගේ තත්වයක් නොවෙයි. ඇත්තෙන්ම සිද්ධ වුනේ මොකක්ද? මේ හවයේ වුනි චිත්තයෙන් පස්සේ ප්‍රේත ආත්මයේ ප්‍රතිසන්ධිචිත්තය ඇති වුනා. ප්‍රේත ආත්මයේ වුනි චිත්තයෙන් පස්සේ ආයිමත් මනුෂ්‍යාත්මයක ප්‍රතිසන්ධි සිතක් ඇති වුනා. ඒ පුද්ගලයා ප්‍රේත ලෝකයේ දුක් වින්දේ කෙටි කලකට - අකුසල කර්මයක් නිසා. ඒ අකුසල කර්මය ගෙවී ගියා. එතකොට කුසල කමීයක විපාකයක් වශයෙන් ප්‍රතිසන්ධි චිත්තය නැවතත් මනුෂ්‍යත්මභාවයකට පහළ වුනා.

පටිච්චසමුප්පාදයවත් සංසාර වට්ටයවත් නොදකින අය ප්‍රේත ලෝකවල ගත කරන කෙටි ජීවිතය අන්තරාගමයක් ලෙස සලකනවා. විපස්සනා කඳුණයෙන් පටිච්චසමුප්පාදය හොඳින් තේරුම් ගන්න පුළුවන් වුනොත් මේ වැරදි විශ්වාස නැති වෙනවා. මම ඔබට කියන්නේ මෙයයි ඔබේම විපස්සනා කඳුණයෙන් පටිච්ච සමුප්පාද දැකගන්න. එතකොට අන්තරාගමය ගැන ඔබේ හිතේ ඇති වී තිබෙන මේ ප්‍රශ්නය නැතිවෙනවා.

ප්‍රශ්නය (4 9)

අනාපානසතිභාවනාව වැඩිමටත් චතුර්ධාතු මනසිකාරය වැඩිමටත් ඇත්තේ එකම ක්‍රමයක්ද?

පිළිතුර ( 4 9)

නැහැ. වෙනස් ක්‍රම - එක සමාන නොවෙයි. විපස්සනාවැඩීමට ඔබ පලමුවෙන් නාම රූප ධර්ම දැකින්න ඕනෑ. දෙවනුවට එහි හේතු දැකින්න ඕනෑ. රූප ධර්ම දැකීමට අපි චතුර්ධාතු මනසිකාරය වැඩිය යුතුයි. විපස්සනා භාවනා ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා. 1) රූප ධර්ම දැකීම 2) නාම ධර්ම දැකීම බුදුරජාණන්වහන්සේගේ රූප ධර්ම දැකීමට ඉගැන්වූ විට උන්වහන්සේ චතුර්ධාතුව මනසිකාරය කෙටියෙන් නැත්නම් විස්තර වශයෙන් ඉගැන්වුවා. ඒ නිසා ඔබ රූප ධර්ම දැකීමට පුරුදු කරන්න කැමති නම් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව චතුර්ධාතුමනසිකාරය වඩන්න ඕනෑ චතුර්ධාතු මනසිකාරය වඩනවිට අපි අනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය ලබාගෙන ගැඹුරු සමාධියක් ඇති කරගෙන හිටියොත් වඩා හොදයි. අනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය වාගේ ගැඹුරු සමාධියක් අපට පරමාර්ථ රූප ධර්ම පරමාර්ථ නාම ධර්ම එහි හේතූන් ඉතා පැහැදිලිව දැකගැනීමට අධාර වෙනවා.

නමුත් ඔබට අනාපාන සතිය වාගේ සමථ භාවනාවක් වැඩිමට උවමනාවක් තැත්නම් චතුර්ධාතු මනසිකාරයෙන්ම පටන්ගන්න පුළුවන් . ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මීට කලින් ඇසූ ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දෙන විට අපි මේ ගැන සාකච්ඡා කළා.

ප්‍රශ්නය ( 4 10)

භාවනා වේදී පෙනෙන ආලෝකය සොයාගැනීමේ ස්වාමිත්වගන්සේ අපට කරුණාකර විද්‍යානුකූලව විස්තර කරනවාද?

පිළිතුර ( 4 10)

භාවනා වඩනා විට පෙනෙන ආලෝකය මොකක්ද? හෘදය වස්තුව ආශ්‍රය කරගෙන ඇති වෙන සෑම හිතකටම විතතපරුප නිපදවීමට පුළුවනි. එක හිතකින් බෝහෝ විතතප කලාප ඇති වෙන්න පුළුවනි. හෘදය වස්තුව

ඇසුරු කරගෙන ඇතිවන සිත් අතර සමථ භාවනා සිතේ විපස්සනා භාවනා සිතේ අනිත් සිත් වලට වඩා ශක්තිමත් - වඩා ප්‍රබලයි. ඒ සිත්වලට බොහෝ විභවය කලාප නිපදවීමේ ශක්තිය තිබෙනවා. මේ කලාප බෙදා බැලුවොත් ඒවායේ රූප අටක් ජෙනවා. පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායෝ, චර්ණ, ගන්ධ, රස ඕපා, වණිය. දීප්තිමත් සමථ භාවනා සිතෙන් විපස්සනා භාවනා සිතෙන් බලය වැඩි වුණොත් වණියේ දීප්තියද වැඩිය. කලාප එකකටත් එකිනෙකටත් පසුවත් හටගන්නා නිසා එක කලාපයක වණිය තවත් කලාපයක වණියත් සමග ඉතා සම්පව විදුලි බුබුලක් මෙන් එකට ඇති වෙනවා. එයින් ආලෝකය පහළ වෙනවා.

සමථ භාවනා සිත්වලින් විපස්සනා භාවනාව සිත්වලින් ඇතිවෙන සෑම කලාපයකම තේජෝ ධාතුව තිබෙනවා. මේ තේජෝ ධාතුවට අලුත් කලාප පරම්පරා බොහෝ ගණනක් නිපදවන්නට පුළුවන්. තේජෝ ධාතුවෙන් "උතු වෙන්" හටගන්නා නිසා මේ කලාපවලට කියන්නේ "උතුප කලාප" කියාය. උතුප කලාප නිපද වීම ඇතුලතින් පමණක් නොව පිටතින් ද සිද්ධ වෙනවා. මෙම කලාප බෙදා බැලුවිට අපට පෙනෙන්නේ අර රූප අටමයි. පඨවි ආපෝ, තේජෝ වායෝ වණි ගන්ධ රස ඕපා වණියත් ඒ රූපවලින් එකක් සමථ භාවනා සිතෙන් විපස්සනා භාවනා සිතෙන් බලය නිසා ඒ චර්ණය දීප්තිමත් එක වණියක දීප්තියත් තවත් වණියක දීප්තියත් එකිනෙකට ඉතා සම්පව එකවරට හට ගන්නවා. විදුලි බුබුලක්, වාගේ, විත්ත රූප වල ආලෝකයත් උතුපරූපවල ආලෝකයත් හටගන්නේ එකට. විභවය වණි රූප හටගන්නේ ඇතුළත පමණයි. නමුත් උතුපවණිරූප ඇතුළතත් පිටතත් හටගෙන දස දිසාවටම පැතිරී යන්න පුළුවනි. මුළු සක්වල දක්වා පමණක් නෙවෙයි. ඉන් ඇතටත් සමථ භාවනා සිතෙන් විපස්සනා භාවනා සිතෙන් බලය අනුව පැතිරෙන්නට පුළුවනි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ නාමරූප පරිවෙජද කැණයට දස දහසක් සක්වල ආලෝකය ඇති කරවීමට පුළුවනි. අනුරුද්ධ මහතෙරුන් වහන්සේගේ දිබ්බවකඛු කැණයට දහසක් සක්වල දක්වා ආලෝකය ඇති කරවීමට පුළුවනි. වෙනත් ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට උන්වහන්සේලාගේ සමථ විපස්සනා භාවනා සිත් වල බලය අනුව දස දිසාවේම යොදනක් හෝ යොදුන් දෙකක්, තුනක්, මේ ආදී වශයෙන් ආලෝකය පැතිරවීමට පුළුවනි.

බොහෝ යෝගාවචරයන් උදයබබය කැණයට පත්වන විට මේ ආලෝක කලාප සමුහයක් බව වටහා ගෙන තිබෙනවා. මේ කලාප ඉතා සියුම් නිසා සමථ භාවනාව වඩන විට මේ ආලෝකය කලාප සමුහයක් බව තේරෙන්නේ නැහැ. සමථ භාවනා පමණක් වඩන විට කලාප දැකීමත් තේරුම් ගැනීමත් අපහසුයි. කලාප ගැන නිසැකව දැනගැනීමට නම් ඔබ

උදයබඩය කදණය ලබාගැනීමට උත්සහ කරන්න ඕනෑ. එවිට ඔබට නියම විද්‍යාත්මක ක්‍රමය ලැබෙනවා.

ප්‍රශ්නය ( 4 11)

තමාගේ ශරීරයේ කොටස් 32 දැක ඇති කෙනෙකුට වෙනකෙනෙකුගේ ශරීරයේ ඇතුළත කොටස් 32 ඇස් ඇරගෙන දකින්න පුළුවන්ද ?

පිළිතුර ( 4 11)

භාවනා වඩනා ආකාරය අනුවයි මේ ගැන සිතන්න ඕන. ආධුනික යෝගාවචරයන්ට පෙනෙන්නේ බාහිර කොටස් පමණයි. ඇතුළත කොටස් ඔවුන් දකින්නේ විපස්සනා කදණ ඇස්වලින් ඔබ මෙය විද්‍යානුකූලව දැනගැනීමට කැමතිනම් විපස්සනා කදණයෙන් එය දැකීමට උත්සහ කරන්න. නමුත් මහ භික්ෂ මහතෙරුන් වහන්සේ වාගේ මහවේර නමකට පෙර පුරුද්ද නිසා ඇස් ඇරගෙන ඇටසැකිල්ල දැකගන්න සමහර විට පුළුවන් වේවි.

මහභික්ෂ මහතෙරුන් වහන්සේ ඇටසැකිල්ල අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීමේ සම්පූර්ණ කුසලතාවය ලැබූ කෙනෙක් උන්වහන්සේ නිතරම තමාගේ ඇටසැකිල්ල අරමුණු කරගෙන පටික්කුල සංඥාව ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වා වැඩුවා. ඒ ධ්‍යානය පාදක කොට නිතර විපස්සනා වැඩුවා. නාමරූපත් එහි හේතූන් - එහි අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවයන් දුටුවා. උන්වහන්සේ භාවනා වැඩුවේ මේ විධියටයි. දිනක් උන්වහන්සේ අනුරාධපුරයේ මහගම කියන ගම්මානයට පිණ්ඩපාතය පිණිස වැඩියා. අතරමගදී එක් සතියක් ශබ්දනගා සිනාසි තෙරුන්වහන්සේගේ අවධානය තමා වෙත යොමුකරගැනීමට උත්සහ කළා. ශබ්දය ඇසූ තෙරුන්වහන්සේ ශබ්දයට අවධානය යොමු කළා. ඒ විගසම උන්වහන්සේ ඇගේ දත් දැක දත් අරමුණු කරගෙන ඇටසැකිල්ල පිළිබඳ භාවනාව වැඩුවා. උන්වහන්සේ මේ භාවනාව නිතර පුරුදු කළ එකක් නිසා දුටුවේ ඇටසැකිල්ලක් පමණයි. සතියක් දුටුවේ නැහැ. ඉන් පසු උන් වහන්සේ ඇටසැකිල්ල මෙනෙහි කොට ප්‍රථම ධ්‍යාන ලබා ඒ ධ්‍යානය පාදක කොට ඉක්මනින් විපස්සනා වැඩුවා පාරේ හිටගෙන සිටි ගමන්ම උන්වහන්සේ අර්භත් මාඝීයට පත්වුනා.

අර කාන්තාව ඇගේ ස්වාමියා සමග බහින්නස් වෙලා මවිපියන්ගේ ගෙදරට යාමට ස්වාමියාගේ ගෙදරින් පිටවුනා. මගදී ඇයට මහා භික්ෂ තෙරුන්වහන්සේ හමුවුනා. ඇගේ ස්වාමියා ඇය සොයාගෙන එනඅතර

ඔහුටත් මහතිස්ස තෙරුන්ගෙන්ම හමුවනා. "ස්වාමිනි!" ඔබ වහන්සේ මේ පැත්තේ ගැහැණියක් යනවා දුටුවාද? ඔහු ඇසුවා. "දයකය මම පිරිමියෙක් වක් ගැහැණියක් වත් දුටුවේ නැහැ. මේ පැත්තෙන් ගිය ඇට සැකිල්ලක් දුටුවා." යයි තෙරුන් වහන්සේ පිළිතුරු දුන්නා. මේ කථාව විසුද්ධි මාග්ගේ සිලය පිළිබඳ කොටසේ සඳහන් වෙනවා.

මහාතිස්ස මහාතෙරුන්වහන්සේ වගේ ඇට සැකිල්ල පිළිබඳ භාවනාව ගැන සම්පූර්ණ කුසලතාවය ඇතිකරගත් ඕනෑම ගිහිමියකුට ඇස් ඇරඹෙන වෙත කෙනෙකුගේ ඇටසැකිල්ල දකින්න පුළුවන් බවට මේ කථාව නිදසුනක්.

# 05 වන දේශනය නාම ධර්ම බැලීම

## ගැඳින්වීම

චතුර්ධාතු මනසිකාරය වඩන හැටිත්, රූප කලාප බෙද බලන හැටිත්, මම මට පෙර පැවැත්වූ දේශනයේදී විස්තර කලෙමි. මේ දේශනයේදී මා විස්තර කරන්නේ විපස්සනා භාවනාවේ ඊලඟ අවස්ථාව වන නාම කමීස්ථාන වඩන ක්‍රමයයි.

පළමුවෙන්ම මා විස්තර කරන්නේ නාම ධර්ම දැකීමට අවශ්‍ය අභිධර්මයේ මූලික කරුණුයි. 'හිත'අරමුණු දකින විකද්දණායකින්ද ඒ විකද්දණායත් සමග හටගන්නා චෛතසික වලින් ද යුක්ත බව බෞද්ධ අභිධර්මයේ ඉගැන්වේ. චෛතසික පනස් දෙකක් ඇත. එස්ස, වේදනා, සංඥ, චේතනා, පිචිතින්ද්‍රිය, මනසිකාරය, මෙයට නිදසුන්ය.

සිත් අසු නමයකි. මේවා කුසල් අකුසල් අව්‍යාකෘත වශයෙනුත් හුම් අනුව කාමාවචර, රූපාවචර, අරූපාවචර, ලෝකෝත්තර, වශයෙනුත් බෙද ඇත.

## සැකෙවින් සිත් දෙවර්ගයකි

- 1 විත්ත සන්තතියේ පහළ වන සිත් - විත්ත විචී
- 2 විත්ත සන්තතියෙන් පිට, පටිසන්ධි, හවාංග, චුති, වශයෙන් පහළවන හවාංග විචී විමුක්ති සිත්

විත්ත විචී හය ආකාරයකි.

- |                    |             |            |
|--------------------|-------------|------------|
| 1 රූප අරමුණු කරගත් | වකඛුද්වාර   | විත්ත විචී |
| 2 ශබ්ද             | සෝතද්වාර    | විත්ත විචී |
| 3 ගඳ සුවඳ          | ඝාණාද්වාර   | විත්ත විචී |
| 4 රසය              | පිචිභාද්වාර | විත්ත විචී |
| 5 ස්පර්ශය          | කායද්වාර    | විත්ත විචී |
| 6 සිතුවිලි         | මනෝද්වාර    | විත්ත විචී |



සෑම වර්ගයකම විත්ත විධි විධාකාර සිත්වලින් යුක්තය ඕනෑම විත්ත විධියක ඇති සිත්ද , ඊට පෙර ඇතිවූ විත්තවිධි වලත්, ඉන් පසුව හටගන්නා විත්ත විධිවලත් ඇති සිත්ද පහළ වන්නේ විත්ත නියාමය අනුවය නාම ධර්ම දැකීමට ඒ විත්ත නියාමය අනුව සිත් පහළ වන පිලිවෙළ දැකගත යුතුයි. එසේ දැකගැනීමට ඔබ ආනාපාන සතියෙන් හෝ වෙන සමථ කමීස්ථානයකින් හෝ චතුරාභිමනසිකාරයෙන් හෝ සමාධිය වඩා සම්පූර්ණ කළ යුතුයි. ඔබ සුද්ධ විපස්සනා යානිකයෙක් නම් රූප කමී සථාන පළමුවෙන් සම්පූර්ණ ලෙස වැඩිය යුතුයි. නාම කමී සථානය වැඩීමට පටන්ගත යුත්තේ යථෝක්ත සුදුසු කමී ඇති කරගැනීමෙන් පසුය.

**නාම ධර්ම දැකගැනීම කොටස් හතරකින් යුක්තය.**

- 1) අජකධත්තික වශයෙන් පහළ වන සියලුම වර්ගයේ සිත් දැකගැනීම
- 2) සෑම සිතකම ඇති චෛතසිකය දැක ගැනීම
- 3) ආයතන හයේ පහළ වන විත්ත විධි අනුපිළිවෙලින් දැකගැනීම
- 4) ඛනිද්ධ නාම ධර්ම දැක ගැනීම

**ධ්‍යාන විත්ත විධි දැකගැනීමේ ක්‍රමය**

ඔබ ආනාපාන සතියෙන් හෝ වෙනත් සමථ භාවනාවකින් හෝ ධ්‍යාන සමාධිය ලබා ඇත්නම් එම ධ්‍යානයට සම්බන්ධවූ සිත හා චෛතසික දැකගැනීම නාම ධර්මදැකගැනීමට ආරම්භ කිරීමේ හොඳම ක්‍රමයයි.

මීට හේතු දෙකක් ඇත ඔබ ධ්‍යාන වඩන විට ධ්‍යානාංග පහ බැලීමට පුරුදු වූ නිසා ධ්‍යාන සමග යෙදෙන චෛතසික දැකගැනීමේ එක්තරා ප්‍රමාණයක අත්දැකීමක් ඔබට තිබේ. මෙය එක් හේතුවකි. ධ්‍යානයේදී ඇතිවන ධ්‍යාන ජවන විතත පිට පිට බොහෝ වාරයක් හටගන්නා බැවින් ඒවා දැකගැනීම පහසුය. මෙම දෙවන හේතුවයි එහෙත් කාමාවචර විතත විධිවල ජවන් සිත් ඇතිවන්නේ හත්වාරයක් පමණයි. ඉන් පසු අළුත් විතත විධියක් පහලවෙයි.

ඔබ ආනාපාන ධ්‍යාන වැනි ධ්‍යාන ලබා ඇති යෝගියෙක් නම් නාම ධර්ම දැක ගැනීම පටන් ගත යුත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමෙනි. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී, හවාංග - හෙවත් මනෝද්වාරය සහ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත එකට දැකගන්න. හවාංගයේදී පටිභාග නිමිත්ත පහල වන විට ධ්‍යානාංග පහ එක් එක් අංගයට අයත් විශේෂ ලක්ෂණය අනුව හැඳින්

ගන්න. සෑම ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තයකම මෙම ධ්‍යානාංග පහ එකවරට දැකගත හැකි වන තුරු පුරුදු කරන්න.

**ධ්‍යානාංග පහ නම්,**

- 1) චිතක්ක - අරමුණ වන පටිභාග නිමිත්ත වෙත සිත යොමු කොට සිත එහි රඳවා තැබීම .
- 2) විචාර - අරමුණෙහිම ( පටිභාග නිමිත්තෙහිම) සිත රඳවා ගෙන සිටීම
- 3) ප්‍රීති - පටිභාග නිමිත්තට ඇති කැමැත්ත
- 4) සුඛ - පටිභාග නිමිත්ත අත්දැකීමෙන් ඇති වන සුඛ වේදනාව
- 5) එකගතා - පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන සිත එකගව පැවතීම

මෙම වෛතසික පහ දුටුවාට පසු ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන චිත්තයෙහි ඇති වෙනත් වෛතසික එක එක බැගින් දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. චිත්තදායක හෝ එස්ස හෝ වේදනා දැකීමෙන් පටන්ගැනීමට පුළුවන. වඩා ප්‍රකටව පෙනෙන වෛතසිකය දැක ඉන් පසු එය සෑම ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන් සිතකම හඳුනාගත යුතුයි. ඊළඟට ඔබ ඉතිරි වෛතසික වරකට එක් වර්ගයක වෛතසික බැගින් ගෙන ජවා ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන් චිත්තයෙහි හඳුනාගැනීමට පුරුදු වුවොත් ඔබට දෙවර්ගයක වෛතසිකද තුන් වර්ගයක වෛතසික ද මේ ආදී වශයෙන් අවසානයේදී වෛතසික 34 වර්ගයම සෑම ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි දැක ගැනීමට හැකිවනු ඇත. ප්‍රථම ධ්‍යාන ජවන් චිත්තයෙහි වෛතසික 34 වර්ගයම දුටුවාට පසු මනෝද්වාර විවිධයක පහල වන සෑම චිත්තදායකම ඇති සියළුම වර්ගයේ වෛතසික හඳුනා ගැනීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුයි.

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ මනෝද්වාර චිත්ත විවිධයක් එකිනෙකට පසු ඇතිවන හය වර්ගයක සිත්වලින් යුක්තය. සෑම සිතකට අයත් විශේෂ කෘත්‍යයක් ද ඇත. පළමු වර්ගයේ සිත්වල වෛතසික දෙළොසකි සෙසු සිත්වල වෛතසික 34ම ඇත.

- 1. පළමුව හටගන්නේ මනෝද්වාරාවස්ථන චිත්තයයි. මේ සිතෙහි ඔබට වෛතසික දෙළොසක් දැක ගත හැකිය.
- 2. දෙවන සිත පරිකම්ම චිත්තයයි- මෙහි වෛතසික 34කි
- 3. තෙවනුව හටගන්නේ උපචාර චිත්තයයි

- 4. සිව්වෙනුව .. අනුලෝම .. } මේ හැම සිතකම
- 5. පස්වනුව .. ගොතූ .. } වෛතසික 34ක් ඇත.

6. සයවනුව අවසාන වශයෙන් නොකැඩී හටගන්නාවූ ධ්‍යාන පවන චිත්තය එක දිගටම පහළ වෙයි. මේ සිතෙහිදී 'වෛතසික 34 ක් ඇත. මෙය දැක ගැනීමට ඔබ ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානය වැනි ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුයි. ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගී ඔබ හවාංගය සහ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත එකට දැකගත යුතුයි. හවගයේදී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට, ඔබ ඒ මොහොතෙහි හටගත් ධ්‍යාන මනෝද්වාර චිත්ත විචිය පරීක්ෂාකර බලන්න. ප්‍රථම ධ්‍යාන මනෝද්වාර චිත්ත විචිය යෙන් පහළවූ විවිධ සිත් සහ ඒ සෑම සිතකම හටගත් වෛතසික 12 ක් හෝ වේවා 34 ක් හෝ වේවා. සෑම වර්ගයකම වෛතසික දැකගත යුතුයි.

ප්‍රථම ධ්‍යාන මනෝද්වාර චිත්තවිචියක පහළවන සියලුම වර්ගවල වෛතසික දැකගත් පසු ඔබ නාම ධර්මවල පොදු ලක්ෂණ හඳුනා ගත යුතුයි. සියලු නාම ධර්මවල පොදු ලක්ෂණය වන්නේ අරමුණ වෙත නැමීම හා අරමුණකට ඇලීමයි. ඉන්පසු ඔබ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ඇති වෛතසික 34 ම නාම ධර්ම වශයෙන් පමණක් දැකගන්න.

ආනාපාන සතියෙන් හෝ පටික්කුල මනසිකාරයෙන් හෝ ඕදාන කසිණයෙන් හෝ ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙන සමථ කමිස්ථානයකින් හෝ චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන වඩා සෑම ධ්‍යානයකම ඇති නාම ධර්ම ආනාපාන සතියේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ නාම ධර්ම පිළිබඳ කළ අයුරින්ම දැක ගෙන බෙදා බැලිය යුතුයි.

ඔබ මීට පෙර වැඩූ සමථ භාවනා සිත්වල හටගන්නා වූ නාමධර්ම මේ අවස්ථාව වන විට දැක තිබේ. එහෙත් ඔබ ධ්‍යාන නොලබා වතු ධාතු මනසිකාරය වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිය පමණක් ලබා ඇත්නම් නාම ධර්ම දැකීම ආරම්භ කළ යුත්තේ එතනින්ය. ධ්‍යාන සිත් හා සම්බන්ධවූ නාම ධර්ම දැකීමට ඔබට නුපුලුවන් වන හෙයිනි. ඔබ පළමුවෙන් වතු ධාතු මනසිකාරය උපචාර සමාධිය දක්වා නැවත නැවත වඩන්න. එවිට ඔබේ සිරුර විනිවිද පෙනෙන රූපයක් බවට පත්වී ආලෝකය විහිදුවමින් බබළනු ඇත. මඳ වේලාවක් ඒ උපචාර සමාධියේ නැවති විවේකිත හිඳ ප්‍රඛෝධමත්වූ පැහැදිලි සිතකින් ඒ උපචාර සමාධිය හා සම්බන්ධ වූ නාම ධර්ම දැකීමට විපස්සනාව වඩන්න. සමථ භාවනාවේ දී ඇතිවන විවිධ චිත්ත විචිය දැක කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර චිත්ත විචියක් පහළ වන විට ඇතිවන වෛතසික දැක ගැනීමට සිත යොමු කරන්න.

# කාමාවචර චිත්තවිචියක් දැකගැනීමේ ක්‍රමය

## යෝනියෝමනසිකාරය සහ අයෝනියෝමනසිකාරය

කාමාවචර චිත්ත විචියක් කුසල හෝ අකුසල විය හැකිය. එය යෝනියෝමනසිකාරය හෝ අයෝනියෝමනසිකාරය හෝ අනුව සිදුවන ඥායකි. කාමාවචර සිතක් කුසලයක්ද අකුසලයක්දැයි තීරණය කිරීමට අවශ්‍ය ඉතා වැදගත් කරුණ යෝනියෝමනසිකාරය හෝ අයෝනියෝමනසිකාරය ඒ සිතේ පැවතීමයි.

ඔබ අරමුණක් දෙස බලා එය නාමරූප වශයෙන් හෝ හේතු ණා ඵල වශයෙන් නැත්නම් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් හෝ අසුභ භාවයෙන් දුටුවොත් එය යෝනියෝමනසිකාරයයි. ඒ පවන සිත කුසල පවන සිතක්ය.

ඔබ පුද්ගලයා, ස්ත්‍රිය, පුරුෂයා, සත්ත්වයා, රන්, රිදී, ආදී පුඤ්ජනි අනුව හෝ නිත්‍ය සුඛ ආත්ම වශයෙන් හෝ අරමුණක් දුටුවොත් ඔබේ මනසිකාරය අයෝනියෝමනසිකාරයයි. පවන් සිත අකුසල පවනයක්ය.

විශේෂ අවස්ථාවල පුඤ්ජනියකට සම්බන්ධවූ පවන් සිතක් කුසල සිතක් වෙන්නට පුළුවන. මෙත්තා භාවනාව වඩන විටත්, පුද පුජා පවත්වන විටත් ඇතිවන සිත් මිට නිදසුන්ය. මෙම චිත්ත විචි දුටු විට එහි ඇති වෙනස ඔබටම පෙනේවි.

## මනෝද්වාර චිත්ත විචි

මනෝද්වාර චිත්තවිචියක පහළවන සිත්වල සංඛ්‍යාව වෙනත් චිත්ත විචිවල පහළවන සිත් ගණනට වඩා අඩු වන බැවින් ඔබ මනෝද්වාර චිත්ත විචියක් දැකීමෙන් පටන්ගත යුතුය.

කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර විචියක් හා සම්බන්ධවූ නාම ධර්ම දැකීමට ඔබ පළමුවෙන් මනෝද්වාරය දැකගත යුතුයි. ඉන් පසු වකඩු ප්‍රසාදය අරමුණු වශයෙන් ගෙන එය බැලිය යුතුයි.

අරමුණ වන වකඩු ප්‍රසාදය මනෝද්වාරයෙහි පහළවන විට මනෝද්වාර චිත්ත විචියක් හටගනී. ඒ මනෝද්වාර විචි චිත්තයෙහි ඇති

වෛතසික නැවත නැවතත් දැකගැනීමට උත්සහ දරන්න. ධ්‍යාන විත්ත විවිධයෙහි දුටු අයුරින් වරකට එකක් බැගින් දැකගන්න. විකද්‍යාණ, වේදනා, එස්ස, යන මෙයින් එකකින් පටන්ගෙන සෙසු වෛතසික දැකගන්න. ඉන් පසු සෑම සිතකම එක් වෛතසිකයක්, වෛතසික දෙකක්, වෛතසික තුනක් දැකීමට හැකි වන තුරු ඔබේ අවබෝධය දියුණු කොට කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර විත්ත විවිධයක පහළ වන සෑම සිතකම ඇති වෛතසික නිස්භතරක් වේවා. නිස් තුනක් වේවා නිස් දෙකක් වේවා ඒ සියලුම වෛතසික හදුනා ගැනීමට හැකිවන තුරු භාවනාව වඩන්න.

කාමාවචර කුසල මනෝද්වාර විත්ත විත්තවිවිධයක් පහත සඳහන් පිළිවෙල අනුව පහළවන සිත්වලින් යුක්තය. සෑම සිතකටම විශේෂ කෘතයක්ද ඇත.

1. පළමුව මනෝද්වාරාවජ්ජන සිතයි. මේ සිතෙහි වෛතසික 12 ක් දැකීමට පුළුවන.
2. දෙවනුව පවන් සිත් 7 කි. මෙහි වෛතසික 34 ක් හෝ 33 ක් හෝ 32 ක් හෝ ඇත.
3. තෙවනුව තදරම්මණ සිත් දෙකකි. මෙහි වෛතසික 34 ක් හෝ 33 හෝ 32 හෝ 12 ක් හෝ 11 ක් ඇත.

ඔබ රූප කම්මට්ඨාන වැඩු අවස්ථාවේදී පරීක්ෂා කළ රූප ධර්ම 28 ම එකිනෙක අරමනු වශයෙන් ගෙන මනෝද්වාර විත්ත විවි දැක ගැනීම කර ගෙන යා යුතුයි.

**චක්ඛුද්වාර විත්ත විවිධයක්**

මනෝද්වාර විත්ත විවි දැකගත් පසු චක්ඛුද්වාර විත්ත විවි දැකීම ආරම්භ කළ යුතුයි. චක්ඛුද්වාර විත්ත විවිධයක එක් සිතක ඇති සියළුම වෛතසික දැකීමට උත්සාහ කරන්න. විකද්‍යාණය, එස්ස, වේදනා යන මෙයින් ඕනෑම එකක් දැකීමෙන් පටන් ගෙන වරකට එක් වෛතසිකයක් බැගින් වැඩි කරමින්, එක සිතක සියළුම වෛතසික එක් වරකට දක්නා තුරු වෛතසික වෙන වෙනම සොයා බැලිය යුතුයි.

චක්ඛුද්වාර විත්ත විවිධයක් වෙන් කරගෙන එහි සෑම සිතකම වෛතසික දැකගන්න. පළමුව චක්ඛුද්වාරය වන චක්ඛුප්‍රසාදයත්, ඊළඟට මනෝද්වාරයත් දැකගෙන අනතුරුව දෙකම එකවරට දැක ගන්න. ඉන් පසු

ද්වාර දෙකටම පෙනෙන කලාප සමූහයක වර්ණය වෙන අවධානය යොමු කරන්න. මේ අවස්ථාවේදී ඔබට වක්කුද්වාර විත්ත විවීයත්, ඉන් පසු විත්ත නියාමය අනුව හට ගන්නා වූ මනෝද්වාර විත්ත විවීයත්, දෙකම දැකගත හැකි වනු ඇත.

වක්කුද්වාර විත්ත විවීයත් සිත් වර්ග 7 කින් යුත්තය. එක් එක් සිතකට අයිති වෙන වෙනම කෘතියක්ද ඇත.

1. පකද්ව ද්වාරාවප්පන සිත - මෙහි විත්ත වෛතසික 11 කි.
2. වක්කු විකද්කදණය - මෙහි විත්ත වෛතසික 8 ක් ඇත.
3. සම්පට්චිපන සිත - විත්ත වෛතසික 11 ක් ඇත.
4. සන්තිරණ සිත - මෙහි විත්ත වෛතසික 11 ක් 12 ක් හෝ ඇත.
5. වොත්ථපන සිත - විත්ත වෛතසික 12 ක් ඇත.
6. ජවන් සිත් 7ක් - මෙහි විත්ත වෛතසික 34 ක් හෝ 33 ක් හෝ 32 හෝ දැකීමට පුළුවන.
7. තදරම්මන සිත් 2 ක් - මෙහිදීද විත්ත වෛතසික 34 හෝ 33 ක් හෝ 32 හෝ 12 හෝ 11 හෝ දැකීමට පුළුවන.

මින් පසු භාවංග සිත් කීපයක් හටගනී.

1. වක්කුද්වාරික විත්ත විවීයටම අරමුණු වූ දෙයම අරමුණු කරගෙන කාමාවචර මනෝද්වාරික විත්ත විවීයක් පහළ වූ වොත් පළමුවෙන් හට ගන්නේ මනෝද්වාරාවර්ප්පනයයි. එහි විත්ත වෛතසික 12 ක් ඇත.
2. එය නිරුද්ධ වූ වහාම ජවන් සිත් 7 ක් ඇති වෙයි. එහි ඔබට විත්ත වෛතසික 34 ක් හෝ 33 ක් හෝ 32 ක් හෝ දැකීමට පුළුවන.
3. අනතුරුව තදරම්මන සිත් 2 ක් පහළ වේ. එහි විත්ත වෛතසික 34 ක් හෝ 33 ක් හෝ 32 ක් හෝ 12 ක් හෝ 11ක් හෝ දැකීමට පුළුවන.

ඉහත සඳහන් සිත් හඳුනාගෙන ඔබ මනෝද්වාර විත්ත විවීවලත්, වක්කුද්වාර විත්ත විවීවලත් සෑම සිතකම පහළවන පහළ වන වෛතසික වෙන වෙනම දැකගැනීම ආරම්භ කළ යුතුයි. විකද්කදණ , එස්ස, වේදනා යන මෙයින් ඕනෑම එකකින් පටන් ගෙන සෙසු විත්ත වෛතසිකද එකින් එක දැකගෙන අවසාන වශයෙන් වක්කුද්වාර විත්ත විවීයෙහිත් මනෝද්වාර විත්ත විවීයෙහිත් ඇති සියලුම නාම ධර්ම දැකගැනීමේ හැකියාව ඇති කර ගත යුතුයි.

මේ අයුරින්ම ඔබ සෝතද්වාර, ඝාණද්වාර, පීච්භා, ද්වාර, කායද්වාර, විත්ත විවීද දැකගත යුතුයි.

දැන් ඔබ කුසල් සිත්වල නාම ධර්ම හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කරගෙන ඇත. මේ ලගට අකුසල් සිත්වල නාම ධර්ම හඳුනාගත යුතුයි. මේ සඳහා ඔබ කුසල් සිත්වල අරමුණු කරගත් දෙයම අරමුණු වශයෙන් ගෙන ඒ සෑම අරමුණක් දෙසම අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් බැලිය යුතුයි.

මෙය සවිස්තරව කියා දීමට මට වේලා නැත. එහෙත් දී ඇති නිදසුන් වලින් නාම ධර්ම දැක ගැනීමට කළ යුතු දෙය තේරුම් ගන්නට වත් ඔබට හැකි වනවා ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි.

භාවනාවේ මේ අවස්ථාවට පත් වූ විට ඔබේ සමාධිය දියුණු වී ඇති අතර, ඔබ රූප 28 ත් අප්කධත්තික නාම ධර්ම දැක ඇත. ඒ ත්‍රිවිධාකාර අප්කධත්තික නාම ධර්ම වනාහි

- 1 අප්කධත්තික වශයෙන් පහළවන විවිධාකාර සිත් - මේවා බෙදා බැලීම
- 2 සෑම සිතකම ඇති චෛතසික - දැකගැනීම
- 3 ආයතන සයෙහිම පහළ වන විත්ත විචි - දැකගැනීම

### **නාම ධර්ම බාහිර වශයෙන් (බහිද්ධා) -දැක ගැනීම**

නාම ධර්ම අප්කධත්තික වශයෙන් පමණක් නොව බාහිර වශයෙන්ද දැකගැනීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුයි.

ධාතු හතර අප්කධත්තික වශයෙන් දැක ගැනීමෙන් පටන්ගන්න ඒ ආකාරයෙන්ම ඔබ ඇඳ සිටින වසත්‍රවල ද ධාතු හතර දැක ගන්න. ඔබේ වසත්‍ර කලාපවලට කැඩී යන බවත් සෑම කලාපයකම රූප අටක් ඇති බවත් ඔබට පෙනේවි. ඒවා උතුප ඕපාටයමක කලාප වශයෙන් හැඳින්වේ. ඒවා පනිත විමට හේතුවන "උතුව" සෑම බාහිර කලාපයකම ඇති හේතෝ ධාතුවයි.

ඔබ මෙලෙස අප්කධත්තික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් තුන් හතර වතාවක් පමණ රූප බැලිය යුතුයි. ඉන් පසු ඔබට තරමක් ඇතින් පිහිටි රූප නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ වාඩිවී සිටින පොලොව ඔබේ සමාධියේ ආලෝකය උපයෝගී කර ගෙන බැලිය යුතුයි. එහිදීද ඔබට රූප අටක් පෙනේවි. එවිටත් ඔබ අප්කධත්තික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට රූප බලමින් භාවනා වැඩිය යුතුයි.

ඉන්පසු ඔබ සිටින ගොඩනැගිල්ල, ඒ අවට ප්‍රදේශය ගස් ආදියෙහි රූප බලන්න. සියලුම අපිවි රූප බාහිර වශයෙන් දකින තුරු, ඔබේ දෘෂ්ටි

පටිය මේ ආකාරයෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.

බාහිර වශයෙන් රූප බලන විට ඔබට අපිවි වසතුවලද විනිවිද පෙනෙන රූප පෙනේවි. ඔබට ඒ පෙනෙන්නේ ගස්වලත් ගොඩනැගිලි වලත් වාසය කරන කුඩා කෘමීන්ගේ හා සතුන්ගේ විනිවිද පෙනෙන රූපයි. අපිවි රූප බාහිර වශයෙන් දුටුවාට පසු සවිකද්කදෞක සපිවි රූපද , බාහිර වශයෙන් දැකගැනීම ආරම්භ කළ යුතුයි.

වෙනත් සත්ත්වයන්ගේද ශරීර සැදෙන්නේ රූපවලිනි. දැන් ඔබ වෙනත් සත්ත්වයන්ගේ රූප දැක ඔබ දකින්නේ පුරුෂයෙක් ස්ත්‍රියක් පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් නොව රූප සමුහයක් යැයි වටහා ගන්නෙහිය. සියලුම බාහිර රූප ධර්ම එකට දැක ගන්න. ඉන් පසු අප්‍රකාශිත වශයෙන් බාහිර වශයෙන් විද්‍යාමාන වන රූප දැකගන්න. අප්‍රකාශිත වශයෙන් බාහිර වශයෙන් ඇසක ඇති මූලික රූප කලාප හයත් ඉන් පසු සෙසු ආයතන පහේම ඇති කලාපත් අප්‍රකාශිත වශයෙන් බාහිර වශයෙන් දැකගන්න. මෙම කලාප කම්ම විතර, උතු ආහාර යන හේතූන්ගෙන් ජනිත වේ. ඔබ මීට පෙර කළ අයුරින් රූප 54 ම අප්‍රකාශිත හා බාහිර වශයෙන් දැක ගැනීමට පුරුදු වන්න. සෙසු ආයතන 5 අප්‍රකාශිත හා බාහිර වශයෙන් බෙදා බැලීමට මෙම ක්‍රමයම උපයෝගී කරගනු ලැබේ. ඉතිරි සියලුම රූප ධර්ම අප්‍රකාශිත හා බාහිර වශයෙන් දැකගත යුතුයි.

රූප සම්පූර්ණයෙන්ම දැකගත් පසු ඔබ නාම ධර්ම අප්‍රකාශිත වශයෙන් බාහිර වශයෙන් දැකගත යුතුයි. අප්‍රකාශිත වශයෙන් නාම ධර්ම දැකගැනීමට මනෝද්වාර චිත්තවිච්චියද ඊ ලගට වකුද්වාර චිත්ත විච්චියද දැකීමෙන් පටන්ගන්න. ඒ චිත්තවිච්චිවල ඇති සියලුම චෛතසික කුසල හෝ වේවා. අකුසල හෝ වේවා. ඒ සියල්ලම දැක ගන්න. ඉන් පසු බාහිර වශයෙන්ද එලෙසම දැකගන්න. මෙලෙස දැකීමට ඔබ සත්ත්වයකුගේ වකු ප්‍රසාදයත්, මනෝ ප්‍රසාදයත් දැකගත යුතුයි. ඉන් පසු රූප කලාප සමුහයක වර්ණය ඒ ද්වාර දෙකෙහිම පහළවන විට හටගන්නාවූ වකුද්වාර චිත්ත විච්චියත් මනෝද්වාර චිත්තවිච්චියත් දැක ගන්න. මෙය බොහෝ වාරයක් අප්‍රකාශිත හා බාහිර වශයෙන් නැවත නැවතත් කළ යුතුයි. සෙසු ආයතන සම්බන්ධවද මෙම ක්‍රමය අනුව භාවනා වැඩිය යුතුයි.

ධ්‍යානවලට සමවැදීමේ කුසලතාවය ඔබට ඇත්නම් බාහිර ධ්‍යාන මනෝද්වාර චිත්ත විච්චි දකින්නට පුළුවන. එහෙත් ධ්‍යාන පිළිබඳ අත් දැකීමක් නොමැතිව මෙසේ කළ නොහැකිය.



මෙලෙස අප්‍රකටික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් රූප දැක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔබේ දෘෂ්ටි පථය විශාල කරමින් අප්‍රමාණ වූ ලෝකධාතුව පුරා ඇති රූප දැකිනතුරු භාවනා වැඩිය යුතුයි.

නාම ධර්ම ඵලෙසම අප්‍රමාණ වූ ලෝක ධාතුව පුරා දැකින තුරු නාම ධර්ම අප්‍රකටික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් දැකීමේ භාවනා වැඩිය යුතුයි.

අවසාන වශයෙන් ඔබ මුළු විශ්වය පුරාම නාම රූප එකට දැකගත යුතුයි. එවිට ඔබ ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ඒ නාමරූප දැකින්නෙහිය. ඔබට පෙනෙන්නේ පුරුෂයන්, ස්ත්‍රීන්, සත්ත්වයන් නොව මුළු විශ්වය පුරාම ඔබ දැකින්නේ නාම රූප පමණයි.

මෙයින් නාම කර්මස්ථාන අවසාන වෙයි. මී ලග දේශනයේ මා තව දුරටත් කතා කරන්නේ විපස්සනාව වැඩිම ගැනයි. විපස්සනාවේ මිලුග අවස්ථාව වන පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීම ගැන විස්තර කරමි.

# ප්‍රශ්නෝත්තර (5)

## ප්‍රශ්නය (5 1)

ධ්‍යාන හතරක් සමාපත්ති අටක් නාම රූප පරිච්ඡේදකදාණය ලැබීමට සිහිට වෙන් පුළුවනි. ඒ වගේම ඒ ධ්‍යාන සමාපත්ති ලැබීමෙන් නාම රූප සියුම් ලෙස ඇති වන නැති වන හැටි පෙනෙන නිසා කළකිරීම ඇති වෙලා ආර්යකදාණය ලබාගන්නත් පුළුවනි. මේ හැර ධ්‍යාන හතරේනුත් අෂ්ටසමාපත්ති වලින් ලැබෙන වෙනත් ආනිසංස මොනවාද?

## පිළිතුර (5 1)

සමාධිය දියුණු කිරීමේ ආනිසංස පහක් තිබෙනවා.

### 1) දිට්ඨධම්මසුඛ විහරණය -

ඒ කියන්නේ මේ පිච්චයේදීම ධ්‍යාන සුවය විඳීම. සුද්ධ විපස්සනායානික රහතන්වහන්සේලා අර්හත් මාර්ග ඵල ලැබීමෙන් පසු ධ්‍යාන භාවනා වඩනවා. මේ ධ්‍යානවලින් ලැබෙන්නේ දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය පමණයි. ඒ රහතන් වහන්සේලා මේ සාසනයේ හික්මුන් විසින් කළ යුතු සියල්ල සම්පූර්ණ කරලා ආවෙයි. මාර්ග ඵල හතරම ලබා සිටිනවා. හික්මුන් විසින් කළ යුත්තේ බුදු දහම ඉගෙනීම, විපස්සනා වැඩීම, අර්හත් මාර්ග ඵල ලැබීම යන මේ දෙයයි. සුද්ධ විපස්සනායානික රහතන් වහන්සේලා මේ සියල්ල සම්පූර්ණ කරලා උන්වහන්සේලාට කළ යුතු වෙනත් සාසනික කටයුත්තක් නැහැ. ඒ නිසා උන්වහන්සේලාට ධ්‍යාන වැඩීමෙන් ලැබෙන්නේ දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණ පමණයි. මේ සමාධියේ පළමුවන ආනිසංසයයි.

### 2) විපස්සනානිසංස -

ධ්‍යානය විපස්සනා කදණ ලැබීමට උපකාර වෙනවා. සමාධිය නිසා යෝගාවචරයාට පරමාර්ථ නාමරූපත්, එහි හේතූන් පැහැදිලිව පෙනෙනවා ඒ සමාධියෙන් පරමාර්ථ නාම රූපවලත් එහි හේතුවලත් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවය දැකගන්න පුළුවනි. සමාධිය වැඩීමෙන් යෝගාවචරයාට විපස්සනා කදණය ලැබෙනවා. මෙය ධ්‍යාන සමාධියේ දෙවන ආනිසංසයයි.

### 3) අභිඤ්ඤා ආනිසංස -

ප්‍රබෝධ නිවාසානුස්සති කදණය දිබ්බවකඤ්ඤා කදණය දිබ්බසොතකදණය පරචිත්තවිජානන කදණය, ඉද්ධි විධි කදණ ඒ කියන්නේ අහසේ ගමන් කිරීම වැනි සාද්ධි බල ලැබීමට හේතුවන කදණ මෙවැනි ලෝකික සාද්ධි බල ලබා

ගැනීමට කැමති ගිණුම් කසිණ දහයක් අර්ධ සමාපත්තින් 14 ආකාරයකින් වඩාත් ඕනෑ කසිණ භාවනා සහ සමාපත්ති වෙන් සෘජුවලටත් හේතු වෙනවා.

**4) භාවච්ඡෙසානිසංස -**

මීට වඩා හොඳ හවයක් ලැබීම ලෝකික ධ්‍යාන ලැබීම හේතුකොටගෙන බුන්ම ලෝකයක උප්පත්තිය ලැබෙන්න පුළුවනි. මරණින් මතු බඹලොව ඉපදීමට කැමති කෙනෙක් කසිණ ධ්‍යාන අනාපාන ධ්‍යාන මෙත්තා ධ්‍යාන වැනි ධ්‍යාන වඩාත් ඕනෑ. ධ්‍යාන බලයෙන් ඔහු යම් කිසි බුන්ම ලෝකයක උප්පත්තිය ලබනවා. එහෙම වෙන්න නම් මේ ධ්‍යාන මරණ මොහොත දක්වා පවතින්න ඕනෑ. මරණයට පෙර ඔහු ධ්‍යානයෙන් පිරිහුණොත් ඔහු බුන්ම ලෝකයක උපදිපුයි කියන්න බැහැ.

යෝගාවචරයෙක් මාගී කදණය දක්වා - නැත්නම් එල කදණය දක්වා - නැත්නම් සංඛාරාපෙක්ඛකදණය දක්වා විපස්සනා වඩා ඇත්නම් ධ්‍යාන සිත් සාමාන්‍යයෙන් ස්ථිරව පිහිටනවා. ඒ ශක්තිමත් ප්‍රබල ධ්‍යාන සිත නිසා විපස්සනා කදණය පැහැදිලි දිස්තිමත් ශක්තිමත් බවට පත් වෙනවා. ඒ ප්‍රබල විපස්සනා කදණය, ධ්‍යාන ධර්ම බිඳවැටීමෙන් වළක්වා රැකගන්නවා .

යෝගියෙක් බොහෝ වේලාවක් විපස්සනා වඩමින් භාවනා කරන විට ඔහුට වෙහෙස දැනෙන්නට පුළුවනි. එහෙම වුනොත් ධ්‍යානයකට සමවැදිලා බොහෝ වේලාවක් ධ්‍යාන සුවයෙන් සිටින්නට ඕනෑ. එවිට ඔහුගේ වෙහෙස දුරුවී සිත ප්‍රබෝධමත් වී නැවතත් ඔහුට විපස්සනා වැඩිමට පටන් ගන්න පුළුවනි. නැවතත් වෙහෙස දැනුනොත් දෙවන වරටත් ධ්‍යානයට සමවැදි විවේකිව සිටින්නට පුළුවනි. සමථ භාවනාව නිසා විපස්සනාව වැඩියෙන් පැහැදිලි වී, දිස්තිමත් වී, ශක්තිමත් බවට පත්වෙනවා. විපස්සනාවෙන් ධ්‍යානයට බාධක වූ කෙලෙස් දුරු කරලා ධ්‍යාන සමාධිය ස්ථිරව පවත්වනවා. සමථය විපස්සනාව ආරක්ෂා කරන අතර, විපස්සනාව සමථය ආරක්ෂා කරනවා. මෙය සමාධියේ හතර වන ආනිසංසයයි.

**5) නිරෝධානිසංසය -**

නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමේ ආනිසංසය අනාගාමි ආයතීයන් සහ රහතන්වහන්සේලා නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමට කැමති නම්, අනුපිලිවෙලින් අර්ධ සමාපත්ති ධ්‍යාන ධර්ම අරමුණු කරගෙන විපස්සනා වඩාත් ඕනෑ. නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමෙන් චිත්ත, වෛතසික - චිත්තජ රූප යන මේවා භාවකාලිකව නිරුද්ධ වෙනවා. " භාවකාලිකව " යයි කියන්නේ දවසකට, හත් දවසකට - නිරෝධ සමාපත්තියට සමවදින අයගේ කැමැත්තත් අධිෂ්ඨානයත් අනුව - ඒ වගේ යම් කිසි කාල සීමාවකට

නිරුද්ධ වීමයි. අනාගාමි ආයතී පුද්ගලයෝත් රහතන්වහන්සේලාත් නාම රූපත් එහි හේතූන් ඇතිවීම නැතිවීම නැත්නම් නැතිවීම පමණක් නිතරම දකිනවා. සංස්කාරයන්ගේ ආදීනව බහුල නිසා නිවන හා සමාන සුවයක් පිණිස ඒ උත්තමයන් නිරෝධ සම්පත්තියට සමවදිනවා. ඒ හංග ධර්මයන් දකින්නේ මක්නිසාද? ඒ ඇත්තන් ධ්‍යානාංග වලට විරුද්ධ වූ නිවරණ විනාශ කර ඇති නිසා. සමාධිය ප්‍රබලයි. සමාහිත වූ සිතට පරමාර්ථ ධර්මයන් ඇති සැටියටම පෙනෙනවා. (යථාභූත වශයෙන්) ඒ නිසා රහතන් වහන්සේලා හා අනාගාමි ආයතීයන් පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය වන හංගය නිතරම දකිනවා. නමුත් යම් කිසි කාල සීමාවකට නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදුනොත් ඒ කාලය තුළ හංගය හදුනන විත්ත වෛතසික නිරුද්ධ වී ඇති නිසා ඒ කාල සීමාව තුළ හංග ධර්මය පෙනෙන්නේ නැහැ. නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමට නම් පළමුවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී ඒ ප්‍රථමාධ්‍යාන ධර්ම අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දකින්න ඕනැ. ඉන්පසු දෙවන ධ්‍යානයේ සිට විඤ්ඤාණාකද්වායනන ධ්‍යානය දක්වා, ඒ විධියටම භාවනා වඩන්න ඕනැ. ඉන්පසු ආකිඤ්ඤාකද්වායනන ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී අධිෂ්ඨාන 4 ක් කරන්න ඕනැ.

1. නියම කරගත් කාල සීමාවකට පසු ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමට
2. බුදුරජානන්වහන්සේ නමක් පිවමානව වැඩ සිටින කාලයක නම් ඒ තථාගතයන්වහන්සේ ඔවුන් දැකීමට කැමතිවුවොත් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමට
3. සංඝඤා ඔවුන් දැකීමට කැමති වුවොත් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමට .
4. ගින්න වැනි හේතුවකින් ඔවුන්ගේ පිරිකර විනාශ නොවීමට

අෂ්ට සමාපත්ති සමාධිය නාම රූපත් හා එහි හේතූන් දැකීමට පදනම් වන බව ඇත්තයි. නමුත් අෂ්ට සමාපත්තිත් නාම ධර්මයි. යෝගාවචරයෙක් අෂ්ට සමාපත්ති ඇතුළු නාම රූපත් එහි හේතූන් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දැක සංඛ්‍යාරූපෙකඩාකද්වාය ලබා ඇතිනම් ඔහුට එක් සමාපත්තියක පමණක් ඇති ධ්‍යාන ධර්ම පිළිබඳ විශේෂ දැනුමක් ඇති කරගන්න. පුළුවනි. මෙය ගොනුන් දෙන්නෙක් එක් කරත්තයක් අදිනවා වාගේ සමථ විපස්සනා දෙක ි ශුගනද්ධ වශයෙන් එකට වැඩීමයි. මෙම ක්‍රමයෙන් භාවනා වැඩීමෙන් නිවන් දකින්න පුළුවනි. මෙය මාර්ගීඵල නිවන් ලැබීමට පිහිටවන තවත් හේතුවකි.

**ප්‍රශ්නය (5 2)**

නිවන් දැකීමට වඩා පහසු වඩා ඉක්මන් ක්‍රමය මොකක්ද? අනිත්‍ය,

දුක්ඛ , අනාත්ම දැකීමට ධර්මානුකූල සිද්ධාන්ත උපයෝගී කරගැනීමද? නැත්නම් පරමාර්ථ ධර්ම දැකීමට සමාධිය උපයෝගී කරගැනීමද ?

පිළිතුරු (5 2)

අනිත්‍යය මොකක්ද? "අනිච්චන්ති පඤ්චක්ඛන්ධා " මේ විග්‍රහය අවිච්චිකාවා කිපයකම තිබෙනවා. අනිත්‍යය කියන්නේ පඤ්චස්කන්ධයයි. පඤ්චස්කන්ධය නොදැක අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම දකින්නේ කොහොමද? යෝග්‍යවරයකුට පඤ්චස්කන්ධය පැහැදිලිව දැකගන්නට පුළුවන් නම් ඔහුට අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මය දකින්න පුළුවනි. ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් ඔහුට පඤ්චස්කන්ධය දකින්න බැරිනම් ඔහු ත්‍රිලක්ෂණ දකින්නේ කොහොමද? පඤ්චස්කන්ධය නොදැක ඔහු ත්‍රි ලක්ෂණය දැකීමට උත්සාහ කළොත් ඔහුගේ විපස්සනාව සජ්ඣායනා කිරීමක් පමණයි. නියම විපස්සනාවක් නොවෙයි. මාගීඵල ලබන්නේ නියම විපස්සනාවෙන් විතරයි.

පඤ්චස්කන්ධය මොනවාද? රූපස්කන්ධය වේදනා සකන්ධය සංඤ්ඤාස්කන්ධය සංඛාරස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය රූප 28 රූප ස්කන්ධයයි. වෛතසික 52 වේදනා ස්කන්ධය සංස්කාර ස්කන්ධය යන දෙකයි. විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයට සිත් 89යි. රූප 28 රූප ධර්මයි. වෛතසික 52 ත් සිත් 89 ත් නාම ධර්මයි. පඤ්චස්කන්ධයත් නාම රූපත් එකයි. මේවා පරමාර්ථ නාම රූප යෝගියෙකුට මේ පරමාර්ථ නාම රූප පෙනෙනවා නම් ඔහුට ඒ නාම රූප වල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දැකීමට භාවනා වඩන්න පුළුවන්. නමුත් ඔහුට ඒ පරමාර්ථ නාම රූප පෙනෙන්නේ නැත්නම් ඔහු විපස්සනා වඩන්නේ කොහොමද? ඒ පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් අරමුණු වෙන්වෙන් විපස්සනා කළොත්යයි. මෙය නියම විපස්සනාවයි. නියම විපස්සනාවෙන් මාගීඵල ලබාගන්නට පුළුවනි.

නිවන් දැකීමට එකම මාගීයක් "ජකායන මාගීයක් " පමණක් ඇති බව බුදු රජාණන්වහන්සේ මහ සතිපට්ටාන සූත්‍රයේ කියා තිබෙනවා. වෙන මාගීයක් නැහැ. ඒ පරමාර්ථ නාමරූප දැකීමට නම්, පළමුවෙන් සමාධිය වැඩිය යුතු බව බුදුරජාණන්වහන්සේ කීවා. පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් දැකීමේ හැකියාව ඇතිවන්නේ සමාධිමත් සිතකටයි. ඒ සමාධිමත් සිතෙන් පරමාර්ථ නාම රූපවලටත් එහි හේතුවලත් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දකින්න පුළුවනි. නිවන් දැකීමට වඩා පහසු ක්‍රමය මොකක්ද? කියා අපට කියන්න බැහැ. ඉක්මනින් නිවන් දැකීමට පුළුවන් වෙන්නේ පාරමිතා අනුවයි.

සාර්පුත්ත ස්වාමීන්වහන්සේ අර්හත් මාගීඵල ලැබුවේ බොහෝම වෙහෙස දරා අප්‍රමාදව සති දෙකක් තිස්සේ භාවනා කිරීමෙන් මුගලන් ස්වාමීන්වහන්සේ අර්හත් මාගීඵල ලැබීමට වෙහෙස දරා අප්‍රමාදව භාවනා වැඩුවේ හත් දවසකට පමණයි.

බාහිය දරුවීර් ඉතාම කෙටි ධර්ම දේශනාවක් ඇසීමෙන් ( දිට්‍ඨ දිට්ඨ මත්තං දැකීමේ දැකීම පමණයි ) අර්හත් මාගීඵල ලැබුවා

මෙසේ අර්හත්වයට ඉක්මනින් පත්වීම සිද්ධවුනේ ඒ ඇත්තන්ගේ පාරමිතා අනුවයි. සාර්පුත්ත - මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන්වහන්සේලා දෙනම එකාසංඛය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පමණ පාරමිතා පිරුවා. බාහිය දරුවිය කල්ප ලක්ෂයක් පමණ පාරමිතා පිරුවා නමුත් සැරියුත් මුගලන් දෙනම පාරමිතා පිරුවේ අග්‍රභාවක බෝධි ඝණය ලැබීමටයි. බාහිය දරුවීර් පාරමිතා පිරුවේ මහභාවක බෝධිය පමණක් ලැබීමටය. අග්‍රභාවකයන් වහන්සේ නමකගේ බෝධිඤනය, මහාභාවකයන්වහන්සේගේ බෝධි ඝණයට වඩා උසස්. ඒ නිසා ඒ උත්තමයන්වහන්සේලා ඉක්මනින්ම අර්හත්වයට පත්වුනේ පාරමිතා නිසා. එය සිද්ධ වුනේ ප්‍රාර්ථනාව අනුව නොවේ. නිවන් දැකීමට ඇත්තේ එකම මාගීයයි.

ප්‍රශ්නය (5 3)

සංසාරයේ අගක් මුලක් පෙනෙන්නේ නැහැ. සත්ත්වයන්ගේ ගණනද අප්‍රමාණයි. ඒ නිසා අපේ අම්මා වි උපන් අයගේ ගණනද අප්‍රමාණයි. සියලු සත්වයන් අපේ මව්වරුන් වෙන් නැහැයි සිතමින් අපි මෙෙහි වඩන්නේ කොහොමද? එහෙම මෙනෙහි කරීමෙන් අපට මෙෙහි ධ්‍යානය ලබන්න පුළුවන්ද ?

පිළිතුර (5 3)

මෙෙහි භාවනාව අතිතයටවත් අනාගතයටවත් සම්බන්ධ නැහැ. මෙෙහි භාවනාව සම්බන්ධ වෙන්නේ වර්තමානයට මීය ගිය අයට මෙන් වැඩිමෙන් ධ්‍යාන ලබන්න බැහැ. කෙළවරක් නැති සංසාරයේ අපේ මවුපියන් නොවු අය නොසිටින්න පුලුවන්. නමුත් මෙෙහි භාවනාව කෙළවරක් නැති සසරට සම්බන්ධවු දෙයක් නොවෙයි. මෙත්ත සුත්‍රයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේසනා කර තිබෙනවා. " මානා යටා නියං පුත්තං ආයුසා එක පුතතමනුරකෙඛ එවමිපි සබ්බ භුතෙසු මානසං භාවයේ අපරිමාණං"

එකම පුතෙක් ඇති මවක් ඇගේ ජීවිතය පුජා කරලා චුන් ඒ දරුවා මෙහිදෙන් ආරක්ෂා කරනවා. ඒ නිසා හික්මුවක් මවක් මෙන් සියලු සත්ත්වයන් වෙත මෙන් සිත් පැතිර විය යුතුයි. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ

**උපදෙස් .**

ඒ නිසා ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන් වෙන්නේ වහිමාන අරමුණකින් පමණයි. අතිත අනාගත අරමුණු වලින් නොවෙයි. අසවලා අපේ මව වෙන්නට ඇති අසවලා අපේ පියා වෙන්නට ඇති - කියා හිතන්න ඕනෑ නැහැ.

“මේ පුද්ගලයා සුවපත් වේවා. නිදුක් වේවා. යයි” සිතමින් අපි මෙහි වැඩුවොත් මෙයින් ධ්‍යාන ලැබෙනවා. මවක් මෙන් සිතීමෙන් පමණක් ධ්‍යාන ලබන්න බැහැ.

**ප්‍රශ්නය (5 4)**

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට ඇත්තේ එකම පිළිතුරයි.

1. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ බෝධිසත්වවරයෙක් හිටියාද ? ඔහු යම් කිසි මාගීඵලයක් ලැබුවාද ? නැත්නම් පෘථිවිපනයෙක් වශයෙන් හිටියාද?
2. ආයඪී පුද්ගලයකුට බෝධිසත්ත්වයෙක් වෙන්න බැරි මක්නිසාද?
3. ශ්‍රාවකයකුට තමාගේ අදහස වෙනස් කරගෙන බෝධිසත්ත්වයෙක් වෙන්න පුළුවන්ද? බැරි නම් ඒ මක්නිසාද ?
4. සෙයාබෝ තුමන්ගේ උපදෙස් අනුව සෝතාපත්ති මාගීඵල කඳුණ ලබාගන්න පුළුවන්කම තිබුණත් බෝධිසත්වවරයකු වීමට තමාගේ කැමැත්ත හා අධිෂ්ඨානය නිසා සෝතාපත්ති මාගීඵල කඳුණයට පත්වීමෙන් වළකින්න පුළුවන්ද?

**පිළිතුර (5 4)**

මාගීඵල වලට පැමිණීමට පෙර කෙනෙකුට තමාගේ අදහස් වෙනස් කරගන්න පුළුවනි. මාගීය “සම්මත්ත නියාමයක්” බව බුදු රජාණන්වහන්සේගේ බොහෝ සුත්‍ර දේශනාවල සඳහන් වී තිබෙනවා. සෝතාපත්ති මාගීයට පසු සෝතාපත්තිඵලය ලැබෙනවා. එය නියාම ධර්මයක් ඉන්පසු සකදගාමි මාගීඵලයට පත්වෙනවා. නමුත් පෘථිවිපන තත්ත්වයට ආපසු වැටෙන්නේ නැහැ. සකදගාමි පුද්ගලයාට අනාගාමි තත්ත්වයට පත්වෙන්නට පුළුවනි. නමුත් ඔහුට සෝතාපන්න පුද්ගලයෙකුගේ තත්ත්වයට

නැවත යන්නට බැහැ. අනාගාමී පුද්ගලයා අර්හත්වයට පත්වෙනවා. නමුත් ඔහුට නැවතත් අනාගාමී, සකදගාමී, සෝතාපන්න, පෘථිග්ජන යන තත්ව වලට ආපසු යන්නට බැහැ. රහතන් වහන්සේ මරණින් පසු පරිනිර්වාණයට පත්වෙනවා. උන්වහන්සේ නැවත ඊට පහළ ඇති ආයතී භූමිවලට වත් පෘථිග්ජන භූමිවලටත් වැටෙන්නේ නැහැ. අර්හත්වය අවසාන තත්වයයි. එය සම්මත්ත නියාමයක්. වෙනස් නොකළ හැකි තත්වයක්. "අයමන්තිමාපාති නඤ්ඤිපුනබ්භවෝ" මෙය අන්තිම ජාතියයි. නැවත ඉපදීමක් නැතැයි බුදුරජාණන්වහන්සේ අර්හත්වය ගැන බොහෝ වාරයක් මෙසේ කියා තිබෙනවා.

නමුත් මාගීඵලයක් ලැබීමට පෙර යෝගියකුට තමාගේ අදහස් වෙනස් කරලා බෝධිසත්වවරයකු වීමට තීරණය කරන්න පුළුවනි. මාගීඵලයක් ලැබුවාට පසු නම් ඔහුට බෝධිසත්වවරයෙකු වීමට ප්‍රාර්ථනා කරන්න බැහැ. ඒ සම්මත්ත නියාමයක් වෙනස් නොකළ හැකි නියාමයක් බුදු කෙනෙකුගෙන් නියත විවරණයක් ලැබීමට පෙර ශ්‍රාවකයෙකුට තමන් පතන බෝධිය වෙනස් කරන්න පුළුවනි. නියත විවරණයක් ලැබුවාට පසුනම් එහෙම වෙනස් කරන්න බැහැ.

නිදසුනක් වශයෙන් අපි එක්තරා මහතෙරුන් වහන්සේ නමකගේ කථාව ගනිමු. උන්වහන්සේ නිතරම සතර සතිපට්ඨානය පුරුදු කරමින් සිටියා. උන්වහන්සේ සංඛ්‍යාරූපෙකඩාකදාණය දක්වා සමථ විපස්සනා දෙකම වැඩුවා. කයින් වචනයෙන් කිසිම දෙයක් සතියෙන් තොරව කළේ නැහැ. උන්වහන්සේ මරණාසන්න අවස්ථාවේ විශාල ජන සංඛ්‍යාවක් රැස් වුනා. ඔවුන් සිතුවේ උන් වහන්සේ පිරිනිවන්පාන බවයි. ඒ මහ තෙරුන් වහන්සේ තවමත් සිටියේ පෘථිග්ජන භූමියේ උන්වහන්සේ ප්‍රාර්ථනා කළේ මෙෙහි බුදුරජාණන්වහන්සේ දැක ඒ බුද්ධ සාසනයේ රහත් වීමටයි. එවිට උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා උන්වහන්සේ පිරිනිවන්පාන බව සිතා විශාල ජනකායක් රැස් වී සිටි බව කිවා. එවිට ඒ මහතෙරුන්වහන්සේ මට ඕනෑ වුනේ මෙෙහි බුදුරජාණන්වහන්සේ දැකීමටයි. නමුත් මේ සා විශාල ජනකායක් රැස්වී සිටිනවා නම් මට භාවනා වැඩීමට ඉඩදෙන්න. යයි කියා විපස්සනා වඩා තමාගේ පැහැම වෙනස් කළ නිසා ඉක්මනින් අර්හත්වයට පත්වුනා. ඒ නිසා නියත විවරණයක් ලැබීමට පෙර කෙනෙකුට තමන්ගේ අධිෂ්ඨානය වෙනස් කරන්න පුළුවනි. නියත විවරණයක් ලැබීමෙන් පසු වෙනස් කරන්න බැහැ.

අපේ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ ආයතී මෙෙහි බෝධිසත්වයන්වහන්සේ හැර වෙන කිසිම බෝධිසත්වවරයෙක් නියත



විවරණ ගත් බව සඳහන් කරලා නැහැ. ඒ කාලයේදී ආයතී මෙහි බෝධිසත්වයන්වහන්සේ අපිහ නම් හික්මුව වි හිටියා. මෙහි බුදුරජානන් වහන්සේට පසු නැවතත් බුදු කෙනෙකු පහළ වෙන්නේ කවදැයි ත්‍රිපිටකයේ කියා නැහැ. ඒ නිසා අපේ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ බෝධිසත්වයන්වහන්සේලා කී දෙනෙක් හිටියාදැයි අපි දන්නේ නැහැ.

ප්‍රශ්නය (5 5)

විමුක්ති මාර්ගයත් බෝධිසත්ත්වමාර්ගයත් එකට පුරුදු කරන්න පුළුවන්ද ? පුළුවන් නම් පුරුදු කරන ක්‍රමය මොකක්ද?

පිළිතුර (5 5)

විමුක්ති යයි කියන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම - සසරින් මිදීම බෝධිසත්ත්ව වරයෙක් බුදු වුනාම ඔහු පරිනිර්වාණයෙන් පසු සසරින් මිදෙනවා. ඔබ අර්හත්වයට පත්වීමට උත්සාහ කර ඒ උත්සාහය සාර්ථක වී අර්හත්වයට පත්වුනොත් ඔබත් ශ්‍රාවකයෙක් වශයෙන් පරිනිර්වාණයෙන් පසු සසරින් මිදෙනවා. පුද්ගලයෙකුට බුදුබවත් ශ්‍රාවක බවත් එකට ලබන්න බැහැ. ඔහු එයින් එකක් තෝරාගන්න ඕනැ. නමුත් දෙදෙනාම අර්හත්වයට පත්වුනාම සසරින් මිදෙනවා. අර්හත්මාර්ගයට පත්වෙන්නේ විමුක්ති මාර්ගයෙන්.

ප්‍රශ්නය (5 6)

මේ භාවනා ක්‍රමය විමුක්තිය සඳහා පමණක්ද ? එය බෝධිසත්ත්ව මාර්ගයටත් යොදා ගත යුතුද?

පිළිතුර (5 6)

දෙකටම අවශ්‍ය මාර්ගයක් - මීට පෙර පැවැත්වූ දේශනයකදී ශාක්‍ෂමුනි බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙර ආත්මභාව නවයකම හික්මුවක් වී සිටි බව මම කීවා. ඒ ආත්ම භව නවයේදීම උන්වහන්සේ පුරුදු කළ දෙය සලකා බලන විට අපට පෙනෙන්නේ ත්‍රි ශික්ෂාව පමණයි. සීල ශික්ෂාව, සමාධි, ශික්ෂාව, පකදකද, ශික්ෂාව බෝසතාණන්වහන්සේට අෂ්ට සමාපත්තින් පකදවාහිඤ්ඤා සංඛාරපෙකඩාකදණය දක්වා විපස්සනාවත් වඩන්න පුළුවන් වුනා. දැන් ඔබත් සීලයක පිහිටා සමථ - විපස්සනා දෙකම වඩන්න උත්සාහ කරනවා. ඔබ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සංඛාරපෙකඩාකදණය දක්වා වැඩුවාම

ඔබටත් ඒ මාගීදෙකෙන් එකක් තෝරා ගන්න පුළුවන්. විමුක්ති මාර්ගය නැත්නම් බෝධිසත්ව මාගීය ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැහැ.

ප්‍රශ්නය (5 7)

රහතන්වහන්සේ නමක ගේ සියලුම කුසලාකුසල කමී උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑමට පෙර එල දෙනවාද ?

පිළිතුර (5 7)

සියලුම කුසලාකුසල කමී එල දෙන්නේ නැහැ. සමහර කුසලාකුසල කමී විපාක දෙන තත්ත්වයට පත්වුනාම එයින් ප්‍රතිඵල ඇතිවෙන්න පුළුවනි. නමුත් විපාක දෙන තත්ත්වයට පත්වුනේ නැත්නම් එයින් ඵලයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ ඒවා "අහෝසි කමී " විපාක නොදෙන කමී මහමුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේ පෙර ජාතියක කළ අකුසල කමීයක් උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑමට පෙර එල දුන්නා. පෙර ජාතියක අන්ධ දෙමාපියන් මරන්න උත්සාහ කළා නමුත් ඔවුන් මැරුණේ නැහැ. ඒ අකුසල කමීය හේතුකොට ගෙන අවුරුදු දහස් ගණනක් නිරයක දුක්වින්නද. නිරයෙන් මිදුනාට පසු ආත්මභාව 200ක් පමණ අනුන් අතින් මැරුම් කැවා. ඒ සෑම පිචිතයකදීම මිනීමරුවන් ගිස කුඩු කලා. අන්තිම ආත්ම භාවයේදී ගිසත් ශරීරයත් ඇට සැකිල්ලත් පොඩි කළා. මක්නිසාද? අකුසල කමීය මෝරා පල දෙන අවස්ථාවට පත්වී තිබුන නිසා . නමුත් සමහර කුසල කමීත් අකුසල කමීත් එල දෙන තත්ත්වයට පත්වුනේ නැත්නම් ඒවායින් විපාක ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒවා කමී වෙන්නේ නමින් පමණයි.

ප්‍රශ්නය (5 8)

බුදුරජාණන්වහන්සේ බුදුවුනාට පසු කීවාද සියලු සත්වයන්ට තථාගතයන්වහන්සේගේ ප්‍රඥවත් වෙනත් බුදුගුණත් ඇතැයි කියා?

පිළිතුර (5 8)

ශාකෂ මුනි බුදුරජාණන්වහන්සේ සම්මාසම්බුද්ධත්වය ලැබූ බව ඔබ පිළිගෙන තිබෙනවා. බුද්ධත්වයෙන් පසු තථාගතයන් වහන්සේගේ බුදුගුණ සියලු සත්ත්වයන්ට ඇත්දැයි ඔබ කල්පනා කර බලන්න ඕනැ. ඒ බුදු ගුණ ඔබට තිබෙනවාද?

ප්‍රශ්නය (5 9)

රහතන්වහන්සේ බාහිර අපිවි වස්තුවල දකින සුකදකදතාව තමන්වහන්සේගේ පකදවස්කන්ධයේ දකින සුකදකදතාවයමද? නිර්වාණය සුකදකදතාවට සමවැදීමක්ද?

පිළිතුර (5 9)

තමන්ගේ පකදවස්කන්ධයේ දකින සුකදකදතාවත් බාහිර අපිවි වස්තූන්ගේ සුකදකදතාවත් එකයි.

නිවනට "සුකදකදතාවයයි" කියන්නේ මාගීය නිසයි. යෝගාවචරයෙක් සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනාත්ම බව වටහා ගැනීමෙන් නිවන් දකිනවා නම් ඔහුගේ මාගීකදණයට "සුකදකදතා විමුක්තියයි" කියනවා. මාගීය සුකදකදතා විමුක්තියයි - ඒ වගේම මාගීයේ අරමුණටත් සුකදකදතාවයයි කියනවා. මෙහිදී සුකදකදතා විමුක්තිය කියන්නේ සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ස්වභාවය දැකීමෙන් කෙලෙසුන් ගෙන් මිදීමයි.

ප්‍රශ්නය (5 10)

සියලුම සුත්‍ර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා පමණක්ද?

පිළිතුර (5 10 )

ත්‍රිපිටකයේ ඇති සුත්‍ර වැඩි ගණනක් දෙසුවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ. සමහර සුත්‍ර ආයුෂ්මත් සාර්පුත්‍ර ස්වමීන් වහන්සේ. ආයුෂ්මත් කවිවායන ස්වාමීවන්වහන්සේ ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ වැනි ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාගේ දේසනා එහෙත් ඒ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා දෙසුවේද බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූ දෙයමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා " සාධු සාධු" යැයි අනුමත කළා මහාකවිවායන හද්දේකරත්ත සුත්‍රය මීට නිදසුනක්.

ප්‍රශ්නය (5 11)

සමාධි ගත වී සිටින විට අපට බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න බැහැ. අභිකදකදා බලයෙන් උන්වහන්සේ දැකලා උන්වහන්සේ සමග ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්ද?

## පිළිතුර (5 11 )

බැහැළුමක් අභිකඳුකඳා බලයක් පුබෙබනිවාසානුසසති කඳුණයි. පෙර ආත්ම භාව දැකීමේ කඳුණයි යෝගියෙකුට පෙර ආත්ම භාවයක බුදුරජාණන්වහන්සේ නමක් හමුවී ඇත්නම් අතින් අත්දැකීමක් හැටියට ඒ බුදුරුවෙ දකින්න පුළුවන්. අළුත් අත්දැකීමක් හැටියට නොවෙයි. ඒ අවස්ථාවේදී ඔහු බුදුරජාණන්වහන්සේ සමඟ සාකච්ඡා කළා නම් අභිකඳුකඳු බලයෙන් ඇසෙන්නේද ඒ කාලයේ ඇසූ ප්‍රශ්නත් ලැබුණු පිළිතුරුත් පමණයි. අළුත් ප්‍රශ්න අසා පිළිතුරු ලබන්න බැහැ.

**පටිච්චසමුප්පාදයේ සම්බන්ධය දැකින ක්‍රමය**

**හැඳින්වීම**

මා මට පෙර පැවැත්වූ දේශනයේ විස්තර කළේ නාම ධර්ම දැකින ක්‍රමයයි. ඊට පෙර පැවැත්වූ දේශනයේ විස්තර කළේ විචිධ වර්ගයේ රූප ධර්ම දැකින ක්‍රමයයි. ඒ විස්තර අනුව ඔබට නාම රූප දැකින්නට පුළුවන් නම් එහි හේතූන් එනම් පටිච්චසමුප්පාදයත් දැකගන්න හැකි වෙයි. පටිච්චසමුප්පාදයෙන් දැක්වෙන්නේ අතීත චරිතාන අනාගත යන තුන් කාලයේදී හේතූපල ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයයි.

යෝගාවචරයකුට පටිච්චසමුප්පාදය දැකගැනීමේ හැකියාව දියුණු කළ හැකි ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. බොහෝ ක්‍රම විස්තර කිරීමට කල් ගත වන බැවින් මම යෝගාවචරයන් ට පිටිච්චසමුප්පාදය දැකීමට වැඩිවශයෙන් උගන්වන ක්‍රම දෙක පමණක් විස්තර කරමි.

ඒ ක්‍රම දෙකටම අතීත චරිතමාන අනාගත ස්කන්ධපඤ්චකය දැකගැනීම ඇතුළත්ය. අතීත චරිතමාන අනාගත යන කාල තුනේ හටගන්නාවූ ස්කන්ධපඤ්චකය දැකගත් පසු ඔබ ඒ තුන් කාලයේ හේතූපල සම්බන්ධතා දැකගත යුතුයි. තුන් කාලයේ පහළ වන පඤ්චස්කන්ධ දැක හේතුව වන්නේ කවර ස්කන්ධයක්ද ? එලය වන්නේ කවර ස්කන්ධයක්දැයි දැනගත් පසු ඔබට සුත්‍ර වලත් අටුවාවලත් උගන්වා ඇති වෙනත් ක්‍රම අනුව පටිච්ච සමුප්පාදය දැකගැනීමට ඉගෙන ගත හැකිය.

**අතීතය දැක ගැනීමේ ක්‍රමය**

අතීතය දැකීමට ඔබ බුදුරුවක් ඉදිරියේ හෝ වෛතසයකට හෝ මල්පහන් සුවද දුම් පුපා කිරීමෙන් පටන් ගන්න. ඉන් පසු හික්මුවක් ස්ත්‍රියක් පුරුෂයෙක දෙවියෙක් ඔබ කැමති වෙන යම් කිසි වෙනත් ආත්මභවයක් හෝ ලබා නැවත ඉපදීමට පැතුමක් කරන්න. අනතුරුව හිඳගෙන භාවනා වඩමින් සමාධිය දියුණු කොට අප්කධත්තිකවුත් බාහිරවුත් නාම රූප දැකගත යුතුයි. බාහිර නාම රූප දැකගත නොහැකි නම් ඔබට අතීත නාම රූප දැකීමට බොහෝ දුෂ්කර වෙයි. මක්නිසාද බාහිර නාම රූප දැකීම අතීත නාම රූප දැකීමට සමාන වන බැවිනි.

ඉන් පසු ඔබ වෛතසයට හෝ බුදුරුවට හෝ පුද පුජා පැවැත්වූ විට හටගත් නාමරූප බාහිර අරමුණක් ලෙස දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. මෙසේ කරන විට පුජා පැවැත්වූ අවස්ථාවේ ඔබේ රූපය ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඒ රූපයේ ඇති ධාතු හතර දැකගත යුතුයි.

රූපය කලාපවලට කැඩී ගියවිට ඔබ ආයතන සයෙහිම ඇති සියලුම වර්ගයේ රූප දැකගත යුතුයි. විශේෂයෙන් හෘදය වස්තුවේ රූප 54 වර්ගය දැකගත යුතුයි. එවිට ඔබට හවාංග සිත් සහ ඒ සිත් අතර පහළුවන මනෝද්වාර විත්තවිචිත් දැකගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒ මනෝද්වාර විත්තවිචි, ප්‍රතිලෝම හා අනුලෝම වශයෙන් දැකගෙන කිලෙස වට්ටය, කම්මවට්ටය, සහ මනෝද්වාර විචි සොයා ගත යුතුයි. කම්මවට්ට විත්ත විචියේ වෛතසික 34 ක් ඇති අතර කිලෙස් වට්ට විත්ත විචියේ වෛතසික 20 ක් ඇත. කිලෙස්වට්ටවල හා කම්ම වට්ට වල නාම ධර්ම දැකගත් පසු හා කම්ම වට්ටවල නාමධර්ම දැකගත් පසු ඔබ ඒ නාමධර්ම හටගැනීමට පිහිටවූ රූප ධර්ම දැක ගත යුතුයි.

පට්ඨව සමුප්පාදයේ කිලෙස් වට්ට කම්ම වට්ට විපාක වට්ට යයි. වට්ට තුනක් ඇත. පට්ඨව සමුප්පාදයේ අංග දොළොසකි. සංඛාර සහ කම්ම හව යන දෙක කමම වට්ටයයි. අවිප්පා තණ්හා සහ උපාදාන යන තුන කිලෙස වට්ටයයි. විකදකදණ, නාම රූප , සලායතන එස්ස සහ වේදනා විපාක වට්ටයයි.

මෙය පහද දීමට මම නිදසුනක් දක්වන්නම් බුදුරුවක් ඉදිරිපිට මල් පහන් සුවද දුම් පුද ර්ලග ආත්ම භාවයේදී ගිකුචුවක් විමට ප්‍රාර්ථනා කිරීම නිදසුනක් ලෙස ගනිමු.

මේ අවස්ථාවේදී "ගිකුචුවක්" සත්ත්වයෙකු පුද්ගලයකු වශයෙන් වරදවා සිතීම අවිද්‍යාවයි. ගිකුචු පිචිතයට ඇති ආශාව තණ්හාවයි. ඒ පිළිබඳ ඇති ඇලීම උපාදානයයි. අවිද්‍යාව තණ්හාව උපාදානය යන තුනම කිලෙස වට්ටය සාදන විකදකදණයෙහි ඇත.

ඔබ බුදු රුවක් ඉදිරියේ මල් පහන් සුවද දුම් පුද ස්ත්‍රියක් වි ඉපදීමට පැතුවෙහි නම් ස්ත්‍රිය සත්ත්වයෙකු පුද්ගලයකු වශයෙන් වරදවා සිතීම අවිද්‍යාවයි. ස්ත්‍රියකගේ පිචිතයට ඇති ආශාව තණ්හාවයි. ඒ පිළිබඳ ඇති ඇලීම උපාදානයයි.

මේ නිදසුන් දෙකේම බුදුරජුන්ට මල්පහන් ආදිය පිදීමේ කුසල වේතනා සංඛාරයි. ඒ සංඛාර හා සම්බන්ධවූ කමී වේගය කමීයයි. පටිච්ච සමුප්පාදයේ කම්මවට්ටය සාදන සිත්වල මේ දෙකම ඇත.

ඔබට මෑත අතීතයේ කම්ම වට්ටයේ හා කිලෙස් වට්ටයේ නාම රූප දැක ගැනීමට පුළුවන් වූ විට ඔබ ඒ පුද පුජා පැවැත්වූ අවස්ථාවෙන් තරමක් ඇතට ගොස් ඒ පුර්ව අවස්ථාවේදී ඇති වූ නාම රූපද දැක ගත යුතුයි. ඉන් පසු තවත් පසු පසට ගොස් ඒ ලෙසින්ම නාම රූප දැක ගත යුතුයි. මේ අයුරින් ඔබට අතීතයේ එක් දවසක පහළ වූ නාම රූප දැකීමටත්

|               |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|
| එක් සතියක     | .. | .. | .. | .. |
| එක් මාසයක     | .. | .. | .. | .. |
| එක් අවුරුද්දක | .. | .. | .. | .. |

අවුරුදු දෙකක අවුරුදු තුනක පහළ වූ නාම රූප දැකීමටත් හැකි වන්නේය.

මෙලෙස නාම රූප දකිමින් ඔබට අතීතයේ තව තවත් ඇතට ගොස් අවසානයේදී මේ ජීවිතයේ පටිසන්ධි චිත්තය හා සම්බන්ධ වූ නාමරූප දැක ගැනීමට පුළුවන.

පටිසන්ධියට හේතු සොයා බැලීමෙන් ඔබට පෙර භවයේදී මරණාසන්න අවස්ථාවේ නාමරූප හෝ මරණාසන්න ජවන් චිත්තයේ අරමුණු හෝ පෙනෙවි.

මරණා සන්න ජවන් සිතට පහළ විය යුතු අරමුණු 3ක් ඇත.

- 1 කම්ම - දනාදී කමීවලට හේතු වූ සිතුවිලි නැවත හටගැනීම
- 2 කම්ම නිමිත්ත - දගැබක් හික්මුන් වහන්සේ නමක් මල් ආදිය පුදන ලද දෙයක්
- 3 ගති නිමිත්ත - නැවත උපදින ස්ථානය පිළිබඳ නිමිත්තක්

මනුෂ්‍යාත්මභාවයක් නම් එය මව් කුසකි. සාමාන්‍යයෙන් රතු පලසක් මෙන් රතු පාටයි. ඔබට මරණාසන්න නාමරූප දැක ගැනීමට හැකි වූවොත් මරණාසන්න ජවන් සිතට අරමුණුවූ කමීය හෝ කමීනිමිත්ත හෝ ගති නිමිත්ත හෝ දැකගැනීමටත් හැකි වනු ඇත. පටිසන්ධියට හේතුවූ කමීය නිසා මේ අරමුණු පහළ වෙයි. මෙය දැකීමට පුළුවන් වූනොත් ඔබට වච්චාන ජීවිතයේ

ස්කන්ධ පක්ෂවකය විපාක වශයෙන් පහළ කිරීමට හේතුවූ සංඛාර හා කමීද දැකගැනීමට පුළුවනි. සංඛාර හා කමී දැකගත් පසු ඊට පුච්චිමවු අවිජ්ජා තණ්හා සහ උපාදනද දැකීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුයි . ඒ කමීම වට්ටය හා විපාක වට්ටය හා සම්බන්ධවූ චෛතසිකද ඔබ හඳුනා ගත යුතුයි.

**නිදසුන්**

මා මෙතෙක් කී දෙය තව දුරටත් පහද දීමට එක් තරා යෝග්‍යවචර කාන්තාවකගේ අත් දැකීමි නිදසුනක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරමි. ඕනොමෝ සමාධිගතවී පුච්චිමයෙහි මරණාසන්න අවස්ථාව විමසා බලන විට එහි නාමරූප දැක බෝද්ධ ගික්ෂුන්වහන්සේ නමකට පලතුරු, පුපා කරන ස්ත්‍රියක් කමාරමිමණය වශයෙන් දුටුවාය. එවිට ධාතුහතරෙන් පටන්ගෙන බෝද්ධ ගික්ෂුන්වහන්සේට පලතුරු, පුපා කරන අවස්ථාවේ විද්‍යාමානවූ නාමරූප තව දුරටත් පරීක්ෂා කර බැලුවාය. ඒ ස්ත්‍රිය ඉතාම දුප්පත් නුගත් ගැමි කාන්තාවක් විය. ඕනොමෝ තම දුක්ඛිත තත්ත්වය මෙහෙහි කොට ඊලඟ ආත්මභාවයේදී ලොකු නගරයක උගත් කාන්තාවක් ලෙස පිවත් වීමට ප්‍රාර්ථනා කරමින්. ගික්ෂුන් වහන්සේට පලතුරු, පුපා කළාය. "ලොකු නගරයක උගත් කාන්තාවක් " පිළිබඳ සත්ව පුද්ගල ආත්ම සංඥාව ඇති කර ගැනීම අවිද්‍යාවයි. උගත් ස්ත්‍රියකගේ පිච්චයට ඇති කැමැත්ත තණ්හාවයි. ඒ පිච්චයට ඇති ඇල්ම උපාදනයයි. බෝද්ධ ගික්ෂුන්වහන්සේ නමකට පලතුරු, පිදීමට ඇති කුසල චේතනා සංඛාරයි. ඒ සංඛාරයන්ගේ කමී චේතය කමීයයි.

මේ වහීමාන පිච්චයේදී ඒ ස්ත්‍රිය මියන්මාර්භි ලොකු නගරයක උගත් කාන්තාවකි. තම අතීත පිච්චයේදී පලතුරු, පුපා කරමේ කර්ම විපාක වශයෙන් වහීමාන පිච්චයේ ස්කන්ධ පක්ෂවකය පහළ වූ හැටි ඇයට සමමාදිට්ඨියෙන් පැහැදිලිව දැකගත හැකි විය. මේ ආකාරයෙන් හේතුවල දැකීමේ හැකියාව පව්වය පරිග්ගහ කදණය වශයෙන් හැදින්වේ.

මීට වඩා තරමක් වෙනස් වූ නිදසුනක් දක්වමි. එක් පුරුෂයෙකු තම පුච්චිමයෙහි මරණාසන්න පවත් සිත පහළ වූ අවස්ථාව විමසා බැලූ විට ඔහුට කමාරමමණ හතරක් එකිනෙක හා තරග කරමින් පහල වූ බව පෙනුනේය. එක් අරමුණක් බෝද්ධ පොත පත ඉගැන්වීම හා සම්බන්ධ විය. තවත් අරමුණක් ධර්මය ඉගැන්වීම හා සම්බන්ධ විය. භාවනා වැඩීම සම්බන්ධ තවත් අරමුණකි. අවසාන වශයෙන් භාවනා ඉගැන්වීම සම්බන්ධ අරමුණකි. මේ කමීහතරෙන් වහීමාන ස්කන්ධ පක්ෂවකයට හේතු වූනේ කවරෙක්දැයි විමසා බැලූ විට ඒ එලයට හේතු වූනේ භාවනා වැඩීමේ කමීය බව ඔහුට පෙනී ගියේය. වඩන ලද කමීස්ථාන කුමක්දැයි දැනගැනීමට තව දුරටත් විමසා



බලන විට තමා නාමරූප අනිත්‍ය දුක්ඛය අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය අනුව දැකීමත් විපස්සනා වැඩු බවද දුටුවේය. තවත් දුරට විමසා බැලූවිට තමා සැම භාවනා වාරයකට පසු පුරුෂයකු වශයෙන් නැවත ඉපදීමටත් , පැවිදි විමටත් , බුදුරජාණන්වහන්සේ ගේ ධර්මය දේශනා කොට පතුරුවන ගිහිමුඛක් විමටත් ප්‍රාර්ථනා කළ බව දුටුවේය.

මේ අවස්ථාවේදීද පුරුෂයා, ගිහිමුඛ , දහම් දේශනා ගිහිමුඛ යන මෙය පිළිබඳ සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම සංඥාව ඇති කරගැනීම අවිද්‍යාවයි. එබඳු පිවිතයකට ඇති ආශාව තණ්හාවයි. ඒ පිවිතයට ඇති ඇල්ම උපාදනයයි. විපස්සනා භාවනා වැඩීම සංඛාරයි. ඒ සංඛාරවල කම් වේගය කම්යයි.

මෙලෙස මීට පෙර භවය දැක ඒ පෙර භවයෙහි අවිද්‍යා තන්හා උපාදන සංඛාර කම් යන හේතු 5 ත් වර්තමාන පිවිතයේ පටිසන්ධි විත්තය නාම රූප සළායතන එස්ස වේදනා යන එල 5 ත් දැකගත හැකි වූ විට ඒ ආකාරයෙන්ම මීට පෙර දෙවන තුන්වන හතර වන ආත්ම භාව දැකගත යුතුයි. ඔබට හැකි තරම් ගණනක් අතීත පිවිත මෙලෙසින් විමසා බැලිය යුතුයි. ඔබට හැකි තරම් ගණනක් අතීත පිවිත මෙලෙසින්ම විමසා බැලිය යුතුයි.

## **අනාගත දැකි ක්‍රමය**

අතීත පිවිතවල මාර්ගයෙන් හේතුවල දැකගෙන මෙම විපස්සනා කඳුණය දියුණු කරගත් පසු ඔබට ඒ ක්‍රමය අනුවම අනාගත හේතුවල දැකගැනීමට පුළුවන වෙනස් විය හැකි අනාගතය අතීත හේතූන් දැන් ඔබ භාවනා වැඩීම වැනි වර්ථමාන හේතූන් එකතු වීමෙන් හටගන්නා වූ එලයකි. අනාගතය දැකගැනීමට ඔබ වර්තමාන නාමරූප දැකීමෙන් පටන්ගෙන මේ පිවිතයේ මිය යන අවස්ථාව තෙක් අනාගතය බැලිය යුතුයි.

මේ පිවිතයේදී ඔබ කළ විශේෂ කම්යක බලයෙන් මරණාසන්න අවස්ථාවේදී පහළවන කම්ය හෝ කම් නිමිත්තක් හෝ ගති නිමිත්තක් හෝ ඔබට දැකින්නට හැකි වෙයි. එවිට ඔබට අනාගත පිවිතයේදී ඇති වන පටිසන්ධි නාම රූපද දැකගැනීමට පුළුවන් වෙයි.

අනාගත පිවිතය බලන විට ඔබට බුහුම ලෝකයක පිවිතය පෙනේ නම් එහි ඇත්තේ ආයතන ද්වාර 3ක් පමණයි. ඇස, කණ , සහ මනස දේව හා මනුෂ්‍ය ලෝකවල ආයතන ද්වාර සයම ඇත.

අවිද්ව නිරවශෙෂව නිරුද්ධ වන තුරු ඔබ මේ ආකාරයෙන් විමසා බැලිය යුතුයි. අවිද්‍යාවේ සම්පූර්ණ නිරෝධය ඇතිවන්නේ අර්භත් මාගීයෙනි. ඒ අර්භත් ජීවිතයේ පරිනිබ්බානසෙන් ස්කන්ධ පක්ඛය නිරවශෙෂ වශයෙන් නිරුද්ධ වන තෙක්ම මෙලෙස විමසා බැලීම දිගටම කරගෙන යා යුතුයි. එහෙයින් ඔබ අර්භත්වයට පත්වී පිරිනිවන් පාන තුරු හටගන්නා සියලුම ජීවිත දැකගත යුතුයි. එවිට ඔබට අවිද්‍යාව නිරුද්ධ වීමෙන් නාම රූප නිරුද්ධ වන බව දැකගැනීමට හැකිවෙයි. ධර්මයන්ගේ නිරෝධය ඔබට මේ ආකාරයෙන් අවබෝධ වෙයි.

අතීත වතීමාන අනාගත පක්ඛස්කන්ධයන් එහි හේතූන් මේ ආකාරයෙන් දැකගැනීම 5 වන ක්‍රමය වශයෙන් මම හඳුන්වමි. පටිසම්භිද මාගීයෙනි සදහන් වී ඇති මෙම ක්‍රමය ආයුෂමත් සාරිපුත්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් උගන්වන ලදී.

මෙම පස්වන ක්‍රමය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පළමුවන ක්‍රමය වශයෙන් හඳුන්වන ක්‍රමය අනුව පටිච්ච සමුප්පාදය දැකගැනීමට ඉගෙන ගත හැකි ය. ඒ ක්‍රමය උගන්වන ලද්දේ ඩුදුරපාණන්වහන්සේ විසින්ය. උන්වහන්සේ විසින් නිදන වගග සංයුත්තයේ සහ දීඝ නිකායේ මහ නිදන සුත්‍රය වැනි බොහෝ සුත්‍රවල එය උගන්වන ලදී.

පටිච්ච සමුප්පාදයේ පළමුවන ක්‍රමය ජීවිත තුනක් පුරා ඉදිරියට විමසා බැලීමට උගන්වයි. ආරම්භ කරන්නේ අවිද්‍යා හා සංඛාර යන අතීත ජීවිතයේ හේතූන්ගෙන්ය. වතීමාන ජීවිතයේ පටිසන්ධි විකඳුකඳුණය නාමරූප සලායතන එස්ස හා වේදනා ඒ අතීත හේතුවල එල වන්නේය. මේ ජීවිතයේ තණ්හා උපාදන හා හව යන හේතුවලින් අනාගත ජීවිතයේ පාතිපරා මරණ සහ සියලුම දුක් නැමති එල හටගනීයි. පස්වන ක්‍රමය හා පළමුවන ක්‍රමය අනුව පටිච්ච සමුප්පාදය දකින ආකාරය පිළිබඳ මගේ කෙටි විස්තරය මෙයින් අවසානයයි. මෙහි සදහන් නොකළ බොහෝ විස්තර ඇත. එහෙත් ප්‍රවීණ කම්මට්ඨානාචාර්යවරයෙකුගේ උපදෙස් අනුව භාවනා වැඩීමෙන් ඔබට ඒ කරුණු දැනගැනීමට පුළුවන.

## ප්‍රශ්නෝත්තර (6)

ප්‍රශ්නය (6 1)

ආනාපාන සතිය වඩන යෝගාවචරයකුට නිමිත්තක් පෙනෙන්නේ නැත්නම් ඔහු දියුණුවී ධ්‍යාන ලබාගැනීමට තමාගේ කායික මානසික තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්නේ කොයි විධියටද? නිමිත්තක් දැකීමට අවශ්‍ය කරුණු මොනවාද?

පිළිතුර (6 1)

කමී ස්ථානයක් වඩන විට එය නිතර නිතර පුරුදු කිරීම අවශ්‍යයි. ආනාපාන සතිය වඩන විට ඔබ සෑම ඉරියව්වකදීම හුස්ම ගැන සති පිහිටුවාගන්න ඕනෑ. මෙය ගෞරවයෙන් කළ යුතු දෙයක්. ඇවිදින විට හිටගෙන සිටින විට වාඩිවී සිටින විට ඔබ බලන්න ඕනෑ හුස්ම අරමුණු පමණයි. වෙනත් අරමුණු වලට අවධානය යොමු කරන්න එපා. කල්පනා නොකිරීමටත් කථා නොකිරීමටත් උත්සාහ කරන්න. මේ විධියට දිගටම පුරුදු කරගෙන යන විට ඔබේ සමාධිය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේවි. නිමිත්තක් ඇතිවන්නේ ශක්තිමත් ප්‍රබල සමාධියකින් පමණයි. නිමිත්තක් නැතිව විශේෂයෙන් පටිභාග නිමිත්තක් නැතිව ධ්‍යාන ලැබෙන්නේ නැතැ. ආනාපාන ධ්‍යානයේ අරමුණ පටිභාග නිමිත්තයි.

ප්‍රශ්නය (6 2)

වාඩිවී සිටින ඉරියව්ව යෝගීන්ට සමාධිය වැඩීමටත් ධ්‍යානවලට සමවැදීමටත් උපකාර වෙනවාද? බාධකයක් වෙනවාද? යෝගීන් බොහෝ දෙනෙක් පොඩි පුටුවල හිඳ ගෙන භාවනා කරනවා. ඒ අයට ධ්‍යානවලට සමවැදීමට පුළුවන්ද?

පිළිතුර (6 3)

ආබුනිකයන්ට හොඳම ඉරියව්ව වාඩිවී සිටීමයි. නමුත් සසරදී ආනාපාන සතිය වඩා පුරුදුවූ අයට ඕනෑම ඉරියව්වකින් පහසුවෙන් ධ්‍යානයට සමවදින්න පුළුවන්. එ නිසා පොඩි පුටුවල නැත්නම් මිටි ආසන වල හිඳගෙන භාවනා කරන යෝගීන් පෙර පාතිවල ආනාපාන සතිය වඩා සැහෙන කාලයක් පුරුදු වී ඇතිනම් එහෙම නැතත් ඔවුන් දක්ෂ යෝගීන් නම් ඔවුන්ට ඒ පොඩි පුටුවේ මිටි ආසනයේ හිඳගෙන ධ්‍යානයට සමවදින්න පුළුවනි. ආයුෂ්මත් සාරිපුත්‍ර

ස්වාමීන්වහන්සේන් ආශ්මන් සුගුති ස්වාමීන්වහන්සේන් ගැන සිතා බලන්න. සාර්පුත්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේන් නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමට ඉතාම දුකෂයි. උන්වහන්සේ ගමක පිණ්ඩපාතයට වඩින අවස්ථාවලදී සෑම ගෙයක් ඉදිරිපිටම නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදී සිටියා. ගෙදර අයගේ පුපා පිළිගත්තේ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටියාට පසුයි. ඒ උන්වහන්සේගේ ස්වභාවයයි.

සුගුති ස්වාමීන් වහන්සේ මෛත්‍රිය භාවනාවේ ඉතාම දුකෂයි. උන්වහන්සේ පිණ්ඩපාතය වඩින විට සෑම ගෙයක් ඉදිරිපිටම මෛත්‍රී ධානයට සමවැදී සිට ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටියාට පසු පිණ්ඩපාතය පිළිගත්තා. මක් නිසාද ? ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලාට ඕනෑ උනේ දායකයන්ට උසස්ම ආනිසංස ලබා දීමටයි. උන්වහන්සේලා ඒ ධ්‍යානවලට සමවැදී ඉන්පසු පිණ්ඩපාතය පිළිගත්තොත් දායකයන්ගේ සිත්වල අප්‍රමාණ වූ ශ්‍රේෂ්ඨ කුසල් හටගන්නා බව දැන සිටියා. ඒ තරම් මෛත්‍රියක් දායකයන් කෙරෙහි ඇතිවූ නිසා උන්වහන්සේලාට එහෙම කිරීමට සිතූණා. ඔබ අනාපාන ධ්‍යානය ගැනද ඒ විධියටම සිතන්න ඕනෑ.

ප්‍රශ්නය (6 3)

ආනාපන 4 වන ධ්‍යානයේ අරමුණ මොකක්ද?  
 හුස්ම නැත්නම් නිමිත්තක් තිබෙනවාද ?

පිළිතුර (6 3)

වතුර්ථ ධ්‍යානයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැතත් නිමිත්තක් තිබෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තයයි කියන්න පුළුවනි. පටිභාග නිමිත්ත හටගන්නේ සාමාන්‍ය හුස්ම පිහිට කොට ගෙන පටිසම්භිදා මග්ග අටුවාවේත් විසුද්ධි මාගී ටිකාවේත් මේ කාරණය විස්තර කර තිබෙනවා.

ප්‍රශ්නය (6 4)

ආනාපාන ධ්‍යානයෙන් අරුප ධ්‍යානවලට කෙළින්ම සමවදින්න පුළුවන්ද? මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිමට පටන්ගන්න පුළුවන්ද?

ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් අරූප ධ්‍යානවලට කෙළින්ම සමවදින්න බැහැ. ඒ ඇයි? අරූප ධ්‍යානය විශේෂයෙන්ම ආකාසායන්ද්‍වායතනය ලැබෙන්නේ කසිණ අරමුණක් ඉවත් කිරීමෙන්, කසිණ අරමුණක් ඉවත් නොකර ආකාසායන්ද්‍වායතන ධ්‍යානයට සමවදින්න බැහැ. කසිණ අරමුණ ඉවත් කර ආකාසය අරමුණු කරගෙන සමාධීය ඇතිකරගත්තොත් ආකාසායන්ද්‍වායතනයේ අරමුණ පහළ වෙනවා. ආකාසය දුටුවාම යෝගියා එය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විශාල කරන්න ඕනෑ සෑම දිසාවකටම අවකාශය පැතිරුණු විට කසිණ අරමුණ අතුරුදහන් වේවි. මෙම අවකාස අරමුණු අප්‍රමාණ වූ ලෝකධාතුව පුරා පතුරුවන්න ඕනෑ. ඒ අවකාසය ආකාසායන්ද්‍යතන ධ්‍යානයේ අරමුණයි. විකද්කද්වායතනයේ අරමුණ ආකාසායන්ද්‍වායතනයයි. ආකිකද්වකද්වායතනයේ අරමුණ ආකාසායන්ද්‍වායතනය නැති වීමයි. නේවසකද්කද්වායතනයේ අරමුණ ආකිකද්වකද්වායතනය නැතිවීමයි.

4 වන කසිණ ධ්‍යානයත් ධ්‍යාන අරමුණත් අරූප ධ්‍යාන හතරට පදනම් වෙනවා.

කසිණ අරමුණු ඉවත් නොකර අරූප ධ්‍යාන ලබන්න බැහැ. යෝගියෙක් ආනාපාන සතිය චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වඩා ඉන් පසු අරූප ධ්‍යාන ලැබීමට කැමති නම් ඔහු පළමුවෙන් දස කසිණය චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වඩන්න ඕනෑ. අරූප ධ්‍යාන වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඉන් පසුවයි. ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයට පසු මෙත්තා භාවනාව වඩන්න කැමති නම් එහෙම කරන්න පුළුවනි. ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. තමාගේ මෙත්ත භාවනාවට අරමුණු වන පුද්ගලයා ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ආලෝකයෙන් දැකීමට උත්සාහ කරන්න ඕනෑ. ඒ ආලෝකය සෑහෙන තරම් ප්‍රබල නැත්නම් සමහර විට ගැටළු ඇතිවෙන්න පුළුවනි. නමුත් එය කලාතුරකින් සිද්ධවෙන දෙයක් ඕදහ කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යානය වඩා මෙත්තා භාවනාව වැඩුවොත් භාවනාව ඉතා ඉක්මනින් සාර්ථක වෙනවා. ඒ නිසා අපි මෙත්තා භාවනාව උගන්වන්නේ ඕදහ කසිණ භාවනාවට පසුවයි.

ප්‍රශ්නය (6 5)

තමා මැරෙණ කාලය තමාම නියම කරගන්නේ කොහොමද?

ඔබ අතීත මාගීය දක්වා ආනාපාන සතිය වඩා ඇත්නම් ඔබ පිරිනිවන් පාන වේලාව හරියටම දැනගන්න පුළුවන්. සක්මන් කරන අතර පිරිනිවන් පෑ මහතෙරනමක් ගැන විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වෙනවා. උන්වහන්සේ පළමුවෙන් සක්මන් මළුවේ ඉරක් ඇඳලා ඒ ඉර ලගට ආවාම තමන් පිරිනිවන් පාන බව කීවා. උන්වහන්සේ කී හැටියටම එය සිද්ධ වුනා. රහත් නොවුවත් යෝගාවචරයන් අතීත වතීමාන අනාගත හේතු සහ එල අතර සම්බන්ධය (පටිච්චසමුපපාදය ) දැකීමට පුරුදු කර තිබෙනවා නම් ඔවුන්ට තමන්ගේ ආයුෂ ප්‍රමාණය දැනගන්න පුළුවන්. නමුත් සක්මන් කරන අතර පිරිනිවන් පෑ මහතෙරැන්වහන්සේවගේ තමන් මිය යන වෙලාව හරියටම කියන්න බැහැ. මැරෙණ දවසත් ඔවුන් හරියට දන්නේ නැහැ. මැරෙණ කාලය සමහර විට දැනගන්න පුළුවනි. නමුත් පිරිනිවන්පාන්නේ හෝ මිය යන්නේ කමී නියාමය අනුව මිස තමාගේ කැමැත්ත අනුව නොවෙයි.

“නාභිනන්දම් මරණං - නාභිනන්දම් පිචිතං  
කාලංව පටිකඛධාමි - නිබ්බිසං භතකො යථා”

මෙය සාරිපුත්ත සවාමිත්වහන්සේ කී දෙයක් “ මරණයට කැමතින් නැහැ පිචිතයට කැමතින් නැහැ. වැටුප ලැබෙන තුරුබලා සිටින සේවකයෙකු මෙන් මම පරිනර්වාණයට කාලය එන තුරු සිටිමි ”

තමා කැමතිවිට මිය යෑම “ අධිමුත්ති මරණ ” යයි කියනවා. මැරෙණ වෙලාව ගැන තීරණයක් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ දියුණුවූ ඛොසනාණන්වහන්සේලාට පමණයි. ඒ ඇයි? උන්වහන්සේලා දිව්‍යලෝකවල උපත්තිය ලැබුවාම එහිදී පාරමිතා පිරිමට අවස්ථාවක් නැහැ. ඒ නිසා උන්වහන්සේලා කාලය නාස්ති නොකර මැරෙණ වේලාව තීරණය කරගෙන දෙවිලොවින් වුතවෙලා පාරමිතා පිරිමට මිනිස් ලොව ඉපදෙනවා.

ප්‍රශ්නය (6 6)

අපි කවද හරි ගුවන් අනතුරක් වගේ හදිසි අනතුරකින් මැරුණොත් මැරෙණ වෙලාවේ කයට වේදනාවක් නොදැනෙන සේ හිතට කය අතහැර යන්න පුළුවන්ද ? ඒ කොහොමද? ඒ අවස්ථාවේ කෙනෙකුට තමහන්ගේ ගාචනාවේ බලයෙන් බයක් තැනිව සසරින් මිදීමට පුළුවන්ද? කොයි තත්ත්වයක සමාධියක් අවශ්‍යද?

ඒ අවස්ථාවට වුවමනා වෙන්වේ ඉද්ධි විධි අභිකඳුකඳ සමාධියයි. ඒ වෙලාවේ ඔබට අනතුරින් බේරීමට උත්සාහ කරන්න පුළුවනි. නමුත් එල දෙන තත්වයට වැඩි ඇති අකුසල කමීයක් ඔබට ඇත්නම් මහ මුගලන්මහරහතන්වහන්සේ ගැන සිතන්න. උන්වහන්සේ සෘද්ධිබලයෙන් අගතැන් පත් උත්තමයෙක් නමුත් උන්වහන්සේ පෙර කළ අකුසල කමීය එල දෙන තත්වයට පත්වූ දවසේ උන්වහන්සේට ධ්‍යානයට සමවැදීමට බැරි වුනා. හේතුව අර පෙර කළ අකුසල කමීයයි. කෙලෙස් නොවෙයි. ඒ නිසා මිනීමරුවන්ට උන්වහන්සේ ගේ ශරීරයේ ඇට, භාලු ඇට තරමට පොඩි කරන්න පුළුවන් උනා. මිනීමරුවෝ උන්වහන්සේ මිය ගොසින් යයි සිතා එතනින් ඉවත්ව ගියා. ධ්‍යානයට සමවැදී අභිකඳුකඳ බල නැවතත් ලබාගැනීමට උන්වහන්සේට පුළුවන් වුනේ එවිටයි. අධිෂ්ඨාන බලයෙන් ශරීරය පෙර තිබුණා තත්වයට පත්කරගෙන බුදුරජාණන්වහන්සේ සමීපයට ගොසින් පිරිනිවන් පෑමට අවසර ලබාගෙන කාලසීලා ආරාමයට ආපසු ඇවිත් එහිදී පිරිනිවන් පෑවා.

ඔබටත් මෙවැනි අභිකඳුකඳ බලයක් ඇත්නම් - විපාක දෙන අවස්ථාවට දියුණු වී ඇති අකුසල කමීයක් නැත්නම් ඔබට ගුවන් අනතුරකින් බේරීමට උත්සාහ කළ හැකි. නමුත් සාමාන්‍ය ධ්‍යාන සමාධියටවත් විපස්සනාවටවත් ඔබව මෙවැනි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කරන්න බැහැ. කෙනෙක් මෙවැනි අනතුරු වලට ගොදුරු වෙන්නේ ඔවුන්ගේ අකුසල කමී එල දෙන අවස්ථාවට පත්වී ඇති නිසයි.

හිතට ශරීරය අත්හැර යන්නත් බැහැ. හිත හටගන්නේ අයතන හයෙන් යම් කිසි එකක් ආශ්‍රය කරගෙනයි. වක්ඛු ප්‍රසාදය සෝතප්‍රසාදය ඝාණ ප්‍රසාදය, පීච්භා ප්‍රසාදය , කාය ප්‍රසාදය ගවාංග මනෝද්වාරය හෝ හදය වතුවු මේවා ආයතන හයයි. මේවා ශරීරයේ තිබෙනවා. ආයතනයක් නැතුව මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හිතක් හටගන්න බැහැ. ඒ නිසා හිතට කය අත්හැර යන්න පුළුවන් කමක් නැහැ.

අපට පුළුවන් ඔබට මේවගේ උපදේශයක් දෙන්න. ඔබ ධ්‍යාන සමාධි ලබා ඇත්නම් අනතුරක් පැමිණෙන අවස්ථාවේ ඉක්මනින් ධ්‍යානයට සමවදින්න ඕනැ. ධ්‍යානයට සමවැදීම පිළිබඳ ඔබට සැහෙන පුරුද්දක් ඇත්නම් කරන්න පුළුවනි. සැහෙන පුරුද්දක් නැතුව නම් බැහැ. ඒ වෙලාවේ ධ්‍යානයට සමවැදුනොත් ඒ කුසල කමීය නිසා සමහර විට ඔබට අනතුරෙන් බේරීමට පුළුවන වේවි. නමුත් එය එසේම වෙන බව අපට ස්ථිරව කියන්න

බැහැ. ඔබ මරණ මොහොත දක්වාම ධනානගෙන් සිට ධනානගෙන් මිය ගියොත් ඔබ ම ලෝක එකක උපදින්න පුළුවනි.

ඔබට විපස්සනා වැඩිමට පුළුවන් නම් අනතුරේදී විපස්සනා වැඩිමට උත්සහ කරන්න. සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය දුකබ අනාත්ම ස්වභාවය දැකීමට වැයවී කරන්න. එවැනි අවස්ථාවක මේ හැටියට විපස්සනා වැඩිමට ඔබ සැහෙන තරම් පුරුද්දක් ඇති කරගන්න ඕනැ. ඔබ මරණයට පෙර හොඳින් විපස්සනාව වැඩුවොත් මාගීඵලයක් ලබා සුගතියක උපදින්නන් පුළුවනි. අභීත්වයට පත්වුනොත් පිරිනිවන්පාවි. නමුත් සාද්ධිබල වත් ධනානවත් නැතත් විපස්සනා වැඩිමට නුපුලුවන් වුනත් කුසල කමීයක බලයෙන් ඔබට අනතුරින් බේරීමට පුළුවනි. දිසී යුෂ ලබාදෙන බලවත් කුසල කමීයක් ඇත්නම් මහජනක බෝධිසත්ත්වයන් වගේ අනතුරෙන් මිදීමට ඉඩ තිබෙනවා..

ප්‍රශ්නය (6 7)

මාගීඵල ලැබීමෙන් පසු ආයතී පුද්ගලයෙක් පෘථග්ජන තත්ත්වයට නැවත වැටෙන්නේ නැහැ. මෙය සම්මත්ත නියාමයක් නියත විචරණ ලැබූ බෝධිසත්ත්ව වරයෙක් බුදු බව පතා පාරමි පිරීම අත්හරින්නේ නැහැ. මේත් සම්මත්ත නියාමයක් නමුත් සියලු දෙය අනිත්‍ය බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා අර සම්මත්ත නියාම අනිත්‍යතාවයට අනුකූලද?

පිළිතුර (6 7)

මෙහිදී ඔබ කමී නියාමය තේරුම් ගන්න ඔනැ අකුසල කමී දුක් විපාක ගෙන දෙනවා. කුසල කමී සැප විපාක දෙනවා. මෙය සදකාලික නියාමයක් එහෙම නම් කුසල කමීත් අකුසල කමීත් නිත්‍යද? අනිත්‍යද? මේ ගැන සිතන්න. දැන් ඔබ අභිධර්මය ගැන ධර්ම දේශනාවක් අහගෙන ඉන්නවා. ඒ ධර්මශ්‍රවණ කුසල කමීය නිත්‍යද? අනිත්‍ය? කරුණා කරලා මේ ප්‍රශ්නය ගැන සිතන්න. කුසල කමී වලින් හොඳ විපාක ලැබෙනවා. අකුසල කමීවලින් නරක විපාක ලැබෙනවා. නමුත් කුසල කමීත් අකුසල කමීත් නිත්‍ය බව අපි කියන්නේ නැහැ. කුසල කමී කියන්නේ කුසල වේතනා අකුසල කමී, අකුසල වේතනා. වේතනා ඇතිවු වහාම නැතිවී යනවා. ඒ වේතනා වල ස්වභාවයයි. නමුත් කුසල වේතනා වල කුසල විපාකත් අකුසල වේතනාවල අකුසල විපාකත් ජනිත කරවීමේ යැගවුන ශක්තිය (කමී වේගය) නාම රූප සන්තනියේ පවතිනවා. ගහක් ගැන සිතමු. දැන් මේ ගහේ ගෙඩි නැහැ. නමුත් කවද හරි ගෙඩි හටගනීවි. ඒ ගැන



සැකයක් නැහැ. ගෙඩි හටගැනීමේ ශක්තිය ගහේ ඇතැයි කියන්න පුළුවනි. ඒ ශක්තිය මොකක්ද? අපි ගහේ අතු කොළ රිකිලි පොත්ත ආදිය පරීක්ෂා කර බැලුවත් ඒ ශක්තිය පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් අපට නොපෙනෙන ඒ ශක්තිය නැතැයි කියන්න බැහැ. මක්නිසාද? යම්කිසි ද්‍රව්‍යයක් ගහේ ගෙඩි හටගනීවි. අපි කුසලාකුසල කමී නිත්‍යයයි. අපි කියන්නේ නැහැ. නමුත් කමී වේගය සැලකූ ශක්තියක් ලෙස නාම රූප සන්තතියේ පවතින බවත් යම් කිසි ද්‍රව්‍යයක් ඒ ශක්තිය මේරූ විට එහි විපාකය ඇතිවන බවත් අපි කියනවා.

දැන් අපි “සම්මත්ත නියාමය” ගැන සාකච්ඡා කරමු මාගී ධම් “සම්මත්ත නියාම ධම්යක්” බව අපි කියනවා. නමුත් මාගීඵල නිත්‍යයයි අපි කියන්නේ නැහැ. මාගීඵල විත්ත වෛතසිකයි. ඒවා උප්පාදායී හිංග යන අවස්ථා තුනට භාජන වන නිසා අනිත්‍යයයි. නමුත් මාගීඵලයේ බලය මාගීඵල නිර්වාණයට පත්වූ අයගේ නාම රූප සන්තතියේ පවතිනවා. ඒ බලයෙන් වඩ වඩාත් උසස් මට්ටමේ ඵල ඇති කරවීමට පුළුවනි. නමුත් පහළ මට්ටමේ ඵල ඇති කරවීමට බැහැ. මෙයත් සදකාලික නියාමයක් ඔබ මේ ගැන සිතන්න ඕනෑ. අභීත්වයට පත්වීම පහසු නැහැ. ශක්තිමත් බලවත් උත්සාහයක් අවශ්‍යයයි. දැඩි විරියයකින් පුරුදු කරන්න ඕනෑ. අපේ ශාක්‍යමුනි බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ සඵලතාකදණය හා සම්බන්ධවූ අභීත්වය ලැබීමට අන්තිම ආත්ම භාවයේදී පුරා හය අවුරුද්දක්ම දැඩි උත්සාහයක යෙදුනා. කොපමණ අමාරු දෙයක් වුනාදැයි ඔබට හිතාගන්න පුළුවනි. මෙතරම් උත්සාහයකින් අභීත්වයට පත්වීමෙන් පසු උන්වහන්සේ නැවත පෘථිවිපත බවට වැටුණ නම් ඒ උත්සාහයේ ඵලය මොකක්ද? මේ ගැන හොඳින් හිතා බලන්න.

බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ නමකට නියත විවරණ ලැබීමට අවශ්‍ය සුදුසු කමි කියා දීමට මම කැමතියි.

“මනුස්සත්තං ලිංග සම්පත්ති හේතු සත්ථාර දස්සනං  
පබ්බජ්ජා ගුණ සම්පත්ති අධිකාරොව පන්දනා  
අටඨ ධම්ම සමොධානා අභිනීභාරො සම්ප්කධති”

1. මනුස්සත්තං - මනුෂ්‍යත්මභාවයක්
2. ලිංග සම්පත්ති - පුරුෂභාවය
3. හේතු - බුදුරජාණන්වහන්සේ නමකගෙන් වතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ කෙටි දේශනයක් අසා අභීත්වයට පත්වීමට තරම් ඒ බෝධිසත්ත්වයන්ගේ පාරමිතා දියුණු වී තිබිය යුතුයි. මෙයින් කියවෙන්නේ ඒ බෝධිසත්ත්වයන් සංඛාරූපෙකඩාකදණය දක්වා විපස්සනාව

සම්පූර්ණයෙන් වඩා ඇති බවයි.

- 4. සභාවර දස්සනං - පිවමාන සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේ නමක් දැකීම.
- 5. පබ්බජ්ජා - තාපසයෙක්, නැත්නම් හික්මුවක් වීම
- 6. ගුණ සම්පත්තිය - අශ්ට සමාපත්ති සහ පඤ්චාභිඤ්ඤා ලබා සිටීම
- 7. අධිකාරො - දැඩි සේ කැපවීමක් නියත විවරණ ලැබීමට සැහෙන තරම් පාරමිතා වල දියුණුවක් ලබා සිටිනවා. එයින් පෙනෙන්නේ ඒ බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ පෙර ජාතිවල සමමා සම්බුද්ධත්වය පතාගෙන පාරමිතා පුරමින් සිටි බවයි. සබ්බකද්දුත කදාණය ලැබීමට "විජජා" බිජත් "වරණ" බිජත් පෙර බුදුවරයකුගේ කාලයේදී වපුරන්න ඇති. යසෝධරා අපදනගේ කියවෙන හැටියට සිද්ධාර්ථ බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ කෝටි ප්‍රකෝටි ගණන් බුදුරජාණන් වහන්සේලා ඉදිරියේදී බුදු බව පතා ඒ බුදු රජාණන්වහන්සේලාගේ මගපෙන්වීම යටතේ පාරමිතා පිරීමට පුරුදුවුනා.

8. ජන්දනා - බලවත් කැමැත්ත සබ්බකද්දුත කදාණය ලැබීමට බලවත් කැමැත්තක් තිබෙනවා. ඒ කැමැත්ත කොයිතරම් බලවත්ද? මුලු ලෝකයම ගිනිගෙන දැවෙන අගුරු ගොඩක් යයි සිතමු. ඒ අගුරු ගොඩ හරහා එක පැත්තකින් අනිත් පැත්තට යන කෙනෙකුට සබ්බකද්දුත කදාණය ලැබෙනවා යයි කීවොත් , බෝධිසත්වයන් කිසිම පැකිලීමත් නැතිව අගුරු ගොඩ හරහා යාම. ඔබ එහෙම ගිනිගෙන දැවෙන අගුරු ගොඩක් හරහා යනවාද? මුලුලෝකයම නෙවෙයි. තායිවාන් සිට පා අවුක් දක්වා ගිනි අගුරු ගොඩක් නම් ඔබ ඒ හරහා යනවාද? ඒ වැනි දෙයක් කිරීමෙන් ස්ථිර වශයෙන් සබ්බකද්දුත කදාණය ලැබෙනවා නම් බෝසතානන් වහන්සේ ගිනිගත් අගුරු ගොඩ හරහා ගමන් කරාම. සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලැබීමට ඇති නැමැත්ත එතරම් ප්‍රබලයි. මේ සුදුසු කම් අට ඇති බෝධිසත්ත්වරයෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකගෙන් නියත විවරණ ඒකාන්තයෙන්ම ලබනවා. දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේදී සුමේධ තාපසයන් වු අපගේ ශාකෂමුනි බෝධිසත්ත්වයන්ට මේ සුදුසු කම් අටම තිබුනා. "ඔබ සාරාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයකට පසු ගෞතම නමින් බුදු වෙනවා" යයි දීපංකර බුදු රජාණන් වහන්සේ නියත විවරණ දුන්නේ ඒ නිසයි.

නියත විවරණයක් "නියත"යයි කියන්නේ මක්නිසාද? නියත විවරණයක් වෙනස් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා නියතයි. එය නිත්‍යයයි අපි කියන්නේ නැහැ. දීපංකර බුදු රජාණන් වහන්සේගේ නාමරූපත් අනිත්‍යයි. සුමේධ තාපසයාගේ නාමරූපත් අනිත්‍යයයි නමුත් කම්බලය - විශේෂයෙන් පාරමිතා වල බලය බෝධිසත්ත්වරයෙක් සබ්බකද්දුත කදාණය ලබන තුරු විනාස වෙන්නේ නැහැ. දීපංකර බුදුරජාණන්වහන්සේගේ වචනය නියත

විවරණ වෙනස් කරන්න බැහැ. බොරු වෙන්වෙන් නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ නමත් නියත විවරණ දෙන්නේ බුදුබව පතන පුද්ගලයෙකුට අර සුදුසු කම් අට තිබුණොත් පමණයි. කෘෂිකම්යේ දුකෂ කෙනෙක් කෙහෙල් ගහක් දුටුවොත් ජ ගහේ කෙහෙල් ගෙඩි හැදෙන කාලය කියාවි. ඔහු කෘෂිකම්යේ දුකෂ නිසා ජ ගහේ මල් හා කුඩා කොළ දැකීමෙන් එහෙම කියන්න පුළුවනි. මා විස්තර කර ඇති සුදුසු කම් 8 යම් කිසි පුද්ගලයෙක් සම්පූර්ණ කර තිබෙනවා. නම් ඔහු සබ්බකද්දුත කදණය නැමති ඵලය ලබන බව බුදු කෙනෙකුට පෙනෙන නිසා නියත විවරණයක් දීමට පුළුවනි.

දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේදී අපේ ශාක්‍යමුනි බෝධිසත්වයන් සුමේධ තාපසයන් වශයෙන් පෘථග්පන භාවයේ හිටියා. අනනිම ආත්මභාවයේදී නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට පෙරත් අපේ බෝධිසත්වයන් පෘථග්පනයෙක් සමමාසම්බුද්ධත්වයට පත්වුනේ නිවන් අවබෝධ කරගැනීමෙන් පසුයි. සබ්බකද්දුත කදණය හා සම්බන්ධ වූ අභීත්වයට පත්වීමෙන් පසු උන්වහන්සේට අභීත්වය වෙනස් කරගන්න බැහැ. මේ සම්මත්ත නියාමයක් මෙහි තේරුම අභීත්වයේ ප්‍රතිඵල වෙනස් කළ නොහැකි බවයි. අභීත්මාගීය නිත්‍යය කියා අපි කියන්නේ නැහැ. අපි කියන්නේ අභීත්මාර්ගයේ ප්‍රතිඵලය වෙනස් නොකළ හැකි කම්වේගයක් බවයි. මෙහි නියම තේරුම මොකක්ද? අභීත්මාගීයෙන් අභීත්ඵලය ලැබෙන බව නිසැකයි. අභීත් මාගීයෙන් සියලු කෙලෙස් විනාශ වන බවද නිසැකයි. මරණින් මතු පිචිතයක පලදීමට පුළුවන් කුසලා කුසල කමීත් විනාස වන බවද නිසැකයි. පරිනිර්වාණයෙන් පසු පුනර්භවයක් නැති බවද නිසැකයි.

කිව යුතු තවත් දෙයක් තිබෙනවා. සබ්බකද්දුත කදණය ලැබීමට ප්‍රාර්ථනා කළාට පමණක් මදී. නියත විවරණයකින් පමණක් සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලබන්න බැහැ. සම්මාසම්බුද්ධත්වය පතන බෝසනාණන්වහන්සේලා දස පාරමිතා ත්‍රිවිධාකාරයකින්ම සම්පූර්ණ කරන්න ඕනෑ.

1. පාරමි - දරුවන්, භාර්යාවන්, බාහිර දේපල ආදිය දීමෙන් දස පාරමිතා පුරන්න ඕනෑ.
2. උපපාරමිතා - තමන්ගේ ඇස්, අත්, ශරීරයේ අවයව ආදිය දීමෙන් පාරමිතා පුරන්න ඕනේ.
3. පරමභට්ඨ පාරමිතා - තමන්ගේ පිචිතය පවා පරිත්‍යාග කිරීමෙන් දස පාරමිතා පුරන්න ඕනේ.

මේ හැටියට පාරමිතා 30 ක් සම්පූර්ණ කරන්න ඕනෑ. මේ පාරමිතා දාන සීල භාවනා ( සමථ හා විපස්සනා දෙකම ) යන තුන් කොටසට අයිතියි.

මේවා ශ්‍රේෂ්ඨ කුසල කර්ම බෝසතාණන්වහන්සේලා තමන්ට අයිති සපිච් අපිච් වස්තු ශරීර අවයව තමන්ගේ ජීවිත පවා පරිත්‍යාග කිරීමෙන් මේ පාරමිතා පුරන්ත ඕනෑ. ඔබට මේ පාරමිතා පුරන්ත පුළුවන්ද? ඔබ මේ පාරමිතා පුරන්තවාද? ඔබට පුළුවන් නම් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකගෙන් නියත විවරණ ලබා ඇත්නම් ඔබට කවදහරි සබ්බකද්දුත කදණය ලැබේවි. නමුත් ථේරවාදය අනුව බුදුවරුන් දෙදෙනෙකුට නැත්නම් ඊට වැඩි ගණනකට එක් වරකට ලෝකයේ පහළ වෙන්ත බැහැ. නියමිත එක් කාලයකට ලෝකයේ පහළ වෙන්නේ එකම බුදුවරයෙක් පමණයි. බෝධිසත්වවරුන් කොපමණ කාලයක් පාරමිතා පුරන්ත ඕනෑද? අපේ ශාක්‍යමුනි බෝසතාණන් වහන්සේ නියත විවරණ ලැබීමෙන් පසු සාරාසංකෙය්‍ය කල්පලක්ෂයක් පාරමිතා පිරුවා. මෙය පාරමිතා සම්පුර්ණ කළ හැකි ඉතාම කෙටි කාලයයි. නමුත් නියත විවරණයට පෙර කොතරම් කාලයක් ගත වේදැයි අපට කියන්න බැහැ. ඒ නිසා බුදු බව පැහැවාට පමණක් මදී. එක මතක තබාගන්න.

**ප්‍රශ්නය (6 8)**

සාමාන්‍ය ශ්‍රාවකයෙක් (පකනි සාවක)පව්වය පරිශ්‍රගත කදණය දක්වා, නැත්නම් උදයබ්බය කදණය දක්වා, නැත්නම් සංඛාරූපෙක්ඛා කදණය දක්වා සමථ විපස්සනා භාවනා වඩා ඇත්නම් ඔහු සතර අපායෙන් එකකට වත් වැටෙන්නේ නැහැ. ඔහු ප්‍රමාදය නිසා භාවනාවෙන් පිරිහුනත් සමථ විපස්සනා වැඩීමේ කුසල කර්මය පවතිනවා. එවැනි කෙනෙක් ඉක්මනින් නිවන් දකින බවත් සෝතානුගත සුත්‍රයේ සඳහන් වෙලා තිබෙනවා. එහෙමනම් නියත විවරණ ලැබූ බෝධි සත්වවරයෙක් සංඛාරූපෙක්ඛා කදණය දක්වා භාවනා වැඩුවත් ඔහුට අපාය ගාමී වීමට පුළුවන් බව සොයාබෝ තුමා පුනි 2 වෙනි ද, ප්‍රශ්නෝත්තර වාරයේදී කිවේ මක්නිසාද? ඒ බව කියා ඇත්තේ මොන සුත්‍රයකද?

**පිළිතුර (6 8)**

බෝධිසත්ව මාර්ගයත් සාමාන්‍ය ශ්‍රාවකයකුගේ මාර්ගයත් එක හා සමාන නැහැ. බුද්ධි වංශ පාලියයි. වර්යා පිටක පාලියයි බලන්න. මාගී දෙක වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? බෝධිසත්වවරයෙක් බුදුකෙනෙකුගෙන් නියත විවරණ ලබා ඇතත් ඔහුගේ පාරමිතා සබ්බකද්දුත කදණය ලැබීමට තරම් දියුණු වෙලා නැහැ. අපේ ශාක්‍යමුනි බෝසතාණන් වහන්සේ ගැන සිතන්න. උන්වහන්සේ දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් නියත විවරණ ලැබුවාට

පසු පාරමිතා මෝරන තුරු සාරාසංඛයන් කල්ප ලක්ෂයක් ඒ ගුණ ධර්ම පුරුදු කළා. නියත විචරණ ලබන ආත්මයන්, අන්තිම ආත්ම භවයට පෙර ජීවිතයන් අතර කාල තුල සමහර විට බෝධිසත්වවරු පෙරකළ අකුසල කම් නිසා හිරිසන් යෝනි වල ඉපදෙනවා. ඒ අවස්ථාවල අකුසල කම් බලය සම්පූර්ණයෙන්ම විනාස කරන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. ඒ අකුසල කම් මෝරා විපාක දෙන අවස්ථාවට පත්වුනාම අකුසල විපාක විදින්න සිද්ධ වෙනවා. මෙය සදකාලික නියාමයක්

නමුත් සමාන්ත ශ්‍රාවකයන් පාරමිතා පුරන්නේ නිවන් ලැබීමට ඔවුන් පව්වය පරිශ්‍රව කැණීම, උදයබ්බ කැණීම, සංඛාරපෙකඩා කැණීම යන මෙයින් එකක් ලබා ඇත්නම් මාර්ගික ලැබීමට තරම් ඔවුන්ගේ පාරමිතා දියුණුයි. ඒ නිසා ඔවුන් ඊලඟ ආත්ම භවයේදී මාර්ගික ලබා නිවන් දකිනවා. මෙයත් සදකාලික නියාමයක් ඒ නියාමය කම්බලයක් වශයෙන් ප්‍රකාශ වෙනවා. එය පරමාර්ථ ධර්මයක් නොවෙයි. අනිත්‍ය වන්නේ පරමාර්ථ ධර්ම පමණයි. කර්ම බලය අපි "පාරමි" යයි කියන කුසල කම්යේ ශක්තියයි. ඒ නිසා එය අනිත්‍ය නැහැ. කුසල කම්ය විශේෂයෙන් කුසල චේතනා පරමාර්ථ ධර්මයි. ඒ පරමාර්ථ ධර්මයේ ශක්තිය කම් බලයයි. කම් බලයත් පරමාර්ථ ධර්ම එකක් නොවෙයි.

**ප්‍රශ්නය (6 9)**

රහතන්වහන්සේ නමකටත් කෙනෙකුට නියත විචරණ දෙන පුළුවන්ද. මෙතන "නියත විචරණ" කියන්නේ මොකක්ද? ඒ බව සඳහන් වෙන්නේ මොන සූත්‍රයේද?

**පිළිතුර (6 9)**

බුද්ධවංශ පාලියත් අපදන පාලියත් බලන්න. සියලුම රහතන්වහන්සේලාට නියත විචරණ දෙන බැහැ. ඒ හැකියාව ඇත්තේ දිබ්බවක්ඛු අභිකද්ද බලයත් විශේෂයෙන්ම ඒ බලයෙන් ඇතිවන "අනාගතංස කදණ" බලයත් ඇති රහතන්වහන්සේලාට පමණයි. උන්වහන්සේලාට පෙනෙන්නේ අනාගත ජීවිත ස්වල්ප ගණනක් පමණයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිකද්ද බලය තරම් රහතන් වහන්සේලාගේ අභිකද්ද බලය ශක්තිමත් නැති නිසා උන්වහන්සේලාට අසංඛෙයන් කල්ප ගණන් ඉදිරියට පෙනෙන්නේ නැහැ.

ප්‍රශ්නය (6 10)

නේවසකදකදනාසකදකදයතනයට සමවැදී සිටිද්දී විපස්සනා වඩන්න පුළුවන්ද? මීට පිළිතුර ඇත්තේ මොන සුත්‍රයේද ?

පළිතුර (6 10)

කිසිම ධ්‍යාන සමාපත්තියකට සමවැදී සිටිද්දී විපස්සනා වඩන්න බැහැ. ධ්‍යානයෙන් නැගුණාට පසු ධ්‍යාන විතත වෛතසික ධර්මී අරමුණු කරගෙන විපස්සනා වඩන්න පුළුවනි. නේවසකදකද නාසකදකද ධ්‍යානයට සමවැදී සිටිනතුරු විපස්සනා වඩන්න බැහැ. නමුත් ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගුණාට පසු නේවසකදකද නාසකදකදයතනයේ ධ්‍යාන ධර්මී විශේෂයෙන් විතත වෛතසික 31 අරමුණු කරගෙන විපස්සනා වඩන්න පුළුවනි. මේ බව මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපණණ්සකයේ 'අනුපාද සුත්‍රයේ' සඳහන් වී තිබෙනවා. ඒ සුත්‍රයේ බුදුරජාණන්වහන්සේ සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ සෝතාපත්ති මාර්ගිඵල ලැබීමෙන් දවස 15 ක් ඇතුළත ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ලැබූ අත්දැකීම් විස්තර කරනවා. සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී සිටියා. ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගී උන්වහන්සේ ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන ධර්මී එකින් එක දැක සෑම ධ්‍යාන ධර්මයකම උත්පාද සිති හංග යන අවස්ථා තුන දැකීමෙන් ඒ ධ්‍යාන ධර්ම වල ත්‍රි ලක්ෂණය වටහා ගත්තා. මේ ආකාරයෙන් උන් වහන්සේ ආකිකද්වකදකදයතනය ධ්‍යාන දක්වාම ධ්‍යාන ධර්ම වල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දැටුවා මෙය අනුපද ධර්මී විස්සනාවයි. ධ්‍යාන ධර්මී එකින් එක දැකීමෙන් විපස්සනා වැඩිම නමුත් නේවසකදකදනාසකදකදයතනයට පත්වූ විට ධ්‍යාන ධර්මී සමස්තයක් වශයෙන් මිස එකික් එක හඳුනා ගන්න බැරිවුනා. නේවසකදකදයතනයේ ධ්‍යාන ධර්මී ඉතාමත් සියුම් නිසා සැරියුත් ස්වාමීන්වහන්සේ වැනි ශ්‍රාවකයෙකුට වත් ඒවා වෙන්වෙන්ව පරීක්ෂා කරන්න බැහැ.

ප්‍රශ්නය (6 11)

දුර්වල මනසක් ඇති කෙනෙකුට ඒ කියන්නේ විපරිත මනසක් ඇති සිතුවිලි, හැඟීම්, ක්‍රියා අතර කිසිම සම්බන්ධයක් නැති (Schizophrenic) "මොළය" හරියට ක්‍රියානොකරන ස්නායු වල දුර්වලතාවලින් පෙළෙන අංශභාගය සෑදී ඇති කෙනෙකුට මේ වාගේ භාවනාවක් වඩන්න පුළුවන්ද? පුළුවන් නම් ඔවුන්ගේ රෝගය එයින් වැඩි නොවීමට කළ යුතු දෙය මොකක්ද?

ඒ තැනැත්තාට භාවනා වඩන්න පුළුවන්. නමුත් එය සාර්ථකව කරන්න බැහැ. ඒ අයට සෑහෙන කාලයක් තමන්ගේ සිත් පාලනය කරගෙන ඉන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. යෝගාවචරයාගේ සමාධිය ප්‍රබල වී ශක්තිමත් වුනාම ඔහු ඒ සමාධිය පැය බොහෝ ගණනක් තිස්සේ භාවනා වාර බොහෝ ගනණකදී පවත්වා ගෙන ඉන්න ඕනෑ. "සෑහෙන කාලයක්" කියන්නේ ඒකටයි. මානසික දුර්වලතා ඇති අයට මෙහෙම කරන්න බැහැ. නමුත් පුළුවන් වන අය ගැනත් අපට කලාතුරකින් අහන්න ලැබෙනවා. පටාවාර මීට නිදසුනක්. ඇගේ ස්වාමියා, දරු දෙදෙනා දෙමාවිපියෝ, සහෝදරයා මේ හැමෝම එකම දවසේ මිය ගියා නමුත් පෙර ජාතිවල පිරු පාරමිතා ඵල දෙන තත්ත්වයට පත්ව තිබුණා ඒ පාරමිතා බලයත් සම්මාසම්බුදු රජාණන්වහන්සේගේ අසීමිත මෛත්‍රිය සහ කරුණාව නිසාත් ඇයට උන්වහන්සේ දෙසු ධර්මය ගෞරවයෙන් අසා සිටීමට පුළුවන් වුනා. ඇගේ හිත ක්‍රමයෙන් සන්සුන් වුනා. ධර්මය අවබෝධ වෙලා ඉතා ඉක්මනින් නිවන් අවබෝධ වුනා. ඉන්පසු ගිඤ්ජණී සාසනයේ පැවදී වී භාවනා වැඩිම දිගටම කරගෙන ගියා. ඇට සමාධියත් විපස්සනා කඳණයත් පවත්වාගෙන යන්න පුළුවන් කම තිබුණා. භාවනාව දියුණු වී ඇ පකද්වාහිකදකදාවත් පටිසම්භිද කඳණ හතරත් සහිත අභීත්වයට පත්වුනා. චිනයධර ගිඤ්ජණීන් අතර අග්‍රසථානයට පත්වුනේ පටාවාරාවයි. ඇ චනය පිටකය අට්ඨකථා සහිතව කටපාඩමින් දැන ගිටියා. චනය නීතිවල තේරුම සම්පූර්ණයෙන් දැනගෙන ගිටියා.

පටාවාරා පදමුත්තර බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ පටන් කස්සප බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලය දක්වා පාරමිතා පුරමින් සිටි කෙනෙක්. කස්සප බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ දී කිකි රජපුරුවන්ගේ දුවක් වී අවුරුදු 20,000 ක්ම කුමාරි බුත්මවර්යනීව ආරකෂා කලා. ඒ කියන්නේ විවාහ නොවී පිරිසිදු බුත්ම වර්යාව රැකීම. අවුරුදු 20,000 ක්ම ත්‍රි ශික්ෂාව - සීල සමාධි, පකද්කඳු පුරුදු කළා. ගෞතම බුදු රජාණන් වහන්සේගේ කාලයේදී මේ පාරමිතා මුදුන් පත්ව තිබුන නිසා, පිස්සු වැටුනත් එයින් මිදී අභීත් වීමට පුළුවන් කම තිබුණා.

මානසික දුර්වලතා ඇති අය භාවනා වඩන්න කැමති නම් ඔවුන්ට ඉතාම දුකෂ කලකෂා මිත්‍ර ගුරුවරුන් අවශ්‍යයි. ඔවුන්ගේ යහළුවෝත් කලකෂා මිත්‍රයන් වෙන්න ඕනෑ. සුදුසු බෙහෙත් සුදුසු ආහාර - මේවාත් ඒ තැනැත්තාට පිහිටක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඔවුන්ගෙන් වැඩි දෙනාට බොහෝ වේලාවක් සමාධිය පවත්වාගෙන ඉන්න බැරි බව මම මගේ අත්දැකීම්වලින් දන්නවා.

සමහර අයට තමන්ගේ ජීවිතවල අවසාන කාලයේදී පිස්සු වැටෙනවා. මෙහෙම වෙනත් ඔවුන්ගේ පාරමිතා දියුණු නැති නිසායයි. සිතන්න පුළුවනි.

ප්‍රශ්නය (6 12)

වෙනත් අය සමග හොඳ සුහද සම්බන්ධතා ඇති කරගැනීමට බැර කෙනෙක් වතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබුවොත් ඔහුට එම දුච්ච කම මග හරවා ගන්න පුළුවන්ද? ධ්‍යාන ලැබීමෙන් මෙබඳු ප්‍රශ්න විසඳන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර (6 12)

මෙබඳු ප්‍රශ්නවලට සමාන්‍යයෙන් හේතු වෙන්වෙන් දෝස මුල සිතයි. එය නිවරණයක් භාවනාවෙන් මේ නිවරණය ඉවත් කරන්න බැරි වන තුරු ඔහුට ධ්‍යාන ලබන්න බැහැ. නමුත් ඒ නිවරණය ඉවත් කළොත් ධ්‍යාන පමණක් නෙවෙයි. අතීතවය දක්වා මාගීඵල ලබන්නත් පුළුවනි.

ජන්ත තෙරුන් වහන්සේගේ කථාව මීට හොඳ නිදසුනක්. ජන්ත සුද්ධෝදන රජතුමාගේ දසියකගේ පුතෙක්. අපේ බෝසතාණන් වහන්සේ ලුම්බිණි සල් උයනේ උපන් දවසේම ජන්ත සුද්දේධන රජුගේ මාලිගයේ උපන්නා. කුඩා කාලයේදී අපේ බෝධිසත්ත්ව සිද්ධාර්ථ කුමාරයන් සමග එකට සෙල්ලම් කළා. ඒ නිසා ඔහුගේ සිතේ ලොකු මානසක් ඇති වුනා. "මේ මාගේ රජතුමා බුදුරජාණන්වහන්සේ කුඩා කාලයේදී මා සමග සෙල්ලම් කළා ධර්මයත් අපේ ධර්මයයි උන්වහන්සේ ගිහිගෙය අත්හැර යන දවසේ උන්වහන්සේ සමග අනෝමා ගංතෙරට ගියේ මමයි. වෙන කෙනෙක් නොවෙයි. සැරියුත් මුගලන් දෙනම පසු කාලයක පිපුණු මල් දෙකක්." මෙවැනි දෙය ඔහු හිතුවා. ඔහුගේ මානස නිසා නිතරම සැර පරුෂ බසින් කථා කළා. ඔහු අග්‍රාශ්‍රාවක දෙනමටත් වෙනත් මහ තෙරුන්වහන්සේලාටවත් ගරු කළේ නැහැ. මේ වගේ කායික වාචසික ක්‍රියා නිසා කිසි කෙනෙක් ජන්ත තෙරුන් සමග සුහද සම්බන්ධයක් ඇති කරගත්තේ නැහැ. තමාගේ මානසත් ද්වේෂයත් නිසා ජන්ත තෙරුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ පිවමානව සිටිද්දී ධ්‍යාන මාගී ඵල ලබා ගැනීමට බැරි උනා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයෙන් පසු මහතෙරුන්වහන්සේලා ජන්ත තෙරුන්ට "බුහ්ම දණ්ඩනය" පැනවිවා. එහෙම කළේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන රාත්‍රියේදී ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ "ජන්ත සම්බන්ධයෙන් කළ යුත්තේ කුමක් දැයි ඇසූ විට" ජන්තට බුහ්ම දණ්ඩනය පනවන්න". යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් උපදෙස් අනුවය.



බුහුම දණ්ඩනය පැහැවීම යැයි කියන්නේ ජන්න භාමුදුරුවන් සමග කිසිවෙක් කටා නොකළ යුතු බවයි. කිසිම හික්මුවක් ඔහු සමග කටා කලේ නැති නිසා ජන්න තෙරුන්ගේ මානයන් ක්‍රමයෙන් නැති වුනා. මේ බුහුම දණ්ඩනය පැහැවීමේ සංඝකර්මය කොසඹූ නුවර ඝොසිතාරාමයේ සිදුකලේ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පස් මසකට පසුවය.

ඒ සංඝකර්මයෙන් පසු ජන්න තෙරුන් ඝෝෂිතාරාමයෙන් පිටවී බරණැස ලග මිගදයේ ඉසිපතනාරාමයට ගියා. උන්වහන්සේ බොහෝ වෙහෙස දුරා භාවනා වැඩුවත් උත්සාහය සාර්ථක වුනේ නැහැ. ඒ නිසා තමාගේ ප්‍රශ්නය විසඳ ගැනීමට ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේ සම්පයට ගියා. මෙතරම් උත්සාහයෙන් භාවනා වැඩුවත් ජන්න තෙරුන්ගේ භාවනාව සාර්ථක නොවුයේ මක්නිසාද?

උන්වහන්සේ පඤ්චස්කන්ධයේ අනිත්‍ය අනාත්ම සවභාවය දුටු නමුත් පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීමට පුරුදු වුනේ නැහැ. ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේ ජන්න තෙරුන්ට පටිච්ච සමුප්පාදය පුරුදු කරන හැටි කියා දී "කවිවාන ගොත්ත" සුත්‍රය ඉගැන්නුවා. ඒ බමී දේශනාව අසා ජන්න තෙරුන් සෝවාන් මාර්ගයට පත්වුනා. ඉන් පසු භවනාව දිගටම වඩාගෙන ගොස් නොබෝ කලකින් අභීත්වයට පත්වුනා.

ඒ නිසා පුද්ගලයකුට තමන්ගේ නරක ගති වෙනස් කර නිවැරදි ක්‍රමය අනුව සමථ විපස්සනා දෙක වැඩීමට පුළුවන් නම් ඔහුට ධ්‍යාන මාර්ගය ලබාගන්න පුළුවනි.

**07 වන දේශනය**  
**නිවන් දැකීමට**  
**විපස්සනා කඳුණ වඩන ක්‍රමය**

**හැඳින්වීම**

මාගේ අන්තිම දේශනයේ මම පස්වන ක්‍රමයත් පළමුවන ක්‍රමයත් අනුව පටිච්චසමුප්පාදය දකින ආකාරය සැකෙවින් විස්තර කළෙමි. අද මම නිර්වාණාවබෝධය දක්වා විදුර්ගතා වඩනා ආකාරය සැකෙවින් විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි.

නිවන් දැකීමට ක්‍රමයෙන් දියුණු කළ යුතු කඳුණ 16 ක් ඇත.

1) පළමුවැන්න නාමරූප පරිච්ඡේද කඳුණයි. මා මීට පෙර පැවැත්වූ දේශනවලදී නාම රූප හඳුනාගන්නා ආකාරය විස්තර කළ විට මෙම කඳුණද විස්තර කළෙමි.

2) දෙවැන්න හේතු ප්‍රත්‍යය හැඳින් ගන්නා කඳුණයි. මෙය නාම රූප ධර්මයන්ගේ හේතූන් දකින කඳුණයි. මා මීට පෙර පැවැත්වූ දේශනවලදී අතීත චරිතමාන අනාගත යන කාලත්‍රයේම නාම රූප දකිනහැටිත් පටිච්චසමුප්පාදය දකින හැටිත් විස්තරකරද්දී මේ කඳුණද විස්තර කළෙමි.

පළමු කඳුණ දෙක දියුණු කිරීමෙන් පසු ඔබ සියලුම නාම ධර්ම සියලුම රූප ධර්ම පටිච්චසමුප්පාදයෙහි සියලුම අංගත් ලක්ෂණ , කෘත්‍ය, ප්‍රකාශවන ආකාරය ආසන්න හේතු අනුව දැකීමෙන් පළමු කඳුණ දෙක සම්පූර්ණ කළ යුතුයි. මෙය සැකෙවින් විස්තර කිරීම දුෂ්කරයි. හොඳම ක්‍රමය කඳුණ වඩන අවස්ථාවලදී ඒ පිළිබඳ විස්තර ඉගෙනීමයි. දැන් මම සෙසු කඳුණ සැකෙවින් විස්තර කරමි.

3) සම්මසසන කඳුණ

තෙවන විදුර්ගතා කඳුණ සම්මසසන කඳුණයි. මෙය සංඛාරයන් කොටස් වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමේ නුවණයි. මේ නුවණ වැඩිමේදී සංස්කාර ධර්මයන් කොටස් වලට බෙදනු ලැබේ.

- නාම රූප වශයෙන් කොටස් දෙකක්
- පකඳවස්කන්ධ වශයෙන් කොටස් පහක්
- ආයතන දෙළොස වශයෙන් කොටස් දොළසක්
- ධාතු දහඅට වශයෙන් කොටස් දහ අටක්

පටිච්ච සමුප්පාදයේ අංග දෙළොස වශයෙන් කොටස් දෙළසක් ඉන් පසු මේ හැම කොටසකම ත්‍රි ලක්ෂණය හෙවත් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දැකගත යුතුයි.

අනන්ත ලක්ඛණ සුත්‍රයේ බුදුරජාණන්වහන්සේ පක්ඛවස්කන්ධය සම්මාදිට්ඨියෙන් දැකගැනීමට උගන්වති. උන්වහන්සේ එම සුත්‍රයෙහි උගන්වන්නේ සියලුම රූප වේදනා සංඥා සංඛාර විකද්දණා "නෙසොහමස්මි (අනිච්ච) නෙතං මම (දුක්ඛ) නමෙසො අත්තා (අනාත්ම) වශයෙන් දැකීමටයි. "සියලුම" යනු අතීත අනාගත වතීමාන අප්කධත්තික ඛනිද්ධ ඕළාරික, සුඛම, හීන, ප්‍රණීත, දුර, සමීප සියලුම රූප, වේදනා, සංඥා සංඛාර හා විකද්දණායි.

මෙම කදාණය දියුණු කිරීමට ඔබ වතුර්ථධ්‍යානය දක්වා ඔබේ සමාධිය අනුක්‍රමයෙන් වැඩිමෙන් ආරම්භ කළ යුතුයි. ඔබ අර්පණා ධ්‍යානයක් නැතුව වතුර්ථ මනසිකාරය වඩා ඇති සුක්ඛවිපස්සක යෝගාවචරයෙක් නම් සමාධියේ ආලෝකය දිප්තිමත් ශක්තිමත් තත්ත්වයට පත්වන තුරු ඔබේ සමාධිය නැවතත් ඇති කරගත යුතුයි. සමාධියෙන් නැගෙන විට ඔබේ සිත ප්‍රබෝධමත් වී පැහැදිලි බවට පත්වී තිබෙනු ඇත. නම රූප හදුනා ගැනීමට සිත සුදුනම්ය. සමථ යානිකයෙකු වුවත් විපස්සනා යානිකයෙකු වුවත්, ඔබ ආයතන ද්වාර සයේ එක් එක් ආයතනයක නියම රූප දැකීමෙන් පටන්ගත යුතුයි.

එවිට ඒ රූප සමුහයක් වශයෙන් ගෙන එහි ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැක රූපයන්ගේ අනිත්‍යතාවය ප්‍රඥවෙන් දැකගත යුතුයි.

ඔබ අප්කධත්තික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් මාරුවෙන් මාරුවට අනිත්‍ය ලක්ෂණය නැවත නැවතත් දැකගත යුතුයි. කරන විට ලග සිට ඇත දක්වා අනන්ත ලෝක ධාතුව පුරා ඔබේ දෘෂ්ටි පථය බාහිර වහයෙන් මෙසේ පැතිරවිය යුතුයි.

නැවතත් ඒ රූපධර්ම සමුහයක් වශයෙන් ගෙන එහි අතිවීම හා නැතිවීම නිසා කෙනෙකුට නිරන්තරයෙන් විදින්නට සිදුවන දුක හා වේදනා දැක ප්‍රඥවෙන් ඒ සියල්ල "දුක්ඛ" වශයෙන් වටහා ගත යුතුයි. මෙම දුක්ඛ ලක්ෂණයද අප්කධත්තික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් මාරුවෙන් මාරුවට නැවත නැවතත් දැකගත යුතුයි. බාහිර වශයෙන් මෙසේ දකින විට ඔබ ඔබේ දෘෂ්ටි පථය ලග සිට ඇත දක්වා අනන්ත වූ ලෝකධාතුව පුරා පැතිරවිය යුතුයි.

අවසාන වශයෙන් ඒ රූප ධර්ම සමුහයක් ලෙස ගෙන එහි සදකාලිකව පවත්නා ආත්මයක් නැති බව දැක ප්‍රඥාවෙන් එහි අනාත්ම ලක්ෂණය වටහාගත යුතුයි. මෙම අනාත්ම ලක්ෂණයද අප්‍රකාශනික හා බහිද්ධ වශයෙන් මැරුවෙන් මාරුවට දැකගත යුතුයි. බාහිර වශයෙන් දකින විට ඔබ ඔබේ දෘෂ්ටි පථය අනුක්‍රමයෙන් ලග සිට ඇත දක්වා අනන්ත වූ ලෝක ධාතුව පුරා පැතිර විය යුතුයි.

මෙම භාවනාව සාර්ථක ලෙස වඩන්නට පුළුවන් වූ විට ඔබ නාම ධර්ම ත්‍රි ලක්ෂණය අනුව දැකීමට පුරුදු විය යුතුයි. පළමුවෙන් කළ යුත්තේ ආයතන ද්වාර හයේම සියලුම නාම ධර්ම හඳුනා ගැනීමයි. එක් එක් ආයතන ද්වාරයක හටගන්නා චිත්තවිච්චල සෑම චිත්තකෂණයක විද්‍යමානවන චිත්තවේතසික ධර්ම විචිත විචි අතර ඇතිවන ගවංග සිතද මෙම නාම ධර්මවලට ඇතුළත්ය.

ඔබ ඒ නාම ධර්ම සමුහයක් වශයෙන් ගෙන එහි ඇතිවීම නැතිවීම දකිමින් එහි අනිත්‍ය ස්වභාවය ප්‍රඥාවෙන් වටහාගත යුතුයි. මෙම අනිත්‍ය ලක්ෂණය අප්‍රකාශනික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් මැරුවෙන් මාරුවට නැවත නැවතත් දකිමින් ඔබේ දෘෂ්ටි පථය අනන්ත වූ ලෝක ධාතුව පුරාම පැතිර යන තුරු අනුක්‍රමයෙන් විශාල කළ යුතුයි.

ඒ නාම ධර්මයන්ගේ නිරන්තර ඇතිවීම සහ නැතිවීම නිසා එහි ඇති දුක්ඛ ලක්ෂණය ද ප්‍රඥාවෙන් වටහාගෙන යථෝක්ත ආකාරයෙන්ම අප්‍රකාශනික සහ බාහිර වශයෙන් නාම ධර්මයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණය දකිමින් අනුක්‍රමයෙන් ඔබේ දෘෂ්ටිපථය විශාල කොට අනන්තවූ ලෝකධාතුව පුරාම ඇති නාම ධර්මයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණය දකිමින් භාවනා වැඩිය යුතුයි.

ඉන් පසු ඒ නාමධර්ම නිත්‍ය වූ ආත්මයකින් තොර බව ප්‍රඥාවෙන් වටහාගෙන අප්‍රකාශනික සහ බාහිර වශයෙන් යථෝක්තාකාරයෙන්ම භාවනා වඩමින් අනන්ත වූ ලෝක ධාතුව පුරා ඇති නාම ධර්මයන්ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය දකින තෙක් භාවනා වැඩිය යුතුයි.

ආයතන ද්වාරයෙහි ඇති නාම රූප දුටුවාට පසු ඔබ මේ වර්තමාන ජීවිතයේ පටිසන්ධි චිත්තය පටන් වූහි චිත්තය දක්වා සියලුම රූපධර්මවල ත්‍රිලක්ෂණය දැකගත යුතුයි. ඉන් පසු පටිසන්ධි චිත්තයේ පටන් වූහි චිත්තය දක්වා සියලුම නාමධර්ම වල ත්‍රිලක්ෂණය දැකගත යුතුයි. මේ වර්තමාන ජීවිතයේ සියලුම නාම රූපයන්ගෙන් ත්‍රිලක්ෂණය වරකට එක් ලක්ෂණයක් බැගින් අප්‍රකාශනික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් නැවත නැවතත් දකිමින් භාවනා වැඩිය යුතුයි.

ඉන් පසු ඔබ දැක ඇති අතිත වර්මාන සහ අනාගත ජීවිතවල සියලුම නාම රූප ධර්මයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය දැකගත යුතුයි. මෙහිදීද ත්‍රි ලක්ෂණයෙන් වරකට එකක් බැගින් අප්කධතනික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් අතිත අනාගත වර්මාන යන තුන් කාලයට අයත් සියලුම නාම රූප නැවත නැවතත් දැකගත යුතුයි.

මෙලෙස භාවනා වඩන විට ඉහළ විදර්ශනා කඳුණ අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට අතීත්වය දක්වා ඔබට ලැබෙන්නට පුළුවනි.

එලෙස උසස් විදර්ශනා කඳුණ නොලැබුණොත් ඔබට විදර්ශනාව ශක්තිමත් කිරීමට කළ හැකි අභ්‍යාස කිහිපයක් ඇත.

### වත්තරිසාකාරානුපස්සනා

පළමුවන අභ්‍යාසය - අතිත වර්මාන අනාගත සියලුම නාමරූප අප්කධතනික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දැකීම පහත සඳහන් දස ආකාරයෙන් අනිත්‍ය ලක්ෂණ මෙනෙහි කළ යුතුයි.

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1 අනිත්‍ය                    | - අනිවචනෝ         |
| 2 කැඩිබිඳියන                 | - පලෝකතෝ          |
| 3 අස්ඵිර                     | - චලතෝ            |
| 4 විනාශවන                    | - පභංගතෝ          |
| 5 කල්නොපවතින                 | - අද්ධවතෝ         |
| 6 වෙනස්වන සුළු               | - විපරිනාම ධර්මතෝ |
| 7 සාරයක් නැති                | - අසාරතෝ          |
| 8 සම්පුර්ණයෙන් විනාශයට පත්වන | - විභවතෝ          |
| 9 මරණයට ගොදුරුවන             | - මරණ ධර්මතෝ      |
| 10 හේතුපුත්‍රයන්ගෙන් හටගත්   | - සංඛතෝ           |

පහත සඳහන් විසිපස් ආකාරයෙන් දුක්ඛලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුතුයි.

- |              |        |           |
|--------------|--------|-----------|
| 1 දුක්       | වශයෙන් | - දුක්ඛතෝ |
| 2 රෝගයක්     | ..     | - රෝගතෝ   |
| 3 විපත්තියක් | ..     | - අඝතෝ    |
| 4 ගඬුවක්     | ..     | - ගණ්ඩතෝ  |
| 5 උලක්       | ..     | - සල්ලතෝ  |
| 6 ආබාධයක්    | ..     | - ආබාධතෝ  |

|  |    |                 |
|--|----|-----------------|
| 7 උපද්‍රවයක්                                 | .. | - උපද්‍රවතො     |
| 8 හයක්                                       | .. | - හයතො          |
| 9 වසංගතයක්                                   | .. | - ඊතීතො         |
| 10 නිතර බිය උපද්‍රවන                         | .. | - උපසග්ගතො      |
| 11 ආරක්ෂාවක් නොදෙන දෙයක්                     | .. | - අනාණතො        |
| 12 පිහිටක් නොදෙන                             | .. | - අලෙණතො        |
| 13 සරණක් නොවන                                | .. | - අසරණතො        |
| 14 වධකයකු වශයෙන්                             |    | - වධකතො         |
| 15 විපත්තිවලට මුල                            | .. | - අඝමුලතො       |
| 16 ආදීනවයක්                                  | .. | - ආදීනවතො       |
| 17 ආශ්‍රවයන්ට ගොදුරුවුවක්                    |    | - සාසවතො        |
| 18 මාරයාගේ ඇම                                | .. | - මාරමසතො       |
| 19 උප්පත්තියට භාජනයවූවක්                     | .. | - ජාතිධම්මතො    |
| 20 පරාවට භාජනයවූවක්                          |    | - පරාධම්මතො     |
| 21 ව්‍යාධියට භාජනයවූවක්                      |    | - ව්‍යාධිධම්මතො |
| 22 ශෝකයට හේතුවක්                             | .. | - සොකධම්මතො     |
| 23 පරිදෙවයට                                  | .. | - පරිදෙවධම්මතො  |
| 24 උපායාසයට                                  |    | - උපායාසධම්මතො  |
| 25 නිතර කෙලෙස්වළින්<br>කිලිටුවන දෙයක් වශයෙන් | .. | - සංකිලෙසධම්මතො |

## පස් අකාරයකින් අනාත්ම ලක්ෂණ මෙනෙහි කළ යුතුයි

- 1) ආත්මයකින් තොර - අනත්තතො
- 2) ශුන්‍යයකින් - සුක්ඛකදතො
- 3) ස්වාධීන බවින් තොර - පරතො
- 4) හිස් - ඊත්තතො
- 5) නිෂ්ඵල - තුවිජතො

යථෝක්ත හතලිස් ආකාරයෙන් අතිත වච්චාන අනාගත යන තුන් කාලයට අයත් නාම රූප ධර්මයන් අප්කධත්තික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් මෙනෙහි කරන විට සමහර යෝගාවචරයන්ගේ විදුර්භ්‍යා කද්‍රණය අභීත්වය දක්වා දියුණු වෙයි.

එහෙත් ඔබට මෙම ක්‍රමයෙන් දියුණුවක් ලබාගත නොහැකි නම් රූප සන්තක ක්‍රමයෙන් සහ අරූප සන්තක ක්‍රමයෙන් නාමරූප ධර්මයන්ගේ ච්ඛ ලක්ෂණ දැකගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

# රූප සත්තක ක්‍රමය

## 1) පළමු ක්‍රමය -

පටිසන්ධියේ පටන් මරණය දක්වා මුලු චරිතය පිළිබඳ කාලය තුළ හටගන්නා වූ රූප ධර්මවල ත්‍රිලක්ෂණය අප්‍රකාශිත වශයෙන් ඛානිත වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම

## 2) දෙවන ක්‍රමය -

මෙම චරිතය පිළිබඳ පටිසන්ධිය පටන් මරණය දක්වා ඇති විවිධ කාල පරිච්ඡේදවල රූප ධර්මවල ත්‍රිලක්ෂණය අප්‍රකාශිත වශයෙන් ඛානිත වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම. පළමුවෙන් මෙම පිළිබඳ කාල අවුරුදු 100 ක් ලෙස සිතා අවුරුදු 33 ක කාලපරිච්ඡේද තුනකට බෙදන්න. පළමුවන කාල පරිච්ඡේදයේ රූපධර්ම දෙවන කාල පරිච්ඡේදයට නොයන බවත් දෙවන පරිච්ඡේදයේ රූපධර්ම තෙවන කාල පරිච්ඡේදයට නොයන බවත් දැකීමෙන් සෑම කාල පරිච්ඡේදයකම රූප ධර්මවල ත්‍රි ලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුතුයි. එම රූප ධර්ම හටගත් කාල පරිච්ඡේදය තුළ දීම ජවා නැති වී යන බව දැක ගත යුතුයි. ඉන් පසු සියයක් අවුරුදු වන මෙම පිළිබඳ කාලය අනුක්‍රමයෙන් වැඩි වැඩියෙන් කෙටි වන කාල පරිච්ඡේදවලට බෙදී සෑම අළුත් කාල පරිච්ඡේදයකම ත්‍රි ලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුතුයි.

සියයක් අවුරුදු වන මෙම පිළිබඳ කාලය පටිසන්ධිය පටන් මරණය දක්වා මෙලෙස බෙදන්න.

| (i)                           | (ii)                     |
|-------------------------------|--------------------------|
| දස අවුරුදු කාල පරිච්ඡේද 10 ක් | 4 මාස කාල පරිච්ඡේද 300ක් |
| විසි .. .. 5 ක්               | 2 .. .. 600 ක්           |
| විසි පස් .. .. 4 ක්           | අඩමාස .. .. 2400 ක්      |
| තිස්තුන් .. .. 3 ක්           |                          |
| පනස් .. .. 2 ක්               |                          |
| සියයක් .. .. 1 ක්             |                          |

ඉන්පසු සෑම දවසකම පරිච්ඡේද 2 කටත් පරිච්ඡේද 6 කටත් බෙදී, එක් කාල පරිච්ඡේදයක් හටගත් රූප ධර්ම ඊලඟ කාල පරිච්ඡේදයට නොයන බව දැක ඒ රූප ධර්මවල ත්‍රි ලක්ෂණ දැනගන්න.

ශරීරයේ සෑම අංග වලනයකටම ගතවන කාල සීමා දක්වා කාල පරිච්ඡේදය තව දුරටත් කෙටි කරගන්න.

ඉදිරියට යාමට ගතවන කාලය  
 පසු පසට .. ..  
 ඉදිරිය බැලීමට .. ..  
 ඉවත .. ..  
 අත්පා නැමීමට .. ..  
 අත්පා දිගහැරීමට .. ..

පටිසන්ධියේ පටන් මරණය  
 දක්වා මෙම කාල පරිච්ඡේදය තුළ  
 හටගන්නා රූප ධර්මවල අනිත්‍ය  
 දුක් අනාත්ම ස්වභාවය  
 යථෝක්තාකාරයෙන්ම දැනගන්න.

**රූලයට සෑම පියවරක්ම**

1) ඔසවන 2) නංවන 3) ඉදිරියට දිගු කරන 4) පහත් කරන 5) තබන  
 6) තදකරන - මෙම ක්‍රියාවලට ගතවන කාල පරිච්ඡේද 6 කට බෙදා පටිසන්ධිය  
 පටන් මරණය දක්වා සෑම පියවරක්ම එක් කොටසක් තුළ පහළවන රූප  
 ධර්මයන්ගේ ත්‍රි ලක්ෂණය යථෝක්තාකාරයෙන් දැකගත යුතුයි.

**3) තුන්වන ක්‍රමය**

ඕපාවෙන් හටගන්නා වූ රූප ධර්මවල ත්‍රි ලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීම පටිසන්ධිය  
 පටන් මරණය දක්වා ඔබට බඩගිනි ඇතිවන කාලවලත් සෑහෙන තරම්  
 ආහාර අනුභව කර ඇති කාලවත් පහළ වන රූප දැක එහි ත්‍රිලක්ෂණය  
 මෙනෙහි කිරීමයි.

**4) වන ක්‍රමය**

උතුප රූපවල ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීම :- සියයක් අවුරුදු මෙ පිවිත  
 කාලය තුළ පටිසන්ධිය පටන් මරණය දක්වා උණුසුම් වූ විටත් සීතල වූ  
 විටත් පහළ වන රූප දැක එහි ත්‍රි ලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුතුයි.

**5) වන ක්‍රමය**

කම්මප රූප වල ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීමයි. වකඩායතනය සෝතායතනය,  
 සණායතනය, පිච්චායතනය, කායායතනය, මනායතනය යන මේ සළායතන  
 ද්වාරවල පහළවන රූප දැකීමෙන් මෙය කළ යුතුයි. පටිසන්ධිය පටන්  
 මරණය දක්වා එක් එක් ආයතන ද්වාරයක පහළ වන රූප එහිදීම නිරුද්ධ  
 වන බවත් වෙනත් ආයතන ද්වාරයකට නොයන බවත් දැක එම රූපවල ත්‍රි  
 ලක්ෂණ මෙනෙහි කළ යුතුයි.

**6) වන ක්‍රමය**

විතතප රූපවල ත්‍රි ලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම සියයක් අවුරුදු මෙම පිවිත කාලය  
 තුළ ඔබ ප්‍රීතියෙන් සොම්නසින් සිටින වේලාවල පහළ වන රූපත් දුකෙන්



දෙමිනසින් සිටින වේලාවල පහළ වන රූපත් දැක එහි ත්‍රි ලක්ෂණ මෙහෙති කළ යුතුයි.

**7) වන ක්‍රමය**

ස්වාභාවික රූපවල ත්‍රිලක්ෂණය මෙහෙති කිරීම ස්වාභාවික රූප යනු සලායතනයකට සම්බන්ධ නොවූ රූපයි. යකඩ , තඹ , රන් රිදී, මුතු, මැණික් බෙලි කටු, කිරි ගරැඬ, පබළු, රතුකැට , පස් , ගල්, පැළ ආදිය අවේතනික රූපයි. මෙවැනි රූප ඇත්තේ ඛානිත වශයෙන් පමණයි.

**අරූප සත්තකය**

**1). පළමු ක්‍රමය**

සමුහවශයෙන් නාම ධර්මවල ත්‍රිලක්ෂණය මෙහෙති කිරීම රූප සත්තක ක්‍රමය අනුව රූපධර්මවල ත්‍රිලක්ෂණය දුටු විදර්ශනා චිත්ත විචි වල ද ත්‍රිලක්ෂණය දැකීම.

ඔබ රූප සත්තක ක්‍රමය අනුව සියලුම රූප අනිත්‍ය වශයෙන් දුටුවාට පසු එම විදර්ශනා චිත්තයද පළමුව අනිත්‍ය වශයෙන්ද දෙවනුව දුක්ඛ වශයෙන්ද තෙවනුව අනාත්ම වශයෙන්ද දැකගත යුතුයි. ඉන්පසු සියලුම රූප ධර්ම රූප සත්තක ක්‍රමය අනුව දුක්ඛ වශයෙන් දුටුවාට පසු එම විදර්ශනා චිත්තයද 1.අනිත්‍ය වශයෙන් 2. දුක්ඛ වශයෙන් 3. අනාත්ම වශයෙන් දැකගත යුතුයි. අවසාන වශයෙන් සියලුම රූප ධර්ම රූප සත්තක ක්‍රමය අනුව අනාත්ම වශයෙන් දුටුවාට පසු ඒ විදර්ශනා චිත්තයද 1. අනිත්‍ය වශයෙන් 2. දුක්ඛ වශයෙන් 3. අනාත්ම වශයෙන් දැකගත යුතුයි.

**2) දෙවන ක්‍රමය**

යුගල වශයෙන් නාම ධර්මවල ත්‍රිලක්ෂණය මෙහෙති කිරීම. රූප සත්තකයේ පළමු ක්‍රමය අනුව සියලුම රූප අනිත්‍ය දුක්ඛ හෝ අනාත්ම වශයෙන් දුටුවිට ඒ ක්ෂණයෙහිම එම විදර්ශනා චිත්තයත් පළමුව අනිත්‍ය වශයෙන්, දෙවනුව දුක්ඛ වශයෙන් තෙවනුව අනාත්ම වශයෙන් දැකගතයුතුයි. රූප සත්තකයේ ඉතිරි ක්‍රම හය ගෙන යටෝක්තාකාරයෙන් රූප ධර්ම, නාම ධර්ම යුගල වශයෙන් ගෙන භාවනා වැඩිය යුතුයි.

**3) තුන් වන ක්‍රමය**

එක් එක් ක්ෂණයක පහළ වන නාම ධර්මයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීම රූප සත්තකයේ යම් කිසි එක් ක්‍රමයක් අනුව රූප ධර්ම අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ

දුක්ඛ වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ දුටුවට ඒ කෂණයෙහිම එම විදුර්ශනා චිත්තයද පළමුව අනිත්‍ය වශයෙන්ද දෙවනුව දුක්ඛ වශයෙන්ද තෙවනුව අනාත්ම වශයෙන්ද දැකිය යුතුයි. ඉන් පසු තුන් වන විදුර්ශනා චිත්තයකින් දෙවන විදුර්ශනා චිත්තයද 1. අනිත්‍ය වශයෙන් 2. දුක්ඛ වශයෙන් 3. අනාත්ම වශයෙන් දැක ගත යුතුයි. ඉන් පසු 4. වන විදුර්ශනා චිත්තයකින් 3 වන විදුර්ශනා චිත්තයත් 5. වන විදුර්ශනා චිත්තයකින් 4.වන විදුර්ශනා චිත්තයත්

1 අනිත්‍ය වශයෙන් ද 2 දුක්ඛ වශයෙන්ද 3 අනාත්ම වශයෙන්ද දැකගත යුතුයි.

#### 4) හතර වන ක්‍රමය

තුන් වන ක්‍රමයට සමානය වෙනස 11 වන විදුර්ශනා චිත්තය දක්වා නාම ධර්ම දැකීමයි. 11 වන විදුර්ශනා චිත්තයෙන් 10 වන විදුර්ශනා චිත්තය දැකගත යුතුයි.

#### 5) පස්වන ක්‍රමය

දිට්ඨි ඉවක් කිරීමේ විශේෂ අරමුණ ඇතිව නාම ධර්මවල ත්‍රි ලක්ෂණ දැකීම

මෙම ක්‍රමය අනුවද රූප සත්තකයේ එක් එක් ක්‍රමයෙන් රූපධර්මවල ත්‍රි ලක්ෂණය දැක ඉන් පසු එම ත්‍රි ලක්ෂණය දකින විදුර්ශනා චිත්තයන්ගේද ත්‍රි ලක්ෂණය දැක ගත යුතුයි. මෙයින් දිට්ඨි විශේෂයෙන් අනාත්ම දිට්ඨිය ඉවත් කොට අනාත්ම සංඥාව දැඩි කරගැනීමට හැකි වෙයි.

#### 6) සයවන ක්‍රමය

අස්මි මානය නැති කරගැනීමේ අරමුණ ඇතිව නාම ධර්මයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමයි. මෙහිදීද රූප සත්තක ක්‍රමය අනුව රූප ධර්මයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය දැක ඒ අවස්ථා හතේම හටගන්නාවූ විපස්සනා සිත්වලද ත්‍රිලක්ෂණය දැකගත යුතුයි. මෙයින් අනිත්‍ය සංඥාව දැඩි විමෙන් අස්මි මානය නැති කරගැනීමට පුළුවන.

#### 7) වන ක්‍රමය

රාගය නැති කරගැනීමට නාම ධර්මයන්ගේ ත්‍රි ලක්ෂණය දැකීම යථෝක්තකාරයෙන් රූප සත්තකයේ එක් එක් ක්‍රමය අනුව රූප ධර්මයන්ගේ ත්‍රි ලක්ෂණය දැක ඒ හැම අවස්ථාවකදීම පහළවන විදුර්ශනා චිත්තයේද ත්‍රි ලක්ෂණය දැක ගත යුතුයි. මෙයින් දුක්ඛ සංඥාව දැඩිවීමෙන් රාගය මැඩ පවත්වාගත හැකියි.

මෙම රූප සත්තක ක්‍රමයෙන් රූප ධර්ම දැකීමෙන් අරූප සත්තක ක්‍රමයෙන් නාම ධර්ම දැකීමෙන් ඔබට නාම රූප දෙකම පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති වෙයි. මම දැන් සමූහ වශයෙන් සංඛාර පිළිබඳ කඳුණය වැඩීමේ ක්‍රමය විස්තර කෙළෙමි. ඊළඟට සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම පිළිබඳ කඳුණය විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි.

## උදයඛිඩය කඳුණය

( සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම පිළිබඳ කඳුණය )

උදයඛිඩය කඳුණය දෙවිධියක විදර්ශනා කඳුණයෙන් යුක්තය .

1. සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැකීමයි.
2. හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැකීමයි. මේ එක් එක් කඳුණය තුන් ආකාරයකින් සමන්විතයි.
  1. a-ක්ෂණික ඇතිවීම b-ක්ෂණික නැතිවීම c- ක්ෂණික ඇතිවීම හා නැතිවීම
  2. b පටිච්ච සමුප්පන්න ඇතිවීම d- පටිච්චසමුප්පන්න නැතිවීම e පටිච්චසමුප්පන්න ඇතිවීම හා නැති වීම

## සංකමිප්ත ක්‍රමය

සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හා නැතිවීම සැකෙවින් වටහාගැනීමයි. පළමුවෙන් පහත සඳහන් සෑම සංස්කාරයකම ක්ෂණිකව පවත්නා ස්වභාවය දැකගත යුතුයි. නාම රූප, පකදවසකන්ධය, ආයතන 12, ධාතු 18, ආර්ය සත්‍ය 4, පටිච්ච සමුප්පාදය අප්‍රකටනිකවුන් බාහිර වූත් අතිත අනාගත වතීමාන යන තුන්කාලයටම අයත්වූත් සෑම සංස්කාරයකම ක්ෂණිකව පවත්නා ස්වභාව ඇති බව දැක ගත යුතුයි. ඒ සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික ඇතිවීම හා නැති වීම දැක එහි ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙම සංකමිප්ත ක්‍රමයට පදනම වන්නේ සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික ඇතිවීම සහ නැති වීම පමණයි. පටිච්ච සමුප්පන්න ඇතිවීම සහ නැතිවීම නොවෙයි.

## සවිස්තර ක්‍රමය

මෙම ක්‍රමය අනුව භාවනා වැඩීමට ඔබ පළමුවෙන් නාම රූපයන්ගේ ක්ෂණික ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැකගත යුතුයි. ඉන්පසු හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා නාමරූපයන්ගේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැක ගත යුතුයි. මේ දෙවිධියෙන්ම ස්කන්ධපකදවකය ආයතන 12, ධාතු 18, චතුරාර්ය සත්‍ය සහ පටිච්චසමුප්පාදයද දැකීමත් භාවනා වැඩිය යුතුයි.

# හටගැනීමේ සවභාවය දැකීම

( සමුදය බිම්මනුපස්සි )

උදයබබය කදණය සවිස්තරව වැඩිමට ආරම්භ කරන පිණිස ඔබ සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික හටගැනීමත් එම සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික හටගැනීමට හේතුවක් යන මේ දෙක පමණක් නැවත නැවතත් දැකගත යුතුයි.

රූපයන්ගේ හටගැනීමට හේතුව වටහාගනු පිණිස මා මීට පෙර පැවැත්වූ දේශනයේ විස්තර කළ පරිදි පටිච්චසමුපපාදයේ 5 වන ක්‍රමය අනුව ඒ හේතුව දැකගත යුතුයි. මේ පිළිබඳ කම්මප රූප හටගැනීමට හේතු වූ අතීත හේතු 5 දැක ගැනීමට ඔබේ පෙර පිළිබඳ මරණාසන්න ක්ෂණයන් දෙස ආපසු හැරී බලන්න. එවිට ඔබට පහත සඳහන් හේතු පෙනෙනු ඇත.

- 1 අවිද්‍යාව හටගැනීමෙන් කම්මප රූප පහළ වේ
- 2 තණ්හාව .. .. .
- 3 උපාදනය .. .. .
- 4 සංස්කාර .. .. .
- 5 කමී .. .. .

යථොක්ඛාකාරයෙන් හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්නාවූ කම්මප රූප දැක ඉන්පසු කම්මප රූපයන්ගේ ක්ෂණික හටගැනීම පමණක් දැකගත යුතුයි.

6 විත්තප රූපවලට සිත හේතුවන බව දැක ඉන් පසු විත්තප රූපයන්ගේ ක්ෂණික හටගැනීම පමණක් දැක ගත යුතුයි.

7 උතුප රූපවලට ( උතුව ) සිතෝෂණ දෙක හේතුවන බව දැක ඉන් පසු උතුප රූපවල ක්ෂණික හටගැනීම පමණක් දැකගත යුතුයි.

8 අභාරප රූප හටගැනීමට අභාර හේතුවන බව දැක ඉන් පසු අභාරප රූපවල ක්ෂණික හටගැනීම පමණක් දැකගත යුතුයි. රූපයන්ගේ ක්ෂණික පහළවීමත් පටිච්චසමුපපන්න පහළවීමත් දකින්නේ මෙසේය. ඊලඟට ඔබ නාම ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික පහළවීමත්, හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා පහළ වීමත් , දෙකම දැකගත යුතුයි. පටිච්ච සමුපපාදයේ 5 වන ක්‍රමය අනුව මේ දෙකම වටහා ගත යුතුයි. නාමයන් දකින ක්‍රමය විස්තර කිරීමට කල්ගත වන බැවින් මම නාම ධර්මයන් දකින හැම අවස්ථාවකදීම රූපධර්මයන් දැකීමේ ක්‍රමය පමණක් විස්තර කරමි.

# නාම රූප ධර්මයන්ගේ නැතිවීමේ සවභාවය දැක ගැනීම ( වයඨමිඛානුපස්සි)

නාම රූප ධර්මයන්ගේ කෂණික පහළවීමත් පටිච්චසමුප්පන්න පහළවීමත් දෙකම දුටුවාට පසු ඔබ එම නාම රූප ධර්මයන්ගේ නැතිවීමත් නැතිවීමට හේතූන් දැකගත යුතුයි.

නාම රූප ධර්මයන්ගේ නිරෝධය පටිච්චසමුප්පාදයේ 5 වන ක්‍රමය අනුව දැකීමෙන් ඔබට ඒ නිරෝධයට හේතු පෙනේ. 5 වන ක්‍රමය අනුව අනාගත ජීවිතය බලන ඔබට ඔබ අතීතවය ලබන ඒ මතු භවය ද පෙනේ. අතීතමාගීඵලයෙන් සියලුම කෙලෙස් නිරුද්ධ වන බව ඔබ දකින්නෙහිය. ඒ ජීවිතාවසානයේදී සියලු සංස්කාරයන් නිරුද්ධ වන බවද දකින්නෙහිය. ඔබ කෙළින්ම දකින්නේ ඔබේ පරිනිර්වාණයයි. ඉන් පසු නාම රූප නැවත භටගන්නේ නැත. ඔබට පහත සඳහන් හේතු පෙනේ

- 1 අවිද්‍යා නිරෝධය කම්මප රූප නිරුද්ධ වීමට හේතු වෙයි.
- 2 තණ්හා .. .. .
- 3 උපාදන .. .. .
- 4 කමී නිරෝධය .. .. .

යථෝක්ත හේතූන් නිසා කම්මප රූපයන්ගේ නිරෝධය දැකගත් පසු කම්මප රූපයන්ගේ කෂණික නිරෝධය පමණක් දැකගත් යුතුයි.

ඉන්පසු චිත්තප උතුප් අභාරප යන මේ රූපයන්ගේද කෂණිකවූත් පටිච්චසමුප්පන්න වූත් නිරෝධය දැකගත යුතුයි.

- 1) සිත නිරුද්ධ වීම නිසා චිත්තප රූප නිරුද්ධ වන බව දැක ඉන් පසු චිත්තප රූපයන්ගේ කෂණික නිරෝධය පමණක් දැකගන්න.
- 2) උතුච නිරුද්ධ වීම නිසා උතුප් රූප නිරුද්ධ වන බව දැක ඉන්පසු උතුප් රූපවල කෂණික නිරෝධය පමණක් දකින්න.
- 3) ආභාර නිරුද්ධ වීම නිසා අභාරප රූප නිරුද්ධ වන බව දැක ඉන්පසු ආභාරප රූපවල කෂණික නිරෝධය පමණක් දකින්න.

රූප ධර්මයන්ගේ කෂණික නිරෝධයත් පටිච්චසමුප්පන්න නිරෝධයත් දෙකම දකින්නේ මෙසේය. ඉන් පසු නාමධර්මයන්ගේ කෂණික නිරෝධයත් පටිච්ච සමුප්පන්න නිරෝධයත් දෙකම දැකගත යුතුයි.

# ඇතිවීම සහ නැතිවීමේ ස්වභාවය දැකීම

( සමුදායවයධම්මානුපස්සි )

ඔබ රූප ධර්මයන්ගේ ක්ෂණික නිරෝධයත් පටිච්ච සමුප්පන්න නිරෝධයත් දෙකම දුටුවාට පසු ඒ රූප ධර්මයන්ගේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත් නැවත නැවතත් දැකගත යුතුයි. ඒ ක්ෂණික ඇතිවීම හා නැතිවීම දැකිය යුත්තේ එකටය. ඉන් පසු රූපධර්මයන්ගේ පටිච්චසමුප්පන්න ඇතිවීමත් පටිච්ච සමුප්පන්න නැතිවීමත් එකට දැක ගත යුතුයි.

ඔබ ඒ දෙයාකාර ඇතිවීම සහ නැතිවීම දකින්නේ මෙසේය

- 1) අවිද්‍යාව හටගැනීමෙන් කම්මප රූප හටගනියි.  
 අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් කම්මප රූප නිරුද්ධ වෙයි.  
 අවිද්‍යාව අනිත්‍යයයි කම්මප රූපද අනිත්‍යයයි.
- 2) තණ්හාව ඇතිවීමෙන් කම්මප රූප හටගනියි.  
 තණ්හා නිරෝධයෙන් කම්මප නිරුද්ධ වෙයි.  
 තණ්හාව අනිත්‍යයයි කම්මපරූපද අනිත්‍යයයි
- 3) උපාදන ඇතිවීමෙන් කම්මප රූප හටගනියි.  
 උපාදන නිරෝධයෙන් කම්මප නිරුද්ධ වෙයි.  
 උපාදනය අනිත්‍යයයි කම්මප රූපද අනිත්‍යයයි
- 4) සංස්කාර හටගැනීමෙන් කම්මප රූප හටගනියි. සංස්කාර නිරෝධයෙන් කම්මප රූප නිරුද්ධ වෙයි. සංස්කාරයන් අනිත්‍යයයි. කම්මපරූප අනිත්‍යයයි.
- 5) සිත හේතු කොට ගෙන චිත්තප් හටගනියි. සිත නිරුද්ධ වීමෙන් චිත්තප් රූප නිරුද්ධ වෙයි. සිත අනිත්‍යයයි. චිත්තප් රූපද අනිත්‍යයයි.
- 6) උතු (සිතෝෂ්ණ ) හේතුකොට ගෙන උතුප් රූප හටගනියි. (උතු) නිරුද්ධ වීමෙන් උතුප් රූප නිරුද්ධ වෙයි. උතු අනිත්‍යයයි. උතුප් රූපද අනිත්‍යයයි.
- 7) ආහාර හේතු කොටගෙන ආහාරප් රූප හටගනියි. ආහාර නිරුද්ධ වීමෙන් ආහාරප් රූපද නිරුද්ධ වෙයි. ආහාර අනිත්‍යයයි. ආහාරප් රූපද අනිත්‍යයයි.

මෙම ක්‍රමයෙන් ඔබට මුළු පක්ඛණ්ඩයේම ඇතිවීම සහ නැතිවීම දැකගැනීමට පුළුවන් විය යුතුයි. ස්කන්ධ පක්ඛණ්ඩයට අයත් සෑම සකන්ධයක්ම ක්ෂණික බව දැක ගන්න. ඒ ක්ෂණික ස්කන්ධ පක්ඛණ්ඩයක් සෑම චිත්තක්ෂවනසකදීම ඇති වී නැති වී යන බව දැක ගත යුතුයි. පටිසන්ධි චිත්තය හටගෙන නිරුද්ධ වී යන අවස්ථාවේදී හවාංග චිත්තය හටගෙන නිරුද්ධ වී යන අවස්ථාවේදී සහ චුති චිත්තය හටගෙන නිරුද්ධ වී යන

අවස්ථාවේදී පවතින ස්කන්ධපඤ්චකයන්ද මීට ඇතුළත් ය. යටෝක්ත සිත් තුන විචි මුක්ත සිත් වශයෙන් හැදින් වේ. සලායතන ද්වාර අතර ඕනෑම ද්වාරයක හටගන්නාවූ විත්ත විචි සෑම විත්තකෂණයකදීම පවතින කෂණික පඤ්චස්කන්ධය මීට ඇතුළත් වේ.

මා මෙලෙස සැකෙවින් පෙන්වා දී ඇති ආකාරයෙන් ඔබ පඤ්ච ස්කන්ධයේ කෂණික ඇතිවීම සහ නැතිවීමත් හේතූන් නිසා ඇතිවීම සහ නැතිවීමත් දැක එහි ත්‍රි ලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඔබ අප්‍රකටතනික ස්කන්ධ පඤ්චකයත් බාහිර ස්කන්ධ පඤ්චකයත් අතීත වච්චාන අනාගත යන තුන් කාලයට අයත් ස්කන්ධ පඤ්චකයන් අරමුණු කරගෙන මේ ආකාරයෙන් භාවනා වැඩිය යුතුයි. ඉන් පසු ඔබ මෙම විපස්සනා කදාණය වැඩිමට පටිච්ච සමුප්පාදයේ පළමුවන ක්‍රමය උපයෝගී කරගත යුතුයි. පටිච්ච සමුප්පාදයේ සෑම අංගයක්ම මුල සිට අග දක්වා ඉදිරියට සලකා බැලීමෙන් සංස්කාරයන් හේතූන් නිසා හටගන්නා බව දැකගන්න.

අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර හටගනියි. සංස්කාර නිසා විකල්පකදණය හටගනියි. විකල්පකදණය නිසා නාම රූප හටගනියි. නාම රූප නිසා සලායතන හටගනියි. සලායතන නිසා සපර්ශය හටගනියි. සපර්ශය නිසා වේදනාව හටගනියි. වේදනාව නිසා තණ්හාව හටගනියි. තණ්හාව නිසා උපාදනය හටගනියි. උපාදනය නිසා භවය හටගනියි. භවය නිසා ජාතිය හටගනියි. ජාතිය නිසා පරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක් දෙමිනස් උපායාස ඇතිවෙයි.

අතීත්වයට පත්වීමෙන් සංස්කාරයන්ගේ පටිච්චසමුප්පන්න නිරෝධයත් ඒ හේතුවෙන් ඇතිවන පිරිනිවීමත් දැකගැනීමට ඔබ පටිච්ච සමුප්පාදයේ සෑම අංගයක්ම ඉදිරියට සලකා බලන විට ඔබට සසර ගමන කෙළවර වන හැටි පහත දැක්වෙන ලෙස පෙනේ.

අවිද්‍යාව ශේෂ නොවී නිරුද්ධ වීමෙන් සංස්කාර නිරුද්ධ වෙයි. සංස්කාර නිරුද්ධ වීමෙන් විකල්පකදණය නිරුද්ධ වෙයි. විකල්පකදණය නිරුද්ධ වීමෙන් නාම රූප නිරුද්ධ වෙයි. නාම රූප නිරුද්ධ වීමෙන් සලායතනය නිරුද්ධ වෙයි. සලායතනය නිරුද්ධ වීමෙන් සපර්ශය නිරුද්ධ වෙයි. සපර්ශය නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාව නිරුද්ධ වෙයි. වේදනාව නිරුද්ධ වීමෙන් තණ්හාව නිරුද්ධ වෙයි. උපාදනය නිරුද්ධ වෙයි. උපාදනය නිරුද්ධ වීමෙන් භවය නිරුද්ධ වෙයි. භවය නිරුද්ධ වීමෙන් ජාතිය නිරුද්ධ වෙයි. ජාතිය නිරුද්ධ වීමෙන් පරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක් දෙමිනස් උපායාස මේ සියල්ල නිරුද්ධ වෙයි.

මීට පෙර කළ ආකාරයෙන්ම ඔබ සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණික ඇතිවීමක් ක්ෂණික නැතිවීමත්, පටිච්ච සමුප්පන්න ඇතිවීමත් පටිච්ච සමුප්පන්න නැතිවීමත් දැක එය පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ ක්‍රමය හා සම්බන්ධ කළ යුතුයි.

නිදසුනක් - අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර හටගනියි. අවිද්‍යාවේ අශෛෂ විරාග නිරෝධය නිසා සංස්කාර නිරුද්ධ වෙයි. අවිද්‍යාව අනිත්‍යයි. සංස්කාරද අනිත්‍යයි.

පටිච්ච සමුප්පාදයේ සෙසු අංගද මේ ලෙසින්ම අපකධිත්තික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් අතීත අනාගත සහ වර්තමාන යන තුන් කාලයට අයත් එක් එක් කාලය වශයෙනුත් බැලිය යුතුයි.

මෙය උදයබ්බය කදණය වැඩිම පිළිබඳ ඉතා සංකීර්ණ විස්තරයකි.

### **දස උපක්කිලෙඟ**

ඔබ යටෝක්ත ක්‍රමානුකූලව භාවනා වඩන විට ඔබේ විදුර්ගතාව වඩා ප්‍රබල වෙයි. එවිට උපක්කිලෙඟ දහය ඇති වීමට පුළුවන.

### **දස උපක්කිලෙඟ නම්**

1 ඕභාස 2 කදණ 3 මුත්ති 4 පස්සද්ධි 5 සුඛ 6 අධිමොක්ඛ 7 පග්ගහ ( වර්ග) 8 උපට්ඨාන ( සති) 9 උපෙකඛා 10 නිකාන්ති ( ඇලීම)  
මේ දහය අතර ඕභාසය සහ නිකාන්තිය යන දෙක කුසල චෛතසික නොවෙයි. සෙසු 8 කුසල චෛතසිකය උපක්කිලෙඟ නොවේ. එහෙත් යෝගාවචරයකු එම චෛතසික වල ඇලුණොත් ඒවා අකුසල චෛතසිකවල අරමුණු බවට පත්විය හැකිය. යෝගාවචරයකුට මෙම උපක්කිලෙඟ පහළ වන විට ඔහු ඒවා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දැකගත යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් ඔහුට ඒ චෛතසික හා එක්ව ඇතිවන ඇල්ම සහ තණ්හාව මැඩ පවත්වාගෙන භාවනාව දියුණු කරගැනීමට පුළුවන.

### **හංග කදණය**

ඔබ සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම දකින කදණය ( උදයබ්බය කදණය) දියුණු කරගත් පසු සංස්කාරයන් පිළිබඳ ඔබේ



විදුර්ගනාව ස්ථිරය පිරිසිදුය. ඉන් පසු ඔබ සංස්කාරයන්ගේ බිඳියැම දකින කැණය දියුණු කළ යුතුයි. හංග කැණය දියුණු කිරීමට ඔබ සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම වෙත අවධානය යොමු නොකොට සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය වෙත පමණක් අවධානය යොමු කළ යුතුයි.

මේ අවස්ථාවේදී ඔබට සංස්කාරයන්ගේ උපපාදය හෝ යිති අවස්ථාව හෝ වෙන වෙන සංස්කාරයන්ගේ ලක්ෂණ හෝ සංස්කාරයන් හට ගැනීමට හේතු නොපෙනේ. සංස්කාරයන්ගේ බිඳියැම සහ නිරෝධය පමණක් ඔබට පෙනෙන්නේ ඔබේ විදුර්ගනා කැණයේ බලය නිසාය.

- 1 සංස්කාරයන්ගේ බිඳියැම සහ නිරෝධය දකිමින් ඔබට එහි අනිත්‍ය ස්වභාවය පෙනේ.
- 2 සංස්කාරයන්ගේ බිඳියැම සහ නිරෝධය දකිමින් ඔබට එහි දුකට ස්වභාවය පෙනේ.
- 3 සංස්කාරයන්ගේ නිස්සාර බව දකිමින් එහි අනාත්ම ස්වභාවය පෙනේ.

ඔබ අතීත වච්චාන සහ අනාගත යන තුන්කාලයටම අයත් පකද්වසකන්ධය අප්කධත්තික වශයෙනුත් බාහිර වශයෙනුත් දැක එහි බිඳියැම සහ නිරෝධය පමණක් දකිමින් ස්කන්ධපකද්වකයේ ත්‍රිලක්ෂණය වරකට එක් ලක්ෂණයක් බැගින් මෙනෙහි කළ යුතුයි.

රූපධර්මී අරමුණු වශයෙන් ගෙන එහි නිරෝධය දකින විට එය අනිත්‍ය බව ඔබ දන්නෙහිය. අරමුණක අනිත්‍ය ස්වභාවය දක්නා නුවණට විදුර්ගනා කැණය යයි කියනු ලැබේ. මේ අවස්ථාවේ දී ඔබ ඒ විදුර්ගනා කැණ විත්තයේ දී බිඳියැම සහ නිරුද්ධ වීම ද දැකගත යුතුයි. එය දැකගත යුත්තේ මෙලෙසය - නාම රූප දකින විට රූප අරමුණු කරගෙන එහි ක්ෂණික බිඳියැම සහ නිරෝධය දකින්නෙහිය. විදුර්ගනා කැණයෙන් ඔබට ඒ රූපධර්මයන් අනිත්‍ය බව පෙනේ දෙවන විදුර්ගනා විත්තයකින් ඔබ ඒ පළමු විදුර්ගන විත්තයේ බිඳියැම සහ නිරෝධය දැක එයද අනිත්‍ය බව දකින්නෙහිය.

ඉන් පසු නාම ධර්මී අරමුණු කරගෙන එහි ක්ෂණික බිඳී යාම සහ නිරෝධය දකින්නෙහිය. එහි අනිත්‍ය ස්වභාවය විදුර්ගනා කැණයෙන් ඔබට පෙනේ. අනතුරුව දෙවන විදුර්ගනා විත්තයකින් පළමු විදුර්ගනා විත්තයේ බිඳියැම සහ නිරෝධය දැක එයද අනිත්‍ය බව ඔබට පෙනේ.

ඔබ මේ ආකාරයෙන්ම නාම රූප ධර්මී අරමුණු කරමින් භාවනා වඩා ඵහි බිඳී යාම සහ නිරෝධය - දුක බවද  
 " " " " " " " - අනාත්ම බවද දැකින්නෙහිය

ඔබ මෙලෙස භාවනා වඩමින් අප්කධන්තික වශයෙන් බාහිර වශයෙන් නාම ධර්මී රූප ධර්මී හේතු ධර්මී ඵල ධර්මී අතිත වච්චාන අනාගත යන මේ තුන් කාලයටම අයත් යථෝක්ත සියලුම ධර්මීයන් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම වශයෙන් දැක ගත යුතුයි.

**සෙසු විපස්සනා කඳුණ**

ඔබ මෙසේ නොකඩවාම ධර්මීයන්ගේ බිඳීයෑම සහ නිරෝධය දැකීමත් භාවනා වඩන විට ඔබේ ශක්තිමත් ප්‍රබල විදුර්ශනාව දියුණුවී ඔබට සෙසු විදුර්ශනා කඳුණ ද අනුක්‍රමයෙන් ලැබෙන්නේය. සෙසු විදුර්ශනා කඳුණ වනාහි භය කදාණය, ආදිනව කදාණය, නිබබ්ද කදුණය, මුකදවතුකමන්තා කදුණය, පටිසංඛාකදුණය සහ සංඛාරාපෙකඩාකදාණයයි.

ඔබ පළමු කදාණ 5 සම්පූර්ණයෙන්ම වඩා ඇතිබැවින් ඉතිරි කදුණ ඉතා ඉක්මනින් වැඩෙන්නේය. ඒ පිළිබඳ උපදෙස් සවල්පයක් දී ඇති නමුත් ඒවා විස්තර කිරීමට කාලයක් නැත.

මෙම විදුර්ශනා කඳුණ ලැබීමෙන් පසු ඔබ සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමේ කැමැත්ත ඇතිව සෑම සංස්කාර ධර්මීයකම බිඳීයෑම සහ නිරුද්ධ වීම දැකීමත් භාවනා වඩාගෙන යන විට සියලු සංස්කාරයන් අන්තිමට නිරුද්ධ වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබේ සිතට ඒ අසංඛත වූ නිබ්බානය වැටහේ සතිය සම්පූර්ණයෙන්ම නිවන අරමුණු කරගනියි. ඔබ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන පුත්‍රන්‍ය වශයෙන් නිවන් දැකින්නෙහිය.

විදුර්ශනාකදාණය දියුණු කරගැනීම පිළිබඳ තවත් කිව යුතු බොහෝ දෙය ඇතත් මෙම විස්තරය හැකිතාක් සැකෙවින් ඉදිරිපත් කිරීමට මට ඒ වැඩිපුර කරුණු අත්හැරීමට සිදුවිය.

විදුර්ශනා භාවනාව වැඩීමේ හොඳම ක්‍රමය ප්‍රවීණ කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයෙකුගේ උපදෙස් අනුව භාවනා පාඨ මාලාවක් සම්පූර්ණ කිරීමයි. ඵච්ච ඔබට පියවරෙන් පියවර ක්‍රමානුකූලව භාවනා වැඩීමට ඉගෙන ගත හැකිය.

## ප්‍රශ්නෝත්තර (7)

ප්‍රශ්නය (7 1)

සංඥාවත් සංඥා ස්කන්ධයත් වේදනාවත් වේදනා ස්කන්ධයත් අතර ඇති වෙනස් මොකක්ද?

පිළිතුර (7 1)

සංඥා 11 එකට ගත්තාම සංඥා සකන්ධයයි කියනවා. වේදනා 11 එකට ගත්තාම වේදනා සකන්ධයයි කියනවා. එකොලහ මොනවාද ? අතිත වතීම්මාන, අනාගත, අජ්ඣත්ත, ඛාතිර, ඕලාරික, සුඛම, හීන, ප්‍රණීත, සම්ප, දුර මෙම සංඥා 11 එකට අරගෙන සංඥා සකන්ධයයි කියනවා. ඒ වාගේම වේදනා 11 ත් එකට අරගෙන වේදනා සකන්ධ යයි කියනවා. ඛන්ධ සංයුත්තයේ ඛන්ධ සුත්‍රයේ කියවා විස්තරය දැනගන්න. සකන්ධ පඤ්චකයම මේ ආකාරයෙන් දැනගත යුතුයි.

ප්‍රශ්නය (7 2)

මතකය අනුමාන වශයෙන් වැටහීම නිර්මාණ ශක්තිය යනමේවා මොන චෛතසිකවලට අයිතිද? ඒවා පඤ්චස්කන්ධයේ කොටසක් - නමුත් දුකක් වෙන්වේ කොහොමද?

පිළිතුර (7 2)

“මතකය” ඒ මොකක්ද ? ඔබට අතිතය වතීම්මාන අනාගත පරමාර්ථ රූපත් එහි හේතූන් මතක නම් ඒවා දැක ගත හැකි නම් ඔබට ඒ පරමාර්ථ රූපත් හේතූන් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම වශයෙන් ද දකින්න පුළුවන් නම් ඒ සම්මා සතියයි. විපස්සනා කඳුණය හා සම්බන්ධවු සතියයි. මේ සතිය චෛතසික 32 ක් හා සම්බන්ධයි. ඒ චෛතසික 32 එකට ගත්විට නාම සකන්ධ 4 යි. ඩුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය මතකවීමත් අතිතයේ පැවැත්වු පුජා මතක වීමත් සම්මා සතියයි. අතිත කම් වතීම්මානයේ මතක කරන විට කුසල් සිත් ඇති වෙනවා නම් ඒ සම්මා සතියයි. අතිතයේ කළ හොඳ දෙය නැත්නම් නරක දෙය මතක වන විට අකුසල් සිත් ඇති වෙනවා නම් ඒ සම්මා සතිය නොවෙයි. මේ අකුසල් සංඥා අකුසල ධර්ම හා සම්බන්ධයි. ඒවාත් නාම ධර්ම 4යි. මේ කුසල් නාම සකන්ධත් අකුසල නාම සකන්ධත්

අනිත්‍යයි. ඇතිවූ වහාම නැති වෙනවා. නිතර ඇතිවන නැතිවන නිසා දකයි.

ප්‍රශ්නය (7 3)

අරමුණක් ගන්න චෛතසිකය මොකක්ද?

පිළිතුර (7 3)

සියලුම චිත්ත චෛතසික අරමුණු ගන්නවා. අරමුණක් නැතිව චිත්ත චෛතසික වලට හටගන්න බැහැ. චිත්ත චෛතසික ආරම්භණික ධර්මයි. අරමුණක් නැතිව ආරම්භණික ධර්ම වලට පහල විමට බැහැ. ආරම්භණිකයයි කියන්නේ අරමුණු ගන්නා ධර්මයයි. වෙනත් විධියකින් කිවොත් අරමුණු දන්නා ධර්මයයි. දැක ගැනීමට අරමුණක් නැත්නම් දන්නා ධර්මයේද හටගැනීමක් නැහැ. විවිධ චිත්ත චෛතසික විවිධ අරමුණු ගන්නවා. සිත් 89 කුත් චෛතසික 52 කුත් තිබෙනවා. ඒ හැම එකක්ම එයට අදාළ අරමුණක් ගන්නවා. නිදසුනක් වශයෙන් මග්ග චෛතසිකත් එල චෛතසිකත් නිවන අරමුණු වශයෙන් ගන්නවා. ආනාපාන ධ්‍යාන සිහිත්, චෛතසිකත් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු වශයෙන් ගන්නවා. පදවි කසීණ ධ්‍යානය, පදවි කසීණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු වශයෙන් ගන්නවා. නමුත් කාමාවචර සිත ගන්නේ විවිධ අරමුණු හොඳ අරමුණුත් නරක අරමුණුත් දෙකම ගන්නවා.

මේ ගැන වැඩි විස්තර දැන ගැනීමට ඔබ අභිධර්මය ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. අභිධර්ම සංග්‍රහයේ අරම්භණ පබ්බය කියවා බලන්න.

ප්‍රශ්නය (7 4)

සංඝයාට සේවය කිරීම භාවනාවට බලපානවද? මෙය පුද්ගලයන්ගේ වර්තය අනුව සිද්ධවන දෙයක්ද? වැඩ කළත් සමාධිය ස්ථිරව පවතින තත්ත්වයට සමාධිය දියුණු කරගන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර (7 4)

බුදුරජාණන් වහන්සේ පහත සඳහන් ලෙස හැසිරෙන හික්ෂුණට බොහෝ සුත්‍රවල දෙස් පවරා තිබෙනවා.

- 1 කම්මාරාමතා - වැඩකිරීමෙන් සතුටක් ලැබීම
- 2 හස්සාරාමතා කථා බස් කිරීමෙන් සතුටක් ලැබීම
- 3 නිද්දරාමතා - නින්දෙන් සතුටක් ලැබීම
- 4 සංගනිකාරාමතා බොහෝ දෙනා හා එක්වී කල් ගත කිරීමෙන් සතුටක් ලැබීම
- 5 ඉන්ද්‍රියෙසු අගුත්තද්වාරතා - ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කර නොගැනීම
- 6 හෝජනෙ අමත්තකද්කදතා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර අනුභව කිරීම
- 7 ජාගරියේ අනුයුත්තතා රාත්‍රියේ වැඩි කාලයක් සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීමට නොයොදා නින්දෙන්ම කාලය ගෙවීම
- 8 කුසිතතා - හෙවත් කොසප්පී - සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීමට අලස වීම

සංඝයා වහන්සේලාට කළ යුතු සේවයක් නැත්නම් තමාගේ යම් කිසි වැඩක් ඇත්නම් ඒවා හැකි තරම් ඉක්මනින් කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඉන්පසු සන්සුන් සිතකින් නැවත භාවනා වැඩීමට පටන් ගන්න. නමුත් ඔබ වැඩ කිරීමෙන් ප්‍රමාණය ඉක්මවා සතුටක් ලබනවා නම් එය ඔබේ භාවනාවට බාධාවක් එවැනි සතුටකින් හොඳ සමාධියක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ සතුටකින් භාවනා අරමුණ ගැන ප්‍රබල ශක්තිමත් සතියක් ඇති කරගන්න බැහැ.

### ප්‍රශ්නය (7 5)

නරක පවිකාර අදහස් ඇති කෙනෙක් ධ්‍යාන ලැබුවොත් ඔහුට එයින් යම් කිසි ආනිසංසයක් ලැබේවිද? ඔහු තමාගේ ප්‍රයෝජනයට සමාජයේ මුදල් පාවිච්චි කළා යැයි සිතමු. ඒ පුද්ගලයා තමා කළ දෙය වරදක් යැයි නොසිතා එහෙම කළත් ඔහු 4 වන ධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන ලබන විට ඔහුගේ අදහස් වෙනස් වේවිද?

### පිළිතුර (7 5)

මේ ප්‍රශ්නය අසන විට ඔබ හිතනුන්වහනක්සේ නමක් හා ගිහියෙක් අතර වෙනස සලකා බලන්න ඕනැ. හිතනුන්වක් අතින් ඇවතක් සිද්ධවුනොත් එය ඔහුට ධ්‍යාන ලැබීමට බාධාවක් ඔහු සමාජයේ මුදල් තමාගේ ප්‍රයෝජනයට ගෙන තිබෙනවා නම් ඒ වරද නිවැරදි නොකර ධ්‍යාන ලබන්න පහසු නැහැ. ඔහු ඒ මුදලේ ප්‍රමාණයට පිරිකර දීමෙන් මුදල් ආපසු ගෙවන්න ඕනැ. ඔහු ඇවත් දෙසන්න ඕනැ. සංඝයා ඉදිරිපිට නැත්නම් වෙනත්

ගිනුන්වහන්සේ නමකට තමා කළ වරද කීම ආපත්ති දේසනාවයි - ඇවැත් දෙසීමයි. තමාගේ වරද නිවැරදි කිරීමෙන් පසු ඔහු සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩිමට උත්සාහ කළොත් ඔහුට ධ්‍යාන මාගීඵල ලබන්න පුළුවනි. ගිහියෙක් තමා අතින් සිදුවූ ඵලද වරදක් නිවැරදි කර නැවත ඵලනී දෙයක් නොකිරීමට අධිෂ්ඨාන කරගෙන සීලය පිරිසිදු කරගත්තොත් ඔහුට භාවනා වඩා ධ්‍යාන මාගීඵල ලබාගැනීමට බාධාවක් නැතැ. ආනන්තරිය පාපකමීයක් ඇර වෙනත් පවි කරමින් සිටි ගිහියෙක් භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගොසින් සීලය පිරිසිදු කරගෙන භාවනා වැඩුවොත් ඔහුටත් ධ්‍යාන මාගීඵල ලැබීමට බැරි කමක් නැතැ.

ධම්මපදටීඨකථාවේ බුජජාත්තරාවගේ කථාව ගැන සිතන්න. උදේනි රජුගේ අග බිසව වූ සාමාවතීගේ සේවිකාවක් දිනපතාම දේවියට මල් ගැනීමට රජතුමාගෙන් බුජජාත්තරාවට කඟවණු 8ක් ලැබුණා. ඇ ඵයින් කඟවණු 4 ක් සොරකම් කරගෙන අනිත් හතරෙන් දේවියට මල් ගෙනවා. දවසක් ඇ දුටුවා සෝමිතාරාමය වෙත යන විශාල පිරිසක් . ඒ හැමෝම බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ ඇසීමට යන බව අසා බුජජාත්තරාවද ඔවුන් සමග ගොස් ධම් ගුවණය කළා . තිලෝගුරුසම්මාසම්බුදු රජාණන්වහන්සේගෙන් ධම්ය ඇසූ බුජජාත්තරා සෝතාපන්න මාගීඵල ලැබුවා. ඵදින ඇය කඟවණු 8 ම වියදම් කොට දේවියට මල් ගෙනගියා. අද මෙතරම් මල් ගෙනාවේ රජුරුවන්ගෙන් වැඩිපුර මුදල් ලැබුන නිසා දැයි බිසව ඇසුවිට බුජජාත්තරා තමා මෙතෙක් කල් කළ වරද ප්‍රකාශ කළා. අංගුලිමාල සවාමීන් වහන්සේ ගැන සිතන්න . ප්‍රසිද්ධ මිනීමරුවෙක් නමුත් පැවිදි විමෙන් පසු සීලය පිරිසිදු කරලා බොහෝම උත්සාහයෙන් භාවනා වැඩුවා. ඵ නිසා උන්වහන්සේ අභීත්වයට පත් වුනා. තවත් කාරණයක් සලකා බලන්න. මේ සංසාරයේ ගමන් කරන අතර හැමෝම පින් පවි දෙකම රු ස්කර තිබෙනවා. පවි නොකළ කෙනෙක් නැතැ. පිරිසිදු සිල් ඇති කෙනෙකුට භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලබන්න පුළුවනි. සිල් පිරිසිදු විමට පෙර ඔහු අතින් ආනන්තරිය පාප කමීහැර වෙනත් පවි සිද්ධ වෙලා තිබුණත් ඵවායින් ධ්‍යාන ලැබීම වැළකෙන්නේ නැතැ. මව මැරීම පියා මැරීම රහතන්වහන්සේ නමක් මැරීම මරණ අදහසින් බුදු කෙනෙකුගේ ශරීරයෙන් ලේ සෙලවීම සංඝභේද කිරීම මේවා ආනන්තරිය පාප කමීයි. මෙයින් ඵකක්වත් කළ කෙනකුට ඵ පාතියේදී ධ්‍යාන මාගීඵල ලබන්න බැතැ. අපාසත් රජතුමා වගෙයි. අපාසත් රජතුමා සාමකදකද ඵල සුතුය ඇසීමෙන් සෝවාන් විමට තරම් පින් තිබුණා කෙනෙක් නමුත් තමාගේ පියා වූ බිම්බිසාර රජු මැරීම නිසා ඔහුට ආයඝී ගුමියට පත්වීමට බැරිවුනා.

ධ්‍යාන ලැබීමෙන් පසු කෙනෙකුගේ අදහස් වෙනස් වෙනවාදැයි ඔබ ඇසුවා. ධ්‍යානයෙන් නිවරණ බොහෝ වේලාවකට ඉවත් කරන්න පුළුවනි. ඒ කියන්නේ පැයක් ධ්‍යානයට සමවැදී සිටිනවා නම් ඒ පැය ඇතුළත නිවරණ හටගන්නේ නැහැ. ධ්‍යානයෙන් නැගුණාට පසු අයෝනියෝමනසිකාරය නිසා නිවරණ නැවත හටගන්න පුළුවනි. ඒ නිසා ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් කෙනෙකුගේ අදහස් වෙනස් වෙයිද නැද්ද කියා අපට ස්ථිරවශයෙන්ම කියන්න බැහැ. ධ්‍යානයෙන් සිටින විට නිවරණවලට හටගන්න බැහැ. අපට කියන්න පුළුවන් එපමණයි.

මහනාග මහතෙරුන්වහන්සේගේ අත්දැකීම ඉතා විශේෂ වූ එකක් . උන්වහන්සේ ධම්මදීන්ත රහතන් වහන්සේගේ ගුරුවරයා අවුරුදු 60 කට වැඩි කාලයක් සමථ විපස්සනා වැඩු නමුත් මහනාග මහතෙරුන්වහන්සේ පෘථග්ජනයෙක්. ඉතාම ශක්තිමත් ප්‍රබල සමථ විපස්සනා භාවනා නිසා ඒ හැට අවුරුද්ද ඇතුළත උන්වහන්සේගේ සිත කෙලෙස්වලින් තොරවූ සිතක් ලෙස පෙනුණා. මම අභීත්වයට පත් වී සිටිනවා. යයි උන්වහන්සේ සිතුවා. නමුත් තම ගුරුවරයා තවමත් පෘථග්ජනයෙක් බව දැන සිටි ධම්මදීන්ත රහතන් වහන්සේ ඒ බව ගුරුවරයාට උපක්‍රමයකින් දැක්වුවා. තමා තවමත් පෘථග්ජනයෙක් බව වටහාගත් මහනාග මහතෙරුන්වහන්සේ විදුර්භනා වඩා ස්වල්ප වේලාවකින් අභීත්වයට පත්වුණා. තවත් සැලකිය යුතු කාරණයක් කියන්නම් . මහනාග මහතෙරුන්වහන්සේ පඨාප්ති ප්‍රතිපත්ති දෙකෙන්ම ඉතා දක්ෂ සවාමීන්වහන්සේ නමක් උන්වහන්සේ කම්මට්ඨානාවාර්යවරයෙක් ධම්මදීන්ත රහතන් වහන්සේ වගේ බොහෝ රහතන්වහන්සේලා උන්වහන්සේගේ ශිෂ්‍යයන් අතර හිටියා. සමථ විපස්සනා දෙකේම දක්ෂ වුනත් සමහර විට ඇතැම් දෙය අත්දැකීම්වල සමාන කම් නිසා වරදවා තේරුම් ගත්තා. ඒ නිසා ඔබට "මම ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබුවා" යයි සිතූණාත් ඔබේ අත්දැකීම දවස් ගණන් මාස ගණන් තිස්සේ පරික්ෂා කර බලන්න ඕනැ. මක්නිසාද ? ඔබේ අත්දැකීම් නියම ධ්‍යානයක් නම්, නියම විපස්සනාවක් නම් ඔබ ථේරවාද බුදුදහමේ "සුද්ධ භූමිය" වන නියම නිවනට පැමිණෙව්. නමුත් කෘත්‍රිම ධ්‍යානයක් නම් කෘත්‍රිම විපස්සනාවක් නම් එයින් ඔබට ඒ ආනිසංසය ලබන්න බැහැ. ඔබට ඕනැ නියම ආනිසංසයක්ද? කෘත්‍රිම ආනිසංසයක්ද? තමාගෙන්ම මේ ප්‍රශ්නය අහන්න.

ඒ නිසා ඉක්මන් වෙලා "මම ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබුවා". වැනි දෙය අනුන්ට කියන්න එපා. ඔබ කියන දෙය විශ්වාස නොකරන අය සිටින්නට පුළුවන්. ඔබේ අත්දැකීම සත්‍ය අත්දැකීමක් වෙන්න පුළුවන්. මහනාග මහතෙරුන්වහන්සේගේ අත්දැකීම වගේ සත්‍ය නොවූ අත්දැකීමක් වෙන්නත් පුළුවනි. මේ ප්‍රශ්නය ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න.

ප්‍රශ්නය (7 6)

කලාපත් පරමාර්ථ රූපත් අතර වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර (7 6)

කලාපය කියන්නේ කුඩා කැබලි වලට යෝගියෙකුට මේ කුඩා කැබලි බෙදා බලන්න පුළුවන් නම් ඔහුට පරමාර්ථ රූප දකින්න පුළුවනි. කලාපයක අවම වශයෙන් රූප 8 වර්ගයක් තිබෙනවා. පඨවි , ආපෝ , තේජෝ, වායෝ, චර්ණ, ගන්ධ , රස, ඕපා මේ 08 වර්ගය පරමාර්ථ රූපයි. සමහර කලාප වල පිළිච්ච රූපත් ඇති නිසා රූප වර්ග 09 ක් තිබෙනවා. සමහර කලාපවල ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයේ ලක්ෂණ එනම් භාවරූපත් ආයතනද්වාර හා සම්බන්ධ වූ ප්‍රසාද රූපත් ඇති නිසා රූප 10 යි. මේ රූපවර්ග සියල්ලම පරමාර්ථ රූපයි.

ප්‍රශ්නය (7 7)

යෝගාවචරයෙකුට කලාපත් පරමාර්ථ රූපත් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන් වුනාම ඔහුගේ සිතත් දිට්ඨිත් වෙනස් වෙයිද?

පිළිතුර (7 7)

යෝගාවචරයෙක් විපස්සනා කැණයෙන් සෑම කලාපයකම පරමාර්ථ රූප දකින විට ඔහුගේ හිතත් දිට්ඨිත් භාවකාලික වශයෙන් වෙනස් වෙන්න පුළුවනි. විදුර්ගනා කැණය වැරදි දිට්ඨිත් වෙනත් කෙලෙසුත් ඉවත් කරන්නේ භාවකාලික වශයෙන් පමණයි. වැරදි දිට්ඨිත් වෙනත් කෙලෙසුත් සම්පූර්ණයෙන්ම අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට විනාශ කර දමන්නේ ආර්ය මාර්ගයි.

ප්‍රශ්නය (7 8)

සමාධියෙන් විත්ත විසුද්ධිය ඇති වෙන්නේ කොහොමද? සමාධියෙන් ඉවත් කෙරෙන්නේ මොන වගේ කෙලෙස්ද ?

පිළිතුර (7 8)

සමාධිය පකද්වනිවරණයන්ගේ විරුද්ධ පැත්තයි. උපචාර සමාධියත්



ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියත් පඤ්ච නිවර්ණ ඛොහෝ කාලයකට ඉවත් කරනවා. ද්විතීය ධ්‍යාන සමාධියෙන් චිතක්ක විචාර දෙක ඉවත් කෙරෙනවා. තෘතීය ධ්‍යාන සමාධියෙන් ප්‍රීතියත්, චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියෙන් සුඛයත් ඉවත් වෙනවා. මේ විධියට සිත පිරිසිදු වෙනවා. ඒ සමාධිය චිත්ත විසුද්ධියයි.

ප්‍රශ්නය (79)

විපස්සනාවෙන් දිට්ඨි විසුද්ධිය ඇති වෙන්නේ කොහොමද? විපස්සනාවෙන් ඉවත් කෙරෙන්නේ මොන වශේ කෙලෙස්ද?

පිළිතුර (79)

පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් ඒ සියල්ලේම අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවයත් දැකීමට පෙර යෝගාවචරයෙකුට මේ පුරුෂයෙක් ස්ත්‍රියක් මවක් පියෙක් ආත්මයක් ආදී වැරදි දිට්ඨි- වැරදි සංඥා ඇතිවෙන්නට පුළුවනි. නමුත් ඔහු පරමාර්ථ රූපත් එහි හේතූන් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවයත් පැහැදිලිව දකින විට මේ වැරදි දිට්ඨිය භාවකාලිකව නැතිවෙනවා. මක්නිසාද? ඔහුට පෙනෙන්නේ පරමාර්ථ නාම රූපත් එහි හේතූන් පමණයි. ඒවා ඇතිවූ වහාම නැතිවී යන බව ඔහු දකිනවා. මෙය අනිත්‍ය ස්වභාවයයි. නිතර ඇතිවීම නැති වීම නිසා ඒවා දුක ස්වභාවය කොට ඇති දෙයයි. ආත්මයක් නැති නිසා අනාත්මයි. මෙය විපස්සනා කඳණයයි. සමමා දිට්ඨියයි සමමා දිට්ඨියෙන් මිච්ඡා දිට්ඨි ඉවත් කරන්න පුළුවනි. ඒ විපස්සනා කඳණයට මිච්ඡාදිට්ඨියේ සහකාරයන් වන ඇලීමත් මානසත් ඉවත් කරන්න පුළුවනි. යෝගියෙක් විපස්සනා වඩන විට සමමාදිට්ඨිය තිබෙනවා. නමුත් භාවනාව වැඩීම නැවැත්වුවාම අයෝනිසෝමනසිකාරය ඇතිවූනොත් වැරදි දිට්ඨි නැවතත් පහළ වෙන්න පුළුවනි. ඔහු මෙය පුරුෂයෙක් ස්ත්‍රියක් මවක් පියෙක් ආත්මයක් ආදී වශයෙන් නැවතත් දකින්න පටන්ගනිවි. මේ සංඥාව නිසා ඒ හා සම්බන්ධවූ ඇලීම මානස ක්‍රෝධය ආදී කෙලෙස් වැරදි දිට්ඨි පිහිට කොටගෙන නැවත හටගනිවි. නමුත් ඔහු නැවත විපස්සනා වැඩුවොත් මේ වැරදි දිට්ඨි භාවකාලිකව නැති වෙයි. විපස්සනා කඳණයෙන් මිච්ඡා දිට්ඨියත් වෙනත් කෙලෙසත් ඉවත් කෙරෙන්නේ භාවකාලික වශයෙන් පමණයි. නමුත් ඒ යෝගියා මාගීඵල ලැබුවොත් මාගීකඳණයෙන් ඒ මිච්ඡාදිට්ඨිත් වෙනත් කෙලෙසුත් අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට සම්පූර්ණයෙන් විනාශ කර දමාවි.

ප්‍රශ්නය (7 10)

චිත්තයන් දිට්ඨිත් අතර ඇති වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර (7 10)

“චිත්ත” කියන්නේ සිතට නමුත් චිත්ත විසුද්ධිය ගැන කියන විට උපචාර සමාධි චිත්තයන් අර්පණා සමාධි චිත්තයන් විශේෂයෙන් සඳහන් වෙනවා. චිත්ත - විකඳුණයයි. දිට්ඨි කියන්නේ වැරදි දැකීමයි. එය වෙනසකයක් එය දිට්ඨි සම්ප්‍රයුක්ත ලෝභ මුල සිත් හතර හා එක්ව හටගනී. ලෝභමුල සිත ලෝභයන් වැරදි දිට්ඨියන් නැත්නම් මානය යන මේ වෛතසික හා සම්බන්ධ වූ සිතයි.

වැරදි දිට්ඨි වලින් එකක් ආත්ම සංඥාවයි. තුන්වර්ගයක ආත්ම සංඥා තිබෙනවා එකක් පුරුෂයෙන්, ස්ත්‍රියක් මවක් පියෙක් ආදිය ඇති බවයි. මෙය ලෝක සමමතය නිසා ඇතිවන වැරදි දිට්ඨියක් - මේ දිට්ඨියට අපි ලෝක සමකඳුණ අතචාද යයි කියනවා. අනිත් වැරදි දිට්ඨිය විනාශ නොකළ හැකි ආත්මයක් ඇතැයි යන සංඥාව අපි මෙය “අත්ත දිට්ඨිය” වශයෙන් හඳුන්වනවා. මේ හැර මැවුම් කරුවෙකු (පරමාත්මයක්) විසින් මවන ලද නොනැසිය හැකි ආත්මයක් ඇතැයි යන සංඥාවක් තිබෙනවා. මේ සංඥාවටත් “අත්ත දිට්ඨි” ආත්මය පිළිබඳ වැරදි දිට්ඨියක් යයි කියනවා. සත්ව ගුම් 31 කක් නාම රූපත් එහි හේතූන් හැර - ආත්මයක් නැහැ. නාමරූපත් එහි හේතූන් නිතරම අනිත්‍යයයි. උක්ඛයි අනාත්මයි. සත්ත්ව ගුම් 31 න් පිටද ආත්මයක් නැහැ. සම්ම දිට්ඨිය වන විපස්සනා කඳුණයට ආත්මය පිළිබඳ වැරදි දිට්ඨි ඇතුළත් මිවිජාදිට්ඨි භාවකාලිකාව නැති කර දැමීමට පුළුවනි. නමුත් “මග්ග සම්මා දිට්ඨි” ජ කියන්නේ මාගී කඳුණය. මේ මිවිජාදිට්ඨිය සම්පුර්ණයෙන් විනාශ කරනවා. මෙයින් පෙනෙන්නේ තුන් වර්ගයක දිට්ඨි ඇති බවයි.

- 1) මිවජා දිට්ඨි
- 2) විපස්සනා සම්මාදිට්ඨි - ලෝකීය සමමාදිට්ඨි
- 3) මග්ග සමමා දිට්ඨි - ලෝකෝත්තර සමමාදිට්ඨි

“ඛුන්ම ජාල” සුත්‍රයේ මිවිජා දිට්ඨි 62 ක් සාකච්ඡා කෙරෙනවා. මේ 62 “ආත්ම දිට්ඨියට” ඇතුළත් වෙනවා. මේ ආත්ම දිට්ඨියට “සක්කාය දිට්ඨි” යයි ද කියනවා. “සක්කාය” කියන්නේ ස්කන්ධ පකදවකයට. ස්කන්ධ පකදවකය

ආත්ම වශයෙන් දැකීම සක්කාය පිළිබඳ වැරදි දිට්ඨියයි.

සම්මා දිට්ඨියත් විවිධ කරුණු හා සම්බන්ධයි

1 ධ්‍යාන සට්ඨාදිට්ඨි - ධ්‍යානාංග හා සම්බන්ධ ප්‍රඥාව

2 නාමරූප පරිග්ගහ සට්ඨාදිට්ඨි - නාම රූප දැකීම පිළිබඳ සමමා දිට්ඨියයි මෙම පරමාර්ථ නාමරූප පිළිබඳ විදර්ශනා කඳුණයයි.

3 කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨි - කම්මා විපාක පිළිබඳ සම්මාදිට්ඨි - මෙය හේතුප්‍රත්‍ය දැකීමේ කඳුණයයි - පව්වය පරිග්ගහකඳුණයයි.

4 විපස්සනා සම්මාදිට්ඨි - මෙය නාමරූප වල හා එහි හේතුවල වල අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවය දක්නා විදර්ශනා කඳුණයයි.

5 මග්ගසම්මා දිට්ඨි - ආයතී මාගීය පිළිබඳ සම්මාදිට්ඨි

6 ඵල සම්මා දිට්ඨිය - නිවන නැමති අරමුණ දන්නා ඵල පිළිබඳ සම්මාදිට්ඨි

මේ සියල්ලම චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ සම්මා දිට්ඨි ( චතුස්සව්ව සම්මා දිට්ඨි)

ප්‍රශ්නය (7 11)

යෝගාවචරයෙක් තමාගේ දෛනික ජීවිතයේදී යෝනිසෝමනසිකාරය පුරුදු කරන්නේ කොහොමද ? සමථ විපස්සනා වැඩීමේදී යෝනිසෝමනසිකාරය පුරුදුකරන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර (7 11)

ඉතාම හොඳ යෝනිසෝමනසිකාරය විපස්සනාවයි. ඔබට විපස්සනා තත්ත්වයට භාවනා වඩන්න පුළුවන් නම් හොඳම යෝනිසෝමනසිකාරය මොකක්දැයි ඔබ දන්නවා. ඔබේ දිනපතා ජීවිතයේදී ඔබට විපස්සනා වඩන්න පුළුවන් නම් ඔබට මාගීඵල නිව්වාණ ලැබීමට පුළුවන්. නමුත් ඔබට විපස්සනා මට්ටමට භාවනාව වඩන්න බැරි නම් සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය බව සලකන්න. " සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා " මෙයත් යෝනිසෝමනසිකාරයයි. නමුත් එය ඉතා දුර්වල දෙවන පන්තියේ යෝනිසෝමනසිකාරයක් ඔබට සිවු බඹ විහරණයත් පුරුදු කළ හැකිය - විශේෂයෙන් උපෙක්ඛා බුහුම විහාරය. එය ශ්‍රේෂ්ඨ යෝනිසෝ මනසිකාරයක් මක්නිසාද? උපෙක්ඛා බුහුම විහරණයෙන් සියලු සත්ත්වයන් කම්මය දායාද කොට ඇති බව දකිනවා. සබ්බේ සත්තා කම්මස්සකා ඔබ අයෝනිසෝමනසිකාරයේ විපාක ගැන සිතා බැලීමත් හොඳයි. අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා කොතරම් අකුසල කම් රු ස් වෙනවාද? මේ අකුසල කම්වලින් සතර අපායේ දුක්විඳීමට සිද්ධ වෙනවා.

මේ බව දැනගැනීම යෝනියෝමනසිකාරයයි. ඔබේ දිනපතා ජීවිතයේදී මෙය පුරුදු කරන්න.

ප්‍රශ්නය (7 12)

මනසිකාරයත්, ඛෝෂ්කධංග ධර්මී පුරුදු කිරීමත් අතර ඇති වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර (7 12 )

ඛෝෂ්කධංග ධර්මී 7 පුරුදු කරන විට ඒ සමග චෛතසික 34 ක් යෙදෙනවා. ඒ 34 අතර මනසිකාර එක චෛතසිකයක් සමඟ විට ඒ චෛතසික 34 විදුර්ගතා කදණයයි. කියනවා. එහෙම කියන්නේ 34 වන චෛතසිකය - විදුර්ගතා කදණය (ප්‍රඥාව) ප්‍රධාන චෛතසිකය නිසයි.

ඔබ ත්‍රිවිධාකාර මනසිකාරය දැනගත යුතුයි.

- 1) ආරමමණ පටිපාදක මනසිකාරය - අරමුණට මුලික හේතුව වූ මනසිකාරය
- 2) විචි පටිපාදක මනසිකාරය - විත්ත විචියට මුලික හේතුව වූ මනසිකාරය.
- 3) ජවන පටිපාදක මනසිකාරය - ජවන් සිත් වලට මුලික හේතුව වූ මනසිකාරය

1) ආරමමණ පටිපාදක මනසිකාරය මනසිකාර චෛතසිකයයි. එහි කෘතන්‍යය අරමුණු යෝගාවචරයාගේ හිතට පැහැදිලි කිරීමයි.

2) විචි පටිපාදක මනසිකාර - එනම් පකද්වද්දවාරාවච්ඡනයයි. මේ මානසිකාරය නිසා සියලුම පකද්වද්දවාර විචිවලට ඒ ඒ ද්වාරයට අයිත්ම අරමුණු ගැනීමට පුළුවනි.

3) ජවන පටිපාදක මනසිකාරය - මනෝද්වාර විචිවල මනෝද්වාරාවච්ඡනයත් පකද්වද්දවාරවිචිවල වොත්ථපනයත් යන දෙක මෙය යෝනියෝමනසිකාරය නැත්නම් අයෝනියෝමනසිකාරය වෙන්වන පුළුවනි. එම මනසිකාරය හේතුකොට ගෙන ජවනය හටගනියි. යෝනියෝමනසිකාරය නම් පෘථග්පනයන්ටත් සේඛ පුද්ගලයන්ටත් කුසල ජවන ඇතිවේ. නමුත් රහතන්වහන්සේලාට ඇති වන්නේ ක්‍රියා ජවන පමණයි. අයෝනියෝමනසිකාරය හේතු කොටගෙන හටගන්නේ අකුසල ජවනය රහතන්වහන්සේලාට නම් මෙවැනි දෙය කවදවත් සිද්ධවෙන්නේ නැත.

ප්‍රශ්නය (7 13)

කමිස්ට්‍රාන තිහකට වඩා පුරුදු කිරීම අවශ්‍යද? එහෙම කිරීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනය මොකක්ද?

පිළිතුර (7 13)

මම සමථ භාවනා බොහෝ ගණනක් ඒවා පුරුදු කරන්න කැමති අයට උගන්වනවා. නමුත් ආනාපාන සතිය වගේ එක භාවනාවත් පමණක් ඉගෙන ගන්න කැමති අයට මම උගන්වන්නේ එක සමථ භාවනාවයි. ආනාපාන සතිය නම් ඒ ධ්‍යාන පාදක කොට ගෙන මම ඔවුන්ට විපස්සනා වැඩිමට ක්‍රමානුකූලව උගන්වනවා. විපස්සනාවෙන් අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට යන හැටි කියා දෙනවා. සමථ විපස්සනා වඩන විට සමාධියටත් විපස්සනා වැඩිමටත් බාධා කරන රාග දේස විතර්ක ආදී නිවරණ ඇති වෙන්න පුළුවනි. ඒ නිවරණ ඉවත් කිරීමට ඉතාම හොඳ ක්‍රමය බුදුරජාණන්වහන්සේගේ මේඝිය සූත්‍රයේ මේඝිය තෙරුන්ට දුන් උපදෙස් වලින් ඉගෙන ගන්න පුළුවනි.

- 1) අසුභා භාවෙතබ්බා රාගස්ස පභානාය - රාගය නැති කිරීමට අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතුයි.
- 2) මෙත්තා භාවේතබ්බා ඛ්‍යපාදස්ස පභානාය - ද්වේෂය නැති කිරීමට මෙත්තිය වැඩිය යුතුයි.
- 3) ආනාපානසති භාවෙතබ්බා චිතක්කුපවේජදය - චිතකීය නැතිකිරීමට ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතුයි.

සමාධිමත් වූ සිතකට පරමාර්ථක ධර්ම 'යථා භූත' වශයෙන් ඇති හැටියෙන්ම පෙනෙනවා. සමාධි භාවනා අතර අන්තර් සමාපත්තිය ඉතාම උසස් ඉතාම ප්‍රබලයි. ඒ නිසා අන්තර් සමාපත්ති සම්පූර්ණයෙන් වැඩිමට කැමති අයට අපි කසීණ භාවනාව ද උගන්වනවා. භාවනා ක්‍රම රූප සටහන්වලින් දැක්වීම ගැන මගේ නම් කිසිම උනන්දුවක් නැහැ. මේ මුලු ක්‍රමයම එක පිටුවකින් දක්වන්නේ කොහොමද? මේ ක්‍රමය පිළිබඳ මගේ විස්තරයට පිටු තුන් දහස් හයසියකට වැඩි ගණනක් ඕනෑ වුනා. එක පිටුවක් මදී.

ප්‍රශ්නය (7 14)

වෛරයෙන් පිරුණු හිතකට උතුප ඕපාට්ඨමක කලාප පරමිපරා බොහෝ ගණනක් නිපදවා ඇස්වලින් ක්ෂණික දීප්තියක් පිට කරන්න පුළුවන්ද ?

පිළිතුර (7 14)

මෙය උපමා රූපකයක් පමණයි. පටිසන්ධි චිත්තය හැර හදයවන්දුව පිහිට කොට හටගන්නා සියලුම සිත් චිත්තය කලාප ජනිත කරනවා. මේ කලාප අතර නිතරම වණිය තිබෙනවා. ඒ සිත සමථ භාවනා සිතක් වුනොත් නැත්නම් විදර්ශනා කදණයට සම්බන්ධ වු විපස්සනා සිතක් වුනොත් වණිය වඩා දීප්තිමත්. මේ කරුණු පාලි ග්‍රන්ථවලත් අටුවා සහ ටිකාවලත් සාකච්ඡා කර තිබෙනවා. නමුත් වෛර සිතකින් ජනිතවන චිත්තය රූපවලින් ආලෝකය ඇතිවන බව කියන්නේ නැහැ. එය උපමා රූපකයක් පමණයි.

ප්‍රශ්නය (7 15)

නාම රූප දකින සිත නාමරූප වලට ඇතුළත්ද ඒ සිත ප්‍රඥවට ඇතුළත්ද ?

පිළිතුර (7 15)

ඒ සිත විපස්සනා වැඩීමේ සෑම අවස්ථාවේදීම විශේෂයෙන් හංග කදණ අවස්ථාවලදී දැකගන්න පුළුවන්. " කදනකද්ව කදණංව උභතො විපස්සති අපි දන්නා දෙයත් දැනුමත් දෙකම පිලිබද විපස්සනා වැඩිය යුතුයි. මෙය විසුද්ධි මාගීයේ සදහන් වන දෙයක් මෙහි " කදාත " - දන්නා දෙය යයි කියන්නේ පකද්වස්කන්ධයටත් එහි හේතුවලටත් මේවා විදර්ශනා කදණයෙන් දැනගත යුතුයි. " කදණ " යයි කියන්නේ සංස්කාර ධර්මයන් වන පකද්වස්කන්ධයේත් එහි හේතුවලත් අනිත්‍ය, දුකඛ, අනාත්ම ස්වභාවය දන්නා විදර්ශනා කදණයටයි. මෙහි විදර්ශනා කදණය ප්‍රඥවයි. විපස්සනා සම්මා දිට්ඨියයි. සාමාන්‍යයෙන් විදස්සනා සම්මා දිට්ඨිය වෛතසික 32 ක් නැත්නම් 33 ක් සමග එකට හටගන්නවා. සමස්තයක් වශයෙන් ඇත්තේ වෛතසික 33 ක් නැත්නම් 34 කි. ඒවා සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුකඛ, අනාත්ම ස්වභාවය අරමුණු කරගෙන ඒ දෙසට නැමෙන නිසා නාම ධර්මයි.

ඔබ විදර්ශනා කදණය අනිත්‍ය දුකඛ අනාත්ම වශයෙන් දැකිය යුත්තේ මක්නිසාද? සමහර යෝගීන්ට විදර්ශනා කදණය නිත්‍යද අනිත්‍යද, සැපද, දුකද, ආත්මද අනාත්මදැයි සැක ඇතිවෙන්න පුළුවනි. මේ ප්‍රශ්නය විසදීමට ඔබ විදර්ශනා චිත්ත විචිය දැක ගත යුතුයි. විශේෂයෙන්ම සෑම ජවන්සිතකම විදර්ශනා කදණය ප්‍රචීංගමවු වෛතසික 34 අනිත්‍ය, දුකඛ, අනාත්ම වශයෙන් දැකගත යුතුයි.

සමහර යෝගීන් විදුර්ගතා කදණයට ඇලෙන්න පුළුවන්. සමහරු ඉතා සාර්ථකව විපස්සනා වඩන නිසා ආධිමිඛර වෙන්න පුළුවන්. මේ කෙලෙස් ඉවත් කිරීමට විදුර්ගතා කදණය අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම වශයෙන් දැකගත යුතුයි.

ප්‍රශ්නය (7 16)

බොහෝ කලක් භාවනා වඩනා විටත් තනියම වනයේ වාසය කරන විටත් උනන්දුව නැති වෙලා කම්මැලි කම ඇතිවෙනවා. මේ වගේ හිතක් මැඩපවත්වා ගන්නේ කෙහොමද? මේ වගේ හිතක් අකුසල කමීයක්ද?

පිළිතුර (7 16)

ඒ වගේ හිතකට " කෝසපපයයි " කියනවා ලෝභ දේස ආදිය මුල් කරගෙන ඇතිවන අකුසල ධර්මයක්, දුච්ච හිතක් මේ වගේ හිතක් හටගන්නේ අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසයි. පුද්ගලයෙක් අයෝනිසෝමනසිකාරය වෙනුවට යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති කරගත්තොත් ඔහුට භාවනාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබන්න පුළුවනි. අපේ ශාක්‍යමුනි බෝධිසත්ත්වයන්ගේ උත්සාහය සාර්ථක වුනේ උන්වහන්සේගේ චිරය නිසා බව නිතර මතක් කරගන්න.

භාවනාව සඵල කරගැනීමට බොහෝ දුෂ්කරතා මැද මහත් උත්හස දරා අතීත්වයට පත්වූ රහතන් වහන්සේලාගේ කථා පුවත් සිහිකරන්න. උත්සාහ නොදරා කිසිවෙකුට ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රතිඵලයක් ලබන්න බැහැ. විශේෂයෙන්ම භාවනා වැඩිමේ දී උත්සාහය චිරය අත්‍යවශ්‍යයි යෝනිසෝමනසිකාරයත් ඉතා වැදගත් කරුණක්. සියළු සංස්කාරධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවයට අවධානය යොමු කිරීමට වැයම් කරන්න. මේ ආකාරයෙන් ඔබ උත්සාහ කළොත් යම් කිසි දවසක ඔබේ උත්සාහය සඵල වීමට ඉඩ තිබෙනවා.

ප්‍රශ්නය (7 17)

අවිද්‍යා තණ්හා උපාදන යන තුන හා සම්බන්ධ නොවූ ප්‍රාර්ථනාවක නිදසුනක් සෙයාබෝ ස්වාමින්වහන්සේට කියා දෙන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර (7 17)

කුසල කම් කරන විට ඔබට විපස්සනා වඩන්න පුළුවන් ඒ කුසල කම් වල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දැකගත හැකි නම් අවිද්‍ය, තණ්හා, උපාදන ඒ කුසල කම් සමග ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඔබට විපස්සනා වැඩිමට නොහැකි වුනොත් මෙහෙම ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඉදං මේ පුඤ්ඤං නිබ්බානසස පච්චයො හෝතු මේ පින මට නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට හේතු වේවා."

ප්‍රශ්නය (7 18)

පඤ්චස්කන්ධය අනාත්ම නම් සෙයාබෝ ස්වාමීන්වහන්ස, එහෙනම් කවිද ධර්ම දේශනයක් පවත්වන්නේ ? පඤ්චස්කන්ධය අනාත්ම නම් ධර්ම දේශනයක් පවත්වන්න සෙයාබෝ ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් නැහැ. එහෙම නම් පඤ්චස්කන්ධයත් ආත්මයත් අතර සම්බන්ධයක් තිබෙනවාද?

පිළිතුර (7 18)

සත්‍යය දෙයාකාරයි

1 සමමුඛි සත්‍ය සහ පරමාර්ථ සත්‍යයි.

මේ දෙක අතර වෙනස ඔබ පැහැදිලිව දැනගන්න ඕනැ. සමමුඛි සත්‍යය අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ඉන්නවා. සෙයාබෝ ස්වාමීන්වහන්සේ නමත් ඉන්නවා. මවක් ඉන්නවා. පියෙක් ඉන්නවා. නමුත් පරමාර්ථ සත්‍යය අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් නැහැ. සෙයාබෝ ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් නැහැ. මවක් නැහැ. පියෙක් නැහැ. ඔබේ විදුර්භ්‍යා කඳුණය සැහෙන තරම් ප්‍රබල නම් ඔබට මෙය දකගන්න පුළුවනි. ඔබ විදුර්භ්‍යා කඳුණයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙස බැලුවොත් ඔබට පෙනෙන්නේ පරමාර්ථ නාම රූප නැත්නම් පඤ්චස්කන්ධයක්. ඒවා අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි. ආත්මයක් නැහැ. බුදු කෙනෙක් - සෙයාබෝ කෙනෙක් මවක් පියෙක් මේ කිසිවෙක් නැහැ. මේ පඤ්චස්කන්ධත් එහි හේතූත් සංඛාර ධර්මයි. ඒ නිසා සංඛාර ධර්ම සංඛාර ධර්ම ගැන දේශන පවත්වනවා. සමහර විට නිර්වාණය ගැන දේශන පවත්වනවා. ආත්මයක් ඇත්තේම නැහැ.

යම් කෙනෙක් ඔබෙන් මෙහෙම ඇසුවොත් " භාවෙකුගේ අං දිගද කෙටිද ? ඔබ පිළිතුර දෙන්නේ කොහොමද? " ඉඩ්බෙකුගේ ලොම් කලුද සුදුද ? කියා ඇසුවොත් ඔබේ පිළිතුරු මොකක්ද? ආත්මයක් නැත්නම් අපට ආත්මයක් පඤ්චස්කන්ධයත් අතර සම්බන්ධය ගැන කතාකරන්න බැහැ.



බුදුරජාණන් වහන්සේ වුනත් මේ වගේ පුශ්න වලට පිළිතුරු දුන්නේ නැහැ. භාවාගේ අං දිගද කියා ඔබ කිවා නම් එයින් පෙනෙන්නේ ඔබ භාවන්ට අං ඇති බව පිළිගන්නා බවයි. භාවාගේ අං කෙටි යැයි කීවොත් එයින් පෙනෙන්නේ ඔබ භාවන්ට අං ඇතැයි පිළිගන්න බවයි. ඒවගේම ඔබ ඉඩ්ඩාගේ ලොම් සුදුසි කිවත් කලුසි කිවත් එයින් පෙනෙන්නේ ඔබ ඉඩ්ඩාට ලොම් ඇතැයි පිළිගන්නා බවයි.

බුදු රජාණන් වහන්සේ පකද්වසකන්ධ හා ආත්ම අතර සම්බන්ධයත් ඇතැයි කිවත් නැතැයි කිවත් ඒ පිළිතුරින් පෙනෙන්නේ උන්වහන්සේ ආත්මවාදය පිළිගත් බවයි. ඒ නිසා උන්වහන්සේ මෙබඳු පුශ්නවලට පිළිතුරු දුන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මම ඔබට කියන්නේ විදුර්ශනා වඩන්න කියා මේ ආත්ම දිට්ඨිය ඉවත් කරගන්න හැකි වෙන්නේ ඒ මට්ටමට ඔබේ භාවනාව දියුණුව වී පමණයි.

**පුශ්නය (7 19)**

බුදුරජාණන්වහන්සේ ගිඤ්ජන්ට "නයි මන්ත්‍රය" ඉගැන්වුවා. ඒ නයි මන්ත්‍රය සජ්ඣායනා කිරීම මෙෙත්‍රි වැඩිමක්ද? මන්ත්‍ර සජ්ඣායනා කිරීම බුද්ධාගමට ගෙනා බාහමණ සම්ප්‍රදයක්ද ?

**පිළිතුර (7 19)**

මන්ත්‍රයක් කියන්නේ කුමක්ද?

"නයි මන්ත්‍රය" කුමක්ද? මන්ත්‍ර ගින්නද ආගමින් ලැබුන දෙයක්දැයි මම දුන්නේ නැහැ. නමුත් ථේරවාදී පිටකයේ " බන්ධ පරිත්ත " කියා පිරිත් සත්‍රයක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආරක්ෂක පිරිත් දිනපතාම සජ්ඣායනා කිරීමට ගිඤ්ජන්වහන්සේලාට ඉගැන්වුවා. දිනපතා එක් වාරයකවත් මේ ආරක්ෂක පිරිත නොකියන ගිඤ්ජව හෝ ගිඤ්ජණිය අතින් ඇවතක් සිදුවන බව දැක්වෙන විනය නීතියක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිවමානව සිටියදී වනයක වාසය කළ එක් ගිඤ්ජවකට නයෙක් දුෂ්ට කළා. ඒ ගිඤ්ජව එයින් මරණයට පත්වුනා. මේ සිද්ධිය නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ " බන්ධ පරිත්ත" සත්‍රය ඉගැන්වුවා. මේ සත්‍රයේ අදහස මෙත්තා භාවනාවට සමානයි. විවිධ වර්ගයේ සජ්ඣන්ට මෙෙත්‍රිය වැඩිමේ කුම ඒ සත්‍රයේ දැක්වෙනවා. ත්‍රිවිධ රත්නයේත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේත් රහතන් වහන්සේලාගේත් ගුණ පිළිබඳ සත්‍ය ක්‍රියාවක්ද ඇතුළත් වෙනවා. අද රූට මම මේ පිරිත කියන්නම් . මේ ආරක්ෂක සත්‍රය ඉතා බලසම්පන්නයි. ඔබ

එයට " නයි මන්ත්‍රය" කිව්‍යාට කමක් නැහැ. නම වැදගත් නැහැ. බුරුමයේ සමහර ගිනුන් මෙය නයින් දුෂ්ට කළ අයට ආරක්ෂාවක් වශයෙන් කියනවා. එයින් ප්‍රතිඵල ද ලැබෙනවා. මේ පිරිත බොහෝ වාරයක් ගිනුන් වහන්සේලා සජ්කධායනය කර නයින්ගෙන් අනතුරු වු අයට පිරිත් වතුර බීමට දුන් විට ඔවුන්ගේ ශරීරවල විස ක්‍රමයෙන් අඩු වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන් සනීපවෙනවා. නමුත් සමහර විට හැමදෙනාටම එක සමාන ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පිරිත ගිනුන් වහන්සේලාට නයින්ගෙන් සිදුවන අනතුරු වැළැක්වීම පිණිස ඉගැන්වුවා. ගිනුන් වහන්සේ නමක් මේ සුත්‍රය ගෞරවයෙන් සජ්කධායනා කර සර්පයන් ඇතුළු සියළු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෙන් සිත පතුරුවා හැරියොත් ඔහුට අනතුරක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒ ගිනුන්ව ප්‍රාතිමෝක්ෂය ආරක්ෂා කරමින් ඒ පිරිත කිවොත් ඔහුට එය ප්‍රබල ආරක්ෂාවක් වෙනවා.

**08 වන දේශනය**  
**වෙසක් දින පැවැත්වූ දේශනය**

**මහා කාරුණිකො නාටො- ගිතාය සබ්බ පාණිනං**  
**පුරෝක්තා පාරමි සබ්බා - පත්තො සම්බෝධිමුත්තමං**

බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්තිම වස් කාලය ගත කළේ බෙලුව නම් ගමේය. ඒ කාලයේදී උන්වහන්සේ දැඩියේ රෝගාතුර වූහ. පෙර කරන ලද අකුසල කමීයක විපාකයක් වශයෙන් උන්වහන්සේගේ පිට මාරාන්තික වේදනාවකින් පෙළෙන්නට විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයට දසමසකට පෙර හටගත් ඒ වේදනාව පෙර ආත්ම භාවයක - බෝධිසත්වකාලයේදී කළ පාප කමීයක විපාකයකි. ඒ පුඵභවයෙහි මල්ලව පොරකාරයෙකු වූ බෝධිසත්වයන් තමාගේ ප්‍රතිමල්ලවයා බිම හෙලා ඔහුගේ පිට කොන්ද කැඩීමේ විපාක වශයෙන් බුද්ධත්වයට පත්වූ ආත්මභාවයේ පවා හටගත් වේදනාව පරිනිර්වාණය දක්වාම පැවතුනි. එම අකුසල කමීය ඒ තරම් ප්‍රබල වුවකි. මෙවැනි වේදනා මරණින් පමණක් නිරුද්ධ වන බැවින් මාරාන්තික වේදනා වශයෙන් හැඳින්වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේට එම වේදනාව අධිෂ්ඨාන බලයෙන් වළක්වා ගත හැකි විය. එහෙත් සාමාන්‍ය අධිෂ්ඨාන බලයකින් නොවේ. උන්වහන්සේ පළමුවෙන් රූප සත්තක සහ අරූප සත්තක ක්‍රම පදනම් කොට අභීත්ඵල සමාපත්තියට සමවැදුණු සේක. අභීත්ඵල සමාපත්තියට සමවැදුන විට නිවන අරමුණු කරගත් අර්හත්ඵල සිත් දීඝි කාලයක් අනුපිළිවෙළින් හටගනියි. බුදු රජාණන් වහන්සේ අභීත්ඵල සමාපත්තියට සමවැදුනේත් රූප සත්තක හා අරූප සත්තක ක්‍රම අනුව විදුර්ගනා වැඩිමෙන් පසුය. එම නිසා විපස්සනා භාවනාවද ඉතා ශක්තිමත් විය. ප්‍රබල විය. ඒ හේතුවෙන් අභීත්ඵල සමාපත්තියද ඉතා ශක්තිමත් විය, ප්‍රබල විය.

අභීත්ඵල සමාපත්තියෙන් නැගී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ අධිෂ්ඨාන කළ සේක - අද පටන් පරිනිර්වාණය දක්වා මෙම වේදනාව හටනොගනිවා. අකුසල කමීයේ බලය නිසා උන්වහන්සේට දිනපතාම මෙසේ අධිෂ්ඨාන කිරීමට සිදුවිය. මෙවැනි ඵල සමාපත්ති ආයු සංඛාර ඵල සමාපත්තිය, ආයුපාලක, ඵල සමාපත්ති, පීචිත සංඛාර, ඵල සමාපත්ති වශයෙන් හැඳින් වේ.

ආයු සංඛාර ඵල සමාපත්ති - ආයුෂ කාලය පැවැත්වීමේ ඵල  
සමාපත්තිය

ආයුපාලක .. .. - ආයුෂ ආරක්ෂාකරන ඵල සමාපත්තිය

ජීවිත සංඛාර .. .. - ජීවිතින්දිය පැවැත්වීමේ .. ..

වස් කාලය අවසාන වූ විට බුදුරජාණන් වහන්සේ වාරිකාවේ යෙදී  
අන්තිමට විශාලා මහනුවරට පැමිණියහ.

වෙසක් පොහොයට තෙමසකට පෙර උන්වහන්සේ ආයු සංස්කාරය  
හැරීමට අධිෂ්ඨාන කළ සේක. "අද පටන් වෙසක් පොහොද දක්වා මම මේ  
සමාපත්තියට සමවදිමි". එදින පටන් මේ සමාපත්තියට සමනොවදිමි. මෙ  
අධිෂ්ඨානයට ආයුසංස්කාරය අත් හැරීම යයි කියනු ලැබේ. එදින මහවනයේ  
කුටාගාර ශාලාවේ රැස්ව සිටි භික්ෂු සංඝයා අමතා තමන්වහන්සේ  
ආයුසංස්කාරය හළ බව ප්‍රකාශ කොට මෙසේ වදළ සේක. " තස්මාතිහ  
තික්ඛවෙ යෙනෙ මයා ධම්මා අභිකද්දා දෙසිතා, තෙවො සාධුකං  
උග්ගහෙත්වා ආසෙච්චබ්බා භාවිතබ්බා බහුලිකාතබ්බා " මහණෙනි මා විසින්  
ධම්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අවබෝධ කොට දෙසන ලදී. ඒ ධම්ම ඔබ  
මනාකොට ඉගෙන ගත යතුයි. ආදරයෙන් සේවනය කළ යුතුයි. වැඩිය යුතුයි  
බොහෝ සෙයින් වැඩිය යුතුයි.

මෙහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඝයාට අනුශාසනා කළේ මෙසේය.

- 1) ධම්ම සම්පුර්ණයෙන් කටපාඩමින් ඉගෙන ගත යුතුයි. එහෙත් එපමණක් නොසැහේ
- 2) ධම්ම ආදරයෙන් සේවනය කළ යුතුයි.

" ආසෙච්චබ්බා " ධම්ම දැනගෙන එය නැවත නැවතත් ක්‍රියාත්මක කිරීම,  
නිතර එහි යෙදීම සේවනය කිරීමයි. අප යමක යෙදෙන විට වැඩිමත් දියුණුවත්  
අවශ්‍යයයි. මෙහි අදහස කුමක්ද? අප ධම්ම ක්‍රියාත්මක කරන විට අපේ  
චිත්ත විච්චල කුසල ධම්ම පමණක් ඇතිවිය යුතුයි. එනම සීල කුසල ධම්ම,  
සමාධි කුසල ධර්ම හා ප්‍රඥ කුසල ධම්ම මෙම කුසල ධර්ම අතරක් නැතිව  
එක දිගටම අනුපිළිවෙලින් අභීත්වය දක්වාම නැවත නැවතත් ඇතිවිය යුතුයි.  
බුද්ධ ශ්‍රාවකයකුගේ භාවනාව සම්පුර්ණත්වයට පත්වන්නේ ඔහු අභීත්වයට  
පත්වුවිටයි. ඒ නිසා ඒ තත්ත්වයට පත්වන තුරුම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ  
ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් භාවනා වැඩිය යුතුයි. "බහුලිකාතබ්බා" - නැවත නැවතත්  
වැඩිය යුතුයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලේ එහෙයිනි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ  
චිත්ත විච්චයෙහි මේ අදහස ඇතිවූයේ මක්නිසාද ?

“ යථාශීද්ධං චුන්මචරියං අද්ධානියං අස්ස චිරට්ඨිතිකං ”

පිරිසිදු ධර්මය ස්ථාවර ලෙස පිහිටා බොහෝ කලක් පවත්නා පිණිසය. සෑම බෞද්ධයෙකුම පිරිසිදු බුදුදහම නැතිවන්නට ඉඩ නොදී පවත්වාගත යුතුයි. මේ සඳහා උත්සාහ කළ යුත්තේ කෙසේද ? බුදුරජාණන්වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව ගමනය කිරීමෙනි.

- 1) ධර්මය කටපාඩමින් ඉගෙන ගත යුතුයි.
- 2) ධර්මය අත්දකින ලෙස භාවනා වැඩිය යුතුයි.
- 3) අභීත්වය දක්වා භාවනා වැඩිය යුතුයි.

මෙය සියලුම බෞද්ධයන්ගේ යුතුකමයි. ඔබ බෞද්ධයෙක් නම් යථෝක්ත උපදෙස් තුන අනුගමනය කළ යුතුයි. ඒ උපදෙස් අනුව ක්‍රියා නොකළොත් ඔබ බෞද්ධයකු වන්නේ නමින් පමණයි. ඒ නිසා අපේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මෙම උපදෙස් අකුරටම පිළිපැදීමට අදාළ අධීක්ෂණ කර ගන්න.

ඒ අධීක්ෂණය අනුව ඔබ ක්‍රියා කළොත් ඔබ නියම බෞද්ධයෙකි.

- 1) අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය කටපාඩම් කිරීමට උත්සාහ කරමු.
- 2) අපි අපේ අත්දැකීමෙන්ම ප්‍රත්‍යක්ෂව ධර්මය දැනගැනීමට උත්සාහ කරමු.
- 3) අභීත්වය දක්වා අපි භාවනා වඩමු.

මෙසේ කළොත් අපි බුදුරජාණන්වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව ජීවත් වන බව කිව හැකිය. එසේ කළ යුත්තේ මක්නිසාද? “ තදස්ස ඛනුජන භිතාය ඛනුජන සුඛාය ලෝකානුකම්පාය අත්ථාය භිතාය සුඛාය දේවමනුස්සානං ” බොහෝ දෙනාගේ හිත පිණිස සැප පිණිස ලොවට අනුකම්පා පිණිස දෙවි මිනිසුන්ගේ යහපත පිණිස හිත සුව පිණිස.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව ධර්මයෙහි හැසිරුණොත් අපට ධර්මය දයාදය වශයෙන් අනාගත පරම්පරාවට දීමට පුළුවන් වෙයි. අපට දෙවියන්ටත් මනුෂ්‍යයන්ටත් සම්මාසම්බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මය කටපාඩම් කිරීමටත් ඒ ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂව දැන ගැනීමට ධර්මයෙහි හැසිරීමටත් අභීත්වය දක්වාම ධර්මයෙහි හැසිරීම වත් ඉගැන්වීමට හැකි වෙයි. එයින් දෙවිමිනිසුන්ට නිවන කෙළෙවර කොට ධර්මයන් ලැබෙන අනුසස් හා සැප ලැබෙන්නේය එහෙත් අප ඒ ධර්මය ඉගෙන නොගෙන ධර්මයේ නෙහැසිරී දෙවිමිනිසුන්ට බුදුදහම උගන්වන්නේ කෙසේද? එබැවින් අප ඒ ධර්මය ඉගෙන ඒ අනුව ජීවත් වෙමින් අභීත්වය දක්වාම ධර්මය වැඩිය යුතුයි. බුදුදහම අප

සසර දුකින් එතෙර කරවන එකම මාර්ගය බව ඔබ විශ්වාස කරන්නෙහිද? ඔබේ ශ්‍රද්ධාව කොපමණ බලවත්ද?

සාමකඳකද එල සුත්‍ර අටුවාවේ මෙසේ සඳහන් වේ.

“පසන්තොව පසන්නාකාරං කාතුං සක්ඛිස්සති” නියම බෞද්ධයෙකුට තමාගේ ශ්‍රද්ධාව තමා හැසිරෙන ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකිය. ඒ අයුරින් ශ්‍රද්ධාව ප්‍රකාශ නොකළ හැකි නම් අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නියම ශ්‍රාවකයෝ නොවෙමු. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන අපේ විශ්වාසය ඇත්නම් උන්වහන්සේ පරිනිර්වාණයට පෙර කළ අනුශාසනාව හිතට ගෙන ඒ අනුව පිළිපැදිය යුතුයි. අපේ මවිපියන් ගැන අපේ විශ්වාසය ඇත්නම් ඔවුන්ගේ උපදෙස් අප අනුගමනය කළ යුතු නොවේද ? එමෙන්ම අප අපේ බුදුපියාණන්වහන්සේගේ වචනයට කීකරුවිය යුතුයි.

බුදු දමහමින් අපට උගන්වන්නේ

- 1) සතර සතිපට්ඨානය ( වත්තාරො සතිපට්ඨානා )
- 2) සතර සමයක්ප්‍රධාන ( වත්තාරො සමමප්පධාන )
- 3) සතර ඉද්ධිපාද ( වත්තාරො ඉද්ධිපාද )
- 4) ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ ( පකඳචන්ද්‍රියානි )
- 5) බල ධර්ම පහ ( පඤ්ච බලානි )
- 6) බෝජකධංග ධර්මහත ( සත්ත බෝජකධංග )
- 7) ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ( අරියො අට්ඨාංගිකොමග්ගෝ )

යන මේ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම 37 යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයන්ගේ වර්තාධිමුත්ති අනුව බෝධිපාක්ෂික ධර්ම 37 විවිධාකාරයෙන් ඉගැන්වුහ. පාලි ත්‍රිපිටක ධර්ම සංකෂිප්ත වශයෙන් දැක්වුවොත් ඇත්තේ බෝජකධංග 37 පමණයි. ඒ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සැකෙවින් දැක්වුවොත් ඇත්තේ ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. අරි අට්ඨි මග සැකෙවින් දැක්වුවොත් ඇත්තේ සීල සමාධි පකඳ්කදා යන ත්‍රිශික්ෂාවයි.

අප පළමුවෙන් සීල ශික්ෂාව ඉගෙන ගත යුතුයි. සීල ශික්ෂාව නොදැන අපේ ශිලය පිරිසිදු කරගන්නේ කෙසේද? සිත පාලනය කොට එකග කරගැනීමට සමථ භාවනාව ඉගෙන ගත යුතුයි. සමථ භාවනා නොදැන සමාධිය වඩන්නේ කෙසේද? සමාධිය නොවඩා සිත පාලනය කළ හැකිද? ඉන් පසු අප ප්‍රඥාව වඩන ආකාරය ඉගෙන ගත යුතුයි. ප්‍රඥා ශික්ෂාව නොදැන ප්‍රඥාව වඩන්නේ කෙසේද?

සිලය පිරිසිදු කර ගැනීමටත් සිත දමනය කර ගැනීමටත් ප්‍රඥාව දියුණු කරගැනීමටත් අප පළමුවෙන් ධර්මය කටපාඩමින් ඉගෙන ගත යුතුයි. දෙවනුව අප ධර්මයෙහි හැසිරෙමින් අභීතවය දක්වා ධර්මය වැඩිය යුතුයි.

මහපරිනිර්වාණ සුත්‍රයෙහි බුදුරජාණන්වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ට බොහෝ වාරයක් මෙලෙස අනුසාශනා කළ සේක. "ඉති සිලං ඉති සමාධි ඉති පඤ්ඤා සිල පරිභාවිතො සමාධි පමහස්පලො හොති මහානිසංසො සමාධි පරිභාවිතා පඤ්ඤ මහස්පලා හොති මහනිසංසා පඤ්ඤ පරිභාවිතං චිත්තං සම්මදෙව ආසවේහි විමුච්චති සෙය්‍යනිදං කාමාසවා භාවාසවා දිට්ඨාසවා අවිජ්ජාසවා."

"සිලය මෙසේය, සමාධිය මෙසේය. ප්‍රඥාව මෙසේය. සිලයෙහි පිහිටා සම්පූර්ණයෙන් දියුණු කරන ලද සමාධිය මහත්ඵල මහානිසංසයි. සමාධියෙහි පිහිටා සම්පූර්ණයෙන් දියුණු කරන ලද ප්‍රඥාව මහත්ඵලයි. මහානිසංසයි ප්‍රඥාවෙන් පරිපූර්ණවූ සිත කාමශ්‍රව භාවාශ්‍රව අවිජ්ජාශ්‍රව යන මෙම ආශ්‍රවයෙන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම මිදෙයි.

අප සියළු දෙනාටම සිතක් තිබේ. සිලයක පිහිටා සිත එකගකරගත හැකි නම් ඒ සමාධිමත් සිතේ බලය ආශ්වර්යඪීමත්ය. ඒ සිතට පරමාර්ථ රූප විනිවිද දකින්නට ශක්තියක් ඇත. රූප හඬගන්නේ කලාප වශයෙනි. කලාප පරමාණු වලටත් කුඩා විය හැකිය. අපේ ශරීරය සැදී ඇත්තේ ඒ කලාප වලින්ය. සමාධි ගතවූ සිතට ඒ කලාප බෙද බැලීමට පුළුවනි. සමාධිගත වූ සිතට පරමාර්ථ නාම ධර්ම ඒ නාම ධර්මවල තෙතුව විනිවිද දැකීමට පුළුවන. සමාධිගත වූ සිතට ඒ නාම රූප ධර්මවලත් එහි හේතුවලත් ඇති විම, නැති විම, විනිවිද දැකීමට පුළුවනි. මෙම විදර්ශනා ක්‍රියායට ප්‍රඥාවයැයි කියනු ලැබේ. මෙම ප්‍රඥාව වැඩිමට හේතු වන්නේ සිලය පදනම් කොට ඇති සමාධියයි. සමාධිමත් සිතත්, ප්‍රඥාවත් අධිෂ්ඨාන බලයයි. මෙම අධිෂ්ඨාන බලයට සියලු ආශා, සියලු කෙලෙස්, සියලු දුක් විනාශ කරන නිවනට අප පැමිණවීමේ ශක්තිය ඇත.

සිලය පදනම් කොට ඇති සමාධියෙන් සිත පරිපූර්ණ වුවට විපපස්නා ක්‍රියායට හෙවත් ප්‍රඥාවට අප රාගයෙන් හා සංසාර චට්ටයෙන් මුදවාලීමට බලය තිබේ. එහෙත් ඒ සමාධිය සිලය මත පිහිටිය යුතුමය. ගිහියන්ට පඤ්චසිලය අවශ්‍යයයි.

එනම්

- 1) ප්‍රාණඝාතයෙන් වැලකීම
- 2) අදින්නාදනයෙන් වැලකීම

- 3) කාම මිථ්‍යාවාරයෙන් වැළකීම
- 5) මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම

4) මුසාවාදයෙන් වැළකීම

ගිහි බෞද්ධයන්ට මෙම පකදවසිලය අත්‍යවශ්‍යයි. මෙයින් එකක් වත් කරන තැනැත්තා නියම බෞද්ධයෙක් නොවේ. සිල් පද පහම ආරක්ෂා නොකළොත් භික්ෂුණ සරණ යෑම අර්ථවත් නැත. බෞද්ධයන් මිච්චාපිචයෙන් වැළකිය යුතුයි. ඔවුන් ප්‍රානසාතයෙන් අදුත්තාදනයෙන් කාමමිථ්‍යාවාරයෙන් මුසාවාදයෙන් හෝ පිසුනාවාවයෙන් හෝ පරුෂ වචනයෙන් හෝ සම්ප්‍රජ්ජලාපයෙන් හෝ ලැබෙන දෙය පාවිච්චි නොකළ යුතුයි. ආයුධ වෙළඳම, මනුෂ්‍යයන් වෙළඳම්, කිරිම මස් පිණිස සතුන් විකිණීමද මත් පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය විකිණීමද විෂ ද්‍රව්‍ය විකිණීම යන මේ පස් වැදෑරුම් වැරදි වෙළඳම් වලින් වැළකිය යුතුයි.

එහෙයින් නිවන පිණිස පමණක් නොව මරණින් මතු සුගතිගාමි විමටද සිලය අවශ්‍ය වේ සිලය පිරිසිදු නැත්නම් මරණින් මතු සුගති ගාමි විම පහසු නැත. මරණාසන්න අවස්ථාවේදී තමා විසින් කරන ලද පාප කම් සිතට පහළ වන බැවිනි. සිත ඒ පාප කම්වලින් එකක් අරමුණු කරගන්නා බැවින් ඒ පුද්ගලයාගේ පටිසන්ධි චිත්තය සතර අපායෙන් එකක පහළ වේ.

මේ පිළිබඳව සතුව සහ සැනසීම ලැබීමටද සිලය අවශ්‍යයි. සිලය පිරිසිදු නැත්නම් සතුවක් හෝ සැනසීමක් නැත දුශ්චරිතයෙහි යෙදෙන පුද්ගලයා සතුරන්ගෙන් වටවී සිටියි. බොහෝ සතුරන් ඇති කෙනෙකුට ප්‍රීතියක් හෝ සැනසීමක් ලබාගන්නට නුපුළුවන.

- යොව වස්සසතං පිවෙ - දුස්සිලො අසමාහිතො
- ඒකාහං පිචිතං සෙයො - සිලවන්තසස කධායිනො

දුස්සිල වූ සමාධියෙන් තොරවූ සිතක් ඇති කෙනෙකුගේ සියයක් අවුරුදු පිළිබඳව වඩා සිලවන්ත භාවනානුයෝගී තැනැත්තාගේ එක් දවසක පිළිබඳ ශ්‍රේෂ්ඨය යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ එහෙයිනි. සමාධියෙන් සම්පූර්ණ දියණුව ලබා ඇති සිතට සියළු දුක් නසා සසර කෙලෙවර කරන නිවන දැකීමට පුළුවන.

- සමථි විපස්සනා භාවනා වඩන විට අප
- 1) කායානුපස්සනාව - කය පිළිබඳ සතිය
  - 2) වේදනානුපස්සනාව - වේදනාව පිළිබඳ සතිය



3) විත්තානුපස්සනා - සිත පිළිබඳ සතිය

4) ධම්මානුපස්සනා - ධර්මයන් පිළිබඳ සතිය

යන මේ සතර සතිපට්ඨානගත වැඩිය යුතුයි. කය යනු කුමක්ද? විපස්සනාවේදී නාම කාය සහ රූප කාය යන දෙකම භාවනාවට අරමුණු වේ. රූප කාය නම් රූප 28 යි නාම කාය සිත සහ චෛතසිකයි. වෙනත් විධියකින් කීවොත් නාමරූප දෙක - රූප , වේදනා , සංඥා, සංඛාර විකද්ඤාණ යන පඤ්චස්කන්ධයයි.

එහෙත් ආනාපාන සතිය, ද්වන්තිංසාකාරය, අසුභ භාවනාව සහ චතුරාර්ය මනසිකාරය යන මේ සමථ භාවනා අරමුණු ද කය වශයෙන් හැඳින්වේ. මක්නිසාද? ඒවාද රූපවල එකතුවකි. ඒක ඝණයකි. නිදසුනක් වශයෙන් අශ්වාස ප්‍රශ්වාස විත්තප කලාප සමුහයකි. මේවා බෙද බැලුවොත් සෑම කලාපයකම පඨවි ආපෝ තේපෝ , වායෝ , වර්ණ , ගන්ධ , රස , ඕෂා, ශබ්ද යන මේ රූප 9ක් ඇත. එලෙසින්ම ඇටසැකිල්ලක් ද කලාපවල ඒක ඝණයකි ඒ කලාප බෙද බැලුවොත් රූප 44 ක් පෙනේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව සමථ විපස්සනාව දෙකම වශයෙන් ඉගැන්වූහ. ආනාපාන සතිය ද්වන්තිංසාකාරය අසුභ භාවනාව ආදිය උන්වහන්සේ විසින් කායානුපස්සනාව ලෙස උගන්වන ලදී. ඔබ ආනාපාන සතිය වඩන්නෙහි නම් ඒ කායානුපස්සනාවයි. සතිපට්ඨාන සුත්‍රයේ සමථ භාවනා සියල්ලම කායානුපස්සනා කොටසට ඇතුළත් වේ. සමථ භාවනා සාර්ථක ලෙස වැඩු යෝගාවචරයා විපස්සනා වැඩීම ආරම්භ කොට රූප 28 දැක ගැනීමට පුරුදු වෙයි. එයද කායානුපස්සනාවයි. නාම කම්මයාන වඩන අවස්ථාවේ යෝගාවචරයා වේදනා දකින විට එය වේදනානුපස්සනාවයි. සිත දකින විට එය විත්තානුපස්සනාවයි. ස්පර්ශය දකින විට එය ධම්මානුපස්සනාවයි. එහෙත් වේදනා විත්ත සහ පස්ස පමණක් දැකීම විදුර්භූත කඳුණය ලැබීමට ප්‍රමාණවත් නොවේ. අප වේදනා විත්ත ධම්ම යන මෙය හා සම්බන්ධ වූ සෙසු සංඛාරද දැකගත යුතුයි. නාම රූප දැකගත් පසු එහි අභිත වර්තමාන හා අනාගත හේතූද දැකගත යුතුයි. මෙය පවිචය පරිග්ගහ කඳුණයයි. පවිචය පරිග්ගහ කඳුණය ලැබීමෙන් ඔබ විපස්සනාවට බැසගත් පසු ඔබට රූප වේදනා විත්ත ධම්ම යන මෙයින් එකක් ප්‍රධාන කම්ප්ථානය වශයෙන් ගැනීමට පුළුවන. "ප්‍රධාන කම්ප්ථාන වශයෙන් ගැනීම" යනු එයින් එකක් පමණක් අරමුණු කරගෙන භාවනා වැඩීම නොවේ. රූප කම්ප්ථාන ප්‍රධාන වශයෙන් වැඩුවත් නාමද දැකගත යුතුයි. නාම ධර්ම දකින විට ඔබ වේදනා විත්ත සහ ධම්ම දකින්නෙහිය.

ඔබට වේදනානුපස්සනාව ප්‍රධාන වශයෙන් වැඩිමට පුළුවන. එහෙත් වේදනාව පමණක් දැකීම ප්‍රමාණයවත් නොවේ. ඔබ එය හා සම්බන්ධව සංඛාර ආයතන අරමුණු යන මේ සියල්ලම දැකගත යුතුයි.

මෙහිදී විපස්සනාව යනු ජ්‍යාමරූප ධර්මවලත් එහි හේතුවලත් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීමයි. ජ්‍යාමරූප ධර්ම හටගත් වහාම නැතිවන බැවින් අනිත්‍යයි. නිරන්තර ඇතිවීමෙන් නැතිවීමෙන් පෙළෙන හෙයින් දුකයි. සචිර වූ නිත්‍ය වූ අමරණියවූ ආත්මයක් නැති බැවින් අනාත්මයි. නාමරූප ධර්මවලත් එහි හේතුවලත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය දැකීම විපස්සනාවයයි කියනු ලැබේ. සමථ විපස්සනා වඩන විට ඔබ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නෙහිය. සතර සතිපට්ඨානය වඩන විට ඔබ සතර සමන්ත ප්‍රධාන චර්යය ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇති කරගත යුතුයි.

**සතර සමන්ත ප්‍රධාන චර්යය**

- 1) අකුසල ධර්ම ඇතිවීම වැළැක්වීමට චර්යය වැඩීම
- 2) හටගත් අකුසල ධර්ම ඉවත් කර දැමීමට චර්යය වැඩීම
- 3) සමාධි කුසල ධර්ම, විපස්සනා කුසල ධර්ම, මාගී කුසල ධර්ම ආදී තවමත් හටනොගත් කුසල ධර්ම ඇති කරගැනීමට චර්යය වැඩීම
- 4) අතීත්වය දක්වා එම කුසල ධර්මයන් දියුණු කිරීමට චර්යය වැඩීම

ඔබ භාවනා වැඩිය යුත්තේ කෙසේද? ඔබ සතර සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතුයි. යථෝක්ත සතර සමන්ත ප්‍රධාන චර්යය ඊට අවශ්‍යයි. "මගේ මස් ලේ විශළිගොස් ඇට නහර පමණක් ඉතුරු වුනත් මම භාවනා වැඩීම අත් නොහරිමි".

මේ සඳහා ඔබ සතර ඉද්ධිපාද ද පිහිටකොට ගත යුතුයි.

- |           |   |                                 |
|-----------|---|---------------------------------|
| 1) ඡන්දය  | - | නිවන් දැකීමට ඉතා බලවත්වූ ඕනෑ කම |
| 2) චිත්තය | - | චිත්ත ශක්තිය                    |
| 3) චර්යය  | - | චර්යය                           |
| 4) විමංසා | - | විදුර්ශනා කැණය                  |

අපට සැහෙන තරම් ප්‍රබල වූ කැමැත්තක් ඇත්නම් අපේ අභිමතාර්ථය ඉටුකරගත හැක. සැහෙන තරම් ඡන්දයක් ඇත්නම් අපට නොකළ හැකි දෙයක් නැත. සැහෙන තරම් ප්‍රබල උත්සාහයක් ඇත්නම් අපි අපේ අභිමතාර්ථය මුදුන්පත්කරගනිමු. උත්සාහය අත්නොහැර ක්‍රියා කරන්නාට නොකළ හැකි දෙයක් නැත. අපට සැහෙනතරම් ප්‍රබල වූ සිතක්

ඇත්නම් අපේ අභිමතාර්ථය සාදා ගත හැකිය. ශක්තිමත්ව වූ බලවත්වූ සිතක් ඇති පුද්ගලයාට නොකළහැකි දෙයක් නැත. අපට සැහෙන තරම් ප්‍රබලවූ විදුර්ගතා කඳුණයක් ඇත්නම් අපේ අභිමතාර්ථය මුදුන් පත් කරගත හැකිය. සැහෙන තරම් ප්‍රඥාව ඇති තැනැත්තාට ඉටු කළ නොහැකි අදහසක් නැත. සිලයෙහි පිහිටා සමථ විපස්සනා භාවනා වඩන විට අපට පක්ඛවබල බිඳී දිවිය යුතුයි.

- 1 ඉද්ධා - බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ උන්වහන්සේගේ ධර්මය ගැන බලවත් ඉද්ධාවක්
- 2 චිර්යය - සැහෙන තරම් ප්‍රබල උත්සාහයක්
- 3 සති - භාවනා අරමුණු පිළිබඳ සැහෙන තරම් ප්‍රබල සතියක්
- 4 සමථ විපස්සනා අරමුණු පිළිබඳ සැහෙන තරම් ප්‍රබල සමාධියක් සමථ අරමුණක් නම් ආනාපාන නිමිත්ත හෝ කසිණ නිමිත්ත වැනි අරමුණක් විය යුතුයි. විපස්සනා අරමුණක් නම් නාමරූප ධර්ම හා ඵහි හේතු විය යුතුයි.
- 5 ප්‍රඥා - සමථ විපස්සනා අරමුණු ගැන ප්‍රමාණවත්වූ අවබෝධයක් මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ නිවනට මාර්ගය වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් ඉවත් වන්නට ඉඩ නොදී සිත පාලනය කරයි. මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලින් එකක් වත් ඔබට නැතිනම් ඔබේ අභිමතාර්ථය සාදාගැනීමට නුපුළුවන්. ඔබේ සිත පාලනය කළ නොහැකිය. භාවනා අරමුණෙන් සිත ඉවත් නොවන ලෙස පාලනය කිරීමේ බලය මෙම ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ට ඇත. මේ බලයද අධිෂ්ඨාන බලයයි. මෙම අධිෂ්ඨාන බලය යොදා ගිත පාලනය කරන විට යථෝක්ත ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම, වශයෙන් හැඳින්වේ.

සතර සතිපට්ඨානය වඩන විට සජ්ත ඛෝජකධංග ධර්මද ඉතා වැදගත්ය

- 1.සතිය 2. ධර්ම විචය 3. චිර්ය 4. ප්‍රීති 5. පස්සද්ධි 6. සමාධි 7. උපෙක්ඛා

ආර්යාෂ්ටාංගික මාර්ගයද ඇත.

- 1) සම්මා දිට්ඨි 2) සම්මා සංකප්ප 3) සම්මා වාචා 4) සම්මා කම්මන්ත 5) සම්මා ආපිච 6) සම්මා වායාම 7) සම්මා සති 8) සම්මා සමාධි

මෙයින් ප්‍රකාශ වන්නේ ශිල සමාධි පක්ඛකඳ යන ත්‍රි ශිකෂාවයි. මෙම ත්‍රිශිකෂාව ක්‍රමානුකූලව වැඩිය යුතුයි.

බුදුරජාණන්වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ට යථෝක්ත ඛෝධිපාකමික ධර්ම ඉගැන්වූයේ එම ධර්මයන් අතීත්වය දක්වාම වැඩිම පිණිසයි. අප එසේ කළොත් අපට අනාගත පරම්පරාවලට ද එම ධර්මය දයාද වශයෙන්

දීමට පුළුවන. එසේ කළොත් අපටත් ඒ අනාගත පරම්පරාවලටත් නිවන් සැප කෙළවර කොට ඇති සියලු සැප ලබාගත හැකිය. සියලුම නාම රූපත් එහි හේතූන් සංඛාර වශයෙන් හැඳින් වෙන්නේ. හේතූප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්නා බැවිනි.

මෙම සංස්කාරයෝ නිරන්තරයෙන් අනිත්‍යය සවභාව කොට ඇත්තාහ. බුදුරජාණන්වහන්සේ හික්‍ෂුන් අමතා නිවන සඳහා අප්‍රමාදව උත්සාහ කිරීමට අනුශාසනා කළේ එහෙයිනි.

“හන්ද දැනි හික්‍ඛවෙ ආමනතයාමි වො වය ධම්මා සංඛාර අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ”

ඔබ අනිත්‍ය ස්වභාවය අමතක නොකළ යුතුයි. ඔබ තමා පිළිබඳවත් දු පුතූන් පිළිබඳවත් පවුල ආදිය පිළිබඳවත් බලාපොරොත්තු ඇතිකරගන්නේ අනිත්‍ය ස්වභාවය අමතක කරන බැවිනි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අන්තිම අවවාදය අමතක නොකළ යුතුයි.

**“සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යයෝය අප්‍රමාදව චිරය වඩවි.”**

බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය ගැනද මෙසේ ප්‍රකාශ කළ සේක .

**“තචිරං තථාගතස්ස පරිනිබ්බානං හවිස්සති**

**ඉතො තිණ්ණං මාසානං අවිචයෙන තථාගතො පරිනිබ්බාසිස්සති”**

“තථාගතයන්ගේ පරිනිර්වාණය නොබෝ කලකින් සිදු වේ. මෙයින් තෙමසක් ගතවූ කල තථාගතයන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන සේක. “මෙය පුහුදුන් අයට ඇසීමට ඉතාමත් ශෝකපනක ප්‍රකාශනයකි. බුදුරජාණන්වහන්සේ තවදුරටත් මෙසේ කිහ.

**“පරිපක්කෝ වයේමය්හං පරිත්තං මම ජිවිතං”**

“මගේ වයස මුහුකුරා ගොසින්නය. ඉතිරි වී ඇති ආයුෂ ඉතා සවල්පය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේට තමන්වහන්සේගේ මහලු බව මෙසේ විස්තර කළ සේක “ ආනන්ද දැන් මම ඉතා දුච්චය මහලුය. වයෝවාදධය මේ මගේ අසුවන අවුරුද්දයි. මගේ ජිවිතය ගෙවීගොසින්නය. .පරණ කරත්තයක් හැර බැඳ එකට ගැටගසා ඉතා අමාරුවෙන් ගෙන යන්නාක් මෙන් තථාගතයන්ගේ ශරීරයද ආධාරවලින් පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. තථාගතයන් වහන්සේ සියලු නිමිති මෙනෙහි නොකර ඇතැම් වේදනා නිරුද්ධ කිරීමෙන් අනිමිත්ත වේතනා විමුක්ති සමාධියට සමවැදුණු විට පමණක් උන්වහන්සේගේ ශරීරයට පහසුවක් දැනේ.

**“පහාය වො ගමිස්සම් - කතං මේ සරණමත්තනො”**

“මම ඔබ හැම අත්හැර යමි. මම තමාටම උතුම් පිළිසරණක් ඇති කර ගනිමි.” ඒ උතුම් පිළිසරණ සියලු දුක් කෙළවර කොට අප මහ නිවනට පත්වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ වචන ඉතා වැදගත්ය. උන්වහන්සේ බුදු වුයේ සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි පහළ මහ කරුණාවෙන් අප හැම දෙනාටම ඒ උතුම් පිළිසරණ සාදා ගැනීමට මාර්ගය කියා දෙන පිණිසය.

“ආනන්ද තමන්ට තමාම පිහිටක් කොට පිළිසරණක් කොට වාසය කරව්. බාහිර පිළිසරණක් නොසොයව්. ධර්මය ද්විපයක් කොට ධර්මය පිළිසරණක් කොට අන් පිළිසරණක් නොසොයා වාසය කරව.” හිකුචුට්ඨ තමාටම පිළිසරණක් වන්නේ තමාටම පිහිටක් වන්නේ කෙසේද ? ධර්මය ද්විපයක් කොට ධර්මය තමාටම පිහිටක් වන්නේ කෙසේද? ධර්මය ද්විපයක් කොට ධර්මය පිළිසරණක් කොට අන් පිළිසරණක් නොසොයා වාසය කරන්නේ කෙසේද?

මෙම ප්‍රශ්නයට උන්වහන්සේම දුන් පිළිතුර මෙසේය  
“අප්පමත්තා සතිමත්තො, සුසීලා ගොථි හිකඛවො  
සුසමාහිත සංකප්පා සචිත්ත මනුරකඛට්ඨ”

“මහණෙනි අප්‍රමාද වෙයවී සතිය හා පිරිසිදු සීලය ඇතිව වාසය කරව් , මනාව පිහිටවන ලද සමාධිය ඇතිව තමාගේ සිත ආරක්ෂා කරව්.”

අප සතියෙන් යුක්තව අප්‍රමාදව ක්‍රියා කළ යුතුයි. සතිය ඇති කරගත යුත්තේ කුමක් පිළිබඳවද? - සතර සතිපට්ඨාන ඵනම් නාම රූප ධර්ම හෙවත් සියලුම සංසකාර ධර්මයන් පිළිබඳවය.

“ සුසීලා ගොථි හිකඛවො ” මහණෙනි ඔබ සීලය පිරිසිදු කරගත යුතුයි. - නෙකැලැල් පිරිසිදු සීලයක් ඇති හිකුචුට්ඨ විමට උත්සාහ කළ යුතුයි. එයින් කියවෙන්නේ අප සීල ශික්ෂාව ඵනම් සම්මා වාචා සම්මා කම්මන්ත සහ සම්මා ආපීවය වැඩිය යුතු බවයි.

“සුසමාහිත සංකප්පා ” (සුසමාහිත) යනු සමාධි ශික්ෂාවයි. ඵනම් සම්මා වායාම සම්මා සති සහ සම්මා සමාධි යන අංග තුනයි. සම්මා දිට්ඨි සහ සම්මා සංකප්ප වැඩීමෙන් ප්‍රඥ ශික්ෂාව දියුණු කිරීමයි.

“අප්පමත්තා ” විදුර්ගනා කදුණයෙන් සියලු සංසකාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම සවභාවය දැකීම “ සතිමත්තො ” යන්නෙන් අදහස්

කළේ සිල සමාධි ප්‍රඥ යන ත්‍රි ශික්ෂාව වැඩිවේදී සැහෙන තරම් සනිය  
ඇතිවිය යුතුබවයි. යො ඉමස්මිං ධම්ම චිනයෙ - අප්පමතේත විහෙස්සති  
පතාය පාති සංසාරං දුක්ඛස්සතතං කරස්සති.

යමෙක් මේ ධම්මචිනයෙහි අප්‍රමාදව වෙහෙසන්නේ නම්, ඒ තැනැත්තා  
පුනර්භවය ප්‍රභාණය කොට සසර දුක් කෙළෙවර කරන්නේය. අපේ මහ  
කාරුණිකවූ බුදු රජාණන් වහන්සේ පාරමී දම් පුරා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට  
පත්වූයේ සසර දුක් කෙළවර කිරීමේ මග අපට කියා දෙනු පිණිසය. අප ඒ  
පරමාර්ථය ඉෂ්ඨ කරගැනීමට උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන් ආර්යාෂංඛික  
මාර්ගය අනුගමනය කළ යුතුයි. මරණයට පෙර අප්‍රමාදව උත්සාහ දරමු.

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.

**09 වන දේශනය**  
**ශ්‍රේෂ්ඨතම පුජාව**  
**(පුණ්‍යානුමෝදනා ධර්ම දේශනය)**

දෙව්ධියක පුජා ඇත.

1 සම්පුර්ණ ඵලය ගෙන දෙන පුජාව

2 ඵලයක් ගෙන නොදෙන පුජාව

ඔබ වඩා කැමති වන්නේ මෙයින් කවර පුජාවටද? කරුණාකර පිළිතුරු දෙන්න.

මේ ශාසනයේදී ශ්‍රාවකයන් පුජා පැවැත්විය යුතු අන්දම පිළිබඳව බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙසූ දෙය විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි. අපි දැක්වූ විහංග සූත්‍රය සලකා බලමු.

එක් සමයෙකහි භාග්‍යවතුන්වහන්සේ ශාක්‍ය ජනපදයේ නිග්‍රෝධාරාමයෙහි වැඩවසන සේක. එවිට මහාපුජාපති ගෝතමී අපත් වස්ත්‍ර දෙකක් රැගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත ගොස් උන්වහන්සේට වැද එකත්පස්ව හිඳ මෙසේ කීවාය. "ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන්වහන්සේ! මෙම අපත් වස්ත්‍ර දෙක දක්ෂ රෙදි වියන්නෙකු ලවා වියවා මාත් සහගාහි වී භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පුජා කිරීම සඳහා සකස් කරනලදී. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මා කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් එය පිළිගන්නා සේක්වා !

එවිට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදළ සේක. ගෝතමී ! එය සංඝයාට පුජා කරන්න. සංඝයාට පුජා කල විට මටත් සංඝයාටත් දෙපක්ෂයටම කරන පුජාවක් වෙයි. පුජාපති ගෝතමී බුදු රජාණන් වහන්සේගෙන් යථෝක්ත ඉල්ලීම තෙවරක්ම කළාය. ඒ තුන් වාරයේම බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ලැබුණේ එම පිළිතුරමයි.

ඒ අවස්ථාවේදී ආයුෂ්මත් අනන්ද තෙරුණුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙසේ කීය. "ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ" මෙම සිවුරු යුගල මහපුජාපති ගෝතමීගෙන් පිළිගන්නා සේක්වා. මහාපුජාපති ගෝතමී භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මහෝපකාරී විය. ඕනෑමෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මැණියන්ගේ සහෝදරියයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කිරි මවිය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මැණියන් මිය ගිය විට උන්වහන්සේට කිරි පොවා හැදවේ මේ තුමියයි.

භාගවතුන් වහන්සේද මහප්‍රජාපතිගෝතමියට මහෝපකාරී වූයේක. මහප්‍රජාපති ගෝතමී බුදුන් සරණ ගියේ. දහමී සරණ ගියේ. අයඪී සංඝයා සරණ ගියේ භාගවතුන්වහන්සේ නිසාය. මහප්‍රජාපති ගෝතමී ප්‍රාණසාණයෙන් , අදත්තාදනයෙන් , කාමමිච්ඡාවාරයෙන් මුසාවාදයෙන් සහ මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතු වන මත්පැනින් වලකී සිටින්නේ භගවතුන්වහන්සේ නිසාය. මහප්‍රජාපති ගෝතමී බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව ඇතිව අයඪීකාන්ත සිලයෙන් සමන්තාගතව වෙසෙන්නී භාගවතුන් වහන්සේ නිසාය. මහප්‍රජාපති ගෝතමී දුකට සමුදය, නිරෝධය, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව විචිකිච්ඡාවෙන් තොරය. එයද භාගවතුන්වහන්සේ නිසාය. එහෙයින් භාගවතුන් වහන්සේද මහාප්‍රජාපති ගෝතමිට බෙහෙවින් උපකාර වූයේක. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ කිත. " එසේය ආනන්ද " එසේය ආනන්ද ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයා නිසා බුදුන් දහමී සගුන් සරණ ගියේ නම් ඒ ශ්‍රාවකයා විසින් ගුරුවරයාට ගරු කිරීමෙන් ,ඔහුදැක හුන්ස්නෙන් , නැගිටීමෙන් , ඔහුට වැඳ නමස්කාර කිරීමෙන් උවටැන් කිරීමෙන් සිවුපස සැපයීමෙන් ඒ ගුරුවරයාට කළ ගුණ සලකා නිම කළ නොහැකි බව මම කියමි.

ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයා නිසා ප්‍රාණඝාතයෙන් අදත්තාදනයෙන් කාමමිච්ඡාවාරයෙන් මුසාවාදයෙන් මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවූ මත්පැනින් යන මේ සියල්ලෙන් වැළකී සිටි නම් ඒ ගුරුවරයාට ගරුකිරීමෙන් හුන්ස්නෙන් නැගිටීමෙන් වැඳ නමස්කාර කිරීමෙන්, උවටැන් කිරීමෙන් සිවුපස සැපයීමෙන් කළ ගුණ සැලකීම ඔහුට පහසු නොවන බව මම කියමි.

ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයා නිසා ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගෙන අයඪී කාන්ත සිලයෙන් සමන්තාගත වූයේ නම් ඒ ගුරුවරයාට ගරුකිරීමෙන් , හුන්ස්නෙන් නැගිටීමෙන්, වැඳ නමස්කාර කිරීමෙන් උවටැන් කිරීමෙන් සිවුපස සැපයීමෙන් කළ ගුණ සැලකීම ඔහුට පහසු නොවේ.

ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයා නිසා චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව විචිකිච්ඡාවෙන් සම්පුර්ණයෙන් තොරවී සිටින්නේ නම් ඔහු විසින් ඒ ගුරුවරයාට ගරුකිරීමෙන් , හුන්ස්නෙන් නැගිටීමෙන් , වැඳ නමස්කාර කිරීමෙන් උවටැන් කිරීමෙන් සිවුපස සැපයීමෙන් කළ ගුණ සැලකීම පහසු නොවේ. මම මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩි විස්තරයක් කරනු කැමැත්තෙමි. ගුරුවරයෙකුගේ මග පෙන්වීම හේතුකොට ගෙන ශ්‍රාවකයා චතුරාර්යසත්‍ය අවබෝධ කරගෙන ඇත්නම් ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව ඔහුගේ විදුර්ගනා කඳුණය ගුරුවරයාට ගෞරවය දැක්වීමට වඩා සිවුපස සැපයීමට වඩා ආනිසංසදයකයි. ඔහු සෝතාපත්ති මාර්ගිකදාණයෙන් හා සෝතාපත්ති ඵල



කඳුණයෙන් වතුරාරිය සත්‍ය දැනගනී නම් ඒ විදුර්ගනාකඳුණය ඔහුට සතර අපායෙන් මිදීමට උපකාරී වෙයි. මේ ප්‍රතිඵල ආශ්වර්යමත්ය. කුසල කම් කිරීමෙහි ප්‍රමාද වන අය සතර අපායේ සැරිසරමින් සිටිති සතර අපාය ඔවුන්ගේ ගෙදර හා සමානය.

“පමත්තස්සව නාම වත්තාරො අපායා සකගෙහ සද්ධිසා” ඔවුන් සුගතිවල ඉපදෙන්නේ ඇතැම් අවස්ථාවල පමණයි. එහෙයින් සතර අපායෙන් මිදීමට හැකිවීම ඉමහත් භාග්‍යයකි. ගුරුවරයාට වැදුම් පිදුම් ගරුසේනකාර කිරීම සිවිපස සැපයීම එය හා සමාන කළ හැකිනොවේ. ශ්‍රාවකයෙක් වතුරාරිය සත්‍යය සකදගාමි මාරීකඳුණයෙන් හා සකදගාමි ඵල කඳුණයෙන් දැනී නම් ඔහු මිනිස් ලොව ඉපදෙන්නේ තව එක් වතාවක් පමණයි. ශ්‍රාවකයෙක් අනාගාමි මාරීකඳුණයෙන් හා අනාගාමි ඵලකඳුණයෙන් වතුරාරිය සත්‍ය අවබෝධ කර ගනී නම් ඔහුගේ විදුර්ගනා කඳුණය ඔහුට එකොළොස් කාම හමියෙන් මිදීමට උපකාරී වෙයි. ඔහු ජිකාන්තයෙන්ම උපදින්නේ සුද්ධාවාස බඹතල වලයි. කාම හමිවලට නැවත කිසි කලෙක නොපැමිණෙයි. බුත්ම ලෝකවල සැපත කාම සම්පත්තියට වඩා බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨය. බුත්ම ලෝකයේ පුරුෂයෙක්, ස්ත්‍රියක්, පුතෙක්, දුවක් පවුලක් නැත. යුද්ධ කොලාහල රන්ඩු දබර නැත. එහි ආයුකාලය ඉතාමත් දීර්ඝය. ඔවුන්ගේ සැපතට බාධා කළ හැකි කිසිවෙකුත් නැත. ඔවුහු සියළු අනතුරු වලින් මිදී සිටිති. එහෙත් ජරා මරණ දෙක එහි ඇත. බුත්ම ලෝකවල වෙසෙන්නෝ අභීත්වයට පත්නොවුවොත් ජාති දුකට නැවතත් භාජනය වෙයි.

අභීත්මාරීඵල ලැබීමෙන් වතුරාරිය සත්‍යය අවබෝධකරගන්නා ශ්‍රාවකයන්ගේ විදුර්ගනා කඳුණය ඔහු සංසාර වට්ට දුකකයෙන් සදහටම මුදුවයි. ඔහුගේ පරිනිර්වාණයෙන් පසු ඔහුට නැවත ජාති ජරා මරණ ආදී කිසිම දුකක් නැවත විදීමට සිදුවන්නේ නැත. එහෙයින් යටෝක්ත ප්‍රතිඵල ශ්‍රාවකයා තම ගුරුවරයාට නන් අයුරින් දක්වන ගෞරවයට වඩා සිවුපස සැපයීමට වඩා බෙහෙවින් වටින්නේය.

ශ්‍රාවකයකු මහමේරු පච්චය තරම් උසට සිවුපස ගොඩ ගසා ගුරුවරයාට පුජා කළත් එබඳු පුජාවකින් වුවද ඔහුට තමාගේ ණය ගෙවීමට නුපුළුවනි. මක්නිසාද? ජාති ජරා මරණදී අනන්ත වූ සසර දුක්වලින් සදහටම මිදීමේ වටිනාකම මෙතෙකැයි අගය කළ නොහැකි බැවිනි.

වතුරාරිය සත්‍යය යනු කවරේද ?

- 1) දුකබාර්යී සත්‍යය - මෙය පක්ඛවසකන්ධයයි ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයකු නිසා දුක්බායනී සත්‍යය අවබෝධ කර ගනී. නම් එම විදුර්ගනා කඳුණය

ගුරුවරයාට ගෞරව දැක්වීමට කරන දෙයට වඩා ගුරුවරයාට සිවිපස සැපයීමට වඩා වටින්නේය.

2) සමුදයානීසතය- මෙය පටිච්ච සමුප්පාදයයි. ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයකු නිසා පටිච්චසමුප්පාදය අවබෝධ කර ගනී නම් එම විදුර්භතා කඳුණය ගුරුවරයාට ගෞරවය දැක්වීමට කරන දෙයට වඩා ගුරුවරයාට සිවුපස සැපයීමට වඩා වටින්නේය.

3) නිරෝධායනී සතය- මෙය නිර්වාණයයි. ශ්‍රාවකයෙක් ගුරුවරයකු නිසා නිවන අවබෝධ කර ගනී නම් එම විදුර්භතා කඳුණය ගුරුවරයාට ගෞරව දැක්වීමට කරන දෙයට වඩා ගුරුවරයාට සිවිපස සැපයීමට වඩා වටින්නේය.

4) මාර්ගායනී සතය - මෙය ආර්යාෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. වෙනත් විධියකින් කීවොත් මෙය විපස්සනා කඳුණය සහ මාරී කඳුණයයි.

ගුරුවරයකු නිසා ශ්‍රාවකයකුට විදුර්භතාකඳුණය සහ මාරීකඳුණය ලැබේ නම් ඒ හේතුවෙන් ඔහුට සංසාර දුක්ඛ වට්ටයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම මිදීමේ භාග්‍යය ඇතිවේ. එම නිසා ගුරුවරයාට ගෞරවය දැක්වීමට කරන දෙය හෝ සිවිපස සැපයීම හෝ සසර දුකින් මිදීමට කෙළින්ම හේතු වන්නේ නැත. එවන් ප්‍රණය කර්ම සමථ විපස්සනා භාවනා වඩන කෙනෙකුට නිවන් ලැබීමට උපනිශ්‍රය වන උපස්ථම්භක හේතුවක් විය හැකිය.

මෙහිදී මම තව දුරටත් විස්තර කරනු කැමැත්තෙමි. රූප ස්කන්ධය දුක්ඛායනීසතයට ඇතුළත් වේ. රූප හටගන්නේ කුඩා කලාප වශයෙනි. ඒ කලාප බෙදා බැලූ විට රූප 28 කි. මෙම රූප විසි අට දැක ඒවා වර්ගී කරන අකාරය ඉගැන්වීමට හැකියාව ඇත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට සහ උන්වහන්සේගේ ධර්මය ඉගෙන ගත් ශ්‍රාවකයන්ට පමණයි. බුද්ධ ශාසනයෙන් පිට මෙබඳු රූප වර්ග ගැන ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයකු නැත.

නාමස්කන්ධයද පඤ්ඤාස්කන්ධයට ඇතුළත්ය. හවාංග සිත් හැර මෙම චිත්ත සංඛාර, චිත්තචී අනුව හටගනියි. එක් චිත්තක්ෂණයකදී එක සිතක් හා යෙදෙන චෛතසික ගණනත්, ඒවා හැදින්ගෙන වර්ගී කරන හැටිත් බුදුරජාණන්වහන්සේ ඉගැන්වූසේක. බුදු සසුනෙන් පිට මෙම චිත්ත සංඛාර පෙන්වා ඒවා ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයෙක් නැත. මක් නිසාද පුණී අවබෝධය ඇති වෙනත් ගුරුවරයෙකු නොමැති බැවිනි.

ශාකෂමුනි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් තථාගතයන්වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව වීර්ය යොදා කුමානුකුලව භාවනා වඩන්නේ නම්, ඔහුට මෙම චිත්ත සංඛාර පැහැදිලිව පෙනෙනු ඇත. මෙය

බෞද්ධයාට ලැබිය ඇති අද්විතීය අවස්ථාවකි. ඒ අවස්ථාවෙන් ඔබ ප්‍රයෝජන ගත යුතුයි.

තව ද පටිච්චසමුප්පාදය සමුදායනී සත්‍යයයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ පටිච්ච සමුප්පාදය දැකගන්නා ආකාරය තම ශ්‍රාවකයන්ට ඉගැන්වූහ. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයකු පටිච්චසමුප්පාදය අවබෝධ කරගත් විට ඔහුට හේතුඵල සම්බන්ධය පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවබෝධය ලැබේ.

අතීත හේතුවෙන් වතීමාන ඵලය හටගන්නා බවත් වතීමාන හේතුව අනාගත ඵලය ඇති කරවන බවත් දකින විදුර්ගනා කඳුණය ඔහුට ලැබේ. අතීත වතීමාන හා අනාගත යන තුන් කාලයේදීම ඵලයක් පනිත කරවිය හැකි මැවුම්කරුවෙකු නොමැති බවත් හේතුවක් නොමැතිව කිසිවක් හටනොගන්නා බවත් හේ දනියි. මෙම කඳුණය ලබාගත හැකිවන්නේ බුද්ධශාසනයේ දී පමණක්ය. මෙම පටිච්චසමුප්පාදය දැනගැනීමට ඔබට ලැබී ඇති අවස්ථාව ඔබ පැහැර හැරිය යුතු නොවේ. පටිච්ච සමුප්පාදය දකින ශ්‍රාවකයාට අතීත පිච්චද අනාගත පිච්චද පෙනේ. ඔබට පුච්චි ජාති බොහෝ ගණනක් දැකගත හැකි නම් කෙබඳු අකුසල කම් දුගති ගාමි විමට හේත වේද? කෙබඳු කුසල කම් සුගතිගාමි විමට හේතු වේදැයි ඔබට දැනගත හැකිය. සත්ත්ව ගුම් 31 පිළිබඳ දැනුමත් කර්ම නියාමය පිළිබඳ දැනුමත් ලබාගත හැකි වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් පමණක්ය. සත්ව ගුම් 31 හා ඒ එක් එක් ගුම් වල පුනර්භවය ඇති කරවන කම් නියාමයද බුදු සසුනෙන් පිට කිසිවෙකුට දැනගැනීමට නුපුළුවනි. මෙම දැනුම ලැබීමට ඇති අවස්ථාවද ඔබ පැහැර හැරිය යුතු නොවේ.

ශ්‍රාවකයෙක් අනාගත පිච්ච වල හේතු ඵල සම්බන්ධය දකිනම් ඔහු නාම රූප නිරෝධයද දකියි. තමාගේ නාම රූප නිරුද්ධ වන කාලය පිළිබඳ පුණී අවබෝධය ඔහුට ලබාගැනීමට පුළුවනි.

මෙය නිරෝධායනී සත්‍යයයි. මේ කඳුණයද ලබාගත හැකිවන්නේ බුදු සසුනේ පමණය. ඔබ මෙම දැනුම ලැබීමට ඵලඹ ඇති අවස්ථාව පැහැර හැරිය යුතු නොවේ.

තවද බුදුරජාණන් වහන්සේ එම නිරෝධයට පැමිණීමේ මාගීය හෙවත් සමථ විපස්නා දෙක ඉගැන්වූ සේක. සමථ විපස්සනා යනු අර් අට්ඨිමගයි. නාමරූප පරිච්චේද කඳුණයත් පච්චය පරිග්ගහ කඳුණයත් සම්මාදිට්ඨියයි එසේම නාම රූප නිරෝධය පිළිබඳව කඳුණයත් අර් අට්ඨි මග පිළිබඳ

කඳුණයත් සම්මාදිටයයි. මේ දෙක විපස්සනාවයි. අර් අට්ඨ මගෙහි යිහ යෙදවීම සම්මා සංකප්පයයි. විපස්සනා වැඩිමට අප සම්මා වායාම, සම්මා සති, සහ සම්මා සමාධි, යන අංග තුන දියුණු කරගත යුතුයි. සමථ විපස්සනා වඩන විට සම්මා වාචා සම්මා කම්මන්ත සම්මා සමාධි යන අංග තුන වැඩිමෙන් සිල විශුද්ධිය ඇති කරගත යුතුයි. සිලයෙහි පිහිටා සමථ විපස්සනා වැඩිම අර් අට්ඨ මග වැඩිමයි.

මෙම ආයතීයාශ්වාංගික මාර්ගීය ඇත්තේ බුද්ධ ශාසනයෙහි පමණක්ය. එහෙයින් එය වැඩිමට ඔබට ලැබී ඇති අවස්ථාව ඔබ පැහැර හැරිය යුතු නොවේ. මක්නිසාද? චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව විපස්සනා කඳුණය ශ්‍රාවකයෙකු සසරින් මිදීමට ප්‍රමුණුවන බැවිනි.

මෙම දේශනයේ මුලදී දකඛණවිහංග සුත්‍රය ගැන සඳහන් කෙළෙමි. ඒ සුත්‍රයෙහි භාග්‍යවතුන්වහන්සේ පුද්ගලික වශයෙන් දෙන දන 14 ක් විස්තර කරති (පාටිපුත්තලික දකඛණා)

ආනන්ද ! පුද්ගලික දන 14 ත් ඇත.

- 1) කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේට පුජාවක් කරති. එය පළමු පුද්ගලික දනයයි.
- 2) කෙනෙක් පසේ බුදුවරයන්වහන්සේ නමකට පුජාවක් කරති . මෙය දෙවන පුද්ගලික දනයයි.
- 3) කෙනෙක් බුද්ධ ශ්‍රාවකයකු වූ රහතන්වහන්සේ නමකට පුජාවක් කරති. මෙය තෙවන පුද්ගලික දනයයි
- 4) කෙනෙක් අභීත් මාර්ගීයට පත්වූ ශ්‍රාවකයකුට පුජාවක් කරති .මෙය සිව්වන පුද්ගලික දනයයි.
- 5) කෙනෙක් අනාගාමී ශ්‍රාවකයකුට පුජාවක් කරති. මෙය පස්වන පුද්ගලික දනයයි.
- 6) කෙනෙක් අනාගාමී මාර්ගීයට පත්වූ ශ්‍රාවකයකුට පුජාවක් කරති. මෙය සයවන පුද්ගලික දනයයි.
- 7) කෙනෙක් සකදගාමී ශ්‍රාවකයකුට පුජාවක් කරති. මෙය හත්වන පුද්ගලික දනයයි.
- 8) කෙනෙක් සකදගාමී මාර්ගීයට පත්වූ පුද්ගලයකුට පුජාවක් කරති. මෙය අටවන පුද්ගලික දනයයි.
- 9) කෙනෙක් සෝතාපත්ත ශ්‍රාවකයකුට පුජාවක් කරති. මෙය නවවන පුද්ගලික දනයයි.

- 10) කෙනෙක් සෝතාපත්ති මාර්ගයට පත්වුවකුට පුජාවක් කරති. මෙය දසවන පුද්ගලික දනයයි.
- 11) කෙනෙක් රාගය යටපත් කළ බුදුසස්නෙන් පිට බන්ධන ලාභී පුද්ගලයකුට පුජාවක් කරති. මෙය එකොළොස් වන පුද්ගලික දනයයි.
- 12) කෙනෙක් සිල වන්ත පෘථිග්ජනයකුට පුජාවක් කරති. මෙය දෙළොස් වන පුද්ගලික දනයයි.
- 13) කෙනෙක් දුස්සිල පුද්ගලයකුට පුජාවක් කරති. මෙය දහතුන්වන පුද්ගලික දනයයි.
- 14) කෙනෙක් තිරිසනෙකුට දනයක් දෙති. මෙය දහතරවන පුද්ගලික දනයයි.

තවාගතයන් වහන්සේ යථෝක්ත දන දහහතරේ අනුසස්ථ වදළසේක.

පිරිසිදු සිතකින් තිරිසනකුට දනයක් දීමේ විපාක සියගුණයකින් ලැබේ. එහි අදහස එම කුසල විපාකය ආත්ම සියයක එලදෙන බවයි. ප්‍රතිග්‍රාහකයාගෙන් කිසිම ප්‍රත්‍යපකාරයක් බලාපොරොත්තු නොවී දීම "පිරිසිදු" සිතකින් දීමයි. කම් නියාමය අදහසගෙන යථෝක්තාකාරයෙන් තිරිසනෙකුට වුවද යමක් දීම කුසල විපාක රැස්කරන පුණ්‍ය කර්මයකි. "මේ මගේ බල්ලා" යන සිතෙන් බල්ලෙකුට අහාර දීම පිරිසිදු සිතකින් යමක් දීමක් නොවේ. එහෙත් අපි පරෙයියන් වැනි කුරුල්ලන්ට අහාර දෙන විට ඔවුන්ගෙන් කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවෙමු. එහෙයින් එවැනි අවස්ථාවක සිත පිරිසිදුය.

යම් කිසිවකු "මෙම දනය දීම මගේ ව්‍යාපාරික කටයුතු සාර්ථක වීමට හේතු වේවා." යයි සිතමින් ගිනුන්වහන්සේ නමකට දනයක් දුන්නොත් ඒ දයකයාගේ සිත එම අවස්ථාවේදී පිරිසිදු නොවේ. මෙවැනි පුජාවලින් ශ්‍රේෂ්ඨ ආනිසංස බලාපොරොත්තු විය නොහැක.

භාගවතුන් වහන්සේ තව දුරටත් මෙසේ විස්තර කළ සේක. දුස්සිල පුද්ගලයෙකුට පිරිසිදු සිතකින් දනයක් දීමෙන් දහස්ගුණයක කුසල විපාක බලාපොරොත්තු විය හැකිය. සිල්වත් පෘථිග්ජනයකුට පිරිසිදු සිතින් දෙන දනයේ විපාක සිය දහස් ගණයකින් වැඩිවී ලැබේ. බුදුසස්නෙන් පිට බන්ධන ලාභී පුද්ගලයෙකුට පිරිසිදු සිතකින් දනයක් දීමෙන් ලැබෙන කුසල විපාක සියදහස් ගුණයකින් සියදහස් වාරයක් බලාපොරොත්තු වීමට පුළුවනි.

පිරිසිදු සිතකින් සෝවාන් මාර්ගීස්ථ පුද්ගලයකුට දෙන දනයේ කුසල විපාකය අනන්තය අප්‍රමාණය. එසේ නම් සෝතාපන්න පුද්ගලයෙකුට සකදගාමි මාර්ගීස්ථ පුද්ගලයෙකුට සකදගාමි පුද්ගලයෙකුට අනාගාමි මාර්ගීස්ථ

පුද්ගලයකුට අනාගාමී පුද්ගලයකුට යන මේ උතුමන්ට පිරිසිදු සිතින් දෙන පුජා ගැන කුමක් කිව යුතුද?

පසේ බුදුවරයන් වහන්සේ නමකට සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේ නමකට පිරිසිදු සිතින් දෙන පුජා ගැන කිව යුත්තේ කුමක්ද? මෙහිදී "පුජා" යනු එක් දවසක දෙන දනයයි. දයකයකු දවස් බොහෝ ගනණක් මාස බොහෝ ගණනක් තිස්සේ දන දන්නොත් එයින් ලැබෙන කුසල විපාක විස්තර නොකළ හැකි තරම්ය.

මේවා විවිධ වර්ගයේ පුද්ගලික දනය - (පාටිපුගලික දකඩ්ණා)

### සංඝික දන

බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේට මෙසේ වදාළ සේක "ආනන්ද සත්වැදුරුමේ වූ සංඝික දන ඇත."

- 1) කෙනෙක් බුද්ධ ප්‍රමුඛ හික්මු හික්මුණි සංඝයාට දනයක් දෙති. මෙය පළමුවන සංඝික දනයයි.
- 2) සම්බුද්ධ පරිනිර්වානයෙන් පසු කෙනෙක් හික්මු හික්මුණි සංඝයාට දනයක් දෙති. මෙය දෙවන සංඝික දනයයි.
- 3) කෙනෙක් හික්මුසංඝයාට දනයක් දෙති. මෙය තෙවන සංඝික දනයයි.
- 4) කෙනෙක් හික්මුණි සංඝයාට දනයක් දෙති. මෙය සිව්වන සංඝික දනයයි.
- 5) කෙනෙක් "මට දනයක් දීම සඳහා සංඝයාගෙන් මෙපමණ හික්මුන් හා හික්මුණින් පවරනු මැනවයි." කියමින් දනයක් දෙති. මෙය පස්වන සංඝික දනයයි.
- 6) කෙනෙක් "මට දනයක් දීම සඳහා හික්මු සංඝයාගෙන් මෙපමණ හික්මුන් පවරනු මැනවයි" කියමින් දනයක් දෙති. මෙය සයවන සංඝික දනයයි.
- 7) කෙනෙක් "මට දනයක් දීම සඳහා හික්මුණි සංඝයාගෙන් මෙපමණ හික්මුණින් පවරනු මැනවයි" කියමින් දනයක් දෙති. මෙය සත්වන සංඝික දනයයි.

මේ වනාහි සත්වැදුරුමේ වූ සංඝික දනයයි.

එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ පුද්ගලික දන සංඝික දන සමග සසඳමින් මෙසේ වදාළ සේක.

"ආනන්ද අනාගතයේදී නමින් පමණක් හික්මුන් වන අය අතර "කාසාව කණ්ඨකයෝ" පහළ වෙති. ඔවුහු දුස්සිල වෙති. පාපී අදහස් ඇත්තෝ වෙති. සමහර විට මහජනයා ඒ දුස්සිලයන්ටද සංඝයා වෙනුවෙන් පුද

ප්‍රජා පිරිනැමීමට පුළුවන. ඒ බඳු අවස්ථාවක වුවද සංඝයාට කරනු ලබන ප්‍රජාවේ ආනිසංස අනන්තය අප්‍රමාණයයි මම කියමි. සංඝයාට කරනු ලබන ප්‍රජාවක ආනිසංසයකට වඩා පුද්ගලයෙකුට නරනු ලබන ප්‍රජාවක ආනිසංස කිසිසේත් ශ්‍රේෂ්ඨ නොවන බවද මම කියමි. මහප්‍රජාපති ගෝතමී බුද්ධ ප්‍රමුඛ මහ සංඝයාට සිවුරු ප්‍රජා කළොත් එය වඩා ආනිසංසදයක වේ. එහි කුසල විපාක අනන්ත අප්‍රමාණ වන්නේය. එහෙයින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහප්‍රජාපති ගෝතමීයට ඒ සිවුරු බුද්ධ ප්‍රමුඛ මහ සංඝයාට ප්‍රජා කිරීමට අවවාද කළ සේක.

ප්‍රජාවක් දන දැකීමාවක් සතරාකාරයකින් පිරිසිදු වේ ඒ සතර කවරේද?

- 1) ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින් නොව දයකයා විසින් පිරිසිදු කරනු ලබන ප්‍රජාව, දැකීමාව
- 2) දයකයා විසින් නොව ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින් පිරිසිදු කරනු ලබන ප්‍රජාව, දැකීමාව
- 3) දයකයා විසින් හෝ ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින් හෝ පිරිසිදු නොකරනු ලබන ප්‍රජාව, දැකීමාව
- 4) දයකයා විසින් ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින් පිරිසිදු කරනු ලබන ප්‍රජාව, දැකීමාව

දයකයා සිල්වත් ගුණවත් පුද්ගලයෙකි. ප්‍රතිග්‍රාහකයා දුස්සිල අසත්පුරුෂයෙකි. එහෙයින් ප්‍රජාව - දැකීමාව පිරිසිදු කරනු ලබන්නේ දයකයා විසින්ය. ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින් නොවේ.

2) දයකයා දුස්සිල අසත්පුරුෂයෙකි. ප්‍රතිග්‍රාහකයා සිල්වත්ය. ගුණවත්ය එහෙයින් ප්‍රජාව දැකීමාව පිරිසිදු කෙරෙන්නේ ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින්ය. දයකයා විසින් නොවේ.

3) දයකයාත් ප්‍රතිග්‍රාහකයාත් දෙදෙනාම දුස්සිලය අසත් පුරුෂය එහෙයින් දයකයා විසින් වත් ප්‍රතිග්‍රාහකයා විසින් වත් ප්‍රජාව, දැකීමාව, පිරිසිදු නොකෙරේ.

4) දයකයා සිල්වත්ය ගුණවත්ය ප්‍රතිග්‍රාහකයාද සිල්වත්ය, ගුණවත්ය. මෙහිදී ඒ දෙනාම විසින් ප්‍රජාව දැකීමාව පිරිසිදු කරනු ලැබේ.

මෙය ප්‍රජා පිරිසිදු වීමේ සතරාකාරයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉහත සඳහන් කරුණු තව දුරටත් විස්තර කළ සේක.

දුස්සිලයකුට දෙන දනය පිරිසිදු වීමට හේතුවන කරුණු කවරේද?

- 1) දයකයා සිල්වත් විය යුතුයි

- 2) ප්‍රදානය කරනු ලබන දෙය ධාරිමිතව උපයාගනු ලැබුවක් විය යුතුයි.
- 3) ප්‍රදානය කරන අවස්ථාවේ දයකයාගේ සිත ආශාවෙන් ක්‍රෝධයෙන් තොර පිරිසිදු නොකැළඹ සිතක් විය යුතුයි.
- 4) තමාගේ කුසල කමියෙන් ශ්‍රේෂ්ඨ ඵල ලැබෙන බව දයකයා ශ්‍රද්ධාවෙන් ඇදහිය යුතුයි.

1. දයකයා ශ්‍රේෂ්ඨ ආනිසංස බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් යථෝක්ත අංක 4 අවශ්‍ය වේ. මෙවැනි අවස්ථාවක ප්‍රතිග්‍රාහකයා දුස්සීල වුවද දයකයා නිසා දනය පිරිසිදු වේ. අධික කටාවේ වෙස්සන්තර රජුගේ කටාව සඳහන් වී ඇත. වෙස්සන්තර ආත්ම භාවයේදී අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ පුතන් දුවන් (අනාගතයේදී රාහුල හා උප්පලවණ්ණා වන දෙදෙනා) දුස්සීල අසත්පුරුෂයෙකු වූ පුතක බමුණාට දුන් දුන්හ. මෙය බෝධිසත්ත්වයන්ගේ අවසාන දන පාරමිතාවයි. දන පාරමිතාවන් සෙසු පාරමිතා සියල්ලත් සම්පූර්ණ වීම නිසා බෝසතාණන් වහන්සේට සබ්බකද්දුත කදුණය ලැබීම නිසා වශයෙන් සිදුවන්නකි. දැන් උන්වහන්සේට ඇත්තේ ඵයට සුදුසු කාලය පැමිණෙන තෙක් බලා සිටීම පමණයි.

මෙම දනය උන්වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමට උපස්ථම්භකවූ බව අපට කිව හැක.

දනය පිරිසිදු වීමට අවශ්‍ය වූ යථෝක්ත අංග හතරම වෙස්සන්තර රජතුමා සතු විය. ඒ දනය දීමේ ඵකම අදහස වූයේ බුද්ධත්වය ලැබීමයි. ඵහෙයින් ඒ අවස්ථාවේ දී වෙස්සන්තර රජුගේ සිත පිරිසිදු නොකැළඹ සිතක් විය. ඵම දනයෙන් තමා පහන ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රතිඵලය ලැබෙන බවට රජතුමාගේ සිතෙහි වූ විශ්වාසය (කමී නියාමය පිළිබඳ විශ්වාසය) බලවත්ය. ඵහෙයින් දනය දයකයා විසින් පිරිසිදු නරන ලදී.

2. ලෝභයෙන් හා දේසයෙන් පිරුණු අපිරිසිදු සිතක් ඇති කමී කමීඵල නොඅදහන දුස්සීල පුද්ගලයකු තමා අධිමියෙන් උපයාගත් දෙය සීලවතකට ප්‍රදානය කළොත්, දනය ප්‍රතිග්‍රාහකයා නිසා පිරිසිදු වෙයි. අටුවාවේ මස්මරන්නෙකුගේ පුවතක් සඳහන් වෙයි. ශ්‍රී ලංකාවේ කැළණි ගං මෝය අසබඩ වාසය කළ මස්මරන්නෙක් රහතන්වහන්සේ නමක් වූ මහතෙර නමකට තෙවරක්ම දනය පුජා කළේය. මරණාසන්න අවස්ථාවේ ඒ මස්මරන්නාට තමා මහතෙරුන්වහන්සේට දුන් දනය මතක් විය. දෙවිලොවක් පිළිබඳ සුභ නිමිති ඔහුගේ සිතට පහළ වූයේය. මරණයට පෙර ඔහු තම කදුතින් අමතා මහතෙරුන්වහන්සේ තමා අපායෙන් ගලවා ගත් බව කිවේය. හේ මිය ගොස් දෙවි ලොවක උපන්නේය. මස්මරන්නා දුස්සීල අසත්



පුරුෂයෙකි. එහෙයින් ඒ පුජාව දකුණුව පිරිසිදු වූයේ ප්‍රතිග්‍රහකයා නිසය. 3. ලෝභයෙන් හා දේසයෙන් පිරිණු කිලිටි සිත් ඇති කමී කමීඵල නොඅදහන දුස්සීලයකු තමා අධමීයෙන් උපයාගත් දෙය තවත් දුස්සීලයකුට පිදුවොත් ඒ දනය දයකයා නිසා වත් ප්‍රතිග්‍රහකයා නිසාවත් පිරිසිදු නොවේ. අටුවාවේ දඩයක්කාරයකුගේ කටාවක් සදහන්වේ. මේ දඩයමි කරන්නා මය ගොස් ප්‍රේමයෙක් විය. එවිට ඔහුගේ බිරිද දුස්සීල ගිකුළුවකට තම සැමියාට පින් පිණිස දනයක් දන්නාය. එහෙයින් ඒ ප්‍රේමයාට සාධුකාර දී සතුටුවීමට නොහැකි විය. මක්නිසාද ? දඩයක්කාරයාගේ බිරිද ද ස්වාමියා දඩයමි කිරීමට යද්දී ඔහු සමග ගියාය. ඇ පරිනැමු දන වස්තුවද සතූන් මැරීමෙන් ලබාගත් බැවින් අධමීයෙන් උපයාගත් දෙයකි. ඇගේ හිතද පිරිසිදු වූයේ නැත. පිරිසිදු සිතක් ඇත්තියක් නම් ඔතොමෝ සැමියා සමග දඩයමේ යන්නේ නැත. කමී කමීඵල ගැන සැහෙන තරම් විස්වාසයක්ද ඇයට නොවිය. එබඳු විශ්වාසයක් ඇතිව සිටියා නම් ප්‍රාණඝාත කරන්නේ නැත. ප්‍රතිග්‍රහකයාද දුස්සීල ගිකුළුවකි. එහෙයින් ඒ දන වස්තුව දයකයා නිසා වත් ප්‍රතිග්‍රහකයා නිසා වත් පිරිසිදු වූයේ නැත. ඔතොමෝ ඒ අයුරින්ම තුන්වරක්ම දන් දන්නාය. එහෙත් එයින් යහපත් ප්‍රතිපලයක් ඇති නොවීය. එහෙයින් ප්‍රේමයා " දුස්සීලයෙක් තුන්වරක්ම මගේ ධනය සොරකම් කළා යයි කැගැසීය. එවිට ඒ බිරිද සීලවන්ත ගිකුළුවකට දන් දන්නාය. ඒ අවස්ථාවේදී ප්‍රේමයා " සාධුකාර දෙමින් පින් අනුමෝදන් වී ප්‍රේතාත්මයෙන් මිදුණේය.

මේ අවස්ථාවේදී මම මෙම දේශනය අසාගෙන සිටින පිරිසට මෙසේ කියමි.

ඔබ දනයකින් යහපත් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වන්නෙහි නම්, මෙම අංග සම්පූර්ණ විය යුතුයි.

- 1) ඔබ සිල්වතකු විය යුතුයි.
- 2) ඔබ පිරිනමන දෙය ධමීයෙන් උපයාගත් දෙය විය යුතුයි.
- 3) ඔබට පිරිසිදු නොකැලැල් සිතක් තිබිය යුතුයි.
- 4) ඔබ කමී කමීඵල ඇදහිය යුතුයි.
- 5) ඔබ ප්‍රතිග්‍රහකයා නම් දයකයා කෙරෙහි මෙත් සිත් ඔබට ඇත්තේ නම් ඔබ සිල්වත්ද විය යුතුයි.

සිල්වත් භාවයත් සමග ඔබට ධනාන හා විදර්ශනා කදණය ඇත්නම් වඩාත් හොදය. එවිට දයකයාගේ දනය මහත් ඵල වන්නේය.

මි ළඟට මා විස්තර කරන්නේ පුජාවක් පිරිසුදු වීමේ සිවුවන ක්‍රමයයි. එය හොදින් හිතට ගන්න.

සිලවන්තයෙක් තමා කරන පින්කම මහත්ඵල බව අදහගෙන තවත් සිලවන්ත පුද්ගලයෙකුට දනයක් පිරිනමන්නේ නම් ඒ පුජාව දයකයා සහ ප්‍රතිග්‍රහකයා යන දෙදෙනාම විසින් පිරිසිදු බවට පත් කරනු ලැබේ. 'ආනන්ද' මෙබඳු දනය සම්පූර්ණ ඵල ලබාදෙන බව මම කියමි යයි බුදුරජාණන්වහන්සේ වදළ සේක.

මෙබඳු අවස්ථාවකදී අංග 4 ක් දයකයා සතු විය යුතුයි.

- 1) ඔහු සිලවන් විය යුතුයි.
- 2) ඔහු ප්‍රදනය කරන වස්තුව ධාර්මිකව උපයාගත්තක් විය යුතුයි.
- 3) ඔහුගේ සිත පිරිසිදු විය යුතුයි.
- 4) කමි හා කමිඵල පිළිබඳ බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඔහු සතු විය යුතුයි.

ප්‍රතිග්‍රහකයාද සිලවන්ය. මෙබඳු දනයකින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය අනන්තය අප්‍රමාණය. ප්‍රතිග්‍රහකයාට ධනාන විදුර්ගනා කඳුණය හෝ මාගී හා ඵල කඳුණය ඇත්නම් ඔහුගේ සිලය වඩාත් ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේය.

මෙහිදී මම තවත් සුත්‍රයක් කියා දෙනු කැමැත්තෙමි.

මෙය අංගුත්තර නිකායේ ජක්ක නිපාතයේ ඇති 'නන්ද මාතා' සුත්‍රයයි. එක් කලෙක බුදුරජාණන්වහන්සේ සැවැත්නුවර සමීපයෙහි වූ ජෙනවනයෙහි වැඩවිසුහ. එකල වේලුකණ්ඨ ගමේ වාසය කළ උපාසිකාවක් වූ නන්ද මාතා දනයක් දුන්නාය. ඇගේ දනය අංග සයකින් සමන්විත විය. ප්‍රතිග්‍රහකයන් වහන්සේලා වූයේ අග්‍රශ්‍රාවකයන්වහන්සේලා වූ සාරිපුත්‍ර - මොග්ගල්ලාන දෙදෙනා වහන්සේ ප්‍රමුඛ ගිහු සංඝයාය මෙම දනය දිවැසින් දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිහුන් අමතා මෙසේ වදළසේක.

'මහණෙනි! වේලුකණ්ඨ ගමේ වාසය කරන නන්ද මාතා උපාසිකාව විසින් සාරිපුත්ත මොග්ගල්ලාන දෙනම ප්‍රමුඛ මහසංඝයා වහන්සේට අංග සයකින් සමන්විත දනයක් පිරිනමන ලදී. මහණෙනි දනයක් අංග සයකින් සමන්විත වන්නේ කෙසේද? මහණෙනි! දයකයා අංග තුනකින් සමන්විත විය යුතුය ප්‍රතිග්‍රහකයාද අංග තුනකින් සමන්විත විය යුතුයි. මහණෙනි දයකයා සතු විය යුතු අංග තුන කවරේද?

- 1) ඔහු දනය දීමට පෙර සතුටු වෙයි.
- 2) ඔහු දනය දීමේදී සතුටුවෙයි.
- 3) දනය දීමෙන් පසු ඔහු ප්‍රීතිමත් වෙයි.

මෙය දයකයා සතු විය යුතු අංග තුනයි. ප්‍රතිග්‍රාහකයා සතු විය යුතු අංග තුන කවරේද ? 1 ප්‍රතිග්‍රාහකයා ලෝභය දුරු කළ කෙනෙකි. නොප්පේනම් ලෝභය දුරුකිරීමට උත්සාහ දරන කෙනෙකි. ප්‍රතිග්‍රාහකයා දෝසය දුරුකළ කෙනෙක් නොප්පේනම් දේසය දුරුකිරීමට උත්සාහ දරන කෙනෙකි ප්‍රතිග්‍රාහකයා මෝහයට දුරු කළ කෙනෙකි. නොප්පේනම් මෝහය දුරු කිරීමට උත්සාහ දරන අයෙකි. මෙය ප්‍රතිග්‍රාහකයා සතු අංග තුනයි. දානයක් මෙම අංග හයෙන් සමන්විත වේ නම් එය මහත් ඵල මහානිසංස වන්නේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් මෙසේ විස්තර කළ සේක. "මහණෙනි, එබඳු දනයකින් ලැබෙන ජීන මෙතෙකැයි ප්‍රමාණ කළ නොහැකිය. එබඳු දනයක ආනිසංස එයින් පරලොව දෙවි මිනිස් සුගතිවල ලැබෙන්නා වූ සැප විපාක මෙතෙක් යැයි ප්‍රමාණ කළ නොහැකිය. ඒ ජීන් රාශිය ඒ කුසල රාශිය අනන්තය අප්‍රමාණය.

මහණෙනි ! මහසමුද්‍රයෙහි ජලස්කන්දය මෙපමණයි. මෙපමණ ලාස් බඳුන් ගණනකි. සිය ගණනකි සිය දහස් ගණනකි. මැනිය නොහැකිය. එමෙන්ම අංග හයෙන් යුක්තවූ දනයක ආනිසංස මෙතෙකැයි මැනීමට නුපුළුවන. මක්නිසාද ? දැයිකාව දක්ඛණ විභංග සුත්‍රයෙහි සඳහන් අංග හතරෙන්ද සමන් විත විය.

- 1) ඕතොමෝ සිල්වත් විය.
- 2) ඇගේ දන වස්තුවද ධර්මයෙන් උපයාගත් දෙයකි.
- 3) ඇය දනය පිරිනැමුවේ පිරිසිදු නොකැලැල් සිහිනි.
- 4) ඕතොමෝ කමී හා කමීපල පිළිබඳ ශුද්ධාවෙන් විශ්වාස කළාය

නන්ද මාතා සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන අංග තුනද ඇය සතු විය.

- 1) දනය දීමට පෙර ඇය සතුටු සිහින් සිටියා.
- 2) දනය දෙන විට ද ඇය සතුටින් දුන්නාය.
- 3) දනය දුන් පසු ඇය ප්‍රීතිමත් විය.

යථෝක්ත අංග දයකයෙකුට වේවා දැයිකාවකට වේවා. ඉතාම වැදගත්ය දනයෙන් අනන්ත අප්‍රමාණ ආනිසංස බලාපොරොත්තු වන දයකයා හෝ දැයිකාව යථෝක්ත අංග තුන තම සන්තානයෙහි වැඩිමට උත්සාහ කළ යුතුයි. දක්ඛණ විභංග සුත්‍රය අනුව ප්‍රතිග්‍රාහකයා ද සිල්වත් විය යුතුයි. "නන්ද මාතා" සුත්‍රය අනුව ප්‍රතිග්‍රාහකයා සමථ විපස්සනාව භාවනා වැඩිමෙන්

අභිත්වයට පත්වූ නොඑසේ නම් ලෝභ දේස මෝහ නැති කිරීමට සමථ විපස්සනා භාවනා වඩන හික්මවක් හෝ හික්මුණියක් හෝ විය යුතුයි.

මෙම ශී ටුං ආරාමයේ ලෝඛ දේස මෝහ සම්පූර්ණයෙන් විනාශ කරන පිණිස සමථ විපස්සනා භාවනා වඩන හික්ම හික්මුණිහු බොහෝ සිටිති. ඔවුහු සිල්වත්ද වෙති. එහෙයින් දනයක් ලැබීමට සුදුසු ප්‍රතිග්‍රහකයන් මෙහි සිටින බව අපට කිව හැකිය. දයකයන්ද සිල්වත් විය හැකිය. ඔවුන්ගේ සිත් පිරිසිදු විය හැකිය. ඔවුන් පිදු දෙය ධාර්මිකව උපයාගෙන ඇත. කමී හා කමී එල පිළිබඳ විශ්වාසයද ඔවුන්ට ඇතැයි සිතීමට පුළුවන. දනය දීමට පෙර ඔවුහු සතුටු වෙති. දෙන විටද සතුටු වෙති. දීමෙන් පසු ප්‍රීති වෙති. එහෙයින් මෙම දෙමස තුළ ඔවුන් දන් දුන්නේ බුදුරජාන් වහන්සේ කී ලෙසටයයි. අපට කිව හැකිය. එය ශ්‍රේෂ්ඨ දනයකි මෙම කුසල කමීයෙන් දයකයන් අනාගයෙදී බලාපොරොත්තු වන ආනිසංස ජිකාන්තයෙන්ම ලැබෙන්නේය ජ මක්නිසාද? සංඛාරච්ඡේදන සුත්‍රයෙහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. " ඉක්කිජ්ඣ හික්මවෙ සිලවතො වේතොපණ්ඩි විසුද්ධත්ත " සිල්වතාගේ සිලයේ පිරිසිදු බව නිසා ඔහුගේ ප්‍රාර්ථනා ජිකාන්තයෙන් ඉෂ්ට සිද්ධ වන්නේය.

එහෙයින් සිල්වතාට තම කුසල කමීයේ බලයෙන් තමාගේ ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ඨ කර ගත හැකිය.

- 1) ඔහු බුදුබව පතන්නේ නම් බුදුබවට පත් විය හැකිය.
- 2) පසේ බුදුබව පතන්නේ නම් පසේ බුදුබවට පත්විය හැකිය.
- 3) අග්‍රශ්‍රාවක පදවිය පතන්නේ නම් ජ පදවියට පත්විය හැකිය.
- 4) මහශ්‍රාවක .. .. .
- 5) බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සාමාන්‍ය ශ්‍රාවකයෙකු වීමට පතන්නේ නම් ජ තත්වයට ද පත් විය හැකිය.

මෙම පැහැමි ඉෂ්ට වන්නේ ඔහුගේ පාරමිතා මේරු විට පමණයි. යට දක්වා ඇති එක් එක් බෝධියකින් නිවන් ලැබීම, පැතිමෙන් පමණක් සිදු නොවේ.

තව ද

- 1) ඔහු මරණින් පසු මනුෂ්‍ය ලෝකයේ මනුෂ්‍ය සැප සම්පත් පතන්නේ නම් එයද ලබාගත හැකිය
- 2) ඔහු දෙවිලොව ඉපදීමට කැමති නම් දෙවිලොව ඉපදීමට පුළුවනි.
- 3) මරණින් මතු බ්‍රහ්මලොව ඉපදීමට කැමති නම් මෙම කුසල කමීය ඔහුට බ්‍රහ්ම ලොව ඉපදීමට උපස්ථම්භක විය හැකිය.

බඹ ලොව ඉපදීමට දනය උපස්ථම්භකයක වන්නේ කෙසේද? දයකයා ඉහත දක්වා ඇති අංගවලින් යුතුව දනය දෙන්නේ නම් ඔහුගේ හිතේ අරමුණ වන්නේ ප්‍රතිග්‍රහකයාය. ප්‍රතිග්‍රහකයා කෙරෙහි දයකයා තුළ ජ් අවස්ථාවේ බලවත් කරුණාවක් හා මෙෙත්‍රියක් ඇත. ජ් අවස්ථාවේදී ඔහු මෙත්තා භාවනාව වඩා මෙෙත්‍රි ධ්‍යානය ලැබුවොත් ජ් මෙෙත්‍රි ධ්‍යානය හේතු කොට ගෙන ඔහු මරණින් මතු බුත්ම ලෝකයෙහි උප්පත්තිය ලබයි.

එහෙයින් දයකයා බඹ ලොව ඉපදීමට කැමති නම් ඔහු ධ්‍යාන තත්ත්වය දක්වාම මෙත්තා භාවනාව වැඩිය යතිය. ඔහු මෙෙත්‍රි ධ්‍යානය වඩා දනය පිළිගැන්වුවොත් ඔහුගේ කුසල කමීය ඔහුට බඹ ලොව ඉපදීමට ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ වුද බලවත්වුද උපස්ථම්භකයක් වන්නේය.

ඔබද අනාගතයේදී ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වන්නෙහි නම් ධ්‍යාන තත්වය දක්වා මෙත්තා භාවනාව වැඩිය යතිය.

මනුෂ්‍ය සම්පත්තිය දේව සම්පත්තිය බුත්ම සම්පත්තිය යන මේ ත්‍රිවිධ සම්පත්ති අතර ශ්‍රේෂ්ඨතම වන්නේ බුත්ම සම්පත්තියයි. බුත්ම සම්පත්තියට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨවු වෙනත් ලෝකික සැපතක් නැත. එය වනාහි සත්ත්ව භූමි 31 හි ඇති අති ශ්‍රේෂ්ඨ වු සම්පත්තියයි.

මෙම දේශනයේ මූලදීම සඳහන් කළ පළමුවන දනය මෙයයි. එනම් සම්පුර්ණ ප්‍රතිඵල ගෙනදෙන දනයයි. ඔබ මෙවැනි දනයකට වැඩියෙන් කැමති වන්නෙහි ද? එසේ නම් දුකඩිණාවිභංග සුත්‍රයෙහි ඇති මෙම ගාථාව සිතට ගන්න.

“යො චිතරාගො චිතරාගෙසු දදති දනං  
ධම්මෙන ලද්ධං සුපසන්නචිත්තෝ  
අභිසද්දහං කම්ම ඵලං උප්භාරං  
තං වේ දානං ආමස දනමග්ගන්ති”

මහණෙනි! චිතරාගී වු පුද්ගලයෙක් පිරිසිදු වු නිකෙලෙස් වු සිතින් ශ්‍රේෂ්ඨ කම්මලය පිළිබඳ බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිව, ධම්මයෙන් ලැබූ දන වස්තුව චිතරාගීන් විෂයෙහි පිරිනමන්නේ නම් එය ආමස දන අතර අති ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේය.

මේ අවස්ථාවේදී දයකයා සතු අංග 4 මෙයයි.

- 1) ඔහු රහතන් වහන්සේ නමකි.
- 2) දන වස්තුව ධර්මයෙන් ලැබූ දෙයකි.
- 3) දයකයාගේ සිත පිරිසිදුය නිකෙලෙස්ය
- 4) කමී කමීපළ පිළිබඳ බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඔහුට ඇත.  
තව එක් අංගයක් අවශ්‍ය වේ.
- 5) ප්‍රතිග්‍රහකයාද රහතන්වහන්සේ නමකි.

මෙය ආමිස දනය අතර අති ශ්‍රේෂ්ඨ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ සේක. ඒ මක් නිසාද ? මෙබඳු දනයකින් විපාකයක් ඇති නොවේ. දයකයා මෝහය සහ භවාසාව දුරු කළ පුද්ගලයෙකි. කමී හෙවත් සංඛාර රැස්වීමට ප්‍රධාන හේතු වන්නේ අවිද්‍යාව සහ තණ්හාවයි. ඉහත විස්තර වූ දනය පිළිබඳ "සංඛාර" යන්නෙන් අදහස් කළේ කුසල ක්‍රියාවකි. එහෙත් එම කුසල ක්‍රියාවට කිසිම ඵලයක් පනිත කිරීමේ ශක්තියක් නොමැත. මක් නිසාද? උපස්ථම්භක හේතූන් වන අවිද්‍යාව හා තණ්හාව නොමැති බැවිනි. ගහක මූල සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කළොත් ඒ ගහේ ගෙඩි හටගත නොහැකිය. ඒමෙන්ම රහතන් වහන්සේ අවිද්‍යාව හා තණ්හාව යන මුල් සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කර ඇති බැවින් උන්වහන්සේ දෙන දනයෙන් කුසල් විපාකයක් ඇති විය නොහැකිය.

අනාගත පිටිතයක් ගැන රහතන්වහන්සේ කිසිම බලාපොරොත්තුවක් නොමැත. රහත සුත්‍රයෙහි බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙසේ වදළ සේක.

"බිණං පුරාණං නවං නච්ච සම්භවං  
 චිරත්ත චිත්තා ආයතිකෙ භවස්මිං  
 තෙ බිණා බිපා අචිරුළුභිච්ඡන්දා  
 නිබ්බන්ති ධිරා යථා යං පදීපො  
 ඉදම්පි සංඝෙ රහනං පණිතං  
 එතෙන සච්චේන සුචත්ථි හොතු"

රහතන්වහන්සේලාගේ පුරාණ කමී ගෙවී ඇත්තේය. අළුත් කමී රැස් කිරීමක් උන්වහන්සේලාට සිදුනොවෙයි. උන්වහන්සේලාගේ පුනරුප්පත්තිය බිප් ගෙවී ඇත. මතු භවයක් පිළිබඳ ඇල්මක් නොමැත. මෙය අයඡී සංඝයා කෙරෙහි ඇති උතුම් බවෙකි. මෙම සතනානුභවයෙක් සියලු සත්ත්වයන්ට සෙතක්ම වේවා !

මෙය සත්‍යක්‍රියාවකි. එම සත්‍ය ක්‍රියාවේ බලයෙන් විශාලා මහ නුවර ජනතාව අනතුරු වලින් මිදුණාහ. දුර්ගිකෂ බිය, රෝග බිය, අමුණුෂ්‍ය බිය යන තුන් බියෙන් පෙලුණු විශාලා මහනුවර ජනතාව බුදුරජාණන්වහන්සේගේ පිළිසරණ පැතුහ. ඒ අවස්ථාවේදී උන්වහන්සේ රතන සුත්‍රය දෙසීමෙන් ඒ තුන් බියෙන් ඔවුන් නිදහස් කොට සෙත සැලසුහ.

රහතන්වහන්සේගේ දනය අනාගතයේදී විපාකයක් ගෙන නොදෙයි. එහෙයින් එය දන අතර අති ශ්‍රේෂ්ඨවන්නේය.

අනාගත ජීවිතයක් නොමැති නම් ජාති ජරා මරණාදී කිසිවක් නැත. එහෙයින් රහතන්ගේ දනය ශ්‍රේෂ්ඨතමය. මෙම ධර්ම දේශනාරම්භයේදී මා සඳහන් කළ දෙවන දනය මෙයයි. එලයක් ලබානොදෙන දනය.

දනයක් නිසා මනුෂ්‍ය සම්පත්, දේව සම්පත් , බ්‍රහ්ම සම්පත් , ඇති සැප විපාක ලැබේ නම් දුකද තවම පවතී. ජාතිය ඇත්තේය. ජරාව ඇත්තේය. මරණය ඇත්තේය. දයකයාට සජීව අජීව කාම වස්තූන් කෙරෙහි ආශාව ඇති තාක් ඒ වස්තූන් විනාශ වීමෙන් හැඩිම, වැලපීම, කායික මානසික දුක් යන මේ සියල්ලම ඇතිවන්නේය.

දනයක් හේතුකොටගෙන හැඩිම් වැළපීම් දුක් දොම්නස් ආදිය ඇතිවන්නේ නම් ඒ දනය ශ්‍රේෂ්ඨතම යයි අපට කිව හැකිද? මේ ගැන සිතන්න. එහෙත් දනයකින් ප්‍රතිඵලයක් නොමැති නම් එයින් හැඩිම් වැළපීම් දුක් දෙමිනස් ආදිය ඇති නොවන්නේය. එබඳු දනයක් ශ්‍රේෂ්ඨතම දනයක් බව කිව නොහැකිද? බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම දෙවන කොටසට අයත් දනය ශ්‍රේෂ්ඨතම බව වදලේ යථෝක්ත කරුණු නිසාය. දැන් ඔබට මෙම දේශනයේ අර්ථය පැහැදිලි වනු ඇත. මෙම දේශනයේ මුලදී මම දන දෙකක් ගැන සඳහන් කළෙමි.

- 1) සම්පූර්ණ ප්‍රතිඵලගෙන දෙන දනය
- 2) ප්‍රතිඵලයක් ගෙන නොදෙන දනය.

ඔබ වඩා කැමති මෙයින් කවර දනයකටද ? දැන් ඔබට පිළිතුර වැටහෙනවා ඇති.

එහෙත් දයකයා අතීන් පුද්ගලයෙක් නොවේ. නම් ඔහු දෙවන කොටසට අයත් දනය දෙන්නේ කෙසේද? එය දෙවිධියකින් කළ හැකි බව

බුදුරජාණන් වහන්සේ නන්ද මාතා සුත්‍රයෙහි ඉගැන්වූ සේන. ප්‍රතිග්‍රාහකයා ලෝභ දේස මෝහ සහිත පුද්ගලයකු වුවත් ඒ අකුසල් මුල් තුන විනාශ කිරීමට උත්සාහ දරන්නකු විය යුතුයි. දයකයාද ලෝභ දේස මෝහ විනාශ කිරීමට උත්සාහ දරන පුද්ගලයෙක් නම් දනය අති ශ්‍රේෂ්ඨ බව කිව හැකිය.

දයකයා දනය පිළිගන්නවන අවස්ථාවේදී

- 1) නමාගේ නාම රූප ධර්ම හා එහි අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවයද
- 2) ඛාහිර නාම රූපයන්ගේ විශේෂයෙන් ප්‍රතිග්‍රාහකයාගේ නාම රූපයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයද
- 3) දන වසතූන්ගේ පරමාර්ථ රූපද - මේ සියල්ල දකින්නේ නම් දනය අතිශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේය.

දයකයා දනවස්තූන්ගේ සතර මහ භූතයන් දකින විට ඔහුට ඉතා පහසුවෙන් කලාප පෙනේ. කලාප බෙදා බලන විට ඔහු පදවී ආපෝ තේපෝ වායෝ වණ්ණා ගන්ධ රස ඕපා යන රූප අට දකියි. ඒ රූප සෑම කලාපයකම ඇති තේපෝ ධාතුවෙන් ජනිත කරනු ලබන උතුප් රූපය සෑම කලාපයකම ඇති තේපෝ ධාතුවෙන් ජනිත කරනු ලබන එම උතුප් රූප තේපෝ ධාතූ පරම්පරාය. ඔහු එම උතුප් රූපවල අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය දැකගත යුතුයි. දනය දෙන අවස්ථාවේදී ඔහුට මෙලෙස විපස්සනා වැඩිමට පුළුවන් වුවොත් ඒ වේලාවේ ඔහුගේ ලෝභ දේස මෝහ යටපත් වී තිබේ. ඒ දනයෙන් කම් විපාකයක් නැත. එහෙයින් මෙබඳු දනයක්ද අති ශ්‍රේෂ්ඨ බව අපට කිව හැකිය.

දයකයාට දනය දීමට පෙර හෝ ඉන් පසු හෝ දෙන අවස්ථාවේදී හෝ යථෝක්ථාකාරයෙන් විපස්සනාව වැඩිය හැකිය. එහෙත් ඒ විපස්සනාව ඉතා ශක්තිමත් ප්‍රබල භාවනාවක් විය යුතුයි. මෙලෙස විපස්සනා වැඩිමට ඔහුට හැකියාව ලැබෙන්නේ ඔහු අවම වශයෙන් හංග කඳණය දක්වා විපස්සනා භාවනා වඩා පුරුදු කෙනෙකු වුවොත් පමණයි.

මෙබඳු දන දීමට හැකි වන්නේ බුද්ධ සාසනයකදී පමණයි. අපද මෙම අවස්ථාව පැහැර හැරිය යුතු නොවේ. විදුර්ගතා කඳණයක් නොමැතිව මෙබඳු දනයක් දෙන්නේ කෙසේදැයි ඔබ අසන්න පුළුවනි. එසේ නම් ඔබ මෙම දනය මට නිවන් ලැබීමට උපනිශ්‍රය වේවා. යයි සිතමින් දනය දෙන්න. භාග්‍යවතුන්වහන්සේ නිවන් පතාගෙන දන් දීමට උගන්වා ඇත.

රතන සුත්‍රයේ ගාථාව නැවත කීමෙන් මම ධර්ම දේශනය අවසාන කරමි.



රහතන් වහන්ටෙස්ලාගේ පුරාණ කමී ගෙවී ඇත්තේය. අළුත් කමී රැස්කි කිරීමක් උන්වහන්සේලාට සිදු නොවෙයි. උන්වහන්සේලාගේ පුනරුත්පත්ති බීජ ගෙවී ඇත. මතු භාවයක් පිළිබඳ ඇල්මක් උන්වහන්සේලාට නැත. මෙය ආයතී සංඝයා කෙරෙහි ඇති උතුම් බවෙකි. මෙම සතනානුභාවයෙන් සියළු සත්ත්වයන්ට සෙතක්ම වේවා.

සියළු සත්ත්වයෝ නිරෝගී වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා.

## ගැටපදය

මෙම ගැටපදයෙහි ඇත්තේ ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථයට ඇතුළත්, පරිවර්තනය නොකරන ලද පාලි වචන සහ යෙදුම්ය. ඉංග්‍රීසි බස පාලියෙහි අර්ථය තත්වු පරිදි ඉස්මතු කොට දැක්වීමට අපොහොසත් බව සලකනු ලැබීම, එම පාලි වචන එලෙසම යෙදීමට හේතු වී ඇත. ග්‍රන්ථ යෙදුමට ගැළපෙන පරිදි ථේරවාද සම්පදය අනුව අර්ථ පහද දෙන ලෙසත් මෙම යෙදුම්වලින් වැඩි ගණනක්ම සවිස්තරව ඉදිරිපත් කොට තිබේ. සමහර වචනවලට යෝග්‍ය ඉංග්‍රීසි වචන ඇතත් පාලි වචනමය යොදා ඇත. නිදසුන් වශයෙන් "ආනාපාන ධ්‍යාන"

### අභිධම්ම

ථේරවාදීය පාලි ග්‍රන්ථාවලියෙහි තෙවන පිටකය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූ ධර්මය, සුත්‍ර පිටකයට වඩා ගැඹුරු මට්ටමක මෙහි දැක්වේ. අභිධම්මයෙහි විස්තර වන්නේ නාම රූප වෙන් කරන සතරක් වූ පරමාර්ථ සත්‍යයන් පමණක්ය.

### ආනාපාන

ඇතුළුවන පිටවන හුස්ම සමථ භාවනාවටත් ඒ සමථ භාවනාව පාදක කොටගත් විපස්සනා භාවනාවටත් අරමුණු වෙයි.

### අරහත්ත

ථේරවාද බුදුදහම අනුව භාවනා වැඩීමෙන් පත්වන අන්තිම අවස්ථාව රහත්වහන්සේ සියලු කෙළෙසුන් නැසූ උත්තමයෙකි. උන්වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයෙන් පසු පුනර්භවයක් නැත.

### භන්තෙ

ස්වාමීන්වහන්සා !

### භවාංගය

මනෝද්වාරයයි. උත්පත්තිය ලැබූ පසු සිත් පරම්පරාව සිදී යන්නට ඉඩ නොදී පැවැත්වීම භවාංග සිතින් සිදු කෙරේ. චිත්ත සන්තතිවලින් පමණක් "භවාංග උපවෙජ්ජය" සුදුවේ. පුළු පාතියෙන් මරණාසන්න අවස්ථාවේ පහළ වූ නිමිත්ත භවාංග සිතත් අරමුණයි.

## හිඤ්ඤා හිඤ්ඤාණී

සසර බිය දක්නා පැවිදි වූ පිරිස

හිඤ්ඤා වහන්සේ නමකට ප්‍රධාන ශික්ෂාපද 227 සහිත කෝට්ඨිගණන් සිකපද රැකීමට තිබේ. ථේරවාද හිඤ්ඤාණී ශාසනයක් දැන් නැත. හිඤ්ඤා පිළිබඳ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ සසරින් මිදීමයි.

## බෝධිසත්ත්ව

සියලු සත්ත්වයන්ට සසර දුක් කෙළවර කිරීමේ මාගීය පෙන්නුම්. දෙන පිණිස ලෝකයා කෙරෙහි ඉමහත් කරුණාවෙන් පාරමිතා පුරමිත් සම්මාසම්බුද්ධත්වය පතන උත්තමයෙක් මහායාන සම්ප්‍රදාය අනුව මෙය අතපුත්තම තත්ත්වයයි

## බුද්ධ

මෙන්නා කරුණා මුදිතා උපෙකවා යන සතර බුද්ධ විභරණයෙන් සමන්විත වූද කාම හව ඉක්මවා ගියා වූද අය සත්ව භූමි 31 න් 20 ක්ම බුද්ධ ලෝකයි. එහි උත්පත්තිය ලැබෙන්නේ ධ්‍යාන බලයෙන් පමණක්ය. මිනිස් ලොවටත් දේවලෝක වලටත් වඩා උසස් භූමිය. එහි වෙසෙන්නෝ ප්‍රකෘති ඇසට නොපෙනෙති. සමාධියේ ආලෝකයෙන් දැකීමට පුළුවන.

## සම්මා සම්බුද්ධ

ගුරුපදේශයක් නොමැතිව තමන්වහන්සේගේම කදාණයෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන එය අන්‍යයන්ටද අවබෝධ කරවන අසභාය පුරුෂෝත්තමයාණන් වහන්සේය.

## දේව

මිනිස් ලොවට ඉහලින් පිහිටි කාම සුගති භූමිවල වෙසෙන්නෝ දේවිලෝක සයක් ඇත. එහෙත් මහපොළොව ඇසුරු කොට වාසය කරන බුමාටු දේවතාවෝද සිටිති. පිරිසිදු සිතින් දැන සිල භාවනාදී පින්කම් කිරීමෙන් දේවිලොව උප්පත්තිය ලැබිය හැකිය.

දේවතාවෝ මිනිස් ඇසට නොපෙනෙති. එහෙත් සමාධියේ ආලෝකයෙන් ඔවුන් දැකීමට පුළුවන.

## ධර්ම

1 බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම වතුරාර්ය සත්‍යය

2 සිතට අරමුණු වන දෙය "චිතත වෙතසිකාධමමා" සවාභාවික හෝ අද්භූත දෙය

## ධ්‍යාන

සමට භාවනා දියුණු කොට නිවරණ යටපත් කිරීමෙන් ලබන විත්ත සමාධිය.

## කලාප

සම්මුඛ සත්‍යය ඉක්මවා ඇති ඉතා කුඩා රූප කොටස් මිනිස් ඇසට නොපෙනේ එහෙත් සමාධියේ ආලෝකයෙන් පෙනේ.

## කම්ම

කම් වේතනා "වේතනාහං හිකඛවෙ කම්මං වදම්" කුසල වේතනාවෙන් කරන දෙයින් සැප විපාක ද අකුසල වේතනාවෙන් කරන දෙයින් දුක් විපාකද ලැබේ. සිත කය වචනය යන තුන්දේවීන්ම කර්ම රැස් කරනු ලැබේ.

## කසිණ

ධ්‍යාන භාවනාවට අරමුණු වන සම්මුඛ සත්‍යයේ යම් කිසි ලක්ෂණයක් දක්වන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, නිල, පීත, ලෝහිත, ඕදන, ආලෝක, ආකාස යන දස කසිණය.

## මහායාන

චිත්‍ය තායිවාන් කොරියා ජපානය මොන්ගෝලියාව නේපාලය භූතානය සහ තිබ්බතය යන රටවල පවත්වන බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය සහ ටිබෙටන් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය මෙම පොතට ඇතුළත් දේසනා ඇසු අයගෙන් වැඩිදෙනා මහායාන බෞද්ධයෝය.

## මහාජේර

අවුරුදු විස්සක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් උපසම්පද සීලය ආරක්ෂා කරන ලද හික්ෂුන්වහන්සේ

## නබ්බාන

(නිර්වානය) වතුරාර්ය සත්‍යය සම්පූර්ණයෙන්ම අවබෝධ කරගැනීම නිරෝධය නාමරූප ධර්මයන් යන පරමාර්ථ දැක ජ්ඣා ඉක්මවීමෙන් ලබන පරමාර්ථ සත්‍යය. විදුර්ගනා කැණ ඉහලටම දියුණු වූ විට නිවන දකිනු ලැබේ. එය අනාත්ම වූ අසභාය ලෙස ශාන්තව සදකාලික තත්ත්වයකි. සථානයක් නොවේ. "නබ්බාන" පුඤ්ජනි මත පිහිටා ඇති භාෂාවේ විෂය ඉක්මවා යන බැවින් එය වචනවලින් විස්තර කළ නොහැකිය.

## නිමිත්ත

භාවනානුයෝගියාට අරමුණු වන සංකේතය රූපය එය සිතෙන්ම ජනිත වේ. එය යෝගියාගේ සංඥාව සහ සමාධියේ මට්ටම අනුව හටගනී.

පරිකමිම නිමිත්ත - භාවනාව දියුණුවන විට පළමුව දකින නිමිත්ත.

උග්ගහ නිමිත්ත - භාවනා අරමුණෙහිම ප්‍රතිරූපයක්

පටිභාග නිමිත්ත - පිරිසිදු වූ පැහැදිලි වූ උග්ගහ නිමිත්ත මෙය පහළ වන්නේ සමාධිය දියුණු වී සථිර බවට පත්වූ විටයි

## පාළි

බුදුරජාණන්වහන්සේ විසින් භාවිතා කරනු ලැබූ භාෂාව. සියළුම චේරවාද ග්‍රන්ථ පාළිභාෂාවෙන් රචනා කරන ලදී.

## පව්වේක බුද්ධ

ගුරුපදේශ රහිතව තමන්වහන්සේගේම නුවණින් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නා උත්තමයෙක් පසේ බුදුවරුන්වහන්සේලා අතරින් වතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කරන්නේ නැත. පව්වේක බුද්ධත්වය ලැබීමට දෙයාසංකේයන කල්ප ලක්ෂයක් පාරමිතා පිරිය යුතුයි. පසේ බුදුවරුන්වහන්සේලා ලොව පහළවන්නේ අබද්ධෝත්පාද කාලවලදීය.

## පාරමි

දන, සීල, නෙක්ඛමිම, පකදකදා, චිරිය, කෂාන්ති, සත්‍ය, අධිෂ්ඨානය මෙහි උපෙකෂා යන මේ ගුණ ධර්ම දහයයි.

## පරිනිබ්බාන

බුදු පසේබුදු රහත් උතුමන්ගේ කාලක්‍රියාවයි. ඉන්පසු පුනර්භවයක් නැත. නාම රූපයන්ගේ හටගැනීමක් නොමැත.

## ප්‍රේත

මිනිස් ලොවට වඩා පහත් සත්ත්ව භූමියක වෙසෙන අයයි ප්‍රේත ලෝකය සතර අපාය වලින් එකකි. ප්‍රේතයන් ප්‍රකෘති ඇසට නොපෙනේ. එහෙත් සමාධියේ ආලෝකයෙන් දැකීමට පුළුවන.

## රූප

සතර මහ භූතයන්ගේ සැදුණු සියල්ල

## අරූප

රූප ධර්මයන් නැති. නාම ධර්ම පමණක් පවතින තත්ත්වය

## සමථ

අරමුණක සිත එකඟ කරගෙන සිත සන්සුන් කොට අනුක්‍රමයෙන් ඉහළ ධ්‍යාන දක්වා වඩන භාවනා.

## සීල

ආර්යාෂ්ටාංගික මාර්ගයට ඇතුළත් සම්මා වාචා, සම්මාකම්මන්ත, සම්මා ආජීව සියලුම බෞද්ධයන් විසින් ආරක්‍ෂා කළ යුතු පිළිවෙතකි.

## සංඝ

සීල දෘෂ්ටි ආදී ප්‍රතිපත්තියෙන් ජිකාත්මික වූ සමුහයක්, සමුහයක් වශයෙන් ලෝකය පුරා සිටින භික්‍ෂුන්වහන්සේලාගේ ජික රාශිවීමක්, එක් ආරාමයක සිටින භික්‍ෂුන්වහන්සේලා සමුහයක්

## සුත්ත

ත්‍රිපිටකයේ දෙවන පිටකයට අයත් එක් එක් දේශනා අර්ථයන් වගුරුවන බැවින්ද මුල මැද අග යහපත් කොට බෙදා බැවින්ද "වෝහාර දේශනා" නම්වූ ලෝක ව්‍යවහාරයේ පිහිටා දේශනා කළ බැවින්ද සුත්ත නම් වේ. මෙය සම්මුඛ සත්‍යයට බර වේ.

## තථාගත

පෙර සම්මාසම්බුදුවරයන්වහන්සේලා ගිය මාර්ගයේම ගියා වූ.

## ථේරවාද

බුදුරජාණන්වහන්සේ පැනවූ පරිද්දෙන්ම ප්‍රතිපත්ති රකින පළමු සංඝයා (කොණ්ඩකද්දු හිම) පටන් දිගටම පැවතගෙන එන සංඝ පිරිස ථේරවාදයට අයිතිය. මෙම ථේරවාද සම්ප්‍රදාය පවතින්නේ ශ්‍රී ලංකාව , බුරුමය , තායිලන්තය , කැම්බෝඩියාව , ලාඕස් යන රටවලය. පා අවුක් සෙයබෝ ස්වාමීන්වහන්සේ ථේරවාද බෞද්ධ භික්‍ෂුන්වහන්සේ නමකි.

## විපස්සනා

පරමාර්ථ නාම රූප වලත් එහි හේතු වලත් පෞද්ගලික ලක්ෂණ සහ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන පොදු ලක්ෂණත් දැක ගැනීම.



ISBN : 955 - 8540 - 15 - 3

මුද්‍රණය සි/ස භලෝබල ශ්‍රීරික්ස් සහ පින්ටන් (පොද්) සමාගම