Lithira

0718152131/lithira 2008@yahoo.com.

භාවනා උපදෙස් සහිත

විදර්ශනා පරපුර

මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිතයි

ධර්ම දානය වශයෙන් නොමිලයේ බෙදා දීම පිණිසයි.

භවනා උපදෙස් සහිත

“විදර්ශනා පරපුර”

අයිතිය
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

තෙවන මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2555 ව්‍ය. ව. 2012

ලිතිර
© Lithira Printing Industries
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය, නුගේගොඩ.
0714521990/0718152131
0112177088/0112835583
lithira2008@yahoo.com

භවනා උපදෙස් සහිත

“විදර්ශනා පරපුර”

සම්පාදක
මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය
මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

පෙරවදන

අපේ ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ ගේ "විදර්ශනා පරපුර", විපස්සනා පරපුරක් මැ යි.

නැවත මුද්‍රණයට දායකත්වය දැරූ සැමටත් අනුගමනය කරන සැමටත් මෙය සුපිනිසිදු ව මග ඵල නිවන අවබෝධවීම පිණිස හේතු ප්‍රත්‍ය වෙත්වා!

මෙයට - මෙතැනි,

උ. ධම්මජීව භික්ෂුව.

2012. 06. 06

Lithira

පුණ්‍යානුමෝදනාව

අතීතයේ දී අපගෙන් ගිලිහී ගිය භාවනා ක්‍රමවේදයන් යළි පණ ගන්වමින්, අවධිකරමින්, ජීවිතය පරදුවට තබා ඉතා වෙහෙස මහන්සි වී ශ්‍රී ලංකාව පුරා විසිරී ඇති පැරණි ආරණ්‍ය සෙනසුන්වල පුස්කොළ පොත්වල ඇති ථෙරවාද බුදු දහමට අනුකූලව ලියවී ඇති භාවනා ක්‍රම හා උපදෙස් සහිත ග්‍රන්ථ ඇසුරෙන් '**විදර්ශනා පරපුර**' නම් මෙම උදාර ග්‍රන්ථය නැවත එළිදැක්වීමට ලැබීම වත්මනෙහි පවතින උත්තරීතර ප්‍රතිපත්ති ශාසනය ආරක්‍ෂා කර ගනිමින්, එක බලා ගැනීමට අපටත් දායකත්වය දැරීමට හැකිවීම කොතරම් නම් භාග්‍යවන්ත ද?

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නාහිමියන්ගේ නො පසුබට වීර්යයෙන් මල්ඵල ගැන්වූ ග්‍රන්ථයකි **විදර්ශනා පරපුර**.

අපට මෙවැනි ධර්ම භාණ්ඩාගාරයක් විවෘත කර දුන් මහෝපාධ්‍යාය අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නාහිමියන්ට මෙයින් ජනිතවන කුසල සම්භාරය අනුමෝදන් වේවා! නිවනින් සැනසීම ලැබේවා! යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

වර්තමානයේ, අතීතයේ උගැන්වූ වැඩ අප සවනට අසන්නට ලැබීම තරම් ප්‍රගුණ කරන ලද කෞශල්‍යයෙන් හෙබි, මීතිරිගල වැඩ වසන කම්මට්ඨානාචාර්ය, පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව හිමිපාණන් සහ උ. ධම්මරංසි හිමිපාණන් හට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය මේ භවයේ දී ම නිවන් අත්වීම පිණිස හේතු වේවා!

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය ජේම්ස් වීරරත්න, ජස්ටින් කරුණාදාස පෙරේරා පියවරුන්ට නිර්වාණ ධාතුව සාක්‍ෂාත්වීම පිණිස හේතු වේවා!

සුජීවත්ව සිටින අපගේ මව්තුමියන් වන, වයලට් වීරරත්න සහ කාන්ති පෙරේරා මැනිවරුන්ටත් ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත්තිය ලැබ නිර්වාණාවබෝධය ලැබීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීමට දායක වූ අපගේ සහෝදර සහෝදරියන් සහ හිත මිත්‍රාදීන් වන, පණ්ඩුක වීරරත්න, උපුල්කා වීරරත්න, නෙළුම් සහ ජයනන්දන, චින්තා සහ අරවින්ද, හසිත සහ මනෝරි පෙරේරා යන අයට ද ඉන්දිකා ඥාණසේකර මහත්මිය සහ මහත්මාට ද, ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත්තිය ලැබ නිර්වාණාවබෝධය ලැබීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

අප සියලු දෙනාගේ ම ඥාතීන් වන සිසිලියාවතී රණසිංහ, කේ. එස්. වීරරත්න, ගුණදාස ප්‍රනාන්දු, ලුවිනා හේවගේ, සිසිල් හේවගේ, නීලා කොඩිකාර, අසෝක කොඩිකාර, ගීතා රොද්‍රිගු, ඩී. ජී. වැලිකල ඇතුළු සියලුම මිය පරලොව ගිය ඥාති සැමටත් මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වේවා! නිවනින් සැනසීම ලැබේවා!

අපහට ධර්ම මාර්ගය පෙන්වා දුන් අප කල්‍යාණ මිත්‍ර කමල් ඇඹුල්දෙණිය සොයුරා සහ සිය පවුලේ සැමට ද මෙම කුසලය අනුමෝදන් වේවා! ප්‍රාර්ථනා කරන්නා වූ බෝධියකින් වහ වහා නිර්වාණය අවබෝධ වේවා!

සුජීවත්ව සිටින සියලුම ඥාති මිත්‍රාදීන්ට මෙන්ම මිය පරලොව ගිය ඥාති මිත්‍රාදීන්ට ද මෙම කුසලය අනුමෝදන් වේවා! නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හේතු වේවා!

මෙම මහඟු ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීමට ලැබීමේ කුසලයෙන් අප හට ධර්ම ඥාන භාවනා ඥාන දියුණු වී උතුම් බෝධි ඥානයන්ගෙන් ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණාවබෝධය මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ දී ම ලැබේවා! යි හද පත්ලෙන්ම ප්‍රාර්ථනා කරමු.

දුමින්ද වීරරත්න
මලින්තා වීරරත්න.
2012-06-06

අනුක්‍රමණිකාව

- නමස්කාරය vii
- සම්පාදකීය කථා viii
- ත්‍රිවිධ ශාසනය 01
- විදර්ශනෝපදේශාරම්භය 04
- භික්‍ෂු චාරිත්‍ර 06
- භාවනාව ග්‍රන්ථාරූඪ වූ සැටි 08
- ද්වත්තිංසාකාර භාවනාව 10
- ලක් බුදු සසුන පිහිටි මුල් කාලය 11
- මධ්‍ය කාලය 15
- දිඹුලාගල භාවනා පොත 16
- පලාබද්ගල අරණ්‍යායතනය 16
- අඳුරු යුගය 17
- පැරණි භාවනා පොත් 17
- ක්‍රම සම්පිණ්ඩනය 19

විදර්ශනා කමටහන් පොත කමටහන් පොත හා බණ පොත

- බඹරගල 22
- යෝගාවචර සංග්‍රහය 23

පුනරුද්දීපත්තිය

- ශාසනික වීර පිරිස 25
- ලෝකව්‍යාප්ත භාවනා වැඩ පිළිවෙල 26
- බුරුම භාවනාව 27
- භාවනා ක්‍රම සංසන්දනය 27
- අර්ථකථාගත භාවනා ක්‍රම 30

Lithira

භාවනා කාල නියමය 30
ආසනය 30
භාවනාවේ විශේෂ චාරිත්‍ර 31
විවේක සම්පත්තිය 31
උපකාරක ධර්ම ටිකක් 32
උපදේශ සාරාංශය 33
භාවනාවට සුදුසුවීම 36
භාවනා ක්‍රම දෙක සමථ භාවනාව (සාරාංශය)
විදර්ශනා භාවනාව 48
ප්‍රඥාව පිරිහෙන හැටි 55
විදර්ශනාවේ ක්‍රම දෙක 57
සප්ත විශුද්ධිය 57
දශවිධ ඥානයෝ 70
සමථ භාවනාව
බුද්ධානුස්සති භාවනාව 73
ආනාපාන සති භාවනාව 79
ආනාපාන සති ප්‍රශංසාව 82
මෙත් කමටහන 88
දිසාඵරණයේ පිළිවෙළ 93
ශමථයානික විදර්ශනාව 94
විදර්ශනායානික ක්‍රමය 97
නිතර සිහිකරනු 99
විශුද්ධිඥානාදි සංදස්සනය 101
පරිශිෂ්ටය
මනසිකාර විධිය 102
මෙනෙහි කිරීම 107

නිරන්තර මනසිකාරය 108
සතර ඉරියව්ව 109
භාවනාවේ අගය 110
සම්මසනාදී දස ඥාණයෝ 111
තරුණ විදර්ශනාව හා ආරබ්ධ විදර්ශකයා 113
ලෞකික පරිඥාවෝ 113
කමටහන 114
පඨවි කසිණාදිය 115
ධ්‍යාන චිත්තය 117
ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය 118
ද්විතීවාදි ධ්‍යාන ලාභය 121
අංග සමතික්‍රමණය 121
ආලම්භන සමතික්‍රමණය 121
අභිනිවේසය 122
රූප ධර්මයනට බැසීම 123

Lithira

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති

සියළු දානයයන්ට වඩා ධර්ම දානය උතුම්ය

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති
සබ්බ රසං ධම්ම රසං ජිනාති
සබ්බ රතිං ධම්ම රතිං ජිනාති
තණ්හක්ඛයො සබ්බ දුක්ඛං ජිනාති

ආමිස දාන සියල්ල අභිබවා ධර්ම දානය ජය ගනී
ආමිස රස සියල්ල අභිබවා ධර්ම රසය ජය ගනී
ආමිස ඇලීම් සියල්ල අභිබවා ධර්ම රතිය ජය ගනී
ලෞකික සැපදුක් සියල්ල අභිබවා අමා මහ නිවන ජය ගනී

(ධම්ම පදය)

මහ පොළෝතලය සමතලා කොට අසුන් පනවා බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳුවා ප්‍රණීත ම සිවුපසයෙන් පූජා කරනවාටත් වඩා ලෝවාමහාපාය, සූවාසූ දහසක් වෙහෙර විහාර, ජේතවනාරාමය, පූර්වාරාමය වැනි විහාර ගොඩනැගීමටත් වඩා සතර පද ගාථාවකින් තරම් වත් කෙරෙන ධර්ම දානමය අති උතුම් යයි බුද්ධ වචනය මුදුනින් පිළිගත් අප මේ දහම් පොත මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දාන වශයෙන් පිරිනමනුයේ අසීමිත ශ්‍රද්ධාවෙනි.

අතිපූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම නාහිමිපාණන්වහන්සේගේ අප්‍රතිහත විර්‍යයෙන් සාසනික දායාවෙන් ගිලිහියන ශ්‍රී ලාංකීය භාවනා ක්‍රමවේදයන් කටුක අත්දැකීම් සම්භාරයක් ඉවසීමෙන් විඳ දරා මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර ඇත.

බොහෝ දෙනාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස නැවත මුද්‍රණය කර බෙදා දීමට හැකිවීම අප ලද භාග්‍යයකී.

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය, අපවත් වී වදාළ අති පූජ්‍ය මහා කම්මට්ඨානාචාර්ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමිපාණන්ගේ සියලු සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා සමෘද්ධත්වයට පත්වීමට හේතු වේවා!

සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිර ජීවනය පිණිස ප්‍රතිපත්තිමය බුද්ධ ශාසනය නඟා සිටුවන්නා වූ අති පූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේට ලොවුතුරා සම්බුද්ධ රාජ්‍යය පිණිසම මේ කුසලය ඒකාන්තයෙන් හේතු වේවා!

කැලේ ගහේ මලේ සුවඳින් ලෝකයාට දහම් සිසිලත්, සුවඳවත් කිරීමට කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව, පූජ්‍ය උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේලා ප්‍රධාන සියලුම සබ්‍රහ්මචාරී වහන්සේලාට සීලාදී ප්‍රතිපත්ති පූජාවේ ආනුභාවයෙන් ක්ලේෂ මාරාදි පංච මාර බල බිඳ දමා සීලයෙන්, සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන්, ප්‍රතිපත්තියෙන් පෙරපස සඳක් සේ විරාජමානව නිවන් මග යාමේ ශක්තිය, බලය, ධෛර්ය, වීර්යය ලැබේවා!

සම්බුදු ශාසනය රක්නා වූත්, බබළවන්නා වූත්, සියලුම සම්‍යක් දෘෂ්ඨික දෙවි දේවතාවුන් වහන්සේලා, සියලුම සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වෙත්වා!

මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන ඉමහත් ය. එසේ කිරීමෙන් බුද්ධිමත් පාඨක පින්වතුන්ට ජීවිත සැනසිල්ල ම ලැබේවා! මෙම ග්‍රන්ථය මහත් පරිශ්‍රමයකින් මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් පිරි නැමීමට දායක වූ සියලු ගිහි පැවිදි කල්‍යාණ මිත්‍ර සැමට නිවනේ සැනසීම ලැබේවා!

එසේම මෙම ධර්ම දානානිසංශ පුණ්‍ය සම්භාරය අප නමින් මිය පරලොව ගිය ඥාති බන්ධු වර්ගයාට නිවන් අවබෝධවීම පිණිස ම හේතු වේවා! අපගේ දෙමාපියන් දෙපළටත්, මාගේ ආදරණීය බිරිඳ ඇතුළු දරුවන්ටත් නිදුක් නිරෝගී සැප ලැබ, සුවසේ පාරමිතා සම්පූර්ණ කර, නිවන අරමුණු කර ගැනීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර දුන් 'ලිතිර' හි කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට නිවන අරමුණු වේවා! සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිවනින් සැනසීම ලැබේවා'යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

අනන්ත අප්‍රමාණ දෙව් මිනිසුන් සහිත ලෝකයාට නිවන් සුව පිණිස හේතු වූවා වූ, සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළා වූ, ශ්‍රී සද්ධර්මය මුළු මහත් ලෝක ධාතුව තුළ බැබලේවා!

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා!

රුවන් රාජපක්ෂ දුර: 0714881192
2012-07-17

Lithira

නමො තස්ස භගවතෝ අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. තණ්හා සල්ලස්සහන්තාරං - බුද්ධමප්පටිපුග්ගලං
   අහං වන්දෙ මහාවීරං - බුද්ධමාදිච්ච බන්ධුනං

2. යං කරොමසෙ බ්‍රහ්මුනො- සමං දෙවෙහි මාරිස
   තදජ්ජතුය්හං කරිස්සාම - හන්දසාමං කරොම තෙ

3. ත්වමෙව ආසි සම්බුද්ධො - තුවං සත්ථා අනුත්තරො
   සදෙවකස්මිං ලොකස්මිං - නත්ථිතෙ පටිපුග්ගලොති

1. තෘෂ්ණා නැමැති හුළ උදුරා හළ අසමාන පුද්ගල වූ චතුස්සත්‍යයන්ස්වයම්භූ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ මහාවීර වූ සූර්යබන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි.

2. නිදුකාණන් වහන්ස දෙවියන් සමග අපි යම් සැලැකිල්ලක් බ්‍රහ්මයාට කරමු ද අද එය ඔබ වහන්සේට කරන්නෙමු. එහෙයින් එය ඔබ වහන්සේට කරමු.

3. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන්වහන්ස ඔබ වහන්සේ ම සියල්ල මැනැවින් දත් සේක. ඔබ වහන්සේ ම උතුම් ශාස්තෲන් වහන්සේ වන සේක. දෙවියන් සහිත ලෝකයෙහි ඔබ වහන්සේට සමාන පුද්ගලයෙක් නැත්තේ ය.

සම්පාදකීය කථා

විදර්ශණෝපදේශය සඳහන්වන පොතක් සැපයීමේ දුෂ්කර භාවය මට වැටහුණේ දනවුකන්දේ විවේක සෙනසුනේ වෙසෙමින් බෝධිසම්භාර පුරන "බුද්ධාංකුර" පින්වත් රණමුණි දම්පතීන්ගේ සප්පාය උපස්ථානයන් ලබමින් බුරුම මහ තෙරුන්වහන්සේලා ඇසුරෙන් විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදීමෙන් පුහුණුව ලැබීමෙන් පසුවය. විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදීමෙන් පුහුණුව ලැබුවත් ඒ උපදේශ පන්තිය ද ඉතාමත් ගැඹුරුය. යෝගාවචරයකුට අයත් වත් පිළිවෙත් නො පිරිහෙලා ගෙනයාමෙන් ම එයින් වැඩ සිදුකර ගත හැකි වන්නේය. නො එසේනම් අධ්‍යාත්මික වස්තු නො මගට යොදවාලීමක් වන හෙයින් අනිෂ්ට ප්‍රතිඵල බිහිවීමට එය ම මගක් වෙනවා ඇත. එහෙයින් භාවනාවේ යෙදෙන්නා විධිමත් භක්තියෙකින් හා අසටකපට අමායාවී ස්වභාවයකින් වැඩ පටන් ගෙන කළ යුත්තේය.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුප්පාදක ගරු පණ්ඩිත ජිනවංස සථවිරපාදයන් වහන්සේ එම සංස්ථාවට දශ වර්ෂයක් පිරීම නිමිත්තෙන් පැවැත්වෙන අනුස්මරණ පූජෝත්සවයට විදර්ශනා පරපුර පිළිබඳ ග්‍රන්ථයක් සැපයීමට අපට කීප වරක් ම කළ ආරාධනාව අනුව මේ නිබන්ධනය සැපැයුණේය. මෙය සැපයීම සඳහා උන්වහන්සේගෙන් හා වෙනත් හිතවතුන්ගෙන් ද ලැබුණු අගනා උපදෙසත් මා හිතාගත් ගැඹුරු සැලැස්මත් නිසා මේ කාර්යය මාස ගණනක් පමාවෙමින් පැවැතුණේය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය පත පොත ලිපි පුවත් ජනප්‍රවාදාදිය සෙවීමට ගත් උත්සාහයෙන් සෑහෙන ප්‍රතිඵලයක් නො ලත් හෙයිනි. අන්තිමේ දී යථොක්ත ස්ථවීරයන් වහන්සේගෙන් ම යන්තමින්වත් මෙය සපයාලීම මැනවැ'යි අයැදුමක් ලත් හෙයින් එක්තරා අන්දමකින් ගොනුවක් ඇතිව මේ කරුණු ටික මෙසේ එළිදක්වන්නට සිදුවිය.

මේ වෙනුවෙන් ගත් අනල්පොත්සාහයේ ප්‍රතිඵල රාශියක් තවත් මෙහි සඳහන් කරන්නට නො හැකිව ම තැන්පත් වී ඇත්තේය. ඒ සියල්ල යථා කාලයේ සුදුසු පිළිවෙළකින් ප්‍රකාශයට පමුණුවාලීමට දැන් අදහස්කර සිටිමි.

තවද මේ සඳහා අපට බොහෝ දෙනා උපකාර වූහ. ඉතා කාරුණිකව පැරණි කමටහන් පොත් සපයාදුන් කඩවැද්දුවේ පුරාණ විහාරයේ පුස්තකාලයාධිකාරී ගරු නායක ස්ථවිරයන් වහන්සේ ද, හඟුරන්කෙත පොත්ගුල් විහාරාධිකාරී ගරු නායක ස්ථවිරයන් වහන්සේ ද, කරගොඩ උයන්ගොඩ සුජනකන්ත විහාරස්ථ පුස්තකාලයාධිකාරී ගරු ස්ථවිරයන් වහන්සේ ද කෘතඥතා පූර්වකව මෙහිලා විශේෂයෙන් සිහිපත් කරන අතර, මේ ආදී නොයෙක් ලෙසින් අපට උපකාරී වූ ඒ හැම සත්පුරුෂ කෙනෙකුන්ට ම නිර්වාණාවබෝධ මාර්ගය පහසුවෙන් සැලසේවා.

මේ වගට සම්පාදක

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ථවිර

දනව්කන්ද විවේක සෙනසුන,

වැලිවේරිය.

2504 නවම් මස අව අටවක

විදර්ශනා පරපුර

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

ත්‍රිවිධ ශාසනයඃ-

"තිණ්ණං ඛො මානව ඛන්ධානං සො භගවා වණ්ණවාදී එතෙව ඉමං ජනතං සමාදපෙසි නිවෙසෙසි පතිට්ඨපෙසි. කතමෙසං තිණ්ණං? අරියස්ස සීලක්ඛන්ධස්ස අරියස්ස සමාධික්ඛන්ධස්ස, අරියස්ස පඤ්ඤාක්ඛන්ධස්ස. ඉමෙසං ඛො මානව තිණ්ණං ඛන්ධානං සො භගවා වණ්ණවාදී, එතෙව ඉමං ජනතං සමාදපෙසි, නිවෙසෙසි, පතිට්ඨපෙසී'ති"

මානවකය; ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගුණ කොටස් තුනක් ගැන පසසන සුළු වූ සේක. එහි මේ ජන සමූහයා සමාදන් කර වූ සේක. වාසය කර වූ සේක. පිහිට වූ සේක. කවර තුනක් ගැනද? ආර්ය වූ ශීල රාශිය ගැන, ආර්ය වූ සමාධි රාශිය ගැන, ආර්ය වූ ප්‍රඥා රාශිය ගැන ය. මානවකය, ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ගුණ කොටස් තුන ගැන පසසන සුළු වූ සේක. මෙහි මේ ජන සමූහයා සමාදන් කර වූ සේක. වාසය කර වූ සේක. පිහිට වූ සේක.

මේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය පහදා දුන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශයෙකි. මෙබඳු අනුශාසනයෙන් හෙබි බුද්ධෝත්පාද කාලයකට මුහුණ දීමට අපට පිළිවන් වූයේ අතීත වූ වටිනා පිනක බලයෙනි. අපට අද ලැබී ඇති ඒ බුද්ධෝත්පාද කාලය අතිශයින් දුර්ලභ සම්පත්තියක් බව සැලකිය යුතුය. එය දුර්ලභ වීමට හේතුව බුදු කෙනෙකුන්ගේ පහළ වීම ලොව ඇති අමාරු ම වැඩක් වන හෙයිනි. බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන් ලැබුණු අගනා සම්පත්තිය බුද්ධ ශාසනය යි. එය අගනා රත්නයෙකි. දුර්ලභ රත්නයෙකි. සම්පත්ති නමින් සලකන වෙන කිසිම රුවනෙකින් සැපතෙකින් ලද නොහෙන සැනසිල්ලක් මෙයින් ලබාගත හැකිවන හෙයින් බුද්ධ ශාසනය අපට

Lithira

ලැබී ඇති පරම සැනසිල්ල ද අස්වැසිල්ල ද වන්නේය. වෙන සැපවත් දේ සෙවුමෙන් ලැබෙන්නේ දුක බෝකිරීම ය. සැප ගෙවාලීම ය. මේ ශාසන රත්නය සෙවුමෙන් ලැබෙන්නේ දුක වියලවා සැප බෝකර ගැනීම ය. එසේ වූ උතුම් කල්‍යාණ ගුණ සමුදායෙන් හෙබි පරම සාර ගුණයෙන් ගැවසීගත් සම්බුදු සසුන් රුවන හමුකරගත් අප එයින් ගත යුතු උතුම් ප්‍රයෝජනය නොවලහා සලසා ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

ඒ බුද්ධ ශාසනය කොටස් තුනකට බෙදා අප විසින් උගත යුතුය.

1. **පරියත්ති ශාසනය**
2. **පටිපත්ති ශාසනය**
3. **පටිවෙධ ශාසනය** යනුවෙනි.

එහි; 1. පරියත්ති ශාසනය නම්:-

(පර්යාප්ති ශාසනය) මහා කාරුණික බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළ අනුශාසනා සමූහය යි. ඒ වනාහි පොදුවේ සුගතියට ද විශේෂයෙන් නිවනට ද මාර්ගය සලසා දෙන පිළිවෙත වදාළ සුපිරිසිදු උපදෙස් රැසය. **විනය පිටකය, සූත්‍රාන්ත පිටකය, අභිධර්ම පිටකය යි.** එය කොටස් තුනකට බෙදී ඇත්තේ ය. එහි ගැඹුරු තැන් ලිහිල් කොට තේරුම් කර ගැනීමට පහසු මග දක්වන අටුවාවෝ ඇත. එහි විස්තරය, පහළ නොවූ ගැටළු, නො ලිහුනු තැන් එළි පෙහෙළි කරන ටීකා අනුටීකාවෝ ඇත. ඒ හැම තැන් පහසුවෙන් හිතට ගන්නා නියායෙන් සකස් කළ සංග්‍රහ ධර්ම ග්‍රන්ථයෝ ඇත. රාග විනය, දෝෂ විනය, මෝහ විනය සලසන නය අනුව චතුස්සත්‍යය ප්‍රකාශක ක්‍රම අනුව අමා මහා නිවන් රසින් රසවත් වූ නය අනුව ඒ හැම බුදු වදන් පිරිසුදු සැදැහැසිතින් උගත යුතු වන්නේ ය. ලාභ යසස් කාමතාදියෙන් මිරිකී ගන්නා හට එය වැළකී යන්නේ ය.

2. පටිපත්ති ශාසනය නම්:-

(ප්‍රතිපත්ති ශාසනය) පර්යාප්තිය නම් වූ බුද්ධානුශාසනාවට අනුරූපව පිළිපැදිය යුතු වූ, පිරිය යුතු වූ සිල් කොටස් ශීලයට උපකාරක

ධූතාංග කොටස් ය, සමාධි කොටස් ය, විදර්ශනා ඥාන කොටස් ය, යන මේ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෝ ය. අනාදිමත් කාලයක පටන් පුරුදු වී, අබ්බැහි වී ඇති කෙලෙස් බලපෑම් මඟහරවා දුශ්චරිත වලින් කය වචන දෙක සංවර කර ගැනීම, සිත සංවර කර ගැනීම මෙයින් සිදුවන්නේ ය. එය ද සැදැහැයෙන් ගරු සැලකිලිමත් ව නොකඩවා - නොපිරිහෙලා රැකගත යුත්තේය. වීර්යයෙන් කුසීතකම් මැඩ පියා නො නවත්වා ගෙනයා යුත්තේ ය. නුවණින් සම්මෝහය මැඩ පියා රැක්ක යුතු තාක් දෑ රැක ගත යුත්තේ ය. සිහියෙන් යුතුව පමාවට ඉඩ නො තබා සුරැකිව වර්ධනයට පත්කර ගත යුත්තේ ය. ධූතාංග ගුණයන් රැකීමෙන් අල්පේච්ඡතා දී ගුණ දියුණුවෙන් යථෝක්ත ශීලය තහවුරු කර ගත යුත්තේ ය. පිරිසිදු සිල්හි පිහිටා එය උපකාර කොට ගෙන සමාධිය වර්ධනය කරගත යුත්තේ ය. එයින් සිත් තැන්පත් කොට ගෙන නාම - රූප ධර්මයන් ලක්ෂණ රසාදි වශයෙන් ද අනිත්‍යාදි වශයෙන් ද බැලීමෙන් විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව දියුණු කර ගත යුත්තේ ය. මේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය යි.

3. පටිවෙධ ශාසනය නම් :-

(ප්‍රතිවේධ ශාසනය) යථෝක්ත ප්‍රතිපත්තිය සම්පූර්ණ වීමෙන් ලබාගත යුතු වූ - අත්කර ගත යුතු වූ මාර්ග - ඵල නිර්වාණ ධර්මයෝ ය.

මේ ශාසනාංග වන වැඩ තුනෙන් ප්‍රතිවෙධ වැඩ කොටස ම ප්‍රධාන ය, අග්‍ර ය, ශ්‍රෙෂ්ඨ ය. ලෝකයේ බුදුවරයන් වහන්සේලා පහළ වන්නේ ද මේ ප්‍රතිවෙධ ශාසනය පිහිටුවාලීම මුල්කර ගෙන ය.

පරියත්තිය පත පොතේ අතුළත් වී තිබෙයි. පටිපත්තියත් පටිවෙධයත් එය පුරන පින්වතුන් ඇතිවිට ම පවත්නේ ය. එහෙයින් පිළිවෙත් පුරන්නාගේ සන්තානයක ම මෙය දක්ක යුතු වෙයි. පිළිවෙත් පුරන්නන් නැතොත් මේ ප්‍රතිවේධය ද නැත. ඔවුන් බොහෝ වෙතොත් ප්‍රතිවේධය ද බොහෝ වේ. දියුණු වෙයි.

විදර්ශනෝපදේශාරම්භය

බුදු කෙනෙකු ගෙන් ම ලොවට පහළවන මේ විදර්ශනා උපදේශය මේ බුද්ධෝත්පාදයේ ඇරඹුනු සැටි සඳහන් වන්නේ පඤ්ච වග්ගිය භික්ෂූන් සම්බන්ධ කථාවේ ය. බුද්ධත්වය ලබාගත් පසු අවබෝධකර ගත් ධර්මයන් නොයෙක් වර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරමින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා ඥානය ධර්මය පිළිගන්නා පිරිස වෙත යොමු කළ සේක. පඤ්ච වග්ගිය තාපසයන් ප්‍රමුඛ දිව්‍ය බ්‍රහ්ම පිරිසට දහම් දෙසීමෙන් පසු ඒ ඉතුරු පිරිස කර්මස්ථාන භාවනාවේ යෙද වූ අයුරු මැනවින් සලකන කල්හි, කොතරම් අවධානයක්, අප්‍රමාද වැඩ පිළිවෙළක් එයට ඕනෑ කෙරේ ද? යනු එළිවෙනවා ඇත. මැදුම්සඟි මූලපණ්ණාසක අටුවාවේ සඳහන් මේ පාඨය විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

"දෙවපි සුදං භික්ඛූ ඔවාදාමීති ආදිපාටිපදදිවසතො පට්ඨාය පිණ්ඩපාතත්ථායපි ගාමං අපවිසනදීපනත්ථං වුත්තං. තෙසංහි භික්ඛූනං කම්මට්ඨානෙසු උප්පන්න මලවිසොධනත්ථං භගවා අන්තො විහිර යෙව අහොසි. උප්පන්නෙ උප්පන්නෙ කම්මට්ඨානමලෙ තෙපි භගවාපි තෙසං නිසින්නට්ඨානං ගන්ත්වා මලං විනොදෙති. අථ තෙසං භගවතා අනීහට භත්තෙන ඔවදිය මානානං වප්පත්ථෙරොපාටිපද දිවසෙ සොතාපන්නො අහොසි. භද්දියත්ථෙරො දුතියායං මහානාමත්ථෙරො තතියායං අස්සජිත්ථෙරො චතුත්ථියා පක්ඛස්ස පන පඤ්චමියං සබ්බෙව තෙ එකතො සන්නිපාතෙත්වා අනත්ත ලක්ඛණ සුත්ත කථෙසි. සුත්ත පරියොසානෙ සබ්බෙපි අරහත්ත ඵලෙ පතිට්ඨයිංසු"යි

යනාදිය පැලවිය දිනයේ පටන් පිඬු සඳහා ද ගමට නො වැඩීම දැක්වීමට වදාරණ ලදී. ඒ භික්ෂූන්ගේ කමටහනෙහි උපන් මල පිරිසිදු කරනු සඳහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විහාරය තුළ ම වූසුහ. උපනුපන් කමටහන් මල ඇතිවිට ඒ භික්ෂූහු ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ළඟට ගොස් විචාරන්නාහ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ද ඔවුන් හුන් තැනට වැඩ කමටහන් මල ශුද්ධ කරන සේක. ඉක්බිති පිණ්ඩපාතය සඳහා නො වැඩි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අවවාද කරනු ලබන ඒ භික්ෂූන් අතරෙහි වප්ප තෙරුන්

වහන්සේ පැළවිය දිනයේ සෝවාන් වූහ. දියවකට භද්දිය තෙරුන් වහන්සේ ද, තියවකට මහානාම තෙරුන් වහන්සේ ද, ජලවකට අස්සජි තෙරුන් වහන්සේ ද, සෝවාන් වූහ. විසේනියට හැම දෙනම රැස් කරවා **අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය** දේශනා කළහ. කෙළවර සියල්ලෝ ම රහත් වූ හ යනු මේ පාඨයේ අදහස ය.

මේ පාඨයේ එන එක් එක් අංගයක් සියුම් ව විමසන විට විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ ගුප්ත වූ කරුණ රැසෙක් ම එළිපෙහෙළි වන්නේ ය. විදර්ශනා භාවනාවේ දී යෝගාවචරයා කම්මට්ඨානාචාරීන් විසින් ද විශේෂයෙන් සැලකිල්ල යොමු කළ යුතු වන මනසිකාර භූමිය පිළිබඳ නිරවුල් තේරුමක් මෙයින් ලබා ගත හැකි වන්නේය. එය භාවනාවේ යෙදෙන්නවුන් හටත් යොදන්නවුන් හටත් අතිශයින් උපකාර වන උපදේශයෙකි.

මෙසේ එවකට ලෝකයේ කිසි තැනෙක නො තිබුණු මේ විදර්ශනා භාවනෝපදේශය සම්මා සම්බුදුවරයෙකුගෙන් ම ලැබිය යුතු වූ හෙයින් මූලික පිරිසට මේ පිළිබඳ මොන ම උපදේශයක්වත් වෙන කෙනෙකුන් ගෙන් ලැබ ගන්නට ඉඩෙක් නො තිබුණේ ය. මේ පිරිසේත් මීට පසු පහළ වූ පිරිස්වලත් ප්‍රත්‍යක්ෂ අත්දැකීමක් ඇතිව තුබූ හෙයින් ඊළඟ පරපුරට මේ පිළිබඳ පහසුකම් සැලසෙන්නට ඇත. මහා ප්‍රාඥ උපතිස්ස කොලිතාදීන් විසින් මේ උපදේශ ක්‍රමය ලද තැන් පටන් තව තවත් පැතිරෙන්නට විය. එහෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ උපදෙස් අග්‍ර ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා සිය ගණන් නොයෙක් ක්‍රමවලින් තේරුම් ගත්හ. එයින් මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා ද, එයින් භික්ෂුණීන් වහන්සේලා ද, එයින් ගිහි උපාසක උපාසිකා දෙපිරිස ද නොයෙක් ක්‍රම අනුව තේරුම් ගනිමින් අනුන්හට ද තේරුම් කර දෙමින් මේ විදර්ශනා භාවනෝපදේශ පරපුර අනුක්‍රමයෙන් ලියලන සේ වැඩ සිදු කළහ.

විදර්ශනා භාවනෝපදේශයෙන් පූර්ණ ප්‍රතිඵල සලසාගත් දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍ය, සත්ත්ව සමූහයාගෙන් ධර්ම දේශනාවේ නෛර්යාණික භාවය මැනවින් ඔප්පු වූ කාලයේ උන්වහන්සේ මෙසේ සිංහනාද පැවැත් වූ සේක.

"එතු විඤ්ඤූ පුරිසො, අහමනුසාසයාමි, අහං ධම්මං දෙසෙමි, යථානුසිට්ඨං තථා පටිපජ්ජමානො යස්සත්ථාය කුල පුත්තා සම්මා දෙව අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජන්ති තදනුත්තරං බ්‍රහ්මචරිය පරියොසානං දිට්ඨෙව ධම්මෙ සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා විහරිස්සන්ති"

කපටි නොවූ මායා නැති ඍජු ස්වභාව ඇති නුවණැති පුරුෂයෙක් පැමිණේවා! මම අනුශාසනා කෙරෙමි. අනුශාසනා වූ පරිද්දෙන් පිළිපදනේ යමක් සඳහා කුල පුත්‍රයෝ මැනවින් ගිහිගෙන් නික්ම සසුනෙහි පැවිදි වෙත්ද? බඹසර කෙළවර කොට ඇති ඒ උතුම් අර්ථය තුමූ විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන ප්‍රත්‍යක්ෂකොට වාසය කෙරෙති.

බුද්ධ කාලයේ භික්ෂූන් වහන්සේ ගේ සිරිත් ටිකක් මේ මතු සඳහන් කරන පාඨයෙන් තේරුම් කර ගත හැකි වේ.

භික්ෂු චාරිත්‍ර

"බුද්ධ කාලෙ ද්වෙ වාරෙ භික්ඛූ සන්නිපතන්ති උපකට්ඨ වස්සූපනායික කාලෙ ච පවාරණ කාලෙ ච උපකට්ඨාය වස්සූපනායිකාය දසපි විසතිපි තිංසම්පි චත්තාලීසම්පි පණ්ණාසම්පි භික්ඛූ වග්ග වග්ගා හුත්වා කම්මට්ඨානත්ථං ආගච්ඡන්ති. භගවා තෙහි සද්ධිං සම්මොදිත්වා "කස්මා භික්ඛවෙ උපකට්ඨාය වස්සූපනායිකාය විචරථාති පුච්ඡති. අථ තෙ භගවා කම්මට්ඨානං ආගතම්හ, කම්මට්ඨානං නො දෙථා" ති යාචන්ති. සත්ථා තෙසං චරිත වසෙන, 1. රාගචරිතස්ස අසුභ කම්මට්ඨානං දෙති, 2. දොස චරිතස්ස මෙත්තා කම්මට්ඨානං දෙති, 3. මොහ චරිතස්ස උද්දෙසො පරිපුච්ඡා, කාලෙන ධම්ම සවනං, කාලෙන ධම්ම සාකච්ඡා, ඉදං තුය්හං සප්පායන්ති ආචික්ඛති 4. විතක්ක චරිතස්ස ආනාපාන සති කම්මට්ඨානං දෙති 5. සද්ධා චරිතස්ස පසාදනීය සුත්තෙන බුද්ධ සුබොධිං, ධම්ම සුධම්මතං සඞ්ඝසුප්පටිපත්තිඤ්ච පකාසෙති 6. ඤාණ චරිතස්ස අනිච්චතාදී පටිසංයුත්තෙ ගම්භීරෙ සුත්තන්තෙ කථෙති.

තෙ කම්මට්ඨානං ගහෙත්වා සචෙ සප්පායං හොති, තත්ථෙව වසන්ති, නො චෙ හොති සප්පායං සෙනාසනං පුච්ඡිත්වා ගච්ඡන්ති. තෙ තත්ථ වසන්තා තෙමාසික පටිපදං ගහෙත්වා ආතප්පන්තා වායමන්තා සොතාපන්නාපි හොන්ති, සකදාගාමිනොපි, අනාගාමිනොපි, අරහන්තොපි. තතො වුත්ථ වස්සා පවාරෙත්වා ච සත්ථු සන්තිකං ගන්ත්වා "භගවා අහං තුම්හාකං සන්තිකෙ කම්මට්ඨානං ගහෙත්වා සොතාපත්ති ඵලං පත්තො .... පෙ... අහං අග්ග ඵලං අරහත්තන්ති" පටිලද්ධං ගුණං ආරොචෙන්ති. *("දසුත්තර සුත්ත වණ්ණනා")*

බුද්ධ කාලයේ වනාහි දෙවරක් භික්ෂූහු රැස්වෙන්නාහ. දසනම, විසිනම, තිස්නම, හතළිස්නම, පනස්නම එකතු වී කමටහන් ඉල්ලා එන්නාහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔවුන් සමඟ සතුටු වී "මහණෙනි වස් ළං වූ කාලයේ කුමකට ඇවිදින්නාහු ද"යි විචාරණ සේක. ඔවුහු "ස්වාමීනි කමටහන් පිණිස ආවෙමු. කමටහන් අපට දෙනු මැනැව"යි ඉල්ලන්නාහ. ශාස්තෲන් වහන්සේ ඔවුන්ගේ චරිතවල හැටියට 1. රාග චරිතයාට අශුභ කර්මස්ථානය දෙන සේක, 2. ද්වේෂ චරිතයාට මෙත් කමටහන දෙන සේක, 3. මෝහ චරිතයාට උද්දෙසය පරිපුච්ඡ, සුදුසු කාලයේ ධර්ම ශ්‍රවණය, සුදුසු කාලයේ ධර්ම සාකච්ඡාව යන මෙය තොපට ප්‍රථ්‍ය යයි ප්‍රකාශ කරන සේක, 4. විතක්ක චරිතයාට ආනාපාන සති කමටහන දෙන සේක 5. සද්ධා චරිතයාට පසාද එළවන සූත්‍ර හා බුද්ධ ගුණ, දහම් ගුණ, සංඝ ගුණ ද ප්‍රකාශ කරන සේක, 6. ප්‍රඥා චරිතයාට අනිත්‍ය ආදී ප්‍රතිසංයුක්ත ගැඹුරු සූත්‍රාන්ත ප්‍රකාශ කරන සේක.

ඔවුහු කමටහන් ගෙන එහි සප්පාය වෙතොත් එහි ම වසන්නාහ. නැතහොත් සප්පාය සෙනසුනක් විචාරා යන්නාහ. ඔවුහු එහි වෙසෙමින් තුන්මස් පිළිවෙත ගෙන වීර්යය වඩමින් සෝවාන් ද වන්නාහ. සැදගැමි ආදිහු ද වන්නාහ. රහත් ද වන්නාහ. වස් පවරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත එළඹ තම තමන් ලද විශේෂය ප්‍රකාශ කරන්නාහ.

දඹදිව දියුණුවට පත් විදර්ශනෝපදේශ පරම්පරාව පිට රටට ද නියම වශයෙන් ලැබුනේ දහම් සෝ රජතුමා ගේ උපකාරයෙන් නව රට සසුන් පිහිටුවනු සඳහා වැඩම කළ මහ රහතන් වහන්සේලාගේ ධර්ම දූත මෙහෙය සමගය. ලක්දිව වැඩම කළ මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ ද

පැමිණි දිනයේ පටන් නො පසුබට අන්දමින් වැඩ කළහ. උන්වහන්සේ ප්‍රධාන මහ රහත් පිරිසේ උපදේශ පරම්පරාව ලංකාද්වීපයේ දශ දිශාවේ ම පැතිර ගියේය.

භාවනාව ග්‍රන්ථාරූඪ වූ සැටි

විදර්ශනාභාවනෝපදේශයෝ මුල දී පැවැත්තේ ශාසනික ගුණ වැඩීමේ ක්‍රමය වූ සරණ ශීලාදි උපදෙශ සමූහයට නො දෙවෙනි අන්දමේ සාධාරණ ඉගැන්වීම් පන්තියක් ලෙසට ය. එයද ආචාර්යවරයන්ගේ සමීපයෙන් භාවනා මාර්ගයක් වශයෙන්ම දීමත් ගැනීමත් සිදුවිය. භාවනෝපදේශ නො ලබන මහණකමක්, පැවිද්දක්, බෞද්ධත්වයක් නැති තරමින් එය බෞද්ධකම හා සම්බන්ධ වී පැවැති වග ශාසනික තත්ත්වය අනුව සලකන කල්හි පැහැදිලි වන්නේය. මෙසේ කල් යත් ම බෞද්ධ වැඩ පිළිවෙළ ලෞකික වැඩවලට ද බරව පැතිරෙන්නට වූයෙන් භාවනෝපදේශයන් පැවිදිකම්, උපසම්පදා ආදිය මෙන් වැඩිපුර පත පොතේ ම තහවුරු වන්නට ඉඩ කඩ ලැබුණේය. කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණ සම්පත්තියෙන් යුක්තවූවන් හට එය පැවැරී තිබුණේය. මෙබඳු කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ද කල් යත් යත් ම දුර්ලභ වූහ. එබන්දන් සොයා ගැනීම ද දුෂ්කර විය. අතරින් පතර විසූ එබඳු පින්වතෙකු ගෙන් නිකම් විවේකීව කතාවක් සාකච්ඡාවක් කිරීමට ඉඩක් ගැනීම ද නො ලැබෙන දෙයක් සේ ප්‍රසිද්ධව පැවැත්තේය. පැරණි එබඳු සවාමීන් වහන්සේ නමකගේ නියම වැඩ පිළිවෙළින් අයින්ව සිටින විට විවේකයක් ඇතිව ලැබෙන ඉඩකඩයෙන් බැහැරින් ආවෙකුට ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකි තැන් කීපයක් අටුවාවක මෙසේ සඳහන් වෙයි.

1. විතක්ක මාලක ස්ථානය
2. භික්ඛාචාර ගමන් මග
3. දුපට්ට නිවාසන ස්ථානය
4. සංඝාටි පාරුපන ස්ථානය
5. පත්තනීහරණස්ථානය

6. ගමේ ඇවිද ආසන ශාලාවේ කැඳ වළඳා අවසන් වූ විට
7. ඇතුළු ගමින් නික්මුණු කාලය
8. අතර මග
9. බොජුන් හලේ බත්කිස අවසන්හී
10. දිවාස්ථානයේ පා දෝන සමයේ
11. එයින් පසු උදෙසෙ පරිපුච්ඡා වලින් කල් ගෙවීම
12. දැහැට්ටක් රැගෙන මුව දෝනා සඳහා යන කාලය
13. ආපසු අවුත් සෙනසුනේ හුන් කාලය

මෙය පිටතින් පැමිණි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ධර්මය ගැන සාකච්ඡාවකට අවසරයක් ඉල්ලූ විට ඉඩ නැති බව දැන්වූයෙන් කාටත් විවේකය ලැබෙන තැන් කීපයක් මතුකර දුන් සැටිය. එහෙත් ඒ ස්ථානවල ද උන්වහන්සේට විවේක නැති විය.

අට්ඨකථාචාරිය බුද්ධඝෝස ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ සම්ප්‍රාප්තිය සිදුවූයේ මෙබඳු තත්ත්වයෙකින් යුත් කාලයකය. උන්වහන්සේ විසුද්ධිමාර්ගයේ කර්මස්ථාන පිළිබඳ සියලු විස්තර නො පිරිහෙලා විස්තර කළ බව:

“**කම්මට්ඨානම්හි භාවනා විධානං = සබ්බං අට්ඨකථානයෙන ගහෙත්වා විසුද්ධි මග්ගෙ විත්ථාරිතං**” යි කමහටන් පිළිබඳ සියලු භාවනා විධානය අටුවාවේ ආනයින් විසුද්ධි මාර්ගයේ විස්තර කරන ලදී. මෙයින් විසුද්ධි මාර්ගය සම්පූර්ණ භාවනා විධානයේ විස්තර කළ ග්‍රන්ථය බව ප්‍රකාශිතයි.

එහෙත් මේ උපොසථයට ඇතුළත් වූ ද, නො වූ ද බොහෝ විස්තර කථාවෝ ආගම ග්‍රන්ථයට කළ අර්ථකථාවන්හි දක්වන ලද්දාහ. භාවනා ක්‍රමයන් පිළිබඳ ආචාර්ය මතභේද පුළුල් වශයෙන් දක්වන තැන් සුලභ නො වූවත් විසුද්ධි මග්ගයේ ම **මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන** විසුද්ධියේ දී විසුද්ධි කථා ක්‍රමය, අරියවංශ කථා ක්‍රමය යි ක්‍රම දෙකක් පෙන්වන ලද්දේය. මේ දෙක ම පරස්පර විසදෘශය.

එසේ මː- 1. මහා සතිපට්ඨාන "දීඝ නිකායාගත"

2. සතිපට්ඨාන "මජ්ඣිම නිකායාගත"

3. චූලතණ්හා සඞ්ඛය

4. මහා තණ්හා සඞ්ඛය

5. චූලල වෙදලල

6. මහා වෙදලල

7. රට්ඨපාල

8. මාගන්දිය

9. ධාතු විභඞ්ග

10. ආනෙඤ්ජ සප්පාය

11. වෙදනා සංයුත්ත

12. සක්ක පඤ්හ

13. ආහාර

ආදී සූත්‍රයන්හි ද, තදර්ථ කථාවන්හි ද, රූපාරූප කර්මසථානයන් දක් වූ බව පෙනේ.

මේ අතරට අභිධර්මයේ මුල් ප්‍රකරණ දෙකට දෙන ලද විස්තරවල ද, විනය පිටකයේ ආනාපානාදියට දෙන ලද විස්තරවල ද නො අඩු වූ භාවනා විධානයෙක් දක්නා ලැබේ.

ද්වත්තිංසාකාර භාවනාව

අභිධර්මයට කළ අත්ථසාලිනි නම් අටුවාවේ මෙසේ සඳහන් වෙයි.

"ඉමස්මිං හි සරීරෙ හෙට්ඨිමකායො මජ්ඣිමකායො උපරිමකායොති තයො කොට්ඨාසා හොන්ති"

1. **තත්ථ නාභිතො පට්ඨාය හෙට්ඨා හෙට්ඨිමකායො "තස්මිං කායදසකං භාවදසකං ආහාර සමුට්ඨානානි අට්ඨ උතුසමුට්ඨානානි අට්ඨ චිත්ත සමුට්ඨානානී අට්ඨචාති චතු චත්තාලිස රූපානි**

2. **නාභිතො උද්ධං යාව ගලවාටකා මජ්ඣිමකායො. තත්ථ කායදසකං භාවදසකං වත්ථුදසකං ආහාර සමුට්ඨානාදීනි තීනි අට්ඨකානීති චතුපණ්ණාස රූපානි".**

3. **ගලවාටකතො උද්ධං උපරිමකායො නාම. තත්ථ චක්ඛුදසකං සොතදසකං ඝානදසකං ජිව්හාදසකං ක කායදසකං භාව දසකං ආහාර සමුට්ඨානාදීනි තීනි අට්ඨකානීති චතුපඤ්ඤාස රූපානි"**

මේ බෙදීම අනුව ද්වත්තිංසාකාරයත් සෙසු ධාතු දෙකට අයත් ධාතු කොටස් 10ත් බෙදා උගැන්වීමෙක් වෙයි. එසේ ම විභංගට්ඨකථා, විනයට්ඨකථාවන්හි ද්වත්තිංසාකාර භාවනාව දින නියම කොට භාවනා කරන ආකාරයක් ද උගන්වන ලද්දේය. මේ කාල නියමය විසුද්ධි මාර්ගයෙහි කිසිදු තැනෙක නො ලැබේ. මතභේද දර්ශනයක් වශයෙන් මල්ලක ස්වාමීන් වහන්සේගේ කථාව පෙන්වා ඇත.

විසුද්ධි කථා කලාප සම්මසනාදිය පිළිබඳ මතභේද කීපයක් අර්ථ කථාවල සඳහන් වෙයි. එහෙත් මේ මත භේදයන් නිසා භාවනා විධියට හානියෙක් ඇති නොවේ. විසුද්ධි මාර්ගය සම්පාදනය කිරීමට ප්‍රථමයෙන් නොයෙක් පරම්පරාවල භාවනා ක්‍රම කීපයක් ම පැවති බව පෙනෙතත් එයින් පසුව එයට ම යටත් කොට භාවනා විධියේ වැඩීම නැවතුණු සේ පෙනෙයි.

මිහිඳු මාහිමියන් වහන්සේ ගෙන් ඇරඹුනු ශාසන පරම්පරාව දිගට ම සඳහන් කිරීමට බොහෝ උත්සාහ ගත්තත් නොයෙක් විදියේ අතුරු අනතුරු නිසා වැළකී ගියේය. මහා විහාර භික්ෂු පරම්පරාව යයි නියමයෙන් දක්වීමට පරපුරක් නො මැති විය. භාවනා පරම්පරාව ද මේ සමඟ දුබල වූ බව සිතිය හැකිය. මේ දුබලවීම පලාබද්ගල විසූ ධර්මකීර්ති ස්වාමීන් වහන්සේගේ කාලයෙන් පසුව යයි කිය යුතුය.

ලක් බුදු සසුන පිහිටි මුල් කාලය

ලක් බුදු සසුන පිහිටි මුල් කාලයේ විදර්ශනා භාවනා උපදේශ දීමට ඒ කාලයේ සිටිය ප්‍රමුඛ පිරිස හොඳටම සමර්ථ වූහ. එහෙයින් බුද්ධ කාලයේ මෙන් ඒ කාලයේ ද අධිගම ලාභය පිළිබඳ කථා අර්ථකථා සහ

Lithira

වංශකථාවන්හි විස්තර කරන ලද බැව් හැගේ. ප්‍රතිවෙධ ශාසනය වශයෙන් ගැනෙන මේ අධිගම සම්පත්තිය වර්ෂ දහසකට වඩා නිරුපද්‍රිත ව මේ රටේ ම පැවැති බව පෙනේ.

"**එකස්මිං කාලෙ පටිවෙධකාරා භික්ඛූ බහු හොන්ති. එසො භික්ඛු පුථුජ්ජනොති අඞගුලිං පසාරෙත්වා දසෙසතබ්බො හොති. ඉමස්මිං යෙව හි දීපෙ එකවාරං පුථුජ්ජන භික්ඛු නාම නාහොසි**" යන්නෙන් එක් කලෙක ප්‍රතිවේධය සපුරාගත් භික්‍ෂූහු බොහෝ වන්නාහ. තෙල භික්‍ෂුව පෘථග්ජනය යි ඇඟිල්ල දික්කොට දැක්විය යුතුවෙයි. පෘථග්ජනයන් අඩු හෙයිනි. මේ දිවයිනේ ම එක්වරෙක දී පෘථග්ජන භික්‍ෂුවෙක් නම් නො වීය, සියල්ලෝ ආර්යයෝ වූ හ, යනු ප්‍රකාශ වෙයි.

ඉතා උසස් වූ ප්‍රතිවෙධ ගුණය අතින් මේ තරම් මහත් වූ සමෘද්ධියක් දැරූ භික්‍ෂු සමූහයකට වාසස්ථාන වූ මේ රටේ විසූ භික්ෂුණී පිරිස හා උපාසක උපාසිකා දෙ පිරිස ද මේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනික වැඩ පිළිවෙළ අතින් ඉතා උසස් දියුණුවක් ලබා සිටි බව නිසැකයෙන් සලකා ගත හැකිවේ. මේ ශාසනික උසස් දියුණුව තම තමන් තුළ සලකා ගැනීමට පැරණි අපේ ශාසනිකයන් අතර මේ ප්‍රතිපත්ති වැඩ කොටස කොතරම් දියුණුවට පැවතී තිබෙන්නට ඇද්ද යි සිතා ගැනීමට අපහසු නො වේ. මෙයට හාත්පසින් අදාළ වූ පරියත්ති දියුණුව ගැන කවර කථාද?

මෙහි සඳහන් කළ ආර්යයන් වහන්සේලාගේ පිරිසිදු ආලෝකයෙන් අපේ ලක්දිව බැබළුණේ කවර කාලයක දැයි නිශ්චය වශයෙන් දැක්වීමට තරම් ශක්තියක් අපට නැත. තවත් මේ තත්ත්වය පැහැදිලිවීමට පහත සඳහන් අටුවා පාඨය උපකාර වෙනවා ඇත.

"**සීහල දීපෙ යෙව තෙසුතෙසු ගාමෙසු ආසන සාලාය න තං ආසනං අත්ථි යත්ථ යාගුං පිවිත්වා අරහත්තං පාපුනිං භික්ඛු නත්ථි**"

සිංහලද්වීපයේ ම ඒ ඒ ගම්වල ආසන ශාලාවේ හිඳ උදේ කැඳ වළඳා භාවනා කිරීමෙන් අර්හත්වය නො ලද එකද ආසනයෙක් නැත. එකල ගම්වල ආසන ශාලා වීය. යෝගාවචරයන් වහන්සේලා උදේ කැඳ පිණ්ඩපාතය සඳහා වැඩ වැඩිපුර කාලය ගෙවන්නේ මෙහිය. උදේ කැඳ

පිණ්ඩපාතයට යාමෙන් හෝ එහි දී ම ලද්දා වූ හෝ කැඳටික වළඳා එහි ම අස්නක වැඩ හිඳ පුරුදු භාවනාවක යෙදීම එකල භික්ෂූන් වහන්සේගේ නියත චාරිත්‍රයෙකි. එහි දී රහත් බව ලබාගත් භික්ෂූන් වහන්සේලා දහස් ගණන් ඉක්මවා සිටියහ. මෙසේ හැම ආසන ශාලාවක ම ඇති ආසන පරිභෝග වී ඇත්තේ උත්කෘෂ්ට වශයෙන් මහ රහත් භාවය සාදාගත් උතුමන්හටය.

ප්‍රතිවෙධ ශාසනයේ ආරක්ෂාවට ක්‍රමවත් මෙබඳු උපස්ථාන ආවශ්‍යක බව සැලකූ පැරණි බෞද්ධ ගිහි පක්‍ෂය භික්‍ෂූන් නො මනා අසාශනික වැඩෙහි නො යෙද වූහ. උන්වහන්සේට උපස්ථාන කළේ මේ උතුම් ගුණ සම්පත්තිය ලැබ ගැනීමට කරන ආධාරයක් වශයෙනි. භික්ෂූන් වහන්සේ ද මේ ත්‍රිවිධ ශාසනයේ දියුණුව තමාගේ දියුණුව සේ සලකා සියලු වැඩ කළහ. බුදු සසුන රැකීම සඳහා සිසු දරුවන් තැනීම කළහ. අරණ්‍යස්ථාන විවේකස්ථානාරාම හා එහි දායක දායිකා පිරිස ද සසුන් ගුණයට උපකාර කරන පොදු පුද්ගලයන් වශයෙන් සලකා මහා ආරියවංශ ප්‍රතිපදාව, චන්ද්‍රූපම ප්‍රතිපදාව ආදී සුවිසුද්ධ වැඩ පිළිවෙළෙහි යෙදී විසූහ.

වසභ රජතුමා වන්දනාව සඳහා පැමිණියේ සැට වස් මහතෙර නමක් වෙතය. උන්වහන්සේ ද වාත වේදනාවක් නිසා කෙඳිරි ගාමින් නිදා හුන්හ. රජතුමා තෙරුන් ගේ කෙඳිරිය අසා ඒ බව දන වේදනා පරිග්‍රහ මාත්‍රයක් පවා නැති නම් කවර පැවිදි කමෙක් දැයි කළකිරී ආපසු හැරී යන්නට වන. මේ බව අතවැසි නමක් උන්වහන්සේට මතක් කළ විට ඒ ආසන්නයේ ම හිඳගෙන භාවනා වඩා රහත් ව රජතුමාට දැනුම් දෙන්නට සැලසූ සේක.

රජතුමා මේ සියලු පවත් අසා ළඟට එළඹ "සවාමීනි! මේ වඳින්නේ ඔබවහන්සේගේ රහත් ගුණයට නොව ඔබවහන්සේ අර්හත්වය ලබා ගැනීමට ඕනෑ කරන ශීල විසුද්ධියක් සෑදීමට සුදුසු සේ පෘථග්ජනව රැකි සීලයට යයි දණ්ඩ නමස්කාරයෙන් වැටී වැන්දේය.

මෙසේ සිල් පිරූ ස්වාමීන් වහන්සේලා ආර්යයන් වහන්සේලා අතර ම වැඩ සිටියේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය ඉතා උසස් ආකාරයෙන් රැකගත් හෙයින් මය.

ලක්දිව දෙවනපෑතිස් රජතුමාගේ කාලයෙන් විවෘත වූ මහ රහත් යුගය දුටුගැමුණු, සැදැහැතිස් රජවරුන් ගේ කාලවල අතිශයින් දියුණුවට පත්ව තිබුණේය. රට ද පරසතුරු බියෙන් තොරව සුභික්ෂව තිබුණු හෙයින් මහජනයා ද රජවරුන් සමග එකතු වී සසුන් රැකීමේ යෙදුණාහ. රුහුණත් රජරටත් එයට සම්බන්ධ වූ ශාසනික වැඩ පිළිවෙළක් පැවැත්තේය. එක් කලෙක අරුණෝදයේ කැළණියෙන් නද දෙවුනු සඣ්ඣා නාදයට අනුව නද දෙවන සඣ්ඣා නාදයෙන් මුළු ලක්බිම එකනින් නාද වූ බව අටුවා පොත්වල සඳහන් වන්නේ මේ උසස් වැඩ පිළිවෙළ නිසාය.

මිහිඳු මහා රහතන්වහනසේ පටන් වැඩ සිටියා වූ මාහිමිපාණන් වහන්සේලා ගේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනික වැඩ වලින් පසුව ප්‍රසිද්ධියේ ඔවා දුන් කල්‍යාණ මිත්‍ර කෙනෙකුන් වශයෙන් සඳහන් වන්නේ මලියදේව මහ රහතන් වහන්සේය. ඡක්ක සූත්‍ර දේශනා අටුවාවේ සඳහන් වන මේ කාරණය පසු කලක සිංහල සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථවලට ද ඇතුළත් වූයේය.

තලගුරු වෙහෙර විසූ ධම්මදින්න මහ රහතන් වහන්සේ තරුණ කාලයේ ම පැවිදි පිරිසට කමටහන් දීමෙහි යෙදුණාහ. දඹදිව අස්සගුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ විසූ පිරිසුදු කමටහන් බිමක් වූ වත්තනිය සෙනසුන සිහියට නංවන තලගුරු මහෙර ද මහා ධම්මරක්ඛිත මහ තෙරුන් වහන්සේ වැඩ සිටි තුලාදාර පර්වතය ද ලංකාවේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය බැබළීමට පත් කළ පූජ්‍යස්ථානයෝය. අති පරිශුද්ධ ආර්ය භූමි වශයෙන් සලකන මිහින්තලය, තිස්සමහාරාමය, සිතුල්පව්ව යන මේ ස්ථානයෝ මීට පෙර සිට ම ප්‍රසිද්ධ ව පැවැත්තාහ.

ශාසනික දියුණුව මේ ප්‍රතිපත්තිය මුල්කොට ගත් දියුණුව ම යයි සැලැකූ මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ජීවිතය දෙවෙනි කොට පරියත්තියත් ප්‍රතිපත්තියත් රැක ගත් හ. ජීවිතාරක්ෂාව සඳහා සසුන් පිළිවෙත නො ඉක්මවා ලූහ. තමන් යටතේ හික්මෙන පිරිස ද එබන්දන් කර ගැනීමට ඔවා දුන්හ. එයින් ඉවතට පනින්නවුන් ගැන අපෙක්ෂාව අත්හළහ.

ශාසනික වැඩට බාහිර ව උපකාරවන විද්‍යා ශාස්ත්‍රයන් ගැන සිත් නො යෙදූ උන්වහන්ස්ලා පර්යාපත්තියට වඩා ප්‍රතිපත්තියට ගරු කොට සැලකූහ. තම තමන්ගේ අතවැස්සනට එය කියා තැබූහ.

මධ්‍ය කාලය

පසු කලෙක මෙයින් සිදුවුණු ප්‍රතිඵලයක් වූ ශසනික පැවිදි පිරිස අඩුවීම මග හරවා ගැනීමට සිතූ පිරිසක් පර්යාපත්තියට මුල් තැන දී එයට උපකාර වූ විද්‍යා ශාස්ත්‍ර පුහුණුවට සිත් යොදන්නට පටන් ගත්හ. එයින් වූයේ ශාසනික පිරිස ඒ අතින් බොහෝ ඈතට පෙරළී යාමය. පොළොන්නරු යුගයේ බුදු සසුන් වැඩ සකස් කිරීම කීපවරක් ම සිදු වූයේ මේ පරිවර්තනය නිසා මය. දිඹුලාගල කාශ්‍යප මාහිමියන් වහන්සේ, ආරණ්‍යක මේධංකර ස්වාමීන් වහන්සේ ආදී ශ්‍රේෂ්ඨ පිරිසක් මේ කාලයේ උදාවූහ. උන්වහන්සේලා මේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය පිළිබඳ සමථ විදර්ශනා භාවනෝපදේශයන් පහදා දුන්හ. එහෙත් මේ කාලයේ විදර්ශනා භාවනෝපදේශය වැඩි වශයෙන් අරණ්‍යක භික්ෂු සමූහයා අතර ම පැවැත්තේය. ගුණ පිරීමක් අනුව පළමුවෙන් පටන් ගත් වනවාසික බව, අරණ්‍යක බව පසු කලක පරම්පරා රැකීමට යොදා ගන්නට වූයෙන් භාවනෝපදේශයෝ පොතට ම සීමා වන්නට වූහ.

දිඹුලාගල කාශ්‍යප හිමියන්ගේ අතවැසි වූ ශාරිපුත්‍ර මහා ස්වාමීන් වහන්සේ ධර්ම විනය පිළිබඳ ශබ්ද විද්‍යාදියෙහි ද ශ්‍රේෂ්ඨ උගතෙකි. උන්වහන්සේ අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහ නිගමනයේ තමන් විදර්ශනා කර්මස්ථාන සංග්‍රහයක් කළ බවත් සඳහන් කරන්නේ මෙසේය.

"භික්ඛූනං අරඤ්ඤවාසීනං - විසුද්ධිපථ සඞ්ගහො
කම්මට්ඨානික භික්ඛූනං - කම්මට්ඨානස්ස සඞ්ගහො"

මෙයින් සැරියුත් හිමියන් භාවනා පොත් දෙකක් කළ බව ද තේරුම් කරගත හැකිය. අරණ්‍යවාසී භික්ෂූන් සඳහා විශුද්ධි මාර්ග සංග්‍රහය ද කමටහන් වඩනු කැමැති භික්ෂූන් සඳහා කම්මට්ඨාන සංග්‍රහය ද කළ බවය.

බුද්ධඝෝෂාචාර්යයන් වහන්සේ ගෙන් පසුව භාවනෝපදේශ ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කෙළේ මුන්වහන්සේ බව කිය හැකිය. මෙහි සඳහන්

Lithira

විසුද්ධිපථ සංග්‍රහය යනු සප්ත විශුද්ධීන් පිළිබඳ උපදේශ සංග්‍රහය යි කියා ගැනීමට ද පිළිවන් වෙයි. එවිට විදර්ශනා භාවනෝපදේශයත් කර්මස්ථාන සංග්‍රහයත් යන දෙකක් යයි සැළ කිරීමට පිළිවන. භාවනා කථා විස්තරයක් සම්පූර්ණ වනුයේ මේ කොටස් දෙකම එකතු වන විටක දී ය. මේ ග්‍රන්ථ අද අභාවයට ගොස් ඇතැයි බොහෝ පින්වතුන් සිතන බව පෙනේ.

මෙයින් ටික කලකට පසුත් සසුන් වැඩ වැඩුමෙහි ප්‍රසිද්ධ වූ චොළිය බුද්ධප්‍රියාචාරීන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය වූ සිද්ධ නම් ස්වාමින් වහන්සේ විසින් සාරසංග්‍රහයේ ඇතුළු කොට ඇති කම්මට්ඨාන සංග්‍රහය යථොක්ත කම්මට්ඨාන සංග්‍රහයේ සංග්‍රහයෙකැ යි සිතීමට ද බැරි නැත. එය ඒ තරම් ම ක්‍රමානුකූලව කළ සංග්‍රහයෙකි.

දිඹුලාගල භාවනා පොත

දිඹුලාගල වැඩ විසූ කාශ්‍යප මාහිමියන් සමග ම අපේ සිහියට නැගෙන දිඹුලාගල ආරණ්‍යායතනය අති පවිත්‍ර තපො භූමියෙකි. එහි මහණදම් පිරූ උතුමන් ගෙන ගිය භාවනා ක්‍රමය ඇතුළත් දිඹුලාගල භාවනා පොත නමින් පොතක් තිබේ යයි. අසන්නට ලැබුණු නමුත් මේ තාක් අපට දක්නට නො ලැබුණේය. දුටු කෙනකුන් ද දැනගත නො හැකි විය. යම්කිසි විධියෙකින් එබඳු පොතක් වේ නම් එය ශාරිපුත්‍ර හිමියන් අතින් සකස් වී නැවැත සිදඬහු හිමියන්ගේ සාරාංශසංග්‍රහයෙහි වැටී කෙටි වී ගියේ දැයි සැලැකිය හැකිය.

පළාබද්ගල ආරණ්‍යායතනය

පළාබද්ගල ආරණ්‍යායතනයේ සමාරම්භය දුටුගැමුණු රජතුමා ගේ කාලයෙහි බව ද, දිඹුලාගලට සමකාලීන බව ද විචාරකයෝ පවසති. පැරකුම්බා මහරජු දවස කළ ශාසනික සංස්කරණයේ දී මෙහි වැඩ සිටි සංඝයා ද ප්‍රමුඛ ස්ථානයෙහි ලා සැලකූ බව පෙනේ. මලියදේව මහ රහතන් වහන්සේ ආදි බොහෝ රහතන් වහන්සේලා මෙහි වැඩඋන්හ යනු මහාවංශයෙන් පැහැදිලි වෙයි. මෙම පළාබද්ගල වනවාසී පරම්පරාව විදර්ශනා පරම්පරාවෙන් ද නො අඩුව පැවැති බව විමුක්ති සංග්‍රහ නම් විදර්ශනා භාවනා ග්‍රන්ථයෙන් පැහැදිලි වෙයි.

සද්ධර්මලංකාරාදියෙහි උසස් ලෙස වර්ණනා කරන පළාබද්ගල අරණ්‍ය පරම්පරාවේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය යයි සඳහන් කළ හැකි යථොක්ත විමුක්ති සංග්‍රහයෙ හි එන්නේ විශුද්ධි මාර්ග ගත ක්‍රමයන්ගේ ම පරිවර්තනයක් බව විමසීමෙන් තේරුම් ගතහැකි වෙයි.

සුතමය ඥානය නොයෙක් ආකාරයෙන් වැඩෙන ලෙස අරම්මණ විභාගය මෙහි දක්වා ඇතත් භාවනාමය ඥානයේ ක්‍රම වර්ධනය පිළිබඳ කරුණු දක්වීමට සැලකිල්ලක් දක්වා නැත. එයට හේතුව එය යෝගාවචරයාට දැනගන්නට සැලැසීමෙන් නො මග යාමට ඉඩ ඇති බවය.

අඳුරු යුගය

සීතාවක රාජසිංහ රජුගේ කාලය වන විට භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ තත්ත්වය බොහෝ දුරට පහතට වැටී තිබුණේය. පර්යාප්තියේ දියුණුව හානි වීමත් ප්‍රතිපත්තියේ මුළාවත් යන දෙකින් භික්ෂු පිරිස අප්‍රතිපත්ති දුෂ්ප්‍රතිපත්ති දෙකින් දූෂිත විය. මෙයින් ගිහි බෞද්ධ පිරිස ද හැම පැත්තෙන් ම පිරිහී සිටියහ. රාජසිංහ රජු නො මග යාම හේතු කොට ගෙන භික්ෂු පිරිසට සිදුවූයේ විශාල පරිහානියෙකි. දහම් පත් වැනසී ගියහ. සිංහල භාෂා වෙන් හා පාලි භාෂාවෙන් ද කොතෙකුත් සමථ විදර්ශනා ධර්ම ග්‍රන්ථයන් තිබෙන්නට ඇත. මේ සියල්ල ඒ රජුගේ ගිනිමැලයට අසු වී විනාශ වන්නට ඇත. අද අපට පැරණි භාවනා උපදෙස් පොත් දක්නට නො ලැබෙන්නේ මේ හේතුවෙන් යයි සැලකිය හැකිය.

පැරණි භාවනා පොත්

අපේ විදර්ශනා පරපුර පිළිබඳ කරුණු ටිකක් සොයා බැලීමට පැරණි භාවනා පොත් ගැන සෙවිල්ලක යෙදෙන්නට අපට සිදු විය. පැරණි භාවනා පොත් අතරෙහි පුස්කොළ පොත් ගැන සැලකිල්ල අපේ සිත් තුළ තදින් කාවැදී ගොස් තිබුණේය. එහෙයින් පැරණි පුස්කොළ පොත් නාමාවලියේ සඳහන් පොත් සොයන්නට පටන් ගතිමු. ඒ මගින් විදර්ශනා පොත් පිළිබඳ පහත සඳහන් නම් ටික දැනගන්නට අපට ලැබිණ.

1. භාවනා අත්පොත වැලිගමුවේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ
2. භාවනා අත්පොත නාපාන සුමන ස්වාමීන් වහන්සගේ

3. භාවනා පොත
4. භාවනා විධිය
5. භාවනා විස්තරය
6. භාවනා සන්නය
7. විදර්ශනා භාවනාව
8. කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය
9. කම්මට්ඨාන "කමටහන්"
10. කම්මට්ඨාන විභාගය
11. සමථ විදර්ශනා භාවනා
12. අමතාකර වර්ණනා
13. අභිධම්ම කමටහන
14. බඹරගල විදර්ශනා පොත
15. කමටහන් පොත
16. විදසුන් බණ
17. යෝගාවචර සංග්‍රහය
18. කම්මට්ඨාන සංග්‍රහය

අපේ පැරණි උතුමන්ගේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනික වැඩ වශයෙන් ගණන් ගතයුතු, ශ්‍රේෂ්ඨ ශාසනික චරිතවල මිණිරුවන් මෙන් සැලකිය හැකි "විදර්ශනා භාවනෝපදේශ" ග්‍රන්ථයක් ගැන අප සිත් තුළ තිබූ කුතුහලය මේ නම් දැනගත් විට තවත් දියුණු වී ගියේය. ගරු පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ ස්ථවිරපාදයන් වහන්සේ මේ පොත් තිබෙන තැන් සෙවීමට බොහෝ උත්සාහ ගත්හ. ප්‍රතිපත්ති ශාසනික වැඩෙහි දියුණුවට තද අභිරුචියක් දක්වන එතුමා නොයෙක් අසනීපකම් වලින් පෙළෙමින් ම මේ පොත් සෙවීමට එක් ස්ථානයකට කීපවරක් ගොසිනුත් ඒ පොත් ලැබගත නො හැකි විය. කෙසේ හෝ අපේ බලවත් ප්‍රයාසයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මෙයින් පොත් කීපයක් පිළිබඳ තත්ත්වය අපට දැනගත හැකි

විය. අපට දකින්නට ලැබුණු ඒ පොත්වල සාරාංශය මෙහි සඳහන් කරන්නේ සසුන් ගුණ දියුණුවට රුචි කරන්නවුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහාය.

ක්‍රම සම්පිණ්ඩනය

මෙහි සඳහන් පොත් සියල්ල දැකගන්ට ලැබුණේ නැත. කීපයක තොරතුරු දන්නවුන්ගෙන් අසා ගතිමි. කීපයක් දැක තොරතුරු දැන ගතිමි. තවත් කීපයක් අනුමාන වශයෙන් සලකාගත හැකි විය. මේ ලබාගත් දැනීම අනුව පැරණි පුස්කොළ පොත්වල සඳහන් භාවනා සම්ප්‍රදාය හතකට බෙදා දැක්විය හැකිසේ පෙනෙයි.

ඒ මෙසේ යිඃ-

1. විශුද්ධි මාර්ගයේ එන ක්‍රමය
2. කම්මට්ඨාන සංග්‍රහයේ එන ක්‍රමය
3. විමුක්ති මාර්ගයේ එන ක්‍රමය
4. වැලිගමුවේ ස්වාමීන්ගේ අත් පොතේ එන ක්‍රමය
5. අමෘතාකර වර්ණනාවේ එන ක්‍රමය
6. අභිධම්ම කමටහන
7. සම්මිශ්‍රණ ක්‍රමය, යනුවෙනි.

1. විශුද්ධි මාර්ගයේ එන ක්‍රමයඃ-

විශුද්ධි මාර්ගයේ එන ක්‍රමය අනෙකක් නොව අර්ථකථාවන් හි තැන් තැන්වල සඳහන් වූ ක්‍රම සංග්‍රහය බව අත්‍ථසාලිනී අටුවාවේ එන පාඨයෙකින් අප මුලින් මතක්කර දී ඇත. මෙයට ඇතුළත් කිරීමට අවකාශ නො ලත් ක්‍රමයන් විනය අභිධර්ම අටුවාවන්හි ද, තවත් සූත්‍රාන්ත අටුවාවන්හි ද, සඳහන් වූ බවට සාධක ඇත්තේය. ඒ හැම එකක ම දැක්වෙන ක්‍රමයන්ගේ වැඩිපුර භේදයෙක් නැත.

2. කම්මට්ඨාන සංග්‍රහයේ එන ක්‍රමයඃ-

මේ "කම්මට්ඨාන සංග්‍රහය" යි දැක්වූයේ සාරිපුත්‍ර ස්වාමීන් සඳහන් කරන පොතය. එය අපට දැකීමට ලැබුණේ නැත. එහෙත් එයට ආසන්න කාලයක සැපයූ සාර සංග්‍රහයට ඇතුළත් කළ කම්මට්ඨාන සංග්‍රහය

යථෝක්ත ග්‍රන්ථයෙන් කළ සංග්‍රහයෙකැයි සැලකීමට කරුණු කීපයක් අපට ලැබුණේය.

පැරණි ක්‍රමයට ස්වල්පයක් වෙනස්කම් දක්වන මේ ක්‍රමය ඊට මුලිනුත් පසුවත් බොහෝ දුරට දියුණුවට පත්වූවක් සේ සලකා ගැනීමට ඉඩ තිබේ. එහෙත් එය වෙන ම ක්‍රමයක් කොට දැක්වීමට අදහස් කෙළෙමි.

3. විමුක්ති මාර්ගයේ එන ක්‍රමයඃ-

විමුක්ති මාර්ගය හැඳින්වීමක් මුල දී කරන ලදී. එය විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් අදහස් ම පරිවර්තනයෙන් ධර්මදේශකයන් වහන්සේලාගේ ධර්ම දේශනා විස්තරයනට පහසුවන ලෙසට මෙහි කථා ශරීරය ගෙතී තිබේ. මෙහි විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයකුට අවශ්‍යවන බොහෝ ක්‍රමයන් ඇතුළත් කොට ඇත්තේය. භාවනා චිත්තය තියුණු කර ගැනීමට උපයෝගී ක්‍රමයෝ ද බෙහෙවින් මෙහි ඇතුළත් වී ඇත්තාහ.

4. වැලිගමුවේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ අත් පොතේ එන ක්‍රමයඃ-

මේ ක්‍රමය ඇසුරු කළ භාවනා විධිය ඇතුළත් කුඩා පොතක් නිමලව අරණ්‍ය සේනාසනයේ වැඩ වසන ගරු කටයුතු මඩවල ධම්මතිලක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සකස් කරන ලදුව කොටසක් දැන් මුද්‍රිතව තිබේ. එහි සඳහන් ක්‍රමය බොහෝ දුරට සම්පූර්ණය. එහි යෝගාවචරයාගේ චිත්තසංපහංසනයට ආවශ්‍යක වූ අවවාද, භාවනා උපදෙස් මුලින් ඇතුළත් වී තිබේ. ඊළඟට ද්වත්තිංසකාරය ශරීරයේ උපරිම, මජ්ඣිම, හෙට්ඨිම යන කොටස් තුනෙහි පිහිටි සැටි මණ්ඩල වශයෙනුත්, ඒ සඳහා ගතකළ යුතු වේලාව 'කාල' වශයෙනුත්, දක්වමින් අභිධර්ම අටුවාවේ දුන් උපදෙස් අනුගමනයෙන් භාවනා ක්‍රමය පෙන්වන ලදී. මේ ක්‍රමයෙන් භාවනාව ගෙන යන්නකුට බොහෝ අනුසස් ලබාගත හැකි බව පෙනේ. බොහෝ දුරට මේ ක්‍රමයේ යෙදී භාවනාව දියුණු කරගත් ස්වාමීන් වහන්සේලා කීප නමක් ගැන අසන්නට ලැබේ.

5. අමෘතාකර වර්ණනාවේ ක්‍රමයඃ-

මෙහි සඳහන් භාවනා ක්‍රමය මීට ප්‍රථමයෙන් දැක් වූ කිසිම ක්‍රමයකට

සම්බන්ධ නැත. කාණ්ඩ තෙළෙසකට බෙදා භාවනා කොටස් තෙළෙසක් උගන්වන ලද්දේ ය.

ඒ මෙසේ යිඃ-

1. පඤ්ච වීතික්කමය
2. ඡයුගලය
3. කායචිත්ත සුඛය
4. ආනාපාන සතිය
5. දස කසිණක්කමය
6. දස අසුභ විධිය
7. කායගතා සතිය
8. දස අනුස්සතිය
9. අරූපා ාවචරය
10. චතු බ්‍රහ්ම විහාරය
11. දසඤාණක්කමය
12. චතු මග්ග ඵලය
13. නිබ්බානය, යනුවෙනි.

මුළු පොත ම ගාථා බන්ධනයෙන් සම්පාදිත බැව් පෙනේ. බොහෝ ප්‍රසිද්ධ වූ බඹරගල පරම්පරාවේ විදර්ශනා පොතේ *සඳහන් වන්නේ ද මෙම ක්‍රමය ම යයි කියනු ලැබේ. ඒ ක්‍රමය විදර්ශනා පොත, කමටහන් පොත, බණ පොත යයි කොටස් තුනෙකින් යුක්තය. මේ පිළිබඳ විස්තරයක් පණ්ඩිත වටද්දර මේධානන්ද ස්ථවිරයන් විසින් වෙසක් කලාපයක පළ කළ ලිපියකින් දත හැකි වෙයි. එයින් කොටස් කීපයක් මෙහි බහාලීම ප්‍රයෝජනවත් වේ යයි සිතමු.

"කීර්ති ශ්‍රී රාජසිංහ කාලයෙහි ම යථෝක්ත විදර්ශනා ධූරය පිළිබඳ අනුශාසක පදවිය රඹුක්වැල්ලේ රතනජෝති ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් උසුලන ලද බැව් මෙහි සඳහන් ප්‍රථම ලිපියෙන් ඔප්පුවේ. වනවාසී විදර්ශනා ධූරය හෙවත් අරණ්‍යායතනය මහනුවර කාලයෙන් පසු කුමන

තත්ත්වයක පිහිටියේ දැයි ශාසන වංශ කථාව සසඳන්නන් විසින් විමසා බැලිය යුතුයි.

කීර්ති ශ්‍රී රාජසිංහ කාලයේ විදර්ශනායතනයේ රාජ පූජිත තැනක් වශයෙන් දිඹුලාගල, වත්තල, පලාබද්ගල ආදී ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන මෙන් බඹරගල ද ප්‍රසිද්ධ විය. විදර්ශනා ධූරය පිළිබඳ ග්‍රන්ථ කීපයක් ම මේ පරපුරෙන් මෙතෙක් ඉතුරුව තිබීම සැලැකිය යුත්තෙකි.

විදර්ශනා කමටහන් පොත

කමටහන් පොත හා බණ පොත

බඹරගල පරම්පරාවේ විදර්ශනා පොත දේශාන්තරයන්හි ද ප්‍රසිද්ධය. මේ ග්‍රන්ථයේ කලාප කීපයක් දර්ශන විශාරද පරවාහැර වජිරඥාණ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ සංශෝධනයෙන් ප්‍රකාශ විය. මේ පරම්පරාවට අයත් කමටහන් පොත මා විසින් සපයා ගෙන තිබේ. මේ ග්‍රන්ථ දෙක ප්‍රචාරයට පැමිණියොත් විශාල ශාසනික සේවයක් වනු නිසැකයි. මෙපමණක් නොව යථොක්ත ආයතනයට අයත් විදසුන් බණ නමින් යුත් පොතක් ද පැවැති බැව් මෙහි සඳහන් දෙවන ලිපියෙන් පෙනේ.

බඹරගල සෙනසුන

සුප්‍රසිද්ධ තපස් නුගය පිහිටි ගල්ලෙන් රාශියකින් සැදුම් ලත් මුදුමටටමින් අඩි පන්දහසක් උසින් පිහිටි බඹරගල කන්ද, දකුණින් මහවැලි ගඟ ද, නැගෙනහිරින් උතුරු දෙසින් සුළු ගඟ ද අතර අක්කර දෙසිය හැට පහක පමණ බිම් වාසියක් වසා සිටිනා රමණීය ගිරිරාජයෙකි. දුම්බර පලිස්පත්තුවේ පිහිටි අරණ්‍යායතනයට අයත් බඹරගල විදසුන් සෙනස්න මෙය වේ.

(2491 ගුණසේන වෙසක් කලාපය)

හැරමිටිගල ධීරානන්ද නායක ස්ථවිරයන්ගේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර සන්න සංඥාපනයේ මේ පරම්පරා විස්තරය මෙසේ සඳහන් වෙයි.

"සියම් මහ තෙරවරුන්ගෙනුත් වැලිවිට සඟරාජයන්

* පරිශිෂ්ටය බලනු

වහන්සේගෙනුත් මේ භාවනා ක්‍රමය හොඳට ඉගෙන පරිශීලනය කළ උත්තමයා නම් තත් ශිෂ්‍ය දරමිටපොළ මහානායක මාහිමියන් වහන්සේය. උන්වහන්සේගේ ශිෂ්‍යානුශිෂ්‍ය පරම්පරාවේ 1. කටුපොත මහාස්ථවිර, 2. මහමඩගල්ලේ මහාස්ථවිර, 3. උල්පතගම මහාස්ථවිර, 4. කුඩාමඩගල්ලේ මහාස්ථවිර, 5. බැද්දේකුටියේ මහාස්ථවිර, 6. බැද්දේගම මහාස්ථවිර, 7. දොරටියාවේ මහාසථවිර, 8. තලාදපිටියේ මහාස්ථවිර සහ 9. මගේ ආචාර්යෝත්තම ආභිධම්මික ශ්‍රී සද්ධර්මවාගීශ්වරාචාර්ය හැරමිටිගලේ රතනපාලාභිධාන මාහාස්ථවිරයන් වහන්සේ ද වූහ."

"මුන්වහන්සේලාගේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම පුස්තකාරූඪ කොට පරපුරට අයත් කොට තබන ලද්දේය."

"මෙහි තැන් තැන්වල පෙනෙන ප්‍රතිරූපවලින් දක්වෙන ආලෝක සියල්ල දෙ නාසා පුටයෙන් හා දෙ ඇසින් නිකුත්වන රශ්මි ආලෝකයෝයි. ඒවා එලෙස නිකුත්වන්නට පටන් ගත් විට ඒ ප්‍රතිරූපයන් සමීපයෙහි නියම කළ ස්ථානයන්හි පිහිටාවා'යි අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය."

මේ ලිපියෙන් යථොක්ත භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ ගුරුමුෂ්ටිය නො තබා සියල්ල එළිකොට දක්වා තිබීම වැදගත් කාරණයෙකි. ඉතා දීර්ඝ උපදේශ රාශියක සාරය එයින් ලෙහෙසියෙන් පැහැදිලි වන හෙයිනි.

යෝගාවචර සංග්‍රහය

භාවනා පරපුර පිළිබඳ විස්තරයක් දැන ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් **නිමලව** අරණ්‍යසේනාසනරක්ෂක ශ්‍රී සද්ධර්ම ප්‍රචාරක සමිතියේ ගරු ලේකම් තැන්පත් **ඇස්. උභයසිරි මහතා** විසින් අග්ගමහා පණ්ඩිත **බුද්ධදත්ත මහානායක සථවිරයන් වහන්සේ** ගෙන් විමසීමක් කරන ලදී. ධර්ම ශාස්ත්‍රෝදයෙහි අකුටිල අභිරුචියක් ඇති උන්වහන්සේ හොඳ පිළිතුරක් එවා තිබුණේ ය. එය ද මෙහි යෙදීම සුදුසුය යි සලකමි.

ලිපිය මෙසේය:- "භාවනා පරපුර නො සිඳී ආ සැටියක් දක්වන්ට අපට ඉතිහාසයෙන් හෝ පොත්වලින් හෝ උපකාර නො ලැබේ. **මහා පරාක්‍රමබාහු** කාලයේ සිට කෝට්ටේ කාලය දක්වා ග්‍රාමවාසී, අරණ්‍යවාසී වශයෙන් සඟ කොටස් දෙකක් සිටි බව පෙනේ. දිඹුලාගල මහා තෙරනම

අරණ්‍යවාසියෙකි. එසේ අරණ්‍යවාසී වූ හැම දෙනා ම භාවනාවෙහි යෙදුනා දැයි කීම අපහසුය. මහනුවර අස්ගිරි විහාරය වනවාසීන්ගේ විහාරයෙකි. ඒ සියම් නිකාය පිහිට වූ කාලයේ දී භාවනා පරපුරක් නො තිබිණි සියම් නිකාය පිහිටෙව් පසු දෙවෙනි වරට සියමෙන් ආ තෙරනමක් මෙහි භාවනා පුහුණු කරවීය'යි කියත්. ඒ කාලයේ සියම් තෙරවරුන් කී සැටියෙන් ලියාගත් "**යෝගාවචර සංග්‍රහ**" නම් පොතක් තිබේ. එහි බොහෝ සේ දැක්වෙන්නේ බුද්ධ නමස්කාර අධිෂ්ඨාන ආදියයි, භාවනා පිළිවෙලක් ම නොවේ.

අග්ගමහා පණ්ඩිත පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත
කල්‍යාණිවංශ නිකායේ මහානායක මහාස්ථවිර
1960. 09. 05

මේ දැක්වූ භාවනා ක්‍රමය ලක්දිව ප්‍රදේශ කීපයක ම විසූ පැරණි පින්වතුන් පුහුණු කරගෙන ගිය බව පෙනෙත්. එය විශාල වශයෙන් ඉගැන් වූ තැනක් අපට අසන්නට නො ලැබේ. ගිහි පක්ෂයට මෙයින් ප්‍රයෝජනයක් සලසා ගැනීමට මගක් නො තැබීම ද තවත් බලවත් පාඩුවක් වශයෙන් සැලැකිය හැකිය. ක්‍රමයෙන් මේ භාවනා ක්‍රමය පසු කල දී පොතට පමණක් සීමාවී ගියේ යථෝක්ත දුර්වලතා හෙයිනැ'යි සිතමු.

6. අභිධම්ම කමටහන :-

මේ භාවනා පොත පිළිබඳ තොරතුරක් හරිහැටියට නො දනිමු. නම අනුව සලකා බලන කල්හි නම් මේ අභිධර්ම අටුවාවල සඳහන් භාවනා ක්‍රමයක් උගන්වන ග්‍රන්ථයක් බව තේරුම් ගත හැකිය. අත්ථසාලිනියෙහි හා සම්මෝහවිනොදනියෙහි ද භාවනෝපදේශ රාශියක් ඇත්තේය.

7. සම්මිශ්‍ර භාවනා :-

භාවනා විධි - භාවනා සන්න, භාවනා විස්තරය, කංඛාවිතරණ විශුද්ධිය, සමථ විදර්ශනා භාවනා යන නම්වලින් සඳහන් වන ග්‍රන්ථ ද අපට දකින්ට ලැබුණේ නැත. ඒ ග්‍රන්ථවල විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු භාවනා ක්‍රමයක් සඳහන් බව කීමට ද අපි පොහොසත් නො වෙමු.

සමථ විදර්ශනා භාවනාවත් අරණ්‍යවාසයත් එකට ම ගෙනයාමේ ස්වභාවය ඉතා ඈත කලක පටන් ම පැවැත්තේ ය. ගමේ විහාරයේ වැඩට ශක්තිය නැති භික්ෂූන්වහන්සේලා අරණ්‍යගතවීම ද බෙහෙවින්

පැවැති සිරිතෙක් විය. මේ හේතුකොට ගෙන ද හොඳ තියුණු උගත් කමත් ගුණවත් කමත් හෙබි භික්ෂූන් හිඟවීම නිසා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි වන මේ ප්‍රතිපත්තිය සුදුසු ගුණ නැත්තවුන් අතට පත්වීම නිසා පහත් තත්ත්වයකට වැටුණේය.

පුනරුද්දීප්තිය

මෙයට අවුරුදු සියයකට ඔබ්බෙහි ලක්දිව වැසි ජනතාව තුළ භාවනාව ගැනත් ආරණ්‍යක ප්‍රතිපත්ති ගැනත් අරණ්‍යසේනාසන ගැනත් පැවැත්තේ ඉතා දුබල තත්ත්වයෙකි. අරණ්‍යක භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් දැකීම ඒ කාලයේ අපූරු දෙයකි. සෙසු බණ දහම් ගැන කවර කථාද? ප්‍රතිපත්ති ශාසනික වැඩ ගැන ඔවුන් හට තිබුණේ ඉතා සුළු දැනීමකි.

ශාසනික වීර පිරිස

බුදු සසුනට අයත් වැඩ මදින් මද පිරිහෙනු දුටු උදාර අදහස් ඇති වීර පුද්ගලයන් ඒ පාඩුව පිරිමසා ලීමට දිවි පුදා ඉදිරිපත් වෙන සැටි ශාසන වංශ කථාවෙන් අපට පැහැදිලිව පෙනෙයි. ධර්මයේ ඇති මේ මාහැඟි පිරිසිදු මෙහෙයවීම ගැන පවා සිතන අපට පහළ වන්නේ නිරාමිස ප්‍රීති ප්‍රමෝදයකි. අතීතය දෙස සේම වර්තමානය දෙස ද නුවණින් විමසුම් හෙළන විට මේ කාරණය හොඳින් එළි පැහැදුම් වෙයි.

අඳුරු අතීතයේ රාජසිංහ රජුගෙන් සිදු වූ ශාසන ගුණ විලෝපයෙන් සිදු වූ පාඩුව පිරිමසාලීමට කීර්ති ශ්‍රී රාජසිංහ රාජසමයේ පහළ වූ **වැලිවිට සංඝරාජයන් වහන්සේ** ප්‍රධාන ගුණවතුන් වහන්සේලා ටික නමකගේ වැඩ අදත් අපට සතුටින් සිහිකළ හැකිව තිබේ. කාල විෂමාදී විපත් නිසා එය වැඩි කලක් පවත්වා ගත නො හැකි වූවත් ආරණ්‍යක විදර්ශනා පරම්පරා නාමයවත් අසන්ට ලැබී තිබෙන්නේ ඒ ප්‍රශස්ත ශාසන සංග්‍රහය හේතු කොට ගෙනය.

ඉන්පසු සසුන් වැඩ අඳුරු අතට හැරෙනු දුටු තවත් පින්වතුන් වහන්සේලා කීප නමක් සමකාලීනව වැඩට බටහ. **වරාපිටියේ සුමිත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ, පුවක්දණ්ඩාවේ පඤ්ඤානන්ද ස්වාමින් වහන්සේ,**

වැලිගමුවේ අත්ථදස්සී ස්වාමීන් වහන්සේ, නාපාන සුමන ස්වාමින් වහන්සේ, නැහින්නේ සුමනතිස්ස ස්වාමීන් වහන්සේ, රංසැගොඩ සුමන ස්වාමීන් වහන්සේ, පුලියංකුලමේ දීපංකර ස්වාමීන් වහන්සේ ආදී උතුමෝය. මුන්වහන්සේලා උඩ පාත දෙරට අරණ්‍ය විවේක සේනාසන සොයා ගෙන සුළු පිරිසක් සමග විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙමින් සසුන් වැඩ වැඩූහ. අද පවත්නා අරණ්‍ය සේනාසන පිළිබඳ උසස් හැඟීම පහළ වූයේ පූජ්‍ය වූ මේ පින්වතුන් වහන්සේලාගේ නිර්මල වූ ජීවිත පරිත්‍යාගශීලි උදර සසුන් වැඩ හේතු කොට ගෙන බව නොවළහා කිය යුතුවේ. ජීවිතය දෙවෙනි කොට සුරැකි ඒ ගුණයන් පිරීමට උන්වහන්සේලාට මැදි වී විසීමට සිටියේ ශාසනික ගුණ කිසිත් නො දත් පිරිසකි. ගුණ නො තකන පිරිසකි. කෙසේ නමුත් උන්වහන්සේලා ලෝකයාට සසුන් ගුණ පිළිබඳ හොඳ පැත්ත අවබෝධකර දීමෙන් විශාල ජයග්‍රහණයක් ලබා ගත්හ.

මේ වැඩ පිළිවෙළ ගිලිහී වැටෙන්නට සූදනම් වන සමයේ ආරණ්‍යක ප්‍රතිපත්තියත් විදර්ශනා භාවනා වැඩත් පුනරුද්දීප්තියකට පමුණුවා ලීමේ බද්ධාභිලාස ඇති වීර බුද්ධ පුත්‍රයෙකුගෙන් යථොක්ත සම්බන්ධය ලැබී පණගැසී නැවතත් ආරණ්‍යක විදර්ශනා භාවනා වැඩ දියුණුවන්නට පටන් ගත්තේය. ඒ වනාහි ගරු කටයුතු **පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ සථවිරපාදයන් වහන්සේ** ඇරඹූ ශ්‍රී **කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රමීය** සසුන් වැඩ පිළිවෙළය.

ලෝක ව්‍යාප්ත භාවනා වැඩ පිළිවෙළ

දෙදහස් පන්සියයේ බුද්ධ ජයන්තිය බෞද්ධ පිරිසේ උනන්දුවට හේතු විය. මේ උනන්දුවෙන් නො මනා සැරසිලිවලට සිත යෙදූ පිරිසක් මෙන් ම උවමනා ත්‍රිවිධ ශාසනික වැඩට සිත දුන් පිරිසක් ද වූහ. මේ පිරිස නිසා ලෝකයේ බොහෝ පැතිවල පැතිර ගිය භාවනා ව්‍යාපාරයක් උදා වූයේය. බුරුම භාවනාව යයි මෙකල කථා කරන භාවනා වැඩ පිළිවෙළ ද බුරුම රටේ අතිසම්භාවනීය මහ තෙරුන් වහන්සේලා ගේ මාර්ගයෙන් අපේ රටට ලැබුණු ප්‍රශස්ථ වූ විදර්ශනෝපදේශ සමූහයෙකි. විදර්ශනා භාවනා පරම්පරාව අඛණ්ඩව ගෙන ගිය බුරුම පින්වතුන් වහන්සේලා ගිහි පක්ෂයට ද උගන්වමින් එය හොඳින් ගෙන යාමට නො පසුබට ව උත්සාහ යෙදූහ.

බුරුම භාවනාව

ප්‍රස්ථාවානුරූප හෙයින් මේ බුරුම භාවනාව පිළිබඳව ද වචන කිපයක් කීම සුදුසු යයි සලකමි.

බුරුම භාවනාව යයි මෙකල කථාකරන්නේ උගත් සම්භාවනීය වූ බුරුම රට මහ තෙරුන් වහන්සේලා පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට නො කඩවා පවත්වා මේ කාලය දක්වා එනු ලබන බුද්ධ සම්මත විදර්ශනා භාවනාවකටය.

සංස්කාර ධර්මයන් ගේ යථා තත්ත්වය දැනීම විදර්ශනා භාවනාවේ ප්‍රධාන අදහසය. එයින් නාම රූප ධර්මයන් බෙදී වැටහෙන්නට සලස්සා ගැනීම ආරම්භ වැඩ පිළිවෙළයි. එයට ශීල විශුද්ධියත් චිත්ත සමාධිය වූ චිත්ත විශුද්ධියත් උපකාර වෙයි. මෙය සපයා ගැනීමට උදරයේ පවත්නා **වායොඵොට්ඨබ්බ** රූපයට සිත යොදා එය අරමුණු කොට ගෙන. භාවනාව පටන් ගනිමින් චක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයනට හමුවන අරමුණු එකක් නො හැර වර්තමාන වශයෙන් මෙනෙහි කරයි. ඒ අනුව මනසිකාර භූමියේ වැඩ සපයා විදර්ශනාඥාන පරම්පරාව මුහු කරවා ගෙන මාර්ග ඵල ලාභය සලසා ගැන්ම මේ භාවනාවෙන් ලැබෙන ඉතා උසස් ප්‍රයෝජනයයි. අතිශයින් සාර්ථක භාවයක් මුල පටන් ම සලසා දෙන මේ භාවනා ක්‍රමය ශාසනානුලොමික නො වේ යයි කියන සුළු පිරිසක් ද ඇත්තාහ. ආධ්‍යාත්මික වැඩ පිළිවෙළක් වූ භාවනාවක් පිළිබඳ ව එහි නො යෙදී විවේචනයක් කරන්නට යාම වැනි මෝඩකමක් කරන ඒ පින්වතුන් හට මොළය පෑදීමට කවර තරමේ උපක්‍රමයක් සුදුසු වේ දැයි අපට නම් සිතා ගැනීම දුෂ්කරයි. ඉසිමන් ඉවතලා මේ භාවනාවේ යෙදීමට ආරාධනා කරමු.

භාවනා ක්‍රමසංසන්දනය

පූර්වෝක්ත භාවනා සම්ප්‍රදායයන් සියල්ල දෙස විමසුම් මනස යොදන අපට මේ තාක් කලඑළි දැක ඇති භාවනෝපදේශයන් පිළිබඳ ආලෝකයක් ලැබෙන්නේය. ඒ වනාහි අප සිත් තුළ බොහෝ කාලයක් මුළුල්ලේ නළියමින් පැවති කුහුල ලිහාලන ආලෝකයෙකි. අර්හත් මාර්ගය

තෙක් උගන්වාලන, සකලාංගෝපාංග සමන්විත වූ නොයෙක් භාවනා ක්‍රමයන් අපේ පැරණි පුස්තකාලයන්හි පුස්කොළ පොත්වල ලියවී ඇතිවන්නට පිළිවන යන කුහුල දන් බොහෝ දුරට සන්සිඳී ගිය හෙයිනි. එසේම දනට යම් කවර ක්‍රමයකිනුත් එළිදැකුම් නො ලත් හෙළදිව් හි පැවැති භාවනා ක්‍රමයක් ඇතිවිය නො හැකිය යන හැඟීම ද මේ සම්බන්ධව සියුම් අන්දමින් විමසීමේ දී අප සිත් තුළට ආවේය.

සියල්ල එකතු කොට සලකා බලනවිට, විශුද්ධි මාර්ගාගත ක්‍රමයත්, එයින් පරිශිෂ්ට අර්ථකථාගත ක්‍රමයත්, දෙශිය ක්‍රමයත් යන කොටස් තුන පැරණි ක්‍රම වශයෙන් පෙන්නුම් කළ හැකි වෙයි. සම්පූර්ණ භාවනෝපදේශයක අන්තර්ගත විය යුතු කරුණු මේ එක කොටසෙක්හි වත් ඇතැයි කිව නො හැකිය. යම්කිසි හැඟීමක් උඩ ආදී කම්මිකයා විසින් අවශ්‍යයෙන් දතයුතු දේ නො කියා හැර තිබේ යයි කීමට බොහෝ දෙනා විරුද්ධ වන්නට පුළුවන. එහෙත් එය සිදු වී තිබේ.

නිදර්ශනයක් වශයෙන් එක් කරුණක් දක්වන්නට අදහස් කරමි. සමථ භාවනාවේ දී අරමුණට පිටතින් ඉන්ද්‍රියනට හමුවන හැම අරමුණක් ගැන ම පිළිපැදිය යුත්තේ අසති අමනසිකාරයයි. එයින් ප්‍රධාන වූ කසිණ ආදි අරමුණ ප්‍රකටව වැටහෙන්නට පටන් ගන්නේය. විදර්ශනා භාවනාවේ දී ප්‍රධානාරම්මණයෙන් පිට අරමුණු නො සලකා හැරීම විදර්ශනා ප්‍රතිපත්තියට නො ගැලපෙයි. විශේෂයෙන් මනසිකාර භූමිය වූ ආදිකර්ම අවස්ථාවේ දී ලැබෙනතාක් අරමුණු වර්තමාන වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම යෝගාවචරයාගේ නාම - රූප ධර්මයන් පිළිබඳ විවේකයෙන් නුවණ දියුණුවට උපකාර වන්නේය. එහෙත් මේ ස්වභාවය ගැන විශුද්ධි මාර්ගය නිශ්ශබ්ද විය. මෙබඳු තවත් කරුණු තිබේ. විශුද්ධි මාර්ගයේ එන ක්‍රමයන් අනුගමනයෙන් කළ අවශේෂ භාවනා ක්‍රම සන්දර්ශක ග්‍රන්ථ ද මෙබඳු ම විය. මෙය කර්මස්ථාන සංග්‍රහයේ එක් තැනක දී විශේෂයක් දක්වා තිබේ. එය ද විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ කරුණු නො දන විවේචනයෙහි යෙදෙන පින්වතුන් හට අනුකම්පා සඳහා දක්වාලීම උචිත යයි අදහස් කරමි.

ශුද්ධ විදර්ශනායානික වැඩ පිළිවෙළේ දී විශුද්ධි මාර්ගයේ මග දක්වීම මෙසේය:-

"සුද්ධ විපස්සනායානිකො පන අය මෙව වා සමථයානිකො චතස්සො ධාතුයො පරිගණ්හාති"

ශුද්ධ විදර්ශනායානිකයා වනාහි මේ සමථයානිකයා හෝ ධාතු සතර ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි යන මෙයින් නාම - රූප පරිග්‍රහයේ ආරම්භය පවසයි. මෙහි දී කර්මස්ථාන සංග්‍රහය මීට වඩා පැහැදිලි අදහසක් දෙයි. ශුද්ධ විදර්ශනායානිකයා හට සමථයේ දියුණුව නැත. එහෙයින් විදර්ශනාව සඳහා යෙදූ අරමුණෙහි ම චිත්ත ඒකග්ගතාව සලසා ගැනීමෙන් ක්ෂණික සමාධිය පහළ වෙයි. එය චිත්ත විශුද්ධියයි. ඒ චිත්ත විශුද්ධිය උඩ විදර්ශනාවේ යෙදෙමින් මතු විශුද්ධි සියල්ල සම්පූර්ණ කර ගතහැකි වන්නේය.

මෙසේ පැහැදිලි ලෙසින් උගැන් වූ ශුද්ධ විදර්ශනා ක්‍රමය ප්‍රතිපත්තියක් නොවේය යි ඉවත ලන්නට කථා කරන්නෝ ද ඇත. එය, 'චිත්ත විශුද්ධිය නම් ප්‍රථම ධ්‍යානය යි' උත්කෘෂ්ට වශයෙන් කළ දේශනාව අනුව සලකා ශුද්ධ විදර්ශනායානිකයා හට යථොක්තාකාර සමාධිය නො ලැබෙන හෙයින් කියන කථාවෙකි.

"චිත්ත විශුද්ධි නාම ස උපචාරා අට්ඨ සමාපත්තියො" යන විශුද්ධි මාර්ග කථාව ද ඔවුන් හට විශ්වාස නැති සේ පෙනේ. එසේ ම දේශනාවේ සඳහන් පූර්වොක්ත චිත්ත විශුද්ධි කථාව ද විශුද්ධි මාර්ග කථාවට නො ගැළපෙන සේ සලකති. මේ සියල්ල ම නිරාකරණය වන්නට නම් ශුද්ධ විදර්ශනායානිකයා ගේ මාර්ග චිත්තයෙහි ලැබෙන චිත්තාංගයන් සලකා බැලිය යුතු ය. ඒ වනාහි සම්පූර්ණ ප්‍රථම ධ්‍යානාංගයන් ගැබ් වූ තැනෙකි. මෙසේ වීමට මාර්ගාවස්ථාවට ප්‍රථමයෙන් ඒ අංගයන් සම්පූර්ණ විය යුතු නොවේද?

"අජ්ඣානලාභී සුද්ධ විපස්සනායානිකො සුක්ඛවිපස්සකො. සො හි ඣාන සිනෙහෙන විපස්සනාය අසිනිද්ධ භාවතො සුක්ඛා ලූඛා විපස්සනා එකස්සාති සුක්ඛ විපස්සකො'ති වුච්චති"

යන මේ කාරණය ගැන ධම්මපලාචාර්යයන් වහන්සේ ගේ පැහැදිලි පිළිතුරෙකි. මේ පිළිබඳ විස්තරය මතු දක්වන්නට බලාපොරොත්තුවන හෙයින් මෙ පමණෙකින් නවත්වමු.

අර්ථකථාගත භාවනා ක්‍රමය

අර්ථකථාවෙහි ආ සියලු භාවනා ක්‍රමයන් බුද්ධඝෝෂාචාර්යයන් වහන්සේ විසින් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ඇතුළත් කළ බව අත්ථසාලිනියේ කියයි. එහෙත් එහි ඇතුළත් කිරීමට ඉඩ නො ලද සුළු සුළු ක්‍රමයන් විනය අටුවා, විජම් අටුවාදියෙහි පෙන්වන ලද බව පෙනේ. අර්ථකථාගත භාවනා ක්‍රමය යයි පැවැසුනේ මේ කොටස් සඳහාය.

අටුවාවන්හි මතභේදයන් පහළ වූයේ ඒ ඒ භාණක පරම්පරා මතභේදයන් අනුවය. ඒ කවර මත භේදයක් වුවත් බුද්ධ මතයෙහි ඇතුළත් නො වෙතොත්, ඒ ඉවත දැමිය යුතුය. භාවනා ප්‍රතිපත්තිය පිළිබඳව ද සැලකිය යුත්තේ ද මේ ටික ය.

භාවනා කාල නියමය

භාවනාවට හිඳ ගත යුතු වේලාව හා එහි ගත කළ යුතු වේලාව හා දිනකට එහි යෙදිය යුතු වාර ගණන විශුද්ධි මාර්ගයේ පැහැදිළිව දැක්වුනේ නැත. බුද්ධඝෝෂාචාරීන් වහන්සේ එහි තීරණය පුද්ගලයා අනුව කිරීමට කර්මස්ථානාචාරීන්හට ඉඩ තබන්නට ඇත. එයින් පිටත් අටුවාවන් හි මේ පිළිබඳ විශේෂ තොරතුරු දක්වා ඇත.

පසුබත් කාලයේ භක්ත සම්මදයට ඉතා සුළු කලක් ඉඩ දී භාවනාව පටන් ගත යුතු සේ බොහෝ තැන් සඳහන් වෙයි. පටන් ගත් භාවනාවට යටත් පිරිසෙයින් තුන් පැයක් හිඳිය යුතු බව ද දවසකට තුන්වරක් එසේ හිඳ ගත යුතු බව ද සඳහන් වෙයි. එසේම ද්වත්තිසංසාකාරයේ පඤ්චක ඡක්කයනට කාලය බෙදා දී ඇත්තේය. පුරුද්ද අනුව ක්‍රමයෙන් හිඳ ගෙන ගෙවන කාලය දික්කර ගැනීම යෝගාවචරයාගේ තත්ත්වය අනුව සිදුවිය යුත්තේය.

ආසනය:-

ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රකාශ කරන තැන්වල මුල දී "**පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" යි සඳහන් වෙයි. මෙයින් ආනාපානසති භාවනාවට ඌරුබද්ධාසනය හා කය කෙළින් තබා ගැනීම ආවශ්‍යකය. නියම අන්දමින් ආසන ක්‍රමය සකස් වුවහොත්, චිත්තඒකාග්‍රතාව පහසුවෙන් ලැබේ. චිත්තඒකාග්‍රතාව භාවනා

සමාධියයි. මෙසේ ඌරුබද්ධාසනයෙන් හෝ පද්මාසන, සිද්ධාසන ආදී ක්‍රමයෙන් හිඳීමට නො හැක්කෝ ද ඇත්මැයි. ඔවුන් විසින් ද යම්කිසි පහසු ක්‍රමයෙකින් භාවනාවේ යෙදීමට සිතට ගත යුතුය ඒ කියන හිඳීම් අපහසු වුවත් භාවනාව අතපසු කිරිම නුවණට හුරු නොවේ.

පුරුදු භාවනාව කරගෙන යාම සතර ඉරියව්වේ ම වරද නැත. එහෙත් සයනය ථීනමිද්ධයට උපකාර වන හෙයින් එය අඩුකර ගත යුතුය. සක්මන් භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් සලකා ගත යුතු වනුයේ විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන්නවුන් විසිනි. විදර්ශනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා විසින් සක්මනේ දී මෙනෙහි කළ යුත්තේ සක්මන සඳහා යොදන කායික මානසික ක්‍රියා සහ සිතුවිලිය. එකල ඒ අනුව විදර්ශනාව දියුණුවට පත්වෙයි.

භාවනාවේ විශේෂ චාරිත්‍ර

සක්මන් භාවනාවේ නියම ක්‍රමයෙන් බොහෝ වේලාවක් ගත කොට ආසන භාවනාව පටන් ගත් විට පහසුවෙන් සිතේ තැන්පත් කම ලැබෙන්නේය. එහෙයින් ආසන භාවනාවේ දී සිත එකඟ නොවේ නම් සක්මනට බැස්ස යුතුය. එසේම දිවා කාලයේ ආසන භාවනාව පටන් ගන්නට ප්‍රථමයෙන් අත් පා සෝදා ගෙන සිහිල් කර ගෙන එයට බැසීම ද ඉක්මණින් සිත එකඟ කර ගැනීමට උපකාර වෙයි.

තව ද, සක්මන සහ ආසනය යන මේවා පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය. අපරිශුද්ධ බාහිර වස්තූන් නිසා අධ්‍යාත්මික වස්තුවල බලය ද නො දැනීම පිරිහී යන්නේය. මේ හේතු කොට ගෙන භාවනාවේ ඉදිරියට යාම ද නවතින්නේය. ශක්තිය ඇද වැටෙන්නේය. තමාගේ අනික් පරිස්කාර ගැන ද කිවයුත්තේ මේ ටිකමය.

විවේක සම්පත්තිය

භාවනාවට විවේකය වටිනා සම්පතකි. ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවේ. චිත්තඒකග්ගතාවට එය ආහාරයෙකි. ඒ විවේකය සැලැසෙන්නේ තමා අවට ඇති පරිසරය හොඳ අතට හරවා ගැනීමෙනි. භාවනානුරූප සේනාසනය ගැන විස්තර භාවනෝපදේශ ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන් වෙයි.

නො ගැළපෙන සෘතු ගුණය හා පුද්ගලයන් පිළිබඳ සලකා බැලීම විශේෂයෙන් කළ යුතුය. ඒවා නරක් වීම භාවනාවට බරපතල බාධාවකි. පුද්ගලයන් පිළිබඳවත් ගැටීමත් ඇලීමත් දෙක ම අහිතකරය. භාවනාවට පිටතින් ඇති පුද්ගල වස්තූන් ගැන නිතර නිතර සිත යොදවන්නට යාමේ දී විතර්ක ප්‍රවාහය ගලායාමෙන් කෙලෙස් වැඩෙන්නට පටන් ගනියි. එයින් භාවනාව පිරිහෙයි. එහෙයින් නො ඇලීම සිතේ තදින් දියුණු කර ගත යුතුය.

"**සුඛා විරාගිතා ලොකෙ**" විරාගිතාව උසස් සැපතකි. කොතරම් සැප ඇතත් මෙය නැතොත් එතැන නියම සැපය නැත. කෙලෙසුන්ගෙන් ඈත්වීම හෝ සම්පූර්ණයෙන් කෙලෙස් බල පෑමෙන් ඈත්වීම භාවනාවේ පරමාර්ථයයි.

විවේකය සොයන්නට සිත් යොදන යෝවචරයා හට ඇතැම් විට නොයෙක් අවිවේකතාවන් වැඩෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. ඇතැම් විට එසේ විවේකය සෙවීම ද කෙලෙස් බල වැඩෙන මගක් ද වෙනවා ඇත. ඇතැම් විට ඒ සොය සොයා යාම අවිවේකයක් විය හැකිය. මෙසේ හෙයින් සිතේ පහළ වන රැවටිළි ගතිය ද තේරුම් ගත යුතුය.

උපකාරක ධර්ම ටිකක්

භාවනාව අධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවෙකි. එහි ප්‍රධානත්වය චිත්ත චිත්තාංගයන් සම්බන්ධ කොටගෙනය පවතින්නේ. චිත්තයේත් චිත්තාංගවලත් දියුණුව නම් භාවනාවේ ප්‍රතිඵල සමූහයකි. එහි තැන්පත්ව ඇති අතීත කාලීන දුර්වලතාවන් මග හරවා ගැනීම ද හොඳ හිතක් දියුණුවට දෙන උසස් උපකාර ධර්මයෙකි.

එයින් එකක් නම් පෙර හෝ මේ භවයෙහි සිදු වූ ආර්යෝපවාද අකුසල යයි. මෙයින් නිදහස් වීමට කයින් හෝ බසින් හෝ මනසින් හෝ දැන හෝ නො දැන හෝ සිදු වූ තමාගේ සියලු වරද ගැන තුනුරුවන් හා ආචාර්යවරුන් ද ඉදිරියේ දී කමාව ඇයැදිය යුතුය. භාවනාවට මුලින් මෙය විශේෂයෙන් කළ යුතුය. එයින් චිත්ත බලය දියුණු කර ගත යුතුය. එසේ ම තමා තුළ පහළ වූ මාන අහංකාරාදිය ද ඉදිරිපත් කොට සමාව ඇයැද සිටිය යුතුය. එයින් චිත්ත බලය වර්ධනයට පත්කර ගත යුතුය.

Lithira

ඊළඟට සිතේ දුබලකම මගහරවා ගැනීමට සමාන හැඟීම් වර්ධනය කර ගැනීමට ද, තමන්ගේ පින් අනුන් හට දිය යුතුය. බුද්ධ ප්‍රත්‍යෙක බුද්ධාදී උත්තමයන්ගේ පින් තමා විසින් අනුමෝදන් විය යුතුය. ඒ අනුමෝදන් වීමේ දී උන්වහන්සේලාගේ පාරමී පින්කම් සිහිකරමින් මතුකොට ගනිමින් අනුමෝදන් විය යුතුය. එසේ අනුමෝදන් වීමේ දී මේ ගාථාව තේරුම් සහිතව සිතට වදින සේ ශබ්ද නගා කීම ද ප්‍රයෝජනය.

පුඤ්ඤඤ්චයං සබ්බ තථාගතානං,
අඤ්ඤඤ්ච සම්බොධිපරායනානං,
පච්චෙකබුද්ධස්සච සාවකානං,
සබ්බං ගුරූනං අනුමොදෙයිස්සා යනුයි.

"සියලු බුදුවරයන්ගේ යම් පින් රැසෙක් වෙයි ද, බෝධිසත්වයන්ගේ යම් පින් රැසෙක් වෙයි ද, පසේ බුදුවරයාන්ගේ ද, ක්ෂීණාශ්‍රවා දී ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ද, ආචාර්යයන් වහන්සේලාගේ ද, යම් පින් රැසෙක් වෙයි ද ඒ සියල්ල අනුමෝදන් වෙමි. යනු එහි අදහසයි."

උපදේශ සාරාංශය

භාවනාව පිළිබඳව අර්ථ කථාවල ඒ ඒ තැන්වල දක්වන ලද කරුණු සම්පිණ්ඩනය කොට තේරුම් ගන්නට සැලැස්සීම ද මෙහි දී ප්‍රයෝජනවත් වේ යයි සලකමු. එහෙත් විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ අන්තර බාහිර වශයෙන් ලැබෙන සියලු කරුණු හා ලැබෙන තාක් ඒ ඒ අවස්ථාවන් ද එකක් පාසා ආදිකම්මික යෝගාවචරයා ඉදිරියෙහි තැබීම ද එතරම් ප්‍රයෝජන නො වෙනවා ඇත. එහි දී ගුණ ප්‍රතිලාභයෙන් දියුණු වූ පින්වතාට තමා ඉක්මවා ලූ දුෂ්කරතා මාර්ගයත්, ලබන ලද උසස් ගතිගුණත් දැනගැනීම නම් ප්‍රයෝජන වෙනවා ඇත.

මෙයින් පූර්ව කෘත්‍යය සපයාලීමට අයත් ශීල විශුද්ධිය හා විවේක සමෘද්ධියෙන් චිත්ත විශුද්ධිය ද සම්පූර්ණ කරගත් යෝගාවචරයා හට ඇත්තේ සංස්කාර පරිග්‍රහයට සිත යොමු කිරීමය හෙවත් මනස්කාරය ඇරඹීමය. මේ ආරම්භයට අටුවාවල සඳහන් වන්නේ අභිනිවේසය කියායි.

Lithira

ඒ අභිනිවේසය තමාගේ සන්තානයට අයත් වූ යම් යම් කොටස් මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් අජ්ඣත්තාභිනිවේසය කියා ද එයින් පිටත් බාහිර කොටස් (සංස්කාරයන්) මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් බහිද්ධාභිනිවේසය යි කියා ද දෙයාකාර වෙයි. වුට්ඨාන නම් වූ මාර්ග පහළ වීම ද මේ දෙයාකාරයෙන් ම ලැබේ. ඒ අනුව අභිනිවේසයත් වුට්ඨානයත් පිළිබඳ විස්තරය මෙසේ කොටස් වෙයි

1. **අජ්ඣත්තං අභිනිවිසිත්වා අජ්ඣත්තං වුට්ඨාති,**
2. **අජ්ඣත්තං අභිනිවිසිත්වා බහිද්ධා වුට්ඨාති,**
3. **බහිද්ධා අභිනිවිසිත්වා බහිද්ධා වුට්ඨාති,**
4. **බහිද්ධා අභිනිවිසිත්වා අජ්ඣත්තං වුට්ඨාති,**
5. **රූපෙ අභිනිවිසිත්වා රූපා වුට්ඨාති,**
6. **රූපෙ අභිනිවිසිත්වා අරූපා වුට්ඨාති,**
7. **අරූපෙ අභිනිවිසිත්වා අරූපා වුට්ඨාති,**
8. **අරූපෙ අභිනිවිසිත්වා රූපා වුට්ඨාති,**
9. **එකප්පහාරෙනෙව පඤ්චක්ඛන්ධෙහි වුට්ඨාති**, යනාදි ක්‍රමයෙන් ඒ දක්වන ලද්දේය.

මෙහි **අජ්ඣත්ත - බහිද්ධා - රූපා රූප - පඤ්චක්ඛන්ධ - ලක්ඛණත්තය** යන මොවුන් අනුව කොටස් කිරීම සිදු විය. භාවනාරම්මණයට අධ්‍යාත්ම පර්යාපන්න සංස්කාරයන් ඉදිරිපත් කර ගැන්මත් එහි නාම රූප පරිච්ඡේදය කිරීමත් අජ්ඣත්තාභිනිවේසය වෙයි. එයින් පසු මමත්වයන් ගත් වස්තුවල පැවැති විපල්ලාස ද නැතිවිය යුතු හෙයින් එහි දී විදර්ශනාව කෙරෙයි. එය දියුණු වීමෙන් අනුපාදින්නක සංස්කාරය ද අරමුණු කොට විදර්ශනාව කෙරෙයි. එයට පසු එය අරමුණු කොට පැවැති වේදනාව සම්මර්ශණයට ගොදුරු වෙයි. එය මෙනෙහි කරයි. සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ අරමුණු වෙයි. එය මෙනෙහි කරයි. මෙසේ යොගාවචරයා රූපයත් අරූපයත් දෙක ම ලැබෙන ලැබෙන හැටියට මෙනෙහි කරයි. නාම රූප ව්‍යවස්ථානාදිය සම්පූර්ණ වීමෙන් අධ්‍යාත්ම ගත ධර්මයන්

මෙනෙහි කිරීමේ දී මාර්ගලාභය වෙයි. එය අජ්ඣත්ත වුට්ඨාන නම් වේ. සෙසු කොටස් ද මේ ආකාරයට සිදුවන සැටි සැලකිය හැකි වෙයි.

9 වන කොටසෙහි පඤ්චස්කන්ධයෙන් එක පැහැර නැගී සිටීම නම් ශාස්තෲන් වහන්සේගේ සම්මුඛයේ දී උන්වහන්සේගේ සාමුක්කංසික ධර්ම දේශනාවට සිත් මෙහෙයවන නුවණින් අධික වූ උපනිශ්‍රයාධික පුද්ගලයනට ලැබෙන පිළිවෙළයි. එහි දී වුට්ඨාන ගාමිනී විදර්ශනාව සියලු ධර්මයන් අනිත්‍යාදි වශයෙන් එකත්වයෙන් සමාන කොට ගැනීමෙන් මාර්ග චිත්තයට සම්බන්ධකර ලීමෙන් සම්පූර්ණවෙයි.

මේ විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ ආරම්භයත්, පූර්වාවසානයත් වශයෙන් දක් වූ අභිනිවේස, උට්ඨාන දෙක අතර කාලය ද ඇතැම් පුද්ගලයන් හට ඉතාමත් කෙටිය, ඇතැමුන් හට මධ්‍යමය, තවත් කොටසකට බොහෝ දිගය, ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ උපනිශ්‍රය ශක්තියේ හැටියටය. එහෙත් සාමාන්‍ය කථාව අනුව විදර්ශනා ශරීරයේ නැවතුම් පොළවල් මෙසේ දක්විය හැකිය.

1. මහාභූත සතර පරිග්‍රහණය කිරීම
2. උපාදාරූප පරිග්‍රහණය කරිම
3. බාහිර රූපයන් පරිග්‍රහණය කිරීම
4. අරූප ධර්ම පරිග්‍රහණය කිරීම
5. රූපාරූප ධර්මයන් පරිග්‍රහණය කිරීම
6. නාම රූප ධර්මයන් ලක්ෂණාදීන් ව්‍යවස්ථාන කිරීම
7. නාම රූපයන්හි විදර්ශනාව ඉදිරියට නො ගොස් නැවැතීසිටීම
8. නාමයන්ගේ ප්‍රත්‍යයන් සැලකීම
9. ප්‍රත්‍යය පරිග්‍රහයේ දී විදර්ශනා පරිවාසය
10. අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධඥානාවස්ථාව
11. ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයේ දී විදර්ශනා පරිවාසය
12. තියුණු පිරිසිදු විදර්ශනාඥාන සමයේ දී නිකාන්තිය පහළ වීම
13. නිකාන්තියෙන් මැඬුනු අවස්ථාව

14 විදර්ශනා නිකාන්තිය ගෙවී යාමේ අවස්ථාව

15. විදර්ශනා නිකාන්තිය ගෙවීමෙන් විදර්ශනා පරිවාස වාසය
16. මග්ග වුට්ඨානය

මෙසේ මධ්‍යම වශයෙන් අවස්ථා පසළොසකින් පසුවය වුට්ඨාන නම් වූ අන්තිම අවස්ථාව සැලසෙනුයේ. මේ අවස්ථාවන් හි ලැබෙන චිත්ත තත්ත්වයන් ද බොහෝ දුරට උපදේශ කථාවන්හි විස්තර විය යුතුය. ඒ කර්මස්ථානාචාර්යවරයාට දැන ගැනීම සඳහාය. ආදිකම්මික යෝගාවචරයා හට එය දැනගන්නට සැලැස්වීම අහිතකර හෙයින් මේවා උපදේශ ග්‍රන්ථවලින් අහක් වී ගොස් තිබේ. "**කාරකසෙසවහි කථා විසෙසතො අධිප්පෙතත්ථ සාධිනී**" යි එහි යෙදුනු පුද්ගලයාගේ ම කථාව අභිප්‍රේතාර්ථය සිදු කරන සුළු යයි මේ නිසාම ප්‍රකාශිත බව දතයුතු.

භාවනාවට සුදුසුවීම

භාවනාවක් සිතට ඕනෑ බව ඔබට වැටහී තිබිය යුතු. ආධ්‍යාත්ම විෂයෙහි එතරම්වත් අවදියක් නැත්නම්, ඔබ භව්‍ය පුද්ගලයකු ලෙසට ගණන් ගත නො හැකිය. ලොවැ පිටතින් පෙනෙන පෙනුම තබා, ඇතුළත ගතිගුණ අනුව නොයෙක් අතේ බෙදී යන සත්තු ඇත. අනුන්ගෙන් ලැබෙන පහරට පහර දෙමින් බිහිසුණු විපත් කුණාටුවකට තම ජීවිත නැව බිලි කොට දෙන්නා වූ, පත්ල නො දැනෙන දුක් සමුද්‍රයේ ගිලෙන්නෝ ද අප අප අතර ඇත්තාහ. අනුන්ගේ පහරින් හිස නම නමා ඇඟ සම හකුළ හකුළා නො කැමැති වේදනාවෙන් හැකිළෙමින් එහි ම ගැලෙන මිනිස් ගති නැති සත්තු ද වෙති. පහර ස්වාභාවික සේ සලසා හිස ඔසවා, එයින් වළකින උපාය සොයා බලවතුන් ඇසුරු කරන, නිදහසට ප්‍රිය ජනතාවක් ද අතරින් පතර අපට දක්නට ලැබේ.

දුකට හේතුවක් තිබේ. සැපට ද හේතුවක් තිබේ. මේ හේතු සොයා ගැනීම නො කළ හැකි නො වේ. මේ දුක් බැම්වලින් නිදහස් වීමේ මාර්ගය මා සතුය. මා විසින් වීර්යය කළ යුතුය. නුවණ ද යෙදිය යුතුය.

සත්ත්වයාගේ සිතට සම්බන්ධව ලැබෙන වැඩි අඩුකම් වෙනස්කම් නිකම් ම සිදු වන්නේ නැති බව හැඟෙයි. එය සොයා ගැනීම මට භාරය මා විසින් ඒ සඳහා ක්‍රියාරම්භ කළ යුතුය. "චිත්ත පාරිශුද්ධිය මේ ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රියාවට සර්වප්‍රකාරයෙන් උපකාර වෙයි" යනුවෙන් සලකන පුද්ගලයා භව්‍යයෙකි. මෙයින් ඔහුට සංවරය ඕනෑ වෙයි. එය දියුණු කර ගත හැකි

වෙයි. කයින් වැරැදි නො කෙරෙයි. බසින් වැරැදි නො කෙරෙයි. මේ අනුව සිත තැන්පත් කර ගනියි. තැන්පත් සිතට හොඳ නො හොඳ, මග නො මග, පිළිවෙත නො පිළිවෙත, ඇත්ත නැත්ත වැටහීමේ ශක්තිය ලැබේ. ඒ ශක්තිය ඇසුරු කොට ගුණ දහම් හි ස්ථිරවීමට ඉටා ගනියි.

වැරදි වලින් වෙන් වීමෙන් ලැබෙන ගුණය ඒ වෙන් වීමේ අදහස තිබෙන තුරු පවතිය. නැවැතත් ඒ ගුණය මැඩගෙන අගුණයට පැමිණීමට ඉඩ තිබේ. මේ නිසා ගුණය ස්ථිරව තබා ගැනීමට මා විසින් මගක් සොයා ගත යුතු යයි නිතරම කල්පනා වෙයි. විතර්කය ගෙනෙන තාක් අරමුණුවල බැස ගැනීමට, බැස ගෙන අභිනන්දන ආශ්වාදන වශයෙන් එය පැවැත්මට තණ්හාව තදින් අපෙක්ෂා කරයි. එයට ඉඩදීමෙන් මතුවන්නේ විපත්ති ගංගාවෙකි. උවදුරු සුළි සුළඟෙකි. පරක් තෙරක් නැති මහ අඳුරක පුද්ගලයා හෙළයි. විෂමකමින්, වියරුකමින්, සතුන් අන්ත දුක් මඟක හෙළන මේ තණ්හාව මා විසින් දත යුතුය. එහි ඇති රවටන ගතිය තේරුම් ගත යුතුය. ඇදගන්නා ගතිය වටහා ගත යුතුය. එයින් නිදහස්වීමට සිත යොදන මට ඊට වඩා බිහිසුණු අන්දමින් බැඳ වසාගෙන සිටිනා දිට්ඨිය ඉදිරිපත් වන්නට පුළුවන. "මේ සංසාරය නරක අන්දමින් පෙළන්නේ මේ දිට්ඨියේ බලපෑම නිසාය. අරමුණට වේගයෙන් බස්නා මේ දිට්ඨිය නොයෙක් අතින් දළුලන විශාල ලතාවකට සමානය. මෙය මා විසින් තේරුම් ගත යුතුය. මේ දෙකට ම මුල්ව පවත්නා ඇත්ත වසාගෙන ඇසට වැටුණු පටලයක් බඳු අවිජ්ජාව තිබේ. මෙය මා විසින් දත යුතුය. හැම දෙයක් ම යටකර ගෙන යන ඕඝ නාමයෙන් කථා කරන මේ කෙලෙස් බන්ධන නැති කිරීමේ පිහිටෙක් මට නැද්ද?" යනුවෙන් ඔහුට විමසුම් නුවණ පහළ වෙයි.

> **"කුසල පක්ඛස්මිංහි චත්තාරො ධම්මා ආරම්මණං ඔගාහන්ති. සද්ධා සති සමාධි පඤ්ඤා ති. තෙනෙව සද්ධා ඔකප්පනාති වුත්තා, සති අපිලාපනාති, සමාධි අවට්ඨිතී ති. පඤ්ඤා පරියොගාහන්ති"**

මේවා ඔබට පිහිට වන ධර්ම සන්තානයයි. ඔබ දුබලකම් ගලවාලන ආයුධයයි. ඔබ ඇතුළත දියුණු වන්නට යන ශක්තිය වසා සිටින මුළා

පටලයට රසාඤ්ජනයයි. විපත් වැළ වැළකීමට පරිත්‍රාණයයි. නියම මග ඇරලන කලණ මිතුරු මුළුවයි. නො දනුම් අඳුරට දෙන එළියයි. කෙලෙස් කුණු සෝදන ස්නාන වතුරයි. පාප විෂ වනගහණය වියලවන කල්පාන්ත සූර්ය මණ්ඩලයෙකි. මේ තරම් මේ පිළිබඳ ගුණ වර්ණනා කෙළේ මේ ධර්මයන් ඔබ සිත් තුළට තදින් වැදීම සඳහාය. මේවාට වීර්ය ගුණයත් එකතු කොට ගෙන මේ ධර්ම පසේ වටිනාකමත්, ඒවා එකක් පාසා නැති විට සැලසෙන පාඩුවත් නුවණින් සලකා බැලිය යුතුය.

ඔබ අවට දෙසට විමසුම් හෙලන්න. ඔබ තත්ත්වය බොරු වෙන් උසස් කොට පෙන්වා, ඔබ තුළ පුහු මානයක් වපුරා පැල කොට, ගුණයට ගුණවතාට නො නැමෙන තැනට ඔබට අවවාද අනුශාසනා දෙන්නෝ ඇත. මෙයින් ඔබේ සිතට වැළඳෙන රෝගය සුවකර ගැනීමට පහසු නැත. හොඳක්, හොඳ පිළිවෙතක් තිබෙන බව සලකන නමුත් එයට කාගේවත් උපකාරයක් ගැනීමට නො සිතන තැනට ඔබ සිත දළදඬු වෙයි. බුදුන්. රහතුන්, ආචාර්යයන්, කළණ මිතුරන් ගෙන් පිහිටක් ඇති සේ නො සලකයි. මේ සද්ධා ගුණ විනාශයෙන් සිදු වෙන මූලික විපතයි.

සැදැහැ නැති නම් භාවනාවක මුල අල්වා ගැනීමට නො පිළිවන. එහෙයින් බුද්ධාදී උතුමන් කෙරෙහි දැඩි භක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමෙන් සැදැහැ දියුණු කර ගත යුතු යි. ගුණ ධර්ම පක්ෂය අල්ලා ගැනීමට හැකි වන්නේ මේ ශ්‍රද්ධාවේ බලයෙනි. ශ්‍රද්ධා හීනත්වයෙන් වියලුණු සිත කර්මක්ෂම නොවේ. මුඩු බිමක් වැනිවේ. භාවනාරම්මණයට තදින් ඇතුළු වන මේ සැදැහැ ඔබ තුළ හොඳින් දියුණුකර ගැනීමට සිතට ගත යුතුය.

සද්ධාවේ තිබෙන වටිනාකම දන්නා යෝගාවචරයා පළමු වෙන් ජීවිත පරිත්‍යාග කෙරෙයි.

ඒ මෙසේ යිඃ-

1. මම මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ජීවිතය පූජා කරමි.
2. මම මාගේ ධර්ම රත්නයට ජීවිතය පූජා කරමි.
3. මම මාගේ සංඝ රත්නයට ජීවිතය පූජා කරමි
4. මම මාගේ ආචාර්යයන් වහන්සේට ජීවිතය පූජා කරමි.

යනුවෙනි.

මෙසේ කිරීමෙන් භක්තිය වැඩී විශ්වාසය තහවුරු වී යථාධිප්‍රේතාර්ථය සම්පූර්ණ කරගත හැකි වන්නේය. ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙරෙහි හෝ කමස්ථානය කෙරෙහි හෝ සැකය පහළ නො කර ගත යුතුය. චිත්ත භාවනාවක යෙදෙන්නාට පහළ වන සැක වහාම සංසිඳුවා ගත යුතුය. නැත්නම් සැකය විසින් ඒ පුද්ගලයා පුදුම අන්දමේ මහත් විපත් රැසකට ඇද දමනු ලබනවා ඇත.

1. ඉමාහං අත්තභවං බුද්ධස්ස භගවතො පරිච්චජාමි

2. ඉමාහං අත්තභවං ධම්මස්ස භගවතො පරිච්චජාමි

3. ඉමාහං අත්තභවං සංඝස්ස භගවතො පරිච්චජාමි

4. ඉමාහං අත්තභවං ආචරියස්ස පරිච්චජාමි

"අද්ධා ඉමාය පටිපදාය ජාති ජරා මරණම්හා පරිමුච්චිස්සාමි ඉමං මෙ පුඤ්ඤං ආසවක්ඛයා වහං හොතු යනු ඒ අදහස පාළියෙන් ම කියන වාක්‍යයයි.

මේ සද්ධාවේ අගය ඔබට වැටහීමට හොඳින් භාවනාවේ යෙදිය යුතු ය. ඇතැම් විට එය බොහෝ දුරට වැඩි වැඩී ගොස් උසුලන්නේ නැති තරමට ද වැඩි වන්නට ඉඩ තිබේ. කරුණු සැලකීමේ නුවණ එහි දී යොදා ගත යුතුය. ධර්ම තත්ත්වය වසාගෙන සිටිනා අවිජ්ජාව, දිට්ඨිය යන මේ කෙලෙස් බල කපා දැමීමට ප්‍රඥාව අවශ්‍යය. නුපුරුදු මගක යන ඔබට ඉදිරියට එන බාධක මග හරවා ගැනීමේ ශක්තියත් නිර්භය ගතියත් අතේ ආයුධයක් තිබෙතොත් ඉබේ සැලසෙයි. ප්‍රඥව තිබීමෙන් ද යෝගාවචරයාට සැලසෙන්නේ මේ සැනසිල්ලයි.

කළ දේත් කරන්නට තිබෙන දේත් ගැන තැනට සුදුසු සිහිය එළඹ පවතින්නේ නැත්නම්, ඔහුට යම් කවර තරමේ සැපක් වත් තහවුරු කරගත නොහෙයි. ඊට වඩා යෝගාවචරයා හට හැම තැන ම සතියෙන් හා නුවණින් යුත් සිත් පෙළක් යොදන්නට පුළුවන් විය යුතුය. තමා ඉදිරියට පත් වැරදි දේ අයින් කිරීමට ද, හොඳ දේ අත්පත්කර ගැනීමට ද මෙය අතිශයින් උපකාර වෙයි. සතිය සමාධියෙන් තැන්පත් බවට හරවා ගත යුතුය. වීර්යයෙන් යොමු කොට ගත් සිතුවිලි පෙළ උනන්දු

කරගත යුතුය. මෙසේ මේ උපකාරක ධර්ම පරම්පරාව හොඳින් පවත්වා ගැනීම නිසා සිත් පෙළේ බැඳෙන මල ගතිය සේදී ගෙවී යන්නේය. ඒ වෙනුවට පහළ වන්නේ පිරිසිදු චිත්ත පරම්පරාවකි.

අරමුණට බැස ගන්නා, අල්ලා ගන්නා ස්වභාවය නිසා එපා නො වෙයි. ඕනෑකම වැඩෙයි. සතිය නිසා මගහැරී යා නොදී ඉදිරිපත් වීම සිදු වෙයි. සමාධිය නිසා එය විසිරී යා නො දී තැන්පත් කම සිදුවෙයි. ප්‍රඥාව නිසා ඇතුළු වීමට සුදුසුකම සැලසෙයි. මේ ගුණ බලය ඔබේ සිතට වද්දා ගැනීමට ඔබ උනන්දු නො වන්නේ මන්ද යි දැන් ඔබට ම ප්‍රශ්න කරන්නට සිදු වෙනවා ඇත.

භාවනා ක්‍රමයඃ-

භාවනා ක්‍රමය දැන් ඔබ ඉදිරියට පැමිණෙයි. එය මේ තාක් ප්‍රකාශයට පත් කරුණු අනුව සාර්ථක වැඩ පිළිවෙළක් බව ඔබට මැනවින් වැටහී ගොස් ඇත. දැන් එහි යෙදෙන්නට සිතන්න. මෙහි සඳහන් කරුණු ලබන්නේ ඒ පිළිබඳ සංක්ෂේප කථාවෙකි.

Lithira

භාවනා ක්‍රම දෙක

සමථ භාවනාව

සමථ භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව යයි භාවනාව දෙයාකාරයෙකින් ලැබේ. අපේ ප්‍රස්තුතය විදර්ශනා භාවනාව වුවත් සමථ භාවනාවේ හැඳින්වීමක් කිරීම ප්‍රස්ථාවෝචිත හෙයින් ඒ පිළිබඳව ද සංක්ෂේපයෙන් සටහනක් මෙහි දක්වමි.

කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණයන් සංසිඳවන භාවනාව සමථ භාවනාවයි. **"පච්චනීක ධම්මෙ සමෙතීති සමථො"** යනු "ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් සංසිඳ වන්නේ සමථය"යි යනු වචනාර්ථය යි. එහි ප්‍රතිඵල සමාධි සම්පත්තියයි. මේ සමාධි ලාභය පිළිබඳ භාවනා ක්‍රම රාශියක් විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වා තිබේ. ගණනින් සම සතළිසෙකි.

කමටහන් සතළිය පිළිබඳ සම්පූර්ණාවබෝධයක් ලැබීමට නම්:-

1. ගණනින් දැක්වූවන් බෙදීමෙන්
2. උපචාර අර්පණාභේද හෙයින්
3. ධ්‍යාන ප්‍රභේද හෙයින්
4. සමතික්‍රමණ ක්‍රමයෙන්
5. වර්ධනාවර්ධන හෙයින්
6. ආරම්මණ භේදයෙන්
7. භූමි හෙයින්
8. ග්‍රහණයෙන්
9. ප්‍රත්‍යය හෙයින්
10. චරිතානුකූල හෙයින් ය.

යන මේ දශ ප්‍රකාර විනිශ්චය දත යුතු ය.

Lithira

1. සංඛ්‍යා දර්ශනයඃ-

(ගණනින් දැක්වූවන් බෙදීමෙන්) (අ) කසිණ දසය, (ආ) අසුභ දසය, (ඉ) අනුස්සති දසය, (ඊ) බ්‍රහ්ම විහාර සතර, (උ) ආරුප්ප සතර, (ඌ) එක් සඤ්ඤාව (එ) එක් වවස්ථානය යනුවෙන් කොටස් සතෙකි.

කසිණ දසය නම්ඃ-

(අ) පඨවි කසිණය, (ආ) ආපෝ කසිණය, (ඉ) තේජෝ කසිණය, (ඊ) වායෝ කසිණය, (උ) නීල කසිණය, (ඌ) පීත කසිණය, (එ) ලෝහිත කසිණය, (ඒ) ඕදාත කසිණය, (ඔ) ආලෝක කසිණය, (ඕ) පරිච්ඡින්නාකාස කසිණය යන මොහු ය.

අසුභ දසය නම්ඃ-

(අ) උද්ධුමාතකය, (ආ) විනීලකය, (ඉ) විපුබ්බකය, (ඊ) විච්ඡිද්දකය, (උ) වික්ඛායිතකය, (ඌ) වික්ඛිත්තකය, (එ) හත වික්ඛිත්තකය, (ඒ) ලෝහිතකය, (ඔ) පුළවකය, (ඕ) අට්ඨිකය යන මොහු යි.

අනුස්සති දසය නම්ඃ-

(අ) බුද්ධානුසසති, (ආ) ධම්මානුස්සති, (ඉ) සංඝානුස්සති, (ඊ) සීලානුස්සති, (උ) චාගානුස්සති, (ඌ) දේවතානුස්සති, (එ) මරණසති, (ඒ) කායගතාසති, (ඔ) ආනාපානසති, (ඕ) උපසමානුසසති, යන මොහුයි.

බ්‍රහ්ම විහාර සතර නම්ඃ-

(අ) මෙත්තා, (ආ) කරුණා, (ඉ) මුදිතා, (ඊ) උපෙක්ඛා යන මොවුහුයි.

අරුප්ප සතර නම්ඃ-

(අ) ආකාසානඤ්චායතනය, (ආ) විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, (ඉ) ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, (ඊ) නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය යන මොවුහුය. එක සඤ්ඤාව නම් ආහාරයේ පටික්කුල සඤ්ඤාවයි. එක වවත්ථානය නම් චතු ධාතු වවත්ථානයි.

2. උපචාර අර්පණා භේදයෙන් විනිශ්චය මෙසේයිඃ-

කායගතා සතියත් ආනාපාන සතියත් හැර සෙසු අනුස්සති අට ද, ආහාරයේ පටික්කුල සඤ්ඤාව ද, චතුධාතු ව්‍යවස්ථාව ද යන මේ

කමටහන් දසය උපචාරය පමණක් ගෙන දෙන්නේය. එයින් ඉතුරු කටමහන් තිස අර්පණාව ද ගෙන දෙන්නේ ය.

3. ධ්‍යාන ප්‍රභේදයෙන් විනිශ්චය

අර්පණාව ලැබෙන කමටහන් අතරෙහි ආනාපාන සති කමටහන කසිණ කමටහන් දසය යන මේ එකොළසින් ධ්‍යාන සියල්ල ලැබෙයි. කායගතා සතියෙන් හා අසුභ දසයෙන් ද ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබෙයි. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා යන කමටහන් තුනෙන් ප්‍රථමාදී ධ්‍යාන තුන ලැබෙයි. උපෙක්ඛා කමටහනෙන් හා ආරුප්ප සතරින් ද, සතර වන ධ්‍යානය ලැබෙන්නේය.

4. සමතික්‍රමණ ක්‍රමයෙන් විනිශ්චයඃ-

මෙහි අංග සමතික්‍රමණය, ආලම්බන සමතික්‍රමණය යයි සමතික්‍රමණ දෙකෙකි. එහි ධ්‍යාන තුනක් ලැබෙන්නා වූ ද, ධ්‍යාන සතරක් ලැබෙන්නා වූ ද කමටහන්වල දී විතර්ක විචාර ආදී අංගයන් වික්ඛම්භණයෙන් ඉක්ම ගෙන දෙවන තුන්වන ආදී ධ්‍යානයන් ලැබිය යුතු වන හෙයින් එහි ලැබෙන්නේ අංග සමතික්‍රමණය යි. සතර වන බ්‍රහ්මවිහාරය ද මෙත්තා ආදී ආරම්මණයේ සොම්නස ඉක්මගෙන පැමිණිය යුතු වන හෙයින් අංග සමතික්‍රමණය යි වෙන්නේ. ආරුප්ප සතරෙහි ආලම්බණ සමතික්‍රමණය යි ලබන්නේ. මුලින් සඳහන් කළ කසිණ නවයෙන් එකක් ඉක්ම ගෙන ආකාසානඤ්චායතනයට පැමිණීම වෙයි. ආකාසානඤ්චායතනාදිය ඉක්ම ගෙන විඤ්ඤාණඤ්චායතනාදියට පැමිණීම වෙයි. සෙසු කමටහන්වල සමතික්‍රමණය නැත.

5. වර්ධනාවර්ධනයෙන් විනිශ්චයඃ-

මේ සතළිස් කමටහන් අතුරෙහි කසිණ දසය වැඩිය යුතුය. යම් පමණ පෙදෙසක කසිණාලෝකය පැතිරෙයි ද ඒ ඇතුළත දිබ්බසෝත ධාතුවෙන් ශබ්ද ඇසීමට ද, දිබ්බචක්ඛුවෙන් රූප දැකීමට ද, පර සත්ත්වයන්ගේ සිත්බැලීමට ද සමර්ථ වෙයි. කායගතා සතිය ද, අසුභ ද නො වැඩිය යුතුය. ඒ ඒ කොටසට අයත් අවකාශ ප්‍රදේශයෙන් පරිච්ඡින්නව සීමාසහිත ව පවත්නා හෙයින් ද, වැඩීමෙන් කුණප රාශියක වැඩීම වන හෙයින් ද, ආනිසංස ඇති නො වන හෙයින් ද නො වැඩිය යුතුය. මේ කායගතා සතියත්, අසුභයත් නො වැඩිය යුතු සේ ම සෙස්ස

ද නො වැඩිය යුතුය. එහි ආනාපාන නිමිත්ත වැඩීමෙන් වන්නේ වාත රාශියක වැඩීමය. එය ද අවකාශයෙන් පරිච්ඡින්න හෙයින් ද, ආදීනව සහිත හෙයින් ද නො වැඩිය යුතුය. බ්‍රහ්මවිහාර කමටහනේ පවත්නේ සත්ත්වාරම්මණ වශයෙනි. එහෙයින් එය වැඩීමෙන් වැඩෙන්නේ සත්ත්ව රාශියෙකි. මෛත්‍රී භාවනාවේදී මෙත් පැතිරවීම මෙත් වැඩීම නොවේ. අවස්ථා රාශියෙකි. මෛත්‍රිය පිළිබඳ පරිග්‍රහය වැඩිකිරීමය. මෙහි වැඩීමට ප්‍රතිභාග නිමිත්තකුත් නැත. ආරුප්පාරම්මණයන්හි ද ආකාශය කිසුනු ඉගුළු නැති හෙයින් වැඩීමෙක් නැත. විඤ්ඤාණය ස්වභාව ධර්මයක් හෙයින් නො වැඩිය යුතුය. විඤ්ඤාණ භාවය විඤ්ඤාණාපගමය හෙයින් නො වැඩිය යුතුය. නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනාරම්මණය ද ස්වභාව ධර්මයක් හෙයින් නො වැඩිය යුතුය. බුද්ධානුස්සති ආදියට ද පටිභාග නිමිත්තක් නැති හෙයින් නො වැඩිය යුතුය.

6. ආරම්මණ භේදයෙන් විනිශ්චය මෙසේ යි:-

මෙහි දක්වන ලද කමටහන් සතළිසෙන් කසිණ දසය, අසුභ දසය, ආනාපාන සතිය, කායගතා සතිය යන කමටහන් දෙවිස්සේ අරමුණු ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සහිතය. සෙසු අටළොස් අරමුණු ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නැත්තේය. එසේ ම අනුස්සති දසයේ ආනාපාන සතියත් කායගතා සතියත් හැර සෙසු අනුස්සති අට ද, ආහාර පටික්කූල පඤ්ඤාව ද, චතුධාතු වවත්ථානය ද, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ද, නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය ද යන මේ කමටහන් දොළසට ඇත්තේ ස්වභාව ධර්මාලම්බනයයි. දස කසිණයෝ ද, දස අසුභයෝ ද, ආනාපාන සතිය ද, කායගතා සතිය ද යන මේ දෙවිස්සට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වූ අරමුණ ඇත්තේය. සෙසු බ්‍රහ්ම විහාර සත ට හා ආකාසානඤ්චායතන ආකිඤ්චඤ්ඤායතන දෙක ඇතුළු සයට ඇත්තේ ප්‍රඥප්තිය අරමුණයි.

එසේ ම විපුබ්බක, ලොහිතක, පුළවක, ආනාපාන සති, ආපෝ කසිණ, තෙජෝ කසිණ හා ආලෝක කසිණ වල සූර්යාදීන්ගේ මණ්ඩලාරම්මණය ද, චලිතාරම්මණය ද වේ. එහෙත් එය චලිතාකාරයෙන් වැටහෙන්නේ භාවනාවේ පූර්වභාගයේ ය. එහි ප්‍රතිභාග තත්ත්වයට පැමිණි පසු නිශ්චල වේ. සෙසු අරමුණු අචලිතය.

Lithira

7. භූමිභෙදයෙන් විනිශ්චය මෙසේය:-

මෙහි දස අසුභයෝ ද, කායගතාසතිය ද, ආහාරපටික්කූල සඤ්ඤාව ද යන මේ දොළස කාමාවචර දෙවියන් අතර නැත. බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඒ දොළස හා ආනාපාන සතිය ද යන තෙළස නැත. අරූප භවයෙහි ආරුප්ප සතර හැර සියල්ල නැත. මිනිසුන් අතර නම් සියල්ල පවතියි.

8. ග්‍රහණයෙන් විනිශ්චය මෙසේය:-

භාවනාරම්මණය සිතට ගැනීම ග්‍රහණයයි. එය දිට්ඨ වශයෙන් ද, ඵුට්ඨ වශයෙන් ද සුත වශයෙන්’දැයි තුන් පරිදි වෙයි. එහි වායෝ කසිණය හැර සෙසු නව කසිණ ද, අසුභ දසය ද යන එකුන් විස්ස දිට්ඨ වශයෙන් ගත යුතු වේ. භාවනා පූර්ව භාගයේ දී ඒ ඒ වස්තූන්ගේ නිමිත්තාරම්මණය ඇසින් ගතයුතු වන හෙයිනි. කායගතා සතියේ තචපඤ්චකය දිට්ඨ වශයෙන් ගත යුතුය. සෙස්ස සුත වශයෙන් ගත යුතුය. මෙසේ කායගගතාසති අරමුණ දිට්ඨ වශයෙන් ද, සුත වශයෙන් ද ගත යුතුය. ආනාපාන සතිය ඵුට්ඨ වශයෙන් ගත යුතුය. වායෝ කසිණය දිට්ඨ - ඵුට්ඨ වශයෙන් ගත යුතු ය. සෙසු අටළොස සුත වශයෙන් ගත යුතුය. උපෙක්ඛා බ්‍රහ්ම විහාරය ද, ආරුප්ප සතර ද යන පස ආදිකම්මිකයාට නො කළ හැකිය. සෙසු 35 කළ හැකි ය, සුදුසුය.

9. ප්‍රත්‍යය හෙයින් විනිශ්චය මෙසේය:-

මේ කමටහන් අතරින් ආකාස කසිණය හැර සෙසු කසිණ නවය ආරුප්පයනට ප්‍රත්‍යය වෙයි. කසිණ දසය ම අභිඤ්ඤාවනට ප්‍රත්‍යය වෙයි. මුල් බ්‍රහ්මවිහාර තුන සතර වන බ්‍රහ්මවිහාරයට ප්‍රත්‍යය වේ. යට යට ආරුප්පය උඩ උඩ ආරුප්පයට ප්‍රත්‍යය වේ. නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය නිරොධ සමාපත්තිට ප්‍රත්‍යය වේ. සියල්ල ම දිට්ඨධම්ම සුඛවිහාරයට ද, විදර්ශනාවට ද, භවසම්පත්තියට ද ප්‍රත්‍යය වෙයි.

10. චරිතානුකූල හෙයින් විනිශ්චය මෙසේ ය:-

(අ) රාග චරිතයාට දස අසුභ, කායගතාසතිය යන කමටහන් එකොළස අනුකූලය.

Lithira

(ආ) දෝස චරිතයාට බ්‍රහ්මවිහාර සතර ද, සතර වර්ණ කසිණ ද යන කමටහන් අට අනුකූලය.

(ඉ) මෝහ චරිතයාටත් විතක්ක චරිතයාටත් එකම ආනාපාන සතිය අනුකූල වෙයි.

(ඊ) සද්ධා චරිතයාට අනුස්සති සය අනුකූල වෙයි.

(උ) බුද්ධි චරිතයා හට මරණ සතියත් උපසමානුස්සතියත් චතුධාතු වවත්ථානයත් ආහාර පටික්කූල සඤ්ඤාවත් යන සතර අනුකූලය.

(ඌ) සෙසු කසිණත් ආරුප්ප සතරත් සියලු චරිතයනට අනුකූලය.

(එ) කසිණ අතරෙහි කුඩා කසිණය විතක්ක චරිතයාට ද, විශාල කසිණය මෝහ චරිතයාට ද අනුකූල වෙයි. මේ සියල්ල කෙළින් ම ප්‍රතිපක්ෂ භාවය අනුව ද අතිශයින් සත්ප්‍රාය භාවය අනුව ද කියන ලදැයි දත යුතු.

මේ කමටහන් සතළිස ම තැනෙක අටතිසක වශයෙන් ද ව්‍යවහාර කරන ලද්දේය. මේ කියන ලද කමටහන් ගෙන භාවනාවේ යෙදීමේ සංක්ෂිප්ත වූ පූර්ණ උපදේශය මෙසේයි.

"වුත්තනයෙන සීලානි විසොධෙත්වා පරිසුද්ධ සීලෙ පතිට්ඨිතෙන ය්වාස්ස දසසු පලිබොධෙසු පලිබොධො අත්ථි, තං උපච්ඡින්දිත්වා කම්මට්ඨානදායකං කල්‍යාණමිත්තං උපසංකමිත්වා අත්තනො චරියානුකූලං චත්තාලීසාය කම්මට්ඨානෙසු අඤ්ඤතරං කම්මට්ඨානං ගහෙත්වා සමාධි භාවනාය අනනුරූපං විහාරං පහාය, අනුරූපෙ විහාරෙ විහරන්තෙන බුද්දක පලිබොධුපච්ඡෙදං කත්වා, සබ්බං භාවනා විධානං අපරිහාපෙන්තෙන භවෙතබ්බා"

යනු විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් සමාධි භාවනාව පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත උපදේශ විධියයි.

"පිරිසිදු සිල් හි පිහිටියා වූ මේ යෝගිහි විසින් තමාගේ දස පලිබෝධයන් කෙරෙහි යම් පලිබෝධයෙක් ඇද්ද හේ පසිඳ කමටහන් දෙන්නා වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයා කරා එළඹ තමාගේ චරිතයට අනුකූල වූ සතළිස් කමටහනුන් කෙරෙන් එක්තරා කමටහනක් ගෙන සමාධි

භාවනාවට නො සුදුසු අටළොස් වෙහෙර හැර සුදුසු පසඟින් යුත් වෙහෙර වසන්නහු විසින් දික් කෙස් නිය ආදී වූ ක්ෂුද්‍ර පලිබෝධයන් පසිඳ සියලු භාවනා විධිය නො පිරිහෙළන්නහු විසින් හැවිය යුතු" යනු පැරකුම්බාවන්ගේ සිංහලානුවාදයයි.

මෙම සමාධි භාවනාවට සුදුසු වනුයේ* පිරිසිදු අදහසින් සමෘද්ධ වීමෙනි. ඒ සඳහා සුදුසුකම් මෙසේ දක්වන ලද්දේය.

"යෙව තෙ සත්තා කම්මාවරණෙනවා සමන්නාගතා, කිලෙසා-වරණෙනවා සමන්නාගතා, විපාකාවරණෙනවා සමන්නාගතා, අස්සද්ධා, අච්ඡන්දිකා, දුප්පඤ්ඤා, අභබ්බා නියාමං ධම්මං ඔක්කමිතුං කුසලෙසු ධම්මෙසු සම්මත්තන්ති වුත්තා තෙසං එකස්සාපි එක කසිණෙපි භාවනා නසිජ්ඣති"

යනු හෙයින් යම් සත්ත්ව කෙනෙක් කම්මාවරණයෙන් හෝ සමන්විතයෝ ද, මිථ්‍යා දෘෂ්ටි ආදී ක්ලේශාවරණයෙන් හෝ සමන්විතයෝ ද, අහේතුක ද්විහේතුක ආදී විපාකාවරණයෙන් හෝ සමන්විතයෝ ද, බුද්ධාදීන් කෙරෙහි සැදැහැ නැත්තෝ ද, අප්‍රත්‍යනික ප්‍රතිපත්තියෙහි ඡන්ද නැත්තෝ ද, ලොවී ලොව්තුරා සම්‍යක්දෘෂ්ටි නැත්තහු ද, කුසල ධර්මයෙහි සම්‍යක්තත්ව යයි කියන ලද ආර්ය මාර්ගයට පැමිණෙන්නට නුසුදුස්සෝ යයි කියන ලද්දහු ද ඔවුන් කෙරෙන් එකක් හට ද එක් කිසුනෙක්හි දු භාවනාව සිද්ධ නොවේ.

එහෙයින් සමාධි භාවනාවට සැරසෙන්නවුන් විසින් තමාගේ සුදුසුකම් ඇතිව එහි යෙදීමට සිතට ගත යුතුය. සෙස්සවුන් විසින් සාමාන්‍ය ආනිසංස ලබාගැනීම සඳහා ද, අනාගත උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ද උත්සාහ ගත යුතුය. මෙය අප්‍රමාද ප්‍රතිපත්තියක් වන හෙයින් කෙළි හෝ සිනා පිණිස මෙහි නො යෙදිය යුතුය. සැකය ඉදිරියේ තබාගෙන නො යෙදිය යුතුය. ගරු අදහසින් පිරිසිදු උසස් හැඟීමෙන් යෙදිය යුතුය.

විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා භාවනාව සමථ භාවනාවට වඩා උසස් ය. එය දුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙක්හි ම ලැබෙන, දුක්ගිනි නිවෙන, කෙලෙස් මල වියලන අනගි උපදෙස් රැසෙකි. එහි ආනිසංස පක්ෂය ද අතිශයින් වැදගත්ය. එය කළයුතු වන්නේ නිවන් අරමුණු කොට ගෙන නියම ගුරූපදේශයන් හි පිහිටා ගනිමිනි.

සත්ත්වයා, පුද්ගලයා, සත්‍රිය, පුරුෂයා යනාදී වශයෙන් බැලීම සැලකීම පවත්වන්නෙ සම්මුතිය තහවුරු වන ආකාරයටය. එයින් නුවණක් නො වැඩේ. **සඤ්ඤාව, අභිනන්දනය, තණ්හාව, දිට්ඨිය** යන විපර්යාස හැඟීම් එයින් වැඩේ. යථාතත්ත්වය අවබෝධයට එයින් බාධා පැමිණේ. යථාභූත ඤාණයක් නො ලැබේ. යථාභූත ඤාණය නැතිකමින් දුක වැඩිවේ. තණ්හා දිට්ඨි ආදිය නැවැත නැවත වැඩෙයි. බුද්ධෝත්පාද කාලයක ම ලැබෙන මේ විදර්ශනාව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම අවබෝධයට උපකාර වෙයි. එයින් නිර්වාණාවබෝධය සැලැසෙයි.

මේ විදර්ශනාව ක්‍රමයෙන් සම්බන්ධය ඇතිවන සේ වඩන ඥාන පරම්පරාවෙකි. නුවණ රැසෙකි. මුලින් පහළ කරගත් ඥානය එයට ප්‍රතිපක්ෂව එය වසා සිටි කෙලෙස් සන්තානයක් පහ කිරීමෙන් පහළ වෙයි. චිත්තසන්තතිය තවත් ශක්තිමත් වෙයි. එසේ ශක්තිමත් වීමට කරුණු දෙකක් උපකාර විය. එකක් සිතෙහි කලක් මුළුල්ලෙහි බැඳී තුබු කෙලෙස් මල අහක්වීමය. අනෙක ඒ පිරිසිදු වීමෙන් අරමුණට බැසගන්නා කුශලපාක්ෂික ධර්ම සමූහය බලවත් වීමය. මෙහි දී නිකම් සිටියොත් ඒ තිබෙන බලය ද පහත වැටෙන්නට ඉඩ තිබේ. නැවත නැවත සල්ලක්ඛණ චිත්තපන්තිය පැවැත්වීමේ දී පූර්වෝක්ත ක්‍රමයෙන් පවත්නා විදර්ශනා පරම්පරාව පැවැත්වීමේ ක්‍රමය විදර්ශනා භාවනාවයි. එය උගැන්වීමේ දී දෙන උපදෙස් රැස බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පහළ වූයේය. සැරියුත්

* පරිශිෂ්ටය බලනු

මුගලන් ආදී මහරහතන් වහන්සේලා විසින් අනුක්‍රමයෙන් විනෙය ජනතාව කෙරෙහි යොදවාලීමෙන් අපරිමාණ ප්‍රතිඵල රාශියක් ලෝකයා ඉදිරියේ තබන ලද්දේය.

මේ උපදස් අතරෙහි පහසු ක්‍රමය නම් යෝගාවචර භාවයට පැමිණෙන පුද්ගලයාට සුතමය ඤාණය පහළ වන අන්දමට මුල දී දහම් දෙසිය යුතුය. උගැන්විය යුතුය. පසුව භාවනාවේ යෙදීමෙන් භාවනාමය ඤාණය පහළ කර ගැනීමට අවස්ථා සලසා දීමය.

තවත් උපදේශ ක්‍රමයක් නම් කර්මස්ථානාචාර්යවරයා විසින් යෝගාවචරයා තමාගේ පාලනයට ගෙන මනසිකාර විධියෙහි යොදවාලීම යි. එහි යෙදෙන ඔහුගේ නුවණ වැඩෙන සැටි හැසිරීම්, කථාකිරීම්, පැන විචාරිම්, පැන විසඳීම්, නුවණ යොදවාලීම්, සිහිය හැසිරවීම් ආදියෙන් විදර්ශනා වාරය මුදුන් පැමිණෙන තුරු රැකගෙන භාවනාවේ යෙදවීමයි. මේ ක්‍රම දෙක ම ඒ ඒ පුද්ගලයන් අනුව සාර්ථක කර ගත හැකිවෙයි.

මෙසේ විදර්ශනා භාවනාව සම විධියක යෙදී නො පසුබට උත්සාහයෙන් ගෙන යා යුතු වන හෙයින් එහි නියම තේරුම පහළ කර ගැනීමට විශුද්ධිය මාර්ග ගත මේ පාඨය සලකා බැලීම හොඳය.

"කථං භාවෙතබ්බාති එත්ථ පන යස්මා ඉමාය සඤ්ඤාය ඛන්ධායතන ධාතු ඉන්ද්‍රිය සච්ච පටිච්චසමුප්පාදාදි භෙදා ධම්මා භූමි. සීලවිසුද්ධි චෙවචිත්ත විසුද්ධි චාති ඉමා ද්වෙ විසුද්ධියො මූලං. දිට්ඨිවිසුද්ධි කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධි, මග්ගා මග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධි, පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධි, ඤාණදස්සන විසුද්ධීති ඉමා පඤ්ච විසුද්ධියො සාරීරං. තස්මා තෙසු භූමී භූතෙසු ධම්මෙසු උග්ගහ පරිපුච්ඡා වසෙන ඤාණ පරිචයං කත්වා මූල භූතා ද්වෙ විසුද්ධියො සම්පාදෙත්වා සරීර භූතා පඤ්ච විසුධියො සම්පාදෙන්තෙන භාවෙතබ්බා"

මේ වනාහි විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමේ ක්‍රමය ඉගැන් වූ විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන සංක්ෂිප්ත කථාවයි.

"විදර්ශනා ප්‍රඥාව" කෙසේ වැඩිය යුතුද? යන මේ පැනයෙහි පිළිතුර නම්; මේ විදර්ශනා ප්‍රඥාවට ඛන්ධ - ආයතන - ධාතු - ඉන්ද්‍රිය - සච්ච - පටිච්චසමුප්පාද - ආහාර ආදී ප්‍රභේද ඇති ධර්මයන් ස්වලක්ෂණ ග්‍රහණ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ ග්‍රහණයට ප්‍රවෘත්තිස්ථාන වන හෙයින් භූමිය.

සීල විසුද්ධිය හා චිත්ත විසුද්ධිය ද යන දෙක ප්‍රඥාවට පිහිටවන හෙයින් මුල්ය. දිට්ඨි විසුද්ධි, කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධි, මග්ගාමග්ග ඥාණදස්සන විසුද්ධි, පටිපදාඥාණ දස්සන විසුද්ධි, ඥාණදස්සන විසුද්ධි යන මේ විසුද්ධි පස වැඩිය යුතු වන හෙයින් ශරීරයයි. එහෙයින් ඒ භූමි වූ ධර්මයන් හි උග්ගහ පරිපුච්ඡා විසින් නුවණ පුහුණුව ඇති කොට ගෙන හෙවත් ස්කන්ධ ආදී ධර්මයන් හි සුතමය ඥාණය උපදවාගෙන මුල් වූ විශුද්ධි දෙක සපයාගෙන සරීර වූ විසුද්ධි පස වඩමින් මේ විදර්ශනා නුවණ වැඩිය යුතුය යනු ඒ පාඨයේ අදහසයි.

(අ) **භූමිඃ-** භූමි නම් පිහිටන තැන යි. වඩන්නට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රඥාව පිහිටන තැන පළමුවෙන් දැනගත යුතුය. හැඳින උගත යුතුය. නැතහොත් කථාවත් ප්‍රතිෂ්ඨා රහිත වෙයි. එහි පිළිපදනට යන්නහුට ද ප්‍රතිෂ්ඨාවක් නැතිව හිස් හැඟීමක් පහළ වීමට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් පළමු කොට භූමි දැනගත යුතුය. හැඳින ගත යුතුය. උගත යුතුය. වඩන්නට බලාපොරොත්තු වන නුවණ වැඩීම නම් මේරීමය. විකශනයයි. එහි ඒ විකශනය පැතිරීමේ ක්‍රමයෙන් සිදුවිය යුතු ය. ඒ පැතිරීම අහසේ නොවේ. වෙන තැනක හෝ නොවේ. ස්කන්ධාදීන් අතරෙහි ය, ඒ පැතිරීම සිදුවිය යුත්තේ. එහෙයින් රූප ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය, සංඥා ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය, විඥාන ස්කන්ධය යන මේ පඤ්ච ස්කන්ධයන් පිළිබඳව ස්වභාව ලක්ෂණය උගත යුත්තේ ය. සාමාන්‍ය ලක්ෂණය උගත යුත්තේය.

(ආ) ආයතනඃ- චක්ඛායතන, සොතායතන, ඝානායතන, ජිව්හායතන, කායායතන, මනායතන, රූපායතන, සද්දායතන, ගන්ධායතන, රසායතන, ඵොට්ඨබ්බායතන, ධම්මායතන යන මේ ද්වාදසායතනයන් පිළිබඳව ස්වලක්ෂණ සහ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ උගත යුත්තේය.

(ඉ) ධාතුඃ- චක්ඛු ධාතු, රූප ධාතු, චක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතු, සෝත ධාතු, සද්ද ධාතු, සෝත විඤ්ඤාණ ධාතු, ඝාන ධාතු, ගන්ධ ධාතු, ඝාන විඤ්ඤාණ ධාතු, ජිව්හා ධාතු, රස ධාතු, ජිව්හා විඤ්ඤාණ ධාතු, කාය ධාතු, ඵොට්ඨබ්බ ධාතු, කාය විඤ්ඤාණ ධාතු, මනො ධාතු, ධම්ම ධාතු, මනො විඤ්ඤාණ ධාතු යන මේ අටළොස් ආකාර ධාතූන් පිළිබඳ ස්වලක්ෂණය උගත යුත්තේය. සාමාන්‍ය ලක්ෂණය උගත යුත්තේය.

(ඊ) ඉන්ද්‍රියඃ- චක්ඛුන්ද්‍රිය, සෝතින්ද්‍රිය, ඝානින්ද්‍රිය, ජිව්හාන්ද්‍රිය, කායින්ද්‍රිය, මනින්ද්‍රිය, ඉත්ථින්ද්‍රිය, පුරිසින්ද්‍රිය, ජීවිතින්ද්‍රිය, සුඛින්ද්‍රිය, දුක්ඛින්ද්‍රිය, සොමනස්සින්ද්‍රිය, දොමනස්සින්ද්‍රිය, උපෙක්ඛින්ද්‍රිය, සද්ධින්ද්‍රිය, විරියින්ද්‍රිය, සතින්ද්‍රිය, සමාධින්ද්‍රිය, පඤ්ඤින්ද්‍රිය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය, අඤ්ඤින්ද්‍රිය, අඤ්ඤාතාවීන්ද්‍රිය, යන මේ දෙවිසි ඉන්ද්‍රියන් පිළිබඳ ස්වලක්ෂණ ද සාමාන්‍ය ලක්ෂණ ද උගත යුත්තේය.

(උ) සච්චඃ- දුක්ඛා ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරොධ ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යන සිවුවැදෑරුම් සත්‍යයන් පිළිබඳ අවබෝධය උගත යුත්තේය.

(උ) පටිච්ච සමුප්පාදඃ-

1. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාරයෝ වෙති.
2. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය වෙයි.
3. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාම-රූප වෙයි.
4. නාම-රූප ප්‍රත්‍යයෙන් සළායතන වෙයි.
5. සළායතන ප්‍රත්‍යයෙන් ඵස්ස වෙයි.
6. ඵස්ස ප්‍රත්‍යයෙන් වේදනා වෙයි.
7. වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාව වෙයි.
8. තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් උපාදානය වෙයි.
9. උපාදාන ප්‍රත්‍යයෙන් භවය වෙයි.
10. භව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාතිය වෙයි.
11. ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා මරණය වේ.

මේ ආකාරයෙන් සඳහන් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධය පහළ කර ගත යුත්තේය. මෙහි අවිජ්ජාවේ පටන් ජරා මරණය දක්වා අංගයෝ දොළොස්දෙනෙක් වන්නාහ.

(එ) ආහාරඃ- කබලිංකාර ආහාරය, ඵස්ස ආහාරය, මනෝසඤ්චේතන ආහාරය, විඤ්ඤාණ ආහාරය යන සිව් වැදෑරුම් ආහාරය පිළිබඳ යථාභූත ඥානය දියුණු කර ගත යුත්තේය. මෙ කියන ලද භූමි භූත ධර්මයන් පාළි වශයෙන් හා අර්ථ කථා වශයෙන් උද්ග්‍රහණය කළ යුත්තේ ය. නැවැත නැවතත් අර්ථය දැනගන්නා අදහසින් විචාරීම විමසීම කළ යුත්තේය.

යථෝක්ත භූමි භූත ධර්මයන්හි ඥාන පරිචය, නුවණ පුහුණුව, සිදුවන්නේ එහි ඥානය ආසෙවිත වීම හේතු කොට ගෙනය. ඒ ආසෙවනය වනාහි එහි ශ්‍රවණ වශයෙනුත් උප පරීක්ෂා වශයෙනුත් නො පිරිහෙලා කෙරෙන මනසිකාරයෙන් ලැබෙන්නේය. එහෙයින් වැඩ කැමති යෝගාවචරයා මෙහි නො පමාව යෙදිය යුතුය. මෙසේ මේ ධර්මයන් හි ඥාන පරිචය මුල දී දියුණුකරගත යුතුය. භාවනාභියෝගයේ දී අරමුණට ගත යුතු වන්නේ එයයි.

විදර්ශනා භාවනාවේ දී කටමහන් අරමුණ වශයෙන් නො ගත යුතු යයි අහක් කළ එක ද සංස්කාරයෙක් නැත. එසේ වුවත් පුද්ගලයාට ගැළපෙන සැටියෙන් අරමුණු යොදා ගතයුතු වන්නේය. මෙහි භූමි වශයෙන් එක් කොටසක් කීවද කරුණට පිරිමැසෙතත් සකල සත්ත්වයනට ගැලපෙනසේ කර්මස්ථානය දේශනා කරමින් මෙසේ සකන්ධාදිය පෙන්නුම් කළහ.

සත්ත්වයෝ එක් ක්‍රමයක් අනුව කොටස් තුනකට බෙදී සිටියහ. රූපසමුට්ඨානයෝය, අරූප සමුට්ඨානයෝය, උභය සමුට්ඨානයෝය යන වශයෙනි. එහි අරූප සමුට්ඨානයන් සඳහා සකන්ධ දේශනාව විය. එහි අරූප සතර ආකාරයෙකින් බෙදන ලද්දේය. රූප සමුට්ඨානයන් සඳහා ආයතන දේශනාව පැවැත්තේය. එහි රූප ධර්මයෝ අඩක් සහිත කොටස් දශයකට බෙදුනාහ. උභය සමුට්ඨානයන් සඳහා ධාතු දේශනාව පැවැත්තේය. එහි රූප අරූපද්වය ම බෙදී ඇති හෙයිනි.

තවත් ප්‍රකාර දෙකකින් සත්ත්වයෝ තුන් වැදෑරුම් වෙති. තික්ඛින්ද්‍රිය සත්ත්වයෝ, මජ්ඣිමින්ද්‍රිය සත්ත්වයෝ, මුදින්ද්‍රිය සත්ත්වයෝ යන වශයෙන් ද සංක්ෂේප රුචිකයෝ, මධ්‍යම රුචිකයෝ, විස්තාර රුචිකයෝ යන වශයෙන් ද වේ. මොවුන් සඳහා ද යථෝක්ත වූ සකන්ධාදි දේශනාවෝ පවත්වන ලදහ.

ඉන්ද්‍රිය දේශනාව අනාත්ම ලක්ෂණය පහසුවෙන් උගැනීමට හැකිවන සේ පවත්වන ලද්දේය. මේ ඉන්ද්‍රියයෝ ඊශ්වරාදීන් මෙන් තමන් හා එකතුව පවත්නා ධර්මයන් අතරෙහි අධිපතිකම් දක්වන්නෝය. එය ඔවුන් හට ලැබුනේ ධර්මතා වශයෙනි. මේ ක්‍රියාව මෙසේ වන හෙයින් වසවත්ති කෙනෙක් නැත්තාහ, මේ ධර්ම මෙසේ ශූන්‍යයෝය, අවශවර්තිහු ය යනු මෙයින් පැහැදිලි වන හෙයින් අනාත්ම ලක්ෂණය සුවසේ අවබෝධ කර ගත හැකි වන්නේය.

"ස්කන්ධයෝ ද, ආයතනයෝ ද, ධාතුහු ද, ඉන්ද්‍රියෝ ද යන දහම් කොටස් සතරෙහි ම පිළිපැදීම, පැවැත්මය, නැවැත්මය, ඒ දෙකෙහි ම හේතුව යන ක්‍රමයෙන් දැකීම සැපයට හේතු වෙයි. එසේ නො වෙතොත් දුකට හේතු වෙයි" යනු ප්‍රකාශ කරනු සඳහා සත්‍ය දේශනාව පැවැත්තේය.

විදර්ශනාවේ මුල් දෙකඃ-

විදර්ශනා ප්‍රඥාවට මුල් දෙකක් ඇත්තේය. මාර්ග ප්‍රඥාවට ද මුල් දෙකක් ඇත්තේය. මාර්ග ප්‍රඥාවට ද එය එසේ ම ලැබෙයි. සීල විසුද්ධිය, චිත්ත විසුද්ධිය යන දෙකය. මේ දෙක තිබෙන තාක් ප්‍රඥාව මුල් බැස ගන්නේය. නැතහොත් එය නො වෙයි.

1 සීල විසුද්ධිය නම්ඃ-

"සීල විසුදධි නාම සුපරිසුදධං පාතිමොක්ඛ-
සංවරාදි චතුබ්බිධං සීලං"

යනු හෙයින් සැදැහැයෙන් ශික්ෂාපද ශීලය රැකීම, ඉන්ද්‍රියද්වාරයෙන් රාගාදී කෙලෙස් පහළ වන්නට ඉඩ නො තබා සිහියෙන් යුතුව විසීම, දිවි පැවැත් වීම සඳහා තමාට නො ගැළපෙන නුසුදුසු නො දැහැමි දේ නො ගෙන පිරිසිදු ජීවිකාව වීර්යයෙන් යුතුව රැකගැනීම, ආහාරාදි

වශයෙන් තමා පරිභොග කරන තාක් දය ප්‍රයෝජනය වශයෙන්, පිළිකුල් වශයෙන්, ධාතු වශයෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරමින් සිහියෙන් යෙදී පිරිසිදුව විසීම යන පාතිමොක්ඛ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, ආජීව පාරිසුද්ධි සීලය, පච්චයසන්නිස්සති සීලය යන සිවු පිරිසිදු සිල් රැකීමෙන් පිරිසිදු කායික වාචසික පැවැත්මක් තබා ගැනීමය.

2 චිත්ත විසුද්ධිය නම්:-

"**චිත්ත විසුද්ධි නාම සඋපචාර අට්ඨ සමාපත්තියො**" යනු බැවින් උපචාර සහිත අට්ඨ සමාපත්තිහුය. එහි අට්ඨ සමාපත්ති නම් ප්‍රථම ධ්‍යානාදි වශයෙන් ලැබෙන රූපාවචර සමාපත්ති සතර ද, අරූප ධ්‍යාන වශයෙන් ලැබෙන සමාපත්ති සතර ද යන අටය. මේ අවස්ථායෙ හි ලැබෙන සමාධියට අර්පණා සමාධිය යයි කියනු ලැබේ.

තවද මේ සමාපත්ති අට ලැබීමට පළමුවෙන් එකී මහද්ගත සිත් පහළ වන චිත්ත වීථියේ මුලිනුත් උපචාර නමින් සිත් පහළ වන්නේය. ඒ සිත් පහළ නො වී ද උපචාර සිත් පමණක් පහළ වන්නට ඉඩ ඇත්තේය. මේ දෙවර්ගය ම උපචාර නාමයෙන් දක්වන ලද බව දත යුතු වෙයි.

"විපස්සනායානිකයා ගේ තනිකර උපචාර සමාධිය හෝ එය නැත්නම් ක්ෂණික සමාධිය හෝ චිත්ත විශුද්ධිය වන්නේ ය"යි පුරාණාචාර්යවරයන් විසින් ප්‍රකාශිත හෙයින් මේ ක්ෂණික සමාධිය ද චිත්ත විසුද්ධිය වශයෙන් ක්‍රියා කෙරෙයි. විදර්ශනා භාවනාවට චිත්ත විශුද්ධිය වශයෙන් මෙසේ අවස්ථා තුනකින් පටන් ගැනීමට ඉඩ ඇති හෙයින් ධ්‍යාන සිත් නැතිව විදර්ශනා වඩන්ට නො හැකිය යන මතය අහේතුක බව සැලකිය යුතුය.

ටීකාචාර්ය ධම්මපාල හිමියෝ ද "**උපචාර සමාධිපි අප්පනා සමාධි විය විපස්සනාය අධිට්ඨාන භාවතො චිත්ත විසුද්ධියෙව**"යි උපචාර සමාධිය ද අර්පණා සමාධිය මෙන් විදර්ශනාවට පිහිට වන හෙයින් චිත්ත විසුද්ධිය මැයි මේ අර්ථය ම ප්‍රකාශ කළහ. මේ පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවබෝධයක් පහළ කර ගැනීමට තවත් ඔබ්බට දියුණුවට පමුණුවා ගත යුතුය. මේ සීල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත් යන දෙක ප්‍රඥාවට මුල්

වන්නේ එයට යථෝක්ත භූමියේ ස්ථිරව පිහිටා ගැනීමට උපකාර වන හෙයිනි. ශීලයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨා සිද්ධිය වෙයි. සමාධියෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාව ස්ථිර වෙයි. එයින් ප්‍රඥාව වැඩීමට හොඳට අවසරය ලැබෙයි. "**සතිහි සීල විසුද්ධියං චිත්ත විසුද්ධියඤ්ච අයං පඤ්ඤා මූලජාතා නාම හොති නාසති**" "සීල විසුද්ධිය ඇති කල්හි චිත්ත විසුද්ධිය ද දෙක ම ඇති කල්හි මේ ප්‍රඥාව මුල් ගත්තේ නම් වෙයි" යන ආචාර්ය ධම්මපාල ස්වාමීන්ගේ වචනය ද සැලැකිය යුතුය.

3 **ප්‍රඥාවේ ශරීරය:-** දිට්ඨි විසුද්ධිය, කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය, මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධිය, පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධිය, ඤාණදස්සන විසුද්ධිය යන විසුද්ධි පස විදර්ශනා ප්‍රඥාවේ ශරීරයයි. ක්‍රමයෙන් නො පිරිහෙලා වර්ධනයට පත් කර ගත යුත්තෙකි. ශරීරය පිරිහීමෙන් සම්පූර්ණ අභාවය සිදුවන හෙයිනි.

ප්‍රඥාව පිරිහෙන සැටි

(අ). **අනුලෝම ඤාණයේ** නො වැඩීමෙන් පටිච්ච සමුප්පාදය ගැනත්, නිවන ගැනත් විරුද්ධ මත පහළ වී නුවණ පිරිහෙයි.

(ආ). **සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණයේ** හානියෙන් සංස්කාරයන් හි උපේක්ෂාව පහළ කරගන්නා අන්දම නො දැනීමෙන් නුවණින් පිරිහෙයි.

(ඉ). **මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණයේ** පරිහානියෙන් ක්ලේශ සංස්කාරයන් අල්ලා ගත් ගැන්ම හරින්නට නො හැකිව නොයෙක් ලෙසින් නුවණින් පිරිහෙයි.

(ඊ). **නිබ්බිදා ඤාණයේ** පරිහානියෙන් අභිරති සඤ්ඤාව වැඩී කුශලධර්ම පක්ෂයේ අනභිරතිය නැතිව නුවණින් පිරිහෙයි.

(උ). **ආදීනව ඤාණයේ** පරිහානියෙන් සත්ත්ව සංස්කාරයන් පිළිබඳව පවත්නා ආශ්වාද සංඥාව කඩා ගැනීමට බැරිව වැඩීමෙන් දුකට පත්ව නුවණින් පිරිහෙයි.

(ඌ). භය ඤාණයේ පරිහානියෙන් ඒකාන්තයෙන් භය වශයෙන් දැන ගත යුතු සංස්කාරයන් සර්ප, ගිනි, විෂ ආදීන් සමග එකට වැටී විනාශ මුඛයට පත්වන බිළිඳුන් සේ ඒවා ඇසුරු කෙරෙමින් දුකට පත්ව නුවණින් පිරිහෙයි.

(එ). උදයව්‍යය ඤාණයේ පරිහානියෙන් උච්ඡේද දිට්ඨි, සස්සත දිට්ඨි ගෙන මිථ්‍යා දෘෂ්ටික ව ඤාණයෙන් පිරිහෙයි.

මේ ආකාරයෙන් පටිපදා ඤාණ දස්සනය වැඩී නැති නම් නුවණට අයත් අංගෝපාංග නො ලැබී එය පිරිහීමට පත්වෙයි.

2. මග්ගාමග්ගඤාණ දස්සනය නො වැඩීමෙනුදු මෙසේම ගත යුතු නො ගත යුතු ප්‍රතිපත්තිය තේරුම් ගන්නට නො හැකිව නො ගත යුතු මග ගැනීමෙන්, ගත යුතු මග නො ගැනීමෙන් සම්පූර්ණ ප්‍රතිපත්තිය පැනගොස් නුවණේ පිරිහීම සිදු වෙයි.

3. කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය නො වැඩීමෙන් ද සත්ත්වයා පිළිබඳවත්, සත්ත්වයා වසන ලෝකය පිළිබඳවත්, නොයෙක් ආකාර සැකයට භාජන වී නුවණේ පිරිහීම සිදු වෙයි.

4. දිට්ඨි විසුද්ධිය වැඩී නැතිකමින් නො යෙක් ආකාර මිථ්‍යා අදහස් වැඩීමෙන් සම්‍යග් දෘෂ්ටිය වඳ වී නුවණේ පිරිහීම සිදුවෙයි.

5. ඤාණදස්සන විසුද්ධිය නම් වැඩුණු ඤාණය යි. එය සපුරා ගැනීමය භාවනාවේ ප්‍රධාන තේරුම වන්නේ.

මේ ආකාරයෙන් නුවණට අවශ්‍ය වන අංගෝපාංග සම්පූර්ණ කරගැනීම හේතු කොට ප්‍රඥා ශරීරය සකස්වන බව සැලකිය යුතුය. මේ අවයව පඤ්චකය සමුදිත වීමෙන් ඒකසන්තාන භාවයට පැමිණීමෙන් ප්‍රඥා ශරීරය හඳුන්වා දියහැකි වෙයි. එසේ දක්වෙන අවයව පසෙන් දිට්ඨි විසුද්ධියත්, කංඛාවිතරණ විසුද්ධියත් ශරීරයේ පාද ද්වය වශයෙන් දත යුතු වෙයි. මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධිය, පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධි ද්වය හස්තද්වය වශයෙන් දත යුතු වෙයි. ඤාණදස්සන විසුද්ධිය ශීර්ෂය වශයෙන් දත යුතුය.

සීලය දැනීම එකෙකි. එහි පිළිපැදීම එකෙකි. එහෙයින් සීලයන් පිළිබඳ දැනීම පහළ කර ගත් පමණින් ශීල විසුද්ධියෙහි පිහිටි යේ නොවේ. චිත්ත විසුද්ධි ගැන ද සැලකිය යුත්තේ මෙසේ මැයි.

"නහි කෙවල ජානන මත්තෙන චිත්ත විසුද්ධියා පතිට්ඨිතො නාම හොති. නච තත්ථ අපතිට්ඨාය උපරි විසුද්ධියො සම්පාදෙතුං සක්කා"

යනු ටීකාචාර්ය වචනයයි. තනිකර දැනීම් පමණෙකින් සීල විසුද්ධියෙහි පිහිටියේ නම් නො වෙයි. එහි නො පිහිටා මතු විසුද්ධින් සම්පාදනය කිරීමට නො හැක්කේය" යනු එහි තේරුමයි.

විදර්ශනාවේ ක්‍රම දෙක

සමථයානික ක්‍රමය සහ සුද්ධ විපස්සනායානික ක්‍රමය යයි විදර්ශනා භාවනාවේ ක්‍රම දෙකකි. එහි සමථයානික නම් **"ඣානෙවා ඣානූපචාරෙ වා පතිට්ඨාය විපස්සනං අනුයුඤ්ජන්තස්සෙතං නාමං"** යනු කී හෙයින් ප්‍රථමාදි ධ්‍යානයෙක පිහිටා හෝ එහි උපචාරයෙහි පිහිටා හෝ විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදෙන්නා හට කියන නමෙකි. මෙසේ සමථයානික යෝගාවචරයා හට විදර්ශනාභිනිවෙශය වන්නේ කලින් තමා තුළ පහළ කර ගත් ධ්‍යානාදියක් ද්වාරකර ගැනීමෙනි. සුද්ධ විපස්සනායානිකයා හට එසේ කලින් දියුණු කර ගත් සමථයෙක් නැත. ඔහුගේ භාවනාව සමථයට නො මුසුය. ඔහුට අරූප කොටස් ප්‍රකට නැති හෙයින් ආරම්භයේ විපස්සනාභිනිවෙසය රූප කොටස් මාර්ගයෙනි. සමථයානිකයාගේ අභිනිවෙසය රූප අරූප දෙකින් ම ලැබේ. ඔහුට ඒ දෙවර්ගය ම ප්‍රකට වන හෙයිනි. මේ ආකාරයෙන් ආරම්භ කරන විපස්සනා ඥාන පරම්පරාව සම්පූර්ණ වන්නේ මේ දෙපක්ෂය තුළම විසුද්ධි සිත දියුණුවට පත්වීමෙනි.

සප්ත විසුද්ධිය

1. සීල විසුද්ධිය, 2. චිත්ත විසුද්ධිය, 3. දිට්ඨි විසුද්ධිය, 4. කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධිය, 5. මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධිය, 6. පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධිය, 7. ඤාණදස්සන විසුද්ධිය යනු විසුද්ධි සප්තකයයි.

Lithira

එහි සඳහන් මුල් විසුද්ධි දෙක පළමුවෙන් හඳුන්වාදෙන ලද්දේය. දිට්ඨි විසුද්ධියේ පටන් ඇති විසුද්ධි පස දැන් මෙහි හඳුන්වාදිය යුතුව තිබේ. මේ විසුද්ධීන් පිළිබඳව නියම තේරුම පහළවන්නේ මෙයට අයත් භාවනාවේ යෙදීමෙනි. එහි සුතමය වූ ඤාණය පහළකර ගැනීමට නම්, ඇදහිලිමත්ව විදර්ශනා භාවනා උපදේශයන්හි විමසුම් නුවණ යෙදවිය යුතුය. ඒ පිළිබඳ ව විශේෂාවබෝධයට හැඳින්වීම, පිළිවෙත, ප්‍රතිඵල, අනුසස් යන ක්‍රම සතරින් ඥානය මෙහෙය විය යුතුය.

හැඳින්වීම:- දිටඨි විසුද්ධි නම් "**නාමරූපානං යථාවදසසනං දිටඨි විසුදධිනාම**" යනු හෙයින් නාම රූපයන් පිළිබඳ ඇති තතු දැකීමයි. තමා භාවනාවට යොදා ගත් අරමුණ මුලින් රූපයක් වෙන්නට ද පුළුවන. අරූපයක් වෙන්නටත් පුළුවන. ඒ එසේ ගත් නාම-රූපයන්ගේ ලක්ෂණ වශයෙනුත්, රස වශයෙනුත් පච්චුපට්ඨාන වශයෙනුත් වැටැහීම සිදුවිය යුතුය.

පිළිවෙත:- භාවනාවට ගන්නා කර්මස්ථාන කොටස් විදර්ශනාවේ දී **ශරීර** වශයෙන් දක් වූ දේ විය යුතුය. එනම් සකන්ධ ධාතු ආදියයි. සකන්ධ වශයෙන් සැලැකීමේ දී මනස ඉදිරියට හමුකරගත් කේසාදී රූප කොටසක් හෝ එයට ඇතුළත් ප්‍රකට ව වැටැහෙන වායෝ ධාතු කොටසක් හෝ විය හැකිය. කේසාදී කොටස්වල පඨවි ධාතුව ප්‍රකටය. පිත්තාදී කොටස්වල ආපෝ ධාතුව ප්‍රකටය. ආනාපානාදියෙහි වායො කොටස් ප්‍රකටය. භාවනාරම්මණයට මුලදී හොඳට ම ප්‍රකට කොටසක් වෙත සිත යොදවා අභිනිවෙසය සලකා ගතයුතු බව මූලික විදර්ශනෝපදේශයයි. ප්‍රකට නො වන දේ මුලින් ඇල්ලීමෙන් ප්‍රතිඵල දුරස්ථ වෙයි. එසේ සිත එල්බ ගන්නා ඒ අරමුණ නැවැත නැවැත සිතට හොඳට ප්‍රකට වූවක් කර ගත යුතුය. ආරම්භයේ දී එකක් වශයෙන් දැනෙන පෙනෙන ඒ කොටස් සිත තැන්පත් වීමෙන්, දියුණුවට පත්වීමෙන් එය බෙදි බෙදී වැටැහෙන්නට පටන් ගනියි. එසේ වැටැහීමේ දී ඒ ඒ කොටස්වල ක්‍රියාකාරී ස්වභාවයෝ ද, සිතට වැදෙන ස්වභාවයෝ ද, එහි ආධාර ස්වභාවයෝ ද පැහැදිලි වන්නාහ. එය සිදුවෙනතාක් මනසිකාරය හෙවත් සතියත් සම්පජඤ්ඤයත් හොඳින් තැන්පත්කමින් පවත්වා ගත

යුතුය. හැම දෙයක් ම මෙනෙහි කොට කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. උත්සාහයෙන් එය කළ යුතුය.

ප්‍රතිඵල:- ගුරූපදේශ අනුව භාවනාවේ යෙදෙන පින්වතුන් හට අතර මග ලැබෙන බාධකයන් මග හරවා ගත හැකි වෙයි. එය නැති තැනැත්තා විසින් අතරක සිත නො නවතින සේ මනසිකාර චිත්ත පරම්පරාව පැවැත්විය යුතු ය. සංස්කාරයන්ගේ පැවැත්ම වන මේ ධාතූන් පිළිබඳ ලක්ෂණ රස පච්චුපට්ඨානාදිය මෙසේය.

1. පඨවිය:- තද දැඩි බව, රළු බව, අනෙක් ධාතූන්ට පිහිට වීම, සෙසු ධර්මයන් පිළිගන්නා සැටි යන මේ ආකාරයෙන් දැනීම වෙයි.

2. ආපෝ:- වැගිරෙන ස්වභාවය, අනෙක් ධර්මයන් වර්ධනය කරන ගතිය, පිඬු කිරීමේ සැටි හැඟීම යන මේ ආකාරයෙන් දැනීම වෙයි.

3. තේජෝ:- උණුසුම් ස්වභාවය, පැසැවීම, මේරීම, මෘදුබව හැරවීම, යන මේ ආකාරයෙන් දැනෙයි.

4. වායෝ:- පිම්බීමේ ස්වභාවය, චලනය, තල්ලු කිරීම යන මේ ආකාරයෙන් දැනෙයි.

මේ හැඟීම් පහළ වන්නේ යථෝක්ත අන්දමින් අරමුණ දෙස එකඟ සිතින් බැලීමේ දී ඒ මෙනෙහි කිරීම පවත්වන චිත්ත පරම්පරාව දියුණු වීම හේතු කොට ගෙනය. භාවනා මනසිකාරය නො කඩවා ගෙනයාම මේ විදර්ශනාවේ ප්‍රධාන කාර්යය යි. ලැබෙන තාක් අරමුණු මෙනෙහි කිරීමෙන් සති සම්පජඤ්ඤය ලැබේ. එසේ නො වෙතොත්, ප්‍රමාදය යි. මුට්ඨස්සතිය යි. මුට්ඨස්සති පුද්ගලයාට භාවනාවෙක් කොයින්ද? එහෙයින් අප්‍රමාද ප්‍රතිපත්තිය රකිමින් තමාගේ ආසනයේ කය වදින සැටි ද, එයින් කාය සම්ඵස්සය ලැබෙන සැටි ද මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ කිරීමේ දී ඇගේ වේදනාව පහළ වෙතොත් එය ද, සිත බැහැර යතොත් එය ද, වෙන යම්කිසි ඇසීම් ආදියක් දැනුණොත් එය ද මෙනෙහි කළ යුතුය. අන්තිමයේ ඒ සියල්ල අභිභවනය කොට භාවනාරම්මණයට පහසුවෙන් සිත යවන්නට හැකි වෙයි.

තමාට හොඳට දැනෙන තමාගේ සිරුරේ චලනය මෙනෙහි කිරීම පහසුය. එය ද රූපයයි. ඒ රූපයන්ගේ පහළවන සැටි, බිඳෙන සැටි වැටැහෙනවා ඇත. එහි එක චලනයක් නොව චලන රාශියක් ම පවතින සැටි මනසිකාරයට ඉදිරිපත් වෙනවා ඇත. එයට සම්බන්ධ නාම ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත.

මෙසේ ඒ ඒ රූපා රූප ධර්මයන්ට අයත් ලක්‍ෂණාදියත් සමග ඒ ඒ කොටස් එකින් එකට වෙන් වෙන් වෙමින් පිරිසිඳෙමින් පහළවන දැනීම නාම - රූප පරිච්ඡේද ඥාණයයි. ගන්නා අරමුණට සිත හොඳින් යොදාගෙන හිඳීමට හැකි වෙයි. එහෙයින් එහි මීට කලින් දැනගන්නට නො ලැබුණු විසිතුරු දැනීමක් පහළ වෙයි. අත් පා දිගහැරීම් ආදිය ද මෙනෙහි කිරීමෙන් ම සිදුවෙන හෙයින් එයට සිත යැවෙන විට සිත එහි වැටෙන සැටියෙන් ද, හැපෙන සැටියෙන් ද වැටැහෙයි. ක්‍රමයෙන් මනසිකාරය දියුණු කරන විට මේ හැම තැනම විශේෂ දැනුම පහළ වෙයි. ගුරූපදෙශය ඇතිව මේ භාවනාව ගෙන යා යුතු බව මෙහි දී විශේෂයෙන් තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

මුලදී චිත්ත සමාධිය දියුණු කොට ගෙන සිටියකුට රූපයන් පිළිබඳ එකකින් එකක් වෙන්කොට දැනීම ඉක්මණින් සිදු වෙයි. අරූප වූ නාමයන් පිළිබඳ ව ද එසේම දැනීම වෙයි. මෙහි දී ඉදිරිපත් වන හැම අරමුණක දී ම මේ වෙන්කොට ගන්නා දැනීම පහළ වෙයි. අරමුණත් අරමුණ දැනීමත් වෙන් වෙන් වී සිතට දැනෙන අවස්ථාවේ දී සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීම් නැති වෙයි. අරමුණ බෙදී බෙදී වැටහෙන්නට පටන් ගනියි. පාඩම් නිසා නොව, අසා ගැනීමක් නිසා නොව, අනුන්ගේ කථාවක් විශ්වාස කිරීම නිසා නොව, තමාට ම මේ හැඟීම පහළ වනවිට සිතට ඉතා උසස් ශක්තියක් ලැබී ඇත්තේය. ලැබෙනතාක් අරමුණු සම්බන්ධ කරගෙන පවත්නා මේ ශක්තියත් සමග යථොක්ත හැඟීම මේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණයයි. මෙයින් ලැබෙන ආනිසංසය ඔබට මෙසේ දැනෙයි. සත්ත්ව සම්මෝහ නැති වෙයි. මිථ්‍යාදෘෂ්ඨි නැති වෙයි. අසම්මෝහ භූමියෙහි සිත පිහිටයි. යථාභූත දර්ශනය, **නාම රූප වවත්ථානය**, සංඛාර පරිච්ඡේදය යන නම් ද මෙයට ව්‍යවහාර කෙරෙති.

මෙහි සඳහන් කළ පිළිවෙත ඉතා සංක්ෂේප ක්‍රමයයි. අටළොස් ආකාර පිළිවෙතක් මේ සඳහා දක්වන ලද්දේය. ඒ ක්‍රමයන් ආචාර්යවරුන් විසින් තේරුම් ගෙන ඒ ඒ අවස්ථාවල දී ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ සුදුසුකම් අනුව යොදන බව සැලකිය යුතුය. යෝගාවචරයාට ඒ හැම ක්‍රමයක් ම නො දැනීමෙන් භාවනාවට පාඩුවක් නො වන බව දත යුතුය.

තවද මෙ දිට්ඨි විසුද්ධිය පිළිබඳ පිළිවෙත මෙහි දැක්වූයේ සමථයෙහි පුරුදු පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධ චිත්ත තත්ත්වය අනුගමනය කිරීමෙනි. කලින් ඔහු චිත්ත විසුද්ධිය ලබා සිටි හෙයිනි. එසේ පුරුද්දක් නැති ශුද්ධ විදර්ශක යෝගාවචරයා විසින් මෙහි දී මීට වඩා වැඩ රැසක යෙදිය යුතුය. ආචාර්යවරයා විසින් ද ඒ අන්දමින් අනුශාසනා කළ යුතුය. සක්මන් භාවනාවත්, ආසන භාවනාවත් අනෙක් හැම ඉරියව් රැසත් සමාධිය වැඩෙන සේ යොදවාලීමට මෙහි දී කර්මස්ථානාචාර්යවරයා උනන්දු විය යුතු වෙයි.

ප්‍රථමයෙන් සමථයේ වැඩ නො කොට විදර්ශනාවෙන් ම මේ භාවනාව අරඹන පින්වතුන් විසින් සංඛාර සම්මසන කාලයේ දී පඨවි ආදී ධාතු වශයෙන් මනසිකාරය හෙවත් සැලකීම පුරුදු කළ යුතුය. එහි දී ධාතූන් පිළිබඳ ස්වභාව කෘත්‍යාදිය සහිත ව අවබෝධය යථොක්ත සල්ලක්ඛණ චිත්තයට පැහැදිලි වෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී සිත එතරම් ම පිරිසිදු නො වන හෙයින් අතරින් පතර ඒ සල්ලක්ඛණ චිත්තයට බාහිර කාමාදී අරමුණු ද හමුවන්නට, සම්බන්ධ වී පහළවන්නට, ඉඩ තිබේ. මෙහි යෝගාවචරයා හට ලැබී තිබෙන්නේ ක්ෂණික සමාධියයි. එය ද අතිශයින් තරුණය. එසේ ම දුබලය. මේ ස්වභාවයන් හේතු කොට ගෙන අතරින් පතර පහළවන වික්ෂිප්ත චිත්තයන් යථොක්ත සලලක්ඛණ චිත්තයන් විසින් යටපත් කර ගැනීමේ සමත්කම ලැබේ නම්, එකල් හි කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ බලය මැඩුණු බව තේරුම් ගත යුතු ය. අරමුණෙහි ටික වේලාවක් රඳවා ගැනීමට සමත් හෙයින්, ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මවලින් අනභිභූත හෙයින් ද උපචාර සමාධියට සමාන බලයක් එහි තිබේ. **"සොපිහි ආරම්මණෙ එකාකාරෙන පවත්තමානො පටිපක්ඛෙන**

අනභිභූතො අප්පිතො විය චිත්තං නිච්චලං ඨපෙති” යනු විසුද්ධිමග්ග ටීකාචාර්ය වචන හෙයින් මේ ක්‍ෂණික සමාධිය ද හොඳට ශක්තිමත් බව දත යුතුය. විදර්ශනා භාවනා වේ යෙදුනහුගේ සල්ලක්ඛණ චිත්තය යම් ප්‍රකට අරමුණක් රැගෙන පවතී නම්, එය එක් අරමුණක් සලකා ඊළඟට එබඳු ම තවත් අරමුණක් ද, ඊළඟට තවත් අරමුණක් දැයි සල්ලක්ඛණ චිත්ත පරම්පරාව එක් ආකාරයෙකින් වෙන සිතකින් අතරක් නැතිව පවතියි. අරමුණ නානාකාර වූවත් ඒ හැම තැන ම එක ම සල්ලක්ඛණාකාර වූ චිත්තයේ සමාහිතාකාරය එක සමානය. පළමුවැන්න යම්බඳු සමාහිත (එකඟ) වූ සිතෙකින් සලකා නම් දෙවැන්න තුන්වැන්න ද එබඳු වූ සිතින් සලකයි. හැම සල්ලක්ඛණය ම සමාහිතය. මෙසේ පැවැති මේ සිත ප්‍රතිපක්‍ෂ නීවරණයන්ගේ බලයට යට නො වූයේය. මෙබඳු මේ ක්‍ෂණක සමාධිය අර්පණා සමාධිය සේ බලවත් යයි දත යුතු. මේ චිත්ත විසුද්ධිය යි.

උපචාරත් ධ්‍යාන ධර්මත් චිත්ත විසුද්ධිය බව අර්ථකථාවේ ප්‍රකාශිත විය. මේ විදර්ශනා පූර්වක භාවනාවේ චිත්ත විසුද්ධිය මෙහි ප්‍රකාශිත ක්‍ෂණී සමාධිය යි. එයද උපචාර සමාධියෙහි සංග්‍රහ කිරීමෙන් යථොක්ත ප්‍රකාශය කරන ලද බව දත යුතුය. උපචාරය පමණක් ලැබෙන කර්මස්ථාන මුල දී දකවන ලද්දේය. එහි ‘උපචාරය’යි කීයේ ක්‍ෂණික සමාධිය මැයි. **“පඨමස්ස ඣානස්ස පරිකම්මං ගොත්‍රභූච පඨමස්ස ඣානස්ස අනන්තර පච්චයෙන පච්චයො”**යි වදාළ පරිදි ධ්‍යාන චිත්ත වීථියේ ලැබෙන, ධ්‍යාන චිත්තයට මුලින් ලැබෙන සිත මෙන් ම එයින් ප්‍රථම පරිකර්ම වශයෙන් උපදනා අවස්ථාවේ චිත්ත ද **‘උපචාර’** නාමයෙන් ව්‍යවහාර කරන ලද හෙයින් මෙයට උපචාර නාමය සුදුසුය.

නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය මේ චිත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වීමෙන් ලැබෙන්නේය. එහි දී නාම රූප දෙවර්ගය නියම වශයෙන් බෙදී නුවණට පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. භාවනාරම්මණය සඳහා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හෝ ඒ වේගයෙන් දැනෙන ශාරීරික චලනය හෝ යොදා ගෙන තිබේ නම් ඔහුට මේ සංඛාර පරිච්ඡේදය ඉතා පැහැදිලි ලෙසට

වැටැහෙන්නට පටන් ගන්නේය. එයින් දියුණු වූ මේ නුවණට ලැබෙන හැම අරමුණක් ම පැහැදිලිව පෙනෙන්නට පටන් ගන්නේය. භාවනාවේ යෙදෙන යොග්වචරයාට ඒ සඳහා විශේෂ උත්සාහයක් නැතත් අනායාසයෙන් ඒ පිළිබඳ වැටැහීම සිදුවන්නේය. එය ඕනෑකමින් සිතා ගැනීමෙන් පහළ වෙතොත් භාවනාමය ඤාණය නොවේ. චින්තාමයයි. එනම් ස්වශක්තියෙන් දුටු ඇසූ උගත් දේ අනුව පහළවන ඤාණය යි. භාවනාමය ඤාණය මේ දෙකින් ම දියුණු වූ, ධර්ම ස්වභාවය වසා සිටි කෙලෙසුන් දුරු වී මෙන් පහළ වන නියම දැනීමයි.

දිට්ඨි විසුද්ධිය නම් සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීමෙන් අහක් වූ පිරිසිදු දැනීමයි. සදොරට අරමුණු වනතාක් රූපා දී අරමුණු නාම - රූප දෙකට බෙදී වැටහෙන කල් හි සත්ත්ව පුද්ගල සම්මෝහයට ඉඩෙක් නො ලැබේ. මෙසේ මේ මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් පාරිශුද්ධිය සැලැසෙයි. චිත්ත බල වැඩෙයි. සමාධි බලය දියුණු වී තිබෙයි. ගත් අරමුණ හැර අන් අරමුණු අඩු ය. එහි තැන්පත් වෙයි. මෙනෙහි කිරිම පහසුය. ලැබෙනා තාක් අරමුණු හැමවිට ම මෙනෙහි කිරීමට සමර්ථවේ. හමුවන අරමුණක මුල, මැද, අග යන මේ අවස්ථාවලින් වැඩි කොටසක් අත්‍යන්තයෙන් මෙනෙහි කළ හැකි වෙයි. එයින් සල්ලක්ඛණ චිත්ත පරම්පරාව නො නවත්වා දිගට ගෙන යාමට උනන්දුව එතැන් සිට පහළ වෙයි.

කර්මස්ථානාචාරීන් වහන්සේට මේ තත්ත්වය දැනගන්නට ලැබුණු විට උන්වහන්සේ සුදුසු පරීක්‍ෂණයෙකින් පසු මෙනෙහි කිරීම දියුණු කිරීමට උපදෙස් දෙන්නාහ. යෝගාවචරයාගේ සැම ඉරියව්වක ම ඒ දියුණු මනසිකාරය නො නවත්වා ගෙන යාම සිදු වෙයි. ආසන භාවනාවේ දී ද, සක්මනේ දී ද විශේෂයෙන් මෙහි ප්‍රතිඵල මතුවන්නට පටන් ගනියි. මෙහි දී යෝගාවචරයාගේ වැඩ බොහෝ හෙමින් සිදුවෙයි. ඔහුට අත් පා දිග හැරිමේ දී, හැකිළීමේ දී පළමුවෙන් ඒ ඒ ක්‍රියා පැවැත්වීමේ කැමැති සිත් වැටැහෙයි. මෙසේ හැම ක්‍රියාවක දී ම දෙක දෙක සැලැකීමට සිදු වෙයි. ඇකිළීමේ කැමැති සිත ඇති කල්හි ඇකිළීම සිදුවෙයි. දිග ඇරීමේ සිත ඇති කල්හි දිග ඇරීම සිදුවෙයි. තමාට හොඳට

ම රූපා රූප ධර්මයන් ප්‍රකටව වැටැහෙන හෙයින් එහි හේතූන් ද ප්‍රත්‍යක්ෂව වැටැහෙන්නට පටන් ගනියි. ප්‍රකට වූ නුවණට හමුව එන මේ අවබෝධය දියුණු වූ පසු රූපය පහළ වීමට හේතුවන අවිද්‍යාව, තෘෂ්ණාව, කර්ම යන මේ හේතූන් පිළිබඳ අවබෝධය ද අනුමාන වශයෙන් ලැබේ. නාමය වන සිතටත් සිත සම්බන්ධ ධර්මයන්ටත් හේතු ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම අවබෝධය වෙයි.

ඒ මෙසේය:-

රූප අරමුණක් ඇසේ ගැටීම නිසා ද, ශබ්ද අරමුණක් කනේ ගැටීම නිසා ද, ගන්ධ අරමුණක් නාසිකාවේ ගැටීම නිසා ද, රස අරමුණක් දිවේ ගැටීම නිසා ද, ඵොට්ඨබ්බ අරමුණක් කයේ ගැටීම නිසා ද, සිත් පහළ වන සැටි ද, ඵස්ස වේදනා සඤ්ඤා චේතනා පහළ වන සැටි ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වැටැහෙන විට මෙබඳු අවස්ථාවේ ඔහුට පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය පහළවේ. කර්ම පරම්පරාවත් විපාක පරම්පරාවත් පැහැදිලි වන කල්හි මේ යෝගාවචරයා හට කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් චිත්තය දියුණුවේ. කර්මයක් කරන්නෙක් හෝ විපාකයක් විඳින්නෙක් නැතැයි වැටැහීම සිදුවෙයි.

එහෙයින් වදාළහ:-

"එවමෙතං අභිඤ්ඤාය - භික්ඛු බුද්ධස්ස සාවකො

ගම්භීරං නිපුණං සුඤ්ඤං - පච්චයං පටිවිජ්ඣති"

මේ මෙසේ දැන බුද්ධ ශ්‍රාවක මහණතෙමේ සියුම් වූ **වෙදක කාරක** ශූන්‍ය වූ ප්‍රත්‍යය ප්‍රතිවේධ කෙරෙයි.

එහි ප්‍රතිඵල නම්:-

කඞ්ඛාවිතරණ විශුද්ධියෙන් සම්පූර්ණ වීමෙන් ඒ පුද්ගලයා හට ලැබෙන ප්‍රතිඵල නම්, යෝගාවචරයා මනසිකාර භූමියේ ගැඹුරට ගොස් ඇති බව හැඟවෙන ඉරියව් ද, කථා ද, වෙනත් එබඳු ගති පැවැතුම් ඇසුරු කරන සැටි දූනගන්නට ලැබීම, කාලත්‍රය පිළිබඳ වූ ජීවිත සැකයන් ලිහී තිබෙන සැටි ද ප්‍රකාශ වෙයි. මේ හේතු කොට ගෙන තුනුරුවන්

කෙරෙහි ද, ආචාර්යයන් කෙරෙහි ද, තමාට උපකාර වූවන් කෙරෙහි ද මහත් භක්තියක් ඔහුගේ මුවින් ප්‍රකාශ වෙයි. උහුලන්නට නො හැකි අන්දමින් බලවත් ප්‍රීතියක් ගලන්නට පටන් ගනියි. එය නිතරම ප්‍රකාශ කෙරෙමින් කර්මස්ථාන භාවනාව පවා මදකට නතර කරයි.

භාවනාවෙන් පිට පැන පවත්නා යෝගාවචරයාගේ මේ තත්ත්වය ඔහුගේ භාවනා දියුණුවට බාධක හෙයින් මෙහි දී උපදෙස් දෙන්නාගේ පිහිට ඉතා උසස් වශයෙන් සැලකිය හැකිය.

"ඉමිනා පන ඤාණෙන සමන්නාගතො විපස්සකො බුද්ධ සාසන ලද්ධස්සාසො ලද්ධපතිට්ඨො නියත ගතිකො චුල්ල සොතාපන්නො නාම හොති" යනු මෙහි ආනිසංස දක්වන කථාව යි.

මේ ඥානයෙන් සම්පූර්ණ වූ විදර්ශක යෝගාවචරයා බුදු සසුනෙහි අස්වැසුම් ලද්දෙකි, පිහිට ලද්දෙකි, නියත ගතික චුල්ල සෝතාපන්නයෙකි යනු එහි අදහස යි.

මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධිය

කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය මේරුණු පසු භාවනාරම්මණයේ මුලත්, මැදත් පැහැදිලි ව වෙන් වෙන්ව දූනේ. ඒ ආරම්මණයේ මුල් මුල් කොටස් පහළවෙමින් පහළවෙමින්, නැතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන කල්හි ඊළඟ අරමුණු පහළ වන බව ද පැහැදිලි වෙයි. සක්මනේ දී පා තැබීම්, එසවීම් යන මෙහිද හිඳීම් ආදියෙහි දී හටගන්නා දුක් වේදනා වලදී ද එකක් පහළවී පැවතී නැති වී ක්‍රමයෙන් සන්සිඳෙන සැටි ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ වෙයි. හටගන්නා දුක්ඛ වේනාදිය කීප විටක් මෙනෙහි කිරීමේ දී සන්සිඳීමවේ. මෙසේ මෙහි දි යෝගාවචරයාගේ සිතට නාම - රූප සම්මර්ශණය හොඳට අසුවී පවතියි. ඒ හේතු කොට ගෙන උදව්‍යය දෙකින් තොර කිසිත් නැති බව වැටැහෙයි.

සල්ලක්ඛණ චිත්තය වූ විදර්ශනාවට නැගුණු ධර්මයන් පැවැති පැවැතී තුනී වී යන්තමින් දැනෙන තත්ත්වයට ද පත් වී අවසන්හි සියලු අන්දමින් නැති වී යනු සිතට දැනෙන හෙයින් ගෙවී ගෙවී යන

තේරුමෙන් ඒවා අනිත්‍ය යයි සම්මසනය වෙයි. එක් එක් දුක් වේදනාවක් පහළ වී මනසිකාරයෙන් පසු නැතිවෙන විට තවත් දුක් වේදනාවක් පහළ වෙයි. මෙසේ නිරතුරුව දුක් වේදනාවන් සලකන ඔහුට දුක්ඛ රාශියෙක් ම යයි ප්‍රත්‍යක්ෂව සම්මර්ශණය වෙයි.

මේ අනිත්‍ය ස්වභාවයන් ද, දුක්ඛ ස්වභාවයන් ද සිදුවෙන, පහළ වෙන සැටි සැලැකීමේ දී එම ස්වභාවයන් වැලැකීමේ අධිපතිකමක් තමාට නැත. එහි ඉසුරු බවෙක් නැත. එහෙයින් අනාත්ම යයි සැලැකීම වෙයි. මෙසේ සුද්ධ සල්ලක්ඛණ චිත්තයට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යයි අනායාසයෙන් යම් දැකීමක් පහළවේ නම් එය චින්තාමයත් නොවේ. සුතමයත් නොවේ. ඒ වනාහී භාවනාවෙන් ජනිත ඥානය යි. එය ද ප්‍රත්‍යක්ෂ සම්මර්ෂණය යි.

මේ ආකාරයෙන් කීපවරක් දැකීමෙන්, සිතට දැනීමෙන් ලද අනුභූතිය අනුව "අතීත (පසු වූ) සිදුවීමේ ද මෙසේය, අනාගත සිදුවීම් ද මෙසේය, වර්තමාන සිදුවීම් ද මෙසේ ය, කොතැනත් මෙසේ ය, කා ගැනත් මෙසේය"යි කිය අනුමාන සම්මසනය ද දියුණු වෙයි.

මෙකී සම්මසන ඥානය ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්වීමේ දී සංස්කාරයන් පිළිබඳ සැලැකීම නය විපස්සනා සංඛ්‍යාත කලාප සම්මසන වශයෙන් සියල්ල නො හැර අසු වී සැලැකීමට පුළුවන් වෙයි. විදර්ශනාව සඳහා අරමුණට ඉදිරිපත් සංස්කාරයන් පිළිබඳව අනිත්‍යාදි වශයෙන් වැටැහීමේ දී සෙසු සංස්කාරයන් ගැන ද ඒ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ පැතිර ඇති බව වටහා ගැනීමෙන් පහළකර ගන්නා දැනීම නය විපස්සනාවයි. එයම අතීතාදි කොටස් එකොළසට ඇතුළත් කොට, කලාප කොට මෙනෙහි කීරීම සිදුවන හෙයින් කලාප සම්මසනය ද වෙයි.

මේ ආකාර මෙනෙහි කිරීමේ දී උපදනා උපදනා තාක් සංස්කාරයන් උපදින උපදින කෙණෙහි ම සැලැකීමට සමර්ථ භාවය ලැබෙන විට ඒ විදර්ශනාවගේ ආනුභාවයෙන්;

"ඔභාසො පීති පස්සද්ධි - අධිමොක්ඛොච පග්ගහො
සුඛං ඤාණමුපට්ඨානමුපෙක්ඛොච නිකන්තිච"

යන්නෙන් ඉගැන් වූ විදර්ශනා උපක්ලේශයෝ පහළ වන්නාහ. එහි ඔභාස නම් ආලෝකය යි. එය තමන් හට පෙනෙයි. බලවත් ප්‍රීතිය ද පහළවෙයි. ශරීරයේ පස්සද්ධිය වූ බර නැති ගතිය ද පහළවෙයි, අධිමොක්ඛ නම් බලවත් සැදැහැය ද පහළවෙයි. පග්ගහ නම් වීර්යය යි. එය ද සුඛය ද තියුණු වූ විදර්ශනා ප්‍රඥාව ද, සතිය ද, මධ්‍යස්ථාකාර උපේක්ෂාව ද යන මේ ගුණ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පහළ වෙයි. මේ සියලු තන්හි සියුම් තෘෂ්ණාව වූ නිකාන්තිය ද නො දැනීම වාගේ පහළ වෙයි. මුල දී කියන ලද සිතේ දියුණු ගති පහළ වූ විට එය මාර්ගය ඵලය නසා ලැබුණු ගුණ යයි වරදවා සිතාගනියි. මෙයින් ඔහුට භාවනාවේ කොනකට යාමට නො හැකි වෙයි. තමාගේ ම දැනීමෙන් හෝ ආචාරීන්ගේ මොහෙය වීමෙන් හෝ මෙනෙහි කිරීමෙන් නියම මගට බැසීමෙන් පහළ වන්නේ මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය යි.

පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය

සංස්කාර ධර්මයන් පිළිබඳ පැවැති සම්මසණයේ දී ඒ ධර්මයන් ගේ උත්පාදයත්, භංගයත් දෙක ඒ ඒ අවස්ථාවේ ම දක්නා නුවණ පටන්ගැන්මේ දී තරුණ උදයබ්බය ඤාණයයි.

විදර්ශනා උපක්ලේශ වශයෙන් පැවැති ඔභාසාදිය මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ නො මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ තමාට ප්‍රකට ව දැනුනු නාම රූප ධර්මයන් ම නිරන්තරව සලකන කල්හි ඒ ඔභාසාදි උපක්ලේශයන් ඉක්ම ගෙන තනිකර උදයබ්බයෙහි ම* ඤාණය පවතියි. එකල් හි මේ යෝගාවචරයාට සල්ලක්ඛණයක් පාසා මෙනෙහි කළ අරමුණ ද ඉපිද භංගයට පැමිණෙයි. ඒ ඒ අරමුණ එතැන එතැන ම නැති වෙයි. "එය වෙන දෙයකට යන්නේ නැත" යනු හොඳින් වැටැහෙන හෙයින් නාම රූප ධර්මයන්ගේ ක්ෂණයක් පාසා තිබෙන උදය වය දෙක පෙනෙයි. මෙයින් ඒ සංස්කාරයන්ගේ උදය හා වය ද වෙන් වෙන් ව ප්‍රත්‍යක්ෂව තේරුම් ගැනීම සිදුවෙයි. එය බලවත් උදයබ්බය ඤාණයයි. පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධියේ පටන් ගැන්ම මෙයයි. මෙතැන පටන් භංග, භය, ආදීනව, නිබ්බිදා, මුඤ්චිතුකම්‍යතා, පටිසංඛා, සංඛාරුපෙක්ඛා,

අනුලෝම යන මේ ඥාණ පරම්පරාව සියල්ල ම එකතු කොට "පටිපදා ඥාණදස්සන විසුද්ධි"යි ව්‍යවහාරය ලැබේ.

ඥාණදස්සන විසුද්ධිය නම් මාර්ග ඥාණයයි. මෙසේ මේ සප්ත විසුද්ධි ක්‍රමයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිපත්තිය විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය බව සංක්ෂේපයෙන් සලකා ගත යුතුය. ඥාත පරිඥ්ඥා, තීරණ පරිඥ්ඥා, පහාන පරිඥ්ඥාවන් ලැබෙන අවස්ථා හා සම්මසනාදී ඥාන පරම්පරාවේ විස්තරය ද සවිස්තරෝපදේශයන් දක්වන විට ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබේ. *යථොක්ත ඥානයන් ලැබීමේ දී පහළ වන හැඟීම් හා තත්ත්වය ද කල් ඇතිව යෝගාවචරයනට දැනුම් දීම හානිකර බව සැලැකිය යුතුය.

එසේම මේ භවනා ක්‍රම සියල්ල පිළිබඳව ම උපදෙස් ගැනීමට ඇසුරු කළ යුත්තේ ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදුනු කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණ සම්පන්න ආචාර්යයන් බව සලකා ගත යුතුය.

"කල්‍යාණ මිත්තො හොති කල්‍යාණ සහායො කල්‍යාණ සම්පවඞ්කො" යනුවෙන් ලැබගත යුතු කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය වදරණ ලදී.

මේ පද තුනෙන් ම කල්‍යාණ මිත්‍ර සංසර්ගයෙ හි භක්තිය උපදවන සේක.

එහි කලයාණ මිත්‍ර ලක්‍ෂණ මෙසේයි.

"ඉධ කල්‍යාණ මිත්තො සද්ධා සම්පන්නො හොති. සීල සම්පන්නො, සුත සම්පන්නො, චාග සම්පන්නො, විරිය සම්පන්නො, සති සම්පන්නො, සමාධි සම්පන්නො, පඤ්ඤා සම්පන්නො" යනුවෙන් ඒ කල්‍යාණ මිත්‍රයා සද්ධා සම්පන්න වෙයි. සීල සම්පන්න වෙයි. සුත සම්පන්න වෙයි. සමාධි සම්පන්න වෙයි. පඤ්ඤා සම්පන්න වෙයි කියා කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණ අටක් දක්වන ලදී.

1. **කල්‍යාණ මිත්‍රයා** සැදැහැ ගුණයෙන් සම්පූර්ණ හෙයින් බුදුන්වහන්සේ සහ බෝධිය ද, කර්ම විපාක ද විශ්වාස කරයි. එහෙයින් සම්බෝධියට හේතු වූ සතුන් කෙරෙහි හිතෛෂිභාවය නො හැර සිටියි.

* උදය වය දෙක්හි ම

Lithira

2. **පිරිසිදු සීල** සම්පත්තියෙන් යුක්ත වීම හේතු කොට ගෙන සබ්‍රහ්මචරීන් හට ප්‍රිය මනාප වෙයි. ගරු වෙයි. සැලකිලි ලබන්නෙක් වෙයි. වරද දුටු තැන චෝදනා කෙරෙයි. පාපයට ගරහන්නෙක් වෙයි. චක්ඛුපාල ස්වාමීන් මෙන් තම පහසුව නො බලා පවිටන් දුරු කරයි. ඔවුන් සමග සබඳකම් නො පවත්වයි. කර්මස්ථාන ප්‍රතිසංයුක්ත කථාව හා තදනුකූල ධර්ම දේශනාව පැහැදිලි කොට කීමෙහි මනා සමත්කමෙකින් යුක්ත වෙයි. අනුන්හට අවවාද දෙන ගමන් අනුන්ගෙන් ලැබෙන වචන ද ඉවසීමෙහි සමත් වෙයි. කෝපාදියක් පහළ නො කොට ගෙන පර කථාවන් ඉවසන සුළු වෙයි.

3. **සුත සම්පත්තියෙන්** යුක්ත වූ මේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා පටිච්චසමුප්පාදා දී ගැඹුරු ධර්ම කොටස් තැනට සුදුසු අන්දමට ප්‍රකාශ කරයි. තමහට ලාභ ලැබෙන කථා ද, හිතවතුන් හට ලාභ පැවැරෙන කථා ද, පර ලාභයන් වැළැකීමේ කථා ද, නො කරයි. තිරච්ඡාන කථා ද නො කරයි. දස කථා වස්තු ප්‍රතිසංයුක්ත කථාවන් පවත්වයි.

4. **ත්‍යාග ගුණයෙන්** හෙබියා වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයා අල්පේච්ඡයෙක් වෙයි. ලද දෙයින් නො සෑහී මතු බලාපොරොත්තු වන්නෙක් නො වෙයි. අධික ලෝභයෙන් නො මැඩුනේ වෙයි. නැති ගුණ අඟවන පාපිච්ඡයෙක් නො වෙයි. ඇති ගුණය හෝ කියා පා පිළිගැනීමෙහි පමණ නො දන්නා මහිච්ඡයෙක් හෝ නොවේ. විවේක වත් පුරමින් එයට ගුණ කියන්නෙක් වෙයි. නුසුදුසු පුද්ගලයන් සමඟ එකතු නො වෙයි. සුදුසු පුද්ගලයන් සමඟ වුව ද පමණ දැන ආශ්‍රය කරයි.

5. **වීර්යය ගුණයෙන්** සපුරා ගත් සිතැති කල්‍යාණ මිත්‍රයා නො පසුබටය. දැඩිව ගත් වීර්යයෙන් යුක්තය. කුසීත පුද්ගලයන්ගෙන් තොර වෙයි. ගුණ කැමැති ශාසනාවචරයනට ආදර්ශ සම්පන්න වෙයි. වීර්ය කථා ඇති වෙයි. කෙලෙසුන් මුල් බස්නා වැඩ පිළිවෙළින් තොර වූයේය. ශ්‍රද්ධා දී ඉන්‍ද්‍රිය ධර්මයන් වැඩිමෙහි ප්‍රයුක්ත වෙයි. සත්ත්වයනට හිත පිළිවෙතෙහි උනන්දු වෙයි.

* පරිශිෂ්ඨය බලනු

6. **සති සම්පත්තියෙන්** යුක්ත වූ මේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා නිතර එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව වැඩෙහි යෙදෙයි. ප්‍රමාදයෙන් තොරව අප්‍රමාදයෙන් නිබඳ එසවුණු සිත් ඇත්තෙක් වෙයි. මුළාවෙන් තොර වෙයි.

7. **සමාධි සම්පත්තියෙන්** යුක්ත වූ මේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා වික්ෂිප්තකමින් ඈත්වෙයි. යෝගභාවනාව අත්පත් කොට ගෙන මතුමත්තෙහි අභිවෘධිය සඳහා වැඩ කරයි.

8. **ප්‍රඥා සම්පත්තියෙන්** යුක්ත වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයා අවිපරීතව දනියි. මෙසේ හෙතෙම සති සම්පත්තියෙන් කුශල ධර්මයන් පිළිබඳ පැවැතුම් සොයමින් නුවණින් සතුන් කෙරෙහි හිතෛෂිතාව තත් වූ පරිද්දෙන් දැනගෙන සමාධියෙන් එකඟ සිත් ඇතිව වීර්යයෙන් සතුන් අවැඩින් වළක්වා වැඩෙහි. හිත ක්‍රියාවෙහි යොදවයි.

දශවිධ ඥානයෝ

1. සම්මසන ඤාණය, 2. උදයබ්බය ඤාණය, 3. භඞ්ග ඤාණය, 4. භය ඤාණය, 5. ආදීනව ඤාණය, 6. නිබ්බිදා ඤාණය, 7. මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණය, 8. පටිසඞ්ඛා ඤාණය, 9. සඞ්ඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය, 10. අනුලොම ඤාණය යනු දශවිධ ඤාණය යි.

1. සම්මසන ඤාණය:

භාවනාරම්මණයට සලසාගත් ධර්මයන් පිළිබඳ ව අනිත්‍යාදි ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයෙන් යුක්ත බව. තමාගේ ම නුවණට ප්‍රකට වෙනතාක් ඒ ධර්මයන් හි ත්‍රිවිධ ලක්ෂණ යුක්ත විදර්ශනා විසින් නැවැත ආමසනය කොට බැලීමයි. එසේ පැවැති මේ ඥානය විදර්ශනාවේ ආරම්භයයි.*

2. උදයබ්බය ඤාණය:-

උදය වය දෙක පිළිබඳ අවබෝධයයි. උදය නම් ඒ ඒ ක්ෂණයට සරිලන ලෙසට හෝ ඒ ඒ ප්‍රත්‍යයනට සරිලන ලෙසට හෝ අලුත් අලුත් ධර්මයන් ගේ පහළවීම ද මතුමත්තෙහි ඔවුන්ගේ වර්ධනය ද වේ. එය නම් යම් තැනෙක ප්‍රත්‍යය ලැබීමෙන් ධර්මයන් පහළ වන විට, වැඩෙන

* පරිශිෂ්ටය බලනු

විට ප්‍රත්‍යය නො ලැබීමෙන් පුරාණ ධර්මයන්ගෙන් අතුරුදන්වීමයි. සමූහ වශයෙන් ද, සන්තති වශයෙන් ද උදය පක්ෂයේ ද වය පක්ෂයේ ද සම්මර්ෂණය කරන ඤාණය උදයබ්බය ඤාණයයි. එය තරුණ උදයබ්බය ඤාණය, බලවත් උදයබ්බය ඤාණයයි දෙවැදෑරුම් වෙයි.

3. භඞ්ග ඤාණය:-

යථොක්ත පක්ෂ දෙක අතරින් උදය කොටස නම් මතුමත්තට පිළිවෙළින් ඉදිරියට පත්වෙයි. වය කොටස එලෙසට ප්‍රකට නැත. අනිත්‍යතාවේ පරම කෝටියත් එය ම ය. එහෙයින් එය ම මැනැවින් සමනුපස්සනාව කරන ඤාණය භංග ඤාණයයි.

4. භය ඤාණය:-

තමා අරමුණට ගත් ධර්මයන්ගේ මේ නිතර බිඳෙන, නැසෙන සුළු ගතිය දුටු විට මෙසේ බිඳෙන ස්වභාවය ඇති ධර්මයන්ගේ නොයෙක් දහස් ගණන් සෝ දුක්වලට අවකාශ බැවින් ඒ ඒ ආකාරයෙන් බිය විය යුතු සැටි සලකා බැලීමේ නුවණ භය ඤාණයයි. භයතුපට්ඨාන ඤාණය යයි ද මෙයට කියනු ලැබේ.

5. ආදීනව ඤාණය:-

ලෝකයේ හැටියට භයට හේතු වස්තුවක් දකින විට, ඔහු ළඟ පිළිසරණ වන්නට සමත් වූ වෙන එකකු ඇතොත් බිය අඩුය. නැත්නම් බියක් නැති තරම්ය. පිළිසරණ වන්නට එකෙක් නැති ම නම් ලෝ වැසියෝ බියපත් වන්නාහ. එපරිද්දෙන් ම බියපත් විය යුතු ඒ ධර්මයන් පිළිබඳ ව සර්වප්‍රකාරයෙන් ම අන් පිළිසරණක් නැති බව දැක්මෙන් පහළ වන්නේ මේ ආදීනව ඤාණයයි.

6. නිබ්බිදා ඤාණය:-

අප්‍රමාණ බිය නිසා ද, පිළිසරණ නැති නිසා ද, ආදීනවය නිසා ද සැනසිල්ලක් නො දැක උකටලී ගතියෙන් පහළ වන විදර්ශනා ඤාණය නිර්වේද ඤාණයි.

7. මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණයː-

සංස්කාර ධර්මයන් විදර්ශනාවට නැගූ හෙයින් වෙනදාට වඩා පැහැදිලිව වෙන් වී පෙනෙයි. නො පෙනී තිබීමක් නැති තරම්ය. පෙනෙනතාක් ධර්මයෝ සැනැසිලි සහිත නො වෙති. මහා ආදීනව රාශි වශයෙන් පෙනෙන්නාහ. සත්තාවාස වශයෙන් ඇති මනුෂ්‍ය, බ්‍රහ්මාදි කිසිදු තැනක් සතුටට හේතු නො වන බව ම වැටැහෙයි. මෙසේ කළකිරීමෙන්, එපාවී මෙන් පෙනෙන ඒ ධර්මවලින් වෙන් වීමට සියල්ල හැර පලායැමට නො නැවතී දිවයැමට අදහස දෙන නුවණින් යුත් විදර්ශනා ඤාණ මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණයයි.

8. පටිසඞ්ඛා ඤාණයː-

නැවත විමසීමේ නුවණයි. යෝගාවචරයා තමාට ඉදිරිපත් හැම පැත්තෙන් ම පෙනෙන ධර්මයන් ගෙන් මිදී පලා යාම සැලකුවේය. එහි දී නියම අන්දමින් එය සිදුකිරීමටත්, ඉක්මනින් සිදුකිරීමටත් ගන්නට පිළිවන් උත්සාහ කොට, සලකා බලන්නට පිළිවන් ක්‍රමයන් ඇසුරු කරමින් උපායෙහි යෙදී ම ඔහුට අයත් වැඩයවේ. ඒ සඳහා සතළිස් ආකාරයකින් නොයෙක් අතින් ආදීනව රැසක් බව සලකා බැලීම් වශයෙන් මැනැවින් ඉතා පැතිරගත් අන්දමින් පවත්නා විපස්සනා ඤාණය නම් මෙයයි.

9. සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණයː-

මේ ධර්මයන් පිළිබඳව නොයෙක් අතින් ආදීනව රැසක් ඇති බව හොඳට තේරුම් ගිය පසු සංඛාර ධර්මයන් හි යම් ආසාවෙක් වී නම් එය ගෙවී ගොස්ය. ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීමේත්, ලක්ෂණයන් සෙවීමේත් ව්‍යාපාරය නැවැති ගොස් තිබේ. මිදීමේ උපාය ලද හෙයින් බලවත් ව්‍යාපාරයෙකුත් නැත. බලවත් උනන්දුවක් නැත. මෙනෙහි කිරීමෙක් ද නැත. මෙනෙහි නො කිරීමෙක් ද නැත. සම ව්‍යායාමයෙකින් සංස්කාරයන් පරිග්‍රහය ද කෙරෙයි. භයකුත් නැත. නන්දියකුත් නැත. එක් ආකාරයෙකින් සල්ලක්ඛණ චිත්ත පරම්පරාව ගොනු වෙමින් පැවැති උදාසීන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙයි. මෙබඳු වූ විදර්ශනා ඤාණය සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණයයි.

10. අනුලෝම ඤාණයː-

විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව මේ දක්වා මෝරමින් පැවතුණේය. අනුරූප අන්දමින් ප්‍රත්‍යය ලැබීමෙන් වැඩුණේය. එහි ප්‍රතිඵල පක්ෂය උදාර අන්දමින් ඉදිරියට ඇත්තේය. එය ඉසිලීමට සමර්ථභාවයෙන් අනුලොම් වන ඤාණය, අනුලොම ඤාණයයි. මාර්ග ඵලෝත්පත්තියට අනුලොම් වූ ථාම බලයෙන් සම්පූර්ණ විදර්ශනා ඤාණය, අනුලෝම ඤාණයයි. ලක්ෂණත්‍රය මැනවින් ප්‍රකට වන හෙයින් පසුගිය ඤාණයට හෝ අනුලොම් ඤාණයයි. උපරි මාර්ගයනට ද මෙය අනුලොම් වෙයි, පරිකර්ම පදට්ඨාන භාවයෙන් පවත්නා හෙයිනි.

සමථ භාවනාව

මේ සඳහා කර්මස්ථාන සතළිසක් ඇතිබව මුල දී දක්වන ලද්දේය. එයින් කසිණ භාවනාව ලෙහෙසි නැත. අශුභ භාවනාවන් ලත් ලත් විටක කිරීමට උනන්දු විය යුතුය. අනුස්සති භාවනාවන් අතුරෙහි බුද්ධානුස්සති භාවනාවේ පැරණි ක්‍රමයක් මෙහි දක්වනු ලැබේ. එය නිමලව අරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ගරු ධම්මතිලක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ස්වකීය ආචාර්ය පරම්පරාවේ උගැන්වීම අනුව සකස් කරන ලද්දේය.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

බුද්ධානුස්සති භාවනාව කරනු කැමැත්ත හු විසින් මුලින් බුද්ධානුස්සති කර්මස්ථානය අර්ථ සහිත ව ගුණපද නවය වෙන් වෙන් වශයෙන් මනා කොට උගත යුතුය. අනතුරුව විවේක ස්ථානයෙක පහසු පරිදි වාඩි වී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපකාය සහ ධර්මකාය යන දෙකින් පළමු කොට රූපකාය සම්පත්තිය මෙනෙහි කළ යුතුය. එයට ඉතාම සුදුසු ක්‍රමය; පැහැපත් වූත්, හොඳ හැඩහුරුකමින් යුතු වූත්, බුදුරුවක් සපයා ගෙන එය තමන් අබියස (ඉදිරියේ) තබා, හිස-කණ-නැහැය-මුහුණ-අත්-පා ආදිය පිළිවෙලින් මුදුනෙහි සිට පහළටත්,

Lithira

පහළ සිට මුදුනටත් විමසුම් සහිත ව බලමින් බුද්ධරූපය අරමුණු කිරීමය.

ඇස පියා බලන විටත් හිතට හොඳින් බුදුරුව පෙනීයනතාක් ම එසේ රූපය අරමුණු කිරීම දියුණු කර ගත යුතුය. ඇස පියා ගෙන බලන විට බුද්ධ රූපය තමන් ඉදිරියේ සිටින සේ පෙනේ නම්; බුද්ධාරම්මණය පහළ වූ බවට ඒ ලකුණකි.

ඒ පහළ වූ බුද්ධාරම්මණය ම අරමුණු කොට ගනිමින් බුද්ධානුස්සති භාවනාව ආරම්භ කළ යුතු ය. ආරම්භයේ දී මුලින් ම

"බුද්ධස්ස අත්තානං පරිච්චජාමි. පරිච්චත්තො මේ අත්තා. බුද්ධො මේ සරණං වරං. එතෙන සච්චවජ්ජෙන හොතු මෙ ජයමඞ්ගලං. අද්ධා ඉමාය පටිපත්තියා ජරා මරණම්හා පරිමුච්චිස්සාමි* යනුයෙන් තුන්වරක් කියා බුදුනට ආත්ම පරිත්‍යාගය කළ යුතුය.

එසේ කොට **"ඉතිපි සො භගවා අරහං"** යනාදී භාවනා කර්මස්ථානය තුන්වරක් කියා නව මහා ගුණ අතුරින් එක එක බුදු ගුණය මෙනෙහි කෙරෙමින් භාවනාව දියුණුකර ගැනීමෙහි උත්සාහවත් විය යුතුය.

ඉතිපි - සො භගවා - අරහං - සම්මාසම්බුද්ධො - විජ්ජාචරණ සම්පන්නො - සුගතො - ලොකවිදූ - අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී - සත්ථා දෙවමනුස්සානං - බුද්ධො - භගවා.

පද විනිර්භෝගය

සො භගවා, ඉතිපි අරහං

සො භගවා, ඉතිපි සම්මාසම්බුද්ධො

සො භගවා, ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො

සො භගවා, ඉතිපි සුගතො

සො භගවා, ඉතිපි ලොකවිදූ

---

* බුදුනට දිවිය පූජා කෙරෙමි. ම විසින් දිවිය පුදන ලද්දේය. බුදුරජ මට උතුම් පිහිටය ඒ සත් තෙදින් මට යහපතක් වේවා! මේ පිළිවෙතින් ඒකාන්තයෙන් ජරා-මරණයන්ගෙන් මිදෙන්නෙම්වා.

සො භගවා, ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී

සො භගවා, ඉතිපි සත්ථා දෙවමනුස්සානං

සො භගවා, ඉතිපි බුද්ධො

සො භගවා, ඉතිපි භගවා

මේ පද විනිර්භෝග කොටස අර්ථ වශයෙන් සලකා භාවනාව ප්‍රගුණ කර ගත් පසු එක් එක් ගුණය විස්තර වශයෙන් පහත සඳහන් අයුරු භාවනා කරනු මැනවි.

භාවනා වාක්‍යය

"අරහං"

1. **සො භගවා, කිලෙසානං ආරකත්තා, ඉතිපි, අරහං**
2. **සො භගවා, කිලෙසානං හතත්තා, ඉතිපි, අරහං**
3. **සො භගවා, සංසාරචක්කස්ස හතත්තා, ඉතිපි, අරහං**
4. **සො භගවා, පූජාය ආරහත්තා, ඉතිපි, අරහං**
5. **සො භගවා, පාපානං අකරනතො, ඉතිපි, අරහං**

"සම්මාසම්බුද්ධො"

1. **සො භගවා, අභිඤ්ඤෙය්‍ය ධම්මානං සම්මා අභිඤ්ඤාතත්තා,**
   ඉතිපි, සම්මාසම්බුද්ධො
2. **සො භගවා, පරිඤ්ඤෙය්‍ය ධම්මානං සම්මා පරිඤ්ඤාතත්තා,**
   ඉතිපි, සම්මාසම්බුද්ධො
3. **සො භගවා, පහාතබ්බ ධම්මානං සම්මා පහීනත්තා,**
   ඉතිපි, සම්මාසම්බුද්ධො
4. **සො භගවා, සච්ඡිකාතබ්බ ධම්මානං සම්මා සච්ඡිකතත්තා,**
   ඉතිපි, සම්මාසම්බුද්ධො
5. **සො භගවා, භාවෙතබ්බ ධම්මානං සම්මා භාවිතත්තා,**
   ඉතිපි, සම්මාසම්බුද්ධො

“විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ”

1. සො භගවා, තීහි විජ්ජාහි සමන්නාගතත්තා,
   ඉතිපි, විජ්ජාචරණ සම්පන්නො
2. සො භගවා, අට්ඨහි විජ්ජාහි සමන්නාගතත්තා,
   ඉතිපි, විජ්ජාචරණ සම්පන්නො
3. සො භගවා, පණ්ණරස’හි චරණධම්මෙහි සමන්නාගතත්තා,
   ඉතිපි, විජ්ජාචරණ සම්පන්නො

“සුගතො”

1. සො භගවා, සුගතත්තා, ඉතිපි, සුගතො
2. සො භගවා, සුගතත්තා, ඉතිපි, සුගතො
3. සො භගවා, සොභනගමනං ගතත්තා, ඉතිපි, සුගතො
4. සො භගවා, සුන්දරං ඨානං ගතත්තා, ඉතිපි, සුගතො

Lithira

“ලොකවිදූ”

1. සො භගවා, සත්ත ලොකං - සභාවතො, සමුදයතො
   නිරොධතො, නිරොධුපායතො, විදිතත්තා, ඉතිපි, ලොකවිදූ
2. සො භගවා, ඔකාසලොකං - සභාවතො, සමුදයතො
   නිරොධතො, නිරොධුපායතො, විදිතත්තා, ඉතිපි, ලොකවිදූ
3. සො භගවා, සංඛාරලොකං - සභාවතො, සමුදයතො
   නිරොධතො, නිරොධුපායතො, විදිතත්තා, ඉතිපි, ලොකවිදූ
4. සො භගවා, සබ්බථා විදිත ලොකත්තා, ඉතිපි, ලොකවිදූ

“අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී”

1. සො භගවා, දමිතබ්බාරහෙ තිරච්ඡාන පුරිසෙ දමිතත්තා
   ඉතිපි, අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී
2. සො භගවා, දමිතබ්බාරහෙ මනුස්සපුරිසෙ දමිතත්තා
   ඉතිපි, අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී

3. සො භගවා, දමිතබ්බාරහෙ අමනුස්සපුරිසෙ දමිතත්තා
   ඉතිපි, අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී

“සත්ථා දෙවමනුස්සානං”

1. සො භගවා, ඉධ ලොකත්ථේන දෙවමනුස්සානං
   අනුසාසිතත්තා, ඉතිපි, සත්ථා දෙවමනුස්සානං
2. සො භගවා, පරලොකත්ථේන දෙවමනුස්සානං
   අනුසාසිතත්තා, ඉතිපි, සත්ථා දෙවමනුස්සානං
3. සො භගවා, පරමත්ථේන දෙවමනුස්සානං
   අනුසාසිතත්තා, ඉතිපි, සත්ථා දෙවමනුස්සානං

“බුද්ධො”

1. සො භගවා, දුක්ඛසච්චං බුජ්ඣිතත්තා, ඉතිපි, බුද්ධො
2. සො භගවා, සමුදයසච්චං බුජ්ඣිතත්තා, ඉතිපි, බුද්ධො
3. සො භගවා, නිරොධසච්චං බුජ්ඣිතත්තා, ඉතිපි, බුද්ධො
4. සො භගවා, මග්ගසච්චං බුජ්ඣිතත්තා, ඉතිපි, බුද්ධො

Lithira

“භගවා”

1. සො භගවා, යසමහත්තතාය සමන්නාගතත්තා, ඉතිපි, භගවා
2. සො භගවා, පුඤ්ඤමහත්තතාය සමන්නාගතත්තා, ඉතිපි, භගවා
3. සො භගවා, ථාමමහත්තතාය සමන්නාගතත්තා, ඉතිපි, භගවා
4. සො භගවා, ඉද්ධිමහත්තතාය සමන්නාගතත්තා, ඉතිපි, භගවා
5. සො භගවා, පඤ්ඤමහත්තතාය සමන්නාගතත්තා, ඉතිපි, භගවා
6. සො භගවා, භග්ගරාගත්තා, ඉතිපි, භගවා
7. සො භගවා, භග්ගදොසත්තා, ඉතිපි, භගවා
8. සො භගවා, භග්ගමොහත්තා, ඉතිපි, භගවා
9. සො භගවා, භවන්තංගතත්තා, ඉතිපි, භගවා
10. සො භගවා, භග්‍යවන්තතාය, ඉතිපි, භගවා

මෙසේ නව අරහාදී අනන්ත ගුණස්කන්ධයන් සිත් සතන් හි සම්ප්‍රකීර්ණ ව ස්පර්ශ කරවමින් මේ භාවනා වාක්‍යයන් පළමුව සජ්ඣායනා භවනාවෙන් ප්‍රගුණ කොට, දෙවනුව මනසිකාර වශයෙන් භාවනා වඩන්නාට ආනිසංස ඵලය ලැබෙන සන්ධිස්ථාන තෙළෙසකි(13).

බුද්ධානුස්සති මනුයුත්තො භික්ඛු, 1. සත්ථරි ගාරවො හොති, 2. සද්ධා වෙපුල්ලං, 3. සති වෙපුල්ලං, 4. පඤ්ඤා වෙපුල්ලං, 5.පීති බහුලො හොති, 6. දුක්ඛාධිවාසන සමත්ථො, 7. සත්ථාරාසංවාස සඤ්ඤං පටිලභති, 8. චිත්තං තථාගතං ආරබ්භනමති, 9. විතක්ක විචාරා බුද්ධගුණ පොණා පවත්තන්ති, 10. පීතිජායති, 11. පස්සද්ධි හොති, 12. සුඛං සමාධිති, 13. උපචාර ඣානං හොති යන ආනිසංස අවස්ථා දහතුනය.

බුද්ධානුස්සති භාවනා වැඩීම සඳහා ප්‍රබල කුශලච්ඡන්දයක්, ඕනෑ කමක් ඇති බවය, වීර්ය ය, නුවණ ය, ඉවසීම ය යන සතර යෝග ගුණයෙන් උපකාර ලබමින් පටන් ගැනීමේ සිට පිළිවෙලින් භාවනාව දියුණු වී යත් ම 'බුද්ධගෞරව' ආදී දොළොස්වැනි සන්ධි ස්ථානය සම්පූර්ණ වෙනවාත් සමග ම ලැබෙන 'උපචාර' අවස්ථාවේ දී කාමාවචර පහත් තත්ත්වය ඉක්මවා අංග පසකින් යුක්ත වූ උපචාර ධ්‍යානය පහළ වන්නේය.

මෙම බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීමේ දී බුද්ධගෞරව අවස්ථාවේ සිට උපචාර ධ්‍යානය ලැබීම දක්වා දියුණු විය යුතු සන්ධිස්ථාන තෙළෙස පැහැදිළි ව මෙසේය.

1. බුද්ධගෞරවය දියුණුවීමේ අවස්ථාව
2. ශ්‍රද්ධාව දියුණුවීමේ අවස්ථාව
3. බුදුගුණ අරමුණෙහි සිත පිහිටීමේ සතිය දියුණු වන අවස්ථාව
4. භාවනා ප්‍රඥාව දියුණු වීමේ අවස්ථාව
5. භාවනා ප්‍රීතිය දියුණු වීමේ අවස්ථාව
6. ශරීරගත දුක් පීඩා ඉවසීම දියුණු වන අවස්ථාව
7. "බුදුරදුන් සමග වසන්නෙමි"යි යන හැඟීම ඇතිවන අවස්ථාව

8. හිත බුදුගුණය කෙරෙහි නැමී පවතින අවස්ථාව
9. විතර්ක විචාර ධර්ම බුදුගුණට බර වීමේ අවස්ථාව
10. උපචාර ධ්‍යානයට පූර්වභාග බලවත් ප්‍රීතිය උපදින අවස්ථාව
11. කෙලෙස් පීඩා බර සංසිඳුවා පස්සද්ධිය උපදින අවස්ථාව
12. ධ්‍යානයට පූර්වභාග බලවත් සැපය ඇතිවන අවස්ථාව
13. උපචාර අවස්ථාවෙහි අංග සම්පූර්ණ ධ්‍යානය ලැබීම

යනුයෙන් භාවනාව දියුණුවට පත්වන සන්ධි ස්ථාන තෙළෙසකි. මෙසේ දැන "දැන් මේ සන්ධි ස්ථානය ඉක්මවා දැන් මේ සන්ධි ස්ථානයට පැමිණියෙමි"යි කියා සන්ධි ස්ථාන ගැන විමසිලි සහිත ව භාවනා වත පිරිය යුතුයි.

ආනාපාන සති භාවනාව

මේ භාවනාව අති විස්තර ප්‍රාප්ත ක්‍රම රාශියකින් ප්‍රකාශයට පැමිණ තිබේ. ආන-අපාන නම් වූ ශාරීරික වායුව අරමුණු කෙට ගෙන පවත්නා මේ භාවනා ක්‍රමය බෞද්ධ ක්‍රමයෙන් මතු වී දියුණුවට පත් බොහෝ ඉගැන්වීම් වල අද පවත්නේය. බුද්ධ දේශනාවේ ම සඳහන් පරිදි බුදුරජාණන් වහන්ස්ගේ පහළ වීමට ප්‍රථමයෙන් ද මේ භාවනා ක්‍රමයේ මුල් කොටස් පැවැති බව සිතා ගනීමට කරුණු තිබේ. මේ ආනාපාන භාවනාව බුද්ධ දේශනාවේ තරම් ඉතා උසස් අන්දමින් උගන්වා ලූ වෙනත් තැනක් නැත. එහි විස්තරයක් මෙබඳු කුඩා නිබන්ධනයෙකින් ප්‍රකාශ කිරීමට නො හැකිය. භාවනාවන් පිළිබඳ ආරම්භය ආදි කොට ඇති කිසියම් විස්තරයක් සැපැයීමත් එයින් කීපයක් පිළිබඳ උපදේශ මාර්ගය පැවැසීමත් මෙහි අදහස හෙයින් එබඳු දීර්ඝ විස්තරයෝ මෙහි ඇතුළත් නො වෙත්.

ආනාපාන සති භාවනාවේ කොටස් සොළසකි.

ඒ මෙසේයි.

1. **දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති**
   දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති

2. **රස්සංවා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති**
රස්සංවා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති
3. **සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
4. **පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
5. **පීති පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
පීති පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
6. **සුඛ පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
සුඛ පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
7. **චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
8. **පස්සමභයං චිත්ත සංඛාර අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
පස්සමභයං චිත්ත සංඛාර පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
9. **චිත්ත පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
චිත්ත පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
10. **අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
11. **සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
12. **විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
13. **අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
අනිච්චානුස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
14. **විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
15. **නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

16. **පටිනිස්සගානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
පටිනිස්සගානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති යනුවෙනි.

මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් අවකාශ සොළසෙකි:-

1. දිගට ආශ්වාස කරමින් දිගට එය කරමි යි දනියි. එසේ
ප්‍රශ්වාසය කරමින් දිගට ප්‍රශ්වාසය කෙරෙමි යි දනියි.
2. කොටට ආශ්වාසය කරමින් කොටට එය කෙරෙමි යි දනියි.
කොටට ප්‍රශ්වාසය කරමින් කොටට එය කෙරෙමි යි දනියි.
3. සියලු ආශ්වාස කය දන්නේ ආශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
සියලු ප්‍රාශ්වාස කය දන්නේ ප්‍රශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
4. ඖලාරික වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංඛ්‍යාත කාය සංඛාරය
සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.

ඖලාරික වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංඛ්‍යාත කාය සංඛාරය
සන්සිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
5. ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැන ගනිමින් ආශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
ප්‍රීතිය ප්‍රකටව දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
6. සුඛය ප්‍රකටව දැන ගනිමින් ආශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
සුඛය ප්‍රකටව දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
7. වෙදනා සඤ්ඤා යන චිත්ත සංඛාරයන් ප්‍රකටව දැන ගනිමින්
ආශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
එසේ ප්‍රශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
8. ඖලාරික වූ චිත්ත සංඛාර වූ සඤ්ඤා වේදනාවන් සන්සිඳුවමින්
ආශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි .
එසේ ප්‍රශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
9. චිත්තය ප්‍රකටව දැන ගනිමින් ආශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
චිත්තය ප්‍රකටව දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
10. සිත සතුටු කරවමින් ආශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.
සිත සතුටු කරවමින් ප්‍රශ්වාසය කරමි’යි හික්මෙයි.

11. සිත සමව තබමින් ආශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
    සිත සමව තබමින් ප්‍රශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
12. සිත නීවරණයෙන් මුදවමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
    සිත නීවරණයෙන් මුදවමින් ප්‍රාශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
13. අනිත්‍යානුපස්සනාව කෙරෙමින් ආශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
    එසේ ම ප්‍රශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
14. දෙවැදෑරුම් විරාගානුපස්සනාව කෙරමින් ආශ්වාසය කරමි'යි
    හික්මෙයි. එසේ ම ප්‍රශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
15. දෙවැදෑරුම් නිරොධානුපස්සනාව කෙරෙමින් ආශ්වාසය
    කරමි'යි හික්මෙයි. එසේ ම ප්‍රශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.
16. දෙවදෑරුම් පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව කෙරෙමින් ආශ්වාස
    කරමි'යි හික්මෙයි. එසේ ම ප්‍රශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි.

මේ වස්තු සොළසෙහි සංක්ෂේප තේරුමයි. මෙහි චතුෂ්ක සතරෙකි. ප්‍රථම චතුෂ්කය කායානුපස්සනා වශයෙනි. ද්විතීය චතුෂ්කය වේදනානුපස්නා වශයෙනි. තෘතීය චතුෂ්කය චිත්තානුපස්සනා වශයෙනි. චතුර්ථ චතුෂ්කය ධම්මානුපස්සනා වශයෙනි. තවද, මේ ප්‍රථම චතුෂ්කය ආදිකම්මික යෝගාවචරයාගේ සමථ කර්මස්ථාන වශයෙන් හා විදර්ශනා කර්මස්ථාන වශයෙන් ද ප්‍රකාශිතය. සෙසු චතුෂ්ක තුන එයින් ලත් ධ්‍යාන ඇතිව වේදනා චිත්ත ධම්මානුපස්සනාවන් පවත්වන සැටි දැක්වීමට ප්‍රකාශිත විය.

ආනාපාන සති ප්‍රශංසාව

"**අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපාන සති සමාධි භවිතො බහුලිකතො සන්තො චෙ ව පණීතොච අසෙචනකොච සුඛොච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙති**"යනුවෙන්;

මහණෙනි, මේ ආනාපාන සති සමාධිය ද භාවිත බුහුලීකත වූයේ ශාන්ත ද, ප්‍රණීත ද වේ. අසචෙනික සුඛ විහරණ ද ඇත්තේය. උපනූපන්

ලාමක අකුසල කොටස් ඇසිල්ලකින් ම අතුරුදහන් කෙරෙයි. සන්සිඳුවයි. මෙහි සඳහන් සෙසු සමාධි භාවනාවනට අසාධාරණ ගුණයන් සලකන කල්හි ඇසිල්ලක කලක් නො හැර මෙහි යෙදෙන්නට සිත් දෙන සුළු වෙයි.

පූර්වාරම්භයඃ-

සෙසු හැම භාවනාවකට ම වඩා මේ භාවනාවේ දී සේනාසනයත් ආසනයත් බලපාන බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් කාය විවේකය සලසා ගැනීම සඳහා ආරණ්‍යය, වෘක්ෂ මූලය, ශුන්‍යාගාරය යන ස්ථාන තුන සඳහන් කරන ලද්දේය. චිත්තයේ බලය මුලදී ම තහවුරු කර ගැන්මට, "**නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" යනු වදාරණ ලදී. ඌරුබද්ධාසනයෙන් හිඳගැනීමත්, කෙළින් උපරිම සිරුර තබා ගැනීමත, නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩුතොළ ළඟ වදින සැටියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැන ගැනීමත් මෙයින් තේරුම් ගත යුතු වෙයි.

එහි ඌරුබද්ධාසනයෙන් හුන් විට ඉබේට ම සැපවත් ආසනයක් සැලැසෙන්නේය. සිත තැන්පත් වන්නේය. පළමුවෙන් පර්යංක බන්ධනය පුහුණු කොට ක්‍රමයෙන් නො ගලවා තුන් පැයක් එක අස්නේ හිඳීමට පුළුවන්කම සැලැසුනොත් ආසන විජය ලැබෙයි. එයින් පහසුවෙන් ආනාපාන පරිග්‍රහය කළහැකි වන්නේය. කායික වේදනා පහළ නො වීමට සිරුර කෙළින් තබා ගත යුතු බව දක්වන සේක. නියම ලෙසින් ආසන විජය ලබා ගත හොත් ඔහුට මේ භාවනාව ඉතා ලෙහෙසි වන්නේය. බැඳගත් ආසනය අතරින් පතර කැඩීමෙන් සිත තැන්පත් නො වීමෙන් භාවනාව දියුණුවට පත්කර ගත නො හෙන්නේය. සක්මන් ඉරියව්ව මේ භාවනාවට මුල දී නො ගැළපෙයි. සයනය ද නීවරණයට හිතය. එහෙයින් හිඳීම ම යෝග්‍ය බව සැලැකිය යුතුය.

පටන් ගන්නා සැටි දැක්වීමට "**සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති**" යනු වදාළහ. මෙහි දී යෝගාවචරයා විසින් විවේක සෙනසුනක් සොයා ගෙන, පළිබෝධ සන්සිඳුවා ගෙන, සිත සැහැල්ලු කර ගෙන,

රත්නත්‍රය කමා කරවා ගැනීම් ආදිය කොට, පසුව පහසු අන්දමින් භාවනාරම්භය කළ යුතුය. එහි දී පළමුකොට කමටහන හොඳින් තේරුම් කොට ගෙන තිබිය යුතුය. එය උගෙනීමේ ක්‍රම පසෙකි. උග්ගහය, පරිපුච්ඡාය, උපට්ඨානය, අප්පණාය, ලක්ඛණය යනුවෙනි.

උග්ගහ නම් කමටහන හොඳින් උගෙනීමය. පරිපුච්ඡා නම් ගැට තැන් විචාරීමයි. උපට්ඨාන නම් කමටහනෙහි යෙදීමේ දී ලැබෙන නිමිත්තාදී වැටැහීමයි. අර්පණා නම් කමටහනින් ධ්‍යාන ලැබෙන පරිදි දැනීමයි. ලක්ඛණ නම් කමටහනෙහි ස්වභාවයයි. මේ කරුණු සපුරා දැනගෙන කමටහනෙහි යෙදිය යුතුය. මේ සියල්ල එකතු කොට සලකන විට කමටහන සපුරා තේරුම් ගැනීම හා නිමිත්ත අර්පණාවන් වැටැහෙන සැටි හා භාවනාව වඩන සැටි දැනීම ද යන කරුණු තේරුම් ගත යුතුය.

එහි මනසිකාර විධිය මෙසේයි:-

1. ගණන් කිරීම, 2. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් අනුව සිහිය ගමන් කරවීම, 3. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හැපෙන තැනට සිත යෙදීම, 4. සිත මැනවින් අරමුණෙහි පිහිටුවීම, 5. අනිත්‍යාදී විදර්ශනාව, 6. මාර්ග ලාභය, 7. ඵල ප්‍රාප්තිය, 8. ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා, යනු එහි සම්පූර්ණ වැඩ පිළිවෙළයි.

1. ගණන් කිරීම කරන්නේ පටන් ගැන්මේදී මය. සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම යන මුල් අදහස අනුව සිත තැන්පත් නො වන්නේ නම්, ගණන් කිරීම ඇරැඹිය යුතුය. එය කරන්නේ මෙසේය.

පළමුවෙන් මුලින් කී ලෙස සජිරව හිඳ ගෙන බාහිර අරමුණුවලින් සිත වෙන් කොට ගෙන මඳ වේලාවක් නිශ්ශබ්ද ව හිඳිනු. සිරුර දෙස සිත් යොමු කර අපරිග්‍රහණාදි ගුණයෙන් යුත් මනසිකාරය යොදනු. ඊළඟට තමාගේ හුස්ම ඇතුළට වදින සැටිත්, පිටතට නික්මෙන සැටිත් සලකනු. ඕනෑ කමින් හුස්ම ගැනීමක් හෝ පිටකිරීමක් නො කොට ඉබේ සිදුවෙන පැවැත්මට සිත යොමු කරනු. එසේ යොමු කිරීමේදී ඒ ඇතුළුවෙන, නික්මෙන වායුව හැපෙන තැන මැනවින් දැනෙනවා ඇත. දැණුනු පසු ඒ දැනීම වැරදි නැති බව තේරුම් ගෙන එතැනට සිත

යොමා වදින සැටියෙන් වායු මණ්ඩලය සලකනු. එසේ දැනීමේදී ඇතුළුවෙන පිට වෙන තැන අනුව දකුණු නාස් පුඩුව හා වම් නාස් පුඩුව යන දෙකිනුත් ප්‍රකට ව දැනෙන එකක් තෝරා ගැනීම යෝගාවචරයාට බාරය.

දැන් තමාට එසේ දැනෙන වායුව "හැපෙනවා හැපෙනවා" යන සැලකීම ඇතිව බාහිර අරමුණුවලින් සිත ඈත් කොට, මේ භාවනාව ගෙනයාම පහසු ය. "**සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති**" "හේ සිහි ඇතිව ම ආශ්වාස කර සිහි ඇතිව ම ප්‍රශ්වාස කරයි" යනු වදාළේ මේ සඳහා ය. මෙසේ නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩු තොලේ හෝ සිත් යොමු කරන නිමිත්ත වශයෙන් උගන්වා වදාළේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මය. මේ හැර වෙන තැනක මේ නිමිත්ත තබා ගැනීමට කරන ප්‍රකාශයෙකුත් ඒ කරුණට ගැලපේ යයි නො සිතමු.

> මෙසේ ආරම්භයේ දී ඇතැමුන් හට මේ ක්‍රමයෙන් ම දියුණුවට ගෙන යා හැකි වෙයි. හොඳට ප්‍රකටව දැනීම අඩුවන්නට ද ඇතැම් අයට ඉඩ තිබේ. සිත එයට හොඳට ගැළැපී පවත්වා ගැනීමට දැනෙන දැනෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගණන් කිරීම ද මැනවි. ගණන් කිරීමේ දී යෝගීහු දකුණතේ මහපට ඇඟිල්ලත්, මැදඟිල්ලත් දෙක නාස්පුඩු දෙකේ දෙපැත්තට තබා එකකින් තද කොට, අනික් පැත්තෙන් හුස්ම ඇතුළට ගෙන, දෙවන පැත්තේ ඇඟිල්ල බුරුල් කොට, ඒ පැත්තන් පිට කරමින් දහවටක් ද මීට ප්‍රතිපක්ෂ ක්‍රමයෙන් දහවටක් දැයි බොහෝ වේලාවක් කිරීමෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ප්‍රකටව දැනගන්නාහ. ප්‍රකට කොට දැන ගැනීමට මෙය උපකාර වෙයි. පසුව සාමාන්‍ය ක්‍රමයට බැස්ස හැකිවෙයි.

මුල දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ ම නිමිත්තාධාරයෙන් සිත තැන් පත් කරගැනීමට එය ගණන් කිරීම පහසු වැඩෙකි. ඒ ගණන් කිරීම දෙයාකාරයෙකින් ලැබේ. හෙමින් හුස්ම වැටෙන විට එක් හුස්ම වාරයකට

දෙතුන් වාරයක් එක ගණන ම ව්‍යවහාර කරන්නට සිදුවෙයි. හුස්ම වාරය ඉක්මන්වන විට කීපයක් එකතු කොට එකතු ගණන සලකන්නට සිදුවෙයි. මේ දෙක්හි දී ම දහයෙන් ඉහළට ද, පහෙන් පහළට ද ගණන් නාමයන් නො ඇල්ලිය යුතුය. ගණනට සිත බැඳීමෙන් ක්ෂණික සමාධිය පහළ වෙයි. එයත් ප්‍රතිපක්ෂ නීවරණයන්ගෙන් ඈත් හෙයින් බලවත් වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ඇතුළට වදින සැටි හෝ පිටවෙන සැටි හෝ නො ගෙන වදින තැනට සිත යොදා එතැන වැදෙමින් පවත්නා සැටි සලකා ගෙන දිගට ම මේ භාවනාව කරගෙන යා යුතුය.

මෙහි දී වැරදි දෙකකට ඉඩ තිබේ. ඇතුළට වදින පිටතට නික්මෙන සැටි මුල සිට අගටත්, අග සිට මුලටත් සලකන්නට වීමෙන් පහළවන වැරදි හැඟීම් එකෙකි. අනෙක නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් සියුම් වීමෙන් නො දැනී යාම නිසා පහළ වන චංචල භාවයයි. මේ දෙවෙනි කරුණේ දී කළ යුත්තේ සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වුවත් වැටහෙන අන්දමට තමන් කලින් සිත යොදවා ගත් නිමිත්තට සිත යොමු කොට විමසා බැලීමය. ඉතා සියුම් අන්දමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වැටහෙනු දැනෙයි. එය ක්‍රමයෙන් දියුණු කර ගත හැකි වෙයි. දියුණු කිරීම නම් සිතට දැනෙන අන්දමට පවත්වා ගැනීමයි. මේ ගණන් කිරීම නැතිව ම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස - ආරම්මණයෙහි සිත බැඳීමෙන් සිටින තාක් මෙහි යෙදීමය මෙහි නියම අදහස.

මෙය මෙසේ දියුණු වූ පසු දෙවන ක්‍රමයට බැස්ස යුතුය. එනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් අනුව සිහිය ගමන් කරවීමයි. ගණනින් තැන්පත් වූ සිතට අතරක් නො සිටින සේ සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් අනුගමනය කළ හැකි වන්නේය. මෙහි දී සිතටත් දැනෙන්නේ නියමිත තැන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වැදීමය. එසේ නැත්නම් සිත සමාධිමත් වීමය. මුලින් සඳහන් පරිදි තුන් වන සතර වන ක්‍රමයන් සැපැයීමට වෙන ම වැඩ පිළිවෙලක් නැත. එහෙයින් වැදෙන වැදෙන තැන් ගණන් කරමින් ගණනින් සැලැකීම වෙයි. වැදීමෙන් ද සැලැකීම වෙයි.

මෙම ඥානාන්විත වැඩ පිළිවෙළේ සිදුවීම් තුනක් ප්‍රකට වෙයි.

1. වීර්යයේ දියුණුව පෙනෙයි. ඒ දියුණුව නම් භාවනාව බොහෝ වේලාවක් කර ගෙන පවත්වා ගෙන යාමට පිළිවන් අන්දමින් කය සුදුසු වීම ද, එහි බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පිළිවන් අන්දමින් සිත සුදුසු වීම ද යන මෙය **එක් සිද්ධියෙකි.**

2. භාවනානුයෝගයට සුදුසු ව පැවැත්ම දෙවැන්න ය. එනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වෙත සිත යොදවා ලීමෙන් බාහිර නොයෙක් අරමුණුවලින් සිත විවේකය ලබයි. ඒ විවේකයේ බලයෙන් නීවරණයෝ සන්සිඳෙන්නාහ. විතර්කයෝ සන්සිඳෙන්නාහ. මෙයින් යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නේ මහත් සැනැසිල්ලෙකි. මෙය **දෙවන සිද්ධියයි.**

3. භාවනාවෙන් විශේෂ ගුණයක් ලැබිය යුතුය. එනම් සංයෝජනයන් පහවීම හා අනුශය තුනීවීමය. මෙය **තුන්වන සිද්ධියයි.** මේ සිද්ධිත්‍රය නැත්නම් මෙය සම්‍යක් ප්‍රතිපත්තියෙක් නොවේ.

මේ සිදුවීම් නිසා බාහිර ප්‍රතිඵල රාශියකුත් මේ යෝගාවචරයාට අත්පත් වන්නේය. වෙනදා නො මැති යථෝක්ත ගුණ නිසා සිත නො නවත්වා භාවනාව කරගෙන යා යුතු වන්නේය. සිරුර බර නැතිව අහසට නැගෙන සැටියට පෙනුණත් සිත වෙනස් නො කොට භාවනාව කර ගෙන යා යුතුය. අරමුණ හොඳට ම සියුම් වුවත්, නො පෙනී ගියත් ඒ සමග තවත් නොයෙක් දේ පෙනුණත් ඒ ගැන සිත යෙදිය යුතු නොවේ. ඒ පැහැදිලි අරමුණට ම සම්බන්ධව එය හා වෙනස් නොවී ආනාපාන සති නිමිත්ත පහළ වන තුරු නො පසුබට වැඩෙහි යෙදිය යුතුය. ඒ වැටැහීම ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ හැටියට කීප ආකාරයෙකින් සිදු වෙයි. ඇතැමුන් හට ඉඹුල් පුළුන්, කපු පුළුන් කැටි මෙන් ද, ඇතැමුන් හට වාත ධාරාවක් මෙන් ද වැටැහෙතැ'යි කියති. මේ සම්බන්ධ නොයෙක් අදහස් තිබේ. එහි යෙදී මේ තාක් භාවනා මාර්ගයේ ගමන් කළ යෝගාවචරයාට මෙහි තතු පැහැදිලිව වැටැහෙනු ඇත.

"නිමිත්තං අස්සාස පස්සාසා - ආරම්මණමෙකචිත්තස්ස
ජානතොච තයො ධම්මෙ - භවනා උපලබ්භති"

යනු වදාළ හෙයින් නිමිත්තාරම්මණය, අස්සාරම්මණය, පස්සසාරම්මණය යන තුන එකට එකතු වන සැටි දන්නා තැනැත්තා හට භාවනා ප්‍රතිඵල සමෘද්ධ වෙයි. යථොක්තාකාරයෙන් නිමිත්ත වැඩුණු පසු ප්‍රතිභාග නිමිත්තයි, එහි ඨපනා වශයෙන් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එනම්:-

"නිමිත්‍තං ඨපයං චිත්‍තං - නා නා කාරං විභාවයං
ධීරො අස්‍සාසපස්‍සාසෙ - සකං චිත්‍තං නිබන්‍ධති"යි

වදාළ පරිදි මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙන් ජනිත වූ නිමිත්තයෙහි දැනෙන නොයෙක් ආකාරයන් අතුරුදහන් කරමින් නුවණැති යෝගාවචරයා අර්පණාව සම්පූර්ණ කර ගන්නේය.

ප්‍රතිභාග අවස්ථාවේ දී යෝගාවචරයාගේ සිතෙහි කෙළෙස් අයින්වීමෙන්, නීවරණයන් යටපත් වීමෙන් සිත උපචාර සමාධියෙන් සමාහිත වෙයි. මෙය වර්ණ වශයෙන් හෝ ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි නො කළ යුතුය. සුරැකිව තබා ගෙන අසප්පය සත් වර්ගය වර්ජනය කොට, සප්පාය සත් වර්ගය සේවනය කෙරෙමින්, නැවැත නැවත මෙනෙහි කරමින් දියුණුවට පත් කොට ගෙන දස වැදෑරුම් අප්පණාකොසල්ලය වැඩිය යුතුය. වීරිය සමතාවේ යෙදිය යුතුය. නැවත නැවත මෙහි යෙදෙන්නා හට විතක්කා දී ධ්‍යානාංග පසින් යුත් පඨමඣාන චිත්තය පහළවේ. මේ සම්බන්ධ විස්තර ද මෙයින් ඔබ්බට ගෙන යා යුතු ක්‍රමය ද මතු වැඩ පිළිවෙලින් පැහැදිලි වෙනවා ඇත. ආනාපාන සතිය දියුණු වීමෙන් අන්තිම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පවා දැනගත හැකි වන්නේය.

මෙත් කමටහන

මෛත්‍රිය නම් අනුන් වෙත හිතසිත් පැවැත් වීම වශයෙන් පැවැති අද්වේෂය මැයි. එය ක්‍රමානුකූලව අභිවර්ධනයට පත්කර ගැන්මෙන් අධ්‍යාත්මයෙහි ඉතා උසස් ශක්තියකගේ පහළ වීම සිදුවෙයි. බ්‍රහ්මවිහාර නාමයෙන් සඳහන් වන මේ ධර්මයෙහි අගය කියා නිම කළ නො හැක්කේය. පටන් ගත් තැන් පටන් මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයෝ නිබඳව ම ලැබෙන්නෝය. හොඳට දියුණු කරගත් මෛත්‍රී භාවනාවේ ආනිසංසයෝ එකොළොසෙක් වන්නාහ.

ඔවුහු මෙසේ යි:-

1. සුවසේ නිදයි.
2. සුවසේ අවදිවෙයි.
3. නපුරු සිහින නො පෙනෙයි.
4. මිනිසුන් හට ප්‍රිය වෙයි.
5. අමනුෂ්‍යයන් හට ප්‍රිය වෙයි.
6. දෙවියෝ රකින්නාහ.
7. ඔහුට ගිනි, වස, විෂ, ආයුධවලින් එන භය නො පැමිණෙයි.
8. වහා සිත සමාධියට පත් වෙයි.
9. මුඛ වර්ණය ප්‍රසන්න වෙයි.
10. නො මුළාව කළුරිය කෙරෙයි.
11. මතු අරහත් මගඵල නො ලද්දේ නම් බ්‍රහ්මලෝක පරායන වන්නේය.

මේ වනාහි ඒ ආනිසංසයෝය. එයින් ආනිසංස දසයක් ම මෙලොව දී ලැබෙන බව සැලකිය යුතුය.

මේ මෙත් කමටහන දියුණුකර ගැනීමට කැමැත්තා විසින් පළමුවෙන් මෙත්තාව ඉගෙන ගත යුතුය. මෙත් ක්‍රම සතර දැනගත යුතුය. අරමුණට ගන්නා කොටස් සතර දත යුතුය. සීමා සම්භේදය දත යුතුය. ඕධි වශයෙන් මෙත් පැතිර වීම දත යුතුය. අනොධි වශයෙන් මෙත් වැඩීම දත යුතුය. දිශා ඵරණය දත යුතුය. මේ සියල්ල දැනීමෙන් මෙත් කමටහනේ සාරාංශය දැනගන්නා වෙයි.

මෙත් ක්‍රම සතර නම්:-

1. අවෙරොහොමි. 2. අබ්‍යාපජ්ජොහොමි. 3. අනීඝොහොමි 4. සුඛී අත්‍තානං පරිහරාමි යනුයි.

එහි තේරුම; 1. මම වෛර නැති වෙම්වා! 2. මම තරහ නැති වෙම්වා! 3. මම දුක් පීඩා නැති වෙම්වා! 4. මම සුවපත් වෙම්වා! යනුවෙනි.

අරමුණු සතර

මෛත්‍රියට අරමුණ වශයෙන් පළමුවෙන් ගන්නේ තමාය. තමාට මෙත් කිරීම සතර ආකාරයෙන් ම සම්පූර්ණ වූ කල්හි එක් කොටසක් සම්පූර්ණ වන්නේය. මුලින් දැක්වුණේ ඒ ක්‍රමයයි. එසේ හොඳට දියුණු කර ගත් මෛත්‍රිය තමාගේ හිතවතකු මෙනෙහි කොට ඔහු වෛර නැති වේවා! තරහ නැති වේවා! දුක් පීඩා නැති වේවා! සුවපත් වේවා! යි මෙසේ දෙවන කොටස සපුරාලිය යුතුය. මෙත් කළ යුතුය. මධ්‍යස්ථයාට ද මේ සතර ආකාරයෙන් දියුණුවට පත්වන තුරු මෙත් කළ යුතුය. සතුරාට ඊළඟට මෙත් කළ යුතුය.

තමාගේ පටන් අරඹන මේ විෂය සතර ඉතා හොඳ ක්‍රමානුකූල පිළිවෙළකින්, ක්‍රම සතරින් මෛත්‍රියට සම්බන්ධ කොට භාවනාව ගෙන යාමේ දී මෙය ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්වෙයි. මෙහි දැක් වූ මෛත්‍රිය හඟවන ක්‍රම සතර අතුරෙන් එක් ක්‍රමයෙකින් සියලු විෂයයන් හි මෙත් කිරීමෙන් සම්පූර්ණ කරගත හැකි වන්නේය. එකක් පුරුදු වූ පසු දෙවන ක්‍රමයක් අල්ලා ගැනීම යෝගාවචරයා ගේ අදහස අනුව වෙයි. ක්‍රම සතරේ ම ඇත්තේ මෛත්‍රීමය හැඟීම වැඩෙන සැටිය.

විශේෂයෙන් සැලැකිය යුතුː-

තමාට මෙත් කිරීමේ දී ආත්ම සෙනහස මතුවන්නට ඉඩ නො දී එය කළ යුතුය. එය හොඳට දියුණුවට ගිය පසු සිතේ තැන්පත්කම දැනෙයි. එහි දී තමාට තමා දියුණු කළ මෛත්‍රිය හිතවතාට යොමු කිරීමෙන් දෙවන පියවර නැගිය යුතුය. එහි දී සිතට අරමුණු කර ගන්නා හිතවතා සම වූ පූජ්‍ය ගුණවත් පුද්ගලයකු විය යුතුය. පුරුෂයකු විසින් පළමුවෙන් මෙසේ හිතවතා වශයෙන් තෝරා ගත යුත්තේ පුරුෂයෙක් ම ය. ස්ත්‍රියක විසින් එයට තෝරා ගත යුතු ස්ත්‍රියකි. අති ප්‍රිය පුද්ගලයා රාගයට හේතුවන බැවින් සාමන්‍ය ප්‍රියත්වයට පමුණුවා මෙත් කළ යුතුය.

මෙසේ මෙත් කිරීමේ දී සිත ඒ අරමුණෙහි තැන්පත් වීමෙන් නීවරණයන් තුනීව ක්‍ෂණික සමාධිය ලැබේ. එය බොහෝ කලක් වැඩීමෙන් බාහිර හැඟුමෙන් තොරව, ඒ අරමුණෙන් යුක්ත සිත තැන්පත්

Lithira

කොට තබා ගැනීමේ ශක්තිය ලැබේ. එයින් මත් මෛත්‍රියෙන් තමා දියුණු යයි සිතෙන්නට පිළිවන. එහෙත් මේ තවම අතරමග බව සලකන්න. ලැබූ තත්ත්වය අඩුවන්නට නො දී දියුණු කර ගැනීමේ අදහස තිබිය යුතුය.

මීළඟට මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු අරමුණු කර තමාගේ මුල් සමාධියට සමවැදී සිත දියුණු කොටගෙන. මධ්‍යස්ථයා ප්‍රිය භාවයට හරවා ගෙන, ඔහු කෙරෙහි පූර්වෝක්ත ක්‍රමයෙන් මෙත් කරනු. බොහෝ කලක් එහි යෙදෙන විට මුල් ප්‍රිය හැඟීමට පැමිණ එක ම සමාධි නිමිත්තක් බවට පත් වෙනවා ඇත. එයින් ද දියුණු වූ සිත නැවත නැවත සමවැදීමෙන්, බලවත් කොට ගෙන අප්‍රිය සතුරා ද අරමුණු කොට, ඔහු පළමුවෙන් මධ්‍යස්ථ තත්ත්වයට පමුණුවා, ඊළඟට ප්‍රිය තත්ත්වයට ගෙන පූර්වෝක්ත ක්‍රමයෙන් මෙත් කළ යුතුය. එය සම්පූර්ණ වීමේ දී ද අප්‍රිය සතුරු හැඟීම් නැතිව එකම ප්‍රිය හැඟීමෙන් සමාධි නිමිත්ත දියුණු වන්නේය.

මෙසේ තමා ද, තම ප්‍රියයා ද, මධ්‍යස්ථයා ද, අප්‍රියයා ද යන කොටස් සතරෙහි පළමුවෙන් පැවැති සීමා සතර ගෙවීගොස් එකත්වයට පත් වීමෙන් "**සියලු සත්ත්ව**" යනු වෙන් ආලම්බන සාමාන්‍ය සිතින් ගත හැකි වන්නේය. එකල ඔහුට;

1. සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නැති වෙත්වා!
2. සියලු සත්ත්වයෝ තරහ නැති වෙත්වා!
3. සියලු සත්ත්වයෝ දුක් පීඩා නැති වෙත්වා!
4. සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

යනුවෙන් සතර ආකාරයෙකින් මෙත් වැඩීමට පිළිවන් වෙයි. සියලු කොටස් එකත්වයෙන් සැලැකීමට පිළිවන්වන චිත්ත සමධිය ලැබීමෙන් මෙම මෛත්‍රී භාවනාවේ සීමා සම්භේදය සම්පූර්ණ වන්නේය.

යථොක්ත වූ සතරාකාරයෙන් ම සියලු ප්‍රාණීහුය, සියලු භූතයෝය, සියල පුද්ගලයෝය, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝය යන මේ කොටස් අරමුණට ගැනීම් වශයෙන් ද මෙත් වැඩීමෙන් මෙම උපචාර ධ්‍යානය අනෝධි වශයෙන් විසි ආකාරයෙකින් ලැබෙන්නේය. මෙසේම ඔධි වශයෙන් ලැබෙන;

Lithira

1. සියලු ස්ත්‍රීහු, 2. සියලු පුරුෂයෝ, 3. සියලු ආර්යයෝ. 4. සියලු අනාර්යයෝ, 5. සියලු දෙවියෝ, 6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ, 7. සියලු අමනුෂ්‍යයෝ, 8. සියලු විනිපාතිකයෝ යන මේ කොටස් අට ද පිළිවෙලින් අරමුණට ගෙන පූර්වෝක්ත සතර ආකාරයෙන් මෙත් වැඩීමෙන් උපචාර ධ්‍යාන විසි අටක් ලැබෙන්නේය. මෙසේ මේ ඕධි-අනෝධි යන දෙකොටස ම එකතුවීමෙන් සාමාධිය ලැබෙන ක්‍රමයෝ අටසාළිසෙක් (48) වන්නාහ. මෙතෙක් මේ යෝගාවචරයාහට මෙහි යෙදීමෙන්, ඔහු තුළ මුල දි තුබු දුබලකම් මැකී ගොස්, විතර්ක ආදී ධ්‍යානාංගයන් ශක්තිමත් ව පහළවීමෙන්, නීවරණයන් වික්ඛම්භන යටපත් වීමෙන් යථොක්ත සත්ත්ව නිමිත්ත අරමුණු කොට ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වෙයි. එය දැනගෙන එයට නැවැත නැවැත සමවැදීමෙන් ද, එහි ඇති ධ්‍යානාංගයන් එකක් පාසා අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ප්‍රත්‍යාවෙක්ෂා කිරීමෙන් ද එය වසීභාවයට පත්කර ගත යුතුය.

මෙහිදී දියුණු වූ සමාධිමත් සිතක් පිරිහීමට ද, ඇති වූ සමාධියක් වැළහීයාමට ද හේතුවන අසප්පාය කරුණු වූ;

ආවාසො ගොචරො භසං

පුගගලො භොජනං උතු,

ඉරියාපථොති සත්‍ෙත තෙ

අසපපායෙ විවජ්ජයෙ'යි

ප්‍රකාශිත වූ සමාධි දියුණුවට බාධක වූ ආවාසය, ගොදුරුගම, කථාව, පුද්ගලයා, නො නිසි ආහාර, ඍතුව හා ඉරියව්ව යන මේ සතින් දුරුව සමාධි දියුණුවට උපකාර වූ, සප්පාය වූ කරුණු සත සේවනය කරමින් තමා දුකසේ ලබාගත් මෙම උතුම් ගුණය තහවුරු කරගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

මෙහිදී යෝගාවචරයා විසින් සැලැකිය යුතු වනුයේ, තමාගේ අධ්‍යාත්මික ගුණයේ තත්ත්වය සලකා එයට සර්වප්‍රකාරයෙන් අහිකර දේත්, හිතකර දේත් පිළිබඳ විවේචනයක් තබා ගැනීමය. ඉතා කුඩා අහිතකර දේත් ගුණ විනාශයට හේතුවන සැටි හොඳින් තේරුම් ගෙන සිටිය යුතුය. සමාධියට ප්‍රතිපක්ෂ කථා කියන පුද්ගලයන් දුරින් දුරු

කටයුතුය. ස්ථාන හා භොජන ද ඍතුව ද තමාහට බලපවත්වන සැටි තේරුම් ගෙන සිටිය යුතුය.

තවද අර්පණාවේ දියුණුවට හේතුවන, පරිෂ්කාරාදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම සද්ධා දී ඉන්ද්‍රියයන් සමතාවට පමුණුවාලීම, නිමිත්ත කුසලතාව, සිතට නිග්‍රහ ප්‍රග්‍රහ උපෙක්ෂාවන් දීමට සුදුසු අවස්ථාවේ එය කිරීම, අසමාහිත පුද්ගලයන් දුරලීම, සමාහිත පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම යන මේවා සම්පූර්ණ කිරීමට සිතට ගත යුතුය.

මෙසේ ලබාගත් මෛත්‍රී ධ්‍යානය දියුණුව සඳහා දිසා ඵරණයෙහි යෙදිය යුතුය. දිසා ඵරණය නම් දිසාවන් අනුව එහි සත්ත්වයනට මෙත් පැතිරවීමයි, තමා වසන තැන පටන් අරඹා, එහි මෙත් පතුරුවා, ඊළඟ ගෙයි වැසියන් අරමුණු කොට ගෙන මෙත් කරනු. මෙසේ මුළු ගමේ ද, මුලු දිවයිනේ ද, සක්වළ ද, අනන්ත සක්වළ ද පැතිර යනසේ මෙත් කිරිම මෙහි මෙත් පතුරුවන ක්‍රමයයි.

දිසා ඵරණයේ පිළිවෙළ

1. නැගෙනහිර දිග සියලු සත්ත්වයෝ යනාදී විසින් 48 ආකාරයෙකි.

2. දකුණු දිග ද එසේ සතළිස් අට ආකාරයෙකි.

3. බටහිර දිග ද එසේ සතළිස් අට ආකාරයෙකි.

4. උතුරු දිග ද එසේ සතළිස් අට ආකාරයෙකි.

5-10. ඒ අනු දිග් සතර හා උඩ යට ද, එසේ ම සතළිස් අට, සතළිස් අට බැගින් ආකාර ලැබෙන හෙයින් මේ දිසා ඵරණය 480 ආකාර යෙකින් ලැබේ. මුලින් සඳහන් කළ ඔධි අනොධි 48 ක් එකතු වීමෙන් 528 ක්‍රමයක් අර්පණා සමාධි මෙයින් ලැබෙන බව සැළකිය යුතු.

යොච මෙත්‍තං භාවයති - අප්‍පමාණං පතිස්‍සතො

තනු සංයොජනා හොන්ති - පස්‍සතො අමතං පදං

යම් පුද්ගලයෙක් සිහිය ඇතිව නිවන් අරමුණු කොට අප්‍රමාණ වශයෙන් මෛත්‍රිය වඩන්නේ නම් ඔහුගේ සංයෝජනයෝ තුනී වන්නාහ.

සමථයානික විදර්ශනාව

සමථයානිකයා මුලින් තෝරාදෙන ලද්දේය. ඔහු ඇසුරු කළ කර්මස්ථානය අනුව හෙතෙම ආකාර කීපයකට බෙදී යයි.

"ඉධෙකච්චො පඨමං උපචාර සමාධිං වා අප්පණා සමාධිං වා උප්පාදෙති, අයං සමථො. සො තඤ්ච තං සම්පයුත්ත ධම්මෙ අනිච්චාදීහි විපස්සති, අයං විපස්සනා. ඉති පඨමං සමථො, පච්ඡා විපස්සනා, තෙන වුච්චති, සමථ පුබ්බඞ්ගමා විපස්සනං භාවෙතී"ති යනු සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි.

මේ ශාසනයෙහි එක් පුද්ගලයෙක් පළමුවෙන් උපචාර සමාධිය හෝ අර්පණා සමාධිය හෝ උපදවයි. මෙය සමථයයි. හෙතෙම ඒ සමාධිය ද, ඒ සාමාධි චිත්තය හා සම්ප්‍රයුක්ත ඵස්ස ආදී ධර්ම අනිත්‍ය ආදී සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණ අනුව විදර්ශනාව පවත්වයි. මෙය විදර්ශනාවයි. මෙසේ පළමුව සමථයයි. පසුව විදර්ශනාවයි. එහෙයින් "සමථ පූර්වංගම හෙවත් සමථය මුල්කොට ගත් විදර්ශනාව යයි කියනු ලැබේ" යනු එහි අදහසයි.

සමථයෙන් ඇරඹුණු විදර්ශනාවේ දී වුවත් සම්මසනය ඇති වුව මැනව. නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණාදිය ඇති වුව මැනව. දිට්ඨි විසුද්ධි ආදිය ඇති වුව මැනව. ඒ ඥාන ද විසුද්ධි ද පහළ වන අන්දමින් අරමුණට ගත් ධර්මයන් හි විදර්ශනාව කරගෙන යා යුතුය.

එහි දී සමථ නිමිත්ත නොයෙක් අයුරින් ලැබෙන හෙයින් සම්මසන පිළිවෙත ද නොයෙක් අයුරින් ලැබෙන බව සැළකිය යුතුය. මෙහි මුලින් ප්‍රකාශිත පරිදි ධ්‍යාන චිත්තයත් තත් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මත් සම්මසනය කිරීම තවත් ක්‍රමයෙකි. ඇතැම් විට ධ්‍යානය ලබාගත් පුද්ගලයන් ධ්‍යානය අපේක්‍ෂා නො කොට, ශුද්ධ විදර්ශනා ක්‍රමයෙන් භාවනාව අරඹන බව ද සැලකිය යුතු කාරණයෙකි.

ආනාපාන සමථ නිමිත්තෙන් ධ්‍යාන උපදවාගත් යෝගාවචරයකු එය විදර්ශනාවට නගන සැටි විශුද්ධි මාර්ගයේ ම දක්වන ලද්දේ මෙසේය.

"එවං නිබ්බත්තිත චතුක්ක පඤ්චකජ්ඣානො පනෙත්ථ භික්ඛු සල්ලක්ඛණා විවට්ටනා වසෙන කම්මට්ඨානං වඩ්ඪෙත්වා පාරිසුද්ධිං පත්තුකාමො තදෙවජ්ඣානං පඤ්චනාකාරෙහි වසීප්පත්තං පගුණං කත්වා නාම රූපං වවත්ථපෙත්වා විපස්සනං පට්ඨපෙති" යනුවෙනි.

එහි අදහස මෙසේ යි:-

මෙසේ නිපදවන ලද චතුෂ්ක පඤ්චක ධ්‍යාන ඇති මහණ වනාහි මේ කායානුපස්සනාවෙ හි සල්ලක්ඛණ විවට්ඨනා වශයෙන් කමටහන් වඩා පාරිශුද්ධියට පැමිණෙනු කැමැතියේ, ඒ ලද චතුෂ්ක පඤ්චක ධ්‍යානයන් කෙරෙහි එක් ධ්‍යානයක් ආවර්ජනා ආදී පඤ්ච ප්‍රකාරයෙන් වශිතාවට පැමිණියේ ප්‍රගුණ කොට, නාම රූපයන් ව්‍යවස්ථා කොට, විදර්ශනාව පටන් ගනියි" යනුයි.

"සොහි සමාපත්තිතො වුට්ඨාය අස්සාස පස්සාසානං සමුදයො කරජකායො ච චිත්තඤ්චාති පස්සති, යථාහි කම්මාර ගග්ගරියා ධම්මානාය භස්තඤ්ච පුරිසස්ස ච තජ්ජං වායාමං පටිච්ච වාතො සඤ්චරති එව මෙව කායඤ්ච චිත්තඤ්ච පටිච්ච අස්සාස පස්සාසාති තතො අස්සාසපස්සාසඤ්ච කායඤ්ච රූපන්ති. චිත්තඤ්ච තං සම්පයුත්ත ධම්මං ච අරූපන්ති" වවත්ථපෙති

ඒ යෝගි තෙමේ සමාපත්තියෙන් නැගී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ සමුදය නම් කරජකාය ද, සිත ද යන දෙදෙන යයි බලා යම් සේ කඹුරුසම හුළං ගන්වන කල්හි චර්මය ද, පුරුෂයාගේ තදනුරූප වූ ව්‍යායාමය ද නිසා වාතය හැසිරේ ද, එපරිද්දෙන් ම කරජකාය ද, සිත ද නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෝ හැසිරෙතැ යි බලා ඉක්බිත්තෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ද කය ද රූප යයි ද, සිත ද තත් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද අරූප යයි ද නියම කෙරෙයි" යනු එහි භාවයයි.

මෙය සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අටුවාවේ තවත් ක්‍රමයෙකින් ලැබේ. එහි භාවය මෙසේයි:-

අශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් අනුව හික්මෙන්නහුට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයන් නිමිති කොට ඇති සතර ධ්‍යානයෝ පහළ වන්නාහ. හේ ධ්‍යානයෙන්

නැගී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් හෝ ධ්‍යානාංගයන් හෝ පරිග්‍රහය කෙරෙයි. එයින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් මෙනෙහි කරන්නා වූ යෝගාවචරයා "ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෝ කුමක් ඇසුරු කළෝද? හෘදය වස්තුවයි. එය චිත්ත සමුත්ථාන වතුදු කය නො හැර පවත්නා හෙයින් නොහොත් කාය වත්ථුව ඇසුරු කෙළේය. වත්ථු නම් කරජකාය යි. කරජකාය නම් සතර මහා භූතයෝ ද, උපාදා රූප ද වන්නාහ"යි මෙසේ රූප පරිග්‍රහය කෙරෙයි. ඉක්බිති තදාරම්මණ ඒ අරමුණට සම්බන්ධ වූ ඵස්ස පඤ්චම ධර්මයෝ දැයි මෙසේ නාමය ද පරිග්‍රහය කොට, ඒ නාම රූප දෙදෙනාගේ ප්‍රත්‍යය විග්‍රහ කරනුයේ අවිජ්ජාදී පටිච්ච සමුප්පාදය දැක "මේ නාම රූපය වනාහි ප්‍රත්‍යය හා ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න ද වූ ධර්ම මාත්‍රයෙක් මය. එයින් පිටත් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේය." මෙසේ සැකය පහව යාමෙන් ප්‍රත්‍යය සහිත නාම රූපයෙහි අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්‍ෂණය ආරෝපණය කොට විදර්ශනා වඩනුයේ ක්‍රමයෙන් අරහත්වය ගන්නේය.

ධ්‍යානාංගයන් මෙනෙහි කරන්නා ද "මේ ධ්‍යානාංගයෝ කුමක් ඇසුරු කළෝද? වස්තුව ඇසුරු කෙළෝය. වස්තුව නම් කරජකාය යි. ධ්‍යානාංගයෝ නාම යයි. කරජකාය රූපය" යි මෙසේ නාම රූප සනිටුහන් කොට ඔවුහුගේ ප්‍රත්‍යය සොයනුයේ අවිජ්ජාදී ප්‍රත්‍යයාකාරය දැක, "මේ නාම රූප යනු ප්‍රත්‍යය ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න ධර්ම මාත්‍රයෙක් ම ය. අනෙක් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ ය"යි සැක නැති කොට ගෙන ප්‍රත්‍යය සහිත නාම රූපයෙහි ත්‍රිලක්‍ෂණය ආරෝපණය කොට, විදර්ශනා වඩමින් අනුක්‍රමයෙන් අරහත්වයට පැමිණෙයි යනුවෙනි.

දිට්ඨි විසුද්ධි කථාවේ ප්‍රකාශිත වූයේ මෙසේ යි:-

එය සපයනු කැමැති සමථයානිකයා විසින් (සඋපචාර ධ්‍යානයන් හි පිහිටා විදර්ශනායෙහි යෙදෙනුයේ සමථයානික නම්.) පළමු කොට භවාග්‍ර ධර්මයන් ආදිකර්මිකයා විසින් දුෂ්පරිග්‍රහ වන බැවින් නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය තබා සෙසු රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යානයන් අතුරෙන් එක්තරා ධ්‍යානයෙකින් නැගී, විතර්කාදී ධ්‍යානාංගයෝ ද, ඒ විතර්කාදීන් හා ඉපදිය යුතු ධර්මයෝ ද ලක්‍ෂණ රස ආදි වශයෙන් පිරිසිඳ දත යුතු.

මෙසේ පරිග්‍රහ කොට, මේ සියල්ල අරමුණට අභිමුඛව නැමෙන බැවින් නාමාර්ථයෙන් නාම නමැ යි ව්‍යවස්ථා කටයුතු. ඒ නාමය පරීක්‍ෂා කරන්නේ "මේ නාමය කුමක් නිසා පවතින්නේදැ"යි සොයන්නේ ඒ නාමයට නිශ්‍රය වූ හෘදය රූපය දකියි. ඉක්බිත්තෙන් ඒ හෘදය රූපයට නිශ්‍රය වූ සතර මහා භූතයන් ද, චතුර්භූතයන් නිසා පවත්නා වූ සෙසු උපාදා රූපයන් දැ යි රූප පරිග්‍රහය කෙරෙයි. හෙතෙම මේ සියලු රූපය ම රූප්නා හෙයින් රූප යයි නියම කෙරෙයි. ඉක්බිත්තෙන් අරමුණට නැමෙන ලකුණු ඇත්තේ නාම යයි, රූප්නා ලකුණු ඇත්තේ රූප යයි සංක්ෂේප බැවින් නාම - රූප නියම කෙරෙයි යනුවෙනි. මෛත්‍රී සමාධිය විදර්ශනාවට නැගීම ද ඔබට මෙයින් පැහැදිලි වෙනවා ඇත.

විදර්ශනායානික ක්‍රමයඃ-

මුලින් දක්වන ලද්දේ සමථයානික ක්‍රමය යි. විදර්ශනායානික ක්‍රමය මෙයට වෙනස් වෙයි. එහි දී ආරම්භයේ ම උපාදානස්කන්ධයනට ඇතුළත් ධර්ම වන පඨවි ආදී ධාතූන් මනසිකාරාරම්මණය සඳහා යොදා ගෙන එම මනසිකාර විධිය නො පිරිහෙලා නො පමාව කළ යුතු ය.

එහි උපදේශය මෙසේ යඃ-

"ඉධෙකච්චො වුත්තප්පකාරං සමථං අනුප්පාදෙත්වා ච පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධෙ අනිච්චාදීහි විපස්සති, අයං විපස්සනා. තස්ස විපස්සනා පාරිපූරියා තත්ථ ජාතානං ධම්මානං වොස්සග්ගාරම්මණතා උප්පජ්ජති චිත්තස්ස එකග්ගතා, අයං සමථො, ඉති පඨමං විපස්සනා පච්ඡා සමථො, තෙන වුච්චති විපස්සනා පුබ්බඞ්ගමං සමථං භාවතී"ති යනුවෙනි.

එහි අදහස මෙසේ යිඃ-

මේ සස්නෙහි එක් පුද්ගලයෙක් වනාහි යථෝක්තාකාරයෙන් උපචාර - අර්පණා සමාධි නො උපදවා ම පඤ්චඋපාදාන ස්කන්ධයන් අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ විසින් විදර්ශනාව කෙරෙයි. මෙය විදර්ශනාව යි. ඔහුගේ විදර්ශනාව සම්පූර්ණවීමෙන් එහි හටගත් ධර්මයන් නිවනට නැමීමෙන්, අරමුණු කොට පැවතීමෙන් යම් චිත්ත සමාධියෙක්

පහළ වේ ද, මෙය සමථය යි. මෙසේ ප්‍රථමයෙන් විදර්ශනාව ය පසුව සමථය යි. එහෙයින් විදර්ශනාව පෙරදැරි කරගත් සමථය යනු එහි අදහස යි.

මෙහි සඳහන් පරිදි මේ විදර්ශනාව මැද දී පහළ වන මේ සමාධිය උපචාර සමාධියත් අර්පණා සමාධියත් යන දෙක ම බව සැලැකිය යුතුය. ශුෂ්ක විදර්ශකයාහට පවා ප්‍රථම ධ්‍යානාංග සහිත ව මාර්ගය පහළ වන්නේ මෙය හෝ මෙහි දියුණුවෙන් බව සැලැකිය යුතුය.

සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණ අවස්ථාවේ ලැබෙන මේ විශේෂ සිද්ධිය තේරුම් කර ගැනීමට නො හැකි ව නිෂ්කාරණයේ වාද කරන පින්වතුන්ගේ විවේක බුද්ධියට;

"විපස්සනා නියමෙන හි සුක්ඛ විපස්සකස්ස උප්පන්න මග්ගොපි සමාපත්තිලාභිනො ඣානං පාදකං අකත්වා උප්පන්න මග්ගොපි පඨමජ්ඣානං පාදකං කත්වා පකිණ්ණක සංඛාරෙ සම්මසිත්වා උප්පන්න මග්ගොපි පඨමජ්ඣානිකා ව හොන්ති" යනුවෙන් විශුද්ධි මාර්ගයේ යොදන ලද පුද්ගල අවස්ථා ප්‍රභේදය ද ප්‍රයෝජනවත් වේ යයි සලකමු.

විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාවේ ආරම්භය සමථය අනුව චිත්ත සමාධියක් ලැබගත් පුද්ගලයාට මෙහි දී එතරම් අපහසුවක් ඇතිවීමට ඇති ඉඩ ස්වල්පය. එබඳු බලයක් නැති යෝගාවචරයා හට භාවනාරම්භයේ දී නොයෙක් අපහසුකම් ඉදිරිපත් වන්නේය. වැඩි වෙලාවක් හිඳ ගෙන එක ඉරියව්වක් ගෙවීම දුෂ්කරය. එබඳු පුද්ගලයාට චිත්ත සමාධිය ඈතය. භාවනා වැඩ ඉවත ලා පලා යාමට නොයෙක් විට සිත් පහළ වන්නේය. හිතවත් විශ්වාස කටයුතු කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය නිතර නිතර ලබා ගැනීමෙන් පැමිණි පැමිණි දුක් ගැනවිලි ප්‍රකාශ කිරීමෙන් සිතේ බර අඩුකර ගැනීමට යෝගාවචරයාට පිළිවන. ආචාර්යවරයාට ද පැමිණි පැමිණි වෙනස් කම් අනුව සුදුසු උපදෙස්දීමට හැකි වන්නේය.

මෙසේ ආචාර්යයන් වහන්සේගේ ආරක්‍ෂාව උපදෙස් සහ අවධානය යන මේවා ද, යෝගාවචරයාගේ අප්‍රමාද විහාරය ද එකතු වීමෙන් භාවනාවේ

මනසිකාර භූමිය වූ මුල් කොටස සම්පූර්ණ කරගත හැකි වන්නේය. ආචාර්යවරයෙකු ගෙන් හෝ පොතකින් හෝ කර්මස්ථාන භාවනාවක් ඉගෙන ගොස් තනිව භාවනාවේ යෙදෙන්නාට මේ සැනසිල්ල කොයින් ලැබේද? එහෙයින් ඔවුන් හට නියම මාර්ගයේ ගමන සිදුවේ යනු සැක සහිතයි.

එහෙයින් මේ යෝගාවචරයා සියලුම මනසිකාර විධිය* නො පිරිහෙලා පිළිපදිමින් ඇදහිලිමත් ව මෙහි යෙදිය යුතුය. එසේ පවත්නා විට යථෝක්ත සමාධිය ලැබේ. එයින් එකඟ කර ගත් සිතින් තව තවත් සංස්කාර ධර්මයන්ගේ යථා තත්ත්වය වැටැහෙන්නට පටන් ගන්නේය. මේ නුවණ දියුණුව ද එයට බාධක කෙලෙසුන් අයින් වීමෙන් සිදුවන්නකි. ක්‍රමයෙන් සීල සමාධි ප්‍රඥාවන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග වශයෙන් වැඩෙන සේ ප්‍රකට වෙයි. විදර්ශනා ඥාණයට ප්‍රතිපන්ධක භාවයෙන් පැවැති කෙලෙස් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තුනී වන හෙයින් දර්ශනය ද ඉතා හොඳින් මාර්ගාංගයන් ගේ පැවැත්මට සුදුසු අන්දමින් පහළ වන්නේය. දුක්ඛ ආදී ආර්ය සත්‍යයනට අයත් කෘත්‍යයන් සිදු කරමින් විදර්ශනා ඥාණය මස්තකප්‍රාප්ත වන්නේය.

මේ පිළිබඳ සෙසු විස්තර ද උපදේශ ද මෙහි සඳහන් කිරීම යෝගාවචරයාගේ පිළිවෙතට එතරම් උපයෝගි නො වන හෙයින් මෙපමණෙකින් මෙය සමාප්ත කරනු ලැබේ.

නිතර සිහි කරනු

ආරහත නික්ඛමථ - යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනෙ
ධුනාථ මච්චුනො සෙනං - නළාගාරං ව කුඤ්ජරො

ප්‍රථමාරම්භ වීර්යය කර වූ. කෙලෙසුන් කෙරෙන් නික්මෙ වූ. බුදු සස්නෙහි යෙදෙ වූ, බට වනයක් බිඳින මතැතකු මෙන් මාර සේනාව පළවා හරිවු.

යො ඉමස්මිං ධම්ම විනයෙ - අප්පමත්තො විහස්සති
පහාය ජාති සංසාරං - දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සති

Lithira

යමෙක් මේ ධර්ම විනයෙහි නො පමාව වෙසේ නම් හෙතෙම ජාත්‍යාදි සංසාරය දුරු කර දුක් කෙළවර කරයි.

නයිදං සිථිල මාරබ්භ - නයිදං අප්පෙන ථාමසා
නිබ්බාණං අධිගන්තබ්බං - සබ්බ ගන්ථප්පමොචනං

සියලු කෙලෙස් ගැට මුදාලන මේ නිවන ලිහිල් ආරම්භයෙකින් හෝ කුඩා වීර්යයකින් හෝ ලැබ ගත නොහේ.

පමාදං භයතොදිස්වා - අප්පමාදඤ්ච ඛෙමතො
භාවෙථට්ඨඞ්ගිකං මග්ගං - එසා බුද්ධානුසාසනී

පමාව භය වශයෙන් දැක, නො පමාව නිර්භය වශයෙන් දැක, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩවු. මෙය බුද්ධානුසාසනාවයි.

"යං භික්ඛවෙ සත්ථාරා කරණීයං සාවකානං හිතෙසිනා අනුකම්පකෙන අනුකම්පං උපාදාය කතං වො තං මයා. එතානි රුක්ඛ මූලානි එතානි සුඤ්ඤාගාරානි. ඣායථ භික්ඛවෙ මා පමාදත්ථ. මා පච්ඡා විප්පටිසාරිනො අහුවත්ථ. අයං වො අම්හාකං අනුසාසනී"

මහණෙනි,

ශ්‍රාවකයනට හිතවත් වූ අනුකම්පා කරන ශාස්තෘවරයෙකු විසින් අනුකම්පාව සලකා ගෙන යමක් කළ යුතු නම්, එය මා විසින් කරන ලද්දේය. මහණෙනි, තෙල වෘක්ෂ මූලයෝ ය, තෙල විවේක ස්ථානයෝ ය. මහණෙනි, ධ්‍යාන කරවු, භාවනානුයෝගී වවු, පමා නො වවු, පමා වී පසුව විපිළිසරට පත් නො වවු, මෙය තොපට දෙන අපගේ අනුශාසනය යි.

* පරිශිෂ්ටයෙහි මනසිකාර විධිය බලනු

විසුද්ධිඥාණාදී සංදස්සනය

මූලු දෙක		ප්‍රඥාවේ ශරීරය						
විසුද්ධිය		අංකය	ඥාණය	පරිඤ්ඤා
සීල විසුද්ධි			චතු පාරිශුද්ධි සීලය	
චිත්ත විසුද්ධි			අර්පණා සමාධිය උපචාර සමාධිය ක්ෂණික සමාධිය	
	දිට්ඨි විසුද්ධි	1	"සංඛාර පරිච්ඡේද ඥාණය" "නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණය" "නාම රූප වවත්ථානය"	ඤාත පරිඤ්ඤා
	කංඛාවිතරණ විසුද්ධි	2	"යථාභූත ඥාණය" පච්චය පරිග්‍රහ ඥාණය ධම්මට්ඨිති ඥාණය	ඤාත පරිඤ්ඤා
		3	සම්මසන ඥාණය	ඤාත පරිඤ්ඤා
	මග්ගාමග්ගඥාණ දස්සන විසුද්ධි	4	තරුණ උදයබ්බය ඥාණය බලව උදයබ්බය ඥාණය	තීරණ පරිඤ්ඤා
	පටිපදා ඥාණ දස්සන විසුද්ධි	5	භංග ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		6	භය ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		7	ආදීනව ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		8	නිබ්බිදා ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		9	මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		10	පටිසංඛා ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		11	සංඛාරුපෙක්ඛා ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		12	අනුලෝම ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		13	ගෝත්‍රභූ ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
	ඥාණ දස්සන විසුද්ධි	14	මාර්ග ඥාණය	පහාන පරිඤ්ඤා
		15	ඵල ඥාණය	

පරිශිෂ්ටය

මනසිකාර විධිය

භූමි භූත ධර්මයන්හි මනසිකාරය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා සුතමය ඤාණයේ දියුණුවට මං පාදාලීමක් අවශ්‍ය ය.

ඒ මෙසේය:-

1. සමථය ඇසුරු නො කොට පඤ්චස්කන්ධයේ මනසිකාරය පැවැත්වීමේ දී ක්‍රමය මෙසේ යි:-

පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායු යන ධාතු සතර ස්වභාව ලක්ෂණ අනුව ප්‍රකට ව වැටැහෙයි. එයින් පසු තවත් එහි යෙදෙන්නා හට එක් එක් කොටස් පැහැදිලිව වැටහෙයි. කම්ම සමුට්ඨාන කොටසේ ධාතු සතර වැටහෙයි. එහි වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා, ජීවිතය, කායප්‍රසාදය යන කාය දසකය ද, භාව දසකය ද, ආහාරජ, ඍතුජ, චිත්තජ රූප ද වැටහෙයි. මේ ක්‍රමයෙන් ද්වත්තිංසාකාරයෙහි කොටස් ද, තේජෝ වායු කොටස් ද වැටහෙයි. එයින් පසු චක්ඛු දසකාදී පස ද, හෘදය වස්තුව ද, ප්‍රකට ව වැටහෙයි. මෙසේ මේ සියල්ල රුප්පන ලක්ෂණයෙන් එක්කොට මෙය රූප යයි දකියි. මෙය හොඳින් ප්‍රකට ව දනුණු පසුව ද්වාර වශයෙන් පඤ්ච විඤ්ඤාණාදි නාමයෝ ප්‍රකට වෙති. මෙසේ නාම රූපය ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. එහි ප්‍රත්‍යය පරිග්‍රහය කෙරෙයි. එය ඤාතපරිඤ්ඤා යි. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ අනුව සම්මසනයෙන් උදයබ්බය දැකීමෙන් ලක්ෂණයන් තීරණය කිරීමෙන් තීරණ පරිඤ්ඤා ද, භංගානුපස්සනාවේ පටන් මතු අනුපස්සනා පෙළෙන් පහාණ පරිඤ්ඤා ද සිදු වෙයි.

2. ධාතු වශයෙන් මනසිකාරයේ ක්‍රමය මෙසේ යි:-

"**පසාද චක්ඛුව**" චක්ඛු ධාතු යයි මෙනෙහි කෙරෙයි. එය ප්‍රකට ව දැනෙන සේ මෙනෙහි කරන්නා හට එහි ඇතුළත් සතර මහාභූතයෝ ද, වර්ණාදිය ද ප්‍රකට ව දැනෙත්. එය අනුපාලක ජීවිතය ද, කාය දසක භාව

දසකයෝ ද, ආහාරාදි රූපයෝ ද වැටැහෙත්. එහි සහජාත රූප 9 ය, කම්මජ 20 ය, අනුපාදින්නක 24 ද යන තෙපණසක් රූපයෝ චක්ඛු ධාතුව නො වෙතියි ද එකම පසාද චක්ඛුව ම චක්ඛු ධාතු යයි ද ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. සෝත ධාතු, ඝාන ධාතු, ජිව්හා ධාතු ද මෙසේ ම ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. කාය ධාතුයෙහි සෙසු සතළිසක් ම රූපයෝ නුවණට පෙනෙත්.

මෙසේ මේ ප්‍රසාද පසය, ඔවුන්ගේ විෂය වූ රූප, සද්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ යන පස ද යන දසය ද එම දස ධාතූහු වෙත්. සෙසු රූපයෝ ධම්ම ධාතු වෙත්. චක්ඛු විඤ්ඤාණාදි ද්විපඤ්ච විඤ්ඤාණ ධාතු ප්‍රකට වෙත්. මනෝ ධාතු එකය, අට සැටක් මනොවිඤ්ඤාණ ධාතු යයි කියා සියලු එකාසුවක් ලෞකික චිත්තයෝ විඤ්ඤාණ ධාතු සතට බෙදී ප්‍රකට වෙති. එය හා යුක්ත වූ ඵස්සාදීහු ධර්ම ධාතුය. මෙසේ දසයකුත් අඩක් ධාතු රූපයය. සතකුත් අඩක් ධාතු නාම යයි ධාතු අටළොස අනුව නාම - රූප ව්‍යවස්ථාව කෙරෙයි. ප්‍රත්‍යය පරිග්‍රහය පෙර පරිද්දෙන් මය.

3. ආයතන ක්‍රමය අනුව මනසිකාර විධිය:-

චක්ඛුප්‍රසාද මාත්‍රය ගෙන චක්ඛායතන යයි ද, සොතාදිය සෝතායතනය, ඝානායතනය, ජිව්හායතනය, කායායතනය යි ද ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. ඔවුන්ගේ ම විෂය වූ ධර්ම පස රූපායතනය, සද්දායතනය, ගන්ධායතනය, රසායතනය, ඵොට්ඨබ්බායතනය යි ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි.

ලෞකික විඤ්ඤාණ ධාතු සත මනායතන යයි ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. ඔවුන් හා සම්ප්‍රයුක්ත ඵස්සාදිය ද, සෙසු රූප ද ධම්මායතනය යි ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. මෙසේ දහසකුත් අඩක් වූ ආයතන රූප යයි ද, එකකුත් අඩක් ආයතන නාම යයි ද කියා ආයතන වශයෙන් නාම රූප පරිග්‍රහය කෙරෙයි. ප්‍රත්‍යය පරිග්‍රහාදිය මෙහි ද පෙර සේ මැයි.

4. ස්කන්ධ ක්‍රමය අනුව නාම රූප ව්‍යවස්ථාව පූර්වෝක්ත ක්‍රමයට වඩා කෙටියට කළ හැකි ය.

ඒ මෙසේ යි :-

මේ සිරුරෙහි චතු සමුට්ඨාන ධාතු සතරෙකි. ඒ ධාතුන් ඇසුරෙහි වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජාය, චක්ඛුප්‍රසාදාදි පස ය, වත්ථු රූපය, භාවය,

Lithira

ජීවිතින්ද්‍රිය, ද්විසමුට්ඨාන ශබ්දය යන මේ සතළොස් රූපයෝ සම්මසනයට යෝග්‍ය වෙති. කාය විඤ්ඤත්ති, වචීවිඤ්ඤත්ති, ආකාස, ධාතු රූප, ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා, උපචය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා, යන දසය සම්මසනයට අයෝග්‍ය ය. මෙසේ මේ සත්විස්සක් රූපයෝ රූපසකන්ධය යි, එකාසුවක් ලෞකික සිත් හා සමග උපදනා වේදනාවෝ වේදනාස්කන්ධය යි, එහි සංඥාවෝ සංඥාස්කන්ධය යි, සංඛාරයෝ සංස්කාර ස්කන්ධය යි, විඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණස්කන්ධය යි, කියා සලකා රූපස්කන්ධය රූප යයි ද අරූපීස්කන්ධ සතර නාම යයි ද කියා නාම රූප ව්‍යවස්ථාව කෙරෙයි. ප්‍රත්‍යපරිග්‍රහාදිය පෙර සේමැයි.

5. එහිම තවත් සංක්ෂේප ක්‍රමයක්:-

යම්තාක් රූප ඇතොත්, ඒ සියල්ල සතර මහාභූතයෝ ය, උපාදාරූපයෝ යයි කොටස් දෙකකට අයත් ය. ඒ සියල්ල රූපය. මනායතනයත් ධම්මායතනයේ කොටසකුත් නාම යයි. මෙසේ මේ නාමය ද රූපය ද වේ යයි කෙටියෙන් ව්‍යවස්ථා කෙරයි. ප්‍රත්‍යය පරිග්‍රහාදිය පෙර සේමැ යි.

6. ඉන්ද්‍රිය ක්‍රමය අනුවඃ-

මුල දී නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණයට බැසගත් ක්‍රමයෙක් නො දක්වන ලද්දේය. දුෂ්කර හෙයිනැ යි හැඟේ. ඉන්ද්‍රිය දේශනාවේ ඉන්ද්‍රියයෝ දෙවිස්සක් වෙති. එයින් චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය යන ඉන්ද්‍රිය පසය, ඉත්ථින්ද්‍රිය, පුරිසින්ද්‍රිය යන සත් ඉන්ද්‍රියයෝ රූපයයි. මනින්ද්‍රියය වේදනාන්ද්‍රිය පස ද, සද්ධාදි ඉන්ද්‍රිය පස ද, යන ඉන්ද්‍රිය එකොළොස නාමය යි. ජීවිතෙන්ද්‍රිය නාමයත් රූපයත් වේ. අනඤ්ඤාතංඤස්සාමීන්ද්‍රිය අඤ්ඤින්ද්‍රිය අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය යන තුන ලෝකෝත්තර හෙයින් මෙහි නො ගැනේ. මෙසේ ඉන්ද්‍රිය අනුව නාම රූප ව්‍යවස්ථාව කෙරෙයි.

7. සත්‍ය වශයෙන් සම්මසනයට බැසීමේ දීඃ-

සත්‍යයන් නාම රූපයට බෙදීමත්, නාම රූපයනට අයත් දේ සත්‍යයන් අනුව බෙදීමත් යන දෙයාකාරය ම ලැබේ. මෙහි සත්‍යයන් නාම රූප දෙකට කොටස් කර දැක්වීම මෙසේ යිඃ-

දුක්ඛ සත්‍යය නාමයටත් රූපයටත් ඇතුළත් ධර්ම සමූහයක් වන හෙයින් නාමය ද රූපය ද වේ. සමුදය සත්‍යය නාමයයි. ඉතුරු සත්‍ය දෙක මෙහි නො ගන්නා ලැබේ. මෙසේ නාම රූප ව්‍යවස්ථා සම්පූර්ණ වන්නේය.

8. ප්‍රත්‍යයාකාරයෙහි නාම රූප පරිච්ඡේදය මෙසේයිඃ-

එහි සඳහන් අංග දොළසෙන් මුල් අංග තුන වන අවිජ්ජා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන තුන නාමය යි. සිවුවැන්නත් පස්වැන්නත් වන නාම රූප හා සළායතන ද, නාම ද රූප ද වෙයි. සවන සත්වන අටවන නවවන ඵස්ස, වේදනා, තණ්හා, උපාදාන යන අංගයෝ නාමයයි. දසවන භවය නාම ද රූප ද වෙයි. පශ්චිම දෙක වන ජාති හා ජරා මරණ නාම ද රූප ද වෙයි. මෙසේ මෙහි නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය දත යුත්තේය.

9. ආදි ශබ්දයෙන් ගන්නා ලද ආහාර වශයෙන් මනසිකාර විධිය ද සැලැකිය යුතුය. එහි ආහාර සතරෙකි.

අ. කබලීකාරාහාරය

ආ. ඵස්සාහාරය

ඉ. මනෝසඤ්චේතනාහාරය

ඊ. විඤ්ඤාණාහාරය යනුවෙනි.

එහි කබලිංකාරාහාරය නම් :- පචනුක වශයෙන් ඔජට්ඨමක රූපයයි. එයින් විදර්ශනාව අරඹන්නා එය මෙනෙහි කරයි. එහිදී යෝගාවචරයා හට එහි රූප කොටස් බෙදෙමින් වැටහෙමින් ඤාණ පථය පුරා සිටියි. එයින් එය හැපෙන තැන වන ජිව්හා ප්‍රසාදය ප්‍රකට ව වැටහෙයි. එය ප්‍රකටව දැනීමෙන් පසු එයට පිහිට වූ සතර මහා භූතයෝ ප්‍රකටව වැටැහෙන්නා හ. මුලින් කියන ලද ක්‍රමයට ලක්ෂණ, රසාදි වශයෙන් පඨවි, ආපො, තේජෝ, වායෝ යන කොටස් ප්‍රකටව සිතට වැටහෙන්නට පටන් ගන්නා හ. මෙසේ ඔහුට ඔජට්ඨමකය වැටහෙයි ප්‍රකටව දැනෙයි. ජිව්හා ප්‍රසාදය ප්‍රකටව දැනෙයි. සතර මහා භූතයෝ ප්‍රකටව දැනෙත්. මෙසේ රූපය රූපස්කන්ධය යි කියා පරිග්‍රහය කෙරෙයි.

Lithira

එය පරිග්‍රහයේ දී සම්පූර්ණත්වය නිසා ඒ මෙනෙහි කිරීමේ දී සමග පහළ වන චිත්ත චිත්තංග වන අරූපස්කන්ධ සතර නාමය යි ප්‍රකටව දැනෙයි. මෙසේ පඤ්චස්කන්ධය ම ප්‍රකට වෙයි. මේ පඤ්චස්කන්ධය නාමයත් රූපයත් මිස අන්‍ය සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත්තේ යයි ස්වභාව සමාන්‍ය ලක්‍ෂණ වශයෙන් ව්‍යවස්ථා කෙරෙයි. ඔවුන් ප්‍රත්‍යය වශයෙන් අනුලෝම පටිච්චසමුප්පාද ප්‍රකට වෙයි. මෙසේ මේ යෝගාවචරයාහට කබලිංකාරහාර මාර්ගයෙන් ප්‍රත්‍යය සහිත නාම රූපය ප්‍රකටව පෙණුනු හෙයින්, භාවනාමය ඤාණයට අවබෝධ වූ හෙයින් **ඤාතපරිඤ්ඤාව** සම්පූර්ණය.

එහි දී මේ යෝගාවචරයාට නාම රූපත් එහි ප්‍රත්‍ය රාශියත් මෙනෙහි කිරීමේ දී අනිච්චානුපස්සනාව පහළ වෙයි. දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා, නිබ්බිදානුපස්සනා, විරාගානුපස්සනා, නිරෝධානුපස්සනා, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා යන අනුපස්සනාවෝ සත්දෙන පහළ වෙත්. එයින් එකක් එකක් නිසා ක්‍රමයෙන් නිත්‍යය, ශාස්වතය යන මිථ්‍යා සංඥාව ද, සුඛ සංඥාව ද, ආත්ම නිමිත්ත ග්‍රහණය ද, ප්‍රහාණය වන හෙයින් ත්‍රිවිධ ලක්‍ෂණයන් ප්‍රතිවේධ කිරීමය සම්මසනය යන ඥාන ක්‍රියා ඇති උදයව්‍යය ඥානයෙන් තීරණ පරිඤ්ඤාව සම්පූර්ණ කෙරෙයි. එයින් ඔබ්බට අනුපස්සනාවන් දියුණු වීමෙන් විදර්ශනා ඥාන කෙළවර මාර්ගඥාන ලාභයෙන් පහානපරිඤ්ඤාව සම්පූර්ණ කෙරෙයි.

ඵස්සාහාර, මනොසඤ්චේතනාහාර, විඤ්ඤාණාහාර යන තුනේ දී ම ලැබෙනුයේ අරූප කර්මස්ථානයයි. රූප කර්මස්ථානයට වඩා එය සියුම් වෙයි. එහි "**ඵස්ස**" නම් සංස්කාර ස්කන්ධයට ඇතුළත් ධර්මයෙකි. එය තනිකර පහළ නොවෙයි. සිත සමගය පහළ වනුයේ. ඒ සමග වේදනා ද සඤ්ඤා ද පවත්නේය. ස්කන්ධ වශයෙන් නාමස්කන්ධ සතරම ප්‍රකට වන්නාහ. ඒ සිතට වස්තු වශයෙනුත් ආරම්මණ වශයෙනුත් ලැබෙන්නේ රූපස්කන්ධයයි. මේ නාම රූප දෙක ව්‍යවස්ථා කෙට එහි ප්‍රත්‍යය ව්‍යවස්ථා කෙරයි. මේ **ඤාතපරිඤ්ඤා** ය.

මෙසේ යථාවදර්ශනයෙන් යුක්තයාගේ යථොක්ත ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණයට ආරෝපණය කොට සත්තානුපස්සනාවන් අනුව අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණයෙන් තුලනාව **තීරණපරිඤ්ඤාව** යි.

එයින් ඔබ්බට නිත්‍ය සංඥා දි ප්‍රහාණයෙන් ඥාන දර්ශන විශුද්ධිය ගැන්ම ප්‍රහාණ පරිඥාවයි. ඵස්සාහාරය පරිඤ්ඤාත වෙන විට ත්‍රිවිධ වේදනාත් පරිඤ්ඤාත වෙයි. මෙය අර්හත්වය දක්වා කර්මස්ථානය වෙයි. තුන්වන සතරවන තන්හි මනෝසඤ්චේතනා සංඛාරස්කන්ධයයි. විඤ්ඤාණාහාරය විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි. සෙසු විභාග මුල පරිද්දෙන් වේ.

මෙහි ප්‍රකාශිත මනසිකාර විධිය දේශනායෙහි ඒ ඒ තන්හි නොයෙක් පරිද්දෙන් විස්තෘත වූයේය. මනසිකාරයෙහි ප්‍රධාන නීතිය වනුයේ "**යථාපාකටං විපස්සනාභිනිවෙසො**"යි ප්‍රකාශිත පරිදි ප්‍රකටව දැනෙන, අල්වා ගැනීමට හැකි සංස්කාරයෙකින් විදර්ශනාව ඇරඹීමයි. "මේ මේ සංස්කාර කොටස් විදර්ශනාවට ගැනීම නුසුදුසුය. බුදු බණ නොවේ"යයි පටහැණිව සිටින්නන්ගේ සම්මෝහය මෙයින් බිඳී යනවා ඇත. එසේම කමටහන් සතළිසේ පටලැවී සතළිස් එක්වැන්නක් පැමිණිනැ යි ආඩාපාලි දොඩන්නවුන් හට ද මෙය ම පිළිතුරක් වේවා!

මෙනෙහි කිරීම

"සභාව සාමඤ්ඤ ලක්ඛණ පටිවෙධ වසෙන පවත්ත මනසිකාරො යොනිසො මනසිකාරො"

කුශලාදීන්ගේ අනවද්‍ය සුඛවිපාකාදිය, ස්පර්ශාදීන්ගේ ඵුසනාදිය යන ස්වභාව ලක්ෂණයාගේ ද, අනිත්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්‍ෂණයාගේ ද ප්‍රතිවේධ වශයෙන් ප්‍රවෘත්ත මනසිකාරය තෙමේ කුශලාදීන්ගේ ඒ ඒ ස්වභාව ලක්‍ෂණාදීන්ගේ තත්ත්වාබෝධ වශයෙන් උපන් ජවන චිත්තෝත්පාදය ම අවිපරීත මනසිකාර බැවින් යෝනිසොමනසිකාරයයි කියන ලදී.

යෝනිසොමනසිකාරය වීර්යය දියුණුවට උපකාර වේ. කුසීත භාවයෙන් ලැබෙන කෙලෙස් කැලැඹිලි මේ යෝනිසොමනසිකාරයේ බලයෙන් ඉදිරිපත් කරගත් වීර්යයෙන් මගහැරී යන්නේය. භාවනාවේ

Lithira

මනසිකාරයෙන් බාධක අරමුණු ඉවත්වීම ද මේ ආකාරයෙන් සිදුවන බව සැලැකිය යුතු ය.

නිරන්තර මනසිකාරය

සතිපට්ඨාන භාවනාවේ දී ආරම්භය නො පමා වැඩ පිළිවෙළකින් ස්ථිර විය යුතුය. ඒ සඳහා යෝගාවචරයා තුළ පැවැතිය යුත්තේ නො වෙනස් උට්ඨාන වීර්යයෙකි.

ලොමසනාග ස්වාමීන් වහන්සේ සෑගිරියේ පියංගු ගුහායෙහි ප්‍රධානඝරයෙහි වෙසෙමින් අන්තරට්ඨක හිමපාත කාලයේ ලොකන්තරිකයේ දුක ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට කමටහන නො හැරම එළිමහනේ ගත කළ සේක. එසේම උන්වහන්සේම ග්‍රීෂ්ම කාලයෙහි පිණ්ඩපාතයෙන් පසුව පිට සක්මනෙහි කමටහන මෙනෙහි කෙරෙමින් උන් සේක. ග්‍රීෂ්ම කාලයේ මහ දවල් එළිමහන් සක්මනක හිඳ ගෙන ඉන්නා මුන්වහන්සේ චණ්ඩ සූර්යතාපයෙන් තදින් පෙළෙන්නට වූහ. කිසිලිවලින් ඩහදිය වැගිරෙයි. උන්වහන්සේ ඒ ගණන් නොගෙන භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නාහ. එය දුටු උන්වහන්සේ ගේ අතවැස්සෝ "ස්වාමීනි මේ පෙදෙස සිහිල් ය. මෙහි වැඩ හුන මැනැවැ"යි දන්වා සිටියහ. තෙරුන් වහන්සේ, "ඇවැත්නි, ඌෂ්ණයට බියෙන් ම ය මේ මෙහි ඉන්නේ" යයි වදාළ හ.

මෙසේ ශීතල හෝ ඌෂ්ණය ගණන් නො ගෙන භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන්නට බලවත් අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් අවශ්‍යය ය. ඌෂ්ණයක් හෝ ශීතලයක් හෝ, පිණ්ඩපාතාදියෙන් පාඩුවක් හෝ අනුන්ගේ කථාවක් හෝ දෝෂාරෝපණයක් හෝ නිසා භාවනා මනසිකාරය නො සිඳ දිගට පවත්වා ගෙන යාමේ ශක්තිය අධිවාසනාක්ෂාන්තිය යි. එය දියුණුපත් විය යුතු ය.

ගමනාදී හැම ක්‍රියාවක දී ම ද භාවනා මනසිකාරය නො පිරිහෙලා ගෙන යා යුතු ය. හැම ක්‍රියාවක් ම මෙනෙහි කිරීමෙන් සිදුකිරීම භාවනානුයෝගයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය යි. එයින් සිත තැන් පත් කර ගැනීම පහසුය. මුල දී හැම තැනක ම මේ මනසිකාරය තබා ගැනීම

අපහසු වුවත් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පැමිණෙන විට එය ඉබේ සිදුවන ක්‍රියාවක් වන්නේය.

පැරණි මහතෙරුන් වහන්සේ නමක් දවල් කාලයේ දිවා ස්ථානයේ හිඳ ගෙන අතවැසියන් හා සමග කථා කෙරෙමින් අත ඉක්මනට හකුළා නැවැත තුබූ සැටියට තබා පසුව හෙමින් හකුළා ගත්හ. මෙය බලා උන් අතවැස්සෝ "ස්වාමීනි, කුමක් නිසා ඉක්මනට හකුළා නැවැත තුබූ තැන තබා හෙමින් හකුළා ගත් සේක් දැ"යි විචාළ හ. තෙරුන්වහන්සේ "ඇවැත්නි, යම් දවසක පටන් මම කමටහන් මෙනෙහි කිරිමට පටන් ගත්තමි නම්, එදා පටන් මෙනෙහි කිරිමක් නැතිව අත නො හැකිළිවීමි. දැන් තොප සමඟ කථාවේ යෙදීමෙන් කමටහන් සිත හැර ඒ ක්‍රියාව කෙළෙමි"යි පිළිතුරු දුන්හ. භික්‍ෂූහු සාධුකාර දී "ස්වාමීනි භික්‍ෂුව නම් මෙසේ ම විය යුතුය"යි කීහ.

සතර ඉරියව්ව

හිඳීමේ ඉරියව්ව, සිටීමේ ඉරියව්ව, සක්මන් ඉරියව්ව, නිදීමේ ඉරියව්ව යයි ප්‍රධාන ඉරියව් සතරෙකි. මේ ඉරියව් සතරේ දී ම භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය හැකි ය. එසේ ම මේ ඉරියව් සතරත්, අප්‍රධාන වශයෙන් පවත්නා කායික රූපා රූප ධර්මයන් පැවැත්මෙන් හටගන්නා අවස්ථාත් භාවනාවේ දී අරමුණට ගැනීමට සුදුසු නො වන්නේ නැත. එහෙයින් කයේ අශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නිසා දැනෙන උස්වීම් පාත්වීම් වූ අවස්ථාව ද විදර්ශනාව සඳහා ප්‍රකට අරමුණක් වශයෙන් ගැනීම කවර අන්දමකින්වත් ධර්මානුලෝම නොවේ යයි කිව නො හැකිය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ම, "**යථා යථා වාස්ස කායො පනිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාති**" යනු වදාරණ ලද්දේ ම ය.

හිඳීමේ ක්‍රම කීපයෙකි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වදාළ "**නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා**"යි පළක් බැඳ හිඳීම ප්‍රධාන ම ක්‍රමය විය යුතු ය. එය "**සමන්තා ඌරුබද්ධාසනා**" යි අටුවා හෙයින් හාත්පස ඌරු මාංසයන් දෙපතුළින් බැඳෙනසේ හිඳ ගැනීම යි.

Lithira

යෝගාසනයන් හිඃ-

"ඌරෝරුපරි විපෙත්‍වා - කෘත්වා පාදතලෙ උභෙඃ

සමාසීතාත්ම නඃ පදම - මෙතදාසන මුත්තමම්" යි.

දක්වෙන කලවා දෙක මත්තෙහි දෙපතුල් තබා හිඳීම නම් වූ පද්මාසනය ද මෙය මැයි. මෙය ම යටට තබා ගෙන හිඳ ගන්නා ක්‍රමයෙකුදු වෙයි. ආනාපානාදී භාවනාවන් සඳහා මේ ආසනය අතිශයින් ප්‍රශස්තය. පුටුවක දෙපා පොළොවේ වදිනා සැටියෙන් හිඳ ගෙන ද භාවනාව දියුණු කරගත් පින්වතුන් ඉන්නා බව අප විසින් සලකා ගත යුතු ය.

සිටීමේ ඉරියව්ව ද භාවනාවට සුදුසු ය. සක්මන් භාවනාව ආසන භාවනාව මෙන්ම ප්‍රයෝජනය. එය ක්‍රම සයෙකින් සම්පූර්ණ කරනු ලැබේ.

1. වම දකුණ යනුවෙන් මෙනෙහි කීරීමේ සක්මන.
2. ඔසවනවා තබනවා යනුයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ සක්මන.
3. ඔසවනවා යවනවා තබනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමේ සක්මන.
4. ඔසවනවා යවනවා නවනවා තබනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමේ සක්මන.
5. ඔසවනවා යවනවා නමනවා හෙලනවා තබනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමේ සක්මන යනුයි.
6. ඔසවනවා යවනවා නමනවා හෙලනවා තබනවා ඔබනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමේ සක්මන යනුයි.

මෙය ක්‍රමානුකූලව සම්පූර්ණ කිරීමේ දී ඉතා උසස් දියුණුවක් ලැබෙයි.

භාවනාවේ අගය

මිනිසාගේ ජීවිත වැඩ සටහනේ පැහැර නොහැරිය යුතු ම වූ වැඩක් හැටියට භාවනාව තබාගත යුතු ය. උගැනීමේ යෙදෙන කුඩා කාලයේ ද

ඒ කරන උගැනීම හොඳිනුත් සම්පූර්ණවත් සිදු වීමට ඒ කාලයට සුදුසු කුඩා තරමේ භාවනාවක් ඒ ළමයාට දීමට ගුරු දෙමාපියාදීන් විසින් සිතට ගත යුතුය. මෙහි අගය තේරුම් ගත හැකි වන්නේ එහි යෙදීමෙනුත් යෙදවීමෙනුත් පසුව ය. අනෙක් ජීවනෝපායක යෙදෙන පින්වතුන් හට ද ඒ ඒ වැඩ පහසුවෙන් කිරීමට භාවනාවෙන් සිත සකස්කර ගැනීම ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ ය.

නිතර භාවනාවක යෙදීම සිතට වෙහෙසක් නොවේදැ යි ඇතැම් පින්වතුන් හට ප්‍රශ්න කළ හැකිය. භාවනාව සිතට වධයක් යයි සිතන්නන් ද සිටිනා හෙයිනි. භාවනාවක ආරම්භයේ දී මේ වෙහෙස ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. එහෙත් එහි යෙදී ටිකින් ටික පුරුදු වීමෙන් භාවනාව සිතට දෙන්නා වූ ඉතාමත් හොඳ සැනැසිල්ලක් බව ඔබට ම වැටැහෙනවා ඇත. එහෙයින් අපේ වැඩිහිටි අනුශාසක පක්ෂය මේ ගැන මඳක් ඕනෑ කමින් සලකා බලා හොඳ ගුණවත් වූ සමාජයක් පහළ කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය.

සම්මසනාදි දස ඤාණයෝ

සම්මසනාදි ඤාණයන් ලැබෙන අවස්ථාවන්හි යෝගාවචරයා හට දැනෙන හැඟීම් ද දර්ශන ද විවිධ බව කිය යුතු ය. කල් ඇතිව ඇතැම් දේ දැන ගැනීම යෝගාවචරයාට අහිතකර බව කිය යුතු ය. එසේම පුද්ගලයන් තුළ බලපානා ගති ගුණවල හැටියට ඒවා වෙනස් වන්නට ද කොතෙකුත් ඉඩ තිබේ. භාවනාව සඳහා ගත් අරමුණු පැහැදිලිව දැනීම ම මෙහි ප්‍රයෝජනය වෙයි.

උදයබ්බයාදී අවස්ථාවල දී සම්මසනයෙන් පැහැදිලිව ආ අරමුණ පිළිබඳ වෙනස්කම් ඉබේට ම දැනෙන්නට පටන් ගනියි. ජීවිතය පවත්වා ගැනීමේ බලාපොරොත්තු ද හීනවන තැනට සිත පත් වෙයි. භාවනාව දියුණුවට පත්වීමේ දී සංස්කාරයන් පිළිබඳ ඝන සංඥාව ක්‍රමයෙන් ලිහිල් ව යාමෙන් ප්‍රකට ආරම්මණය නො පෙනී යාමට ඉඩ තිබේ. එහි දී තමාට ලෙහෙසියෙන් වැටැහෙන හිඳීම හැපීම හෝ එය ද නැතොත් සිතේ පැවැත්ම ද දැනීම ද මෙනෙහි කිරීම සුදුසු වෙයි.

Lithira

ක්‍රමයෙන් විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව සමෘද්ධව පවත්නා කල්හි සංඛාරුපෙක්ඛා අවස්ථාවේ දී ඔබ්බට නො ගොස් නැවැතීමෙක් වෙයි. එය හැඳිනගැනීමට ලක්‍ෂණ තුනෙක් වෙයි. භය විප්පහානය, නන්දි විප්පහානය, සන්තිට්ඨනය යනුවෙනි. සංස්කාරයන් හි විපත්තිය සලකා පහළවන භයත්, එහි සම්පත්ති සලකා පහළවන නන්දියත් මෙහි දී නැතිවෙයි. මධ්‍යස්ථ-භාවයෙන් අනුපස්සනා තුනෙන් යුක්තව පැවැත්ම සන්තිට්ඨනය යි.

සංස්කාරයන්හි පැවැති මේ උදාසීනභාවය වෙන අතට ද හැරී හැම දෙයක ම එපාකම වැඩෙයි. මේ දුබලකම් වලට ඉඩනොදී මනසිකාරයෙන් භාවනාව කරගෙන යාමේ දී සම්පූර්ණ වනු ඇත.

මේ ඤාණදසය උදයබ්බය, භඞ්ග, භය, සංඛරුපෙක්ඛා, අනුලෝම යයි කොටස් පහකට ද බෙදා දක්වන ලද්දේය. එහි භය ඤාණයට ආදීනව, නිබ්බිදා ඤාණ දෙක ඇතුළත් කොට ද, සංකාරුපෙක්ඛා ඤාණයට මුඤ්චිතුකාම්‍යතා, පටිසංඛා යන ඤාණ දෙක ඇතුළත් කොට ද එසේ කියන ලද බව සැලැකිය යුතුය.

ගොත්‍රභූ මග්ග - ඵල ඤාණයට අරමුණු වන්නේ සංඛාරය නො වේ විසංඛාර යයි. එය පෙර නුපුරුදු අවස්ථාවෙකි. බොහෝ විට මෙය තේරුම් ගතහැකි වන්නේ පසුවට ය. එනම් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා අවස්ථාවේ ය.

ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාව නම්:-

"මේ මාර්යෙන් පැමිණියෙමි" යි මාර්ගය ද, "මේ විශේෂ ගුණය ලදිමි"යි ඵලය ද, "මෙය දැන ගතිමි" යි නිවන ද, "මේ කෙලෙස් කැඩුවෙමි" යි ද, "මෙතෙක් ඉතුරු කෙලෙස්" යයි ද කියා පස් ආකරයෙකින් සලකා බැලීම යි.

මාර්ග චිත්තය ලැබෙන චිත්ත වීථිය මෙසේයි:-

1. . . . .

_ _ _ _ _ _ _ _ _

භ: ම: ආ පරි: උප: අනු: ගො: ම: ඵල: ඵල:

1 2 3 4 5 6 7

2. _ . . . _ . . . _ . . . _ . . . _ . . . _ . . . _ . . . _

භ: ම: ආ උප: අනු: ගො: ම: ඵ: ඵ:

1 2 3 4 5 6

මෙහි පළමුවැන්න මන්දපඤ්ඤ පුද්ගලයාට ලැබෙන මාර්ග වීථිය යි. දෙවැන්න තික්ඛපඤ්ඤ පුද්ගලයාට ලැබෙන මාර්ග වීථිය යි. තවද මෙහි පරිකර්ම යනු ද, උපචාර යනු ද අනුලෝමයට ම කියන නම් ය. එයින් කෙරෙන්නේ සත්‍ය වසාගෙන සිටිනා මෝහය දුරු කරලීම ය. ගොත්‍රභූ සිතට නිවන අරමුණු කරන්නට සමත්කම ලැබෙන්නේ මෙයින් ලැබෙන මේ ශක්තිය අනුව ය.

තරුණ විදර්ශනාව හා ආරබ්ධ විදර්ශකයා:-

"**බිඳෙන සුළුවූවක් ම උපදියි. උපදනේ ව්‍යයට යයි**" යන මේ ආකාරයෙන් සමපණස් ලකුණු පිළිවිද සිටි උදයබ්බයානුපස්සනා නම් වූ පළමු වන තරුණ විදර්ශනාව දත යුතු ය. එය ලැබැගත් යෝගාවචරයාට ආරබ්ධ විදර්ශකයා යයි කියනු ලැබේ. විදර්ශනාලෝකය නියමයෙන් පහළ වන බව දක්වන ලද්දේ මෙහි ය. "**ආරද්ධ විපස්සකස්සහි ඔභාසාදි සමභවෙ මග්ගාමග්ගඤාණං හොති**" යනු හෙයින් ඔභාසාදිය මැඩගෙන උදයබ්බය ඤාණය පැවැතී අසමාප්ත කල්හි ම මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සනය ලැබෙයි. එහි භඞ්ගානුපස්සනාදිය ද තරුණ විදර්ශනාය නිබ්බිදාවේ පටන් බලව විදර්ශනා යි.

ලෞකික පරිඥාවෝ:

ඤාත පරිඤ්ඤාය, තීරණ පරිඤ්ඤාය, පහාණ පරිඤ්ඤා යයි ලෞකික පරිඤ්ඤාවෝ තුන් ආකාර වෙති.

1. **තෙසං තෙසං ධම්මානං පච්චත්තලක්ඛ සල්ලක්ඛණ වසෙන පවත්තා ඤාතපරිඤ්ඤා නාම.**

2. **තෙසං තෙසං ධම්මානං සාමඤ්ඤ ලක්ඛණං ආරොපෙත්වා පවත්තා ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනා පඤ්ඤ තීරණපරිඤ්ඤා නාම.**

3. තෙසු යෙව පන ධම්මෙසු නිච්චසඤ්ඤාදි පජහන වසෙන පවත්තා ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනා පඤ්ඤා පහාන පරිඤ්ඤා නාම.

ස්වභාව ධර්මයන් පිළිබඳ ලක්‍ෂණයන් සැලැකීමෙන් ඥෙයයාභිමුඛ ප්‍රඥාව ඥාතපරිඥ්ඥා යි. ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්‍ෂණයන් පිරිසිඳ දැනගන්නා වූ ප්‍රඥාව තීරණ පරිඥ්ඥාව යි. ප්‍රහානය කළ යුත්ත ප්‍රහානයෙන් ලැබෙන ප්‍රඥාව පහාන පරිඥ්ඥාව යි.

එහිම නාම රූප ව්‍යවස්ථාවේ පටන් ප්‍රත්‍යය පරිග්‍රහය දක්වා ඥාතපරිඥ්ඥාවේ භූමියයි. කලාප සම්මසනයේ පටන් උදයබ්බය ඥාණය දක්වා තීරණ පරිඥ්ඥාවේ භූමියයි. භඞ්ගානුපස්සනාවේ පටන් මත්තට පහානපරිඥ්ඥාවේ භූමියයි.

කමටහන

භාවනා ක්‍රියාවේ යෙදීමට උපකාරක ධර්ම සමූහය කම්මට්ඨාන නම් වේ. එය හෙළබසට "කමටහන්"යි වේ. "**කම්මස්ස ඨානං කම්මට්ඨානං විරියාරම්භ සඞ්ඛාතස්ස යොගකම්මස්ස පවත්තිට්ඨානන්ති අත්ථො**" යි විරියාරම්භ සංඛ්‍යාත යෝගකර්මයාගේ ප්‍රවෘත්ති ස්ථානය කර්මස්ථාන නමැයි ද විස්තර කරන ලද්දේ ය. සතළිසකට බෙදා දක්වන ලද මේ කමටහන් අරමුණු ම භූත කසිණ සතර හා මුල් වර්ණ කසිණ සතර ද කියා කසිණ අටක් වීමෙන් අටතිස් අරමුණු යයි ද ව්‍යවහාරයට පත් විය.

සබ්බත්ථක කම්මට්ඨානය, පාරිහාරිය කම්මට්ඨානය යයි එය දෙවිධියෙකින් ලැබේ. එහි සබ්බත්ථක නම්, සියලු තැන කැමැති වියයුතු වූ, මෙත්තා, මරණසති යන භාවනා කමටහන් දෙක යි. අසුභ භාවනා කමටහනත් මෙයට ඇතුළත් කොට ඇතැම් හු දක්වති. යම් කවර භාවනාවක් කළත් මුලදී එයට සුදුසු වීමට ඔහු තුළ මෛත්‍රී භාවනාව දියුණු වී තිබිය යුතු ය. තමා ඇසුරු කරන පරිසරයෙන් මනුෂ්‍යයෝ ද භූතයෝ ද හානාවට අනුකූලව හැසිරෙති. මරණ සති භාවනාව හා අසුභ භාවනාව ද හමුවන ප්‍රිය රූපාදිය නිසා සිත් නො කැලැඹීමට උපකාර වනු ඇත.

භාවනා කෘත්‍යයට අවශ්‍යයෙන් උපකාර වන චරිතානුකූල කමටහන පාරිහාරිය කම්මට්ඨාන යයි. එය දක්වන ලද මැයි මේ සියල්ල රූප කම්මට්ඨාන, අරූප කම්මට්ඨාන යයි විදර්ශනා භාවනාවේ බෙදා දක්වන ලද්දේ ය. භාග්‍යවතුන්වහන්සේ විනෙය ජනයාගේ චිත්තාචාරය දැන සුදුසු ආකාරයෙන් ඒ ඒ පුද්ගලයනට කර්මස්ථාන දෙන සේක. රූපය මුල් කොට මෙනෙහි කිරීමට දෙන කමටහන රූප කම්මට්ඨානය යි. අරූපය මුල් කොට මෙනෙහි කිරීමට දෙන කමටහන අරූප කම්මට්ඨානය යි.

පඨවි කසිණාදිය

පඨවි කසිණ මණ්ඩලයේ කුඩා ම ප්‍රමාණය වියතකුත් සතර අඟල ය. විශාල ප්‍රමාණය කලවිටත් පමණ විය හැකි ය. සාදාගත් මණ්ඩලයත් සුදුසු ය. පිහිටි මණ්ඩලයත් සුදුසු ය. සියල්ල වෙනුවට පැතිර විය යුතු හෙයින් කසිණ නම් වේ. යම් පමණ පෘථිවි තලයක නිමිත්ත ගත යුතු නම් එපමණ පෙදෙසක් සිතින් පතුරුවා ම ගත යුතු වේ. එහි එක් කොටසක සිට නො වේ. සෙසු කසිණයන්හි ද මෙසේ මැයි. මෙහි ද වර්ණය නො සලකා පැවති පඨවියේ එකම තලයක් හැටියට පිහිටුවා ගනු ලැබූ සංස්ථාන ප්‍රඥප්තිය පඨවි කසිණ මණ්ඩලය යි. ආපෝ කසිණයත් තෙජෝ කසිණයත් යන දෙක ද මෙසේ මැයි. හැපෙන තැන සිතින් සටහනක් කොට ගත් සුළං වැටිය වායෝ කසිණ යයි. නීල වර්ණයෙන් විශිෂ්ඨ වූ සංස්ථාන ප්‍රඥප්තියකට නීල කසිණය යි කියති. පීත - ලොහිත - ඕදාත කසිණ ද එසේම ය. චන්ද්‍ර සූර්යාදි වූ ප්‍රධාන ආලෝකයෙන් විශිෂ්ඨ වූ සංස්ථාන ප්‍රඥප්තිය ආලෝක කසිණ නම් වේ. බිත්ති සිදුරු ආදියෙහි පෙනෙන ආකාශයෙන් විශිෂ්ඨ වූ සංස්ථාන ප්‍රඥප්තිය ආකාශ කසිණ නම් වේ. ඉදිමුණු මළ සිරුර උද්ධුමාතකය යි. මුල් පැහැය හැර නිල් පැහැයට හැරුණු මළ සිරුර **විනීලකය** යි. නොයෙක් පැතිවලින් ගලායන සැරව ඇති මළ සිරුර **විපුබ්බකය** යි. යුද පිටි ආදියෙහි ආයුධවලින් විරූප ලෙසින් සිඳුණු මළසිරුර **විච්ඡිද්දකය** යි. බලු කැණහිල් ආදීන් විසින් නොයෙක් ආකාරයෙන් කෑ සිරුරු කොටස ඇති මළ සිරුර **වික්ඛායිතකය** යි. බලු කැණැහිල්

ආදීන් විසින් ම කඩ කඩ කොට ඇද කෑමෙන් ඒ ඒ අතට විසුරුණු අවයව ඇති මළ සිරුර **වික්ඛිත්තකය** යි. වැගිරුණු ලේ ඇති මළ සිරුර **ලොහිතකය** යි. පණුවන් පිරුණු මළ සිරුර පුළුවකය යි. මුළු ඇටසැකිල්ල හෝ එක් ඇට කැබැල්ලක් හෝ **අට්ඨිකය** යි.

බුද්ධානුස්සති ආදියෙහි ඒ ඒ ගුණයන් සිහිකිරීම ය. එහි බුද්ධ ගුණ නම් අරහං සම්මා සම්බුද්ධාදී ගුණ යි. ස්වාක්ඛාතාදිය ධර්ම ගුණ යි. සුපටිපන්නාදිය සංඝ ගුණ යි. තමාගේ සීලයේ අඛණ්ඩතාදිය සීල ගුණය යි. තමා දෙන දනේ දී මසුරු මල පහව ඇති බව චාග ගුණය යි. දේවත්වාදිය ඉසිලීමට සමත් තමා තුළ දියුණු කළ සද්ධාදී ගුණ දේවතා ගුණ නම්. වත් පිළිවෙත් බලයෙන් හෝ ධුතාංග සමාදානයෙන් හෝ ධ්‍යාන සමාපත්ති බලයෙන් හෝ, විදර්ශනා භාවනා බලයෙන් හෝ තමා තුළ බොහෝ කලක් මුළුල්ලෙහි වික්ඛම්භනයට පත් කාමරාගාදීන්ගේ සංසිඳීම හෝ තමා විසින් ලැබගත් අසංඛත නිබ්බාණය වූපසම නම් වේ. එක් භවයකට අයත් ස්වකීය ස්කන්ධ සන්තානයේ බිඳීම මරණ නම් වේ. නොයෙක් කාර්යයන්ගේ සමූහය වූ මේ කය කාය නම් වේ. තමා තුළ නිතර පවත්නා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ආනාපාන නම් වේ.

මෛත්‍රිය නම් සිතේ මෘදු භාවය යි. එය පවත්වන ස්ථානය ඇරබ හිත සුව නො විසිරී සංග්‍රහ වන අයුරින් සිත් පෙළ පැවැත්වීම යි. අනුන් කෙරෙහි පැවැත්වෙන අද්වේශය යි. ඔවුන්ගේ දුක් ඉවත් කිරීමේ අදහසින් පැවති සිත් පෙළ කරුණාව යි. ඔවුන්ගේ සැපට සතුටු වීම මුදිතාව යි. ඔවුන්ගේ ම හිතූපසංහාර, හිත මෝදන, අභිතාපන යන ව්‍යාපාරත්‍රය හැර පියා ඔවුන්ගේ කම්මස්සකතාව වැඩීම විසින් යුක්ති අනුව බැලීම උපේක්ෂාවයි. මේ අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් අරමුණු කොට පවත්නා හෙයින් අප්පමඤ්ඤා නම් වී. මෙම මෛත්‍රිය ආදිය මෙපමණ සත්ත්වයන් විෂයෙහි පැවැත්විය යුත්තේය යි කියා ද, මෙතෙක් සත්ත්වයන් විෂයෙහි නො පැවැත්විය යුත්තේය යි කියා ද විෂය ප්‍රමාණයෙන් "පැවැත්වෙන ස්ථානයෙහි කොටස් කිරීමක්" මෙහි නැත්තේ ය. එසේ වුවත්, මුලින් මෙහි යෙදෙන්නා විසින් පළමු කොට එක පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධ කිරීමෙන් තම භාවනා චිත්තය පුරුදු කොට, විශේෂ තත්ත්වයට පමුණුවා

පසු දෙතුන්දෙනා ආදී වශයෙන් එය වැඩි දියුණුවට පමුණුවා ගත යුතු ය. සීමා සම්භේදය කළ පසු ඔධිසො ඵරණ, අනොධිසො ඵරණ, දිසා ඵරණ දියුණු කළ යුතු ය.

ආහාර හේතු කොට ගෙන විඳින්නට වන දුක් රැස ප්‍රත්‍යවේක්ෂා වශයෙන් ද, පටික්කූල වශයෙන් ද ආහාරයෙහි පැවති මනසිකාර ආහාර පටික්කූල සඤ්ඤාව යි. ශරීරගත වූ පඨවි ආදී ධාතු සතර පිළිබඳ සසම්භාර සංඛේප, සසම්භාර විභත්ති, සංලක්ඛණ සංඛේපය, සල්ලක්ඛණ විභත්ති යන ක්‍රම අනුව වෙන් වෙන් කොට පිරිසිඳ සලකා බැලීම චතුධාතු වවත්ථානය යි.

පරිකර්ම භාවනාව, උපචාර භාවනාව, අර්පණා භාවනාව යයි භාවනා තුන් ආකාර වෙයි. භාවනාවේ දී ලැබෙන නිමිත්ත ද පරිකර්ම, උද්ග්‍රහ, ප්‍රතිභාග කියා තුන් ආකාර වෙයි. මුලින් කසින මණ්ඩලාදියෙහි එම මණ්ඩලය වූ නිමිත්ත ඒ තිබෙන ආකාරයට සිතින් ප්‍රකට ලෙසින් ගන්නහුට ලැබෙන ඒ අරමුණ පරිකර්ම නිමිත්තයි. එකල්හි සිදුවන චිත්ත භාවනාවට පරිකර්ම භාවනා යයි ද කියනු ලැබේ. ඒ නිමිත්ත ඇසට පෙනෙන සේ සිතටත් වැටහෙන තරමින් මනෝද්වාරයට ආපාථගත වන ඒ අරමුණ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නම්. මස්තකප්‍රාප්ත පරිකර්ම සමාධියෙන් භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා හට ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තට සමාන ව ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් මිදී, වෙන් ව වැටහුණු ඒ අරමුණ සිතෙහි නිසල ව වැදීගියාක් මෙන් පහළ වනුයේ පටිභාග නිමිත්ත යි. එකල් හි භාවනාව උපචාර භාවනාව ය. එයින් පසු අර්පණා භාවනාව ය.

ධ්‍යාන චිත්තය

කිසියම් නියමිත කමටහනකින් ලැබගත් පටිභාග නිමිත්ත ඉතා සැලකිල්ලෙන් රැක ගැන්මෙන් එය අරමුණු කොට ගත් සිතෙහි පැවති නීවරණයන් බලවත් ලෙසින් යටපත් වී විතර්කා දී අංගයන් ඉතා උසස් ස්ථිර ලෙසින් වැඩි දියුණු වී සිතත් ඒ පටිභාග නිමිත්ත සංඛ්‍යාත අරමුණත් එකට බැඳී ගත්තේ සම්බන්ධය ඇතිව ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තය පළමුවෙන් පහළ වෙයි.

Lithira

මෙසේ මෙහි මහද්ගත චිත්තය නම් වූ ධ්‍යාන චිත්තයක් පහළ වීමේ දී එහි නිමිත්ත පහළ වීමට ප්‍රථම භාගයට ප්‍රතිපදා ක්‍ෂේත්‍රය යයි කියනු ලැබේ. එතැන් පටන් ඔබ්බට අභිඥා ක්‍ෂේත්‍රය යයි කියනු ලැබේ. මේ අවස්ථා දෙක ම ඇතැම් පුද්ගලයන් හට පහසුවෙන් සම්පූර්ණ කර ගත හැකි වේ. ඇතැම් පුද්ගලයන් හට ඒ දෙක ම මහත් දුෂ්කරතාවයෙන් සපුරා ගත හැකි වේ. තවත් කෙනෙකුන් හට ඒ දෙකෙන් එකක් දුෂ්කරය, එකක් සුකරය, පහසුය. ප්‍රතිපදා සතරක් ලැබෙන්නේ මේ ක්‍රමයෙන් ය.

ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ සන්තානවල කලින් බලපැවැත් වූ දෘෂ්ටි, තෘෂ්ණාවන් නිසා මෙහි ලැබෙන දුර්වලකම් ද, එහි ඒ දෘෂ්ටි ආදීන්ගේ දුර්වලකමින් ප්‍රබලකම් ද ලැබෙන බව සැලකිය යුතු ය.

1. තණ්හා චරිත මන්දයා ය, 2. තණ්හා චරිත උදත්ථයා ය, 3. දිට්ඨි චරිත මන්දයා ය, 4. දිට්ඨි චරිත උදත්ථයා ය කියා පුද්ගලයන් සලකනු.

ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය.

මහද්ගත ධර්ම නම් ධ්‍යාන චිත්තයන් පිළිබඳ චිත්ත වීථි සටහන් පූර්වෝක්ත මාර්ග චිත්ත වීථිවලට වඩා වෙනස් වෙයි. ඒ වෙනස මෙහි දක්වනු ලැබේ.

පඨවි කසිණය ගෙන භාවනාවේ යෙදෙන්නා හට ක්‍රමයෙන් එය දියුණුවට පත්වන කල්හි, පටිභාග නිමිත්ත පහළ වන බව මුලදී කියන ලද්දේ ය. එය තව තවත් දියුණුවට පත් කිරීමෙන් එය ම අරමුණු කොට ගෙන ධ්‍යාන චිත්තය වන අර්පණාව ලැබෙ යි. යම් චිත්ත වීථියක මේ අර්පණාව ලැබේ නම්, එහි පළමුවෙන් එම පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ගෙන, භවාංගය සිඳගෙන ආවර්ජන චිත්තය පහළ වෙයි. ඊළඟට එහිම ජවන චිත්ත සතරක් හෝ පහක් හෝ පහළ වෙයි. එහි අවසාන චිත්තය අර්පණා හෙවත් ධ්‍යාන චිත්තය යි. එය රූපාවචරයි. සෙස්ස කාමාවචරයි. ඒ කාමාවචර චිත්තයෝ ද ප්‍රකෘති සිත්වලට වඩා බලවත් වෙති. **පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම** යන නම් තුන මේ සිත්වලට පිළිවෙලින් ව්‍යවහාර කෙරෙති.

පරිකර්ම යන්නෙහි තේරුම සකස් කරන්නා යනු යි. ධ්‍යාන චිත්තයට ඕනෑ කරන ඉන්ද්‍රිය සමතාව සම්පූර්ණ කරන්නේ මෙයිනි. සමීපයෙහි හැසිරෙන්නා යනු උපචාර යන්නෙහි තේරුම යි. ධ්‍යාන චිත්තයට ළඟින් ම පහළ වන හෙයිනි. අර්පණාවට මුළින් සිත අනුලෝමය යි. එය මුළින් පැවති සිත්වලටත් එයින් අගය ලැබෙන සිත්වලටත් අනුලෝම වන්නා යන තේරුම අනුව එම නාමය ලබයි. ඊළඟ සිත **ගෝත්‍රභූ සිත** යි. එය කාම ගෝත්‍රය ඉක්මවාලීමත් මහද්ගත ගෝත්‍රයට පැමිණීමත් යන තේරුම අනුව එම නාමය ලබයි. එහි ද දන්ධාභිඤ්ඤා, ඛිප්පාභිඤ්ඤා යන පුද්ගලයන් හට ලැබෙන පරිදි චිත්ත වීථි දෙක මෙසේ යි.

1. ....

-	-	-	-	-	-	-	-
භඃ	මඃ	පරිඃ	උපඃ	අනුඃ	ගොඃ	ඣා,	භඃ
		1	2	3	4	5	

2. ....

-	-	-	-	-	-	-
භඃ	මඃ	උපඃ	අනුඃ	ගොඃ	ඣා,	භඃ
		1	2	3	4	

මෙයිනු පසු භවාංගය හා ආවර්ජන ජවනයෝ පවතිත්.

සමාධියක් ලද පුද්ගලයා ඒ ලත් ආකාරය මැනවින් සිතට ගත යුතු ය. සමාධි බාධක වූ කාම ව්‍යාපාදා දී උපක්ලේශ හා උවදුරු දැන ගෙන එයින් සිත් සතන් පිරිසිදුව තබා ගැනීමේ අදහස තබාගත යුතු ය.

සමාධියේ දියුණුවට වැඩ කිරීමේ අවස්ථා දෙකකි. එනම්:- උපචාර අවස්ථාවත්, අර්පණා අවස්ථාවත් යන දෙක යි. එසේ වැඩීමේ දී කාල පරිච්ඡේදය ද, දේශ පරිච්ඡේදය ද කොට වැඩිය යුතු ය. මෙතරම් කල් සිටිමියි කාල පරිච්ඡේදය දියුණු කළ යුතු ය. මෙතෙක් ප්‍රදේශයක පැතිරේවා'යි දේශ නියම කොට වැඩිය යුතු යි. මේ අධිෂ්ඨානයන් නියම අන්දමින් සිදුවන්නේ චිත්ත සමාධිය මැනවින් දියුණුවට පත් වී

තිබෙන විට ය. සමාධිය දියුණුවීමට ද නැවත නැවත සමවැදී ඉටිය යුතු ය.

පඤ්ච වශීතාවෝ:-

1. **ආවජ්ජන වසී,**
2. **සමාපජ්ජන වසී,**
3. **වුට්ඨාන වසී,**
4. **අධිට්ඨාන වසී,**
5. **පච්චවෙක්ඛණ වසී,** යනු පඤ්ච වශීතාවෝ ය.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් පුද්ගලයාත් ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගිට පළමු කොට විතක්කය ආවර්ජනා කෙරෙයි. ඊළඟට විචාරය ද, ඊළඟට ප්‍රීතිය ද, ඊළඟට සුඛය ද, ඊළඟට ඒකග්ගතාවය ද, නැවතත් විතක්කය ද, විචාරය ද යනාදී ක්‍රමයෙන් නැවත නැවත ධ්‍යානාංගයන් ආවර්ජනා කරන්නා හට යම් කලෙක ඒ ඒ ධ්‍යානාංගයන් අරමුණු කොට ඇති චිත්ත වාරයෝ අතර භවාංග සිත් කීපයෙකින් අන්තර ලැබ නිරන්තර ව මෙන් පවතිත් ද, එකල්හි ආවජ්ජන පච්චවෙක්ඛණ වසීතාවෝ වසීභූත නම් වෙත්. මේ වසීතාව සර්වඥ බුදුවරයන් වහන්සේලාට මුදුන්පත්ව ලැබෙන්නාහ.

සර්වඥ බුදුරජාණන් වහන්සේලා යමක ප්‍රාතිහාර්යය පවත්වන කාලයෙහි චිත්ත ප්‍රවෘත්තියෙහි සැහැල්ලු බව බලාපොරොත්තු වීමෙන් එහි ඒ ඒ ධ්‍යානාංගයන් අරමුණු කොට ගත් චිත්ත වාරයෝ ද ජවන සතරක් හෝ පහක් හෝ ඇතිව පහළ වන්නාහ. වීථි සිත්වල අතරට ලැබෙන භවාංග වාරයෝ ද පශ්චිම වාරයට උපචාර වී භවාංග චලන යයි කියයුතු දෙකෙක් ම වෙයි.

ලැබගත් ධ්‍යානයට වහා සමවැදෙන්නට පිළිවන් බව සමාපජ්ජන වසී නම් වෙයි. "සමාපජ්ජනයෙහි පමාබවෙක් නැත"යි පාළියෙහි දේශනා කරන ලද්දේ මේ අදහස ය. මෙසේ සමවත් ධ්‍යානය අසුරුසණක් වැනි ඉතා කුඩා කාලයක් හෝ නවත්වා ගන්නට සමත් බව අධිට්ඨාන වසී නම්. සමවැදුණු ධ්‍යානයෙන් ඉක්මනින් නැගී සිටින්නට සමත් බව

වුට්ඨාන වසී නම්. පච්ඡවෙක්ඛණ වසිය වනාහි ආවජ්ජන වසියෙන් ම සිද්ධ වෙයි.

ද්විතීවාදි ධ්‍යාන ලාභය

ප්‍රථම ධ්‍යානය වසී භාවයට පත් කොට සිටියහුට විතක්කය ඕලාරිකව වැටහෙයි. එකල්හි යෝගාවචරයා හට "මට විතර්කය නැති ධ්‍යානය ලැබේ නම් මැනව"යි අදහසක් පිහිටයි. එකල්හි අවිතර්ක ධ්‍යානයට සමවදින්නෙමැ' යි නැවත ඒ පටිභාග නිමිත්තෙහි පරිකර්මය අරඹයි. එය විතක්ක විරාග භාවනාව යි. එය ද විතර්කයෙහි නිකාන්තිය ගෙවී යනතුරු පරිකර්ම භාවනාවම යි. ඒ විතර්ක නිකාන්තිය ගෙවී ගිය කල්හි උපචාර භාවනා නම් වෙයි. එයින් පසු එය අරමුණු කොට ගෙන ද්විතීය ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වෙයි. සෙසු ධ්‍යාන ද මෙලෙස යි.

අංග සමතික්‍රමණය

ප්‍රථමාදි ධ්‍යාන පසෙහි ලැබෙන්නේ අංග සමතික්‍රමණය යි.

ඒ මෙසේ යි:-

1. ප්‍රථමයෙහි අංග පසකි.
2. ද්විතියෙහි විතර්කය ඉක්මවාලීමෙන් සතරෙකි.
3. තෘතීයෙහි විචාරය ඉක්මවාලීමෙන් තුනෙකි.
4. චතුර්ථයෙහි පීතිය ඉක්මවාලීමෙන් දෙකෙකි.
5. පඤ්චමයෙහි සුඛය ඉක්මවා උපෙක්ඛා එකග්ගතා දෙකින් යුත් හෙයින් දෙකකි.

ආලම්භන සමතික්‍රමණය

ආකාසානඤ්චායතනාදි අරූප ධ්‍යාන සතර ලැබෙන්නේ ප්‍රථමාදි ධ්‍යානයන්හි මෙන් අංගයන් අතික්‍රමණය කිරීමෙන් නො වේ. ආලම්භනයන් අතික්‍රමණය කිරීමෙනි.

ඒ මෙසේ යි:-

ආකාසානඤ්චායතනය ලැබෙන්නේ පඤ්චම ධ්‍යානයට අරමුණ වූ කසිණ උගුළුවා ලූ අකාශය අරමුණු කළ යුතු වූයේ ය.

Lithira

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ලැබෙන්නේ ආකාසානඤ්චායතනයට අරමුණු වූ ආකාශය ඉක්මවා ලීමෙනි. එහි පඨමාරුප්ප විඤ්ඤාණය අරමුණු කළ යුතු වූයේ ය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ලැබෙන්නේ පඨමාරුප්ප විඤ්ඤාණය ඉක්මවා ලීමෙනි. එහි ඔහුගේ අභාවය අරමුණු කළ යුතු වූයේ ය. නෙවසඤ්ඤා-නාසඤ්ඤායතනය ලැබෙන්නේ ඒ නැති බව ඉක්මවා ලීමෙනි. තුන්වන ආරුප්ප විඤ්ඤාණය අරමුණු කළ යුතු වූයේ ය.

අභිනිවේසය

අභිනිවේසය, වුට්ඨානය යන දෙතැන අභිනිවේසය නම්; විදර්ශනා භාවනාවේ ආරම්භයේ දී ප්‍රකට වන සංස්කාර කොටසක් කෙරෙහි මනසිකාරය යොදා ලීමෙන් අභිමත ඥාන පරම්පරාවට ළඟාවීමය, හෙවත් එහි ඇතුළු වීම ය. වුට්ඨානය නම් මාර්ග ලාභය යි.

මෙහි කියන ලද අභිනිවේසය රූප ධර්මයන් පිළිබඳව නානා ක්‍රම වලින් ප්‍රකාශිත වූයේ ය. එය අරූප කර්මස්ථානය හෙවත් අරූප පරිග්‍රහය කරන අවස්ථාවේ තුන් ආකාරයකින් ලැබෙන බව සැලකිය යුතු ය.

1. ස්පර්ශ වශයෙන්,
2. වේදනා වශයෙන්,
3. චිත්ත වශයෙන් යන තුන් ක්‍රමයෙනි.

එය කෙටියෙන් මෙසේ දත යුතු යඃ-

1. ඇතැමෙකුට කොටින් හෝ විස්තර වශයෙන් හෝ රූප ධර්මයන් පැහැදිලි ව පිරිසිඳ වැටහීමෙන් පසු, ඒ ප්‍රකට අරමුණෙහි ම සිත පළමුවෙන් වැටෙන සැටියට ඒ අරමුණ ස්පර්ශ කරමින් උපදනා ඵස්සය ප්‍රකටව මෙනෙහි කළ හැකි වෙයි.

2. ඇතැමෙකුට ඒ භාවනාවේ දී ප්‍රකටව දැනෙන අරමුණ පිළිබඳ රසය විඳිමින් පහළ වන වේදනාව දැනෙයි. මෙනෙහි කිරීමෙන් අල්ලා ගත හැකි වෙයි.

3. තවත් කෙනෙකුන් හට එම පිරිසිඳ ගනිමින් පහළවන විඤ්ඤාණය මෙනෙහි කිරීමට හැකිවන අන්දමින් ප්‍රකට වෙයි.

මෙහි යම් යෝගාවචරයෙකුට ඵස්සය ප්‍රකට වෙයි නම් හෙතෙම, "මෙතැන තනිකර ඵස්සය පමණක් පහළ වන්නේ නො වෙයි, එය සමඟ අරමුණේ රසය විඳින වේදනාව ද, හැඳිනගන්නා සඤ්ඤාව ද, චේතනය කරන චේතනාව ද, දැනගන්නා විඤ්ඤාණය ද ඇත"යි කියා, ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ යන අරූප ධර්ම පස වූ ඵස්ස පඤ්චකය ම දැන ගත හැකි වෙයි.

2-3 වේදනා චිත්ත යන ධර්මයන් ප්‍රකටව වැටහීමේ දී මේ ආකාරයෙන් ඵස්ස පඤ්චකය ප්‍රකට වෙයි.

රූප ධර්මයනට බැසීම

ඒ යෝගාවචරයා, "මේ ඵස්ස පඤ්චමක ධර්මයෝ කුමක් ඇසුරු කළාහු දැ"යි සලකා බලනුයේ වස්තුව ඇසුරු කළාහු ය යි දැන ගනියි. වස්තුව නම් කරජකාය යයි "**ඉමඤ්ච පනමෙ විඤ්ඤාණං එත්ථ සිතං එත්ථ පටිබද්ධං**"යි මේ මාගේ මේ විඤ්ඤාණය මෙහි ආශ්‍රය ඇත්තේය. මෙහි අයත්ව බැඳුණේය යයි ප්‍රකාශිත වූයේ මෙය යි. එහි තේරුම නාම රූප ධර්මයේ ආශ්‍රයස්ථානය සතර මහා භූතත්, උපාදා රූපත් බව ය. මෙසේ මෙහි ආශ්‍රය වස්තුව රූපය යි. ඵස්ස පඤ්චමකයෝ නාමය යයි කියා නාම රූප මාත්‍රයම හෙතෙම බලයි.

මෙහි රූපය නම්, රූප ස්කන්ධය යි. නාමය නම්, වේදනාදි අරූප ස්කන්ධ සතර යි. මෙසේ මෙහි ඇත්තේ පඤ්ච ස්කන්ධය පමණකි. මේ පඤ්ච ස්කන්ධයෙන් අන්‍ය වූ නාමරූපයෙක් හෝ නාමරූපයෙන් අන්‍ය වූ පඤ්ච ස්කන්ධයෙක් හෝ ඇත්තේ නැත.

ඒ යෝගාවචචරයා මෙම පඤ්ච ස්කන්ධය හටගත්තේ කවර හේතුවකින්දැ යි මෙනෙහි කිරීමේ දී එහි අවිද්‍යාදී හේතූන් දකියි. නුවණට හසු වී වැටහෙයි. ඉක්බිති ප්‍රත්‍ය ධර්මත් එයින් හටගත් ඵල ධර්මත් මිස අන් සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් නැත. ඇත්තේ ශුද්ධ සංස්කාර පුඤ්ජය පමණකැ යි ප්‍රත්‍ය හා සමඟ නාම රූප ධර්මයන් "**ඛයට්ඨෙන අනිච්චා, භයට්ඨෙන දුක්ඛා, අසාරකට්ඨෙන අනත්තා**" යන ක්‍රමයෙන් අනිත්‍යාදී ත්‍රි ලක්ෂණයට නඟා විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත් කර ගනිමින් හැසිරෙයි.

හෙතෙම යම්කිසි අවස්ථාවක උතුසප්පාය, පුද්ගල සප්පාය, භොජන සප්පාය, ධම්මසවණ සප්පාය යන මෙකී සප්පාය කරුණු ලැබගෙන, එක පලඟේක හුන්නේ ම විවසුන් නුවණ මුදුන් පමුණුවා ගැනීමෙන් උතුම් වූ අරහත්වයෙහි පිහිටයි. මේ ආකාරයෙන් මේ කොටස් තුනේ ම කමටහන සම්පූර්ණ වෙයි.

අරූප කර්මස්ථානයේ ආරම්භය වනාහි ඵස්සය, වේදනාය, චිත්තය යන තුනෙන් එකකිනි. යථෝක්තාකාරයෙන් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් සියලු කොටස් වැටහීමෙන් රූප සම්මස්සනය ද, සම්පූර්ණ කිරීමෙන් භාවනාව මස්තකප්‍රාප්ත වෙයි.

අමතර වර්ණනාවේ "**පඤ්ච පීතිකම**" නම් ප්‍රථම පරිච්ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රමයන් අතුරෙන් පස්වෙනි ක්‍රමය උගන්වන ගාථා කීපයක් මෙසේ යිඃ-

1. **පුබ්බකරණං කතෙපච්ඡා -**
   පුබ්බකිච්චා වසානයෙ,
   අන්තොගබ්භෙ පඤ්ච පීතීසු -
   එරණා පීතීති වුච්චතෙ.

2. **නවලොකුත්තර ධම්මාති -**
   නිබ්බාන පච්චයො පිච,
   ඉමිනා නයෙන යාචිත්වා -
   ඔලොකෙන්තෙන යොගිනා.

3. **පල්ලඞ්කෙන නිසීදිත්වා -**
   පල්ලඞ්කාදිඤ්ච වාචයෙ,
   පරිකම්මං අරහං අරහන්ති -
   තීසු වාරෙසු වාචයෙ.

4. **එරණා පීතියා අප්පනාපි -**
   නන්දියාවත්තක පුප්ඵම්ව,
   පරිකම්මං මයුරපිඤ්ජ වණ්ණඤ්ච -
   උපචාරං කාලගුණ වණ්ණම්ව.

5. **ගනහිත්වා නාසිකග්ගෙන -**
   එකෙකං ච පුනප්පුනං,
   ඨපෙත්වා හදයෙ පච්ඡා-
   පුබ්බකිච්චා ච සානයෙ.

6. **තතො නං ආහරිත්වාන -**
   අප්පනා නාභිමජ්ඣයෙ,
   පරිකම්මුපචාරම්පි -
   තස්මිඤ්ච අන්තරන්තරෙ.

7. **ඨපෙත්වා නිට්ඨිතෙ පච්ඡා -**
   පරිකම්මං අරහන්ති ච,
   අරහං අරහන්ති වත්තබ්බ -
   තීසු වාතෙසු යොගිනා.

මේ සඳහා සිංහල පොතේ තිබෙන්නේ මෙසේය.

උබ්බේගාවට අනතුරු කොට පූර්ව කෘත්‍යය නො වරදවා එරණ ප්‍රීතියට ආරාධනා කරනු.

> **"ඔකාස අහං පටිපත්ති පූජාය ඔවාදං සබ්බඤ්ඤු ගොතමස්ස පතිකරොමි. අහං යාචාමි, උග්ගහ නිමිත්තඤ්ච පටිභාග නිමිත්තං උපචාරවිධිං අප්පනා සමාධිං අන්තොගබ්භ එරණා පීති නවලොකුත්තර ධම්මජාතං - පෙ - නිබ්බාන පච්චයො හොතු"**

මෙසේ ආරාධනා කරමින් ආසනයේ හිඳ - "**නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා - පෙ - පරිකම්මං අරහං අරහං**" මෙසේ තීක්ෂණ නුවණින් පිරිසිඳ යට කියන ලද උග්ගහ නිමිති පටිභාග නිමිති ද්වය මනාකොට බලා උග්ගහ නිමිත්ත පලා ගෙන නික්මුනක් හු මෙන් ඒ උග්ගහ නිමිත්තට වඩා කිසුණු දොස් නැතිව සිය ගුණ දහස් ගුණයෙන් පිරිසිදුව භවාංගය සිඳ ගෙන මනොද්වාරය ආවර්ජනා කොට අර්පණා උපදී. මේ අර්පණාවෙහි ලක්ෂණ ඉද්ද මලට බඳු වර්ණය පරිකර්ම ය. මොනර පිල් සදෘශ ය. .... උපචාරය කුරුවෙණියගෙ වර්ණ ය. මේ එරණ ප්‍රීතියට

Lithira

පහළ වුනේ ආකාශ ධාතු ය. මේ ධාතුවේ අර්පණා පරිකර්ම උපචාර නාසිකාග්‍රයෙන් ගෙන හෘදයේ තබා නැවත නාභියේ තබනු.

මෛත්‍රී බ්‍රහ්ම විහාරයේ වාක්‍යය:-

1. **"අහං සුඛීහොමි, අහං සුඛීහොමි"** යනු යි.

කරුණා බ්‍රහ්ම විහාරයේ වාක්‍යය:-

2. **"අහං දුක්ඛා මුච්චාමි, අහං දුක්ඛා මුච්චාමි"** යනු යි.

මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාරයේ වාක්‍යය:-

3. **"අහං යථාලද්ධ සම්පත්තිතො මාවි ගච්ඡාමි"** යනුයි.

උපෙක්ඛා බ්‍රහ්ම විහාරයේ වාක්‍යය:-

4. **"අහං කම්මස්සකො හොමි"** යනුයි.

මෙම සිංහල පොතෙහි මෛත්‍රී භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ මෙසේ යි:-

"දස දිග වසන සියලු සත්ත්වයාට මෙත් කොට බලන විධි අතුරෙන් පූර්ව ක්‍රම නො වරදවා වැඳ පුදා මෙත්තා බ්‍රහ්ම විහරණයට ආරාධනා කොට පූර්ව දිග ලෝක ධාතුව බලා ප්‍රතිපත්ති පූජා කටයුතු" මෙහි ඇතැම් තැනක පෙළ බසින් ම දක්නට ලැබේ.

ඒ මෙසේයි:-

"ඒකිස්සා දිසායං වසති අප්පනා කත්වා පඤ්ච පඤ්චසත්තානං පුඤ්ඤඤ්ඤං දත්වා ඒකිස්සා දිසායං අට්ඨවීසති අප්පනා කත්වා සත්ත දෙව මනුස්සානං පුඤ්ඤඤ්ඤං දත්වා ඒකං දිසං පඤ්ච සත්තා නාම - සබ්බෙ සත්තා සබ්බෙ පාණා සබ්බෙ භූතා සබ්බෙ පුග්ගලා සබ්බෙ අත්තභාව පරියාපන්නා ඉමෙ සත්තා පඤ්ච සත්තා නාම හොන්ති. ඒකං දිසං සත්තා දෙවමනුස්සා නාම - සබ්බා ඉත්ථියො සබ්බෙ පුරිසා සබ්බෙ අරියා සබ්බෙ අනරියා සබ්බෙ දෙවා සබ්බෙ මනුස්සා සබ්බෙ විනිපාතිකා, ඉමෙ සත්තා සත්තා දෙවමනුස්සා නාම හොන්ති. සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු. අව්‍යාපජ්ජා හොන්තු. අනීඝා හොන්තු. සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.

අඤ්ඤොපරකම්මං, අහං සුඛී හොමි, අහං සුඛී හොමි, අහං සුඛී හොමි.

සීසතො නික්ඛමන කාලෙ සබ්බෙ සත්තා සුඛී හොන්තු. සබ්බෙ සත්තා සුඛී හොන්තු. සබ්බෙ සත්තා සුඛී හොන්තු. දසසහස්ස චක්කවාළ සම්පත්ත කාලෙ, සත්තා සුඛී හොන්තු. සත්තා සුඛී හොන්තු. සත්තා සුඛී හොන්තු. සතසහස්සකොටි චක්කවාළ සම්පත්ත කාලෙ, සුඛී හෙන්තු, සුඛී හොන්තු, අනවත චක්කවාළ සම්පත්ත කාලෙ සුඛී, සුඛී, සුඛී." යනුවෙනි.

අසුභ භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ මෙසේ යි:-

"දශවිධ අශුභයන් කෙරෙහි වාතයෙන් පිරුනු කඹුරු සමක් මෙන් මරණින් මත්තෙහි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නැඟි නැඟී ඉදිමුණු බැවින් උද්ධුමාත නම් මේ අශුභය සිතුමිණි රුවනක් දුටු දාසියක් මෙන් භාවනාවෙහි හැසිරෙන යෝගීහු විසින් පූර්ව ක්‍රම නො වරදවා ඒ උද්ධුමාතක අශුභයට ආරාධනා කටයුතු"

යථෝක්ත ග්‍රන්ථයේ ම ආනාපාන සති භාවනාව පටන් ගන්නා ක්‍රමය මෙසේ ය:-

කාය සුඛ චිත්ත සුඛයට අනතුරු කොට පූර්ව ක්‍රමය නො වරදවා වැඳ පුදා සුගත තථාගත වර ධර්මචක්‍ර ඇති, ත්‍රෛලෝකාධිපති අසරණ සරණ ගතව ප්‍රපඤ්ජර කරුණා නිධාන ලෝකස්වාමී වූ භගවත් අර්හත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ආදි කොට ඇති භගවතුන්ට සර්වඥතා ඥාන නමැති ගුණරුවන් සාදාගන්නට පූර්වභාගයෙහි දුටු හෙයින් මූලකාරණව සිටි ආනාපාන සති නමැති භාවනාවට ආරාධනා කරනු ලැබේ."

"මෙසේ තීක්ෂණ ඥානයෙන් මනස්කාර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සමඟ මෙනෙහි කරන්නා හට උද්ග්‍රහ ප්‍රතිභාග නිමිත්තද්වය උපදියි. එහි ලක්ෂණ කෙබඳු ද යත්:-

රැළි නැඟී නැඟී පෙණ බුබුළු මුසු දියෙක් වී නම්, එබඳු ව ම වැටහෙන, පෙණ පහර ආදී කිසුණු දොස් පැනෙයි. නොහොත් සළා

වැටුප් දෙමින් ඇඹරෙමින් සැලෙමින් නැඟෙන දුම්සළාවක් මෙන් ද, අහස සුදු වළාකුළු මෙන් ද, උග්ගහ නිමිත්ත පෙනෙයි.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අහස තිබූ මිණි තල් වැටක් මෙන් ද, වලා අතුරෙන් නික්මුණු සඳ මඬලක් මෙන් ද, මේස මුඛයෙහි බලාකාවක මෙන් ද උග්ගහ නිමිත්ත පළාගෙන, නික්මුණාක් හු මෙන්, උග්ගහ නිමිත්තට වඩා කිසුණු දොස් නැතිව සියක් ගුණ දහස් ගුණයෙන් පිරිසිදු ව, භවාංගය සිඳගෙන මනොද්වාරය ආවර්ජනා කොට අර්පණා උපදී.”

විශුද්ධි මාර්ගාදී සෙසු භාවනෝපදෙශ ග්‍රන්ථයන්හි නො දැක්වුණු “ජයගල” නම් භාවනා ක්‍රමයක් මෙහි දක්නට ලැබේ. එය දෙවනි කණ්ඩායමෙහි. ඒ මෙසේයි:-

අමෘතාකාර වර්ණනාවේ:-

1. කාය පස්සද්ධි චිත්ත පස්සද්ධි යුගලය,
2. කාය ලහුතා චිත්ත ලහුතා යුගලය,
3. කාය මුදුතා චිත්ත මුදුතා යුගලය,
4. කාය කම්මඤ්ඤතා චිත්ත කම්මඤ්ඤතා යුගලය,
5. කාය පාගුඤ්ඤතා චිත්ත පාගුඤ්ඤතා යුගලය,
6. කායජ්ජුකතා චිත්තජ්ජුකතා යුගලය,

1. **‘පස්සද්ධි දෙක තමා තුළ පිහිටාවා’**යි අධිෂ්ඨානයෙන් ආපෝ ධාතු විදර්ශනාව යි.
2. **‘ලහුතා දෙක තමා තුළ පිහිටාවා’**යි අධිෂ්ඨානයෙන් තේජෝ ධාතු විදර්ශනාව යි.
3. **‘මුදුතා දෙක තමා තුළ පිහිටාවා’**යි අධිෂ්ඨානයෙන් පඨවි ධාතු විදර්ශනාව යි.
4. **‘කම්මඤ්ඤතා දෙක තමා තුළ පිහිටාවා’**යි අධිෂ්ඨානයෙන් ‘ආපෝ ධාතු විදර්ශනාව යි.
5. **‘පාගුඤ්ඤතා දෙක තමා තුළ පිහිටාවා’**යි අධිෂ්ඨානයෙන් වායෝ ධාතු විදර්ශනාව යි.

6. **‘උජුතා දෙක තමා තුළ පිහිටාවා’**යි අධිෂ්ඨානයෙන් ආකාස ධාතු විදර්ශනාව යි.

මෙය සිංහල පොතේ සඳහන් වෙන්නේ මේ ආකාරයෙනි. “පඤ්ච පීතියට අනතුරු කොට ෂ යුගලය කෙරෙන් කාය පස්සද්ධි යන කර්මස්ථානයට පූර්වකෘත්‍යය නො වරදවා වැඳපුදා ආරාධනා කටයුතු ... උග්ගහ නිමිත්ත පලාගෙන නික්මුනක්හු මෙන් උග්ගහ නිමිත්තට වඩා සියක් ගුණ දහස් ගුණයන් පිරිසිදුව භවාංගය සිඳ ගෙන මනෝද්වාරය ආවර්ජනා කොට ආපෝ ධාතුව පහළ වේ. ඒ ධාතුවේ අර්පණා පරිකර්ම උපචාර බල බලා නාසිකාග්‍රයෙන් ගෙන හෘදයේ තබා නැවත නාභියේ තබනු ....”

අමෘතාකාර වර්ණනාවේ තුන්වන කාණ්ඩයේ සඳහන් කාය චිත්ත සුඛ නම් භාවනා කොටස ද මෙබඳුම වෙනස් ක්‍රමයකි.

ඒ මෙසේයි:-

කාය චිත්ත සුඛෙ වක්ඛාමි
සංඛිත්තෙන මිතො පරං,
ජානිත්වා ද්වාදසාකාරෙ
භාවෙතබ්බ විසුං විසුං.

මෙහි කොටස් සතරකි. 1. 2. කාය චිත්ත සුඛ ද්වය, 3. බුද්ධානුස්සතිය, 4. උපචාර සමාධිය යනුයි.

කාය චිත්ත සුඛෙ යාවනෙතා
ආපො ධාතුං විපස්සතු,
බුද්ධානුස්සතිං යාවනෙත
තෙජො ධාතුං විපස්සතු.

උපචාර සමාධිං යාවනෙතා
පඨවි ධාතුං විපස්සතු.
පාතු භූතම්පි එකෙකං
ගණ්හිත්වා නාසිකාගිනා.

Lithira

ඨපෙත්වා හදයෙ පච්ඡා
පුබ්බකිච්චාවසානයෙ,
තථො තෙ ආහරිත්වාන
ගණ්හිත්වා නාසිකාගගිනා.

නාභියඞ්ගුලතො උද්ධං
අඞ්ගුලඞ්ගුලකෙනහි,
එකෙකඤ්ච ඨපෙතබ්බං
යොගාවචර භික්ඛුනා."

සිංහල පොතෙහි මෙය උගන්වන ලද්දේ මෙසේ යි:-

"ඡ යුගලයට අනතුරුව කාය සුඛ, චිත්ත සුඛ, බුද්ධානුස්සති, උපචාර සමාධි යන කර්මස්ථානයන් කෙරෙන් පූර්වකෘත්‍යය නොවරදවා වැඳ පුදා කාය සුඛයට ආරාධනා කරනු."

මෙහි සඳහන් අමෘතාකර වර්ණනා නම් පාළි පුස්කොළ පොත කඩවැද්දුවේ තුන්බෝමළු විහාර පුස්තකාලයෙන් එම විහාරාධිපති පූජ්‍ය කඩවැද්දුවේ සිරිනිවාස නායක ස්ථවිරයන් වහන්ස් ගෙන් ලබා ගතිමු. එය සම්පූර්ණ පොතකි. මෙහි සඳහන් සිංහල පොත හඟුරන්කෙත රජමහාවිහාරීය පුස්තකාලයෙන් ලැබ ගන්නා ලද්දෙකි. ගොනගන්තැන්නේ, දියතලා මැදුරේ නිවැසි වූ පී. එස්. ෆර්නැන්ඩු මහතාගේ මහත් පරිශ්‍රමයෙන් යථොක්ත විහාරාධිපතීන් වහන්සේ ගෙන් ලබාගත හැකි විය.

හැම දෙනාට ම නිවන් සුව ලැබේවා!

මේ විදසුන් සුව නම් -
වෙසෙස් දිටුද මැ දතයුතු.

මගපල සුවට සම වූ -
මහණුවම් පෙලෙ දන්නේ.