

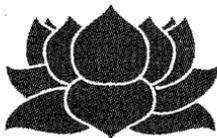


# මොක්පුර රන්දොර

නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා

ප්‍රථම භාගය  
ශමථ කර්මස්ථාන

අභිප්‍රස්ත උ. ආච්ඡාණ (එ-බාක් සයබෝ)



# මොක්ෂපුර රත්දොර

මහත්මාර දේශයෙහි (බුරුමයෙහි)

එා-ඔෂක් චිත්තල පබ්බත අරණ්‍ය සේනාසනාධිපති  
අභිජුජ්ජ උ. ආච්ඡණ (එා-ඔෂක් සයාඩෝ)

ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්

බුරුම බසින් රචනා කරන ලද

**නිඛාන ගාමිනී පටිපදා**

නම් භාවනා ග්‍රන්ථයේ සිංහල පරිවර්තය

**ප්‍රථම භාගය**

**ශමටි කථමස්ථාන**

**පරිවර්තය**

සූර්‍ය උඩරට්ඨයගේ ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ

**පරිවර්තක සභාය**

සූර්‍ය බුරුම ජාතික උ. අග්‍රහඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ

**ධම් දානය**

කමල් ඇඹුල්ලෙහි

**ප්‍රකාශනය**

අමා දුම් සංගමය

විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, දික්දෙණ, පොල්ගස්විලි, 10320

දුරකථනය: 01 - 780140

ධම්මන වගයෙන්  
නොමිලයේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

© අමා දුම් සංගමය

ප්‍රථම මුද්‍රණය  
ශ්‍රී. ඩු. එ. 2544 /ව්‍ය.ව. 2000

මුද්‍රණය  
ලිඛිත  
306, ඇඹුල්දෙණිය, නුගේගොඩ

## හැඳින්වීම

“නමො තසු හගවතො අරතතො සමො සමුද්ධාසු”

පිනසාසනං වීරං තිට්ඨතු!

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් අනුශාසනා සහිත ශාසනය

වීරාත් කාලයක් පවතීවා!

එා-ඔහක් ආරණ්‍යයේ භාවනා වැඩු බොහෝ යෝගාවචර පිරිසගේ ආරාධනාවට අනුව මෙම නිබ්බාන ගාමිනී ජට්ඨා නම් වූ ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කරන්නට යෙදුණි. මෙම ආරණ්‍යයේ භාවනා වඩන යෝගාවචරයන්ට කටපාඩම් කොට මනසිකාරයට නැංවීමේදී මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේය යන බලාපොරොත්තුව ඇතිව අදාළ ධර්ම ග්‍රන්ථ කොටස් මෙසේ පිටුකොට ලිවෙමි. බොහෝ සේ සංකම්පන කරන ලද නිසා නොතේරෙන තරමට පත්විය හැකිය. පොත්වල සඳහන් පාඨ උධ්‍යන කරමින් නිසැකවම පිළිගත හැකි ලෙසට දැනගැනීමට අවශ්‍ය බව ආරාධනාවෙහි ලා සඳහන් වූ නිසා විස්තර අවම කොට ලියාදීමට සිදුවිය. මේ රචනයෙහි ලා පහත සඳහන් කොටස් සහ අඩංගුය.

1. සමථ කම්මට්ඨාන කොටස
2. ඊජ කම්මට්ඨාන කොටස
3. නාම කම්මට්ඨාන කොටස

4. පටිච්ච සමුප්පාද කම්මට්ඨන කොටස
5. ලක්ඛණාදී කොටස සතර
6. විපස්සනා කොටස

මේ ආකාරයෙන් කොටස හයක් කොට විස්තර කර ඇත. එනම් පොත් කාණ්ඩ හයකි.<sup>1</sup> මෙහි ප්‍රථම කාණ්ඩයේ ආනාපාන කර්මස්ථානය, පටික්කුල මනසිකාරය, අස්ථික කර්මස්ථානය, ඕදාත කසිණය, මෙත්‍රි කර්මස්ථානය, බුද්ධානුස්මයාති කර්මස්ථානය, අශුභ කර්මස්ථානය, මරණානුස්මයාති කර්මස්ථානය යන මේවා අඩංගුය. මෙම සියලු කමටහන් මෙම සමථ කම්මට්ඨන කොටසෙහි ලා සංග්‍රහකොට ඇත.

සියලුම සත්පුරුෂයන්හට තම තමන්ගේ අභිමතයන්ට අනුව  
භාවනා වැඩීමට මෙය හේතු වේවා !

වා-ඔක් ආරණ්‍යයේ

චිත්තල පඛිඛතයේ සයාඩෝ.

බු.ව. 2549 /ක්‍රි.ව: 1996 ජනවාරි 20

The Venerable Sayadaw U Acinna of  
Pha - Auk Cittala - Pabbata Forest Monastery,  
Mudon, Mawlamyine, Myanmar.

---

1. මෙහි පටිච්ච සමුප්පාද කම්මට්ඨන කොටස අනු - කොටස දෙකකට බෙදා ඇති හෙයින්, පොත් කාණ්ඩ හතක් වනු ඇත. (-පටිච්චික)

## පෙර වදන

සමථ භාවනාව සම්බුදු සතුවෙහි මධ්‍ය කණ්ණාසාකාවයි, ශීලය නම් වූ ආදී කණ්ණාසාකාවෙහි පිහිටා සිටි මධ්‍ය කණ්ණාසා වූ සමථය වඩා පර්යවසාන කණ්ණාසා වූ ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ.

අනුපිළිවෙළින්, ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ත්‍රිවිධ කළහොත් සකල ශාසනය සම්පූර්ණ කරන ගිහි-පැවිදි බෞද්ධයෝ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන්-මනුෂ්‍යන්මභාවයෙන් නොසිස වූ නිසිපල තෙලා ගැනීමට සමත් වෙති.

ඈත අතීතයෙහි ශ්‍රී ලංකාද්වීපයෙහි භාවිතා වූ ශමථ-විදුර්භතා භාවනා ක්‍රම විශුද්ධි මාර්ගය වැනි ග්‍රන්ථවල සඳහන් වී ඇතත්, ප්‍රායෝගික වශයෙන් එහි යෙදී අත්දැකීම් ලත් කම්ප්පානාචාර්යයන් වහන්සේලා සුලභව නොමැති බව තොරහසකි.

බුරුම රට පේරාවටි ජනපදයෙහි හිංතා'ට නම් උප නගරයෙහි, ලෙ-වෞං ගම් පියසෙහි ජනිතව ප්‍රමා වයසෙහි සතුවගතව ගෙ-පී නිකායෙහි ගරු උපසම්පදා ලාභීව ධම්මාවරීය විභාගය සමත් වී රැන්ගුන් නුවර පර්ශාප්ති තක්ෂිලාවෙහි දුංභ්‍රීසි භාෂා සහිත පර්ශාප්ති ධර්මය සම්පූර්ණ ලෙස පස් වසරක් තිස්සේ හදාරා ඉක්බිතිව විසි වසරක් පමණ මුළුල්ලේ කෘත-හස්ත විශාරද ආචාර්යයන් වහන්සේලා වෙත නැවතී ශමථ-විදුර්භතාවෙහි පරතෙරටම ප්‍රගුණ කොටගත් අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය සෙඟාඩෝ හෙවත් ආ-භ්‍යක් සෙඟාඩෝ නාභිමපාණන් වහන්සේ ඇදු පේතිභාසික විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන භාවනා ක්‍රමය අතිවිශිෂ්ට ලෙස සිය-දහස් ගණන් ගිහි-පැවිදි යෝගීන්හට ප්‍රසුඛ කරමින්

වැඩ සිටින සේක. උත්කෘෂ්ට ලෙස ශික්ෂා ගරුත්වයෙහි පිහිටි ආදර්ශවත් එ මානිමියෝ දිවා රාත්‍රී අප්‍රමාදව ශාසනානිවෘද්ධියෙහි යෙදී සිටින සේක ජීවිත පරිත්‍යාගයෙනි.

අතිපූජනීය එම ඵා-ඹෟක් සෙයාබෝ මානිමියන් අතින් සම්පාදිත පිටු පන්සියයකට අධික, කාණ්ඩ පහකින් යුක්ත "නිබ්බාන නාමිනි පටිපදා" නමැති බුරුම බසින් ලියැවුණු මහා ග්‍රන්ථය තිබුත් එමට පළමුව එහිම සංකෂිප්ත කොටස් හතකින් යුත් ශමථ-විදුරුනො අතුරින් ශමථ භාවනාව සිංහල බසින් එළිදැක්වීම මේ ග්‍රන්ථයෙන් සිදුවෙයි.

මිහිරිගල ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයෙහි නැවතී සිටි කමිස්ථානාචාර්ය බුරුම ජාතික පූජ්‍ය අග්ගඤ්ඤ ස්ථවිරයන් වහන්සේගේ සහයෝගයෙන් මිහිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනවාසී පූජ්‍ය උඩරටියගම ධම්මපීච ස්ථවිරයන් වහන්සේ විසින් සිංහල බසට පෙරළන ලද මේ ශමථ භාවනා කාණ්ඩය, මිහිරිගල ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයේ නැවතී භාවනා පුහුණුව ලැබූ ධර්මකාමී සත්ගුණවත් කමල ඇඹුල්දෙණිය මහතා සිය ධන ව්‍යයයෙන් මෙසේ මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශ කරන ලදී. එතුමාට ධර්ම ශක්තියද, බෞද්ධයාද, රත්නත්‍රයානුභාවයෙන් ලැබේවා!

අතිපූජනීය මහා කර්මස්ථානාචාර්ය ආචාර්‍යණ සෙයාබෝ මානිමියන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාව ගැන දැක්වුයේ අසීමිත ගෞරවයකි. මෙම ශමථ විදුරුනො භාවනා මාර්ගය සකල බෞද්ධ ලෝකයට බෙදා හැරීමට සුදුසු එකම බෞද්ධ රට ශ්‍රී ලංකා ද්වීපය යයි අවධාරණයෙන් පවසන සේක කෘතඥතා පූර්වක ගෞරවයෙනි.

එසේ හෙයින් මෙම භාවනා මාර්ගය ශ්‍රී ලංකා ද්වීපවාසීන්හට පුහුණු කරවනු පිණිසත් ස්වකීය පශ්චිම කාලය විවේකිත ගත කරනු පිණිසත් ශ්‍රී ලංකාවට යා කාලයේදී වැඩිම කරවීමට අපේක්ෂා කරන පූජනීය ආචාර්‍යණාභිධාන ඵා-ඹෟක් සෙයාබෝ මානිමියන් වහන්සේට නිදුක්-නිරෝගී සුවයෙන් ශතවර්ෂාධික කාලයක් දීඝීඤ ශ්‍රී අත්වේවා.

බුරුම රට මෝලමියන් ඵා-ඹෟක් චිත්තල පබ්බත භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණු වෙමින් මේ භාවනා මාර්ගය මුද්‍රනටම සපුරාගත් ගිහි-පැවිදි සිය-දහස් ගණන් යෝගීන් ඇත්තා සේම ශ්‍රී ලංකාවේද මේ භාවනා මාර්ගයෙන් ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීමට සිංහල බෞද්ධ ගිහි-පැවිදි සැමට අවස්ථාව සැලසේවා!

මෙම සමථ භාවනා කාණ්ඩය සිංහලයට නැවුණු අගනකුකු ස්ථවිරයන් වහන්සේ, පූජ්‍ය උඩරටියගම ධර්මපීඨ ස්ථවිරයන් වහන්සේ යන දෙදෙනමට ආශ්‍රයායෝග්‍යාදී ශ්‍රී සමීපත් අත්වේවා! මේ පොත කියවන හැමට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම වැඩි භාවනා මාර්ගයේ ප්‍රතිඵල නෙලාගෙන අධිගමලාභී වීමේ ශක්තිය-බලය-වාසනාව තෙරුවන් සරණින් උදාපත් වේවා!

**“විරං තිට්ඨතු සද්ධමෙමා !”**

මෙයට මෙනැති,  
නාඋයනේ අටියකමම ස්ථවිර  
ගුණවර්ධන සේනාසම මධ්‍යස්ථානය,  
ගල්දූව, කහව.  
80312  
1999 අප්‍රේල් 15

## පරිවෘත්තීය ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්

"තථාගතපසුවේදිතො භික්ඛවෙ ධම්මචිනයො  
විචටො විරොචති, න පටිච්ජනෙනා"

"මහණෙනි!, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය හා චිනය විවෘත වූයේ බබළයි; වැසුනේ නොම බබළයි." [අං. නි. 3/510]

ධර්ම-චිනය යන දෙකින් ධර්ම කොටසට අයත්, භාවනා මාර්ගයක් හෙළිකරන්නා වූ මෙම පොත ඉහත සඳහන් බුද්ධ වචනය සිත්හි දැරාගෙන බුරුම බසින් සිංහලට පරිවෘත්තනය කිරීමේ කටයුත්තෙහි ලා අත-හිත දුන් කලනාණ මිත්‍ර සංඛනාව විශාලය. එසේ නොවන්නට මෙය කිසි කලෙකත් මෙසේ මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් එළි නොදැක පෞද්ගලික භාවිතාවයන් සඳහා සීමා වන්නට ඉඩ තිබුණි. එසේ වැඩි නොගොස් විවෘත වූයේ ධර්ම බලයෙන්ම ය. එය බබළයිද, නැද්ද? යන්න පොත භාවිත කරන ඔබගේ ආකල්ප අනුව තීරණය වනු ඇති. මෙම පරිවෘත්තනයෙහි ලා "පදයන්-පදය" ක්‍රමය අනුගමනය නොකොට අර්ථයම සලකා කටයුතු කළ බවද සැලකිල්ලට ගත යුතුය. එම නිසාත් මෙහි නොයෙකුත් අඩු-පාඩු, අසම්පූර්ණතා තවමත් ඉතිරිව තිබිය හැක්කේය. එය වටහා ගෙන සුධීභූ ප්‍රයෝජනයම සලකා භාවිතා කරන්නවා! එසේම මෙහි ප්‍රකට වන වැරදි වෙනත් අප වෙත කරුණාවෙන් පෙන්වා දෙන්නවා!

මේ සත් කටයුත්ත උක්ත සංකල්පයෙන් ආරම්භ කළ නමුත් මෙහිලා සෙවිච්චාවෙන් ඉදිරිපත් වී අන්තිම දක්වාම සහය දුන් බුරුම ජාතික අග්‍රගණ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේට මෙහි වැඩි කුසලය උරුමය. මෙම කටයුත්තට මුල පටිත්ම අනුමැතිය-

අනුග්‍රහය දක්වමින්, අවසාන අත් අකුරු පිටපත කියවා සුද්ධකරදීමෙන් තතර නොවී වටිනා පෙරවදනකින් මේ පොත සැරසූ අතිපූජ්‍ය නාළයන් අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ පතන උතුම් සමමා! සම්බෝධියට මෙය වටිනා කදාණ සංවත්තනික කුසල බලයක් වේවා! කදාණ පාරමිතාවක් වේවා!

මුල් අත්අකුරු පිටපත නැවත පිටපත් කිරීමෙන් සහය දුන් විලානගම පියරතන, කොරලේගම සුධම්මානන්ද, අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද, යන ආයුෂ්මතූන් වහන්සේලාද, පොතේ මුල් භාගය මුල් බුරුම පොත සමඟ සසඳමින් ශුද්ධ කළ කෝට්ටේ වජ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු 1997 වර්ෂයේ මිනිරිගල ශ්‍රී ඥානාරාම ධර්මායතනයේ වස් ඵලඹි 30 කට අධික දෙස්-විදෙස් සංඝයා වහන්සේලාගේ උනන්දු සහයෝගයද මෙහිලා කෘතඥ පුළුකව සිහිපත් කරමි.

පූජ්‍යපාද ගාල්ලේ සංඝසූභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉවසිලිමත් පරිකෂාව නොතිබෙන්නට මෙහි තවත් වැරදි රාශියක් අවසාන මුද්‍රණ අවස්ථාව තෙක් ඉතිරි වන්නට ඉඩ තිබුණි. ඉතා කරුණාවෙන් සොදුපත් කියවා එම වැරදි ඉවත් කරමින් තවත් වටිනා යෝජනා මාර්ගයන් මේ තත්වයට ග්‍රන්ථය ගෙනඒමට දුන් සහයෝගය මුදුනින් අගය කරමි.

තන්තාදුනන බුරුම භාෂාව අපට කරුණාවෙන් හදාරවා බුරුම දේශයට අප හදුන්වා දුන් අතිපූජ්‍ය අග්‍ර මහා පණ්ඩිත උ. කදාණීන්ද (බුරුම ) ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන බුරුම භාෂාව අපට මේ පමණට ප්‍රගුණ කරවූ බුරුම ආචාර්යවරුන් ද කෘතඥ පුළුකව සිහිපත් කරමි.

අවශ්‍ය ලිපිදව්‍ය ද විවේකය ද සිවු පසය ද අතින් අනුග්‍රහය දැක්වූ මිනිරිගල නිස්සරණ වනය මෙයට මහ පොළව මෙන් පිහිට විය.

අන්තිමට නමුත් මෙම පෙරහරට එක්වූ ඉතාම වැදගත් කලහාණ මිත්‍රයා වූ මෙම සමථ භාවනා කොටස නොමිලයේ ම මුද්‍රණය කොට බෙදා දීමට ඉදිරිපත් වූ භාවනානුයෝගී කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතාට අප කාගෙන් කෘතඥතාවය නිසැකවම ලැබිය යුතුය.

මීට කලින් මෙම ඒ-ඔහු කාවනා ක්‍රමය හඳුන්වාදීමේ අත් පොත් කීපයක් සංකෛප්‍යයෙන් මුද්‍රණය කොට එළි දැක්වුවත් මේ පොත් මාලාව ඒ සඳහා සුදුසුම මාධ්‍යය බවට වාදයක් නොමැති නිසා මෙලෙස කාලයේ සහය ලැබුණු බවට සැකයක් නැත. මෙහි ඉදිරි කොටස මෙලෙසටම විවෘත කිරීමේ කෘතියේදීත් එම සහයෝගය හා උනන්දුව පවතිවා! සියල්ලන්ගේම සහයෝගය ලැබේවා! ශී පතමු.

එපමණකින් නතර නොවී බුරුමයේ ප්‍රසිද්ධ අනෙකුත් මෙවැනිම සවිස්තර කාවනා පොත් පරිවර්තනය කොට එළි දැක්වීමට නොබෝ කලකින් බලාපොරොත්තු වන්නෙමු.

එම සියලු විවෘත කිරීම් වලින් ලංකිකයන්ට මේ වටිනා සාහස සැපය වීද ගැනීමට වැඩි අවකාශයක් ලැබේ නම් අපගේ ප්‍රයත්නය මල්පල ගැන්වුනා වන්නේය.

මාගේ ගණනාවක් මුළුල්ලේ ධර්මය හෙළි කිරීමේ පිරිසිදු අදහසින් මෙම පොත පරිවර්තනය කිරීමේදී අප සන්නාතයේ ජනිත යම් කුසල ධර්මයක් වී නම්, එම වටිනා කුසල ශක්තිය අපට මෙම සැනසීම මාර්ගය හෙළිකර දුන් දෙස්-විදෙස් ආචාර්ය උපාධ්‍යයන් වහන්සේලා ප්‍රමුඛ ගිහි-පැවිදි කලනාණ මිත්‍ර සත් පුරුෂයෝ ද, හදා වඩා මිය පරලොව ගිය අම්මා, අප්පච්චි ඇතුළු මේ දිවිය පුරා නන් අයුරින් උපකාරවත් වූ ගුරුවර-සදාචි-මිත්‍ර, දායක-කාරකාදීහු ද හිත-අහිත- මැදහත් සඳේවක ලෝකයා ද සාඩු කියා අනුමෝදන් වී සකල ශාසනික ප්‍රාර්ථනා සමෘද්ධි කර ගනිත්වා!

**ලක්දිව බුදුසසුන බැබළේවා!**

උඩපරියගම ධම්මපිට සච්චර  
නිස්සරණ වනය  
මිනිරිගල.  
11742  
1998 ජූලි මස 02

## සභාය පරිවර්තන ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්

බුද්ධ ශාසන ඉතිහාසයේ සංස්කෘතික වශයෙන් වටිනාකමක් ඇති උතුම් ශ්‍රී ලංකා දීපයට, රාමඤ්ඤ නිකායේ ශ්‍රී කලනාණී යෝගාභ්‍රම සංස්ථාවේ සංඝඛා වහන්සේලාගේ නියෝජිතයකු වශයෙන් අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ කළ ආරාධනයට අනුව, අතිපූජ්‍ය ඵා-ඔක් සෙතොඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේත්, උ. කේසරිඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේත්, උ. වන්දිමා ස්වාමීන් වහන්සේත්, බුරුම දායක මහතුන් තුන්දෙනෙකුත්, ඇතුළත් වූ අප පීඨය උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේත් සමඟ 1997 ජනවාරි මස 28 දින උදයේ පැමිණියෙමු.

කුඩා කල පටන් රාමායණ කථා වස්තුව ද අනෙකුත් රාජ කථා වස්තූන් ද, *චිත්‍රද්වි මාර්ගයේ* එන උතුම් ආයතීයන් වහන්සේලා ගැන ප්‍රවෘත්ති ද කියවා-අසා තිබුණු බැවින් විශේෂයෙන් සිතේ කුලුපග බවක් දැනවූ ශ්‍රී ලංකා දීපයට පැමිණීමේ අදහස මෙයින් මුදුන්පත් විය. එසේ පැමිණ සුන්දර වනරොදු, ආරාමය සේනාසන, ඉතිහාසගත වෛතස ස්ථාන, පූජනීය ස්ථාන වන්දනා කර ගත්තෙමු.

ශ්‍රී ලංකාවෙහි නතර වී වාසය කරමින් පූජ්‍ය අගුල්දෙණියේ අරියනාඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ සමඟ සංඝඛා වහන්සේලාට හා ගිහි යෝගීන්ට භාවනා කමටහත් හෙළි කරමින් සිටින අතර නිස්සරණ වනයේ උඩරටියගම ධම්මපීඨ ස්වාමීන් වහන්සේ සමඟ ඵා -

ඔබ සඟවෝ සොමිත් වහන්සේගේ නිධාන ගාමිනී පටිපදා (සංකෂිප්ත) ග්‍රන්ථයේ කොටස් හත බුරුම බසින් සිංහලට නැගීමට ද සම්බන්ධ වී උපකාර කළෙමි. මෙම පොත ශමප-විදුර්භතා භාවනා වඩන යෝගීන්ට ද, කමටහන් දෙනනා වූ කමිස්ථානාචාර්යවරුන්ට ද, මග දක්වන මහගු අත්පොතක් වනු ඇත. තවදුරටත් සොකඩාත, සන්දිට්ඨික ආදී උතුම් ගුණයන් අතින් සම්පූර්ණ වූ ධර්ම රත්නයෙන් මේ හවසේදීම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන්ම කාය සුඛ-චිත්ත සුඛ ලබා විදගත හැකි බැව් සලකා තමා තුළින්ම එය සතුකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්නවා! ශී ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමි.

අනන්ත ගුණයන්ගෙන් පරිපූර්ණ වූ ත්‍රිවිධ රත්නයට ද, දෙමාපියන්ට ද, හවය පුරා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගන්වමින් අවවාද උපදෙස් දුන් වැඩිහිටි ගුරුවරුන් සියලුම දෙනාට ද, ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් ලත් මේ කුසල් බලය පුජාවක් වේවා!

ශ්‍රී ලංකා වන්දනාව සඳහා බර පැන ගුසිලු උපාසක-උපාසිකාවන්ට ද, සිවුපසයෙන් සංග්‍රහ කළ දායක-දායිකාවන්ට ද, අද තෙක් අප රටේදී මත් කළ සංඝයා වහන්සේලාට ද, ස්වකීය වශයෙන් ධර්ම ලාභය ලැබීමේ උත්සාහයෙන් භාවනා කරන අතරම මෙම පොත මුද්‍රණය කිරීමේ ධර්මදානය දුන් කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු පවුලේ සැමට ද සාතියය ප්‍රශංසාව ප්‍රදානය කරන්නෙමි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් ධර්මදානය සතුකර ගැනීමට භාවනා වඩන, පිළිවෙත් පුරන ඔබ සියලු දෙනාම ආර්ය සත්පුරුෂයන් බවට පත් වෙන්නවා!

**උ. අගනඤ්ඤ ස්ථවිර**

එා ඔබ ආරණ්‍යය  
මුඩොත්, මෝලමියත්,  
මන්සන්මාර (බුරුමය)  
1998 ජූලි මස 15

## අනුග්‍රාහකයන්

සිංහල බසට පරිවර්තනය කරන ලද, බුරුම බසින් රචනා කරන ලද, නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා නම් භාවනා ශ්‍රත්ථය මුද්‍රණය කිරීමට ලැබීම මා ජීවිතයේ ලද උතුම් භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

විවිධ ගිහි-පැවිදි කමිස්ථානාචාර්යවරුන්ගෙන් හා ධර්මය පිළිබඳ ලියන ලද පත-පොතින් ලබාගත් දැනුම එක පෙළට පෙළ ගස්වා ගැනීමට මෙම උතුම් ආ භාග්‍ය භාවනා ක්‍රමය මාහට මහෝපකාරී විය. ලද අත්දැකීම්වලින් හා දැනුමින් මාහට මෙන්ම ගිහි-පැවිදි කාහටත් එකසේ මින් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බව ස්ථිර ලෙස කිව හැකිය.

සසරේදී මාහට භාවනා කමටහත් ලබා දුන් ගිහි - පැවිදි කමිස්ථානා-චාර්යවරුන් සහ මා හැදෑ වැඩු දෙමව්පියන් වෙත මගේ හත්ති පූර්වක අකලංක ගෞරව නමස්කාරය හිමිවිය යුතුය.

නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදා භාවනා මාගීය අපට හදුන්වා දුන් උ. ආචිණ්‍යා ආ භාග්‍ය සඟාඩෝ මහා ස්වාමීන්වහන්සේටත්, මාහට කමටහත් ලබාදුන් අගගඤ්ඤ ස්වාමීන්වහන්සේටත්, නිබ්බාන ගාමිනී පටිපදාව තුළින් පුණී නිර්වාණයට සැපත් වෙත්වායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම උතුම් කාර්යය මාගට ශාසනාලයෙන් පැවරූ කමිස්ථානාචාර්යී නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේටත්. මා දිරිමත් කළ, ධර්ම ග්‍රන්ථය බුරුම බසින් සිංහලයට පරිවර්තනය කිරීමට පුරෝගාමීව කටයුතු කළ, උඩරටියගම ධම්මපීච ස්වාමීන්වහන්සේටත්, චීවෘත වූ මොක්පුර රත්දොර තුළින් පතන බෝධියකින් නිර්වාණය පසක් කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවායි පතමි.

මොක්පුර රත්දොර නමින් මෙම ග්‍රන්ථයට නමක් සකසා දුන් අරියෙන් අභුබුදු මහතාටත්, මෙම ග්‍රන්ථය ඵළි දැක්වීමට සහය දුන් අනිල්, දයාල්, ලිලාල්, ශාමාල්, ලලාචිත්, ලාල්, සසංක, මධුර, බිමල්, රංචිත්, ලක්මාලි හා හර්මි, සමන්ති යන සොයුරු-සොයුරියන්ටත් මෙම ග්‍රන්ථය මනා ලෙස සැකසීමට සහය දුන් ආයතනවල සියළුම සේවකයින්ටත්, ඉතා ඉවසීමෙන් වෙහෙස නොබලා පරිගණක අකුරු සැකසීම කළ අපගේ සොහොයුරියක බදු වූ ශිරාණිටත්, අත් පිටපත් කියවූ වන්දා අක්කා සහ ගාමිණී සොයුරුවන්, මේ කුසලානුභාවයෙන් මොක්පුර රත්දොර විවර වේවා!

මාගට භාවනා මූලික කමටහන් ලබා දුන් ඉසුරු පුතුව මතු උපදින හවයන් හිදී නිදක් නිරෝගී සැප සම්පත් ලැබීමට මෙම කුසලය හේතු වාසනා වේවා!

භාවනාවේ වටිනාකම අවබෝධ කරගත්, නිරන්තරයෙන් මා දිරිගැන්වූ මා ආදරණීය බිරිදු වම්පාටත්, දියණිය තනිමාටත්, මේ කුසලය ස්වකීය ධර්ම ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා!

අපවත් වී වදළ මිනිරිගල නිසසරණ වන ආරණ්‍යයේ මහෝපාධ්‍යය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ ඇතුළු ලක්බිමට අමිල වූ සේවාවක් ඉටු කළ අපවත් වී වදළ සියලුම උතුම් මහා සංඝ රත්නයට විමුක්ති සුවය ලැබීමට හේතු වාසනා වේවා!

නිතර අවවාද අනුශාසනා කරමින් මා දිරිමත් කළ පොල්ගස්ඹිවිට, දික්සේන විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපති මිත්තලාවේ විනීත ස්වාමීන්වහන්සේ, ගාල්ලේ සංඝසුභද්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ සහ දාස්වත්තේ සුමනසීල ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන්වහන්සේලාටත්, අමා දුම් සංගමයේ නිලධාරීන්ටත්, සාමාජිකයින්ටත්, මිනිරිගල,

ශ්‍රී ඥානාරාම බමෝයතනයේ වැඩිවසන කොණ්ඩකද්ද ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන්වහන්සේලාටත්, මේ කුසලය තුළින්, පතන රෝගියකින් නිර්වාණය පසක් වේවා!

භාවනා ක්‍රම සඵල කර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාද්වීපය ධර්මද්වීපයක් කිරීමට මෙම උතුම් ග්‍රන්ථය උපකාරී වේවා! ශ්‍රී ඉහ සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

**කමල් ඇඹුල්දෙනිය**

347/ඩී, පැපිලියාන මාවත, නුගේගොඩ.

1999 අප්‍රේල් 16

මූලාශ්‍ර දැක්වීමට මෙම ග්‍රන්ථයෙහි යොදා ඇති කෙටි ක්‍රමය මෙසේය:  
[ග්‍රන්ථ සංකේතය / ග්‍රන්ථ කාණ්ඩය / පිටු අංකය ]

උදා: [සං. නි. 4/32] යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ, සංයුක්ත නිකායෙහි  
4 වන කාණ්ඩයෙහි 32 වන පිටුවයි.

අදාළ ග්‍රන්ථය කාණ්ඩවලට බෙදා නැත්නම්, [ග්‍රන්ථ සංකේතය/පිටු  
අංකය ] වශයෙන් දැක්වෙනු ඇත.

උදා: [වි. ම. 331] ≡ [විසුඤ්චි මග්ග : 332 පිට]

## ග්‍රන්ථ සංකේත නිරූපණය

පා.	-	පාරාවික පාලි	බු. ප.
දී. නි.	-	දීඝ නිකාය	"
ම. නි.	-	මජ්ඣිම නිකාය	"
සං. නි.	-	සංයුත්ත නිකාය	"
අං. නි.	-	අංගුත්තර නිකාය	"
බු. නි.	-	බුද්දක නිකාය	"
ධ. ප.	-	ධම්මසංගණීපාකරණය	"
වි.ප.	-	විභංගපාකරණය	"
ප. ම.	-	පටිසම්භිදාමග්ග පාලි	"
වි. ම.	-	විසුද්ධි මග්ග	ස. හේ.
දී. අ.	-	දී. නි. අටුවාව	"
ම. අ.	-	ම. නි. අටුවාව	"
සං. අ.	-	සං. නි. අටුවාව	"
අං. අ.	-	අං. නි. අටුවාව	"
ධ. අ.	-	ධම්මසංගණී අටුවාව	"
විභ. අ.	-	විභංග අටුවාව	"
ප. අ.	-	පටිසම්භිදා මග්ග අටුවාව	"
මහා වී. (සී.)	-	විසුද්ධි මග්ග මහා වීකා	සී. අ.
මහා වී. (බු.)	-	විසුද්ධි මග්ග මහා වීකා	බු. අ.
අනු වී.	-	විසුද්ධි මග්ග අනු වීකා	"
අං. වී	-	අං. නි. වීකාව	"
ම. වී.	-	ම. නි. වීකාව	"
මු. වී.	-	මුල වීකාව	"
දී. වී.	-	දී. නි. වීකාව	සෝ. හේ.

බු. ප.	=	බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය
ස. හේ.	=	සයිමන් හේවාචිතාරණ මුද්‍රණය
සී. අ.	=	සිංහල අකුරු
බු. අ.	=	ජර්ධ සංගීති බුරුම අකුරු මුද්‍රණය
සෝ. හේ.	=	සෝමාවතී හේවාචිතාරණ මුද්‍රණය

# පටුන

හැඳින්වීම	i
පෙර වදන	iii
පරිච්ඡේද ස්වමිත් වහන්සේගෙන්	vi
සහාය පරිච්ඡේද ස්වමිත් වහන්සේගෙන්	ix
අනුග්‍රාහකයන්	xi
ග්‍රන්ථ සංකේත නිරූපණය	xiv

<b>සමාරම්භය</b>	<b>1</b>
අපරිච්ඡේදීය ගුණ උධෘතය	1
පුද්ගල වර්ග සතර	2
පටිසම්භිදාපත්ත ආයතීයත් වහන්සේ නමක් වීමට	
සම්පූර්ණ කළඟුතු කරුණු පහ	4
සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුය	10
බද්ධ (පතත) සූත්‍රය	12
දැඩි ආයතී සත්‍ය බර්මය යනු .....	13
දැඩි සම්පූර්ණ ආයතී සත්‍යය යනු .....	14
රූප	17
නාම	19
සමථය වනාහි ශාසනික බමිසක් නොවන්නේය යන පෝදනාව	20
සම්මා සමාධිය යනු කිම?	22
ශුඡ්භ විදුශ්භාගානික පුද්ගලයා	24

<b>1. ආනාපාන කම්සේටානය</b>	<b>31</b>
ආනාපානයේ විශේෂ ආතිශංස	31
ආනාපාන භාවනාව ආරම්භය	31
සතිමත් විය යුතු	32
ගණන් කිරීම-ගණනා ක්‍රමය	33
දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් දැනගැනීම	34
මුල, මැද, අග දැනගැනීම	36
ආශවාස-ප්‍රශවාස සන්සිද්ධිම	38
ආනාපාන නිමිත්ත පහළවීම	40

උෂ්කරතා	42
වැළකිය යුතු	43
නිමිත්ත සමග ක්‍රීඩා නොකළ යුතු	46
නිමිති විවිධ වර්ග	47
උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත	49
දූෂණීය බවේ පහ සමවන ලෙසට පහණ කිරීම	50
බොජ්ඣංග බවේ සහ සමකිරීම සඳහා පහණුව	54
මනෝද්වාරය හෙවත් පැහැදිලි හවාංග සිත	56
පුර්ව ධ්‍යානයට	56
පසුදව ධ්‍යානාංගයේ	58
පසුදව වසීභාව	58
දුර්විත ධ්‍යානයට	59
තෘතීය ධ්‍යානයට	60
චතුර්ථ ධ්‍යානයට	62
චතුර්ථ ධ්‍යානයේ විශේෂත්වය උරගා බැලීම	63

<b>2. දෙතිස් කොටස්</b>	67
පස්වී බාතු අධික පස්වී කොට්ඨාසයේ	67
ආපො බාතු අධික වූ ආපො කොට්ඨාසයේ	68
පටිකකුල මතසීකාරය	70
මූල චිකාවෙහි දැක්වෙන පැහැදිලි කිරීම	71
අට්ඨික කම්මට්ඨානය	72
උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත	73
ධ්‍යානාංග පහ	73
පීති-සෝමනස්ස	74
අප්ඤ්ඤා-බහිද්ධා	74

<b>3. වණී කසියා</b>	77
වණී කසියා සතර ආකාරය	77
අභිභාගතන ධ්‍යාන	78
අප්ඤ්ඤා හා බහිද්ධා	79
ඕදාන කසියායට	82
ධ්‍යානාංග පහ	85
	85

චතුක්ක නග අනුව ධනාන හතර	85
පඤ්චක නග අනුව ධනාන පහ	86
හවාංගඟට වැටී සිටින ආකාරය	87
	90

**4. ප්‍රඥාලෝකය**

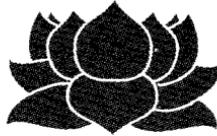
පච්චාසාදන සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම	100
ඤාණ ආලෝක වග්ගී හතර	101
නිමිත්ත සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම	106
ඤාණාලෝකය යනු.....	108
පාරමී ශක්තිය හා සමාධි ශක්තිය	112
එලුපවාර කථා යැයි සලකා ගත යුතු	113
මුඛ්‍ය සහ පරිගාය කථා	113
උපක්කිලේසාලෝක	115

**5. චතුරාරක්ෂක කමිස්ථාන**

රෙමග්ගී භාවනා කමිස්ථානය	119
ප්‍රිය ගරුභාවනීය සමාන වූ ලිංගයෙන් යුත් පුද්ගලයා	122
සීමා සම්පේදය - පුද්ගල සීමාවන් බිඳීම	125
අනෝධියෝ ඵරණ මෙත්තා වෙනෝ විමුත්ති පස් ආකාරයන්	128
ඕධියෝ ඵරණ මෙත්තා වෙනෝ විමුත්ති සත් ආකාරයන්	128
රෙමග්ගී පැතිරවීමේ වැඩ පිළිවෙළ	129
දිසා ඵරණ මෙත්තා වෙනෝ විමුත්ති දස ආකාරය	130
රෙමග්ගී ආනිශංස ඵකොළොස	132
බුද්ධානුස්මරති කමිස්ථානය	133
අශුභ කමිස්ථානය	134
මරණානුස්මරති කමිස්ථානය	135

**උපග්‍රන්ථය: ආනාපන කමිස්ථානය - යේෂ චතුෂ්ක**

දුතිය චතුක්කය	140
තතිය චතුක්කය	142
චතුත්ථ චතුක්කය	147



අපවත් වී වදළ,

ශ්‍රී කණාණී ශෝගාලය සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය,

මිනිරිගල නිස්සරණ වන අරණ්‍යයේ ප්‍රථම සේනාසනාධිපති,

කම්ප්ථානාචාර්ය, මහෝපාධ්‍යය, අතිපූජ්‍ය

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මානිමිපාණන් වහන්සේට

ප්‍රාථනිදාන පිණිස,

ශ්‍රී කලනාණී ශෝගාලය සංස්ථාව පනස්වන වසරට පා තැබීම නිමිත්තෙන්

එකී සංස්ථාවේ ගරු සමුත්පාදක හා ප්‍රධාන අනුශාසක,

ගල්දූවේ ශ්‍රී ගුණවර්ධන ශෝගාලය මධ්‍යස්ථානාධිපති,

මහෝපාධ්‍යය, රාජකීය පණ්ඩිත, අතිපූජ්‍ය

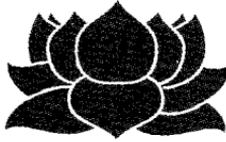
කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මානිමිපාණන් වහන්සේට

### "මොක්පුර රන්දොර"

(නිබ්බාන ගාමිනි පටිපදා)

නමි ඩූ මෙම ග්‍රන්ථය

සාතිශය ගෞරවයෙන් පිළිගැන්වෙයි.



# මොක්පුර රන්දොර

නිබ්බාන ගාමිනි පටිපදා (සංඝප්පතයෙහි)

ප්‍රථම භාගය

ශමටි කථමස්ථාන

සමාරම්භය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමබුද්ධස්ස

## අපරිච්ඡානන සුත්‍ර උධාරනය

"සඛං භික්ඛවෙ අනභිච්ඡානං අපරිච්ඡානං අවිරාජයං අපපජනං අභබ්බො උක්ඛක්ඛයාය..... සඛංව භික්ඛවෙ අභිච්ඡානං පරිච්ඡානං විරාජයං පජනං භබ්බො උක්ඛක්ඛයාය."

[සං. නි. 4/32]

"මහණෙනි, සීගලල වෙසෙසින් නොදන්නේ, පිරිසිඳු නොදන්නේ, දුරු නොකරන්නේ, පහ නොකරන්නේ, දුක් ඝෟෂ කිරීමට භවන නොවෙයි..... තවද මහණෙනි, සීගලල වෙසෙසින් දන්නේ, පිරිසිඳු දන්නේ, දුරු කරන්නේ, පහකරන්නේ, දුක් ඝෟෂ කිරීමට භවන වෙයි". [සැ.ගු. මෙහි බුරුම පරිවර්තනය මෙයට වඩා විස්තාරයි.]

මේ ලෙසට අපරිච්ඡානන සුත්‍රයෙහි ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති පරිදි සීගල සංසාර දුක්වලින් සම්පූර්ණයෙන් අත මිදීමට කටයුතු කරන

යෝගාවචර තෙමේ පසුවස්කන්ධයන්හි ලා ගැනෙන සියලු රූප-නාම ධර්මයන් පටිසද්දා කදාණ තුනට අනුව සවිස්තරව වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් යන තෙක් උත්සාහ කළයුතු වන්නේය. එසේ උත්සාහ කිරීමට නම් නිවනට යොමුකරන මාර්ගය වශයෙන් ආයඪී අෂ්ටාංගික මාර්ගය සියලු සන්පුරුෂයන් විසින් පිළිගත හැකි විය යුතුය.

මාගී අංග අට අතුරින් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප යන දෙක ප්‍රඥා මාර්ගාංගයෝය. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන තුන ශීල මාර්ගාංගයෝය. සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන තුන සමාධි මාර්ගාංගයෝය. මෙලෙස මාර්ගාංග අට තුළ සංග්‍රහ වී ඇති ශීල ශික්‍ෂාව, සමාධි ශික්‍ෂාව හා ප්‍රඥා ශික්‍ෂාව වනාහි තිය්‍යාණික පටිපදා නම් වන සංසාර වට්ටියෙන් අතමිදීමට හේතුවන එකම ශික්‍ෂා මාර්ගය වන්නේය. නිවන මෙම ජීවිතයේදීම සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අපේක්‍ෂා කරන සෑම කෙනෙකු විසින්ම පිළිපැදිය යුතු වූ එකම ප්‍රතිපදාව වන්නේය.

### පුද්ගල වර්ග සතර

ආයඪී අෂ්ටාංගික මාර්ගය නමැති උතුම් ප්‍රතිපදාව පිළිපදින්නා මේ පුද්ගල හේද හතර ගැන ද දැනගෙන සිටිය යුතුයි.

- i. උග්ගට්ඨකද්ද පුද්ගලයා
- ii. විපකද්විතකද්ද පුද්ගලයා
- iii. නෙය්‍ය පුද්ගලයා
- iv. පදපරම පුද්ගලයා

යනුවෙන් පුද්ගල වර්ග 4කි. [අං. නි. 2/260]

#### i. උග්ගට්ඨකද්ද පුද්ගලයා

මොහු වනාහි වතුරායඪී සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම දේශනාවක් සංකම්පිත වශයෙන් ගෙනහැර දැක්වීම් මාත්‍රයෙන්, සවිස්තරව වෙන් වෙන්ව දැනගත හැකි - දැනගත යුතු වතුරායඪී සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම දැනගන්නා පුද්ගලයාය. "වතාරො සතිපට්ඨානා" යනුවෙන් මාතෘකා වශයෙන් සංකම්පිතයෙන් අඩංගුවන දේශනාවක් ක්‍රමානුකූලව දේශනා කරන කල්හි කදාණය විහිදුවා අරභන්ත එලය සාක්‍ෂාත් කිරීමට තරම් කදාණ ශක්තිය ඇති පුද්ගලයා උග්ගට්ඨකද්ද පුද්ගලයා නම් වේ.

ii. විපක්ෂවිතක්ෂද පුද්ගලයා

ධම්ම වක්ක පවත්තන සූත්‍රය, අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය වැනි චතුරාසී සත්‍යය හා සම්බන්ධව විස්තර සහිතව කරන ධර්ම දේශනාකට සවන් දීමට අවස්ථාවක් ලෙසට එම ධර්ම මාර්ගයට අනුව කෙළවර දක්වාම ක්‍රියාත්මක වී තිබුවහොත් උන්වහු වෙත හා උත්සාහයෙන් මනසිකාරය පැවැත්වීමේ හැකියාව අනුව චතුරාසී සත්‍යය සියුම් ලෙස වටහා ගන්නා පුද්ගල තෙමේ විපක්ෂවිතක්ෂද පුද්ගලයා යැයි හැඳින්වේ.

iii. නෙය්‍ය පුද්ගලයා

චතුරාසී සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම සංකෛප්ත වශයෙන් හෝ වේවා විස්තාර වශයෙන් හෝ වේවා අතා දැනගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබුණේ වී නමුදු සවන් දීමෙන් පමණක් චතුරාසී සත්‍ය ධර්මය සවිස්තරව අවබෝධ කළ නොහැකි වන්නේ, සවන් දීමෙන් පසු එම ධර්මයේ එන පරිදි ශිල සිකෂාව, සමාධි සිකෂාව, ප්‍රඥා සිකෂාව නම් වූ ආයුධ අභ්‍යන්තර මාර්ග ප්‍රතිපදාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පියවරෙන් පියවර ප්‍රායෝගික ලෙස පිළිපැදීමෙන් චතුරාසී සත්‍යය විසඳව වටහා ගනිමින් සංසාර දුකින් අතරිදී නිවන් දකිනුයේ නෙය්‍ය පුද්ගලයාය.

iv. පදපරම පුද්ගලයා

චතුරාසී සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම කථාවලට සංකෛප්ත වශයෙන් හෝ වේවා විස්තාර වශයෙන් හෝ වේවා සවන් දෙන්නේ නමුදු එම ප්‍රතිපදා මාර්ගයට බැස නොගන්නා පුද්ගලයා ද චතුරාසී සත්‍යය එහි බැස ගැනීමේ වශයෙන් අවබෝධ කිරීමට අපොහොසත් වන පුද්ගලයා ද ධර්මය සවන් දී ආයුධ අභ්‍යන්තර මාර්ගය නම් උතුම් ප්‍රතිපදාව ක්‍රමානුකූලව පිළිපදින්නේ නමුත් මේ භවය තුළ චතුරාසී සත්‍යය එහි බැසගැනීමේ වශයෙන් අවබෝධ කිරීමට අපොහොසත් පුද්ගලයා ද පදපරම පුද්ගලයා යැයි කියනු ලැබේ.

ප්‍රතිපදාවට මනාසේ බැස නොගන්නා නමුත්, චතුරාසී සත්‍යය ගැඹුරින් අවබෝධ කර නොගන්නේ නමුත්, ක්‍රමානුකූලව ආයුධ අභ්‍යන්තර මාර්ගයට අනුව හික්මම නිසා පාරමිතා කුසල් රැස්කර ගන්නේය. සවිච්ච නිගන්ධ පුත්‍රයා වැනි පුද්ගලයන් සේය.

මේ පුද්ගල වගී හතර අතරින් උග්‍රජීවකරුණු පුද්ගලයා සංකීර්ණ වශයෙන් වතුරායී සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්මයට සවන්දීමෙන් පමණක් ද විපකදීවකරුණු පුද්ගලයා විස්තාර වශයෙන් වතුරායී සත්‍යය සම්බන්ධ ධර්ම දේශනයකට සවන් දීමෙන් පමණක් ද ආයී සත්‍ය සතර ගැඹුරින් වටහා ගැනීමටත් ආයී ප්‍රතිපදාවට පිවිසීමටත් හැකියාව ඇති පුද්ගලයෝ වන්නාහ. මේ පුද්ගලයන් ආයී අභ්‍යන්තර මාර්ගය වඩන කාලය වන්නේ ධර්ම අසන කාලය තරම් සුළු කාලයකි. ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ ආයී අභ්‍යන්තර මාර්ගය සතුටුදායක ලෙස ප්‍රගුණ කිරීමට ඇති හැකියාව අනුව ආයී භාවයට ඇතුළු වීම සිදු වන්නේය. මේ පුද්ගලයෝ වනාහි බොහෝකොට පටිසම්භිදා ඝට්ඨාන ලබාගෙන ප්‍රතිසම්භිදාප්‍රාප්ත ආයී උතුමන් බවට පත්වන්නාහ. පහත සඳහන් කරුණු පහ සම්පූර්ණ කොට තිබීම නිසා පටිසම්භිදා ඝට්ඨාන ලැබෙයි.

**පටිසම්භිදාපන්න ආයීයන් වහන්සේ නමක් විමට සම්පූර්ණ කළයුතු කරුණු පහ**

- i. අධිගම                      අධිගම යනු සෙක්ඛ භූමි යැයි කිවයුතු ආර්ය ඵලයට ද අසෙක්ඛ භූමි යැයි කිවයුතු අරහත් ඵලයට ද පත්වීමයි. එම අධිගත උතුමන් වහන්සේලාගේ පටිසම්භිදා ඝට්ඨානයේ සෙක්ඛ භූමි, අසෙක්ඛ භූමි යැයි කිවයුතු ආර්ය ඵලයන්ට සැපත් වීමෙන්, විශේෂයෙන් අරහත් ඵලයට සැපත් වීමෙන්ම අතිරේක වශයෙන් පිරිසිදු වන්නාහ.
- ii. පරියත්ති                පාලි ත්‍රිපිටකය නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනය ඉගෙන ගැනීම, පාඩම් කිරීම, සප්තඛායනා කිරීම යන මෙයට පරියත්ති යැයි කියනු ලැබේ. විශේෂයෙන් පෙර බුද්ධ ශාසනවල බුදුරජාණන් වහන්සේලා විසින් දේශිත මෙම ආයී අභ්‍යන්තර මාර්ගය සම්බන්ධ දේශනා විශේෂ උත්සාහයක් ගෙන හදාරා ඇති බව.
- iii. සවන                      ඉතාම ගෞරවයෙන් සැලකිල්ලෙන් යුතුව උතුම්කොට සලකමින් ඉතා උචමනාවෙන් කුසලවිපකරුණෙන් යුතුව සද්ධර්මය නම් වූ එම සත් පුරුෂ ධර්මයට සවන්දීම සවන නම් වේ. විශේෂයෙන් පෙර බුද්ධ ශාසනවලදී ආයී අභ්‍යන්තර මාර්ගය හා සම්බන්ධ දේශනා ගැන උත්සුක වී අසා ඇති බව.

iv. පරිපූර්ණ

ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, චතුරාශ්‍රී සත්‍යය, පටිච්ච සමුප්පාද යනාදී ගැඹුරු ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඇති පෙළ අටුවා දේශනා පිළිවෙලෙහි පදන්ව-පද අර්ථ, ගන්ධී පද, අධිප්පායන්ව වල අර්ථ වටහා ගැනීමට, සාමාන්‍යයෙන් දුෂ්කර අර්ථ විස්තර වශයෙන් විසඳ කර ගැනීමට, දැන ගැනීමට කරන ප්‍රශ්න විමසීම් පරිපූර්ණ නම් වේ.

පටිසම්භිදා කථානු ජ්‍යානු ජ්‍යානු කරගැනීමට කැමති සත් පුරුෂයන් විසින් පෙර බුද්ධ ශාසනවල අඩුතරමින් මේ ප්‍රමාණය සම්පූර්ණ වන ලෙසටවත් උත්සාහ ගෙන තිබිය යුතුව ඇත.

v. පුබ්බසෝග

"පුබ්බසෝගො නාම පුබ්බ-බුද්ධානං සාසනෙ ගත-පච්චාගතික භාවෙන යාව අනුලෝම-ගෝත්‍රභූ-සමීපං තාව විපසකනානු-යෝගො" [ වි. ම. 331]

"යාව අනුලෝම-ගෝත්‍රභූ සමීපනී සංඛාරපෙක්ඛා-කථානුමාන" [ මහා වි. සි. 2/439]

පෙර බුද්ධ ශාසනවල පිණ්ඩපාත වාරිකාවේ වඩිද්දී කමටහන සිතින් ගෙනම වැඩීම, පිඩුසිඟා ආපසු වසින්ගේ කමටහන ආරක්ෂා කරගෙනම පැමිණීම් වශයෙන් ගමනේ හා ආපසු ගමනේ (ගත පච්චාගත) කමටහන ආරක්ෂාකිරීම නම් වූ ගත පච්චාගත වත සම්පූර්ණ කිරීමේ සිට අනුලෝම හා ගෝත්‍රභූ කථානුයන්හි ආසන්න-යටම පැමිණෙන්නා වූ සංඛාරපෙක්ඛා කථානුය දක්වා විපසකනා කමටහන පෙර වඩා ඇතිබව පුබ්බසෝග නම් වේ.

[වි. ම. 331 මහා වි. සි. 2/439]

පටිසම්භිදා කථානු හතර මුදුන් පත් කර ගැනීමට රහතන් වහන්සේ කෙරෙහි මේ හේතු පහ සම්පූර්ණව තිබිය යුතු බව හුදු ධර්මාවයසි. විශේෂයෙන් මෙහිදී වටහා ගතයුතු, සඳහන් කළයුතු අංගය නම් පුබ්බසෝග වේ.

ඉහත සඳහන් කරන්නට යෙදුණු උග්ගච්චකද්ද, විපකද්විතකද්ද යන සත්පුරුෂයෝ වනාහි පෙර බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ ශාසනවල කිසිම සැකයකින් තොරව විසඳ ලෙස පුහුණු කරමින් ඉතා උසස් තත්වයට සංඛාරපෙක්ඛා කථානුය දක්වා වටින් වර ජ්‍යානු වූ පුද්ගලයෝ වෙති.

මෙලෙස සංඛාරාපෙක්ඛා ඤාණය තෙක් සංස්කාර ධර්මයන් විපස්සනා ඤාණ පිළිවෙළින් නැවත නැවතත් වරින් වර විසද ලෙස භාවනා කොට ලබාගත් පාරමී කුසල් මේ පව්වකඩ (අන්තිම) භවයේදී එම උතුමන්ට උපනිශ්‍රය ශක්ති වශයෙන් පිටුවහල් වන නිසා විපස්සනා ඤාණ බලවත් සේ සපුරා ගනිති. එලෙස වූ විශේෂ උපනිශ්‍රය ශක්තිය පිටුවහල්වීම අනුව එම උතුමන්ගේ මහා කුසල් මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරමීපරාව විශේෂ ශක්ති සමීපත්ත, බල සමීපත්ත විපස්සනා මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරමීපරාවක් වන්නේය. මේ මහා කුසල විපස්සනා මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරමීපරාව වනාහි ඇඹිපිය හෙළන තරම් කාලයක් තුළ හෝ විදුලියක් කොටන තරම් කාලයක් තුළ හෝ අසුරු සැණක් තරම් කාලයක් තුළ හෝ වැනි කුඩා කාලයක් තුළදී නමුත් චිත්ත වීථි කෝටි-ලක්ෂ ගණනින් බහුල වී යන තරමේ ආනිසංසදායක සත්ත්වයාවකි. මෙලෙස මහා පුණ්‍ය බලයක් සහිත මහා කුසල විපස්සනා මනෝද්වාරික ජවන වීථි සිත් පරමීපරාව ඇඹිපිය හෙළන තරම්-අසුරු සැණක් තරම් සුළු කාලයක් තුළ වීථි ලක්ෂ-කෝටි ගණනක් වශයෙන් බහුල වී පහළවීම වශයෙන් ආනිසංසදායී වීම නිසා ඒ උතුමෝ එම විපස්සනා ඤාණ මගින් සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අතිත්‍යතාව ද, දුක්ඛතාව ද, අනාත්මතාව ද, චතුරාර්ය් සත්‍යය ද ශ්‍රාවකයකු වශයෙන් දුතලකු ප්‍රමාණය නොඅඩුව වටහා ගනිති.

එම සත්පුරුෂයෝ මෙම ප්‍රත්‍යක්ෂත්ත භවයේදී දුඃඛ සත්‍යය නම් වූ පඤ්චපාදනස්කන්ධයන්ද, නාම රූප ධර්මයන්ද, සමුදය සත්‍යය නම් වූ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන්ද, ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදවිඨාන වශයෙන් පරිග්‍රහ නොකළේ වුවද, විපස්සනා ඤාණ වශයෙන් විසඳව කොටස් කොට දැන ගත්තේ නැති වුවද, විග්‍රහ කිරීමට තරම් කාලයක් නොගත්තාහු නමුදු, පෙර බුද්ධ ශාසනයන්හි එම දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදවිඨාන වශයෙන් පරිග්‍රහ කොට පුරුද්ද ඇතියාහු ම වෙති. විපස්සනා ඤාණ වශයෙන් විසඳ කොට විස්තර වශයෙන් පරිග්‍රහ කොට ඇතියාහු ම වන්නෝය. මක්නිසාද යත් ඒ සත් පුරුෂයන් පෙර බුද්ධ ශාසනවල සංඛාරාපෙක්ඛා ඤාණය දක්වාම පැතිරී යන ලෙසට විපස්සනා ඤාණ පුහුණුකොට ග්‍රහණය කොට ඇතිවූවන් වන නිසාය. එම සංඛාරාපෙක්ඛා ඤාණය වනාහි නාමරූප පටිච්චේද ඤාණය, පච්චය පරිග්‍රහ ඤාණය, සමීමසන ඤාණය හා උදයඛිබය ඤාණය යනාදී පිළිවෙළින් වන විපස්සනා ඤාණයන්හි ශක්තිය පාදක කරගෙනම පහළවිය හැකි ඤාණයක් වන්නේය.

එම නිසා එම සත්පුරුෂයන් දුඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන් මෙම ප්‍රත්‍යක්ෂන නවයේදී ආයතී තත්වයට පත්වීමට කලින් ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන ක්‍රමයට අනුව ක්‍රමයෙන් සම්මර්ශනය නොකළත්, ක්‍රමයෙන් විස්තර ලෙස කොටස්කර නොබැලුවත්, පෙර බුද්ධ ශාසනයන්හි සම්මර්ශනය කොට ඇති බව, ක්‍රමයෙන් විසඳු ලෙස සවිස්තර ලෙස කොටස් කොට දැකගෙන ඇති බව, ක්‍රමයෙන්-සම්පජ්ඣයෙන් දැනගෙන ඇති බව නිසා රැස්කරගත් පාරමී කුසල් මේ නවයේදී ආර්ය මාර්ග ඥානය තෙක් ළඟාවනු පිණිස ශක්තිය-පිහිටාධාරය ලබාදෙයි. ප්‍රත්‍යක්ෂන නවයේ ආර්ය මාර්ග ඥානයට ළඟාවන තෙක් විපස්සනා ක්‍රමය මෝරා එනු පිණිස පෙර බුද්ධ ශාසනවල භාවනාකොට ලබාගත් එම පාරමී කුසල් ශක්තිමත් පිහිටාධාරයක් ලෙස උපනිශ්‍රය විය හැකි වන්නේය. එම නිසා සත්පුරුෂ වූ ඔබ ද උග්ගවිතක්ඛණ්ද, -විපක්ඛණ්ද පුද්ගලයන් සේ ධර්ම වක්ක දේශනාව, අනත්ත ලක්ඛණ සුත්‍රාන්ත දේශනාව යනාදී සංකෛප දේශනාවලට සවිත් දී බලනු වටී.

එලෙස අසා බැලීමෙන් එම සත්පුරුෂයන් සේම ධර්මයට සවන්දීම මගින් අරිය මග්ග ක්‍රමයට නොපැමිණියේ නම්, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය විනිවිද නොදැකයේ නම් තමා උග්ගවිතක්ඛණ්ද හෝ විපක්ඛණ්ද පුද්ගලයකු නොවන බව තීරණය කර ගත යුතුයි.

මෙසේ තීරණයකට බැස ගත් අවස්ථාවේ නෙය්‍ය පුද්ගලයන් විසින් පිළිපැයිය යුතු ධර්මතාවය අනුව ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ශික්ෂා තුනෙන් ග්‍රහණය කරගත යුතු වූ උතුම් ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය පාලි අට්ඨකථා-විකාවන්හි සවිස්තරව උපදෙස් දී ඇති පට්ඨි ක්‍රමානුකූලව උනන්දුවෙන් භාවනා කළ යුතුය.

- (අ.) ප්‍රථමයෙන්
1. සම්මා වාචා
  2. සම්මා කම්මන්ත
  3. සම්මා ආජීව

යන ශීල මාර්ගාංග තුනෙන් සම්පූර්ණ වන ලෙසට උත්සාහවත් විය යුතුය. ශීලය පිරිසිදු වීමෙන් ශීල විඤ්ඤියට පත්වූ විට, චිත්ත සන්තානයේ නිවරණ කෙලෙස් බැහැරවන ලෙසට, සිත පිරිසිදුවන ලෙසට, චිත්ත විඤ්ඤිය අතින් සම්පූර්ණ වන ලෙසට

- (අ) 1. සම්මා වාතම  
2. සම්මා සති  
3. සම්මා සමාධි

යන සමාධි මාර්ගාංග තුන සම්පූර්ණ වන ලෙසට සමාධිය තහවුරු කර ගතයුතුයි. උපවාර සමාධි, අර්ථණා සමාධි නම් වූ සමාධි වර්ග දෙක තුළින් එක් සමාධියක් හෝ දෙකම සම්පූර්ණ වීම නිසා විත්ත විභූද්ධියට පත් වූ අවස්ථාවේ සිත පිරිසිදුව පැහැදිලිව ගිය කල්හි දිවිසී විභූද්ධි කථාන දස්සනය සම්පූර්ණ වන ලෙසට

- (ඈ) 1. සම්මා දිවිසී  
2. සම්මා සංකප්ප

යන ප්‍රඥා මාර්ගාංග දෙක සම්පූර්ණ වන පරිදි උනන්දුවෙන් භාවනා කළ යුතුය.

වෙනත් ආකාරයකට කියතහොත්,

- (අ) දූඛ සත්‍යය නම් වූ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ රූප-නාම ධර්මයන් පරමාර්ථ වශයෙන් දක්නා තෙක්, විනිවිද දක්නා තෙක්, උතුම් වූ සම්මා දිවිසී සම්පූර්ණ වන ලෙසට භාවනා කළ යුතුයි.

- (ආ) සමුදය සත්‍යය නම්
1. අදාළ අතීත හේතු ධර්ම පහ ප්‍රකටවන ආකාරය
  2. අදාළ අතීත හේතු පහ නිසා වර්තමාන එල පහ ප්‍රකටවන ආකාරය
  3. අදාළ වර්තමාන හේතු පහ නිසා අනාගත එල පහ ප්‍රකටවන ආකාරය
  4. අදාළ අනාගත හේතු පහ නිසා අනාගත එල ප්‍රකටවන ආකාරය
- නම් වූ හේතු-එල සම්බන්ධතා පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය විසඳව දැකිය හැකි වන ආකාරයට සම්මා දිවිසී කථාන සම්පූර්ණ විය යුතුයි.

- (ඇ) 1. ඛය නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන්හි භංගය විනිවිද දැකිය හැකි වන ලෙසට විපස්සනා මග්ග සම්මා දිවිසී සම්පූර්ණ විය යුතුය.

2. අච්චත්ත නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන්හි නිරෝධයෙන් මුක්තිය වූ උතුම් නිර්වාණ ධර්මය විනිවිද දැකිය හැකි වන ලෙස අරිය මග්ග සම්මා දිට්ඨිය සම්පූර්ණ විය යුතුය.

- (ඇ) 1. ලෝකික විපස්සනා ක්‍රමය සමග යෙදෙන්නා වූ
- සම්මා දිට්ඨි
  - සම්මා සංකප්ප
  - සම්මා වාසාම
  - සම්මා සති
  - සම්මා සමාධි
- නම් වූ ලෝකික මාර්ගාංග ධර්මයන් ද

- රට පාදක වන්නා වූ
  - සම්මා වාචා
  - සම්මා කම්මන්ත
  - සම්මා ආජීව
- නම් වූ ලෝකික මාර්ගාංග ධර්මයන් ද

යන ලෝකික මාර්ග සත්‍ය ධර්මය ද

2. අරිය මග්ගය සමගම යෙදෙන්නා වූ අත්‍යන්ත (අච්චත්ත) නිරෝධ සත්‍යය නම් වූ උතුම් නිර්වාණ ධර්මය විනිවිද දැකීමත් සිටින්නා වූ අවධානය යොමු කරන්නා වූ

- සම්මා දිට්ඨි
- සම්මා සංකප්ප
- සම්මා වාචා
- සම්මා කම්මන්ත
- සම්මා ආජීව
- සම්මා වාසාම
- සම්මා සති
- සම්මා සමාධි

නම් ලෝකෝත්තර මාර්ග සත්‍ය ධර්මය ද

විනිවිද දැකිය හැකි සම්මා දිට්ඨි ක්‍රමය සම්පූර්ණ වන ලෙසට බෝධිච්ඡේදන මාර්ග භාවනා කළ යුතුය.

මේ උතුම් චතුරාශී සත්‍යය ඇති සැටියෙන්ම සම්මා දිවියි කඳුණයෙන්  
 යථාභූතානුරූපව දැක ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ධර්මයන් මොනවාද?  
 උත්තරය පහත දැක්වෙන ලෙසටයි.

### සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුය

"සමාධිං භික්ඛවෙ භාවෙට්. සමාහිතො භික්ඛවෙ භික්ඛු යථාභූතං  
 පජානාති. කිංඤ්ච යථාභූතං පජානාති?"

- ඉදං දුක්ඛනිකි යථාභූතං පජානාති;
- අයං දුක්ඛ-සමුදයොති යථාභූතං පජානාති;
- අයං දුක්ඛ-නිරෝධොති යථාභූතං පජානාති;
- අයං දුක්ඛ-නිරෝධ-ගාමිනි-පටිපදාති යථාභූතං පජානාති".

[සං. නි. 5-ii/260]

"මහණෙනි, (උපචාර-අර්පණා යන සමාධි දෙවිදිය අතරින් එක් විදියක්  
 - නැත්නම්, උපචාර-අර්පණා වශයෙන් දෙකක් වූ) සමාධිය වඩවූ. මහණෙනි, සිත සමාධිගත  
 කරගත්තා වූ (සමාධිය ඇත්තා වූ) මහණා තෙමේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් (තත්වාකාරයෙන්)  
 දනී. කුමක් තතු සේ දනීද?"

1. මේ දුක්ඛ යැයි තතු සේ දනී.
2. මේ දුක්ඛ හේතුවන සමුදය යැයි තතු සේ දනී.
3. මේ දුක්ඛ නිරෝධ ඵල යැයි තතු සේ දනී
4. මේ දුක්ඛ නිරෝධයට පැමිණීමේ මාර්ගය යැයි තතු සේ දනී."

[සං. නි. 5-ii/261]

මහණෙනි, සිත සමාහිත කරවන සමාධිය වඩවූ. මහණෙනි, සමාහිත කරවන  
 සමාධිය ඇති මහණාතෙමේ තතු සේ දනී. මහණෙනි, මේ නිසා මේ සසුනෙහි

1. මෙය දුඛ ආර්ය සත්‍යය යැයි දැන ගැනුමට ඵර්යයෙන් භාවනා කරවු!
2. මෙය දුක්ඛ හේතුවන සමුදය ආර්ය සත්‍යය යැයි දැන ගනු පිණිස ඵර්යයෙන්  
 භාවනා කරවු !

3. මෙය දැකෙහි නිරෝධය වන නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය ශැඬි තතුසේ දැනගනු පිණිස විරයයෙන් භාවනා කරවු!
4. මෙය දැකබයාගේ මිදීමට මාර්ගය ශැඬි දැනගනු පිණිස විරයයෙන් භාවනා කරවු!

### විවරණය

"ඉදසැදව වුත්තං හොති: 'හික්ඛවෙ යසමා සමාතිතො හික්ඛු වත්තාරි සච්චාති යථාභුතං පජානාති, තසමා තුමෙහති ව සමාතිතෙහි වතුනනං සච්චානං යථාභුතං පජානනථාය 'ඉදං දුක්ඛනි' යොගො කරණීයො. තථා යසමා වත්තාරි සච්චාති තථාගතසෙසව පාතුභාවා පාකටාති හොනති, යසමා ව තථාගතෙහ සුචිතත්තාති, යසමා ව තෙසු අපටිමාණා වණණා අපටිමාණාති පදබ්‍යසැප්පනාති, යසමා ව තෙසං අපපටිවිදුධත්තා වට්ඨං වඩ්ඪති, තෙසං පටිවිදුධකාලතො පට්ඨාය න වඩ්ඪති; තසමා 'ඵචං හො වට්ඨං න වඩ්ඪිස්සති'ති තුමෙහති 'ඉදං දුක්ඛනි' යොගො කරණීයො".

[සං. අ. 3/225]

"මෙය දැකියන ලද්දේ වෙයි: 'මහණෙනි, සීත සමාහිත වූ මහණතෙමේ චතුරායඪී සත්‍යය තතු සේ විසදුව දැන ගන්නේය. ඒ නිසා සමාහිත සීත ඇත්තා වූ තෙපි ද මෙය දු:ඛ ආර්ය සත්‍යය ශැඬි -පෙ- මෙය මාගී ආර්ය සත්‍යය ශැඬි චතුරායඪී සත්‍ය තත්වා කාරයෙන් දැනගත හැකිවනු පිණිස උනන්දුවෙන් භාවනා කරවු. මෙම චතුරායඪී සත්‍යය තථාගත වූ උතුමී බුදුරජාණන් වහන්සේ තම කදාණයෙන්ම (අතේ තැබූ පද්මරාග මාණික්‍යයක් සේ) පැහැදිලි ලෙස සථීරවම වටහාගත් සේක. එලෙසම එම චතුරායඪී සත්‍යය මනා කොට සවිස්තරව දේශනා කළ සේක. එසේම එලෙස විස්තර වශයෙන් වදාළ චතුරායඪී සත්‍යය සමීඛන්ධ දේශනාවෙහි ප්‍රමාණ කළ නොහැකි තරම් අකෂර, පද, ව්‍යසැප්පන පැහැදිලිව ඇත්තේය. එසේම 'තොපි මෙම චතුරායඪී සත්‍යය, කදාණය මගින් ස්වකීය වශයෙන් හා වර්තමාන වශයෙන් නොදකින තාක් කල් සංසාර වට්ටි දුක වඩමින් සිටින්නාහු වෙති. මෙම චතුරායඪී සත්‍ය ධර්මය තමා වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් සමීමා දිට්ඨිය තුළින් විනිවිද දකින්නේ ද එතැන් පටන් මේ මහා සංසාර දුක්ඛය වැඩිවීමක් නොවන්නේය. ඒ නිසා 'අපි සංසාර වට්ටි දුක්ඛය නොවඩන්නෙමු' යි

යන මෙය මනසිකාරයට නගමින් මෙය දුඃඛ සත්‍යය ශැඬි-පෙ-මෙය මාර්ග සත්‍යය ශැඬි ආර්ය සත්‍ය සතර සමිමා දිට්ඨි කදාණය මගින් තමා වශයෙන් ම වර්තමානව දැක-දැන ගැනීම සඳහා උනන්දුවෙන් භාවනා කරවු.” යනුයි. [ සං. අ. පටිච්ඡේදයෙහි ]

නැවතත් පහත සඳහන් බද්ධ (පතන) සුත්‍රාන්ත දේශනාව ද කියවා බලන්න.  
[බු. ජ. ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථයෙහි ඇති ලෙසින් උපුටා දක්වා ඇත.-පටිච්ඡේද]

## බද්ධ (පතන) සුත්‍රය

“මහණෙනි, යමෙක, ‘මම දුඃඛ ආර්ය සත්‍යය තතුයේ නුවණින් නොපිළිවිද, දුඃඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය තතුයේ නුවණින් නොපිළිවිද, දුඃඛ නිරෝධායුධී සත්‍යය තතුයේ නුවණින් නොපිළිවිද, දුඃඛ නිරෝධි ගාමිනී ප්‍රතිපදායුධී සත්‍යය තතුයේ නුවණින් නොපිළිවිද මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි’යි මෙසේ කියන්නේ ද යන මෙ කරුණු නැත.

මහණෙනි, යමෙක ‘මම කිසිවි පතින් හෝ භොර පතින් හෝ ඇඹුල් පතින් (බද්ධ පතනානං, සරළ පතනානං, ආමලක පතනානං) ගොවුචක් කොට දිය හෝ තල්පකක් (තාලපකං\*) ගෙන යන්නෙමි.’ යි මෙසේ කියන්නේය යන මෙයට කරුණු නැද්ද, මහණෙනි, එසේම යමෙක ‘මම දුඃඛායුධී සත්‍යය-පෙ-දුඃඛ නිරෝධි ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය තතුයේ නුවණින් නොපිරිසිද මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි’ ශැඬි කියන්නේය යන මෙයට කරුණක් නැත.

මහණෙනි, යමෙක ‘මම දුඃඛායුධී සත්‍යය තතුයේ නුවණින් පිරිසිද මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි යි-පෙ-දුඃඛ නිරෝධි ගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍යය තතුයේ නුවණින් පිරිසිද මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි’ යි මෙසේ කියන්නේය යන මෙම කරුණු ඇත. මහණෙනි, යමෙක, මම පියුමි පතින් හෝ කැල පතින් හෝ මාළුවා පතින් හෝ ගොවුචක් කොට දිය හෝ තල්පකක් හෝ ගෙන යන්නෙමි’ යි මෙසේ කියන්නේය යන මේ කරුණක් ඇත්ද, මහණෙනි, එසේම’ යමෙක මම දුඃඛායුධී සත්‍යය තතුයේ

---

\* තාල පකක: ‘තල් එල්’ = සිංහල බු.ජ. මුද්‍රණය  
තාල පතන: ‘කන් පල්ලින පත්‍ර විශේෂයක්’ = බුරුම ජට්ඨ සංගීති මුද්‍රණය

නුවණින් පිරිසිඳු මැනවින් දුක් කෙළවර කරන්නෙමි ශි-පෙ-මම දුඛ නිරෝධ ගාමනී ප්‍රතිපදායී සත්‍යය තතුයේ නුවණින් පිරිසිඳු දුක් කෙළවර කරන්නෙමි 'ශි.මෙසේ කියන්නේය යන මෙ කරුණ ඇත. මහණෙනි, එහෙයින් මෙහිලා මේ දුක යැයි විශ්චී කටයුතු -පෙ-මේ දුක් ගෙවීමට ඇති මාර්ගය යැයි විශ්චී කටයුතුය.' [සං. නි. 5-ii /295]

**දුඛ ආයතී සත්‍ය ධර්මය යනු .....**

දුඛ ආයතී සත්‍යය යනු කුමක්දැයි යන ප්‍රශ්නය පැන නැගිය හැකිය. එයට පිළිතුරු පහත සඳහන් ලෙසටය.

" සංඛින්නෙත පසඤ්චාදානකඛයධා දුකඛාති"

[සං. නි. 5-ii/270]

"සංකමීජත වශයෙන් කියතහොත් (රුදුපාදානකඛත්ඛධය, වේදනානු-පාදානකඛත්ඛධය, සඤ්ඤපාදානකඛත්ඛධය, සංඛාරුපාදානකඛත්ඛධය, විඤ්ඤානු-පාදානකඛත්ඛධය, යන මේ) උපාදානකඛත්ඛධ පහ දුඛ ආයතී සත්‍යය නම් වේ."

කුමන ධර්මයක් රුදුපාදානකඛත්ඛධය-පෙ-විඤ්ඤානුපාදානකඛත්ඛධය නම් වන්නේදැයි මේ ප්‍රශ්නය වන්නේ නම් උත්තරය පහත දැක්වෙන අයුරින් දත යුතුය.

"යං කිඤ්චි භික්ඛවෙ රුපං අතිතානාගත-පච්චුපපනං අජ්ඣධිතං වා ඛනිඤ්ඤා වා ඔළාරිකං වා සුඛමං වා භීතං වා පණීතං වා යං දුරෙ සහතිකෙ වා සාසවං උපාදානිකං, අයං චුච්චති රුදුපාදානකඛයෙධා."

[සං. නි. 3/84]

"මහණෙනි, ආශ්‍රව ධර්ම වශයෙන් අරමුණු කොට ඇත්තා වූ, 'මමය' 'මාගේය' යන දිවිසියෙන් යුක්ත වන්නා වූ, අතීත, අනාගත හෝ ප්‍රත්‍යුත්පන්න වශයෙන් ඇත්තා වූ සීයළුම රුප ධර්ම ද ආධිකාත්මික හෝ ඛාහිර වූ සීයළුම රුප ධර්මද, ඕළාරික වූද සුඛම වූද සීයළු රුප ධර්ම ද, භීත වූද ප්‍රණීත වූද සීයළුම රුප ධර්ම ද, දුර වූ ද ළග වූ ද සීයළුම රුප ධර්ම ද, යන මේ එකොළොස් ආකාරයන් කුමන ආකාරයක හෝ රුප ධර්ම රුදුපාදානකඛත්ඛධ නම් වෙයි."

මේ ලෙසටම ආශ්‍රව ධර්ම වශයෙන් අරමුණු කොට ඇත්තා වූ, "මමය" "මාගේය" යැයි දිවිසී වශයෙන් ගෙන එකොළොස් ආකාර වූ වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේවා ද වේදනුපාදානක්ඛන්ධය, සඤ්ඤපාදානක්ඛන්ධය, සංඛාරපාදානක්ඛන්ධය, විඤ්ඤාණුපාදානක්ඛන්ධය යැයි විස්තර වශයෙන් දිගට දේශනා කොට ඇති සේක. [සං. නි. 3/85]

ආශ්‍රව ධර්මයන් අරමුණුකොට තණහා- දිවිසී වශයෙන් "මමය" "මාගේය" යැයි ගන්නා වූ එකොළොස් ආකාර ඇති උපාදානස්කන්ධ පහ දුඛ ආයතී සත්‍යය නම් වේ. එම දුඛ ආයතී සත්‍යය සම්මා දිවිසී ඤාණයෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද නොදකින තාක් කල් සංහාර වට්ට දුක්ඛය නිම කළ නොහැකිය. මෙය ගලේ කෙටුව දෙයක් සේ. ළදරුවකුගේ හිසේ තෙල් වලේ ගැඹු යකඩ ඇණයක් සේ තරයේ සිත තබා ගන්න.

**දුඛ සමුදය ආයතී සත්‍යය යනු ...**

කුමන ධර්මයක් දුකට හේතුවන දුඛ සමුදය ආයතී සත්‍යය යැයි කියනු ලබන්නේද? යනුවෙන් ප්‍රශ්නයක් මතු විය හැකිය. ඊට පිළිතුර *අභිධර්මයේ සච්ච චිතංග පාලි*යෙහි, මෙසේ සඳහන් වේ.

1. තණහාව දුඛ සමුදය ආයතී සත්‍යය ලෙස ද
2. කෙලෙස් දහයට සමුදය සත්‍යය යැයි ද
3. අකුසල ධර්ම සීගල්ලම සමුදය සත්‍යය ලෙස ද
4. අකුසල ධර්ම සීගල්ලත් ආශ්‍රව ධර්ම අරමුණු වශයෙන් ගෙන ඇත්තා වූ කුසල මූල තුනත් සමුදය සත්‍යය ලෙස ද
5. අකුසල ධර්ම සීගල්ලත් ආශ්‍රව ධර්මයන්ට අරමුණු වන ලෞකික කුසල ධර්ම සීගල්ලත් සමුදය සත්‍යය යැයි ද

මෙසේ දුකට හේතුවන සමුදය සත්‍යය දේශනා කොට වදාළ සේක. [වි. ප. 1/194]

සමමාහ *චිනෝදනී* අට්ඨකථාවෙහි ද මෙම පාලියම මෙලෙස උපුටා දක්වා ඇත.

....."කුසලාකුසලකමමං අවිසෙසෙන සමුදය-සච්චනි සච්ච-විභංගෙ චුත්තං..."  
[විභ. අ. 136]

"(ආශ්‍රම ධර්ම අරමුණු කොටගත්)" කුසල්-අකුසල් කම් සාමාන්‍ය වශයෙන් සමුදය සත්‍යයයි සච්ච විභංග පාලියෙහි දෙසන ලද්දේය."

අංගුත්තර නික නිපාතයෙහි තිත්ථායතන සුත්‍රාන්තයෙහි මෙසේ දේශනා කොට ඇති සේක.

"කතමං ච භික්ඛවෙ උක්ඛ-සමුදයං අරියසච්චං?"

- අවිජජා-සච්චයා සංඛාරා
- සංඛාර-සච්චයා වික්ඛදාණං
- වික්ඛදාණං-සච්චයා නාමරූපං
- නාමරූප-සච්චයා සළායතනං
- සළායතන-සච්චයා ඵසෙකා
- ඵසක-සච්චයා වෙදනා
- වෙදනා-සච්චයා තණ්හා
- තණ්හා-සච්චයා උපාදානං
- උපාදාන-සච්චයා භවො
- භව-සච්චයා ජාති

ජාති-සච්චයා ජරා-මරණං සොක-පරිදේව-උක්ඛ-ද්‍රෝමනස්සපායාසා සමභවනති. ඵචමෙතස්ස කෙවලස්ස උක්ඛක්ඛිඪයධස්ස සමුදයො සොති. ඉදං චුච්චති භික්ඛවෙ උක්ඛ-සමුදයං අරිය-සච්චං." [අං. නි. 1/316]

"මහණෙනි, උක්ඛ ඇතිවීම පිණිස හේතුවන සමුදය ආයඪ් සත්‍ය ධර්මය කවරේද යත්?

- අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාරයෝ වෙති
- සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් වික්ඛදාණය වෙයි
- වික්ඛදාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූපයෝ වෙති
- නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් භවිතයෙන් වෙති
- භවිතයෙන් ප්‍රත්‍යයෙන් ඵස්ස වෙයි
- ඵස්ස ප්‍රත්‍යයෙන් වේදනාව වෙයි
- වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාව වෙයි
- තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් උපාදානය වෙයි
- උපාදාන ප්‍රත්‍යයෙන් භවය වෙයි
- භව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාතිය වෙයි
- ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා-මරණ-සොක-පරිදේව-උක්ඛ-ද්‍රෝමිතස් උපායසයෝ වෙති.

මෙසේ සියලු සුබයෙන් අමුණු වූ දුක්ඛ රාශියාගේ හටගැන්ම වේ. මහණෙනි, මේ දුඃඛ සමුදය ආයඪී සත්‍ය යැයි කියනු ලැබේ."

[අං. නි. 1/317]

අට්ඨ කථාවන්හි ද ජට්ඨමිතිඤ මග්ග ජාලිට [ප. ම. 1/100] උපුටා දක්වමින් එම ජට්ඨිව සමුප්පාදය මෙසේ කෙටියෙන් පැහැදිලි කොට දක්වනු ලැබේ.

**"අතිතෙ තෙතවො පඤ්ච ඉදානි ඵල-පඤ්චකං  
ඉදානි තෙතවො පඤ්ච ආයතිං ඵල-පඤ්චකං "** [ විභ. අ. 134]

කම් හවය ගොඩ නගන්නා වූ, අතීත හවයෙහි සිදු කළා වූ, වපුරන ලද බිජු ඇට මෙන් වන්නා වූ, අච්ච්ඤා, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කම් නම් වූ අතීත හේතු ධර්ම පහ නිසා මේ ප්‍රත්‍යක්ෂපන්න හවයෙහි විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, එස්ස, වේදනා නම් වූ ප්‍රත්‍යක්ෂපන්න හේතු ධර්ම පහ ප්‍රකටවම පහළ වන්නේය.

මේ හවය තුළ රැස්කරන්නා වූ, වපුල බිජු බවට පත්කරන්නා වූ, අච්ච්ඤා, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කම් නම් වූ ප්‍රත්‍යක්ෂපන්න හේතු ධර්ම පහ හේතුවෙන් ඉදිරි හවයෙහි විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, එස්ස, වේදනා නම් වූ අනාගත හේතු ධර්ම පහ ප්‍රකටවම පහළ වන්නේය. [විභ. අ. 134]

පින්වත් යෝගාවචරය, යම්සේ ඔබට අතීත හේතු ධර්ම පහ නිසා ප්‍රත්‍යක්ෂපන්න එළ ධර්ම පහ පහළවන ආකාරය ද ප්‍රත්‍යක්ෂපන්න හේතු ධර්ම පහ හේතුවෙන් අනාගත එළ ධර්ම පහ පහළවන ආකාරය ද සම්මා දිරිඪී ඤාණය මගින් නමා තුළින් වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැක-දැනගත හැකි වන්නේ නම්, ඔබ සමුදය සත්‍යය හේතුවෙන් දුඃඛ සත්‍යය පහළවන ආකාරය, වෙනත් විදියකට කියතොත් දුක් ඇතිවීමට හේතුවන සමුදය ආයඪී සත්‍ය ධර්මය කොටසින් කොටස භාවනා ඤාණයෙන් වටහා ගත්තෙක් වන්නේය.

උතුම් නිවන ප්‍රාරථනා කරන්නා වූ ඔබ දුඃඛ සත්‍යය නම් වූ ධර්මයන් අතරට ප්‍රත්‍යක්ෂපන්න උපාදානස්කන්ධ පහට අමතරව අතීත පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ හා අනාගත

පසුව උපාදානස්කරයා යන මේවා ද ඇතුළත් කළ යුතු මෙන්ම සමුදාය සත්‍යය යන  
ධර්මයන් අතරට ප්‍රත්‍යන්‍යතන එළ ධර්ම හා හේතු ධර්ම පමණක් නොව අතීත හේතු ධර්ම හා  
අනාගත එළ ධර්ම ද ඇතුළත් කොට දැනගත යුතු බව අමතක නොකළ යුතුය.

වෙනත් විදියකට කියතහොත්, මේ දුඃඛ සත්‍ය ධර්මය හා සමුදාය සත්‍ය ධර්මය  
යන මේවා සම්මා දිට්ඨි කථාණ ශක්තියෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් අවබෝධ  
නොකරන තාක් සංසාර චරිත දුක සහතික ලෙස කෙළවර කිරීමේ ශක්තිය ලබන්නේය  
යන්න සිදුවිය නොහැක්කක් බව සිහියේ තබා ගතිය!

## රූප

බුද්ධ ධර්මයෙහි මෙ රූප විසි අටක් සංග්‍රහ වන්නේය. මෙම රූප ධර්මයන්

1. ප්‍රමාණ වශයෙන් 28 වර්ගයක් ලෙස ද
2. (අ) යම් රූපයක් කම් හේතුවෙන් උපදී ද  
(ආ) යම් රූපයක් සිත හේතුවෙන් උපදී ද  
(ඇ) යම් රූපයක් සෘතුවෙන් උපදී ද  
(ඈ) යම් රූපයක් ආහාර හේතුවෙන් උපදී ද  
(ඉ) කුමන රූපයක් කුමන හේතුවකින් හට ගනී ද  
යනාදී ලෙසින් රූප ඇතිවන හේතුව සමුච්චාන වශයෙන් ද

තත්ත්වාකාරයෙන් නොදන්නා තාක් මෙම ශාසනයෙහි මාගී-එළ-තිර්වාණ  
ලබන තරමට දියුණුවක්, ප්‍රගතියක් ලබාගත නොහැකි බව මහා ගෝපාලක යුත්තයෙහි මා  
(ම.කි. 1/530) බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. එම යුතු අඩුවාවෙහි  
පහත සඳහන් ලෙසට විස්තර කොට පෙන්වා ඇත.

“සෞ ගණනතො (සමුට්ඨානතො) රූපං අභිනනො, රූපං පටිගහ-  
කෙච්චා අරූපං වචනට්ඨෙච්චා රූපාරූපං පටිගහකෙච්චා පච්චයං සලලකෙච්චා  
ලක්ඛණං ආරොපෙච්චා කමමට්ඨානං මභට්ඨං පාපෙතං න සකෙඛාති”.

[ම. අ. 2/217-218]

එම ශෝභාවචර භික්ෂුකට රූප ධර්මය

1. ප්‍රමාණ වශයෙන් ද
  2. හේතු - සමුච්චිත වශයෙන් ද
- පරමාර්ථය තෙක් කදාණය තුළින් බැස නොගන්නා තෙක්,
1. රූප ධර්මයන් පටිග්‍රහ කොට (රූප පරිග්‍රහ කදාණය)
  2. නාම ධර්මයන් පටිග්‍රහ කොට (අරූප පරිග්‍රහ කදාණය)
  3. රූප-නාම ධර්මයන් පටිග්‍රහ කොට (රූපාරූප පරිග්‍රහ කදාණය)
  4. හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්මයන් මනාව පටිග්‍රහ කොට (පච්චය පරිග්‍රහ කදාණය)
  5. එම රූප-නාම, හේතුඑළ සංස්කාර ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් ප්‍රකට කොට ගෙන (චීපස්සනා කදාණය)

චීපස්සනා භාවනා කම්මට්චිත මගින් මග්ග කදාණ-එළ කදාණ නම් වූ භිණී පෙත්ත තෙක් ආ ගැනීමට මොනම ක්‍රමයකවත් ශක්තියක් නැත්තේය. [ම. අ. 2/217-18]

මෙම පාලි හා අටුවා වලට අනුව භාවනා කරන ඉබ විසින් රූප කර්මස්ථාන කොටස තුළ ප්‍රථමයෙන් රූප කොටස් විසි අට දැනගත හැකිවනු පිණිස උත්සුක විය යුතු වන්නේය. රූප ධර්මයන් එක කොටසකට ස්වාධීන ලෙස සිටීමට ශක්තියක් නැත. කලාප ශැඬි කියන්නා වූ රූප කලාප මිටි වශයෙන් පමණක් පිහිටීම ධර්මතාවයකි. කලාප නම් වූ මේවා පරමාර්ථ වශයෙන් රූපයන්හි ඉතාම කුඩා මිටි වන්නේය. පරමාණු කොටස් වැනිය. පරමාණු කොටස් වැනි ශැඬි නිශචිතවම පෙන්වා නැත. ප්‍රමාණය වශයෙන් සලකතොත් ඉතාම කුඩා වන්නේය. ශි ගැනීම වටී.

මෙම රූප කලාපයේ සමූහ පඤ්ඤත්ති, සන්ධාන පඤ්ඤත්ති යනාදී ලෙස පඤ්ඤත්තීන් අතින් සම්පූර්ණයෙන්ම කලවම් වූ මිටි කැටිති වශයෙන් පිහිටන්නාහ. පඤ්ඤත්ති මිශ්‍රණයක් ලෙස පිහිටා ඇති මේවා තොබිඳිය හැකි සුභු කළ නොහැකි ඝනයන් වූ පඤ්ඤත්ති ධර්මයන් ලෙස පිහිටා ඇත. මෙම එක් එක් රූප කලාපයක් තුළ

අඩුම තරමින් පරිච්ඡේද, ආපෝ, තේපෝ, වාගෝ, වණ්ණා, ගන්ධ, රස, ඕජා යන රූප ස්වභාව ධර්ම අට වර්ගයක් ඇත. මෙම රූප ධර්ම ස්වභාවයන් සියල්ලම එකිනේ එක ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් මනසිකාරයට නංවා ප්‍රකට කරගත යුතුව ඇත. මේ රූප කලාප නැත්නම් පරමාර්ථ රූප ධර්මයෝ ඇසිපිය හෙලන කාලයක්, අකුණු-චිද්‍රලි කොටන කාලයක්, අසුරු සැණක කාලයක් ලෙස දැක්විය හැකි ඉතා කුඩා කාලයකින් කෝටි පන්දහසකින් එකටත් වඩා අඩු ජීවිත කාලයක් ඇත්තෝය. ඉතාමත් කෙටි ජීවිත කාලයක් ඇත්තෝය. හේතු ධර්මයන්ගේ උදව්වෙන්, හේතු ධර්ම නොතිබී තාක්, එල ධර්ම මේ ක්‍රමයට සමානව ඉදිරිය හා පසුපස සම්බන්ධ වෙමින් එකින් එක පහළ වීමක් සිදුවෙනවා පමණි. මේ රූප ධර්මයන්හි පරමාර්ථය හමුවන තෙක් තත්වාකාරයෙන් සම්මා දිට්ඨි කථාණය මගින් තමන් විසින් වර්තමානවම විනිවිද දැකගත හැකිවනු පිණිස අවශ්‍ය කරන උදව් කාරක උපකරණය නම් ඉහත (10 වන පිටුවෙහි) සඳහන් සමාධි සූත්‍රය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇති ආකාරයට වන්නා වූ සමාධියම වන්නේය.

## නාම

නාම ධර්ම ද “රූපාරූප කලාපසාදනං” [මහා ටී. (බු.) 2/235] යන යෙදුම අනුව නාම කලාප-සමූහ වශයෙන් පැවතීම ධර්මතාවයකි. එකක් වශයෙන් තනිව සිටීමට ශක්තියක් නැත. නාම ධර්මයන්හි චීචී සිත් හා චීචී මුක්ත සිත් (චීචී වලින් නිර්මුක්ත වූ සිත්) යැයි වර්ග දෙකකි. ප්‍රතිසන්ධි සිත්, හවංග සිත්, චුති සිත් යන මේවා චීචී මුක්ත සිත් වෙති. එක් හවයක් තුළ ප්‍රථමයෙන්ම පටන්ගැනීම සිදුකරන සිත් ප්‍රතිසන්ධි සිත් නම් වේ. අවසාන සිත් චුති සිත් නම් වේ. එම ප්‍රතිසන්ධිය සහ චුතිය අතර, චිත්ත චීචී පහළ නොවන විට, හවය තුළ සිතේ අඩණකි බව පැවැතීම සඳහා හවයේ හේතු ධර්ම වශයෙන් පහළවන සිත් හවංග සිත් නම් වේ. ද්වාරයන්හි අරමුණු ගැටෙන වෙලාවේදී මතු වී එන සිත් වැළඳී චීචී සිත් නම් වන්නේය. වක්කුද්වාර චීචී, සෝතද්වාර චීචී, ඝාණුද්වාර චීචී, ජිවිහාද්වාර චීචී, කායද්වාර චීචී, මනෝද්වාර චීචී යැයි සංක්ෂිප්ත ලෙස චීචී සිත් වර්ග සයක් ඇත. එම චීචී සිත් ද (අතිමහත්තාරම්මණ, විභූතාරම්මණ) පක්ඛද්වාරාවච්ඡන, වක්කු වික්ඛද්වාර (පක්ඛද්වාර වික්ඛද්වාර), සම්පට්චිප්ත, සංභීරණ, වොභිප්ත, ජවන වාර හත, තදාරම්මණ වාර දෙක හා හවංග, මනෝද්වාරාවච්ඡන, ජවන වාර හත, තදාරම්මණ වාර දෙක යැයි විත්ත නිශාම මාර්ගය අනුව සිදුවීම ධර්මතාවක් වන්නේය.

[බ. අ. 242]

මෙම පීචී සිත් හා පීචී මුක්ත සිත් අඩුම තරමින් චිත්තක්‍ෂණ වශයෙන් චිත්ත-වෛතසික අර්ථ ඇතිව ද, සමහර ජවන සිත්වල චිත්ත-වෛතසික වශයෙන් චිත්තක්‍ෂණ තිස් හතර දක්වා ද පැවතිය හැකිය. මේ චිත්තක්‍ෂණ එක-එකක් තුළ එක්ව පහළ වෙමින් ගමන් කරන චිත්ත-වෛතසික නාම ධර්ම විච්චලට නාම කලාපයක් කියනු ලැබේ. මෙම නාම කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇත්තා වූ නාම ධර්මයන්, මේ එස්සය, මේ වේදනාවය, මේ සඤ්ඤාවය, මේ චේතනාවය, මේ විඤ්ඤාණය යී, යන ලෙසට ඤාණය තුළින් වෙන්-වෙන්ව ගැනීමට හැකි විටකදීම, පරිග්‍රහ කළහැකි විටකදීම, නාම ධර්ම දත්තේ යයි කිව හැකිය. පරමාර්ථය වනාහි උතුම් ඤාණයෙන් හමුකරගත යුතු වන්නේය. නාම ධර්මයන් පෙර කී ලෙස පරමාර්ථ වශයෙන් උතුම් ඤාණයෙන් හමුකර ගන්නා තෙක් පරිග්‍රහ කරගනු පිණිස, වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකගනු පිණිස, විනිවිද දකිනු පිණිස, සම්මා දිට්ඨි ඤාණය තුළින් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විසදව දැනගනු පිණිස, උපකාරක ධර්මය නම් ග්‍රහණ (10 වන පිටුවෙහි) සඳහන් කළ සමාධි සුත්‍රයෙහි මා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇති පරිදි සම්මා සමාධියම වන්නේය.

### සමට්ඨ වනාහි ශාසනික ධර්මයක් නොවන්නේය යන චෝදනාව

“යෙ තෙ අසසපි සමණුච්චණා සමාධිසාරකා සමාධිසාමන්ඤ්ඤා, තෙසං තං සමාධිං අපපට්ඨෙතං ඵලං නොති: නොවසු මයං පටිභායාමාති.”

[සං. හි. 3/216]

“සමාධිසාරකා සමාධිසාමන්ඤ්ඤා’හි සමාධිංයෙව සාරං ව සාමන්ඤ්ඤාං ව මන්ඤ්ඤානි. මයං පන සාසනෙ න ඵලං සාරං, විපස්සනා-මග්ග-ඵලානං සාරං, සො ඵලං සමාධිතො පටිභායනො, කසමා විනෙතසි සාසනතො පටිභායාමිති”

[සං. අ. 2/230]

“අස්සපීය, යම් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයෝ සමාධිය සාරය කොට සමාධියම ශ්‍රමණ භාවයේ අර්ථය යැයි සිතන්නාහ, (සිත්හි දුරාගන්තාහ) එම සමාධිය නැවත නැවතත් උපශාගත නොහැකි වූ එම ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයෝ ‘අපි වනාහි ශාසනයෙන් පිරිහුනෝ වන්නෙමු’ යි මෙසේ සිතුවිලි පහළ කරගන්නාහු වෙති”.

[සං. හි. 3/217]

“සමාධීය සාරය කොට, සමාධීය ශ්‍රමය භාවයේ අර්ථය යැයි සිතන්නාහ, යනු සමාධීයම සාරය යැයි ද ශ්‍රමය භාවයේ යැයි ද සිතීමය, සිත්හි දරාගැනීමය “එහෙත් මේ මාගේ ශාසනයෙහි සමාධීය සාරය නොවන්නේය. විපස්සනා-මාගී-එලයෝම සාරය වන්නාහ. සමාධීය අතින් පිරිහුණු ඔබ මක්නිසා “මම වනාහි ශාසනයෙන් පිරිහුණිමී ට්‍රේ”යි සිතන්නෙහි” යන්න එහි අර්ථයයි.” [සං. අ. 2/230]

අස්සථි භික්ෂුව කාය සංස්කාර නම් වූ ආශවාස-ප්‍රශ්වාස නතරවීමෙන් ලබන ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය විපස්සනාවට පාදක කොට විපස්සනාවට බැස්සේය. එහෙත් අස්සථි වූ විට එම චතුර්ථ ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමච්ඡේදම නොහැකි විය. විපස්සනාවට බැස ගැනීමට ද නොහැකි විය. ඒ බැව් සංඝයා වහන්සේලා මගින් දැනගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ එහි වැඩිම කළ අවස්ථාවේ ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශනය අඩංගු සූත්‍ර දේශනාවක් වදාළ සේක. මෙම තිපරිච්චිට බිම් දේශනාව අවසානයේ අස්සථි ස්ථානීන් වහන්සේ අර්භත්ඵල ක්‍රමානුසාරී පත්වූ සේක. [සං. අ. 2/230]

ඉහත සඳහන් පෙළ හා අටුවා කථා උපුටා දක්වා, “සමථ සමාධීය ශාසනයෙහි සාරය නොවන්නේය; විපස්සනාව පමණක් සාරය වන්නේය. එනිසා සමාධීය තහවුරු කිරීම අවශ්‍ය නැතැ”යි කියනු ලැබේ.

මේ පොතෙහි ද සමථ සමාධීය ශාසනයෙහි සාරය යැයි කියනු නොලැබේ. විපස්සනා-මාගී එලයන් පමණක්ම ශාසනයෙහි සාරය යැයි කියනු ලැබේ. එහෙත් විපස්සනාව යනු, “අනිච්චාවකාංක විච්චේදන ආකාරෙහි ධර්ම පසංහිති විපස්සනා” [ධ. අ.134] යැයි අනුරාධපුර අටුවාවෙහි විස්තර කළ ලෙසට, දැඩි සත්‍යය නම් වූ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයට අයත් රූප-නාම පරමාර්ථ ද, සමුදය සත්‍යය නම් වූ දැඩි සත්‍යයේ මූල හේතුව සම්බන්ධ පරමාර්ථ බිම් ද යන මේ ශුද්ධ පරමාර්ථ වන්නා වූ සංස්කාර බිම්යන්හි,

1. ඇතිවීමෙන් පසු නැතිවී යාමේ ස්වරූපය, විනාශ වී යන ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් තුළිත් දකින තෙක් බලා අනිත්‍යය ද,
2. විනාශ වීමෙන් පෙළෙන්නා වූ ද පෙළීමෙන් අතරක් නොතබා පීඩා විඳින්නා වූ ද ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් තුළිත් දකින ලෙසම බලා දක ද,

3. විනාශ නොවී කල් පවතින සාරය ලෙස පවත්නා වූ ආත්ම ස්වරූපයක් නැති බවත් මේ සංස්කාර ධර්මයන් ආත්මයක් නොවන බවත් කථාණය තුළින් දැකීමත් ආනන්දය ද වටහා ගැනීමයි.

මේ අග්‍රහිත් ත්‍රිලක්‍ෂණය භාවනා මහසිකාරය තුළින් සලකා බලන කොටසට විපස්සනා ශැඬි කියනු ලැබේ. එම විපස්සනා කථාණයන්ට අරමුණු වන්නා වූ ධර්ම වනාහි දුඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ පරමාර්ථ සංස්කාර ධර්මයෝම වෙති.

පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ සමාධිය තහවුරු කරගෙන භාවනා කළා විශ් හැකිය. එලෙස භාවනා කිරීමේදී රූප-නාම ධර්මයන් වශයෙන් ද හේතු ධර්ම සහ එල ධර්මයන් වශයෙන් ද සම්මා දිට්ඨි කථාණය තුළින් තමා විසින්ම වර්තමානවම විනිවිද දැනගත්තේද, නැද්ද? යන්න තමා විසින්ම ප්‍රශ්න කර බලනු වටී. ඉදින් නොදැනියැයි වැටහේ නම් මේ සංස්කාර ධර්මයන් සම්මා දිට්ඨි කථාණය තුළින් තපවාකාරයෙන් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැකීම සඳහා සමාධිය තහවුරු කළ යුතුය යන බුද්ධ දේශනය ශෝචයෙන් පිළිගත යුතුය. ඒ නිසාම මේ සංස්කාර ධර්මයෝ වනාහි සමාධිය ඇත්තා වූ සත්පුරුෂයන් විසින්ම පමණක් සම්මා දිට්ඨි කථාණයෙන් තමා විසින්ම වර්තමාන වශයෙන් විනිවිද දැක, දැනගත හැකි ධර්මයෝය.

වෙනත් විදියකට, "උපචාර සමාධිය, අර්පණා සමාධිය නම් වූ දෙයාකාර සමාධි ශාසනයේ සමාධි නොවේ. අභුද්ධෝත්පාද කාලයේ පමණක් පවතින්නා වූ ශාසනය වන්නේය. විපස්සනා ධර්මය පමණක් ශාසනයේ ධර්මය වන්නේ" යැයි සමහරු කියත්. ඉදින් යෝගාවචර ඔබ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාග් ධර්මය සංසාර වට්ට දුක්ඛයෙන් මිදීමට නියතාණික ධර්මයක් වීම ද ශාසනික ධර්මයක් වීම ද පිළිගන්නේ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාග්ග තුළ එක් කොටසක් වූ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාග්ග තුළ සංගෘහිත වූ සම්මා සමාධිය ද හැම ආකාරයකින්ම ශාසනයෙහි අන්තර්ගත ධර්මයක් වන්නේය යන මෙය කුමක් නිසා නොපිළිගන්නේද? ආර්ය අෂ්ටාංගික මාග්ග ශාසනයේ ධර්මයක්යැයි පිළිගනී නම් සම්මා සමාධිය ද ශාසනයෙහි ධර්මයක් යැයි පිළිගත යුතුය; පිළිගනු වටී.

**සම්මා සමාධිය යනු කිම?**

"කතමෝ ව නිකඛවෙ සමමා සමාධි ?

(අ) ඉඩ හිකඩවෙ හිකඩු විවිදවෙව කාමෙහි විවිදවෙව අකුසලෙහි ධමෙහි සවිතකකං සවිචාරං විවේකජං පිති-සුඛං පධමජකධානං උපසමපජ්ජ විහරති.

(ආ) විතකක-විචාරානං වුපසමා අජකධතං සමජ්ජාදනං චෙතසො චකොදිභාවං අවිතකකං අවිචාරං සමාධිජං පිති-සුඛං දුතියජකධානං උපසමපජ්ජ විහරති.

(ඇ) පිතියා ච විරාගා උපෙකඩකො ච විහරති සතො ච සමපජානො. සුඛං ච කායෙන පටිසංවෙදෙති. යං තං අරියා ආවිකඩනති උපෙකඩකො ච සතිමා සුඛවිකාරීති තතියජකධානං උපසමපජ්ජ විහරති.

(ඈ) සුඛසස ච පහාණා දුකඩසස ච පහාණා පුඛෙඛි ච සොමනසස-දොමනසකානං අඝටංගමා අදුකඩමසුඛං උපෙකඩා-සතිපාරිසුද්ධිං චතුඝට්ඨකධානං උපසමපජ්ජ විහරති.

අයං චුචචති හිකඩවෙ සමමාසමාධි." [දී. හි. 2/496]

"මහණෙනි, සමීමා සමාධිය යනු කිම?

(අ) මහණෙනි, මේ ශාසනයේ යෝගාවචර කිකුතෙමේ කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුසල වලින් වෙන්ව විතරක සහිත වූ විචාර සහිත වූ නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වීම නිසා උපන්නා වූ ප්‍රීති- සුඛයෙන් යුක්තව ප්‍රථම ධ්‍යානයට එළඹ වෙසෙයි.

(ආ) විතරක-විචාරයන්ගෙන් වෙන්වීමෙන් තමාගේ අධ්‍යාත්මික සන්තානය තුළ සිත් සමීප්‍රසාදනය කළ හැකි සමාධිය වැඩීමට හැකි, විතරකය ද නැති, විචාරය ද නැති, සමාධිය නිසා පහළ වන ප්‍රීති-සුඛ සහිත ද්විතීය ධ්‍යානයට එළඹ වෙසෙන්නෙය.

(ඇ) ප්‍රීතියෙන් ද වෙන්ව (ආනාපාන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සදිසි සමථ නිමිත්ත අරමුණක) උපේක්ෂාවෙන් සතිමත්ව සමීපජානකාරීව නාමකයෙන් නිරාමිස නිශ්ප්‍රීතික සුඛය ද විදින්නෙය. සමථ නිමිත්ත අරමුණ කෙරෙහි උපේක්ෂා

සහිතවම සතිමත්ව සුබදායී ව වෙසෙන්නන් යැයි ආයතීන් වහන්සේලා විසින් වර්ණනා කරන ලද තෘතීය ධ්‍යානයට එළඹ වෙසෙන්නන්ය.

(ඇ) සුඛය ද ප්‍රභාණය කිරීම අනුව සහ දුක්ඛය ද ප්‍රභාණය කිරීම අනුව කල්තියාම සොම්නස්-දෝම්නස් ප්‍රභාණය කළ නිසා සුඛය හා දුක්ඛය නැති (තත්‍රම-ජ්‍යානිත්තතා යෙවනසික නම් වූ) උපේක්ෂාව නිසා පහළ වූ සතියෙන් පාරිශුද්ධ වූ චතුර්ථ ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරයි.

මහණෙනි, මේ සමාධිතට සමපක් සමාධි යැයි කියනු ලැබේ.”

[දී. නි. 2/497]

උපරිම මට්ටමට පත්වූ කාමාවචර උපචාර සමාධි, රූපාවචර සමාධි, අරූපාවචර සමාධි, යන සමාධි තුන් වර්ගීය අතරින් මැද ඇති රූපාවචර සමාධිය සම්මා සමාධි යැයි, මුල වූ කාමාවචර සමාධිය හා අග වූ අරූපාවචර සමාධිය අතරින් මජ්ඣිමනික ක්‍රමයට ගතයුතු වේ. එනිසා විසුද්ධි මග්ග අවුචාවෙහි මෙසේ දක්වා ඇත.

“චිත්තවිසුද්ධි නාම සඋපචාරා අධිසමාපත්තියො” [වි. ම. 441]

“උපචාර සහිත සමාපත්ති අට චිත්ත විසුද්ධි නම් වේ.”

උපචාර සමාධිය සහිත වූ මෙම අෂ්ට සමාපත්ති වනාහි මාග් අංග අට තුළ සම්මා සමාධි නමින් ද සජ්ත විශුද්ධි ප්‍රතිපදාවෙහි චිත්ත විශුද්ධි නමින් ද ගෙදේ.

### ශුෂ්ක විදුශීනායානික පුද්ගලයා

සමප්තනික පුද්ගලයා මෙසේ සමාධිය තහවුරු කරගත යුතු නම් ශුෂ්ක විදුශීනායානික පුද්ගලයා සමාධිය තහවුරු කර නොගෙන විපස්සනාවට කෙළින්ම නොයන්නේදැයි ප්‍රශ්නයක් නගී.

ශුෂ්ක විදුර්ගනායානික පුද්ගලයා ද සඳිසුපචාර වශයෙන් උපචාර සමාධිය නම් වූ සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුයි, යන්න උත්තරයයි. ශුෂ්ක විදුර්ගනායානික

පුද්ගලයා කුමන කර්මස්ථානයකින් පටන්ගෙන භාවනා කළයුතුදැයි දැනගත යුතු නම් පහත සඳහන් විසුද්ධි මග්ග අටුවා පාඨය කියවා බලන්න.

**"සුඤ්ඤා-විපසකනායානිකො පන අයමෙව වා සමච්ඡානිකො වතුධාතු- වචනචානෙ චුත්තානං තෙසං තෙසං ධාතුපටිගගහ-මුඛානං අඤ්ඤාදුතරමුඛවසෙන සංඛෙපතො වා විතරාතො වා වතසෙසා ධාතුයො පටිගගණාති."** [වි. ම. 442]

සමච්ඡානික පුද්ගලයා දිවිසී විසුද්ධි කොටසට පත්වීමට රූප කම්මට්ඨාන, නාම කම්මට්ඨාන යන දෙක තුළින් රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන හෝ නාම කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන දිවිසී විසුද්ධි කොටසට පත්විය හැකිය. මේ දෙක අතරින් නාම කර්මස්ථානයෙන් විසුද්ධියට පත්වූ විට ධ්‍යානාංගයන් සහ ධ්‍යාන සම්ප්‍රගුකත ධර්මයන්ගේ පටන් නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කරනු හැකිවෙයි.

ශුඡ්ඤ්ඤා විදර්ශනායානික පුද්ගලයා ද රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන දිවිසී විසුද්ධියට පිවිසෙන්නේය. සමච්ඡානික පුද්ගලයා ද සමච්ඡාන කර්මස්ථාන සතළිසක තුළින් වතු ධාතු වචනචාන කර්මස්ථානයෙහි ශ්‍රී විස්තර කියා ඇති පරිදි මෙම මහා භූත හතර පරිග්‍රහ කිරීම සඳහා වූ මාර්ගයන් අතුරින් යම් ක්‍රමයක් මගින් සංඛේප වශයෙන් හෝ විස්තාර වශයෙන් හෝ මහාභූත සතරින් පටන්ගෙන පරිග්‍රහ කරන්නෝය.

**හේතු දැක්වීම**

සමාධිත තහවුරු කරගැනීමට සමච්ඡාන කර්මස්ථාන හතළිසක ඇත. වතුධාතු වචනචාන නම් වූ ධාතු කර්මස්ථානය ද එවාට ඇතුළත්ය. එම කර්මස්ථානය උපචාර සමාධි, අරපණා ධ්‍යාන සමාධි නම් දෙවර්ගයක් වූ සමාධිත තුළින් උපචාර සමාධිත ලබාගැනීමට හැකි උපචාර කම්මස්ථානයක් වන බව විසුද්ධි මග්ග යෙහි දක්වා ඇත. [වි. ම. 82,262]

**"උපචාර-සමාධිති ව රුප්‍රතිවසෙන වෙදිතඛං. අපසණං හි උපෙචචචාරී සමාධි. උපචාර සමාධි අපසණා චෙතට් නතටී තාදිසසස පන සමාධිසස සමාන-ලක්ඛණතාය එවං චුත්තං. කසමා පහෙතට් අපසණං න හොතිති තතට් කාරණායක සභාව-ධමොරමමණතතා'ති."** [මහා වී. (සී.) 2/352-353]

ධාතු කර්මස්ථාන මාර්ගය අනුව භාවනා කිරීමෙන් ලද සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් ලබන එම උපචාර සමාධිය නියම උපචාර සමාධියක් නොවේ. ශක්තිය අතින් උච්චතර තත්වයට පත්වීම නිසා උපචාර සමාධිය සේ (කෘත්‍ය වශයෙන්) දක්වා ඇති බව දැන ගැනුණි. එය එසේමයි.

උපචාර සමාධියට ළඟා වීමට හැකිතාව ඇති බව අවුච්චාවේදී විදහා දක්වා ඇත. එම උපචාර සමාධිය යන්න නියම උපචාර සමාධිය නොවන්නේය. ශක්තිය අතින් උච්චතර තත්වයට පත් නිසා කෘත්‍ය වශයෙන් උපචාර සමාධිය හා සමානතාවයේ දක්වා ඇති බව දැනගත යුතුමය. අර්පණා ධ්‍යානයට ආසන්නව පවතින සමාධියට පමණක් උපචාර සමාධිය යැයි කිවහැක. මේ ධාතු කර්මස්ථානය මගින් අර්පණා ධ්‍යාන ලැබිය නොහැක. එහෙත් අර්පණා ධ්‍යානය ආසන්නව පිහිටා නියම උපචාර සමාධිය හා සමාන සමාධි ලක්ෂණ ඇති නිසා සද්ධි උපචාරය වශයෙන් සම කොට දක්වා උපචාර සමාධිය යැයි සඳහන්ව ඇත.

කුමක් නිසා මේ ධාතු කර්මස්ථාන මාර්ගය අනුව අර්පණා ධ්‍යාන සමාධිය නොගුප්තිය හැකිද? රූප කලාප එකක් තුළ ඇති මහා භූත ධාතු හතර ස්වකීය ස්වභාව ලක්ෂණ වන්නා වූ පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය අරමුණ වශයෙන් ඇති බැවින් එම පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය හැඹුරු නිසා අර්පණා ධ්‍යාන සමාධියට ළඟාවිය නොහැකිව උපචාර සමාධිය තෙක් පමණක් ළඟාවීම වන්නේය. [මහා වී. ( සී ) 2/352-353]

මහා භූත ධර්ම හතරෙහි ස්වභාව ලක්ෂණයන් කථාණය තුළින් සවිස්තරව දැන සමාධිය හොඳින් තහවුරු වී නම්, රූප කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති මහා භූත ධාතු සතරෙහි පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාව ලක්ෂණ තමා විසින්ම කථාණය තුළින් සවිස්තරව දැකගත හැකි මට්ටමට පැමිණියේ වන්නේය. එම රූප කලාප එක-එකක් තුළ ඇති මහා භූත ධාතු හතරෙහි පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාව ලක්ෂණ තමා විසින්ම කථාණය තුළින් සවිස්තරව දැනගත් විට එම කථාණය හා සමච සිටින සමාධිය උසස්ම තත්වයට පත්වූ කාමාවචර උපචාර සමාධියක් වන්නේය. අර්පණා ධ්‍යාන සමීපව ආසන්නව සිටින සමාධිය පමණක්ම උපචාර සමාධිය යැයි කිව යුතුය. රූප කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති මහා භූත ධාතු හතරෙහි පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය තමා විසින්ම අරමුණුකොට දිගටම සමාධිය තහවුරු කළ ද එම මහා භූත හතර තුළ ඇති ස්වකීය පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය හැඹුරු නිසා අර්පණා ධ්‍යාන තත්වයට ළඟවිය නොහැක. මේ ධාතු කර්මස්ථාන කොටස අනුව අර්පණා ධ්‍යාන ලැබිය නොහැක. මේ රූප කලාප මට්ටම තුළ පිහිටා ඇති රූප ධර්මයන්හි

ඉතා කෙටි ජීවිත කාලයක් ඇත්තේය. ඇසිපිය හෙලන කාලයක්, විදුලි කොටන- අඟුරු සහකරු ගහන කාලයක් තුළ වාර කොටි පන්දාසකට වඩා පහළ විය හැකි තරමට කෙටි ආයු ඇත්තේය. මෙතරම් කෙටි ආයු ඇති රූප ධර්මයන්හි ස්වභාව ලක්ෂණය අරමුණු කොට ඇති බැවින් ඉතා ගැඹුරු දුෂ්කර වූ කර්තව්‍යයක් වන්නේ නමුත්, අර්පණා ධර්මය හා ආයතනයේ ඇති නිශම උපචාර සමාධිය සමග සමවන තරමට සමාධිය වන්නේය. එනිසා සද්ධි උපචාර ලෙසට මෙම චතුර්ධාතු වචනථාන සමාධිය ද උපචාර සමාධිය යැයි අටුවාවෙහි ව්‍යවහාර කොට ඇත. ශුද්ධ විදුර්ගනායානික පුද්ගලයා ශමථ ධර්මය පදනම් නොකර විපස්සනා නොහොත් දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට කෙළින්ම ශාමට කැමති නම් මෙලෙස වූ උපචාර සමාධිය තහවුරු කරගත යුතුව ඇත.

මේ චතුර්ධාතු වචනථාන කර්මස්ථානය උපචාර සමාධියට පත්කර වීමට සමත් නිසා ශමථ කර්මස්ථාන හතළිහට අඩංගුය. උපචාර තත්වයට පත් වූ මෙම චතුර්ධාතු වචනථාන උපචාර සමාධිය, නැත්නම් උපචාර සමාධිය සමාන සමාධිය, රූප කලාප එකක් පාසා පවතින මහාභූත හතරේ ස්වකීය වශයෙන් පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාව ලක්ෂණ ද අරමුණු කරන නිසා දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට පත්වේ. එනිසා මේ කර්මස්ථානය සමථ-විපස්සනා දෙපැත්තටම ලද හැකි කර්මස්ථානයක් වේ.

වෙනත් විදියකට කියතොත් ශුෂ්ක විදුර්ගනායානිකයා දිට්ඨි විසුද්ධි මට්ටමට නැත්නම් විපස්සනාවට කෙළින්ම ගිය අවස්ථාවේ කුමක් නිසා ධාතු කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කළ යුතුද යනු ප්‍රශ්නයක් විය හැකිය. පිළිතුර මෙසේය.

"දුට්ඨං හි කමමට්ඨානං, රූප-කමමට්ඨානං ච අරූප-කමමට්ඨානං ච. රූප-පට්ඨානො අරූප-පට්ඨානොතිපි එතදෙව චුච්චිති. තත්ථ භගවා රූප කමමට්ඨානං කථෙන්නා සංඛෙප-මනසිකාර-වසෙත වා විතර්ථර-මනසිකාර-වසෙත වා චතුර්ධාතු-වචනථානං කථෙති". [ම. අ. 1/ 248]

"පට්ඨානනිතෙ රූප-කමමට්ඨානෙති ඉදං රූප-මුඛෙන විපස්සනානිතිවෙසං සපධාය චුත්තං. අරූප-මුඛෙන පන විපස්සනානිතිවෙසො යෙතුයෙසන සමට්ඨානිකසං ඉච්චිතඛෙධි. සො ච පධමං ඝට්ඨානංගාති පට්ඨානභෙතවා තනො පරං සෙසංධමෙම පට්ඨානභෙතාති." [ම. ටී. 1/369]

ශ්‍රී ලංකා කර්මසථාන කොටසෙහි කමිටුවේ සභාපතිවරයා වශයෙන් ජනරජයේ විපක්ෂයා කොටසෙහි රජය කර්මසථානය, නාම කර්මසථානය යැයි කමිටුවේ දෙකක් පමණක් ඇත. රජය පරිග්‍රහ හෙවත් රජය බවේ පරිග්‍රහයන් ද, අර්ජය පරිග්‍රහ හෙවත් නාම පරිග්‍රහයන් ද යන මෙම දෙකට රජය කර්මසථාන, නාම කර්මසථාන යැයි කියනු ලැබේ. මේ දෙක අතරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ රජය කර්මසථාන සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරන අවස්ථාවේදී කෙටියෙන් යෝජනා මතභේදයන්ට නැංවීමේ හැකියාව ලෙසට ද විස්තාර ලෙස යෝජනා මතභේදයන්ට නැංවීමේ හැකියාව ලෙසට ද වතුබාහු වචනපාන නම් වූ බාහු කර්මසථානය දෙකකාරයකට දේශනා කිරීම බවටාලියකි. [ම. අ. 1/248]

රජය බවට පෙරටුකොට රජය කර්මසථානයෙන් පටන්ගෙන විපක්ෂයා මතභේදය පැවැත්වීම වැඩි වශයෙන් ශුද්ධ විදර්ශනායානික පුද්ගලයන්ගේ කැමැත්තයි. නාම බවට පෙරටුව නාම කර්මසථානයකින් පටන් ගන්නා විපක්ෂයා මතභේදය පැවැත්වීම බොහෝ විට සමාජානුකූලයන්ගේ කැමැත්තයි. මෙම සමාජානුකූලයන් ද මුලදී බහුතරයෙන් පිරික්සා අනතුරුව ඉතිරි නාම බවට රජය බවට ද පරිග්‍රහ කළ යුතුයි. [ම. ටී. පී. වචන]

සමාජානුකූලයන් සමාධි ශක්තිය සම්පූර්ණ වුවකු නිසා සමාධිය ඇති පුද්ගලයා පරමාර්ථ බව සම්බන්ධයෙන් තප්පාකාරයෙන් විනිවිද දැනගනු පිණිස දිවිසි විසුද්ධි ජානයාට හෙවත් විපක්ෂයාට බැසගන්නා විට තමා කැමති ලෙසකින් රජය කර්මසථානයකින් හෝ නාම කර්මසථානයෙන් පටන්ගත හැකිය. එහෙත් ශුද්ධ විදර්ශනායානික පුද්ගලයා දිවිසි විසුද්ධි මට්ටමට හෙවත් විපක්ෂයාට බසින විට බොහෝ විට රජය කර්මසථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කළ යුතුයි. විකල්ප වශයෙන් නාම කර්මසථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කිරීමට කැමැති නම් එසේ ද කළ හැකිය. එහෙත් රජය - නාමයන් පරමාර්ථ වශයෙන් දකින තෙක්, පරිග්‍රහ කරන තෙක් දුෂ්කරතා මතු වීමට ඉඩ තිබේ. එ නිසා බොහෝදෙනාගේ පිළිවෙත අනුගමනය කරමින්, ශුද්ධ විදර්ශනායානිකයා රජය කර්මසථානයේ සිට පරිග්‍රහ කළයුතු යැයි විශුද්ධි මාර්ගයේ උපදෙස් දී ඇත.

[වී. ම. 441- 442]

තව දුරටත්, රජය කමිටුවේ අරමුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් බාහු කර්මසථානය සංකීර්ණ හා විස්තාර යන ක්‍රම දෙක අනුව දේශනා කොට ඇත. බාහු කර්මසථාන

සංකෂිප්ත ක්‍රමය මඟ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි [දී. නි. 2/446-448] පෙන්වා ඇත. ධාතු කර්මස්ථාන විස්තාර ක්‍රමය මඟ භග්ගිපද්‍රෝපම සූත්‍රය [ම. නි. 1/448-462], මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය [ම. නි. 2/142-150], අභිධම්ඵ ධාතු විභංග පාලිය, [ච්. ප. 1/150-154] යන තැනහි පෙන්වා ඇත. ධාතු විභංග සූත්‍රයෙහි [ම. නි. 3/496-510] මධ්‍යස්ථ ලෙස දක්වා ඇත. මෙහි දැක්වෙන ක්‍රමය විස්තාර ක්‍රමයෙහි ලා භැගේ.

මෙලෙස රූප කර්මස්ථාන අරමුණ සම්බන්ධයෙන් ධාතු කර්මස්ථානය සංකෂිප්ත හා විස්තාර යන ක්‍රම දෙකටම ලැගෙන හෙයින් රූප කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන භාවනා කරන විටද ධාතු කර්මස්ථානය සංකෂිප්ත-විස්තාර යන ක්‍රම දෙකින් කැමති ක්‍රමයකින් පටන්ගෙන රූප ධර්ම පරිග්‍රහ කරනු පිණිස අටුවා චිකාවන්හිද නැවත නැවත උපදෙස් දී ඇත. පාලි අටුවා-චිකාවල උපදෙස් දී ඇති ලෙසම භාවනා වැඩීම නිර්වාණය පතන්නාවූ ඔබ සඳහා වඩා විශ්වාසවන්ත හොඳම ක්‍රමය, නොවරදින ක්‍රමයම වන්නේය.

ශීල මාණ්ඩල තුන අතින් සම්පූර්ණ නිසා ශීල විසුද්ධිය ලැබූ පින්වත් ඔබ සමාධි මාණ්ඩල තුන අතින් සම්පූර්ණ වන්නා වූ විත්ත විශුද්ධිය පිණිස සමථ කමටහන් හතළිහ තුළින් තමා කැමති කර්මස්ථානයකින් පටන්ගෙන භාවනා කරන්න. මේ පොතෙහි ආනාපාන සති සමාධියෙන් සම්පූර්ණ වීම සඳහා ආනාපාන කර්මස්ථානයෙන් පටන්ගෙන සමාධිය දියුණු කිරීමට උපදෙස් දක්වා ඇත. ආචාරය පරම්පරා උපදෙස් දී ඇති පරිදි අවිශික කම්මට්ඨානය, ඕදාන කසිණය හා වතුරාරක්ක කම්මස්ථාන, සංකෂිප්ත ලෙස දක්වා ඇත.





## ආනාපාන කම්ස්ථානය

### ආනාපානයේ විශේෂ ආනිශංස

"අයමපි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපානසති-සමාධි භාවිතො ඛනුලිකතො සනො වෙව පණිතො ච අසෙවනකො ච සුඛො ච විභාරො, උපපනුසසනෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධමමෙ ධානසො අනතරධාපෙති චූපසමෙති".

[සං. නි. 5-ii/106; පා.156]

"මහණෙනි, මෙම ආනාපාන සති සමාධිය භාවනා වශයෙන් භාවිතා කරන ලද්දේ ධනුලිකතා කරන ලද්දේ ශාන්ත ද වෙයි, ප්‍රණීත ද වෙයි. (කළ ශ්‍රත්තක් ලෙස අඩංගුව පවතින්නා වූ පරිකම් ආදී හේතු කරැණු කිසිවක් නැති බැවින්) මධුර ද වෙයි. (කාශික වෛතසික සුඛය ඇතිවීම හේතුකොට ගෙන) දිනපතාම සුවය ලබාදෙන්නේ ද වෙයි. (ධ්‍යාන මාර්ගයන් බැහැර නොවී යෑම වූ) පිළිකුල් කටයුතු වූ උපනුපත් අකුසල ධර්මයන් ද ක්‍ෂණයකින් අතුරුදහන් කළ හැකි ද සන්සිදුවිය හැකි ද වන්නේය."

[සං. නි. පරිවර්තය]

### ආනාපාන භාවනාව ආරම්භය

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරක්ඝාදගතො වා, රැක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසිදුති පලලංකං ආතුපිඤ්චා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපධිපෙඤ්චා. සො සතොව අසසසති, සතො පසසසති."

[ම. නි. 1/134]

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි යෝග්‍යවච්චර භික්ෂුතෙමේ ආරණ්‍යයකට ගියේ හෝ වේවා, රුක් මූලකට ගියේ හෝ වේවා, ඉන්ද්‍රියවලට ගියේ හෝ වේවා, පරයන්කයෙන් වාසිවී උඩු කය සෘජුව තබා සතිය (ආනාපාන කර්මස්ථානය නම් වූ) භුක්ෂම ඇතුළුවීම-පිටවීම යන දෙකට යොමු කොට ගිඳී, එවිට එම මහණතෙම සතියෙන්ම ඇතුළුව ගන්නා භුක්ෂම රැළල ආශ්වාස කරයි. සතියෙන්ම පිට කරන්නා වූ භුක්ෂම රැළල ප්‍රශ්වාස කරයි.” [ම. නි. 1/135]

මේ අවස්ථාවෙහිදී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය අනුව සතිය අඩණකි කිරීම පිණිස පුහුණු කළ යුතු දේ වතුෂක වශයෙන් බෙදා වෙන් කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළසේක. [සං. නි. 5-ii/106; පා. 157] ආශ්වාසය වශයෙන් වතුෂක හතරක් ද ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් වතුෂක හතරක් ද, ලෙසට වීම අනුව දෙකම එකතු කළ කල්හි ආශ්වාසයෙහි දහසය ආකාරයක්, ප්‍රශ්වාසයෙහි දහසය ආකාරයක් වශයෙන් සියලුම භික්ෂුදොසාරයක් අනුව සතිය අඩණකිව පැවැත්වීමට ප්‍රගුණ කළ යුතුව ඇත. විපස්සනා කොටසට පිවිසෙන අවස්ථාවේදී ආනාපාන ධ්‍යාන ධර්මයන් සමග ප්‍රතිර්ණක සංස්කාර ධර්ම නම් වූ එකතියක් වූ හව තලයන්හි පිහිටා ඇති භෞමික සංස්කාර ධර්මයන් ක්‍රියාත්මකය අනුව දිගින් දිගටම නැවත නැවත විපස්සනා මනසිකාරයට නැංවීමට හැකි වීම මෙම දෙතිස් ආකාරයේ ද ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් සමීපුර්ණ වන්නාහ. මේවා අතුරින් ප්‍රථම වතුෂකය පමණක් ප්‍රථමයෙන් ලියා දක්වන්නෙමි.

### සතිමත් විය යුතු

“පුට්ඨපුට්ඨොකාසෙ පන සතිං ධිපෙච්චා භාවෙනාසෙව භාවනා සමපජ්ජති.” [චි. ම. 206]

“ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හැපී හැපී යන්නේ හැපීම ප්‍රකට තැන පමණක් සතිය පිහිටුවන්නේය. මෙසේ සතිය පිහිටුවා ආනාපාන කර්මස්ථාන භාවනා වඩන යෝග්‍යවච්චරයාගේ සන්තානයෙහි පමණක් ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව සමීපුර්ණ භාවයට පත් වන්නේය.” [චි. ම. 206]

## ගණන් කිරීම-ගණනා ක්‍රමය

ප්‍රකෘති වූ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය හැරීම ප්‍රකට වන නාසිකාග්‍රයේ (එක පැත්තක) නැත්නම් උඩුතොල මත තැනක හිත රඳවාගෙන, "ඇතුළුවීම-පිටවීම" යැයි භාවනා කර බලන්න. මෙතෙහි නොකර භාවනා කළ හැකි නම් මෙතෙහි නොකළ මැනවි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සතිය අඛණ්ඩවම පවතින ලෙස භාවනා කර බලන්න. මනසිකාරය පවත්වන්න. ඉදින් මෙතෙහි නොකර සිටිය නොහැකි නම් "ඇතුළුවීම-පිටවීම" යැයි මෙතෙහි කරන්න. මෙලෙස මෙතෙහි කරමින් හැරීමට අවධානය යොමු නොකරන්න. හැරීම ප්‍රකට ස්ථානයෙහි ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව ඇතුළට හා පිටතට සිත ගමන් නොකරවන්න. හැරීම ප්‍රකට තැනම හිත රඳවා ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව පමණක් භාවනා කරන්න. හැරීම අනුව අවධානය යොමු කළහොත් වෙනත් කර්මස්ථානයක් වනු ඇත. ධාතු කර්මස්ථානයට සමානව යත්තේය. හැරෙන හුස්ම රැල්ල අනුවම භාවනා කිරීම ආනාපාන කර්මස්ථානය වන්නේය. හැරෙන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුවම හැරෙන තැන සිත රඳවාගෙන ඉතා සකිමත්ව භාවනා කරන්න. පරිග්‍රහ කරන්න. එසේ භාවනා කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ තුළ භාවනා සිත පාය භාගයක්, පායක් පමණ ශාන්ත ලෙස-සමීප ලෙස තහවුරු කරගෙන සිටී නම් හොඳය. වාතීවන වාරයක් වාරයක් පාසා පායක් පමණ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි තහවුරුව භාවනා සිත අඛණ්ඩව සමීපව පවතී නම් ඉදිරියට ඇති දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් බැලීමට යාගත හැක.

ඉදින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි භාවනා සිත ශාන්තව-සමීපව නොපිහිටයි නම්, සිත බහුලව විසිරී යයි නම්. *විඤ්ඤාණී මග්ගයේ* උපදෙස් දී ඇති පරිදි ගණනා ක්‍රමය උපයෝගී කර ගන්න.

1. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... එකයි
2. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... දෙකයි
3. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... තුනයි
4. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... හතරයි
5. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... පහයි
6. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... හයයි
7. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... හතයි
8. ඇතුළුවීම-පිටවීම..... අටයි

යන ලෙසට ගණන් කරන්න. එකේ සිට අට දක්වා සිත බාහිර අරමුණුවලට නොයා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ මත පමණක් ශාන්තව- සමීපව පිහිටන ලෙසට සිත පුහුණු කරන්න. මෙසේ එකේ සිට පහ දක්වා හෝ එකේ සිට දහය දක්වා ගණන් කළ හැකිය. පහට අඩු නොවිය යුතු. දහයට වඩා වැඩි නොවිය යුතු. පහත් දහයත් අතර තමා කැමති තැනක ගණනය නතර කළ හැකිය.

මෙලෙස ගණන් කරන විට ගණනා ක්‍රමයේ ශක්තියෙන් භාවනා සිත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි ක්‍රමයෙන් ශාන්තව-සමීපව තැන්පත් වනු ඇත. හිඳ ගන්නා වාරයක් පාසා පැය භාගයක්-පැයක් පමණ ගණනා ක්‍රමයෙන් සිත ශාන්තව තැන්පත් වූ විට ඉන් සිත මුදාගෙන "ඇතුළුවීම-පිටවීම" වශයෙන් දිගටම භාවනාව ගෙනියන්න. පැය භාගයක්-පැයක් වේවා ශාන්ත විමට අදිටන් කොට වාසිවෙන්න. මෙය සාර්ථක වූ විට දිග-කෙටි වශයෙන් බැලීමේ පියවරට යා ගත හැක.

## 1. දීර්ඝ 2. කෙටි වශයෙන් දැනගැනීම

ආනාපාන ප්‍රථම වතුෂ්ක ක්‍රමය

1. දීඝ = දීර්ඝ
2. රඝඝ = කෙටි
3. සඛිබකාය = සමීපුර්ණ ආශ්වාස කය; සමීපුර්ණ ප්‍රශ්වාස කය
4. පඝසමීභය = ශාන්ත භාවයට පත්වීම

මෙලෙස මෙහි පියවර හතරක් ඇත. ඉන් දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් අභ්‍යාස කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කොට ඇත.

1. " දීඝං වා අසසයනො දීඝං අසසයාමිති පජානාති.  
දීඝං වා පසසයනො දීඝං පසසයාමිති පජානාති.
2. රඝං වා අසසයනො රඝං අසසයාමිති පජානාති.  
රඝං වා පසසයනො රඝං පසසයාමිති පජානාති."

[ම. හි. 1/134]

1. “දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ආශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.  
දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.
  
  2. කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන්නේ කෙටියෙන් ආශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.  
කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්නේ කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි යැයි දැන ගනී.”
- [ම. නි. 1/135]

“යා පන තෙසං දිසරංසානා, තා අද්ධාන-වසෙන වෙදිතබ්බා”

[පි. ම. 200]

“අද්ධාන-වසෙනාති දිසකාල-වසෙන”

[මහා ටී. සී. 1/ 262]

ඉහත සඳහන් අටුවා-ථිකාවන්හි ප්‍රකාශ කොට ඇති අශුරු, කාලය වශයෙන් දිග ආශ්වාස-දිග ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ ලෙස ද, කාලය වශයෙන් කෙටි ආශ්වාස-කෙටි ප්‍රශ්වාස කෙටි ලෙස ද, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දැනගත යුතුය. මේ දීර්ඝ-කෙටි බව අනුව භාවනා කරන විට හුස්ම රැළල ඇතුළුවීම-පිටවීම ආයාසයෙන් දීර්ඝ කරමින්-කෙටි කරමින් භාවනා නොකළ යුතුය.

ස්වාභාවික ලෙසම ආනාපානය පවත්වමින් භාවනා කරන්න. ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්නේ නම් සමාධියට බාධා ඇති වී සමාධිය කැඩේ.

ප්‍රථමයෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ගණන් කරන ක්‍රමයට හෝ ගණන් නොකරමින් හෝ සතිය අබ්‍යාව චී සීත ශාන්තව තැන්පත් වන ලෙසට උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස ශාන්ත බවට-සමීප බවට පත්වූ අවස්ථාවේ. දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දැනගෙන, කෙටි නම් කෙටි බව දැනගෙන භාවනා කරන්න. දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් මෙතෙහි නොකළ යුතු. මෙතෙහි නොකර නොහැකි නම් ඇතුළුවීම-පිටවීම අනුව පමණක් මෙතෙහි කරන්න. දීර්ඝ බව-කෙටි බව වෙන්-වෙන්ව වැටහේ නම් එය ප්‍රමාණවත් වේ. කොතරම් දීර්ඝ ද, කොතරම් කෙටි දැයි නොමිණිය යුතු; සමාධිය කැඩී යා හැකි බැවිනි.

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ-කෙටි අරමුණෙහි පැයක්-දෙකක් ලෙස භාවනා සිත ශාන්තව-තැන්පත්ව-සමීපව පවතින ලෙසට උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස භාවනා කරන විට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුළු පර්යාකය දිගටම දීර්ඝව හෝ වේවා කෙටි හෝ වේවා වැටහුනාට වරදක් නැත. එහෙත් වරක් හුස්ම ගැනීම අනෙක් හුස්ම ගැනීම හා බොහෝ විට සමාන වන්නේ නැත. කෙටිව ද සිදුවිය හැක. දීර්ඝව ද විය හැක. සිත පහසුවෙන් තබා ස්වභාවික ලෙසට භාවනා කරන්න.

මේ දීර්ඝ-කෙටි අරමුණ පැයක්, දෙකක් ලෙසට ඉදහන්නා වාරයක් පාසා-භාවනා සිත සමීපව තහවුරු වූ කල්හි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ මුල, මැද, අග යන සියලුම ප්‍රකට ලෙස දැන ගන්නා පිණිස උත්සාහ කරන්න.

### 3. මුල, මැද, අග දැනගැනීම

3. "සබ්බකාය-පටිසංචෙදි අසසසිසාමිති සිකඛති.  
සබ්බකාය-පටිසංචෙදි පසසසිසාමිති සිකඛති." [ම. හි. 1/134]

3. "ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග යන සියලුම ප්‍රකටව දැන ගනිමින්ම ආශ්වාස කරන්නෙමිසි හික්මෙයි.

ප්‍රශ්වාසයේ මුල, මැද, අග යන සියලුම ප්‍රකටවම දැන ගනිමින්ම ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමිසි හික්මෙයි."

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ-කෙටි අරමුණෙහි වාසිවෙන වාරයක් පාසා භාවනා සිත ශාන්තව-සමීපව තැන්පත් වූ විට ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය මුල, මැද, අග වශයෙන් මුළුමනින්ම ප්‍රකටව දැන ගැනීමට උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න. මේ සඳහා මුලින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සතිය අඛණ්ඩ වනු පිණිස උත්සාහ කරන්න. පසුව දීර්ඝ-කෙටි අරමුණ වශයෙන් සතිය අඛණ්ඩ වනු පිණිස උත්සාහ කරන්න. දීර්ඝ-කෙටි අරමුණෙහි සතිය අඛණ්ඩව තහවුරු වී ඇති විට මේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුල, මැද, අග යන සියලුම ප්‍රකටව දැනගනු පිණිස උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස උත්සාහ කිරීමේදී මෙය මුලය, මෙය මැදය, මෙය අගය, යැයි මෙනෙහි නොකළයුතු. එසේ කරයි නම්

සමාධිය කැඩී යා හැකිය. මෙතෙහි නොකර නොහැකි නම් "ඇතුළුවීම-පිටවීම" වශයෙන් මෙතෙහි කරන්න. මුල, මැද, අග ප්‍රකටවම වැටහෙන තෙක් උත්සාහ කරන්න. මෙසේ මුල, මැද, අග වැටහේ නම් ප්‍රමාණවත් වේ.

මේ තුන්වන පියවරේ සිට "පජානාති" (වෙසෙසින් දැනී) යයි නොකියා "සිකඩති" (හික්මෙයි) යැයි දේශනා කොට ඇත්තේය. මෙහි අවධානයට ලක්විය යුත්ත මෙසේය. මෙහි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටවම දැනගනු පිණිස උත්සුක වීමේදී උත්සාහය අනුව මේ සියල්ලම පැයක්-දෙකක් අඛණ්ඩවම දිගට දැන සිටින විට, එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිත ශාන්තව වැටී සිටින විට,

- (අ) නිවරණ-කෙලෙස් සිත් පෙළුව ඇතුළු නොවන ලෙසට රැකීම, සංවරවීම අධිශීල ශික්‍ෂා (සති සංවර, විටිය සංවර) යැයි කියනු ලැබේ.
- (ආ) ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි පැයක්-දෙකක් සාවධානව තැන්පත් වූ සමාධිය අඛණ්ඩව ශික්‍ෂා වේ.
- (ඇ) ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටව දැන ගන්නා ප්‍රඥාව අඛණ්ඩව ශික්‍ෂාවයි.

මේ ශික්‍ෂා තුන භාවනා අතින් සම්පූර්ණ වන ලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න යැයි දැක්වීම පිණිස "සිකඩති" යන පදය බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා ඇති සේක. [වී. ම. 202]

තවද "අසාසිකාමීති, පසාසිකාමීති" ("ආශ්වාස වාතය ඇතුළුව ගන්නෙමි; ප්‍රශ්වාස වාතය පිට කරන්නෙමි") යැයි අනාගත විභක්තියෙන් දේශනා කොට ඇත්තේය. හේතුව මෙසේය. මෙම තුන්වන පියවරෙහි සිට,

- (අ) ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය මුල, මැද, අග, වශයෙන් සියල්ල ප්‍රකටවම දැනගන්නා ඤාණය
- (ආ) ආශ්වාසය-ප්‍රශ්වාසය සියුම් වීම ප්‍රකටව දැනගන්නා ඤාණය
- (ඇ) ප්‍රීතිය සමග ධ්‍යානංගයන් ප්‍රකටව දැනගන්නා ඤාණය, ප්‍රීතිය සමග ධ්‍යානගන්ති අභිතප්‍රභාවය, දුක්ඛතාවය, අනාත්මතාවය ප්‍රකට කරගන්නා ඤාණය, ... භෞතුමක සංස්කාර ධර්මයන්හි අභිතප්‍ර, දුක්ඛ, අනාත්ම යන මේවා ප්‍රකටව විනිවිද දක්නා ඤාණය

යන මේ වටිනා ඝාතනයක් පහළ වනු පිණිස ප්‍රතිපදාවට අනුකූලව උනන්දුවෙන් භාවනා කළයුතු යැයි දැක්වීමට කැමැත්ත මේ තැනෙහි පවත් ආනාපාන ප්‍රතිපදාව අනාගත විභවය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබ ඇත්තේය. [වි. ම. 202; මහා ටී. සී.1/263] (ආනාපාන ප්‍රතිපදාවේ වතුරට වතුළකය සම්පූර්ණ කිරීම සම්බන්ධයෙන් විපස්සනා කොටස බලන්න.)

#### 4. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්තිදීම

4. "පසංචනයං කායසංඛාරං අසංසිඤ්ඤාමිති සිකඛති  
පසංචනයං කායසංඛාරං පසංසිඤ්ඤාමිති සිකඛති."

[ම. නි. 1/134]

4. "ඕළාරික වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාර බමීය ශාන්ත වන සේ ආශ්වාස වාතය ඇතුළුව ගන්නෙමිසි හික්මෙයි.

ඕළාරික වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාර බමීය ශාන්ත වන සේ ප්‍රශ්වාස වාතය පිට කරන්නෙමිසි හික්මෙයි.. "

[ම. නි. 1/135]

පින්වත් ශෝභාවචරය, ඔබ හිඳගන්නා වාරයක්, වාරයක් පාසා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහිම සතිය අඩණයි වනසේ පවත්වන්න. සතිය අඩණයි වූ පසු එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස, දිග-කෙටි බව, ශීඝ්‍රව හා සෙමින් සිදුවන බව වැටහීම පිණිස දිගටම උත්සාහවත් වෙන්න. භාවනා සිත එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි දීර්ඝ-කෙටි බව තහවුරු වන ලෙසට ශාන්තව සම්පව පිහිටි විට එම ආනාපාන අරමුණ දීර්ඝ විට ද, මුල-මැද-අග ප්‍රකටව දැනගනු පිණිස දිගටම උත්සාහ කරන්න. හුස්ම කෙටි වූ විට ද මුල, මැද, අග, සියලුම ප්‍රකටව දැනගනු පිණිස දිගටම උත්සාහ කරන්න. මෙසේ උත්සුක වෙද්දී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ හැපීම ප්‍රකට වන ස්ථානයේ සිට ඇතුළතට ද, පිටතට ද ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අනුගමනය නොකරන්න. හැපීම ප්‍රකටවන ස්ථානයේම සිත රඳවාගෙන භාවනා කරන්න. මෙසේ මුල, මැද, අග සියලුම ප්‍රකටව දැනගත හැකිවනු පිණිස උත්සාහ කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ පැයක්-දෙකක් පමණ හිඳගන්නා වාරයක් වාරයක් පාසා ශාන්ත ලෙස සමීප ලෙස පිහිටන විට, එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය සිඳුම්-සුමට වේවායි කැමති වෙමින් මුල, මැද, අග සියලුම ප්‍රකට වන සේ දිගට උත්සාහ

කරන්න. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ආයාසයෙන් සිඳුම් කිරීම, සුමට කිරීම නොකළ යුතු, එසේ කළහොත් සමාධිත කැඩී-බිඳී යා හැකිය.

"ඔළාරිකොළාරිකෙ කාය-සංඛාරෙ පසසමෙතමිති ආහොග-සමනනානාර මනසිකාර-පච්චෙකඛණා"... [වි. ම. 203]

ඕළාරික-ඕළාරික වන්නා වූ කාය සංස්කාර නම් වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල ඇතුළු කිරීම-පිට කිරීම ආන්න වේවා යි.

1. පුර්මයෙන් සැලකීම (ආහොග)
2. සිත නැවත-නැවතත් සමාධිගත කිරීම (සමන්තාභාර)
3. සිත යෙදීම (මනසිකාරය)
4. විමසුම (ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව = විමසාව)

යන මේ අභිප්‍රායන් හතර යෙදී ඇත්තේ නම් ප්‍රමාණවත්ය. ආනාපානය ආයාසයෙන් සිඳුම් කිරීමට කටයුතු කිරීමෙන්, සමාධිත කැඩී-බිඳී යනවාටත් වඩා සිත දු වෙහෙසට පත්වන්නේය. ශෝභිතා දු වෙහෙසට පත්වන්නේය. එහිසා ආනාපානය සිඳුම් විය යුතු, ආන්න විය යුතු යන අභිප්‍රාය පමණක් ඇතිව ස්වාභාවික ක්‍රමයට දිගටම හුස්ම ගන්න. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් සමාධිත ශක්තිමත් වීමෙන් ආනාපාන හුස්ම රැල්ල ක්‍රමයෙන් සිඳුම් විය හැකිය. මේ සිඳුම් හුස්ම රැල්ල සමග භාවනා සිත වඩා-වඩාත් ආන්න වන ලෙසට, අරමුණට සමීපවන ලෙසට ශක්තිමත් සතිසකින් සමාධිමත් ලෙස භාවනා කරන්න. මේ මට්ටමට සිඳුම් වූ හුස්ම රැල්ල පරිශ්‍රය කළ හැකි ඉතා ශක්තිමත් සතිසත්, සිඳුම් හුස්ම රැල්ල ප්‍රකට ලෙස දැන හැකි ඉතා ශක්තිමත් ප්‍රඥාවන් විශේෂයෙන් අවශ්‍යයි.

මෙලෙස උත්සාහ කරද්දී වරින්වර ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අප්‍රකට විය හැකිය. හුස්ම රැල්ල සොයතත් නොදැනී යා හැකිය. එවිට මුලින් හැපීම දැනුණු තැන සිත රඳවා ගෙන දිගටම ආනාපානය කරන්නෙමි යි සිතට ගෙන දිගටම නිරීක්ෂණය කරන්න. තමාගේ සති-සමීපපද්ධතිය ශක්තිමත් නොවන නිසා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නොවැටෙන්නේ යැයි සලකා මුලින් හැපීම ප්‍රකට වූ තැනම හිත තබා භාවනා කරන්න. ශෝභාවචරයන්ගේ මෙවැනි අවස්ථා පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ පහත සඳහන් ලෙසට වදාළ සේක.

“නාභං භික්ඛවෙ මුට්ඨස්සභිස්ස අසමපජානස්ස ආනාපානසති-  
සමාධිභාවනං වදාමි”. [සං. නි. 5-ii/130]

“මහණෙනි, මම ආනාපානය පරිග්‍රහ කළ හැකි සතිය නැත්තා වූ, සතිය දුප්ඵල වූ, ආනාපානය ප්‍රකටවම දැනගත හැකි වූ වටහාගත හැකි වූ සමීපජාන කැපුණය නැති පුද්ගලයාට ආනාපානසති සමාධි භාවනාව නොවිදාරන්නෙමි.” [සං. නි. 5-ii/130]

සිහි-නුවණින් පිරිපුන් පුද්ගලයාටම පමණක් ඕනෑම කමටහතක් සාර්ථක වන්නේය. මෙම ආනාපාන කර්මස්ථානය හැර අනිත් කර්මස්ථානයක් ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරන ශෝභාවට පුද්ගලයාට තමාගේ කමටහන් අරමුණ සමාධිය ශක්තිමත් වෙන තරමට වඩාත් ප්‍රකට වන්නේය. එහෙත් මේ ආනාපාන කමටහන වනාහි ඒ අතින් දුෂ්කර එකකි. ඉතා දුකසේ වැඩිය යුතු භාවනාවක් ද වේ. මහා පුරිස යන ගෞරව නාමය ලබාගන්නා වූ.

1. සමීමා සමිඛුද්ධි,
2. පච්චේක ඛුද්ධි,
3. ඛුද්ධි පුත්ත නමි වූ සමීමා සමිඛුදුරපාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක,  
යන මේ උතුමන් වහන්සේලාට නමි මේ ආනාපානය සිත යොදන ගොවර සථානය වන්නේය; නිරර්ථක නොවන්නේය. මෙය භීත-දුර්වල පුද්ගලයාට පහසු කර්මස්ථානයක් නොවන්නේය.

මෙතෙක් සඳහන් කළ කරුණු අනුව ආනාපානය වඩාත්. ඉහත කරුණු අනුව මෙතෙක් මනසිකාරය පැවැත්වීම කරන්නේ නමි ආනාපාන අරමුණ ශාන්ත ද වන්නේය. සුඛම ද වන්නේය. එනිසා මෙයට බලවත් සතියක් ද ප්‍රඥාවක් ද අවශ්‍ය වන්නේමය.

[වි. ම. 210]

**ආනාපාන නිමිත්ත පහළවීම**

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඉතාමත් සියුම් (සුඛුමතර) වීම නිසා අප්‍රකට වී ගිය අවස්ථාවේ මුලින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ හැපීම ප්‍රකටව දැනුණු නාසිකාග්‍රයෙහි නැතිනම් උඩු තොලෙහි භාවනා සිත ශාන්ත ලෙස තබාගෙන භාවනා කරගෙන යන අවස්ථාවේ සියුම් වූ හුස්ම රැළල නැවත දැකිය හැකිය.

සති-සම්පජ්ඣක ජ්‍යෙෂ්ඨ භක්තිය වැඩුණු අවස්ථාවට මෙසේ නැවත පත්විය හැකිය. මෙසේ සුදුසුම වූ හුස්ම රැල්ල මත භාවනා සිත ශාන්තව සම්පව අනුගමනය කරන අවස්ථාවේ සමාධිය ශක්තිමත් වූ විට නිමිත්ත මතු විය හැකිය. මෙය වනාහී බහුලව සිදුවිය හැකි ක්‍රමයයි.

පටිසම්භිදා මගේ පාලයෙහි [ප. ම. 1/335 හා ප. අ. 351] දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් භාවනා කරන කොටසෙහි ද නිමිත්ත පහළ විය හැකි බව දක්වා ඇත. අතීතයෙහි පටිග්‍රහ කිරීම් වශයෙන් පාරම් ශක්තිය සම්පූර්ණව ඇති යෝගාවචර පුද්ගලයන්ට, මේ දීර්ඝ-කෙටි ලෙස පවතින තත්වයේදී ද ආනාපානයේ මුල-මැද-අග යන සියල්ල ප්‍රකටව දැනගැනීම සඳහා භාවනා වඩන අවස්ථාවේදී ද, ආනාපාන හුස්ම රැල්ල සිඳුම් වන ලෙස පුහුණු කරන තත්වයේදී ද යන මේ (දීඝ, රස්ස, සබ්බිකාය, පස්සම්භය) වාර සතර තුළදීම නිමිති පහළ විය හැකිය.

සමහර ශෝභිතට ආලෝකය ප්‍රථමයෙන් පහළවිය හැකිය. සමහර ශෝභිතට ප්‍රථමයෙන් නිමිත්ත පහළවිය හැකිය. එහෙත් ආලෝකයට අවධානය යොමු නොකළ යුතුය. ප්‍රකෘති වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලට පමණක් අධ්‍යක්ෂ සතිය යොමුකොට භාවනා කරන්න. නිමිත්ත පහළ වන අවස්ථාවේ ළදරු නිමිත්ත තහවුරු නැති ස්වභාවයක පවතින නිසා නිමිත්තට අවධානය (මනසිකාරය) යොමු නොකොට ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල අනුව පමණක් මනසිකාරය පවත්වන්න.

ඉදින් දීර්ඝ-කෙටි වශයෙන් මෙතෙහි කරන විට නිමිත්ත පහළ වූණි නම් එයට අවධානය යොමු නොකොට, සබ්බිකාය පටිසංවේදය (= ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි මුල, මැද, අග, යන සියල්ලෙහි ප්‍රකටව වැටහීම) පිණිස ද, පස්සම්භය (=ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි සිඳුම් බව-ශාන්ත බව-නිවී යාම,) පිණිස ද දිගට පුහුණු කරන්න. මේ අවස්ථාවේ නිමිත්ත ද ටිකෙන් ටික තහවුරු විය හැකිය.

ඉදින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලෙහි මුල, මැද, අග යන සියල්ල ප්‍රකටව වැටහෙනු පිණිස පුහුණු කරන අවස්ථාවට පැමිණි විට නිමිත්ත පහළ වී නම් එම නිමිත්ත නොබලා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල සිඳුම් වන තෙක් පුහුණු කරන්න. සිඳුම් බවට පත් හුස්ම රැල්ල මත භාවනා සිත ශාන්ත ලෙස සම්ප ලෙස තැබිය හැකිවීම අනුව හුස්ම රැල්ල ද නිමිත්ත ද සමානව වෙන් කළ නොහැකි ලෙස පහළ වූ අවස්ථාවේ මේ සමාධිය වඩා තහවුරු වන ලෙසට දිගටම වඩන්න.

ඉදින් ඉහත පැහැදිලි කළ අයුරින්

- 1. දීඝ = දීර්ඝ
- 2. රස්ස = කෙටි
- 3. සබ්බකාය = මුල, මැද, අග, යන සියල්ල
- 4. පස්සමිභය = සියල්ල සුබුම වන ලෙස,

සුබුමතර වන ලෙස හික්මීම

යන මේ අවස්ථා හතර ක්‍රමානුකූලව එක් අවස්ථාවෙන් අනෙක් අවස්ථාවට භාවනා කරන්නේ නම් පස්සමිභය අවස්ථාවට පැමිණී විටම නිමිත්ත පහළවීම වන්නේය. පටන් ගැනීමේ අවස්ථාවේදී මේ නිමිත්තෙහි තහවුරු නැති ස්වභාවය ඇති නිසා නිමිත්ත වෙත අවධානය යොමු නොකොට ප්‍රකෘති ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැල්ල වෙතට අවධානය යොමු කරන්න. හුස්ම රැල්ලේ නිමිත්තත් වෙන් කළ නොහැකි ලෙස පහළ වූ විට හුස්ම රැල්ල යනු නිමිත්තය, නිමිත්ත යනු හුස්ම රැල්ලය යන වැටහීම් මට්ටමේදී නියම වූ ක්‍රමානුකූල තරවයට පත්වීම වන්නේය. ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැල්ල අරමුණු කළ විට නිමිත්ත ද අරමුණු කළා වන්නේය. නිමිත්ත අරමුණු කළ කල්හි හුස්ම රැල්ල ද අරමුණු කළා වන්නේය. මෙසේ සිදුවන විට ක්‍රමය නිවැරදි බවට පත්වුණා වන්නේය.

**දුෂ්කරතා**

සමහර ශෝභාවචර පුද්ගලයන්ට හුස්ම රැල්ල හා නිමිත්ත වෙන් කළ නොහැකි යේ නොවී හුස්ම රැල්ල එකක්-නිමිත්ත එකක් වශයෙන් වෙන්-වෙන්ව ලැබිය හැකිය. නිමිත්ත නාසිකාග්‍රයේ සිට විශතක්-අභියක් තරම් දුරින් පහළ විය හැකිය; අහල් එකක් දෙකක් ඇතින් ද පහළ විය හැකිය. විචිඬ දුර ප්‍රමාණවලින්-විචිඬ සටහන්වලින් හා විචිඬ වර්ණවලින් ද නිමිති පහළවිය හැකිය. ඉහත විස්තර කරන්නට යෙදුන *විඤ්ඤි මාරුත* අටුවාවෙහි සඳහන් දේ අමතක නොකළ යුතු.

**"ප්‍රඨාප්‍රවේධාකාසෙ පන සතිං ධපෙභවා භාවෙනතසෙව භාවනා සමපජජති."** [වි. ම. 206]

ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැල්ලෙහි හැපීම ප්‍රකට විය හැකි නාසිකාග්‍රය හෝ උඩු තොල මත හෝ යන දෙතැන අතරින් හුස්ම රැල්ල හැපීම ප්‍රකටව දැනෙන තැන

ආනාපාන පරිග්‍රහ කළ හැකි සතිය පිහිටුවා ආනාපාන කමටහන වඩන පුද්ගලයාගේ සත්තානය තුළ ආනාපානසති සමාධි භාවනාව සම්පූර්ණ භාවයට පත්වෙයි.

[වි. ම. 206]

මේ අවස්ථාවේදී ද මේ අනුශාසනාව අමතක නොකළ යුතු

වෙනත් විදියකට කියතහොත් මේ නිමිත්තෙහි වර්ණය වශයෙන් ද අවධානය යොමු නොකළ යුතු.

මෙසේ නිමිත්ත ඇත්ව පිහිටන අවස්ථාවේදී නිමිත්තට අවධානය යොමු නොකොට, ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැල්ල හැපෙන තැන වශයෙන් නාසිකාග්‍රය හෝ උඩු තොල යන මේ දෙකෙන් එක තැනක සිත පිහිටුවාගෙන ප්‍රකෘති ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැල්ල අනුව භාවනා කරන්න. ක්‍රමයෙන් සමාධිය ශක්තිමත් වූ අවස්ථාවේදී නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩු තොල මත හෝ තහවුරු වන ලෙස සිත පිහිටුවා භාවනා කිරීමෙන් නිමිත්ත ළංචී තහවුරු වනු ඇත. නිමිත්ත හා ආශවාස-ප්‍රශවාස රැල්ල වෙන් කළ නොහැකි ලෙස ඒකාබද්ධ වූ අවස්ථාවේදී භාවනා ක්‍රමය නිවැරදි බවට පත් වන්නේය.

### වැළකිය යුතු

"අටානෙත තං නිමිත්තං නෙව වණ්ණතො මනසිකාතඛං, න ලක්ඛණතො පච්චචෙක්ඛිතඛං." [වි. ම. 211]

"යෝගාවචරයා විසින් එම නිමිත්ත වණී වශයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුය, ලක්ෂණ වශයෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නොකළ යුතුය"

ආනාපාන කර්මස්ථානයෙහි පරිකමිම නිමිත්ත, උග්ගත නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත යැයි නිමිති ආකාර තුනක් ඇත්තේය.

#### 1. පරිකමිම නිමිත්ත

ප්‍රකෘති ආශවාස-ප්‍රශවාසය ද පරිකමිම නිමිත්ත යැයි හැඳින්වේ. ආනාපාන කර්මස්ථානය ප්‍රථම වතුෂ්කයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කොට ඇති ලෙසම ක්‍රමානුකූලව උත්සාහ කිරීම නිසා සමාධිය බලවත් වූ කලහි භාවනා ශක්තිය හේතුවෙන් පහළ වන දුමක වැනි වූ බොද වූ ආනාපාන නිමිත්ත ද පරිකමිම නිමිත්ත නම් වේ.

2. **උග්ගහ නිමිත්ත**

භාවනා ශක්තිය හේතුවෙන්ම පහළ වන පුළුන් කැටියක් මෙන් වූ තනි සුදු වූ ආනාපාන නිමිත්ත උග්ගහ නිමිත්ත නම් වේ. (මෙය සාමාන්‍ය ක්‍රමය ලෙස හිත තබා ගන්න. අභිකුත් වණියත් ද පහළවීමට ඉඩ ඇත්තේය)

3. **පටිභාග නිමිත්ත**

භාවනාවේ ශක්තිය නිසාම මතු වී ආ ඉරබටු තරුව සේ දීප්තිමත් ආලෝකමත් ආනාපාන නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත නම් වේ. (මෙයද සාමාන්‍ය ආකාරය බව සිත්හි තබා ගන්න).

i. ආනාපාන කර්මස්ථානයට අනුව භාවනා වැඩිමේදී දුමක් වැනි වණි ඇති බොදු වූ පටිකර්ම නිමිත්ත හෝ සුදුපාට උග්ගහ නිමිත්ත හෝ කාන්තිමත් පටිභාග නිමිත්ත හෝ පහළ වූ අවස්ථාවේදී එම නිමිත්තේ වණිය මනසිකාරයට නැංවිය යුතු නොවේ. මේ නිමිති වණිය මනසිකාරයෙන් වණි කසියා පැත්තට සිත ඇදී යනු ඇත. එසේ නමුත් නියම වණි කසියාය ද එලෙස නොලැබිය හැක. වණි කසියා ලෙස වැඩිය හැකි නිමිති අතරට ආනාපාන නිමිත්ත ඇතුළත් නොවේ.

ii. තද බව, රළු බව, බර බව, මෘදු බව, සිහිඳු බව, සැහැල්ලු බව පඨවී ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.  
වැඟිරෙන බව, පිඬු කරන බව, ආපෝ ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.  
උණුසුම් බව, සිසිල් බව, තේජෝ ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.  
තල්ලු වීම, ආධාර වීම, වායෝ ධාතුවේ ස්වභාව ලක්ෂණයෝය.

මෙසේ මේ සතර මහා භූතයන්ගේ ස්වකීය ස්වභාව ලක්ෂණ ඇත. යෝගාවචරයා ප්‍රකෘති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ වැඩිමෙන් ලැබෙන පටිකම්ම නිමිත්ත, උග්ගහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත යන එම නිමිති සියල්ල ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් මනසිකාරයට නොනැංවිය යුතුය. මේ ආනාපාන නිමිති සියල්ලෙහි පිහිටා ඇති මහා භූත සතර ස්වභාව ලක්ෂණයන්ට අනුව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු නොවේ. එසේ මනසිකාරය පැවැත්වුවහොත් ධාතු කර්මස්ථානයට වැටෙන්නේය. එය ආනාපාන සති භාවනාව නොවන්නේය. ධාතු කර්මස්ථාන භාවනාවට අනුව වුව ද ආනාපානයේ ඇති සතර මහා භූත පමණක් මනසිකාරයට නැංවීම ප්‍රමාණවත් නැත.

ධාතු කර්මස්ථාන සංකීර්ණ ක්‍රමය අනුව භාවිතා කරන විට, මුළු ශරීරයම සමස්තයක් ලෙස ගෙන එහි සතර මභා භූතයන්ගේ ස්වභාව ලක්‍ෂණයන් මතසිකාරයට නැංවිය යුතු වන්නේය. ධාතු කර්මස්ථානයේ විස්තාර ක්‍රමයේදී දෙතිස් කොටස් තුළ කොටස් එකක් පාසා සතර මභා භූතයන්ගේ ස්වභාව ලක්‍ෂණයන් මතසිකාරයට නැංවිය යුතුවේ.

iii. අතිත්‍ය ලක්‍ෂණය, දුඃඛ ලක්‍ෂණය, අනාත්ම ලක්‍ෂණය යන ත්‍රිලක්‍ෂණය, දුඃඛ සත්‍යය හා සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්ම සියල්ල හා සම්බන්ධයෙන් සාමඤ්ඤ ලක්‍ෂණ නම් වේ. යෝගාවච්චරයා ප්‍රකෘති වූ ආශවාස-ප්‍රශ්වාසයේ ඇතුළත් වූ එම ආනාපාන නිමිති සියල්ල සාමඤ්ඤ ලක්‍ෂණ වශයෙන් ද මතසිකාරය නොපැවැත්විය යුතුය. අතිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්‍ෂණය ප්‍රකට කරන විපස්සනාවට අනුව එකින-එක මෙනෙහි නොකළ යුතු, භාවිතා නොකළ යුතු හේතුව කුමක්ද යත්: විපස්සනාව යනු දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ පරමාර්ථ ධර්මයන්හි ඇති ත්‍රිලක්‍ෂණ එකිනෙක මතසිකාරයට නැංවීමේ කර්තව්‍යයකි. ප්‍රකෘති ආශවාස-ප්‍රශ්වාස අනුව පහළවන ආනාපාන නිමිති සියල්ල සමූහ පඤ්ඤත්ති, සන්නිත පඤ්ඤත්ති යනාදී වූ විසඳුනොවූ පඤ්ඤත්ති ඝන ය. පඤ්ඤත්ති ධර්මයන් කුමක් වුවත් ඒවා විපස්සනා ඤාණයන්ට ගොදුරු-අරමුණු නොවේ. මෙහිසා මේ නිමිති සම්බන්ධව සාමඤ්ඤ ලක්‍ෂණයට අවධානය යොමු නොකළ යුතු.

මෙහිසා ප්‍රකෘති ආශවාස- ප්‍රශ්වාසය අරමුණු කොට, ආශවාස ඇතිවීම අතිත්‍යය ශැයීද, ප්‍රශ්වාස ඇතිවීම අතිත්‍යය ශැයීද, භාවනා කරන්නා බුද්ධි දේශනාවට පිටුපා සිටින්නකු සේය.

“අසාස-පසාසා විතත-සමුට්ඨානාව” [වි. ම. 260]

“විතතපෙ අසාස-පසාසා-කොට්ඨාසෙපි ඔපට්ඨමකං වෙච සද්දො  
වාති නව” [වි. ම. 442]

“.....ආශවාස - ප්‍රශ්වාස විතත සමුට්ඨාන වෙයි..... විතතප ආශවාස  
- ප්‍රශ්වාස කොට්ඨාසයන්හි ද ඕපාව අවචෙති කොටගත් අභටකය හා ශැයීද  
දැයි (රූප) නවයක් වෙයි.....”

පින්වත් ශෝභාවචරය, ධාතු කර්මස්ථාන විස්තාර ක්‍රමය සාර්ථකව භාවනා කිරීමට හැකි වූ විට, සිත අනුව වන්නා වූ ප්‍රකෘති ආශවාස-ප්‍රශවාස කොට්ඨා-ශයන්හි මහා භූත සතර, ඤාණයෙන් විසඳව දැකින තෙක් අවධානය ගොමු කොට බලන්න. සමාධිය සම්පූර්ණ වී තහවුරු වූ විට රූප කලාප කුඩා කොටස් හමුවීමට-දැකීමට ඉඩ ඇත. එවා ඤාණයෙන් විමුහ කොට ධාතු, මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම්, රූප කලාප එක-එකක් තුළ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ව්‍යුහ, ගන්ධ, රස, ඕජා, සද්ද යන නවාකාර රූප ධර්මයන් ඤාණයෙන් විසඳව දැන ගත හැකි වන්නේය. මෙම නවාකාර රූප ධර්මයන් ත්‍රිලක්‍ෂණ වශයෙන් විපස්සනා වැඩීමට සුදුසු පරමාර්ථ රූප ධර්මයේ වෙති. මේවා විසඳ නොකරගෙන, ඤාණයෙන් වෙන්කොට නොගෙන, නොදැන, නොදැක ප්‍රකෘති ආශවාස-ප්‍රශවාසයේ අඩංගු ආනාපාන නිමිති ත්‍රිලක්‍ෂණ වශයෙන් විපස්සනා වඩන්නේ නම් එය නියම විපස්සනාවක් නොවන්නේ ශැඬි සලකාගත යුතුය.

### නිමිත්ත සමඟ ක්‍රීඩා නොකළ යුතු

"හෙසු හි ආනාපාන-නිමිතං තාව වඩ්ඛියතො වාතරාසියෙව වඩ්ඛිති, ඔකාසෙන ව පටිවපින්නං. ඉති සාදිනවන්තා ඔකාසෙන ව පටිවපින්නන්තා න වඩේතඛං" [වි. ම. 83]

මේ කර්මස්ථානයන් අතරින් ආනාපාන නිමිත්ත වනාහී වැඩිම සඳහා කටයුතු කරන විට වාත සමූහ-වාතරාසී ම වැඩිම වෙයි. ආනාපාන කමටහන ආශවාස-ප්‍රශවාස හැපීම් ප්‍රකට වන තැන සිහිය පිහිටුවා භාවනා කළ යුතු ශැඬි ඒ ආනාපාන කර්මස්ථානයට ස්ථානය සම්මත කරන ලදී. මෙහිසා වාතරාසී වැඩිම නම් වූ වරද ඇති බැවින් ද, හැපීම ප්‍රකට වන තැන ස්ථිර ලෙස සම්මත කරන ලද බැවින් ද, ආනාපාන නිමිත්ත වැඩිම පීණීස කටයුතු නොකළ යුතු. [වි. ම. 83]

මේ උපදෙස් මාලාව සැලකිල්ලෙන් උතුම් කොට සලකා අනුගමනය කළයුතු වන්නේය. එහිසා පින්වත් ශෝභාවචරය, ඔබ එම ආනාපාන නිමිත්ත විශාල වනු පීණීස, කුඩා වනු පීණීස, දීර්ඝ වනු පීණීස, කෙටි වනු පීණීස, ඇත් වනු පීණීස, ළං වනු පීණීස, සුදු වනු පීණීස, කහ වනු පීණීස, රතු වනු පීණීස, තිල් වනු පීණීස, ආදී වශයෙන් උත්සාහ නොකළ යුතු, එලෙස උත්සාහ කළහොත් ඔබ ප්‍රාර්ථනා කරන ආනාපාන

ධනාත්‍යය ප්‍රකාශය නොහැකිවේ. විශ්වාස නොකරන්නේ නම් ස්වකීය අත්දැකීම් මත උත්සාහ කොට බලන්නවා! එවිට මෙය ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැනගත හැකිවේවි.

## නිමිති විවිධ වර්ග

මෙම ආනාපාන නිමිත්ත වනාහි සියලු ශෝභාවචරයන්ටම එක හා සමාන නොවේ. සමහර ශෝභාවචරයන්ට සුව පහසු ඇතිව.

1. ඉඹුල් පුළුන් මෙන් (උග්‍රගත නිමිත්ත) ද
  2. කපු පුළුන් මෙන් (උග්‍රගත නිමිත්ත) ද
  3. වාත ධාරාවක් මෙන් (උග්‍රගත නිමිත්ත) ද
  4. උදා තරුව මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  5. මිණිකැට මෙන් (පටිභාග නිමිත්ත) ද
  6. මුතු ඇටයක් මෙන් (පටිභාග නිමිත්ත) ද.
- සමහර ශෝභීන්ට ගොරෝසු දුෂ්කර ස්පර්ශ ඇතිව
7. කපු ඇටයක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  8. හරවත් ලී හුලක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද ප්‍රකට විය හැකිය. සමහර අයට
  9. දික්ව පටුකොට ගෙතු හුයක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  10. මල් දමක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  11. ධූම සිඛාවක් (දුම් සිඵවක්) මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  12. පැතිරී ගිය මකුළු දැලක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  13. පැතිරී ගිය වළාභක පටලයක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  14. නෙළුම් මලක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  15. රට වකුයක් මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  16. වරද මනඛලය මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද
  17. සූර්‍ය මනඛලය මෙන් (උග්‍රගත-පටිභාග නිමිත්ත) ද මතු වී ප්‍රකට විය හැකිය.

[වි. ම. 210]

“එවං එකමෙව කමටධානං සඤ්ඤානානතාය නානතො උපට්ඨාති. සඤ්ඤාජං හි එතං, සඤ්ඤා-නිදානං සඤ්ඤා-පහවං. තස්මා සඤ්ඤා-නානතාය නානතො උපට්ඨාතිති වෙදිතබ්බො.” [වි. ම. 210]

“සඤ්ඤා-නානතායාති නිමිතතූපට්ඨානතො පුබ්බෙව පචත්ත-සඤ්ඤාංන නානාවිධභාවතො.” [මහා වී. (සී) 1/273]

එ පටිද්දෙන් නිමිතත වැටහීමට කලින් පූර්විකාගයේ පැවති සඤ්ඤාවන්ගේ නානා භාවය නිසා එකම වූ කමටහනින් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ද වෙලාවෙන් වෙලාවට ද විවිධ නිමිති පහළ විය හැක්කේය. ඝත්තයකි! මේ ආනාපාන නිමිතත ආනාපානසති සමාධි භාවනා සඤ්ඤාවෙන් උපදීයි. (භාවනා සඤ්ඤාවෙන් සලකුණු ගැනීමේ ද තුලනය කිරීමේ ද සීදුවේ) භාවනා සඤ්ඤාව නිදානය කොට ද, ප්‍රභව කොට ද ඇත්තේය. එම නිසා භාවනා සඤ්ඤාවන්හි නානා භාවය හේතුවෙන් විවිධාකාරයෙන් නිමිති ප්‍රකට වේ. [වි. ම. 210; මහා වී. (සී)1/273]

ආනාපානසති සමාධි භාවනාව පරිණත වූ විට නිමිතත පහළ වීමට පෙර ශෝභාවචරයාගේ සන්තානය තුළ නිමිතත සම්බන්ධව කලින් ඇසීමෙන් වේවා, පොත පතින් කියවීමෙන් හෝ වේවා, නිමිතත මෙකාකාර ශැඬි නිමිතත සම්බන්ධව විවිධ අදහස්-සටහන්-සඤ්ඤාවන් වරින් වර පහළවිය හැකිය. මේ සඤ්ඤාවන්හි විවිධ භාවය නිසා විවිධ වර්ගයේ නිමිති, විවිධ වර්ගයේ රූප සටහන්, විවිධ වර්ගයේ වර්ණ පහළවීමට ඉඩ ඇත. නිමිතත පහළ වීමෙන් පසු ද භාවනා සඤ්ඤාව නැවත වෙනස්වීමෙන් නිමිතිවල සටහන්, වර්ණ වෙනස්වීම සීදුවේ. මෙසේ පෙරළී රාශියක් සීදුවන්නේ නම් ධනාන සමාධිසට පැමිණීමේදී දුෂ්කරතා බොහෝ විය හැකිය.

මේ නිසා ශෝභාවචර ඔබ නිමිතත හා සම්බන්ධ සඤ්ඤාවන් අඩුවන ලෙසට උත්සාහවත් වෙන්න. නාසිකාග්‍රහයට හෝ උඩුතොලට හෝ අවධානය තබා නිමිතත මත පමණක් සිත ශාන්තව සම්පව පිහිටන ලෙස උත්සාහ කරන්න. ජලය පිරි වීදුරු බඳුනකට දැමූ මැණිකක්, මුතු ඇටයක් මෙන් නාසිකාග්‍රහයේ හෝ උඩුතොල මත හෝ ළංච පිහිටි නිමිතත මත භාවනා සිත අලවා තබා, එම නිමිතත මත පමණක් සාවධානව තහවුරු ලෙස සිත තබාගෙන මනසිකාරය පවත්වන්න. පැයක්-දෙකක් යන ලෙසට ශාන්තව සම්පව පිහිටා සිටින ලෙසට උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්න.

## උරුම හිමිත්ත හා පටිභාග හිමිත්ත

සාමාන්‍යයෙන් පුළුන් කුටීරයක් මෙන් ඉතා සුදු පාටට පෙනෙන නිමිත්ත උරුම හිමිත්තය. මෙය පැහැදිලි නැත. ඉතාමත් සුදු පාට ඇති විට උදා තරුව-ඉරබටු තරුව සේ කාන්තිමත්ව-ප්‍රභාස්වරව, වීදුරු කුටීරයක් සේ-මැණික් කැටයක් සේ ඉතා පැහැදිලි වූ නිමිත්ත පටිභාග හිමිත්ත වේ. මැණික් කැටයක් සේ ප්‍රකටවන විට, අපැහැදිලි මැණික් කැටයක් සේ පහළුවන නිමිත්ත උරුම හිමිත්තය. ඉතා පැහැදිලි මැණික් සේ පහළු වනුයේ පටිභාග හිමිත්තය. ඉතිරි වූ වර්ණ සම්බන්ධයෙන් ද මේ ක්‍රමයටම අවබෝධ කරගත යුතුය.

ඉහත සඳහන් විවිධ නිමිති තුළ එකොළොස් වැන්න (11) ලෙස දක්වා ඇත්තේ බුම සිඛාවක්-දුම් සිඵවක් වැනි වූ නිමිත්තයි. මෙහි දුර්වර්ණ බුම සිඛාවක් වශයෙන් ඇත්තේ පරිකරම නිමිත්තයි. පුළුන් කැටියක් ලෙසට සුදු සුදු දුම් සිඵවක් වැනිව පහළුවනුයේ උරුම හිමිත්තය. දීප්තිමත් සුදු පාට නිමිත්ත පටිභාග හිමිත්තය.

ඇත් දළයක සටහන් ඇතිව නාසිකාග්‍රයේ පටන් පිටට පේළියට සමූහ වශයෙන් නිමිති පහළුවන විට එම නිමිති පසුපස සිත නොයවා නාසිකාව අගම ඉතා සම්පව පිහිටි නිමිත්තට සම්පව බැඳගන්නා ලෙසට සිත පිහිටුවන්න. මෙයට අවධානය යොමුකොට නිරීක්ෂණය කරන්න. ඇතුළතට ගලන වාත ධාරාව අනුගමනය නොකරමින් නාසිකාග්‍රයට සම්පව පිහිටා ඇති නිමිත්ත මත පමණක් සිත පිහිටුවන්න. නිමිත්ත සම්බන්ධව දැනගත යුතු සියලුම දැනගැනුමට ලැබෙනු ඇත. එහෙත් නාසිකාව සම්පයේ පිහිටා ඇති නිමිත්තෙහි පමණක් භාවනා සිත ගල්වා තැබූ සේ තබා ගැනුම වැදගත්ය. එහිම භාවනා සිත පැයක්-දෙකක් ලෙසට, හිඳගන්නා වාරයක් පාසා ශාන්තව සම්පව පිහිටන විට නිමිත්ත ද ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් පැහැදිලි බවට හා ප්‍රභාස්වර බවට පත්වනු ඇත. විශේෂයෙන් ප්‍රභාස්වර නිමිත්ත පටිභාග හිමිත්තය. මෙසේ පටිභාග හිමිත්ත ප්‍රකට වීමේ පටන් එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ නිවරණ දැරුවත්තේය. නිවරණවලින් බැහැරව සිත තැන්පත් වන්නේය. ආනාපාන සතිය ද එම පටිභාග අරමුණේම යෙදී යොමුවී පවතින අතරම සම්පව පිහිටා සිටී. භාවනා සිත උපචාර සමාධිය මගින් ආනාපාන පටිභාග අරමුණෙහි මනාව පිහිටයි.

[වි. ම. 211]

එම අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා නිමිත්තෙහි කපු පුළුන් සේ, උදා තරුව සේ, ප්‍රකට වූ සුදු වර්ණය අනුව සිත නොයෙදිය යුතුය, අවධානය යොමු නොකළ යුතුය. ස්වභාව ලක්ෂණ, සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව ද සිත නොයෙදිය යුතුයි. [වි. ම. .211]

## සැලකිය යුතු

උත්සහ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත වශයෙන් තහවුරු වී හුස්ම රැළල හා නිමිත්ත එකක් සේ පැමිණ එම නිමිත්ත මත සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටීමට උත්සාහ කළයුතු අවස්ථාවේ වරෙක නිමිත්ත බලමින් ද වරෙක හුස්ම රැළල බලමින් ද භාවනා නොකළ යුතුය. ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැළල කිසිසේත්ම නොබලා ආනාපාන නිමිත්තටම සිත යොමුකරවන්න. ඉදින් නිමිත්ත නොපෙනී නැතිවී ගියේ නම් එහිදී ආශවාස-ප්‍රශවාස හුස්ම රැළලට හිත යොමා භාවනා කරන්න. නැවත පටිභාග නිමිත්ත පහළ වී ආවේ නම් නිමිත්ත තහවුරු වූ විට නිමිත්තට පමණක්ම සිත යොදා දිගට භාවනා කරන්න. මෙලෙස භාවනා කිරීමෙන් නිමිත්ත ද තහවුරු වී ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් උපචාර සමාධිය පහළ වන්නේය. හුස්ම රැළල හා නිමිත්ත යන දෙකම අනුව සම අවධානය යොමුකරමින් භාවනා කළහොත් සමාධිය මුවහත්-තිගුණු නොවී පවතිනු ඇත. දුර්වලව වැටීමට ද ඉඩ ඇත. මේ ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

ඇත්ත වශයෙන්ම චක්‍රවර්ති රජ කුමරකු පිළිසිඳගත් රාජ මහේසිකාවක තම චක්‍රවර්ති දරුගැබ රකින්නා සේ, පළිඟු කරඬුවක බහා තැබූ ස්වරණාභරණයක් නැති නොවන ලෙස රකින්නා සේ, ගොවියකු තම කිරිවදින ගොයම රකින්නා සේ එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ආරක්‍ෂා කරගන්න. මෙයටම බොහෝ චාරයක් නැවත නැවත අවධානය යොමු කරවන්න. මෙසේ අවධානය යොමු කොට එම උපචාර සමාධිය නැති නොවන ලෙසට සැලකිලිමත් වන්න. විරිය හා සමාධිය, සද්ධා හා පඤ්ඤා යන මේවා සමවන ලෙසට සතියෙන් ආරක්‍ෂා කොට පඤ්ච ඉපදිය බවේ සමබර වන සේ උත්සාහ කරන්න. මෙසේ උනන්දුවෙන් භාවනා කරන්නේ නම් එම ආනාපාන පටිභාග නිමිති අරමුණ පාදක කොට චතුර්ථ ධ්‍යානය හෝ පඤ්චම ධ්‍යානය හෝ තෙක් වැඩිය හැකිය.

## ඉපදිය බවේ පහ සමවන ලෙසට පුහුණු කිරීම

සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යැයි ඉපදිය බවේ පහකි. මේ වනාහි යෝගාවචර පුද්ගලයෙකුගේ චිත්ත ප්‍රවාහය නිර්වාණය වෙත ගෙන යන්නා වූ ශමථයානික මාගීය, විදුර්භතාසානික මාගීය යන මාගී දෙකින් ම බාහිරව නොපෙරළී නියම තහවුරුවක්-ආරක්‍ෂාවක් ලබාදෙන්නා වූ බල පහකි. ඒ තුළින් සද්ධාව යනු ත්‍රිවිධ

රත්නය, කර්මය හා කර්ම ඵලය ආදී විශ්වාසය තැබිය යුතු වූ සද්ධර්මය වස්තුව කෙරෙහි විශ්වාසයයි; පිළිගැනුමයි; ඇදහීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බෝධි ඥාන සම්භාරය මත විශ්වාසය-ඇදහීම විශේෂයෙන් තිබිය යුතුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව සැක මුසුව කල්පනා කරමින් නොපිළිගන්නා සුලු භාවය කිහිපාන විට යෝගාවචර ඔබ භාවනාවෙන් පිරිහෙන්නෙය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මාර්ග-ඵල ඥාන, නිර්වාණය, පයඝාතය යන දස ධර්මය මත ද පූර්ණ පිළිගැනීම විශේෂයෙන් අවශ්‍යය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති පයඝාතී ධර්මය භාවනාවට මග පෙන්වන ධර්මයකි. මේ ධර්මය මත ශුද්ධාව සම්පූර්ණ වීම විශේෂයෙන් අවශ්‍යය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස හුණුම රැලල මත භාවනා කිරීමෙන් ධ්‍යාන ලැබිය යන මෙය සත්‍යයක්ද, නැද්ද? ප්‍රථම රොදුක් ලෙසට පහළවන උග්ගන නිමිත්ත හා අයිස් කැට, වීදුරු කැට, පළිඟු කැට සේ ඉතා පැහැදිලිව පටිභග නිමිත්ත පහළවීම යන මෙය ඇත්තද, නැද්ද? යන ලෙසට භ්‍යන්වතුන් වහන්සේගේ ධර්ම නොපිළිගන්නා අශුද්ධාව බලවත් වීමෙන් ද අද කාලයේ ධ්‍යාන නොලැබිය හැකියැයි කාල විපත්ති ලෙසට සැලකීමෙන් ද ඔබගේ ශුද්ධාව පිරිහෙන්නෙය. මෙසේ දුර්වල වූ ශුද්ධාවට ඔබගේ සමථ භාවනා සිත ශමථගානික මාර්ගය මතින් පෙරළී යා නොදීම පිණිස තහවුරුවක්-ආරක්ෂාවක් කළ නොහැකි වන්නෙය.

**"සමාධිකමමිකසා ඛලවතිපි සඤා වට්ඨති"** [වි. ම. 96]

"(ආනාපාන කමටහන වැනි වූ සමාධි භාවනාවක් වඩන) සමාධිකමමික යෝගාවචරයාහට ශුද්ධාව බලවත්වීම අවශ්‍යය."

ආනාපාන සමථ භාවනා වැඩීමේදී "ඇතුල්වීම-පිටවීම" යැයි අවධානය යොමු කිරීම නිසා කෙසේ ධ්‍යානයක් ලැබේදැයි නොසිතන්න." **"අඤා සමමාසමුද්දොන චුත්ත-විධි ඉප්පිසාති"** - "සමමා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද ක්‍රමය ඒ අග්‍රථිත්ම සපිරීමට ලැබේවා" යි අදහසෙන් ශුද්ධාව මුල් කරගෙන ආනාපාන භාවනාව කරන්න.

තව දුරටත්, ඇදහීමට සුදුසු සද්ධර්මය වස්තුව නිරායාසයෙන් පිළිගැනීම ශුද්ධා අධිමෝක්ෂ කෘත්‍යයයි. විශේෂයෙන් ආනාපාන භාවනාව ගැන නිරායාසයෙන් පිළිගන්නා ශුද්ධා අධිමෝක්ෂ කෘත්‍යය ඉතා ප්‍රකට වීම නිසා ද , පසුකදිපදියේ අපිරිසිදුකම නිසා ද, විරිය, සති, සමාධි ඉපදියෙන් දුබල වීම නිසා ද ශුද්ධා ඉපදිය ඉතා බලවත්

වන්නේය. එවිට විරිය ඉපදියට තමා හා යෙදෙන චිත්ත-වෛතසික නම් වූ සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ වෙතින් ඇද වැටී නොයාම පිණිස ඔසවා තැබීම නම් වන පශ්චාත් කාන්තය ද සති ඉපදියට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ ක්‍රමයක් තුළ ප්‍රකටව පහළ කරවීමේ උපටිඨාන කාන්තය ද පැවැත්විය නොහැකි වෙයි. සමාධි ඉපදියට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණෙන් බාහිර අරමුණු කරා සිත නොයනු පිණිස රකින්නා වූ අවික්ෂේප කාන්තය ද නොපැවැත්විය හැකිවේ. පසුකදිපදියට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ විනිවිද දැකීම-දැකීම නම් දස්සන කාන්තය කිරීමට නොහැකි වෙයි. මේ නිසා පරමාර්ථ ධර්ම ස්වභාවය නුවණින් කල්පනා කිරීමෙන් ද ශුද්ධ ඉපදිය ශක්තිමත් කරන්නා වූ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි සමථ අරමුණට මතසිකාරය යොමු නොකිරීමෙන් ද ශුද්ධ ඉපදිය දුර්වල කළ යුත්තේය.

ඉදින් විරිය ඉපදිය (භාවනා කිරීමේ උත්සාහය) බලවත් වීමෙන් ද සද්ධා, සති, සමාධි, පසුකදා යන මේවාට අධිමොක්ඛ කාන්තය, උපටිඨාන කාන්තය, අවික්ෂේප කාන්තය, දස්සන කාන්තය යන කාන්තයන් එකින් එක පැවැත්විය නොහැකි වන්නේය. මෙහිසා පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සම්බෝජ්‍යකාන්තයන් පහළ වීම පිණිස, ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ සමථ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව සම්පව පිහිටන අයුරු උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් අධිකව තිබුණු විරිය ඉපදිය අඩු වන්නේය. සමාධි-පසුකදා ආදී ඉපදියන් ද අධිකව ඇත්නම් මේ ක්‍රමයටම වටහා ගතිය! මෙහිදී සද්ධාව හා පසුකදාව ද සමාධිය හා විරිය ද යන මේවා සම බවට පත් කිරීම ක්‍රමයවත්ත සත්පුරුෂයෝ අගය කරත්. ශුද්ධ ඉපදිය බලවත් වී ප්‍රඥාව දුබල වී නම් මුද්ධප්පසන්න නම් වන නිෂ්ප්‍රයෝජන වස්තූන් පිළිබදව අගය දකින තත්වයට පත්විය හැක. තීර්ථක ශිෂ්‍ය ශ්‍රාවකයන් සේ අගය නොකළ යුතු-අගය කිරීමට නොහැළපෙන වස්තු අගය කරනවා විය හැකිය. (දේව විශ්වාසය අගය කිරීම වැනි දේවල් මෙයින් කියැවේ)

පසුකදාව බලවත් වී සද්ධාව දුර්වලවීමෙන් කෙරුවික පසුකදාව වැටෙන්නේය. නිශම ලෙස ප්‍රායෝගිකව පුහුණු නොකර විවේචනය පමණක් බහුලව කරන්නක් විය හැකිය. බේත් නිසා ඇති වූ රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීමට දුෂ්කර වන්නා සේ එම පුද්ගල වර්ගයට ද ප්‍රතිකාර කිරීම ඉතා දුෂ්කර විය හැකිය. කථා බහුල වීමෙන් වංකව වැඩ කරන්නෙක් විය හැකිය. නොවැළැක්විය හැකි හබයක් ඇති නම් "බල්ලන් නොමරා පොල්ලන් නොකඩා" යන ක්‍රමය පිළිගෙන පුහුණු කරන්නට ද ඉඩ ඇත. "හොඳයි නම් තමා, නමුත්..." යන ලෙසට කථා කිරීමෙන් කටයුතු භමාර කළ හැකිය. බුදු බවට පිටු පාන්නෙක් වන්නේය.

සද්ධාව හා පසද්දාව යන බමී දෙක සම වූ විට රත්නත්‍රය, කමීය හා කමී ඵලය ආදී ඇදැහිය යුතු-ඇදැහිය හැකි සද්ධයන් වස්තු පිළිගත හැකි වන්නේය. ආනාපාන ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි පුහුණු කළ විට (පාරමි ශක්තිය ද මුදුන්පත් වූ විට) ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තට එළඹීමට හැකි යැයි පිළිගනී; ධ්‍යානයට එළඹිය හැකි යැයි පිළිගනී. මෙසේ පිළිගත යුතු වස්තු පිළිගන්නා වන්නේය. මේ පිළිගන්නා සුළු ශුද්ධාව ඇතිව ප්‍රායෝගිකව ආනාපාන ප්‍රතිපදාව පුහුණු කරන විට ඤාණය මගින් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද ප්‍රකටව හා පැහැදිලිව දැකගනී නම් සද්ධාව හා පසද්දාව සම භාවයට පත්වූවා වන්නේය.

වෙනත් ආකාරයකට විස්තර කළහොත්, සමාධිය බලවත්ව විරිය දුබල වී නම් සමාධිය කුසීත වූයේ කෝසප්පතාවයට මුඛ කරන තත්වයට පත්වේ. යෝගියාගේ චිත්ත ප්‍රවාහය අලසකම නම් වූ කෝසප්ප බමීය මගින් වසාලන්නට හැකිය. විරිය බලවත්ව සමාධිය දුබල වී නම් සීත විසිර යමින් උද්ධවීවයට නැඹුරු වනු ඇත. එවිට යෝගාවචරයාගේ සිත් සන්නතිය උද්ධවීවයෙන් ආතුර විය හැක්කේය. සමාධිය අධික නම් කෝසප්පය ද විරිය අධික නම් උද්ධවීවය ද ඇතිවේ. සමාධිය හා විරිය සම බවට පත්වූ විට එම සමාධිය අලසකම නම් වූ කෝසප්පයට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදෙන්නේය. සමාධිය හා සම බවට පත්වූ එම විරිය, සීත විසුරුවන උද්ධවීවයට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදෙන්නේය. එහිසා සමාධි-විරිය යන දෙක සමවන ලෙසට කටයුතු කරන්න. සමාධිය හා විරිය සමවන විට අර්පණා ධ්‍යාන පහළවනු ඇත.

සමඵ කමටහන් භාවනා කරන සමාධි-කමිමික පුද්ගලයාට බලවත් ශුද්ධාව තිබිය යුතු. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සමාධිය දියුණු කළ හැකි නම් ඵකාන්තයෙන් ම අර්පණා ධ්‍යානයට ළඟා විය හැකි යැයි අදහා, අරමුණට නොපැලකිව බැස ගන්නා අසුරින් නිදහස්ව තීරණය කිරීමේ ශක්තිය හේතුකොටගෙන අර්පණා පටිභාග නිමිත්ත අරමුණට වැද ගැනීමෙන් අර්පණා ධ්‍යානයට පත් වන්නේය. ධ්‍යානය වනාහී සමාධිය ප්‍රධාන කොට ඇතිවන්නකි. විපස්සනා භාවනා වඩන යෝගාවචරයාට ප්‍රඥාව බලවත් විය යුතුය. එලෙස බලවත් වූ විට යෝගාවචර පුද්ගලයාට ත්‍රිලක්ෂණය පැහැදිලිව දැන-දැකගන්නා ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධ ඤාණයට පත්විය හැක්කේය.

සමාධි-ප්‍රඥා දෙක සමවීමෙන් ලෞකික අර්පණා ධ්‍යාන පහළ වීම වන්නේය. එහෙත් "සමට-විපසසනං යුගනද්ධං භාවෙනි=සමට්ඨ හා විදසුන යුගනද්ධ කොට භාවනා කරයි" [ප. ම. 2/16] යැයි දේශනා කොට ඇති නිසා ලෝකෝත්තර අර්පණාව ද මේ සමාධි, ප්‍රඥා දෙක සමාන වීම හේතුකොට ගෙනම පහළවිය හැකි යැයි අවශ්‍යතාව දක්වා ඇත.

සතිය වනාහි ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම කිරීම, සමාධිය හා විරිය සම කිරීම යන කෘතන්‍යයන් සඳහා දිගටම අඛණ්ඩව පැවතිය යුතු ධර්මතාවකි. සතිය දිගටම කොතැනදීත් කවර කලකදීත් බලවත්වම තිබිය යුතුය. ඇත්තය. එකාන්තයෙන් සතිය උද්ධමවීමට පසු වූ අතිශයින් අධික ශ්‍රද්ධාව, අධික චීයෝ සහ අධික ප්‍රඥාව ආදීන්ගේ ශක්තිය හේතුවෙන් භාවනා සිත උද්ධමවීමට වැටීමෙන් ආරක්‍ෂා කරන්නේය. අලසකමට මිත්‍ර පාසමිකව සිටින සමාධිය හේතුවෙන් කෝසජ්ජය දෙසට වැටුණු විට ද සිතට ආරක්‍ෂාව ලබාදෙයි. එසේ නොවැටීමට ද ආරක්‍ෂාව සලසන්නේය. මේ නිසා සියලුම ව්‍යඤ්ජනවලට ලුණු දැමීම අවශ්‍ය සේ, සියලුම රාජකීය කටයුතු සඳහා- සියලුම කෘතන්‍යයන් සඳහා දුක්‍ෂ වූ අමාන්‍යයකු සේ, සියලු කර්මස්ථාන සඳහා ලීනව භාවනා කටයුත්තෙහි සිත පිරිහී ගිය විට ද, භාවනා අරමුණෙන් සිත බාහිරට යන (උද්ධමවීම) අවස්ථාවේදී ද සතිය අත්‍යවශ්‍යය. එනිසා අතීත අවුලා කථාවන්හි මෙසේ ප්‍රකාශ කොට ඇත. *"සතිය සෑම භාවනා කටයුත්තකටම අත්‍යවශ්‍යය යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක. මක් නිසාද යත්, භාවනා කුසල් සිත සතිය මගින් ආරක්‍ෂාව ලබන්නේය. තවම ළං නොවූ ධර්මයන් වෙත ළඟා වීමට, නොදන්නා ධර්මයන් දැනගැනුමට භාවනා කුසල් සිත සතියේ පිහිට ලබයි. සතිය නොමැතිව භාවනා කුසල් සිතෙන්ම පමණක් විශේෂ ධර්ම ලබා ගැනුමට, දැන ගැනුමට නොපොහොසත් වන්නේය."* වෙනත් විදියකට, සතිය, භාවනා අරමුණ නොපෙනී යා නොදී රැකබලා ගැනුමට පොහොසත්ය. භාවනා සිත ද, භාවනා අරමුණ ද ගිලිහී යා නොදී රැකගන්නේය. එම නිසා මේ සතිය, විපස්සනා ඤාණයෙන් සලකා බලන- මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ ඤාණයෙහි භාවනා අරමුණ හා භාවනා සිත රැකබලා ගතහැකි ස්වභාව ධර්මයක් යැයි ප්‍රකට වන්නේය. සතියෙන් තොරව භාවනා සිත ඔසවා තැබීමක් හෝ කෝසජ්ජයට පත් වූ විත්ත ස්වරූපය සමන්‍ය කිරීමක් හෝ නොකළ හැකිය. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිය *සධ්වන්තීක-සෑම* විටම අත්‍යවශ්‍යය යැයි දේශනා කොට වදාළ සේක. [වි. ම. 96; මහා වී. (සී.) 1/125 -128]

**බෝජ්ජධංග ධර්ම සත සමකිරීම සඳහා පුහුණුව**

1. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ අමතක නොකරවන, මතක් කරවන, නැවත නැවතත් පටිග්‍රහ කරන සතිය, *සති සමිබෝජ්ජධංගයයි.*
2. ආනාපාන පටිභාග අරමුණේ විනිවිද දැන ගන්නා වූ ප්‍රඥාව, *ධර්ම ඵලය සමිබෝජ්ජධංගයයි.*

3. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණේ සප්ත ඛෝජ්ඣානියයන් පරිපූරණ වන සේ, නොඅඩු වන සේ, සමවන සේ, උනන්දුවෙන් භාවනා කිරීම, විශේෂයෙන් ධම්ම විචය සම්ඛෝජ්ඣානියය, චීරිය සම්ඛෝජ්ඣානියය පහළවන සේ උත්සාහයෙන් භාවනා කරන විරිය, *චීරිය සම්ඛෝජ්ඣානියයයි.*
4. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි ප්‍රමෝදය නම් වූ සතුව-ච්ඡිනිය, *චීනිය සම්ඛෝජ්ඣානියයයි.*
5. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි විත්ත වෛතසිකයන් ශාන්ත වන පස්සද්ධිය, *පස්සද්ධි සම්ඛෝජ්ඣානියයයි.*
6. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි භාවනා සිත ශාන්තව සම්පව තැන්පත් වන බව නම් වූ සමාධිය, *සමාධි සම්ඛෝජ්ඣානියයයි.*
7. ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණේ භාවනා සිත උද්ධච්චියට හෝ ශ්‍රීත බවට නොයන ලෙසට සමභාවයට පත්කරවන තත්වයට පත්කරනා, *උපෙක්ඛා සම්ඛෝජ්ඣානියයයි.*

මේ උතුම් ඛෝජ්ඣානියය ධර්ම සත සමවන ලෙසට වැඩිය යුතුව ඇත. විරියය ඉතා අධික ලෙස දුර්වල වීම වැනි හේතු නිසා භාවනා සිත ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත වැනි වූ කර්මස්ථාන අරමුණෙහි පසුබාන්නේය. සිත පිරිහී යා හැකිය. එම අවස්ථාවෙහි පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන ඛෝජ්ඣානියය ධර්මයන් නොවැඩිය යුතුය. ධම්ම විචය, චීරිය, චීනිය යන ඛෝජ්ඣානියය ධර්ම තුන වඩාත්ත. මෙලෙස වැඩීමට සිත සම්පහංසනය කිරීම යැයි කියනු ලැබේ. මේ මගින් ශ්‍රීත වූ සිත ඔසවා තැබීමක් වේ.

අධික උත්සාහයෙන් භාවනා කිරීම, චීරිය අධික වීම යන හේතු ධර්ම නිසා භාවනා සිත උද්ධච්චියට පත්වන්නේය; නොසන්සුන් වන්නේය. මෙවැනි අවස්ථාවන්හි ධම්ම විචය, චීරිය, චීනිය යන ඛෝජ්ඣානියය ධර්මයන් නොවැඩිය යුතු; පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන ඛෝජ්ඣානියය තුන වඩා බලන්න. අධිකව සක්‍රිය වූ නොසන්සුන් වූ සිත නිශ්‍රිත කළ යුතුය, බෝධි නම් වූ ආර්ය මාර්ග ඥාන ලබාගැනීමට හේතු වන කරුණු බැවින් මේ ධර්මා සතට ඛෝජ්ඣානියය යැයි කියනු ලැබේ.

මේ වනාහි පස්සද්ධිය හා සත්ත ඛෝජ්ඣානියය ධර්ම සමකිරීම සම්බන්ධ ක්‍රියා මාර්ගයේ සංකපිප්ත ක්‍රමයයි.

# මනෝද්වාරය හෙවත් පැහැදිලි හවාංග සිත

"පහසුරමදං නිකංචෙ විතං."

[අං. නි. 1/18]

"පහසුරනි පහංචං පටිසුද්ධං, විතනනි හවාංගවිතං"[අං. අ 1/34]

ඉහත සදහන් පාලි හා අටුවා ක්‍රමය අනුව හවාංග සිත වනාහි ප්‍රභාස්වරය, පැහැදිලිය. මෙයට "මනෝද්වාරං පහ හවාංගනි පවුළනි" යන අතිධර්මචර සංග්‍රහ පාඨයට අනුව මනෝද්වාර යැයි කියනු ලැබේ.

## ප්‍රථම ධනානසය

ධනානසට පිහිසීමට කැමති යෝගාවචරයාට මේ හවාංග මනෝ ප්‍රකාශය/ මනෝද්වාරය පරිග්‍රහ කළ හැකි වීම, ක්‍රියායෙන් විශේෂයෙන් දැන ගත් බව, අවශ්‍යය. අනුපද සූත්‍රයෙහි [ම. නි. 3/135] සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේට ධනානාංගයන් ද සමග ධනාන ධර්ම නම් වූ ධනාන නාම ධර්ම සංග්‍රහය එකක් පාසා ක්‍රියායෙන් විශේෂයෙන් දැන ගැනුමට ද ප්‍රකටව දැනගැනුමට ද මේ ධර්මයන්හි ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම ප්‍රකටවම දැන විදර්ශනා භාවනාවට නැංවීමට ද හැකි වූ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. අටුවාවටත් වහන්සේලා "වච්චාරමමණං පටිගගතිතතාය", [ම. අ. 4/61] යනුවෙන් වස්තු ද්වාර හා අරමුණු එකට පරිග්‍රහ කොට මේ ධනාන නාම ධර්මයන් විදර්ශනානුකූලව භාවනා කිරීම මගින් මෙලෙස මනසිකාරය පැවැත්විය හැකි බව දක්වා ඇත.

ප්‍රඥාව සම්බන්ධයෙන් අගතැන් පත්වූ සාරීපුත්ත මහා රහතන් වහන්සේ විසින් පවා උතුම් කොට සලකා අනුගමනය කරන ලද මේ උපදෙස් වනාහි, ධනානාංග ද ධනාන නාම ධර්මයන් ද පරිග්‍රහ කර විශේෂ ක්‍රියායෙන් පිරිසිදු දැන විදර්ශනා කරනු කැමති පින්වත් යෝගාවචර ඔබට අගය නොකර නොසිටිය හැකි, ගෞරවයෙන් ප්‍රමුඛතාවයේ තබාගෙන අනුගමනය කළ යුතු, අනුගමනයට වටිනා සම්ප්‍රදායානුකූල උපදෙස් වෙයි.

පින්වත් යෝගාවචරය, ඔබ ඉතා පැහැදිලි ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි භාවනා සිත පැයක්- දෙකක් වශයෙන් ශාන්තව සම්පව පිහිටවනු පිණිස සමාධිය වඩන අවස්ථාවේදී මේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත විශේෂයෙන් පැහැදිලි වූ

විට භවාංග චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිහිටන උර කුහරය තුළ හෘදය වස්තුව තිබෙන පැත්තට අවධානය යොමු කොට බලන්න. බොහෝ වාරයක් අභ්‍යාස කළ විට හදය වස්තුවෙහි රඳා පවතින භවාංග සිත හෙවත් මනෝද්වාරය ද, එම මනෝද්වාරයේ පහළ වී තිබෙන ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද පහසුවෙන් පරිග්‍රහ කළ හැකි වන්නේය. අනතුරුව සමාධි ශක්තිය බලවත් ලෙස තහවුරු කරගෙන එම භවාංග මනෝද්වාරය හා මේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත එකට පරිග්‍රහ කොට ධ්‍යානාංගයන් සලකා බලන්න. මෙම භවාංග මනෝද්වාරය තුළ එම ආනාපාන පටිභාග නිමිති අරමුණු එල්ල වී ප්‍රකට වීම සිදුවන විට, මෙම ආනාපාන නිමිත්ත අරමුණු කොට ධ්‍යානාංගයන් බොහෝ වාරයක් සලකා බැලූ විට ටිකෙන් ටික පහසුවෙන් පරිග්‍රහ කළ හැකි වනු ඇත. ප්‍රථමයෙන් ධ්‍යානාංගයන් එකක් පාසා ප්‍රකට වන සේ පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව ධ්‍යානාංග පහම එකවරට ප්‍රකට වන සේ පරිග්‍රහ කරන්න.

### **සමවැදීම බහුල කරන්න-ප්‍රත්‍යවේකෂාව අඩු කරන්න**

මේ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු මගින් ළගාවිය යුතු, ලබාගත හැකි ප්‍රථම ධ්‍යානය ඇති, ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණි ආධුනික පුද්ගලයෝ සමවැදීම බහුල කරන්නවා! ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රත්‍යවේකෂාව අඩු කරන්නවා!

මක්නිසාද යත් : ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේකෂාව බහුල පුද්ගලයාට ධ්‍යානාංග ගොරෝසු බවට පත්වී පෙනී යා හැකිය. ධ්‍යානාංගයන්ගේ ප්‍රත්‍යවේකෂාව බහුලවීම නිසා මෙසේ ධ්‍යානාංගයන්ගේ පෙනී යෑම සිදුවී ඇත. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ප්‍රභූණ භාවය ඇතිව පහසුවෙන් සමවැදීමේ ශක්තිය තිබෙන තත්වයට තවම පත් නොවී ඇති නිසා ධ්‍යානාංගයන් දුච්ඡල තත්වයක තිබියදීම පෙනී යා හැකිය. මෙසේ පෙනී ගිය පසු එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ එම ධ්‍යානාංගයන් දුර්වල වීමේ අඩුපාඩුව නිසා ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව මගින් ඉහළ ද්විතීය ධ්‍යානයට නැඟීමට කැමති වන නමුත් හේතු ධර්ම නොලැබී යන්නේය. එම යෝගාවචර පුද්ගලයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීම බහුල වීම පිණිස දැනට සම්පූර්ණව නොවැඩීම - ප්‍රභූණ නොකිරීම නිසා දෙවෙනි ධ්‍යානයට යෑමේ අභිලාෂය ඇතිව උත්සාහ කළ ද දැනටමත් ලබා ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ද පිරිහී යෑමට ඉඩ තිබේ. ද්විතීය ධ්‍යානයට යෑමට කැමති වුව ද අපොහොසත් විය හැකිය.

[වි. ම. 112; මහා වී. (සී.) 1/149]

## පකඳුව ධනානාංගයෝ

1. චිතකක - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මතට සිත නැංවීමේ ස්වභාවය.
2. විචාර - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ නැවත නැවතත් සලකා බැලීම, විචාරීම.
3. ජිති - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත ප්‍රමෝදයට පත්වීම.
4. සුඛ - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණේ රසය සුවසේ විඳීම, සැපවත් වීම.
5. එකගතා - ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මතම සිත වැටීමෙන් වන ශාන්ත භාවය, එකඟ බව, තහවුරු ස්වභාවය.

## පකඳුව වසිභාව

1. ආච්ඡන වසිය - ධනානාංගයට සම වැදීමෙන් පසු ධනානාංගයන් රිසි සේ සලකා බැලීමේ ශක්තිය ඇති බව.
2. සමාප්ඡන වසිය - තමා කැමති පරිදි සම වැදීමේ ශක්තිය ඇති බව.
3. අධිඡ්ඨාන වසිය - ධනානාංග (පැයක්-දෙකක් ලෙස) රිසි තාක් කාලය නියම කොට අධිඡ්ඨාන කොට සමවැදීමේ ශක්තිය ඇති බව.
4. චුච්ඨාන වසිය - නියම කරගත් කාලය අනුව ධනානාංගයන් නැඟී සිටීමට ශක්තිය ඇති බව.
5. පච්චවෙක්ඛණ වසිය - ධනානාංගයන් රිසිසේ සලකා බැලීමේ ශක්තිය ඇතිබව

ධනානාංගයන් ශිෂ්‍යයන් තුවණින් සලකා බැලිය හැකි මනෝද්වාරාවඡ්ඡන යෙහි ශක්තිවලට ආච්ඡන වසිය යැයි කියන අතර ධනානාංගයන්ම ශිෂ්‍යයන් සලකා

බැලිය හැකි වූ පවිච්චෙක්ඛණ ජවනයන්ගේ ශක්තිය පවිච්චෙක්ඛණ වසී යැයි කියනු ලැබේ. මනෝද්වාරාවර්ජජනයක් සහ පවිච්චෙක්ඛණ ජවනයේ මනෝද්වාර චීචී තුළ චිත්තඝණන එකක් පසුපස එකක් ලෙස ඇති ධර්මතාවයේ වන්නාය.

[වි. ම. 113; මහා චි.සී.) 1/149]

චිත්තවත් ඔබ මේ ධනානාංගයන් වගකීමෙන් යුතුව ප්‍රගුණ කරන්න. අනතුරුව ඉහතින් විස්තර කළ පරිදි ධනානාංගයන් සලකා බලන්න. ප්‍රථම ධනනයේ ධනානාංග පහ ඉහත දක්වා ඇති පරිදි ප්‍රකට වූ කල මෙම වසීභාව පහ අනුව දක්වන තෙක් ප්‍රගුණ කරන්න.

### ද්විතීය ධනනයට

මේ වසීභාව පහ මුදුන්පත් කරගනු සඳහා දක්ෂ ලෙස ප්‍රගුණ කළ යෝග්‍යවරයන් පුද්ගලයා විසින් සම්පූර්ණ ලෙස ප්‍රගුණ කළ ප්‍රථම ධනනයක් නැති සිට, (නිවරණයක් බැහැරවූ මුල් අවස්ථාව නිසා)

1. මේ ප්‍රථම ධනන සමාපත්තිය සම්පව ඇති නිවරණ සතුරන් සහිත යයි ද,
2. චිත්තක-විචාරයන්ගේ ඕළාරික වීම හේතුවෙන් කැඩී-බිඳී යාමේ ස්වභාවයෙන් යුක්තවන නිසා දුර්වල ධනානාංග සහිත වන්නේය යයි ද,

මෙලෙස ප්‍රථම ධනනයේ ආදීනව සලකා බල

3. ද්විතීය ධනනයේ ශාන්ත වූ ධර්මයන් අපේක්ෂා කරනුයේ,
4. ප්‍රථම ධනනයෙහි කැමැත්ත, බැඳීම නම් වූ නිකාන්තිය දුරු කොට

ද්විතීය ධනනය ලැබීමට කැමැත්තෙන් ආනාපාන සමාධි භාවනාව උත්සාහයෙන් කළ යුතු, ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණටම (ඉහත සඳහන් කරුණු සතර අනුව) සිත යොදා අවධාරණයෙන් භාවනා කළ යුතු.

මේ අවස්ථාවේදී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ වචනයෙන් මෙතෙහි නොකරන්න. එදෙස සාවධානව බලන්න. බලාගෙන භාවනා කරන්න. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස භුස්ම රැළ මෙතෙහි කිරීම කරන්නා වූ චිතක්ක-චිචාර යනු වචී සංඛාර යැයි [ම. නි. 1/706] කී ලෙසින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වචනයෙන් කියමින් මෙතෙහි කරන විට වචී සංඛාර වන චිතක්ක-චිචාර අලුත්වැඩියා කෙරෙයි. එම නිසා බැහැර නොකළ හැකිය. බැහැර වුව ද නැවත ඇතුළු වීමට ඉඩ ඇත. මෙකීසා ද්විතීය ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ ධ්‍යානයක් සඳහා වචනයෙන් මෙතෙහි නොකළ යුතු ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත දෙස සාවධානව බලා සිටීම පමණක් කරන්න. බලාගෙන භාවනා කරන්න. [වි. ම. 114]

මෙලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන විට එම යෝගාවචර පුද්ගලයා යම් විටක ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටිනුයේ ද ආනාපාන පටිභාග නිමිත්තම පරිග්‍රහ කරන්නා වූ ද එයම සිහිපත් කර දෙන්නා වූ ද, සතියෙන් පරිපූරණ වේ. එම අරමුණ සම්පූර්ණව ප්‍රකටව දැනගැනීම කරන සම්පෘද්ධතාවයෙන් ද සම්පූර්ණ වූ ඔහුට ධ්‍යානාංග වෙත නුවණින් අවධානය යොමු කොට සලකා බලන විට චිතක්ක-චිචාරයන්ගේ ඕප්‍රාරික බව ප්‍රකට වන්නේය. ප්‍රීති-සුඛයන් ද, විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ද ශාන්ත බව ප්‍රකට වන්නේය. එම අවස්ථාවෙහි ඕප්‍රාරික ධ්‍යානාංගයක් බැහැර කිරීමට කැමැත්ත ද ශාන්ත වූ ධ්‍යානාංගයක් ලබා ගැනීමට කැමැත්ත ද ඇතිව එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණටම නැවත - නැවතත් අවධානය යොමු කරන්න; සාවධානව සිත යොමු කරමින් සිටින්න. මෙලෙස භාවනා කරන යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග තුන ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය පහළවනු ඇත. [වි. ම. 114]

**තෘතීය ධ්‍යානයට**

එ ලබාගත් දෙවැනි ධ්‍යානය ද වසී භාව පහ අනුව දැන වන ලෙසට, ප්‍රගුණ වන ලෙසට අභ්‍යාස කරන්න. එම භාවනා මාගීය මගින් ද්විතීය ධ්‍යානය ලබාගන්නා වූ ද, එම දෙවැනි ධ්‍යානයේ වසීභාව පහ අනුව දැනව ප්‍රගුණ කළා වූ ද, යෝගාවචර පුද්ගලයාගේම වසීභාව පහ අනුව පරිවෘත්තීන් යුතුව අභ්‍යාස කළ දෙවැනි ධ්‍යානයක් නැගී.

- 1. මේ ද්විතීය ධ්‍යාන සමාපත්තියට චිතක්ක-චිචාර නම් වූ සතුරා ආසන්නව ඇත්තේය යැයි ද.

2. "මේ ද්විතීය ධනන සමාපත්තිය තුළ සිත වංචල කරවන දුර්වලකමින් යුත් ප්‍රීතිය ඇත. මේ ප්‍රීතිය හේතුවෙන් ද්විතීය ධනනය ඕළාරික යැයි කියනු ලැබේ." [දී. හි. 1/130] මෙලෙස දේශනා කොට ඇති පරිදි, ප්‍රීතිය ඕළාරික වීම නිසා දුර්වල වූ ධනනාංගයක් වෙයි යයිද, මෙලෙස ද්විතීය ධනන සමාපත්තියේ ආදිනව සලකා බැලිය යුතුය. ඉන් පසු

3. තුන්වන ධනනයෙහි ශාන්ත බව සිතා

4. දෙවන ධනනයට සමවැදීමට කැමැත්ත නම් වූ නිකාන්තිය දුරු කොට

තෙවන ධනනයට ශාමට කැමැත්ත ඇතිව ආනාපානසති සමාධි පටිභාග අරමුණට සිත කොදමින් භාවනා කළ යුතුය. [වි. ම. 117]

මෙලෙස උනන්දුවෙන් භාවනා කරන පුද්ගලයාහට දෙවන ධනනයෙන් නැඟී සිට ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට පටිකරම කිරීමෙන් සතිය සම්පූර්ණ වී, එම අරමුණ විසඳව දැක සම්පජ්ඣාදායක ද සම්පූර්ණ වී, ධනනාංගයන් අරමුණු කොට ඤාණයෙන් සලකා බැලීමේදී ප්‍රීතිය ඕළාරික වශයෙන් වැටහෙන්නේය. සුඛය ද ඵකාග්‍රතාවය ද ශාන්ත ලෙස වැටහෙනු ඇත. එම අවස්ථාවේ ඕළාරික ධනනාංගයන් ඉවත් කිරීමේ කැමැත්තෙන් හා ශාන්ත වූ ධනනාංගයන් ලබා ගැනීමට උත්සාහයෙන් එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි නැවත-නැවතත් සිත සමාධි කරන්න. මෙලෙස සමාධි කරන යෝගාවචරයාගේ සන්තානයේ සුඛ-ඵකගතතා යන ධනනාංග දෙක සහිත තෙවන ධනනය තහවුරු වනු ඇත. [වි. ම. 117]

මේ තෘතීය ධනනයේ තත්‍වමජ්ඣධත්තතා වෛතසිකය නම් වූ තත්‍ව මජ්ඣධත්තතාව, විතක්ක-විචාර-පීඨි යන මේවා නැති නිසා ඉතාමත් ප්‍රකට වන්නේය. මධ්‍යස්ථ ලෙස භාවනා කරන්නා වූ සතිමත් වූ සුඛයට පත් වූ පුද්ගලයෙකි යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ ආයතීන් වහන්සේලා මේ තෘතීය ධනනයෙන් පටිපූර්ණ වූවන් වග්ගීනා කරන සේක; පසස්නා සේක. මේ ධනනයේ, තත්‍වමජ්ඣධත්තතාවයේ ද සතියේ ද සුඛයේ ද, ශක්තිය ඉතාමත්ම ප්‍රකටව උතුම් ලෙස පවතින්නේය. ලෞකික සුඛයන් අතරින් මේ තෘතීය ධනන සුඛය උසස්ම සුඛය වන්නේය. මින් ඉහළ ධනන සුඛ වේදනාව ඇසුරු නොකරමින් උපෙක්ඛා වේදනාවෙන් පමණක් යුක්තවන්නේය. මේ තෘතීය ධනනය පඤ්ච වසීතාවයෙන් මනා ලෙස ප්‍රගුණවන සේ වසී කරන්න.

# චතුර්ථ ධනානසට

ඉහත සඳහන් කළ පරිදි තෙවන ධනානස ලැබූ යෝගාවචරයා වසීනා පහ අනුව දක්ෂ ලෙසට ප්‍රගුණ කොට එම තෘතීය ධනානසෙන් නැගිට එහි ආදීනව මෙතෙහි කළ යුතුයි.

1. මේ තෘතීය ධනාන සමාපත්තියට ප්‍රීතිය නම් සතුරා ඇත. එය නිවරණයන්ට ආසන්නය.
2. එම ධනානාංගයන් කෙරෙහි සිත ඇලී පවතින්නේය.

මේ හේතුවෙන් තෘතීය ධනානස ඕළාරික යැයි කිව හැකිය. [දී. නි. 1/130] මෙසේ ඕළාරික බව හේතුවෙන් සුඛය දුර්වල ධනානාංගයක් වන්නේය. මේ ලෙසට තෘතීය ධනාන සමාපත්තියේ ආදීනව සලකා චතුර්ථ ධනානස ශාන්ත ලෙස සලකා ගත යුතුය.

තෘතීය ධනානස පිළිබඳ ආසාව නිසා නිතර ඇසුරු කරන සුඛ නිකන්තිය දුරු කොට චතුර්ථ ධනානසට පැමිණීමේ කැමැත්ත අනුව ආනාපාන-සති සමාධි භාවනාව වැඩිය යුතුය. ආනාපාන පටිභාග අරමුණ මත ඉහත සඳහන් ආකාරයට සාවධානව භාවනා කළ යුතුයි. [ච. ම. 121]

මෙලෙස උනරුවෙන් භාවනා කරන විට, තෘතීය ධනානසෙන් නැගී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණම පරිග්‍රහ කරන සතිය සම්පූර්ණ වී එම අරමුණම විසඳව දැනගැනීම කරන සම්ප ජඤ්ඤ කථාණයෙන් ද සම්පූර්ණ වී ධනානාංගයන් කථාණයෙන් සලකා බලන විට එම යෝගාවචරයාගේ කථාණයට චේතසික සෝමනස්ස යැයි කිව යුතු. සුඛය ඕළාරික ලෙසට වැටහෙන්නේය. උපෙක්ඛා වේදනාව ද සිතේ ඵකාග්‍රතාවය ද ශාන්ත ලෙසට වැටහී යන්නේය. එවිට ඕළාරික ධනානාංගයන් බැහැර කිරීමේ කැමැත්ත ද ශාන්ත ධනානාංගයන් ලබා ගැනුමේ කැමැත්ත ද ඇතිව එම ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත නැවත-නැවතත් භාවනා කරන්න. අවධානය යොමු කරවන්න. මෙසේ සිත යොදා භාවනා කරන යෝගාවචරයාගේ සන්තානයේ උපේක්ෂා-ඵකාග්‍රතා යන ධනානාංග දෙක ඇති චතුර්ථ ධනානස පහළ වේ. [ච. ම. 121]

- මේ සතරවන ධනානසේ ද වසීනා පහ ප්‍රගුණ වන සේ අභ්‍යාස කරන්න.
1. කායික දුක්ඛ වේදනාව ප්‍රථම ධනානසේ උපචාර ඝණයේදී ද
  2. චේතසික දෝමනස්ස වේදනාව ද්විතීය ධනානසේ උපචාර ඝණයේදී ද

3. කායික සුඛ වේදනාව තෘතීය ධ්‍යාන උපචාර ක්‍ෂණයේදී ද
4. චේතසික සෝමනස්ස වේදනාව චතුර්ථ ධ්‍යානයේ උපචාර ක්‍ෂණයේදී ද එකින එක බැහැර කෙරෙයි.

[වි. ම. 121/ සං. ති. 5-i/382]

## චතුර්ථ ධ්‍යානයේ විශේෂත්වය උරගා බැලීම

"චතුර්ථානධ්‍යානෙ අභිසුඛමො; අසවත්තමෙව පාපුණාති'ති" [වි. ම. 203]

"අභිසුඛමොති අසඤ්ඤාථ ලබ්‍හමානො කායසංඛාරො චතුර්ථානධ්‍යානෙ අභිකකන්ත සුඛමො. සුඛමභාවොපිසස තථ නථී, කුතො ඔළාරිකතා-අසවත්තනතො. තෙනාභ 'අසවත්තමෙව පාපුණාති'ති." [මහා වී. (සී.) 1/264]

"චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී ඉතා සුඛම, අභි-සුඛම තත්වයට පත්වන්නේය. නොපවත්නා තරමටම පත්වී යයි සිහි කටයුතු." [වි. ම. 203]

"අභි-සුඛම = ඉතාම සුඛම ස්වභාවයයි. ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය ධ්‍යානයන්හි ඇති ආශවාස-ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාරයේ චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී සුඛම තත්ත්වය ඉක්මවා සිටී. චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී කාය සංස්කාර සුඛම යැයි කිව නොහැකි තත්ත්වයට ද පත්වේ. ඕළාරික තත්වය කෙසේ නම් පැවතිය හැක්කේද? මෙහිසා, අසවත්තමෙව පාපුණාති-නොපවත්නා තත්වයට පත්වන්නේ යැයි අටුවාචාර්යයින් වහන්සේ දක්වා ඇත්තාහ." [මහා වී. (සී.) 1/ 264]

දීඝ භාණක, මජ්ඣිම භාණක, සංයුත්ත භාණක යන මේ භාණක මහා ථෙරවරුන්ගේ මතය පරිදි අටුවාවෙහි විස්තර දක්වා ඇත. [වි. ම. 203] චතුර්ථ ධ්‍යානයට සම්බැඳුන පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ආශවාස-ප්‍රශ්වාස නොමැති බව ද ඉහත සඳහන් අටුවාහි පෙන්වා ඇත. [වි. ම. 209] එහෙත් මෙහි ඔබ විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණ වන්නේය. ඔබ විසින් "මම චතුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණියෙමි" යයි තමාට වැටහෙන අවස්ථාවේ තමා හුස්ම ගන්නේද නැද්ද කියා වරින්වර නොබැලිය යුතුය. එමගින් සමාධිය පිරිහී ගොස් ධ්‍යානයෙන් ද පිරිහී යා හැකිය. චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාපත්තියට නැවත-නැවතත් විශ්වාසයෙන් සමවදින්න. එම අවස්ථාවේ හුස්ම නොහන්නේ නමුත්, වෙන විදියකින් කිවහොත්, චතුර්ථ ධ්‍යාන සමවසේ ආශවාස-ප්‍රශ්වාස නැතත්, ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරන මනෝද්වාර පවත වීවිචල ද,

හුස්ම ගැනීම-නොගැනීම ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරන කාමාවචර ජවන මනෝද්වාර විච්චල  
 ද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස පැවතිය හැකි ජවන විච්චි සිත් සන්නතිය පවතින්නේය. මෙහිසා  
 හුස්ම ගැනීම-නොගැනීම බලමින් සිටින විට කාම ජවන මනෝද්වාර විච්චනයේ පැවතීම  
 හේතුවෙන් පැන නගින ඉතාම සීඝ්‍රී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය ළදරුවකුගේ හුස්ම ගැනීම  
 සේ සමහර යෝගීන්ට වැටහීමට ඉඩ තිබේ. චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාපත්ති අවස්ථාවේ  
 හුස්ම නොවැටෙන නමුත් මෙය පිරික්සන විට හුස්ම ගැනීම වන්නේය. මෙහිසා  
 ආරම්භයේදී හුස්ම ගන්න-නොගන්නා බව නොසොයා චතුර්ථ ධ්‍යානයට නැවත  
 නැවත සම්බැඳීම කරන්න. සතුටුදායක තත්වයට පත්වූ විට හුස්ම වැටෙන-නොවැටෙන  
 බව පරීක්‍ෂා කොට බලන්න. උපේක්‍ෂා-ඒකාග්‍රතා නම් වූ ධ්‍යානාංග දෙක චතුර්ථ  
 ධ්‍යාන උපචාර අවස්ථාවේ ප්‍රකටව මතු වේ. එම නිසා චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාර සමාධි  
 අවස්ථාව හා චතුර්ථ ධ්‍යාන (අර්පණ) අවස්ථාව ධ්‍යාන අංග වශයෙන් එකිනෙක  
 වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම මඳක් අපහසු විය හැකිය. උපචාර සමාධි අවස්ථාවේ  
 හුස්ම වැටීම සිදුවේ. මේ ගැන සතිමත් වන්න.

පින්වත් ඔබ එම චතුර්ථ ධ්‍යානය ද වසිතා පහ අනුව ප්‍රගුණවන තෙක්  
 අභ්‍යාස කරන්න. පැහැදිලි ආලෝක ශක්තිය පරියෝදාන වන (ඉතාමත් දිලීසෙන) තෙක්  
 අභ්‍යාස කරන්න. එම අවස්ථාවේදී විපස්සනාවට හැරවීමට කැමති නම් හැරවිය හැකිය.

එහෙත් චතුරාරක්ඛා නම් වූ ආරක්‍ෂක භාවනා වඩන හැටි විපස්සනාවට  
 හැරවීමට කලින් මෙහි දී විස්තර වශයෙන් පැහැදිලි කරන්නෙමු. ඕදාන කසීණයේ සිට  
 පුහුණු කොට පැමිණී යෝගීන් ඉතා පහසුවෙන් චතුරාරක්‍ෂක කමිස්ථානයන් වෙත  
 මාරුවීම කරන බව අත්දැක ඇත්තෙමු. ධාතු කර්මස්ථානය විස්තාර ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන්  
 පුහුණුව ද බොහෝ උපකාර වන්නේය. මෙහිසා චතුරාරක්‍ෂක කමිස්ථාන විස්තර කිරීමට  
 කලින් දෙතිස් කොටස් භාවනා ක්‍රමය, අට්ඨික කම්මට්ඨානය භාවනා කරන ක්‍රමය හා  
 ඕදාන කසීණය භාවනා කරන ආකාරය විස්තර කොට දක්වන්නෙමු.

අතිශයින් පැහැදිලි ආලෝක තත්වය දිදුලන-වඩවඩාත් තියුණු තත්වයට  
 පත්වන තෙක් ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නැවත-නැවතත් තහවුරු කරගන්න.  
 ඉහත සඳහන් ලෙසට ආලෝකය දිලීසෙන තියුණු තත්වයට නැවත-නැවතත් පත්වන  
 විට එම පිරිසිදු ආලෝකයේ උපකාරයෙන් පහත සඳහන් දෙතිස්ක වූ කොට්ඨාස සිතින්  
 බලන්න. මෙහිදී විස්සක් පමණ වූ පශ්චි කොටස් වරෙකට පහ බැගින් කොටස් කර ද

ආපේ කොට්ඨාශ දොළොස හය, හය බැගින් කොටස් කොට ද සම්මර්ශනය කරන්න. පිළිවෙළට කොටස් එක-එක ගෙන භාවනා කරන්න. පිරිසිදු මුහු බලන කණ්ණාඩියක් තුළින් බැලූ කල තම මුහුණෙහි හැඩරුව ප්‍රකටවම පැහැදිලිවම දැකගත හැකිවන්නා සේ දෙතිස් කොටස් ද පැහැදිලිවම දැකගත හැකිවන සේ භාවනා කරන්න. මේවා මත භාවනා කරන විට ආලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශක්තිය දුබල වී අඳුරු වී, කොට්ඨාශයන් අපැහැදිලිව, අප්‍රකටව යා නම්, ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය නැවත වරක් තහවුරු කරගන්න. ආලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශක්තිය පැමිණී විට නැවත දෙතිස් කොටස් අනුව භාවනා කරන්න. සිතේ ආලෝක ශක්තිය දුර්වල වන-අඳුර පහළවන වාරයක් පාසා ඉදිරියේදීත් මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.





## දෙවන කොටස්

### පඩිවි ධාතු අධික, පඩිවි කොට්ඨාශයෝ

1. කෙසා	කෙස්	44*	} තව පසද්වකය
2. ලොමා	ලොමී	44	
3. නඩා	නිය	44	
4. දුන්නා	දුන්	44	
5. තවෝ	සම	44	
6. මංසා	මස්	44	} වක්ක පසද්වකය
7. නහාරු	නහර	44	
8. ඇට්ඨී	ඇට	44	
9. ඇට්ඨීමිඤ්ජා	ඇට මිඤ්ජ	44	
10. වක්කං	වකුභඬු	44	
11. හඳුයං	හඳුවහ	44	} පජ්ජාස පසද්වකය
12. යකනං	අක්මාව	44	
13. කිලෝමකං	දළඹුව	44	
14. ජිහකං	ඇලදිව	44	
15. පජ්ජාසං	පෙනහැල්ල	44	

\* මෙම සංඛ්‍යාවලින් ඒ ඒ කොටස්වල අඩංගු වන පරමාව රූප බව වර්ගයන්ගේ ගණන දැක්වෙයි. මෙම ග්‍රන්ථයේ ද්විතීය භාගයෙහි මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර අඩංගු වනු ඇත. (-පටිච්ඡික)

16. අත්තං	බඩවැල	44	} මත්ඵලංග පක්කය.
17. අත්තගුණං	අතුතු බහන්	44	
18. උදුරියං	තොදිරු අභර	8	
19. කරියං	දිරු ආභාර	8	
20. මත්ඵලංගං	මොළය	44	

**ආපො ධාතු අධික, ආපො කොට්ඨාශයේ**

21. පීත්තං	පීත	44	} මේද ජක්කය
22. සෙමීභං	සෙම	44	
23. පුඛිඛේ	සැරව	8	
24. ලෝභිතං	ලේ	44	
25. සේදෝ	දුහදිය	16	
26. මේදෝ	මේදතෙල්	44	

27. අස්සු	කදුළු	16	} මුත්ත ජක්කය
28. චකා	මස්තෙල්	44	
29. ඛේලෝ	කෙළ	16	
30. සිංඝාණීකා	සොටු	16	
31. ලසීකා	සන්ධිලාටු	44	
32. මුත්තං	මුත්ත	8	

පීත්තත් සෝභාවචරය, ඔබ විසින් මේ දෙතිස් කොටස් ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් මතුකර ගත් ආලෝකයේ ශක්තිය උපකාර කරගෙන කෙස්වල පටන් මුත්තා දක්වා ද මුත්තාවල සිට කෙස් දක්වා ද ප්‍රගුණ වනයේ භාවනා අභ්‍යාස කරන්න. කෙස්වලින් පටන්ගෙන පහළට මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී මුත්තා දක්වා ද නැවත මුත්තාවල සිට ඉහළට යෑමේදී ද විනිවිද යන සුලු කඳාණයකින් ප්‍රකටව දැනගත හැකි තරමට පත්වූ විට සවිකීය වශයෙන් දක්‍ෂ ලෙස ප්‍රගුණ කළ යැයි කිව හැකි තත්ත්වයට පත්වන්නේය. ඒ අවස්ථාවේදී යථෝක්ත ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය මගින් පහළ වූ පැහැදිලි ආලෝකයේ උපකාර ගෙන එම ආලෝකය පැතිරිය යුතුයි. තමා ඉදිරියේ සිටින

යෝගාවචරයකුගේ හෝ සත්වයකුගේ කයට ආලෝකය විහිදුවා හිස-කෙස්වල සිට මුත්‍රා දක්වා ද මුත්‍රාවල සිට හිස කෙස් දක්වා ද බොහෝ වාර ගණනක් භාවනා කරන්න. සාර්ථක වූ විට තම ආධ්‍යාත්මයෙහි වරක් ද, බාහිර වශයෙන් වරක් ද, යන ලෙසට බොහෝ වාරයක් මාරු කරමින් භාවනා කරන්න. මෙසේ අප්‍රකඩත්ත-බහිද්ධා වශයෙන් වාර මාරු කරමින් බොහෝ වාර ගණනක් බැලීමෙන්ම භාවනා ශක්තිය තහවුරු වන්නේය.

මෙලෙස ආසන්නයේ සිට ටිකෙන් ටික ඇතට ආලෝකය පතුරුවමින් බලන්න. දස දිසාවන්හිම බලන්න. ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානය නිසා මතු වූ පැහැදිලි ආලෝකය මගින් මිනිස්-නිරිසන් ආදී සෑම සත්වයෙකුම එකිනෙකා ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෙස වාරයෙන් වාරය බලන්න. පුරුෂයා, ස්ත්‍රීයා, හරකා ආදී ලෙස නොබලා කොට්ඨාශ සමූහ ලෙස බලන වාරයක් පාසා අප්‍රකඩත්ත-බහිද්ධා යන දෙවිධිය අනුව භාවනා පළපුරුද්ද තහවුරු වීම සිදු වන්නේය.

**තුන්මංසල**

”කොට්ඨාසානං පගුණකාලතො පට්ඨාය තිසු මුඛෙසු එකෙන මුඛෙන විමුවවිසාහි. කමමට්ඨානං වණණතො වා පටිකකුලතො වා සුඤ්ඤතො වා උපට්ඨාහි. ... ආකංඛමානසස වණණතො, ආකංඛමානසස පටිකකුලතො ආකංඛමානසස සුඤ්ඤතො කමමට්ඨානං උපට්ඨනිසාහියෙව” [විභ. අ.179]

මේ දෙවිස් කොටස අප්‍රකඩත්ත-බහිද්ධා යන දෙයාකාරයට පළපුරුද්ද තහවුරු වන තෙක් අභ්‍යාස කළ අවස්ථාවේ සිට පහත දැක්වෙන නිවනට පිවිසෙන මහා දොරටු තුන අතරින් එක් දොරටුවක් මගින් සන්තානගත කෙලෙස්වලින් එකාත්තරයන්ම, සහතික ලෙසම මිදීමට හැකි වන්නේය.

- 1. වණණ - වර්ණය-පාට. (වර්ණ කසීණ වශයෙන්) ද,
  - 2. පටිකකුල - පිළිකුල් වශයෙන් ද,
  - 3. සුඤ්ඤ - ආත්මීය වශයෙන් සුඤ්ඤයැයි සුඤ්ඤත ධාතු ස්වභාවය වශයෙන් ද ප්‍රකට විය හැකිය.
- 1. කැමති කෙනකුට වර්ණ කසීණ වශයෙන් ද,
  - 2. කැමති කෙනකුට පටිකකුල වශයෙන් ද,
  - 3. කැමති කෙනකුට සුඤ්ඤත ධාතු ස්වභාව වශයෙන් ද කමට්ඨන ප්‍රකට කරගත හැකිය.

[විභ. අ. 179]

මේ අටුවාවෙහි පැහැදිලි කොට ඇති පරිදි පින්වත් ඔබ දෙතිස් කොටස් ප්‍රශ්න වන තෙක් පුහුණු වූ පසු ඉහත සඳහන් තුන්මංසලේදී තමා කැමති මාගීයක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න කළ යුතුව ඇත. මේ ග්‍රන්ථයෙහි වනාහි මාගී තුනම ලියා දක්වන්නෙමු.

## පටික්කුල මනසිකාරය

"එතට පන අතතනො පිවමානක-සරීරෙ පටික්කුලනති පටික්කමං කරොනනසස අපපණාපි උපචාරමපි ජායති. පරසස පිවමානක-සරීරෙ පටික්කුලනති මනසිකරොනනසස නෙව අපපණා ජායති න උපචාරං. නනු ව දසසු අසුනෙසු උනයමෙතං ජායති'ති. ආම, ජායති. තාති හි අනුපාදිනනක-පකෙඛ ධීතාති. තසමා තතට අපපණාපි උපචාරමපි ජායති. ඉදං පන උපාදිනනක-පකෙඛ ධීතං. තෙනෙවෙතට උනයමෙපතං න ජායති. අසුනානුපසසනා-සංඛාතා පන විපසසනාභාවනා හොති'ති වෙදිතඛබා"

[විභ. අ.183]

අප්ඝධත්ත-බහිද්ධා යන කොටස් දෙක අතරින්, තමාගේ ජීවිතයේ පැවැත්ම හා සම්බන්ධය ඇති අප්ඝධත්ත ශරීර කුඩුව තුළ දෙතිස් කොටස් අතරින් එකක් හෝ වේවා සමූහයක් හෝ වේවා පිළිකුල් ශැයී පරිකර්ම කරන කෝභාවචර පුද්ගල සන්තානයේ අර්පණා ධ්‍යානය ද උපචාර ධ්‍යානය ද යන දෙකම පහළ විය හැකිය. බාහිර සජීවී කෙනෙකුගේ ශරීර කොට්ඨාශ තුළ පිහිටා ඇති කොටස් පිළිකුල් ශැයී සිත යොදා බැලීමේදී උපචාර සමාධිය ද පහළ විය නොහැක. අර්පණා ධ්‍යාන ද නොලැබේ. දහයක් වූ අසුහ නිමිති අරමුණු කොට භාවනා කිරීමේදී අර්පණා ධ්‍යාන-උපචාර ධ්‍යාන යන දෙකම ලබාගත හැකි බව සත්‍ය නොවන්නේද? යන්න ප්‍රශ්නයකි. මෙයට පිළිතුර "ඔව්," යන්නයි. එම අසුහ නිමිති අනුපාදිනනක පකඛ ගෙවත් අවිඥානක පසරයේ පිහිටා ඇත. එහිසා දසාකාර වූ මළමිනී අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙන් අසුහ කර්මස්ථානයන්හි අර්පණා ධ්‍යාන ද උපචාර ධ්‍යාන ද පහළ විය හැකිය.

[විභ. අ.183]

තවදුරටත් මේ බහිද්ධා වන්නා වූ පණ ඇති අනෙකකුගේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති දෙතිස් කොටස්ම සවිඤ්ඤාණක පැත්තේ පිහිටා ඇත. පණ ඇති බහිද්ධා කෙනෙකුගේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති දෙතිස් කොටස් අනුව අර්පණා-උපචාර යන දෙකම පහළවිය නොහැකිය. එහෙත් අසුභානුපස්සනා ශැයී කියන විදුර්ගනා භාවනාව වනාහි සිදුවිය හැක්කක් ලෙස දැනගුණු. [විභ. අ.183] විපස යුතු ආදියෙහි සවිඤ්ඤාණක අනුපස්සනාව ඇත. එය සවිස්තරව විපස්සනා කොටසෙහි ඇත.

## මූල විකාශන දැක්වෙන පැහැදිලි කිරීම

"අනුපාදිතක පටකවී සීතානී දස ආකාර වූ අසූඛ අරමුණු කොට ගත් මළමිනී අනුපාදිතක පකඩ හෙවත් අවිඤ්ඤාණක කොටසෙහි පිහිටා ඇති බව අටුවාව කියයි. එම කීම අනුව සැඟරිකන්ද වාසී මහා තිස්ස තෙරුන් වහන්සේ මෙන් ද සංඝරක්ඛිත මහා තෙරුන්ගේ අතවැසි සාමණේර නම මෙන් ද බහිද්ධා සවිඤ්ඤාණක සත්ත්වයන්ගේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති කොටස් තිස් දෙකෙහි ද අනුපාදිතක පකඩ හෙවත් අවිඤ්ඤාණක කොටසෙහි මෙන් අරමුණ ගැනීමට සමත් යෝගාවචරයාගේ චිත්ත සන්තානයේ දසවිධ වූ අශුභයන් වශයෙන් සවිඤ්ඤානික ශරීරයකින් වුව ද ප්‍රකට වූ අශුභ නිමිත්ත අනුව උපචාර සමාධිඝට පැමිණීම සම්බන්ධයෙන් වූ උපදෙස් යැයි මෙය දැනගනු." [මූල වී. 2/155]

"අරච්ඡා කායෙ = ඔහුගේ කයෙහි (32ක කොට්ඨාස) ඇත්තේයැයි කෙස් ආදී කොටස් වෙත කෙනෙකුගේ කෙස් ආදී වශයෙන් ගැනීම සත්ත්වයෙකු වශයෙන් ගැනීමක් වන්නේය. එලෙස නොගෙන "ඉමඤ්චිං කායෙ"මේ කයෙහි" යැයි ගන්නා කල්හි සත්ත්වයෙකු ලෙස ගැනීම නම් වූ ද්‍රෝණය දැරවේ. එලෙස සත්ත්වයෙකු ලෙස වරදවා ගැනීමෙන් තොරව, "මගේ" යැයි වරදවා ගන්නා කයට "මගේ කය" යැයි නොකියන නිසා, "මම" යැයි මනසිකාරය නොපවත්නා තාක් කල්, අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ප්‍රකට ලෙස පිහිටා ඇති තමාගේ දෙතිස් කොටස් මත සතිය මනා ලෙස පිහිටන සේ, බහිද්ධා ශරීරයක සතිය මනා කොට නොපිහිටයි. මෙහිසා බහිද්ධා කෙනෙකුගේ ශරීරයෙහි පිළිකුල් ලෙස මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් අරපණා ධ්‍යානඝට පත්විය නොහැකිය. අරපණාවන්ට පත්විය නොහැකි නමුත් විජය සූත්‍රයෙහි [සුත්ත නිපාත 60] දේශනා කොට ඇති පරිදි විපස්සනා කොටසට පත් වූ විට තම ස්කන්ධයෙහි හා අනෙකෙකුගේ ස්කන්ධයෙහි ද ඇති සැටියෙන්ම ආදීනව දකිමින් භාවනා කරන ආදීනවානුපස්සනාව යැයි කියන විපස්සනා ඤාණය බාහිර කෙනෙකුගේ දෙතිස් කොටස් අනුව සිදුවිය හැකිය. මෙසේ අදහසක් ඉදිරිපත් කරගෙන අටුවාවාරීන් වහන්සේලා අසුභානුපස්සනා යැයි කිව හැකි විපස්සනාව සිදුවිය හැකි යැයි කියන බව දැනගත යුතුය. [මූල වී. 2/155-56]

මේ මූලවිකාශනීන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කරන ලද අයුරු අප්කධ්වන දෙතිස් කොටස් මගින් උපචාර-අරපණා ධ්‍යාන ද බහිද්ධා සවිඤ්ඤාණක සිරුරක් මළ මිනියක් සේ ගෙන (වෙනත් විදියකට දක්වතොත්, බහිද්ධා සවිඤ්ඤාණක සත්ත්වයන්ගේ දෙතිස් කොටස් බහිද්ධා අවිඤ්ඤාණක මළ මිනියක කොටස් මෙන් ගෙන) පිළිකුල්

වශයෙන් භාවනා කිරීම නිසා බහිද්ධා කොට්ඨාශයන්හි උපචාර සමාධිය ද ලබාගත හැකිය. උපචාර ධනනයෙහි ධනනාංග පහම ඇත. අර්පණා ධනනයෙහි ද ධනනාංග පහම ඇත. ධනනාංග වශයෙන් මෙලෙස සම වන අතර, ශක්තිය අතින් පමණක් වෙනස් වනු ඇත. උපචාර අවස්ථාවෙහි නීවරණයන් දුරු කළ හැකි නිසා භාවනා සිත කමටහත් අරමුණෙහි නොසැලී පැහැදිලිව පිහිටයි. ධනනයට පත්වූ අවස්ථාවේ ධනනාංගයන් ඉතා ප්‍රකටව බලවත්ව පහළවීම නිසා සිත නොසැලී පවතී. උපචාර අවස්ථාවේ ධනනාංග බලවත් නැත. [ච. ම. 94]

## අට්ඨක කම්මට්ඨානය

දෙතිස් කොටස් මනාව ප්‍රගුණ කරගත් ශෝභාවචරයාගේ පම කොට්ඨාශයන් සමස්තයක් ලෙස හෝ එකක්-එකක් වශයෙන් අරමුණු කොට පටික්කුල මනසිකාරය වැඩිය හැකිය. [ච. ම. 196]

මෙහිදී අට්ඨක කොට්ඨාසය එකක් ලෙස ගෙන භාවනා කරන ආකාරය පැහැදිලි කළ යුතු. මෙය අප්ඤ්ඤා-බහිද්ධා යන ක්‍රම දෙකෙන් කැමති එකකින් පටන්ගත හැක. මෙහිදී අප්ඤ්ඤා වශයෙන් භාවනා කරන ක්‍රමය විස්තර කරන්නෙමු.

පින්වත් ඔබ ආනාපාන වතුරට ධනන සමාධිය නැවත තහවුරු කරගන්න. ආලෝක ශක්තිය දීප්තිමත්ව වඩ-වඩාත් ප්‍රභාස්වර වූ අවස්ථාවේ අප්ඤ්ඤා දෙතිස් කොට්ඨාසයන් පරිග්‍රහ කරන්න. ආලෝකයෙන් බාහිර සත්ත්වයකුගේ දෙතිස් කොටස් ද මෙසේ පරිග්‍රහ කරන්න. අප්ඤ්ඤා, බහිද්ධා වශයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට වරක් දෙකක් පරිග්‍රහ කරන්න. අනතුරුව අප්ඤ්ඤා අට්ඨක කොට්ඨාසය ක්‍රමයෙන් පිඬුවක්, සමුහයක් වශයෙන් ගෙන පරිග්‍රහ කරන්න. ප්‍රකට වූ විට එහි පිළිකුල් ස්වභාවය අරමුණු කොට,

1. පටික්කුලං, පටික්කුලං - පිළිකුල්-පිළිකුල් යැයි හෝ
2. අට්ඨකං පටික්කුලං - ඇට පිළිකුල් යැයි හෝ
3. අට්ඨකං, අට්ඨකං - ඇට ඇට යැයි හෝ

පාලියෙන් හෝ සිංහලෙන් කැමති ලෙසට භාවනා කරන්න. මේ පිළිකුල් වූ අට්ඨක අරමුණේ පැයක්-දෙකක් ලෙස භාවනා සිත ශාන්තව පිහිටන ලෙස උත්සාහවත් වන්න. ආනාපාන වතුරට ධනනයේ බලවත් උපනිශ්‍රය ශක්තියේ පිහිට ලැබ මෙම පටික්කුල මනසිකාර භාවනා සිත ශක්තිය අතින් සම්පූර්ණව පවතිනු ඇත. මෙසේ භාවනාවෙන් පටික්කුල ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් ප්‍රකට වන සේ භාවනා කරන්න.

## උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත

"තථ කෙසාදි වණ්ණ-සණ්ඨාන-දිසොකාස-පට්චෙජද-වසෙන උපට්ඨානං උග්ගහ-නිමිත්තං. සබ්බාකාරතො පටිකක්කුලවසෙන උපට්ඨානං පටිභාග-නිමිත්තං" [වි. ම. 196]

ඉහත අටුවාහි විස්තර වන පරිදි

1. වණ්ණ - අවිඤ්ඤායෙහි වර්ණය
2. සණ්ඨාන - අවිඤ්ඤායෙහි රූ සටහන
3. දිසා - අවිඤ්ඤායෙහි ඇති ඉහළ-පහළ කොටස්
4. ඕකාස - අවිඤ්ඤා පිහිටි ස්ථානය
5. පට්චෙජද - අනෙක් කොට්ඨාස සමග මිශ්‍ර නොවී අවිඤ්ඤා කොට්ඨාසය වෙන්ව පිහිටීම [ඇටසැකිල්ලේ ඇට එකින් එක මිශ්‍ර වීමක් නැතිව පවතින ආකාරය]

මේ පස් ආකාරයට ප්‍රකට වූ අවිඤ්ඤා කොට්ඨාස වනාහි උග්ගහ නිමිත්ත වන්නේය. මේ සියල්ලම පිළිකුල් වශයෙන් ප්‍රකට වූ අවිඤ්ඤා කොට්ඨාස වනාහි පටිභාග නිමිත්ත වන්නේය. [වි. ම. 196; මහා වී. (සී.) 1/253; විභ. අ. 174]

මේ පිළිකුල් ස්වභාවය වශයෙන් ප්‍රකට වූ අවිඤ්ඤා කොට්ඨාස පටිභාග නිමිත්ත උපයෝගී කරගෙන භාවනා කරන කේතාවචර පුද්ගලයාහට ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ශක්තියෙන් අරපණා ධ්‍යාන පහළ වන්නේය. [වි. ම. 196] කයෙහි ඉතිරි කොටස් කැමති නම් මේ ක්‍රමයටම භාවනා කළ හැකිය.

### ධ්‍යානාංග පහ

1. විතක්ක - පිළිකුල් වූ අවිඤ්ඤා අරමුණට සිත නැංවීමේ ස්වභාවය.
2. විචාර - පිළිකුල් වූ අවිඤ්ඤා අරමුණ නැවත, නැවතත් සලකා බැලීම, විචාරීම.
3. පිහි - පිළිකුල් අවිඤ්ඤා අරමුණ මත ප්‍රමෝදයට පත්වීම.
4. සුඛ - පිළිකුල් අවිඤ්ඤා අරමුණෙහි රසය සුඛයේ විඳින ස්වභාවය.
5. ඵකග්ගතා - පිළිකුල් වූ අවිඤ්ඤා අරමුණ මතම සිත පිහිටා ශාන්තව තැන්පත් වන ස්වභාවය.

## පීඨි-සෝමනස්ස

මෙතරම් පිළිකුල් වූ අවිඤ්ඤා කොට්ඨාස මත කුමන ක්‍රමයකින් පීඨි - සෝමනස්ස පහළවිය හැක්කේදැ යි ප්‍රශ්නයක් ඇතිවිය හැක.

එයට පිළිතුරු මෙසේය.

පටිකකුල මනසිකාරයට අනුව භාවනා කරන විට මේ අවිඤ්ඤා කොට්ඨාස ඵකාත්තයෙන් පිළිකුල් නමුත් **"අදධා ඉමාය පටිපදාය ජරා මරණමනා පටිච්චේසාමි"**: "ඵකාත්තයෙන් මේ ප්‍රතිපදාව මගින් ජරා දුක, මරණ දුක යන දෙකෙන් නිදහස් වන්නෙමි"යි ලබාගන්නා ආනිශංස පිළිබඳව බලාපොරොත්තු ඇති බැවින් ද නිවරණ නම් වූ සිත කෙලෙසන ධර්ම දරුකළ හැකි නිසා ද, අවිඤ්ඤා පටිභාග අරමුණෙහි පීඨි-සෝමනස්ස පහළවිය හැකිය. ලෞකික උපමාවක් ගතහොත් "මම දැන් විශේෂ ගෙවීමක් ලබන්නෙමි"යි ලාභ බලාපොරොත්තු සහිත වූ කසළ සෝධකයෙකුට විශාල කසළ ගොඩක් අරමුණු කොට එම කසළ ගොඩ මත පීඨි-සෝමනස්ස පහළවන්නා සේ ද, නොදැරිය හැකි වූ ව්‍යාධි දුකට පත්වූ රෝගියෙකුට වමනය හා විරෝධය සිදුවෙන විට පීඨි-සෝමනස්ස පහළවන්නා සේ ද යැයි දැන ගත යුතු. [වි. ම. 143]

## ප්‍රවේශම් වියයුතු තැනක්

මේ පටිකකුල මනසිකාරයෙන් අවිඤ්ඤා කොට්ඨාස අරමුණු කොට ගෙන භාවනා කරන විට අවිඤ්ඤා යන ප්‍රඥප්ති නාමය දරු කොට "පිළිකුල්ය, පිළිකුල්ය" යනුවෙන් සතිය පිහිටුවා ගන්න. එහෙත් ආධුනිකයකුට ප්‍රථමයෙන් පටිකකුලය ප්‍රකට වශයෙන් නොවැරදිය හැකිය. පටිකකුල ස්වභාවය ප්‍රකට වන තෙක් අවිඤ්ඤා යන ප්‍රඥප්ති නාමය පාවිච්චි කරන්න. පසුව පිළිකුල් ස්වභාවය ප්‍රකට වනු ඇත. එම අවස්ථාවේදී අවිඤ්ඤා යන ප්‍රඥප්තිය හැර දමා පිළිකුල් වශයෙන් පමණක් සම්මර්ශනය කරන්න. ඉහත පැහැදිලි කළ පස් ආකාරයෙන් පිළිකුල් බව ප්‍රකට වන සේ මනසිකාරය පවත්වන්න. [විභ. අ. 181]

## අප්පධත්ත-බනිද්ධා

"සචෙ පන බනිඤ්ඤා මනසිකාරං උපසංහරති, අවසංචලං සඛං කොට්ඨාසෙසු පාකට්ඨෙතෙසු ආනිණ්ඩනා මනුසං-තිරව්ජනාදයො සත්තාකාරං"

විජතිභවා කොට්ඨාස-රාසිවසෙනෙව උපට්ඨනන්ති. තෙනි ච අජේධාගරියමානං  
 පානතොපනාදි කොට්ඨාසරාසිනි පකඛිපියමානමිව උපට්ඨාති. අට්ඨස්ස අනුපුබ්බ-  
 මුඤ්ඤාදිවසෙන පටිකකුල-පටිකකුලාති පුනපුනං මනසිකරොතො අනුක්කමෙන  
 අපපණා උපපජ්ජති.”

[විභ. අ. 174]

අප්ඤ්ඤාත වශයෙන් දෙනිස් කොටස් අභ්‍යාස කළ අවස්ථාවෙහි යෝගාවචර  
 පුද්ගලයා බාහිර කෙනෙකුගේ සත්තානගෙහි ද කොට්ඨාසයෙන් අනුව මනසිකාරය  
 පැවැත්වීමෙන් කොට්ඨාස සියල්ලම ප්‍රකට වීමෙන්, ගමන් කරන-සිටින-නොයෙක් ක්‍රියා  
 කරන මනුෂ්‍ය නිරිසන් ආදී කොට ඇති සත්ත්වයන්, සත්ත්වයන් යැයි ගැනීමට සුදුසු වූ  
 ස්වභාවය බැහැර කොට කොට්ඨාස සමූහ පමණක් බව ප්‍රකට කර ගන්නේය. ආලෝකයේ  
 බලවත්කමින් දැක ගනිමින් සිටින්නා වූ එම මනුෂ්‍ය නිරිසන් ආදී සත්ත්වයන් කැමට  
 ගන්නා ආහාර වනාහි ඔරීර කොටස්වල ඇතුළු කරගන්නා සේ ප්‍රකට වන්නේය. එම  
 අවස්ථාවෙහි යෝගාවචර පුද්ගලයා අප්ඤ්ඤාත කොට්ඨාස බොහෝමයක් හෝ ප්‍රකට වූ  
 එක කොට්ඨාසයක් හෝ පිළිකුල් යැයි නැවත නැවත මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම්  
 ක්‍රමයෙන් අර්පණා ධ්‍යාන පහළවීය හැකිය.

[විභ. අ. 174]

මේ අවුච්චාවෙහි විස්තර කරන ලෙසට පින්වත් ඔබ අප්ඤ්ඤාත අවිභික  
 කොට්ඨාසයන්හි පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණෙ.  
 අනතුරුව එය පසුව වසීතාවයන් අනුව ප්‍රගුණ කරන්න. මෙසේ ප්‍රගුණ කළ අවස්ථාවෙහි  
 සමීපයේ සිටින කෙනෙකු හෝ අනෙකෙකු වෙත ආලෝකය ගොමු කොට අවිභික කොට්ඨාස  
 අරමුණු කොට පිළිකුල් වශයෙන්ම මනසිකාර කරන්න. ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රකටව වැටහෙන  
 තෙක් මෙසේ කරන්න. එහෙත් මෙම ධ්‍යානය ඉහත මූල ඵ්කාරවහි විස්තර කළ පරිදි  
 බහිද්ධා (මළුමිනියක වැනි) අවිභිකයක් ලෙස ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් ලැබූ  
 උපචාර ධ්‍යානය පමණක් වන්නේය. එම ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රකට වූ විට අප්ඤ්ඤාත වශයෙන්  
 නැවත ආධ්‍යානමික අවිභිකයම පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය පවත්වන්න. අප්ඤ්ඤාත  
 වරක්-බහිද්ධා වරක් යන ලෙසට මනසිකාර කරන්න. මෙසේ කිරීමේදී පටිකකුල  
 මනසිකාර භාවනාව ශක්තිමත් වන්නේය. අනතුරුව ආලෝකය මගින් හමු කරගත් දස  
 දිසාවන්හි තිබෙන සියලු අවිභික කොට්ඨාසයන් ද එකින්-එක එම ක්‍රමයටම ගෙන  
 භාවනා කරන්න. ළග-දුර සෑම තැනම ඤාණය පතුරුවා එම ක්‍රමයට අප්ඤ්ඤාත  
 වරක්-බහිද්ධා වරක් ලෙසට භාවනා කරන්න. දස දිසාවන්ගෙන් ඕනෑම දිසාවක් අනුව  
 බලන වාරයක් පාසා අවිභික කොටස් දැකගත හැකිවන පරිදි අභ්‍යාස කරන්න. සමර්ථ  
 භාවයට පත්වූ විට ඕදාන කසීණයට මාරුවීම කළ හැක.





## වණී කසිණ

### වණී කසිණ සතර ආකාරය

දෙතිස් කොටස් මගින් නිල, පීත, ලෝහිත, ඕදුත යන වර්ණ කසිණ සතරම ලබාගත හැක.

1. **නිල කසිණය:-** තෙස්, ලොම් සහ ඇසෙහි කලු ඉංගිරිඟාව ද යන කලු-නිල් වර්ණ අරමුණු කොට "නිල-නිල" නැතිනම් "නිල්-නිල්" යැයි මතභිකාරය පවත්වන පුද්ගලයාට වතුරට බ්‍යාන-පඤ්චම බ්‍යාන දක්වා බ්‍යාන පහළවිය හැකිය. මේ බ්‍යානයන් විපස්සනාවට පදනම කොට විපස්සනා ඤාණ වැඩිය හැකි නම් අර්හත්වය දක්වා යාගත හැකිය. [විභ. අ. 176]
2. **පීත කසිණය:-** මේදය ද, ඇසෙහි කහ පාට ද (කහ පාට සම ද, කහ පාට අත්ල-පත්ල ද) යන කොටස් අරමුණු කොට "පීතකං-පීතකං" නැතිනම් "කහ-කහ" යැයි මතභිකාරය පවත්වන්න. එවිට වතුරට බ්‍යාන-පඤ්චම බ්‍යාන තෙක් බ්‍යාන පහළ විය හැකිය. මේ බ්‍යාන විපස්සනාවට පාදක කොට විපස්සනා ඤාණ වැඩිය හැකි නම් අර්හත් එලය තෙක් යාගත හැකිය. [විභ. අ. 176]
3. **ලෝහිත කසිණය:-** මස් ද, රුධිරය ද (දිව ද) ඇසෙහි රතු පාට කොටස ද යන රතු පාට අරමුණු කොට "ලෝහිතකං-ලෝහිතකං" නැතිනම් "රතු-රතු" යැයි මතභිකාරය පවත්වන්න. එවිට වතුරට බ්‍යාන-පඤ්චම බ්‍යාන දක්වා බ්‍යාන පහළ විය හැකිය.

එම ධනාත්‍ය විපස්සනාවට පාදක කොට විදුසුන් නුවණ වැඩිමට හැකි නම් අරභත් එලෙස තෙක් යාගත හැකිය. [විභ. අ.176; දී. අ. 1/390]

4. **ඕදාන කසිණය:-** අත්-පා ද, නිය ද, දත් ද, සම ද, ඇට ද, ඇස් ද යන තැන්වල සුදු පාට අරමුණු කොට "ඕදාන-ඕදාන" හෝ "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන පුද්ගලයාට වතුරට ධනාත්‍ය, පඤ්චම ධනාත්‍ය තෙක් ධනාන පහළ විය හැකිය. මේ ධනාත්‍ය විපස්සනාවට පාදක කොට විදුසුන් නුවණ ලැබුමට හැකි නම් අරභත්වය තෙක්ම යාගත හැකිය. [විභ. අ.176; දී. අ. 1/390]

### අභිභායතන ධනාන

මෙසේ දෙතිස් කොටස්වල වර්ණ කසිණ හතරට මාරු වී එම කසිණ අරමුණු අභිභවමින් ලබාගත් ධනාන බැවින් අභිභායතන ධනාන යැයි කියනු ලැබේ. කෙලෙස් කසට ආදී විරුද්ධ ධර්මයන් පහසුවෙන් මැඩලමින් යටපත් කරගත හැකි බැවින් ද, අභිභායතන ධනාන යැයි කියනු ලැබේ.

**"අභිභායතනානිති අභිභවන-කාරණානි. කිං අභිභවනති: පච්චික-ධමමෙපි ආරමමණාපි. තානි ති පටිපක්ඛනාවෙන පච්චිකධමමෙ අභිභවනති, පුග්ගලස්ස ස්ඤාණුතතට්ඨයාය ආරමමණානි"**

[දී. අ. 1/390; ම. අ. 3/176; අං. අ. 2/781]

අභිභායතන යනු අභිභවනය කරන අර්ථයයි. රූපාවචර ධනාත්‍යයේ කිනම් ධර්මයක් අභිභවනය කරන්නද? විරුද්ධ පාසමික ධර්මයන් ද කසිණ අරමුණු ද අභිභවනය කරති. එම අභිභායතන ධනාත්‍යයේ කෙලින්ම ප්‍රතිපක්ෂවීම් වශයෙන් ප්‍රත්‍යනීක ධර්මතාවයන් අභිභවනය කරති. අභිභායතන ධනාත්‍යයන් ලබාගනු පිණිස භාවනා කරන යෝගාවචර තෙමේ තම තියුණු මෙන්ම කායඝ්‍රීකෂම ඥානයෙන් කසිණ අරමුණු ද අභිභවා යන්නේය. [දී. අ. 1/390; ම. අ. 3/176; අං. අ. 2/ 781]

ශරීරයේ ඉතා කුඩා කොටසක් වුව ද ගෙන නිල කසිණය භාවනා කරන විට නිල වර්ණ කසිණ නිමිත්ත පහළ වනවාත් සමගම අර්පණා ධනාත්‍ය පහළ විය හැක්කේ යැයි කියනු ලැබේ. මෙලෙස පහළ විය හැකි ධනාත්‍යට අභිභායතන ධනාන යැයි කියනු ලැබේ. [ප. අ. 56 ]

අභිභූ යන්න ද සත්‍ය වී ආයතන යන්න ද සත්‍ය නිසා අභිභායතන නම් වූ ධර්මය වන්නේය. ශෝභාවචර පුද්ගලයාගේ කසීණ පරිකර්ම භාවනාව හා ඝූණය, කසීණ අරමුණ හා විරුද්ධ ධර්මයන් මැඩලිය හැකි බැවින් අභිභූ නම් වේ. එම අභිභූ නම් වූ ආයතන හේතු ධර්මය ප්‍රකට ධනාත්මක අභිභායතන ධනාත්මක නම් වෙති. වෙනත් විදියකට දැක්වෙන්නේ, ශරීරයේ කිරීමට සුදුසු වූ කසීණ අරමුණ යැයි කිය හැකි හේතුව සහිත ධනාත්මක අභිභායතන ධනාත්මක නම් වේ. කසීණ අරමුණ අභිභවමින් මැඩලීමට හැකි නිසා අභිභූ යන්න ද සත්‍ය වී ශෝභාවචර පුද්ගලයාගේ විශේෂ සුඛය පිහිටන ආයතන වශයෙන් ද සත්‍ය බැවින් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද සහිත රූපාවචර ධනාත්මක අභිභායතන ධනාත්මක නම් වේ. [දී. ටී. 2/159; ම. ටී. 3/121; අං. ටී. 3/245]

කසීණ අරමුණ අභිභවනය කොට මැඩලීමට හැකි යැයි කියනු ලබන මෙම පිත වැනි ඉතා කුඩා කසීණ මණ්ඩලයක් වේවා, හිස් කබලේ ඇටය මෙන් ලොකු කසීණ මණ්ඩලයක් හෝ වේවා, එම කසීණ අරමුණ පහසුවෙන් වෙහෙස නොගෙන සුවසේ දස දිසාවට හෝ අනන්ත සක්වළ තෙක් හෝ විහිදුවාලිය හැකි අර්පණා ධනාත්මක ප්‍රභාවන තෙක් භාවනා කළ හැකි බව දැන ගත හැක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අභිභායතන ධනාත්මක මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය [දී. නි. 2/172]. අභිභායතන සූත්‍රය [අං. නි. 5 / 278; ධ. ප. 96] ආදී තැන්හි දේශනා කොට ඇති සේක.

### අප්පධත්ත හා ඛනිද්ධා

සූත්‍රාන්ත දේශනාවන්හි "අප්පධත්තං රූප-සඤ්ඤාදී ඵකො ඛනිද්ධා-රූපානි පසසති පටිත්තානි" [දී. නි. 2/172] යනාදී ලෙස අප්පධත්ත කොට්ඨාසයන්හි ද වර්ණ කසීණ වචන ආකාරයන් අඩංගු කොට දේශනා කරන ලද්දේය. *ධර්ම සංගණී පාළියෙහි* [ධ. ප. 96] වනාහි *අප්පධත්තං අරූප සඤ්ඤාදී* යන අප්පධත්ත කොට්ඨාසයන්හි වර්ණ කසීණ භාවනා වචන ක්‍රමය දේශනා කොට නැත්තේය. මෙලෙස නොදෙසීමට හේතුව අටුවාවෙහි මෙලෙස පැහැදිලි කොට ඇත.

"අප්පධත්තරූපානි අනභිභවනියතො තපච්ච වා ඉධ වා ඛනිද්ධාරූපානෙව අභිභවිතඛනානි. තසමා තානි නියාමතො වත්තඛනානිති තත්‍රපි ඉධපි වුත්තානි." [ධ. අ. 1/78]

“අජකධනරූපානං අනභිතචනියතා ච ඛනිද්ධාරූපානං විය අවිභූතතා”

[මු. ටී.1/106]

“අවිභූතතනාති ඉදං ඤාණුත්තරානං සහ-නිමිතකුසාදනෙන අපසණා-  
තිඛබනතනං ආරමමණාසස අභිභවො න සුට්ඨු විභූතභාවමනනරෙත සමභවතිති  
කපවා වුත්තං” [අනු ටී. 1/114]

ශෝභාවචර පුද්ගලයා අජකධන කොටස් තිස් දෙකෙහි පිහිටා ඇති කසියා රූපයත් වර්ණ කසියා අරමුණ වශයෙන් භාවනා කළ කල්හි “අජකධන-රූපෙ පටිකමම- වසෙන අජකධනං රූප-සඤ්ඤා නාම නොති” [දී. අ. 1/390] යැයි අටුවාවෙහි දක්වන ලෙසට පරිකරම භාවනාව විය හැක්කේය. එහෙත් අජකධන කොට්ඨාසයන්හි වර්ණය අරමුණු කොට කසියා පටිකමම වැඩු අජකධන කසියා රූපයත් බහිද්ධා කසියා රූපයත් තරම් ප්‍රකට නැත්තේය. ඤාණය තියුණු පුද්ගලයන් සඳහා කසියා පටිභාග නිමිත්ත පහළ වීම සමඟම උපචාර සමාධි ජවන වීථි ස්වල්ප චාරයක් පහළ වී අර්පණා ධ්‍යාන පහළ විය හැකිවීම, කසියා මණ්ඩල අරමුණ අභිභවනය කොට මැඩලිය හැකිවීම නිසාම වන බව දැන ගුණය. මෙලෙස අභිභවනය කොට මැඩලිය හැකි වීම ද කසියා රූපයාගේ ප්‍රකට බව ඇති වීම පමණක්ම සිදුවිය හැකිය. ප්‍රකට භාවය නොමැති වීම නොම විය හැකිය. අජකධන කොට්ඨාසයන්හි කසියා රූපය ප්‍රකට නැති නිසා අජකධන කසියා රූපයන්හි පටිකමම භාවනා පමණක් සිදුවී උපචාර භාවනා-අර්පණා භාවනා සිදු නොවිය හැකි වන්නේ ය. මෙසේ සූත්‍රාන්ත මෙන්ම අභිධම් පාලිය අනුවත්, කසියා රූප භාවනා වඩන ශෝභාවචර පුද්ගලයෝ බහිද්ධා කොට්ඨාසයන්හි වර්ණ කසියා රූප මගින්ම අර්පණා ධ්‍යානයට ම පත්වන තෙක් මැඩලීම කරන්නාහ. බහිද්ධා කසියා රූප පමණක් අර්පණා ධ්‍යානයටම පත්වන තෙක් වැඩීමට හැකිය. බහිද්ධා කසියා රූප ප්‍රකට වීම නිසා මෙය සිදුවන්නේය. එනිසා ශෝභාවචර පුද්ගලයා අජකධන කසියා රූපයෙහි පටිකමම භාවනාව වැඩු පසු දිගටම බහිද්ධා කසියා රූපයෙහි ද පටිකමම භාවනා, උපචාර භාවනා, අර්පණා භාවනා යනාදිය (අභිභාගත ධ්‍යාන කැමැති වන්නේ නම්) වැඩිය ගුණමය. ඉදින් අජකධන කසියා රූප මගින් සාර්ථකව පටිකමම භාවනා වැඩීම නොකළ හැකි වන්නේ නම් ද, අජකධන කසියා රූප මගින් (පමණක්ම කසියා) පටිකමම භාවනා වැඩීමට අකැමැති නම් ද අජකධන කසියා රූප මත කසියා පටිකමම භාවනාව නොකරන පුද්ගලයාට බහිද්ධා කසියා රූපයත් මත පමණක් කසියා පටිකමම භාවනා, උපචාර භාවනා, අර්පණා භාවනා යන මේවා වැඩිය හැකි වන්නේය.

එනිසා බහිද්ධා කසීයා රූප සුත්‍රාන්ත ක්‍රමයට හෝ අභිධර්ම ක්‍රමයට හෝ අනුව පොදු වශයෙන් දේශනා කිරීමට සුදුසු වන බැවින් එය සුත්‍රාන්ත පාළියෙහි ද, අභිධර්ම පාළියෙහි ද දේශනා කොට ඇත්තේය.

[බ. අ. 178; මු. ටී.1/106; අනු ටී. 1/114]

"අජ්ඣධත්තං රූප-සක්කද්දි (අරූප-සක්කද්දි) ඵකො ඛනිද්ධා රූපානි සසකති පටිත්තානි (අපපමාණානි) සුවණණ-දුඛබණණාණි"

[දී. නි. 2/172; අ/හ. 5 /278; බ. ප. 104]

මේ අභිභාගතන ධ්‍යානයන්හි කසීයා අරමුණු පහත සඳහන් ලෙසට සතර ආකාරයකට දක්වා ඇත.

1. පටිත්ත = පතුරුවාලිය නොහැකි කුඩා කසීයා මණ්ඩල.
2. අපපමාණ = පැතිර යන ලෙසට විහිදුවිය හැකි කසීයා මණ්ඩල.
3. සුවණණ = සුන්දර වර්ණ ඇති කසීයා මණ්ඩල.
4. දුඛබණණ = දුර්වර්ණ වූ අවලස්සන කසීයා මණ්ඩල.

මෙහි ලා

1. පටිත්ත = පැතිරවිය නොහැකි කුඩා කසීයා මණ්ඩල රූපය: විතක්ක වර්ත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාවෙන් පහළ වන්නේය.
2. අපපමාණ = පැතිරීම සඳහා ප්‍රමාණයක් නැතිව විහිදුවිය හැකි කසීයා රූපය: මෝහ වර්ත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාවෙන් පහළ වේ.
3. සුවණණ = සුන්දර වර්ණ කසීයා රූපය: දෝස වර්ත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාවෙන් පහළ වන්නේය.
4. දුඛබණණ = දුර්වර්ණ වූ කසීයා රූපය: රාග වර්ත බහුල පුද්ගලයාගේ හැකියාව මගින් පහළ වන්නේය.

[බ. අ.178]

# ඕදාන කසිණයට

"එතදගං භික්ඛවෙ ඉමෙසං අට්ඨනං අභිභායතනානං, යදිදං අජ්ඣාතං අරුපසකඤ්ඤි එකො බහිද්ධා-රූපානි පසාති ඔදානානි ඔදානවණ්ණානි ඔදාන-නිදසසානානි, ඔදාන-නිභාසානි. තානි අභිභය්‍ය ජානාමි පසාමිති එවං සකඤ්ඤි හොති". [අං. නි. 6/112]

"මහණෙනි, මේ අභිභයතන ධ්‍යාන වර්ග අට අතුරින් සමහර යෝගාවචර පුද්ගලයෙක් තම ආධ්‍යාත්මික සන්තානයේ පිහිටා ඇති කොට්ඨාසයන්ගේ සටහන් මත භාවනා නොකර බහිද්ධා වශයෙන් ඇති සුදු වර්ණය ඇති කසිණ රූපය මත භාවනා කරයි. එම කසිණ රූපය අභිභවා 'මම දුනිමි-මම දුකිමි' යැයි නිවැරදි සංඥාව වන්නේය. මේ අභිභයතන ධ්‍යානය වනාහි උත්තම ද අග්‍ර ද වන්නේය." [අං. නි. 6/112]

ඉහත සදහන් දේශනාවට අනුව වර්ණ කසිණ හතර තුළින් ඕදාන කසිණය යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සිතෙහි විශේෂ පැහැදිලිකමක් ඇතිකරවන උත්තම වූ කසිණයක් වන්නේය. එනිසා ඕදාන කසිණය භාවනා කරන ක්‍රමය ප්‍රමුඛ කොට විස්තර කරන්නෙමු.

1. ආනාපාන වතුරට ධ්‍යානය යලිත් තහවුරු කරගන්න.
2. ආලෝකය වඩා-වඩාත් ප්‍රභාස්වර වූ කල අප්ඤ්ඤාන දෙතිස් කොටස් පරිග්‍රහ කරන්න.
3. තමා ඉදිරියේ හෝ ආසන්න තැනක සිටින කෙනෙකුගේ බහිද්ධා දෙතිස් කොටස් පැහැදිලි කරගන්න.
4. එම බහිද්ධා කොටස්වල අවිඤ්ඤා කොටස පරිග්‍රහ කරන්න.  
(පටික්කුල වශයෙන් මනසිකාර කරනු කැමති නම් එසේ කරන්න. නැති නම් එම අවිඤ්ඤාම පරිග්‍රහ කරන්න.)
5. එම බහිද්ධා අවිඤ්ඤායෙහි ඉතා සුදු තැනක් තෝරාගෙන හෝ සියලුම සුදු අවිඤ්ඤා සමස්තයක් වශයෙන් ගෙන හෝ තැන්නම් හිස් කඩලේ පිටුපස අරමුණු කොට හෝ "ඕදාන-ඕදාන" හෝ "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න.

ඉදින් ඔබගේ චිත්ත ශක්තිය බලවත් වූ විට අප්‍රකාශිත අවිධිමත් පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාර පවත්වා ප්‍රථම ධනාත්‍යව පත්ව එම අවිධිමත් ද සුදු පාටට පෙනෙන කල එම සුදු වර්ණය මත ද පරීකර්ම භාවනාව වැඩිය හැකිය. අප්‍රකාශිත කසිණ රූපය සමග අරපණා ධනාත්‍යව ළඟාවිය නොහැකි නිසා බහිද්ධා අවිධිමත් කොට්ඨාසයෙහි සුදු පාට අරමුණු කොට ඕදාන කසිණය දිගට භාවනා කළ යුතුව ඇත.

එසේ නොමැතිව බහිද්ධා අවිධිමත් කොට්ඨාසයෙහි පමණක් ඕදාන කසිණයට යන්නේ නම් ඉහත විස්තර කළ ක්‍රමයට අනුව භාවනා කළ හැකිය. බහිද්ධා අවිධිමත් කොට්ඨාසයන් පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය පැවැත්වීම වනාහි පටික්කුල මනසිකාර කම්මට්ඨානව වැඩිය හැකි වීම, අවිධිමත් කොට්ඨාස තහවුරුවීම, එවා වඩාත් සුදුට ප්‍රකට වීම යන මේ කරුණු තුන සඳහා වන්නේය. පිළිකුල් වශයෙන් මනසිකාරය නොපවත්වා ඕදාන කසිණයට කෙළින්ම යාමට කැමති නම් එසේ කළ හැකි වන්නේය. බහිද්ධා අවිධිමත් අඩුතරමින් හිස් කබලෙහි සුදු පාට අරමුණු කොට "ඕදාන-ඕදාන" හෝ "සුදු-සුදු" යැයි භාවනා කරන විට එම සුදු වර්ණ අරමුණු භාවනා සිත පැයක්-දෙකක් පමණ ශාන්තව පිහිටන ලෙසට උත්සාහ කරන්න.

ආනාපාන වතුර්ථ ධනාන ආදී පෙර සමාධිත්ති උපනිශ්‍රය ශක්තිය ආදී ප්‍රත්‍ය ශක්තින් මගින් කෙරෙන උපකාරවල බලපෑම ලබන යෝගාවචර ඔබගේ ඕදාන කසිණ භාවනා සිත සුදු වර්ණ අරමුණ මත ශාන්තව සම්පව පිහිටා සිටිනු ඇත. එම සුදු වර්ණ අරමුණ මත පැයක්-දෙකක් පමණ භාවනා සිත ශාන්තව පිහිටන විට අස්ථික කොට්ඨාස සංඥාව ද දුරු වී සුදු පාට කසිණය පමණක්ම ඉතිරිවනු ඇත. මෙසේ පුළුන් මෙන් ඉතාම ප්‍රකටව පෙනෙන සුදු පැහැය උග්ගහ නිමිත්ත වේ. උදා තරුව මෙන් ඉතාමත් කාන්තිමත් වූ සුදු පාට කසිණ මණ්ඩලය පටිභාග නිමිත්ත වන්නේය. උග්ගහ නිමිත්ත පහළ වී අවිධිමත් නිමිත්ත සම්පූර්ණයෙන් සුදු පාට වීමට පෙර ඇත්තේ පරීකර්ම නිමිත්ත පමණක්ය.

ඉදින් පිත්වත් ඔබ මේ ශාසනයෙහි පෙර හවයන්ති වේවා, නැතිනම් පෙර බුද්ධ ශාසනවල හවයන්ති හෝ වේවා, පෙර කළ ඕදාන කසිණ පාරමී කුසල බලය ඇත්තකු වී සිටියේ නම්, සුදු පාට ඕදාන කසිණ මණ්ඩලයෙහි අධිකව උත්සාහ නොකර්ම උග්ගහ නිමිත්ත හෝ පටිභාග නිමිත්ත හෝ පහළ වූ කල්හි ඕදාන කසිණ මණ්ඩලයට එල්ල කොට "සුදු-සුදු" යැයි භාවනා කරන විට එම ඕදාන කසිණය ද, සදිසාව තෙක් ඉතා පහසුවෙන් පැතිරීයාම සිදුවන්නේය.

ඉදික කසිණ මණ්ඩලය පැතිර නොයයි නම් එම කසිණ මණ්ඩලයම ඉතාම ප්‍රභාස්වර වන තෙක් "සුදු-සුදු" යැයි අරමුණු කොට මනසිකාර පවත්වන්න. සමාධිය ද දිගටම තහවුරු කරගන්න. ඉතාම ප්‍රභාස්වරව පටිභාග නිමිත්ත පහළ වූ විට එම පටිභාග නිමිත්තම අරමුණු කොට "සුදු-සුදු" යැයි දිගට මනසිකාර පවත්වා ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට පත්විය හැකිය. එහෙත් එය ශක්තිමත් නොවිය හැකිය. එනිසා පටිභාග නිමිත්ත සමාධි ශක්තිය කල් පවතින තත්වයට පත්කිරීම සඳහා කසිණ මණ්ඩලය පැතිරවිය යුතුය.

මෙසේ පතුරුවා ඕදාන කසිණ නිමිත්ත මත පැයක්-දෙකක් භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටන කල්හි සුදු පාට කසිණ මණ්ඩලය භාත්පසින් අඟලක පමණ පැතිරේවා! නැති නම් අඟල් දෙකක් පමණ පැතිරේවා! නැති නම් අඟල් තුනක් පමණ පැතිරේවා! නැති නම් අඟල් හතරක් පමණ පැතිරේවා! වැඩේවා! යන මේ ලෙසට තමාගේ කඳුණානුභාව ශක්තිය පරික්ෂා කරමින් අඟලක්-දෙකක් ලෙසට කොටස් කොට අධිෂ්ඨාන කර පතුරුවන්න. අඟලක්-දෙකක් ලෙසට කොටස් නොකර කසිණ මණ්ඩලය නොපතුරුවනු මැනවි. ප්‍රමාණ කරමින්ම පතුරුවන්න. මෙසේ ප්‍රමාණ කරමින් අධිෂ්ඨාන කරන කල්හි පැතිර වැඩුණු කසිණ මණ්ඩලය තරමක් සැලී යා හැකිය. එවිට කසිණ මණ්ඩලය තැන්පත් වනසේ "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න. සමාධි ශක්තිය බලවත් වූ විට කසිණ මණ්ඩලය ශාන්තව තැන්පත් වීම සිදුවන්නේය. මෙසේ තැන්පත් වූ විට ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රමයට අනුව ප්‍රමාණ කරමින් අධිෂ්ඨාන කර පතුරුවන්න. ටිකෙන් ටික කසිණ මණ්ඩලය පැතිර ගිය කල්හි ඊයනක් පමණ පැතිරේවා! බඹයක් පමණ පැතිරේවා! යන ලෙසට පතුරුවන්න. මේ ක්‍රමයට කසිණ මණ්ඩලය දස දිගට ප්‍රමාණ කළ නොහැකි තරමට පතුරුවන්න. දස දිග කවර පැත්ත බැලුවත් බැලූ-බැලූ පැත්ත සුදු වන ලෙසට පතුරුවන්න. අප්කධිත්ත - බහිද්ධා යන දෙපැත්තෙහිම කිසිම සටහනක් නැතිව සුදුපාට පමණක් පිහිටා ඇති අවස්ථාවේ, එම සුදු පැහැ කසිණ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව ළං වී පිහිටන ලෙසටත්, කසිණ අරමුණ නොසැලෙන ලෙසටත් පැතිර වැඩුණු එම සුදු කසිණයේ එක තැනකට හරියට බිත්තියක එල්ලා ඇති හිස් වැස්මක් දෙස බලන්නාක් මෙන් භාවනා සිත යොදා "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න. එම සුදු කසිණ අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව පිහිටා සිටින විට සුදු කසිණය ද සැලෙන ගති නැතිව තැන්පත්ව ශාන්තවීම සිදුවනු ඇත. භාවනා සිත ද ශාන්ත වී කසිණය ද තැන්පත් වූ විට එම සුදු පැ කසිණයෙහි පැහැදිලි සුදු පාටක් හා විශේෂ දිලිසෙන බවකුක් ඇතිවෙයි. මෙය ඕදාන කසිණ මණ්ඩල නිමිත්ත

වැඩිම සඳහා භාවනා කිරීමෙන් පසු නැවත පහළ වූ කසියා පටිභාග නිමිත්ත වන්නේය. එම කසියා පටිභාග නිමිත්ත මත පැයක්-දෙකක් පමණ භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටන ලෙසට "සුදු-සුදු" යැයි මනසිකාරය කරන්න. එම පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත නැවත - නැවතත් මනසිකාරය පවත්වන විට ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින භාවනා සිතෙහි ධ්‍යානාංග පහ ඉතා ප්‍රකට වනු ඇත. එය ශක්තිමත් වීම ද වන්නේය.

### ධ්‍යානාංග පහ

1. විතක්ක : සුදු පාට කසියා පටිභාග නිමිත්ත මතට සිත නංවන ස්වභාවය.
2. විචාර : සුදු පාට කසියා නිමිත්ත "සුදු-සුදු" යැයි නැවත නැවතත් නුවණින් සලකා බලන ස්වභාවය, විචාරීම.
3. පීඨි : සුදු පාට කසියා පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත ප්‍රමෝදයට පත්වන ස්වභාවය.
4. සුඛ : සුදු පාට කසියා පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි රසය සුවසේ විඳින ස්වභාවය.
5. ඵකග්ගතා : සුදු පාට කසියා පටිභාග නිමිත්ත අරමුණටම සිත බැස ගොස් ශාන්තව සිටීමේ ස්වභාවය, එකඟ බව, තහවුරු බව.

විතක්කාදී මේ එක-එකකට ධ්‍යානාංගයක් යැයි කියනු ලබන අතර එම ධ්‍යානාංග සමූහයට ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබේ. මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය ද පසුදුව වසීතා වශයෙන් අභ්‍යාස කරන්න. වශීතා පහ ප්‍රගුණකොට දක්‍ෂ බවට පැමිණි කල්හි ආනාපාන කර්මස්ථානය සම්බන්ධයෙන් ලියා දැක්වූ ආකාරයට ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන මේවාට ද පිළිවෙළින් සම වදින්න.

### චතුක්ක නය අනුව ධ්‍යාන හතර

1. විතක්ක, විචාර, පීඨි, සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානය.
2. පීඨි, සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත ද්විතීය ධ්‍යානය.
3. සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානය.
4. උපෙක්ඛා, ඵකග්ගතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යානය.

## පසුද්වික නය අනුව ධ්‍යාන පහ

1. විතක්ක, විචාර, ජීති, සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානය.
2. විචාර, ජීති, සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත ද්විතීය ධ්‍යානය.
3. ජීති, සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානය.
4. සුඛ, ඵකග්ගතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යානය.
5. උපෙක්ඛා, ඵකග්ගතා සහිත පසුද්විම ධ්‍යානය.

මේ පසුද්වික නය ක්‍රමයේදී විතක්ක, විචාර දෙක එකවරට එක බැගින් පහවන නිසා ධ්‍යාන වාර පහක් වෙයි. චතුක්ක නය ක්‍රමයේදී විතක්ක හා විචාර යන දෙකම එකවරට පහ කරන නිසා ධ්‍යාන වාර හතරක් වෙයි. විමුක්තිය ලැබීමට සුදුසු වූ මනුෂ්‍ය, දේව, බ්‍රහ්ම ආදී චේතනාස සත්වයන්ගේ රූපියව-වචිතයන්ට අනුව ඤාණය මද පුද්ගලයන්හට පසුද්වික නය ක්‍රමයත්, ඤාණය තියුණු පුද්ගලයන්හට චතුක්ක නය ක්‍රමයත් වශයෙන් දේශනා කොට ඇත්තේය. මේවා රූපාවචර ධ්‍යානයෝය. එනිසා රූපාවචර හවයන් ලැබ ගැනුමට ශක්තිය ඇති ධ්‍යාන යැයි කියනු ලැබෙයි. මෙහිදී රූපාවචර හවයන් ලබාගැනීම අරමුණු කොට සමාධිය තහවුරු කිරීමක්ම නොවන්නේය. හුදෙක් විපස්සනාවට පාදක වශයෙන් සලකා සමාධිය තහවුරු කිරීමක් ම වන්නේය.

පින්වත් ඔබට බහිද්ධා අවිභික කොට්ඨාසයක් අරමුණු කොට ඕදාන කසීණ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය ලබා ගන්නා තෙක් සාර්ථකව සමාධිය තහවුරු කරගත හැකි වූයේ නම් බහිද්ධා කෙස් වැනි තද කළු-දුඹුරු කොටස් අරමුණු කොට නිල කසීණය ද, බහිද්ධා මේද, මුත්‍ර වැනි කොටස් අරමුණු කොට කහ හෙවත් ජීත කසීණය ද, බහිද්ධා රතු පාට ලේ වැනි කොටස් අරමුණු කොට ලෝහිත කසීණය ද, වඩා, කැමැති පරිදි භාවනා කිරීමෙන් චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිය තෙක් වැඩිය හැකිය. සාර්ථක වූ විට බාහිර අවිඤ්ඤාණක ලෝකයෙහි ඇත්තා වූ සුදු වස්ත්‍ර, වර්ණ මැණික්, පිපුණු මල් වැනි දේ අරමුණු කොට ද එම වර්ණ කසීණයන් වැඩිය හැකිය.

1. නිල් කටරොලු යනාදී මල් නිල කසීණය වඩනු මැනවැයි ආරාධනා කරන්නා සේය.
2. අලුත් අවුරුද්දේ බක් මහේ මලින් හා කැකුළුවලින් පිරුණු ගම්මාළු, ඇහැළු මල් යනාදිය ජීත කසීණය වැඩීමට යැදී පැහැදී සිටින්නා සේය.
3. රතු පාට වද මල් හා රතු රෝස මල් ද, රතු වර්ණ ලෝහිත කසීණ වැඩීමේ අපො-ඝ්‍යාවෙන් සිටින්නා සේය.

4. මලින්-කැකුළින් ගැවැසී ගත් සුදු අරලිය, ඇවරිය ආදී මළ ද ඕදාන කසියාන වැඩිමට ඉතාමත්ම තැන්පත්ව ශාන්තව සැඳි සිටින්නා සේය.

පින්වත් ඔබගේ ශක්තිය වැඩිවැඩි දැකීම-දැකීම සවිකඳුදාණක, අවිකඳුදාණක වස්තූන් සමථ-චිපස්සනා භාවනා සිත් පහළ කරවනු පිණිස ආරම්භය ප්‍රත්‍ය ශක්තියෙන් සහයෝගය ප්‍රදානය කරමින් සිටින්නා සේය.

### භවාංගයට වැටී සිටින ආකාරය

මේ තාක් ආනාපාන, අට්ඨික සහ ඕදාන කසියා යන කර්මස්ථානයන් පිළිබඳ අර්පණා ධ්‍යානයන්ට පත්වන තෙක් භාවනා වශයෙන් වඩන ආකාරය සංකෂිප්ත ලෙස ලියා දක්වන්නට යෙදුණි. එම සමාධිත්ති උපචාර හා අර්පණා වශයෙන් සමාධි වර්ග දෙකක් ඇත්තේය. අර්පණා ධ්‍යානයට සමීපව ඇත්තේ උපචාර සමාධියයි. අර්පණා ධ්‍යාන මොහොතේ පහළ වී ඇති සමාධිය අර්පණා සමාධියයි. උපචාර සමාධිය අවස්ථාවේදී සිත භවාංගයට පත්වීමට ඉඩ ඇති ආකාරය සම්බන්ධව විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙසේ අවධානය යොමු කරවයි.

සමාධිය වනාහි උපචාරය-අර්පණා යැයි දෙයාකාරය. භාවනා සිත උපචාර සමාධියට පත්ව ඇති මොහොතෙහි ඇති උපචාර භූමිය ද අර්පණා සමාධියට පත්ව ඇති මොහොතෙහි ඇති වූ පටිලාහ භූමිය ද යන මේ දෙයාකාර වූ භූමිත්ති දෙයාකාරයක් අනුව තැන්පත්ව තහවුරු වී පැවතිය හැකිය. [පි. ම. 94]

මේ ක්‍රම දෙක තුළ, උපචාර භූමියෙහි නීවරණයන් දුරින්ම දුරැකිරීම නිසා නීවරණ යටපත් වීමෙන් භාවනා සිත සමථ අරමුණෙහි මනාව තැන්පත් විය හැකිය. පටිලාහ භූමිය තුළ වනාහි ධ්‍යානාංග පහ ශක්තිය අතින් ප්‍රකට ලෙස සම්පූර්ණ වීම අනුව භාවනා සිත සමථ අරමුණෙහි (ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත යනාදී සමථ අරමුණුවල) මනාව තහවුරුවී පැවතිය හැකිය. [පි. ම. 94]

මේ සමාධි දෙක තුළ ඇති ගුණ විශේෂයන් සඳහා හේතු මෙලෙසය. උපචාර සමාධි අවස්ථාවෙහි ධ්‍යානාංග ශක්තිමත්ව ප්‍රකටවීම සිදු නොවන්නේය. භාවනා ශක්තිය පටිපූර්ණ තත්වයකට පත් නොවී ධ්‍යානාංග බලවත් නොවීම මෙයට හේතුවයි. මේ ගැන සැසඳීමට ලෞකික උපමාවක් දක්වතොත්, තවම ළදරු විශේෂ පසුවන යන්තමට නැගිටින කුඩා දරුවකු අත දී ඔසවනු ලැබුවහොත් නැගිට සිටින්නේ නමුත් නැවත නැවතත් බිම ඇඳ වැටීමට හැකි සේය. [පි. ම. 94]

"එවමෙව උපචාරෙ උපසංඝෙ විතං කාලෙහ නිමිත්තාරමමණං කරොති,  
කාලෙහ භවංගමොතරති." [වී. ම. 94]

මේ උපමාවට අනුව, උපචාර සමාධිය පහළ විය හැකි භාවනා සිත වරෙක සමඵ නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරයි. වරෙක සිත භවංගයට වැටීමට ඉඩ තිබේ. නැවත නැවතත් භවංගයට වැටී සිටීමට ද හැකිය. [වී. ම. 94]

එහෙත් අර්පණා ධ්‍යාන සමාධි අවස්ථාවේ වනාහි ධ්‍යානාංගයන් පහළ කරන්නා වූ ශක්තිය පරිපූරණ වන්නේය. එම ධ්‍යානාංග ශක්තිය පරිපූරණ වීම හේතු කොටගෙන බලවත් කාය බල ඇති පුරුෂයකුට මුළු දවසම සිටගෙන සිටීමට හැකිවන්නා සේ අර්පණා ධ්‍යාන සමාධිය පහළවීමේදී භවංග සිත මතු වීමට ඇති අවස්ථාව එකවරම කපා දැමීමෙන් (මනෝද්වාරාවප්පනය වරක පහළවීමෙන් පූරණ රාත්‍රියක් වුව ද මුළු දිවා කාලයක් වුව ද දිනට මෙම අර්පණා සමාධියෙහි පිහිටා සිටීමට හැකිය.) අර්පණා කුසල ජවන හෙවත් ධ්‍යාන ජවන චිත්ත සන්තතිශේ ශක්තියෙන්ම දිනටම පැවතීමට හැකිය. මුළු දවසම වුව ද ධ්‍යානයට සම වැදී සිටිය හැකිය. මේ වනාහි සමාධි දෙවර්ගයෙහි වෙනස පෙන්වා දීමයි.

**සැලකිය යුත්තක්**

යෝගාවචර පුද්ගලයා ඉහත සඳහන් උපචාර ධ්‍යානය හා අර්පණා ධ්‍යානය යන දෙකෙන් එකක් විපස්සනාවට පාදක කොට, පදනම වශයෙන් තහවුරු කරගෙන, මහා භූත සතර පරිග්ගහ කරන අවස්ථාවෙහි සමාධි ශක්තිය ප්‍රමිතියට අනුකූලව බලවත් වූ විට රූප කලාප පෙනෙන්නට පටන් ගනී. එම රූප කලාප විග්‍රහ කොට රූප කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති මහා භූත සතර සමග උපාදාය රූපයන් එකින් එක ක්‍රමයෙන් වෙන් කොට, ලක්ඛණ, රස, පච්චිපට්ඨාන, පද්ධිකාන ක්‍රමයට අනුව පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ දක්වා පරිග්‍රහ කළ හැකි තත්වයට පත් වූ විට රූප පරිච්ඡේද ක්‍රමය (= රූප පරිග්‍රහ ඥානය) ට පත්වීම සිදුවන්නේය. එම අවස්ථාවේදී නියම රූප පරමාර්ථ බාහු සාරය සම්මා දිට්ඨි ක්‍රමය තුළින් ස්වකීය වශයෙන් විනිවිද දක්නා ලද්දේ වේ.

තව දුරටත්, නාම ධර්මයන් වීථි මුක්ත සිත් වශයෙන් ද වීථි සිත් වශයෙන් ද පහළවීම ධර්මතාවයක් වන්නේය. චිත්තඝණයක් පාසාම චිත්ත-වෛතසිකයෝ එක්ව පහළ වෙත්. එම චිත්තඝණ එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති චිත්ත-වෛතසික ධර්ම

සමූහයට අරූප කලාප (= නාම කලාප) යැයි [මහා වී. (බු) 2/235] ව්‍යවහාර කෙරෙයි. එම නාම කලාප එක-එකක් තුළ පිහිටා ඇති විත්ත-වෛතසිකයන්ගේ (එවාට සවකීය වශයෙන් ඇත්තා වූ ) පරමාර්ථ ධාතුන්හි ලක්ඛණ-රස-පච්චිප්ථික-පද්ථිකයන් ද ඤාණයෙන් පරිච්ඡේද වශයෙන් ගත යුතුය. පරිග්‍රහ කළ යුතුය. මේ දක්වා පරිග්‍රහ කළ හැකි තත්වයට පත් වූ විට නාම පරිච්ඡේද ඤාණය (= අරූප පරිග්‍රහ ඥානය) ට පත්වූවා වන්නේය. එම අවස්ථාවෙහි නියම නාම පරමාර්ථ ධාතු සාරය සම්මා දිට්ඨි ඤාණය තුළින් සවකීය වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැකීම සිදුවන්නේය. (මෙහිදී වනාහි විත්තඝණයක් සාමාන්‍ය වශයෙන් ගෙන දක්වන ලදී.)

යෝගාවචර පුද්ගලයෙක් විදර්ශනා භාවනාවක් වැඩිමට උත්සාහ කරන්නේ නුමුදු රූප කලාප-නාම කලාප තරම්වත් නොදන්නේ නම් නියම රූප පරමාර්ථයන්, නියම නාම පරමාර්ථයන් ගැන නොදන්නේ වන්නේමය. නාම-රූප-පරිච්ඡේදය තරමටවත් ළඟා නොවූයේ වන්නේය.

තව දුරටත්, අතීත-අනාගත වශයෙන් ද භාවනා නොකිරීම නිසා අතීත රූප-නාම නියම පරමාර්ථයන් ද අනාගත රූප-නාම නියම පරමාර්ථයන් ද සම්පූර්ණයෙන් නොදන්නා බැවින් අතීත හේතු ධර්ම නිසා පච්චිප්පන්න එල ධර්ම ඇති වීම හා පච්චිප්පන්න හේතු ධර්ම නිසා අනාගත එල ධර්ම පහළුවන අයුරු ද පච්චිකඛ ඤාණයෙන් සවකීය වශයෙන් වර්තමානව තවම නොදන්නේ වන්නේය. මෙසේ නොදන්නේ නම් පච්චය පරීඝගහ ඤාණය ද නොලැබුණේ වන්නේය.

මෙලෙස නියම නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය හා නියම පච්චය පරීඝගහ ඤාණය තරමටවත් සම්ප නොවූ යෝගාවචර පුද්ගල කෙනෙකුගේ සත්තානගේ නියම විපස්සනාව ක්‍රමානුකූලව පහළවීමක් සිදුවීම අහසට පොළව මෙන් ඇත ය. නියම විපස්සනා ඤාණ තරමටවත් පහළ නොවීම නිසා නියම පරමාර්ථ ආරය්‍ය සත්‍ය වන්නා වූ ආරය්‍ය මාර්ග ඥානය, ආරය්‍ය එල ඥානය, නිර්වාණය යන මේවා බොහෝ දුරස්ථ වන්නේය. හේතුව වනාහි මෙලෙස වන්නේය.

**"පුබ්බ ඛො සුඝිම ධම්මට්ඨති ඤාණං, පච්ඡා නිබ්බාණෙ ඤාණං"**

[සං. නි. 2/194]

"සුඝිමයෙනි, (සංස්කාර ධර්මයන් අතිත්‍ය වශයෙන්, දුක්ඛ වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් හොඳින් වටහා ගන්නා) ධම්මට්ඨති නම් වූ විපස්සනා ඤාණය පළමුව පහළ වන්නේය. නිරෝධ සත්‍යය තෙවත් නිව්වාණ ධර්මය අරමුණු කොට පහළ වන ආරය්‍ය මාර්ග ඥානය පසුව පහළ වේ."

[සං. නි. 2/194]

නිර්වාණය අරමුණු කොට පහළ වන ආර්ය මාර්ග ඥානය බන්ධන අභිඥාවන්ගේ හේතුවෙන් පහළ වන්නකැයි සුඝීම ස්වාමීන් වහන්සේ වරදවා සිතන බැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙටියෙන් වදළ පිළිතුර ඉහත දැක්වේ. මේ දේශනාවට අනුව, ආර්ය මාර්ග ඤාණය බන්ධන අභිඥාවන්ගේ හේතුවෙන් පහළ වන්නක් නොවෙයි; විපස්සනා ඤාණයන්ගේ හේතුවෙන් පහළ වන එලයක් වන්නේය; විපස්සනා ඤාණන්ගෙන් කෙළවර පහළවිය හැකි ධර්මයක් වන්නේය; නිශම සත්‍ය විපස්සනා ඤාණයන්ගේ බලවත් වූ උපනිශ්‍රය ප්‍රත්‍ය ශක්තිය අනුසූරුවයෙන් උපකාර කිරීමෙන්ම විපස්සනා ඤාණ පරම්පරාව අවසානයේ පහළ විය හැකි ධර්මයක් වන්නේය.

එනිසා නිශම සත්‍ය විපස්සනා ඤාණය තවම නොලැබූ ශෝභාවචරයා වනාහි නිවනට පිවිසීමට අවසර පත්‍ර නොලැබූ කෙනෙක්ම වන්නේය. ස්ථීර නැති ඉතා දුර තැනක නැවතී සිටින්නෙක් වන්නේය. මෙසේ ආර්ය මාර්ග ඥාන, එල ඤාණ, නිර්වාණ යන මේවායින් ඉතා බැහැර වූ තැනක නතර වී සිටින ශෝභාවචරයකු භාවනාවකට සිත යෙදීම අනුව සමාධි බලය මද වශයෙන් ශක්තිමත්ව පැමිණී කළ උපචාර සමාධි ප්‍රදේශයට යන්නේත් පැමිණී කළ, එසේ නැතිනම් උපචාර සමාධි ප්‍රදේශය හා සමාන ප්‍රදේශයකට පැමිණී කළ, ඉහත සඳහන් කළ *චිහුද්ධි මග්ග* අටුවා කථාව මගින් (වී. ම. 94) සැලකිල්ලට ගොමු කළ ලෙසට භවාංගයට සිත නැවත නැවත වැටීමට ඉඩ ඇත්තේය.

මෙලෙස භවාංගයට නැවත-නැවතත් වැටීම අනුව ශෝභාවචර පුද්ගලයා තමාට මොනවත්ම නොදැනේ යැයි කිව හැකිය. අරමුණ ද මනසිකාරය පවත්වන සිත ද යන දෙකම නතර වූනා යැයි ද කීමට හැකිය. මෙලෙස සිදුවීම නිසාම නිවනට වර්තමාන වශයෙන් පත්වී යැයි විශ්වාස කිරීමට ද ඉඩ තිබේ. සත්‍යය නම් සිත භවාංගයට වැටී සිටීමයි. නිශම රූප පරමාර්ථ-නාම පරමාර්ථ තරම්වත් නොදැනීම නිසා විපස්සනා ඤාණ නිශම ලෙස පහළ වී නැති බැවින් මෙසේ සිදු වන්නේය.

මෙසේ භවාංගයට වැටී, ශෝභාවචර පුද්ගල තෙමේ කිසිවක් නොදැනේ යැයි කියන අවස්ථාවේදී එම භවාංග සිත පවිටුප්පන්න අරමුණු කිසිවක් අරමුණු වශයෙන් නොගෙන, පෙර භවයෙහි මරණාසන්න කාලයෙහි පවත සිත් අරමුණු වශයෙන් ගත් කමීය, කමී නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන අරමුණු තුන අතරින් එක් අරමුණක් අරමුණු කොටගෙන දැනගෙන සිටී. භවාංග සිත අතීත භවයෙහි මරණාසන්න පවතයේදී ගත් අරමුණම අරමුණු කරමින් සිටී යන මේ කාරණය, පෙර භවයෙහි මරණාසන්න පවතයෙහි

අරමුණ ක්‍රමානුකූලව මනසිකාරයට නැංවීමට හැකි වූද, අතීත හේතු ධර්ම හේතුවෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂයන් එල ධර්ම පහළපීම ක්‍රමානුකූලව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් මනසිකාරයට නැංවීමට හැකි වූද පවිචය පරිග්ගහ ක්‍රමය මගින් දැක-දැන ගනිමින් සිටින්නා වූද සෝභාවට පුද්ගලයාටම විෂය වන්නේය; අතීත හවයෙහි මරණාසන්න ජවනයේ අරමුණ භාවනා කොට නොදැක්කා වූද නොදැක්ක හැකි වූද පුද්ගලයාගේ හෝ අතීත හේතු ධර්ම හේතුවෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂයන් එල ධර්ම පහළපීම ගැන භාවනා නොකළ, භාවනා නොකළ හැකි පුද්ගලයාගේ විෂය නොවන්නේය. එනිසා ඔවුහු කිසිවක් නොදැනේ යැයි කියමින් සිටින්නාහ. එහෙත් අභිධම්ම පොත්වල මෙසේ දැක්වේ.

**"වතුකුමක-විතතකදුඤ්ඤි නොවිජානන-ලක්ඛණං නාම නථථි; සබ්බං විජානන-ලක්ඛණමෙව"** [ධ. අ. 119]

"(කාම, රූප, අරූප, ලෝකෝත්තර යන) සතර භූමිතිහි පහළවන සිත් සියල්ල අතර අරමුණ දැන ගැනීමෙන්(=විජානන ලක්ඛණයෙන්) තොර සිත් කිසිත් නැත. සියලුම සිත් අරමුණු දැන ගැනීම ස්වභාව කොට ඇත්තේය."

එනිසා හවංග සිත් ද අතීත හවයෙහි මරණාසන්න කාලයෙහි මරණාසන්න ජවනය ගත් කම්ය, කම් නිමිත්ත, ගති නිමිත්ත යන අරමුණු තුන අතරින් එක් අරමුණක්වත් දැන ගැනීම වන්නේමය. කිසිවක් නොදන්නා සිතක් නොවන්නේය. තව දුරටත්, මනසිකාරයට ලක්වන අරමුණත් භාවනා සිතත් නිරුද්ධපී ආම සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් කාරණය ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය.

**"කසමා සමාපජ්ජනතිති: සංඛාරානං පටතතිහෙදෙ උක්ඛණධීරවා දිට්ඨෙධව ධමෙම අවිතතකා හුරවා තිරොධං නිබ්බානං පච්චා සුඛං විහරිසසාමා'ති සමාපජ්ජනති."** [වි. ම. 529]

තුමක් නිසා තිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීම වන්නේදැයි කිවහොත් ලෞකික අෂ්ට සමාපත්තිලාභී අනාගාමී හෝ රහත් හෝ ධවට පත් උතුමන් වහන්සේලා රූප - නාම හේතුඵල සංඛාර ධර්මයන්හි ඇතිවීම හා නැතිවීම මත කළකිරී, වර්තමාන වශයෙන් සවිසන්තානයෙහි විත්ත-වෛතසිකයන් නොමැතිව, විත්ත, වෛතසික, විත්තජ රූප යන මේ සියල්ල ගෙවී යාම නම් වූ අනුපාදිසේස නිර්වාණ ධාතුවට පැමිණ සිටින්නා සේ සුඛයෙන් වෙසෙමි ිඪි අද්ධිත් කොට තිරෝධ සමාපත්තියට සම වදින්නාහ. [වි. ම. 529]

මේ අටුවාවෙහි පැහැදිලි කොට දක්වා ඇති අයුරින්, භාවනා කරන චිත්ත-  
 වෛතසිකයන්ගේ නිරෝධ ඵල යනු නිරෝධ සමාපත්තිය හා සමීඛන්ධ ක්ෂේත්‍රයක් වේ.  
 නිරෝධ සමාපත්ති නම් වූ සමාපත්තිය ද රූපාවචර සමාපත්ති හතර හා අරූපාවචර  
 ධ්‍යාන සමාධි හතර යන සමාපත්ති අට සහිත අනාගාමී හා රහත් බවට පත් උතුමන්  
 හටම සමීඛන්ධ භූමියක් වන්නේය. මක් නිසාද යත්, සමච-විපස්සනාවන්හි ශක්තියෙන්  
 යුගනද්ධ ක්‍රමය මගින් එම ධ්‍යාන සමාපත්තීන් උත්සාහයෙන් භාවනා කොට ලබා ගැනීමට  
 හැකිසාව ලත් විටම, නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැඳීමට පෙරාතුව කළ යුතු සුඵ් කෘත්‍ය  
 සතර සපුරාගත් අනාගාමී හෝ රහත් උතුමන්ගේ සන්තානයෙහි පමණක් නේවසකද්දා-  
 නාසකද්දායතන සමාපත්තියට සම වැඳීමෙන් පසුව නිරෝධ සමාපත්තිය පහළ විය  
 හැකි බැවිනි. [වී. ම. 529 ]

නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැඳීමට කැමති අනාගාමී හෝ රහත් උතුමන්  
 පළමුව ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැඳී එයින් නැගිට එම ප්‍රථම ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණ  
 වශයෙන් විපස්සනා භාවනා කළ යුතුය. අනතුරුව ද්විතීය ධ්‍යානයට තව දුරටත් සම  
 වැඳී ඉන් නැගී එහි නාම ධර්මයන් ද ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනා කළ යුතුය.

මෙලෙස විකද්දාණකද්දායතනය දක්වා ධ්‍යාන වඩා එවායේ නාම ධර්මයන්  
 විපස්සනා කළ පසු ආබිකද්වකද්දායතන ධ්‍යානයට සම වැඳිය යුතුය. එම ධ්‍යානයෙන්  
 නැගී සිට,

1. තම කය හා සමීඛන්ධ නැගී බාහිර වූ සේනාසන සිවුරු පිරිකර නොනැසී යනු  
 ජිණිය අධිෂ්ඨාන කිරීම. [නානාධර්ම-අවිකොපන]
2. සංඝයාගේ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව ආචර්ජනය (සංඝයාගේ අවශ්‍යතාවයන්-සංඝ  
 කටයුතු, සංඝ කර්මයන් ඇත්නම් නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට ඉටා ගැනීම.)  
 [සංඝපතිමානන]
3. සබ්බසද්දං සමිමා සමීඛද්ධ රාජෝත්තමයාණන් වහන්සේගේ කැඳවීමක් පිළිබඳ  
 ආචර්ජනය(භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සිකපද පැණවීම ආදී හේතුවක් ඇති විට  
 නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට අදිටන් කිරීම)[සත්‍ර පකෙකාසන]
4. තමාගේ ජීවිතිච්ඡේදය ඉතිරිව ඇති කාල ප්‍රමාණය සලකා බැලීම (තමාගේ ආයු  
 සංස්කාරය ගෙවී යන කාලය සලකා බලා ආයු සංස්කාරය ගෙවී යාමට කලින්  
 නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කිරීම) [අභ්‍යාන පටිච්චෙදය]

යන මේ පූර්ව කෘතයන් කොට නිමවා තේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධනානසට සම වැදිය යුතුය. මේ සමවතෙහි ජවන වරක් හෝ දෙවරක් පහළවීමෙන් පසු නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වන්නේය. [වි. ම. 532] මේ නිසා චිත්ත-වෛතසිකයන්ගේ නිරෝධය නම් වූ නිරෝධ සමාපත්තිය අපේ සමාපත්තිය ලැබූ අනාගාමී හෝ රහත් උතුමන්ගේ භූමියක් යැයි කියනු ලැබේ. සමාපත්ති අවම නොලැබූ අනාගාමී ද නොවූ පිත්වත් ඔබ එම නිරෝධ සමාපත්තියට ඉතාම ඇතිත් සිටින්නේය.

තව දුරටත්, නියම රූප නාම ධර්මයන් පරමාර්ථ වශයෙන් නොදකින නිසා නියම නිවැරදි විපස්සනාවකට පත්නොවූ ශෝභාවචරයකුට එම කිසිවක් නොදැනෙනවා යැයි කියන ස්වභාවයට එල සමාපත්ති යැයි කීම සත්‍ය නොවන්නේය. එල සමාපත්තිය යනු, ඇතිවීම-නැතිවීම ප්‍රකටව ඇති රූප-නාම, හේතු-එල සංස්කාර ධර්මයන්හි ඇතිවීම- නැතිවීම යන දෙකෙන් තොර අසංඛත ධාතුව නම් වූ ශාන්ත සුන්දර නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කරන්නා වූ එල ජවන චිත්ත ප්‍රවාහය බොහෝ වාරයක් නැවත-නැවතත් පහළවීම් ස්වභාවයයි. මෙහිලා දත යුත්ත නම්, අරමුණු වශයෙන් සංස්කාර ධර්මයන්හි නිරෝධය, ඇතිවීම්-නැතිවීම් දෙකෙහි නැතිවී යාම හෙවත් අසංඛත ධාතු සංඛ්‍යාත උතුම් නිර්වාණ ධාතුවෙහි පැවැත්මයි. එම ශාන්ත වූ නිර්වාණය වනාහි අරමුණු කළ හැකි වූ ආරම්භණික ධර්ම ගණයට අයත් වේ. ඇතිවීම්-නැතිවීම් දෙකෙන් තොර අසංඛත ධාතු නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කරමින් පහළ වන එල ජවන චිත්තප්පාද හෙවත් එල ජවන චිත්ත-වෛතසික සන්තතිය ප්‍රකටව පවතින්නේය. මෙය භාවනා සිත තතර වන්නා වූ සමාපත්ති වර්ගයක් නොවන්නේය.

එසේ නමුත් එල සමාපත්ති වනාහි සෝතාපත්තියාගේ පටන් සියලු ආර්යය උතුමන්ටම අදාළ භූමිත් වන්නේය. සෑම ආර්යයන් වහන්සේ නමක්ම ආර්යය සත්‍ය සතර දැන සිටීම ධර්මභාවයක්ම වන්නේය. ආර්යය සත්‍ය සතර නොදැන සංසාර වට්ට දක්කය නිම නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ *සංගුත්ත නිකායේ* (5-ii/314) කුටාභාර සූත්‍රයෙහි ලා දේශනා කොට වදාළ සේක.

"තථ පුට්ඨානි ද්දො සච්චානි වට්ටං, පච්චිමානි විචට්ටං. තෙසු කිකචුනො වට්ටෙ කමමධ්‍යානානිතිවෙසො හොති, විචට්ටෙ තථ ආනිතිවෙසො"  
[විභ. අ. 80]

"මේ සත්‍ය සතර තුළ දැඩ සත්‍යය හා සමුදය සත්‍යය යන දෙක වට්ට සත්‍යයෝ වෙත්. නිරෝධ සත්‍යය හා මාර්ග සත්‍යය යන දෙක විචට්ට සත්‍ය නම් වෙයි. මේවායින් සෝභාවචර පුද්ගල තෙමේ වට්ට සත්‍ය දෙක විපස්සනා භාවනා කර්මස්ථාන වශයෙන් මනසිකාරයට නංවයි. විචට්ට සත්‍යයන් දෙක විපස්සනා භාවනා වශයෙන් මනසිකාරයට නොනංවයි."  
[විභ. අ. 80]

මේ අවුච්චි පැහැදිලි කොට ඇති පරිදි ශේෂවලට පුද්ගලයා විපස්නා භාවනා කම්ප්‍යානය වඩන කල, දුඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය යන ධර්මයන් ප්‍රථමයෙන් සම්මා දිවිසී ඤාණයෙන් ස්වකීය වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක ගනු පිණිස උත්සාහ කළ යුතුය. දුඛ සත්‍යය යනු *ධනෙක-වග්ග සංගුක්ඛ පාලියෙහි* ධනෙ සූත්‍රය [සං. නි. 3/ 84] *අභිධම්ම විභංග පාලිය* [වි. ප. 1] යනාදී තැන්හි දේශනා කොට ඇති පරිදි අතීත, අනාගත, පවිච්චපත්ත, අප්පධත්ත, ඛනිද්ධා, ඕළාරික, සුඛුම, භීත, ප්‍රණීත, දුර, සත්තික යන ඵලොප්පාදන ආකාරයට බෙදා ඇති උපාදානස්කන්ධ පහම වෙයි. සමුදය සත්‍යය යන්න ද ඉහත පැහැදිලි කොට දැක්වූ පරිදි, අච්ච්ච, තණ්හා හා උපාදාන යන හේතූන් විසින් පිරිවරන ලද්දා වූ සංස්කාර හා කර්මවෙයි. එනිසා ශේෂවලට පුද්ගලයා,

1. දුඛ සත්‍යය සම්මා දිවිසී ඤාණයෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගැනීම
2. සමුදය සත්‍යය සම්මා දිවිසී ඤාණයෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගැනීම
3. සමුදය සත්‍යය හේතූවෙන් දුඛ සත්‍යය පහළ වීම සම්මා දිවිසී ඤාණයෙන් තත්වාකාරයෙන් දැන ගැනීම

යන සම්මාදිවිසී ඤාණයන් ලබාගැනීම සඳහා අතීතය හා අනාගතය අත් නොහැරම මනසිකාරයට නැංවිය යුතු වන්නේය. දුඛ සත්‍යයට පවිච්චපත්ත පසුද්වස්කන්ධය පමණක් නොව අතීත-අනාගත පංචස්කන්ධයන් ද අඩංගු විය යුතුය. තවදුරටත් අඩංගු විය යුතු දෑ වශයෙන් ගැහෙන අච්ච්ච, තණ්හා, උපාදාන, සංඛාර, කම්ම යන අතීත හේතු පහ අතීත පසුද්වස්කන්ධයන්හි කොටසක්ම වන්නේය. අතීත හේතු ධර්ම නිසා පහළ වූ විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, එස්ස, වේදනා යන පවිච්චපත්ත එල ධර්ම පහ දුඛ සත්‍යයෙහි පවිච්චපත්ත කොටස් වන්නේය. පවිච්චපත්තයේ පිහිටා ඇති අච්ච්ච, තණ්හා, උපාදාන, සංස්කාර, කම්ම යන හේතු ධර්ම පහ සමුදය සත්‍යය යැයි කියන තැන පවිච්චපත්ත පසුද්වස්කන්ධයේ කොටසක් වෙයි. තවදුරටත් පවිච්චපත්ත හේතු ධර්ම නිසා පසු අනාගතයෙහි ප්‍රකට වන්නා වූ විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සළායතන, එස්ස, වේදනා, නම් වූ අනාගත එල ධර්ම පහ යන දුඛ සත්‍ය ධර්මයන් ද අනාගත පසුද්වස්කන්ධ කොටසක්ම වෙයි. අතීත-අනාගත ක්‍රියාවලියන් ද මේ ක්‍රමයට වටහාගත හැකිය. සමුදය සත්‍යය තත්වාකාරයෙන් වටහා ගැනීම සහ සමුදය සත්‍යය නිසා දුඛ සත්‍යය ඇතිවීම තත්වාකාරයෙන් වටහා ගැනීම සඳහා ද අතීත-අනාගත ස්කන්ධයන් අත නොහැර පරිග්‍රහ කළ යුතු වන්නේමය.

එම දූඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය නම් වූ සංස්කාර ධර්මයන් පරිග්‍රහ කිරීමට, ඤාණයෙන් පරිච්ඡේද වශයෙන් පිරිසිදු ගැනීමට, පරමාර්ථ ස්වභාවය උතුම් ඤාණයට ලක් කරගත් විට, පරමාර්ථ එකින එක හේතු-ඵලයන් වශයෙන් සම්බන්ධ වන ස්වභාවය සම්මා දිට්ඨි ඤාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක ගැනීම සිදුවන්නේය. අතීත-අනාගත-වර්තමාන යන කාලත්‍රයෙහි ඇති හේතු ධර්ම සම්බන්ධය වන සමුදය සත්‍යය ද එල ධර්ම සම්බන්ධයක් වූ දූඛ සත්‍යය ද පරිග්‍රහ කළ හැකි විට, ඤාණයෙන් පිරිසිදු දැනගත් විට, එම දූඛ සත්‍ය-සමුදය සත්‍ය ධර්මයන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නගමින් අඛණ්ඩව විපස්සනා කළ යුතුව ඇත. ඵලෙසම වටීට සත්‍යය නම් වූ දූඛ සත්‍ය ධර්මය, සමුදය සත්‍ය ධර්මය යන මේවා සාර්ථකව අඛණ්ඩව විපස්සනා භාවනාවට නැංවීමෙන්ම, විපස්සනා ඤාණයන්ගේ අවසානයේ ආයතී මාගී-ආයතී ඵල ඥානයන්ට නිරෝධ සත්‍යය හෙවත් උතුම් නිර්වාණ ධර්මය අරමුණ වශයෙන් ඉදිරිපත්වීම සිදුවන්නේය. එම ආයතී මාර්ග ඤාණයන් සමග එකට මිශ්‍රව සිටින ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය මාර්ග සත්‍යය වන්නේය. එම ආයතී මාගී ඥානයන්ට අරමුණ වන්නා වූ අසංඛත ධාතු, තිච්චාණ ධර්මයම නිරෝධ සත්‍යය වන්නේය. එම සත්‍ය සතර සම්මා දිට්ඨි ඤාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වර්තමානව විනිවිද දැක ගත් විට පමණක් ආයතී තත්වයට පත්විය හැකිය. ඵලෙස උතුම් ආයතීයන් වහන්සේ නමක් බවට පත්වීමෙන් පසු ඵල සමාපත්තියට සම වැදීමට හැකිය. පින්වත් ඔබ පහත සඳහන් පාඨය කියවා බලන්න.

“ඵලසමාපතතරටී කෙන හි අරියසාවකෙන රතොගතෙන පතිසලලිනෙන උදයඛබ්බයාදිවසෙන සංඛාරා විපසසිතඛබ්බානසස පචනනානුපුඛබ්බ-විපසසනසස සංඛාරාරමමණගොතුභුඤාණානනතරා ඵලසමාපතතිවසෙන නිරොධෙ විතතං අපෙසති. ඵලසමාපතති-නිනනතාය වෙරටි සෙකඛසාපි ඵලමෙව උපපජ්ජති, න මගො ” [වි. ම. 526]

ඵල සමාපත්තියට සම වැදීමට කැමති ආයතී ශ්‍රාවක තෙමේ නිසංසල ශාන්ත තැනකට පැමිණ විවිධ අරමුණුවලින් වෙන්ව තනිව වාසය කරමින් උදයඛ්බය, භංග, භයතුපට්ඨාන ඤාණයන් ආදී කොට ඇත්තා වූ නව වැදෑරුම් විපස්සනා ඤාණයන්හි ශක්තියෙන් දූඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය යන සංඛාර ධර්මයන් එක-එකක් වශයෙන් ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවමින් සාර්ථකව අඛණ්ඩව විපස්සනා වශයෙන් භාවනා කළ යුතු වේ. උදයඛ්බය ඤාණ, භංග ඤාණ ආදී කොට අනුපිළිවෙළින් පහළවන විපස්සනා ඤාණ ඇත්තා වූ එම ආයතී ශ්‍රාවකයාගේ සත්තානයේ සංස්කාර ධර්ම වශයෙන් අරමුණු ඇත්තා

වූ, වෙනත් ආකාරයකට දක්වනොත්, සංස්කාර ධර්මයන්හි අතින් ස්වභාවය, නැතිනම් දුඃඛ ස්වභාවය, නැතිනම් අනාත්ම ස්වභාවය වශයෙන් අරමුණු ඇත්තා වූ, වෝදාන ශැයි කීව යුතු වූ ගෝත්‍රභූ කථාණයෙහි අවසානයේ අතරක් නොතබා පහළ වන පළ සමවන වශයෙන් තිරෝධ සත්‍යය නම් වූ උතුම් නිවන් දුගම නමැති අරමුණු පහළ වේ. මෙම එළ සමාපත්තියට සමවැදුණු යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සත්තානගේ එළ සමාපත්තියට නැඹුරු අවධානය ඇති නිසා (ශෛක්ෂ ආයුච්ඡේදන උතුමන්ගේ සත්තානයෙහි ද) ආයුච්ඡේදන ජවනගෝම පහළ වන්නාය. ආයුච්ඡේදන පහළ විය නොහැක්කේය. [වි. ම. 526]

ආයුච්ඡේදන ආකාරයට පැමිණීමට කලින් ඇති ගෝත්‍රභූ කථාණය නිර්වාණය අරමුණු කළ ආකාරයට මෙම එළ සමාපත්ති අවස්ථාවේ ආයුච්ඡේදන පෙරාතුව ඇත්තා වූ වෝදාන ශැයි නම් කළ යුතු වූ ගෝත්‍රභූ කථාණය කුමක් නිසා නිර්වාණය අරමුණු නොකරන්නේද? යන මේ ප්‍රශ්නය සැලකිය යුතුය.

පිළිතුර මෙසේය: ආයුච්ඡේදන ධර්මයේ වනාහි සංසාර වට්ටියෙන් මිදීම සඳහා නෙයයිනික ධර්මයේ නොවන්නාය. (ආයුච්ඡේදනයේ එළයක් පමණක් වන්නේය.) ආයුච්ඡේදන ධර්මයේම සංසාර වට්ටියෙන් හැලවීම සඳහා වූ නිසාම නෙයයිනික ධර්මයේ වන්නාය. [මහා වි.ඥ. 2/528 ]

එනිසා එළ සමාපත්තිය යනු නිසම පරමාර්ථ සත්‍යය වූ දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය යන සංස්කාර ධර්මයන් උදයබ්බස කථාණය ආදී කථාණ පරම්පරාව අනුව ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවීම වශයෙන් අධ්‍යාධිප සාර්ථකව විදුසුන් වඩන ආයුච්ඡේදන වහන්සේලාට පමණක් සමවැදිය හැකි සමාපත්තියක් වන්නේය.

ඉදින් පින්වත් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද රූප - නාම ධර්මයන් බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් දැනගත හැකි, ශ්‍රාවකයන්ට දැනගත නොහැකි ශැයි පිළිගන්නවා විය හැකිය. දැන ගැනීමට භාවනා නොකරනවා විය හැක්කේය. පින්වත් ඔබ එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ඵකොළොස් ආකාරයකට පිහිටා ඇති උපාදානස්කන්ධ පහ නම් වූ දුඃඛ සත්‍ය ධර්මය නොදැන ගන්නවා නම් වන්නේය. වෙනස් ආකාරයකට කිවහොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද රූප ධර්ම-නාම ධර්ම පමණක්වත් නොදැන ගන්නවා වන්නේය. "විපස්සනාව නම් කව දුටුවත් අතීත-අනාගත වශයෙන් භාවනා කිරීම නොවේ. අතීතය හා අනාගතය

විපස්සනාව හා සමීඛන්ධ නැතැ" යි යන මතය දැකීම ගැනීම අනුව අතීත-අනාගත වශයෙන් ද භාවනා නොකරනු විය හැකිය. මෙසේ භාවනා නොකිරීමෙන්, අතීත හේතුවලින් පවිචුප්පන්න එල ධර්ම පහළවීම හා පවිචුප්පන්න හේතු මගින් අනාගත එල ධර්ම පහළවීම ද දැන නොගත හැකි වන්නේය; හේතු-එල සමීඛන්ධය හෙවත් පටිච්ච සමුප්පන්න ස්වභාව ධර්මය නොදැන ගන්නේ විය හැකිය; සමුදය සත්‍යය හේතුවෙන් දුඃඛ සත්‍යය පහළවීම සිදුවන ආකාරය නොදැන ගන්නවා විය හැකිය. එල සමාපත්තිය වනාහි මෙලෙස නොදක්නා දේ රාශියක් කර ගසා ගත් පුද්ගලයාට සමවැදිය හැකි සමාපත්තියක් නොවන්නේය. මේ ගැන ප්‍රවේශම් වන්න.





## ප්‍රඥාලෝකය

මේ තාක් ප්‍රඥාලෝකයට හේතු වන කරුණු සුදුසු පරිදි ලියා දක්වන්නට යෙදුණි. විශේෂයෙන් වතුරට බ්‍යානයට පත් වූ විට පැහැදිලි-දිදුලන-ප්‍රභාස්වර ආලෝකය මතු වන ආකාරයත් ගැන ලියා දක්වන්නට යෙදුණි. මේ කාරණය සම්බන්ධයෙන් සැක-සංකා දුරු කිරීමේ අභිලාෂයෙන් ප්‍රඥාලෝකය(=ඥානාලෝකය) සම්බන්ධයෙන් ලියා පැහැදිලි කරන්නෙමු.

බුදුරජාණන් වහන්සේ *අංගුත්තර පාලියෙහි* වතුක්ක නිපාතයේ ආලෝක සූත්‍රයෙහි, [අං. නි. 2/270]

1. සූර්යාලෝකය
2. චන්ද්‍රාලෝකය
3. ගිනි ආලෝකය
4. ප්‍රඥා ආලෝකය

යැයි ආලෝක වර්ග හතරක් ඇති බව දේශනා කොට ඇති සේක. එම හතර ආලෝකය තුළ ද ප්‍රඥාලෝක (=ඥානාලෝක) හතරක් ඇති බව *අංගුත්තර වීඛා* [3/177] පවලාශමාන සූත්‍ර විග්‍රහයෙහි ලා පැහැදිලි කොට ඇත්තේය. මෙම විස්තරය වඩාත් පැහැදිලිවීම සඳහා මූලික පාලි-අටුවා විස්තර හා සම්බන්ධ කොට තවදුරටත් පැහැදිලි කොට දැක්විය යුතුය.

## පවලායමාන සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම

"නො වෙ තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පනියෙව්, තතො තවං මොගගලුලන ආලෝක-සක්‍රාදං මනසිකරොයනාසි, දිවාසක්‍රාදං අධිට්ඨිකෙයනාසි, යථා දිවා තථා රතනිං, යථා රතනිං තථා දිවා. ඉති විචට්ටෙන වෙතසා අපරියොනද්ධෙන සපපනාසං චිත්තං භාවෙයනාසි. ධාතං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පනියෙව්." [අං. නි. 4/406]

"යථා දිවා තථා රතනිනි යථා දිවා ආලෝකසක්‍රාදා අධිට්ඨිතා තථා නං රතනිමපි අධිට්ඨිකෙයනාසි. යථා රතනිං තථා දිවානි යථා ච තෙ රතනිං ආලෝක-සක්‍රාදා අධිට්ඨිතා, තථා නං දිවාපි අධිට්ඨිකෙයනාසි. සපපනාසනි දිඛචකඛු-කුණුතථාය සකොභාසං" [අං. අ. 2/271]

"සනොභාසනි සක්‍රාණොභාසං. චිත්මිද්ධ-විනෝදන-ආලෝකෝපි චා කොතු කසිණාලෝකෝපි චා පරිකමාලෝකෝපි චා උපකතිලෙසාලෝකෝ විය සඛඛොයං ආලෝකෝ කුණු-සමුට්ඨානෝචාති." [අං. ටී. 1/177 -178]

මොගගලුලනයෙනි, මේ ස්ථානයෙන් නැගිටි ජලයෙන් ඇස් සෝදාගෙන ඒ මේ දිසාවල් බලන්නා වූ තරු එළි ද බලන්නා වූ ඔබගේ මිද්ධය දුරු නොවුනි නම් මොගගලුලනයෙනි, මෙලෙස දුරු නොවීම හේතු කොටගෙන මිද්ධ ධර්මය දුරු කිරීමට හේතුවන ආලෝක සක්‍රාදාවට (දිවාස් නුවණ ලබා ගැනීමේ අපේක්‍ෂාවෙන් භාවනා කළ යුතු ආලෝක සක්‍රාදාවට) මනසිකාරය යොදවන්න. දිවා ආලෝකය නම් වූ සක්‍රාදාවට අභිෂ්ඨාන කළ යුතුය. මේ විදියට රාත්‍රී කාලයේදීත් ආලෝක සක්‍රාදාවට අභිෂ්ඨාන කරන්න. ඔබ රාත්‍රී කාලයේදීත් ආලෝක සක්‍රාදාවට අභිෂ්ඨාන කළා සේම දිවා කාලයේදී ද එම ආලෝක සක්‍රාදාවට අභිෂ්ඨාන කරන්න. මෙලෙස මිද්ධය දුරු කොට සිතට භාත්පසින් කරදර කරන කෙලෙස ධර්ම නොමැති සිතින් දිබ්බ වක්‍ර අභිසක්‍රාදා අපේක්‍ෂාවෙන් භාවනා කළ යුතු වූ ශ්‍රදාතාලෝක සහිත සිත වඩන්න. මෙලෙස භාවනා කරමින් සිටින ඔබගේ සන්තානයේ මිද්ධ ධර්මය දුරුකිරීමේ හේතුව සහිත වූවා වන්නේමය.

[අං. නි. 4 /406]

මෙහිලා වටහාගත යුත්ත නම් මෙයයි. මහා මොහොල්ලාන ස්වාමීන්වහන්සේ සෝවාන් තත්වයට පත්වීමෙන් පසු එහි-හික්ෂු භාවයෙන් පැවිද්ද ලබා මගධ දේශයේ කල්ලෙවළමුත්ත ගම ගොදුරු ගම කොට ඝන වනාන්තරයක දින හතක් නොනැවතී ඉතාමත් උග්‍ර ලෙස භාවනාවට උත්සාහ කළ නිසා වෙහෙසට පත්වී සත්වන දවසෙහි නිදි කිරීමත් පර්ශංකයේ වැඩ සිටි සේක. මේ අවස්ථාවෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කොට පවලායමාන සූත්‍රය දේශනා කරන්නට යෙදුනි. එහි සඳහන් ධර්ම අතරින් මෙය වනාහි මිද්ධය දුරලීම සඳහා වන හයවන ක්‍රමයයි.

මෙම හයවන උපදේශය වශයෙන් ආලෝකයෙන් ප්‍රභාස්වර වූ සීතක වැඩීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ සේක. අටුවා-චිකාවන්හි ද එම සීත දිවැස් නුවණ ලැබීම සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු ඥානාලෝකය සහිත වූ සීත යැයි පැහැදිලි කොට ඇත. චීන-මිද්ධය බැහැර කිරීම සඳහා වූ ආලෝකය ද එහි වන්නේය. එහි ආලෝක කසීණ හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය ද ඇත. අනිත් කසීණයන් වැඩීම හේතු කොටගෙන, විශේෂයෙන් තේජෝ කසීණ හා ඕදාන කසීණ වැඩූ හේතුවෙන්, පහළ වූ ආලෝකය ද ඇත. එම ආලෝක කසීණ, තේජෝ කසීණ, ඕදාන කසීණ හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය දිබ්බවක්ඛු අභිඤ්ඤාවට අවශ්‍ය ආලෝකය වන්නේය. [වි. ම. 320]

මෙම ආලෝකයන් දිවා රාත්‍රී දෙකෙහි සමානව පෙනෙන අයුරින් මුළු දවසම -මුළු රාත්‍රියම ප්‍රභාස්වර වනු පිණිස අඛණ්ඩව කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන සේක. මෙතැන්දී චිකාවාග්‍යීයන් වහන්සේ ආලෝකය කොටස් හතරකට බෙදා ඇත්තාහ.

**සදාණ ආලෝක වර්ග හතර**

- 1. චීනමිද්ධ විනෝදන ආලෝක = චීන-මිද්ධය බැහැර කළ හැකි, දිබ්බ-වක්ඛුඅභිඤ්ඤාව අපේක්ෂාවෙන් වැඩිය යුතු, විශේෂයෙන් ආලෝක කසීණ හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාව භාදිබ්බවක්ඛු අභිඤ්ඤාව හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාව.
- 2. කසීණාලෝක = මනා කොට වැඩූ ආලෝක කසීණයේ මෙන් කසීණ භාවනා හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය.

- 3. පරිකමිමාලෝක = පරිකමිම භාවනා හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාවය.
- 4. උපක්කිලේසාලෝක = විපස්සනා ක්‍රමානුකූලව තරුණකම නිසා පහළ වන උපක්කිලේස ආලෝකය.

මේ ආකාරයට ක්‍රමානුකූලව හතරක් ඇත. මේවා ක්‍රමානුකූලව හේතුවෙන්ම පහළ වූ ආලෝකයක් වන්නා වේ. මෙවන් ආලෝක ප්‍රභාවන් පහළ වන්නා වූද, පවතින්නා වූද, සිතට සප්තසංචිතං = ප්‍රභාස්වර ආලෝකය සහිත සිත යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ඉහත සඳහන් පවලායමාන සූත්‍රය ආලෝක කසිණ භාවනා ක්‍රමය ද දිව්ඛවක්ඛු අභිඤ්ඤා ක්‍රමය ද සමඟ යෙදෙන සිත විශේෂයෙන් අවධාරණය කොට ඇත. මෙම ආලෝක ප්‍රභාවය ඇති සිත වැඩිමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ සේක.

තවදුරටත්, ඉහත සඳහන් ක්‍රමානුකූලව හතර අතරින් පරිකමිමාලෝක නම් පරිකමිම භාවනා හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකයෙහි,

- 1. උපචාර සමාධි, අරපණා සමාධි යන මේවා ඉදිරියේ ඇති පරිකමිම,
- 2. අභිඤ්ඤාවන් ඉදිරියෙහි ඇති පරිකමිම,
- 3. ආරය්‍ය මාභීය ඉදිරියේ ඇති පරිකමිම

යන ලෙසට පරිකමිම තුන් ආකාරයකි.

සමථ කොටසෙහි පරිකමිම සමාධි, උපචාර සමාධි, අරපණා සමාධි සහ පරිකමිම භාවනා, උපචාර භාවනා, අරපණා භාවනා යැයි සමාධි තුන් ආකාරයක් ද භාවනා තුන් ආකාරයක් ද ඇත. මෙම පරිකමිම සමාධියටම බණිත සමාධි යැයි විද්වැද්ධී මිත්ත අටුවාවෙහි ව්‍යවහාර වේ. [වි. ම. 107] මෙම බණිත සමාධිය උපචාර සමාධිය හා ආසන්නයේ ඇති උසස් මට්ටමේ සමාධියක් වන්නේය. පරිකමිම භාවනා හේතුවෙන් බණිත සමාධිය පහළ වන්නේය. මෙම පරිකමිම භාවනා සමාධිය හා සම්බන්ධ ක්‍රමය හේතුවෙන් ද ආලෝක ප්‍රභාව මතුපිට සිදුවේ. එයට පරිකමිමාලෝකය යැයි කියනු ලැබේ.

තව දුරටත්, දිව්ඛවක්ඛු අභිඤ්ඤාව සඳහා පාදක වන්නා වූ පරිකමිම භාවනා ක්‍රමය නිසා ද ආලෝකය මතුපිට වන්නේය. පරිකමිමාලෝකය යැයි එයට ද කියනු ලැබේ. දිව්ඛවක්ඛු අභිඤ්ඤාව කැමති යෝගාවචරයා කසිණය අරමුණු කොට

අභිඤ්ඤාවන්හි පදනම වන්නා වූ පාදක ධනාත්ය, සියලු ක්‍රමයන්ට අනුව (උභතර ආකාරයකට), දිවිබවක්කු අභිඤ්ඤාවට භාවනා සීත ගොමු කොට එය ලැබෙන තෙක්, වැඩිය යුතුය. තේජෝ කසීණය, ආලෝක කසීණය, ඕදාන කසීණය යන කසීණ තුන තුළින් එක කසීණයක් දිවිබවක්කු ඤාණය පහළපීමට ආසන්න හේතු ධර්මය වශයෙන් වැඩිය යුතුය. (මේ කසීණ තුන අතරින් ද ආලෝක කසීණය වනාහි දිවිබ වක්කු අභිඤ්ඤාව සඳහා ඉතාමත් සුදුසු වන්නේය.) උපචාර ධනාත්ය අරමුණු වන ලෙසට කසීණ මණ්ඩලය වඩා එය පතුරුවන්න. මෙසේ පැතිරවූ කසීණ අරමුණු අර්පණා ධනාත්ය තෙක් නොවැඩිය යුතුය. අර්පණා ධනාත්ය තෙක් නොවඩා නතර කළ යුතුය. ඇත්තය! එම කසීණ අරමුණ උපචාර ධනාත්යට පත්වන තෙක් පටිකම්ම නොකළ පුද්ගලයාගේ සන්තානයේ ද අභිඤ්ඤාවෙහි ශක්තියෙන් අර්පණා ධනාත්ය සම්පූර්ණ නොවන්නේය. ඉදින් මේ කසීණ අරමුණ ධනාත්යේ ශක්තියෙන් අර්පණාවට පත්වන්නේ නම්, එම කසීණ අරමුණ අභිඤ්ඤා පාදක ධනාත්යට පමණක් ආධාරක අරමුණ විය හැක. අභිඤ්ඤාවට පත්වීම සඳහා වූ පටිකම්මයට ආධාරක අරමුණ විය නොහැක්කේය. ඒ නිසා යෝග්‍යවච්චර පුද්ගලයා එම ආලෝක කසීණය ද තේජෝ කසීණය ද, ඕදාන කසීණය ද යන මේවා අතුරින් එක කසීණයක් උපචාර සමාධියට පත්වන තෙක් භාවනා කොට එම කසීණ පටිභාග නිමිත්ත කැමති තරම් පතුරුවයි. [වී. ම. 320; මහා වී. (සී.)2/421]

"වඩ්ඪිතට්ඨානසස අනෙතායෙව රූපගතං පසසිතබ්බං. රූපගතං පසසතො පහසස පටිකමමසස වාරො අතිකකමති. තතො ආලොකො අනතරධායති. තසමීං අනතරතිතෙ රූපගතමපි න දියසති." [වී. ම. 320]

"පටිකමමසස වාරො අතිකකමති'ති ඉධ පටිකමමං නාම යට්ඨා වුතත කසීණාරමමණං උපචාරජ්ඣධානං. තං රූපගතං පසසතො න පවතතති. කසීණාලෝක-වසෙනව රූපගතං දසසනං. කසීණාලෝකොව පටිකමම-වසෙනාති තදුහයමපි පටිකමමසස අපපවත්තියා න හොති. තෙනාන 'තනො ආලොකො අනතරධායති, තසමීං අනතරතිතෙ රූපගතමපි න දියසති'ති. රූපගතං පසසතො පටිකමමසස වාරො අතිකකමති. පටිකමමතිකකනනසස කසීණාරමමණං ඤාණං න හොතිති රූපගතං න දියසති." [මහා වී.(සී.) 2/42]

උපචාර සමාධිය (=උපචාර ධනාත්ය) තුළදී ඉතා ප්‍රභාසචර දීප්තිමත් කසීණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ කොට ඇත. යෝග්‍යවච්චරා මෙම උපචාර භාවයෙහි නතර වී කසීණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ වැඩිම පීණීය කටයුතු කළ යුතුය. විශේෂයෙන් ආලෝක

කසිණ පටිභාග නිමිත්ත වැඩීම පිණිස කටයුතු කළ යුතුය. මෙසේ වැඩීම සඳහා කටයුතු කළ කසිණ මණ්ඩලය පැතිර වූ පුද්ගල තුළ පමණක් පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයන් බැලිය යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය පැතිර වූ පුද්ගලයන් පිට පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයන් බලන්නා වූ ශෝභාවචරයෙක් වෙයි නම් හේ පටිකම්ම වාරය ඉක්මවා සිටියේය. මෙය වැරැද්දකි. මෙහිදී පටිකම්ම යනු ආලෝක කසිණය නැත්නම් තේපෝ හෝ ඕදාන කසිණයන් යන මේවායේ නිමිත්තෙහි අරමුණ ගනිමින් සිටින උපචාර ධනානයි. එම උපචාර ධනාන ද උපචාර සමාධිය ද කසිණ ආලෝකයෙන් පිටත ඇති රූපාරම්මණයන් බලන්නා වූ පුද්ගලයාගේ සත්තානයේ පහළුවිය නොහැක්කේය. විවිධ බහිද්ධා අරමුණු විෂයයෙහි සිත විසිරී යාම මෙයට හේතුවෙයි. ශෝභාවචර පුද්ගලයාට වනාහි කසිණ ආලෝකයේ ශක්තියෙන් පමණක් විවිධ රූපාරම්මණයන් දැක ගැනීමට හැකිය. කසිණාලෝකය යන්න ද අභිඤ්ඤාවෙහි පාදක පටිකර්මයේ හේතුවෙන්ම මතු විය යුත්තේය. එම නිසා කසිණාලෝකය හා උපචාර ධනාන යන දෙකම පටිකම්මය පහළ නොවීම නිසා (පටිකම්ම වාරය ඉක්මවීම නිසා) පහළ විය නොහැක්කේය. මෙලෙස පටිකම්ම වාරය ඉක්මවීම නිසා ආලෝකය ද නොපෙනී යන්නේය. එකල්හි රූපාරම්මණයෝ ද අප්‍රකට වන්නාහ. ආලෝක ප්‍රභාවට බාහිරින් පිහිටා ඇති රූපාරම්මණ බලන්නා වූ ශෝභාවචර පුද්ගලයා පටිකම්ම වාරය ඉක්මවා සිටියේය. එම පුද්ගලයාගේ සත්තානයෙහි කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ඇති ඤාණය පහළ විය නොහැකිය. එනිසා විවිධ රූපාරම්මණ අප්‍රකට වීම සිදුවන්නේය. කසිණ පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ඇත්තා වූ ඤාණය පහළ නොවීම නිසා ඤාණය හේතුවෙන් පහළ වන ප්‍රභාස්වරය ද නොපෙනී යයි. ප්‍රභාස්වර ආලෝකය නැති නිසා විවිධ වූ රූපාරම්මණ නොපෙනීම සිදු වන්නේය.

[වි. ම. 320; මහා වී. (සී.) 2/421]

"අටානෙන පුනපුනං පාදකස්කධානමෙව පවිසිරවා තතො වුට්ඨාය ආලෝකො ඵට්ඨබ්බො. ඵචං අනුක්කමෙන ආලෝකො ටාමගතො නොතිති. ඵතථ ආලෝකො නොතුති යතථිකං ධානං පට්ඨපිඤ්ඤති, තතථ ආලෝකො තිට්ඨති යෙව. දිවසමිති නිසිදිරවා පසුතො රූප-දසුතං නොති." [වි. ම. 320]

මෙලෙස රූපාරම්භ නොපෙනී ගිය විට යෝගාවචරයා නැවත-නැවතත් අභිඤ්ඤා ඤාණයේ හේතුව වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානයටම සමවැදිය යුතුය. පසුව එම පාදක ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටි ආලෝකය පතුරුවන්න. (ආලෝක කසීණ මණ්ඩලය පතුරුවන්නම ආලෝකය හෙවත් ප්‍රභාස්වරය පැතිරවීම ද ඒ හා සමගම සිදුවන බව සිහිපත් ගන්න. තේජෝ, ඝීචුත යන කසීණද මෙලෙසමය)

"යතතකං ධානං පටිච්චිනිදිරවා කසීණං වඤ්චිතං, වාමගතයස ආලෝකසස තතතකං ඵටිත්වා අවධානං" . [මහා වී. (සී.) 2/ 421]

'මෙපමණ ප්‍රමාණයකට යැයි පිරිසිදු කසීණ මණ්ඩලය වැඩීමට කටයුතු කරයි ද. පැතිරවීම කරයි ද. එපමණ ප්‍රමාණයටම ශක්තියෙන් සම්පූර්ණ වූ ආලෝකය පහළ වන්නේය.'

දැක්වූ ක්‍රමයට අනුව ක්‍රමානුකූලව අභ්‍යාස කළ විට ආලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශක්තිය සම්පූර්ණ වන්නේය; තහවුරු වන්නේය. කාලය ද දීර්ඝ වන්නේය. මෙලෙසට ක්‍රමානුකූලව අභ්‍යාස කරනවා යනු මෙසේය. අභිඤ්ඤා ඤාණයෙහි පාදක හේතුව වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානයට නැවත නැවත සමවැදී එයින් නැගී සිටි අඛණ්ඩව ආලෝකය පැතිරවීමෙන් ආලෝක ශක්තිය සම්පූර්ණ වන්නේය; තහවුරු වීම ද සිදුවේ. කාලය ද දීර්ඝ වේ. ඒ අවස්ථාවෙහි මෙපමණ ප්‍රදේශයක ආලෝකය පැතිරේවායි මෙලෙසට ප්‍රදේශය පිරිසිදු අභිෂ්ඨාන කරයි. මෙලෙස පිරිසිදු ගත් ප්‍රදේශයේ නැතිනම් අභිෂ්ඨාන කළ ප්‍රදේශයේ ආලෝකය පැතිරී සිටින්නේය. සම්පූර්ණ දවසම වුව ද වාසී වී සිටි භාවනා කරන දිබ්බවක්ඛු අභිඤ්ඤාව ලත් පුද්ගලයාට විවිධ රූපාරම්භය දැකීම සිදුවන්නේය. [වී. ම. 320]

"එවං අනුකතමෙනාති සුතපසුතං පාදකජ්ඣධානං සමාපජ්ජිතවා තතො තතො වුධාය අභිණතං ආලෝකසස ඵරණවසෙන ආලෝකො වාමගතො හොති විරධායි. තවා ච සති තභටි සුචිරමපි රූපගතං පසසතෙව. තෙන වුතතං 'එභටි ආලෝකො - පෙ - හොති ති' . [මහා වී. (සී.) 2/421]

මේ දැක්වූ ක්‍රමයට අනුව ක්‍රමානුකූලව පිළිපදින යෝගාවචර පුද්ගලයා අභිඤ්ඤා ඤාණයෙහි මූල හේතුව වන්නා වූ පාදක ධ්‍යානයට නැවත නැවත සම වැදී

(පයිච්, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ, නීල, පීත, ලෝහිත, ඕද්ධත යන කසියා අටෙන් එකක් බැගින් සමාපත්ති අටම ලැබෙන ලෙසට සියලුම 14 ආකාරයකට නැවත නැවත ධනනයන්ට සමවැදී, තවදුරටත්, විශේෂයෙන් ආලෝක කසියාය අරමුණු කරන සතරවන ධනනයට නැවත නැවත සමවැදී) අභිසද්දාවෙහි මූල හේතුව වන්නා වූ ඒ ඒ පාදක ධනනයෙන් නැගිට අඛණ්ඩ වූ ආලෝක ප්‍රභාවයන් පැතිරවීමෙන් ආලෝක ප්‍රභාව ශක්තියෙන් සම්පූර්ණ වන්නේය; දීර්ඝ කාලයක් තහවුරු වන තත්වයට පත් වන්නේය. මෙසේවීමෙන් එම ආලෝක ප්‍රභාස්වරය පැතිරී ගිය ප්‍රදේශය තුළ ඇති රූප අරමුණු බොහෝ කාලයක් යෝගාවචර පුද්ගලයාට පෙනෙමින් පවතී. මෙහිසා ඉහත සඳහන් ලෙසට අටුවාවාරීන් වහන්සේ කරුණු පැහැදිලි කර දක්වා ඇත. [මහා වී. (සී.) 2/ 421]

මේ ආලෝකය අභිසද්දා ක්‍රමයෙන් පහළ වීමට පෙරාතුව පහළ වන්නා වූ පරිකම්මාලෝකයයි. එසේම, ආයතී මාර්ගයට පෙරාතුව ඇති පරිකම්මාලෝකයක් ද ඇත්තේය. "අනුලෝම ක්‍රමය කරා" හි (වී. ම. 503) ආයතී මාර්ගයෙහි පහළ වීමට පෙර ඇත්තා වූ මාර්ග විචියෙහි පරිකම්ම, උපචාර, අනුලෝම යන නම් ඇති කාමාවචර ජවන තුන් වර්ගයක් ආයතී මාර්ග ක්‍රමයෙහි පරිකර්ම අවස්ථාවේ යෙදී ආයතී මාර්ග ක්‍රමය පහළවීම සඳහා සකස් කොට දෙන නිසා එවැනි පරිකම්ම යැයි ද කිව හැකි බව විස්තර කොට ඇත. එම පරිකම්ම නම් වූ විපස්සනා ක්‍රමය හේතුවෙන් ද ආලෝක ප්‍රභාස්වරය පහළවීම සිදු වන්නේමය. මක්නිසාද යත්, අධිචිත්ත නම් වූ උතුම් වූ සමථ භාවනා සිතට හා විපස්සනා භාවනා සිතට ආලෝක ප්‍රභාස්වර පහළ කිරීමට ශක්තිය ඇති නිසාය. අටුවාවන්හි අධිචිත්ත සූත්‍රය යැයි නම් කොට භාවිතා කෙරෙන පහත සඳහන් නිමිත්ත සූත්‍රයේ උපුටා දැක්වීම කියවා බලන්න.

**නිමිත්ත සූත්‍රය උපුටා දැක්වීම**

"යතො ච බො භික්ඛවෙ අධිචිත්තමනුයුතො භික්ඛු කාලෙන-කාලං සමාධි-නිමිත්තං මනසිකරොති, කාලෙන-කාලං පයගහ-නිමිත්තං මනසිකරොති, කාලෙන-කාලං උපෙක්ඛා-නිමිත්තං මනසිකරොති. තං හොති චිත්තං මුදුක්ඛු කමමනියක්ඛු පහසාරක්ඛු න ච භංගො, සමමා සමාධියති ආසවානං ඛයාය."  
 [අං. නි. 1/ 456]

"අධිවිත්තනි සමථ-විපසානා-විතං" [අං. අ. 1/ 45]

"ඵකාදසමෙපි අධිවිත්තං සමථවිපසානා-විතංමෙව" [අං. අ. 1/ 452]

"පහසාරනති පණ්ඩරං පරිසුද්ධං" [අං. අ. 1/ 31]

"පරිසුද්ධෙති ආදිසු පන උපෙක්ඛාසති-පාරිසුද්ධභාවෙන පරිසුද්ධො, පරිසුද්ධත්තායෙව පරියොදානෙ, පහසාරෙති වුත්තං භොති" [වි.ම.281]

"පහසාරනති පරියොදානං සභාව-පරිසුද්ධතෙන" [අං. ටී. 1/99]

"මහණෙනි, එම අවස්ථාවෙහි අධිවිත්ත නම් වූ උතුම් සමථ භාවනා සිත හා විපස්සනා භාවනා සිත වඩන යෝගාවචර මහණ තෙමේ සමහර විට සමාධිය වැඩීම සඳහා වූ නිමිත්තව (සමාධිය සඳහා වූ ධර්මයට) සිත යොමු කරවයි. සමහර විට විරිය පහළ වීම සඳහා වූ නිමිත්තව (විරිය පහළ විය යුතු වූ ධර්මයට) සිත යොදවයි. සමහර විට උපේක්ෂාව පහළ වීම සඳහා වූ නිමිත්තව (උපේක්ෂාව පහළ වීම සඳහා වූ ධර්මයට) සිත යොදවයි. මෙලෙස මනසිකාරය යොදන හිසඉවහේ සිත මඳ දු වන්තේය. ඒ ඒ වමථ භාවනා-විපස්සනා භාවනා කෙරෙහි කම්ප්‍යාස ද වෙයි. ආලෝකය ද දීප්තිමත්ව පහළ වන්තේය. බිඳීයන භාවය ද නැත. ආශ්‍රව ධර්ම දුරුකිරීමට සිත සමන්ස ලෙස මුහුණ දී" [අං. නි.1/456]

අටුවා කථාවන්හි පරිසුද්ධ, පරියෝදාන, පහසාර යන වචනයන් වරින්වර විරියාය වචන (සමාන අර්ථ දක්වන වචන) වශයෙන් උපයෝගී කර ගනී. ජයී නගරයේ බහා සඟාඩෝ තෙරුන් විසින් ලියන ලද විසුද්ධි මාග්ගේ භාව-සන්නය (තතිය භාගයේ) 3 වූ අංක දොළොසෙහි, පහසාර = දීප්තිමත් ආලෝකය ඇත්තේහි "පහසාර" යන වචනය පරිවර්තනය කොට ඇත.

සියළුම උතුම් වූ සමථ භාවනා සිත හා විපස්සනා භාවනා සිත හේතුවෙන් ප්‍රතිමත් ලෙස බබළන ආලෝකය පහළ විය හැකි බව පාලි අටුවා-චිකාවන්හි දක්වනු ලැබේ. "සංකොයං ආලෝකො ස්‍යාණ-සමුට්ඨානොව": මේ ආලෝක සියලුම ස්‍යාණ හේතුවෙන්ම පහළ වූ ආලෝකයෝ වෙත්. [අං. ටී. 3/178] යන චිකා පැහැදිලි කිරීමට මුහුණ දෙන නිසා පහළ වූ සියලුම ස්‍යාණාලෝකයෝම වන්නාහ.

**ඤාණාලෝකය යනු.....**

ඤාණාලෝක ප්‍රභාවය යනු කුමක්දැයි විග්‍රහ කළ යුතුව ඇත. මෙයට පිළිතුරු *විඤ්ඤාධි මග්ග මහා ථිකා* දෙවන කොටසෙහි උදයබ්බය ඤාණ කාණ්ඩයේ උපක්කිලේස කොටස තුළ පැහැදිලි කොට ඇත. එම පැහැදිලි කිරීමට අනුව මෙය උදයබ්බය ඤාණය හේතුවෙන් මතු වී පැමිණී ආලෝකයේ විස්තර විග්‍රහ කරන කථාවක් වන්නේය. මෙම විස්තර කථාව ථිකාචාර්යයන් වහන්සේ ලක්ඛණාභාර-තෙත්ති නය මගින් විස්තර කොට ඇති බව සලකා ගත යුතුය. ඤාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝකය හා සමාන වූ උපක්කිලේසාලෝකයෙහි ජීනමිද්ධ-චිතෝදනාලෝකය, කසීණාලෝකය, පටිකම්මාලෝකය යන මේවා ද එකතුකොට ලක්ඛණාභාර-තෙත්ති නය ක්‍රමයට අනුව එහිලා විස්තර කොට ඇත්තේය. මේ සතරාකාර ආලෝකයේ වනාහි ඤාණය නිසාම පහළ වූ ප්‍රභාවෝ වන්නාහ. උතුම් වූ සමච භාවනා සිත්, විපස්සනා භාවනා සිත් සියල්ල ද හේතුවෙන් ප්‍රභාස්චර දීප්තිමත් ආලෝකයක් පහළවීම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් කරන ලද දේශනාවන් ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න. *විඤ්ඤාධි මග්ග මහා ථිකා*වහි කරන පැහැදිලි කිරීම මෙසේය:

"විපස්සනොභාසොති විපස්සනා-විතතසමුධධීතං සසන්නතිපතිතං උතුසමුධධානඤ්ච භාසුරං රූපං. තථ විපස්සනාවිතත-සමුධධීතං යොගිනො සථිරට්ඨමෙව පහසසරං භුඤ්චා තිට්ඨති. ඉතරං සථිරං මුඤ්චීථවා ඤාණානුභාවානුරූපං සමන්නතො පථරති. තං තසෙසව පඤ්ඤායති. තෙන ප්‍රධොකාසෙ රූපගතමපි පස්සති, පස්සනොව වකඤු-විඤ්ඤාණෙන පස්සති, උදානු මනො-විඤ්ඤාණෙනාති විමංසිතඛඛනති වදනති. දිඛබවකඤුලාහිනො විස තං මනොවිඤ්ඤාණ-විඤ්ඤායසමෙවති යුතතං විස දිස්සතිති."

[මහා ටී. (බු.) 2/248-249 ]

විපස්සනොභාස = විපස්සනා ඤාණ ආලෝක ප්‍රභාවය යනු:

1. විපස්සනා සිත නිසා පහළ වන්නා වූ විත්තජ ඕපට්ඨමක රූප තුළ ඇතුළත්ව ඇති ඉතා ප්‍රභාස්චර වූ වණ්ණ ධාතු (රූපාරම්මණයෙහි) ආලෝකය සහ
2. සච-සත්තාතයෙහි වැටී ගත්තා වූ (එම විත්තජ රූප කලාපයන්හි පිහිටා ඇති තේජෝ ධාතු) උතු හේතුවෙන් වන්නා වූ උතුජ ඕපට්ඨමක රූපයක් තුළ අඩංගුව ඇත්තා වූ ඉතා දීප්තිමත් වණ්ණධාතු (රූපාරම්මණයන්හි) ආලෝකය වන්නේය.

[මහා ටී. (බු.) 2/248 -249 ]

**පැහැදිලි කිරීම**

පටු කුහරය තුළ පිහිටා ඇති හඳුය වනටු රූපය මත රැඳී පහළ වන්නා වූ සිතක්- සිතක් පාසා උත්පාද කාලයේ සිටම අඛණ්ඩව ඕපාව අටවැනි කොට ඇත්තා වූ විත්තජ ඕපට්ඨමක රූපයෝ නැති නම් රූප කලාපයෝ ඇත්තාහ. සිත් එකක එකක් පාසා විත්තජ ඕපට්ඨමක රූප කලාප ගුණ විශාල ප්‍රමාණයක් විය හැක්කේය. හඳුය වනටු ව මත රැඳී ඇත්තා වූ විත්තකෂණයක්-විත්තකෂණයක් පාසා උත්පාද කාලයේ සිටම අඛණ්ඩව එම විත්තජ රූපයන් පහළ වීම සිදුවන්නේමය. එම විත්තජ රූප කලාප එක-එකක් විග්‍රහ කොට බැලූ කල පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ රස, ඕපායැයි, රූප ස්වභාව ධර්මයෝ අට ආකාරයක් එක-එකක වශයෙන් පිහිටා ඇත්තාහ. සිත් හේතු කොට පහළවන නිසා විත්තජ ද ඕපාව අටවැනි කොට ඇති නිසා ඕපා අට්ඨමක ද යන ලෙස මේ පද එකතු කොට විත්තජ ඕපට්ඨමක යැයි කියනු ලැබේ. මෙම රූප අට ආකාරයෙහි අඩංගුව ඇති වණ්ණ ධාතුවට රූපාරම්මණය යැයි කියනු ලැබේ. විපස්සනා සිත් (හෝ සමථ භාවනා සිත්) හේතුවෙන් පහළ වන්නා වූ රූප කලාප තුළ පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයක් වේ නම් එය භාසුර රූපයක් (=ගුණ දීප්තිමත් රූපාරම්මණයක්) වන්නේය. (සංලක්ෂ්‍යය:- පටිසන්ධි සිත් වනාහි රූපයන් පහළ කිරීමට අපොහොසත් වේ යැයි කියන කියමන අනුව මෙය ගැලපෙන්නේය. චුති විත්තයන් අතරින් රහතන් වහන්සේලාගේ චුති විත්තයෙහි ද රූපයන් පහළ කිරීමෙහි හැකියාව නැති යන මේ කියමන ද අනුව ගැලපෙන්නේය. ඉතිරි චුති සිත්වලින් විත්තජ රූප පහළ කළ හැකි ද, නොහැකි ද, යන්න ගැන පොත්වල මත වාද බොහෝ ඇත්තේය.)

මෙම භාසුර රූප (= ප්‍රභාස්වර රූපාරම්මණ) විත්තජ රූප කලාපයක් පාසා අඩංගු වන බැවින් විත්තජ රූප කලාප සංඛ්‍යාව අධික නම් ඒ අධිකවීම අනුවම දීප්තිමත් රූපාරම්මණයන් සංඛ්‍යාව ද අධික වන්නේය.

එම රූපාරම්මණයන්හි දීප්තිය ද කදාණයේ ආනුභාවයෙන්ම දීප්තිමත් වන්නේය. කදාණයේ ආනුභාවය මහත් වන්නේ නම් එපමණටම රූපාරම්මණ ද දීප්තිමත් වෙයි; කදාණයේ ආනුභාවය මද වන්නේ නම් රූපාරම්මණ ද දීප්තියෙන් අඩුවේ.

සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි, ඒ ඒ සමථාරම්මණ-විපස්සනාරම්මණයන් අරමුණු කොට මතුපි ආ නාම ධර්ම සමූහයේ සාමාන්‍ය වශයෙන් තිස් හතරක් වෙති.

1. ප්‍රථම ධනානගෙහි ධනාන නාම ධරම 34 යි.
  2. ද්විතීය ධනානගෙහි ධනාන නාම ධරම 32 යි.
  3. තෘතීය ධනානගෙහි ධනාන නාම ධරම 31 යි.
  4. චතුර්ථ ධනානගෙහි ධනාන නාම ධරම 31 යි.
- කරුණා ධනානගෙහි කරුණාව අඩංගුවීම නිසා ධනාන නාම ධරම 35,33,32 යි.
  - මුද්දිතා ධනානගෙහි මුද්දිතාව අඩංගුවීම නිසා ධනාන නාම ධරම 35,33,32 යි.
  - විපස්සනා සිත්ති කුසලය හා ප්‍රීතිය ඇති-නැති බව අනුව නාම ධරම 34,33,33,32 යැයි එකක් එකක් වශයෙන් පවතින්නේය.

මෙම නාම ධරම සමූහ තුළ බොහෝ සෙයින් පසුකදිනදිය වෙනසක යැයි කියනු ලබන කුසලය-පසුකදුව අඩංගු වන්නේය. මෙම කුසලයෙහි ආනුභාවය මහත් නම් මහත්වට ද ආනුභාවය කුඩා නම් කුඩාවට ද රූපාරම්මණයෝ දීප්තිමත් වන්නාහ.

තව දුරටත්, මෙම චිත්තජ ඕපට්ඨමක රූප කලාප එක-එකක් පාසා තේජෝ ධාතුව ද අඩංගු වන්නේය. "උතු" යැයි එයට කියනු ලැබේ. එම තේජෝ ධාතුව ද (උතු ද) නව උතුජ ඕපට්ඨමක රූප කලාප පහළ කරන්නේය. විපස්සනා (හෝ සමථ) භාවනා සිත්ති ආනුභාවය මහත් නම් චිත්තජ රූප කලාප එක - එකක් තුළ පිහිටා ඇති එකම තේජෝ ධාතුව (උතු)ට ස්වකීය සීති කාලය තෙක් උතුජ ඕපට්ඨමක රූප කලාප බොහෝ ප්‍රමාණයක් නිපදවිය හැක්කේය. මේ ඕපට්ඨමක රූප කලාපයක්-කලාපයක් පාසා අඩංගු වන වශයෙන් නම් වූ රූපාරම්මණය ද භාහුර රූපයක් (=ඉතා දීප්තිමත් රූපාරම්මණයක්) ම වන්නේය. මෙම රූපාරම්මණයෙහි දීප්තිය ද කුසලයෙහි ආනුභාවය මහත් නම් මහත් ද කුඩා නම් කුඩා ද වේ. මෙම උතුජ රූප සන්නතී පතිත උතුසමුච්චාන (=ස්වකීය රූප සන්නතී වලියෙහි එන්නා වූ උතුජ රූප) යැයි මහාවිකාචායනීන් වහන්සේ භාවිත කරන්නාහ.

සංලක්ෂණය:- සන්නතී පතිත උතු සමුච්චාන යනුවෙන් ස්වකීය රූප සන්නතී ප්‍රමාණයේ එන්නා වූ උතු සමුච්චාන රූප අදහස් කෙරෙන බැවින්, ස්වකීය රූප සන්නතියේම වූ වැඩෙන්නා වූ කමෙජ රූප කලාපයන් තුළ පිහිටා ඇත්තා වූ කමෙජ තේජෝ ධාතුව ද ආහාරජ රූප කලාපයන් තුළ පිහිටා ඇති ආහාරජ තේජෝ ධාතුව ද යැයි කියනු ලබන්නා වූ තේජෝ ධාතු-උතු හේතුවෙන් පහළවන්නා වූ උතුජ රූප ද මෙහි ඇතුළත්

යැයි භාර නොගනු මැනවි. විපස්සනා (හෝ සමඵ) භාවනා සිත් හා මිශ්‍ර වූ උතු සමුච්චිත රූපයන් පමණක් මෙහිදී විස්තර කෙරෙන බැවින් විත්තප් තේජෝ ධාතු - උතු හේතුවෙන් පහළවන්නා වූ උතු සමුච්චිත රූපයන් පමණක් මෙහිලා අදහස් කෙරේ යැයි දැන ගුතු. මෙලෙස වන්නේ නම් කම්මප රූප කලාපයන්හි ඇතුළත් වන රූපාරම්මණ ද කම්මප තේජෝ ධාතුව හේතුවෙන් වන්නා වූ උතුප් රූපයන් තුළ ඇත්තා වූ රූපාරම්මණ ද ප්‍රභාසවර නොවන්නේ දැයි ප්‍රශ්නයක් විශ් බැක්කේය. මේ කොටස අතීත කම්ම හා සම්බන්ධය; සමඵ භාවනා සිත්, විපස්සනා භාවනා සිත් හා සම්බන්ධ නැත. පබාවතියගේ සත්තානගේ ඇති අතීත කරම ශක්තියේ හේතුවෙන් ශරීර ප්‍රභාව දීප්තිමත් වුවා සේ සලකා ගන්න. එහෙත් ශරීර කුඩුව තුළ සහල් පීටි සහ කහ කුඩු මනාව මිශ්‍ර කොට ලුවාක් සේ රූප කලාප එකක් තව රූප කලාපයක් හා ගුණ සම්පව ගැටෙමින් ඉදිරිය හා පසුපස සම්බන්ධ වෙමින් අඛණ්ඩව නැවත නැවතත් පහළ වන්නා වූ අවස්ථාවෙහි, ගෙයක් දරාණු ගින්නකින් දැවෙන විට ගුණ සම්පව ගැටෙමින් තිබෙන අනෙකුත් ගෙයකට ද ගින්න පැතිර යන්නා සේ සමඵ භාවනා සිත් හෝ විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ විත්තප් රූපයන්හි රූපාරම්මණ ද, එයින් නැවත පහළ වන්නා වූ උතුප් රූපයන්හි රූපාරම්මණ ද අනෙකුත් උතුප් රූපයන්ගේ රූපාරම්මණ සමග මිශ්‍රව දිළුමින් පැවතිය හැක්කේය. මේ නිසා සෝභාවචර පුද්ගලයා ශරීරයේ ආධ්‍යාත්මිකව හා ධාතීරව භාත්පස දස දෙස ආලෝකයන් දැකීමත් සිටින්නේය. එම පැහැදිලි ආලෝකය, පරමාර්ථයන් දැක ගැනීම සඳහා කොටස් වශයෙන් බෙදා වෙන්කර ගැනීමට කලින් එලෙස දැකීම වන්නේය. පරමාර්ථ රූප ධර්මයන් පරිග්‍රහ කළ හැකි අවස්ථාවේදී එම ආලෝක වනාහී සමඵ හෝ විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ ඕප්චිච්චක රූප කලාපවලින් පහළ වන්නා වූ උතුප් රූප කලාප සමූහ ස්වරූපයන් පමණක් වන බව පරිග්‍රහ කළ හැකි වන්නේය; පරිච්ඡේද වශයෙන් සදාණයෙන් වටහා ගැනීමට හැකි වන්නේය; තෘප්තිමත් විශ් බැකි වන්නේය. මෙහිලා අනෙකුත් රූපයන්හි රූපාරම්මණ ආලෝකය යනු සමඵ භාවනා සිත් - විපස්සනා භාවනා සිත්හි අතර වාරයන්හි නිබදව පවතින්නා වූ භවංග සිත් ආදී එ එ සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ විත්තප් රූප කලාප, කම්මප රූප කලාප හා ආභාරප් රූප කලාප යන මේවායෙහි පිහිටා ඇති රූපාරම්මණ ද, එම රූප කලාපයන්හිම පිහිටා ඇත්තා වූ තේජෝ ධාතු, උතු හේතුවෙන් වන්නා වූ උතුප් රූපයන්හි රූපාරම්මණ ද වේ. මෙයට වතුප් රූපයන්හි රූපාරම්මණ ආලෝක යැයි කියනු ලැබේ.

තව දුරටත්, සමඵ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් වන්නා වූ විත්ත සමුච්චිත රූප හා එයින් නිපත් මෙම රූප කලාපයන්හි තේජෝ ධාතු (=උතු) හේතුවෙන් වන්නා වූ උතු සමුච්චිත රූප යන මේ රූප දෙවර්ගයේ විත්ත සමුච්චිත

ඕපරිශ්මක රූපයන්හි අඩංගුව ඇත්තා වූ වණ්ණ ධාතු (=රූපාරම්මණ) ආලෝක ප්‍රභාව යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ රූප කාය ස්කන්ධය තුළම පැතිර පවතින්නේය. (බහිද්ධාවච-බාහිර රූපයන්ට පැතිර නොයන්නේය.) උතු සමුට්ඨාන ඕපරිශ්මක රූප කලාපයන්හි අඩංගුව ඇත්තා වූ වණ්ණ ධාතු (=රූපාරම්මණ) ආලෝක ප්‍රභාව ශරීර කුඩුව ඇතුළත පමණක් නොව බාහිර වූ භාත්පස දස දිග දක්වා, සමට භාවනා සිත්-විපස්සනා භාවනා සිත් හා මිශ්‍රව පවතින්නා වූ ඤාණයේ ආනුභාවය මඟින් නම් මඟන්වට, ඇතට පැතිරී යා හැකිය; ඤාණයේ ආනුභාවය කුඩා නම් කුඩාවට භාත්පස දස දිග පැතිරී යා හැක. එම ආලෝක ප්‍රභාව වනාහි එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ ඤාණයටම ප්‍රකට වන්නේය. (භාත්පස පරිසරයේ සිටින්නා වූ මනුෂ්‍යයන්ට වනාහි අප්‍රකටය) භාත්පස පරිසරයේ පැතිර සිටින්නා වූ එම ආලෝක ප්‍රභාවය විදින ස්ථානවල ඇති විවිධ රූපාරම්මණ යෝගාවචර පුද්ගලයා දැකීමත් සිටින්නේය. එලෙස දැකීමත් සිටින දේවල් වක්කු විඤ්ඤාණයෙන්ම දැකිත්තේ ද නැතිනම් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැකිත්තේ ද යන මේ කාරණය තමා විසින් විමසා බැලිය යුතු බව ආචාර්යවරයන් වහන්සේලා දක්වා ඇත්තාය. දිබ්බ වක්කු අභිඤ්ඤා ඤාණ ලබාගෙන සිටින්නා වූ සත් පුරුෂයන් එම රූපාරම්මණයන් දිබ්බ වක්කු අභිඤ්ඤා යන මනෝ විඤ්ඤාණ සිත් මගින් දැකින්නා සේ (=මහාටිකාචාර්යයන් වහන්සේගේ මතය) මේ තැනදී ද එම රූපාරම්මණ සමූහය සමට භාවනා සිත්, විපස්සනා භාවනා සිත් යන මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්ම දැකින්නේය යන අදහසම ගැලපේ යැයි සිතේ.

## පාරමි ශක්තිය හා සමාධි ශක්තිය

සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ වැනි මඟන් වූ ඥාන අවබෝධය සඳහා පාරමි ධර්මයන් සම්පූර්ණ කරලූ පුණ්‍යවත්තයින්ගේ ප්‍රඥා-ඥානයන්හි අනුභාව ද මඟන් විය හැක්කේය. පාරමි බලය උතුම් තත්වයට පත්වී නම් ඥානයේ ආනුභාව වඩාත් මඟන් විය හැක්කේය. පාරමි බලය කුඩා වී - ලාමක වී නම් ඥානයේ ආනුභාවය ද කුඩා වී ලාමක විය හැක්කේය. ඥානානුභාවය මඟන් බව-නොමඟන් බව පිණිස ආසන්නම කාරණය සමාධිය වන්නේය.

"සමානිතො යවාභුතං ජානාති පසසති"

[අං. නි. 6/ 6]

"තභවුරු වූ සමාධිය ඇත්තා වූ පුද්ගලයා තත්වාකාරයෙන් දන්නේය, දක්නේය".

[අං. නි. 6/ 6]

මෙලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති නිසා සමාධිය ඥානාවබෝධය මහත් බව-කුඳු බව පිණිස ආසන්නම කාරණය වන්නේය. සමාධියේ බල ආනුභාවය මහත් වූ කල වනාහි ඥානයේ ආනුභාවය ද මහත් වන අතර සමාධියේ බල ආනුභාවය දුර්වල වූ කල ඥානයේ ආනුභාවය ද දුර්වල විය හැක්කේය. එනිසා ඥානය හේතුවෙන් ආලෝකය දීදුළන- දීපතිමත් ලෙස ලබාගැනීමට අවශ්‍ය විටකදී , සමාධිය උපදී ගැඹුරු වී, වඩා-වඩාත් ශක්තිමත් වී, ආනුභාවයෙන් සම්පූර්ණ කරගනු පිණිස, වඩා-වඩාත් උත්සාහ කරන්න.

### **ඵලපවාර කථා යැයි සලකා ගත යුතු**

මහා ථිකාචාර්යයන් වහන්සේ කළ ඉහත සඳහන් විස්තරය අනුව, කුසාලාලෝකය(=කුසාල ආලෝක ප්‍රභාව) යන යෙදුම වනාහි හේතුවේ නම එලෙසට රූපකයක් ලෙස යොදා ව්‍යවහාර කරන ලද ඵලපවාර කථාවක් වන්නේය. කුසාලය හා මුසුව පවත්නා සමථ භාවනා සිත්-විපස්සනා භාවනා සිත් නිසා පහළ වූ එලෙසත් වන, විත්තර රූප, උතුරු රූප තුළ අඩංගුව ඇති රූපාරම්මණයන්හි ආලෝක ඕභසයට හේතු වන කුසාලයම එයට රූපකයක් ලෙස යොදමින්, සමථ කුසාල ආලෝකය විපස්සනා කුසාලාලෝකය යැයි ව්‍යවහාර කිරීම ඵලපවාර කථාවක් යැයි සලකා ගත යුතු, මේ පැහැදිලි කිරීමට අනුව වනාහි ඥානයේ ආලෝකය නැත. ඥානය හේතුවෙන් වන්නා වූ රූප ධර්මයන්හිම ආලෝකය ඇත්තේ යැයි කෙටියෙන් දැන ගුතු.

### **මුඛ්‍ය සහ පරියාය කථා**

සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් වල ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම නොහොත් සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම සමහර ආචාර්යවරු, පිළිගැනීමට කැමැති නොවෙති. අතහැරිය නොහැකි බැවින් උදයබ්බය කුසාලයෙහි ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම නැතිනම් උදයබ්බය කුසාලය හේතුවෙන් පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාවය තිබීම වනාහි පිළිගැනීමට කැමැති වන්නාහ. මෙලෙස පිළිගන්නා නමුදු සමථ භාවනා සිත්හි හා ඉතිරි විපස්සනා සිත්හි ප්‍රභාවය තිබීම පිළිගැනීමට අකැමැති වෙත්. එම ආචාර්යයන් වහන්සේලා හට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම මෙලෙසය.

(අ) "හිං පන විතතස්ස වණේණා නාම අපච්ඡි? හපථි. නිලාදිනසද්ධි අසඤ්ඤතරං-වණ්ණං වා සොතු අවණ්ණං වා (සුවණ්ණං වා) යං කිසද්ධි පටිසුද්ධතාය පහසාරංභති වුවවති" [අං. අ. 1/34]

(අ) "පහසුකරතාදායක නාම වචන-ධාතුයං ලබනනකවිසෙසාති ආත්කිං පන විතතසස වණොණා නාම අත්ථිති. ඉතරො අරුපතාය'න්ථිති පටික්ඛිපිච්චා, පටියායකටා අයං, තාදිසස විතතසස පටිසුද්ධතාව-නාදිපනායාති දසෙසනො `නිලාදිත් නති ආදිමාන. නටා ති `සො ඵලං සමාතිතෙ විතෙත පටිසුද්ධො පටියොදාතෙ'ති වුතං"

[අං. ටී. 1/99-100]

(අ) "සිතෙති වණො (ආලෝකය) ඇත්තේදැයි ප්‍රශ්න කරන්නේ නම් නැතැයි පිළිතුරු දිය යුතුය. සත්‍යය යැ. නිලාදි වරණයන්ගෙන් එක් වරණයක් ඇත්තේ නම් ඇති වේවා! එතරම් ප්‍රකට නොවූ වරණයක් ඇති වී නම් තිබේවා! නැතිනම් ස්වරණ වරණය ද ඇත්තේ වී නම් තිබේවා! වෙන කුමන වරණයක් හෝ වේවා, පිරිසිදුව පවතින නිසා "පහසුකර" (ප්‍රභාස්වර වූ දිදුලුමන්) යැයි කියනු ලැබේ.

[අං. අ. 1/34]

(අ) ප්‍රභාස්වර/දිදුලුත බව ආදිය නම් වූ වණො ධාතුවේ (=රූපාරම්භණයන්ගේ) ලැබියහැකි ගුණ විශේෂයන් වන බැවින් සිතෙති වණී (=ආලෝක) ඇත්දැයි යන ප්‍රශ්නය අවිච්ඡිකාවටෙහි දක්වා ඇත්තේය. සිත වනාහි නාම ධර්මයක් වන බැවින් "නත්ථි" = "නැතැයි ප්‍රතිකෂේප කොට "පහසුකරමිදං. නිසබ්බෙ විතං" යන මේ දේශනාව පරිහාය කථාවක් (=පරිහාය වශයෙන් රූපාලංකාර දේශනාවක්) යැයි දක්වමින්, මෙලෙස වූ භවාංග සිත් හා සමානව ප්‍රභාස්වර සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි පිරිසිදු භාවනා ප්‍රකට කොට දැක්වීම සඳහා දේශනා කරන ලද පරිහාය කථාවක් බව ප්‍රකට කොට දැක්වීමට "සො ඵලං සමාතිතෙ විතෙත පටිසුද්ධො පටියොදාතෙ" [දී. නි. 1/134; ම. නි. 1/646; පා.10] = "එම යෝගාවචර භික්ෂුව වතුරට ධ්‍යාන සමාධිය හා යෙදෙන සිත මෙලෙස තහවුරු වූ 'භාත්පසිත් පිරිසිදු වූ පටියොදාත වූ කල' ආදී කොට ඇත්තා වූ ධර්ම කථා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. [අං. ටී. 1/99-100]

බුදුරජාණන් වහන්සේ වතුරට ධ්‍යාන සමාධියේ ගුණ වණිනා කිරීම සඳහා "පටිසුද්ධො පටියොදාත" =භාත්පසිත් පිරිසිදු වූ දිදුලුත-ප්‍රභාස්වර ඇත්තා වූ" යනාදි ලෙසට දක්වා ඇත්තේය. මෙලෙස වූ දේශනාවන්හි, වතුරට ධ්‍යාන සිතෙහි පටියොදාත

වූ පිරිසිදු ආලෝකය තිබේ යැයි මුඛ්‍ය වශයෙන් දේශනා කරන ලද්දේ නොවන්නේය. එලෙසවාර නම් වූ පරිභාස ක්‍රමයක් වශයෙන් පමණක් දේශනා කරන ලද්දේ වන්නේය.

මේ නිසා මේ පොතෙහි ද සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි ආලෝක ප්‍රභාවක් ඇත්තේයැයි කීමට කැමැති නොවමු. එම සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හේතුවෙන් පහළ වන්නා වූ චිත්තජ රූපයන්හිද එම චිත්තජ තේජෝ ධාතු හේතුවෙන් පහළ වූ උතුර රූපයන්හිද පිහිටා ඇති රූපාරම්මණයන්හි ප්‍රභාවම යැයි කියන්නෙමු. එහෙත් එම ආලෝක ප්‍රභාවය සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් හා මිශ්‍රව ඇති ඥානයන්හි ආනුභාවයෙහි පිහිටා පහළ වූ බැවින් එලෙසවාර වශයෙන් ඥානාලෝකය යැයි අලංකාර ශ්‍රැස්ත්‍රයට අනුව දැක්වීමක් වන්නේය.

### උපක්කිලේසාලෝක

සමථ භාවනා සිත්හි හා විපස්සනා භාවනා සිත්හි පහස්සර (=ප්‍රභාස්වර වූ) ආලෝක තිඛීම සත්‍ය නම්, එම සිත්වලින් ප්‍රභාස්වර වූ ආලෝකය ඇති කරවීමට හැකිතාවක් ඇත යන්න සත්‍ය නම්, කුමක් නිසා විපස්සනා ඤාණයන් තුළ බලවත් වූ උදයබ්බස ඤාණ මට්ටමේදී පමණක් ඕභාස (=ආලෝකය) පහළ වීමට හැකිවීම සම්බන්ධයෙන් දේශනා කොට ඇත්තේ දැයි ප්‍රශ්නයක් ඇත්තේය. පිළිතුර මෙලෙසටය.

"තසමිං උපපන්නෙ යොගාවච්චරො 'න චත මෙ ඉතො පුඛෙඛ ඵචරුපො ඔභාසො උපපන්න-පුඛෙඛා; අදධා මග්ගපපතොසමි, ඵලං පතොසමි'ති අමග්ගමෙව 'මගෙගා' ති, අඵලමෙව 'ඵල'නති ගණනාති." [වි. ම. 476]

"එම විපස්සනා ඕභාසය පහළ වූ විට යෝගාවච්චර පුද්ගලයා 'මට මීට පෙර මේ ස්වභාවය ඇත්තා වූ ඕභාස ආලෝක පහළ නොවූවේමය. එකාන්තයෙන් තිසැකවම මම ආයඪී මාර්ගයට පත්වී ඇත්තේ වෙමි, ආයඪී එලයට මම පත්වී ඇත්තේ වෙමි' යැයි ආයඪී මාර්ග නොවන්නා වූ ඕභාසයන් ආයඪී මාර්ගය යැයි ද ආයඪී එල නොවන්නා වූ ඕභාසයන් ආයඪී එලය යැයි ද අදහා ගනී." [වි. ම. 476]

උදයබ්බස ඤාණය පුළුල්වීම අනුව විපස්සනා ඤාණයන් ද මේරීමට පත් වී ඕභාස(=ඕභාසාලෝකය) පහළ වූ විට 'මට මීට පෙර මෙසේ වූ ඕභාසාලෝකයක් පහළ

නොවීය" යි යන්න පමණක් අවිධි කථාවෙහි පෙන්වා දී ඇත; "පෙරදී එක් වරක්වත් ආලෝකයක් පහළ නොවීය. දැන් වනාහි පහළ වන්නේය"යි නොකියයි. මේ කාරණය ගැන ද විශේෂ සැලකිල්ල ගොමු කළ යුතුය. පහත සඳහන් කාරණය ගැන ද සැලකිල්ල ගොමු කර බලන්න.

"යථා ච ඔහාසෙ, ඵචං ඵතෙසුපි අක්ඛාදාතරසමීං උපපනෙන යොගාවචරො 'න චත මෙ ඉතො පුබ්බෙ ඵචරුපං කුණං උපපනන-පුබ්බං, ඵචරුපා පිති, පසසද්ධි, සුඛං, අධිමොක්ඛො, පගගහො, උපට්ඨානං, උපෙකඛා, නිකන්ති, උපපනන පුබ්බා, අද්ධා මගගපපතොසමී; ඵලපපතොසමී'ති අමගගමෙව 'මගගො'ති, අඵලමෙව 'ඵල'න්ති ගණනාති". [වි. ම. 478]

මිහාස ආලෝක පහළ වූ සේම එම කුණයන් ආදී එක-එකක් පහළ වන විට යෝගාවචරයා, "සත්‍ය ලෙසටම මට පෙර මේ ස්වභාව ඇත්තා වූ කුණයන් පහළ නොවූ විරුය. මේ ස්වභාවය ඇත්තා වූ ප්‍රීතිය, පස්සද්ධි, සුඛය, අධිමෝක්ෂය, විශ්චිය, සතිය, උපෙකඛා, (විපස්සනුපෙකඛාව = තනුමජ්ඣන්තතා වෛතසිකය), නිකන්තියද පහළ නොවූ විරුය. එකාන්තයන් නොවැරදීම ආයච්චි මාර්ගයට මම පැමිණියෙමි; ආයච්චි එලෙසට මම පැමිණියෙමි" යි ආයච්චි මාර්ගය නොවන්නා වූ කුණය-ප්‍රීතිය-පස්සද්ධිය-සුඛය-අධිමෝක්ෂය-විශ්චිය-සතිය-උපෙකඛාව-නිකන්තිය ආයච්චි මාර්ගය යැයි ද ආයච්චි එලෙස නොවන කුණය-ප්‍රීතිය-පස්සද්ධිය-සුඛය-අධිමෝක්ෂය-විශ්චිය-සතිය-උපෙකඛාව-නිකන්තිය ආයච්චි එලෙස යැයි ද ගනී. [වි. ම. 478]

මෙහිදී ද, "පෙරදී වනාහි මෙලෙස මේ ස්වරූප ඇත්තා වූ විපස්සනා කුණා, මේ ස්වරූප ඇත්තා වූ ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සුඛ, අධිමෝක්ෂ, විශ්චිය, සති, උපෙකඛා, නිකන්ති පහළ නොවී" යැයි අදහස් කරයි. සංඝාර ගමන පුරා ද මේ විචිතයේ ද කුණා, පීති, පස්සද්ධි, සුඛ, අධිමෝක්ඛ, විරිය, සති, උපෙකඛා, නිකන්ති, යන මේවා වරක්වත් පහළ නොවී යැයි අදහස් නොකෙරේ. ඉතා බලවත් වූ කාර්යක්ෂම වූ මෙම විපස්සනා කුණා විශේෂයන්, මෙවැනි ප්‍රීති විශේෂයන්, යනාදී දේ පෙර පහළ නොවූයේ යැයි කීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මෙවැනි කුණා විශේෂ, මෙලෙස වූ ප්‍රීති යනාදී දේවල් පෙර පහළ නොවූහත් මේ කුණා විශේෂ-ප්‍රීති විශේෂ යන දේවල් හැර අනෙකුත් කුණා විශේෂ, ප්‍රීති විශේෂ, යනාදීන් පෙර පහළ වූ විරුමයි. අඩුම මට්ටමින් නාම රූප පටිච්චේද කුණය, පච්චය පටිග්ගහ කුණය, සමීමසන කුණය, තරුණ උදයබ්බය කුණය යන මේවා

එකාන්තයෙන් පෙර පහළ වී ඇත්තේමය. තව දුරටත්, හවස දිගටම ද එක්වරක් වත් ප්‍රීතිය පහළ නොවූයේ යැයි යන්න සිදුවිය නොහැක්කකි.

එසේම *මෙවන්* ඕහාස ආලෝක වර්ගයන් ද පහළ නොවූ විරූම යැයි අදහස් කෙරේ. ඕහාස ආලෝකය පෙර වරක්වත් පහළ නොවූයේ යැයි කීම විය නොහැක්කකි. අනෙකුත් උසස් සමථ භාවනා සිත් හා විපස්සනා භාවනා සිත් නිසා පහළ වූ ඕහාස ආලෝකය හා මෙම එළඹී උදයබ්බය කදාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ඕහාස ආලෝකය සම නොවන බැවින් ද එක අතකින් සමබවක් ඇති බැවින් ද මේ උදයබ්බය කදාණය හේතුවෙන් පහළ වූ ඕහාසයෙහි එනම් විපස්සනා ඕහාස ආලෝකයේ ගුණ තේජස අගය කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් විස්තර කොට දක්වන ලද්දේ යැයි සලකා ගත යුතු. එම නිසා එක් ක්‍රමයක් අනුව භාවනා කළ නිසා සමාධිය සැහෙන ප්‍රමාණයට දිගුණු වී වරින් වර ඝණික වශයෙන් ආලෝක ප්‍රභාව ඇතිවීම්-නැතිවීම් පහළ වූ විට මෙම උදයබ්බය කදාණයට ළඟා වී යැයි අදහා ගතහොත් පින්වත් ඔබ මේ ආසනයෙහි මහා පරාජයක් ලැබුවා වන්නේය. හේතුව නම්: හේතු ධර්මයන් ද සහිතව රූප-නාම පරමාථී ධර්ම ත්‍රිලෙක්ඛණ වශයෙන් විපස්සනාවට නංවමින් මහසීකාරය පැවැත්වීමෙන්ම උදයව්‍යය ඥානය යන්න පහළවීම සිදුවිය හැකි බැවිනි.





## වතුරාරක්ෂක කමිස්ථාන

### මෙහි භාවනා කමිස්ථානය

මේ මෙහි කමිස්ථානය භාවනා කිරීමට කැමති ඔබ මේ පුද්ගලයන් කෙරෙහි ආරම්භයේදී මෙතන භාවනා නොකළ යුතුය. මේ පුද්ගලයන් කෙරෙහි කිසි විටකත් මෙහි නොවැඩිය යුතුය. මෙතන භාවනාව අතින් පිරිහීමට පත්වීමට හේතු විය හැකි පුද්ගලයන් දැනගත යුතුය.

1. අප්පිය පුගල = අප්පිය-අමනාප පුද්ගලයන්
2. අතිපිය සහායක = ඉතා ප්‍රිය සමීප සහායක පුද්ගලයන්
3. මජ්ඣිම පුගල = ප්‍රියත් නැති, අප්‍රියත් නැති, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන්
4. වෙරි පුගල = සතුරු පුද්ගලයන්

මෙහි ධ්‍යානය ලබා ගැනීමට පෙරාතුව, මේ පුද්ගලයන් සතර වර්ගය අරමුණු කොට මෙහි නොවැඩිය යුතු. මෙහි ධ්‍යානය ලබාගත් විට, අත්ත-අතිපිය-මජ්ඣිම-වෙරි යන පිළිවෙලින් මෙහි ධ්‍යානය ලබා ගැනීම සඳහා වැඩිය හැක. කෙසේ නමුත් මේ පුද්ගලයන් විෂ භාග නොවූ පුද්ගලයන්ම, සජීවී පුද්ගලයන්ම විය යුත්තාහ.

5. මිංග විසභාග (මිංගය අතින් සම නොවූ) පුද්ගලයා:  
මේ පුද්ගලයාට විශේෂ කොට මෙහි නොකළ යුතු. ස්ත්‍රී යෝගීභූ වනාහි පුරුෂයකු අරමුණු කොට විශේෂ කොට මෙහි නොවැඩිය යුතු පුරුෂ යෝගී පුද්ගලයෝ

ද සක්‍රියක අරමුණු කොට විශේෂ කොට මෙමග්‍රිය නොවැඩිය යුතු. රාගය පහළ විය හැකි බැවින් මෙලෙස විශේෂ කොට විසභාග පුද්ගලයනට මෙමග්‍රිය නොවැඩිය යුතු වන්නේය.

6. කාලකත පුද්ගලයා - මග්‍රිය පුද්ගලයන්ට කිසිවිටකත් මෙමග්‍රිය නොවැඩිය යුතු.

**හේතු දැක්වීම**

අප්‍රිය පුද්ගලයා ප්‍රිය පුද්ගලයා හා සම තැන තබා ගෙන මෙමග්‍රිය වැඩීමේදී වෙහෙසට පත්විය හැක්කේය. අතිපිය සභායක පුද්ගලයා මජ්ඣනික පුද්ගලයකු හා සමාන සේ සලකා මෙමග්‍රිය කිරීමේදී ද වෙහෙසට පත්වන්නේය. මේ අතිපිය සභායක පුද්ගලයාගේ සත්තානගේ ශාන්තමට හෝ දුකක් පහළ වෙතවා දුටු කළ ඒ අනුව තමා සිතට දුක් ගන්නා තත්වයට වැටී කායිකව ද පෙළීමට පත්විය හැකිය. මජ්ඣනික පුද්ගලයාට ගෞරවනීය පුද්ගලයකු සේ සලකා හෝ ප්‍රිය පුද්ගලයකු සේ සලකා මෙමග්‍රිය භාවනාව වඩන්නා වෙහෙසට පත්වන්නේය. වෙට්‍රී පුද්ගලයා නැවත-නැවතත් මතක් කරන ශෝභාවචරයාට තරඟ-ද්වේෂය පහළ විය හැක්කේය. මේ නිසා මෙම පුද්ගල භතර වරගයට මුලින් මෙමග්‍රිය භාවනාව නොවැඩිය යුතු, ලිංග විසභාග (= ලිංගය අතින් සමාන නොවූ) පුද්ගලයා කෙරෙහි රාගය පහළ විය හැකි බැවින් විශේෂ කොට මෙමග්‍රිය භාවනාව නොකළ යුතු වන්නේය. එහෙත්, මෙමග්‍රිය ධ්‍යානයට පත් වූ පසු සීමා සම්බන්ධය කිරීම සඳහා, *සංවිච්ඡා ඉඤ්ඤා* = සියලු සක්‍රිය, *සංවිච්ඡා පුට්ඨා*-සියලු පුරුෂයෝ යන ලෙසට මෙමග්‍රිය වැඩිය හැකිය. මරණයට පත් වූ පුද්ගලයනට වනාහි මෙතැන භාවනාව කළේ නමුදු මෙමග්‍රිය අපීණා ධ්‍යානයට පත්විය නොහැක්කේය. උපචාර ධ්‍යාන සමාධියට ද පත්විය නොහැක්කේය. මේ නිසා මරණයට පත් වූ පුද්ගලයන් අරමුණු කොට මෙමග්‍රිය නොවැඩිය යුතු. [වි. ම. 218-219]

මෙමග්‍රිය වැඩිය යුතු පුද්ගලයන්ගේ පිළිවෙළ

- 1. අතන - තමා
- 2. පිය - ප්‍රිය හෝ අති-ප්‍රිය ගරු පුද්ගලයා
- 3. මජ්ඣනික - ප්‍රියත් නොවූ අප්‍රියත් නොවූ මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා
- 4. වෙට්‍රී - වෙට්‍රී පුද්ගලයා

මේ සතර පුද්ගලයන් කෙරෙහි ක්‍රමානුකූලව මෙහි වඩින්න. ආරම්භයේදී තමාම මෙහි වැඩිම හුදෙක් තමාම සාක්ෂිකොට ගැනීම සඳහා වන්නේය. අප්‍රේමා ඉන් ධනාත්‍යට පත්වීම නොවන්නේය.

පුද්ගලයෙක් වර්ෂ සියයක කාලයක්-වර්ෂ දහසක කාලයක් "අහං සුඛිනො ඤාමි" = මම කසිත්-සිතිත් සුවපත් වූවෙක් වෙමිවා! යන ආකාරයට ක්‍රමයෙන් ඉදිත් තමාට මෙහි කරන්නේ නමුත් එම යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සත්තානයේ අර්ථනා ධනාත්‍ය මොනම ක්‍රමයකින්වත් පහළ විය නොහැක්කේය. "අහං සුඛිනො ඤාමි" = මම කසිත්-සිතිත් සුවපත් වූවෙක් වෙමිවා! යි තමාටම තමා මෙහි කරන්නා වූ යෝගාවචර පුද්ගලයාගේ සත්තානයේ, තමා සුඛයට කැමති සේ-දුකට අකැමැති සේ, දිඝ්ඤාන කැමැති සේ-මරණය අකැමැති-සේ, ඉතිරි සියලු සත්ත්වයෝ ද සැපයට කැමැත්තාහු දුකට අකැමැති වන්නෝය; දිඝ්ඤාන වීමට කැමැත්තෝ වන්නාහු යැයි. මෙලෙස තමාම සාක්ෂි කොට අතිකුත් සත්ත්වයන්ට අභිවෘද්ධිය-සුවය කැමති සිත පහළ විය හැක්කේය.

"සබ්බා දිසා අනුපට්ඨමම වෙතසා - නෙවජ්ජධගා පියතරමත්තනා ඝට්ඨි වචං පියො සුට්ඨි අත්තා පරෙසං - තසම න හිංසෙ පරං අත්තකාමො"

[සං. හි. 1/142; ඩු. හි. 1/222]

සියලු දිසාවකම සිතිත් පටිඤ්ඤාකාරීව ඉතාමත් ක්‍රමානුකූලව සොයා ඇපිඳු බැලුවද තමාට වඩා ප්‍රිය කරන-කැමැති වන අනෙකුත් සත්ත්වයකු තමා කිසිම දිසාවක නොදකිනු ඇත. මෙලෙස තමාට වඩා කැමති-ප්‍රිය කරන කෙනෙකු නොදැකීම-නොලැබීම නිසා තමා මෙන්ම අනෙකුත් එක් එක් සත්ත්වයෙක් ද තම තමාටම ප්‍රිය කරන්නෝය; කැමැති වන්නෝය. මේ නිසා තමාගේ අභිවෘද්ධිය-සුවය කැමති වන්නා වූ ජිත්වත් ඔබ අතිකුත් සත්ත්වයන්ට හිංසා නොකළ යුතුය. [සං. හි. 1/142; ඩු. හි. 1/222]

මේ අනුශාසනාවට අනුව චිත්ත ධාතුව මඳ භාවයට පත්වීම සඳහා, අනුකම්පාව සම්පූර්ණ වීම සඳහා, ප්‍රථමයෙන් තමාට තමාම ටික වේලාවක් මෙහි මෙසේ වඩින්න.

1. අහං අවෙරො ඤාමි.
2. අබ්බාපජ්ජො ඤාමි.
3. අභිංසො ඤාමි.
4. සුඛි අත්තානං පටිසරාමි.

1. "මම වෙර නැත්තෙක් වෙමි.
2. තරඟ නැත්තෙක් වෙමි.
3. නිදුක්, නිරෝගී වෙමි.
4. සුවපත් වෙමි."

සිතේ මඳ භාවය, කම්භාස භාවය, අනුකම්පා සහගත භාවය ශක්තිමත්ව මහත්ව පැමිණී විට අනෙකුත් සත්ත්වයන්ට යොමු කොට ගෙමිත්‍රිය වැඩිය හැකිය. මෙසේ සිත මඳ-කම්භාස වූ තැනැත්තා, අනුකම්පා සහිත තැනැත්තා අනෙකුත් සත්ත්වයකු අරමුණු කොට ගෙමිත්‍රී භාවනාව වැඩිවෙදී සිතේ කිසි පැකිලීමක් නැතිව වෙහෙසක් නැතිව පහසුවෙන් ගෙමිත්‍රිය වැඩිය හැකි පුද්ගලයෙක් වේ. තමාටම තමා ගෙමිත්‍රිය වැඩීම ඉතා දීඝීව කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේය. තමාගෙන් පිට වෙනත් සත්ත්වයකුට ගෙමිත්‍රී ධ්‍යානයට ප්‍රභාවන තුරු ගෙමිත්‍රිය වැඩීමට අවශ්‍ය නම් පහත සඳහන් වැඩ පිළිවෙළ අනුව පුහුණු කරන්න.

### ප්‍රිය ගරුභාවනීය සමාන වූ ලිංගයෙන් යුත් පුද්ගලයා

පින්වත් ඔබ තමා සාක්ෂාත් කරගත් ආනාපාන චතුර්ව ධ්‍යාන සමාධිය වේවා, හැකියාව ඇත්නම් ඕදාත කසීණ චතුර්ව ධ්‍යාන සමාධිය වේවා, යොදාගෙන සිතේ ආලෝක ප්‍රභාස්වරය දිදුළන තරමට නැවතත් සමාධිය තහවුරු කරගන්න. ඕදාත කසීණ සමාධිය වඩා සුදුසුය. මේ සමාධියේ හා ආලෝක ප්‍රභාස්වර ශක්තියේ උදව්වෙන් ද මේ සමාධියේ ශක්තිමත් උපනිශ්‍රය ශක්තියේ උදව්වෙන් ද බලවත් වූ පින්වත් ඔබගේ ගෙමිත්‍රී භාවනාව සුමුදු ද පහසු ද වන්නේය. මක්නිසාද යත් මෙම චතුර්ව ධ්‍යාන සමාධිය නිසා ඔබගේ සිත *අනංගණ වීතතුපකතිලෙස* (=රාග, ප්‍රේය, මෝහ ආදී කෙලෙස් කසටයන්නගෙන් වෙන්වී පිරිසිදු), වන්නේය; *මුදුභුත* (=මඳ භාවයට පත්) වන්නේය; *කමමනීය* (=භාවනාව වැඩීමට කම්භාස) වන්නේය; *පරිසුඤ්චි-පරිකොදාත* (=භාත්පසින් පිරිසිදු වී දිදුළන-ප්‍රභාස්වර බවට පත්) වන්නේය. මෙලෙස උපනිශ්‍රය ශක්තිය බලවත් වූ විට පින්වත් ඔබගේ ගෙමිත්‍රී භාවනාව සුමුදු ලෙස පහසුවීම ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ සිදුවෙනවා පමණක් නොව ගෙමිත්‍රී ශක්තිය සම්පූර්ණ වීමට එය උපකාර ද වන්නේය. මෙලෙස පිරිසිදු ආලෝක ප්‍රභාස්වරය දිදුළන ලෙසට පත් වූ විට පින්වත් ඔබ තමාට ප්‍රිය වූ ගරුභාවනීය වූ සමාන ලිංගික පුද්ගලයෙකු ඉදිරිපත් කරගෙන අරමුණු කරන්න.

ඔබගේ වතුරට බනන සමාධීය නිසා පහළ වූ ආලෝක ප්‍රභාස්වරය ඔබගේ භාත්පස දස දිග පැතිරී පවතින්නේය. ඔබ මෙමගින් සඳහා අරමුණු කළ පුද්ගලයා මේ ආලෝක ප්‍රභාස්වරය තුළ ජීවමානව මෙන් ඉදිරිපත් වනු ඇත. එම ප්‍රිය ගරු පුද්ගලයාගේ හිඳගෙන සිටින ඉරියව්, සිටගෙන සිටින ඉරියව් යනාදී ඉරියව් අතරින් තමා ඉතාමත් කැමැති ඉරියව්ව තෝරාගෙන එය අරමුණු කරන්න. තමා ඉදිරියේ රියන් හතරක් - පහක් තරම් ආසන්නයේ සිටින ලෙසට අරමුණු කරන්න. එම ප්‍රිය ගරුභාවනීය තැනැත්තා ආලෝක ප්‍රභාස්වරය තුළ පැහැදිලිව දැකීමට හැකි විට පහත සඳහන් ලෙසට මෙමගින් කරන්න.

*අයං සපුරිසො*

1. *අවේරො හොතු*
2. *අබ්‍යපජ්ජො හොතු*
3. *අනීසො හොතු*
4. *සුඛී අත්තානං පරිහරතු*

"මේ සත් පුරුෂයා (ප්‍රිය ගරුභාවනීය පුද්ගලයා)

1. වෙවර නැත්තෙක් වේවා!
2. තරඟ නැත්තෙක් වේවා!
3. නිදුක් -නිරෝගී වේවා!
4. සුවපත් වේවා!"

මේ මෙමගින් වඩන ක්‍රම හතර, තුන් -හතර වතාවක් වඩා බලන්න. පසුව මේ ක්‍රම හතර තුළින් තමා කැමැති එකක් තෝරා ගන්න. නිදසුන් ලෙස *සුවපත් වේවා!* යන මෙමගින් වඩන ක්‍රමය තෝරා ගන්නේ යැයි සිතමු. එම සත්පුරුෂයා සුවපත් වී සතුටුව සිටිනා ස්වරූපය අරමුණු කොට සම්පූර්ණ උත්සාහයෙන් එම සත්පුරුෂයා *සිතින් සුවපත් වේවා! සිතින් සුවපත් වේවා!* යි බොහෝ වාරයක් මෙමගින් වඩන්න. ඔහුගේ ස්වරූපය භාවනා සීතෙහි ඉතා සාමකාමීව සමීපව පිහිටි විට බ්‍යානාංගයන් පිළිබඳව විමසා බලන්න. ප්‍රථම බ්‍යානය, ද්විතීය බ්‍යානය, තෘතීය බ්‍යානය තෙක් ක්‍රමානුකූලව භාවනා වඩන්න. අනතුරුව ඉහත සඳහන් මෙමගින් වඩනා වචන අතර එක-එකක් අනුව තෘතීය බ්‍යානය ලබන තෙක් ක්‍රමානුකූලව මෙමගින් වඩන්න මෙහිදී *වෙවර නැත්තෙක්*

වේවා! සි, ගෞරවය වඩන්නේ නම් වෙර තැනි ස්වරූපය ද තරන නැත්තෙක් වේවා! සි, ගෞරවය වඩන්නේ නම් තරන නැතිව සිටින ස්වරූපය ද නිදුක්-නිරෝහි වේවායි ගෞරවය වඩන විට නිදුක්ව නිරෝහිව සිටින ස්වරූපය ද සුවචත් වේවායි ගෞරවය වඩන විට සුවචත්ව සිටින ස්වරූපය ද යන ලෙසට ඉදිරිපත් කර ගනින්නවා!. මේ ගෞරවය ද ධනාත්මක-එකක් වශයෙන් වසිනා ව පහ අනුව අභ්‍යාස කළ යුතුය.

වෙර නැත්තෙක් වේවා! යනාදී එල අපේක්ෂා කරන සතරාකාර ප්‍රාර්ථනා සිත් තුළ උපේක්ෂා ස්වභාවය නොමැති නිසා වතුර්ථ ධනාත්මක දුක්වා යැමට නොහැකි වන්නේය.

මෙය සාර්ථක වූ විට, ප්‍රිය ගරුභාවනීය, ලිංග අතින් තමාට සම, මෙවන් පුද්ගලයන් කෙනෙකු, කෙනෙකු පාසා ගෞරවය වඩන්න. අඩුම තරමින් දස දෙනකුට පමණ ගෞරවය වැඩු පසු ඉතා ප්‍රිය වූ (= අතිප්‍රිය සහායක) ලිංගය අතින් තමාට සමාන පුද්ගලයන් එක්කෙනා වැගින් අරමුණු කරමින්, සමාන ලෙසටම ගෞරවයෙන් තෘතීය ධනාත්මක දුක්වා ලබා ගන්නා ලෙසට භාවනා කරන්න. ප්‍රිය ගරුභාවනීය පුද්ගලයා හා අතිප්‍රිය පුද්ගලයා යන පුද්ගල දෙවර්ගය කෙරෙහි ගෞරවය සම වන ලෙසට, සියළුම ප්‍රිය පුද්ගලයන් වෙත ගෞරවය තහවුරු වන ලෙසට වඩන්න.

අනතුරුව මජ්ඣිමනිකාය ( = ප්‍රිය-අප්‍රිය නොවූ මධ්‍යස්ථ) පුද්ගලයන් අඩු තරමින් දස දෙනකු පමණ එකිනෙකා වශයෙන් අරමුණු කරමින් තෘතීය ධනාත්මක තෙක් සතර ආකාරයටම ගෞරවය වඩන්න. මේ සියල්ලෝම වනාහි ලිංගය අතින් තමාට සමාන, ජීවත්වන පුද්ගලයන් විය යුතුය. අනතුරුව වෙරී (= සතුරු, වෙර) පුද්ගලයන් වෙතට ද ගෞරව කරන්න. සියළුම පුද්ගලයන් එක්-එක්කෙනෙකු වෙත ගෞරවය වඩන හතර ආකාරයෙන් එක-එකක් පාසා තෘතීය ධනාත්මක ලබාගන්නා තෙක් ගෞරව කරන්න. සියල්ලෝම වනාහි ලිංගය අතින් තමාට සමාන සජීවී පුද්ගලයෝම විය යුත්තෝය. ඉදින් සතුරු, පුද්ගලයකු නැති නම් මහා පුරුෂ උත්පත්තියක් ඇති බෝධිසත්ත්ව චින්ත ස්වරූප ඇති බැවින්, නන්දිය නම් වූ වදුරු භාග්‍යකයා මෙන් තමාගේ චිත්තයට කටයුතු කළා වූ තැනැත්තාට පවා වෙරය පහළ නොකරන්නේය. එවන් පුද්ගලයා වෙරී පුද්ගලයන් සොයමින් ගෞරව කිරීමට අවශ්‍ය නැත. වෙරී පුද්ගලයන් ඇතොත් පමණක් ඔවුන් වෙත ගෞරව කරන්නවා!

“භාවේනෙන ඵකෙකසමිං කොට්ඨාසෙ මුදුං කමමනියං චිත්තං කරවා තදනන්තරෙ තදනන්තරෙ උපසංහරිතබ්බං” [වී. ම. 219]

“තෙන චුත්තං තදනන්තරෙ තදනන්තරෙ උපසංහරිතබ්බනති; සධාන චිත්තං උප්පාදෙනබ්බනති අරෙවා” [මහා වී. (සී.) 2/289]

1. පිය පුද්ගලයා
2. අතිපිය පුද්ගලයා
3. මජ්ඣිමනික පුද්ගලයා
4. වේරී පුද්ගලයා

යැයි, ගෞතමී භාවනාවෙහි ගෞතමීය බවත්තා වූ පුද්ගල සමූහ හතරක් ඇත්තේය. ඊට කොට්ඨාස හතරක් යැයි කියනු ලැබේ. ගෞතමී භාවනා කර්මස්ථානය වඩන තෝගාවචර පුද්ගලයා ඒ කොට්ඨාස එක-එකක්හි තම භාවනා සිත මෘදුවන ලෙසට, කමීණ්‍ය වන ලෙසට කටයුතු කළ පසු (තෘතීය ධ්‍යානය තෙක් වැඩූ පසු) අනෙකුත් කොට්ඨාසයන්ට භාවනා සිත යොමු කළ යුතු, ධ්‍යාන සිත පහළ කළ යුතු.

[වී. ම. 219 ; මහා වී. (සී.) 2/289]

## සීමා සම්බන්ධය-පුද්ගල සීමාවන් බිඳීම

“අථානෙන පුනපුනං මෙත්තායනෙන අත්තනි පියපුග්ගලෙ මජ්ඣධම්මෙ චෙට්ඨුග්ගලෙති වතුසු ජනෙසු සමචිත්තතං සමපාදෙනෙන සීමා-සමෙහදො කාතබ්බො” [වී. ම. 227]

“සම-චිත්තනති හිතුපසංභාරෙන සමානචිත්තතං, සීමාසමෙහදො සා ඵච සමචිත්තතා” [මහා වී. (සී.) 2/295]

- |                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| 1. පිය මනාප ගරුභාවනීය | = | ප්‍රිය වූ ගෞරවණීය වූ කුසල ධර්ම වඩන පුද්ගලයා   |
| 2. අතිපිය සභායක       | = | ගුණා ප්‍රිය වූ මිත්‍ර සභායක පුද්ගලයා          |
| 3. මජ්ඣිමනික          | = | ප්‍රියත් නැති අප්‍රියත් නැති මැදිහත් පුද්ගලයා |
| 4. වේරී               | = | සතුරු - වෙර පුද්ගලයා                          |

යන මේ පුද්ගලයන් සතර වර්ගය වෙත මෙහි තෘතීය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් දක්ෂ ලෙස සමාධීය වැඩු පසු, ප්‍රිය මනාප ගරුකාවනීය පුද්ගලයන් හා අතිපිය සහායක පුද්ගලයන් වෙතට මෙහි සම වූ විට ඒ සෑම ප්‍රිය පුද්ගලයන් ලෙස ගෙන,

1. අතත - තමා
2. පිය - ප්‍රිය වූ ගෞරවනීය වූ හෝ අතිපිය වූ පුද්ගලයා
3. මජ්ඣන්ත - ප්‍රියත් නොවූ අප්‍රියත් නොවූ මැදිහත් පුද්ගලයා
4. වෙරී - සතුරු - වෙරී පුද්ගලයා

යන මේ සතර වර්ගයක් වූ පුද්ගලයන් මත මෙහි සමාන වන ලෙස අභ්‍යාස කරන්න.

1. මේ අත්ත (තමා) පුද්ගලයාය.
2. මේ ප්‍රිය පුද්ගලයාය.
3. මේ මජ්ඣන්ත පුද්ගලයාය.
4. මේ වෙරී පුද්ගලයාය.

යන ලෙසට වෙත කොට දැක්වීම නැතිවෙන තෙක්, මෙහි සිත සම වන තෙක් මෙහි භාවනා කරමස්ථානය වඩන්න. මෙහිදී තමා අරමුණු කොට මෙහි වැඩීම අනුව ධ්‍යාන ලැබිය නොහැකි වන්නේය. එහෙත් මෙය හුදෙක් අත්ත/පිය/මජ්ඣන්ත/වෙරී යන පුද්ගල හේදය නැතිව යන ලෙස සමව පවතින මෙහි සිත දිගටම පවත්වා ගෙන යාම පිණිස පමණක්ම වන්නේය. මෙහි සිත සම බවට පත්වීම යනු සීමා සම්පේදය හෙවත් පුද්ගල සීමා කැඩී බිඳී යාම වන්නේය. තමාටම මෙහි වැඩීම මේ සීමා සම්පේදය ලැබීම පිණිස වන්නේය.

ප්‍රථමයෙන් තමා ලබා ගෙන ඇත්තා වූ (ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන, ඕදාන කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යාන) සමාධීය නැවතත් තහවුරු කර ගන්න. ආලෝක ප්‍රභාස්වරයේ ශක්තිය බලවත් වූ විට ඉතා ටික කාලයකට (විනාඩියක්, තත්පරයක් පමණ කාලයකට) තමාටම මෙහි වඩන්න. අනතුරුව ප්‍රිය පුද්ගලයකු අරමුණු කොට තෘතීය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් මෙහි වඩන්න. ඉක්බිතිව මජ්ඣන්ත පුද්ගලයකු අරමුණු කොට තෘතීය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් මෙහි වඩන්න. අනතුරුව වෙරී පුද්ගලයකු අරමුණු කොට තෘතීය ධ්‍යානයට පත්වන තෙක් මෙහි වඩන්න.

අනතුරුව නැවතත් තමා වෙතට මෙහි කරන්න. ඉක්බිතිව නැවතත් අනෙක් ප්‍රිය පුද්ගලයෙකු, අනතුරුව නැවතත් වෙනත් මජ්ඣමන පුද්ගලයෙකු අන් වෙරි අයකු අරමුණු කොට සමාන ලෙසට මෙහි වඩන්න. මෙලෙසට පිය/මජ්ඣමන/වෙරි පුද්ගලයන්ට මෙහි කරන විට එක් එක් පුද්ගලයකු පාසා මෙහි ධනාත්‍ය තෘතීය ධනාත්‍ය ලැබෙන තෙක් වඩන්න. මෙහි වැඩිමේදී හතර ආකාරයන්ටම අනුව තෘතීය ධනාත්‍ය තෙක් භාවනා කරන්න!

මේ ක්‍රමයට අනුව පිය, මජ්ඣමන, වෙරි පුද්ගලයන් එක්කෙනෙකු පසුව එක්කෙනෙකු ලෙස මාරු කරමින්, අත්ත, පිය, මජ්ඣමන, වෙරි යන පුද්ගලයන් පළ අනුව බොහෝ වාර ගණනක් නැවත - නැවතත් මෙහි භාවනාව වඩන්න. නොකඩවා මෙසේ වැඩිමෙන් සියල්ලන් කෙරෙහි මෙහි සමබවට පත්ව සීමා සම්පේදය වෙයි. එම අවස්ථාවෙහි පිත්වත් ඔබ පටිසම්භිදා මගේ පාලනය මෙන් කපා (ප. ම. 2/64) පරිච්ඡේදයෙහි එන ලෙසට

1. අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා වේතො විමුත්ති පඤ්ච වර්ගය.
2. ඕධිසෝ ඵරණ මෙත්තා වේතො විමුත්ති භත් ආකාරය.
3. දිසා ඵරණ මෙත්තා වේතො විමුත්ති දස ආකාරය

යන මේ මෙහි භාවනාවන් දිගට වැඩිමට සමත් වන්නෙහිය.

**"තමයි අපසාණාසාන-විතතසෙසව සමපජ්ජිති වෙදිතබ්බං"** [ච. ම. 229]

ඉහත සදහන් අනෝධිසෝ ඵරණ මෙත්තා වේතො විමුත්ති ආදී වූ මෙන්තා භාවනාවන් අත්ත, පිය, මජ්ඣමන, වෙරි යන සීමාවන් සම්පේදයට පත් වූ බැවින් ඕනෑම ප්‍රිය, මජ්ඣමන, වෙරි පුද්ගලයෙකු අරමුණු කොට අභීතා ධනාත්‍ය ලබාගත හැකි බවට පත්වන්නේය. මෙසේ අභීතා මෙහි සිත ඇත්තා වූ පුද්ගලයාගේ සත්තාත්‍යෙහි මෙහි සම්පූර්ණ භාවයට පත්වන බව දැන යුතුය. [ච. ම. 229]

මේ උපදෙස් වනාහි "සබ්බ සත්තා අවෙරා භොනතු" යනාදී ලෙසට මෙන්තා භාවනා කරමස්ථානය වඩන්නට කැමති හෙයින් පුද්ගලයන් මුදුනින් පිළිගෙන දුරා ගනිමින් ගරු කටයුතු ලෙසට අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස් වැලක් වන්නේය.

## අනෝධිසෝ චරණ මෙන්තා වේතෝ විමුත්ති සත් ආකාරයන්

සොමු කරවීමක් - වෙත් කිරීමක් නොමැතිව පැතිරවිය යුතු මෙන්තා වේතෝ විමුත්ති ආකාර පහ මෙසේයි.

1. සංඛි සඤ්ඤා - පඤ්චස්කන්ධයන්ට උපාදාන වශයෙන් බැඳී ඇති සියලුම සත්ත්වයෝ.
2. සංඛි පාණා - සියලුම ආශවාස ප්‍රශවාස සහිත සත්ත්වයෝ.
3. සංඛි භුතා - කර්මය හා කෙලෙස් හේතුවෙන් ප්‍රකට භාවයට පත් සියලු සත්ත්වයෝ.
4. සංඛි ප්‍රශ්නලා - නරකයට වැටීමට හැකි ස්වභාවය ඇති සියලුම සත්ත්වයෝ.
5. සංඛි අත්තභාව පරිඤාපඤ්ඤා - පඤ්චස්කන්ධය තුළ ආත්ම භාවය සහිත වූ සියලුම සත්වයෝ.

## ඕධිසෝ චරණ මෙන්තා වේතෝ විමුත්ති සත් ආකාරයන්

සොමු කරවීමක් - වෙත්කොට ශ්‍රීමක් ඇතිව පැතිරවිය යුතු මෙන්තා වේතෝ විමුත්ති ආකාර හත මෙසේයි.

1. සංඛි ඉප්පිභෝ - සියලු ස්ත්‍රීහු.
2. සංඛි පුරිසා - සියලු පුරුෂයෝ.
3. සංඛි අරියා - සියලු ආර්යයන් වහන්සේලා.
4. සංඛි අනරියා - ආර්යයන් වහන්සේලා නොවන සියලු පුද්ගලයෝ.
5. සංඛි ද්‍රෝ - සියලු දෙව්වරු.
6. සංඛි මනුස්සා - සියලු මනුෂ්‍යයෝ.
7. සංඛි විනිපාතිකා - සතර අපාගත සියලු සත්ත්වයෝ.

## මෙහි පැතිරවීමේ වැඩ පිළිවෙළ

ප්‍රථමයෙන් ඕදාන වතුරට ධනාත්‍ය ලැබෙන තෙක් සමාධිග දියුණු කරගන්න. අත්ත, පිය, මජ්ඣිමනික, වේරී පුද්ගලයන් කෙරෙහි මෙහි සිත සම වන ලෙස මෙහි ධනාත්‍යට (දුභව විස්තර කළ පරිදි) බොහෝ වාරයක් නැවත නැවත සම වදින්න. මෙහි සිත සම වී සීමා බිඳී ගිය විට තමාට හැකි තරමින් භාවනා ශාලාව තුළ නැතිනම් නිවෙස තුළ නැතිනම් කුටිය තුළ සිටින්නා වූ සියලුම සත්ත්වයන් අරමුණු වශයෙන් ගන්න. එම අවස්ථාවෙහි පින්වත් ඔබගේ මෙහි භාවනාව තම් වූ සමථ භාවනා සිත නිසා ආලෝක ප්‍රභාස්වරය දිදුලමින් ප්‍රකටව පවතින්නේය. එම ආලෝක ප්‍රභාස්වරයේ උපකාරයෙන් තමා වෙත කොට ගත් බිම් ප්‍රදේශය තුළ සිටින්නා වූ සත්ත්වයන් සියලුම අරමුණු වශයෙන් ගත් විට එම සත්ත්වයන් සියලුම එම ආලෝක ප්‍රභාස්වරය සටහන් ප්‍රකටව පවතින්නේ තම් මැනවි. මෙලෙස හමුවන විට, දුකින විට, අනෝධියෝ ඵරණ මෙන්තා වෙතෝ චිත්‍රත්ති ආකාර පහ ඕධියෝ ඵරණ මෙන්තා වෙතෝ චිත්‍රත්ති ආකාර හත යන දෙවිධියටම අයත් දොළොස් ආකාරයෙන් දිගටම මෙත් වඩන්න. මෙලෙස මෙහි වඩන විට, එම දොළොස් ආකාරයන්හි එක් එක් ආකාරයක් තුළ මෙහි වඩන ආකාර හතරක් ඇති නිසා ක්‍රම සියලුම හතළිස් අටක් වන අතර එ සියලුම අනුව මෙහි වැඩිය යුතු, වඩන ආකාරය මෙලෙසට වන්නේය.

සැබව සත්‍යා

1. අවේරා හොනතු !
2. අබ්නපජ්ජා හොනතු!
3. අනිසා හොනතු!
4. සුඛී අත්තානං පටිභරනතු!

\*පඤ්චස්කන්ධයන් උපාදාන වශයෙන් ගන්නා වූ සියලුම සත්ත්වයෝ

1. වෙර නැත්තෝ වෙත්වා!
2. තරඟ නැත්තෝ වෙත්වා!
3. හිදුක්-නිරෝගී වෙත්වා!
4. සුවපත් වෙත්වා!"

මෙලෙස මෙහි හතර ආකාරය අනුව වඩන විට එක ක්‍රමයක් පාසා තෘතීය ධනාත්‍ය තෙක් වඩන්නවා! මෙහි අරමුණ වන්නා වූ සියලුම සත්ත්වයෝ ද පැහැදිලිවම

ඥානාලෝකයෙන් දැකීමත් පවතින්නවා! මෙය සාර්ථක වූ විට *සැබෑ ජාණා* අනුවත් මේ ලෙසටම හතර ආකාරයට ගෙවී වඩන්න. එක් එක් ක්‍රමයට තෘතීය ධනාත්‍ය තෙක් ගමන් කරන්නවා! මේ ආකාරයටම හතර ආකාරයන්ට අනුව වඩන්න. *සැබෑ භූතා* ආදී ඉතිරි පුද්ගලයන් වෙතට ද මේ ක්‍රමයට හතර ආකාරයටම ගෙවිය වඩන්න. *සැබෑ ඉපදීමක්* යයි සිතියන් යළි වෙත ගෙවිය වැඩිමේදී තමා තීරණය කොටගත් බිම් ප්‍රදේශය තුළ සිටින්නා වූ සියලු සිතියන් ඥානාලෝකයෙන් හමුවෙමින්, බඩ දැකීමත් පවතින්නවා! *සැබෑ උරුම* යැයි ගෙවිය වඩන පුරුෂයෝ සියලුම හමුවෙමින්, දැකීමත් පවතින්නවා! *සැබෑ උදව්* යැයි වඩන විට තමා තීරණය කොටගත් බිම් ප්‍රදේශය තුළ සිටින සියලුම දේව සමූහය ද, *සැබෑ මනුෂ්‍යයා* යැයි වඩන්නේ නම් ඒ ආකාරයටම සියලුම මනුෂ්‍යයන් ද *සැබෑ විනිසාතිකා* යැයි වඩන්නේ නම් මෙලෙසටම තමා තීරණය කරගත් ඉඩම තුළ සිටින්නා වූ අපාගත සත්ත්වයන් සියලුම ද ඥානයෙන් හසුකර ගනිමින් ඥානය පතුරුවමින් ගෙවිය වඩන්න. මේ හතළිස් අටාකාර වූ ගෙවී ක්‍රම බොහෝ වාරයක් අභ්‍යාස කරන්න.

භාවනා ශාලාව තුළ නැතිනම් කුටිය තුළ ගෙවිය වැඩිම සාර්ථක වූ විට මුළු ආරණ්‍යය තුළ හතළිස් අට ආකාරයට, ආරණ්‍ය දෙකක් තුළ හතළිස් අටාකාරයට යන මෙලෙසට ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් ගෙවී ධනාත්‍ය පතුරුවන්න. මුළු ගම, උප නගර එකක් - දෙකක්, දිස්ත්‍රික්ක එකක්-දෙකක්, මුළු රටම, මුළු ලෝකයම, තිස් එක් හටයන් යන ලෙසට හතළිස් අට ආකාරයට ක්‍රම- ක්‍රමයෙන් පතුරුවමින් භාවනා කරන්න. සාර්ථක වූ විට අනන්ත චක්‍රාවාටය දක්වා හතළිස් අට ක්‍රමයන්ට අනුව ගෙවී භාවනාව වඩන්න. අනතුරුව *දිසා ඵරණ මෙත්තා වේතෝ විමුත්ති* දස ආකාරයන්ට මාරු කරන්න.

**දිසා ඵරණ මෙත්තා වේතෝ විමුත්ති දස ආකාරය**

දස දිශාවන්හි පැතිරවිය යුතු මෙත්තා වේතෝ විමුත්ති ආකාර දසය මෙසේය.

1. පෙරදිග දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
2. බටහිර දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
3. දකුණු දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
4. උතුරු දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
5. ගිනිකොන දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
6. නිරිත දිසාව දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.

7. වයඹ දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
8. ඊශාන දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
9. ඉහළ දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.
10. පහළ දිශාව හතළිස් අට ආකාරයටම.

වේතො විමුක්ති ආකාර මෙලෙස සියලු දස දිසාවන්හි (10 x 48 =) 480ක් වන්නේය. ඉහත සඳහන් අනන්ත චක්‍රාවටය දක්වා සත්ත්වයන් සියල්ලන්ම අරමුණු කරමින් මෙහි පතුරුවන හතළිස් අට ආකාර හා මේ 480ක් වූ ආකාර එක් කළ විට පන්සිය විසි අට (528) ආකාරයක් මෙහි වන්නේය.

මේ දිසා ඵරණ වේතෝ විමුක්ති මෙහි වඩද්දී නැගෙනහිර දිසාවන්හි ඇත්තා වූ අනන්ත චක්‍රාවටයන් දක්වා සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට ඒ සියලු සත්ත්වයන් ආලෝක ප්‍රභාව යටතේ දක්න අවස්ථාවෙහි හතළිස් අට ආකාර මෙහි වඩන්න. බටහිර දිසාව ආදී ඉතිරි දිසා කෙරෙහි ද මේ ක්‍රමයටම භාවනාව පවත්වන්න. මෙය සාර්ථකව අවසන් කළ පසු මෙහි සූත්‍රය ආදියෙහි එන්නා වූ මෙහි භාවනාව වඩන ක්‍රමයන් අනුව ද දිගටම මෙහි වැඩිය හැක්කේය. මෙලෙස පන්සිය විසි අට ආකාර මෙහි ක්‍රමානුකූලව වඩන අවස්ථාවෙහි ජීවත් ඔබගේ මෙහි භාවනා කර්මස්ථානය පහත සඳහන් බුද්ධ දේශනාවට මනාව ගැලපෙන බැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිමතය පරිදි තමා භාවනා කරන බව ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වැටහී යනු ඇත.

"සො මෙත්තා-සහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිතවා විහරති; තවා දුතියං, තවා තතියං, තවා වතුරථං. ඉති උදුධමධො-තිරියං සබ්බධි සබ්බත්තාය සබ්බාවන්තං ලොකං මෙත්තාසහගතෙන චෙතසා විපුලෙන මහගගතෙන අප්පමාණෙන අවෙරෙන අබ්‍යපජේජන ඵරිතවා විහරති." [දී. නි. 1/ 636]

"එම යෝගාවචර පුද්ගල තෙමේ මෙහි සහගත සිතින් එක් දිසාවකට පතුරුවමින් වසන්නේය. එලෙසටම දිසා දෙකකට, තුන් දිසාවකට, සතර දිසාවකට, පතුරුවමින් වසන්නේය. මේ ක්‍රමයෙන් උඩ, යට, සරස සෑම දිසාවන්හි සිටින සියලු සත්ත්වයන් තමා හා සමාන ලෙස ගනිමින් සත්ත්වයන් සියල්ලන්ම අඩංගු වන්නා වූ සත්ත්ව ලෝකය මුළුමනින් විපුල වූ මහද්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ අවෙරි වූ ව්‍යාපාද රහිත වූ මෙහි සහගත සිත පතුරුවමින් සිටින්නේය." [දී. නි. 1/ 637]

## මෙහි ආනිශංස එකොළොස්

"මෙතොය බො නිකඛවෙ වෙනොවිමුතනියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලිකතාය යානිකතාය වරපුකතාය අනුට්ඨිතාය පටිච්චතාය සුසමාරඤ්ඤාය එකාදකානිසංසා පාටිකංඛා. කතමෙ එකාදස?"

සුඛං සුපති;

සුඛං පටිච්චිකංඛති;

න පාපකං සුපිනං පසසති;

මනුස්සානං පියො භොති;

අමනුස්සානං පියො භොති;

දෙවතා රක්ඛනති;

නාසස අගති වා විසං වා සරථං වා ඛමති;

තුචං චිතතං සමාධියති;

මුඛවණේණා පසිදති;

අසමමුළෝකා කාලං කරොති;

උත්තරිං අපපට්චිකංඛනො චුභමලොකුපයො භොති."

[අං නි. 6./644]

"මහණෙනි, පුත්ථිරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් දුරුච්චිම හේතුවෙන් මෙත්තා වේතො විමුත්ති නම් වූ මෙහි සිත ශෝචයෙන් සේවනය කළ යුතු; භාවිතා කළ යුතු; බහුලිකරණය කළ යුතු; නැග ගමන් කළ යුතු අනුගමනය කළ යුතු ද්විත වාහනයක් මෙන් භාවිතා කළ යුතු; වස්තුවක් මෙන් කළ යුතු; මනාසේ දැඩිසේ පිහිටුවිය යුතු; වසිභාව බෙහි තෙක්ම අභ්‍යාස කළ යුතු; සුසමාරඤ්ඤා වූවෙකු සේ සම්පුර්ණ කළ යුතු. එබඳු මෙහි අති කල්හී ආනිශංස එකොළොස්කක් බලාපොරොත්තු විය හැක්කේය.

කවර එකොළොස්කද යත්:

1. සුඛයේ නිදහස.
2. සුඛයේ අවදි වෙයි.
3. දුෂ්ට පාපී සිහින නොපෙන්.
4. මනුෂ්‍යයන් අතර ප්‍රිය-මනාප භාවයට පත්වේ.

5. අමනුෂ්‍යයන් අතර ද ප්‍රිය-මනාප භාවයට පත්වේ.
6. දේවතාවෝ ද ආරක්‍ෂා කරන්නෝය.
7. ගිනි, චීත, ආයුධ ආදී දේවමිත් හානි සිදු නොවේ.
8. සීත ඉක්මනින් සමාධිගත වේ. (සමාධිග ලැබීම පහසු වේ)
9. මුඛ වර්ණය ප්‍රසාදජනක වේ.
10. මරණයේදී සිහි විකල් නොවේ.
11. උතුම් වූ අරභත් එලය නොලැබෙන්නේ නම් බුද්ධ ලෝකයට යා හැකි වන්නේය.

[අං. නි. 6 /645]

### බුද්ධානුස්මෘති කමීස්ථානය

"ආරක්‍ෂා හතරක ව - කිලෙසාරිත සො මුනි  
 හතසංසාර - වකකාරො - පච්චයාදිත වාරසො.  
 න රසො කරොති පාපානි - අරහං තෙන වුච්චති"

[වි. ම.148]

1. වාසනා සහිත කෙලෙස් කැලම නැති කළ බැවින් කෙලෙස් දුරින්ම දැරූ කිරීම නම් වූ මේ හේතුවෙන් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ.
2. එක්දහස් පන්සීයක් වූ (1500) කෙලෙස් අරභත් මාභී ඥානායුධයෙන් කඩා බිඳ දමා විනය කළ බව නම් වූ හේතුවෙන් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ
3. අච්ඡ්ථා, තණ්හා ප්‍රධාන වූ පටිච්ච සමුප්පාද සංසාර චක්‍රයේ අරයන් කඩා බිඳ දමා විනය කළ බැවින් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ.
4. අසම සම වූ ශීල-සමාධි-ප්‍රඥා ගුණ හේතුවෙන් මනුෂ්‍ය, දේව, බුද්ධ සත්ත්වයන්ගේ උතුම් පූජාවන්ට භාජනය වන හේතුව නිසා අරහං නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ .
5. රහස් ස්ථානයන්හි පාරී ක්‍රියා නොකරන්නේය; පාරී කථා නොකරන්නේය; නොසිතන්නේය; ශන මේ කාරණයෙන් *අරහං* නම් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ.

මෙසේ වනාහි *අරහං* ගුණයෙහි තේරුම් පහකි. එම තේරුම් සම්පූර්ණව පාඩම් වන සේ ප්‍රසූන්‍ය කරන්න. මෙම *අරහං* ගුණ කර්මස්ථානය වැඩිමට කැමැති පින්වත්

ඔබ ප්‍රථමයෙන් ඕදාන කසියා වතුරට බනනස නැතිනම් ආනාපාන වතුරට බනනස නැවතත් වඩා එම සමථ භාවනා ඥාන හේතුවෙන් පහළ වන්නා වූ ප්‍රභාස්වර ආලෝකයේ උදව්වෙන් තමා ප්‍රසාදයට පත් වූ බුද්ධ රූපයක් සිතට පෙනෙන ලෙස ඉදිරිපත් කරගෙන එය අරමුණු කරන්න, එය ප්‍රකටව ඉදිරිපත් වූ විට එම රූපය ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් සලකා එයටම සිත ගොමු කරන්න. අතීතයේ ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් දැක-හමුවී ඇත්නම් එම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූප සටහන මතු වී පෙනීමට හැකිකේය. එම බුද්ධ රූපයෙන් මතුකර ගත් බුදු ගුණයන් කෙරෙහි සිත ගොදා භාවනා කළ යුතු. ඉදින් මෙලෙස අරමුණු කිරීමට ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකගේ රූපය පහළ නොවී නම් මුලින් සිත යෙදූ බුද්ධ රූපයේ අරමුණු කොට ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෙස සලකා එම රූපයෙන් මතුකරගත් බුදු ගුණයන්ට සිත ගොදා භාවනා කරන්න. ඉහත සඳහන් *අරණ* - *අරණ* ගුණයෙහි තේරුම් පහ තුළ තමා කැමති එක් තේරුමක් අරමුණු කොට "*අරණ*" - "*අරණ*" ගැසී භාවනා කරන්න. සමාධි ශක්තිය වැඩුණු විට බුද්ධ රූපය නොපෙනී බුදු ගුණය මත භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටිනු ඇත. එම අවස්ථාවෙහි බුද්ධ රූපය පසු පස සොයා නොයා යුතුයි. ගුණ කඳ මතම භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින ලෙස භාවනාව වඩන්න.

පැයක් පමණ භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව ගුණ කඳ අරමුණ මත පිහිටත්තේ නම් බනනාංගයන් විමසා බලන්න. එහෙත් මෙම බනනස වනාහී උපචාර බනනසක් වන්නේය. එම උපචාර බනනස තෙක් කමටහන වඩන්න. ඉතිරි ගුණයන් මත ද, මේ ක්‍රමයටම භාවනා කරන්න. වසී භාව ප්‍රගුණවන ලෙස ද පුහුණු කරන්න.

### අගුණ කම්ස්ථානය

ආනාපාන වතුරට බනන සමාධිය හෝ ඕදාන කසියා වතුරට බනන සමාධිය හෝ චේවා නැවත වරක් තහවුරු කරගන්න. එම සමාධිය හා යෙදෙන භාවනා ඥාන හේතුවෙන් පහළවන ආලෝක ප්‍රභාස්වරය භාත්පස සියලු දිසා තෙක් පතුරුවා දීදලන තරම්ව පත් වූ විට තමා කලින් දැක ඇති අතීතය පුරුප්පාපනක, සමාන ලිංගයට අයත් මළුම්නියක් සිහියට නගා ගෙන එය අරමුණු කරන්න. ඥානාලෝකය යටතේ එම මළුම්නිය දැක ගන්නා ලෙසට උත්සාහ කරන්න. කලින් තමා දුටු ස්වරූපයට අනුව නැවත වරක් දැකගත හැකි වන පරිදි ආලෝක ප්‍රභාවයේ උදව්වෙන් ඒ වෙතට ළංවී අරමුණු කරන්න. ප්‍රකට ලෙස කදාණාලෝකයෙන් දැකගත හැකි අවස්ථාවෙහි එම මළු

මිනිසෙහි ඉතා පුගුප්ආඡනක තැනකට තම භාවනා සිත සමීපව අලවා තබා, "පටිකකුලං-පටිකකුලං" හෝ "පිළිකුලං-පිළිකුලං" යැයි භාවනා කරන්න.

එම මලමිනි අරමුණ මත පැය එකක්-දෙකක් වශයෙන් අශුභ භාවනා සිත ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින විට උග්‍රගත නිමිත්තෙන් පටිභාග නිමිත්තට මාරුවීම සිදුවේ. ප්‍රකෘති ඇස විවෘත කළා සේ ප්‍රකටවම පෙනෙන මලමිනි නිමිත්ත වනාහි උග්‍රගත නිමිත්තය. [වී. ම. 137]

"උග්‍රගත-නිමිත්තං විරූපං ඛිඛවපං හෙරවදස්සනං නුචවා උපට්ඨාති. පටිභාග-නිමිත්තං පන යාවදුච්චං භුඤ්ජිචවා නිපනෙතා වුලංගපපච්චංග-පුට්ඨො විය." [වී. ම. 139]

අශුභ මලමිනි අරමුණ අනුව යොදන්නා වූ භාවනා මතසිකාරය විපුලභාවයට පත් නොවීම නිසා ද අශුභ මලමිනි අරමුණ මත සිත නිසසල නොවන බැවින් ද උග්‍රගත නිමිත්ත විරූප වූ අවලස්සණා වූ බියට හේතු වූ දුශ්චිතයක් ලෙස ප්‍රකට වන්නේය. පටිභාග නිමිත්ත වනාහි අශුභ භාවනා මතසිකාරයෙහි විපුල භාවයට පත්වීම නිසා ද අශුභ මලමිනි අරමුණෙහි නිසසලව තැන්පත් වීමේ හේතුවෙන් ද කැමැති සේ ධඩ පිරෙන තුරු කැම ගෙන පෙරැළී නිදාගෙන සිටින මහත වූ කාශාංග සහිත විශාල වූ පුරුෂයකු සේ ප්‍රකට වන්නේය. [වී. ම. 139; මහා වී. (සී.) 1/ 174]

එම පටිභාග නිමිත්තම "පටිකකුලං-පටිකකුලං" හෝ "පිළිකුලං-පිළිකුලං" යැයි බොහෝ වාර ගණනක් සිත යොදා භාවනා කළ යෝගාවචරයාගේ භාවනා සිත මේ අරමුණ මත පැයක්-දෙකක් ලෙස ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින විට ධ්‍යානාංග ප්‍රකටවනු ඇත්තේය. ප්‍රකට අවස්ථාවේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වුනා වන්නේය. ඉන්පසු වසිභාව පහ ප්‍රගුණ වන ලෙසට අභ්‍යාස කරන්න.

### මරණානුස්මයෙහි කම්ප්ටානය

"තච්ච මරණනි ඵකභව-පට්ඨාපනනසස පිට්ඨිඤ්ඤියසස උපවෙපදො. ඉති පිට්ඨිඤ්ඤියපවෙපද-සංඛාතසස මරණසස සරණං මරණානුසසති"

[වී. ම. 168]

"සුන ව පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙය්‍යවාපි පසෙය්‍යය්‍ය සරීරං සිඵට්ඨකාය ජඤ්ඤිතං, ඵකාභමතං වා දඤ්ඤමතං වා තිකමතං වා, උද්ධුමාතකං විනිලුකං විසුඛකපාතං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති `අයමපි ඛො කායො ඵං` ධමෙමා ඵචං භාවී ඵචං අනතිතො'ති "

[ම. කි.1/138]

"තසමා තථී තථී නතමත-සතෙත ඔලොකෙථවා දිට්ඨ-සුඛ-සමපනතිතං සතතානං මනානං මරණං ආචජෙජථවා සතික්ඛු සංවෙගක්ඛු කුණාක්ඛු යොජෙථවා `මරණං භවිස්සති'ති ආදිනා නයෙත මනසිකාරො පචතෙතතඛෙඛා"

[වි. ම. 169]

ඉහත සදහන් පාලි අට්ඨකථාවන් අනුව මරණානුස්මෘති කර්මස්ථානය භාවනා කිරීමට කැමැති ජීවත් වූ ඔබ තමා ප්‍රගුණ කළ අශුභ කර්මස්ථානයම ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට පත්වන සේ නැවත වඩා සමාධිය තහවුරු කරගන්න. එම බහිද්ධා අශුභ මළමිනිස මත ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය ලබා ගැනීමට භාවනා කළ පසු, "මගේ ශරීරයට ද මෙලෙස මරණයට පත්වන ස්වභාවය පොදුය. එලෙස මැරෙන ස්වභාවය ඒකාන්තය. නිදහසක් නැත. මෙසේ වූ මරණ ධර්මය මහභැරිය නොහැකිය" යි තමාගේ මරණ ධර්මය මත ඥානය යොදවා සතියත්, සංවේගයත්, ඥානයත් සහිතව භාවනා කරන අවස්ථාවෙහි, තමා මරණයට පත්වී ජූගුප්ඤාපනක අශුභ මළමිනිසක්ව පවතින ආකාරය දැක ගැනීමට ලැබෙනු ඇත. ඒ අවස්ථාවෙහි තමා මිය ගොස් සිටින රූපයෙහි ජීවිතේන්ද්‍රිය සිද්ධි ගොස් ඇති ස්වභාවය ඥානයට හසුවන ලෙස බලමින් එම ජීවිතේන්ද්‍රිය සිද්ධි ශාමී අරමුණ මත භාවනා සිත ශාන්තව අලවා තබා,

1. මරණං මෙ ධූවං-ජීවිතං මෙ අද්ධුවං  
 "මගේ මරණය ස්ථීරය - ජීවිතය අභිස්ථීරය"
2. මරණං මෙ භවිස්සති,  
 "මගේ මරණය වනාහි ඒකාන්තයෙන් සිදුවන්නේමය, ගැලපීමක් නැත."
3. මරණං-පට්ඨොසානං මෙ ජීවිතං,  
 "මගේ ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේය."
4. මරණං - මරණං,  
 "මරණය - මරණය"

යන මේ මනසිකාර ක්‍රම අතරින් තමා කැමැති එක් ක්‍රමයක් අනුව පාලි භාෂාවෙන් හෝ සිංහලෙන් භාවනා කරන්න. තමා මැරී සිටින ආකාරය, ජීවිතේන්ද්‍රිය ක්‍ෂය වූ ස්වභාව ධර්මය යන අරමුණේම මරණානුස්සති භාවනා සිත පැයක්-දෙකක් ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින ලෙසට උත්සාහ කරන්න. මෙලෙස ශාන්තව සමීපව පිහිටා සිටින කල ධ්‍යානාංග පහ ප්‍රකට වන්නේය. කෙසේ නමුත් එය උපචාර ධ්‍යානය පමණක් වන්නේය.

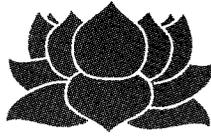
මේ මෙහි, බුද්ධානුස්මයති, අශුභ, මරණානුස්මයති යන කම්මට්ඨාන හතර යෝග්‍යවිචර පුද්ගලයන්ට ආරක්‍ෂාව දිය හැකි බැවින් වතුරාරකඛ නම් වූ ආරක්‍ෂක භාවනා හතරක් වෙයි. මේවා විපස්සනාවට මාරුවීමට කලින් උගත යුතු, භාවනා කළ යුතු, කර්මස්ථානයේ වන්නාහ.

**"අසුභං භාවෙතඛඛං රාගස්ස පහානාය  
මෙතනා භාවෙතඛඛා ව්‍යාපාදස්ස පහානාය  
ආනාපානසති භාවෙතඛඛා විතකකුපවෙජදාය"** [අං. නි. 5/378.]

මේ ඉහත සඳහන් මෙහිස යුත්‍රයට අනුව අශුභ භාවනාව වනාහි රාගයට පහරදීම සඳහා හොඳම ආයුධය වන්නේය. මෙහිදී අශුභ මළමිනිසක් අරමුණු කොට භාවනා කළ යුතු වේ. මෙයට අවිකද්දායක අශුභ (=අප්‍රාණික අශුභ) යැයි කියනු ලැබේ. පණ ඇති සත්ත්වයන්ගේ දෙතිස් කොටස් අරමුණු කොට පවික්කල මනසිකාර වශයෙන් වැඩිය යුතු භාවනාව ද අශුභ කර්මස්ථානය වශයෙන් ශ්‍රීමානන්ද යුත්‍රයෙහි (අං. නි. 6/194) දේශනා කරනු ලැබ ඇත. මෙය සවිකද්දායක අශුභය (=සප්‍රාණික අශුභය) නම් වන්නේය. මෙම අවිකද්දායක අශුභ භාවනා, සවිකද්දායක අශුභ භාවනා යන දෙවර්ගයම රාගය විනාශ කිරීම සඳහා හොඳම ආයුධය වන්නේය. මෙහි කර්මස්ථානය වනාහි ව්‍යාපාදය-ද්වේෂය විනාශ කිරීමට හොඳම කර්මස්ථානය වන්නේය.

එම නිසා පින්වත් ඔබ රාගය නැඟී ගත බහල වූ විට අශුභ භාවනාව වඩන්න. දෝෂ-වණ්ඩ-පරැෂකම නැග ආ විට මෙහි භාවනාව වඩන්න. විතරක බහුලව ආ විට ආනාපාන සතිස වඩන්න. භාවනා කම්මස්ථානය තුළ ශුද්ධාව දුච්චව ගිය විට, සිත පිරිසිදු බව අඩුව ගිය විට, බුද්ධානුස්සතිස වඩන්න. සංවේග ඥානය අඩුව ගිය විට, භාවනාව කෙරෙහි උකටලී වූ විට, මරණානුස්සති භාවනාව වඩනු මැනවි.





## උපග්‍රන්ථය

### ආනාපාන කමිස්ට්‍රානය-ශේෂ වතුන්ක

පින්වත් ඔබ තමා ලබාගෙන ඇති ආනාපාන වතුරට බනන සමාධිය පසුව වසීභාව අතින් දූෂණ වන තෙක් ප්‍රශ්‍ය කළ පසු, එම ආනාපාන වතුරට බනනය විපස්සනාවෙහි පාදක මූලය කොට භාවනාවට වාසීවන-වාසීවන වාරයක් පාසා එම බනනයට සම වැදී එයින් නැඟී සිට,

1. රූප පරිගහන = රූප බමිසන් පරිගහන කිරීම.
2. අරූප පරිගහන = නාම බමිසන් පරිගහන කිරීම.
3. රූපාරූප පරිගහන = රූප-නාම බමිසන් පරිගහන කිරීම.
4. නාමරූප වචනථාන = රූප-නාම බමිසන් පිරිසිදු හඳුනා ගැනීම.
5. පච්චය පරිගහන = ත්‍රිවිධ කාලයෙහි මේ රූප-නාම බමිසන්හි හේතු බමි පරිගහන කිරීම.

නමි වූ කරතව්‍ය පියවරෙන් පියවර සපුරමින්, හේතු බමිසන් ද සහිත එම රූප-නාමයන් විපස්සනා කඳුණ පරම්පරාවට අනුව ත්‍රිලක්ෂණයට අධ්‍යාධිව නංවමින් විපස්සනා භාවනා කළහොත් අරහත්‍ය ඵලය වෙත ළඟාවිය හැක්කේය.

[වි. ම. 212]

මේ තාක්

- 1. දීඝ = දිගු (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැළලෙහි දිගු බව)
  - 2. රඤ්ඤ = කෙටි (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයෙහි කෙටි බව)
  - 3. සඤ්ඤාස = සියල්ල (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයෙහි මුල-මැද-අග යන සියල්ල)
  - 4. පඤ්ඤාස = ශාන්ත ලෙස සංසිදුවමින් සිලුම් වී නිවී යන ලෙස අභ්‍යාස කිරීම
- නම් මු ආනාපාන පඨම චතුක්කය සම්පූර්ණයෙන් විස්තර කරන්නට යෙදුනි. දෙවෙනි චතුක්කයේ සිට දිගට සංකේෂ්පයක් ගෙන හැර දක්වන්නෙමි.

### දුතිය චතුක්කය

- 1. "පිති-පටිසංවෙදි අසසසිසාමිති සිකඛති  
පිති-පටිසංවෙදි පසසසිසාමිති සිකඛති
- 2. සුඛ-පටිසංවෙදි අසසසිසාමිති සිකඛති  
සුඛ-පටිසංවෙදි පසසසිසාමිති සිකඛති
- 3. විතතසංඛාර-පටිසංවෙදි අසසසිසාමිති සිකඛති  
විතතසංඛාර-පටිසංවෙදි පසසසිසාමිති සිකඛති
- 4. පසසමනසං-විතතසංඛාරං අසසසිසාමිති සිකඛති  
පසසමනසං-විතතසංඛාරං පසසසිසාමිති සිකඛති"

[සං. ති. 5-ii / 108; පා. 156]

- 1. "ප්‍රීතිය ප්‍රකටච දුනිමිත් ආශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.  
ප්‍රීතිය ප්‍රකටච දුනිමිත් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.
- 2. සුඛය ප්‍රකටච දුනිමිත් ආශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.  
සුඛය ප්‍රකටච දුනිමිත් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.
- 3. විතත සංඛාරයන් ප්‍රකටච දුනිමිත් ආශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.  
විතත සංඛාරයන් ප්‍රකටච දුනිමිත් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.
- 4. විතත සංඛාරයන් ශාන්ත කරවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි.  
විතත සංඛාරයන් ශාන්ත කරවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි සි ශිඤ්ඤාස කරයි."

1. ආනාපාන පටිභාග නිමිතන අරමුණු කොට ප්‍රීතිය හා මුසු වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයට හා දවිතිය ධ්‍යානයට සම වදින යෝගාවචර පුද්ගලයා එම අවස්ථාවෙහි ධ්‍යාන බො ඇති නිසා ද ආනාපාන පටිභාග නිමිතන අරමුණු ප්‍රකටව පවතින නිසා ද අරමුණු හේතු කොටගෙන ධ්‍යාන ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැනිමින් සිටින්නේය. මෙලෙසම අරමුණු ස්වභාවය ලෙස ධ්‍යාන ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැනගනිමින් හුස්ම පවත්වන්න. (මේ සමථ කොටසයි)

පරමාරථ ධර්මයන් පරමාරථයට ළඟාවන ලෙස තඤ්ඤාකාරයෙන් විනිවිද දැක ගත හැකි ඥානය අසලෝචන නම් වේ. යෝගාවචර පුද්ගලයා මෙලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානය, දවිතිය ධ්‍යානය යනාදියට සමවැදී එයින් නැඟී සිට එම ධ්‍යානය හා මුසු වී ඇති ප්‍රීතිය, වෙනත් විදියකින් දක්වතොත්, ප්‍රීතිය මුල්කොට ඇති ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් සියල්ල ක්‍ෂය වෙමින්-වැය වෙමින් යන ස්වභාවය ඥානයට හසුවන ලෙස බලමින් ත්‍රිලක්‍ෂණයන් එක - එකක් වශයෙන් බලමින් විපක්‍ෂනා මනසිකාරයේ යෙදෙයි. එම යෝගාවචර පුද්ගලයා විපක්‍ෂනා කඳුණ අවස්ථාවේ මෙම ප්‍රීතියෙහි, නැතිනම් ප්‍රීතිය හා අනෙකුත් ධ්‍යාන නාම ධර්ම සමූහයාගේ ස්වභාව ලක්‍ෂණ, සාමකඳුකඳු ලක්‍ෂණ විනිවිද දැක-දැනගන්නේ අසලෝචන ස්වභාවය වශයෙන් අධීරණයකට පත් නොවීම නිසා ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැන ගන්නේය. මෙලෙස අසම්මෝහ වශයෙන් ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැනිමින් හුස්ම ගන්න. (මේ විපක්‍ෂනා කොටසයි.) [වී. ම. 212]

2. සමථ වශයෙන්, ප්‍රථම ධ්‍යානය, දවිතිය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය යන මේවාට අනුච්ඡිද්‍රවෙළුන් සම වදිමින් ධ්‍යාන සුඛය අරමුණු කරමින් හුස්ම ගැනීම ද, විපක්‍ෂනා වශයෙන් නම්, එම ධ්‍යානයන් හා මුසුව පවතින්නා වූ සුඛයෙහි, නැතිනම් සුඛය මුල් කරගෙන ඇති ධ්‍යාන නාම ධර්මයන්හි ක්‍ෂයවීම එකක් පාසා අරමුණු කොට විපක්‍ෂනා කරමින් අසම්මෝහ වශයෙන් සුඛය විදිමින් හුස්ම ගැනීම ද, සුඛය ප්‍රකටව දැනිමින් හුස්ම ගැනීම නම් වන්නේය. මෙලෙස සුඛය ප්‍රකටව දැනිමින් හුස්ම ගැනීම කරන්න. [වී. ම. 213]

3. සමථ වශයෙන් නම්, ආනාපාන ධ්‍යාන හතරටම එකින් එකට සම වදිමින් හුස්ම ගැනීමද විපක්‍ෂනා වශයෙන් නම් වේදනා-සකද්කඳා ධර්ම දෙක, නැතිනම් සකද්කඳුව හා මුසු වූ වේදනාව, නැතිනම් වේදනාව මුල් කරගත් ධ්‍යාන නාම ධර්ම සියල්ල යන මේවායේ ක්‍ෂයවීම අරමුණු කොට විපක්‍ෂනා කරමින් හුස්ම ගැනීම ද, චිත්ත සංඛාර ධර්මයන් ප්‍රකටව දැනිමින් හුස්ම ගැනීම නම් වේ. මෙලෙසට හුස්ම ගැනීමට හැකිවන ලෙසට අභ්‍යාස කරන්න. [වී. ම. 213]

4. සමථ කොටසෙහි, ආනාපාන ධ්‍යාන හතරට එකින් එකට සමවදිමින් හුස්ම ගැනීම, ඕලාටික සංඛාර ධර්මයන් සංසිදුවමින්-නිවමින් හුස්ම ගැනීම නම් වේ. විපසසනා කොටසෙහි, මේ ධ්‍යාන හතරට වෙන්-වෙන්ව සමවැදී එම ධ්‍යානයන්ගෙන් තැඟී සිටි විට වේදනාවට මුල් තැන දෙමින් මේ ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහ කොට එව්‍යයේ ඝෛය වීම අරමුණු කොට විපසසනා භාවනා කිරීම ඕලාටික විතත සංඛාර ධර්මයන් සංසිදුවමින්, නිවමින් හුස්ම ගැනීම නම් වන්නේය. මෙලෙස හුස්ම ගැනීම පිණිස අභ්‍යාස කරන්න. [වි. ම. 213 ]

(මෙම චතුක්කයෙහි ජීනි-පටිසංවේදී යන මුල් පදයෙහි ජීනිය මුල් කොට ඇති වේදනාව ද, සුඛ-පටිසංවේදී යන දෙවන පදයෙහි සුඛ වේදනාවද ජීනන සංඛාර යන ඉතිරි පද දෙකෙහි සඤ්ඤා-වේදනා ධර්ම දෙක විතත සංඛාර වන බැවින් සඤ්ඤාව හා මුසු වූ වේදනාව ද ප්‍රධාන කොට දේශනා කොට ඇත්තේය. මේ නිසා මේ දෙවැනි චතුක්කය වේදනානුපසසනා වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති බව දැන ගන්න. [වි. ම. 213]

### තනිය චතුක්කය

1. "විතත-පටිසංවේදී අසසසිසාමිති සිකඛති,  
විතත-පටිසංවේදී පසසසිසාමිති සිකඛති.
2. අභිපසමොදයං විතතං අසසසිසාමිති සිකඛති,  
අභිපසමොදයං විතතං පසසසිසාමිති සිකඛති.
3. සමාදහං විතතං අසසසිසාමිති සිකඛති,  
සමාදහං විතතං පසසසිසාමිති සිකඛති,
4. විමොචයං විතතං අසසසිසාමිති සිකඛති,  
විමොචයං විතතං පසසසිසාමිති සිකඛති,"

[සං. නි. 5-ii/110]

1. "ධ්‍යාන සිත ප්‍රකටව දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.  
ධ්‍යාන සිත ප්‍රකටව දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
2. සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදමත් කරමින් අශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.  
සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදමත් කරමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
3. සිත අරමුණෙහි සමච්ච, සමාහිතච්ච පිහිටුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.  
සිත අරමුණෙහි සමච්ච, සමාහිතච්ච පිහිටුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
4. සිත ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් මුදුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.  
සිත ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් මුදුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි."

1. සමච්ච වශයෙන්, ආනාපාන ධ්‍යාන හතරට අනුපිළිවෙළින් සමච්චමින් හුස්ම ගන්නා බව ද, විපක්ෂනා වශයෙන්, මෙම ධ්‍යානයන්ට සම වැඳී එම ධ්‍යානයන්ගෙන් නැගී සිටින සෑම වාරයේම එම ධ්‍යාන සිත්වල නැතහොත් ධ්‍යාන සිත් මුල් කොටගත් ධ්‍යාන නාම ධර්මයන් සියල්ලෙහි ක්ෂයවීම දකිනු පිණිස විපක්ෂනා භාවනා කරමින් හුස්ම ගන්නා බව ද ධ්‍යාන සිත දැනීමත් හුස්ම ගැනීම නම් වේ. මෙලෙස හුස්ම ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කරන්න.

2. සමච්ච කොටසෙහි, ප්‍රීතිය හා මිශ්‍ර චූ ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමච්චමින් හුස්ම ගනිමින් සිටී; ප්‍රීතිය හා මිශ්‍ර චූ ආනාපාන ද්විතීය ධ්‍යානයට සමච්චමින් හුස්ම ගනිමින් සිටී. එම ධ්‍යානයන්ට සමච්චන ක්ෂණයෙහි ධ්‍යාන සිත හා මිශ්‍ර චූ ප්‍රීතිය නිසා ධ්‍යාන සිත ඉතාමත් උද්යෝගිමත් සතුටක් සහිතව පවතින්නේය. මෙලෙස ධ්‍යාන ප්‍රීතිය මගින් ධ්‍යාන සිත උද්යෝගිමත් සතුටක් සහිත වන ලෙස හුස්ම ගන්න. එසේ හුස්ම ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කරන්න.

විපක්ෂනා වශයෙන්, ප්‍රීතිය හා මිශ්‍ර චූ ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැඳී එම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට එම ධ්‍යානය හා මුසුව ඇති ප්‍රීතියෙහි නැතහොත් ප්‍රීතිය මුල් කරගත් ධ්‍යානාංග සියල්ලෙහිම ක්ෂයවීම දකිනු පිණිස විපක්ෂනා කරන්න. ප්‍රීතිය හා මුසු චූ ආනාපාන ද්විතීය ධ්‍යානයට සම වැඳී එයින් නැගී සිට එම ධ්‍යානය හා මුසුව ඇති ප්‍රීතිය නැතිනම් ප්‍රීතිය මුල් කරගත් මෙම ද්විතීය

ධ්‍යාන නාම ධර්ම සියල්ලම එහි භංගය දැකිනු පිණිස විපස්සනා කරන්න. විපස්සනා කරන අවස්ථාවේදී ධ්‍යානයෙහි මුහුණත වනු ලබන චිත්තය අරමුණු කොට එම චිත්තය අරමුණු කරන භාවනා කරන විපස්සනා සිත ද ඉතාමත් උද්යෝගිමත් වූ සතුටු සිතක් වන්නේය. මෙලෙස එම සිතෙහි ඉතාමත් උද්යෝගිමත් සජීවී සතුටක් ඇතිවන ලෙස හුස්ම ගැනීම පිණිස අභ්‍යාස කරන්න; හුස්ම ගන්න. [වී. ම. 213 - 214] ඉතාමත් ප්‍රිය, අභයන සුළු මිත්‍රයකුගේ සිතහමුසු මුහුණ හමුවී දැකගත් විට, පුන-පුනා එයම දකින තම සන්තානයේ ද සතුට පහළ වන්නා ලෙස සලකා ගන්න.

3. සමාදාන විනාශ-සිත එකත කොට හුස්ම ගැනීම ද සමථ වශයෙන් හා විපස්සනා වශයෙන් ශැඬි දෙශාකාර වන්නේය. සමථ වශයෙන් වනාහි, ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, තෘතීය ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැද හුස්ම ගනිමින් සිටින කල්හි ද, මෙම ධ්‍යානයන්ගේ අරමුණ වන්නා වූ ප්‍රභාස්වර දීදුළු ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණෙහි ධ්‍යාන සිත එකත කොට මනාව පිහිටුවා ගැනීමයි. මෙලෙස හුස්ම ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කරන්න.

**සංලක්ෂ්‍යය**

ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාපත්ති අවස්ථාවේදී හුස්ම ගැනීමක් නැත. මෙලෙස හුස්ම ගැනීමක් නැති මුත් කුමක් නිසා ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදී ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණ මත ධ්‍යාන සිත හොඳින් පිහිටුවා හුස්ම ගැනීමට උපදෙස් දෙන්නේ දැයි ප්‍රශ්නයක් පැන නගින්නේය.

උත්තරය මෙසේය:

**"අසකාස-පසකාසෙ නිසකාය උපපන්න-නිමිත්තමෙපථව අසකාස-පසකාස-සාමක්ඛාද-මෙව චුතං"** [මහා වී. (සී.) 1/261]

යන විකා ප්‍රකාශයට අනුව අක්කාස - පක්කාසයේ පිහිටා පහළ වූ ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත ද ආනාපාන යන නම ලබන බැවින් ආනාපාන පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කරමින් සිටින විට ද ආනාපානයම අරමුණු කරමින් සිටී යන අදහස ලැබෙන නිසා ඉහත සඳහන් ලෙසට විස්තර කරනු ලැබේ.

විපක්කනා වශයෙන් මෙලෙස වන්නේය.

"නානි වා පන සධානානි සමාපජජීරවා වුටධාය සධාන-සමපයුත්තං විතතං ඛයතො වයතො සමපසසතො විපසසනාකඛණො ලකඛණං-පට්ඨෙවෙධෙන උපපජජති ඛණිකවිතෙතකයගතා. එවං උපපන්නාය ඛණිකවිතෙතකයගතාය-වසෙනාපි ආරමමණො විතතං සමං ආදහනෙනා සමං ධපෙනො `සමාදහං විතතං අසසසිසසාමි-පසසසිසසාමිති සිකඛති'ති වුචචති." [වි. ම. 213]

"ඛණික-විතෙතකයගතානි ඛණමතත-ධීරිකො සමාධි. සොපි හි ආරමමණො නිරන්තරං එකාකාරෙන පවතතමානො පට්ඨකෙඛන අතතිභුතො අපට්ඨො විය විතතං නිවචලං ධපෙති. තෙන වුත්තං `එවං උපපන්නායති' ආදි" [මහා වි. (සි.) 1/278]

ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එම ධ්‍යානයෙන් නැඟී එම ප්‍රථම ධ්‍යානය හා සමීඛන්ධ ධ්‍යාන සීතෙහි, නැතහොත් ධ්‍යාන සීත මුල්කොට ගත් ධ්‍යාන නාම ධර්ම සීයල්ලෙහි ක්‍ෂය වීම දැක ගනු පිණිස බලමින් විපසසනා භාවනා කරන්න. එලෙසටම ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන ධ්‍යානයන් එක-එකකට සමවැදී මේ ආකාරයටම විපසසනා කරන්න. මෙලෙස විපසසනා කරන විට එම ධ්‍යාන සීතෙහි, නැතහොත් එම සීත හා සමග වන්නා වූ ධ්‍යාන නාම ධර්මයන්හි ස්වභාව ලක්ෂණයන්-සාමසඤ්ඤ ලක්ෂණයන් විනිවිද යමින් පැහැදිලිව දැක දැන ගැනීම අනුව, විතතකඛණයක් විතතකඛණයක්, පාසා විනිවිද දැක-දැන ගන්නා නිසා එම ධ්‍යාන ධර්ම නම් වූ සංඛාර ධර්මයන් අතිවච වශයෙන් නැතහොත් දුකඛ වශයෙන් නැතහොත් අනතත වශයෙන් විපසසනා වේ. සීත හොඳින් පිහිටා සිටින්නේය. මෙලෙස හොඳින් පිහිටා සිටින විපක්කනා ඤාණ හා මිශ්‍රව පවතින

සමාධික බණික විතෙතකගහනා (=බණික සමාධි) යැයි කියනු ලැබේ. මෙම බණික විතෙතකගහනා (=බණික සමාධියේ) ශක්තියෙන් ධනාන සිත මුල් කරගෙන පරිග්‍රහ කළ යුතු වූ ධනාන ධර්ම සංස්කාර ධර්ම සමූහයන්හි අතිවච සචභාවය නැතහොත් දුකඩ සචභාවය නැතහොත් අනතත සචභාවය යන එක් සචභාවයක් විපසසනා සිත හා අනුව පිහිටුවමින් හුස්ම ගන්න; හුස්ම ගත හැකි වන අයුරින් පුහුණු කරන්න. [වි. ම. 213; මහා වි. (සී.) 1/278] සැලකිලිමත් වන්න. මෙහිදී ආනාපාන එක් එක් ධනානග අනුව සමවැදී එම ධනානගන්ගෙන් නැගී ධනාන සිත මුල් කරගෙන ධනාන ධර්ම නම් වූ ධනාන සංඛාර ධර්මයන් විපසසනා කරන විට එම සංඛාර ධර්මයන්හි අතිවච සචභාවය ආදී සචභාව එක එකක් ශාන්තව සමපව පිහිටුවමින් විපසසනා සමාධිය (බණික විතෙතකගහනා = බණික සමාධිය) පහළ වීම යැයි කියන මේ කාරණය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. විපසසනා කොටසෙහි සඳහන් වන බණික සමාධිය කෙරෙහි උසස් මට්ටමකට පත්ව පවතින්නේ දැයි අවබෝධ කරගත යුතුය.

4. *විමොච්චාන විනානං* - සිත ප්‍රතිපක්‍ෂ ධර්මයන්ගෙන් මුදවමින් හුස්ම ගන්නා මෙහිදී ද සමච කොටස, විපසසනා කොටස යැයි කොටස් දෙකක් ඇත. සමච කොටසෙහි, ප්‍රථම ධනානග මගින් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් ද ද්විතීය ධනානග මගින් විතකක-විචාරගන්ගෙන්ද තෘතීය ධනානග මගින් ච්ඡිතියෙන් ද වතුර්ථ ධනානග මගින් සුඛ-දුකඩයෙන් ද සිත නිදහස් කරමින්, මෙම ධනානගන්ට සමවදිමින් හුස්ම ගැනීම කරන්න. විපසසනා කොටස වශයෙන් වනාහි, එම ධනානගන්ට සමවැදී එම ධනානගන්ගෙන් නැගී ධනානග හා මුසු වූ සිත (සිත මුල් කරගෙන ධනාන නාම ධර්මයන් සියල්ල) ක්‍ෂය වීමේ, වැය වීමේ සචභාවය දැක ගැනීම සඳහාබලමින් විපසසනා කරනු ලැබෙයි. එම යෝගාවචර පුද්ගලයා "අතිචානුපසසනාව මගින් නිවීම සඳහාදාවෙන් ද, දුකඩානුපසසනාව මගින් සුඛ සඳහාදාවෙන් ද, අනතතානුපසසනාව මගින් අතත සඳහාදාවෙන් ද සිත මුදුර්" යන මේ ලෙස ත්‍රිලක්‍ෂණයට නංවමින් විපසසනා කරයි. සංඛාර ධර්මයන්හි කලෙකිරීම සචභාව කොට ඇති නිබ්බිදානුපසසනාව මගින් නන්දියෙන් ද, සංඛාරගන්ගේ බිදීගැම, භංගය නැවත නැවතත් ත්‍රිලක්‍ෂණයන්ට නැංවීමෙන් සංඛාරගන් කෙරෙහි විරාගය පහළ කරන විරාගානුපසසනාවෙන් රාගය ද, සංඛාරගන්ගේ නිරෝධය බලන නිරෝධානුපසසනාව මගින් සමුදය ද, සංඛාරගන්ගේ බිදීම විපසසනා කිරීමෙන් කෙලෙස් තදංග වශයෙන් බැහැර කිරීමේ සචරුපයෙන්, නිවන වෙතට යොමුවී බැස ගැනීම කරන පටිතිස්සගනා-නුපසසනාව මගින් සංඛාරගන් නිවච ආදී වශයෙන් වරදවා ගැනීමෙන් හෙවත්

ආදානයෙන් ද සිත මුදුවමින් හුස්ම ගැනීම කරයි. මෙලෙස හුස්ම ගැනීමට හැකි කලහි එයට ප්‍රතිපක්‍ෂ බවින්ගෙන් සිත මුදුවමින් හුස්ම ගැනීම යයි කියනු ලැබේ. මෙසේ හුස්ම ගැනීමට උපහදුවෙන් සිත යොදා භාවනාව වැඩීමට අභ්‍යාස කරන්නවා!

[ච. ම. 213]

මේ තනිය වතුකකය විතනානුපස්සනා වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති බව දත යුතු.

### වතුරට වතුකකය

1. "අනිච්චානුපසයි අසකසිසාමිති සිකඛති,  
අනිච්චානුපසයි පසකසිසාමිති සිකඛති.
2. විරාගානුපසයි අසකසිසාමිති සිකඛති,  
විරාගානුපසයි පසකසිසාමිති සිකඛති.
3. නිරෝධානුපසයි අසකසිසාමිති සිකඛති,  
නිරෝධානුපසයි පසකසිසාමිති සිකඛති.
4. පටිනිසංගොනුපසයි අසකසිසාමිති සිකඛති,  
පටිනිසංගොනුපසයි පසකසිසාමිති සිකඛති."

1. "සංඛාර බවේ අනිච්ච යැයි නැවත නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස ඇතිව ආශ්වාස කරමිනි හික්මෙයි. සංඛාර බවේ අනිච්ච යැයි නැවත-නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස කරමින් ප්‍රශ්වාස කරමි යි හික්මෙයි. (අනිච්චානුපස්සනා)
2. සංඛාර බවින්ගේ බිඳීම නම් වූ භංගය හා රාගයේ දුරුවීමෙන් වන නිව්භාසය දැකීමත් නැවත-නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරමිනි හික්මෙයි. (විරාගානුපස්සනා)
3. සංඛාර බවින්ගේ බනීක නිරෝධය නම් වූ බනීක භංගය හා රාගයෙහි නිරුද්ධ වීම නම් වූ නිව්භාසය දැකීමත් නැවත-නැවතත් භාවනා අභ්‍යාස කරමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරමි යි හික්මෙයි. (නිරෝධානුපස්සනා)
4. කෙලෙස තදුණ වශයෙන් බැහැර කළ හැකි විපස්සනා ඤාණ හා සමුච්ඡේද වශයෙන් ඉතිරි නොකොට බැහැර කළ හැකි ආරය මාඡී ඥාන සම්පුණී කරනු

සඳහා සංඛාරයන්හි බිඳී යෑම හෙවත් භංගය හා සංඛාරයන්ගේ නිරෝධයෙන් සංඛාරයන් බැහැර කරලීම නම් වූ නිවන අනුව නැවත-නැවතත් බලමින් හුස්ම ගන්නෙමිසි පීට කරන්නෙමිසි හික්මෙයි." (පටිඪිඝගොනුපඝනා)

[සං. නි. 5-ii / 106; පා. 156]

මේ වතුර වතුකකය ශුද්ධ විදුර්භතාවෙහි ශක්‍යතාව ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. ඉහත වතුකක තුන වනාහි සමථ - විපඝනාවන්හි ශක්‍යතාවය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක.

"යසමා පනෙථ ඉදුමෙව වතුකකං ආදිකමම්ඝසස කමමටධානවසෙන වුතතං, ඉතරාහි පන හිණි වතුකකාහි වථව පහතජකධානසස වෙදනා-විහත-ධමමානුපසසනා-වසෙන වුතතාහි" [වි. ම. 204]

පශ්ච වතුකකය වනාහි ආනාපාන කමමටධානයෙහි ආදිකමම්ඝ (ආධුනික) පුද්ගලයා සඳහා ශමථ කම්ඝථාන වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. මෙය කායානුපඝනා සතිපට්ඨානයයි. දුතිය වතුකකය, තතිය වතුකකය, වතුරථ වතුකකය යන වතුකක තුන වනාහි මේ පශ්ච වතුකකය මගින් ලබාගත් ධ්‍යාන ඇති යෝගාවචර පුද්ගලයාගට වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, චීත තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ධමමානුපඝනා සතිපට්ඨානය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති සේක. [වි. ම. 204]

මේ අට්ඨකථා විස්තරයට අනුව පශ්ච වතුකකය අනුව ධ්‍යානය ලබා ගන්නා තෙක් භාවනා කළ පසුව දුතිය වතුකක, තතිය වතුකක, වතුරථ වතුකක යන මේවා පියවරෙන් පියවර නැගිය යුතු වන්නේය. වතුරථ වතුකකයෙහි අඩංගු *අනිවචනුපස්සි* පදයෙහි ඇතුළත් අනිවච ධර්ම විග්‍රහ කරන අට්ඨකථාවාග්ඝීයන් වහන්සේ *"අනිවචනි පඤ්චකඛනා"* (වි. ම. 214) *"අනිවච ධර්මයේ වනාහි පඤ්ච උපාදානස්කපධයෝය"* යැයි පැහැදිලි කොට ඇත්තේය. එම පඤ්ච ඝාතයෙන් විපඝනා කරන්නේ නම් මෙම පඤ්ච ඝාතය ඊළඟ රූප-නාම ධර්මයන් ප්‍රථමයෙන් පරිගහන කළ යුතුය; ඥානයෙන් පරිවෙප්පද වශයෙන් ගත යුතු වන්නේය; භේතු ධර්ම පරිගහන කළ යුතුය. ඥානයෙන් පරිවෙප්පද වශයෙන් වෙන්කර ගත යුතු වන්නේය. මෙලෙස පරිගහන කිරීම, ඥානයෙන් පරිවෙප්පද කිරීම සඳහා, රූප කම්ඝථාන කොටස, නාම කම්ඝථාන කොටස, පටිවචසමුප්පාද කොටස, ලකඛණාදී වතුකක කොටස, විපස්සනා කොටස යන කොටස් පහක් අනුව මතු කාණ්ඩයන්හි විස්තර කොට ඇත. අවශ්‍ය කරන ඇත්තෝ එම කොටස් අනුව දිගට අභ්‍යාස කරන්නවා!

මෙම ආනාපාන කමිඤ්චය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති පරිදි වතුකක සතරක් වශයෙන්, ආශ්වාස දහසය ආකාරයක් - ප්‍රශ්වාස දහසය ආකාරයක් යන දෙකින් ආකාරයක් වශයෙන් සම්පූර්ණ ලෙස අභ්‍යාස කරන්නේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කොට ඇති පරිදි හුස්ම ගන්නකු, ඒමෙන් පහත සඳහන් ආතිශංසයන් ලබාගත හැකි වන්නේය.

**"ආනාපානසති නිකඛවෙ භාවිතා ඛනුලිකතා වතාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපුරෙති. වතාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා ඛනුලිකතා සත්ත-ඛොජ්ජධංගෙ පරිපුරෙති. සත්තඛොජ්ජධංගා භාවිතා ඛනුලිකතා විජජා-විමුක්තිං පරිපුරෙති"**  
 [ම. නි. 3/228]

මහණෙනි, දෙතිස් ආකාරයන්ට අනුව සම්පූර්ණ ලෙස වැඩූ, බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කරන ලද ආනාපාන සතිය සතරාකාර වූ සතිපට්ඨාන ධර්ම සම්පූර්ණ කරන්නට සමත් වන්නේය. සම්පූර්ණ ලෙස වැඩූ, බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කරන ලද මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයෝ උතුම් බොජ්ජධංග ධර්ම සත සම්පූර්ණ කරන්නට සමත් වන්නාහ. සම්පූර්ණ ලෙස වැඩූ, බොහෝ වාර ගණනක් ප්‍රගුණ කරන ලද බොජ්ජධංග ධර්ම හත (ආයතී මාරී ඤාණ සතර නම් වූ විජ්ජා හා ආයතී ඵල ඤාණ සතර නම් වූ විමුක්ති යන) විජ්ජා විමුක්ති ධර්ම දෙක සම්පූර්ණ කිරීමට සමත් වන්නේය. [ම. නි. 3/228]

පින්වත් ඔබ මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිමතය පරිදි හුස්ම ගන්නා වූ පුද්ගලයෙකු ඒම සඳහා උනන්දුවෙන් සිත යොදා භාවනා කිරීමට ප්‍රහුණු කරන්නෙක් වේවා!

**මොක්ඛුර රත්දොර පුවම භාගය මින් සමාජන වෙයි.**





