

බෞද්ධ භාවනාව සහ මාර්ගවල පිළිබඳ  
අංගසම්පූර්ණ විස්තර ඇතුළත් ග්‍රන්ථය

# භාවනාව

## මූල සිට සරලව

(ඉපැරණි කර්මස්ථාන පොත් වල එන උපදෙස් ඇතුළත්  
පරිවර්තන කෘතියකි)



නිලන්ත හෙට්ටිගේ

බෞද්ධ භාවනාව සහ මාර්ගඵල පිළිබඳ  
අංගසම්පූර්ණ විස්තර ඇතුළත් ග්‍රන්ථය

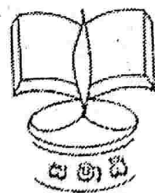
# භාවනාව

## මූල සිට සරලව

(ඉපැරණි කර්මස්ථාන පොත් වල එන උපදෙස් ඇතුළත්  
පරිවර්තන කෘතියකි)

### නිලන්ත හෙට්ටිගේ

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම



සමාධි ප්‍රකාශන

අංක 25, පළමු මහල, සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණය,  
බොරැල්ල, කොළඹ 08.

දුර. : 0777 482174, 072 4053124, 0114 999304

**භාවනාව මූලසිට සරලව**  
**නිලන්ත හෙට්ටිගේ**

ISBN 978-955-8786-51-2

© සමාධි ප්‍රකාශන

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2017

මුද්‍රණය -  
එස්. ඇන්ඩ් එස්. ප්‍රින්ටර්ස්,  
අංක 49,  
ජයන්ත විරසේකර මාවත,  
කොළඹ 10.

ප්‍රකාශනය සහ බෙදාහැරීම -  
සමාධි ප්‍රකාශන,  
අංක 25, පළමු මහල,  
සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණය,  
බොරැල්ල,  
කොළඹ 08.

දුර. : 0777 482174,  
0724 053124,  
0114 999304

## හැඳින්වීම

බොහෝ දෙනෙකුට භාවනාව කියූ සෑහින් මතක් වනුයේ විසුද්ධි මාර්ගය යන කෘතියයි. විසුද්ධි මාර්ගය වාර ගණනාවක්ම පාළි භාෂාවෙන් සිංහලට පරිවර්තනය වී ඇති අතර අද එය සුලභ භාවනා ග්‍රන්ථයකි. විමුක්ති මාර්ගය නමින් වඩා පැරණි භාවනා ග්‍රන්ථයක් ඇති බව බොහෝ දෙනෙකු අසා ඇතත් විමුක්ති මාර්ගය නම් කෘතිය දුටු කෙනෙකු හෝ කියවූ කෙනෙකු සොයා ගැනීම දුෂ්කරය.

බොහෝ දෙනෙකු කල්පනා කරනුයේ විසුද්ධි මාර්ගය තුළින් බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ නියම වික්‍රය මවා පෙන්වන බවයි. ඇත්තෙන්ම එය එසේ නොවේ. විසුද්ධි මාර්ගය තරම් පාඨකයා වල්මත් කර වන තවත් බෞද්ධ කෘතියක් සොයා ගැනීම පවා අපහසුය. එහි එන සජ්ත විසුද්ධි ක්‍රමය පමණට වඩා දීර්ඝය. මූලික බුදු දහමේ සජ්ත විසුද්ධිය ගැන දීර්ඝ විස්තර දක්වා නොමැත. විසුද්ධි මාර්ගයේ එන නව මහා විදර්ශනා ඥාන ගැන සූත්‍ර විනය අභිධර්ම යන තුන් පිටකය තුළින්ම කිසිදු හෝඬුවාවක් හමු නොවෙයි. කර්මස්ථාන ග්‍රහණය ගැන විසුද්ධි මාර්ගය දක්වා ඇති කරුණු සූත්‍ර ධර්මයන්ට පටහැනිය. ඒ බව රාහුලෝවාද සූත්‍රය හා විසුද්ධි මාර්ගයේ කර්මස්ථාන ග්‍රහණය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් කියවීමෙන් තමන්ටම ඔප්පු කර ගත හැකිය. විසුද්ධි මාර්ග කතුවරයාම කියන පරිදි ඔහුට පටිච්ච සමුප්පාදය නොතේරෙයි. කොයි හැටි වෙතත් අද වන තෙක් මෙරට බෞද්ධ යෝගීන් වැඩි පිරිසක් ගුරුකර ගන්නේ විසුද්ධි මාර්ගයයි.

විමුක්ති මාර්ගයෙහි උපුටා දක්වා ඇති ඇතැම් ඉගැන්වීම් පැහැදිලිවම සාර්වස්තිකවාදී බෞද්ධ මතවාදයට අදාළ ඒවාය. එබැවින් විමුක්ති මාර්ගය සාර්වස්තිකවාදීන්ගේ ප්‍රකාශනයක් හැටියට සිතීමෙහි වරදක් නැත. මහාසාංඝික භික්ෂු පරපුරට අයත් සාර්වස්තිකවාදීන් අතර රහතන්

වහන්සේලාද වැඩ සිටි බව පිළිගනු ලැබෙයි. විමුක්ති මාර්ගය ලියූ උපතිස්ස මහරහතන් වහන්සේ ඒ අතරින් කෙනෙකු වීමට බොහෝ ඉඩ ඇත.

උපතිස්ස රහතන් වහන්සේ වැඩ වාසය කළ කාලය මෙන්ම දේශයද මතභේදාත්මකය. ඉන් එක් මතයකට අනුව විමුක්ති මාර්ගය ලියන ලද්දේ ඉන්දියාවෙහිය. පසුකාලීනව ශ්‍රී ලංකාවෙහි අභයගිරිවාසීන් විසින් එම කෘතිය භාවනා අත්පොතක් ලෙස භාවිත කර ඇත.

විශුද්ධි මාර්ගය පිරිසිදු බුදුදහම නියෝජනය කරන ග්‍රන්ථයක් බවත් විමුක්ති මාර්ගය මහායාන ආභාෂයෙන් සකස්වූ එකක් බවත් කියමින් කළ දෝෂදර්ශනයන් මා දැක ඇත. බොහෝ දෙනෙකු විමුක්ති මාර්ගය ගරු නොකරන්නේ එය මහාවිහාරික සම්ප්‍රදායට ගරු නොකළ අභයගිරි පාක්ෂිකයන් විසින් භාවිත කළ ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස සැලකෙන බැවිනි. මධ්‍යස්ථ විචාරකයන් විසින් පෙන්වා දී ඇති පරිදි විමුක්ති මාර්ගය සාර්වස්තිකවාදය, සෞත්‍රාන්ත්‍රිකවාදය හා මහායාන යෝගාවාර ක්‍රමය යන ගුරුකුල තුනෙහිම අදහස්වලින් බලපෑමට ලක්ව ඇත.

## පෙරවදන

මෙම කෘතිය තුළ උපතිස්ස මහ රහතන්වහන්සේ විසින් රචනය කළේ යැයි සැලකෙන විමුක්ති මාර්ගය නම් මහාර්ඝ ධර්ම ග්‍රන්ථයේ එන සියළු භාවනා අභ්‍යාස ඇතුළත්ය. විසුද්ධි මාර්ගය වැනි භාවනා පොත් බහුලව වෙළඳ පොළේ දක්නට ලැබුණද විමුක්ති මාර්ගය ඉතා දුර්ලභ කෘතියකි. විමුක්ති මාර්ගයේ සිංහල සංස්කරණයක් සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාව බොහෝ දෙනෙකු විසින් අවධාරණය කළ බැවින් එහි චිත බසින් ඉංග්‍රීසියට කළ පරිවර්තන දෙකක් සපයා ගෙන ඒවා සිංහලට නැවත පරිවර්තනය කිරීම ඇරඹීමි.

මුල් කෘතියේ මුල් පරිච්ඡේද තුනෙහි භාවනා අභ්‍යාස ඇතුළත් නොවූ බැවින් එම කොටස් අතහැර මුල් පරිවර්තනය ම විසින් සිදු කරනු ලැබීය. කාර්ය බහුලත්වය නිසා පරිවර්තන කාර්යය දිගින් දිගට කල් ගිය නමුත් එම කෘතියේ ඇති වැදගත් කම නිසාම පොතෙන් භාගයක් පමණ පරිවර්තනය කර “භාවනාවේ ප්‍රවීණයෙකු වන මග” නමින් ඒ කෘතිය එළිදැක්වීමි.

මා කිසිසේත්ම අපේක්ෂා නොකළ පරිදි “භාවනාවේ ප්‍රවීණයෙකු වන මග” නම් කෘතිය දින කිහිපයක් තුළ අතිශය ලෙස ජනප්‍රිය විය. සමහර විට මාගේ සරල බස් ශෛලිය පරිවර්තන කාර්යය සඳහා හොඳින් ගැලපුණු නිසා ඒ කෘතිය එතරම් වේගයෙන් ජනප්‍රිය වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකිය. විමුක්ති මාර්ග යෙහි අවසන් පාඨම් කිහිපය ඇතුළත් කර “විමුක්ති මාර්ගය” නමින්ම 2016 වර්ෂයේ සාහිත්‍ය මාසය වෙනුවෙන් එළිදැක්වනු ලැබීය. පුද්ගලයකට මෙන් ඒ කෘතියේ පිටපත් සියල්ලම දින කිහිපයකින් අලෙවි වී අවසන් විය. අවම වශයෙන් ඒ කෘතිය පරිවර්තනය කළ මා හට හෝ පිටපතක් ඉතිරි නොවීය.

ඒ කෘතීන් දෙක කෙතරම් ජනප්‍රිය වූවත් මාගේ පරිවර්තන කාර්යය මෙතෙක් සම්පූර්ණ නොවීම ගැන සිතට ලොකු අඩුවක් දැනෙයි. මා විසින් සංස්කරණය කළ එකී පොත් දෙකෙහිම

විමුක්ති මාර්ගයේ එන මුල් පාඩම් තුන දක්නට නැත. එසේම විමුක්ති මාර්ගය වැනි අතිශය දුලබ කෘතියක් කොටස් දෙකක් ලෙස පැවතීම තරමක අඩුවකි. ඒ දුබලතා පිටු දකිනු පිණිස මෙම නව සංස්කරණය කඩිනමින් සකස් කළෙමි.

විමුක්ති මාර්ගය මුල් කෘතියෙහි පාඩම් සියල්ලේ සාරාංශයක්ද, භාවනා අභ්‍යාස සියල්ලමද මෙහි ඇතුළත්ය. එනමුත් පොතෙහි මිල අඩු මට්ටමක පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය මත මුල් කෘතියේ ඇතුළත් උදාහරණ සහිත දීර්ඝ විස්තර කිරීම්ද ගාලා පාඨද හැකිතාක් අඩුවෙන් ඇතුළත් කළෙමි. එසේම මුල් බුදු සමයෙන් පරිබාහිරවූ සාර්වස්තිකවාදයට පක්ෂපාතී කරුණු රැසක් මෙම නව සංස්කරණය තුළින් ඉවත් කළෙමි.

විමුක්ති මාර්ගය තරම් සිත්ගන්නා භාවනා කෘතියක් මා මෙතෙක් දැක නැත. එය සරල බව සහ ගුණාත්මක බව එකසේ කැටිකරගත් අතිවිශිෂ්ඨ ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

මෙවන් පොතක් ඔබ අතට පත් කිරීමේදී ප්‍රකාශන වගකීම දැරූ සමාධි ප්‍රකාශන ආයතනයේ අධිපති සී. පී. හේරත් මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට ද, පිටකවරය නිර්මාණය කළ ජගත් දරණියගල මහතාට ද, මතරම් ලෙස මුද්‍රණ කටයුතු කර දුන් එස්. ඇන්ඩ් එස්. ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයට ද මාගේ ස්තූතිය මෙයින් පිරිනැමෙමි.

- නිලන්ත හෙට්ටිගේ  
'සුනිල', කලහේ,  
වංචාවල,  
දුර. 0777 185279

## පටුන

01. ශාසනික ප්‍රතිපදාව	09 - 11
02. ශීල විසුද්ධිය	12 - 13
03. සමාධිය	14 - 25
04. කර්මස්ථාන විග්‍රහය	26 - 28
05. කර්මස්ථානයන්හි සුවිශේෂාංග	29 - 37
06. පඨවි කසිණ භාවනා ක්‍රමය	38 - 55
07. ධ්‍යානගතවීම	56 - 68
08. අවශේෂ කසිණ ක්‍රම	69 - 75
09. දස අසුභ භාවනා ක්‍රම	76 - 80
10. අනුස්සති භාවනා ක්‍රම	81 - 85
11. ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය	86 - 94
12. මරණානුස්සතිය	95 - 97
13. කායගතාසති භාවනා ක්‍රමය	98 - 100
14. සංඥා වැඩිම වශයෙන් භාවනා කිරීම	101
15. සතර බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා ක්‍රම	102 - 107
16. ධාතු මනසිකාර භාවනාව	108 - 109
17. අභාරයේ පටික්කුලතා මනසිකාරය	110 - 111
18. අධිමානසික බල ඉපිදවීම	112 - 115
19. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම	116 - 118
20. චතුර්ධාතුමනසිකාරය විදර්ශනාවක් ලෙස වැඩිම	119 - 120
21. සළායතන විභංග භාවනා ක්‍රමය	121 - 125
22. පටිච්ච සමුප්පාද භාවනා ක්‍රමය	126 - 135

23. ආර්ය සත්‍ය භාවනාව	136 - 146
24. චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව වඩන ආකාරය	147
25. විදර්ශනා ඥාණ ලැබීම	148 - 151
26. සත්‍යාවබෝධය සඳහා වන භාවනාව	152 - 155
27. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව	156
28. අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තිය	157 - 160
29. පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව	161 - 162
30. අර්හත් ඵලය සඳහා විදර්ශනාව දියුණු කිරීම	163 - 166
31. සෝතාපත්ත ඵලය	167 - 169
32. සකෘදාගාමී ඵලය	170
33. අනාගාමී ඵලය	171 - 172
34. අර්හත් ඵලය	173 - 174
35. ඵල සමාප්තිය	175 - 176

# 01.

## ශාසනික ප්‍රතිපදාව

උපත ජරාවට පත්වීම ආදී ව්‍යසනයන්ගෙන් මිදීමට එක්තරා මගක් ඇත්තේය. එම මාර්ගය නම් ආර්ය මාර්ග ප්‍රතිපදාවයි. ආර්ය මාර්ග ප්‍රතිපදාව වැඩීම අවසානයේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීම තුළින් ඉපදීම ආදී වූ සියළු දුක් තරණය කළ හැක්කේය. ආර්ය මාර්ග ප්‍රතිපදාව වැඩීමේදී සීල සමාධි ප්‍රඥා යන ගුණ ස්කන්ධයන් තුන වැඩිදියුණු කර සම්පූර්ණ කළ යුත්තේය.

ප්‍රශ්නය - විමුක්තියෙහි ආකාර කීයක් ඇත්ද?

පිළිතුර - විමුක්තියෙහි ආකාර පසකි. එම ආකාර පස මෙසේය

01. විෂ්කම්භන විමුක්තිය - ධ්‍යානගතවීමෙන් අකුසල් සීලය.
02. තදංග විමුක්තිය - සිතේ ධෛර්යයෙන් අකුසල් සිත් මැඩපැවැත්වීම
03. සමුච්ඡේදන විමුක්තිය - අර්හත් මාර්ග චිත්තයෙන් සියළු කෙළෙස් දුරුවීම

04. පටිපස්සද්ධ විමුක්තිය - සමාධිගත සිතෙහි හටගත් ප්‍රසාදයෙන් අකුසල් සිත් දුරුවීම

05. නිස්සරණ විමුක්තිය - සිත අකුසල් සිතුවිලි වලින් මුදවා හැරීම

ප්‍රශ්නය - සිත වැඩිය යුත්තේ මන්ද?

පිලිතුර - මේ ලෝකයේ සිටින සමහරුන්ගේ කෙලෙස් බර ගතිය අඩුය. එවැන්නන් නිවැරදි මාර්ගය දැන ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සංසාරික විමුක්තිය ලැබෙන ස්වභාවයක් ඇත. එලෙස කෙලෙස් අඩු අය වුවද නිවැරදි ධර්මය නොදැන නිවැරදි ප්‍රතිපදාව හුරු නොකළහොත් කෙලෙසුන්ගෙන් වැඩි වැඩියෙන් කිලිටිවී අගතියට පත්වනු ඇත.

ආර්ය මාර්ගය වඩන තැනැත්තා සීල සමාධි ප්‍රඥා යන ගුණස්කන්ධයන් තුන ක්‍රමිකව වැඩිය යුතුය. සීලස්කන්ධය වැඩීම යනු නිවැරදි ක්‍රියා පිළිවෙත් වැඩීම නිවැරදි කථාවෙන් යුක්තවීම නිවැරදි ජීවිකාවට හුරුවීම යන ක්‍රියාවන්ගේ එකතුවකි. සමාධිය වැඩීම යනු සිතෙහි එකඟතාව සහ සතිපට්ඨානය වැඩීමයි. ප්‍රඥාව වැඩීම යනු නිවැරදි අවබෝධය ලබනු පිණිස පවත්නාවූ නැණ තුවන දියුණු කිරීමයි.

භාවනාව දියුණු කරගනු කැමති යෝගියා සප්ත විඤ්ඨයට අයත් කරුණු තුනක් මූලික වශයෙන් සම්පාදනය කළ යුතුය එම කරුණු තුන මූලික පිරිසිදු කිරීම් නම් වෙයි. මූලික පිරිසිදු කිරීම් මෙසේය.

ශීල විසුද්ධි - ශීලයෙන් පිරිසිදු වීම.

චිත්ත විසුද්ධි - සිත පිරිසිදුව තබා ගැනීම.

දිට්ඨි විසුද්ධි - විවිධ මිථ්‍යා දෘෂ්ටීන් බැහැර කිරීම.

තවද භවනාවෙහි දියුණුව කැමති යෝගියා ත්‍රිවිධ කළ්‍යාණය සහිත පැහැදීම ඇතිකරගත යුතුය.

- 01. ආදි කළ්‍යාණය- පුණ්‍ය ක්‍රියාවට පෙර සිත පහදා ගැනීම.
- 02. මජ්ඣම කළ්‍යාණය- පුණ්‍ය ක්‍රියාවෙහි නිරතවන විට සිත පහදා ගැනීම.
- 03. පරියෝජාන කළ්‍යාණය- පුණ්‍ය ක්‍රියාවෙන් අනතකුරුව ඒ ගැන සිතෙන විට සතුටක් ඇතිකර ගැනීම.

භාවනාවෙහි දියුණුව කැමති යෝගියා දෙයාකාර අන්තයන් බැහැර කර මැදුම් පිළිවෙතින් යුතුව ක්‍රියා කළ යුතුය.

දෙයාකාර අන්තයන් මෙසේය.

- 01. අත්තකිලමථානුයෝගය- සිරුරට දැඩිසේ දුක්දීම.
- 02. කාමසුඛල්ලිඛානුයෝගය - සිරුරට දැඩිසේ සැපදීම.

මෙයාකාරයෙන් සිත පිරිසිදු කරමින් භාවනා කරන යෝගියා අනුපූර්ව වශයෙන් ආත්මීය ප්‍රතිලාභ තුනකට පැමිණෙයි.

- 01. හේ සතර අපායෙහි උත්පත්තියෙන් අත්මිදෙයි.
- 02. හේ කාමභවයන්හි උත්පත්තියෙන් අත්මිදෙයි.
- 03. අවසානයේ හේ සියළු ආකාර භවයන් තුළ උත්පත්තියෙන් අත්මිදෙයි.

## 02.

## ශීල විසුද්ධිය

සීලය යනු කායික වාවසික යන දෙඅංශයෙහි යහ පැවැත්මයි. සීලයෙහි පිහිටි තැනැත්තාට පසුතැවීම් ඇති නොවීම විශේෂ කරුණකි. සීලයෙහි පිහිටීම නිසා පවිත්‍රයෙන් වැළකෙයි. සිතෙහි දියුණුව ආරම්භ කිරීමට සුදුසු පරිදි පුද්ගලයා සකස් වෙයි.

සීලය වූල සීලය මජ්ඣම සීලය හා මහා සීලය වශයෙන් තුන් ආකාරය වූල සීලය පංච ශීල ප්‍රතිපදාවයි. මහා සීලය නම් උපසම්පදා සීලයයි. මජ්ඣම සීලය එම ප්‍රතිපදාවන් අතර පිහිටි අනිකුත් ශීල ප්‍රතිපදාවන්ය. මෙයින් තමන් සමාදන්වූ ශීලයෙහි පළමු කොට මනාව පිහිටා එතැන් සිට ඉදිරියට ශාසනික ප්‍රතිපදාව පුරණය කළ යුතුය.

ධුතාංග නමින් යුතු සුවිශේෂී ඇවතුම් පැවතුම් 13ක් ඇත. ඒවා සමාදානයෙන් සීලය තවදුරටත් උසස් බවට පත්වෙයි. තෙළෙස් ධුතාංග නම් වන ඒවා මෙපරිදිය.

- පාංශුකුලිකාංගය- පස්ගොඩවල්වල අතහැර දමා ඇති රෙදි ආදියෙන් සිවුරු අඳනකඩ පිළියෙල කර භාවිත කිරීමයි.

- තෙව්වර්කංගය -සඟල සිවුර අඳනය හා පොරෝ-නාය යන තුන් සිවුර පමණක් දැරීමයි.
- පිණ්ඩපාතිකාංගය-පිඩුසිඟාගෙන වැළදීමයි.
- සපදානවාරිකාංගය-අතරක් නැතිව ගෙපිළිවෙලින් පිඩුසිඟා වැළදීමයි.
- ඒකාසනිකංගය-එකම අසුනක් පමණක් දැරීමයි.
- පත්තපිණ්ඩිකාංගය-එකම පාත්‍රයක පමණක් වැළදීමයි.
- ඛලුපච්ඡාහක්තිකංගය-අතහැර දමන ලද ආහාර වැළදීමයි.
- ආරඤ්ඤිකාංගය- ආරණ්‍යයක පමණක් විසීමයි.
- රුක්ඛමූලිකාංගය-රුක්මුල්හි පමණක් විසීමයි.
- අබ්භෝසිකාංගය-රුක්මුල් හා සේනාසන අත්හැර එළිමහනේ වාසය කිරීමයි.
- සොසානිකාංගය- සොහොන් බිම් වල වාසය කිරීමයි.
- යථාසන්ථිකංගය-පළමුකොට තමන්ට පනවන ලද සේනාසනයේ පමණක් වාසය කිරීමයි.
- නෙසජ්ජිකංගය-හිඳගැනීම හැර වැතිර සිටීම නොකිරීමයි.

### 03.

## සමාධිය

සීලයෙන් පවිත්‍රව සිටින යෝගියා එතැන් පටන් සමාධිය වැඩීම ආරම්භ කළ යුතුය. සමාධිය යන්නෙන් අදහස් වනුයේ චිත්ත පාරිශුද්ධියයි. සීලය සමාධියට පෙරටුගාමී වෙයි. සීලයෙන් යුක්තවී සිත නිසල කිරීමට කරන ලද උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලය ලෙස සමාධිය උපදියි. සමාධිමත් සිත ආශාවන් පසුපස ලුහුබැඳීමකින් තොරව නිසලව සමබරව පවතියි. අභිධර්ම ක්‍රමයට කියතොත් සමාධිමත් සිත නානාරම්මණයන් මත යැපීමකින් තොරව පවතියි.

සිත සමාධිමත් කිරීම තුලා දණ්ඩකින් යමක් කිරා සමබර කිරීම වැනිවූ ක්‍රියාවකි. මන්දයත් සමාධිමත් සිත සමබරතාවයේ පිහිටන බැවිනි. සමාධිමත් සිත නිසලවූ තෙල් පාත්‍රයකට උපමා කළ හැකිය. අසුන් සිව් දෙනකු යෙදවූ කරුත්තයක බෝං ලිය සමබර වනුයේ අසුන් සිවු දෙනාම සමාකාරව එය අදින කල්හිය. සමාධිමත් සිතේ සමබරතාව සමබරවූ බෝං ලියකට උපමා කළ හැකිය.

සමාධිගතවීම නම් ප්‍රතිඵලයට මූලික වන්නේ පෙර කී පරිදි මනස සමබර කිරීමේ ව්‍යායාමයයි. සතිය හෙවත් සිහිය වැඩීමද සමාධිගත කිරීමට අනුරූපී ක්‍රියාවකි.

සිත සමාධිගත කිරීමෙන් පැන නගින වාසි හතරකි.

- 01. සමාධිය හුරුකළ තැනැත්තා වර්තමාන ජීවිතය සතුටින් ගෙවයි.
- 02. විවිධ අධිමානසික හැකියා ලබයි.
- 03. විවිධාකාරවූ සුවිශේෂී ඥාන ලබයි.
- 04. සත්‍යාවබෝධය කර සසර ගමනෙහි විමුක්තිය ලබයි.

සමාධිමත් සිත බාහිර දුක් කම්කටොළ වල ස්පර්ශයෙන් අවුල් නොවේ. පීඩාවට පත් නොවේ. සමාධිය හුරුකළ තැනැත්තා වර්තමාන ජීවිතය සතුටින් ගෙවන බව කීවේ එබැවිනි. අප මහා බෝසතාණෝ බුදුවන අවසාන භවයෙහි එක්තරා කාලයක නිර්වස්ත්‍ර තාපසයෙකු ව දිවි ගෙවූහ. එකල්හි සිරුරෙහි සෙලවීම් මාත්‍රයකුදු නොමැතිව මුව විවර කිරීමකින් පවා තොරව දහවල් හතක් රාත්‍රී හතක් එක දිගට කල් ගෙවූ බව කියවෙයි. එසේ නිරාහාරව විසූ නමුත් උන්වහන්සේ එම කාල සීමාව සතුටින් ගෙවූ බවද සඳහන්ය. භාවනාවෙන් සමබර කළ මනස බාහිර අරමුණු වලින් කම්පා නොවන බැවින් සුක්ෂ්මවූ අතීන්ද්‍රිය ඥාන ලැබෙයි. තවද විවිධාකාර අධිමානසික හැකියා ලැබෙයි. සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය කිරීමේ හැකියාව, දිවකත, පරසිත් දැක්ම, පෙර ජාතීස්මරණය, දිවැස යන හැකියා පහම සමාධිමත් වූ සිතට විෂය වෙයි. තවද මුල්ම ධ්‍යානයේ සිටම උසස් තැන්හි උත්පත්තිය ළඟා කර දෙයි. පළමු ධ්‍යානයේ සිට සියළුම ධ්‍යානලාභීහූ උසස්වූ බඹ තලවල උපත ලැබීමට සුදුසුකම් ලබති.

සමාධියට ඇතිවන්නාවූ බාධාවන්  
සමාධියට බාධාවන් අටක් බලපායි.

01. රාගය
02. ද්වේශය
03. අලසකම
04. සිතෙහි අනමයතාව
05. චකිතය
06. සැකය
07. මෝහය
08. ප්‍රීතියෙන් හා සුඛයෙන් තොරවීම

සමාධියට උපකාරක ධර්ම

සමාධියට උපකාරී වන ධර්ම ගණනින් අටක් වෙයි.

01. ලොකික දේ අත්හැරීම
02. ද්වේශ නොකිරීම
03. සිතෙහි ප්‍රබෝධමත්කම
04. බාධාවන් රහිත බව
05. කාර්යශූර බව
06. නිරන්තර උත්සාහය
07. සතුටින් කල් ගෙවීම
08. ආර්ය සත්‍යය දැන් බව

සමාධිය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ධර්මතා

මෙවැනි ධර්මතා හතක් ඇත.

01. සීලය
02. ලද දෙයින් සැහීමට පත්වීම නැතහොත් අල්පේච්ඡතාව
03. ඉන්ද්‍රිය සංවරය
04. පමණ දැන ආහාර පාන ගැනීම
05. නින්දට ලැදි නොවීම
06. විචාර බුද්ධිය
07. නිසල පරිසරයක වාසය කිරීම

සමාධියේ ආකාර

මූලික වශයෙන් සමාධිය දෙයාකාරය.

01. ලෞකික සමාධිය-බැඳීම් සහිතය.
02. ලෝකෝත්තර සමාධිය- ආර්ය මාර්ගය වැඩීමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට උපදින සමාධියකි.

තවද සමාධියෙහි තවත් ආකාර දෙකක් ඇත.

01. සම්මා සමාධි-මාර්ග ඥානයෙන් උපන් ප්‍රඥාව සහිත සමාධියයි.
02. මිථ්‍යා සමාධිය- එබඳු ප්‍රඥාවක් නොමැති කල උපදින සමාධියයි.

සම්මා සමාධිය ඇතිකර ගත යුතු අතර මිථ්‍යා සමාධිය හුරු නොකළ යුතුය.

සමාධිය උපදවාගැනීම අනුව ආකාර දෙකකි.

01. උපචාර සමාධිය-අභ්‍යාසයෙන් උපදින ස්ථාවර නොවූ සමාධියයි.
02. අර්පණා සමාධිය-ඒකාකාර සමාධියයි.

තවද සමාධිය තවත් ආකාරයකට බෙදිය හැකිය.

01. සවිතර්ක සවිචාර සමාධිය- සිතට අරමුණ නගමින් අරමුණ විමසමින් සිටින අවස්ථාවකි.
02. නිර්විතර්ක සවිචාර සමාධිය-සිතට අරමුණු නැගීමකින් තොරව අරමුණු විමසමින් සිටින සමාධිය
03. නිර්විතර්ක නිර්විචාර සමාධිය- නිරුත්සාහිව සමාධිගත වීම

සමාධිය වර්ග කරන තවත් ආකාරයක් වෙයි.

01. සප්‍රීතික සමාධි- මුල් හා දෙවැනි ධ්‍යානයන්හි ධ්‍යානමය ප්‍රීතිය ඇති නිසා සප්‍රීතික සමාධි නම් වෙයි.
02. නිශ්ප්‍රීතික සමාධි- දෙවන ධ්‍යානයෙන් ඉහළ ප්‍රීති නම් ධ්‍යානාංගය නොපවතී. තුන්වෙනි ධ්‍යානයේ සුඛ නම් ධ්‍යානාංගය පවතින මුත් සිව්වන ධ්‍යානයේ සුඛය වෙනුවට ඇත්තේ උපේක්ෂාවයි.

තවද තුන් ආකාරයකට ධ්‍යාන වර්ග කරන ක්‍රමයක් වෙයි.

- 01. උත්සාහය නිසා උපදින සමාධිය- රූපාවචර ධ්‍යාන සතරද, අරූපාවචර ධ්‍යාන සතරද, උත්සාහය නිසා උපදියි.
- 02. ප්‍රතිඵලය නිසා උපදින සමාධිය-මාර්ග ඵලය නිසා උපදින ඵල සමාපත්ති මෙයින් හැඳින්වෙයි.
- 03. නියම සමාධිය- රහතන්වහන්සේලා ඇසුරු කරන ලෝකෝත්තර සමාධිය මින් අදහස් වෙයි.

සමාධිය කොටස් හතරකට විග්‍රහ කරන ක්‍රමයක්ද වෙයි.

- 01. කාමාවචර සමාධි- ප්‍රථමධ්‍යානය තරම් උසස් නැති සමාධීන් වෙයි.
- 02. රූපාවචර සමාධි- මුල් ධ්‍යාන හතරයි.
- 03. අරූපාවචර සමාධි- අරූප ධ්‍යාන සතරයි.
- 04. අපරියාපන්න සමාධි-අනිමිත්ත ධාතුව හෙවත් නිවන ස්පර්ශ කරන සමාධීන්

කාමාවචර සමාධියෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පවත්වමින් හා නීවරණ ධර්ම පිටුදකිමින් සමාධිය පවත්වා ගත යුතුය. රූපාවචර අරූපාවචර සමාධීන්හිදී නීවරණ ධර්ම වලින් බාධා නොපැමිණෙයි. ආර්ය මාර්ගයේ මාර්ග හතරටද ඵල හතරටද අනුරූප අනිමිත්ත සමාධීන් වෙයි.

ප්‍රතිපදාවට පිවිසිම් වශයෙන් සමාධියෙහි ආකාර සතරකි.

- 01. දුක්ඛා පටිපදා දන්ධාභිංඥා - දුක් සහගත කල් යන ප්‍රතිපදාවෙන් උපන් සමාධියයි. යම්

යෝගාවචරයෙක් රාගාධික වන්නේද පාරමී බල හීන වන්නේද ඔහු දුකසේ බොහෝ කලක් භාවනා කර සමාධිය ඉපදවිය යුතුය.

02. දුක්ඛා පටිපදා බිජ්ජාහිංඤා- දුක් සහගත ඉක්මන් ප්‍රතිපදාවෙන් උපන් සමාධියයි. යම් යෝගාවචරයෙක් රාගාධික නම්ද පාරමී බලයෙන් උසස් නම්ද ඔහු දුකසේ භාවනා කරන මුත් කෙටි කලෙකින් සමාධිය උපදවයි.
03. සුඛා පටිපදා බිජ්ජාහිංඤා-යම් යෝගාවචරයෙක් තුනීවූ රාගය ඇත්නම්ද පාරමී බලයෙන් උසස් නම්ද ඔහු කෙටි කාලයක් විරිය වඩා පහසුවෙන්ම සමාධිය උපදවයි.
04. සුඛා පටිපදා දන්දාහිංඤා-යම් යෝගාවචරයෙක් තුනීවූ රාගය ඇතිමුත් පාරමී බලයෙන් හීන නම් පහසුවෙන් අභ්‍යාස කළ හැකිමුත් ප්‍රතිඵල ලැබීමට කල්යයි.

තවද සමාධිය පතුරුවන ආකාරය අනුව සතර ආකාර වෙයි.

01. පරිත්ත හෙවත් කුඩා අරමුණක් මත මහද්ගත හෙවත් පතුරුවා හළ සමාධිය.
02. මහද්ගත හෙවත් විශාල අරමුණක් මත පතුරුවා හළ පරිමිත සමාධිය.
03. මහද්ගත අරමුණක් මත පතුරුවා හළ මහද්ගත සමාධිය.

04. පරිත්ත අරමුණක් මත පරිත්ත සමාධිය.

තවද සමාධිය උපදවන ආකාර සතරකි.

01. අධිෂ්ඨානයෙන් උපදවන සමාධිය.

02. උත්සාහයෙන් සිත එකඟ කිරීමෙන් උපදවන සමාධිය.

03. සිත අරමුණු මත මෙහෙයවීමෙන් උපදවන සමාධිය.

04. යමක් දෙස බලා සිට උපදවන සමාධිය.

තවද සමාධියට සමවදින පුද්ගල හේදය අනුව සමාධි යෙහි ආකාර සතරකි.

01. බුදුවරුන් පමණක් සමවදින සමාධිය.

02. බුදුවරුන් මෙන්ම බුද්ධශ්‍රාවකයන්ද සමවදින සමාධිය.

03. බුද්ධශ්‍රාවකයන් සමවදිතත් බුදුවරුන්ට විෂය නොවන සමාධිය.

04. බුදුවරුන්ද බුද්ධශ්‍රාවකයන්ද හැර අන් අය සමවදින සමාධිය.

යමක මහා ප්‍රාතිහාර්යයද මහාකරුණා සමාපත්තියද බුදුවරුන්ට පමණක් විෂය වෙයි. ඊට අනුරූප සමාධියට සමවදිනුයේ බුදුවරුන් පමණි. සෝවාන් ආදීවූ ඵල සමාපත්තීන්ට බුද්ධ ශ්‍රාවකයන් සමවදිනා අතර බුදුවරු සම නොවදිති. රූපාවචර හා

අරූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ල බුදුවරුන්ට මෙන්ම බුද්ධ ශ්‍රාවකයන්ටද විෂය වෙයි. අප්‍රාණක ධ්‍යානය විෂය වනුයේ බුදුසසුනෙන් පරිබාහිර යෝගීන්ට පමණි.

මතු භවය සමඟ සම්බන්ධවීම අනුව සමාධියෙහි ආකාර සතරකි.

01. භවයට හේතුවන සමාධිය- මිථ්‍යා සමාධිය නම්වෙයි.
02. භව නිරෝධයට හේතුවන සමාධිය - සම්මා සමාධිය නම් වෙයි. චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව භව නිරෝධය පිණිස පවතියි.
03. භවයට හා භව නිරෝධයට යන දෙකටම යෙදෙන සමාධිය-ආර්ය මාර්ගයේ සිටින්නවුන් වඩන රූප අරූප සමාපත්තීන් භවයට මෙන්ම භව නිරෝධයටද උපකාරී වෙයි.
04. නිරෝධය මත සමාධිය- නිවනට සිත එකඟ කිරීමෙන් ලැබෙන සමාධියයි.

රූපාවචර සමාධිය පොදුවේ සතර ආකාරයකි.

01. පළමු ධ්‍යානය- කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද වීන මිද්ධ උද්ධච්ඡ කුක්කුච්ඡ විචිකිච්ඡා යන නිවන වළකන නිවරණ ධර්ම යන අංග පහෙන් වෙන්වූ විතර්ක විචාර ශ්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග පහ ඇසුරු කරන සමාධියයි.

02. දෙවන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග තුන ඇසුරු කරන සමාධියයි.
03. තෙවන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග දෙක ඇසුරු කරන සමාධියයි.
04. සිව්වන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග දෙක ඇසුරු කරන සමාධියයි.

රූපාවචර සමාධිය පස් ආකාරයකට විග්‍රහ කෙරෙන විධියක්ද ඇත.

01. පළමු ධ්‍යානය- කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඵීන-මිද්ධ, උද්ධච්ඡ-කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා යන නිවන වළකන නීවරණ ධර්ම යන අංග පහෙන් වෙන්වූ විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග පහ ඇසුරු කරන සමාධියයි.
02. දෙවන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග සතර ඇසුරු කරන සමාධියයි.
03. තෙවන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග තුන ඇසුරු කරන සමාධියයි.
04. සිව්වන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග දෙක ඇසුරු කරන සමාධියයි.

05. පස්වන ධ්‍යානය-නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනා වූද උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග දෙක ඇසුරු කරන සමාධියයි.

ප්‍රශ්නය :- ධ්‍යාන සතරක් වශයෙන්ද පහක් වශයෙන්ද දෙයාකාරයකින් සැලකීමට හේතුව කුමක්ද?

පිළිතුර :- පුද්ගලයන්ගේ වෙනස් කම් මත ධ්‍යානයන්ට සමවැදීමෙහිද වෙනසක් ඇත. මේ වෙනස ඇත්තේ දෙවැනි ධ්‍යානයෙනි.

ප්‍රශ්නය :- ප්‍රථමධ්‍යානයේ සිට ද්විතීයධ්‍යානයට සමවදිනුයේ කෙසේද?

පිළිතුර :- ප්‍රථමධ්‍යානය රඵය. එහි විතර්ක විචාර නම් දුර්ගුණ පිහිටයි. තවද ප්‍රථමධ්‍යානය ළාමකය. එබඳු දුර්ගුණ ආදීනව ද්විතීය ධ්‍යානයේ නොමැති බව සලකා ද්විතීය ධ්‍යානය ලබනු කැමතිව අභ්‍යාස කළ යුතුය.

පංචක ක්‍රමයට එන ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවදිනු කැමති යෝගියා විතර්කයේ දොස් දකින මුත් විචාරයේ දොස් නොදකී. එවිට අවිතර්ක සවිචාර ධ්‍යානය නම්වූ ධ්‍යානයක් උපදින අතර මෙය පංචක ක්‍රමයට අදාල දෙවන ධ්‍යානයයි. ධ්‍යාන සතරක්ද පහක්ද ආදී ලෙස දෙයාකාරයට විග්‍රහ කරනුයේ එබැවිනි.

සමාධිය පස් ආකාරයකට වර්ග කරන තවත් ක්‍රමයක්ද ඇත.

01. සප්‍රතික සමාධිය- ප්‍රථම හා ද්විතීය ධ්‍යාන සප්‍රතික වෙයි.

02. සුඛය සහිත සමාධිය-තෙවන ධ්‍යානයේ ප්‍රකට වනුයේ සුඛයයි.

03. පරසින් දකිමින් සමාධිගතව විසීම.

04. දිවැසින් දකිමින් සමාධිගතව විසීම.

05. සිතුවිලි ප්‍රවාහයට සංවේදීව සමාධිගතව විසීම.

සම්මා සමාධියෙහිදී ආකාර පහකින් එම තත්වයේ ගුණ දැකිය යුතුය.

01. මෙම තත්වය රාගයෙන් තොරවන අතර ආර්යයන්ට පමණක් විෂය වෙයි.

02. නුවණැතියන්ට පමණක්ම විෂය වෙයි.

03. මෙම තත්වය මනා කායික හා චිත්ත සංහිදියාවකි. එනමුත් භවය තවදුරටත් නොඉක්මවා තිබිය හැකිය.

04. මෙම තත්වය මනා සනීපදායක තත්වයකි.

05. මනාකොට සිහිය පවත්වාගෙන සිටින තත්වයකි.

## 04.

## කර්මස්ථාන විග්‍රහය

විමුක්ති මාර්ග ක්‍රමය අනුව සමථ භාවනා කර්මස්ථාන 38කි

කසිණ නම්වූ කර්මස්ථාන දහයකි.

1. පඨවි( පොළව)
2. ආපෝ (වතුර)
3. තේජෝ (ගින්න)
4. වායෝ (සුළඟ)
5. නිලී කොළ (මොනර නිල)
6. කභ
7. රතු
8. සුදු
9. ආකාස හා
10. විඤ්ඤාන වශයෙනි.

තවද අසුභ නම්වූ කර්මස්ථාන දහයකි.

දස අසුභ කර්මස්ථානයන් මෙසේය.

01. උද්ධමාතක- ඉදිමුණු මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
02. විනීලක- නිල් පැහැගැන්වුණු මල සිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
03. විපුබ්බක- තැන තැන පැළී ඔපස් ගලන මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
04. විච්ඡේදක-කපා විවර කළ මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
05. වික්ඛායිතක - සතුන් විසින් කා දමන ලද මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
06. වික්ඛිත්තක - සතුන් කා දමා විසුරුවන ලද මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
07. හතවික්ඛිත්තක- ආයුධවලින් කපා කොටා කැබලි කරන ලද මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
08. ලෝහිතක- ලේ වැගිරෙන මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
09. පුළුවක- පනුවන් ගහණ මලසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.
10. අවධීක- ඇට සැකිල්ලක් (හෝ මිනී ඇටයක්) ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි.

අනුස්සති හෙවත් අනුව සිහිකිරීම් වශයෙන් භාවනා කර්මස්ථාන දහයකි.

01. බුද්ධානුස්සති- බුදුන් ගැන හෝ බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම.

02. ධම්මානුස්සති- දහම් ගුණමෙනෙහි කිරීම.
03. සංඝානුස්සති- සඟ ගුණ මෙනෙහි කිරීම.
04. සීලානුස්සති- තම සිල්වත් බව මෙනෙහි කිරීම.
05. චාගානුස්සති- තම ත්‍යාගී ගුණය මෙනෙහි කිරීම.
06. දේවතානුස්සති- දෙවියන්ගේ ගුණ මෙනෙහි කිරීම.
07. මරණානුස්සති- මරණය ගැන මෙනෙහි කිරීම.
08. කායගතාසති-කයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම.
09. ආනාපානසති- හුස්මට සිත යොමු කිරීම.
10. උපසමානුස්සති-නිවනෙහි ගුණ මෙනෙහි කිරීම.

බුද්ධ විහාර නම්වූ භාවනා සතරකි.

01. මෝක්කා
02. කරුණා
03. මුදිතා
04. උපේක්ෂා

චතුර්ධාතු මනසිකාර නම්වූ තවත් එක් භාවනාවකි.

ආහාරයේ පටික්කුල සංඥා හෙවත් ආහාරයේ පිළිකුල ඉපදවීම් වශයෙන් තවත් එක් භාවනාවකි.

ආකිංචඤ්ඤායතනය හා නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය යනුවෙන් තවත් කර්මස්ථාන දෙකකි.

## 05

### කර්මස්ථානයන්හි සුවිශේෂාංග

**ප්‍රශ්නය** - උපචාර මට්ටමේ සමාධියක් ලද හැක්කේ කවර නම්වූ භාවනා වලින්ද?

**පිළිතුර** - ආනාපානසතිය හා කායගතාසතිය හැර අනෙකුත් අනුස්සති භාවනා වලින්ද චතුර්ධාතු මනසිකාරයෙන්ද ආහාරයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීමෙන්ද යන ක්‍රම දහයට අනුව භාවනා වැඩීමෙන් උපචාර සමාධිය පමණක් ලැබිය හැකිය.

**ප්‍රශ්නය** - ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වා පමණක් වැඩිය හැක්කේ කවර නම්වූ භාවනාවන්ද?

**පිළිතුර** - දශ අසුභය වැඩීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වා පමණක් උපදියි.

**ප්‍රශ්නය** - තෙවන ධ්‍යානය දක්වා පමණක් වැඩිය හැකිවනුයේ කවර භාවනාවන්ද?

**පිළිතුර** - මෙත්තා, කරුණා සහ මුදිතා යන භාවනා තෙවන ධ්‍යානය තෙක් පමණක් වැඩිය හැකිය.

**ප්‍රශ්නය** - චතුර්ධානය දක්වා වැඩිය හැක්කේ කවර භාවනාවන්ද?

පිළිතුර - ආකාස කසිණය හා විඤ්ඤාන කසිණය හැර සෙසු කසිණ භාවනා අටද ආනාපානසතියද සිව්වන ධ්‍යානය දක්වාම ප්‍රගුණ කළ හැකිය.

ප්‍රශ්නය - අරූප සමාධීන් සතර මොනවාද?

පිළිතුර - ආකාසංඤායතනය, විඤ්ඤානංවායතනය, ආකිංචඤ්ඤායතනය නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යනුවෙන් අරූප සමාධීන් සතරකි.

ප්‍රශ්නය - අධිමානසික බල ලැබීම සඳහා වැඩිය යුත්තේ කවර භාවනාවන්ද?

පිළිතුර - අටකසිණයෙන් අධිමානසික බල ලැබිය යුත්තේය.

ප්‍රශ්නය - නිමිත්තක් උපදවාගෙන භාවනා කළ යුත්තේ කිනම් කර්මස්ථානයන් ද?

පිළිතුර - නිමිති උපදවාගෙන කරන භාවනා අභ්‍යාස විසි එකකි. විඤ්ඤාණ කසිණයේ හැර අනෙක් කසිණයන්හිදී නිමිත්තක් උපදවා ගත යුතුය. දස අසුභයේදී ද ආනාපානසතියේදීද කායගතාසතියේදීද නිමිති උපදවාගත යුතුය.

ප්‍රශ්නය - නිමිත්තක් උපදවා නොගෙන කර්මස්ථානයේ ස්වභාවයම නිමිත්ත ලෙස ආශ්‍රය කරමින් වැඩිය යුතු භාවනා කවරේද?

පිළිතුර - විඤ්ඤාණ කසිණයද නේවසඤ්ඤානා සඤ්ඤායතනයද උපචාර සමාධිය පමණක් උපදවන

කර්මස්ථාන දහයද යන මෙකී භාවනා දොළහේදීම නිමිත්ත ලෙස තෝරා ගනුයේ භාවනා අරමුණෙහි නෛසර්ගික ස්වභාවයයි.

(එකී භාවනාවන්හිදී උපචාර අර්පණා භේදයක් නොමැතිව නිමිති උපදවා ගැනීමකින් තොරව භාවනා අරමුණම ආශ්‍රය කර සමාධිය උපදවා ගත යුතු බව මින් අදහස් වෙයි. -පරිවර්තක)

ප්‍රශ්නය - නිමිත්තක් හෝ කර්මස්ථානයේ නෛසර්ගික ස්වභාවය අරමුණු නොකර පුහුණු කරන භාවනා ක්‍රම කවරේද?

පිළිතුර - බ්‍රහ්මචිහාර භාවනා ක්‍රම සතරද ආකිංචඤ්ඤා-යතනයද නිමිත්තක් හෝ කර්මස්ථානයේ නෛසර්ගික ස්වභාවය ඇසුරු නොකරන භාවනාවන්ය.

\* (කිසියම් කසිණයක සීමා මායිම් නැත්නම් එම කසිණය සාද්ධිබලය උපදවා ගැනීම සඳහා යොදා ගනු නොලැබෙන බව විමුක්ති මාර්ගයේ විස්තර අනුව පෙනෙයි.-පරිවර්තක)

භාවනාවට පාදක කරගන්නා නිමිත්ත

- 01. බාහිර අභ්‍යන්තරික වශයෙන් දෙයාකාර වෙයි.
- 02. පතුරවා හරින සහ පතුරවා නොහරින ලෙස දෙයාකාර වෙයි.

විඤ්ඤාණ කසිණයෙහිද නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනයෙහිද පතුරවා හල අභ්‍යන්තරික

නිමිත්තක් භාවිත වෙයි. ආනාපානසතියෙහි හා කායගතාසතියෙහි පතුරවා හල අභ්‍යන්තර හා බාහිර නිමිති උපයෝගී කර ගනු ලැබෙයි. මරණානුස්සතියෙහි පතුරවා නොහල අභ්‍යන්තර නිමිත්තක් හා පතුරවා හල බාහිර නිමිති උපයෝගී කර ගනු ලැබෙයි. භාවනා කර්මස්ථාන 21කදී පතුරවා හල බාහිර නිමිති භාවිත වෙයි.

01. දස අසුභය
02. සිව් බඹ විහරණ (මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපේක්ෂා)
03. චතුර්වර්ණ කසිණ (නීල පීත ලෝහිත ඕදාත යන වර්ණ වලට අදාල කසිණ)
04. පරිච්ඡන්ත ආකාස කසිණය
05. බුද්ධානුස්සතිය හා සංඝානුස්සතිය

කර්මස්ථාන සතරකදී අභ්‍යන්තරික නිමිති, අභ්‍යන්තරයෙන් උපදවාගත් නිමිති, බාහිර නිමිති, බාහිරෙන් උපදවාගත් නිමිති යන සිව් ආකාර නිමිති භාවිත කළ හැකිය. එම කර්මස්ථාන මෙයාකාරය.

01. සීලානුස්සතිය
02. ත්‍යාගානුස්සතිය
03. චතුර්ධාතු මනසිකාරය
04. ආහාරයේ පිළිකුල මෙතෙහි කිරීම

අතීතයෙන් උපදවාගත් නිමිති හා අනාගතයෙන් උපදවාගත් නිමිති භාවනා ක්‍රම සයකදී භාවිත වෙයි. ඒ කර්මස්ථානයන් මෙසේය.

බුද්ධානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, චතුර්ධාතූමනසිකාර, ආහාරයේ පටික්කුලතා මනසිකාරය.

අතීතයෙන් උපදවාගත් නිමිති වර්තමානයෙන් උපදවාගත් නිමිති හා අතීත අනාගත යන කාල දෙකටම අයත් නොවූ උපදවාගත් නිමිති යන තුන් ආකාරයක නිමිති ඇසුරු කරගත් භාවනා ක්‍රම මෙයාකාර වේ.

- 01. කසිණ භාවනා නවය (මෙහිදී විඤ්ඤාණ කසිණය හෝ ආකාස කසිණය අත්හළ බව පෙනෙයි.)
- 02. දස අසුභය.
- 03. සතර බ්‍රහ්ම විහාර
- 04. ආනාපානසතිය
- 05. කායගතාසතිය
- 06. ආකිංචඤ්ඤායතනය

ගණනින් තිස් අටක් වූ කර්මස්ථානයන්හි තිස් හතරක්ම ස්ථාවර නිමිති ඇසුරු කරගනියි. ඉතිරි කර්මස්ථාන සතරෙහිදී පරිකර්ම උපචාර නිමිති සැලෙන නිමිති වන අතර ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොසැලෙයි. එම සැලෙන නිමිති වලට අදාළ භාවනා ක්‍රම සතර මෙසේය

- 01. තේජෝ කසිණ
- 02. වායෝ කසිණ
- 03. ආනාපානසති
- 04. පුළුවක හෙවත් පණුවන් ගසන මළ සිරුරට  
අදාල භාවනාවේ සංඥාව
- 05. කර්මස්ථානයන්හි සුවිශේෂාංග

අරූප ධ්‍යාන සතරම විශේෂ භාවනා ක්‍රමයන් ලෙස සැලකෙයි. එමෙන්ම කසිණ භාවනාවෙහිදී තාත්වික හෙවත් සැබෑම නිමිති ඇසුරු කර ගන්නා බැවින් ඒවාද විශේෂ භාවනා ක්‍රම ලෙස සැලකෙයි. රූපාවචර ධ්‍යාන අතර චතුර්ථධ්‍යානය සුවිශේෂී එකක් ලෙස සැලකෙයි. දස අසුභයෙහි පමණක් අපිරිසිදු නිමිති පමණක් ඇසුරු කරගන්නා බැවින් ඒවාද සුවිශේෂී වෙයි. අනුස්සති භාවනා වල ඉන්ද්‍රිය ගෝචර නොවන සුක්ෂ්ම නිමිති ඇසුරු කර ගනියි. සිව් බ්‍රහ්මචරණ භාවනාවන්ද සුවිශේෂී වෙයි. සිව්බ්‍රහ්ම විහරන වලින් ලද සමාධිය තවදුරටත් සුක්ෂ්ම කරමින් ඉදිරි ධ්‍යාන ලද නොහැකි වෙයි. චතුර්ධාතු මනසිකාරය සුවිශේෂී වනුයේ එය හුදෙක් මානසික ව්‍යායාමයක් වන බැවිනි.

**දෙවියන්ට විෂය නොවන භාවනා**

දස අසුභය, ආහාරයේ පටික්කුලතාව සහ කාය ගතාසතිය උසස් දිව්‍යතලයන්හි වෙසෙන දෙවියන්ට නොකළ හැකි භාවනාවන්ය. ගණනින් 38ක්වූ කර්මස්ථානයන්හි මුල් දොළහද ආනාපානසතියද බ්‍රහ්මයන්ට විෂය නොවේ.

\* (මුලින් කී භාවනා දොළසම දෙවියන්ට විෂය නොවනුයේ දෙවියන්ගේ කය ජරාවෙන් තොරවන බැවින් හා දෙවියන්ගේ ආහාර පිළිනු නොවන බැවිනි. බඹලොවෙහි ආනාපානසතිය නොමැත්තේ බ්‍රහ්මයන් හුස්ම නොගන්නා බැවිනි. බ්‍රහ්මයන් ජීවත්වනුයේ ධ්‍යානවේගය නම්වූ බලයකින් බව අර්ථකථාවන්හි සඳහන්ය. ධ්‍යානවේගය යනු රූපාවචර කුශලය මත උපදින බලයකි. - පරිවර්තක)

අරූප භවයෙහි අරූප ධ්‍යාන සතර පමණක් විද්‍යමානය.

**ග්‍රහණය මත භාවනාව වර්ගීකරණය**

නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ යන කසිණ සතට හා දස අසුභයට අදාල නිමිත්ත ඇසින් දැක ග්‍රහණය කළ යුතුවෙයි. ආනාපානසතියේ නිමිත්ත ස්පර්ශය මත ග්‍රහණය කළ යුතු වෙයි. වායෝ කසිණයේ නිමිත්ත දැකීම හෝ ස්පර්ශය මත ග්‍රහණය කළ යුතුය. ඉතිරි කර්මස්ථාන 19 හිම නිමිත්ත ශ්‍රවණය මත ග්‍රහණය කළ යුතුය. තවද අරූප ධ්‍යාන සතරද උපේක්ෂා භාවනාවද ආධුනිකයන්ට විෂය නොවේ. අනෙක් කර්මස්ථානයන් ආධුනිකයන්ට හා ප්‍රවීණයන්ට එකසේ විෂය වෙයි.

**විවිධාකාර පුද්ගලයන්ට ග්‍රහණය වන හා නොවන කර්මස්ථාන**

රාග චරිත ඇති පුද්ගලයාට සිව් බඹ විහරණ ක්‍රම නිර්දේශ නොකරනු ලැබේ. මන්දයත් රාග චරිත

ඇත්තාට සුභ නිමිති ඇසුරු කිරීම නුසුදුසු වන බැවිනි. එය අලසයෙකු රසවත් අහරක් බඩපුරා අනුභව කිරීම වැනිය.

දේවිඪි පුද්ගලයාට දස අසුභය නිර්දේශ නොකරනු ලැබේ. දේවිඪි පුද්ගලයා දස අසුභය වඩන විට නොමනාප හැඟීම් මතුව එයි. එය පිත්ත රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුට උණුසුම් පානයක් දීම වැනිය.

මෝහයෙන් යුතු අඥාන පුද්ගලයාට කිසිම කර්මස්ථානයක් ග්‍රහණය නොවේ. මෝහයෙන් යුතු පුද්ගලයා භාවනා කරන්නට යාම හෙණ්ඩුවක් නොමැතිව ඇතෙකු පිට නැඟීම වැනි අවදානම් ක්‍රියාවකි.

ශ්‍රද්ධා චරිත ඇති පුද්ගලයාට බුද්ධානුස්සතියෙන් පටන් ගන්නා අනුස්සති හය නිර්දේශිතය. එවන් භාවනාවක් වඩන ලද කල්හි සද්ධාව තවදුරටත් වැඩි ස්ථාවර වෙයි.

ප්‍රඥා චරිත ඇත්තාට චතු ධාතු මනසිකාරයද ආහාරයේ පටික්කුලතා මනසිකාරයද මරණානුස්සතියද උපසමානුස්සතියද වැඩිම සුදුසුය. මන්දයත් එම කර්මස්ථාන ග්‍රහණය කළ හැකි තරම් ඔහුගේ ප්‍රඥාව වැඩි ඇති බැවිනි. තවද ප්‍රඥා චරිත ඇත්තා කවර හෝ භාවනාවක් වැඩිමට සුදුස්සෙකු වේ.

චිත්‍රික බහුල පුද්ගලයා ආනාපානසතිය වැඩිම සුදුසුය. ආනාපානසතිය වැඩිමෙන් සිතෙහි නොසන්සුන්කම දුරුවෙයි.

මෝහ වර්ත ඇති තැනැත්තා විනය උගත යුතුය. විනය ගරුක විය යුතුය. නිතර ගුරු ඇසුර පවත්වා ගත යුතුය. ඔහු තිස් අටක්වූ කර්මස්ථානයන්හි තමන් කැමති කර්මස්ථානයක් ඉගෙන ප්‍රගුණ කළ යුතුය. මෝහ වර්ත ඇති තැනැත්තාට මරණානුස්සතිය සහ වතු ධාතු මනසිකාරය ගුණ දෙයි.

රාගාධිකවූද ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රබල නොවූද පුද්ගලයා පටික්කුලතා මනසිකාර භාවනා ක්‍රම වඩා රාගය පහ කළ යුතුය. තවද රාගාධිකරවූද ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රබල වූද පුද්ගලයා බුද්ධානුස්සති ආදී අනුස්සතිභාවනාවන් වඩන කල ශ්‍රද්ධාව තියුණු වී රාගය තුනීවී යයි.

ද්වේශ වර්ත ඇතිවූද ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රබල නොවූද පුද්ගලයා සිව් බඹ විහරණ භාවනා වැඩිය යුතුය. එයින්ම ද්වේශය තුනී වෙයි. ද්වේශ වර්ත ඇතිවූද ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රබල පුද්ගලයා අරූප ධ්‍යාන වැඩීම සුදුසුය.

මෝහ වර්ත ඇති හා ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් නොමැති පුද්ගලයාට සුදුසු කිසිදු භාවනාවක් නැත. මෝහ වර්ත ඇති ඉන්ද්‍රියයන් දුබල පුද්ගලයා ආනාපානසතිය වැඩීම සුදුසුය. ආනාපානසතියෙන් එබඳු තැනැත්තන්ට ඇතිවන විතර්ක පහවෙයි.

(මෙහි ඉන්ද්‍රිය යන්නෙන් පංචේන්ද්‍රිය අදහස් නොවන අතර සද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම අදහස් වෙයි. ඉන්ද්‍රියයන් නොමැති පුද්ගලයෙකු යනු එකී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම නොමැති අඥාන පුද්ගලයන්ය. -පරිවර්තක)

## 06.

## පඨවි කසිණ භාවනා ක්‍රමය

පඨවි කසිණ යනු පෘථිවි සංඥාවෙන් යුතුව සිත ඒකාග්‍ර කිරීමේ අභ්‍යාසයකි. පඨවි කසිණයෙන් සැලසෙන ප්‍රතිපල මෙසේය.

1. පහසුවෙන් නිමිත්ත උපදියි.
2. කිසිවිට මානසික රෝග නොසෑදෙයි.
3. අධිමානසික බල ලැබෙයි.
4. පෘථිවිය මත ඇවිද යන්නාක්සේ දිය මත ඇවිද යා හැකිවේ.
5. පෘථිවිය මත ඇවිද යන්නාක්සේ අහසෙහි ඉරියව් පැවැත්විය හැකි වෙයි.
6. නානාප්‍රකාර රූප මැවීමේ සාමාර්ථය ලබයි.
7. පෙර ජාති දකීයි.
8. දිවකන් ලබයි.
9. ලොව තතු තත්වාකාරයෙන් අවබෝධ වෙයි.
10. නීරෝගී සම්පත ලබයි.
11. ඉතා දීර්ඝ ජීවිත කාලයක් ගෙවයි.

12. අමරණීයත්වයට ආසන්න තත්වයකට ළඟා විය හැකිවෙයි.

**පඨවි කසිණ මණ්ඩලය**

පඨවි කසිණ අභ්‍යාසය සඳහා ස්වභාවික පොළව සහ කසිණ මණ්ඩල යන දෙයාකාරයම පරිකර්ම නිමිති ලෙස භාවිත කරනු ලැබෙයි. කසිණ මණ්ඩල තැනීම සඳහා සුදු, කළු, රතු යන වර්ණ අත්හැර අරුණුවන් මැටි යොදාගත යුතුය. මැටිවලට තවත් යමක් කළවම් නොකළ යුතුය. අත්හරින ලෙස උපදෙස් දී ඇති වර්ණ තුනට අදාලව කසිණ මණ්ඩල තැනුවහොත් කසිණ මණ්ඩලය නොව එහි වර්ණය සිතෙහි සටහන් වෙයි. ඒ හේතුවෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අවශ්‍ය ආකාරයට නූපදියි. ඒ ඒ වර්ණයට අදාල ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් ඒ වෙනුවට උපදියි.

ස්වභාවික පොළවම වුවද කසිණ අභ්‍යාසය සඳහා යොදාගත හැකිය. පැළෑටි,කටුපඳුරු,මුල්, තෘණ පඳුරු ආදිය ඉවත්කර පළමු කොට පොළව මට්ටම් කළ යුතුය.පැහැදිලිව ජේන දුරක සිට භාවනා කළ හැකි තැනක් මෙලෙස සකසා ගත යුතුය. ආදි කාර්මිකයා හෙවත් මුලින්ම භාවනාවට පිවිසෙන තැනැත්තා මනාව සැකසූ කසිණ මණ්ඩලයක් තනා අභ්‍යාසය ඇරඹිය යුතුය. ඔහු ස්වභාවික පොළවෙන් නිමිති උපදවා ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය.

**කසිණ මණ්ඩල තැනීම**

කසිණ භාවනාව වැඩීම ඇරඹීමට පෙර ඒ සඳහා සුදුසු තැනක් තෝරා ගත යුතුය. පන්සලක, නිදහස්

තැනක්, ගල් ගුහාවක්, රුක් සෙවනක්, පාලුගෙයක්, සෙවන ඇති තැනක්, පාලුපාරක් වැනි තැනක් භාවනාරම්භය සඳහා කදිමය. කසිණය අභ්‍යාසය සඳහා බලියක පමණ දුර අවශ්‍යවේ. \*(බලියක් යනු අඩි හයකි.) යෝගියා තමා තෝරාගත් ස්ථානයේ පොළව මතුපිට සුමට බවට පත්කර පිසදා පිරිසිදු කර ගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩල තැනීමට භාවිත කළ යුත්තේ අරුණුවන් පිරිසිදු මැටි පමණි. භාජනයකට වතුර දමා ඊට මැටි දිය කර තලපයක් සකසා එයින් පැතලි කසිණ මණ්ඩලයක් තනාගත යුතුය. මෙයාකාරයෙන් තනාගත් මැටි තට්ටුව පළමුව කුනුරොඩු නොවැටෙන සේ වසා වේලා ගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය රවුමට හතරැස්ව, ත්‍රිකෝණාකාරව හෝ සෘජුකෝණාශ්‍රාකාරව තැනිය හැකිය. එනමුත් ප්‍රධානාචාර්යවරයාගේ ඉගැන්වීම පරිදි වෘත්තාකාර කසිණ මණ්ඩල වැඩියෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. කසිණ මණ්ඩලය පෙතේරයක් තරමට විශාල විය යුතුය. කසිණ මණ්ඩය තුළ පිහිටි ප්‍රදේශය නිරාවරණය වනසේ මණ්ඩලය සීමා කර ඉන් පිටත වෙනත් වර්ණයකින් පාට කර ගන්න. මෙයාකාරයෙන් රෙද්දෙන් තනන ලද රාමුවක් මත, ආධාරකයක් මත, බිත්තියක් මත හෝ බිම කසිණ මණ්ඩලය තැනිය හැකිය. එනමුත් පුරාණ ආචාර්යවරුන් කියන පරිදි පොළවෙහි තනනලද කසිණ මණ්ඩලය උසස්ම ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි.

**කසිණ භාවනා සඳහා කළ යුතු පූර්ව කෘත්‍යයන්**

කසිණ භාවනා සඳහා කළ යුතු පූර්ව කෘත්‍යයන් කවරේද?

කසිණ භාවනා වඩනු කැමති යෝගියා පස්කම් සැපතෙහි දොස් දැකිය යුතුය. පස්කම් සැපතෙන් මිදීමේ අනුසස් දැකිය යුතුය.

**පස් කම් සැපතෙහි දොස් දකින ආකාරය**

පස්කම් සැපතෙහි සැප ටිකකි. දුක බොහෝය. එය මෙයාකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීම සුදුසුය.

1. කාමය ඇටකැබලි වැනිය. මන්දයත් සැප අඩුවෙන් දුක වැඩියෙන් ඇති බැවිනි.
2. කාමය මස්වැදලි වැනිය. බොහෝ වේදනාවන්ට මුල්වන බැවිනි.
3. කාමය සුළඟට එරෙහිව ගෙනයන තණසුලක් මෙනි. මන්දයත් සුළගෙන් තණසුල පිලිස්සී නිවී යන බැවිනි.
4. කාමය ගිනි අඟුරුවලක් වැනිය. පීඩා ගෙන දෙන බැවිනි.
5. කාමය සිහිනයක් වැනිය. වහා අතුරුදන්වන බැවිනි.
6. කාමය අනුන්ගෙන් ඉල්ලාගත් දේ වැනිය. බොහෝ කල් හුක්කි විදිය නොහැකි බැවිනි.
7. කාමය පළතුරු ගස් වැනිය. අනුන් පළතුරු ගස් කපා බීම හෙලන බැවිනි.
8. කාමය කඩුවක් වැනිය. කඩුවකින් මෙන් කැපුම් ලැබීමට හේතුවන බැවිනි.

9. කාමය දිවස් හුලක් වැනිය. උල තැබුම්වලට හේතුවන බැවිනි.
10. කාමය විෂ සහිත නාගයෙකුගේ ශීර්ෂය වැනිය. අවදානම් බැවිනි.
11. කාමය සුළගේ පාවී යන පුළුන් රොදක් වැනිය. ස්වභාවික ආපදාවන්ට ඔරොත්තු නොදෙන බැවිනි.
12. කාමය මිරිඟුවක් වැනිය. මන්දයත් රැවටිලිකාර ස්වභාවයක් ඇති බැවිනි.
13. කාමය ගනඳුර වැනිය. මිනිසුන්ගේ සිත් අන්ධ කරන බැවිනි.
14. කාමය බාධාවන් වැනිය. හොඳ දේට බාධා කරන බැවිනි.
15. කාමය මෝහය වැනිය. නිවැරදි සිතුවිලි වලට බාධා කරන බැවිනි.
16. කාමය ඉදි පරවන ගෙඩි වැනිය. වියැකී යන බැවිනි.
17. කාමය විලංගු වැනිය. මන්දයත් පුද්ගලයන් අතර බැඳීම් සාදන බැවිනි.
18. කාමය මංපහරන්නකු වැනිය. මන්දයත් හොඳගුණ පැහැර ගන්නා බැවිනි.
19. කාමය රණ්ඩු සාදන කම්මලක් වැනිය. රණ්ඩුවලට කාමය මුල්වන බැවිනි.
20. කාමය වේදනාවේ නවාතැන වැනිය. කාමය නොයෙක් නඩු හබවලට මුල්වෙන බැවිනි.

කාමයන්ගෙන් වෙන්වීමේ අනුසස්

කාමයෙන් වෙන්වීම තුළින් ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් ලැබෙන අනුසස් හිමිවෙයි. එනම් කාම සිතුවිලි වලින් සිදුවන බාධාවන්ගෙන් අත්මිදෙයි.

කාමයන්ගෙන් වෙන්වීමෙන් සැලසෙන වාසි මොනවාද?

කාමයෙන් වෙන්වූ කල පංච නීවරණ ධර්මයන්ද මැඩ පැවැත්වෙයි. නිදහසෙන් හා සතුටින් හුදෙකලාව වාසය කිරීමට හැකියාව ලැබෙයි. සතිය හෙවත් සිහිය වැඩිදියුණු වන අතර දරා ගැනීමේ ශක්තිය වැඩිවෙයි. වඩා ඉක්මනින් සත්‍යාවබෝධය ලැබීමට හැකියාව ලැබෙයි. දක්ෂිණාවට හෙවත් දන් පිළිගැන්වීමට සුදුස්සෙකු බවට පත්වෙයි. ප්‍රාඥයෙකු බවට පත්වෙයි. තුන්ලෝකයෙන්ම එතෙර වීමේ සමාර්ථය ලැබෙයි.

මෙහි වෙන්වීම යනු පංචකාම සම්පත්වලින් වෙන්වීමයි. මෙයාකාරයෙන් පංචකාම සම්පත්වලින් වෙන්වීම නිවැරදි මාවතයි. මේ මාවතේ ගමන් කරන්නා කුසල් රැස්කර ගනී. අභ්‍යන්තරික සාමය උදාකර ගනී.

කාමයෙන් වැළකෙනු කැමති යෝගියා පහත සඳහන් කරුණු මෙනෙහි කළ යුතුවෙයි.

- 01. කාම සම්පත් රඵය. ඉන් වැළකීම සියුම්ය.
- 02. කාම සම්පත් ආශ්‍රවයෝ වෙති. ඉන් වැළකීම ආශ්‍රවයන්ගෙන් අත්මිදීමකි.

03. කාම සම්පත් තුවාලය. කාමයෙන් වැළකීම උත්තමය.
04. කාම සම්පත් වෛරයට මුල් වේ. ඉන් වැළකීම වෛරයෙන් අත්මිදීමට මුල්වෙයි.
05. කාම සම්පත් මාර්ග ඵලයනට බාධා කරයි. ඉන් වැළකීම මාර්ග ඵලයනට හිතකරය.
06. කාම සම්පත් නිසා බිය උපදවයි. ඉන් වැළකීමෙන් බිය පහවෙයි.

(මෙහි පංච කාම සම්පත්, කාම සම්පත් යන යෙදීම් සමානාර්ථ ගනියි. කාම යනු කැමැත්තයි. රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ යනුවෙන් කාම ගුණ පහකි. පංචකාම සම්පත් යනු මෙකී ගුණ පහ සහිත වූ එනම් රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ යන ගුණ ලබා දෙන බාහිර හෝ අභ්‍යන්තරික වූ සංස්කාර ධර්මයන්ය.- පරිවර්තක)

**පඨවි කසිණ භාවනා අභ්‍යාස ක්‍රමය**

කසිණ භාවනාව වැඩීමට කැමති යෝගියා පළමුකොටම පූර්වකාන්ත වශයෙන් පෙරකී පරිදි කාමයන්ගේ ආදිනවද ඉන් මිදීමේ ආනිසංසද මෙනෙහි කරගෙන භාවනාවට කැමැත්ත ඇතිකර ගත යුතුය. ඉන් අනතුරුව ඔහු පෙර විස්තර කළ පරිදි ස්වභාවික පොළවෙහි පිහිටි කසිණ මණ්ඩලයක් හෝ මැටියෙන් තනාගත් කසිණ මණ්ඩලයක මත සිත පිහිටුවා භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට සූදානම් විය යුතුය. තමන් මෙකී භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට පෙර සිලාදී

ගුණ ධර්මයන්ගෙන්ද පනවන ලද්දාවූ සහ සමාදන්වූ විනයෙන්ද පිරිසිදුව සිටිය යුතුය.

භාවනාවට පෙර දැන් දෙපා දෝවනය කර අසුන් ගෙන බුදුන්වහන්සේ බෝ මැඩදී සත්‍යාවබෝධය ලබාගත් ආකාරය සිතේ මවා ගත යුතුය. එකල්හි සිතට ප්‍රීතියක් දැනෙනු ඇත.දැන් මෙයාකාරයෙන් සිතා ගත යුතුය.

දැන් එළඹ ඇත්තේ මගේ වාරයයි. මා සත්‍යාවබෝධය නොලදහොත් එය මට මහත් අනතුරකි. එබැවින් සත්‍යාවබෝධය පිණිස අවංකව වෙර දරමි. යනුවෙන් අදිටන් කළ යුතුය. දැන් කසිණ මණ්ඩලයෙන් වියගහක දුරින් නැතහොත් බඹයක් පමණ දුරින් ඒ දෙස හැරී පැදුරක් මත හෝ බිම දෙපා හරස්කොට පර්යංකයෙන් හිඳගත යුතුය. කඳ සෘජුව තබා ගත යුතු අතර දැස් පියාගෙන මනා අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.

මෙයාරයෙන් කිසිවක් නොසිතා සිතුවිලි නැග ඒම නවතින තෙක් හිඳින්න. එක්තරා හොඳ මොහොතකදී කායික ඉරියව් වලින් වන බාධාවන්ද සිතුවිලි වලින් වන බාධාවන්ද මඟ හැරී යනු ඇත. මෙයාකාරයෙන් සිත පාලනයවූ පසු දැස් තදින් හෝ යන්තමින් නොව මධ්‍යස්ථ ලෙස විවර කර කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා හිඳින්න.කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටීමේ අරමුණ වනුයේ උද්ග්‍රාහ අරමුණ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමයි.

**නිමිත්ත උපදවා ගැනීම**

(උද්ග්‍රාහ) නිමිත්ත උපදවාගැනීමට තුන් ආකාරයක උපක්‍රම භාවිත කළ යුතුය. නිරන්තර

බලා හිඳීම, දක්ෂතාව සහ බාධාවන් වැළැක්වීම යන උපායයන් තුන උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට උපකාරී වෙයි.

කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටීමේ නිවැරදි ක්‍රමය කුමක්ද?

කසිණ මණ්ඩලය දෙස පමණ ඉක්මවා දැස් විවර කර බලා සිටීමද දැස් යන්තමින් හැර බලා සිටීමද කසිණ දෝෂ පැන නැගීමට හේතුවෙයි. පමණ ඉක්මවා දැස් හැරගෙන සිටිය හොත් වඩා වැඩි ආලෝකයක් දැසට ඇතුළුවී මණ්ඩලයේ ප්‍රභාව සිතේ සනිටුහන් වන අතර ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැන නැගීමක් සිදු නොවේ. දැස් යන්තමින් හැර සිටියහොත් දැස තුලට ඇතුළුවන ආලෝකය මදකම නිසා නිමිත්ත පැන නොනගී. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා කසිණ නිමිත්ත ග්‍රහණය කරගැනීම කැඩපතක් දෙස බලා තමන්ගේම මුහුණ බැලීම වැනිය. මන්දයත් කැඩපත නොව තමන්ගේ මුහුණ අරමුණු වන්නාක් මෙන් කසිණය දෙස බලා සිටියදී නිමිත්ත සිතෙහි පැන නැගිය යුතුය.

\* (නිමිත්ත යනු මණ්ඩලය තුල ඇති දෙයක් නොව සිතෙහි සටහන්වන සලකුණක් බව මෙයින් අදහස් කර ඇත.- පරිවර්තක)

නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට දක්ෂතාව උපකාරී වන්නේ කෙසේද?

කසිණ මණ්ඩය තුලින් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට දක්ෂතාවන් හතරක් උපයෝගී කර ගනු ලැබේ.

ඉන් පළමුවැන්න තමන්ගේ අභ්‍යන්තරික අවශ්‍යතාවන් ඉටු කර ගැනීමයි. \* (මළුවේග, මුත්‍රාවේග දැවිලි දාහය ආදිය සංසිදුවා ගැනීම මින් අදහස් කළා විය හැකිය.) කසිණ මණ්ඩලයෙන් අඩක් හෝ පැත්තක් පමණක් පෙනේ නම් කසිණ දෝෂ පැන නගින අතර මණ්ඩලය පැහැදිලිව පෙනිය යුතුය. සෑම විටම මණ්ඩලය දෙස සෘජුව බලා සිටිය යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටින කල සිතුවිලි මගින් අවධානය වෙනතක යොමු කළහොත් නිමිත්ත ඉපදීමට බාධා ඇතිවෙයි. එබැවින් දිගින් දිගටම මණ්ඩලය මත අවධානය පවත්වා ගත යුතුය. මේ සම්බන්ධව දිය හැකි උපමාව වනුයේ කුඹල් කරුවෙකු කුඹල් සක දෙස බලා සිටින්නාක් සේ කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිය යුතු බවයි. නිමිත්ත උපන් කල්හි නිමිත්ත මත දිගටම බලා හිඳීම කළ යුතුය.

කසිණ මණ්ඩලය තුලින් නිමිත්ත පැන නැගීමට සිතෙන් එල්ල විය හැකි බාධා කවරේද?

සමහරු කසිණ භාවනාව උදේට පටන්ගෙන හවසට නිමිත්ත නූපන්නත් හා දැන් ඇතැයි කියා මණ්ඩලය අතහැර භාවනා කරති. ඔවුන් පමණට වඩා ඉක්මන්වීමෙන් ප්‍රතිඵල නොලැබී යයි. තවත් අය නිමිත්ත උපදවා ගත් පසුද නිමිත්ත ඇසුරු නොකර දිගින් දිගටම කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිති. එය ප්‍රමාදයෙන් වන දෝෂය නම්වෙයි. පමණට වඩා වෙනසවී අභ්‍යාස කිරීමෙන් කය දුර්වල වෙයි. කය දුර්වල වූ කල මනස කොඩියක් මෙන් එහෙ මෙහෙ වැනෙන්නට ගනී. තවද පමණට සැහැල්ලුවෙන්

අභ්‍යාසය කළ විට සිතට අලස සුවය දැනී නින්දට බර වෙයි. මෙවන් අය භාවනා කරන්නට ගොස් නිදියනි.

භාවනාවෙහිදී නිස්සාර සිතුවිලි සිතට පැන නැගුණොත් සිත අරමුණෙන් ඉවතට යයි. නිස්සාර සිතුවිලි අතහැර දැමුවහොත් සිත තුළ ප්‍රමෝදයක් හටගනී. සිතුවිලි වලින් වන බාධා දුරලීමෙන් භාවනාමය ප්‍රීතිය හා සුඛය හටගනී.

යෝගියාගේ සිතෙහි මණ්ඩලය ගැන නොකැමැත්තක් ඇතිවුවහොත් මුළු අභ්‍යාසයේම දියුණුවට එය හරස් වෙයි. භාවනා කරද්දී සිතට ඵපා වුනු කළකිරුණු හැඟීම් ඇතිවීමට එය හේතුවෙයි.

භාවනාවේදී කළකිරීම කම්මැලිකම රාගික සිතුවිලි කෝපය යන මානසික බාධාවන් පැන නැග්ගොත් වහාම ක්‍රියාකාරී වී එම මානසික බාධාවන් ඉවත් කර ඉන් අනතුරුව කර්මස්ථානය දිගටම ඇසුරු කළ යුතුය. ඒ බාධාවන් වැළැක්වීම සඳහා මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීම සහ සිත සමාධියට හුරු කිරීම උපකාරී වනු ඇත.

නිමිත්ත පැන නගිනුයේ සිත විවිධ දිශාවලට ඇදීයාම වළක්වා එක් දිශාවකට ක්‍රියාකාරී වනවිටදීය.

**උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත පහළවීම**

උද්ග්‍රාහ- ප්‍රතිභාග වශයෙන් සිතෙහි පහළවන නිමිති දෙයාකාරය. උද්ග්‍රාහ යනු ග්‍රහණය කර ගැනීමයි. භාවනා කරද්දී මණ්ඩලය මත නොව අවකාශය

මත ප්‍රතිබිම්බයක් පෙනේ නම් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත නම් වෙයි. එය ළඟින්, දුරින්, වමට හෝ දකුණට බරව නැතහොත් කෙලින්ම, ලස්සනට හෝ අවලස්සනට, ලොකුවට, කුඩාවට යන කවරාකාරයකට වුව පහළ විය හැකිය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත පහළවූ තැන පටන් කසිණ මණ්ඩලයෙන් සිත මුදවාගෙන උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ඇසුරු කර අභ්‍යාස කිරීමේ හැකියාව ලැබෙයි.

**ප්‍රතිභාග නිමිත්ත**

උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත මත සිත නැවත නැවතත් යෙදවීමෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදියි. ප්‍රතිභාග නිමිත්තේ වෙනස්කම් මෙසේය.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සිතෙන් එක්වරක් ආවර්ජනය කළද පැන නගී. පස්සට යන ලෙස අණ කර විට පස්සටද ඉස්සරහට වමට දකුණද බරව දැකීමට කැමති විට එලෙස යන තම වසඟයේ පවත්නා නිමිත්තකි. කෙසේ නමුත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදින්නේද සිතෙහිය.

\* (පයවි කසිණයේදී විසුද්ධි මාර්ගය සහ විමුක්ති මාර්ගය පැහැදිලිව වෙනස් ගුරු උපදේශ ඉදිරිපත් කර ඇත. විසුද්ධි මාර්ගය අනුව භාවනා කරන විට මැටියෙන් සාදාගන්නා එක් වියත් සතරගුල් කසිණ මණ්ඩල පමණක් යොදා ගනී. පොළව මත තනන කසිණ මණ්ඩල ගැන එහි විස්තර නොකෙරෙයි. තවද විසුද්ධි මාර්ග ක්‍රමය අනුව යෝගියා කසිණයේ නම කියවමින් නැතහොත් ආවර්ජනය කරමින් අභ්‍යාස කළ යුතුය. මෙහි එවැනි උපදේශයක් නැත. ප්‍රතිභාග නිමිත්තද

විසුද්ධි මාර්ගය වෙනස් ලෙස දක්වයි. විමුක්ති මාර්ගය අනුව ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සිතෙන් අණකර දෙපැත්තට හෝ ඉදිරියට හා පසුපසට ගමන් කරවිය හැකිය. මේ අනුව විමුක්ති මාර්ගයේ එන කසිණ භාවනා විධිය තාක්ෂණික අතින් ඉදිරියෙන් සිටියි. - පරිවර්තක)

### නිමිත්ත ආරක්ෂා කර ගැනීම

උද්ග්‍රාහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවාගත් යෝගියා එය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. ආරක්ෂා කර නොගත් නිමිත්ත පිරිහී යනු ඇත. අකුසලයෙන් වැලකීම කුසලයෙහි යෙදීම නිරන්තර අභ්‍යාසය යන කරුණු තුන නිමිත්ත ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි. පහත දැක්වෙන ක්‍රියා නිසා නිමිත්ත පිරිහෙනු ඇත.

- සම්ඵප්‍රලාප දෙඩීම,
- වැඩිපුර නිදා ගැනීම,
- නිතර නිතර සෙනඟ සමඟ ගැවසීම,
- අසාධු ක්‍රියාවන්හි යෙදීම,
- ඉන්ද්‍රිය අසංවරය,
- පමණට වඩා ආහාර ගැනීම,
- භාවනා නොකිරීම,
- ධ්‍යාන නොවැඩීම,
- විනය ගරුක නොවීම,
- නරක මිතුරන් ඇසුර,
- සිත වසඟ කරන දේ බැලීම

තවද නින්දෙහිද ආහාර ගැනීමෙහිද වෙලාව හා ප්‍රමාණය නොඉක්ම විය යුතුය.

නිමිත්ත ආරක්ෂා කරනු කැමති යෝගියා නිරන්තර අභ්‍යාසයේ යෙදිය යුතුය. දහවල්ද රාත්‍රියද වෙනසක් නැතිව අභ්‍යාස කළ යුතුය. දෛනික ජීවිතයේදීද නිතර නිමිත්ත ආවර්ජනය කළ යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් පසු ඒ මත උපචාර සමාධිය උපදවාගත හැකිය. උපචාර සමාධිය ඉන් අනතුරුව අර්පණා සමාධිය බවට පත්කළ හැකිය.

\* (දැනට ජනප්‍රිය මතය වනුයේ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත සිත ඇලවීමෙන් අර්පණා සමාධිය උපදවන බවයි. කෙසේ නමුත් විමුක්ති මාර්ගයේ එන ඉගැන්වීම න්‍යායානුකූලය.)

**උපචාර සමාධිය**

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත සිත එකඟ කළ පසු සිත සමාධිගතවෙයි. නමුත් විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පස එකල්හි ක්ෂණිකව නූපදියි. එකී ධ්‍යානාංග පහෙන් අංගසම්පූර්ණ නොවූ සමාධිය උපචාර සමාධියයි.

\* (මෙහි උපචාර සමාධිය විස්තර කර ඇති ආකාරය විසුද්ධිමාර්ගයට වඩා තාක්ෂණික අතින් උසස්ය. විසුද්ධිමාර්ගය අනුව අර්පණාව හොත් ධ්‍යාන මට්ටම අසල හැසිරෙන සමාධිය උපචාර සමාධියයි.- පරිවර්තක)

### අර්පණා සමාධිය

උපචාර සමාධියට වන් යෝගියා එම තත්වය තවදුරටත් දියුණු කිරීමෙන් අර්පණා සමාධියට හෙවත් ධ්‍යාන මට්ටමේ සමාධියට පිවිසෙයි.

උපචාර සමාධිය සහ අර්පණා සමාධිය වෙන් කර හඳුනා ගන්නේ මෙසේය.

අර්පණා සමාධි මට්ටමට එන විට පංච නිවරණ ධර්මයන් යටපත් වෙයි. උපචාර සමාධිය තුළ කයෙහි හා සිතෙහි සෙලවීම් නිරික්ෂණය කළ හැකිය. හරියටම රළ පහරකට අසුවූ නැවක් මෙනි. අර්පණා සමාධියේදී සිත හා කය නොසැලී පවතින අතර එය නිසල ජලයේ ඇති නැවකට උපමා කළ හැකිය. උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග පරිපූර්ණ නොවන අතර එය බොහෝ වේලා පවත්වාගත නොහැකි ළදරු මට්ටමේ සමාධියකි. අර්පණා සමාධියේදී ධ්‍යානාංග පහ නිශ්චිත ව පවතින අතර බොහෝ වේලා පවත්වා ගත හැකි තත්වයකි. අර්පණා සමාධියේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම නිශ්චිතව මැඩ පැවැත්වෙන මුත් උපචාර සමාධියෙහිදී නිමිත්ත අල්ලා ගැනීම පමණක් සිද්ධ වෙයි. උපචාර සමාධිය ඉහළ පහළ නගින බහින සමාධියකි. උපචාර සමාධියට ඒ නම යෙදෙන්නේ ධ්‍යානයට කිට්ටු බැවිනි. ගමට යන පාර ඒ ගමේ නමින් නම් කරන්නාක් මෙනි.

අර්පණා සමාධියේදී සිත සම්පූර්ණයෙන්ම අරමුණට බැස ගැනීමක් සිදුවෙයි. කෙසේ නමුත් අර්පණා සමාධියෙහිදී මෙන්ම උපචාර සමාධියෙහිදී ද නිමිත්ත පතුරවා හැරීම නම් අභ්‍යාසය සිදු කළ හැකිය.

**නිමිත්ත පතුරුවා හැරීම**

කසිණ භාවනාවෙන් නිමිත්තක් උපදවා ගත් යෝගියාට සිතෙන් අණකර එය විශාලනය කළ හැකිය. මුලින්ම ග්‍රහණය කරන නිමිත්ත කසිණ මණ්ඩලයේ තරමට එනම් එක්වියත් සතරගුල් තරමට පෙනෙයි. මෙය රිය සකක් තරමට, උඩු වියනක් තරමට, රුක් සෙවනක් තරමට, ලියැද්දක් තරමට, ගම් ගොඩැල්ලක් තරමට, ගමක් තරමට, නගරයක් තරමට විශාලනය කළ හැකිය. කෙසේ නමුත් කසිණ පතුරුවාලීමේදී පොළවෙහි උස් මිටිකම් නොසලකා හළ යුතුය. මුළු පොළවම මහා සමුද්‍රය සේ සමච චිත්තරූප ලෙස දැකිය යුතුය.

**දස අර්පණා කෞශල්‍යය**

තමන් විසින් කොතෙක් උත්සාහ කළද උපචාර සමාධිය මිසක අර්පණා සමාධියට පැමිණීමට නොහැකිවීම සමහර යෝගීන්ට ඇතිවන ගැටළුවකි. මෙවැනි ගැටළු විසඳාගැනීම සඳහා දසවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය ප්‍රගුණ කළ යුතුය. දස අර්පණා කෞශල්‍යය ප්‍රගුණ කළ යුත්තේ මෙපරිද්දෙනි.

- 01. වස්තු විෂද ක්‍රියාව - නිසි ප්‍රත්‍යාහාර ගැනීම, අහිතකර කාලගුණයෙන් වැළකීම, පහසු ඉරියව්වක යෙදී භාවනා කිරීම යන ක්‍රියාවන් භාවනාවේ දියුණුවට උපකාරීවෙයි.
- 02. ඉන්ද්‍රිය සමත්වය-බොද්ධ ඉගැන්වීම් හැර අන්‍ය මතවාද ගරු කිරීමෙන් වැළකුණු කල භාවනාවේ

උසස් දියුණුවක් ලැබෙයි. ඉන්ද්‍රිය සමත්වය පිළිබඳ සැදැලයේ උපමාව ගරු කළ යුතුය.

- 03. නිමිත්ත කෞශල්‍යය-භාවනා කරන විට දක්ෂ යෝගියෙකු කටයුතු කළ යුත්තේ දක්ෂ වඩුවෙකු කළ හැකි තුළකින් ලියක ඇද නැතිව ඉරි අදින්නාක් මෙනි. වඩා ඉක්මන්වීමද වඩා ප්‍රමාදවීමද යන දෙකම අහිතකර ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි.
- 04. සිත දිරිමත් කිරීම-භාවනාවෙන් ඉවතට සිත නැමෙන විට නැවත නැවතත් සිත අරමුණට ගෙන ආ යුතුය.
- 05. අලස බව දැනෙන විට සිත දිරිමත් කර අභ්‍යාසය දිගටම කර ගෙනයා යුතුය.
- 06. සිතට නිග්‍රහ කළ යුතු විට එසේ කිරීම
- 07. සිත සතුටු කළ යුතු විට එසේ කිරීම
- 08. සිත උපේක්ෂාවට පත්කළ යුතු විට එසේ කිරීම

යෝගියා සිත භාවනාවෙන් ඉවතට නැමෙන විට භය කිරීම හා සතුටු කිරීම යන උපක්‍රම දෙකෙන් නැවත භාවනාවට කැමැත්ත උපදවා ගත යුතුය. භය කිරීම යනු උපත ජරාවට පත්වීම මරණයට පත්වීම දුකට කණගාටුවට පත්වීම යන අවස්ථාවන් යළි ඇතිවීම වළකා ලීමට යෝගියා කල්පනා කිරීමයි. තවද බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දේවතානුස්සති යන භාවනා ක්‍රම වඩන විට සිතෙහි සතුට උපදවයි.

09. අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනය - භාවනාවට නොකැමති පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමෙන් භාවනාවට ඇති කැමැත්ත දුරු වෙයි. එබැවින් එවැනි පුද්ගලයන් හඳුනාගෙන ඔවුන් සේවනය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
10. තදධිමුක්තිය- සමාධිය සේවනය කිරීමෙන් වාසය කිරීමයි.

## 07.

## ධ්‍යානගතවීම

ඉහත විස්තර කළ පරිදි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත නොසැලෙන ලෙස ඇලවීමෙන් සිත අර්පණාවට පැමිණ ප්‍රථමධ්‍යානය උපදියි. ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පහ පිහිටයි. ප්‍රථමධ්‍යානයේදී කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම, කාය විචේකය චිත්ත විචේකය යන තුන් ආකාර විචේකය පහළ වෙයි. තවද කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීන-මිද්ධ, උද්ධච්ඡ-කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පංච නීවරණ ධර්මයෝ පහළ නොවෙති. තවද ප්‍රථමධ්‍යානයේදී වස්තු තණ්හාව, කාම තණ්හාව පහළ නොවේ. රාග ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල් මූල පහළ නොවේ. තවත් ගුරු පරම්පරාවක් පිළිගන්නා පරිදි ස්වභාවික, මිශ්‍ර හා විපරිත යන තුන් ආකාරයක අකුසල් සිතුවිලි ධ්‍යානගතව සිටින විට පහළ නොවේ.

ධ්‍යානාංගයන්හි කියවෙන විතර්කය යනු එකම අරමුණක් නොනවත්වා අරමුණු කර ගැනීමයි. විචාර යනු නොනවත්වාම එහි ස්වභාවය සිතෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමයි. ප්‍රීති යනු සිතේ සතුටු වන ස්වභාවයයි.

සුඛ යනු කායික සුව පහසුවයි. ඒකාග්‍රතා යනු සිතේ විසිරී නොයන ස්වභාවයයි.

\* (මෙම කරුණු විමුක්තිමාර්ගයේ උදාහරණ සහිතව විස්තර කර දී ඇතත් පහසුවෙන් වැටහෙන සුළු බැවින් එම විස්තර මෙම පරිවර්තනයට ඇතුළත් කර නැත.- පරිවර්තක)

**පංච නීවරණ ධර්ම**

නීවරණ යනු නිවන වළකාලන නිවනට බාධාකාරී ධර්මතාවන්ය. ඒවා අනුපිළිවෙලින් මෙසේය.

- 01. කාමච්ඡන්ද යනු පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් ලැබෙන සුභ අරමුණු විඳීමේ කැමැත්තයි.
- 02. ව්‍යාපාද යනු කරහවයි.
- 03. ඵ්න මිද්ධ යනු අලස බව හා බත් මතයි.
- 04. උද්ධච්ඡ- කුක්කුච්ඡ යනු සිතෙහි නොසන්සුන් බව හා කුකුසයි.
- 05. විචිකිච්ඡා යනු සැකයයි.

\* (විමුක්ති මාර්ගයේ මේ හා සම්බන්ධ විස්තරාත්මක කරුණු දැක්වෙන නමුත් එහි ඵ්න පිටපතෙන් කරන ලද ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයෙහි පිටු කිහිපයක් අඩු බවක් හැඟෙයි. -පරිවර්තක)

ප්‍රථමධ්‍යානය හීන ලෙස වැඩු අය කල්පයකින් තුනෙන් එකක් ආයු ඇති බඹලොවක උපදිති. මධ්‍යම

ලෙස වැඩු අය කල්ප බාගයක් ආයු ඇති බලලොවක උපදිති. ප්‍රතීත ලෙස වැඩු අය කල්පයක් ආයු ඇති බල ලොවක උපදිති.

**ද්විතීය ධ්‍යානය**

ප්‍රථමධ්‍යානය හුරු කළ යෝගියා ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවදිනු කැමැති නම් ප්‍රථමධ්‍යානයේ ආදීනවද ද්විතීයධ්‍යානයේ අනුසස්ද කල්පනාකොට ද්විතීයධ්‍යානය කෙරෙහි කැමැත්තක් ඇතිකර ගත යුතුය.

**ගාවී උපමාව**

සමහරු ප්‍රථමධ්‍යානයට පිවිස එහි සමවැදී සිටින මුත් දෙවැනි ධ්‍යානයට පිවිසීමට නොදනිති. ද්විතීයධ්‍යානයේ විතර්ක විචාර ධ්‍යානාංග නොමැත. නුපුහුණු යෝගියෙකු ප්‍රථමධ්‍යානයේ සිට ඉදිරි ධ්‍යානයට යොමුවනු සිතැතිව විතර්ක විචාර අත්හැර දැමුවහොත් ඔහු ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් පහළට වැටෙයි. එවන් විටෙක ප්‍රථමධ්‍යානයට නැවත සමවැදීමක්ද සිදු නොවේ.

\* (පංච වග්ගීතාවන් නම් කරුණු පහ පැන නගින්නේ ගාවී උපමා සූත්‍රයෙහි එන ඉගැන්වීම් තුලිනි. එය පහත දැක්වෙන ආකාර වෙයි.

- 01. ආවජ්ජන වග්ගීතාව- කැමති ධ්‍යානාංගයක් කැමති කාලයක් ආවර්ජනය කිරීමේ හැකියාව
- 02. සමාපජ්ජන වග්ගීතාව-කැමති ධ්‍යානයකට කැමති කාලයක් සමවැදී සිටීමේ හැකියාව

03. අධිෂ්ඨාන වශීකාව- අදිටන කර ධ්‍යානයට සමවැදීමේ හැකියාව
04. චූට්ඨාන වශීකාව- අදිටන් කර ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටීමේ හැකියාව
05. පවිෂ්ඨවේදන වශීකාව- විතර්ක විචාරාදී ධ්‍යානාංගයන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරමින් ධ්‍යානයේ සිටීමේ හැකියාව.

ධ්‍යානලාභියා තමා ලත් ධ්‍යාන පංච වශීකාවයෙන් වශී කර ගන්නා තුරු ඊළඟ ධ්‍යානය ලැබීමට උත්සාහ නොකළ යුතු බව ගාවී උපමා සූත්‍රයේ හරයයි.)

ප්‍රථමධ්‍යානයේ පවතින විතර්ක හා විචාර අත්හැර දැමුවහොත් ධ්‍යාන මට්ටම පිරිහී කාමාවචර සිත් ඇතිවෙයි. එබැවින් දිගින් දිගටම විතර්ක විචාර කරමින් සිටීමට සිදුවීම ප්‍රථමධ්‍යානයේ දෝෂයකි. විෂම බෑවුම් ඇති කන්දක ගැවසෙන අඥාන එළඳෙනක් අවිචාරවත්ව ඇතට ඇවිදයාමෙන් ප්‍රපාතයට ඇදවැටෙන්නාක්සේ ප්‍රථමධ්‍යානය මනාව හුරු නොකර ද්විතීයධ්‍යානය සොයන යෝගියා අගතියට පත්වෙයි. එබැවින් ද්විතීයධ්‍යානයට සමවැදීමට අදහස් කරන්නේ නම් පළමුකොටම ප්‍රථමධ්‍යානය හොඳින් හුරු කර ගත යුතුය. රාත්‍රී කාලයේ භාවනාව හොඳින් වැඩිය යුතුය.

යෝගියා ද්විතීයධ්‍යානයට උත්සාහ දැරීමට පෙර ප්‍රථමධ්‍යානයේ දොස් දැකිය යුත්තේ මෙසේය. ප්‍රථමධ්‍යානයේ ඇති විතර්ක විචාර යනු

මානසික වධයකි. මෙයාකාර මානසික ව්‍යායාමයක යෙදෙමින් සත්‍යාවබෝධය ඇතුළු උසස් අවබෝධය ලබා ගැනීම අසීරුය. ද්විතීයධ්‍යානයේ වාසි නම් මෙකී දෝෂ මගහැරීමට හැකියාව ලැබීමයි. ද්විතීය ධ්‍යානයට නැගීමට උත්සාහ කිරීමේදී,

මෙයාකාරයෙන් ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි කැමැත්ත නැති කර විතර්ක විචාර නොකර සිටීමට උත්සාහ දරමින් ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි කැමැත්ත ඇතිකොට ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග ස්පර්ශ කරමින්ම හා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇසුරු කරමින්ම වාසය කළ යුතුය. එකල්හි ඉක්මනින් ම විතර්ක විචාර සංසිද්ධි යාමෙන් ද්විතීයධ්‍යානය පහළ වෙයි. ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පවතියි.

ප්‍රථමධ්‍යානය ලත් යෝගියාට වඩා ද්විතීයධ්‍යානය ලද යෝගියා මරණින් මතු වැඩි සැපතකට පත්වෙයි. ද්විතීයධ්‍යානය හිත ලෙස වැඩු අය මරණින් මතු අඩු ප්‍රභාවක් සහිත කල්ප දෙකක් ආයු ඇති බඹ තලයේ උපදියි. ද්විතීයධ්‍යානය මධ්‍යම ලෙස වඩා බඹලොව උපන්කල කල්ප 4ක් දක්වා ආයු හිමිවන අතර ශරීර ප්‍රභාවද උසස්ය. ද්විතීයධ්‍යානය ප්‍රණිත ලෙස වඩා උපන් බ්‍රහ්මයන්ට කල්ප අටක් ආයු ඇති අතර ශරීර ප්‍රභාව ඊටද වඩා උසස්ය. ද්විතීයධ්‍යානයේ ඇති ධ්‍යානමය ප්‍රීතියෙන් මුළු කයම පිනා යන අතර ප්‍රීතිය නැමැති පොකුණේ බැස ස්නානය කිරීමට සමාන කළ හැකිය.

තෘතීය ධ්‍යානය

ද්විතීය ධ්‍යානය හුරු කොට එහි දොස් දකින යෝගියා ද්විතීය ධ්‍යානය රචය. තෘතීය ධ්‍යානය ප්‍රතීතය යනුවෙන් කල්පනා කර තෘතීය ධ්‍යානයට සමවැදීමට කැමැත්ත පහළ කර ගත යුතුය. ද්විතීය ධ්‍යානයට ආසන්න තත්වයකි. එබැවින් විතර්ක විචාර නම්වූ කරදරය ළඟින්ම ඇත. තවද ප්‍රීති නම් ධ්‍යානාංගයේ ආශ්වාදයට සිත නතු වීමෙන් උසස් ධ්‍යාන වෙත යෑම පමාවෙයි. තෘතීය ධ්‍යානයේ ඇති වාසි නම් ද්විතීය ධ්‍යානයේ ඇති පෙරකී අවාසි නොමැති කමයි.

තෘතීය ධ්‍යානයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පෙර පරිදිම ද්විතීය ධ්‍යානයේ සිට ප්‍රීති නම් ධ්‍යානාංගයට නොකැමතිව ඉතිරි ධ්‍යානාංග ස්පර්ශ කරමින්ම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇසුරු කරයි. එකල්හි සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානය පහළ වෙයි.

ශීතල දිය ඇති පොකුණක නිල් සුදු රතු යන තුන් පැහැ නෙළුම් මල් දියෙන් ඉපිලී පිපී දිලෙන්නාක් මෙන් සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග සහිතව යෝගියා තෘතීය ධ්‍යානයේ යෙදී වාසය කරයි. තෘතීය ධ්‍යානය හීන ලෙස වැඩුවහොත් ඊළඟ ආත්මභාවයේ කල්ප 16ක් ආයු ඇති බඹ තලයකද මධ්‍යම ලෙස වැඩුවොත් කල්ප 32 ක් ආයු ඇති බඹ තලයකද ප්‍රතීත ලෙස වැඩුවොත් කල්ප 64ක් ආයු ඇති බඹ තලයකද උපත ලැබීමට හේතු වාසනා වෙයි.

**චතුර්ථ ධ්‍යානය**

චතුර්ථ ධ්‍යානය වඩනු කැමති යෝගියා තෘතීයධ්‍යානය වඩා එහි දොස් දැක චතුර්ථ ධ්‍යානයේ අනුසස් දැන ඊට කැමති විය යුතුය. තෘතීයධ්‍යානය රළුය. චතුර්ථධ්‍යානය ප්‍රණීතය යනුවෙන් ඔහු විසින් කල්පනා කටයුතුය. තෘතීයධ්‍යානයට ඇති ආසන්නම සතුරා ද්විතීයධ්‍යානයේ ඇති සිත පිනායන ධ්‍යානමය ප්‍රීතියයි. තෘතීයධ්‍යානයේ ඇති සුඛයද උසස් ධ්‍යානයන් මඟහරවන සතුරෙකු ලෙසම සැලකිය හැකිය. චතුර්ථධ්‍යානයේ වාසි වනුයේද තෘතීයධ්‍යානයේ පවත්නා පෙරකී දෝෂ මගහැරී යාමයි. මෙයාකාරයෙන් ධ්‍යානමය සුඛය පිටුදකිමින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මතම සිත සමාධිගත කරන කල්හි උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග සහිත චතුර්ථධ්‍යානය පහළ වෙයි.

හිස සිට දෙපතුල දක්වා රෙද්දකින් වසා ගත් කල මුළු ශරීරයම ආවරණය වන්නාක් මෙන් යෝගියාගේ මුළු ශරීරයම චතුර්ථධ්‍යානයෙන් උපන් උපේක්ෂාවෙන් නැහැවී යයි. සිතද පෙරට වඩා ශක්තිමත්ව ප්‍රභාස්වර වෙයි. චතුර්ථධ්‍යානය වඩන ලද යෝගියා එහි විපාක ලෙස කල්ප 500ක් ආයු ඇති බඹ ලොව උපදීයි.

**ආකාසානංවායතනය**

අනන්ත ආකාසය අරමුණු කරගෙන එය නිමිත්ත කොට සමාධිගතව සිටීම ආකාසානංවායතනයයි. පළමු අරූප ධ්‍යානය වන මෙය සතරවන ධ්‍යානය

ඉක්මවීමෙන් ඇති කරගත හැකි තත්වයකි. මූලික සූත්‍රයන්හි දැක්වෙන පරිදි සිත රූපමය අරමුණුවලින් මුදවා ගැනීම සිත නානා අරමුණුවල නොයෙදීම සහ අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර ගැනීම යන උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආකාසානංචායතනය සමච්ඡේදය හැකි වෙයි

ආකාසානංචායතනයට සමච්ඡේදන කැමති යෝගියා පළමුකොටම සතරවන ධ්‍යානය තෙක් හොඳින් හුරුකර ගත යුතුවෙයි. ඔහු සතරවන ධ්‍යානයේ දොස් දැකිය යුතු අතර ආකාසානංචායතනයේ අනුසස් දැක ඊට කැමැත්ත ඇති කර ගත යුතුය. රූපයේ දොස් දකින යෝගියා රූපය ඉක්මවීමට ඉටා ගත යුතුය. රූපය මත සිත සමාධිගත කිරීම රළු වන අතර ආකාස සංඥාව මත සිත සමාධිගත කිරීම සුක්ෂ්ම වෙයි. රූපයේ ආදීනව නම්, ආයුධ වලින් කරන පහර දීම් වලට රූපය හේතුවෙයි. කැරලි කෝලාහල වලට රූපය හේතු වෙයි. අපවාද වලට හේතුවෙයි. බොරුවට හේතුවෙයි. විවිධ ආපදාවට ලක්ව විකලත්වයට පත්වීමට හේතුවෙයි. කායික මානසික පීඩාවන්ට හේතුවෙයි. සීතල උණුසුම පීපාසය කුසගින්න යනාදිය රූපය නිසා හටගන්නා ආදීනවයන්ය.

ආකාසානංචායතනයට සම ච්ඡේදන කැමති යෝගියා පහත සඳහන් පරිදි අභ්‍යාස කළ යුතුය. ඔහු පඨවි කසිණය ඉක්මවමින් ආකාසානංචායතනයට සමච්ඡේදමට කැමැත්තේ නම් පෘථිවි සංඥාවද ප්‍රතිභාග නිමිත්තද ඉක්මවිය යුතුය. එලෙස ඉක්මවා හිස්

ආකාශය මත සිත සමාධිගත කළ යුතුය. පඨවි සංඥාව හා නිමිත්ත ඉහත සඳහන් ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ආකාශය අනන්ත විශාලත්වය ඇති හිස් වස්තුවක් ලෙස සැලකිය යුතුය. මෙහිදී පඨවි කසිණ සංඥාව අභාවයට පත්වෙයි. එලෙස අභාවයට පත් සෑනින් අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර සිත සමාධියට පත්වෙයි.

යෝගියා මෙතැන් සිට සියළු ආකාර රූපමය සංඥාවන්ද රූපමය සංඥාවන් නිසා පැන නගින සියළු ආකාර බාධාවන්ද ඉක්මවයි. මෙහි රූප සංඥා යනු රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ස්පර්ශ යන ඉන්ද්‍රියගෝචර වූ සංඥාවන්ය. මෙහි ආකාශ සංඥාව යනු රූප සංඥාවක් නොව කිසිවක් නැති රික්තයක් පිළිබඳවූ සංඥාවකි.

ආකාශානංවායතනය වඩන ලද යෝගියා එහි විපාක ලෙස මතු අත්බැවිහි කල්ප දෙදහසක් ආයු ඇති අරූප බ්‍රහ්ම තලයක උපත ලබයි.

**විඤ්ඤාණංවායතනය.**

විඤ්ඤාණංවායතනය යනු අරූප ධ්‍යාන අතර දෙවැන්නයි. විඤ්ඤාණය අනන්තය යන සංඥාව ඇතිව සමාධිගත සිතින් යුතුව වාසය කිරීම එහි ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි. විඤ්ඤාණංවායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා ආකාශානංවායතනය හොඳින් ප්‍රගුණ කළ යුතුය.-පරිවර්තක

විඤ්ඤාණංවායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමු කොටම ආකාශානංවායතනය හොඳාකාරවම ප්‍රගුණ කර ආකාශානංවායතනයේ දොස්

දැකිය යුතුය. විඤ්ඤානංවායතනය යනු විඤ්ඤාණය අනන්ත ඉඩක පැතිර ඇත යන සංඥාවෙන් යුතුව කසිණ සමචතකට සමවැදීමයි. ඒ සඳහා ආකාසානංවායතනයේ රළු බවද විඤ්ඤාණංවායතනයේ ප්‍රණීත බවද කල්පනා කළ යුතුය. රූප සංඥාව ඇති සතරවන ධ්‍යානය ආසන්නතම සතරෙකු ලෙස සලකන්න. තවද ආකාස සංඥාව විඤ්ඤාණ සංඥාවට වඩා රළු ලෙස සලකන්න. නානාවිධ සංඥා ලැබෙන රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට ඇද වැටීමේ අන්තරාය සලකන්න. කෙසේ නමුත් ආකාසානංවායතනය හුරුකළ යෝගියා ඊට ආසක්ත වීම නිසා එහි දොස් දැකීම ඔහුට අසීරු විය හැකිය. මන්දයත් ආකාස සංඥාව සිතට තදින්ම ග්‍රහණය වන ස්වභාවයක් ඇති බැවිනි. එබැවින් දෙවනුවකී ක්‍රමයට එනම් විඤ්ඤාණංවායතනයේ ආනිසංස දැක ඒ වෙත යොමු වීම වඩාත් ප්‍රායෝගික වෙයි. එය වඩාත් සංසුන් හා වඩාත් ස්ථාවර තත්වයක් ලෙස එහි අනුසස් දැකීම සුදුසුය. දැන් පෙර කීලෙස විඤ්ඤාණංවායතනය වෙත සමවැදීමට සුදානම්ව විඤ්ඤාණය අනන්තය යන හැඟීමෙන් යුතුව සිත සමාධිගත කරන්න.

(ආකාස සංඥාව පැතිර ඇති අපරිමිත පෙදෙසෙහි විඤ්ඤාණය පැතිර ඇති බව සිතෙන් හඟිමින් සිත සමාධිගත කළ යුතු බව මෙයින් අදහස් වෙයි. -පරිවර්තක)

මෙකල්හි ඉක්මනටම සිත ආකාස සංඥාව අතහැර දමා විඤ්ඤාණ සංඥාවෙහි බැස ගනියි. කෙසේ වෙතත්

අනෙකුත් කසිණ ක්‍රමවලදී මෙන් නොව අරූප සමාධි සියල්ලෙහිම නිමිත්තෙහි මායිම් හෝ සීමා නැති බව දැන සිටීම වැදගත්ය.

විඤ්ඤාණංවායතනය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා මරණින් මතු එහි විපාක ලෙස කල්ප භාරදහසක් ආයුෂ ඇති අරූප තලයෙහි උත්පත්තිය ලබයි.

**ආකිංචඤ්ඤායතනය**

ආකිංචඤ්ඤායතනය යනු නැති බව හෙවත් ශුන්‍යය යන හැඟීමෙන් යුතුව සිත සමාධිගත කර සිටින තුන්වන අරූප ධ්‍යානයයි.

ආකිංච සමාධියට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම විඤ්ඤාණංවායතනය දක්වා ප්‍රගුණ කර එහි නිපුණත්වය ලබා සිටිය යුතුය. දැන් ඔහු කළ යුත්තේ විඤ්ඤාණංවායතනයේ දොස්ද ආකිංචඤ්ඤායතනයේ අනුසස්ද දැක ඒ වෙත සමවැදීමට කැමැත්තක් ඇති කර ගැනීමයි. විඤ්ඤාණංවායතනය රඵය. ආකිංචඤ්ඤායතනය සුක්ෂ්මය ආදී ලෙස සිතන යෝගියා ආකිංච සමාධියට ඇතුළත්වීමට කැමැත්ත උපදවා ගත යුතුය. ආකිංචඤ්ඤායතනයට ළඟම සිටින සතූරා ආකාස සංඥාවයි. ආකිංච සමාධියට සමවදිනු කැමති යෝගියා පෙර ලෙසම විඤ්ඤාණංවායතනයට සමවැදී ඉන් අනතුරුව විඤ්ඤාණය පිළිබඳ හැඟීම අත්හැර දැමිය යුතුය. එකල්හි ආකිංච සමාධිය එළඹෙයි.

**නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය**

මෙය අවසන් අරූප සමවතයි. නේවසඤ්ඤානා සඤ්ඤායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම

ආකිංචායතනය හොඳින් හුරුකර ගනියි. ආකිංච සමාධියේ දොස් දැක නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට සමවැදීමට කැමති වෙයි. ආකිංච සමාධිය රළුය. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සුක්ක්ෂමය ආදී ලෙස සිතට ගත යුතුය. ආකිංච සමාධියේ ආසන්නතම සතුරා වනුයේ විඤ්ඤාණ සංඥාවයි. සංඥාව කටුවක් විසජ්ජුවක් ලෙසක් ආදී ලෙස සිතා සංඥාව අත්හැර දැමිය යුතුය. මෙකල්හි ඉතා සුක්ක්ෂම සංඥාවක් පමණක් ඉතිරිව ඇති ධ්‍යානමය අවස්ථාවක් ඇතිවේ.

**සුවිශේෂී කරුණු**

ඒ ඒ ධ්‍යානයන් අතර වෙනස්කම් යෝගියා දැන සිටීම වැදගත්ය. ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් ඉහළට කලා කිරීමේ හැකියාව නැතිවෙයි. 4 වන ධ්‍යානයේදී හුස්ම නවතියි. ශබ්දය ධ්‍යානයට බාධාවකි. ධ්‍යානගත වුවත් ශබ්ද ඇසේ. මීට හේතුව කලා කිරීමට හා ශබ්ද ඇසීමට වෙනම ශරීර කොටස් (මොළය) වෙන්ව ක්‍රියාත්මක වන බැවිනි. කෙසේ නමුත් ධ්‍යානයනට සමවැදුණු කල ශබ්ද ඇසීම අනුක්‍රමයෙන් අඩුවී නැත්තටම නැතිවයයි. රූපාවචර සමාධියක ධ්‍යානවේගය සිඳී යාමට බාධක පහක් ඉවහල් වෙයි.

1. ඉරියව්වෙන් පැන නගින වේදනාව.
2. මානසික බැඳීම.
3. බාහිර බාධාවන්.
4. යෝගියාගේ තාක්ෂණික දුර්වලතාවන්.
5. ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටීමේ කැමැත්ත යන කරුණු ඊට ඉවහල් වෙයි.

කෙසේ නමුත් අරූප ධ්‍යානයන්හිදී මෙයාකාර බාධකයන්ගෙන් කිසිදු බලපෑමක් එල්ල නොවෙයි. රූප යන්නෙන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් අහුලා ගන්නා සියළු සංවේදන අදහස් වෙයි. අරූප ධ්‍යානයක සිටින තාක් කල් පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් කිසිදු සංවේදනයක් නොදැනෙයි. එබැවින් අරූප ධ්‍යානයකට සමවදිනු කැමති යෝගියා කාලය ඉටාගෙන ඊට සමවැදිය යුතුය. නොඑසේවී නම් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීම දුෂ්කර වනු ඇත.

ධ්‍යාන හුරු කරන කල රූප ධ්‍යානයන්හි එක එක මට්ටමද එක් එක් අරූප ධ්‍යානයද වෙන වෙනම හුරු කර ගත යුතුය. පංචානන්තරිය පාප කර්ම කළ අය මරණින් මතු අනිවාර්යයෙන්ම අපාගත වෙති. කිසිදු ධ්‍යානයක් එවැන්නෙකුට විෂය නොවනු ඇත.

## 08.

### ආවශේෂ කසිණ ක්‍රම

අනිකුත් කසිණ භාවනා කිරීමේදී පටවි කසිණ විෂයෙහි ලබා දුන් උපදෙස් සුදුසු පරිදි ගලපා ගත යුතුය ආපෝ කසිණය

ජලය පිළිබඳ සංඥාව උපදවා ඒ මත සිත සමාධිගත කිරීම ආපෝ කසිණ නම් වෙයි. ආපෝ කසිණය කළ යෝගියා ජලයේ මෙන් පොළවේ කිමිදීමට සමර්ථයෙක් වෙයි. පර්වත, මන්දිර සෙලවීමට සමත් වෙයි. වැසිවැස්සවීමටද තමන්ගේ ශරීරයෙන් ජලධාරා විහිදවීමට සමත් වෙයි. තවද ඔහුට මහපොළව මුහුද මෙන් පෙනෙන්නට සැලැස්විය හැකිය. එමෙන්ම පටවි කසිණයෙන් ලැබෙන යම් වෙනත් අතිරේක දක්ෂතාවක් වේ නම් ඒ සියල්ලද ආපෝ කසිණයෙන් ලබා ගත හැකිය.

ආපෝකසිණය වඩන යෝගියා දෙයාකාරයකින් එක් ආකාරයක කසිණ මණ්ඩලයක් තෝරාගත යුතුය. පළමු ආකාරය ස්වභාවික කසිණ මණ්ඩලයයි. කළයක්, පොකුණක්, දිය කඩිත්තක්, ගඟක්, විලක්, කලපුවක් වැනි දෙයක් කසිණ මණ්ඩලය ලෙස තෝරා ගැනීමට

පළපුරුදු යෝගියෙකුට හැකියාව ඇත. එනමුත් ආධුනික යෝගියා ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව කසිණ මණ්ඩලයක් සකස් කර ගත යුතුය. මේ සඳහා එක්වියත් සතරගුල් විෂකම්භයැති කළයක් තෝරාගෙන පොළවෙහි වළක් සාරා කළය ගැට්ට දක්වා එහි බස්වා මුවවිට දක්වා වතුර පිරවිය යුතුය. කළය වළලා තබන තැන එක එල්ලේ හිරු එළිය නොවැටෙන වඩාත් අඳුරු නොවූද වඩාත් ආලෝකමත් නොවූද තැනක් විය යුතුය. දුඹුවිලි, සුළං, මැසිමදුරුවන් ගහණ ස්ථානයන් ආපෝ කසිණයට සුදුසු නැත. තවද සෑම විටම කසිණ සඳහා යොදා ගත යුත්තේ පිරිසිදු වැසි වතුරයි. භාවනාව ප්‍රගුණ කරන ආකාරය පඨවි කසිණයට භාත්පසින්ම සමානය.

**තේජෝ කසිණය**

ගින්න ආශ්‍රිතව ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවන අභ්‍යාසය තේජෝකසිණය ලෙස හැඳින්වෙයි. තේජෝ කසිණය වඩන ලද යෝගියාට දුම් සහ ගිනි මැවිය හැකිය. ආලෝකමත් රූප මැවිය හැකිය. එමෙන්ම වෙනත් ආලෝක ප්‍රභවයන්ගේ ආලෝකය නසා දැමිය හැකිය. කැමති දෙයක් පුළුස්සා දැමිය හැකිය. තවද ඕනෑම තැනක නගින ගින්නක් දිවැසින් දැකිය හැකිය.

තේජෝ කසිණ සමවත සඳහා ස්වභාවිකව නගින ලැවි ගිනි, තණබිම් මත නගින ගිනි, ගිනි මැලයක්, උදුනක් වුව භාවිත කළ හැකිය. ආධුනිකයන් සඳහා කසිණය සකසා ගත යුතුය. ඒ සඳහා දරගොඩක් එක් කර යටින් ගිනි තබන්න. හොඳින් ගිනිදැල් නැග එන විට දුම් හෝ ඉහළ නගින ගිනිදැල් දෙස නොබලා

ගින්හේ මැද ඇති ගිනිමැලය දෙස බලා සිට උද්ග්‍රාහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවා ගත යුතුය. භාවනා විස්තරය පඨවි කසිණයේ මෙනි.

**වායෝ කසිණය**

වායෝ කසිණය යනු වාතය ඇසුරුකර කසිණ භාවනා කිරීමයි. වායෝ කසිණය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා වාත වේගයෙන් යාමට සමත් වෙයි. සුළං නිපදවයි. පරිසරය සිසිල් කරයි.

වායෝ කසිණ භාවනාවේදී දැක්මෙන් හෝ ස්පර්ශයෙන් නිමිත්ත උපදවා ගතයුතුය. දැක්මෙන් නිමිත්ත උපදවා ගැනීම සඳහා බතල පාත්තියක් හෝ උණ පඳුරක් වැනි දෙයක් සුළගෙන් වැනෙන අයුරු බලා සිටින්න. ස්පර්ශයෙන් නිමිත්ත ගැනීම සඳහා බිත්තියක සිදුරක් සාදා ඊට බටයක් ඇතුළුකර ඒ ළඟින් හිඳගෙන සුළගෙහි ස්පර්ශයෙන් නිමිත්ත අල්ලා ගන්න. හොඳින් පුහුණුවූ පසු ඕනෑම ඉරියව්වක සිට කළ හැකි භාවනාවකි.

**නීල කසිණය**

නිල්පාට කසිණාලෝකයක් මත සිත එකඟකිරීම් අභ්‍යාසයකි. මේ සඳහා සුදුසුම වර්ණය අසිත (ඉන්ඩිගෝ) මලෙහි වර්ණයයි. නීල කසිණය වැඩූ යෝගියා ඕනෑ දෙයක් නිල් පාට කිරීමටද ඕනෑ තැනක ඇති නිල්පාට දෙයක් දිවැසින් දැකීමටද සමත් වෙයි. ස්වභාවික කසිණ මණ්ඩලයක් සඳහා නිල් මල්, නිල් රෙදි හෝ ඕනෑම නිල්පාට දෙයක් යොදා ගත හැකිය. කසිණ මණ්ඩලයක් තැනීමේදී එක්වියත් සතරඟුල්

ප්‍රමාණයට සැකසිය යුතු අතර වර්ණ කසිණ මණ්ඩල වතුරශ්‍රාකාරව හෝ ත්‍රිකෝණාකාරව තැනීමෙන් වඩා ගුණදෙයි. තවද කසිණ මණ්ඩලය වටේ වෙනත් පාටකින් පාට කිරීමද අවශ්‍ය වෙයි.

**පීත කසිණය**

කහපාට (පීත) කසිණ මණ්ඩලයක් මත සිත පිහිටුවා කරන භාවනා ක්‍රමයකි. මෙය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා කහපාට දේ මවයි. ඕනෑම තැනක ඇති කහ පාට යමක් දිවැසින් දකී. කහමල් කහ රෙදි මෙම කසිණ මණ්ඩලය සඳහා යොදා ගත හැකිය. මණ්ඩලයක් තනා ගන්නේ නම් ත්‍රිකෝණ හෝ සතරැස් ලෙස සදාගෙන වටේට වෙනත් පාටකින් පාටකර ගන්න. කණකා නම් මලේ පාට මේ සඳහා කදිමය.

**ලෝහිත කසිණය**

ලෝහිත කසිණය යනු රතුපාට කසිණ නිමිත්තක් මත කරන භාවනාවකි. මෙම භාවනාව වැඩු යෝගියා ඕනෑ දෙයක් රතුපාටට හරවයි. තවද රතුපාට ඕනෑ දෙයක් දිවැසින් දකී. මල්වලින් හෝ රෙදිවලින් ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයක් තැනිය හැකිය. ඒ සඳහා සුදුසුම වර්ණය බන්ධුජීවක මලේ රතුපාටයි. මණ්ඩලයක් තනා ගන්නේ නම් ත්‍රිකෝණ හෝ සතරැස් ලෙස සදාගෙන වටේට වෙනත් පාටකින් පාටකර ගන්න.

**ඕදාත කසිණය**

ඕදාත කසිණ යනු සුදු පැහැ අරමුණකින් උපදවා ගන්නා ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් මත සිත

ආලෝමයි. අඳුර මැකීම, ආලෝකය ඉපදවීම, දිවැස් ලැබීම ඕදාන කසිණයෙන් ලබන හැකියාවන් වේ. සුදුමල්, සඳුළු, හිරු එළිය, තරු එළිය, සුදු රෙදි මෙන්ම කැඩපතක් දෙස බලාගෙන වුව ඕදාන කසිණ නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිය. ඕදාන කසිණය පුහුණු කළ පසු සුදුපාට දෙයක් දුටුවිටම කසිණ නිමිත්ත පැන නගී. මෙය යෝගියාට සමහර විට අපහසුවක් වීමට ඉඩ ඇත.

**ආලෝක කසිණය**

හිරු එළිය, සඳු එළිය, තරු එළිය, ලාම්පු වල එළිය, මැණික් වල කාන්තිය වැනි ඕනෑම එළියකින් ආලෝක කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිය. ආධුනිකයන් කසිණ මණ්ඩලයක් තනාගෙන උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ගත යුතුය. ඒ සඳහා පළමුකොටම නැගෙනහිරට හෝ බටහිරට මුහුණලා ඇති සෙවන වැටුණු බිත්තියක් තෝරාගන්න. භාජනයක වතුර පුරවා අවිච්ඡිත තබා බිත්තිය මතට ඒ එළිය පරාවර්තය වීමට හරින්න. මෙවිට තැනෙන ආලෝක ලපය උපයෝගී කරගෙන ආලෝක කසිණ උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවාගත හැකිය. මෙම කසිණ අභ්‍යාසය වඩන ලද විට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දිගටම පෙනෙමින් මනසට වධයක් වීමට ඉඩ ඇත. ආලෝක කසිණ භාවනාව වඩන යෝගියා දිළිසෙන රූප මැවීම අලස බව දුරලීම ආලෝකය ඉපිදවීම හා දිවැස් ලැබීම යන අධිමානසික හැකියා ලබයි.

**පරිච්ඡින්න ආකාස කසිණය**

ආකාස කසිණය වෙන් කළ හා වෙන් නොකළ ආකාස කසිණය ලෙස දෙයාකාරය. පරිච්ඡින්න ආකාස

කසිණය (වෙන් නොකළ හෙවත් සීමා නැති ආකාස කසිණය යනු ආකාසානංවායතනයයි.) පරිච්ඡින්න ආකාස කසිණය වඩන ලද යෝගියා බිත්තිවලින් රිංගීම, කඳු හෙල් අතරින් රිංගා යාම වැනි අපූරු හැකියා ලබයි. පුහුණු කළ යෝගියෙකුට හිස් අහස දෙස බලා කසිණ නිමිත්තක් උපදවා ගත හැකිය. ආධුනික යෝගියා කවුලුවකින් හෝ කිසියම් දෙයක් මත තනන ලද සිදුරකින් හෝ ගසක කොළ අතර සිදුරකින් අහස බලා උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ලබා ගත යුතුය.

**විඤ්ඤාණ කසිණය**

විඤ්ඤාණ කසිණය යනු විඤ්ඤාණංවායතන සමාපත්තියම වේ. විඤ්ඤාණංවායතනය විස්තර කර ඇති තැන බලන්න.

**කසිණ භාවනාවට අදාල වැදගත් ඉගැන්වීම්**

එක කසිණයකින් තවත් කසිණයක් ලබා ගත හැකිය.

එක් කසිණයකින් කිසියම් ධ්‍යානයක් ලබා ගත හොත් වෙනත් කසිණයකින්ද ඒ ධ්‍යානය ලබා ගත හැකිය. මෙය මුල් ධ්‍යාන සතරටම අදාල රීතියකි. කසිණ අතරින් වර්ණ සතරට අදාල අභ්‍යාස වඩා වැදගත්ය. විමෝක්ෂ නම්වූ උසස් සමාධිත්ට ඒවා උපකාරී වේ. වර්ණ කසිණ අතරින් ඕදාත කසිණය වැඩි ගුණ ගෙන දෙයි. ඕදාත කසිණයෙන් සිත හොඳින් සමාහිත වෙයි.

කසිණ භාවනාව වඩන ලද යෝගියා බොහෝ වාසි ලබයි.

1. කැමති පෙදෙසක කැමති තැනක වාසය කරයි.
2. කැමති සමාධියකට සමවදී.
3. කැමති විට සමාධියට සමවදී.
4. බාධා නොමැතිවම සමාධියට සමවදී
5. ප්‍රථමධ්‍යානයේ සිට එකින් එක ඉහළට සමවදී
6. ඉහළ සිට එකින් එක පහළට සමවදී
7. ඉහළ පහළ නැගීම බැසීම කරයි.
8. කැමති තැනකින් කැමති තැනකට නගී. එනම් කැමති නම් 2වන ධ්‍යානයේ සිට එක්වර 4වන ධ්‍යානයට වුව නැගිය හැකිය.
9. කැමතිනම් තමන් කැමති රූපාවචර ධ්‍යානයක සිට එකවර නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට වුව එකවර මාරු විය හැකිය.
10. අවශ්‍ය නම් අරූප සමාධියක සිට 3වන ධ්‍යානය වැනි පහළ ධ්‍යානයකට වුව බැසිය හැකිය.
11. අවශ්‍ය නම් පළමුවැන්නේ සිට අටවැන්නට ගොස් නැවත එකවරම 2වැන්නට වුව බැසිය හැකිය.
12. කැමතිනම් කසිණ වැඩි ගණනකින් වුව ධ්‍යානවලට සමවදියි. මෙයාකාරයෙන් කසිණ දෙකකින් හෝ තුනකින් එකවර ධ්‍යානගත විය හැකිය.

## 09.

### දස අසුභ භාවනා ක්‍රම

මළ සිරුරක් දෙස බලා උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා එයින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලබා ගෙන කරන භාවනාව දස අසුභ භාවනා ක්‍රම නම් වෙයි. මේ එක් එක් කර්මස්ථානයක් මෙයාකාරවෙයි.

#### 01. උද්ධමාතක අසුභය

ඉදිමුණු මළසිරුරක් දෙස බලා කරන භාවනා ක්‍රමයකි.

මේ භාවනාව කරන යෝගියා පහත සඳහන් අනුසස් ලබයි.

- ශරීරාභ්‍යන්තරය ගැන මනාව අවබෝධ වෙයි.
- අනිත්‍ය සංඥාව සහ මරණ සංඥාව දියුණු වෙයි.
- පිළිකුල වර්ධනය වන අතර කාමරාගය තුනී වෙයි.
- රූපය පිළිබඳ ආශාවද වස්තු සම්පත් ධනසම්පත් පිළිබඳ ආශාවද දුරු වෙයි.
- ජීවිතය ගෙවීම පහසුවෙයි.
- නිර්වාණයට ළඟා වෙයි.

මේ භාවනාව සඳහා ඉදිමුණු මිනියක් ඇති තැනක් තෝරා ගත යුතුය. සුළං මුහුණතේ නොසිට භාවනා කළ යුතු අතර මළ සිරුරෙන් එන විෂ වායු මග හැරීමට එය උපකාරී වෙයි. සිටගෙන හෝ හිඳගෙන භාවනාව කළ යුතු අතර තුඹසක්, ලී කොටයක් ගොඩැල්ලක් වැනි දෙයක් මත හිඳ ගැනීමෙන් මළ සිරුර පහසුවෙන් දැකගත හැකි වෙයි. මළසිරුර දෙස බලා එහි දූෂිත ලක්ෂණ සිතට ගත යුතුය. දූෂිත ලක්ෂණ ගැනීමේදී අංග ගණනාවක් අවධානයට යොමු කළ යුතුය.

1. වර්ණය
2. ලිංගය
3. ප්‍රදේශය
4. ස්ථානය
5. අංග
6. සන්ධි
7. කුහර
8. පහත ප්‍රදේශ
9. ඉහළ ප්‍රදේශ
10. පැති ප්‍රදේශ යන තැන් වලට අවධානය යොමු කළ යුතුය.

ඕනෑවට වඩා දුරින් සිටියහොත් නිමිත්ත නූපදී. ළඟින්ම සිටියද නිමිත්ත නූපදී. මළසිරුරුවලට අදාළ භාවනා වලදී තනිවම ගොස් අභ්‍යාස කළ යුතුය. දෙදෙනෙකු එක්ව ගියහොත් දෝෂ පැනනගී.

මළසිරුර දෙස බලා උපයා ගත් නිමිත්ත තුළින් ප්‍රථමධ්‍යානය පමණක් උපදියි. ඊට හේතුව පිළිකුල් ස්වභාවය හේතුකොටගෙන විතර්ක විචාර අත් හැරීමෙන් පසු නිමිත්තද අතහැරී යාමයි.

## 02. විනීලක අසුභය

දින දෙකක් තුනක් පරණ නිල් පැහැ ගැන්වුණු මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

## 03. විප්‍රබ්බක අසුභය

තැන තැන පැළී ඕෂ්ස් ගලන මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

## 04. විච්ඡේදක අසුභය

කපා විවරකළ මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

## 05. වික්ඛායයිතක අසුභය

සතුන් විසින් කා දමන ලද මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

## 06. වික්ඛිත්තක අසුභය

සතුන් කා දමා විසුරුවන ලද මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

07. හතවික්ඛිත්තක අසුභය

ආයුධවලින් කපා කොටා කැබලි කරන ලද මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

08. ලෝහිතක අසුභය

ලේ වැගිරෙන මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

09. පුළුවක අසුභය

පත්‍රවත් ගහණ මළසිරුරක් ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

10. අට්ඨික අසුභය

ඇට සැකිල්ලක් (හෝ මිනී ඇටයක්) ඇසුරෙන් කරන භාවනා විධියකි. ඉතිරි විස්තර උද්ධුමාතක අසුභයේ මෙනි.

දස අසුභයට අදාල වැදගත් ඉගැන්වීම්

රාග චරිත ඇති පුද්ගලයින් කිසි විටෙක විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ මෘතදේහයක් මත අසුභ නිමිත්තක් ලබා ගැනීමට අභ්‍යාස නොකළ යුතුය. මළ සිරුරක වර්ණය සිතට ග්‍රහණය වුවහොත් පැන නගිනුයේ ඒ පාටට අදාල කසිණ නිමිත්තක් මිස අසුභ නිමිත්තක් නොවේ. තවද යමෙකු කිසියම් නිමිත්තක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ දරද්දී

වෙනත් නිමිත්තක් ලැබුවොත් ඒ නිමිත්ත ප්‍රතික්ෂේප නොකර එය ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් ලෙස වර්ධනය කර ඒ මත සිත අලවා භාවනා කළ යුතුය.

රාගාධික යෝගියෙකුට සුදුසු උද්ධමාතුක යි. හැඟීම් බර කෙනෙකුට විනීලක අසුභය සුදුසුය. ප්‍රේමවන්තයන්ට විප්‍රබ්බක කසිණය සුදුසුය. අසුභ භාවනාවෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉපදවීම ආධුනිකයෙකුට තරමක් අපහසුය. ඊට හේතුව රාගය මැඩ පැවැත්වෙනතුරු අසුභ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත හට නොගැනීමයි. අසුභ භාවනා දහයක් පමණක් ඇත්තේ මලසිරුරුවල එවන් අවස්ථා දහයක් ප්‍රකට බැවිනි. අසුභ භාවනාවෙන් ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පතුරවා හැරිය හැකි මුත් රාගාධික අය තමන් උපදවා ගත් නිමිත්ත පතුරවාලීම නොකළ යුතුය. අසුභ නිමිත්ත පැතිරවීම නොකළ විට තමන්ගේ කය මේ හා සමාන නොවේදැයි සිතා තම ශරීරය ගැන රාගය පහකර ගැනීම පහසුවෙයි. එනමුත් රාගාධික නොවන අය විසින් නිමිත්ත වර්ධනය කළ හැකි අතර එය අසුභය වඩා හොඳින් පුහුණුවීමට උපකාරී වෙයි.

- සාස්තෘන්වහන්සේ තමන් ළඟ ඉන්නාක් මෙන් හැඹිගයි.
- බුදුවරුන් ගැන දැනුම අවබෝධය වැඩිවෙයි.
- සැපසේ දිවි ගෙවයි.
- තවද අමාමහ නිවනට මඟ පෑදෙයි.

නෙත්ති සුත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි බුදුපිළිමයක් දෙස බලා සිට බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම සුදුසුය. අභ්‍යාසය වඩන යෝගියා බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් ළඟට ගොස් ඒ දෙස බලා සිට නව අරහාදී බුදුගුණ මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒ ඒ බුදුගුණ තේරුම සහිතව සිතින් ආවර්ජනය කළ යුතුය. බුදුන්වහන්සේගේ දසබල ගැන මෙනෙහි කළ යුතුය. දසපාරමී ගුණදම් ගැන මෙනෙහි කළ යුතුය. ජීවිත පූජාවෙන් සම්බෝධිය පතා ආ හැටි මෙනෙහි කළ යුතුය. බුද්ධ ශීලය මෙනෙහි කළ යුතුය. දුක්බේ ඥාණය, දුක්බ සමුදයේ ඥානය ආදීකොටගත් බුද්ධ ඥාන ගැන මෙනෙහි කළ යුතුය. බුදුන්වහන්සේගේ සුවිශේෂී ලැබීම් ගුණ ගැන මෙනෙහි කළ යුතුය.

මෙයාකාරයෙන් බුදුගුණ මෙනෙහි කරන කල්හි කායික හා චිත්ත සංහිදියාවට පැමිණ උපචාර සමාධිය එළඹෙයි. එනමුත් අර්පණාවට පත්නොවෙයි. මෙයාකාරයෙන් උපචාර සමාධියට පැමිණ අර්පණාවට නොපැමිණීමට හේතු කිහිපයකි. ඉන් එකක් නම් බුදුගුණ මෙනෙහි කර අවසන් කිරීම නොහැකි කමයි. බුදුගුණ හරියට විෂය වන්නේ තවත් බුදුවරයෙකුටම පමණි. තවද බුදුගුණ මෙනෙහි කරද්දී නානා අරමුණු මත සිත මෙහෙයවන බැවින් අර්පණාවට පැමිණීමට

නොහැකිය. එනමුත් එකම ආකාරයේ අරමුණු මෙතෙහි කරන බැවින් අනුක්‍රමයෙන් සිතට පහසුවක් දැනී උපචාර සමාධිය එළඹෙයි.

- කෙසේ නමුත් බුද්ධානුස්සතියෙන් ධ්‍යාන සතරටම පැමිණීමේ විශේෂිත ක්‍රමයක්ද ඇත.
- යමෙකුට අතීත අනාගත බුදුවරුන් ගැනද පසේ බුදුවරුන් ගැනද සිත මෙහෙයවා භාවනා කළහැකිය.

### ධම්මානුස්සතිය

සද්ධර්මය පිළිබඳව සිත යොමුකර වචන භාවනා විධියකි. මෙහිදී ධර්මය මෙතෙහි කිරීම වශයෙන් නිවනට යොමුවූ මාර්ගය පිළිබඳ ධර්ම කරුණු මෙතෙහි කළ යුතුය. මෙම භාවනාවේදී සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමාග්ග්‍රධාන පංච බල, සජ්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන සෘජුවම නිවන් මග හා සම්බන්ධ කරුණු මෙතෙහි කළ යුතුය. මෙයාකාරයෙන්වූ ධර්මකරුණු මෙතෙහි කරන විට සිතෙහි සමාහිත බවක් ඇතිවෙයි. මේ භාවනාව වචන යෝගියා පළමුකොටම බාධාවන්ගෙන් තොර ස්ථානයකට ගොස් ධර්මයෙහි ගුණ සය තේරුම් සහිතව මෙතෙහි කළ යුතුය. සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමාග්ග්‍රධාන පංච බල, සජ්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන සෘජුවම නිවන් මග හා සම්බන්ධ කරුණු මෙතෙහි කළ යුතුය මෙයාකාරයෙන් සිතන විට සිත පහන්වී ධ්‍යානාංග පහළ වෙයි උපචාර සමාධිය එළඹෙයි.

සංඝානුස්සතිය

ආර්ය සංසරත්තයේ ගුණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් කරන භාවනාව සංඝානුස්සතිය නම් වෙයි. සංඝානුස්සති භාවනාවෙහිදී දහම් ගුණ නවය මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් සිදුකර උපචාර සමාධිය උපදවාගත යුතුය. භාවනාව වඩන ආකාරය බුද්ධානුස්සතියේ මෙනි.

සීලානුස්සතිය

සීලානුස්සතිය වඩනයෝගියා පළමුකොටම සිල්වත් විය යුතුය. ඔහු අභ්‍යාසය සඳහා නිහඬ තැනකට ගොස් මාගේ සීලය නිකැළැල්ය. නිදොස්ය. නුවණැතියන්ගේ ප්‍රශංසාවට ලක්වන සුළුය. ආදී ලෙස සිතිය යුතුය. මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන කල්හි සිත පහත්වී ධ්‍යානාංග පහළ වෙයි උපචාර සමාධිය එළඹෙයි.

වාගානුස්සතිය

වාගානුස්සති භාවනා ක්‍රමයෙහිදී තමන්ගේම ත්‍යාගී ගුණය ගැන මෙනෙහි කරනු ලැබෙයි. ත්‍යාගානුස්සති භාවනාව වැඩීමෙන් බොහෝ අනුසස් ලැබෙයි. ත්‍යාගී ගුණය සිහිපත් කිරීමෙන් ප්‍රසාදයක් හටගනී. ලෝභය දුරුවෙයි. මසුරුකම දුරුවෙයි. අන්‍යයන්ට ප්‍රියවෙයි. අනුන් තමන් ගැන බිය නොවෙති. සතුටින් වාසය කළ හැකි වෙයි. අනුකම්පා සහිත කෙනෙකු බවට පත්වෙයි. නිවනට ළඟා වීම පහසුවෙයි. මේ භාවනාව වඩන යෝගියා

තමන්ගේ ත්‍යාගී ගුණය ගැනත් ඉන් තමන්ට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ ගැනත් අනුන්ට ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ ගැනත් කල්පනා කළ යුතුය. මෙසේ අභ්‍යාස කරද්දී කායික මානසික අපහසුතා දුරුවී ගොස් සිත පහන්වී ධ්‍යානාංග පහළ වෙයි උපචාර සමාධිය එළඹෙයි.

**දේවතානුස්සති භාවනා ක්‍රමය**

මෙම භාවනාව කරන යෝගියා පළමුකොටම නිදහස් තැනකට ගොස් චාතුර්මහාරාජ්කාදී දෙව්ලෝ සයද බ්‍රහ්මතලයන්ද ගැන මෙනෙහි කළ යුතුය. දෙවියන්, බ්‍රහ්මින් ලෙස උපත ලැබුයේද මා වැන්නකු මෙලොව උපත ලැබ සිදුකරන ලද පුණ්‍ය කර්මයන්ගේ ආනිසංස නිසාය. මමත් එවැනිම පින්තියෙකි. එබැවින් මම ද මරණින් මතු එවන් තැනක උත්පත්තිය ලබන්නට උරුම කම් කියන්නෙක්මි යනුවෙන් සිතාගත යුතුය. මෙයාකාරයෙන් සිතන විට සිත පහන්වී ධ්‍යානාංග පහළ වෙයි. ධ්‍යානාංග පහළවීම නිසා උපචාර සමාධියට පත්වෙයි.

## 11.

## ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය

ආන යනු හුස්ම ගැනීමයි. ආපාන යනු හුස්ම හෙළීමයි. ආනාපානසති යනු හුස්ම ගැනීමේ සහ හෙළීමේ ක්‍රියාවලිය මනා අවධානයෙන් යුතුව පවත්වා ගැනීමයි. ආනාපානසතිය වැඩිමෙන් කායික මානසික පහසුව වැඩිවෙයි. එමෙන්ම සතර සතිපට්ඨානය සහ සප්ත විඤ්ඨය වර්ධනය වෙයි. බුදුවරුන් බොහෝ අගය කළ භාවනාවකි.

ආනාපානසතිය වඩන යෝගියා කැළයකට රුක් මුලකට හෝ නිදහස් තැනකට ගොස් දෙපා හරස්කර පර්යංකයෙන් හිඳගත යුතුය. කඳ සෘජුව පවත්වාගත යුතුය. තමන්ගේ ඉදිරිය ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුය. මුලින්ම හුස්මෙහි දිග බව කොට බව ආදී වෙනස්කම් දැනීමත් හුස්මට සංවේදීව සිටිය යුතුය. දැන් කයට හා කායික සෙලවීම් වලට සංවේදී වන්න. කායික සෙලවීම් නවතන්නට උත්සාහ දරන්න. අනතුරුව ධ්‍යානමය ප්‍රීතිය පහළවන අතර ඊට සංවේදී විය යුතුය. ප්‍රීතියට අනුගාමීව සුඛය පහළ වෙයි. සුඛයටද සංවේදී වන්න. මනසේ සෙලවීම් වලට සංවේදී වන්න. මනසේ සෙලවීම් නවතන්නට උත්සාහ දරන්න. එවිට

මනසේ සෙලවීම් නැවතී මනසට සංවේදීව සිටිය හැකිවෙයි. ඊළඟට මනස ප්‍රමෝදමත් කරන්න. මනස කෙළෙසුන් කෙරෙන් මුදවා ගන්න. අනිත්‍ය ලක්ෂණය සලකා බලන්න. විරාගයට කැමති වන්න. නිරෝධයට හෙවත් නිවනට කැමති වන්න. සියල්ල අතහැර දැමීමට කැමති වන්න.

භාවනාව ප්‍රගුණ කරන විට නාසය මූලට හෝ නොල අගට සිත යොමුකර හුස්මට සංවේදී වන්න. හුස්මෙහි ස්පර්ශය පමණක් අවධානයට ගන්න. හුස්ම පසුපස සිත දිවවීමෙන් වළකින්න. මෙහිදී ලියක් ඉරන වඩුවෙකුගේ උපමාව සැලකිල්ලට ගත යුතුය. වඩුවා අවධානය යොමු කරන්නේ කියත ඉදිරියට පසුපසට යාම කෙරෙහි නොව ලියේ කැපෙන තැන ගැනයි. හුස්ම පිළිබඳ අවධානයද හුස්ම ස්පර්ශ වන තැනට රැස් කළ යුතුය. හුස්ම ගන්නවා හෙළනවා ආදී ලෙස කල්පනා කිරීමද හුස්ම දිගේ සිත දිවවීමද නානා අරමුණු සෙවීමක් බැවින් ඒ ව්‍යායාමයෙන් සිත සමාධිගත නොවේ. හුස්ම දිගේ සිත යෙදවීම හෝ හුස්ම ගනිමි හෙළමි ආදී ලෙස සිතීම කළ හොත් කායික අපහසුතාවන් පවා වැඩි වැඩියෙන් දැනෙන්නට පටන් ගනී.

තවද ස්වභාවිකව හුස්ම වැටෙන්නට ඉඩහළ යුතු අතර හුස්මෙහි වේගය හෝ ගැඹුර සීමා නොකළ යුතුය. හුස්ම පාලනය කරමින් භාවනා කළහොත් සිත සමාධිගතවීම පමා වන අතර කායික පීඩා වැඩිවෙයි.

ආනාපානසති භාවනාවෙහිදී වැරදිය හැකි තැන් කියා නිමකළ නොහැකි තරම්ය. පමණට වැඩිය

පහසුවෙන් හුස්මට සිත රඳවන්නට උත්සාහ දැරුවහොත් කය දැඩිවී ගලක් මෙන් වෙයි. කම්මැලි ගතියක් දැනෙයි. වැඩි ගණනකට ගෙන අභ්‍යාස කළහොත් මහන්සි වෙයි.

භාවනාවෙහිදී සිත එහෙ මෙහෙ ගියොත් නැවත අරමුණට සිත යොමු කළ යුතු වෙයි.

නිවැරදිව අභ්‍යාසය කරන විට පුළුන් රොදක් මෙන්ද සුළංපහරක් මෙන්ද උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත පැන නැගිය හැකිය. මෙලෙස පැන නැගී නිමිත්ත වර්ධනය කරගෙන නාස්තුව දෙබැම අතර නළල මැද හෝ වෙනත් යම් තැනක නිමිත්ත රැඳවිය යුතුය. භාවනාව වැඩෙන විට මුළු හිසම වාතයෙන් පිරුණාක් මෙන් දැනෙයි. මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන විට මුළු කයෙහිම සුවපහසුවක් දැනෙයි. එකී උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ස්ථාවර ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් බවට පත්කර ඒ මත සිත ඇලවීමෙන් ධ්‍යානවේග උපදියි.

ආධුනික යෝගියෙකුට උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත දුමක් ලෙස මීදුම් පටලයක් ලෙස, දුහුවිලි ලෙස රන්සුණු ලෙස, කුහුඹු දළ පහරක් ලෙස, ඉදිකටු තුවක් ලෙස ආදී ලෙස දැනිය හැකිය.

පෙරකල ආචාර්යවරු ආනාපානසතිය පියවර සතරකින් ප්‍රගුණ කිරීමට ඉගැන්වූහ. එම පියවර සතර නම් ගණන් කිරීම, සම්බන්ධ කිරීම, ස්පර්ශ කිරීම හා තිර කිරීමයි. ඒ පියවර සතරේ ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය මෙසේය.

01. ගණන් කිරීම- ආනාපානසතිය වඩන ආධුනික යෝගියාට සිත එහෙ මෙහෙ දිවීම වධයකි. ඒ

නිසා ඔහු අංක 1 සිට දහයටත් 10 සිට එකටත් ගණන් කරමින් ආනාපානසතිය ආරම්භ කරයි. මෙහිදී ප්‍රශ්වාස වාතයට අංක 1 ලබා දී ගණන් කිරීම අරඹන්න. අංක 1 සිට 5 දක්වා ගණනය කරන ක්‍රමයක්ද ඇත. ගණන් කිරීමේ අභ්‍යාසයෙන් නිශ්චිත බවක් ලබා දී අභ්‍යාසයට සිත යොදවයි.

02. සම්බන්ධ කිරීම - භාවනාවේ දෙවන පියවර සම්බන්ධ කිරීමයි. මෙම පියවරෙහිදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ හටගැනීම් හා අභාවය පමණක් සිතට ගනී. ස්පර්ශය සිතට හසු කර නොගනී. අභ්‍යාසය තුළින් අරමුණ මත නැවත නැවතත් සිත යෙදවීම හෙවත් විතර්ක යන ධ්‍යානාංගය වැඩෙයි.
03. ස්පර්ශ කිරීම-තෙවැනි අභ්‍යාසය වනුයේ තොල අග හෝ නාසය මුල සිත තබා හුස්මට සංවේදී වීමයි. මෙම දෙවැනි අභ්‍යාසය තුළින් සිත නානා අරමුණුවල යෙදවීම වළකාලයි.
04. තිර කිරීම- භාවනාවේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගනුයේ සතර වන පියවර තුළිනි. උද්ග්‍රාහනිමිත්ත ඉපදීමෙන් පසු ප්‍රීතියද සුඛයද හටගනී. ප්‍රීතිය හා සුඛය නිසා සිතෙහි සමහන් බව දියුණු වෙයි. එකී උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ස්ථාවර ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් බවට පත්කර ඒ මත සිත ඇලවීමෙන් ධ්‍යානවේග උපදියි.

### සෞළොස් ආකාර ආනාපානසතිය

ආනාපානසති භාවනාව කරන යෝගියා සිය භාවනාව සෞළොස් ආකාරයකින් වැඩි දියුණු කර මුදුන් පමුණුවා ගත යුතුය. එම සෞළොස් ආකාරය මෙසේය.

01. හා 02. දිගු හා කෙටි හුස්ම දකින අවස්ථාව - මෙය භාවනාවේ මුල්ම අදියරයි. මේ අදියරේදී සිහිය වැඩෙන අතර හුස්ම අනුක්‍රමයෙන් තුනී වෙයි.
03. සබ්බකාය පටිසංචේදී අවස්ථාව - මෙහි කය යනු හුස්මයි. හුස්ම නිසා සිදුවන කායික වෙනස්කමයි. අනුක්‍රමයෙන් හුස්ම ප්‍රකට වී ගොස් මෙම අවස්ථාවේදී ප්‍රීතිය හා සුඛය පැන නගී. යෝගියා හුස්ම ගන්නා ශරීරයක් මිස ආත්මයක් නැති බව වටහාගන්නේද මේ අවස්ථාවේදීය.
04. කායසංස්කාර සංසිද්ධීම - භාවනාවෙහි යෙදෙන විට කය ඇලවීම ඉදිරියට නැවීම වැනි වෙනස්කම් සිදුවෙයි. එම වෙනස්කම් වලකාලමින් කායික ඉරියව් නිවැරදි කරමින් භාවනා කිරීමට යෝගියා හුරු විය යුතුය. මෙයාකාරයෙන් කායික ඉරියව් නිවැරදි කර කය නිසල කළ පසු පළමු දෙවන තෙවන හා සිව්වන ධ්‍යාන අනුපිළිවෙලින් උපදියි.
05. ප්‍රීති පටිසංචේදී - ප්‍රීති යන ධ්‍යානාංගය 1 හා 2 යන ධ්‍යානවල අත්කර්ගතය. යෝගියා එම ධ්‍යානයන්හිදී ප්‍රීතියට සංචේදී විය යුතුය.

06. සුඛ පටිසංචේදී - සුඛ යන ධ්‍යානාංගය 1 2 හා 3 යන ධ්‍යානවල අන්තර්ගතය. යෝගියා එම ධ්‍යානයන්හිදී සුඛයට සංචේදී විය යුතුය.
07. චිත්ත සංඛාර පටිසංචේදී - චිත්ත සංඛාර යනු සංඥා සහ චේදනා යන දෙකයි. 4වන ධ්‍යානය දක්වාම චිත්ත සංඛාර ප්‍රකට වෙයි. යෝගියා ඊට සංචේදී විය යුතුය.
08. පස්සංභයං චිත්ත සංඛාරං - සංඥා චේදනා වළකාලමිත් භාවනා කිරීමට යෝගියා හුරුවිය යුතුය.
09. චිත්ත පටිසංචේදී - සිතට සංචේදීව භාවනා කළ යුතුය.
10. අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං- සිත ප්‍රමෝදයට පත් කරමින් භාවනා කිරීමට යෝගියා හුරු කළ යුතුය.
11. සමාහදං චිත්තං- නිමිත්ත තුළ සිත අර්පණාවට පැමිණීම මෙයින් අදහස් වෙයි.
12. විමෝචයං චිත්තං-සිත රාගාදී කෙළෙසුන්ගෙන් මුදවමින් භාවනා කළ යුතුය.
13. අනිච්චානුපස්සි- හුස්මට සිත යොමු කරන යෝගියා එහි අනිත්‍යතාව මත සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යතාව අවබෝධ කර ගත යුතුය.
14. විරාගානුපස්සි- අනිත්‍ය බව දත් යෝගියා සංස්කාරයන්ගේ ඇලීම් දුරුකරමින් භාවනා කළ යුතුය.

15. නිරෝධානුපස්සි-සංසාරික බැමිවලින් නිදහස්වීමේ අවශ්‍යතාව දකිමින් භාවනා කළ යුතුය.
16. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි- සිත නිවනට යොමු කරමින් භාවනා කළ යුතුය.

ඉහත කී අංග 16න් මුල අංග 12 සමථය තුලින්ද නිරීක්ෂණයෙන්ද යෝගියාගේ මනසට විෂය වෙයි. අවසාන අංග 4 විදර්ශනා භාවනාවකි. මෙහිදී ආනාපානසතියේ අංග 16 පුහුණුව හා පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලය ලෙස දෙයාකාරයටද වර්ග කළ හැකිය. සමහර අංග පුහුණුවේ කොටස් වන අතර තවත් අංග පුහුණුවේ ප්‍රතිඵල ලෙස පැනනගී.

මෙයාකාරයට ආනාපානසතිය වැඩුමෙන් සතර සතිපට්ඨානයම සම්පූර්ණ වෙයි. බොජ්ඣංග සතම සම්පූර්ණ වෙයි. බොජ්ඣංග සම්පූර්ණවීමෙන් සම්මා ඥානදර්ශනයද සම්මා විමුක්තියට ඇතිවෙයි.

ආනාපානසතියෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනුයේ මෙහි පහත දැක්වෙන අනුපිළිවෙලටය.

01. හුස්මට සංවේදීවීමේ මුල් පියවර වලින් කායානුපස්සනාව ඇරඹෙයි.
02. ජීතියට සංවේදීවීමේ සිට වේදනානුපස්සනාව ඇරඹෙයි.
03. චිත්ත පටිසංවේදී නම් පියවරෙන් චිත්තානුපස්සනාව ඇරඹෙයි.
04. අනිච්චානුපස්සි නම් පියවරෙන් ධම්මානුපස්සනාව ඇරඹෙයි.

ආනාපානසතියෙන් සප්ත බ්‍රාහ්මණික වැඩෙනුයේ මෙලෙසය.

- 01. සති සම්බ්‍රාහ්මණිකය- කර්මස්ථානය තුළ සිත හැසිරවීම තුළින් සතිය වැඩිවෙයි.
- 02. ධම්මවිචය සම්බ්‍රාහ්මණිකය- අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීම් ආදියෙන් ධම්මවිචය සම්බ්‍රාහ්මණිකය වැඩෙයි.
- 03. විරිය සම්බ්‍රාහ්මණිකය - භාවනාවෙහි දියුණුවට උත්සාහ දරන විට විරිය සම්බ්‍රාහ්මණිකය දියුණු වෙයි.
- 04. ප්‍රීති සම්බ්‍රාහ්මණිකය - ප්‍රීති පටිසංවේදී අවස්ථාවෙන් ප්‍රීති සම්බ්‍රාහ්මණිකය වැඩෙයි.
- 05. පස්සද්ධි සම්බ්‍රාහ්මණිකය - ප්‍රීතියට අනුව යමින් කාය ප්‍රසාදය හා චිත්තප්‍රසාදය පහළ වෙයි. මෙය පස්සද්ධි සම්බ්‍රාහ්මණිකයයි.
- 06. සමාධි සම්බ්‍රාහ්මණිකය-භාවනාවෙන් සිත සමාධිවීමෙන් සමාධි සම්බ්‍රාහ්මණිකය වැඩෙයි.
- 07. උපේක්ෂා සම්බ්‍රාහ්මණිකය - සමාධිය තුළින් පැන නගින උපේක්ෂාව නිසා උපේක්ෂා සම්බ්‍රාහ්මණිකය වැඩෙයි.

තවද සප්ත බ්‍රාහ්මණික සම්පූර්ණ වීම සත්‍යාවබෝධයට හේතුකාරක වෙයි. එබැවින් සප්ත බ්‍රාහ්මණික සම්පූර්ණ වීම තුළ සම්මා ඥානදර්ශනය සහ සම්මා විමුක්තිය ලැබෙයි.

ආනාපානසතිය සියළු කර්මස්ථාන අතර ප්‍රභේදනම එකයි.

\* (විමුක්ති මාර්ගය තුළින් 16 ආකාර ආනාපානසතිය ඉතාම ප්‍රශස්ථ ලෙස පහදා දෙයි. ඒ අනුව ආනාපානසතිය පිළිබඳව මෙහි උගන්වා ඇති වැදගත් කරුණු පහත දැක්වෙන පරිදි සාරාංශගත කළ හැකිය.

01. ආනාපානසතියෙහිදී සිත එක්තැන් කරනුයේ දැකීම මත නොව ස්පර්ශය මත හටගත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් මතය.
02. ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර 4 පුහුණුවට අදාලය.
03. 5 වන පියවරේ සිට 12වන පියවර දක්වා පුහුණුවේ ප්‍රතිඵල වලට අදාලය. තවද 5වන පියවර සිට 12වන පියවර දක්වා අනුයාත පියවර ලෙස නොසැලකිය යුතු අතර භාවනාවේ ඒ ඒ අවධියේදී යෝගියා නිරීක්ෂණය කරන දේද යෝගියා කළයුතු ක්‍රියාකාරකම්ද ඊට ඇතුළත්ය. තවද ප්‍රීති පටිසංචේදී යන තැන පටන් ධ්‍යානාංග පහළවීම සිදුවෙයි. යෝගියා පළමු ධ්‍යානයේ සිට 4වන ධ්‍යානය තෙක් කවර හෝ ධ්‍යානයක් දක්වා මෙකී ක්‍රමය අනුව පුහුණු කළ හැකිය. තවද 4වන ධ්‍යානයේදී හුස්ම නවතින මුත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත තවදුරටත් පවතිනු ඇත. කෙසේ නමුත් 4වන ධ්‍යානයේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති යන පදයන්ට අර්ථයක් නොමැතිවීම මෙම විස්තරය තුළින්ද ලිහි නොයන දහම් ගැටළුවකි.

## 12.

**මරණානුස්සතිය**

මරණය යනු සත්වයා කය හැර යාමයි. මරණානුස්සතී භාවනාව යනු මරණය අනුව මෙතෙහි කරන භාවනා ක්‍රමයකි. මරණානුස්සතියේ අනුසස් බොහෝය. මරණානුස්සතිය වැඩූ තැනැත්තා ප්‍රත්‍ය ලාභය කෙරෙහි ගිජු නොවෙයි. ලෝභ කමෙන් අත් මිදෙයි. පහසු දිවියක් ගෙවයි. දිගු ආයුෂ ලබයි. තමන් රෝගී වන බව මියයන බව දැන වැඩකටයුතු කරයි. අනිච්ච සංඥාවද වර්ධනය වෙයි. නිර්වාණලාභයට සුදුස්සෙකු වෙයි. මිය යන මොහොතෙහි සිහි නුමුලාව සිටියි.

මරණානුස්සතිය වඩනු කැමති යෝගියා නිදහස් තැනකට ගොස් පළමුකොට සිත නානා අරමුණුවල යෙදීමෙන් මුදවා ගෙන භාවනාවට සුදුසු පරිදි සිත සමහන් කළ යුතුය. දැන් ඔහු මෙයාකාරයෙන් කල්පනා කළ යුතුය.

මා කිසියම් දිනක මියයාම නියතය. එදිනට මා මළවුන් වෙත එක්විය යුතුය. මා හට මරණයෙන් ගැලවුමක් නම් නැත.

යම්කිසි මිනිසෙකු මරණයට පත්වන ආකාරය (සිතීන් අනුමාන වශයෙන් හෝ) දැන ගැනීම තුළින් මරණානුස්සතිය වැඩිම පහසුවෙයි. මරණය සතර ආකාරයක හැඟීම් දනවයි.

01. චිත්ත වික්ෂෝපය - තමන්ගේ දරුවෙකු මිය යාම තුළින් දෙමාපියන්ට ඇතිවන හැඟීම මීට උදාහරණවෙයි.
02. බිය - තමන්ගේ දරුවෙකු හදිසියේ මිය යාම තුළින් දෙමාපියන්ට ඇතිවන හැඟීම මීට උදාහරණවෙයි.
03. උදාසීනතාව - මිනී පිළිස්සීම රැකියාව කරන්නෙකු මරණයක් දැන්වූ කල උදාසීන හැඟීමක් ඇතිකර ගනු ඇත.
04. බුද්ධිමය අවබෝධය - ලෝකස්වභාවය මැනවින් කල්පනා කළහොත් මරණය පිළිබඳ උපේක්ෂාවක් පැන නගිනු ඇත.

මරණානුස්සතිය වඩන යෝගියා මරණය දෙස බැලිය යුත්තේ මෙයින් සතරවන ආකාරයට එනම් බුද්ධිමතෙකු ලෝකාවබෝධයෙන් යුතුව දකින හැටියටය.

මරණය යන්න තුන් ආකාරයකට දැක්විය හැකිය.

01. සම්මුති මරණය - සත්වයා ජීවිතය හැර දැමීම මෙයින් අදහස්වෙයි.
02. ආශ්‍රව මරණය - ආශ්‍රවයන් නැතිවී අර්හත්ඵලයට පැමිණීමයි.

03. ක්ෂණික මරණය - සංස්කාරයන් ක්ෂණිකව වෙනස්වීමයි.

කාල මරණ අකාල මරණ යනුවෙන් ද මරණය දෙයාකාරය යම්කිසිවෙකු වයස්ගතව සම්පූර්ණ ආයුෂ විඳ මරණයට පත්වීම කාල මරණයයි. යම්කිසිවෙකු පූර්ණ ආයුෂ නොවිඳ රෝගයක් ආපදාවක් හෝ කිසියම් අන්තරායක් නිසා මරණයට පත්වේ නම් එය අකාල මරණයයි.

මෙකී කවර හෝ ආකාරයකට මරණය ගැන සිහිපත් කරමින් සිටින විට එම සිතුවිලි දාමය ඔස්සේම සිත යොමුවීම නිසා කායික අපහසුතා දුරුවී ධ්‍යානාංග මතුවී උපචාර සමාධිය එළඹෙයි. එය මරණානුස්සති භාවනා ක්‍රමයයි.

මරණානුස්සතිය හා අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිම අතර වෙනස කුමක්ද?

අනිත්‍ය සංඥාව යන්න සංස්කාරයන්ගේ වෙනස්වීම ආදී කොටගත් අනිත්‍යතාව පදනම් කරගත් එකකි. මරණානුස්සතිය ජීවිතය අවසන් කිරීම සම්බන්ධ සිතා බැලීමකින් ඇරඹෙයි. මේ භාවනා දෙක අතර වෙනස එයයි.

## 13.

## කායගතාසනි භාවනා ක්‍රමය

කයෙහි සැබෑ ස්වභාවය දැන අවබෝධකරගෙන වාසය කරන අභ්‍යාස ක්‍රමය කායගතාසනිය නම් වෙයි. කායගතාසනියේ අනුසස් මෙසේය. දරා ගැනීමේ ශක්තිය වැඩිවෙයි. බිය පහව යයි. සිතල උණුසුම වැනි පාරිසරික තත්ව වලට ඔරොත්තු දීමට හැකි වෙයි. අනිත්‍ය සංඥාවද වැඩෙයි. අනාත්ම සංඥාවද වැඩෙයි. පටික්කුල සංඥාවද වැඩෙයි. සසරෙන් නික්මීමේ කැමැත්ත ඇතිවෙයි. අත්‍යයන්ට වඩා පහසුවෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන සතරට පැමිණෙයි. ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ගැන අවබෝධ වෙයි. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකිවෙයි. නිවනට පැමිණීම පහසුවෙයි.

මේ භාවනාව වඩන යෝගියා නිදහස් තැනකට ගොස් කයෙහි පිළිකුල දනවන කොටස් තිස් දෙක ගැන වෙන වෙනම කල්පනා කරයි. කයෙහි පිළිකුල දනවන කොටස් තිස්දෙක හෙවත් දෙතිසක් කුණුපය මෙසේය.

“කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මාව, පිත්තාශය, ඇලදිව, පෙනහළු, කුඩා බඩවැල්, මහ බඩවැල්, ආමාශය, අශුචි,

මොළය, පින් වතුර, සෙම, සැරව, ලෙය, ඩහදිය, මිනී තෙල්, කඳුළු, වසා තෙල්, කෙළ, සොටු, ඇට මිදුළු, මුත්ත

පෙර කී දෙතිසක් කුණුප ධාතුව පිළිබඳ සිහි කරන යෝගියා පළමු කොටම කුණුප කොට්ඨාශයන්ගේ නම් කටපාඩම් කරගෙන අනතුරුව ශරීරයේ ඒ ඒ තැන්හි එක් එක් කුණුප කොට්ඨාශයන් ඇති ආකාරය වෙන් වෙන්ව මෙනෙහි කිරීම සුදුසුය. යෝගියා ඒ ඒ කුණුප කොට්ඨාශයේ නම මතකයෙන් කියවමින් ඒ ඒ තැන ඒ කුණුප කොට්ඨාශය පවතින සැටි මනසින් ග්‍රහණය කළ යුතුය.

ඒ ඒ කුණුප කොට්ඨාශයේ වර්ණය හැඩය ආදිය සිතමින් පිළිකුල උපදවාගත යුතුය. කායගතාසතියේදී යෝගියාට අරමුණු වන දේ මත ඔහුට විවිධ ධ්‍යාන මට්ටම් ලැබිය හැකිය.

- 01. කුණුප කොට්ඨාශයක වර්ණය ප්‍රකටව අරමුණු වුවහොත් ඒ මත කසිණ නිමිත්තක් උපදවා ගත හැකි අතර එය ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් දක්වා වර්ධනය කර 4වන ධ්‍යානය දක්වා උපයා ගත හැකිය.
- 02. කුණුප කොට්ඨාශයන්ගේ පිළිකුල අරමුණු වුවහොත් ඉන් නිමිත්තක් උපදවාගෙන පිළිකුල් ධ්‍යානය ලද හැකි මුත් පිළිකුල් ධ්‍යානය ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් එහාට වර්ධනය නොවේ.
- 03. කුණුප කොට්ඨාශයන්ගේ සන ද්‍රව වායු ශක්ති යන අවස්ථා අරමුණු වුවහොත් ධාතු මනසිකාර

භාවනාවට හැරවිය හැකි අතර උපචාර සමාධිය පමණක් ලැබිය හැකිය.

ද්වේශී පුද්ගලයා වර්ණයෙන්ද රාශී පුද්ගලයා පිළිකුලෙන්ද බුද්ධි වර්තයක් ඇත්තා ධාතු මනසිකාරයෙන්ද නිමිත්ත උපයා ගන්නා බව කියා ඇත. එමෙන්ම එකී ක්‍රමයට නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

#### 4. පුළුවක සංඥාව

පුළුවක සංඥාව උපදවනු කැමති යෝගියා ශරීරයේ ඒ ඒ ස්ථාන ආශ්‍රිතව වාසය කරන විවිධාකාරවූද ව්‍යසනාකාරීවූද අප්‍රසන්නවූද විවිධාකාර නම් වලින් හැඳින්වෙන්නාවූද පණු කොට්ඨාශයන් ගැන අධ්‍යයනය කරයි. මෙවන් පණුවෝ අසුහාරදහසක් පමණ ශරීරය තුළ විවිධ ශරීරාංග මත යැපෙමින් ගැවසෙති. මෙකී පණු කොට්ඨාශ ගැවසෙන්නාවූ බලයක් පමණවූ ශරීරය ගැන යෝගියා පණු සංඥාව ඇතිකරගෙන පිළිකුල උපදවා ගත යුතුය.

# 14.

## සංඥා වැඩිම්ඵ වශයෙන් භාවනාවන් කිරීම

අට්ඨක සංඥාව

ශරීරය ගණනින් තුන්සියක් පමණ වූ ඇට කැබලි වලින් සමන්විත වන අතර ගණනින් අටසියක් හෝ නවසියක් තරම් වූ බන්ධනී වලින් සම්බන්ධ වීම හේතුකොටගෙන තනි ඇටසැකිල්ලක් බව පෙනෙයි. එකී ඇට කැබලි හා බන්ධනී ගණනින් නවසියක් වූ මාංශ පේශීන් මගින් දරාගනු ලැබෙයි. ඒ මත සමද සමමත රෝම කුපයන්ද පිහිටියේය. එකී රෝමකුප ගණනින් අසූ ලක්ෂයක් පමණ රෝමයන්ට නිවාස වෙයි. මෙකී ශරීර කුඩුව තුල ගණනින් අසූහාරදහසක් ඉක්මවන පණුවෝ ඔබමොබ නළියමින් සිටිති.

(අස්ථි පංජරයක් නැතහොත් සැකිල්ලක් මත තැනුනු මේ ශරීරයේ සැබෑ ස්වභාවය දැන යෝගියා ශරීරය අස්ථි පංජරයකින් සැකසුණේය යන හැඟීමෙන් යුතුව ශරීරය කෙරෙහි කළකිරීම උපදවා ගත යුතුය.)

## 15.

## සතර බුන්ම විහාර භාවනා ක්‍රම

මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපේක්ෂා වශයෙන් බුන්ම විහාර භාවනා ක්‍රම 4කි බුන්මයන්ගේ පරිහරණයෙහි ඇති භාවනා ක්‍රම වශයෙන්ද බුන්ම තලයන්හි මතු උත්පත්තිය ලබා දෙන භාවනා ක්‍රම වශයෙන්ද බුන්ම විහාර නම් වෙයි.

## මෙමත්‍රී භාවනාව

මෙමත්‍රී භාවනාව යනු මෙත් වැඩීමට අදාළ භාවනාවයි. මෙහි මෙමත්‍රීය යනු මවක තම දරුවාට ඇති සෙනෙහස හා සමාන මානසිකත්වයකි. යමෙකු මෙමත්‍රීය වචන විට සියළු සත්වයන්ට මෙත් සිත පැතිරවිය යුත්තේ එක් දරුවකු ඇති මවක විසින් තම එකම දරුවා වෙත ඇති කර ගන්නා ස්නේහය හා සමානවය. මෙමත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ආනිසංස රැසක් ලැබෙයි.

සැපසේ නිදයි, සැපසේ පුබුදියි. නපුරු සිහින නොදකී, මිනිසුන්ට ප්‍රියවේ, අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි. දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබෙයි. ඔහුට ගින්නෙන් වසවිසෙන් කඩුවලින් හා පොලුවලින් අනතුරක් කළ

නොහැකි වෙයි. වහා සිත සමාධිගත වෙයි. මුහුණේ පැහැය ප්‍රසන්න වෙයි. මරණාසන්න විට සිහි මුළා නොවෙයි. නිවනට පත්නොවුවොත් බලලොව උපත ලබයි.

මෙම ක්‍රියා වැඩීමේ මුල්ම පියවර වනුයේ කෝපයෙහි හා වෛරයෙහි ආදීනවද ඉවසීමෙහි අනුසස්ද මෙනෙහි කොට අවබෝධ කර ගැනීමයි. මෙයාකාරයෙන් කෝපයෙහි හා වෛරයෙහි ආදීනව කල්පනා කරන යෝගියා මෙන් වැඩීම ආරම්භ කරයි. මෙන්වැඩීම කරනුයේ මෙම ක්‍රියා සහගත සිතක් ඇතිකර ගැනීමෙනි. ඔහු පහත දැක්වෙන අනුපිළිවෙලට මෙන් සිත පැතිර විය යුතුය.

01. පළමුකොටම තම මිතුරන්ට මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
02. තමන් දන්නා හඳුනන මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් වෙත මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
03. තම සතුරන් කෙරේ මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
04. තමන්ගේ වාසභවනයේ සිටින්නන් කෙරේ මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
05. තම වාසභවනය ආශ්‍රිතව සිටින දෙව් දේවතාවන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
06. තමන්ගේ ගමේ සිටින සත්වයන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.

07. වෙනත් ගම්වල සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
08. තම රටෙහි සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
09. වෙනත් රටවල සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
10. එක් දිශාවක සිටින සියල්ලන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
11. මෙයාකාරයෙන් සිව් දිශාවෙහි හා ඉහළ හා පහළ සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
12. අතරක් නොමැතිව මුළු ලෝකයේම සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.

දැන් සියළු සත්වයන්ද සියළු ගම්බිම්ද සියළු දිශාවන්ද අරමුණුකරගෙන භාවනාව අර්පණාව දක්වා දියුණු කළ යුතුය. අර්පණාවට පැමිණීමේදී පළමුකොටම එක් සත්වයෙකු අරමුණු කර මෙන් සහගත සිතුවලි පවත්වා ඒකාග්‍රතාවට පැමිණිය යුතුය. ඊළඟට ඉහත කී අනුක්‍රමයට මෙන්සිත පතුරවා හල යුතුය.

### කරුණා භාවනාව

කරුණාව යනු දුකට පත්වූ සත්වයන් කෙරෙහි ඇතිකර ගන්නා අනුකම්පාවයි. කරුණා භාවනාව වඩන යෝගියා එක් දරුවෙකු සිටින මවක් තම දරුවා මුහුණ පාන දුකකදී අනුකම්පා කරන්නාක් මෙන් සියළු ලෝ වැසියන් කෙරෙහි අනුකම්පා උපදවා ගත යුතුය.

කරුණා භාවනාව වඩන යෝගියා නිදහස් තැනකට ගොස් දුකට, පීඩාවට, අසහනයට, රෝගාබාධයට පත් සත්වයෙකු සිතින් මතක් කර ගත යුතුය. ඔහු එම දුකෙන් මිදී ඇති ආකාරය සිතෙන් දැකිය යුතුය. මෙයාකාරයට තවත් පීඩිත සත්වයන් එකිනෙකා මතක් කරමින් ඒ ඒ පීඩාවෙන් මිදෙන හැටි සිතෙන් අරමුණු කරමින් අභ්‍යාස කළ යුතුය. මෙකල්හි කරුණා නිමිත්ත උපදියි.

මෙම අභ්‍යාසය මෙත්සිත පතුරවන ආකාරයටම දස දිශාවට ඒ කරුණා නිමිත්ත පතුරවා හළ යුතුය. (එලෙස පතුරවා හළ කරුණා නිමිත්ත මත සිත සමාධිගත කිරීම කරුණා චේතොවිමුක්තිය නම්වෙයි)

සියළු සත්වයෝ ජරාමරණාදී දුක් ඇතිවම උපදිති. එබැවින් දුකට පත් නොවන සත්වයෙක් ලොව නැත. කරුණාව සීමාවක් නොමැතිව සියළු සත්වයන් කෙරෙහිම පැතිරවිය හැකි වන්නේ එබැවිනි.

කරුණා භාවනාවේ අනුසස් මෙත්තා භාවනාවේ අනුසස් වලට සමවෙයි.

**මුදිතා භාවනාව**

එක් දරුවෙකු සිටින මවක් තම දරුවාගේ සැපත දැක සතුටුවන්නාක් සේ සකල ලෝකවාසී සත්වයන් සැපතට පැමිණීම කැමතිව සිටීමේ භාවනා අභ්‍යාසයකි.

මේ භාවනාව වඩන යෝගියා නිදහස් තැනකට පැමිණ භාවනා කරන ඉරියව්වට පත්වී කිසියම්

සත්වයෙකු කිසියම් සැපතකට පැමිණි අවස්ථාවක් අරමුණු කර ගනී. ඒ සැපත දිගටම හිමිවේවා යන ප්‍රාර්ථනාව එකල්හි ඇති කරගත යුතුය. මෙයාකාරයෙන් නැවත නැවත සිතන කල්හි මුදිතා නිමිත්ත හටගනී. මුදිතා නිමිත්ත මධ්‍යස්ථයින්ටද සතුරන්ටද එකසේ ඇති කරගත යුතුය. අනතුරුව මෙෙහි වැඩු අයුරින්ම නිමිත්ත පතුරවා හළ යුතුය.

(එලෙස ලබා ගත් නිමිත්ත මත සිත ඇලවීමෙන් මුදිතා වේතොවිමුක්තිය පහළ වෙයි-පරිවර්තක)

මුදිතා භාවනාවේ අනුසස් මෙත්තා භාවනාවේ අනුසස් වලට සමවෙයි.

**උපේක්ෂා භාවනාව**

උපේක්ෂාව යනු මැදහත් නැතහොත් සම සිතයි. මවක තම දරුවන් සෑම දෙනාටම සම සිත පතුරන්නාක් මෙන් උපේක්ෂා භාවනාව වඩන යෝගියා සකල ලෝවාසී සත්වයන්ට සම සිත් පැතිරවිය යුතුය.

උපේක්ෂා භාවනාව වඩන යෝගියා මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා යන භාවනා තුනම තුන්වන ධ්‍යානය තෙක් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. එලෙස ප්‍රගුණ කර මෙත්තා කරුණා මුදිතා යන සිතුවිලි වල දොස් දැකිය යුතුය. මෙත්තා කරුණා මුදිතා යන සිතුවිලි ආලය වැනි අන්තයක් පෙන්වයි. මෙකී අන්තයෝ සතුරෝ වෙති. සතුරන් නොමැති අන්තයක් නොවූ තැන වනුයේ මැදහත් සිතුවිල්ලයි. ඒ නිසා මැදහත් සිත පැතිරීමට කැමතිව පළමුකොටම මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයකු තෝරාගෙන

ඔහු කෙරෙහි උපේක්ෂා සහගත හැඟීමක් ඇතිකර ගත යුතුය. මෙය පුනරාවර්තව කිරීමෙන් උපේක්ෂා නිමිත්ත පහළ වෙයි. උපේක්ෂා නිමිත්ත මෙත්තා භාවනාවෙහිදී මෙන් පතුරවා හැර සිත එකඟ කළ යුතුය.

මෙම භාවනාවේ අනුසස් මෙත්තා භාවනාවේ අනුසස් වලට සමවෙයි. (නූතන ථෙරවාදී පරපුර විසින් පිළිගන්නා වචන හරඹයකට සීමාවූ බ්‍රහ්මචිහාර භාවනා කර්මස්ථානවලට වඩා මෙහි එන භාවනා ක්‍රම තාක්ෂණික අතින් උසස්ය.-පරිවර්තක)

**විශේෂයෙන් දැන ගත යුතු කරුණු**

මෙත්තා මුදිතා කරුණා යන භාවනා තුනම තුන්වන ධ්‍යානයෙන් ඉහළ නොයයි. ඊට හේතුව එම මානසිකත්වයන් සමග 4වන ධ්‍යානයේ ඇතිවන උපේක්ෂාව නොපැහෙන බැවිනි. එසේම උපේක්ෂා වේතොවිමුක්තිය පවතින්නේද 4වන ධ්‍යානය ආශ්‍රය කරගෙනය. මන්දයත් උපේක්ෂාව 4වන ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංගයක් වන බැවිනි. බ්‍රහ්මචිහාර භාවනා සතරම එකිනෙකින් වෙනස් වන්නේ නිමිත්තෙහි වෙනස මතය. නැතිනම් ඒ භාවනා 4ම බොහෝදුරට එකඟ සමානය. කෙසේ වෙතත් උපේක්ෂා භාවනාව මේ 4න්ම වඩා උසස් එකයි. මන්දයත් අනෙක් භාවනා තුනේම නැති මධ්‍යස්ථ ගුණය එහි පවතින බැවිනි.

## 16.

## ධාතු මනසිකාර භාවනාව

පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් අපගේ ශරීරය ද ඉන් බැහැර පරිසරයද තැනී ඇති සියළු දේම පදාර්ථයන් සතරකට වෙන් කළ හැකිය. මෙකී පදාර්ථයන් අනුව යමින් කරන භාවනා විධිය ධාතු මනසිකාර භාවනාව නම් වෙයි. ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ අනුසස් මෙසේය. බිය පහවෙයි. සතුටින් දිවි ගෙවීමට හැකි වෙයි. ලෝකය කෙරෙහි ඇල්ම දුරුවෙයි. ප්‍රිය අප්‍රිය දෙයාකාරයේම දේ ගැන මැදහත් සිතින් යුතුව වාසය කිරීමට හැකිවෙයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ වෙනස්කම් ගැන සිත උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. නුවණ වැඩෙයි. ජීවිතය සාර්ථක වෙයි. නිවනට සුදුස්සෙකු වෙයි. මනස පිරිසිදු වෙයි. සියළු ක්‍රියාවන්හි නිපුණයෙකු බවට පත්වෙයි.

ධාතු මනසිකාරය වැඩීමේ ආකාර දෙකකි. ඉන් පළමුවැන්න ලඝු ආකාරයි. දෙවැන්න දීර්ඝ ආකාරයයි. ලඝු ආකාරයෙන් ධාතු මනසිකාරය වඩනුයේ මෙසේය. ලඝු ආකාරයට ධාතු මනසිකාර භාවනාව වඩන යෝගියා නිදහස් තැනකට ගොස් භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්වක් වෙත පැමිණ මෙසේ සිතයි.

01. මේ ශරීරයෙහි සනවු දේ ඇත.
02. දියාරු වූ දේ ඇත.
03. වායු වර්ග ඇත.
04. උණුසුම ඇත. මේ හැරෙන්නට සත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු හෝ ආත්මයක් කියා දෙයක් නැත යන නිගමනයට ඔහු පැමිණෙයි.

දීර්ඝ ආකාරයට භාවනාව වඩන යෝගියා නැවතද ඒ ඒ ශරීරාංගයේ හැඩය පාට පිහිටීම යන කරුණු ආදියද සමග විස්තරාත්මකව සලකා බලමින් ඉහත දැක්වූ අවබෝධයට පැමිණෙයි.

## 17.

**අභාරයේ පටික්කුලතා මහසිකාරය**

විස්තරාත්මකව භාවනාව වඩන යෝගියා දෙතිසක් කුණුප කොට්ඨාශයන්ට ශරීරය බෙදා වෙන් කර ඒ ඒ කුණුප කොට්ඨාශයන් වෙන වෙනම ඝන ද්‍රව වායු හා උණුසුම යන කොටස් හතරට වර්ග වන හැටි සලකා බැලිය යුතුය.

කයෙහි පිළිකුල දනවන කොටස් තිස්දෙක හෙවත් දෙතිසක් කුණුපය මෙසේය.

“කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මාව, පිත්තාශය, ඇලදිව, පෙනහළු, කුඩාබඩවැල්, මහබඩවැල්, ආමාශය, අශුවි, මොළය, පිත්තකුර, සෙම, සැරව, ලෙය, ඩහදිය, මිනීතෙල්, කඳුළු, වසා තෙල්, කෙළ, සොටු, ඇටමිදුළු, මුත්‍ර”

ඝන, ද්‍රව, වායු හා උණුසුම ලෙස සතර ආකාරයට බෙදා වෙන් කළ හැකි කුණුප කොට්ඨාශයන් හැරෙන්නට සත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු හෝ ආත්මයක් කියා දෙයක් නැත යන නිගමනයට ඔහු පැමිණෙයි.

**ආහාරයේ පිළිකුල මෙතෙහි කිරීම**

අප ගන්නාවූ ඝන හෝ ද්‍රව ආහාර සියල්ලේම පිළිකුල් බව මෙතෙහි කරන භාවනා විධියකි. මෙම භාවනාව වඩන යෝගියා විවිධ අනුසස් කිහිපයක්ම ලබයි. ආහාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබයි. පංචකාම සම්පත්වල යථා ස්වභාවය දනියි. ධාතු කොට්ඨාශයන්ගේ ස්වභාවය දැන ගනියි. පිළිකුල අවබෝධ කර ගනියි. ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයට සංවේදී වෙයි. රසයට ගිඡු නොවේ. සුවපහසු ජීවිතයක් ගත කරයි. නිවනට පැමිණීමට සුදුස්සෙකු වෙයි.

ආහාරයේ පිළිකුල මෙතෙහි කරනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම භාවනාවට සුදුසු ස්ථානයකට පැමිණ භාවනාවට සුදුසු ලෙස හිඳගත යුතුය. ඔහු පහත දැක්වෙන පරිදි ආහාරයේ පිළිකුල මෙතෙහි කර අවබෝධයට පැමිණිය යුතුය.

01. ආහාරය ගැනීමට පෙර පිළිකුල් නොවූයේය. එය ශරීරයට ඇතුළුවී පැසීමට ලක්වීමෙන්ම පිළිකුල් බවට පත්වෙයි.
02. තවද ආහාරය නිසාම මිනිස්සු සොරු මංපහරත්තෝ බවට පත්වෙති. සත්වයෝ ආහාරය නිසා උනුන් කා ගනිති. ආහාරය යනු සත්වයන්ගේ ගුණ නසන දෙයකි.

## 18.

## අධිමානසික බල ඉපිදවීම

භාවනාවෙන් ඉපිදවිය හැකි ප්‍රධාන අධිමානසික බල පහකි.

01. සෘද්ධිවිධ ඥානය- සෘද්ධි බලයෙන් විවිධ භාස්කම් කිරීම.
02. දිබ්බසෝත-දිවකත හෙවත් දෙවියන්ට විෂය වූ සුක්ෂ්ම ශබ්ද ඇසීම.
03. චේතෝපරිය ඥානය-පරසිත් දැක්ම.
04. පුබ්බේ නිවාසානුස්සතිඥානය -පෙර උපත් දැක්ම.
05. දිබ්බචක්ඛු ඥානය - දිවැස.

තවද සෘද්ධිවිධ ඥානයේ ආකාර 3 කි.

01. අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය-එකෙකු කිහිප දෙනෙකු වීම, කිහිප දෙනෙකු එක්ව පෙන්වීම, බඹලොව තෙක් ස්වකීය වසඟයේ පිහිටුවීම යනාදී හැකියාවන් මීට අයත්ය.
02. විකුර්වනාදී සෘද්ධිය-තමන්ගේ ශරීරය අත්හැර වෙනත් පුද්ගලයෙකු දෙවියෙකු බ්‍රහ්මයෙකු හෝ සතෙකු මෙන් පෙනීමේ හැකියාවයි.

03. මනෝමය සෘද්ධිය-තමන්ගේ ශරීරය තුළින් තමා වැනියෙකු මවා පෙන්වීම මනෝමය සෘද්ධියයි.

අධිමානසික බල උපදවනුයේ කෙසේද?

චතුර්ථධ්‍යාන අධිමානසික හැකියා උපදවන මානසික මට්ටමයි. චතුර්ථධ්‍යානය වගී කරගෙන අධිෂ්ඨාන කිරීම තුළින් අධිමානසික බල හට හැනෙයි. චතුර්ථධ්‍යානය වගී කරගෙන ධ්‍යානය තුළින් නැගී සිට තමන්ට ඇවැසි ප්‍රතිඵලය අධිෂ්ඨාන කිරීමෙන් ඒ ඒ අධිමානසික හැකියාවන්ට අදාල ප්‍රතිඵල හටගනියි. උදාහරණ ලෙස නොපෙනෙන්නට සිටිමි යනුවෙන් අදිටන් කරන යෝගියාට නොපෙනී සිටිය හැකිය. මෙය අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිබලය ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරයයි.

විකුර්වන සෘද්ධියේදී යෝගියා මනස හොඳින් සමාධිගත කර මනස මුළුශරීරයේ සීමාව තෙක් විශාලනය කරයි. නැවතත් සංකෝචනය කරයි. මෙයාකාරයෙන් ඔහුට මනස නිදහස් කර ගත හැකිය. ඔහුට ඉන්පසු අධිෂ්ඨාන බලයෙන් සිරුරෙන් පිටට තමන් කැමති ප්‍රමාණයක කැමති ජීවියෙකුගේ විලාශයක් මවා පැමිණිය හැකිය.

මනෝමය සෘද්ධිය ලබනු කැමති යෝගියා තම ශරීරය හිස් කබොල්ලක් ලෙස සලකයි. මේ හැඟීමෙන් යුතුවන ඔහු තවත් එවැනිම කබොලු කැමති පරිදි නිර්මාණය කරයි. එයින් තමා වැනි අය මැවිය හැකිය. යෝගියා බඹලොව ගොස් ඒමට කැමති නම් මෙයාකාර අභ්‍යාස කර බ්‍රහ්ම ශරීරයක් මවාගෙන බඹ ලොව යා හැකිය.

**දිවකන ඉපිදවීම**

දිවකන නම් දිව්‍යමය හැකියාවටද චතුර්ථධ්‍යානය උපකාරී වෙයි. ඔහු අටකසිණයෙන් එකකින් චතුර්ථධ්‍යානයේ සිට කිසියම් බාහිර ශබ්දයකට සංවේදී විය යුතුය. මෙම ශබ්දය තුලින් ශබ්ද නිමිත්තක් උපදියි. ඒ නිමිත්ත ඔහු එක් දිශාවකට පතුරුවාහළ යුතුය. එවිට ඒ දිශාවේ සුක්ෂ්ම ශබ්ද ඇසෙන්නට ගනී. මෙලෙස සදිශාවටම අභ්‍යාසය කළ යුතුය.

**වෛතෝපරිය ඥානය**

අටකසිණයෙන් එකකින් චතුර්ථධ්‍යානය උපදවා ගත යුතුය. දැන් මුළු ශරීරයම කසිණා ලෝකයෙන් පිරවිය යුතුය. මෙකල්හි හෘදය එහි වර්ණයෙන් යුතුව බැබළෙයි. හෘදයට අදාල කසිණයේ අවපැහැහැය හෝ ප්‍රභාව මත පුද්ගලයාගේ චිත්ත සන්තානයේ ස්වභාවයේ වෙනස්කම් මෙයාකරයෙන් බලා ගත හැකිය. අනුන්ගේ සිත බලන්නේ ඔවුන්ගේ ශරීර මෙයාකාර-යෙන් කසිණාලෝකයෙන් පුරවා හෘදය දෙස බැලීමෙනි.

**පෙර උපත් දැක්ම**

චතුර්ථ ධ්‍යානය උපදවාගත් යෝගියා පළමුව තමන්ගේ මතකය අවධිකළ යුතුය. පළමුව අද දවසේ සිදුවූ සිදුවීම් මතක් කරන්න. මෙයාකාරයෙන් දින දෙකක් තුනක් ආදී ලෙස කාලය වැඩිකර අනුක්‍රමයෙන් ආත්ම ගණනක් වුව පිටිපස්සට බැලිය හැකිය.

### දිවැස් ලැබීම

දිවැස් ඉපිදවීම සඳහා ආලෝක කසිණයෙන් චතුර්ථධ්‍යානයට පැමිණිය යුතුය. ආලෝක කසිණයේ නිමිත්ත පතුරවන තැන්වල ඇති සියළු දේ යෝගියාට දිවැසින් පෙනෙයි.

### වැදගත් ඉගැන්වීම්

දිවැසට හා දිව කනට විෂය වනුයේ වෙනස් අධි මානසික බල දෙකකි. එබැවින් දිවැසින් දකින පමණින් දිවකනින් ඇසිය නොහැකිය. මේ දෙකම වෙනම වර්ධනය කර ගැනීමට සිදුවෙයි. අනෙක් හැකියාද මෙයාකාරය.

## 19

## විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම

විදර්ශනා භාවනාව යනු

01. විදර්ශනා ඥාන උපදවා ගැනීම.
02. විදර්ශනා සමාධිය උපදවා ගැනීම.
03. මාර්ගඵල උපදවා ගැනීම.
04. නිර්වාණාවබෝධය .

යන ඉලක්කයන් සපුරා ගැනීම සඳහා කරනු ලබන මානසික අභ්‍යාස ක්‍රමයන් හැඳින්වෙන පද යුගලකි. සූත්‍ර පිටකයෙහි විදර්ශනා භාවනා අභ්‍යාස රාශියක් විස්තර කර ඇති නමුත් පියවරෙන් පියවර විදර්ශනාව මුල සිටම අගට විස්තර කර ඇති තැනක් එහි සොයා ගැනීම දුෂ්කරය. විදර්ශනා භාවනාව විස්තර කෙරෙන ප්‍රකටම කෘතිය විශුද්ධි මාර්ගයි. විශුද්ධිමාර්ග රචකයා විදර්ශනා භාවනාව විස්තර කරනුයේ සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමය පදනම් කරගෙනය. සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමය මුල් බුදු සමයේ මුල්ම යුගයට අයත් රචවිනීත සූත්‍රයෙන් උපුටා ගත්තකි. රච විනීත සූත්‍රයේ එන ක්‍රමයට සප්ත විශුද්ධිය යන අනු

පිළවෙලට විදර්ශනා භාවනාව ඉගැන්වෙන තැනක් සූත්‍ර හෝ අභිධර්ම පිටක තුළින් හමු නොවේ. එබැවින් සජ්ඣ විශුද්ධි ක්‍රමයට විදසුන් වැඩිම ථෙරවාදීන් විසින් වර්ධනය කරගත් ක්‍රමයක් වීමට සැලකිය යුතු ඉඩක් ඇත. විශුද්ධිමාර්ගයට අදාල විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයන්ට පදනම් වන රූප කලාප ආදිය පිළිබඳව මූලික අභිධර්ම ග්‍රන්ථ වල සවිස්තර සඳහන් ඇතුළත්ය. එනමුත් අභිධර්ම ක්‍රමයට රූප කලාප ආදිය සලකා බලමින් කෙරෙන භාවනා ක්‍රම මුල් බුදුසමයට ආගන්තුකය.

මුල් බුදුසමයේ එන සෑම භාවනා ක්‍රමයක්ම පදනම්ව ඇත්තේ ලෝකයේ සම්මත ව්‍යවහාරය අනුව සලකා බැලීමේ ක්‍රමවේදයන් මතය. උදාහරණයක් ලෙස සූත්‍ර පිටකයෙහි එන විදර්ශනා භාවනාවෙහි මරණය යන්න සලකා ඇත්තේ ලෝක සම්මත ව්‍යවහාරයේ එන සත්වයා කය හැරයාම ලෙස ය. නමුත් ථෙරවාදීහු මරණය යන පදය තවදුරටත් ගැඹුරු කරමින් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව පදාර්ථයන් නැතිවන තත්වයක් ආරෝපණය කර එය මරණයට සමාන කර විස්තර කරති. ථෙරවාදය මුල් බුදුසමයට වඩා කෘත්‍රීම ස්වරූපයක් දරන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත.

ලොව පැරණිතම භාවනා කෘතිය ලෙස සැලකිය හැකි විමුක්ති මාර්ගයෙහි එන විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම මූලික සූත්‍ර දේශනාවන්ට සර්වප්‍රකාරයෙන්ම අනුකූලය. එහි භාවනාව පෙළගස්වා ඇත්තේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම යන ඉලක්කයට අනුරූප වන පරිද්දෙනි. එබැවින් එම ක්‍රමවේදය මහා

සතිපට්ඨානසූත්‍රයේ අග කොටසේ ඇති සච්ච පරිග්‍රහ හෙවත් චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනා ක්‍රමයට සමරූපී වෙයි. මේ අනුව සලකා බලන කල විදර්ශනා භාවනාව වැඩිම සඳහා වඩාත් නිවැරදි ක්‍රමවේදය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ විමුක්තිමාර්ග කතුවරයා විසින් බව පැහැදිලිය.

## 20.

### චතුර්ධාතූමනසිකාරය විදර්ශනාවක් ලෙස වැඩීම

ධාතූමනසිකාර භාවනාව වඩන ආකාර කිහිපයක්ම සූත්‍ර පිටකයේ ඇත. මෙහි පහත දැක්වෙනුයේ විමුක්තිමාර්ගයෙහි දක්වා ඇති ධාතූමනසිකාරය විදර්ශනාවක් ලෙස වඩන ක්‍රමවේදයයි.

අපගේ ශරීරයද බාහිර ලෝකයද සෑදී ඇත්තේ පට්ඨි, ආපේ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතූන් කොට්ඨාශයන්ගේ සම්මිශ්‍රණයකිනි. එකී ධාතු කොට්ඨාශ හතරෙන් ගුණ සතරක් නිවේදනය කරයි. පට්ඨි යන්නෙන් තද ගතියද ආපේ යන්නෙන් වැගිරෙන සුළු ස්වභාවයද තේජෝ යන්නෙන් රස්නයද නිදහසේ හමා යන ස්වභාවයද නියෝජනය කෙරෙයි.

ධාතු මනසිකාර භාවනාව විදර්ශනාවට හුරුව වඩන යෝගියා පළමු කොටම තමන්ගේ ශරීරයේ පට්ඨි ආපේ තේජෝ වායෝ යන ගුණයන් සතර ව්‍යාප්තව ඇති අයුරු නුවණින් සලකා මෙනෙහි කර අවබෝධ කර ගත යුතුය. මෙයාකාරවූ ගුණ සතරක් මිස සත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු හෝ ආත්මයක් තමන්

නොදකින බව වටහා ගත යුතුය. තවද තමන්ගේ කය බිඳී මරණයට පත්වූ කල එකී පදාර්ථ කොටස් බාහිර පරිසරයට මුසුවන බව අවබෝධ කර ගත යුතුය.

මෙයාකාරයෙන්ම අනුන්ගේ යයි කියන්නාවූ ශරීරයෙහිද මෙබඳුම ස්වභාවයක් ඇති බව යෝගියා මෙනෙහි කර අවබෝධ කරගත යුතුය.

ධාතු මනසිකාරය වඩන යෝගියාගේ සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් ආත්මයක් ඇත යන හැඟීම දුරුවී යයි. තවද මානය දුරුවීමට හේතු පාදක වෙයි.

## 21.

### සළායතන විහංග භාවනා ක්‍රමය

මෙය මූලික සූත්‍ර ධර්මයන්හි ඇතුළත් භාවනා ක්‍රමයකි. විමුක්ති මාර්ගයෙහි මේ භාවනා ක්‍රමය කොටස් තුනකින් යුක්තව අනුපිළිවෙලින් ගැඹුරු වන ආකාරයට විස්තර කර ඇත.

ආයතන යනු සංවේදන ඉන්ද්‍රියන් හෙවත් වින්දනය (වේදනා) උපදවන ස්ථානයන්ට කියන නමකි. මෙබඳු ආයතනයන් මූලික වශයෙන් සයකි. ඒවා සළායතන නම් වෙයි.

01. ඇස - රූප සංඥාව උපදවා ගැනීමට ඇස උපකාරී වෙයි. ඇසෙහි සිදුර තුළ ඇති උකුණු හිසක් ප්‍රමාණයෙන් යුතු චක්ෂු ප්‍රසාදය නම් ඔපය තුළින් රූප සංඥාව අසුලා ගනී. චක්ෂු ප්‍රසාදය පොපි ඇටයකින් අඩක් පමණ විශාලත්වය ඇති එකකි. මස්, ලේ, වායු, සෙම, දියර යන ස්ථරවලින් සෑදුණු අක්ෂි ගෝලය තුළ චක්ෂුප්‍රසාදය පිහිටයි. චක්ෂු ප්‍රසාදය කර්ම විපකෂ වශයෙන් පහළ වන දෙයකි.
02. කන - ශබ්දය අසුලාගනී. කන තුළ ගැඹුරට වන්නට බෝංචි කරලක ඇති බුච මෙන් කෙඳි සහිත තෙත්

ස්ථරයක් ඇත. ශබ්දය අසුලාගනුයේ ශ්‍රෝතප්‍රසාදය නම්වූ මෙම ස්ථරයේ ඇති සංවේදකයන්ගෙනි. මෙයද කර්ම විපාකෂ ලෙස බිහිවන්නකි.

03. නාසය - ගඳ සුවඳ අසුලාගනී. නාසය තුළ ඇති මල්කෙමියක් වැනි ව්‍යුහයක ඝාත ප්‍රසාද රූපය පිහිටයි. ගඳසුවඳට සංවේදී වන්නේ ඝාත ප්‍රසාද රූපයෙනි. මෙයද කර්ම විපාකෂ ලෙස බිහිවන්නකි.
04. දිව - රස අසුලාගනී. දිව මතුපිට ඇති නිල් මහනෙල් පොට්ටුවක හැඩැති ව්‍යුහයක් ජීවිතා ප්‍රසාද නම්වේ. ජීවායින් ආහාරයේ ඇති රසය අසුලා ගනී. මෙයද කර්ම විපාකෂ ලෙස පහළ වන්නකි.
05. කය -කායික ස්පර්ශය, උනුසුම ආදී ස්පර්ශ සංවේදන අසුලා ගනී. හිසකේ නිය දත් යන දැනීම් නොදැනෙන ස්ථාන හැර ශරීරයේ සෑම ස්ථානයකම පොට්ටුවක ප්‍රසාද රූප පිහිටයි. මෙයද කර්ම විපාකෂ ලෙස පහළ වන්නකි.
06. මන - සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වයයි.

මෙකී වක්ෂු, ශ්‍රෝත, ඝාත, ජීවිතා, කාය, මන යන සලායතනයන් අභ්‍යන්තර ආයතන නම් වේ. සත්වයා වින්දනයන් ලැබීමට හේතුව මෙකී ආයතනයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය මිස අනෙකක් නොවන බව යෝගියා කල්පනා කොට වටහා ගත යුතුය. මෙකී ආයතනික ක්‍රියාකාරිත්වය හැරුණු කොට නිත්‍ය සුඛ ආත්ම

ස්වරූප දරන නාම රූප කිසිවක් නොමැති බව යෝගියා වටහා ගත යුතුය.

මෙයාකාරයෙන් සලායතන විභංගය සය ආකාරයකට ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියට අදාලව වෙන වෙනම ප්‍රගුණ කර පොදුවේ කරුණු සලකා බලන්න. ඉන් අනතුරුව දොළොස් ආකාර විභංගය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ දරන්න.

මෙහිදී මුලින් සලකන ලද ආයතන සය අභ්‍යන්තර ආයතන ලෙස මතක තබා ගන්න. අභ්‍යන්තර ආයතන වෙත සංවේදන ලබාදීම බාහිර ආයතන වල කාර්යය වේ. මෙයාකාරයෙන් බාහිර ආයතන සයකි.

01. රූප - ඇසට හසුවන බාහිර රූපයයි.
02. ශබ්ද
03. ගන්ධ
04. රස
05. ස්පර්ශ
06. ධම්ම- සිතට අසුවන අරමුණු

වශයෙන් බාහිර රූප සයකි. මෙකී බාහිර රූප අභ්‍යන්තර රූපයෙහි ස්පර්ශ වීමෙන් රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ ධම්ම යන සංඥාවන් සත්වයා අසුලා ගනී. මෙහි ඇසට හසුවන සංඥාව පමණක් දුරස්ථ ස්පර්ශයන් වන අතර අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන් සෑම එකකදීම ප්‍රසාද රූපයෙහි බාහිර රූපය සත්‍ය වශයෙන්ම ගැටීම තුලින් සංඥාව උපදියි.

සලායතන විභංග භාවනාව වඩන යෝගියා බාහිර රූපයන් එක එක විශේෂයෙන් සලකා බලමින් බාහිර රූපයන් නිසා සංවේදන බිහිවනවා මිසක සංවේදන අසුලාගන්නා සත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු ආත්මයක් කියා දෙයක් පරමාර්ථ ලෙස නොපවතින බව වටහා ගනී.

මෙයාකාරයෙන් බාහිර හා අභ්‍යන්තරික ලෙස ආයතන දොලොස ආකාරයකට විභාග කරන යෝගියා අවසානයේ සලායතන විභංගය දහ අට ආකාරයකට ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

මේ සඳහා බාහිර ආයතන සය, අභ්‍යන්තර ආයතන සය හා ප්‍රසාද රූප සය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුය. දැන් අපි මෙයාකාරයෙන් අවබෝධතා ඥාන දියුණු කරගනිමු.

- 01. ඇස අභ්‍යන්තර ආයතනයයි. චක්ෂුප්‍රසාදය යනු ඇසෙහි පවත්නා ප්‍රසාද රූපයයි. බාහිර රූපය ඇසෙහි චක්ෂු ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටීමෙන් රූප සංඥාව බිහිවෙයි.
- 02. කන අභ්‍යන්තර ආයතනයයි. ශ්‍රෝතප්‍රසාදය යනු කනෙහි පවත්නා ප්‍රසාද රූපයයි. බාහිර ශබ්දය ශ්‍රෝතප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටීමෙන් ශබ්ද සංඥාව බිහිවෙයි.
- 03. නාසය අභ්‍යන්තර ආයතනයයි. ඝාතප්‍රසාදය යනු නාසයෙහි පවත්නා ප්‍රසාද රූපයයි. බාහිර ගන්ධය නාසයෙහි ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටීමෙන් ගන්ධ සංඥාව බිහිවෙයි.

- 04. දිව අභ්‍යන්තර ආයතනයයි. ජීවිතාප්‍රසාදය යනු දිවෙහි පවත්නා ප්‍රසාද රූපයයි. බාහිර රසය දිවෙහි ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටීමෙන් රස සංඥාව බිහිවෙයි.
- 05. කය අභ්‍යන්තර ආයතනයයි. කායප්‍රසාදය යනු ඇසෙහි පවත්නා ප්‍රසාද රූපයයි. බාහිර ස්පර්ශය කයෙහි කාය ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටීමෙන් පොට්ඨබ්බ සංඥාව බිහිවෙයි.
- 06. මනස අභ්‍යන්තර ආයතනයයි. මනාප්‍රසාදය යනු මනසෙහි පවත්නා ප්‍රසාද රූපයයි. සිතට අරමුණු වන දෙය මනසෙහි ප්‍රසාද රූපයෙහි ගැටීමෙන් ධම්ම සංඥාව බිහිවෙයි.

මෙයාකාරයෙන් ආයතනවල ප්‍රසාද රූප හා ගැටීමෙන් සංඥාව උපදින බව යෝගියා සයාකාරයකින් වටහා ගත යුතුය.

දැන් මෙයාකාරයෙන් සිතන්න. ඇස අනිත්‍යය. චක්ඡු ප්‍රසාද රූපය අනිත්‍යය. බාහිර රූපය අනිත්‍යය. එමනිසා ඒ තුනේ සංයෝගයෙන් තැනුණු රූප සංඥාව අනිත්‍යය. එම නිසා රූප සංඥාව දුකට හේතුවේ. දුක් නිසා ආත්ම හෝ සාර ලෙස ගත නොහැකිය. අනාත්ම වේ. මෙයාකාරයෙන් අනිත්‍ය සංඥාව සයාකාරයකටද දුක් සහගත බව සයාකාරයකටද අනාත්ම සංඥාව සයාකාරයකටද ආදී ලෙස තේරුම්ගන්න.

මේ හේතුව නිසා සියළු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය වෙති. දුක් සහගත වෙති. අනාත්ම වෙති යන අවබෝධයට පැමිණෙන්න.

මෙය (විස්තරාත්මක) සලායතන විභංග භාවනා ක්‍රමයයි.

## 22.

## පටිච්ච සමුප්පාද භාවනා ක්‍රමය

පටිච්ච සමුප්පාදය මුල් බුදුසමයේ ප්‍රධානතම ඉගැන්වීම් වලින් එකකි. එය මුල් බුදුසමයෙහි මධ්‍ය දේශනාව ලෙසින්ද හැඳින්වෙනු ලැබේ. බුදු දහම අනුව අපගේ ජීවිතය මේ ආත්මභවයෙන් අවසන් නොවේ. අපි පෙර ආත්මභාවයක සිට මේ ආත්මභාවයට පැමිණියෙමු. මෙම ආත්මභාවය අවසානයේ මරණයට පත්ව ඊළඟ ආත්මභාවය ලැබීම යනාදී අනුක්‍රමයක් එකදිගට ගලාගෙන යාම සිදුවේ. මෙකී අනුක්‍රමය හටගනුයේ හේතු එල සබඳතාවන් ගණනාවක ප්‍රතිඵල හැටියටය. මෙහිදී හේතුව, ප්‍රත්‍යය, ඵලය යන වදන් යෝගියා පළමු කොටම වටහා ගත යුතුය. මේ පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර අහිධර්ම පිටකයේ පටිච්චානුප්‍රකරණයේ ඇතුළත් වෙයි.

මෙහි හේතුව යනු කිසියම් ඵලයක් හටගැනීමට අවශ්‍ය වන ක්‍රියාකාරීත්වයි. ඵලය යනු එකී හේතුව මත උපදින යම් දෙයකි. ප්‍රත්‍යය යනු ඵලයේ රඳාපැවැත්මට ආධාර වන දෙයකි. කිසියම් හේතුවක් මත ඵලයක් බිහිවූ පසු එම ඵලය ඉදිරියේ උපදින ඵලයකට හේතුව හෝ ප්‍රත්‍යය වියහැකිය. තවද මෙයාකාරයෙන් හේතුවේ

දාමයක් නිර්මාණය විය හැකිය. සත්වයා සසර සැරි සරනුයේ හේතුවල දාමයක ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා බව පැහැදිලිය. ඒ හේතුවලදාමය නිරාකරණය කරනු ලබන්නේ මෙකී පටිච්ච සමුප්පාද ව්‍යාකරණයෙනි.

මූලික සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඇතුළත් පටිච්චසමුප්පාද සූත්‍රයේ සහ මහානිදාන සූත්‍රයේ පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තර ඇතුළත්ය. මෙහි පහත දැක්වෙන පටිච්ච සමුප්පාද විභංගය විමුක්ති මාර්ගයෙහි ඇතුළත්වුවකි. එම විස්තරය මූලික සූත්‍රයන්හි දැක්වෙන විස්තරවලට තරමක් වෙනස් නමුත් පුද්ගලාකාර සරල බවක් එහි අන්තර්ගතය. පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව වඩන යෝගියා එම භාවනාව උද්දේශ විභංග ක්‍රමය අනුව ප්‍රගුණ කළ යුතු අතර අනුලෝම ප්‍රතිලෝම ලෙස එය වැඩීම කළ යුතුය. උද්දේශ විභංග ක්‍රමයට භාවනාව වඩන යෝගියා පළමුව මාතෘකා පාඨ සිහිපත් කර ඉන් අනතුරුව නුවන මෙහෙයවමින් එහි අර්ථයද එහි සත්‍යතාවද ජීවිතය හා සසඳමින් මෙනෙහි කර අවබෝධ කරගත යුතුය. යම් පුද්ගලයෙකු පටිච්ච සමුප්පාදය ගැන අවබෝධ කළ වහාම මාර්ගඵලයකට පැමිණෙන බව ධර්මයෙහි සඳහන්ය.

**පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව ප්‍රගුණ කරන ආකාරය**

- 01. අවිජ්ජා - සත්වයා සසර බැඳ තබනුයේ අවිද්‍යායි අවිද්‍යාව යනු චතුරාර්ය සත්‍යය නොදන්නා කමයි. චතුරාර්ය සත්‍යය නොදත් යෝගියා දුක්ඛ සත්‍යය නොදනියි. දුක නොදන්නා කම නිසා දුකට හේතුව වන තෘෂ්ණාව ගැන

නොදනියි. තෘෂ්ණාව ගැන නොදන්නා නිසා දුකෙන් මිදීමක් ගැන නොදනියි. දුකෙන් මිදීමක් ගැන නොදන්නා ඔහු දුකෙන් මිදෙන මාර්ගය අනුගමනය නොකරයි. මෙයාකාරයෙන් දුක්බ සමුදය නිරෝධ මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය නොදත් කමින් සත්වයා තෘෂ්ණාව උපදවාගෙන දුක් සහගත සසර සයුරෙහි සැරිසරයි.

02. සංඛාරා - කාය සංඛාර, වචී සංඛාර, මනෝ සංඛාර වශයෙන් සංස්කාරයන් තුන් ආකාරය. පටිච්ච සමුප්පාදය අනුව සංස්කාරයන් යනු හේතුවල වශයෙන් ඇතිවන එහා මෙහාවීම් සකස්වීම් ආදියයි. අවිද්‍යාව නිසා සත්වයා මව් කුසයට කරන බලපෑම් වශයෙන් ඇතිවන වෙනස්කම්මෙහි සංස්කාර ලෙස අර්ථ දැක්වෙයි.
03. විඤ්ඤාණ - සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණ හටගනී. මෙහි විඤ්ඤාණ යනු පෙර කී සකස් වීම් නිසා සුදුසු තත්වයට පැමිණි මව්කුසෙහි ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමයි. ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය යනු හාපුරා කියා සත්වයා මව්කුස තුලට පැමිණ ලබන දැනුවත්වීමයි.
04. නාමරූප - පෙරකී ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය ඇසුරු කර නාම ධර්ම නම්වූ සිතුවිලි ක්‍රියාකාරීත්වය ද රූප ධර්ම නම්වූ රූප කොට්ඨාශයන්ද පහල වේ. විකසනය වේ.
05. සලායතන - මෙකී නාමරූප ඇසුරු කරගෙන මව්කුසේ සිටින සත්වයාගේ ඇස, කන නාසය

ආදී ඉන්ද්‍රියයන් වර්ධනය වීම, විකසනය වීම ඇරඹෙයි.

06. එස්ස - මෙයාකාරයෙන් සලායතන වර්ධනය වීම නිසා මව්කුස සිටින සත්වයාට ස්පර්ශ ස්වභාවයෙන් සංවේදනයන් දැනෙයි.
07. වේදනා - පෙරකී ස්පර්ශය නිසා සැප, දුක්, උපේක්ෂා යන ත්‍රිවිධ වේදනා උපදී.
08. තෘෂ්ණා - පෙරකී වේදනාවන් සැප හෙවත් ඉෂ්ඨ ස්වරූපයේ වන කල්හි එය නැවත නැවත විඳීමේ තෘෂ්ණාවක් උපදී.
09. උපාදාන - මෙකී තෘෂ්ණාව නිසා කාම උපාදාන දිට්ඨි උපාදාන, භව උපාදාන අවිජ්ජා උපාදාන යන සතර ආකාර ඇලීමි හටගනී.
10. භව - මෙකී ඇලීමි හෙවත් උපාදාන හේතුවකට සත්වයා භවයෙහි තවදුරටත් අල්ලාගෙන සිටියි. භවය යනු උත්පත්තිය ලබන මිනිස් ලෝක ආදී භවයන්ය.
11. ජාති - මෙකී භවයට සත්වයා බැඳීම මත ඔහු මව්කුස තුළ මෝරාගොස් උපත හෙවත් ජාතිය සිදුවේ.
12. ජරා මරණ - උපත නිසා ජරා මරණාදී විපතට පත්වීමට සත්වයාට සිදුවෙයි.

අනුලෝම පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව වඩන යෝගියා මව්කුසේ පිළිසිඳගන්නා මිනිසෙකු හෝ

නිරිසනෙනකු එහි වර්ධනය වී මෙලොව ඵලිය දකින ආකාරය මෙයාකාරයෙන් මෙනෙහිකර අවබෝධ කර ගත යුතුය.

මෙකී හේතුවල දාමය උපනිස්ස මහරහතන් වහන්සේ විසින් විස්තර කර ඇත්තේ එපරිද්දෙනි.

අවිද්‍යාවෙහි හේතුව කුමක්ද? අවිද්‍යාවට වෙන හේතුවක් නැත. අවිද්‍යාව නිසාම අවිද්‍යාව උපදියි. (මෙය හරියට පැදුරක් වැසීමට තව පැදුරක් ඒ මත එලීමට සිදුවීම වැනි දාමයක් නිර්මාණය වන අවස්ථාවක් ලෙස තේරුම් ගැනීමට හැකිය.) සත්වයා මව්කුස කරා එනුයේ අවිද්‍යාව නිසාය. අවිද්‍යාව නිසාම මව්කුසට පැමිණි සත්වයා ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන් වර්ධනය වීමේදී දුර්වලවූ රූප සංඥා ආදී සංඥාවන් අහුලා ගනී. ඇසෙන් රූප දකින විට තෘප්තිමත් වන පෘතග්ජන සත්වයා එම රූපය වින්දනය කරමින් තෘෂ්ණාවක් උපදවයි. මෙයාකාරයෙන් ඔහු රූපය රසවිඳිනුයේ අවිච්ඡාවෙන් සත්‍යය යටපත් කර දමා ඇති බැවිනි. මව්කුස උපන් ජීවියා අවිද්‍යාව නිසාම උපතක් බලාපොරොත්තුවෙයි. මේ හේතුවෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය ආශ්‍රය කරගෙන නාමරූප ධර්මතා බිහිවෙයි. සලායතන මෝරා වැඩෙයි. සලායතනයන්හි අරමුණු ස්පර්ශවීම් හේතුවෙන් වේදනා උපදියි. වේදනාව නිසා පෙරකී පරිදි අවිද්‍යාව පදනම්ව තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව නිසා පෙරකී පරිදි ඇලීම් හෙවත් උපාදාන හටගනී. උපාදානය නිසා සත්වයා උපත ලබන තුරු මව්කුස ඇසුරු කරමින් වාසය කර මෙලොවට බිහිවෙයි. මෙයාකාරයෙන් මෙලොවට බිහිවූ සත්වයා අනිවාර්යයෙන්ම ජරා මරණාදී දුකට පත්වෙයි.

පටිච්ච සමුප්පාද විස්තරයෙහි එන කරුණු දොළසෙන් අවිද්‍යාව, තෘෂ්ණාව සහ උපදානය ආශ්‍රවයන් වේ. සංස්කාර හා භව යන්න ක්‍රියාවන් වේ. ඉතිරි අංග සතම ප්‍රතිඵලයන් වෙයි.

තවද පටිච්චසමුප්පාදයෙහි බරපතල සන්ධිත් නැතහොත් ගැඹුරෙන් නුවන මෙහෙයවා අවබෝධකරගත යුතු සන්ධිත් තුනකි.

- 01. සංඛාර-විඤ්ඤාණ සන්ධිය: සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය පහළ වේය යන්න සරල අර්ථයෙන් නොගත යුතුය. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය පහළවීම සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. පූර්වකෘත කර්මබලය හේතුකොටගෙන වර්තමාන භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය හටගැනීම එම ක්‍රියාවලියයි.
- 02. වේදනා-තෘෂ්ණා- උපදානා:වර්තමාන වේදනාවන් නිසා අනාගතයේ එම වේදනාවන් විදීමට කැමැත්තෙන් සිදුවන අල්ලා ගැනීම මෙයින් අදහස්වේ. වේදනාව වර්තමාන කාලයට අයත් අතර උපදානය අනාගත වේදනාවන් සම්බන්ධව කෙරෙන අල්ලා ගැනීමයි.
- 03. භව -ජාතිය:මෙහිදී වර්තමාන කෙළෙසුන් නිසා අනාගත භවය ඇතිවන්නේය යන කරුණ අදහස්වෙයි.

අනුලෝම පටිච්ච සමුප්පාදයට අදාලව තවත් වැදගත් කරුණක් මතක තබා ගත යුතුය. පව් කළ තැනැත්තා මරණාසන්න වූ කල්හි බියට පත්වේ.

අසහනයට පත්වෙයි. නැතහොත් සිහි විකල්වෙයි. මෙයද පවිකල අය මරණින් මතු දුගතියෙහි උපත ලැබීමට එක් හේතුවකි.

පටිච්ච සමුප්පාදය අනුලෝම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවක් ලෙස ප්‍රගුණ කර එය ප්‍රතිලෝම ලෙසද ප්‍රගුණ කළ යුතුය. අනුලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය හරිහැටි අවබෝධ කරගත හොත් ප්‍රතිලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය ඉතා පහසුවෙන් වැටහේ. අපි දැන් ප්‍රතිලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කිරීම සඳහා අභ්‍යාස කරමු.

1. අවිජ්ජා (අවිද්‍යාව) යනු චතුරාර්ය සත්‍යය නොදන්නා කමයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත් යෝගියා දුක්ඛ සත්‍යය දනියි. දුකට හේතුව වන තෘෂ්ණාව ගැන දනියි. තෘෂ්ණාව ගැන දන්නා නිසා තෘෂ්ණාවෙන් මිදීමෙන් දුකෙන් මිදීම සිදුවන බව දනියි. දුකෙන් මිදීම ගැන දන්නා ඔහු දුකෙන් මිදෙන මාර්ගය අනුගමනය කරයි. එලෙස අනුගමනය කර අවිද්‍යාව මුලිනුපුටා දමයි. අවිද්‍යාව නැති තැන පෙර කී තෘෂ්ණාව පහළ නොවෙයි.
2. එමනිසා සංඛාරා හෙවත් මව්කුසට ඇතුළුවීමට දරන උත්සාහය ඇති නොවේ. අවිද්‍යාව අවසන් නිසා සත්වයා මව් කුසයට කරන බලපෑම් වශයෙන් ඇතිවන වෙනස්කම් ඇතිවීම ආරම්භ නොවේ.
3. සංස්කාර හෙවත් කළල රූප විකසනය ආරම්භ නොවීම නිසා ප්‍රතිසන්ධි විඥ්ඥාණ විඤ්ඤාණය මව්කුස බැස ගැනීමක් සිදු නොවේ.

4. පෙරකී ප්‍රතිසන්ධි විඥ්ඥානය ඇසුරු කර නාම ධර්ම නම්වූ සිතුවිලි ක්‍රියාකාරීත්වය ද රූප ධර්ම නම්වූ රූප කොට්ඨාශයන්ද පහල වන බැවින් ප්‍රතිසන්ධි විඥ්ඥාණය බැස නොගත් තැන කළල රූපයක් විකසනය නොවේ.
5. එසේ නාමරූප ධර්ම හටගැනීමක් නොමැති තැන ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන් වර්ධනය වීම විකසනය වීමක්ද නැත.
6. සලායතන වර්ධනය වීමක් නැති බැවින් ස්පර්ශ ස්වභාවයෙන් සංවේදනයන් ද නොදැනෙයි.
7. පෙරකී ස්පර්ශය නොමැති නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා යන ත්‍රිවිධ වේදනා නූපදී.
8. වේදනා නොමැති තැන තෘෂ්ණාව නූපදී.
9. මෙකී තෘෂ්ණාව නැති නිසා කාම උපාදාන දිට්ඨි උපාදාන, භව උපාදාන අවිජ්ජා උපාදාන යන සතර ආකාර ඇලීම් හට නො ගනී.
10. මෙකී ඇලීම් හෙවත් උපාදාන නොමැති කම හේතුකොට සත්වයා භවයෙහි තවදුරටත් අල්ලාගෙන සිටීමක්ද නැත. භවය යනු උත්පත්තිය ලබන මිනිස්ලෝක ආදී භවයන්ය.
11. මෙකී භවයට බැඳීම නැති බැවින් මව්කුස තුල මෝරාගොස් උපත හෙවත් ජාතිය සිදුවීමක්ද නැත.

12. උපතක් නැති තැන නිසා ජරා මරණාදී විපතට පත්වීමක් ද නොමැත.

ප්‍රතිලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය මෙයාකාරයෙන් මෙතෙහි කර අවබෝධ කර ගත යුතුය

යෝගියා තමන්ට පූර්ණ අවබෝධය ලැබෙන තුරු පහත සඳහන් පරිදි අභ්‍යාස කළ යුතුය.

01. අවිජ්ජාව නිසා සංඛාර හටගනී ආදී ලෙස අනුලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය මාතෘකා වශයෙන් මෙතෙහි කරන්න.
02. පෙර කී ලෙස අනුලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කර ගැනීමට මානසික අභ්‍යාස කරන්න.
03. අවිජ්ජා නිරෝධයෙන් සංඛාර නිරෝධ වේ ආදී ලෙස ප්‍රතිලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය මාතෘකා ලෙස මෙතෙහි කරන්න.
04. ඉහත සඳහන් ලෙස ප්‍රතිලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය විස්තරාත්මකව අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව අනුලෝම ප්‍රතිලෝම ලෙස වැඩීම

තවද අනුලෝම පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව වඩන යෝගියා හේතුව හා ප්‍රත්‍යය වෙන් කර හැඳින් ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

01. ඉපදීමට හෙවත් ජාතියට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය වනුයේ භවයයි.

02. භවයට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය උපාදානයයි.
03. උපාදානයට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය තෘෂ්ණාවයි.
04. තෘෂ්ණාවට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය වේදනාවයි.
05. වේදනාවට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය ස්පර්ශයයි.
06. ස්පර්ශයට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය සලායතනයන්ය.
07. සලායතනයන්ට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය නාමරූපයි.
08. නාමරූපයන්ට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය විඤ්ඤාණයයි.

ප්‍රතිලෝම පටිච්ච සමුප්පාදය සලකා බැලීමේදී හේතුව නැතිවීමෙන් ප්‍රතිඵලය නූපදීමත් ප්‍රත්‍යය නැතිවීමෙන් ප්‍රතිඵලයට හානිවීමත් යන කරුණු මත පටිච්ච සමුප්පාද දාමය නැවතී යන ආකාරය අවබෝධ කර ගත යුතුය.

මෙය පටිච්ච සමුප්පාදය විදර්ශනා භාවනාවක් ලෙස වැඩිමේ ක්‍රමයයි.

පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධයෙන් මාර්ගඵල ලැබෙයි. එම අභ්‍යාසය නිසා මාර්ගඵල නොලැබුණ අයද එහි පිනෙන් දෙවිලොව යෑමේ ස්වභාවයක් ඇති බව විමාන වස්තුවේ සඳහන් විස්තර අනුව පෙනෙයි.

## 23.

## ආර්ය සත්‍ය භාවනාව

අර්හත්ඵලය ලැබීමට කැමති යෝගීන් විසින් වැඩිය යුතු වැදගත්ම භාවනා කර්මස්ථානය වනුයේ චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාවයි. චතුරාර්ය සත්‍යය යනු දුක්ඛ සමුදය නිරෝධ මාර්ග යන ආර්ය සත්‍ය හතරයි. චතුරාර්ය සත්‍යයේ මුල්ම කොටස වන දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධයෙන් සෝවාන්ඵලය ලැබෙයි. ආර්ය සත්‍ය සතරම අවබෝධ වීමෙන් අර්හත්ඵලය ලැබෙයි.

චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව වඩනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ විස්තරාත්මක කරුණු දැන සිහියේ තබා ගත යුතුය. ඒ සඳහා මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන චතුරාර්යසත්‍ය විස්තරය හෝ මූලික සූත්‍රයක සඳහන් චතුරාර්ය සත්‍ය විස්තරය දැන ගැනීම සුදුසුය. මෙහි පහත දැක්වෙනුයේ මහා සතිපට්ඨානසූත්‍රයට අනුකූලව සකස් කළ චතුරාර්යසත්‍ය විස්තරයකි.

## දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ විස්තරය

සත්වයා දුකට පත්වන අවස්ථා බොහෝය. ඉපදීම, වයසට යාම, ලෙඩවීම, මිය යන්නට සිදුවීම,

ශෝකය, හඩාවැටීම, දුක්වීම, දොම්නස, තෙහෙට්ටුව දුක් සහගතය. තවද ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීමද අප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීමද දුකකි. කැමති දෑ නොලැබීම දුකකි. කෙටියෙන් පවසතොත් පංච උපාදානස්කන්ධයම දුකකි.

මහා සනිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මිලඟට එන්නේ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයකි. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ භාවනාව වඩන යෝගියා මෙහි පහත ඉගැන්වෙන විස්තර හොඳින් ඉගෙන තේරුම්ගෙන අවසානයේ පංච උපාදානස්කන්ධයම දුකකි යන නිගමනය වෙත ඵලභිය යුතුය. මෙම නිගමනය වෙත ඵලභීම දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කිරීම නම් වෙයි. සියළු සංස්කාරයන් දුකට මුල්වන බව නැතහොත් පංච උපාදානස්කන්ධයම දුකක් බව වටහා ගන්නා යෝගියා එයින්ම සෝතාපන්න ඵලයෙහි පිහිටන බව සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වෙයි.

1. ඉපදීමේ දුක මෙසේ විස්තර කරනු ලැබේ. සත්වයන් වී උපත ලබන්නට සිදුවීම, හටගැනීම, පිළිසිඳ ගැනීම, බිහිවීම, පංචස්කන්ධය සහ ෂඩ් ඉන්ද්‍රියයන් පහළවීම ඉපදීම නම් වූ දුකයි.
2. ජරාව හෙවත් දිරීම මෙයාකාරය. වයසට යාම, කය දිරා යාම, අවයව බිඳී යාම, කෙස් පැසීම, සම රැළිවැටීම, ආයුෂ ගෙවීම, ඉන්ද්‍රිය දුර්වල වීම, දිරීම හෙවත් ජරාව නම්වූ දුකයි.
3. මරණය නම්වූ දුක මෙයාකාරය. චුතවීම, චුතවීමේ ස්වභාවය, කය බිඳීයාම, අතුරුදහන් වීම,

මියයාම, කාලක්‍රියා කිරීම, ස්කන්ධයන් බිඳීයාම, ශරීරය හැරදැමීම, ජීවිතේන්ද්‍රිය සිඳීයාම මරණය නම්වූ දුකයි.

4. ශෝකවීම නම්වූ දුක මෙයාකාරය- විවිධාකාර විපත් වලට භාජනය වී ශෝක වීම, ශෝකයෙන් පසුවීම, ශෝකාකූල බව, අභ්‍යන්තරික ශෝකය, අභ්‍යන්තරික හා බාහිරට පෙනෙන ශෝකය මෙයින් අදහස් කෙරෙයි.
5. පරිදේව නම් වූ දුක මෙපරිදි වෙයි.-කරදරයන්ට පත්ව හඬා වැළපීම, හඬන බව, වැළපීම, හැඬු බව, වැළපුනු බව මෙයින් අදහස් වෙයි.
6. දුක්ඛ නම්වූ දුක මෙපරිදි වෙයි.- කායික දුක්, වේදනාවන්, කායික ස්පර්ශයෙන් හටගත් දුක්, රළු වේදනාවන් මෙයින් අදහස් වෙයි.
7. දෝමනස්ස නම් වූ දුක මෙපරිදි වෙයි.-සිතේ දුක, සිතේ වේදනාව, මනසෙහි හටගත් දුක යනාදිය මෙයින් අදහස් වෙයි.
8. උපායාස නම් දුක මෙපරිදි වෙයි.- ව්‍යසනයන්ට හා ගැටළු වලට මුහුණ දීමෙන් හටගත් මානසික තත්වය, දැඩි මහන්සිය, වෙහෙස, තෙහෙට්ටුව උපායාස නම් වෙයි.
9. අප්‍රියයන් සමග එක්වීමේ දුක මෙපරිදි වෙයි. අනිෂ්ට වූත්, සිත් නොගන්නා වූත්, දියුණුව, යහපත හෝ ආරක්ෂාව පිණිස නොපවත්නාවූත් රූප,

ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (සිතට බලපාන මානසික තත්වයන්) යන දේ සමග එකවීමේදී ඇතිවන දුක මෙයින් අදහස් වෙයි.

10. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක මෙපරිදි වෙයි. ඉෂ්ට වූත්, සිත් ගන්නා වූත්, දියුණුව, යහපත හෝ ආරක්ෂාව පිණිස පවත්නාවූත් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (සිතට බලපාන මානසික තත්වයන්) යන දෙයින් වෙන්වීමේදී ඇතිවන දුක මෙයින් අදහස් වෙයි.
11. කැමති දෙයක් නොලැබීමේ දුක මෙපරිදි වෙයි.- සත්වයෝ ඉපදීම ස්වභාවය ඇතිව සිටිති. අනෙක් අප නොඉපිද සිටියේ නම් මෙවන් දුකක් අත් නොවන්නේ යැයි කල්පනා කළද එම ලාභය ඔවුන්ට හිමි නැත. එය දුකට හේතුවකි. සත්වයෝ ලෙඩවීම ස්වභාවය ඇතිව සිටිති. අනෙක් අප ලෙඩ නොවන්නේ නම් කොතරම් හොඳදැයි සිතුවද ඒ ලාභය ඔවුන්ට හිමි නොවේ. එයද දුකට හේතුවකි. සත්වයෝ මියයාම ස්වභාවය කොට සිටිති. අනෙක් අප මිය නොයන්නේ නම් කෙතෙක් හොඳදැයි සිතුවද එවන් ලාභයක් ඔවුන්ට අත් නොවේ. එයද දුකට හේතුවකි. සත්වයෝ හැඩීම ස්වභාවය කොට සිටිති. අනෙක් අපට නොහඬා සිටින්නට ඇතිනම් හොඳයැයි සිතුවද එවන් ලාභයක් ඔවුන්ට අත් නොවේ. එයද දුකට හේතුවකි. තවද සත්වයෝ දුකට පත්වන ස්වභාවය ඇතිව සිටිති. අනෙක් අප දුකට පත් නොවන්නේනම් හොඳයැයි සිතුවත් ඒ

ලාභය ඔවුන්ට අත් නොවේ. එයද දුකකි. තවද සත්වයෝ දොම්නසට පත්වන ස්වභාවය ඇතිව සිටිති. අනේ අප දොම්නසට පත් නොවන්නේනම් හොඳයැයි සිතුවත් ඒ ලාභය ඔවුන්ට අත් නොවේ. එයද දුකකි. තවද සත්වයෝ උපායාසයට පත්වන ස්වභාවය ඇතිව සිටිති. අනේ අප වෙහෙසට පත් නොවන්නේනම් හොඳයැයි සිතුවත් ඒ ලාභය ඔවුන්ට අත් නොවේ. එයද දුකකි. තවද රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදානස්කන්ධය සැලකුව කල එයද දුකකි.

රහතන්වහන්සේලාට කිසිදින දුකක් හට නොගන්නා බව සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වෙයි. රහතන්වහන්සේලා කිසිවක් උපාදාන කර නොගෙන ජීවත් වෙති. උන්වහන්සේලා පංචස්කන්ධය උපාදාන කර නොගන්නා බැවින් පංච උපාදානස්කන්ධයක් රහතන් වහන්සේලා කෙරෙහි බල නොපවත්වයි. දුකට මුල්වන්නේ මෙකී පංච උපාදානස්කන්ධයයි. රහතන්වහන්සේලාට දුකක් ඇති නොවන්නේ පංචස්කන්ධය කෙරෙහි උපාදාන ඇති නොකර ගන්නා නිසාය. එය මෙයාකාරයෙන් උදාහරණයක් ඇසුරෙන් තේරුම් ගත හැකිය.

දිනෙන් දින තමා වියපත්ව තම ඉන්ද්‍රියයන් විකල වෙන බව නොරහතෙකුට වැටහෙයි. මෙය දුකට හේතුවකි. රහතන්වහන්සේ පංචස්කන්ධයෙහි යථා ස්වභාවය දන්නා බැවින් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන දේ මමය මාගේය කියා

පැනවිය නොහැකි බව හොඳාකාරව දැනියි. එබැවින් උන් වහන්සේ කිසිදින මේ මාගේ ශරීරයයි යන පැනවීම සිදු නොකරති. එබැවින් තමාට අයත් නොවූ ශරීරය වියපත්ව දිරා යනු දැක්ම රහතන්වහන්සේට දුක පිණිස හේතු නොවේ.

**සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ විස්තරය**

චතුරාර්ය සත්‍යයේ සමුදය සත්‍යය අනුව දුකට හේතුවනුයේ තෘෂ්ණාවයි. මන්දයත් තෘෂ්ණාව නිසා උපාදාන ඇති කර සත්වයා ඉමක් කොනක් නොපෙනෙන සසර සයුරට තල්ලු කරන බැවිනි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අයත් සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ විස්තරයෙහි තෘෂ්ණාව හටගන්නා ආකාරය ගැන දීර්ඝ මෙන්ම අංග සම්පූර්ණ විස්තරයක් ඇතුළත් කර ඇත. ඒ අනුව යම් සංස්කාරයක් ප්‍රිය වූ හෝ මධුර වූ ස්වභාවය ගන්නේ යැයි සිතට දැනුනොත් එතැන්හි තණ්හාව උපදියි. එලෙස උපන් තණ්හාව විත්ත සන්තානයේ දිගටම රැඳී පවතියි. උදාහරණයක් ලෙස යම් රූපයක් ලස්සනයයි සිතුවනොත් ඒ රූපය කෙරෙහි කැමැත්තක් ඇතිවේ. ඒ රූපය නැවත නැවත දකින ආශාව සිතෙහි පැළපදියම් වෙයි. මෙම කරුණ "රූපං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජති. එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති" වශයෙන් පෙළෙහි සඳහන්ව ඇත. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳ පසුකාලීන විග්‍රහයන්හිදී මෙම කොටස විවිධාකාර ලෙස අර්ථ දැක්වීම නිසා තරමක අවුලක් හටගෙන ඇත. සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීමට යෝගීන් තරමක් පසුබට

වන්නේද එයාකාර ගැටළු සහගත අර්ථ දැක්වීම් තුළින් හටගන්නා අවිනිශ්චිතතාවයයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි තණ්හාව හටගන්නා ස්ථාන පිළිබඳව දක්වා ඇති විස්තරය මෙසේය.

1. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන අභ්‍යන්තර ආයතන ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.
2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (අරමුණු) යන බාහිර ආයතන පිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.
3. දැකීම (චක්ෂු විඤ්ඤාණය), ඇසීම (සෝත විඤ්ඤාණය), ආඝ්‍රාණය (සාන විඤ්ඤාණය), රස දැනීම (ජීවිහා විඤ්ඤාණය), පහස දැනීම (කාය විඤ්ඤාණය), සිතට දැනීම (මනෝ විඤ්ඤාණය) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.
4. ඇසෙහි අරමුණු ගැටීම (චක්ඛු සම්ඵස්සය), කනෙහි අරමුණු ගැටීම (සෝත සම්ඵස්සය), නැහැයෙහි අරමුණු ගැටීම (සාන සම්ඵස්සය), දිවෙහි අරමුණු ගැටීම (ජීවිහා සම්ඵස්සය), කයෙහි ස්පර්ශ වීම (කාය සම්ඵස්සය), මනසෙහි අරමුණු ගැටීම (මනෝ සම්ඵස්සය) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.
5. ඇසෙහි අරමුණු ගැටීම නිසා හටගත් වින්දනය (චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා), කනෙහි අරමුණු ගැටීම නිසා හටගත් වින්දනය (සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා), නැහැයෙහි අරමුණු ගැටීම නිසා හටගත් වින්දනය (සාන සම්ඵස්සජා වේදනා),

දිවෙහි අරමුණු ගැටීම නිසා හටගත් වින්දනය (ජීවිතා සම්ඵස්සජා වේදනා), කයෙහි ස්පර්ශ වීම නිසා හටගත් වින්දනය (කාය සම්ඵස්සය), මනසෙහි අරමුණු ගැටීම නිසා හටගත් වින්දනය (මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.

6. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම( අරමුණු) යන දේ හඳුනා ගැනීම (රූප සඤ්ඤාව, ශබ්ද සඤ්ඤාව, ගන්ධ සඤ්ඤාව, රස සඤ්ඤාව, පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤාව, ධම්ම සඤ්ඤාව) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම
7. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම( අරමුණු) යන දේ පිළිබඳ සංකල්පයන් (සංවේතනා)

ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.

8. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (අරමුණු) යන දේ පිළිබඳ තණ්හාව (තණ්හා) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.
9. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (අරමුණු) යන දේ පිළිබඳ විතර්කය (විතක්ක) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.
10. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (අරමුණු) යන දේ පිළිබඳ විචාරය (විචාරෝ) ප්‍රිය හෝ මධුර ලෙස සැලකීම.

## දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳ විස්තරය

දුක්ඛ නිරෝධය පිළිබඳ විස්තරයේදී තෘෂ්ණාව නැතිවීමෙන් දුක නැතිවන ආකාරය විස්තරාත්මකව පහදා දෙයි.

“දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යනු කුමක්ද? තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන්ම ක්ෂය කර එහි පැවැත්ම නවතා නිරුද්ධ කර අත්හැරීමෙන්, නැවත හටනොගන්නා සේ යම් දුකක් දුරු කළේද, බැඳීම් ඇලීම් අවසන් කළේද එය දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයයි.” දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍ය විස්තරයේ දැක්වෙන පරිදි තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණ වූ කල්හි ලොව පවත්නා සියලු තෘෂ්ණාව දැනවන දේ ගැන ඇති ඇල්ම පහව යයි.

දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය අනුව භාවනා කරන යෝගියා පෙර සඳහන් තෘෂ්ණාව උපදින අවස්ථා හැට නුවනින් සලකා බලා එකී අවස්ථා හැටෙන් එකකට හෝ අදාළව ඇල්මක් පහල නොවීම තෘෂ්ණාවේ නිරෝධය බව වටහා ගත යුතුය.

## දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව යනු දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයයි. දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය ලෙස විස්තර වනුයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීමයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවෙහි එන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳ විස්තරය මෙසේය.

1. සම්මා දිට්ඨි - දුක, දුක හටගැනීම, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය යන කරුණු පිළිබඳ දැනුම සම්මා දිට්ඨියයි.
2. සම්මා සංකප්ප - නොකැඩීම් සංකප්ප හෙවත් කම් සැප දුරු කිරීමේ කැමැත්ත, අව්‍යාපාද සංකප්ප හෙවත් තරහ නොගැනීම, අවිහිංසා සංකප්ප හෙවත් හිංසාවෙන් වැලකී සිටීමේ කැමැත්ත යන කරුණු තුනයි.
3. සම්මා වාචා- බොරු, කේළාම්, පරුෂ වචන හා හිස්බස් නොකීම.
4. සම්මා කම්මන්ත- පරපණ නැසීම, නොදුන් දේ ගැනීම සහ කාමයේ වරදවා හැසිරීම යන ක්‍රියාවන්ගෙන් වැලකීමයි.
5. සම්මා ආජීව- අයහපත් ඇවතුම් පැවතුම් වලින් වැලකී තමන්ටත් අනුන්ටත් වැඩක් ම වන පරිදි ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාම සම්මා ආජීව නම් වෙයි.
6. සම්මා වායාම-නූපන් අකුසල් නූපදිනු පිණිස දරන වැයම, උපන් අකුසල් නසනු පිණිස වැයම, නූපන් කුසල් උපවනු පිණිස දරන වැයම හා උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කිරීමට දරන වැයම යන උත්සාහයන් හතර මෙයින් අදහස් වෙයි.
7. සම්මා සති- මනා සිහි නුවනින් යුතුව කයෙහි නියම ස්වභාවය දකිමින් ලෝකාස්වාදයේ ඇල්ම

දුරුකොට රාග ද්වේශ ව්‍යාපාද අභිධ්‍යා (දැඩි ලෝභය) දුරු කර වාසය කිරීම සම්මා සති නම් වෙයි.

8. සම්මා සමාධි-කාමයන් ගෙන් වෙන්ව අකුසලින් වෙන්ව ප්‍රථම, ද්විතීය තෘතීය හෝ චතුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කිරීම සම්මා සමාධි නම් වෙයි.

## 24.

### චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව වඩන ආකාරය

බුද්ධ කාලයේ වැඩ සිටි බොහෝ රහතන් වහන්සේලා එම තැනට පත්වූයේ චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව වැඩීමෙනි. මූලික සූත්‍රයන්හි එන චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව නිවැරදිව වඩන ආකාරය විමුක්ති මාර්ග යෙහි විස්තර කර දී ඇත.

01. චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව කරනුයේ ඇසීම, දැරීම හා මෙනෙහි කර අවබෝධ කර ගැනීම යන පියවර තුනකිනි.
02. පළමු කොටම චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ විස්තරය අසා දැන ගෙන හෝ කියවා කට පාඩමින් මතක තබා ගත යුතුය.
03. දැන් භාවනාවට සුදුසු තැනකට ගොස් හිඳගෙන ආර්ය සත්‍යයන් නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරමින් එය තේරුම් ගැනීමට හා අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

දීඝ නිකායේ සූත්‍ර ධර්මයන් කිහිපයකම පෙන්වා දී ඇති පරිදි සතරවන ධ්‍යානය දක්වා සිත සමාධිගත කිරීම තුළින් චතුරාර්ය සත්‍යය වඩා පහසුවෙන් අවබෝධ කරගත හැකි පරිදි මනස පිරිසිදුව ශක්තිමත් වෙයි.

## 25.

### විදර්ශනා ඥාන ලැබීම

භාවනාවේදී අනුපිළිවෙලින් ලැබෙන විදර්ශනා ඥාන ගැන විස්තරයක් මෙතැන් සිට දැක්වෙයි. මෙම කරුණු පිළිබඳව සූත්‍ර පිටකයේ විමුක්ති මාර්ගයේ සහ විසුද්ධි මාර්ගයේ එකිනෙකට වෙනස් විස්තර ඇති බව සැලකිල්ලට ගත යුතුය. විදර්ශනා ඥාන පිළිබඳ විස්තරය මෙතැන් සිට දැක්වෙන අතර එම විස්තර ලබා ගෙන ඇත්තේ විමුක්ති මාර්ගයෙනි.

#### සන සතර බිඳ ගැනීම

විදර්ශනා භාවනා කර්මස්ථානයක් තෝරාගෙන එය ප්‍රගුණ කරන යෝගියා මාර්ගඵල ලැබීමට කරන උත්සාහය තුළදී විදර්ශනා ඥාන නම්වූ සුවිශේෂී අවබෝධතා ඥාන ලබයි. මෙකී අවබෝධතා ඥාන ලැබීම නිවනට විකෙන් වික කිට්ටුවීමකි. මාර්ගඵලවලට පියවරෙන් පියවර ළංවීමකි. විදර්ශනා භාවනාව වඩන යෝගියා පළමුකොටම සන සතර පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබිය යුතුය. එම අවබෝධය සන සතර බිඳ දැමීම යනුවෙන් ව්‍යවහාර වෙයි. පෘතග්ජන සත්වයා ලෝක ස්වභාවය පිළිබඳ වැරදි වැටහීමිවල සිටින්නෙකි. එබඳු

වැරදි වැටහීම්වලට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් නම් අපගේ ආයතන හෙවත් සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් විසින් රූප රාමු එක් කර වික්‍රමයට ජවනිකාවක් නිර්මාණය කරන්නා සේ ව්‍යාජ මවා පෙන්වීම් සිදු කිරීමයි. එබඳු ව්‍යාජ මවා පෙන්වීම් සතරකි.

01. සමූහ සනය.-මෙලොව සන්තතික ලෙස ක්‍රියාත්මක වන සේ පෙනෙන සෑම දෙයක්ම කුඩා කුඩා දේවල් හා හිස් ඉඩකඩෙහි එකතුවකි. සත්වයෙකු යනු කුඩා අංශු රැසක හා හිස් ඉඩකඩෙහි එකතුවකි. ගංගාවක් ලෙස ගලා බසින්නේ කුඩා කුඩා ජල බිඳිතිය. මෙලොව ඇති සෑම දෙයක්ම පරමාණු නම්වූ කුඩා අංශුන්ගේ ළංවීම නිසා තනි තනි රූපයන් ලෙස සැකසී ඇත. අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් විසින් මවා පෙන්වන සත්වයන් පුද්ගලයන් සැබෑ ලෝකයේ නැත. මෙය අවබෝධයෙන් සමූහ සනය බිඳී යයි.

02. සන්තති සනය- බොහෝ කලක් පවතින්නේ යයි පෙනෙන දෙයක් ඇත්තටම සියුම් වශයෙන් කාලයත් සමග වෙනස් වෙයි. එබැවින් එකම දෙය ලෙස කීමට නොහැකිය. මෙම කරුණ අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සන්තති සනය බිඳී යයි.

03. කෘත්‍ය සනය-තනි ක්‍රියාවක් ලෙස පෙනෙන්නේ කුඩා කුඩා ක්‍රියාකාරකම් විශාල ගණනක එකතුවකි. උදාහරණ ලෙස අතක් එසවීම යනු කුඩා ක්‍රියාකාරකම් රාශියක එකමුතුවකි. එය අවබෝධයෙන් කෘත්‍ය සනය බිඳීයයි.

04. ආරම්භණ සහය- තනි අරමුණක් ලෙස පෙනුනද එක අරමුණක් තුළ සිතුවිලි ප්‍රවාහයක් ගලා යයි. විවිධාකාර සිතුවිලි ඒ අතර පහළ වෙයි. මෙය නොදැකීම ආරම්භණ සහයයි. මෙම කරුණ දැන ගැනීමෙන් ආරම්භණ සහය බිඳීයයි.

### නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය

විමුක්ති මාර්ගයේද විශුද්ධි මාර්ගයේද එන වැදගත් විදර්ශනා ඥානයකි. සත්වයා සැදුම් ලත් දේ නාම හා රූප ලෙස දෙකොට්ඨාශයකට බෙදිය හැකිය. ඒවා නාම ධර්ම හා රූප ධර්ම නම් වේ.

නාමය:- නාමය විස්තර කිරීම වඩා දුෂ්කර බව විමුක්ති මාර්ගයේ සඳහන්ය. නාමය යන්නෙන් සිතුවිලි පරම්පරාව අදහස් වෙයි. නාමයට භෞතික පැවැත්මක් නොමැත. නාමය එක්රැස්වීමක් නොමැත. එනම් සිතුවිලි ප්‍රවාහය ගලා යාම මිසක එක්රැස්වීමක් නැත. නාමය වේගවත්ය. දැන ගැනීම, සලකා බැලීම, දැනුවත් වීම නාම ගණයටම අයත්ය.

රූපය-රූපයේ රැස්වීමක් ගොඩ ගැසීමක් ඇත. රූපය නාමය මෙන් වේගවත් නැත. රූපය ඇවිදීයී. හාත්සිවෙයි. හේත්තු වෙයි. නැවෙයි. දිග හැරෙයි. නාමය ඒ ක්‍රියා හඳුනා ගනී. රූපය අප්පුඬි ගසයි. නාමය අප්පුඬි ගසමිසි දැන ගනියි. රූපය ගමන් කරන විට නාමය ගමන් කරමිසි දැන ගනියි.

මෙයාකාරයෙන් විදර්ශනා භාවනා කරන යෝගියා නාම ධර්ම හා රූප ධර්ම අමිශ්‍රව පවතින බවත් නාමරූප ධර්ම පමණක්ම ඇති නමුත් පරමාර්ථ වශයෙන් සත්ව පුද්ගල ආත්ම කියා දෙයක් නැති බවත් සත්ව පුද්ගල ආත්ම යනු පනවා ගැනීම් හෙවත් ප්‍රඥප්ති බවත් දැන අවබෝධ කර ගනී. මෙය නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය නමින් හඳුන්වනු ලබන අවබෝධයයි.

## 26.

## සත්‍යාවබෝධය සඳහා වන භාවනාව

සූත්‍ර පිටකයේ චතුරාර්ය සත්‍යය හා පටිච්ච සමුප්පාදය විස්තර කෙරෙන සූත්‍ර දේශනා අති විශාල සංඛ්‍යාවක් ඇතත් ඒ දෙක අතර සබඳතාව පෙන්නුම් කරන තැන් සොයා ගැනීම දුෂ්කරය. එනමුත් මුල් බැල්මටම පටිච්ච සමුප්පාදය හා චතුරාර්ය සත්‍යය එකිනෙක හා සම්බන්ධ වෙයි. චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව හා පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව තනි කර්මස්ථානයක් ලෙස වඩන ආකාරය විමුක්ති මාර්ගයේ විස්තර කර ඇත. විමුක්ති මාර්ගයේ එන විදර්ශනා ක්‍රමය පදනම්ව ඇත්තේද මෙකී සංකල්ප දෙක එක්ව අවබෝධ කිරීම ප්‍රධාන ඉලක්කය කර ගෙනය.

විමුක්ති මාර්ගයේ එන පරිදි පටිච්ච සමුප්පාදය හා චතුරාර්ය සත්‍යය එකට ගෙන පහත සඳහන් පරිදි තවදුරටත් සලකා බැලිය යුතුය.

දුකෙහි හේතු හා ප්‍රත්‍ය සලකා බැලීම

- ජරා මරණ වලට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය ජාතියයි.
- ජාතියට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය භවයයි.

- භවයට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය උපාදානයි.
- උපාදානවලට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය තෘෂ්ණාවයි.
- තෘෂ්ණාවට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය වේදනාවයි.
- වේදනාවට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය ස්පර්ශයයි.
- ස්පර්ශයට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය සලායතනයයි.
- සලායතන වලට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය නාමරූපයි.
- නාමරූපවලට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය විඤ්ඤාණයයි.
- විඤ්ඤාණයට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය සංස්කාරයි.
- සංස්කාරයන්ට හේතුව හා ප්‍රත්‍යය අවිද්‍යාවයි.

මෙයාකාරයෙන්ම දුක්ඛ නිරෝධයද පටිච්ච සමුප්පාදය සමඟ ගලපා ගත යුතුය.

මෙහි නිරෝධ යනු දුකෙහි නිරුද්ධ වීමයි.

- ජාතිය නැති තැන දුක නැති වෙයි.
- භවය නැති තැන උපාදාන නැතිවෙයි.
- උපාදාන නැති තැන තෘෂ්ණාව නැති වෙයි.
- අවිද්‍යාව නැති තැන විඤ්ඤාණය නැති වෙයි.
- අවිද්‍යාව නැති තැන සංස්කාර නැති වෙයි.
- උපත නැති තැන විඤ්ඤාණයද ජාති ජරා මරණ වැළඹීම ශෝකවීම ආදී දුක්ඛ නැතිවේ.
- වේදනාව නැති තැන තෘෂ්ණාව නැති වෙයි.

මෙයාකාරයෙන් තෘෂ්ණාව නැති තැන දුකද නැතිවන බව දැන ගත යුතුය.

මාර්ග සත්‍යයද මෙපරිදීම ගලපා ගත යුතුය.

දුක හටගන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධය තුළිනි. එබැවිනි දුක නැති කිරීමට උපාදාන නැති කළ යුතුය. උපාදාන නැති කිරීමට තෘෂ්ණාව නැති කළ යුතුය. තෘෂ්ණාව නැති කිරීම යනු ආකාර 108 කට උපදින්නාවූ තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි.

එකසිය අට වැදෑරුම් තෘෂ්ණාව

එකසිය අට වැදෑරුම් තෘෂ්ණාව මෙසේය.

01. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා යනුවෙන් තෘෂ්ණාවේ මූලික ආකාර තුනකි. කාම තණ්හා යනු පස්කම් සැපෙහි කැමැත්තයි. භව තණ්හා යනු උත්පත්ති භවය පිළිබඳ තෘෂ්ණාවයි. විභව තණ්හා යනු මතු භවයක් නැති බව සිතන අයට අදාලවූ තෘෂ්ණාවයි.
02. මෙකී තුන් ආකාර තෘෂ්ණාව එක්වූ, සෝත, ඝාන, ජීවිහා, කාය, මන යන අභ්‍යන්තරික ආයතන සයට අදාලව ඇතිවන විට ආකාර 18කි.
03. නැවත බාහිර ආයතන වන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම යන සයෙන් එකී තුන් ආකාරය ගුණ කළ විට ආකාර 18කි.
04. පෙරකී ආකාර 18 බැගින්වූ දෙක එක් කළ විට 36කි.

05. පෙරකී ආකාර 36 අතීත, වර්තමාන හා අනාගත යනුවෙන් තුන් කාලයට බෙදූ විට මුළු ආකාර ගණන 108කි.

තෘෂ්ණාව ජයගැනීම යනු මෙකී 108 ආකාරවූ තෘෂ්ණාව මුලිනුපුටා දැමීමයි.

## 27.

**ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව**

අශ්‍රැතවත් පෘතග්ජනයා සංස්කාර ධර්මයන් නිත්‍ය සුඛ ආත්ම වශයෙන් සලකයි. සියළු සංස්කාර ධර්මයෝ හේතු ප්‍රත්‍ය ඇතිව උපදිති. හේතු ප්‍රත්‍යවල නැසියාම නිසා සංස්කාරයෝද නැසී යති. එබැවින් සියළු සංස්කාරයෝ නැසෙන සුළු වෙති. වයධම්මා සංඛාරා යන පදයේ තේරුම එයයි. සංස්කාරයන් නැසියන සුළු බැවින් අනිත්‍ය වේ. අනිත්‍ය නිසා දුකට පෙරළෙයි. තමන්ට නොරිසි සේ වෙනස් වෙයි. එමනිසා සංස්කාරයෝ දුක් සහගත වෙති. තවද සංස්කාරයෝ ආත්ම ගුණයෙන් ශුන්‍ය වෙති. එම නිසා සංස්කාරයෝ අනාත්ම වෙති.

කර්මානුරූපව හා තෘෂ්ණාවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හටගන්නා නාමරූප පරම්පරාවක් මිස සත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු හෝ ආත්මයක් නොමැත. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වඩන යෝගියා සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ස්වභාවයන් සාරාංශ ලෙසද දීර්ඝ ලෙසද සලකමින් භාවනා කළ යුතුය. මේ භාවනාව කරුණු කාරණා ඵදිනෙදා ජීවිතය සමඟ ගලපමින් කළ යුතු එකකි. භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිත්‍ය සුඛ ආත්ම හැඟීම් අනුක්‍රමයෙන් තුනීවී දුරුව යයි.

## 28.

### අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තිය

නිවනෙහි අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත, අසංඛත යන ගුණ ඇත අනිමිත්ත යනු නිමිති රහිත බවයි. සුඤ්ඤත යනු හිස් බවයි. අසංඛත යනු සංස්කාරයන්ගෙන් නොසෑදුණු බවයි. නිවනේ එක් ගුණයක් වන නිමිති රහිත බවට සිත යොමුකර සමාධිගත වීම අනිමිත්ත සමාධියයි. අනිමිත්ත සමාධිය මාර්ගඵල ලාභීන්ට පමණක් විෂය වන එකක් බවද එය චතුර්ථධ්‍යානය දක්වාම ඉහළ නැංවිය හැකි බවද මූලික සූත්‍රයන්හි සඳහන්ය. සාමාන්‍යයෙන් සිත සමාධිගත කරනුයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීම භාවනා නිමිත්තට නැවත නැවතත් සිත යොමුකිරීම යන ක්‍රියාකාරකම් දෙක මගිනි. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීමේ ක්‍රමය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබෙයි. අනිමිත්ත සමාධියට සමවදිනුයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීමේ ක්‍රමයට වෙනස් ක්‍රමවේදයන් තුලිනි.

සෝවාන් ආදීවූ මාර්ගඵල සතරටම අදාලව පවත්නා මාර්ගඵල සමාපත්තීන් අනිමිත්ත සමාධියෙහි ආකාරයන් කිහිපයකි. අරූප ධ්‍යානයකට සමවැදී එතැනින් අනිමිත්ත සමාධියට සමවැදීමේ ක්‍රමයක්ද සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වෙයි. සෑම මාර්ගඵලයකටම අදාලව ඵල සමාපත්තියක් ඇති බව විසුද්ධි මාර්ගයේ

දැක්වෙයි. විසුද්ධිමාර්ගය අනුව සෑම මාර්ගඵල ලාභියෙකුටම තමන් ලද ඵලයට අදාලව සමාපත්තියට සමවැදිය හැකි අතර ඊට ඉහලින් ඇති ඵලයේ සමාපත්තියට සමවැදීමට හැකියාව නැත. කෙසේ නමුත් විසුද්ධිමාර්ගයෙන් නියෝජනය කරන්නේ ක්‍රිස්තුවර්ෂ 5වන සියවසේ පමණ මහාවිහාරිකයන් දරන ලද මතයයි. ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් මතයක් අභයගිරිවාසීන් දරා ඇත. අභයගිරිවාසීන්ට අනුව තමන් ලද ඵල සමාපත්තිය හැකිතාක් තීව්‍ර කිරීම, ලද ඵලයේ සමාපත්තියට සම නොවැදීමට අදිටන් කිරීම සහ අනිමිත්ත ධාතුව මත සිත එකඟ කිරීම යන ක්‍රියාවලිය තුළින් ඊළඟ මාර්ගඵලයට අදාල සමාපත්තියට සමවැදීමට හැකියාව ඇත. ඒ මතය විසුද්ධිමාර්ග කතුවරයාගේ නිර්දය විවේචනයට ලක්ව ඇතත් මූලික සූත්‍ර අනුව කිසිදු මාර්ගඵලයක් නොලද අයෙකුට වුව අනුක්‍රමයෙන් සමාධිය ගැඹුරු කරමින් නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදිය හැකි බව පැහැදිලිය. ඒ අනුව විසුද්ධිමාර්ග කතුවරයා මූලික බුදුදහමේ විශාරදයෙකු නොවන බව පෙනෙයි.

විමුක්ති මාර්ගයෙහි අනිමිත්ත චේතොවිමුක්තියට සමවැදීම සඳහා සරල අභ්‍යාස විධියක් යෝජනා කර ඇත. එම අභ්‍යාස විධිය මෙසේය.

01. සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය සිතට අරමුණු කරගන්න.
02. සංස්කාරයන් නැතහොත් අරමුණු සිතෙන් ස්පර්ශ නොකර සිටීමට උත්සාහ කරන්න.
03. සංස්කාරයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණය මුල් කර ගනිමින් දුකට පෙරළෙන්නාවූ සංස්කාරයන් නොමෙතෙහි කර සිටින්න.
04. ආත්ම ස්වභාවයක් නැති සංස්කාරයන් නොමෙතෙහි කරමින් සිටින්න.

- 05. සංස්කාරයන් මම නොවේය. මාගේ නොවේය යන දැනුම ඇතිව සිටින්න.
- 06. කාම රූප අරූප යන භව තුනෙහිම ඇල්ම රහිතව වෙසෙන්න.
- 07. විඤ්ඤාණස්ථිතිසතෙහිද සත්තාවාසයන්තවයෙහිද ගති (උත්පත්ති) පහේද ඇල්ම දුරු කර සිටින්න.

මෙයාකාරයෙන් සිත සියළු සංස්කාරයන්හි නොඇලී තබාගෙන සිටින කල කිසිදු අරමුණක් මත සිත නොඇලෙන උපශාන්ත සමාධියක් එළඹෙයි. ඒ සමාධිය හැකිතාක් ප්‍රගුණ කරන්න. මෙම තත්වය අනිමිත්ත චේතො විමුක්තියයි.

කෙසේ නමුත් ප්‍රායෝගිකව අනිමිත්ත චේතොවිමුක්තියට එළඹීම සඳහා මෙතරම් දීර්ඝ මාවතක් අනුගමනය කළ යුතු නැත යන්න සංස්කාරකගේ මතයයි. කය නිසල කර සියළු නිමිති නොමෙනෙහි කිරීම තුළින් සිත සමාධිමත් කරගෙන අනිමිත්ත චේතොවිමුක්තියට එළඹීම පියවරෙන් පියවර කළ යුතු දෙයක් නොවන අතර එය නිරායාසයෙන් මනසෙහි ඇතිවන තත්වයි. මහායෝගී මිලාරොපා පෙන්වා දී ඇති පරිදි අනිමිත්ත චේතොවිමුක්තියට පැමිණීම භාවනා නොකර භාවනා කිරීමකි. මන්දයත් කිසිදු අභ්‍යාසයක් නොකර කිසිදු අරමුණක් නොගෙන සිත එහි මූලික ස්වරූපයේ රැඳෙන්නට හැරීම තුළින් මෙකී එල සමාපත්තියට පහසුවෙන් එළඹීමට මාර්ගඵල ලාභිත්ගෙන් සැලකිය යුතු පිරිසකට හැකියාව ඇති බැවිනි.

(පංච ගතිය-නිරය තිරිසන් යෝනිය ප්‍රේත යෝනිය මනුෂ්‍ය ගතිය දේව ගතිය යන උත්පත්ති ස්ථාන පහ පංච ගතිය නම් වේ

**විඤ්ඤාණසප්තීනිත්**

විඤ්ඤාණය ප්‍රකටව පවත්නා ස්ථාන සතයි. ඒවා පහත දැක්වෙන පරිදි වෙයි.

1. නානත්තකායී ඒකත්ත සංඥේ
2. නානත්තකායී නානත්ත සංඥේ
3. ඒකත්තකායී ඒකත්ත සංඥේ
4. ඒකත්තකායී නානත්ත සංඥේ
5. ආකාසානංවායතනය
6. විඤ්ඤාණංවායතනය
7. ආකිංචඤ්ඤායතනය

**සත්තාවාසයන් නවය**

සත්තාවාසයන් යනු සත්වයන් වාසය කරන සෑප සහිත ස්ථාන නවයකි. ඒවා මෙසේය.

1. නානත්තකායී ඒකත්ත සංඥේ
2. නානත්තකායී නානත්ත සංඥේ
3. ඒකත්තකායී ඒකත්ත සංඥේ
4. ඒකත්තකායී නානත්ත සංඥේ
5. ආකාසානංවායතනය
6. විඤ්ඤාණංවායතනය
7. ආකිංචඤ්ඤායතනය
8. තේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය
9. අසඤ්ඤාසත්තය.)

## 29.

## පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව

පටිච්ච සමුප්පාදයෙහි එන පරිදි වේදනාව මත තෘෂ්ණාව පහළ වෙයි. අනිත්‍යවූ රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාන නිත්‍ය ලෙස සලකන අශ්‍රැතවත් පෘතග්ඡනයා රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාන මත උපාදාන සකස්කරමින් භවයේ බැඳෙයි. පහත් සිලට පළඟැටියා ආදී එනුයේ එහි ඇති ආකර්ශනීය බව නිසාය. ආකාර්ශනීය බව නිසා අනතුර නොදැක පහත්සිලට ආදී එන පළඟැටියා එහි හැපී නසී. රූප වේදනා ආදී පංච ස්කන්ධයන්හි බිය, අනතුර නොදකින අශ්‍රැතවත් පෘතග්ඡනයා ඒමත තෘෂ්ණා උපාදාන ඇතිකරගෙන සසරෙහි බැඳෙයි. මෙකී අනතුර පහ කිරීම පංචඋපාදානස්කන්ධ භාවනාවෙහි අරමුණයි. පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව කරන යෝගියා පහත සඳහන් පරිදි අභ්‍යාස කළ යුතුය.

01. දැන් පවත්නා රූපය පෙර නොතිබුණි. අනාගතයේද නොපවතී. එය දැන් පවත්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ සහාය නිසාය. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ නැස්මෙන් රූපය අභාවයට යයි.

02. දැන් පවත්නා වේදනාව පෙර නොතිබුණි. අනාගතයේද නොපවතී. එය දැන් පවත්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ සහාය නිසාය. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ නැස්මෙන් වේදනාව අභාවයට යයි.
03. දැන් පවත්නා සංඥාව පෙර නොතිබුණි. අනාගතයේද නොපවතී. එය දැන් පවත්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ සහාය නිසාය. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ නැස්මෙන් සංඥාව අභාවයට යයි.
04. දැන් පවත්නා සංස්කාරයන් පෙර නොතිබුණි. අනාගතයේද නොපවතී. එය දැන් පවත්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ සහාය නිසාය. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ නැස්මෙන් සංස්කාරයන් අභාවයට යයි.
05. දැන් පවත්නා විඤ්ඤාණය පෙර නොතිබුණි. අනාගතයේද නොපවතී. එය දැන් පවත්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ සහාය නිසාය. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගේ නැස්මෙන් විඤ්ඤාණය අභාවයට යයි.

යෝගියා පංච උපාදානස්කන්ධය මෙයා-කාරයෙන් විදර්ශනාවට ලක්කර එහි අනිත්‍යතාව දැන අනිත්‍ය නිසා දුකට පෙරළෙන බව දැන දුක්නිසා අනාත්ම බව දැන මිරිඟුවක් වැනිවූ පංච උපාදාන ස්කන්ධයේ ඇල්ම දුරලයි. එය පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනා ක්‍රමයයි.

### 30.

## අර්භත් ඵලය සඳහා විදර්ශනාව දියුණු කිරීම

විසුද්ධි මාර්ග ක්‍රමය අනුව සෝවාන් ආදී වූ මාර්ගඵල අනුක්‍රමයෙන් විස්තර කර ඇතත් විමුක්තිමාර්ගය මූලික අවධානය යොමුකරන්නේ අර්භත්ඵලය උපදවා ගැනීම සම්බන්ධයෙනි. ඒනිසා අනෙකුත් මාර්ගඵල වලට වඩා වැඩි විස්තරයක් රහත්ඵලය උපදවා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් දක්වා ඇත.

පෙර කී ලෙස විදර්ශනා භාවනාව ආරම්භ කර එය ප්‍රගුණ කරන යෝගියා මූලින්ම ඝන සතර බිඳගෙන නාමරූප වචන්ථාන ඥානය ලබා ගත යුතුය. නාමරූප වචන්ථාඥානය ලද පසු පෙර සඳහන් කළ ගැඹුරු විදර්ශනා ක්‍රම වඩමින් සිටින කල්හි මතු සඳහන් විදර්ශනා ඥාන අනුපිළිවෙලින් පහළ වෙයි.

#### 01. භයතූපට්ඨාන ඥානය

සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණය දකින යෝගියා කඩුවක් සර්පයෙක්, ගිනි ගොඩක් ආදී ලෙස සංසාරය බිය උපදවන තැනක් ලෙස දකී. සසර සැරිසරන සත්වයා වැඩි කලක් දුකෙන් තැවෙමින්

දැවෙමින් පීඩාවිඳින අයුරු දැන අවබෝධ කරගන්නා ඔහු සංසාරය කෙරෙහි වෙසෙසින්ම බියට පත්වෙයි. මෙය භයතුපට්ඨාන ඥානයයි.

02. මුඤ්චිතුකමයතා ඥානය

සංස්කාරයන්ගේ බිය දකින යෝගියා සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙනු පළායනු කැමති වෙයි. සොරුන් විසින් වටලනු ලබන තැනැත්තෙක් ඔවුන්ගෙන් මිදී පළා යාමට කැමති වන්නාක්මෙන් ඔහු සංකාරයන්ගෙන් බියට පත්වූ පසු ඉන් මිදීමේ කැමැත්තක් දෙවනුව ඇතිකරගනී.

03. නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය

නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය නිබ්බිදානුපස්සනා ඥානය යනුවෙන්ද හැඳින්වෙයි. සංස්කාරයන්ගේ බිය දැක ඉන් නික්මෙනු කැමති සත්වයා සංස්කාර රහිත තත්වය හෙවත් නිවනට කැමති වෙයි. නිවනට සිත කැමති කරවන ඒ ඥානය නිබ්බිදානුපස්සනා ඥානය නම්වෙයි.

04. ගෝත්‍රභූ ඥානය

නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය උපදවා ගත් යෝගියා සසර ගිනිගත් ගෙයක් ලෙස දකී. ගිනිගත් ගෙයක සිටින තැනැත්තා වහාම ඉන් ඉවතට පැනගත යුතු බව ප්‍රත්‍යක්ෂව දන්නාක් මෙන් ඔහු සසර ගමනට ප්‍රතිපක්ෂ සිතුවිලි ඇතිකරගනී. සසර ගමනෙන් නික්මීමට මුළු සිතෙන්ම මුළු ගතෙන්ම සුදානම් වෙයි. එකල්හි

පෘතග්ඡන භාවය ඉක්මවීම පිළිබඳ සංඥා ඔහුගේ සිතට පහළ වෙයි. මා තවදුරටත් පෘතග්ඡනයෙකු නොවේය යන අවබෝධය ඔහුට ඇතිවෙයි. මෙය ගෝත්‍රභූ ඥානයයි. අභිධර්ම ක්‍රමයට අනුව ගෝත්‍රභූ ඥානය නිවන් මගෙහි ප්‍රථම ජයග්‍රහණයයි.

05. නිර්වාණාවබෝධය

ගෝත්‍රභූ ඥානයට පැමිණි යෝගියා හිස ගිනිගත්තෙකු එ ගිනි නිවන ලෙස වහ වහා සසරෙන් නික්මීමට කරුණු සම්පාදනයෙහි වෙහෙසෙයි. දැන් ඔහු කළ යුත්තේ චතුරාර්ය සත්‍යය ත්‍රිපරිච්චි ද්වාදශාකාරයට අවබෝධ කරගැනීමට සිත වෙහෙසීමයි. ආර්ය සත්‍යයන් සතර සත්‍ය කෘත්‍ය කෘත යන තුන් ආකාරයට අංග සම්පූර්ණව අවබෝධ කිරීම මින් අදහස් වෙයි. මේ අවස්ථාව වන විට යෝගියා ආර්ය සත්‍ය සතර මැනවින් දනී. ඔහු තමන් උගත් ආර්ය සත්‍යයන් අනුලෝම වශයෙන් මෙතෙහි කරමින් ගලපමින් සංසන්දනය කරමින් එහි සාරය ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධ කරගැනීමට වෙරදරයි. එක්තරා අවස්ථාවකදී ආර්ය සත්‍ය සතරම එකවර අවබෝධ වෙයි. එකකට පසු එකක් අවබෝධවීමක් සිදු නොවෙයි.

මේ තත්වය පැහැදිලි කරදීමට විමුක්තිමාර්ගයෙහි උදාහරණ කිහිපයක්ම ගෙන හැර දක්වා ඇත.

ඔරුවක් ගංඉවුරේ සිට දියත් කරත්ම ඉවුරෙන් නික්මීම රළ කපා ඉදිරියට යාම හාණ්ඩ එ සමඟ ඉදිරියට ගමන්කිරීම ඉවුර දුරස්වීම කරුණු සතර

එකවිට සිදුවෙයි. එකක් පසුපස අනෙක සිදුනොවේ. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීමද මෙපරිදීම තේරුම්ගත යුතුය.

තවද පහත් සිලක් දැල්වීමෙන් සනඳුර පහවීම, ආලෝකය පැතිරීම, තිරය දැවීම, තෙල් අඩුවීම යන කරුණු සතර එකවිට සිදුවේ. එකක් පසුපස අනෙක සිදුනොවේ. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීමද මෙපරිදීම තේරුම්ගත යුතුය.

හිරු පැයීමේදී ආලෝකය උදාවීම, ගණදුර දුරුවීම, හිරුමඩල දිස්වීම, ශීතල නැසීම යන කරුණු සතර එකවිට සිදුවේ. එකක් පසුපස අනෙක සිදුනොවේ. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීමද මෙපරිදීම තේරුම්ගත යුතුය.

ත්‍රිපරිච්චය ද්වාදශාකාරයට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධකරගත් යෝගියා අර්හත්ඵලයට පැමිණෙයි. ඔහු සක්කාය දිට්ඨියෙන් පටන්ගත් දස සංයෝජන නැසුවෙකි. කාම රූප අරූප යන ත්‍රිවිධ භවය ඉක්මවුවෙකි. අවසාන භවිකයෙකු වන ඔහු විසින් තම විමුක්තිය වෙනුවෙන් තවදුරටත් කළ යුතු වෙන කිසිවක් නොමැත.

### 31.

## සෝභාපන්න ඵලය

සෝවාන්ඵලලාභියා සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා සහ සීලබ්බත පරාමාස යන ත්‍රිවිධ සංයෝජන නැසුවෙකි. විදර්ශනා භාවනාව වඩන යෝගියාට එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෝවාන් ඵලය ලැබිය හැකිය. ඊට අදාල ප්‍රතිපදාව මෙසේය.

01. සක්කාය දිට්ඨිය - අශ්‍රැතවත් පෘතග්ජනයා සක්කාය දිට්ඨිය ඇති අයෙකි. හේ ආත්මයක් ඇති බව දකී. රූපය ආත්මය බව හෝ ආත්මයෙහි රූපය ඇති බව හෝ රූපය ආත්මවත් බව දකී. විදර්ශනාවෙන් රූපයෙහි අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය දකින යෝගියා රූපයෙහි ආත්මයක් නොමැති බව රූපය ත්‍රිලක්ෂණයෙන් යුක්ත බව දකී. මෙයාකාරයෙන් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදේස්කන්ධය කෙරෙහි වූ ආත්මවත්ය යන හැඟීම නැසෙයි. විදර්ශනායානිකයාගේ ආත්ම දෘෂ්ඨිය කෙළවර වෙයි. එයින්ම සක්කාය දිට්ඨිය නැසෙයි.
02. විචිකිච්ඡා- විචිකිච්ඡා යනු බුද්ධාදී අට වැදෑරුම් ස්ථාන පිළිබඳ සැකයයි. විමුක්ති මාර්ගයේ

දැක්වෙන පරිදි දුක, මූලාරම්භය, අවසානය, මාර්ගය, බුද්ධ ධර්ම සංඝ හේතුවල හා චතුරාර්ය සත්‍යය යන සැක විවිකිච්ඡා නම්වෙයි. විදර්ශනායානිකයා තමන්ට දර්ශනය වන සත්‍යය හේතුවෙන් මෙකී සැක දුරු කර ගනී.

- 03. සීලබ්බත පරාමාස-තෘෂ්ණාව හා අවිද්‍යාව සීලබ්බත පරාමාසය හටගැන්මට හේතුවයි. වෘත සමාදානයෙන් විමුක්තිය ලැබීමේ හැකියාව ඇති බව කල්පනා කිරීමද සීලාදී ප්‍රතිපත්ති පිරීමෙන් දෙවි මිනිස් බඹ ආදී ලෝකධාතූන්ගේ උපත ලැබ සසර දික්කර ගැනීමේ කැමැත්තද සීලබ්බත පරාමාස යන ගණයට වැටෙයි. සසරෙහි බිය දකින විදර්ශනායානිකයා සසර ගිනිගත් ගෙයක් ලෙස අවබෝධකරගෙන සීලබ්බත පරාමාසය දුරලයි.

මෙයාකාරයෙන් මුල් සංයෝජන තුන නසන විදර්ශනායානිකයා සෝවාන්ඵලයට පැමිණෙයි.

සෝවාන් ඵලලාභියා තවදුරටත් මාර්ගය ප්‍රගුණ කළහොත් ඔහුට ඉදිරි මාර්ග උපදවාගෙන සකෘදාගාමී ආදීවූ මාර්ගඵල වෙත පැමිණිය හැකිය. ඔහු ඉදිරි මාර්ගය උපදවා ගැනීමට උත්සාහ නොකළහොත් කාණ්ඩ තුනකින් එක් කාණ්ඩයකට අයත්ව ඉදිරි ආත්මභාවයකදී සසර දුක නිමවා නිවන් සැප ලැබීමට වරම් ලබයි. මෙයාකාරයෙන් කාණ්ඩ තුනකට බෙදී වෙන්වීම ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල බලයෙහි වෙනස අනුව සිදුවන්නකි.

01. සත්තකත්තුවරම සෝතාපත්තයා- මෙලොවින් චූතව දෙව්ලොව පිට පිට සයවරක් ඉපිද අවසාන භවයෙහිදී නැවත මෙලොව උපත ලැබ අර්හත්ඵලය ලබයි.
02. කොලංකොල සෝතාපත්තයා-යළි මෙලොව හොඳ පවුල් වල තුන්වරක් හෝ සතරවරක් ඉපිද අවසාන භවයේදී අර්හත්ඵලය ලබයි. (මූලික සූත්‍ර අනුව කෝලංකෝල සෝතාපත්තයා යළි මෙලොව දෙවරක් හෝ තෙවරක් උපදියි.)
03. ඒකඛිඪි සෝතාපත්තයා-යළි එක්වරක් පමණක් මෙලොව ඉපිද අර්හත්ඵලය ලැබ සසර දුක නසයි.

## 32.

### සකෘදාගාමී ඵලය

සෝවාන් ඵලලාභියා තවදුරටත් අනලස්ව උත්සාහ කරමින් විදර්ශනා වඩන කල්හි ඔහුට සකෘදාගාමී ඵලයට පැමිණීමට හැකියාව ලැබෙයි. සකෘදාගාමී ඵලය ලබනු කැමති යෝගියා

01. උපත
02. උපතෙහි විපාක
03. උපත නැති කිරීමේ ආනිසංස යන කරුණු තුන ගැන කල්පනා කර තව තවත් විදර්ශනා වඩන කල්හි කාමරාග පටිස යන සංයෝජන ධර්මයන්ගේ රළුව තුනීවී ගොස් සකෘදාගාමී ඵලය ලැබෙයි. සකෘදාගාමී ඵලලාභියා නැවත එක්වරක් පමණක් මෙලොවට එන්නෙකි.

### 33.

#### අනාගාමී ඵලය

සෝවාන්, සකාදාගාමී යන මාර්ගඵල දෙකට අනුපිළිවෙලින් පැමිණිය යෝගියා තවදුරටත් සසරෙහි කළකිරීම ඇතිකරවමින් විදර්ශනා වැඩිය යුතුය. මෙකල්හි ඉතිරිව තිබූ සුක්ෂ්ම කාමරාග හා පටිසයන් අහෝසි වී ගොස් අනාගාමීඵලය ලැබෙයි. අනාගාමියා මරණින් පසු නැවත මෙලොවට නොපැමිණ සුද්ධාවාස බලිලොවක උපත ලබයි.

මෙකී මාර්ගඵලයන්ට පැමිණීමේදී උත්සාහය පමණක් නොව පාරමිතා ගුණබලයද හේතුවන බැවින් කෙනෙකුට මාර්ගඵලයක් නොලැබීම යාමට වුව ඉඩ ඇත.

අනාගාමීන් උපදින සුද්ධාවාස බ්‍රහ්මලෝක පහකි.

01. අවීභය- එහි ආයුෂය කල්ප දසදහසකි.
02. අතප්පය- ආයුෂය කල්ප විසිදහසකි.
03. සුදස්සය- ආයුෂය කල්ප සතලිස්දහසකි.
04. සුදස්සීය- ආයුෂය කල්ප අසූදහසකි.

05. අකනිට්ඨය- ආයුෂය කල්ප එක්ලක්ෂ හැටදහසකි. අනාගාමීහු පස් ආකාර වෙති.
01. අන්තරාපරිනිබ්බායී පුද්ගලයා - මරණින් මතු සුද්ධාවාස බඹලොවක ඉපිද ආයුෂය මධ්‍යමය තෙක් නොඉඳ රහත්ව පිරිනිවන්පායි.
02. උපහච්ච පරිනිබ්බායී පුද්ගලයා සුද්ධාවාසයක ඉපිද ආයුෂය මැද දක්වා පැමිණ රහත්ව පිරිනිවන් පායි.
03. අසංඛාර පරිනිබ්බායී - සුද්ධාවාසයක ඉපිද උත්සාහ නොදරාම රහත්ව පිරිනිවන් පායි.
04. සසංඛාර පරිනිබ්බායී - සුද්ධාවාසයක ඉපිද උත්සාහ දරා රහත්ව පිරිනිවන් පායි.
04. උද්ධංසෝත අකනිට්ඨ ගාමිණී - අවිභයේ පටන් අකනිට්ඨය දක්වා එකින් එක බඹලොව ඉපිද ආයුෂ නිමවන තෙක් සිට පිරිනිවන් පාන තැනැත්තා වේ.

## 34.

### අර්හත් ඵලය

පෙරකී අයුරින් විදර්ශනාව වඩා අර්හත්ඵලය උපදවා ගැනීමට විමුක්ති මාර්ගය පැහැදිලි මාවතක් විවෘත කර දෙයි. මෙහිදී පළමුකොටම පටිච්ච සමුප්පාදය චතුරාර්ය සත්‍යය ත්‍රිලක්ෂණය වැනි ධර්ම කරුණු ඉගෙන සිතෙහි දරා ගත යුතු වෙයි. ඉන්පසු භාවනාවෙහි ආරම්භය ලෙස මරණසතිය වඩා ජීවිතයෙහි අනිත්‍යතාව පසක් කර ගත යුතුය. පිළිකුල් භාවනාව වඩා කයට ඇති ඇල්ම දුරුකර ගත යුතුය.

මීළඟ පියවර වනුයේ සරල ලෙස විදර්ශනා වැඩීමයි. සරල විදර්ශනාවේදී ස්කන්ධ ධාතු ආයතන ආදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වනු ලැබේ.

සරල විදර්ශනා භාවනාව තුලින් සන සතර බිඳ දැමීම සහ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය යන විදර්ශනා ඥාන ලැබෙයි.

ඊළඟ පියවර වනුයේ ගැඹුරු විදර්ශනා භාවනාවයි. චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව පටිච්ච සමුප්පාද භාවනාව පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනාව ආදී ගැඹුරු භාවනා ක්‍රම වඩන යෝගියා ඉන් අනතුරුව

උසස් විදුර්ගනා ඥාන ලබන තැනට පැමිණෙයි. භයකූපට්ඨාන ඥානය නිබ්බිදානුපස්සනා ඥානය යන විදුර්ගනා ඥාන පසුකර ගෝත්‍රභූ ඥානයට පැමිණීමෙන් ආර්ය මාර්ගයේ පළමු ජයග්‍රහණය ලැබෙයි. එතැන් සිට ඔහු නැවත චතුරාර්ය සත්‍යය ත්‍රිපරිච්චි ද්වාදශාකාරයට අවබෝධ කර ගැනීමට සිත වෙහෙසිය යුතුය. මෙයාකාරයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළහොත් අර්හත්ඵලය ලැබෙයි. එලෙස අර්හත්ඵලය නොලැබුණද සෝවාන් වැනි මාර්ගඵලයකට පැමිණීමට ඒ උත්සාහය හේතුවෙයි. එලෙස සෝවාන් වැනි මාර්ගඵලයකට පැමිණි පසු නැවත නැවතත් උත්සාහ දරමින් අර්හත්ඵලයට පැමිණිය යුතුය. මෙය විමුක්ති මාර්ගය නම් කෘතියේ එන අතිශය පැහැදිලි සත්‍යාවබෝධ මාවතයි.

### 35.

## එලසමාපත්තිය

ආර්යඵලයාගේ නිරෝධයෙහි අර්පණාව පිහිටීම එලසමාපත්තිය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබෙයි. මෙය උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් බව කීමද එසේ නොවන බව කීමද න්‍යායානුකූල නොවේ. එය උත්සාහ කර ලබා ගත් ඵලයක් භුක්තිවිඳීමකි. සෑම මාර්ගඵලලාභියෙකුම එලසමාපත්තියට සම නොවදිත් සෑම මාර්ගඵලලාභියෙකුටම සුදුසු පරිදි උත්සාහ කර ලබා ගත හැකි තත්වයකි. මෙය පහත දැක්වෙන පරිදි පහදා දී ඇත.

කාන්තාරය මැද ලිඳක්ද ලිඳ ලඟ කඹයක්ද බාල්දියක්ද ඇතැයි සිතමු. මාර්ගඵලයකට පැමිණීම ලිඳගාවට පැමිණීම වැනිය. එලසමාපත්තියට පැමිණීම ලිඳෙන් ජලය පානය කිරීම වැනිය. ලිඳ ලඟට පැමිණි තැනැත්තාට සුළු උත්සාහයකින් බාල්දියට ලණුව ගැටගසා ජලය රැගෙන පානය කළ හැකිවාක් මෙන් මාර්ගඵලලාභියාද සුළුපුහුණුවකින් පසු ඵල සමාපත්තියට පැමිණීමෙහි සමර්ථයෙකු වෙයි.

තවද සෝවාන් ඵලයේ සිට ඉදිරියට සෑම ඵලයකටම අදාලව ඵල සමාපත්තිය බැගින් ඇත. ශාඛ්‍ය මුණින්දුයන් වහන්සේ විසින් ආනන්ද හිමියන්ට දේශනා කළ පරිදි ඵල සමාපත්තියෙහි ලක්ෂණ තුනකි.

01. කිසිදු නිමිත්තක් නොමැති කම.
02. බාහිර සංඥාවන්ට සංවේදී නොවීම.
03. කය නිසලව පැවතීම.

ඵල සමාපත්තියට සමවැදීමට උත්සාහ කිරීමේදී සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම් නැතිවීම් ලක්ෂණට මෙනෙහි කර ඉන් අනතුරුව කිසිවක් නොසිතා නිසලව සිටින්න.

සියළු නිමිති නොමෙනෙහි කිරීම අනිමිත්ත ධාතුවෙහි සිත ඇලවීම යන උත්සාහයෙන් අනිමිත්ත චේතොවිමුක්තිය උපදියි.