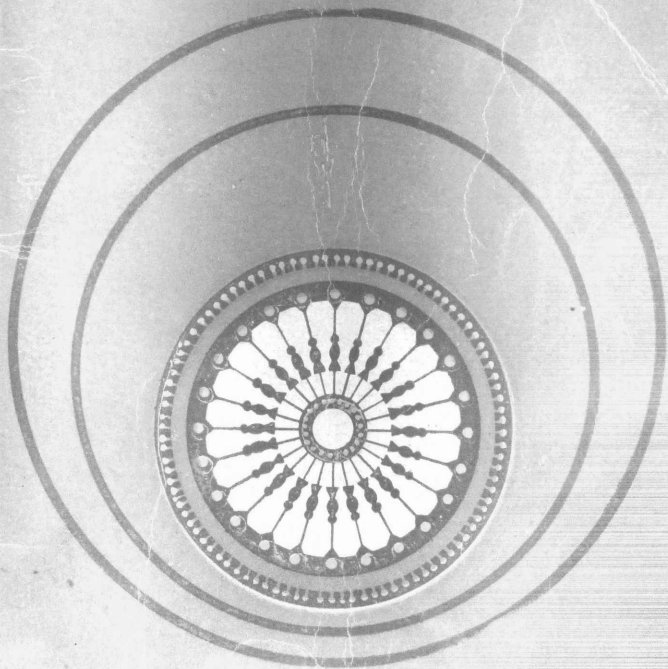


විජයරත්න

ආවන කුළිය



විපසාදන හා ව්‍යාජ ක්‍රමය

පරිවෘත්ත:

පුස්තක- යූ. සුභසිංහ සේනාරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ
පුස්තක- නාලයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රකාශක:

ගාල්ලේ මිගොඩ "රණගිරි" නිවැසි
ධම්මපාල රණසිංහ මහත්මියා ප්‍රධාන දයක මණ්ඩලය

මුද්‍රණය:

දුම්රේද - එරන්ද ප්‍රින්ටර්ස්
37, අනන්ත රාජකරුණා මාවත, කොළඹ 10.

ශ්‍රී බුද්ධ වම් 2524 නිකිණි පුණ්‍ය පොහොය ව්‍යා: ව:
1980 අගෝස්තු 25.

ධම්ම දානය පිණිසයි.

හැඳින්වීම

ශාන්ත නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදීම ලබනු කැමතියනට සජනවිඳද්ධි ක්‍රමයෙන් සුවයේ නිවනට පැමිණෙනු පිණිස, සතර සතිපට්ඨාන විදහිතා භාවනාව මුල පටන් වඩන ආකාරය අනුපිළිවෙළින් දක්වමින්, බුරුම රට අතිපුජ්‍ය අග්ගමහා පණ්ඩිත හදන්ත උභ, සොහන මහාසී සෙයාඩෝ නායක මාහිමියන් වහන්සේ විසින් බුරුම බසින් සම්පාදිත “විදහිතා භාවනා ක්‍රමය” නම් මහා ග්‍රන්ථයේ 5 වෙනි කාණ්ඩයෙහි භාවනා මානසිකාරය කරන පිළිවෙළ විස්සන්‍යා භාවනා ක්‍රමය නමින් සිංහල බසින් මුද්‍රණය කරවා භාවනාහිලාසින් වෙත මෙසේ ධර්මදාන වශයෙන් බෙද දෙනු ලැබේ.

ශාල්ලේ, වැකුණුගොඩ, බෝපේ ධර්මායතනාධිපාසී අති පුජ්‍ය සු. ඤාණිඤ සෙයාඩෝ මාහිමියන් වහන්සේගේ සදුපද්දෙ ඇතිව, දියතලාවේ කහගොල්ලේ ශ්‍රී ඥානාරාම විවේකාග්‍රමයේදී සහ මාතර කැකණදුර, උතුරු තලල්ලේ ශාන්ති ආශ්‍රමයේදී මේ භාවනා පොත සිංහලට පරිවර්තනය කරන ලදී.

බුරුම බසින් ලියන ලද “විදහිතා භාවනාක්‍රමය” මහා ග්‍රන්ථයේ සම්පාදක අග්ගමහා පණ්ඩිත හදන්ත උභ-සොහන මහාසී සෙයාඩෝ නායක මාහිමියන් වහන්සේ වනාහි මෑත භාගයේ බුරුම රට විසූ අරණ්‍ය වාසී අභිඤ්ජාහි රහත් පරපුරෙක්හි දැනට වෙසෙන ශ්‍රේෂ්ඨ කම්ප්පානාවාය්‍යීන් වහන්සේ නමකි. සම්බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ධර්ම සංගායනාවේ පඤ්චපුච්ඡක ධානාන්තරය දරූ මහාසී නායක මාහිමියන් වහන්සේ විඳද්ධිමාර්ග මහා ටිකා සන්තය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර සන්තය, සබ්බාසව සූත්‍රසන්තය, වන්ථුපම සූත්‍ර සන්තය, ප්‍රතිපත්ති ශාසන ඉතිහාසය යනාදී සම්භාවනීය ග්‍රන්ථ 24 ක් සැපයූ අනුප්‍රත්තම ග්‍රන්ථ කථිනන් වහන්සේ නමකි.

මහාසී නායක මාහිමියන් වහන්සේ විසින් පුහුණු කරවනු ලබන මේ සතිපට්ඨාන විදහිතා භාවනා ක්‍රමය බුරුමය - සියම්ය - ලංකාව දඹදිව හා කාම්බෝජ යන රටවල ව්‍යාප්තව පවතී. ඉන්දියාවේ සහ කාම්බෝජයේ ස්වල්ප වශයෙන් මෙය පැතිර ඇත. ලංකාවේ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ප්‍රධානව ශාඛා ස්ථාන 30 ක මේ ක්‍රමය පුහුණු කරනු ලැබේ. දස දහසකට වැඩි පිරිසක් භාවනා පුහුණු වී සිටී. සියම් රට භාවනා මධ්‍යස්ථාන 300 පමණ ඇත. යෝගාවචරයෝ ලක්ෂයකට අධිකය. බුරුම රට වනාහි භාවනා මධ්‍යස්ථාන 367 කි. පුහුණු යෝගාවචරයෝ හයලක්ෂ පණස් එක් දහස් හයසියයකට අධික වෙති.

සසර දුකින් මිදී නිවන්සුව ලබනු පිණිස, භාවනා වඩනු කැමතියනට උපකාර පිණිස අතිපුජ්‍ය මහාසී නායක හිමියන් වහන්සේගේ භාවනා ග්‍රන්ථයෙන් පරිවෘතිය කරන ලද මේ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයේ යම් පරිවෘතීන දෝෂයක් ඇත්නම් එය අප වෙතය. මේ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ සියලු ගෞරවය අතිපුජ්‍ය මහාසී නායක මාහිමියන් වහන්සේ වෙත පත්වේවා.

පොත පරිවෘතිය කිරීමෙහි සම්පූර්ණ සහාය දී වදල අතිපුජ්‍ය ආචාර්ය යූ. ඤාණිඤ සෙයාධෝ මාහිමියන් වහන්සේවත්, මෙය අනුමත කොට වදල මිනිරිගල නිස්සරණ වන අරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අතිපුජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමි පාණන් වහන්සේවත්, ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංඝථා සමුත්පාදක අතිපුජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුව ශ්‍රී ජීනවංශාභිධාන මාහිමි පාණන් වහන්සේවත් භක්තූරු ගෞරව නමස්කාර පුජා වේවා.

මෙය පිටපත් කිරීමෙහි සහාය වූ පුජ්‍ය මාතලේ ධම්මිඤ, පුජ්‍ය මිරිහානේ නඤ, පුජ්‍ය නාඋයනේ අරියඤාණ යන ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලාටත්, පොත මුද්‍රණය කරවීමෙහි උදෙසාගෙන් සියලු කටයුතු වල යෙදුනු ආල්ලේ-වංචාවල මිගොඩ "රණගිරි" නිවැසි පින්වත් ධම්මච්චි. රණසිංහ මහන්මයාටත් අපේ කෘතඥතාවය පිරිනැමේ.

ධම් දනයෙහි අනුසස් දන්තා ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න සත්පුරුෂ මණ්ඩලයක් වීසින් මේ පොත මුද්‍රණය කිරීමේ සියළුම වියදම දරණ ලදී. පුණ්‍ය කාමී ඒ සෑම දෙනාටම මේ ධම්දනමය මහ පින මග පල නිවන් සුව පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

"ආරභට නික්මමට — යුඤ්ජට බුද්ධි සාසනෙ
ධුතාට මච්චුනො සෙනං — නළාගාරං ව කුඤ්ජරො"

"බුද්ධි ශාසනයෙහි ආරම්භ ධාතු වියතිය කරවී, නික්ම ධාතු වියතිය කරවී. පරාක්‍රම ධාතු වියතියද කරවී. බට ගෙයක් නසන ඇත් රජෙකුගේ, කෙලෙස් මර සෙසන වනයා දමවී"

අරුණමිති සුත්‍රය)

මේ හවසේදීම අනුසස් ලබනු පිණිස සියල්ලෝම භාවනා වඩන්වා!

මෙයට,

නාඋයනේ අරියධම්ම

ගුණවතීන යෝගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දුව - අම්බලන්ගොඩ.

විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය

219

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“අග්ගමහා පණ්ඩිත හදන්ත සොහන මහාසී සයාධෝ නායක මාහිමියන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය මහා ගුත්ථයේ 5 වෙනි කාණ්ඩයේ සිංහල අනුවාදයයි.”

විපස්සනා භාවනාව පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීමේ පිළිවෙළ හා විදග්ගනා ඥානයෙන් දක්නා ආකාරයන් ද මේ කාණ්ඩයෙහි පිළිවෙත් ක්‍රමයෙන් පැහැදිලි කර දක්වන්නෙමි. අල්පග්‍රැහණත්වත් පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට හැකිවන පරිදි දේශීය භාෂාවට අනුරූප වචන බොහෝ සේ ආතුලත් කරමි. — සාධක පාලි හා යුක්තින්ද සුල්ප වශයෙන් දක්වන්නෙමි.

විදග්ගනාවේ පරිකමි:-

මේ හවයේදීම මාග් ඵල නිවාණයට පැමිණීමට ඉතා බලවත් සේ යෝග්‍ය භාවනා විධිපු කැමති පුද්ගලයා විසින් භාවනා කරන කාලයේ දී සියලු පළිතෝම සිදිය යුතුයි. ප්‍රථමයෙන් සීලය පිරිසිදු කරගත යුතුය. “මේ සීලය මාග්ඤ්‍යයට උපකාර වේවායි” - සිත පිරිනැමිය යුතුය. අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය. භාවනා දියුණු කළ පුද්ගලයන්ට නින්ද අපහාස කිරීමෙන් ආර්යෝපවාද කර්මය ගැන සැකයක් ඇත්නම්, ඒ පුද්ගලයා වෙත පැමිණ ඝෂමාව ගත යුතුය. වැඩිහිටියෙක් නම් වැදිය යුතුය. යාඤ කළ යුතුය. ඒ පුද්ගලයා වෙත යා නොහැකිනම් ආචාර්යයන් වහන්සේ සම්පයෙහි වැඳ යාඤ කළ යුතුය. නමන්ගේ ජීවිතය බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කරන්නන් නම් භාවනා කිරීමේ දී භයානක අරමුණු පැමිණි විට බියපත් නොවී සිටිය හැකි යයිද, ආචාර්යයන් වහන්සේට ජීවිතය පූජා කරන්නන් නම් ආචාර්යයන් වහන්සේගෙන් අවශ්‍ය අවවාද අනුශාසනා සියල්ල ලැබෙන්නේ යයි ද අවුචාවේ කියා ඇත්තේය. එබැවින් භාවනා කිරීමට පළමුව නම ජීවිතය බුදුපියාණන් වහන්සේට පූජා කිරීම හා අවශ්‍ය උපදෙස් ලැබීම පිණිස ආචාර්යයන් වහන්සේට පූජා කිරීමත් යහපත්ය. එසේ පූජා නොකළේ නමුත් ආචාර්යයන් වහන්සේගේ වචනය ඉතා ගෞරවයෙන් මුදුනෙන් පිළිගෙන නොපසු බට වීර්යයෙන් යුතුව භාවනා වඩන්නේ නම් ලැබීමට බලාපොරොත්තුවන විශේෂ ඥාණ ධර්මයන් පිළිබඳ අධිගමයට බාධාවක් නොවන්නේ ය.

“නාමරූප ස්කන්ධ සංඛ්‍යාන දුක්ඛය සංසිදුවන්නාවූ නිර්වාණය යහපත් ය. උතුමය. ඒ නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දකින්නාවූ ද කෙළෙසුන් සිඳින්නාවූ ද, මාර්ග ධර්මයන් යහපත්ය. උතුමය. ඒ මාර්ග ධර්ම හා නිර්වාණ ධර්ම විශේෂයෙන් මේ විපස්සනා පිළිවෙතින් ඒකාන්තයෙන් ලැබිය හැකි වන්නේ යයි” සිත පිරිනැමිය යුතුයි. “බුදු, පසේබුදු, මහරහත් ආර්යයන් වහන්සේලා වැඩිය මාර්ගය වන විපස්සනා භාවනාව වඩන්නෙමි යි” මෙතෙහි කොට සිත උනන්දු කළ යුතුය. ඉන්පසු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණකද දන්නා පමණින් මෙතෙහි කොට නමස්කාර කළ යුතුය. ආරාමාධිවාසී දෙවියන් ආදී කොට සියලු සන්වයෝ සුවපත් වෙත්වා - සුවපත් වෙත්වා යි මෙමුත්‍රී කළ යුතුයි. අසුභ භාවනාව හා මරණානුස්මානිය ද හැකි පමණ ස්වල්ප වේලාවක් මෙතෙහි කරන්න. ඉන් පසු බද්ධපර්යංකය බැඳගෙන හෝ වෙන ක්‍රමයකින් හෝ ඉද පහතින් දැක්වෙන ක්‍රමයට මෙතෙහි හාමිත් භාවනා කරන්න. දෙකකුල නො ගැවෙන සේ පහසු විදියකට හිඳ ගන්නේ නම් ඒන් මැනවි.

ප්‍රථමයෙන් මෙතෙහි කරන ක්‍රමය

තමාගේ උදරය සිකිත් හොදට බලන්න. පිම්බෙන ආකාරයද, හැකිලෙන ආකාරය ද දැකියහැකි වන්නේය. පිම්බීම හැකිලීම නො දන්නේම් උදරයට අත තබා බලන්න. සුළු වේලාවක් එසේ බලා පිම්බීමක් හැකිලීමක් පාසා පැහැදිලිව පෙනේ නම් හුස්ම ඉහලට ගැනීමේදී උදරය පිම්බී එන ආකාරය සලකා “පිම්බෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. හුස්ම පහලට හෙලීමේදී උදරය හැකිලෙන ආකාරය සලකා “හැකිලෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. පිම්බෙන විට පිම්බෙන උදරය පැහැදිලිව දැනගන්න. හැකිලෙන විට හැකිලෙන උදරය පැහැදිලිව දැනගන්න. එසේ උදට සටහන පමණක් දැන ගැනීමෙන් ඇති පලක් නැතැයි සැක නුපදවන්න. මුලින් භාවනා කිරීමේදී මෙම ප්‍රඥප්තිය පැහැදිලිව දැන දැන මෙතෙහි කරන කල්හිම සනි-සමාධි, ඤාණ පහසුවෙන් මෝරයි. දියුණු වෙයි. නුවණ මෝරණ කාලයේ සියලුම ප්‍රඥප්ති අරමුණු නැතිවී පරමාර්ථ සම්භාවයෙහි පමණක්ම පිහිටා මතු ඤාණ ඉතා ප්‍රකටව පහළ වන්නේ වෙයි. නවද සඳෙරෙහි පැහැදිලිව පහළ වන්නාවූ නාම රූප පිළිවෙලින් දැන ගැනීමට මෙතෙහි කිරීමම විපස්සනාවේ සම්පූර්ණ වැඩ පිළිවෙළ වේ. එහෙත් භාවනා පටන්ගත් මුල් කාලයේ දී සනි සමාධි නොදියුණු බැවින්, දුබල බැවින් උපදනා පිළිවෙළටම අනුව සිත යොද බලමින් මෙතෙහි කිරීම අපහසු වේ. මෙතෙහි නොකළ හැකි ද වේ. මෙතෙහි කළයුතු දේ සෙවීමටම බොහෝ කාලය ගතවෙයි. ඒ නිසා නිතරම පවත්-නාවූත් මෙතෙහි කිරීමට ඉතා පහසු වූත්, පැහැදිලිව ඇත්තාවූත්, පිම්බීම හැකිලීම මුල්කොට මෙතෙහි කිරීමම මෙහි දක්වන ලදී. නුවණ වැඩෙන විට උපදින පිළිවෙළට අනුව සිත යොද මෙතෙහි කරන ක්‍රමය පසුව දකින්නට ලැබෙන්නේය.

මෙසේ පිම්බීමත්, හැකිලීමත් ඇතිවීමක් පාසා “පිම්බෙනවා” “හැකිලෙනවා” “පිම්බෙනවා” “හැකිලෙනවා” යි නිරන්තරයෙන් මෙනෙහි කරන්නා සිතීන් පමණක් මෙනෙහි කරන්න. වචනයෙන් නොකියන්න. පිම්බීම හැකිලීම පැහැදිලි වීමට කියා උත්සාහගෙන වහ වහා හුස්ම ඉහල පහල නොගන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් හෙමිහිට හෝ ඉක්මනට නොකරන්න. ඉක්මන් වන්නේ නම් ටික වෙලාවක දී වෙහෙස ඇතිවන්නේය. මෙනෙහි කිරීම ද කළ නොහැකි වන්නේය. ඒ නිසා ප්‍රකෘති ස්වභාවයෙන් හුස්ම ගැනීම කෙරෙන්නට හැර ඒ ඒ ආකාරයට ම මෙනෙහි කරන්න.

පිඩුකොට දැක්වීම

“යථා යථා වා පනස්ස කායො පණ්හිතො භොති තථා තථා නං පජානාති” යනුවෙන් පිම්බෙන හැකිලෙන ආකාරයන්ද මෙනෙහි කොට දැන ගැනීමට හැකි බව සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාලියෙහි “ඉටියාපථ” මෙනෙහි කරන ක්‍රමය විස්තර කරන කැන දැක්වන ලදී.

තවද පිම්බීම හැකිලීම යයි කියනු ලබන තද කරන ස්වභාවය තල්ලුකරන ස්වභාවය, වායෝ පොට්ඨබ්බ රූපය සහිත හැපීම දන්නා කාය විඤ්ඤාණය, හැපීම දැනගැනීමේදී කාය ද්වාර රූපයන් තත්වා-කාරයෙන් දැන ගන්නා බව “කායඤ්ථ පජානාති පොට්ඨබ්බෙ ට පජානාති” යන සතිපට්ඨාන පාලියටද, “කායො අභිඤ්ඤායො පටිඤ්ඤායො කාය විඤ්ඤාණං අභිඤ්ඤායං පටිඤ්ඤායං” යනාදි සංයුක්ත පාලියට ද, “කායො අනිච්චොති යථාභූතං පජානාති පොට්ඨබ්බා අනිච්චාති. කාය විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති යථාභූතං පජානාති” යනාදි සංයුක්ත පාලියටද සංයන්දනය වේමය.

“පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා” යි නිතරම මෙනෙහි කිරීමේදී එයට අනතුරුව සිතේ කල්පනාවෝ පහළ වෙති. ඒ කල්පනාවන් ව්‍යවහාර කරන ක්‍රමයටම මෙනෙහි කරන්න.

මෙනෙහි කරන ක්‍රමය

කල්පනා වේ නම්. “කල්පනා වෙනවා” යි මෙනෙහි කරන්න. විතර්ක පහළ වේ නම් “විතර්ක පහළ වෙනවා” යි මෙනෙහි කරන්න. සිතෙනවා නම් “සිතෙනවා” යි මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි වේ නම් “මෙනෙහි වෙනවා” යි ද, ආවර්ජනා කරනවා නම් “ආවර්ජනා කරනවා” යි ද, සිත යනවා නම් “සිත යනවා” යි ද, ඒ ඒ දෙයට සිත ගියා නම් එසේ “සිත ගියා” යි ද කල්පනා කිරීමේදී යමෙක් දකිනම් “දකිනවා” යි ද, සිතට යම් කෙනෙක් පහළ වී පෙනේ නම් “පෙනෙ-

නවා" යි ද. ඒ පෙණීම නැතිවනතුරු නැවත නැවතත් මෙතෙහි කරන්න. කපා කරනවා ඇසේ නම් "ඇසෙනවා" යි මෙතෙහි කරන්න. මෙසේ ඒ අවසන් කොට "පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා" යි පුරුදු අරමුණම නිතර මෙතෙහි කරන්න.

මෙසේ මෙතෙහි කිරීමේදී කෙළ ගිලිනු සිත් වේ නම් "කෙළ ගිලිමට ඕනෑ" යයිද, කෙළ ගසනු සිතේ නම් කෙළ ගැසිමට සිතේ යයි ද, කෙළ ගසන්නේ නම් "කෙළගසනවා" යි ද, මෙතෙහි කරන්න. කෙළ ගසා ඉවර නම් "පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා" යි පුරුදු ක්‍රමය මෙතෙහි කරන්න.

හිස නමනු කැමති නම් "හිස නමනවා" යි මෙතෙහි කරන්න. නැමීමේදී නැමීමක් පාසා "නමනවා" යි මෙතෙහි කරන්න. ඉක්මන් වන්න එපා, හෙමිහිට නවන්න. කෙළින්කරනු කැමති නම් "කෙළින් කරනවා" යි ද මෙතෙහි කරන්න. කෙළින්කිරීමේදී "කෙළින් වන ආකාරයට කෙළින් වෙනවායි" ද මෙතෙහි කරන්න. හෙමිහිට කෙළින් කරන්න. එය අවසන් වූ විට "පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා" යි පුරුදු අරමුණම නැවත, මෙතෙහි කරන්න. හෙමිහිට කෙළින් කරන්න. එය අවසන් වූ විට "පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා" යි පුරුදු අරමුණම නැවත නිතර මෙතෙහි කරන්න. යම්කිසි තැනකින් දැඩි වෙහෙස දුන්නම්, ඒ වෙහෙසට සිත තදින් යොදා "වෙහෙසෙයි" කියා ඉක්මන් නොවී, පමා නොවී වෙන් වෙන් කොට නිරතුරුව මෙතෙහි කරන්න.

ඒ වෙහෙස ආකාරය මෙතෙහි කිරීමේදී ම ටීකෙන් ටීක අඩුවී අතුරුදහන් වන්නේය. ඉවසිය නොහැකි තරමට බලවත් වී එන්නට ද පිළිවන. ඉවසිය නොහැකිව ඉරියවු වෙනස් කිරීමට ඕනෑ නම් "වෙනස් කරන්න සිතෙනවා" යි ඒ සිත මෙතෙහි කොට, ඉරියවු වෙනස් කිරීමේදී ගිරි ක්‍රියාද, භාවිතා කරන විවිධ වලින් නැවත නැවත මෙතෙහි කරන්න.

මෙතෙහි කරන ක්‍රමය

අතපය ඔසවන්නට ඕනෑ නම් "ඔසවන්න ඕනෑ" යි මෙතෙහි කරන්න. එසවීමේදී එසවීමක් පාසා "ඔසවනවා" "ඔසවනවා" යි මෙතෙහි කරන්න. අතපය දිග හරින්නේ නම් "දිග හරිනවා" "දිගහරිනවා" යි ද නවන්නේ නම් "නමනවා නමනවා" යි ද පහත් කරන්නේ නම් "පහත් කරනවා පහත්කරනවා" යි ද ඉක්මන් නොවී මෙතෙහි කරන්න. හෙමිහිට ඉරියවු වෙනස් කරන්න. යම් තැනක් හැපේනම් "හැපෙනවා" යි මෙතෙහි කරන්න. මෙසේ ඉරියවුව මාරුකොට අවසන් වූ විට හෝ මෙතෙහි කිරීමේදී වෙහෙස නැතිවූ විට "පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා" යි පුරුදු අරමුණම නැවතත් නිරතුරුව මෙතෙහි කරන්න.

යම්කිසි තැනකින් උෂ්ණයක් පහළ වන්නේ නම් ඊට තදින් සිත යොදා “උෂ්ණයි උෂ්ණයි” කියා ඉක්මන් ද නොවී ප්‍රමාද නොවී වෙන් වෙන් කොට නිරතුරුව මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කිරීමේදී උෂ්ණය නැතිව ගියොත් “පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා” යි පුරුදු අරමුණම නැවතත් නිරතුරුව මෙනෙහි කරන්න. උෂ්ණය වැඩිවී ඉරියවුව වෙනස් කිරීමට සිනේ නම් “වෙනස් කරන්න සිතෙනවා” යි මෙනෙහි කොට ඉරියවු මාරුකිරීමේ දී කය ක්‍රියා කරන ආකාරය ද, එනම් “ඔසවන්න ඔනෑ” “ඔසවනවා ඔසවනවා” ආදී වශයෙන් පෙරකී නය ක්‍රමයටම අත පොහර මෙනෙහි කරන්න. හෙමිහිට ඉරියවු මාරුකරන්න. අනතුරුව “පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා” යි නැවතත් පුරුදු අරමුණම නිරතුරුවම මෙනෙහි කරන්න. නො නවතින්න.

යම්කිසි තැනක කැසීමක් පහළ වේ නම්, ඒ කසන තැනටම සිත යොමු කොට “කසනවා කසනවා” යි ඉක්මන් නොවී පමා නොවී වෙන් වෙන් වශයෙන් නිරතුරුව මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කිරීමෙන් කැසීම දුරුව ගියේ නම් පිම්බීම හැකිලීම ම නැවතත් මෙනෙහි කරන්න.

ඉවසිය නො හැකි තරම් කැසීමක් ඇතිවූ කල්හි අතගාන්ට ඔනෑ නම් “අතගාන්ට සිතෙනවා” කියා හෝ “කසන්නට සිතෙනවා” කියා හෝ මෙනෙහි කරන්න. අත ඔසවන්නට උවමනා නම් “ඔසවන්නට ඔනෑ” යයි ද, ඔසවන්නේ නම් “ඔසවනවා ඔසවනවා” යි ද මෙනෙහි කරන්න. හෙමිහිට ඔසවන්න. කසන තැන අත හැපෙන විට “හැපෙනවා” යි මෙනෙහි කරන්න. කැසීම පිණිස අතින් පිරිමදින ආකාරය සලකා “අත ගානවා - අත ගානවා” කියා හෝ “කසනවා - කසනවා” කියා හෝ මෙනෙහි කරන්න. නතර කිරීමට සිනේ නම් “නතර කිරීමට ඔනෑ” යයි මෙනෙහි කරන්න. නැවත අත පහත් කිරීමට සිනේ නම් “පහත් කරන්නට සිතෙනවා” යි ද පහත් කරන විට “පහත් කරනවා - පහත් කරනවා” යි ද පහත් කරන විට “හැපෙනවා - හැපෙනවා” යි ද මෙනෙහි කරන්න. එය අවසන් වූ විට “පිම්බෙනවා - හැකිලෙනවා” යි මූලික අරමුණම නිරතුරුව මෙනෙහි කරන්න.

වේදනාව

ගරිරයෙහි හිරිවැටීම ආදී නො ඉවසිය හැකි එක් එක් වේදනා පහළට එන්නේ නම් ඒ වේදනාවටම තදින් සිත යොමු කොට “රිදෙනවා - රිදෙනවා” “හිරිවැටෙනවා - හිරිවැටෙනවා” “කකිසනවා කකිසනවා” “කෙවෙනවා - කෙවෙනවා” “මහන්සිසි - මහන්සිසි” “කැරකිල්ලයි - කැරකිල්ලයි” ආදී වශයෙන් ව්‍යවහාර කරන ක්‍රමයට ඉක්මන්ද නොවී, පමාද නොවී, වෙන් වෙන් කොට මෙනෙහි කරන්න.

ඒ වේදනාව මෙතෙහි කිරීමේ දී නැති වී යන්නේද වේ. වැඩිවන්නේ ද වේ. නො පසුබටව දැඩි වශයෙන් මෙතෙහි කරන්නේ නම් බොහෝසේ නැති වන්නේම වේ. නමුත් මෙතෙහි නොකළ හැකි පමණට ඉවසිය නොහැකි නම් වේදනාව දැඩි වීමේදී ඒ වේදනාව මෙතෙහි නොකරන්න. මෙතෙහි කිරීමට පුරුදු පිම්බීම හැකිලීම ම විශේෂයෙන් භරුකොට නිතර මෙතෙහි කරන්න. ඇතැම් පුද්ගලයන්ට සමාධිය දියුණුවී හොඳට මෙතෙහි කළ හැකි කාලයේ ඉතාමත් නො ඉවසිය හැකි වේදනා පහළ වේ. පපුවේ හුලම් බෝලයක් හිරවන්නා සේ දැනෙයි. මස් පිටුවලට පිහිය උල්වලින් අනින්නා සේ දැනෙයි. මුළු සිරුර දූවෙන්නාක් මෙන් දැනෙයි. ඉඳිකටු උල්වලින් තැනින් තැන විදින්නාක් මෙන් දැනෙයි. කුඩා සතුන් ගිරියෙහි ඇවිදින්නාක් මෙන් දැනේ. බලවත් කැසිලි ද, කැක්කුම් ද, සිතල ගති ද, පහළ වෙයි. බිය වී මෙතෙහි නොකර අත්හිටී නම් ක්ෂණයකින්ම ඒ වේදනාව නැති වෙයි. නැවත මෙතෙහි කරමින් සමාධිය හොඳට දියුණුවීමේදී ඒ වේදනාව නියතයෙන්ම නැවතත් පහළ වන්නේය. මෙසේ වේදනාවත් පහළවී ඇත්නම් බිය නොවන්න. ඒවා රෝග නොවේ. බර පතල වේදනා ද නොවේ. ගරීර-යෙහි ප්‍රකෘතියෙන් ඇත්තාවූ සාමාන්‍ය වේදනා සම්භාවයෝමය. මෙතෙහි නොකර සිටීමේදී ඒ වේදනාවට වඩා ප්‍රකට බොහෝ අරමුණු ඇති නිසා ඒ වේදනාව පැහැදිලි නොවී නොදැනී අතුරුදහන් වේ. හොඳින් මෙතෙහි කිරීමේදී බලවත් සමාධිය නිසා අතුරුදහන් විය නොහැකි ඒ වේදනාව ධම් සම්භාවයට අනුව පැහැදිලිව ප්‍රකට වෙයි. ඒ වේදනාවටම සිත යොමු කොට ඉක්මවා යාමට මෙතෙහි කළයුතුය. මෙතෙහි කිරීම නිසා කිසියම් පිරිහීමක් නොවේ. මෙතෙහි නොකොට අතරින් පතර නැවතිල්ලේ මෙතෙහි කිරීමේදී වනාහි එබඳු මෙතෙහි කිරීමක් පාසා එපමණට සමාධිය දියුණු වීමේදී ඒ වේදනාව නැවත නැවතත් පහළ වන්නේමය. නො පසුබට වියහියෙන් දැඩි කොට මෙතෙහි කරන්නේ නම් නොබෝ වේලාවකින් විසිකරන්නාක් මෙන්, දුරුකරන්නාක් මෙන්ම ඒ වේදනාව නැතිවී යන ආකාරය දැකගත හැකි වන්නේය. එතැන් පටන් එබඳු වේදනා නැවත නො ඉපදී සංසිදෙන්නේමය.

මෙතෙහි කරන කෙටි ක්‍රමය

හොඳ නරක කල්පනාවක් පාසා, සිටීමක්පාසා සිත් පැවැත්ම මෙතෙහි කරන්න. ලොකු කුඩා කායික ක්‍රියාවක් පාසා කායික පැවැත්ම මෙතෙහි කරන්න. සිත කය දෙකෙහි සැපවූත්, දුක්වූත්, ඉවසිය හැකි නොහැකි සියලු වේදනාවන් පහළ වීමක් පාසා අතර නැර මෙතෙහි කරන්න. සිතෙහි පහළ වී එන යහපත් අයහපත් සියලුම අරමුණු මෙතෙහි කරන්න. මෙබඳු මෙතෙහි කළයුතු අමුතු දෙයක් නැති කල්හි පිම්බීම - හැකිලීම, හිඳීම ආදී පුරුදු අරමුණටම සිත යොමා නිතර මෙතෙහි කරන්න.

යාමේදී ඔසවන ආකාරය, යවන ආකාරය නබන ආකාරය හොඳින් සලකා මෙතෙහි කරන්න. මේ ක්‍රමයෙන් නිදන වේලාව හැර දිවා රෑ දෙකෙහි අතරක් නැර නිරන්තරයෙන් එක දිගටම මෙතෙහි කරන්නේ නම් නොබෝ කලකින්ම ඉපදීම බිඳීම සවිභාවය ඇති නාම-රූප සියල්ල වර්තමාන වශයෙන් දැකගත හැකිව උදය-ව්‍යය ඝ්‍රයණ ආදී විපස්සනා ඝ්‍රයණ පරම්පරාව පහළවන සැටි තමන්ටම දැක ගත හැකි වන්නේය.

ශරීරය පැද්දවීමට අවශ්‍ය නම් “පද්දවන්ට ඕනෑ” යයි මෙතෙහි කරන්න. පැද්දවීමේදී “පැද්දවෙනවා-පැද්දවෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. සමහරෙකුට පුරුදු ක්‍රමයටම මෙතෙහි කිරීමේදී ශරීරය ඉබේම පැද්දෙයි. බිය නොවන්න. පැද්දවීමට සිතක් ද නුපදවන්න. එය මෙතෙහි කිරීමේදී දුරුවී යන බව අදහාගෙන එය පැද්දෙන් ආකාරයට සිත තදින් යොදා “පැද්දෙනවා - පැද්දෙනවා” යි ඉක්මන් ද නොවී පමා ද නොවී වෙන් වෙන් වශයෙන් මෙතෙහි කරන්න. බලවත් සේ පැද්දෙනම් කණුවකට හෝ බිත්ති ආදියකට හේන්තු වී හෝ භාන්සි වී හෝ මෙතෙහි කරන්න. නොබෝ වේලාවකින් ඒ පැද්දෙන ගතිය සම්පූර්ණයෙන් දුරුවී යන්නේය. වෙවලීමක් පැමිණි කල්හි මේ පැද්දීමට කී ක්‍රමයටම හොඳින් මෙතෙහි කරන්න. මෙතෙහි කිරීමේදී වරින් වර තැනිගැනීමක් මෙන් තිගැස්සීම ඇති වෙයි. පිටේ හෝ මුළු සිරුරේම හෝ සිතල ගති පහළ වේ. බිය නොවන්න. ධර්ම ස්වභාවයට අනුව ප්‍රීතිය පහළ වන බව දැන ගන්න. යම්කිසි කුඩා ශබ්දයක් අසන්ට ලැබෙන බැවින් තිගැස්සීමද ඇතිවේ. බිය නොවන්න. සමාධිය දියුණුවීම නිසා ස්පර්ශයේ ස්වභාව ආකාරය පැහැදිලිව වැටහේයයි දැන ගන්න. අන් පා ශරීරාවයව වෙනස් කිරීමට ඕනෑ නම් “මාරුකරන්න සිතෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. වෙනස් කරන කායික ක්‍රියා සියල්ලද භාවිතා කරන ක්‍රමයට වෙන් වෙන් වශයෙන් ඉක්මන් නොවී මෙතෙහි කරන්න. හෙමිහිට මාරු කරන්න.

වතුර බිමට අවශ්‍ය නම් “වතුර බොන්ට ඕනෑ” යයි මෙතෙහි කරන්න. නැගිටින්නට සිතෙනවා නම් “නැගිටින්නට ඕනෑ” යයි මෙතෙහි කරන්න. නැගිටීම සඳහා ක්‍රියා කරන්නාවූ අන් පා ශරීරාවයවයන් ව්‍යවහාර කරන ක්‍රමයට මෙතෙහි කරන්න. ටිකෙන් ටික නැගිටුවන ශරීරයට සිත තදින් යොමු කොට “නැගිටිනවා-නැගිටිනවා” යි මෙතෙහි කරමින් හෙමිහිට නැගිටින්න. නැගී සිටීමේදී “සිටිනවා-සිටිනවා” යිද බලන්නේ නම් “බලනවා, ජේනවා” යිද, යන්නට උවමනා නම් “යන්නට ඕනෑ” යයිද, මෙතෙහි කරන්න. යාමේදී පියවරක් පාසා “යනවා-යනවා” යි කියා හෝ “දකුණුපස-වම්පස” කියා හෝ මෙතෙහි කරන්න. පස එසවූ තැන් සිට තබන

තුරු යැවීමේදී සිහියෙන් යන්න. හෙමිහිට යනවිට හා යක්මන් කිරීමේදී ද එක එක පියවරක් පාසා “ඔසවනවා-යවනවා” කියා හෝ “ඔසවනවා - තබනවා” කියා හෝ “යවනවා - තබනවා” කියා හෝ යුගල යුගල කොට මෙතෙහි කරමින් යන්න. ඒ යුගල වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම හොඳට පුරුදු වූ කල්හි එක එක පියවරක් පාසා “ඔසවනවා - යවනවා - තබනවා” කියා තුනක් කොට මෙතෙහි කරන්න.

පැන් බඳුන් ආදිය බැලීමේදී “බලනවා-පේනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න. සිටින්නේ නම් සිටිනවා යි මෙතෙහි කරන්න. පැන් කෝප්පයට අත යවනවා නම් “යවනවා - යවනවා” යිද කෝප්පය හා හැපීමේදී “හැපෙනවා” යි ද ඇල්ලීමේදී “ඇල්ලනවා” යි ද භාජනය ඇලකොට ගැනීමේ දී “ඇලකරනවා” යි ද ගැනීමේදී “ගන්නවා - ගන්නවා” යි ද නොලෙහි හැපීමේදී “හැපෙනවා” යි ද මෙතෙහි කරන්න. සිතල නම් “සිතලයි” කියා මෙතෙහි කරන්න. බීමේදී “බොනවා - ගිලිනවා” “බොනවා - ගිලිනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. උගුර හා උදරය සිතල වන ආකාරය “සිතලයි-සිතලයි” කියා මෙතෙහි කරන්න. කොප්පය ආපසු කැබීමේදී “තබනවා-තබනවා” යි ද අත පහලට හෙලන්නේ නම් “පහන්කරනවා-පහන්කරනවා” යි ද ඇහේ හැපීමේදී “හැපෙනවා-හැපෙනවා” යි ද මෙතෙහි කරන්න. නැවත හාන්සි වීමට උවමනා නම් “හාන්සිවෙන්නට ඕනෑ” යයි ද හාන්සි වීමේදී “හාන්සි වෙනවා” යි ද මෙතෙහි කරන්න.

යාමේදී මෙතෙහි කළ යුතු ක්‍රමයටම මෙතෙහි කරමින් යන්න. සිටීමට ඕනෑ නම් “සිටීමට ඕනෑ” යයිද සිටීමේදී “සිටිනවා-සිටිනවා” යි ද මෙතෙහි කරන්න. බොහෝ වෙලාවක් සිටින්නේ නම් “පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා, සිටිනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. හිඳ ගැනීමට සිතේ නම් “හිඳින්නට සිතෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. හිඳින තැනට යාමේදී මෙතෙහි කරමින්ම යන්න. පැමිණි විට පැමිණියා යි මෙතෙහි කරන්න. හැරීමේදී “හැරෙනවා-හැරෙනවා” යි ද හිඳ ගැනීමට සිතේ නම් “හිඳගන්නට සිතෙනවා” යි ද මෙතෙහි කරන්න. හිඳ ගැනීමේදී හෙමිහිට සකස් කරන්නා වූ ශරීරයට තදින් සිත යොවු කොට “හිඳගන්නවා - හිඳගන්නවා” යි මෙතෙහි කරමින්ම හෙමිහිට හිඳ ගන්න. හිඳගන්නා විට අත් පා වෙතස් කරන ආකාරයන් ව්‍යවහාර කරන ක්‍රමයට මෙතෙහි කරන්න. විශේෂ මෙතෙහි කිරීමක් නැති නම් “පිම්බෙනවා - හැකිලෙනවා” යි පුරුදු අරමුණම නිරතුරුව මෙතෙහි කරන්න.

භාන්ධි වීමට නිදහැනීමට සිතේ නම් “භාන්ධි වීමට සිතෙනවා” යි හෝ “නිදහැට සිතෙනවා” යි කියා හෝ මෙතෙහි කරන්න. භාන්ධිවීමට සුදුනම් වීමේදී අත් පා ශරීර අවයවයන් ඔසවනවා, දිගහරිනවා, බර කරනවා යන ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන්න. භාන්ධිවන, නිදන කාලයේදී විකෙන් වික ඇලවෙන්නා වූ ශරීරයට සිත කදින යොමු කොට “භාන්ධි වෙනවා-භාන්ධි වෙනවා” කියා හෝ “නිදනවා-නිදනවා” කියා හෝ මෙතෙහි කරන්න. කොට-වයෙහි හා නිදන ආසනයෙහි හැටීම “හැපෙනවා-හැපෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. භාන්ධි වීමේදී අත් පා ශරීරාවයව ක්‍රමයෙන් වෙනස්වන ආකාරය ද, මෙතෙහි කරමින් හෙමිහිට වෙනස් කරන්න. මෙතෙහි කළයුතු විශේෂයක් නැති කල්හි පිම්බීම, හැකිලීමට ශී සිත යොදා “පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා” යි නිරතුරුව මෙතෙහි කරන්න.

මෙසේ මෙතෙහි කිරීමේදී වෙහෙස, උණුසුම, රිදුම්, කැසීම ආදී වේදනා විශේෂයන් පැමිණේ නම් ඒ වේදනාවලට සිත යොමු කොට හිඳ ගැනීමට කී ක්‍රමයටම මෙතෙහි කරන්න. කෙළ ගිලීම, කෙළ ගැසීම, කල්පනාවීම මෙතෙහි කිරීම ද, ඒ ඒ ක්‍රමයටම මෙතෙහි කරන්න. වම් ඇලයට, දකුණු ඇලයට හැටීමේදී අත පය නැමීම දිගු කිරීම අදියෙහිදී ද පහළවන ඒ ඒ සිත් මෙතෙහි කොට සකස් කිරීමද, නොපිරිහෙලා මෙතෙහි කරන්න. මෙතෙහි කිරීමට විශේෂයක් නැති කාලයෙහි “පිම්බීම හැකිලීම” යන පුරුදු අරමුණම නිතර මෙතෙහි කරන්න.

නිදහැනීමට සිතෙයි නම් “නිදහැන හිතෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. ඇස් පිය වෙ නම් “ඇස්පියවෙ-ඇස්පියවෙ” යයි මෙතෙහි කරන්න. භාවනා දියුණුවන කල්හි එසේ මෙතෙහි කරයි නම් නිදීමන නැතිවී නැවත ප්‍රබෝධ වේ. එකල්හි “ප්‍රබෝධයි ප්‍රබෝධයි” කියා මෙතෙහි කොට අවසන් වී පිම්බීම, හැකිලීම යන මූලික අර-මුණම නැවත මෙතෙහි කරන්න. නිදන සිත නැති වුවත් මෙතෙහි නොකර නො නිදනු, නොනිද දීමටම මෙතෙහි කරන්නෙමි යි” සිත උපදවා පිම්බීම, හැකිලීම ආදී පුරුදු මෙතෙහි කිරීම නිරතුරුව මෙතෙහි කරමින්ම සිටිය යුතුයි. ශරීරයට වෙහෙස නම් මෙසේ මෙතෙහි කිරීමේදීම විකෙන් වික ඇස් පියවී නින්ද යන්නේය.

නින්දාම යනු හවංහ සිත් පමණක්ම බොහෝ වෙලාවක් පහළ වීමය. හවංහ සිත් යනු ද හවයෙහි මුලින් ම උපන් සිතට හා අන්තිමට පහළ වන්නාවූ චුති සිතටත් සමාන සිත්ය. එනිසා ඉතාම සියුම් වේ. කුමක් අරමුණු කොට පවතීදැයි නොදන හැකිය. අවදිව සිටින විට පෙනෙන්නාවූ සිත හා සිතන්නාවූ සිතට ද, අසන්නාවූ සිත හා සිතන්නාවූ සිත යනාදී සිත් වලට ද, අකරතුර ඒ හවංහ

සිත් උපදිත්. එහෙත් බොහෝ වෙලාවක් නුපදින බැවින් ඒ භවංග සිත පැහැදිලිව දක නොහැකිය. නින්ද ගිය කල වනාහි බොහෝ කාලයක් පහළවන බැවින් පැහැදිලිව සිතා ගත හැකිය. එහෙත් කුමක් අරමුණු කරයි ද? කෙසේ පහළ වේ ද? කියා නො දත හැකිය. ඒ නිසා නින්ද ගිය කල්හි මෙතෙහි කිරීමට නො ලැබේ. මෙතෙහි කිරීමට හැකි කමක් ද නැත.

අවදිවන විට වනාහි ඒ අවදිවන සිත අවදිවූ බව සිහි කරන්න. නමුත් පටන් ගන්නා විට පළමුවන අවදිවෙන සිත මෙතෙහි කිරීම අපහසුය. එසේ වුවත් අවදිවන විටම සිහි කිරීමට අපහසු නම් සිහිය ලද කාලයෙහි පටන් උපදින උපදින අරමුණක් පාසා නිතර සිහි කරන්න. ඉදින් කල්පනා කරන්නේනම් එසේ කල්පනා කරන බව මෙතෙහි කොට පිම්බෙන, හැකිලෙන ස්වභාවය නැවත නැවත මෙතෙහි කරන්න. ශබ්දයකින් අවදිවෙනවා නම්, ශබ්දයක් ඇසුන බව මෙතෙහි කොට හැකිලෙන, පිම්බෙන ස්වභාවය නැවත මෙතෙහි කරන්න. ඉදින් යම්කිසිවක් පුකටව නැත්නම් නිරන්තරයෙන් හැකිලෙන පිම්බෙන ස්වභාවය මෙතෙහි කරන්න. අවදිවීම හා අතපය දිග හැරීම ආදී ගරීරයෙහි හැම ක්‍රියාවක් පාසාම මෙතෙහි කොට හෙළිත්, හෙවත් ඉරියවු වෙනස් කරන්න. “වෙලාවකීය දැයි” ආදී වශයෙන් කල්පනා කරනවා නම් ඒ බව “කල්පනා කරනවා” යි මෙතෙහි කරන්න.

ඉදින් නැගිටීමට උච්භෝ වේ නම් “නැගිටිනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. නැගිටින විට ගරීරයෙහි අවයව ගැන නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කරන්න. නැගිටීම සංඛ්‍යාත වූ ගරීරය හා අවයවයන් “නැගිටිනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න. වාඩිවන විට “වාඩිවෙනවා” යි මෙතෙහි කරන්න. ඉන්පසු පිම්බීම හැකිලීම පුරුදු ලෙස එක දිගට මෙතෙහි කරන්න.

මුහුණ සෝදන කාලයෙහි හා නාන කාලයෙහි බැලීමද දැකීමද, අත් දිග හැරීමද, වතුර ගැනීමද, වතුර උඩට ඔසවා ගැනීමද, මුහුණ සේදීම හා නැම කරන විට සිතල ගතිය ද, ඇඟ ඉලීම ආදිය ද, නිරන්තරයෙන් පිළිවෙලින් මෙතෙහි කරන්න.

ඇඳුම්, පැලඳුම් ඇදීම, ආසන සකස් කිරීම, දෙරවල් ඇවීම හා වැසීම, යම්කිසිවක් ගැනීම ගෙන ඊම ආදිය ද නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කරන්න.

ආහාර ගන්නා කාලයෙහි “බලනවා, දකිනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න. බත් පිඩ ගන්නා විට එය “ගන්නවා, ගන්නවා” යි ද, ගිය නමනවා නම් “ගිය නමනවා” යයි ද, කට අරින විට “කට

අරිතවා” යයිද, ඉන් පිට කටට ඇතුළු කරනවිට “ඇතුළු කරනවා” යයි ද, කට වහන විට “වහනවා” යයි ද, අන පහත් කරන විට “පහත් කරනවා” යයි ද, පිහාන ස්පර්ශ කරනවා නම් “ස්පර්ශ කරනවා” යයි ද, ඉය ඔසවනවා නම් “ඔසවනවා” යයිද මෙතෙහි කරන්න.

මෙයින් පසු යැපීමක් පාසා “විකනවා, විකනවා හපනවා, හපනවා” යයි මෙතෙහි කොට රස දැනෙනවා නම් “දැනෙනවා දැනෙනවා” යයි ද, ගිලෙනවා නම් “ගිලෙනවා” යි ද ගිලෙන විට උගුරට හා බඩ වැලට “ස්පර්ශ වෙනවානම්” ස්පර්ශ වෙනවා යයි ද, මේ ක්‍රමයෙන් බත් පිඩක් පාසා මනාකොට මෙතෙහි කරන්න.

පටන් භන්නා මුල් අවස්ථාවේ පිළිවෙලින් මෙතෙහි කිරීම අපහසුයි. මෙහි කී සියල්ලම මෙතෙහි කිරීම ද, අපහසු විය හැකිය. වෙනස්වන සුලු සිත මෙතෙහි කිරීමද, අපහසු විය හැකිය. නො පසුබට වන්න. කම්මැලි නොවන්න. “මනාකොට මෙතෙහි කරනවා” යයි කල්පනා කොට ගෞරවයෙන් බලවත් ලෙස මෙතෙහි කරනවා නම් මෙතෙහි කිරීමට ද, දැන ගැනීමට ද, බොහෝ සෙයින් හැකි වන්නේය.

නුවණ මෝරණ කාලයේ වනාහි මෙහි දක්වන කරුණු වලට වඩා වැඩිපුර කරුණු බොහෝ සෙයින් මෙතෙහි කිරීමට හා දැන ගැනීමට ද හැකි වන්නේය.

මෙතෙහි කිරීම වැඩි දියුණු කිරීම

එක් රැයක් හෝ එක් දවසක් හෝ ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන කාලයේදී හුස්ම ඉහළ පහල ගන්නා එක් එක් වාරයෙහි දෙවරක්, දෙවරක් බැගින් පිම්බෙන, හැකිලෙන බව මෙතෙහි කිරීම ඉතා ලෙහෙසියි.

හුස්ම ඉහළ පහල ගන්නා කාලයෙහි පිම්බෙන හැකිලෙන දෙක අතර මෙතෙහි කිරීමට යමක් නැති බව යෝගාවචර පුද්ගලයා කල්පනා කරයි. ඒ කල්පනා කරන කාලයෙහි හිඳගෙන සිටින තමන්ගේ ශරීරයෙහි (අත්. පා ආදී) අවයවයන්ගේ ආකාරයද යලක

- (1) පිම්බෙනවා (2) හැකිලෙනවා (3) වාඩිවෙනවා
- (1) පිම්බෙනවා (2) හැකිලෙනවා (3) වාඩිවෙනවා

යයි අවස්ථා තුනක් කොට මෙතෙහි කරන්න. “පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා” යයි දැන ගන්නාක් මෙන් “වාඩිවෙනවා” යයි මෙතෙහි කරන ඝණයෙහි ශරීරය වාඩිවූ බව දැන යුතුය. නිදගන්නා කාලයෙහි ද,

(1) පිම්බෙනවා (2) හැකිලෙනවා (3) නිදහන්නවා යයි තුන්වර තුන්වර මෙනෙහි කරන්න.

මේ ක්‍රමයෙන් තුන්වර බැගින් මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය අතර ද යමක් නැති බව යෝගාවචර පුද්ගලයා නැවත සිතනවා නම්

(1) පිම්බෙනවා (2) හැකිලෙනවා (3) වාඩි වෙනවා

(4) ස්පර්ශ වෙනවා හැපෙනවා යයි ශරීරයෙහි ස්පර්ශ වෙන තැන ද යොදා හතරවර බැගින් මෙනෙහි කරන්න. මෙලෙස අනු-පිළිවෙලින් මෙනෙහි කොට, එයත් නුසුදුසු බව හැඟන පසු “වාඩිවෙනවා” යන්න දෙවරක් ගෙන

(1) පිම්බෙනවා (2) හැකිලෙනවා (3) වාඩිවෙනවා

(4) වාඩිවෙනවා යයි සතරක්වන ලෙස ගොතා මෙනෙහි කරන්න නිදන කාලයෙහි ද,

(1) පිම්බෙනවා (2) හැකිලෙනවා (3) නිදහන්නවා

(4) ස්පර්ශ වෙනවා යයි හෝ

(1) පිම්බෙනවා (2) නිදහන්නවා (3) හැකිලෙනවා

(4) නිදහන්නවා යයි හෝ සතර වර බැගින් මෙනෙහි කරන්න.

පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා ආදී වශයෙන් තමන්ගේ ශරීරයෙහි අවයවයන්ගේ ආකාරයත් ගුරුකොට මෙනෙහි කරන වේලාවේදී සාමාන්‍යයෙන් දැකීම ඇසීම ආදිය මෙනෙහි නොකට යුතුයි.

පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා ආදී වශයෙන් දැඩි ලෙස මෙනෙහි කරනවත් සමගම ඒ දැකීම ඇසීම ආදී ආරම්භ කිරීමෙන්ද මෙනෙහි කළා වේ. දැකීම, ඇසීම මාත්‍රයෙන්ම සිතෙහි පිහිටයි. නමුත් තමාගේ ඕනෑකමින් බලන්නේ නම් “බලනවා දකිනවා” යයි මෙනෙහි කොට “පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා” ආදී ධර්මයන් පුරුදු පරිදි නිරන්තරයෙන් මෙනෙහි කරන්න.

නිරුත්සාහයෙන් මෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදී විශේෂ අරමුණු දකින කාලයේදී “දකිනවා - දකිනවා” යයි දෙනුත් වර බැගින් මෙනෙහි කොට “පිම්බෙනවා - හැකිලෙනවා” ආදී ධර්මයන් පුරුදු පරිදි නැවත මෙනෙහි කරන්න. තමාගේ ඕනෑකමින් අසනවා නම්, අසනවා අසනවා ඇසෙනවා යයි මෙනෙහි කොට “පිම්බෙනවා - හැකිලෙනවා” ආදී ධර්මයන් පුරුදු පරිදි නිරන්තරයෙන් මෙනෙහි කරන්න. කරා කරන ශබ්දය, ගීත ශබ්දයන් හෝ රථ ශබ්දයන් හෝ බලු කුරුළු කුකුල් ආදී සතුන්ගේ ශබ්දයන් හෝ පැහැදිලි වශයෙන් ඇසෙන කාලයෙහි “ඇසෙනවා ඇසෙනවා” යයි දෙනුත් වරක් මෙනෙහි කොට “පිම්බෙනවා-

හැකිලෙනවා ආදී මුල් අරමුණටම සිත යොමු කරන්න. විශේෂයෙන් මේ ඇයිම - දැකීම ආදී ගබ්දයන් මනාකොට ඉදින් මෙතෙහි නොකරන්නේ නම් ඉහත පුරුදුකළ පටිදී පිම්බීම - හැකිලීම ආදී ධර්මයන් පැහැදිලි ලෙස නොදන හැකි වේ. කෙළෙසුන් ඉපදීමට ද හැකි වේ.

කෙළෙසුන් උපදිනා විට “කල්පනා කරන්නෙමි, කල්පනා කරන්නෙමි” යයි මෙතෙහි කොට “පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා ආදී ධර්මයන් පුරුදු පටිදී නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කරන්න.

ගරීරාවයව හෝ කල්පනාව හෝ ඉදින් මෙතෙහි කරන්නේ නම් “පමා උනා - පමා උනා” යයි මෙතෙහි කොට හුස්ම ඉහළ - පහළ ගැනීම සියුම් බැවින් පිම්බීම හැකිලීම පැහැදිලි - නැත්නම් හිදීම ද, හිදීම හා ස්පර්ශය ද මෙතෙහි කරන්න.

වෙසේ මෙතෙහි කරන කල්හි ස්පර්ශය වනාහි සතර පස් කැන සංක්‍රමණය කොට මෙතෙහි කරන්න. බොහෝ කාලයක් හෝ භාවනා කොට දියුණුවක් නැතැයි සිතන විට කම්මැලි සිත ඉපදීමට ඉඩ ඇති වේ.

මේ කම්මැලි සිත ද “කම්මැලි වෙනවා - කම්මැලි වෙනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න. ඉදින් සමාධියේ විශේෂ ඝර්ණයක් නො උපදී නම් මෙතෙහි කිරීමෙන් වැඩක් නැතැයි කල්පනා කරයි.

එහෙයින් සත්‍යයක් ද අසත්‍යයක් දැයි සැක උපදීමට ඉඩ ඇත. ඒ සැකය ද “සැක ඇතිවෙනවා, සැක ඇතිවෙනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න.

මෙතෙහි කිරීමට සුදුසු යයි කියා හෝ විශේෂ ධර්මයක් ලැබෙන්නේ යයි කියා හෝ දියුණුව ගැන බලාපොරොත්තු වෙයි. ඒ බලාපොරොත්තුව ද, “බලාපොරොත්තු වෙනවා බලාපොරොත්තු වෙනවා” කියා මෙතෙහි කරන්න.

පෙර සිහිකරන ලද, නැවත ආවර්ජනා කරනවිට ඒ ආවර්ජනය කිරීම ද “ආවර්ජනා කරනවා - ආවර්ජනා කරනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න.

මෙතෙහි කරන අරමුණු රූපයක් වෙදෝ, නාමයක් වෙදෝ යයි ආදී වගයෙන් ආවර්ජනා කරයි නම් ඒ ආවර්ජනයද “ආවර්ජනය කරනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න. අයහපත්ව මෙතෙහි කරන විට සිත දුර්වල වෙයි. ඒ දුර්වල වීමද, “දුර්වල වෙනවා, වෙනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න.

යහපත්ව මෙතෙහි කරනවිට සිත සතුටු වෙයි. පිනායයි. ඒ සතුටුවීමද “සතුටු වෙනවා, සතුටු වෙනවා” යයි මෙතෙහි කරන්න. මේ ක්‍රමයෙන් සිතේ පැතුම් ඉපදීමක් ඉපදීමක් පාසා මෙතෙහි කොට පුරුදු පරිදි “පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා” යයි නිරන්තරයෙන් නැවත නැවත මෙතෙහි කරන්න.

මෙතෙහි කටයුතු කාලය වනාහි සිත අවදිවීමෙහි පටන් (පවුළුකිනනො පටියාය යාව සුන්නෝ නාව) නින්ද යනතුරු මුළු දිවා රැ දෙකෙහි ඇසිපිය හෙලිම් පමණ කාලයක් වත් අත් නො හැර නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කටයුතු කාල යයි.

(නියමිත කාලයන් තුල කැමි, බිම් ආදී ශරීර කෘත්‍යයන් පිළිබඳ කාලයන් හැර මෙහි කී කාලයන් ගත යුතු වේ) ප්‍රථමයෙන්ම ආරම්භ කරන ලද කාලයෙහි පටන් නො නිද නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කරන්නෙමිසි සිතා නො කඩවා මෙතෙහි කරන්න.

නුවණ මෝරණ කාලයෙහි වනාහි ඉබේම නිද වැටීමක් නැති වෙයි. නිතර මුහුණේ ප්‍රබෝධයක් ඇති වෙයි.

මෙතෙහි කරන කෙටි ක්‍රමය

හොඳ හෝ නරක හෝ කල්පනාවක් පසා සිතීමක් පාසා සිත් පැවැත්මද, ලොකු හෝ කුඩා හෝ කායික ක්‍රියාවක් පාසා කායික පැවැත්ම ද මෙතෙහි කරන්න.

කයෙහි හෝ සිතෙහි සැප හෝ දුක් ඉවසිය නොහැකි සියළුම වේදනාවන් පහල විමක් පාසා මෙතෙහි කරන්න. හොඳ හෝ නරක හෝ සිතෙහි පහළ වී එන සියලුම අරමුණු මෙතෙහි කරන්න.

මෙබඳු මෙතෙහි කළයුතු අමුතු දෙයක් නැති නම් පිම්බීම, හැකිලීම හා හිඳීම ආදී පුරුදු අරමුණක්ම නිතර මෙතෙහි කරන්න.

යාමේදී ඔසවන ආකාරය, යවන ආකාරය, කබන ආකාරයන්ම නිතර මෙතෙහි කරන්න.

මේ ක්‍රමයෙන් නින්ද යන වේලාව හැර දිවා රැ දෙකහි නිරන්තරයෙන් එක විදියටම මෙතෙහි කරන්නේ නම් නොබෝ කලකින්ම වර්තමාන වශයෙන් උදය-ව්‍යය ඝ්‍රොණාදී විපස්සනා ඝ්‍රොණ පරම්පරාව පහළවන බව කමන්ටම දැකගත හැකි වන්නේය.

මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳ මුල් කොටස නිමි.

දැක්වූ ආකාරයෙන් මෙතෙහි කොට සතී, සමාධි, ප්‍රභූ වැඩි දියුණුවට පැමිණීමෙන් පිම්බෙන රූපය හා පිම්බීම මෙතෙහි කරන සිතය, හැකිලෙන රූපය හා හැකිලීම මෙතෙහි කරන සිතය, හිඳින රූපය හා හිඳීම මෙතෙහි කරන සිතය, නැමෙන රූපය හා නැවීම මෙතෙහි කරන සිතය, දිග හැරෙන රූප හා දිග හැරීම මෙතෙහි කරන සිතය, ඔසවන රූප හා එසවීම මෙතෙහි කරන සිතය, යැවෙන රූප හා යැවීම මෙතෙහි කරන සිතය, තබන රූප හා නැබීම මෙතෙහි කරන සිතය. මෙසේ මේ ක්‍රමයෙන් අරමුණු හා අරමුණු මෙතෙහි කරන චින්තයන් යුගල, යුගලට එකිනෙකට ගැලපී කිබෙන පෙටටිය හා පියන මෙන් වැටහීමට එන්නේය.

ඉතාමත් හොඳින් මෙතෙහි කිරීමේදී පිම්බීම එකක්ය, එය මෙතෙහි කිරීම කරන්නේ අනිකක්ය. හැකිලීම අනිකක්ය, එය මෙතෙහි කරන සිත අනිකක්ය. මේ අයුරින් නාම - රූප වෙන් වෙන්ව වැටහෙන්නේය. මෙතෙහි කරන සිත වනාහි පිම්බීම, හැකිලීම ආදී අරමුණු වෙත පැහැ පැන මෙතෙහි කරන්නාක් මෙන් පැහැදිලි වන්නේය. මෙසේ පැහැදිලිවීම වනාහි (නමන ලක්ඛණ - නැමෙන ලක්ෂණය) අරමුණ වෙත නැමීමේ ලක්ෂණය ප්‍රකට වීමකි. මෙසේ රූපය මෙතෙහි කිරීමෙන් මනාව පැහැදිලි වීමත් සමගම නාම ධර්මයන් තමාට ඉබේම පැහැදිලි වන බව පහත දැක්වෙන විසුද්ධි මාර්ග පාඨයෙන් කියන ලදී.

✓ යථා යථා හිස්ස රූපං සුචික්ඛාලිතං හොති නිජ්ජටං සුපරිසුද්ධං
තථා තථා තදරම්මණා අරූප ධර්මා සයමෙව පාකටා හොන්ති
(විසුද්ධි මග්ග)

තේරුම:- හි එසේමයි, නාම ධර්මය පැහැදිලි වීමට රූප අරමුණට නැවත නැවතත් මෙතෙහි කළයුතු බව සැබෑමය අස්ස - ඒ යෝගාවචරයාට නොහොත් යෝගවචරයා, යථා- යථා- යම් යම් ආකාරයකින් මෙතෙහි කිරීමෙන්, රූපං- රූප ධර්මය, සුචික්ඛාලිතං- මනාසේ සෝද පිරිසිදු කරන ලද්දේ, හොති- වේද, නිජ්ජටං- නිරවුල් වූයේ ද සුපරිසුද්ධං- මනාසේ පිරිසිදු වූයේ වේද, තථා තථා- ඒ ඒ රූප ධර්මය මෙතෙහි කළ කළ ආකාරයෙන්, තදරම්මණා- ඒ රූපය අරමුණු කරන්නාවූ; අරූපධර්මා- නාම ධර්මයෝ, සයමෙව- තම තමාම, පාකටා හොන්ති- ප්‍රකට වන්නාහ.

අරමුණු වන රූපයද, නිග්‍රය වන රූපයද, ඒවා මෙතෙහි කරන නාම ධර්මයෝද යන මොවුන් පමණක්ම මෙතෙහි කිරීමක් පාසා පවත්නා බැවින් මේ අයුරින් ඇති තතු මනාව අවබෝධ කරන්නේ වේ. නාම-රූප දෙක පමණක් ඇත්තේය. මේ නාම - රූප දෙක හැර

ස්ත්‍රීය ය, පුරුෂයා ය, සත්වයා ය, පුද්ගලයා යයි වෙන වෙනම කිසි වෙක් නොමැත්තේය. මෙතෙහි නොකරන කාලයේදීත්, මෙතෙහි නොකරන රූප හා මෙතෙහි නො කරනු ලබන නාම ධර්මත් යන මේ දෙකොටස පමණක්ම ඇත. මෙතෙහි කරන කාලයේද වෙනසක් නොමැතිව මේ දෙකම ඇත. අරමුණු කරනු ලබන රූප හා නිශ්‍රය ආධ්‍යා වන රූපත්, කල්පනා කිරීම් ආදී නාම ධර්මත් යන මේ දෙවර්ගය පමණක්ම විද්‍යමානව ඇත. මේ නාම රූප දෙවර්ගයටම සත්වයා, පුද්ගලයා, ස්ත්‍රීය, පුරුෂයාය කියා ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. ව්‍යවහාර මාත්‍රය පමණක් ඇත. සත්‍යවශයෙන් ඒකාන්තයෙන් සත්වයා ය පුද්ගලයා ය, ස්ත්‍රීය, පුරුෂයාය කියා කිසිවක් නැත්තේමය. මෙසේ මෙතෙහි කරනු ලබන නාම-රූප ස්වභාව මාත්‍රයක්ම සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තේ යයි තත්වාකාරයෙන් වටහා ගන්නේ වෙයි.

අනතුරුව ඒ වැටහීමද, වැටහෙන, වැටහෙන වාරයක් පාසා "වැටහෙනවා වැටහෙනවා"යි මෙතෙහි කොට පිම්බීම, හැකිලීම් ආදී මෙතෙහි කිරීම් නිරතුරුව නොකඩවා කළ යුතුය.

තවද භාවනාව දියුණුවට පත්වන කාලයේ දී නොයෙක්, කායික කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඒ සඳහා කල්පනා කරන සිත වෙන වෙනම වැටහීමට පත්වන්නේය. සිත පහළ වෙනවාත් සමගම ඒ සිත නිරවුල්ව දැන ගැනීමට හැකිවන්නේය. මුලදී වනාහි නැමීමට සිතමින් "නැමීමට සිතනවායි" යි මෙතෙහි කල්පේද, ඒ නැමීමට ඕනෑ කරන සිත මනාව නොවැටහෙනු ඇත. භාවනාව වැඩි දියුණු වූ ඒ කාලයෙහි වනාහි නැමීමට ඕනෑ කරන සිත කිසිම අපහසුවක් නැතිව ඉතා හොඳට දැන ගන්නේය. එසේ හෙයින් කායික ක්‍රියාවක් පවත්නා වාරයක් පාසා ඒ ක්‍රියා කිරීමට ඕනෑ කරන සිත පළමුකොට මෙතෙහි කරනු.

ආරම්භයේ දී මෙතෙහි නොකරනු. කටයුතු බහුල බැවින් කායික ක්‍රියා ඉතා ඉක්මන්ය. මෙතෙහි කරන සිත පමා යයි සිතේ. භාවනා ඥාන දියුණුවට පත්වූ කල්හි වනාහි මෙතෙහි කරන සිත පුරෝවාරික (පෙර ගමන් කරන්නාත්) මෙන් පවතී.

නැමීම, දිග හැරීම, හිඳීම, සිටීම, සයනය කිරීම ආදිය කරනු ලබන සිත් ද, මෙතෙහි කරනු. නැමීම ආදී කටයුතු ද මනාව මෙතෙහි කළ හැකි වෙයි. එසේ හෙයින් කායික ක්‍රියා ඉක්මන් නැත. සිත වහා වහා පවත්නේ යයි - මෙතෙහි කිරීමෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගන්නේ වෙයි. කය ක්‍රියා කිරීමට ඕනෑ කරන සිත් ඉපදීමෙන් පසු ඒ ඒ සිතට අනුරූපව නැමීම, දිග හැරීම, හිඳීම ආදී කායික ක්‍රියා කරන රූප උපදින්නේ යයි ද ප්‍රත්‍යක්ෂව දැන ගන්නේය.

සිත හා උණුසුම දැනීමේදී "සිතලයි-සිතලයි, රස්නෙයි - රස්නෙයි" කියා මෙනෙහි කරන්නේ සිතලද, උණුසුම ද, ඉපදී එන ආකාරය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන්නේය. ආහාර ගැනීම මෙනෙහි කිරීමේ දී කාය ශක්තිය වැඩිවන ආකාරය ද, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන්නේය.

පිම්බීම - හැකිලීම් ආදී මෙනෙහි කරනු ලබන අරමුණු ද, එක එකක් නිම වීමට අනතුරුවම තවත් එක් එක් අරමුණු පරම්පරාවන් ගලා එන බැවින් එන එන අරමුණු වෙත වෙතම අතරක් නැර නිරතුරුවම මෙනෙහි කරයි.

ඒ අතර බුද්ධරූප, රහත් රූප ආදී නොයෙක් අරමුණුද, ශරීරයේ කැසීම, දැවීම, රිදීම, කැක්කුම ආදී නා නා වේදනා ද, ඒවා මෙනෙහි කිරීමේ දී ද එක එක නිමවීමටත් පෙරම තවත් එක් එක් දේවල් පහළ වී එන බැවින්, පහළවන පහළවන දේ මාරුකොට නො කඩවා නිරතුරුව මෙනෙහි කරයි. මෙසේ එන එන අරමුණක් පාසා මෙනෙහි කරන බැවින් අරමුණු ඇති නිසා මෙනෙහි කිරීම සිදුවන බව ද ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන්නේය.

තව ද එබඳු කාලයේදී පිම්බීම - හැකිලීම් සියුම්බවට පත්ව නොදැනී යන බැවින් මෙනෙහි කිරීමට යමක් නැති නිසා මෙනෙහි නොකොට සිටිය හැකිය. එකල්හි මෙනෙහි කරමින් සිටි අරමුණ නැති බැවින් "මෙනෙහි කිරීමක් ද නැත්තේ යයි" අදහස් පහළවිය හැකිය.

මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම නොදැනී ගිය කල්හි "හිඳිනවා-හැපෙනවා, නිදනවා, හැපෙනවා" යි මෙනෙහි කරන්න. හැපීම වනාහි තැන මාරු කරමින් මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒ මෙසේය "හිඳිනවා" යි මෙනෙහි කොට නිමවා දකුණු පස ආයතයේ ගැඹී ඇති තැන අරමුණු කොට "හැපෙනවා" යි මෙනෙහි කරන්න.

තැවන "හිඳිනවා" යි මෙනෙහි කොට නිමවා වම්පස හැපෙන තැන අරමුණු කොට "හැපෙනවා" යි මෙනෙහි කරනු. මේ පිළිවෙලින් හැපීම වාර 4-5-6 ක් පමණ මාරුවෙන් මාරුවට මෙනෙහි කරන්න. තවද, දැකීම, ඇසීම ආදිය ද මෙනෙහි කරන ඇසත් - රූපයත් ඇති නිසා පෙනීම ඇති වේ. කනත් ශබ්දයත් ඇති නිසා ඇසීම සිදු වේ. මේ පිළිවෙලින් මෙනෙහි කිරීමේදී ම ඉතා පැහැදිලිව ස්වභාව අවබෝධ වෙයි. ඒ නිසා නමන්නට ඕනෑය, දිග හරින්නට ඕනෑයි, ආදිය සිතන සිත් ජාති ඇතිවන බැවින් නැමීම, දිග හැරීම ආදී ආරිපික ක්‍රියා ජාති ඇති වන බව ද, වැටහෙන්නේය.

තව ද, සිතල ගති, උණුසුම් ගති ඇතිවන බැවින්, සිතලෙන් හට ගන්නා නා නා රූප, උණුසුමෙන් හටගන්නා නා නා රූප ඇති වන්නේ යයි ද, අනුභව කරන ආහාර පාන වර්ග ඇති බැවින් මේ රූප කය පවත්නේ යයි ද, පිම්බීම, හැකිලීම ආදී මෙනෙහි කළ යුතු

අරමුණු ඇති බැවින් දකින අසන සිත් ජාති පහළ වන්නාහ යයි ද, ඇස, කණ ආදී නිශ්‍රය රූප ඇති බැවින් දකින සිත්, අසන සිත් ආදිය පහළ වන්නේ යයි ද, පූර්ව, පූර්ව මෙතෙහි කරන වින්ත වෛතසික ධර්ම ඇති නිසා පසුව පසුව ආවර්ජනා කරන මෙතෙහි කරන නාම ධර්ම ඇති වන්නාහ යයි ද, පූර්ව කම් හේතුවෙන් මෙවැනි වේදනා ජාති හට ගන්නාහු යයි ද, පූර්ව කම් හේතු ඇති බැවින් මේ නාම - රූප පරම්පරාව ප්‍රතිසන්ධියේ පටන් නිරතුරුව පහළ වන්නේ යයි ද, මේ නාම - රූප පරම්පරාව මවන යම්කිසි මැවුම් කාරයෙක් නැත්තේ යයි ද, ඒ මේ නාම-රූපයන් උපදවන හේතු ධර්ම ඇති බැවින්ම උපදින්නාහ යයි ද, මේ ආදී වශයෙන් සත්‍ය ස්වභාවයන් ද, වැටහීමට පටන් ගන්නේය. මෙබඳු වැටහීම් වනාහි බොහෝ වේලාවක් කල්පනා කිරීමෙන් වැටහෙන දේ නො වෙති. මෙතෙහි කිරීමෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් ම මනාව වැටහෙන්නාවූ ඤාණිකව අවබෝධ වන්නාවූ වැටහීමය. මේ වැටහීම්ද “වැටහෙනවා” “ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා” “සිතෙනවා” යි මෙතෙහි කොට, මෙතෙහි කොට මෙතෙහි කිරීමම නිරතුරුව පැවැත්විය යුතුය. දැන් මෙතෙහි කළ නාම-රූපයන් හේතු ඇතිව උපන් බව අවබෝධ වූ කාලයේ අතීත හවයේ අතීත කාලයේදී ද මෙබඳු හේතු පහළවූ බැවින්, මෙබඳු නාම - රූපයෝම ඇතිවූවාහු යයිද, අනාගත හවයේ දී, අනාගත කාලයේ දී ද, මෙබඳු හේතු පහළවන බැවින් මෙබඳු නාම රූපයෝම පහළ වන්නාහු යයි ද, සත්වයකු, පුද්ගලයකු නැත්තේයයි ද, හේතු ධර්මයෝ හා ඵල ධර්මයෝ පමණක් ඇත්තාහු යයි ද, මෙසේ වැටහීම් ඇති වන්නේය. මෙවැනි වැටහීම් ද, මෙතෙහි කොට මෙතෙහි කිරීමට නො නවත්වා කළ යුත්තේ ය.

මෙසේ මෙතෙහි කිරීමෙන්, වැටහීමෙන් නුවණ දියුණුවට පත් වූයේ අල්පග්‍රැහ වූ ධර්ම ඥානය අඩු කෙනෙකුට නම් ස්වල්ප වශයෙන් ටික ටික වැටහීම් ඇති වේ. නුවණ වැඩිමට පත්වූයේ බහු ග්‍රැහ ධර්ම ඥානය ඇති කෙනෙකුට නම් බහුල වශයෙන් වැටහීම් පහළ වෙති. එසේ වුවත් වැටහීම් ගරු නොකොට මෙතෙහි කිරීමට ගරු කොට පැවැත්විය යුත්තේය. නොනවත්වා මෙතෙහි කිරීමෙන් ම වනාහි ක්‍රමයෙන් ටික ටික වුවත් ඥානය වැඩිමට පත් වන්නේය. මෙතැනදී ස්වල්ප වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් ද, කටයුතු නිම වේ යයි ඒකාන්තයෙන් විශ්වාස කරනු.

සමාධිය වැඩි දියුණුවට පත් වූ යෝගාවචරයන්ට වනාහි කැසීම, දැවීම, පිදීම, කැක්කුම, බර ගතිය, දැඩි ගතිය ආදී ඉවසිය නොහැකි නානා වේදනා ජාති පහළ විය හැකිය. මෙතෙහි නොකර හැටියෙන් ඒ වේදනාවෝ වහාම නැති වන්නාහ. මෙතෙහි කරත්, මෙතෙහි කරත්ම නැවතත් ඇති වන්නාහ. මෙබඳු වේදනා රෝග නො වෙති.

ධම් ස්වභාව වශයෙන් පහළ වී දූනෙන වේදනා බව තීරණය කරනු. හය නොවන්න. ඒ වේදනාවටම දැඩි ලෙස සිත සිහිටුවා මෙතෙහි කරනු. විකෙන් වික හෙමින් හෙමින් ඒවා නැති වන්නාහ.

තව ද නානා විධ රූප සටහන් අරමුණු ඉදිරිපිට ඇසට පෙනෙන්නා සේ පැහැදිලිව පෙනෙන්නාහ. සවණක් සණ බුදුරැස් සහිත බලලන්නාවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩින්නාසේ ද, අභයින් මහ සහ පිරිස් වඩින්නාසේ ද, බුද්ධ රූප, වෛතය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ඉදිරිපිට ඇත්තාක් මෙන්ද, බොහෝ උපකාරීව සිටි හිතවතුන් එන්නාක් මෙන්ද, ගස්, ගල්-පර්වත-උයන්-සුඤ්චලා ඉදිරිපිට පෙනෙන්නාක් මෙන්ද, ඉදිමී ගිය මාක ගරීර-ඇට සැකිළි තමා ඉදිරිපිට ඇත්තාක් මෙන්ද, කුටිගෙවල් විහාර මන්දිර, මිනිසුන් පදිංචි ගෙවල් තමා අභිමුඛයෙහි උස් පහන් ආකාරයෙන් ඔබ්බෙනාබ විසිරී ඇත්තාක් මෙන්ද, තමාගේ ගරීරයේ කලවය, කෙණ්ඩය රතුපාටට කැබලි කැබලිව වෙන් වෙන්ව එක් එක් ආකාරයෙන් ඇත්තාක් මෙන්ද, ගරීරයේ ඇටකටු, මස්පිටු, නහර, අතුනු, හෘදයමාංසය ආදිය ඇසට පෙනෙන්නාසේද, නරකාදිය, දිව්‍ය ලෝක, නිරිසන්චයෝ, ප්‍රේතයෝ, දිව්‍යාංගනාවෝ, දිව්‍යරාජයෝ ඇසට පෙනෙන්නාසේ ද, මේ ආදී වශයෙන් නානා ප්‍රකාර අරමුණු ජාති පහල වී පෙනෙන්නාහ. විත්ත සමාධි ආනුභාව බලයෙන් නැමී ගත් සිතට පහලවී දූනෙන ප්‍රඥප්ති අරමුණු බවම දන යුතුය. ඇලුම් නොකරනු. බියපත් නොවනු. සිහිනෙන් දකින දේ මෙන් තේරුම් ගත යුතුය.

එසේ නමුත් ඒ අරමුණු දකින්නාවූ මනෝ විඤනය වනාහි විදා-මානවූ පරමාර්ථ ධර්මයකි. ඒ නිසා මෙතෙහි කරනු. මෙතෙහි කළේ නමුත් නො පැහැදිලි වූ සිත ප්‍රධාන කොට මෙතෙහි කිරීමට නොහැකි වන්නේය. ප්‍රකට වූ අරමුණම ප්‍රධාන කොට මෙතෙහි කළ හැකි වන්නේය. ඒ නිසා යම්කිසි අරමුණක් මනාව පෙනේද? ඒ අරමුණම දැඩිකොට “පෙනෙනවා පෙනෙනවා” යි එය නැතුව යනතුරු මෙතෙහි කරනු. පැන පැන හෝ කුඩා වෙවී හෝ නොපැහැදිලි වෙවී හෝ විසි වෙවී හෝ ඒවා අතුරුදහන් වී යන්නාහ. ඒ අරමුණු පෙනීමට ආරම්භවූ තැන් පටන් සතර පස් වරක්, දහ දෙළොස් වරක් මෙතෙහි කරනු. එය නැති වී යන්නේය. ඤනය දියුණුවට පත්වූවිට වරක් දෙකක් මෙතෙහි කිරීමෙන්ම අතුරුදහන් වී යන්නාහ. ඒ අරමුණු ගැන ඇලුම් කරන හෝ බියපත් වන සිත් තමා හට පහල වූයේ නම් වහාම අතුරුදහන් නො වන්නාහ. සිත නැමීගත් අරමුණක් වූයේ නම් එයට ආශා කරන බැවින් අතුරුදහන් නොවී පවතින්නේය. එනිසා සමාධිය මනාව වැඩෙන කල්හි එක එක අරමුණක් පාසා සිත ඇලුම් කෙරීමෙන් වැලකීමට විශේෂයෙන් සිහි කට යුතුය. සිත යම් අරමුණකට නැමී ගත්තේ නම් ඒ සිත වහාම මෙතෙහි කොට නැති කළ යුතුයි.

ඇතැම් පුද්ගලයෙකුට වනාහි විශේෂ අරමුණු නානාවිධ වේදනා නො පැමිණීමෙන් දිගින් දිගට මෙතෙහි කිරීමෙන් මැලිකමක් ඇතිවේ. ඒ මැලිකම “කම්මැලියි කම්මැලියි” කියා ඒ නැතිවන තුරු මෙතෙහි කොට නැති කරනු. මේ උදයව්‍ය ඥාන අවස්ථාවේ විශේෂ අරමුණු, වේදනා ජාති, දකින්නට ලැබෙන පුද්ගලයාද, නො ලැබෙන පුද්ගලයාද මෙතෙහි කිරීමක් පාසා, මෙතෙහි කරන්නාවූ අරමුණේ මූල, මැද, අග මනාව දකින්නේ වේ.

භාවනා ආරම්භයේ දී එක එක අරමුණු මෙතෙහි කිරීමේ දී පහලවන අන්‍ය අන්‍ය අරමුණු මාරු වෙවී මෙතෙහි කරමින් යයි. මුල් අරමුණ නැතිවී ගිය ආකාරය මනාව දැන නො ගනී. මේ උද්‍ය-ව්‍ය ඥාන අවස්ථාව වනාහි මෙතෙහි කරනු ලබන එක එක අරමුණ අතුරුදහන් වී යන සැටි දකිමින් අලුත් අලුත් අරමුණු මෙතෙහි කරයි. ඒ නිසා මෙතෙහි කරනු ලබන අරමුණේ මූල, මැද, අග ඉතා පැහැදිලිව දකින්නේ වේ.

එකල්හි වනාහි ඉතාමත් යහපත්ව මෙතෙහි කිරීමේදී මෙතෙහි කිරීමක් පාසා ඇතිවන, ඇතිවන කෙතෙහි පහළවී එන්නාවූ ද, නැතිවන නැතිවන කෙතෙහි අතුරුදහන් වන්නාවූ ද, අරමුණු ඉතාම හොඳින් දැන ගන්නා බැවින් “අනිච්චං ඛයට්ඨේන” - ඝෂය වන අර්ථයෙන් අනිත්‍යය. “භ්‍රත්වා අභාවතො අනිච්චා” ඇතිවී නැතිවී යන හෙයින් අතුරුදහන් වී යන බැවින් අනිත්‍යය යයි වදල පෙළ අටුවා වචනයට අනුව, ගෙවී යන්නේය. අතුරුදහන්වී යන්නේය. අසීර බවට යන්නේය. නැති බවට යන්නේ යයි අනිත්‍ය ලක්ෂණය අවබෝධ වන්නේය.

යදනිච්චං තං දුක්ඛං - අනිත්‍ය වූ දේ වනාහි දුකකි. දුක්ඛං භයට්ඨේන ඛයට්ඨං විය යුතු අර්ථයෙන් දුකකි. උදයබ්බය පති පිලනනො දුක්ඛං - ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පෙළෙන්නාවූ බැවින් දුක කැසී වදල පෙළ අටුවා වචනයට අනුව, නො දන්නා කමින් ආශා කරන්නේය. ආශා කළයුතු කිසිවක්ම නැත්තේය. පහළවී අතුරුදහන් වී යන්නේය. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකින් නිරන්තරයෙන් පෙළෙන්නේය. කිසියම් ක්ෂණයක මරණයට යන්නේය. ක්ෂණයක් පාසා වහා වහා නැතිවන දුක නිසා දුකක්ම වන්නේය. යහපතක් නොමැත්තේ යයි ද වැටහීම පහළ වේ.

“දුක්ඛ මද්දක්ඛි සල්ලනො, දුක්ඛ චන්ද්‍රතාය දුක්ඛනො, රෝගනො ගණ්ඨනො, සල්ලනො”

ආදී පෙළ අටුවා අනුව ඉවසා ගත නොහැකි නානා විධ දුක් වේදනා මතු වී ප්‍රකට වී එන බැවින් දුක්ම වන්නේය. යහපතක් නො වීම යයි නුවණින් වටහා ගන්නේය.

යං දුක්ඛං නදනන්තා - යමක් දුක් වෙද, එය ආත්ම නොවන්නේය අනන්තා අසාරකමයෙන - අසාර අර්ථ ඇති බැවින් මම කියා, ආත්මය කියා කෙනෙක් නොමැත්තේය. අවය වන්නනනො අනන්තාති - සවකිය වසයෙහි නොපවත්නා බැවින් මම යැයි කියා ආත්මයක් නැතැයි වදළ පෙළ අනුවා වචනය අනුව නිදුක්ව සිටිය හැකි සමර්ථ කෙනෙක් නොමැත්තේය, දුකටම පත්වන අසරණ, අනාථ සවභාවම ඇත්තේය. ඉපදී වහාම නිරුද්ධ වී යන තත්වයක් ඇත්තේය. කිසිවෙක් සිය කැමැත්තට අනුව නොපවත්තේය. නො ඉපදී සිටීමටද නොහැකිය. ඉපදී නොමැරී සිටීමටද, නො සමත්ය. සව වසයෙහි පවත්නා කෙනෙකු නො මැත්තේය. සවභාව ධර්ම වශයෙන් ඇතිවෙවින් නැතිවෙවින් පවත්නා අනාත්ම ධර්ම සවභාවයම විද්‍යාමාන වේ යයිද, නුවණට වැටහේ. මෙබඳු වැටහීම් ද මෙතෙහි කොට පළමු අරමුණම නිරතුරුවම මෙතෙහි කරනු.

ප්‍රත්‍යක්ෂව දන මෙනෙහි කළ අරමුණු අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්මය යයි ත්‍රී ලක්ෂණ සවභාව වැටහෙන කාලයේ ප්‍රත්‍යක්ෂව හමු නොවූ අරමුණු සියල්ලද, මේ ධර්මයන් මෙන්ම අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්මය, යයි නුවණින් වචනා ගන්නේය. මේ වැටහීම් වනාහි ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාන ඇසුරෙන් ලැබෙන්නාවූ අනුමාන ඥානය වේ. මෙබඳු අනුමාන වැටහීම් වනාහි ප්‍රකාශයෙන් නුවණ අඩු පුද්ගලයාටද, ධර්ම ඥානය අඩු පුද්ගලයාටද, වැටහීම් ගරු නො කොට මෙනෙහි කරන්නාට ද, සුළු වශයෙන් වැටහෙන්නේය.

වැටහීම් ගැන ගරුකොට සලකන්නාට බහුල වශයෙන් ලැබෙන්නේය. ඇතමෙක් මූලික භාවනා අරමුණු මෙනෙහි කිරීම අඩුකොට වැටහීම් අනුව මෙනෙහි කිරීම වැඩි වශයෙන් කරති. එසේ වැටහීම් අරමුණු මෙනෙහි කිරීම බහුල කළහොත්, මූලික භාවනාව දියුණුවට නො යන්නේය.

මේ ඥාන අවස්ථාවේ වැටහී එන අරමුණු බහුලව නො ආවේ නමුත් මතු ඥානයන්ට පැමිණ අවබෝධය යහපත්ව ලැබෙන්නේය. එනිසා වැටහී එන අනුමාන අරමුණු ගරු නොකරනු. ප්‍රධාන මූලික භාවනා අරමුණම ගරු කොට, වැටහී එන අරමුණ ද ලැබෙන පරිදි මෙනෙහි කරනු.

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, සවභාව ලක්ෂණයන් වැටහීමට පත්වන කාලයේදී පහළවී එන වෙනත් අරමුණු ගැන වැටහීමක් නොලැබුනේ නමුත්, ප්‍රධාන අරමුණු නිරතුරුවම මෙනෙහි කරයි. ඒ කාලයේ සිත පහද වන්නාවූ ග්‍රද්ධාවද, උත්සාහවත් කරන චීර්යද, මෙනෙහි කරවන ස්මෘතියද, එක් අරමුණෙහි පිහිටුවන සමාධිය ද, ඇති තතු මනාව දකින්නාවූ ප්‍රඥාවද, යන මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ පස්දෙන අඩුවැඩි නොවී

සම බවට පත්වූ ඝෂණයේදී මෙතෙහි කරමින් සිටි චින්තය එක් වරටම අහසට නැංගා සේ බර අඩු බවට පත්ව ඉතාමත් සැහැල්ලු, සංසුන් බවට පැමිණේ. මෙතෙහි කරනු ලබන නාම-රූප අරමුණුද, ඉතාමත් පැහැදිලිව පෙනෙන්නට වෙති, හුස්ම ගන්නා වරක් පාසා පිම්බීමේදී මතු මත්තට පිම්බීම, රැසක් සිදුවන බව දැනෙන්නට වේ.

හුස්ම හෙලන වරක් පාසා හැකිලීමේදී ද, පිළිවෙලින් පසු පස්සට හැකිලීම් රාශියක්ව දැනෙන්නේය. නැමීම දිග හැරීම් සෙලවීම් ආදියේ දී ද, ආරම්භයේ පටන් අවසානය තෙක් සිදුවීම් රැසක් පවත්නා බව මතු මත්තෙහි (දේශාන්තරෝත්පත්ති) වශයෙන් පවත්නා බව වැටහෙන්නේය.

ගරිරයේ නැත තැන නාඛි වැටීම් වැනිවූ ද, කුඩා, කුඩා ස්පර්ශ ද, එකින් එකට වේගයෙන් පරම්පරාවට පවත්නා සැටි දැනෙන්නේය. ඇතැම් කෙනෙකුට එවැනි අවස්ථාවේ දැඩි නොවූ කුඩා කුඩා කැසීම්, ඉදිකටු වලින් අකීන්තාක් වැනි එක් එක් වේදනා එකින් එකට පහළවී එන්නාහ. බොහෝ සෙයින් එවැනි අවස්ථාවේ එන වේදනා ඉවසිය නොහැකි දේවල් නොවෙති. මෙවැනි ඉතා වේගයෙන් එන අරමුණු මෙතෙහි කිරීමේදී අරමුණු එක එක නම් වශයෙන් ගෙන මෙතෙහි කළ හැකි නොවේ. සිහිනුවණින් “දැනෙනවා-දැනෙනවා” යි දැඩි කොට මෙතෙහි කළ යුතු වේ.

එනිසා මෙසේ ඉතා වේගයෙන් අරමුණු පහළවී එනවිට ඒවායේ නමින් මෙතෙහි නො කරනු. “දැනෙනවා - දැනෙනවා” යි දැඩි ලෙස මෙතෙහි කරනු. නමගෙන මෙතෙහි කිරීමට උත්සාහ නො කරනු. කෙළේ නමුත් සියල්ල පිළිවෙලින් මෙතෙහි කළ නොහැකිව වෙහෙසට පැමිණේ. එක එකක් නමින් මෙතෙහි කිරීමේදී අරමුණු හතලිහක්, පනහක් පමණ වෙන් කොට දැන දැන මෙතෙහි කරමින් ගිය කල්හි දී කටයුතු නිම වේ. වරදක් නොමැත. සම්පූර්ණයෙන් සියල්ල නම් ගෙන මෙතෙහි කිරීමට උත්සාහ කළේනම් වෙහෙසට පැමිණේ. එනිසා නමින් මෙතෙහි කරන්නේ නම් මධ්‍යම. තත්වයෙන් මෙතෙහි කරන්න. එක් එක් වර මෙතෙහි කිරීමේදී අරමුණු සතරක්, පහක්, දහයක්, දෙළහක් පමණ දැන ගත හැකි වන්නේය. පැහැදිලිව දැන ගැනීමට ප්‍රධාන කරුණය. මෙබඳු අවස්ථාවේදී මූලික භාවනා අරමුණ මෙතෙහි කිරීම නවත්වා සඳෙරෙහි එන එන අරමුණු පිළිවෙලින් දැඩිව සිතිය යොදා මෙතෙහි කරනු. මෙසේ මෙතෙහි කොට නිමවා මූලික භාවනා අරමුණු පුරුදු පිළිවෙලින් නො කඩවා මෙතෙහි කරනු.

ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා නාම - රූපයෝ ඇසිසිය හෙලන ඝෂණයක්, විදුලි කොටන ඝෂණයක් තරම් ඉතා කෙටි කාලයක අති බහුලව පෙනෙන්නට ලැබෙති. එසේ පෙනෙන්නාවූ නාම - රූප

අරමුණු නුවණින් දැන දැන තදින් මෙතෙහි කෙරෙනම එයින් නුවණ දියුණුවට පත්වූ කල්හි ඉපදී එන පිළිවෙලින් සියල්ල නිරවශේෂයෙන් විදර්ශනා දෙනයෙන් දැන ගත හැකි වන්නේය. එවිට මෙතෙහි කරන සිහියද ඉතාමත් උසස් බවට පැමිණේ. නාම - රූප එක එක පහළවී එන විට සිහිය එම අරමුණ වෙත පැන පැන පවත්නායේ මෙතෙහි කරමින් පවතී. ඒ අරමුණ ද, සිහිය වෙත ඇදී එන්නාක් මෙන් පවතී.

විදර්ශනා කරන නුවණ ද, පහළවී එන අරමුණු සියල්ලම එකින් එක මිශ්‍ර නොකොට වෙන වෙනම ඉතාමත් හොඳින් අවබෝධ කරන්නේ වෙයි. එනිසා භාවනා වඩන යෝගාවචරයා ද මෙබඳු අදහස් ඇති කරයි. “මේ නාම රූපයෝ වනාහි චිත්‍ර පටයක් සේ එකින් එකට පෙළට ඉතාමත් පැහැදිලිව ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින්. ඔරලෝසුවක - යන්ත්‍රයක පවත්නා වෙගවත් ශබ්ද පරම්පරාවක් සේ ඉතාමත් පැහැදිලිව පවතී. මෙබඳු දැකීමේදී ද, පිළිවෙලින් සියල්ල නුවණින් දැකගත හැකි වෙයි. මෙසේ දැන ගන්නා ලද්දට වඩා තවත් දත යුත්තක් නොමැත. දතයුතු සියල්ල දැනගෙන අවසාන යයි කියා කල්පනා විය හැකිය. සිහිනෙන්වත් නොලද විරූ අති විශේෂ සිහි නුවණ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ලබන ලද්දේ වෙයි.

තවද විදර්ශනා භාවනා බලයෙන් ස්වල්ප වශයෙන් හෝ බහුල වශයෙන් හෝ ආලෝකයන් මතු වී පහළවන්නේය. මෙතෙහි කරන්නාවූ අරමුණ හා විදර්ශනාව ගැන පිනා යන්නාවූ ප්‍රීතියද ඉතා උසස්ව පහළ වෙ. ඒ ප්‍රීති වෙගයෙන් ශරීරයේ රෝමෝද් ගමනය වීම, කිළිපොලා යාම, සිරුර හිරි වැටීම ද, සිදුවෙයි. නොවිල්ලෙන පැද්දෙන්නා සේද, ඔන්විල්ලාවක පැද්දෙන්නා සේ ද, පවත් සලන්නා සේ ද, සිතල වන්නා සේද, ප්‍රීතිය සිරුර පුරා පැතිරෙයි.

ඇතැම් කෙනෙකුට මුලදී මෙසේ වලනාදිය ගැන සිතෙයි. “කැරකෙනවා, තිගැස්සෙනවා”යි අදහස් ඇතිවෙයි. සිතේ, කයේ සංසිදීම වූ පස්සද්ධිය ද, ඉතා හොඳින් පහළ වෙ. ඒ පස්සද්ධි බලයෙන් ඉදිම, සිටීම, සක්මන් කිරීම, සයනය කිරීම යන සතර ඉරියව්වේ දී ම බොහෝ වේලාවක් ‘සුව සේ වෙහෙසක් නොමැතිව භාවනා කළ හැකි වෙයි. තවද බර අඩු බව වූ “ලඞුනා” ආදිය හේතුවෙන්ද, මුළු කය - සිත යන දෙකම ඉතා නිරෝගි බවට පැමිණෙයි. බොහෝ වේලාවක් හිඳගෙන, වැතිර ගෙන හෝ මෙතෙහි කරන්නේ නමුත් අතරක් නැර මනාව දැක දැක විදර්ශනා කළහැකි වේ. පිදුමක්, කැක්කුමක්, රත්වීමක් හෝ නො පැමිණෙයි. මෙතෙහි කරන සිත හා අරමුණ ඒකාබද්ධව යුගල, යුගලට පවත්නා සැටි පෙනේ. ස්වභාවයෙන්ම සිත සාජු බවට පත්වී සියලු පාපයෙන් විරමණය වනු කැපති වෙයි. ප්‍රසන්න බවට, පැහැදීම් බවට,

පමුණු වන්නාවූ ශ්‍රද්ධාවද, පහළවේ. දියුණුවට පත් වූ ඒ ශ්‍රද්ධා බලයෙන් සිත අතිශයින්ම ප්‍රසන්න වේ. සමහර විට මෙතෙහි කළ යුත්තක් නොමැතිව ඉතාමත් ප්‍රසන්න චිත්ත සන්තානයක් පමණක්ම ඇත්තාක් මෙන් දැනේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සියල්ල අවබෝධ කළේය යනු ඒකාන්ත සත්‍යකැයිද, මේ නාම රූප දෙක අනිත්‍ය, දුක්ඛ, ආනාත්ම යනු ද “ඒකාන්ත සත්‍යකැ”යි, පැහැදීම මුල්කොට ඇති මෙවැනි කල්පනා බොහෝසේ පහළ වෙති. මෙතෙහි කිරීමෙන් පසු කල්පනාවට වැටී ඇතිවන, නැතිවන නාම රූප ගැන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, ආනාත්ම ස්වභාවයන්ම එකින් එකට මනාව දැකීමත් අනුන්ටත් මේ ධර්මාවබෝධය දීමට බොහෝ සෙයින් සිත් පහළ වේ.

පසුබට නොවන්නාවූ ඉතාම බලවත් බවට පත්වූ චීර්යද පහළ වන්නේය. ඉබේම වාගේ විදර්ශනා කිරීමේ සමනා ගුණයවූ විදර්ශනා උපේක්ෂාවද, ප්‍රකට වේ. විදර්ශනා කිරීමේ සැපවත් බව වූ සුඛ වේදනාවද, ඉතාමත් අධිකව පහළ වේ. එහෙයින්ම තමා ලත් සැපවත් බව අනුන්ටත් සම්පූර්ණයෙන් දීමට කැමැත්ත ඇතිවෙයි. ආලෝකය, සතිය, ඥානය, ප්‍රීතිය යනාදි විශේෂ ලාභ ගැන ආශ්වාදය කරන්නාවූ නිකාන්තියද, පහළ වේ. ඒ නිකාන්තිය නිසා භාවනා මනසිකාරය වැඩි වැඩියෙන් දියුණුවට පැමිණියේ යයි කල්පනා ඇති වෙයි.

වැඩි දියුණුවට පත්වූ මේ විදර්ශනා ආලෝක ආදිය ද ආශ්වාදනය නොකරනු. ඒවාද පහළ වෙච්ච එන පිළිවෙලට “ආලෝකයි, ආලෝකයි” සැපයි, වැටහෙයි, කල්පනාවෙයි, ප්‍රසන්නයි, ප්‍රීතියි, ආසයි” යනාදි වශයෙන් මනසිකාරයම පැවැත්විය යුතුයි. ආලෝකය මෙතෙහි කරන්නේ නම් “ආලෝකයක්, ආලෝකයක්” කියා නොපෙනී යනතුරු මෙතෙහි කරනු. පෙනීම මෙතෙහි කරන්නේ නම් පෙනෙනවා, පෙනෙනවා යයි මෙතෙහි කරනු. එසේ නමුත් ආලෝක ආදිය මුලදී පහළවී එන කල්හි මෙතෙහි කළ නොහැකිව එය ඇලුම් කරමින් සතුටු වෙයි. මෙතෙහි කළේ ද, සැපය,ත් නිකාන්තියත් දෙක මතුවී එන බැවින් බොහෝ වේලාවක් නැති නොවී පවතියි. ඇලුම් නොකොට මෙතෙහි කිරීමෙන්ම අතුරුදහන් වෙති.

ආලෝකය අධිකව පහලවන යෝගාවචර පුද්ගලයන්ට කොතෙක් මෙතෙහි කළත් අතුරුදහන් නොවෙති. එනිසා ආලෝක ආදිය ගරු නොකොට සිත කය දෙකෙහි පහළවන ක්‍රියා මාත්‍රයන්ම ගරු කොට විදර්ශනා කරනු. ආලෝකයක් පහළ වූයේ යයි කල්පනා නොකරනු. කල්පනා නො කරන්නේ නම් ආලෝක මාත්‍රයෙහිම නවතින්නේය. එසේ කල්පනාවක් හොඳින් විදර්ශනා කරනු. ආලෝකය පමණක් නොව වැඩි දියුණුවට පත්වූ සමාධිය

ගැන ද සිත ආශාවෙන් නමාගන්නේ නම් අරමුණු වැඩි, වැඩියෙන් පහළ වී එන්නාහ. මෙබඳු සිත් ඇලුම් ඇතිකිරීම වනාහි නොකළ යුතුයි. ඇල්මක් ඇතිවූයේ නම් තදින්ම විදර්ශනා කොට දුරුකළ යුතුය. ඇතැම් පුද්ගලයෙකුට ඇලුම් සහිත සිත් බහුලව පහළ නොවූවත් නො පැහැදිලි වූ ඡායා සෙවනැලි පින්තූර ආදී නානා දේවල් රථයක ගමන් කරන්නෙකුට දෙපස පෙනෙමින් ඉකුත්වන දේවල් මෙන් එකින් එකට වේගයෙන් පහළ වී එන්නාහ. “පෙනෙනවා - පෙනෙනවා” යි මෙනෙහි කළේ නම් මෙනෙහි කිරීමක් පාසා ඒ ඒ අරමුණු දුරුවී යන්නාහ.

සැණිය අඩු කාලයේදී පැහැදිලි වෙවී පහළවන්නාහ. “පෙනෙනවා, පෙනෙනවා” යි මෙනෙහි කිරීමේදී එක් එක් වරක්ම මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ ඒ අරමුණු එකින් එක පහළවූ පමණකින්ම දුරුවී යති. නැවත නුපදනා පරිද්දෙන්ම සම්පූර්ණයෙන්ම නිරුද්ධ වෙති.

විදර්ශනා ආලෝක ආදියට ඇලුම් කරමින් බලා සිටීම නො මග යාමකි. විදර්ශනාව නිරන්තරයෙන් පැවැත්වීම නියම මාර්ගය යයි සලකා සිතේ කයේ එකින් එකට පහළවී එන නාම-රූපයන් නො නැවති නිරතුරුව මෙනෙහි කරන්නේ නම් විදර්ශනා ඥානයෙන් ඉතාමත් හොඳින් අවබෝධය ඇති වේ. නාම-රූපයන්ගේ වහා වහා ඇතිවීම, නැතිවීම ඉතා පැහැදිලිව අවබෝධ වේ. මෙනෙහි කිරීමක් පාසාම “එකෙණෙහිම ඉපදී, එකෙණෙහිම නැතිවූයේ යයි වැටහෙයි. පළමු, පළමු නාම-රූපයෝ පසු-පසු නාම-රූපයන් සමග මිශ්‍ර නොවෙත්. කොටස්, කොටස් සිදී සිදී නැති වෙත් යයි මනාව අවබෝධ වේ. එනිසා මෙනෙහි කිරීමක් පාසා අනිත්‍යය හෝ දුක්බද්ධ හෝ අනාත්මය කියා හෝ දැන දැන ධම් ස්වභාවයම අවබෝධ කරයි.

එබඳු අවස්ථාවේ දී ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් හට බොහෝ වෙලාවක් මෙනෙහි කරන්නේ නම් මෙතැන් පටන් “යහපත් බවක් නොමැත, විශේෂයක් නැතැ” යි සිතා වරින් වර භාවනා කිරීම නැවැත් වීමට සිතෙයි. එසේ සිතට අනුව වරින් වර නො නවත්වනු, වෙනදාට වඩා වැඩි වෙලාවක් විදර්ශනා මනසිකාරය නො නවත්වා පවත්වනු.

භාවනා ඥානය මතු මන්නෙහි දියුණුවට පැමිණිවිට මෙනෙහි කරනු ලබන ආරම්භණයන්ගේ උත්පාදකෂණය පැහැදිලිව නො පෙනී යයි. නැති වීමම, භංගකෂණයම පෙනෙන්නට වෙයි. නිරෝධකෂණයම බල බලා සිටින්නේ වෙයි. මෙනෙහි කරන විත්තයද, බිඳී, බිඳී යන්නේ යයි වැටහේ. වැටහෙන ආකාරය - පිම්බීම මෙනෙහි කිරීමේදී එකක් එකට පිම්බීම රැකක් පිළිවෙලින් බිඳී බිඳී යන්නේ යයි වැටහෙයි. ඒ දකින්නාවූ විත්තය ද, වහාම බිඳී යන්නේ යයි අවබෝධ වෙයි.

හැකිලෙනවා, හිඳිනවා, නමනවා, දිගහරිනවා, රිදෙනවා යනාදී වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමේ දී පළමු අරමුණ ද, දෙවනුව මෙතෙහි කළ සිත ද, එසේම පෙර පසු නොවී බිඳී බිඳී යන්නේ යයි අවබෝධ වෙයි. සමහර පුද්ගලයෙකුට වනාහි පළමු අරමුණද, දෙවෙනුව මෙතෙහි කරන සිතද, තෙවනුව නැවත ඒ වටහාගත් සිතද, යන තුනක් තුනක්ම පෙර පසු නොවී බිඳී යන්නාහැයි විශේෂයෙන් අවබෝධ වෙයි. එසේ වුවද අරමුණ හා මෙතෙහි කරන සිතද යන දෙක පමණක් පෙර පසු නොවී යුගල යුගලව බිඳී බිඳී යන්නේ යයි පැහැදිලිව අවබෝධ වේ නම් එපමණක් සැහෙන බව දැනගත යුතුයි.

අරමුණ හා මෙතෙහි කරන සිත ද, යුගල යුගලව බිඳී බිඳී යාමට නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කළ හැකි තත්වයට දියුණු කල්හි කය; හිස, අත, පය ආදී සංඛාර නිමිති, සණ ප්‍රඥප්ති, ද්‍රව්‍ය පුද්ගල සටහන් නොවැටහී එකින් එකට බිඳී බිඳී යන ස්වභාවයම මෙතෙහි වෙමින් අවබෝධ වේ. එනිසා සමහර පුද්ගලයෙක් හට මේ භංග ඥාණය පහළවන කල්හි මෙතෙහි කිරීමෙන් පලක් නැතැයි ද, නිකරුණේ සිටීමක් යයි ද, යහපත් බවක් නැතැයි ද, අදහස් වෙයි. එසේ අදහස් නොකළ යුතුයි. සිත වනාහි ගෝචරකොට ඇත්තාවූ සංස්ඛාර නිමිති, සණ ප්‍රඥප්ති හා ද්‍රව්‍යයන් කෙරෙහි රමණය කරන්නේ වෙයි. ඒ ප්‍රඥප්ති අරමුණු පෙර සේ නොලැබෙන නිසා සැහීමක් ඇති නොවේ. නො ඇල්මක් ඇතිවේ. භංග ඥාණය වැඩිමට පත්වීමෙන් එසේ වැටහීම ඇති වෙයි. භාවනාව ලදරු අවස්ථාවේ පෙනීම, ඇසීම, දැනීම පුද්ගල සටහන් ආදී ප්‍රඥප්ති අරමුණු පළමු කොට ප්‍රකට වෙති. මේ භංග ඥාණය දියුණුවට පත්වීමේ දී එකින් එකට නිරුද්ධ වන්නාවූ නාම-රූප ස්වභාවයම පළමුව ප්‍රකට වේ. නැතිවන්නේය, අතුරුදහන් වන්නේය. අභෝධි වන්නේ යයි විදර්ශනා වශයෙන් අවබෝධ කර ගන්නාවූ ඥාණය පළමුකොට පහළවෙයි. නැවත නැවතත් කල්පනා කරන්නේ නම් පුද්ගල සටහන් ආදී ප්‍රඥප්තිය දැන ගැනීමට හැකිවෙයි. කල්පනා නොකොට මනසි-කාරයම නිරන්තරයෙන් මෙතෙහි කරන්නේ නම්, ප්‍රඥප්ති අරමුණු මිශ්‍ර නොවී ප්‍රකට නොවී නිරුද්ධ වන්නාවූ පරමාර්ථ ස්වභාවයෙහිම පිහිටන්නේය. එනිසා “ප්‍රඥප්තිය මතු වූයේ නම්. පරමාර්ථය සැඟ වේ. පරමාර්ථය මතු වූයේ නම් ප්‍රඥප්තිය සැඟවේ යයි” කියන පණ්ඩිත විවතය ඒකාන්ත සත්‍ය බව අවබෝධ වෙති.

මනසිකාරය බොහෝ සෙයින් දියුණු කල්හි පළමු මෙතෙහි කිරීම හා පසුව මෙතෙහි කිරීම අතර දුරස්තරයක් අන්තරයක් ඇතැයි ද සිතේ, පැහැදිලි වේ. ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය ඉතාමත් සිහුව වැඩෙමින් පවත්නා බැවින් පෙරපසු වීථිගේ අතරයෙහි වූ භවාංග සිත් කාලය

වැටහීම බව දැනගත යුතුය. නැමීමට දිග හැරීමට සිතූ සිත මෙතෙහි කොට දැනගත් නිසා ඒ සිත නිරුද්ධවී ගිය බැවින් වහාම නැමීමට දිගහැරීමට නොහැකි වෙයි. වැඩි වේලාවකින් පසුව හැකිවෙයි. එසේ වනුයේ මෙතෙහි කරන විදර්ශනා ඥානය ඉතා යහපත්ව සිසුව පවත්නා බැවිනි. මෙබඳු කාලයෙහි මූලික භාවනා අරමුණ ස්වල්ප වේලාවක් මෙතෙහි කිරීම නවත්වා සඳෙරෙහි ප්‍රකට වන්නාවූ නාම රූප ස්වභාවයන් ද පතුරුවා මෙතෙහි කරන්න.

පතුරුවා මෙතෙහි කරන ආකාරය

පිම්බෙනවා - හැකිලවා - හිඳිනවා ආදී වශයෙන් පෙර ලෙස මෙතෙහි කොට නුවණ වැඩි දියුණු වූ කල්හි මුළු සිරුරෙහි පැහැදිලි වන්නාවූ හැපීම-දැනීම සියල්ලද, ඇසීම, පෙනීම ආදියද, පහළවී එන පිළිවෙලින් මෙතෙහි කොට හැපෙනවා, දැනෙනවා ආදී වශයෙන් කඩ නො කොට මෙතෙහි කරනු. මෙසේ මෙතෙහි කිරීමේදී නො පැහැදිලි වීමක් හෝ සිත විසිරී යාමක් හෝ වෙහෙසක් හෝ ඇති වේ නම් පිම්බීම-හැකිලීම-හිඳීම ආදී පෙර පුරුදු අරමුණම නැවත මෙතෙහි කරනු. නැවතත් නුවණ යහපත් වූ විට නැවතද පහළවන, පහළවන අරමුණු ගෙන එසේම පතුරුවා මෙතෙහි කරනු. මේ නය ක්‍රමයෙන් වරින් වර පතුරුවා මෙතෙහි කළ යුතුයි. අනුපිළිවෙලින් තොරව පතුරුවා පතුරුවා යහතින් මෙතෙහි කළ හැකි කල්හි බොහෝ වේලාවක් මෙතෙහි නොකළේ නමුත් ඇසෙන ඇසෙන ශබ්ද පෙර පසු නොවී කොටස, කොටස වහා වහා නැති වෙවී යන්නේ යයි ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පෙනෙන පෙනෙන සියල්ලද, එකින් එකට නිරුද්ධ වෙයැයි අවබෝධ වේ. එය "යථා භූත ඤාණයයි".

ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් හට හොඳ හැටි බලා සිටියත් හැම අරමුණම පැහැදිලිව නොපෙනී එකින් එකට පහළවීමට පැහැදිලිවන බැවින් හොඳහැටි නොපෙනේ. "ඇස දුබලයි" "අක්‍රීකාරයක් ඇතිවූවා" යි සිත් වේ. ඇසේ දුබලකමක් හෝ අක්‍රීකාරයක් හෝ නොවෙයි. සභාව ධර්ම වශයෙන් පළමු පෙනීම හා පසුව පෙනීම අතර වටහාගත් විදර්ශනා ඥානයට යහතින්ම අවබෝධ වන බැවින් ප්‍රඥප්ති අරමුණ නොපෙනී ඇති සැටියෙන් දැකීමකි.

එබඳු කාලයෙහි මෙතෙහි නොකොට "ටිකක් නවතිමි" යි නැවතනේ නමුත් නාම - රූප සංස්කාරයෝ පෙනෙමින්ම, මෙතෙහි වෙමින්ම පහළවෙමින් පවතී. ඒ සංස්කාරයන් ඉබේම නුවණට අසුවේ. එනිසා නිද ගත්තේද, නින්ද නොයා රැ දහවල් සුවයේ ඉකුත් වේ. නින්ද නොයාම ගැන කනහොටු නොවෙනු, ඉන් අයහපතක්, රෝගයක්, ආබාධයක් හට නොගනී. නොකඩවා මෙතෙහි කරනු. මේ නුවණ ඉතා දියුණුවට පත්වූ කල්හි මෙතෙහි කරන සිත අරමුණකට පැන පැන යමින් පවත්නා සැටි ද අවබෝධ වේ.

අරමුණ හා මෙහෙහි කරන සිත නිරන්තරයෙන් එකවරට නිරුඳු වී යාම මනාව අවබෝධ වන අවධියේ දී මෙබඳු ආචර්ජනා අදහස් පහළවේ. ඇසිසිය හෙලන ක්ෂණයෙක්, විදුලිය කොටන ක්ෂණයක් කරමින් නොනැවැත් අනිත්‍යයට යන්නාහැකි ද, මෙහෙහි නොකර සිටියා වූ කාලයේ ද, දැන්මෙන් නිරුද්ධ බවට ගියහ. මන්තෙහින් දැන්මෙන් නිරුද්ධ බවට යන්නාහැකි ද අදහස් වේ. ඒ අදහස් ද, දැඩිව මෙහෙහි කරනු.

තවද මනසිකාරයන්ට අතරෙහි, අතරෙහි බියජනක අදහස් ද, පහළ වේ. ඒ මෙසේය; නොදැනීම හේතුවෙන්ම ලොව ඇලීම ඇතිවේ. එක එක නැති වෙවී යාමට වහා වහා පවත්නා බැවින් සංස්කාරයෝ බිය ජනකයෝය. ඔවුන්ගේ බිඳෙන, බිඳෙන කවර හෝ ක්ෂණයකදී මරණ යට පත්වන්නෝය. මේ හවයේ පළමුවෙන්ම ඉපදීම ද හයානකය. නිරන්තරයෙන්, අතරක් නොහැරම බිඳී බිඳී පවත්නා මොවුන්ගේ පුන පුනා ඉපදීම ද හය ජනකය. සත්වයෙක්, ද්‍රව්‍යයක් ද නොමැතිව සත්වයකු - ද්‍රව්‍යයක් ඇත්තාසේ පහළවී පෙනීමද හයානකය, දුකක්ම වූ මොවුන් සැපවත් කිරීම සඳහා මෙසේ උත්සාහ ගැනීමද, මොවුන් මතු මන්තෙහි ජීවත් කරවීමද, හය ජනකය. මතු හවයක ඉපදීම ද මේ බිඳෙන බිඳෙන ධර්මයන්ම මතු හවයන්හි ඉපදීමත් හයානකය. ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය, ශෝක වීම, හැඩීම, වැළපීම හා අධික ලෙස වින්ත වේදනා වීම නම් වූ උපායාසයද හය ජනක යයි අදහස් පහළ වේ. මේ අදහස් සිත සිතා නොසිට දැඩිව සිහිය යොදා මෙහෙහි කරනු. එවිට යෝගාවචරයාගේ සිත අසරණ, අනාච බවට පත්වුවකුගේ මෙන් පවතී. පැහැදිලිව බිඳී බිඳී යන්නාවූ නාම-රූපයන් හය දෝ-නවුන් සේ වැටහේ. සතුටුවිය යුත්තක් නැති බවද වැටහේ. කනගාවූ හා කළකිරීමක් ඇතිවේ. සිත කළකිරවා නොගනු. ධර්ම සම්භාවයෙන් ඥානයාගේ දියුණුවට පැමිණීමකි. බිය විය යුතු ධර්මයන් විදසුන් නුවණින් දැනගෙන උපෙක්ෂා වින්තයෙන් දුකක් කනගාවූවක් නොමැතිව මධ්‍යස්ථ බවට පැමිණේ. එන එන අදහස් ද මෙහෙහි කොට එන එන පරිදි නිරතුරුවම මෙහෙහි කරන්නේ නම් වැඩි වේලා නොගොස් වහාම අතුරුදහන් වී යන්නාහ. එසේ වුව ද, මෙහෙහි නොකොට බොහෝ වේලාවක් අදහස් පහළකරමින් සිටියේ නම් දෙමනස ඇතිවී නැවත නැවත හයම පහළවේ; මෙසේ නැවත නැවත හය පහළවීම විදර්ශනා ඥානය නොවේ. එනිසා දෙමනස් කනගාවූ ඇති නොකොට පහළවන අදහස් නොකඩවා මෙහෙහි කරනු.

තවද මෙහෙහි කරන අතරේදී ආදිනව වැටහීමෙන් මතු වී එන ආචර්ජනා ඇත. එම අදහස් මෙහෙහි කරන්නේ මෙසේය. මේ නාම රූපයෝ වනාහි වහා වහා බිඳී බිඳී අනිත්‍ය බවට යාම ද, යහපතක් නොවේ. මේ ආත්මභාවයේ මුලින් ඉපදීමත් යහපතක් නොවේ. නිමාවක් නොමැතිව නිරන්තරයෙන් ඇතිවීමද, යහපතක් නොවේ.

සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ද්‍රව්‍යයක් නොමැතිවම සත්ව පුද්ගල ද්‍රව්‍යයන් ලෙස පහළ වී ඒවත් යහපත් නොවේ. සැපවත් වීම සඳහා උත්සාහ කිරීම ද, යහපතක් නොවේ. මතු භවයක ඉපදීමට වීමත් සුවයක් නොවේ. ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, හැඩීම, වැළපීම, අධික සිත් තැවුල් වීමත් යහපත් නොවේය. සියල්ලම දුක් ගොඩකි. මේ අදහස් ආවර්ජනා ද නුවණින් මෙතෙහි කරනු. එවිට මෙතෙහි ආරනු ලබන නාම-රූප හා මෙතෙහි කරන වින්ත වෛතසිකයන් ද, ඉතාමත් ඖදරික යයි කටුක, කර්කෂයයි ද, අදහස් ඇතිවේ. කිසිවක්ම සාත බවක්, මිහිරි බවක් නැතැයි ද, අදහස් වේ. ඇතිවීම නැතිවීම සලග පිළිකුල් කළයුතු අසුභයක් යයි ද, අදහස් ඇතිවේ. මුළු කයම පුති බව, අපවිත්‍ර, ජරා, පීණී බව ඇත්තෙකැයි ද අදහස් වේ. සිසුයෙන්ම බිඳෙන සුලු යයි වැටහේ.

ඒ අවදියේදී නාම රූපයන් ඉපදී එන අයුරෙන් මෙතෙහි කළේ නමුත් යෝගාවචරයාගේ සිත ඒ නාම-රූපයන්හි ඇල්මක් නොකරයි. මනසි කාරයක් පාසාම නාම-රූපයන්ගේ නැතිවීම වෙන් වෙන් වශයෙන් දැක දැක විදර්ශනාව හොඳින් පැවැත්වූයේ නමුත් පෙර මෙන් සතුටක් ඇති නොවේ. නිබ්බද්ධම- කළකිරීමට ඇතිවේ. එනිසා මෙතෙහි නොකරනු. කැමැත්තක් මෙන්- උද්ඝීනවූවාක් මෙන් සිටී. එහෙත් මෙතෙහි නොකර සිටිය නොහැකි වේ. මෙතෙහි කරමින්ම සිටී. උපමාවක්:- අසුචි, මඩ ආදියෙන් අපවිත්‍ර වූ මාර්ගයක, අත්යාහැකි මෙක් නැති නම් පියවරක් පාසාම පිළිකුල්ව යන්නක් මෙනි. ගමන් නොකර නොසිටිය හැකි ද වේ. ගමන් කරන්නටම සිදු වේ. මෙයද එබඳුය. එවිට මිනිස් මල්කය ගැන කල්පනා වූයේ නම් කෂණයක් පාසා බිඳී බිඳී යන නාම රූපයන් හැර වෙන කිසිවක් නොමැති බව දන්නා බැවින් කිසියම් මනුෂ්‍යත්වයක් ගැන කිසියම් ස්ත්‍රී, පුරුෂ තත්වයක් ගැන හෝ කිසියම් රජ බවක්, සිටු බවක් ගැන හෝ අභිරතියක් - ඇල්මක් නොදකී. කළකිරීම් සහගතවූ ම අදහස් පහළ වේ. දිව්‍යලෝක, ත්‍රිලෝක ගැන හෝ ආවර්ජන කෙළේ ද? එසේම ස්වභාවය වටහා ගත් බැවින්. නිර්වේදයම කළකිරීමට ඇති වේ.

කළ කිරීම ඇතිවූ බැවින් මෙතෙහි කිරීමක් පාසාම සිත මෙතෙහි කරනු ලබන නාම-රූප-සංස්කාරයන් කෙරෙහි ද්‍රව්‍යගාමී ජීවි යාමට මෙන් අදහස් ඇතිවේ. දැකීම, ඇසීම, හැපීම, ආවර්ජනා කිරීම, හිඳීම, නැගීමට, නැමීම, දිග හැරීම, මෙතෙහි කිරීම ආදී මේවා කිසි සුභයක් නො මැත්තේය. මේ සියල්ල ඉවත් කිරීමක් වේ නම් යහපතකි. මේවා නැති නැතකට ජීවියාමට ඇත්නම් මැනවයි යනාදී වශයෙන් ද, සංස්කාරයන් කෙරෙන් ජීවිමට කැමති අදහස් ඇති වේ. එවැනි අදහස් ද සිතමින් පමණක් නොසිට විදර්ශනා කරන.

“මේ නාම-රූපයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් මිදීයාම පිණිස කුමක් කරන්නෙමිදැයි” මෙතෙහි කරන කල්හිද, අසුභයක් අයහපතක් බවත්ම ඇති වේ යයි කල්පනා වේ. අයහපත් යන තීරණයට ද, පැමිණේ. මේ සියල්ල මෙතෙහි නොකොට සිටීමට යහපතක් යයි ද, අදහස් වේ. ඒ අදහස් ද, මෙතෙහි කරනු.

ඇතැම් කෙනෙක් වනාහි එබඳු අදහස් ලැබෙන පරිද්දෙන් මෙතෙහි නොකර හරිත්. මෙතෙහි නොකර හැරියේ නමුදු දැකීම, ඇසීම, පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම, නැමීම, දිග හැරීම, සිටීම ආදී නාම-රූප සමුහය නො ඉපදී නොසිටී. ඉපදී, ඉපදී පහළ වනුට ඇත. මෙතෙහි කරන්නාවූ විදර්ශනා බලයෙන් ප්‍රකට නොවී නොසිටී. ප්‍රකට වෙමින් පහළ වන්නේම වෙයි. ප්‍රකට වන්නාවූ ඒ නාම-රූපයන් විදර්ශනා කිරීමද ඉබේම නොකඩවා පවතී. එනිසා ලෙබඳු වැටහීම් ස්වභාව ඇතිවේ. මෙතෙහි නොකෙළේ නමුදු නාම රූපයෝ ඉපදී ඉපදී පහළ වන්නාහ. ප්‍රකට වීමද, ඇත්තේමය. විදර්ශනාවෙන් දැනීම ද නිරතුරුවම දැන ගැනීමට පැමිණෙති. එනිසා මෙතෙහි නොකර සිටීමෙන් මේ නාම රූපයන් කෙරෙන් මිදීමක් නොවන්නේය. මේවා ඉවත දැමීමක් අතහැරදැමීමක් නොවන්නේය. පිළිවෙලින් මෙතෙහි කොට අනිත්‍ය-දුක්ඛ - අනාත්ම බව හොඳහැටි අවබෝධ වීමෙන් මේවාට ගරු නොකොට මධ්‍යස්ථ විය හැකිය. මොවුන්ගේ නිරෝධය වූ නිර්වාණයද අවබෝධ කළ හැකිය. ඒ කාලයේම ඉතාමත් ශාන්ත බවට, නිවීම බවට, සැනසීම බවට යන්නේ යයි සත්‍යය වැටහීමෙන් මෙතෙහි කිරීමට නැවතත් කරන්නේය. දැනුම අඩු පුද්ගලයෝද, ගුරු උපදේශ අනුව සත්‍ය වටහා ගෙන නැවතත් මෙතෙහි කරන්නාහ.

මෙසේ පෙර පරිද්දෙන් නැවත මෙතෙහි කොට නුවණ දියුණු කල්හි ඇතැම් පුද්ගලයෙකුට ඉවසිය නොහැකි බොහෝ වේදනාවෝ පහළ වෙති. සිත දුබල නො කරගනු. දුක්ඛතො - දුක් වශයෙන්, රෝගතො - රෝග වශයෙන්, ගණ්ධතො - ගඬුවක් වශයෙන්, සල්ලතො - උල් වශයෙන්, අසතො - පාප වශයෙන්, ආබාධතො - පීඩාවක් වශයෙන් යනාදී වදල පෙල වචනයට අනුව දුකක් මෙන්, රෝගයක් මෙන් ද, පහළ වෙවී දැනීම, දුක්ඛ ලක්ෂණය විශේෂයෙන් පැහැදිලි වීමකි. සම්පූර්ණයෙන් අතුරුදහන් වනතුරු මෙතෙහි කරනු.

මෙබඳු බලවත් දුක් වේදනා මතු නොවුවත්, අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්ම ලක්ෂණ 40 අතුරෙන් එක එක සුදුසු පරිද්දෙන් මෙතෙහි කිරීමක් පාසා ප්‍රකට වෙති. මෙසේ ප්‍රකටව චික්ඡේපයක් නො මැනිව මනාව මෙතෙහි කෙළේ නමුදු යෝගාවචරයා වනාහි මෙතෙහි කිරීම හරි නැතැයි කියාම අදහස් කරයි. අරමුණ හා මෙතෙහි කිරීමේ සිත හොඳ

හැටි නොගැලපී ඇති වෙටී නැති වෙටී පවතී යයිද අදහස් වෙයි. මේ වනාහි නාම-රූපයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණ වෙන් වෙන්ව අවබෝධ කර ගැනීම නිසා සැහිලකට පත් නොවීමකි. මෙසේ සැහිලකට පත් නොවූ බැවින් නා නා වීධ වෙනස් කිරීම ගැන සිත් වේ. තීද්ගෙන භාවනා කිරීමෙන් හටි නැතැයි සිතා සක්මන් කිරීමට සිත් වෙයි. ඇවිදීමෙන් භාවනා කළේ නම් හටි නැතැයි සිතා වාඩි වීමට සිතෙයි. නැවතත් හටි නැතැයි සිතා අත් පා වෙනස් කිරීමට සිතෙයි. චරක් සයනය කිරීමට ද, භාන්සිවීමට ද සිතෙයි. මෙසේ ඉරියව් අත් පා ආදිය මාරු කරමින්, වෙනස් කරමින් මෙතෙහි කළේ නමුදු කිසිම ආකාරයකින් කවර ඉරියව්වකින් වත් වැඩි වේලාවක් භාවනා කළ නොහැකිවේ. වහ වහා වෙනස් කරන්නේම වේ. පසු බට නොවෙනු, සිත දුර්වල කර නොගනු.

නාම රූප සංස්කාරයන් ආශ්වාදනය කිරීමක් නැතිව තත්වා කාරයෙන් අවබෝධ කරගත් බැවින්ද සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය මෙන් මධ්‍යස්ථව මෙතෙහි නොවන බැවින් ද, මෙතෙහි කිරීම - භාවනාව යහපත් බවට පැමිණියේ නමුදු "යහපත් නැතැයි" "හටිනැතැයි" වැටහීමෙන් සැහිලකට - තෘප්තියකට පත් නොවීමකි. මාරුකිරීමක් වෙනස් කිරීමක් නොමැතිව එකම ඉරියව්වෙන් යුතුව වැඩි වේලාවක් භාවනා කිරීමට උත්සාහ වන්න වෙනු. වැඩි වේලාවක් නොගොස් භාවනාව හොදට කරගත හැකි වන්නේය. නො පසු බටව මනාව මෙතෙහි කරන්නේ නම් භාවනා සිත එකින් එකට ගැල පී පැහැදී එන්නේය. අවසානයේදී වැටහීම් වශයෙන් පැමිණි අදහස් සියල්ල නැති වී යන්නේය.

සංස්කාරයන් ගැන වෙනසක් නොමැතිව මධ්‍යස්ථව භාමනා කළ හැකි තත්වයට සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය වැඩිමට පත්වූ කල්හි මෙතෙහි කරන සිත ඉතාමත් ප්‍රසන්න බවට පැමිණෙයි. ඉතාමත් සියුම් බවට පැමිණෙයි. මෙසේ දියුණුවට පැමිණිකල්හි ඉබේම අවබෝධ වෙටී පවත්නේ යයි වැටහෙයි. ඉතාමත්ම සියුම් බවට පැමිණියාවූ නාම - රූප රාශියද බොහෝ වේලාවක් නොගොස්ම අවබෝධ වෙටී පවතීයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවයන් ගැනද වැඩි කල්පනා කිරීමක් ඇති නොවේ. ප්‍රකට වශයෙන් වැටහී, වැටහී පවතී. බොහෝ මෙතෙහි කරන්නේ නම් මුළු ගරීරය අතුරුදහන්වී කුඩා ස්පර්ශයෝම එකින් එකට වැටහෙමින් පවතී. පුළුන් රොදක් හැපෙත් නාක් වැනි වූ ද, ඉතාමත් සියුම් වූ ස්පර්ශයන් පහළ වී දැනෙති. සමහරවිට ගරීරය අවට - භාන්පසින්ම සියුම් වූ කුඩා ස්පර්ශයෝ පහළවී සියල්ලම එකවරට ඉතා හොඳින් අරමුණු වෙති. සමහරවිට සිත කය අහසට පැන නගින්නාක් මෙන්ද දූනේ. ඇතැම් විට මෙතෙහි කරනු ලබන අරමුණු ඉතා කුඩා බවට පැමිණ ඉතා ශාන්ත ආකාරයෙන්

මෙතෙහි වේ. ඇතැම් විට පිම්බීම - හැකිලීම - හැපීම - ඇසීම ආදිය සහ මුළු කයම නැතිවී, සිත පමණක් ඇති වෙමින් පවත්නා සැටි මෙතෙහි වේ. ශරීරයෙහි සියුම් දියබිඳු ඉසින්නාක් මෙන් ප්‍රීතියද පහළ වේ. සංසිද්ධි ලක්ෂණ ඇති පස්සද්ධිය පහළවීමද දැනේ. වලාකුළු නැති අවකාශය යේ ඉතා පිරිසිදු ආලෝකයද පහළ වේ. මේ විශේෂ වැටහීමේ පහළ වීමෙන් පෙරදී මෙන් අධික සන්තෝසයක් හට නොගනී. එහෙත් විදර්ශනා නිකාන්තිය (සියුම් ආශාව) නම් පහළ වේ. එම නිකාන්තියද මෙතෙහි කරනු. ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, ආලෝක ආදියද මෙතෙහි කරනු. මෙතෙහි කිරීමෙන් නැති නොවුවේ නම් ඒවා ගැන උපේක්ෂකව-මධ්‍යස්ථව එන එන අරමුණු මෙතෙහි කරමින් ගත කරනු.

මේ සංඛාරූපෙක්ඛා ඝූර්ණ අවස්ථාවේ දී මෙතෙහි කරනු ලබන අරමුණු සියල්ල හා මෙතෙහි කරන සිත් සියල්ල ද “මම නොවේ” “මාගේ නොවේ” යයි ද අන්කෙනෙකු නොවේය - අන් කෙනෙකුගේ නොවේ යයි ද, සංස්කාර ධර්ම මාත්‍රයක්ම යයි ද, සංස්කාර ධර්මයේ සංස්කාර ධර්මයන් විදර්ශනා කරත් යයිද, මෙබඳු අවබෝධයක්, වැටහීමක් පැහැදිලිව වැටහේ. මෙතෙහි කිරීම ඉතා රසවත් දෙයක් මෙන්, ඉතා යහපත්ම යයි වැටහේ. කොතෙක් කලක් මෙතෙහි කොටත් සැඟිලි, ඇතිවීමක් නොවෙයි. කැක්කුම් - වේදනා මහන්සි පිදුම් හා කැසීම් ආදී දුක් වේදනා සියල්ල සංසිද්ධි ඇත. එනිසා ඉරියවු ද බොහෝ වේලාවක් පවත්වයි. වාඩි වී හෝ භාන්සි වී හෝ එක එක ඉරියවුවෙන් මෙතෙහි කරන්නේ නම් පැය දෙක, තුන තරම් කාලය ගත වුව ද, මහන්සියක් නොදැනේ. බොහෝ වේලාවක් ගියේ ද, වේලාව ගතවූ බව නො දැනේ. ටිකවේලාවක් - මොහොතක් ගියේ ද, වේලාව ගතවූ බව නො දැනේ. ටිකවේලාවක් - මොහොතක් භාවනා කරන්නෙමිසි සිතා භාවනා පටන්ගත්තේ නමුත් පැය දෙක තුනක් කාලය ගතවෙයි. ඒ කාලයේදීද පටන්ගත් වේලාවේ සිට කය - හිස අතපය ආදිය පිහිටුවා ගත් ආකාරයෙන් වෙනස් නොවී පවතියි. සමහර විට බර අඩු බවට පැමිණ මෙතෙහි කිරීම ඉතා සැපවත් තත්වයට පැමිණෙයි. එවිට “කුමක් වේදෝ” යයි බියක් වැනි සැකයක් ඇතිවෙයි. ඒ බිය සැකය මෙතෙහි කරනු. ධර්මයේ ප්‍රකටව එකී “හොඳ හැටි එකී” යි කියාද කල්පනාවේ. ඒ කල්පනාවද මෙතෙහි කරනු. නුවණ පහළවී එන්නේ යයි ද, බලාපොරොත්තු ඇති වේ. බලාපොරොත්තුව ද විදර්ශනා කරනු. මෙතෙහි කොට නිමාව පෙර පුරුදු පරිදි ප්‍රත්‍යාස කරමින් විදර්ශනා වඩනු. අධික චිර්යද, හිත චිර්යද නොකරනු.

සමහර කෙනෙක් මෙබඳු භයවීම, සතුටුවීම සියලු ආසාවලු නිකාන්තිය හා බලාපොරොත්තු වීම ද, මෙතෙහි කළ නොහැකි වීමෙන් මානසිකාර ඥානය කඩවෙවී පහත වැටෙති. තවත් සමහර

කෙනෙක් “භාවනාව මුද්‍රාපත් කරන්නෙමි” යි සිතා අධික වීර්ය කරති. අධික වීර්යයෙන් භාවනා මනසිකාර පැවැත්වීමෙන් කැඩී කැඩී පරිභානියට වැටෙති. භය - සැකය - නිකාන්තිය - බලාපොරොත්තුව හා අධික උත්සාහය ද නිසා විසිරී ගිය චිත්තය විදර්ශනාවට බැස නොගන්නා බැවින් අධිකව වියතිය නොකළ යුතුයි.

එනිසා මනසිකාරය මධ්‍යම තත්වයෙන් පැවැත්වීමෙන් වැඩි දියුණුවට පත්වී එන කල්හි වියතිය අඩු වැඩි නොකර පෙර පුරුදු ලෙස භාවනා මනසිකාරය යථා ස්වභාවය දකිමින් පවත්වනු. මෙසේ මෙනෙහි කරන්නේ නම් සංස්කාර නිරෝධ සංඛ්‍යාත, නිර්වාණයට පත්වීම එක ගමනින්ම සිදුවන්නේය. එහෙත් සමහර පුද්ගලයෙකුට මේ සංඛාරූපෙක්ඛා ඝරුණයේ දී වියතිය අඩු වැඩි වීම වාර ගණන අතිශයින් බහුල වෙයි. සිත පසුබට කර නොහෙන වැඩි උනන්දුවක් ඇතිකර ගත යුතුයි.

මේ සංඛාරූපෙක්ඛා ඝරුණය බලවත්ව දියුණුවීම සඳහා සඳෙරෙහි අරමුණු පහළ වී එන පිළිවෙලින් මෙනෙහි කොට මුළු කයෙහි හසුරුව මින් මෙනෙහි කිරීම ගැනද සැලකිලිමත් විය යුතුයි. හසුරුවමින් මෙනෙහි කිරීමට කී නමුත් ශාන්තව - සියුම්ව - යහපත්ව මෙනෙහි කරන කාලයේදී හසුරුවා මෙනෙහි කළ නොහැකි වෙයි. එනිසා ශාන්තවූ, සියුම්වූ අරමුණු මෙනෙහි කිරීමට පූර්වයෙන් මෙනෙහි කිරීම ඉතා යහපත් වූ තැන් සිට හසුරුව හසුරුවා මෙනෙහි කරනු.

අඩු වැඩිවන ආකාරය

පිම්බීම, හැකිලීම, හිඳීම ආදී යමක් හෝ යම්කිසි කායික පැවැත්මක් හෝ සිත පිළිබඳ ස්වභාවයක් හෝ මෙනෙහි කරන්නේ නම් මකසිකාරය නොබෝ වේලාවකින් යහපත් බවට දියුණුවට යන්නේය. අධික උත්සාහයක් නොමැතිව ඉබේම ශාන්තව, සියුම්ව අවබෝධය එන්නාක් මෙන් පවතියි. එකින් එකට නිරුද්ධ වන්නාවූ සංස්කාරයෝ බාධකයක්—අවහිරයක් නොමැතිව පිළිවෙලින් පැහැදිලිව වැටහෙමින් පවතියි. ඵලදායී කාලයේ කෙළෙස් පහළ විය හැකියි. අරමුණු ගැන ස්වල්ප මාත්‍රයක්වත් සිත නොයයි. කොපමණ ඇළුම් කටයුතු ඉෂ්ටාරම්මණයක් පැමිණියත් සුභ වශයෙන් නොබලයි. නොසිතයි. කොපමණ අයහපත් අනිෂ්ටාරම්මණයක් පැමිණියත් ද්වේෂ වශයෙන් නොබලයි. නොහැටෙයි. පෙනීම් මාත්‍රයෙහි පිහිටයි. ඇසීම් මාත්‍රයෙහි, ආභ්‍රාණ මාත්‍රයෙහි, රස විඳීම් මාත්‍රයෙහි, ස්පර්ශ මාත්‍රයෙහි, සිතුවිලි මාත්‍රයෙහිම පිහිටයි. සඳෙරට ලැබෙන අරමුණු ගැන මැදහත් බව නම් වූ ඡලංගුපෙක්ඛාව මෙනෙහි කිරීමක් පාසා ප්‍රකටව පහළ වෙමින් පවතියි.

තවද, යටත් පිරිසෙයින් “මම වාඩිවෙන්නෙමි” යි කියා ද, වාඩිවී මබාහෝ වේලාවක් වූයේ යයි කියාද, කොතරම් වේලාවක් ගත වූයේයයි”

කියාද, මෙබඳු කල්පනා කිරීම් පමණක්වත් ඇති නොවී සමාධිය තැන්පත් බව පවතියි. එයට වඩා වෙනත් කල්පනාවන් පහළ නොවන බව කිය යුතු නොවේ. එසේ වුවද මාර්ගයට පැමිණීමට හැකිවන පරිදි නුවණ බලවත්ව නැත්තේ නම් පැයක්, දෙකක්, තුනක් පමණ කාලය ගත වීමේදී උත්සාහය අඩුවී අදහස්-කල්පනා පහළ විය හැකිය. එවිට භාවනා භේදාකාරය කඩවෙවී පහත වැටීමට පත්වෙයි. එසේ නැත්නම් භාවනාව ඉතා උසස් බවට පත්වී මනසිකාරය යහපත්ව පවත්නා විට “සෞභූතය ලැබෙනවා ඇතැයි” බලාපොරොත්තු ඇතිවෙයි. සතුටද ඇතිවෙයි. එසේ ම, පහත ද වැටී පිරිහෙයි. මේ කල්පනාවීම්, බලාපොරොත්තුවීම්, සතුටු වීම් ද නොපමාව මෙතෙහි කරනු. නැවතත් ගරු කොට මෙතෙහි කිරීමෙන් පෙර ලෙසම යහපත් බවට පැමිණෙයි. නුවණ වැඩීමට පත් නොවූ යේ නම්- බොහෝ වෙලාවකදී නැවතත් මනසි-කාරය කැඩී කැඩී පරිහානියට පත්වෙයි. මේ ක්‍රමයෙන් ඇතැම් පුද්ගලයෙකුට භාවනාව නැගීම හා බැසීම බොහෝ වාර ගණනක්ම ඇතිවෙයි. විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව ගැන අසා වටහාගත් යෝගා වචරයන්ට මෙබඳු අඩු වැඩී වීම් ඉතා බහුලව සිදුවේ. ඒ නිසා ඉරුවරයෙකු ඇසුරුකොට භාවනා වඩන්නේ නම් ඥාන පිළිවෙල අසා නොගැනීම ඉතා හොඳය. මෙසේ දියුණුව හා පිරිහීම ආකාර කොතරම් අධිකව ඇතිවුවත් සිත දුර්වල කර නොගනු. මාර්ග ඵලයන්ට ඉතාමත් ආසන්නය. ශ්‍රද්ධා-විශ්වාස-ස්මෘති - සමාධි-ප්‍රඥාවන් සම සමච බලවත් බවට පත්වූයේ නම්, එක් ඝෂණ මාත්‍රයක් තුලදී මග පල, නිවන් පසක් වීම සිදුවේ.

නිර්වාණය අරමුණු වන ආකාරය.

මෙසේ අඩුවැඩී වෙමින් පවත්නා විදර්ශනා ඥානය වනාහි, නාවිකයන්ගේ දිසා කාකයාට උපමා කළ හැකිය. ඒ මෙසේය:- අතීතයේ සමුද්‍ර යාත්‍රා කරන නාවිකයෝ වෙරළ හා ගොඩබිම දිසාවන් කේරුම් ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවන්හිදී නැවෙන් ගෙන ගිය දිසා කවඩන් මුදහැර බලාසිටිති. එම දිසා කවඩෝ නැවෙන් පියාඹා සිටුවීග ගොඩ බිම සොයා යති. ගොඩ බිමක් සොයා ගත නොහැකි වූයේ නම් නැවතත් නැවටම එති. නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට මාර්ගඥානය ලැබීම සඳහා විදර්ශනා ඥානය වැඩී දියුණුවී පත් නොවී නැවත නැවත පහත වැටීම වනාහි ගොඩබිම සොයා ගැනීමට නොහැකි වන්නාවූ මේ දිසා කවුඩන් නැවට ආපසු පැමිණීම හා සමානය. ගොඩ බිම දක්නාලද නම් ඒ දිසා කවුඩෝ නැවට ආපසු නො එන්නාහ. ඒ ගොඩ බිම දිසාවටම වේගයෙන් යන්නාහ.

මෙසේම මේ මනසිකාර විදර්ශනා ඥානය ද ඉන්ද්‍රියය ධර්ම පස් දෙන බලවත් වූ කල්හි මනසිකාරය විශේෂයෙන් යහපත් වී එකින් එකටම

ඉතාමත් පැහැදිලි බවට පත් වී අන්තිමේදී තුන්, සතර වාරයකින්ම මෙතෙහි කිරීමෙන් හැපීම, දැනීම, ඇසීම, පෙනීම, විඳීම, ආප්‍රාණය කිරීම යන මේ සංස්කාර හය අතුරෙන් (මේ වනාහි වැටහෙන ආකාර සලකා ගෙන කියන ලදී.) මේ මොහොතේ ප්‍රකට වී එන්නා වූ උදයව්‍ය සංස්කාර මෙතෙහි කිරීමත් සමග ඒකසංඝයෙහි ම "මෙතෙහි කරනු ලබන අරමුණ හා මෙතෙහි කරන සිත ද" යන සංස්කාර සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ වන්නාවූ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් දකින්නාවූ මාර්ග ඵල අවබෝධයට පත්වන්නේය.

මෙසේ අවබෝධයට පත්වන්නාවූ උතුමන්ට වනාහි අවබෝධයට ආසන්නයේදී පෙරටුව මෙතෙහි කරනු ලබන අරමුණු එකින් එකට අතිශයින් ප්‍රකට වෙමින් පැවතුනහ. අවසාන මනසිකාරයට අනතුරුවම සංස්කාර අරමුණු සියල්ල අතහැර සංස්කාර නිරෝධය වූ නිර්වාණ අරමුණට පැමිණීම ද, ඉතාමත් පැහැදිලි වේ. ඒ නිසාම මෙසේ අධිගමයට පත්වන්නෝ මෙබඳු වැටහීම් ප්‍රකාශ කරති.

අරමුණු සහ මෙතෙහි කළ නාමයෝ ද ඤාණයකින් සිද්ධියාහ. තියුණු ආයුධයකින් මානෙල් දඬුවක් සිද්ධියාක් මෙනි. ඔසවා ගත් මහා බරක් බිම වැටුනාක් මෙන්, අරමුණත් සිතත් සියල්ල වැටී ගියාහයිද, කියති.

හිරවී සිටිය කරුණ යහිත කැනකින් වහාම මිදීගියාක් මෙන් නාම-රූප සංස්කාරයන් කෙරෙන් වහාම මිදී ගියේ යයි ද,

අරමුණත් මෙතෙහි කළ සිතත් නැතිවූයේ, දැල්වෙමින් තිබුණ පහන් දැල්ලක් නිවෙන්නාක් මෙන් ඉතාමත් පැහැදිලිව පෙනී ගියේ යයි ද,

අන්ධකාරයකින් ආලෝකයකට වහාම ගියාක් මෙන් මෙතෙහි කරනු ලැබූ අරමුණත් - සිතත් මාරුවී ගියේ යයි ද, අවුල් ජාලාවකින් මිදී, නිරවුල් තැනකට පත් වූවාසේ අරමුණු හා සිත මාරුවී ගියේ යයි ද, දියේ ගිලුනාක් මෙන් ආරම්භණයෝද, මෙතෙහි කළ 'නාමයෝ' ද ගිලුනාක් මෙන් වූවාහු යයි ද,

අරමුණත්, මෙතෙහි කළ නාමත් නැතිව ගියාහ යයි ද මේ ආදී වශයෙන් වැටහී ගිය දේට අනුරූපව ප්‍රකාශ කරන්නාහ.

සංස්කාර නිරෝධ ස්වභාවය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන්නාවූ ඒ මොහොත වනාහි දිග කාලයක් වැඩිවෙලාවක් නොවේ. එක් වරක් මෙතෙහි කරන කාලය තරම් ඉතා කෙටි ඒකසංඝ මාත්‍ර කාලයකි. ඉන්පසු ඒ ප්‍රත්‍යක්‍ෂය ගැන නැවත ආපසු ප්‍රත්‍යවේෂණ කිරීමක් සිදු වේ.

අරමුණන් - මෙතෙහි කළ නාමන්, නිරුද්ධවී නිවීමට ගිය විශේෂ අවසාධක් යයි ද, මාර්ගය - ඵලය - නිර්වාණය යයි ද ප්‍රත්‍ය වේක්‍ෂා කෙරෙයි. ධර්මඥනය ඇත්තාවූ සමහර කෙනෙක් වනාහි සංස්කාරයන් නිරුද්ධවී නිවීමට යන ස්වභාවය නිර්වාණය යයි ද, නිවීම අවබෝධ කරන්නාවූ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන්නා වූ, ධර්මය මාර්ගය හා ඵලය යයි ද, “මම නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගත්තෙමි” යයි ද, “සෝවාන් මාර්ග ඵලයට පැමිණියෙමි” යයි ද ප්‍රත්‍ය වේක්‍ෂා කරයි. මෙබඳු ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව සංස්කාර නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කළා වූ ආයථී පුද්ගලයන්ගේ ආපසු ආවර්ජනා කිරීමකි. තව ද, ප්‍රභාණය කළා වූ ක්ලේශයන් ද, ප්‍රභීත නොකලා වූ ක්ලේශයන් ද, ඇතැම් ආයථී පුද්ගලයෙක් ප්‍රත්‍ය වේක්‍ෂා කරන්නාහ. ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කොට වර්තමාන වශයෙන් පහළ වී එන නාම - රූප පරමිපරාව නුවණින් දක දක මෙතෙහි කරන්නාහ. එවිට නාම - රූපයන්ගේ ඉපදීම හා නැතිවීම එකින් එකට පහළ වෙමින් ප්‍රකට වේ. මූල හා අග භෙවත් ඉපදීම හා නැතිවීම යන මේ දෙක පැහැදිලිව ප්‍රකට වෙයි. එනිසා භාවනාව අඩුවී පිරිහීමට පත් වූයේ යයි කල්පනාවක් ඇති වෙයි. සැබැවින්ම උදයව්‍යය ඥනයට ආපසු පැමිණීම නිසා මූලට ගිය බව ඇත්තකි. එය උදයව්‍ය ඥනය බැවින් වර්ණ ආලෝක හා සටහන් නිමිති අරමුණු ද මතු වී පෙනෙති.

සමහර කෙනෙක් හදිසියෙන්ම මූල සිට මෙතෙහි කිරීමේ දී අරමුණ හා මනසිකාරය යුගල-යුගලව මෙතෙහි කිරීමට නොහැකි වෙති. ඇතමෙකුට කුඩා කුඩා දුක් වේදනාවෝ ෂෂණිකව පහළ වෙති. බොහෝ සෙයින්ම ඉතා ප්‍රසන්න චිත්ත පරමිපරාව ඇතිවෙමින් පවතියි. එවිට කිසිවක් නැති අභ්‍යවකාශයෙහි සිත පමණක් පවත්නාක් මෙන් අන් කිසිවක්ම නැතිව ඉතාමත් හොඳ සැපයක් ම, සනීපයක් ම පවතියි. ඒ සිත් ද මෙතෙහි කළ නොහැකි වෙයි. මෙතෙහි කලත් වෙන වෙනම පැහැදිලිව මෙතෙහි කළ නොහැකි වේ. අතිකක්ද සිතිය නොහේ. එසේ සිතීමට ද නොහැකිව සිතේ ප්‍රසන්න බවම, සැපවත් බවම පවතියි. ප්‍රසන්නවූ ඒ චිත්තයන් දුබල බවට පත්වූ කල්හි ගරු කොට මෙතෙහි කිරීමෙන් උදයව්‍ය පැහැදිලිව දන ගනියි. ටික වෙලාවකින් සියුම් වූ ද, යහපත් වූ ද මනසිකාර තත්වයට නැවතත් පැමිණෙයි. එවිට නුවණ බලවත්ව සංස්කාරයන්ගේ - සංසිද්ධි ස්වභාවය පෙර පරිද්දෙන් අවබෝධයට පත් වේ.

සමාධි ඥාණයන් බලවත් වීමෙන් මෙලෙස ෂෂණියෙකින් ෂෂණියෙකින්ම අවබෝධ ඇතිවේ. මෙබඳු කාලයෙහි පුද්ගලයා කෙරෙහි පුරම මාර්ග - ඵලයන්ට පැමිණීම සඳහා අධික අපේක්‍ෂාවක් ඇති වන බැවින් ලබන ලද පළමු සෝවාන් ඵලයටම නැවත, නැවතත් පැමිණීම සිදුවේ. මේ වනාහි සෝකාපත්ති ඵලයට පැමිණි පිළිවෙල නම් වූ භාවනා මාර්ග යයි. සෝවාන් මග ණැනින් දුටු පිළිවෙලයි.

මාර්ග - ඵලයට පැමිණි පුද්ගලයාගේ වින්තය වනාහි පෙර මෙන් නොව ඉතා විශේෂ වින්තයකි. අලුත් භවයක ඉපදීමක් වැනිව වැටහේ. විශ්වාසය - පැහැදීම - ප්‍රසන්න භාවය යයි කියන ලද ශ්‍රද්ධාව ඉතාමත් දියුණුවෙන් පවතී. ඒ ශ්‍රද්ධාවේ බලයෙන් ප්‍රීති පඤ්ඤා උසස් බවට පැමිණෙති. සැත් වේදනාවද නිරායාගයෙන් පහළ වේ. මේ ශ්‍රද්ධා, ප්‍රීති, පඤ්ඤා හා සැපයන් වැඩි වැඩියෙන් පහළ වී එන බැවින් මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණි ආසන්නයෙහි මෙතෙහි කළත් එකින් එකට වෙන් වෙන්ව දැන ගැනීමටද නො හැකි වේ. එහෙත් පැය ගණනක් හෝ දින ගණනක් හෝ ඉක්ම ගිය කල්හි ඒ ශ්‍රද්ධා ආදිය සමනය වන්නාහ. එකල්හි වෙන වෙනම එකින් එකට දැනගත හැකිව මෙතෙහි කිරීම පහසු වන්නේය.

සමහර පුද්ගලයෙකු හට මාර්ග-ඵල ලැබුන විට මහා බරක් බහා තැබුවාක් මෙන් ද, මෙතෙහි කිරීමට අදහසක් නැත්තාක් මෙන් ද, සැහිමකට - තෘප්තියට පත්වුවාක් මෙන් ද, සිත් පහළ වේ. පළමු සෝවාන් මග - ඵලයට පමණක් පැමිණි බැවින් එබඳු අදහස් ඇතිවන බව දැන යුතුයි.

ඵලසමාපන්නි ලැබෙන පිළිවෙල

ලබන ලද ඵල සිත නැවතත් උපදවනු කැමති නම් (උපන්නාවූ ඵල සිතට අනුව නිවන් සැපය ප්‍රත්‍යක්‍ෂව විදගැනීමට කැමති නම්) ඵලයට පැමිණීම අපේක්‍ෂා කොට වර්තමානවූ කාය - චිත්ත - ස්වභාවයන් පිළිවෙලින් මෙතෙහි කළ යුතුයි. විදර්ශනා ආරම්භය, වනාහි පාඨග්-ජනයා කෙරෙහි නාම - රූප පරිච්ඡේද ඥාණයේ පටන් ද, ආයු පුද්ගලයා කෙරෙහි උදයව්‍ය ඥාණයේ පටන් ද, සියුම් ධර්මාවකි. එනිසා පළමුවෙන් මෙතෙහි කිරීමේදී, ඇතිවීම-නැතිවීම දෙක මෙතෙහි කිරීමෙන් දැන උදයව්‍ය ඥාණය උපදවා පිළිවෙලින් ඉහළට දියුණුවීමෙන් නොබෝ වේලාවකින් ඉතා සියුම් වූද, සැපවත් වූද, මෙතෙහි කිරීම් ඇත්තාවූ සංඛාරූපක්ඛා ඥාණයට පැමිණෙන්නේය.

එම සංඛාරූපක්ඛා ඥාණය සම්පූර්ණ වූ කල්හි සංස්කාරයන්ගේ සංසිද්ධි වූ නිර්වාණය අරමුණු කරන්නා වූ ඵල සිත් පරම්පරාව පෙර සේම පහළ වන්නේය.

පළමුව කාලසීමා නො කොට, ඵල සමවන උපදවන ඇතමෙකුට මේ ඵලසිත ඇතැම් විට එකම ඝෂණයක් පවතී. ඇතැම්විට මිනිත්තු පහක්, දහයක්, පහළොවක්, පැය භාගයක් - පැයක් ආදී වශයෙන් බොහෝ වේලාවක් ද පවතී. අවුච්චාවෙහි කී පරිදි එක් දවලක්, එක් රාත්‍රියක් ද පවතී. කාලය නියම නොව අධිෂ්ඨාන කරගත් සම්පූර්ණ කාලයම පවත්නේ යයි ද කියති. ඒ කීමට අනුව මෙකල ද සමාධි විදර්ශනා දියුණුවට

පත්වූ බොහෝදෙනා පැයක්, දෙකක්, තුනක්, වගයෙන් වෙලාව නියම කරගත් පරිදි, බොහෝ වෙලාවක් ද එල සමවතෙහි පිහිටා සිටින සැටි දකින්නට ලැබේ.

“මෙතෙක් වෙලාවකින් නැගිටීම වේවා”යි මුලදීම කාල නියමය කර ගෙන සමවතට සමවැදීමෙන් නියම වෙලාවට නැගිටීම සිදුවේ. එහෙත් පැයක්, දෙකක් යනාදී වගයෙන් වෙන්කර ගත් කාලය නිමවූ අතරෙහි ප්‍රත්‍යාවේෂා කරන්නාවූ සිත් පහළ වෙත්. එවිට සතර වරක් පස් වරක් පමණ මෙතෙහි කොට නැවතත් එලයට පැමිණිය හැකිය. මේ පිළිවෙලින් ඇතිතාක් කල් බොහෝ පැය ගණන් සමවත පිහිටන සැටි දක්නට ලැබේ. මේ එල සිත් පරම්පරාවේදී සියලු සංස්කාරයන් ගේ සංසිද්ධිම වූ නිර්වාණයම අරමුණු කොට සිත පවතී. ඒ හැර අන් කිසි අරමුණක් නොමැත. නිර්වාණය යනු ද මෙලොව පරලොව හා සම්බන්ධ නාම රූප සංස්කාර හා ප්‍රඥප්තී ධර්මයන් කෙරෙන් සම්පූර්ණයෙන් වෙන්වූ පරමාත්මී ධර්මයකි.

එනිසා එලසමවත් කාලයෙහි තමන්ගේ ස්කන්ධ ආදීමේ ලෝකය හා පරලෝකය සම්බන්ධ වූ කිසිවක් සිහි නොවේ. වැටහීමක් නොවේ. ආචර්ජනා කිරීම, විතකී කිරීම සම්පූර්ණයෙන් නැතිවේ, රූප-ශබ්ද ගන්ධ-රස-ස්පර්ශ යන අරමුණු කොපමණ ප්‍රකටව ඇතත් ඒ කිසිවක් සිහි නොවේ. නො දැනෙයි.

“අප්පනා ජවනං ඉරියා පඨමපි සන්නාමෙති” “අප්පනා ජවනය ඉරියව්ව ද පිහිටුවයි.” යන වචනය අනුව ඉරියව්වද ශක්තිමත් කරයි. හිදීමේ ඉරියව්වෙන් සමවතට සම වැදුනේ නම් හිදගත් ශරීරය මුලින් පිහිටුවාගත් ආකාරයෙන්ම පිහිටා සිටී. සෙලවීමක්, පැද්දීමක් ඇති නො වන්නේය.

එලසිත් පරම්පරාව නිරුද්ධ වූ කල්හි සංස්කාර සංසිද්ධිම හා සංසි-දුමට පත් වන්නාවූ නාම ධර්මයන් ප්‍රත්‍යාවේෂා කරන්නා වූ හෝ සංශ්ඨාන - නිමිති ආදී නා නා අරමුණු දැකීමක් හෝ ආචර්ජනාවක් හෝ පළමුකොට ප්‍රකට වෙයි.

ඉන්පසු පෙර පුරුදු පරිදි මෙතෙහි කිරීම ද, ශ්‍රද්ධාව ද, ප්‍රත්‍යාවේෂා කරන්නාවූ සිත් ද, සුදුසු පරිදි පහළ වෙති. පුරුදු මෙතෙහි කිරීම කළත් මුලදී ඉතාම පැහැදිලිව ඇතිවීම, නැතිවීම දැක විසිරී ගිය බව ඇතිවේ. විදර්ශනාව ඉතා බලවත් බවට පත් වූ කල්හි එල සමවතින් නැගී සිටීමේදී ද, මෙතෙහි කිරීම විසිරී යාමක් නොමැතිව සැප දයකව සියුම් සියුම් බවට පත්ව යහපත්ව පවතී. විශේෂය නම:- එල සමවතට වහා සමවැදීමටත්, එලයෙහි බොහෝ වෙලාවක් පිහිටී

මටත් කල් ඇතිව මුලදීම අධිෂ්ඨාන කළ යුතුයි. මෙතෙහි කරන අතරේදී වෙලාව ගැන හෝ නැගිටීම ගැන හෝ අධිෂ්ඨානය නොකළ යුතුය.

විදර්ශනාව සම්පූර්ණ බවට නොපැමිණ මෙතෙහි කිරීම හොඳ හැටි පවත්නා කල්හි නැති ගැහිමක්, ඇනුම් යාමක්, සෙලවීමක්, සුසුම් හෙලීමක්, ඇතිවීමෙන් මෙතෙහි කිරීම විසිරී යාමද, සිදුවේ. ඉතා සැප සේ මෙතෙහි කිරීම දියුණු වූ කල්හි “දියුණු වෙනවා” යයි කල්පනා කිරීම නිසාද, මෙතෙහි කිරීම විසිරී යන්නේ ය. එසේ කල්පනා නොකරනු, කල්පනා කළේ නම් එය ද හොඳහැටි සිහි යෙන් මෙතෙහි කරනු. මෙසේ බොහෝ වාර ගණනක් විසිරීයාම් ඇති වුව ද, සමහර කෙනෙක් එල සමවතට පැමිණෙති. සමාධිය හා ඥාණය බලවත් නො වූයේ නම් වහා එල සමවතට සම වැදීමට නො හැකිය. සම වැදුනේද වැඩි වෙලාවක් නො සිටිවන්නේය. මේ වනාහි එල සමවත් පිළිවෙලයි.

විපස්සනා ඥාණ පරම්පරාව පැහැදිලිව දැන ගැනීම

ඇතැම් යෝගාවචර පුද්ගලයෙකුට භය ඥාණ - ආදීනව ඥාණ, නිබ්බද ඥාණ, මුඤ්චතුකම්පනා ඥාණයන් බොහෝ වෙලාවක් නොවැටහෙන බැවින්, ඒ ඥාණයන්හිදී පැහැදිලිව නොදනේ. එනිසා වෙන්, වෙන්ව පැහැදිලිව දැනගනු කැමති නම් වෙලාව පරිච්චෙද කොට - සීමාකොට එක එක ඥාණය භාවනා කරනු.

එහි පිළිවෙල:- “මේ පැය භාගය ඇතුලත, මේ පැය ඇතුලතදී උදයවා දෙන මෙතෙහි කරන්නෙමියි. උදයවා ඥාණයම පහළ වේවා”යි කාලය නියම කොට භාවනා කිරීමෙන් ඒ නියමිත කාලය තුලදී ඉන් ඉහළ ඥාණයක් පහළ නොවී උදයවා ඥාණය පමණක්ම පහළ වන්නේය.

නියමිත කාලය අවසන් වූ පසු නැතිවීම - ව්‍යය පමණක් දකිමින් භංග ඥාණය නිරායාසයෙන් ඉබේම පහළ වන්නේය. යම්හෙයකින් භංග ඥාණය ඉබේම පහළ නොවූයේ නම් භංගය පමණක් මෙතෙහි කරන්නෙමි භංග ඥාණයම පහළ වේවායි.” කාලය සීමා කොට මෙතෙහි කිරීමෙන් භංගයම - ව්‍යයම - නැතිවීමට දකින්නා වූ භංග ඥාණය පහළ වන්නේය.

නියමිත කාලසීමාව අවසන් වූ කල්හි ඉන්මතු ඥාණයන්ට නිරායාසයෙන්ම ඉබේම පත්වන්නේය. මත්තෙහි ද මේ පිළිවෙලටම ය. මතු මත්තෙහි ඒ ඥාණයන් ඉබේම පහළ නොවූයේ නම් ඒ භංග ඥාණයෙන් සැහීමට පත්වූ කල්හි “සංස්කාරයන්ගේ භය ජනක බව දකින්නා වූ භයතුපට්ඨාන ඥාණය පහළ වේවා”යි සිත පිරිනැමීමෙන් භය ජනක ආකාරය දකිමින් භයතුපට්ඨාන ඥාණය පහළ වන්නේය.

ඒ සෞඤ්ඤයෙහි සැඟිමක් ඇතිවූ කල්හි ආදිනව මෙතෙහි කරන්නාවූ “ආදිනවානුපස්සනා සෞඤ්ඤ පහළ වේවා” යි සිත පිරිනමනු, මෙතෙහි කිරීමක් පාසා ආදිනව ස්වභාවයන් දක්නාවූ “ආදිනවානු පස්සනා සෞඤ්ඤ” පහළ වන්නේය.

ඒ සෞඤ්ඤයෙහි ද සැඟිමක් ඇතිවූ කල්හි “නිර්වේදය කළ කිරීම මෙතෙහි කරන්නාවූ “නිබ්බදනුපස්සනා සෞඤ්ඤ පහළ වේවා” යි සිත පිරිනමනු, මෙතෙහි කිරීමක් පාසා කළකිරීම ස්වභාව ඇති “නිබ්බද සෞඤ්ඤ” පහළ වන්නේය.

ඒ නිබ්බද සෞඤ්ඤයෙහි සැඟිමක් ඇතිවීමෙන් පසු “සංස්කාරයන් කෙරෙහි මිදියාමේ කැමැත්ත ඇත්තාවූ මුඤ්ඤවිකම්පනා සෞඤ්ඤ පහළ වේවා” යි සිත පිරිනමනු, මෙතෙහි කිරීමක් පාසාම සංස්කාරයන් කෙරෙහි මිදී යාමේ කැමැත්ත ඇත්තාවූ, සංස්කාරයන් අත්හරිනු කැමැත්තාවූ “මුඤ්ඤවිකම්පනා සෞඤ්ඤ” පහළ වන්නේය.

ඉන්සැඟිමකට පත්වූ කල්හි මතු සෞඤ්ඤයට පත් වීමට සිත නමාගත යුතුය. ඉවසිය නොහැකි වේදනා මතු වීමත් ඉරියවූ වෙනස් කරන අදහසක්, සහනයකට පත්නොවීමත් සමග පටිසංඛානුපස්සනා සෞඤ්ඤ පහළ වන්නේය. එහිද සැඟිමකට පත්ව, ඉතාමත් යහපත් මනසිකාර ඇත්තාවූ සංස්කාරෝපෙක්ෂා ඥානය ඉපදවීමට සිත පිරිනමනු, අපක්ෂපාතීව ඉබේම අවබෝධ වෙමින් ඉතාමත් සියුම් ස්වභාව ඇත්තාවූ සංස්කාරෝපෙක්ෂා ඥානය පහළ වන්නේය.

මේ ක්‍රමයෙන් කාලය සීමාකොට මෙතෙහි කිරීමෙන් නියම කරගන්නාවූ ඒ කාලය ඇතුලතදී උපදවනු කැමති සෞඤ්ඤ පමණක් ඉපදීම ද, ඒ ඒ සෞඤ්ඤයෙහි සැඟිමකට පත්ව මතු සෞඤ්ඤ පහළකරවනු කැමති කල්හි නියම කරගත් කාලය නිම වූ පසු, උෂ්ණ මාපක උණකටුවක උෂ්ණය නගින්නා සේ ද, ඔර්ලෝසුවක කටුව ගමන් කරන්නා සේ ද, මනසිකාරය එකින් එකට ඉහළට වැඩකිරීමත් ඉතා පැහැදිලිව දැකගත හැකි වන්නේය.

එකවරකින්ම පැහැදිලි නොවූයේ නම් නැවත නැවත භාවනාව වැඩිය යුතුය. මෙසේ කාලසීමා නොකොට සෞඤ්ඤ භාවනා කිරීමෙන් සමාධි, සෞඤ්ඤ බලවත් පුද්ගලයෝ වැඩිවේලාවක් නොගොස් ඤාණ-යකින් සතර පස්වරක් හෝ දහ දෙළොස් වරක් පමණ මෙතෙහි කිරීම අකරේදී ද, සංඛාරූපක්ඛා සෞඤ්ඤයට පැමිණෙන්නාහ. එලයටද නැවත නැවත පැමිණෙන්නාහ.

එලසමවතෙහි වසිබවට පත් පුද්ගලයෝ වනාහි ගමන් කරන අතරද, ආහාර ගන්නා අතරද එලයට සමවදින්නාහ.

මතු මාර්ග ඵල සඳහා භාවනා ක්‍රමය

ලබන ලද ඵලයට නැවත නැවත පැමිණීමෙන් ද, බොහෝ වෙලාවක් පිරිටීමෙන් ද, බොහෝ වාර ගණක් සමවැදීමෙන්ද, සැහිමක් ඇතිවූ කල්හි මතු මාර්ග ඵලධර්මයන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගැනීම සඳහා හොඳහැටි භාවනා මනසිකාරය වඩනු, ඒ මෙසේය:- භාවනා කිරීමට කැමති දින ගණනක් සීමා කොට “මෙතෙක් දවස් ඇතුළත ලැබූ ඵලයට සම නො වැදීමට ලැබූ ඵලයට නො පැමිණෙමවා නොලැබූ මාර්ග ඵල ධර්මයෝම පහළ වෙන්වා, මතු මාර්ග, ඵල ධර්මයෝම අවබෝධ වෙන්වා, පැමිණෙන්නවා” යි මැනවින් අධිෂ්ඨාන කොට වර්තමාන වූ කාය, චිත්ත ක්‍රියාවන් පෙර පරිද්දෙන් මෙතෙහි කරනු.

දින ගණන් පිරිසිඳීමේ ඵලය වනාහි:- මතු මාර්ග ඵලයට නො පැමිණියේ නම් ඒ දින ගණන ඉකුත් වූ කල්හි ලැබූ ඵලයට සමවැදිනු කැමති නම් නිදුකින් සමවැදීමට හැකි වේ. එසේ නැත්නම් මේ දිනයේ පටන් මතු මාර්ග ඵල සඳහාම භාවනා වඩන්නෙමි යි අධිෂ්ඨාන කොට භාවනා වැඩීමෙන් ලැබූ ඵලයට නැවත සම වැදීමට නො හැකි වෙයි. එවිට මතු මාර්ග, ඵලයට ද පැමිණිය නො හැකි වූ පුද්ගලයන්ට, ලැබූ ඵලයට ද, නැවත සම වැදීමට නො හැකි වීමෙන් නො සන්සුන්කමක් හෙවත් අසහනයක් පහළ වේ.

“ලැබූ ඵලයට සමවැදීමට අදහස් නො කරමි” යි ආලය අත් හැරීමෙන් ඒ දවස් ඇතුළත දී ලැබූ ඵලයට නැවත නො පැමිණීමේ ප්‍රයෝජනය ද, ඤාණ බලවත්ව මතු මාර්ග-ඵලයට පැමිණීමේ ප්‍රයෝජනය ද සිදුවේ. ඵලය ගැන ආලය සම්පූර්ණයෙන් අත් නො හැරීමෙන්, ලැබූ ඵලයට නැවත පැමිණේ. ඒ නිසා කැමති දින ගණනක් සීමා කොට ඒ දවස් තුළ දී ලැබූ ඵලය ගැන සම්පූර්ණයෙන් ආලය අත්හැර භාවනා වඩනු. මෙතෙහි කිරීමේදී උදයවාස ඤාණයේ පටන් විදුර්ගතා ඤාණයේ පෙර ලෙසම පිළිවෙලින් පහළ වන්නාහ. ඤාණ පහළ වීමේදී ඵල සමවත් සඳහා කරන විදුර්ගතාවට සමාන නොවී මාර්ගය සඳහා වැඩූ විදුර්ගතාවට සමව පහළ වේ.

උදයවාස ඤාණය ළඳරු කාලයේ වර්ණ ආලෝකයෝ ද, නිමිති සටහන් ද, දැකීමට ලැබේ. බොහෝ දුක් වේදනාවෝ ද පහළ වෙති. නාම රූපයන්ගේ ඇතිවීම - නැතිවීම දෙකම ඖදරිකව පැහැදිලිව ප්‍රකට වෙති.

ඵලය සඳහා වඩන භාවනා මනසිකාරයේ දී ක්‍ෂණයක් තුළ දී සංඛාරුපෙත්ඛා ඤාණයට ද, ඵල ඤාණයට ද, පැමිණීම සිදුවූවත් ඉන් ඉහළට යාගත නො හැකිව පහළ ඤාණයන්හිම බොහෝ වෙලාවක් පිරිටා සිටී. එහෙත් භාවනා පටන් ගත් මුල් කාලයේ දී මෙන් වැඩි

වේලාවක් ප්‍රමාද වීමක් නොවේ. එක් දිනක් ඇතුළත දී ද ඥාණ පිළිවෙලින් ඉහළට ගොස් සංඛාරපෙක්ඛා ඥාණයට යා ගත හැකි වන්නේය. අවබෝධය ද, පෙරට වඩා විශේෂයෙන් පැහැදිලි වන්නේය. ඉතා විසිතුරුද වන්නේය. ඇසට පෙනෙන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නේය. විදර්භතා අති විශිෂ්ඨ වන්නේය. පැහැදිලි ද වන්නේය. ලොකික ආරම්භණයෙන් සංසාර වටවටුක්කයෙන් බියවීම, ආදිනව දැකීම, කළකිරීම, මිදීමේ අදහස හා උදසින බව ද, පෙරටත් වඩා දියුණුවෙන් ඇති වේ. පෙර පැයක් තුලදී සතර පස්වාරයක් පමණ ඵලයට පත්වීම සිදුවූව ද දැන් වනාහි මතු මාර්ගය සඳහා ඥාණය බලවත් නොවූ බැවින් සංඛාරපෙක්ඛා ඥාණයම පහළ වෙමින් පවතී.

දිනක්, දෙකක්, තුනක් ආදී වශයෙන් දින මාස අවුරුදු ගණනක් ද ගතවන්නේය. ඥාණය බලවත් වූ කල්හි වනාහි ඉතා විශේෂත්වයෙන් ප්‍රකට වන්නා වූ මනසිකාරය පහළ වීමෙන් සංස්ඛාර ව්‍යුපසමනය වන්නා වූ නිර්වාණය පෙර පරිදි මෙන් අරමුණු කොට දෙවෙනි වූ සකෘදගාමී මාර්ග-ඵලය පහළ වන්නේය.

අනතුරුව මාර්ග ඵලය හා නිර්වාණය ප්‍රත්‍යාවේෂ්‍යා කිරීම ද, ප්‍රතිණ ක්ලේශ හා ශේෂ ක්ලේශ ප්‍රත්‍යාවේෂ්‍යා කිරීම ද, සුදුසු පරිදි සිදු වන්නේය. ඉන්පසු පුරුදු පරිදි මෙනෙහි කොට ඇතිවීම් නැතිවීම් අරමුණු කරන්නා වූ උදයව්‍ය ඥාණය හා අතිශයින් ප්‍රසන්න වූ චිත්ත පරම්පරා ආදිය ද, සුදුසු පරිදි පහළ වන්නේය.

මේ වනාහි සකෘදගාමී මාර්ග ඵලයට පත්වීම සඳහා මනසිකාර භාවනා හා ඥාණ පහළ වන පිළිවෙලක්ය.

තුන්වැනි වූ අනාගාමී මාර්ග - ඵලයට පැමිණීමට නම් භාවනා කරනු කැමති දින පිරිසිදු ලැබූ ඵල සමවනෙහි ආලය හැර “අවබෝධ නොකලා වූ මතු මාර්ග - ඵල ධර්මයෝ පහළ වෙත්වා මතු මාර්ග - ඵල ධර්මයන් දකිමවා, පැමිණෙමවායි” මැනවින් අදිටන් කොට වර්තමාන වූ කාය, චිත්ත ක්‍රියාවන් පෙර පුරුදු පරිදි මෙනෙහි කළ යුතුයි. උදයව්‍ය ඥාණයේ පටන් ඥාණ පරම්පරාව මේරීමට පත්ව බලවත් වීමෙන් නොබෝ වේලාවකින් සංඛාරපෙක්ඛා ඥාණයට පැමිණෙන්නේය. සංඛාරපෙක්ඛා ඥාණය බලවත් නො වූයේ නම් එහිම නැවතී සිටින්නේය. ඒ සංඛාරපෙක්ඛා ඥාණය බලවත් වූ කල්හි, සම්පූණ වූ කල්හි, සංඛාරනිරෝධය වූ නිර්වාණය පෙරදීමෙන් අරමුණු කොට තුන්වැනි වූ අනාගාමී මාර්ග - ඵල ධර්මයෝ පහළ වන්නාහ. ප්‍රත්‍යාවේෂ්‍යාව ද, මනසිකාරය ද, ප්‍රසන්න බව ද, පෙර මාර්ග, ඵලයට අනතුරුව පෙර සේ පහළ වෙති. මේ වනාහි අනාගාමී මාර්ග - ඵලයට පැමිණීම දක්වා භාවනා මනසිකාරය හා ඥාණයෙන් අවබෝධ වන ආකාරයයි.

සතරවැනි වූ මාර්ග ඵලයට පැමිණීමට ද, මේ නය ක්‍රමයෙන් දින සීමාකර ගැනීම, ලැබූ ඵල සමචන ගැන ආලය අනභූත, බලවත් ලෙස අධිෂ්ඨාන කිරීම ද කොට වර්තමාන කාය - චිත්ත ක්‍රියාවන් පුරුදු ලෙසට මෙතෙහි කළ යුතුයි. මින් පිටත මෙතෙහි කළ යුතු අන් ක්‍රමයක් නො මැත. ඒ නිසාම සතිපට්ඨාන සුත්‍රයෙහි මේ මතසි-කාර සිහිය "ඒකායනෝ" එකම මාර්ගය, එකම ප්‍රතිපදාව යයි වදාරා ඇත්තේය.

ලද්දව්‍ය ඤාණයේ පටන් ඤාණ පරම්පරාව මේරීමට - වැඩිමට, පැමිණීමෙන් නොබෝ වේලාවකින් සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණයට පැමිණෙන්නේය. සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය සම්පූර්ණ නො වූයේ නම් එම ඤාණයෙහිම නවතින්නේය. එම සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය සම්පූර්ණ වූ කල්හි සංස්කාරයන්ගේ සංසිදීම වූ නිර්වාණය පූර්ව මාර්ග - ඵලාව බෝධියේ දී මෙන් අරමුණු කොට සතරවැනි වූ අර්හත් මාර්ග ඵල ඤාණයෝ පහළ වන්නාහ.

මෙතෙක් දක් වූ මාර්ග-ඵල ලැබීම සම්බන්ධව කියන ලද කථාව අතුරෙන් "ඒ ඒ මාර්ග-ඵල ඤාණයෝ පහළ වන්නාහ" යි කී කථාව වනාහි මාර්ග-ඵල ලාභයතෙක් පාරමි සම්පූර්ණ වූ පුද්ගලයන් අරමුණු කොට කියන ලද්දකි.

පාරමි ඤාණ සම්පූර්ණ නොවූ පුද්ගලයෝ වනාහි සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණයෙහිම පිහිටති. විශේෂයෙන්ම පළමුවෙනි සෝවාන් මාර්ග-ඵල යට පැමිණි පුද්ගලයා දෙවෙනි සකාදගාමි මාර්ග - ඵලයට නොබෝ කලකින්ම සුවසේ පැමිණීමට සමත් වූයේ ද, තුන්වැනි වූ අනාගාමි මාර්ග - ඵලයට වහා නොපැමිණ බොහෝ කලක් ගත කරන්නේය. මෙයට හේතුව පරික්‍ෂා කිරීමේදී මෙසේ දක්නට ලැබේ.

සෝවාන්, සකාදගාමි දෙදෙනාම "සිලෙසු පටිපුරකාරී" සිල ශික්‍ෂාවෙහි සම්පූර්ණ බවට පත් පුද්ගලයෝ වෙත්. එනිසාම සෝවාන් පුද්ගලයා සිල ශික්‍ෂාවෙහි පටිපුර්ණත්වයෙන් සමාන බැවින් දෙවැනි වූ සකාදගාමි මාර්ග ඵලයට වහාම සැපසේම පැමිණිය හැකි වන්නේය. අනාගාටි පුද්ගලයා වනාහි "සමාධිස්මිං පටිපුරකාරී" සමාධි ශික්‍ෂාවෙහි පටිපුර්ණ බවට පත් වූ පුද්ගලයා වෙයි. එනිසා සිලයෙන් පටිපුර්ණ බවට පත් වූ දෙවැනි සකාදගාමි ඵලයෙන් නැගිට සමාධියෙහි පටිපුර්ණ බවට පත් වූ තෙවැනි අනාගාමි මාර්ග - ඵලයට වහාම නො පැමිණිය හැකිව නවති. එහෙත් ඒ ඒ මාර්ග - ඵලයට පැමිණීමට සමත් ලෙස පාරමි අඩුවැඩි කම් ගැන සිතමින් භාවනා නොකර සිටියොත් මග - පල අවබෝධ කළ නො හැකි වෙයි.

නව ද බොහෝ දින මාස - අවුරුදු ගණනක් හෝ භාවනා කිරීමෙන් මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණිය හැකි පුද්ගලයන් ද ඇති බැවින් දින

කීපයක්, මාස කීපයක්, භාවනා කිරීමෙන්ම මාර්ග - ඵල නොලැබූ දේද, පාරමී ඥාණ සම්පූර්ණ නැතැයි තීරණය නොකළ යුතුයි. තවද දැමේ කාලයේ භාවනා කිරීමද නොමේරූ පාරමී ඥාණය මේරීමට පත්කර ගැනීමකි. එනිසා පාරමී අඩුවැඩකම් ගැන කල්පනා නොකළ යුතුයි.

භාවනා නොකිරීමෙන් එක් පාරමිතාවක්වත් නොපිරෙන්නේය. පාරමී සම්පූර්ණ නොවූයේනම් මේ භවයේදී මාර්ග-ඵලයට නොපැමිණෙන්නේය. භාවනා කිරීමෙන්ම පාරමී මේරීමට පත්ව බලාපොරොත්තු වන මාර්ග ඵලයන්ට සුවසේ වහාම පැමිණිය හැකි වෙයි. පාරමී ඥාණ එක්තරා මට්ටමකට වැඩුණු කෙනෙක් දැන් භාවනා වඩන්නේ නම් සම්පූර්ණත්වයට පැමිණ අදහස් කරන මාර්ග-ඵලයට මේ ආත්ම භාවයේදී ම පැමිණිය හැකි වන්නේය. යටත් පිරිසෙයින් මිළඟ මතු භවයකදී හෝ සුවසේ මාර්ග-ඵලයන්ට පැමිණීමට සමර්ථ වන්නා වූ පාරමී බීජයක්ම ඒකාන්තයෙන් වන්නේය. මේ නිගමන කථාව පිළිගෙන නොපසුබට වියවියෙන් භාවනාව වැඩිය යුතුමය.



අර්හත් ඵලයෙන් අවබෝධයට පත්ව මාර්ග - ඵල නිර්වාණයන් නැවතත් ප්‍රත්‍යාවේෂ්‍යා කරයි. “ක්ලේශයෝ ඝූමිපූර්ණයෙන් ඝෂය වී ගියහ. කිසිකළෙකක් ක්ලේශයෝ හට නොගන්නාහ. කළයුතු භාවනා කෘත්‍යය නිවාට ගියේ යයි ද”, ප්‍රත්‍යාවේෂ්‍යාවෙන් තීරණය කරයි. මේ වනාහි අර්හත්වය දක්වා භාවනා මනසිකාරය හා ඥාණයෙන් අවබෝධ කරගන්නා පිළිවෙලයි.

උනන්දු කරවීම

“භාවේ තබ්බා සතාවෙවං - සතිපට්ඨාන භාවනා
විපස්සනා රසස්සාදං - පසෙන්නතෙතිධ සාසනෙ”

ව = දැක්වූ වචනය සත්‍යයකි. ඉධ සාසනෙ = ගෞතම බුදු රජාණන් වහන්සේගේ මේ සාසනයෙහි, විපස්සනා රසස්සාධං = විදර්ශනා ඥාණයෙන් ඒකාන්තයෙන් විදිය යුතු වූ, මධුර වූ මාර්ග - ඵල නිර්වාණ යන තෙයාකාර වූ සැපය; පසෙන්නතෙතිධ කර ගැනීමට, විදීමට ඡන්දය ඇත්තා වූ, සතා සන්නේන - සන්පූරුණ ගුණ ඇති පින්වතුන්, පින්වතියන් වීසින්, සතිපට්ඨාන භාවනා - සතිපට්ඨාන භාවනාව හෙවත් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන අරමුණෙහි පැන පැන අවබෝධ කර ගන්නාක් මෙන් මෙතෙහි කරන්නාවූ ඵලඹ සිටි සිහියෙන්, මෙතෙහි කිරීම නැමැති සතිපට්ඨාන භාවනාව ඒවා - මෙ = පස්වැනි කාණ්ඩයෙහි දැක්වූ පරිද්දෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන්, භාවේ තබ්බා - වැඩිය යුතුයි. භාවනා කළ යුතුයි. දීයුණු කළ යුතුයි.

විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තකි

මේ ග්‍රන්ථයෙහි කියන ලද විදර්ශනා භාවනා මනසිකාර පිළිවෙල ධර්මභූතය ඇත්තා වූ බහුග්‍රහ පුද්ගලයන් උදෙසා විශේෂයෙන් සකස් කරන ලද්දකි. එබඳු බහුග්‍රහ පුද්ගලයෝ මේ ග්‍රන්ථය බැඳූ පමණ කින් ග්‍රද්ධා, ඡන්ද, වියථියන් අඩු නොකොට අධික උනඤ්චෙන් උත්සාහයෙන් භාවනා වැඩිමෙන් මෙහි දැක් වූ අයුරින්ම විදර්ශනා භූතයන්ට මාර්ග ඵල ඥාණයන්ට ඒකාන්තයෙන් පැමිණිය හැකි වන්නාහ.

එහෙත් භාවනා වඩන්නවුන්ට පහළ වී එන ආකාර සහ ඥාණයෙන් අවබෝධවන ආකාර විශේෂයන් සියල්ල මේ ග්‍රන්ථයෙහි දැක් විය නොහැක. වැඩි කොටස නො දක්වන ලද්දේය. මේ ග්‍රන්ථයෙහි දක්වන ලද වැටහීම අවබෝධ සියල්ලම එකම පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන්නේ ද නොවේ. භාවනා වඩන්නාගේ පාරමිතා අනුව අවබෝධ ඥාණය විවිධාකාරය, නා නා විධිය, විශේෂත්වයෝ ද ඇත්තාහ.

තව ද යෝගාවචරයන්ගේ ග්‍රද්ධා, ඡන්ද, වියථියෝ ද සෑම කල්හි අඩු නොවී නො නැසී දියුණුවෙන් පවතින්නේ ද නැත. ගුරුවරයෙක් නැතිව පොත බලාගෙන පමණක් භාවනා කරන්නේ නම් පෙර නොගිය වීරු මගක යන්නා වූ මගියෙකුට සැක ඇති වන්නාසේ විවිකි චර්චද පහළ වී එයි. එනිසා සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් - උපකාරක ගුරුවරයෙකු නොමැතිව භාවනා කරන්නේ නම් විදර්ශනා ඥාණ විශේෂයන්ට ද, මාර්ග - ඵල ඥාණයන්ට ද සුවසේ පැමිණිය නොහැකි වන්නේය.

ඒ නිසා මාර්ග - ඵල ඥාණයෙන් නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම තෙක්ම නොකඩවා භාවනා කරනු කැමති සන්පුරුෂයෝ “යථා භූතා ඥාණාය සත්‍යා පරියෙසිතබ්බො” ප්‍රත්‍යක්ෂව තත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ගුරුවරයෙකු සොයා ගත යුත්තේ ය” යි වදළ නිදන වග්ග සංයුක්ත පාලිය අනුව මනාව භාවනාව වඩා විදර්ශනා භූත පිළිවෙලින් මාර්ග ඵල ප්‍රත්‍ය වේක්ෂා ඝෞර්ව, සමග ඵල සමාපන්නී දක්වා ධර්ම ග්‍රන්ථයන් ඇසුරෙන් උපකාර සැලසිය හැකි කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආචාර්යයන් වහන්සේ තමක් වෙත නැවතී භාවනා කළ යුතුය.

“මම විශේෂ පුද්ගලයෙකි. අන්පුද්ගලයෙකු ඇසුරුකිරීමට අවශ්‍ය නැතැයි” උඩඟු භවිතවය ඇත්තාවූ මාන-ද්වේෂ ඔසවා ගන්නේද, ආයුෂ්මත් පොඬිල තෙරණුවන්ගේ චරිතය සලකා බලා නිහතමානීව භාවනා වඩන්වා. භාවනා වඩන කාලයේදී ද, පහත දක්වන බුද්ධිවාච්චාදය ගරුකොට සලකා වැඩි, වැඩි වියථියෙන් උනඤ්චෙන් උත්සාහයෙන් භාවනා වඩන්වා.

නයිදං සිලීල ආරභ - නයිදං අප්පෙන ටාමසා
නිබ්බානං අධි ගන්තබ්බං - සබ්බ දුක්ඛජපමෝචනං

භික්ඛවෙ = මහණෙනි' සබ්බ දුක්ඛජපමෝචනං = සියලු දුකින්
මිදීයාම වූ, ඉදං නිබ්බානං = මේ නිර්වාණය, සිලීලං ආරභ = දුර්වලවූ
ලිඞ්ඞ්වූ වියඪයන් කොට, න අධිගන්තබ්බං = නො පැමිණිය හැකිය.
ඉදං නිබ්බානං = මේ නිර්වාණය, අප්පෙන ටාමසා = ස්වල්ප වියඪයකින්
න අධිගන්තබ්බං - අවබෝධ නොකළ හැක්කේ ය. නො පැමිණිය
හැක්කේය. බලවත් වූ ම වියඪයෙන් දෙධයඪයෙන් උත්සාහයෙන්
භාවනා කිරීමෙන් ම ලැබිය යුත්තේය. පැමිණිය යුත්තේය. අවබෝධ
කළ යුත්තේය.

මෙම භාවනා පොත මුද්‍රණය කිරීමට ආධාර දුන් පින්වතුන්ගේ

නාම ලේඛනය

නම	පැවසූ පොත් ගණන
1 පාරිඤ්ඤා රණසිංහ මහතා	312
2 නුගේගොඩ රුක්මිණි විජයසනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ	
ලීනා රුපසිංහ මහත්මිය ඇතුළු යෝගාවචර පිරිස	200
3 චන්දිකා ගුණවතී මහතා	100
4 ඇම්. ඩී. එස්. පෙරේරා	125
5 එස්. කරුණාරත්න	125
6 ඩබ්. ඩී. ජේ. ජයවර්ධන	50
7 ඒ. ද. එස්. ජයසිංහ	25
8 ගාමිණී ගුණසේකර	25
9 ඩබ්. රණසිංහ	25
10 එස්. සමරවික්‍රම	15
11 ටී. ඩබ්. ජයවර්ධන	15
12 ටී. කොඩිතුටුකු	මහත්මිය 15
13 ජී. ඩී. අමරවර්ධන	මහතා 15
14 එච්. පී. පීරිස් මහත්මිය සහ	පිරිස 16
15 එච්. පී. පීරිස්	මහත්මිය 12
16 ජේ. සොයිසා	... 12
17 ජී. ඒකනායක	... 12
18 එස්. ඒ. එදිරිවීර	මහතා 12
19 ඒ. කාරියවසම්	මහත්මිය 12
20 එන්. ලෙච්චෙකරණ්ඩාර	... 12
21 ජී. හෙට්ටිආරච්චි	... 12
22 ඩී. එන්. පෙරේරා	මහතා 12
23 ඩී. අබේසිංහ	මහත්මිය 12
24 එස්. නාගොඩවිතාරන	... 12
25 පරාක්‍රම කුලවර්ධන	මහතා 12
26 ඩී. එච්. ඒ. වීරරත්න	මහත්මිය 7
27 ඩී. කුලසේන	... 7
28 ඒ. ටී. සී. ගුණවර්ධන	මහතා 6
29 බී. ඩී. සූරියආරච්චි	... 6
30 කේ. බී. ජී. ද. සිල්වා	මහත්මිය 6
31 ඒ. සී. ඩී. අමරවර්ධන	මහතා 6
32 ඊ. බමුණවිතාරණ	මහත්මිය 6
33 කේ. ඩී. එස්. ජයසේකර	... 6
34 ඇන්. ඩයස්	... 6
35 දිස්නා රණසිංහ	මෙතෙවිය 6
36 ඩබ්. සෝමපාල	මහතා 6
37 බී. ආර්. ගුණවර්ධන	මහත්මිය 2