

ආනාපාන සත් භාවනාව

සම්පාදක:

මිහිරිගල නිස්සරණ වනයේ

කම්පරානාවාසී

මහෝපාධ්‍යය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම

ස්වාමීන්වරුන් වහන්සේ

ප්‍රකාශක:

මිත්‍ර වෙත්තමුණි

173, ඇතුළත මල් පාර

කොළඹ 3.

2536/1993 මාර්තු

ආහාරාජ්‍ය සති භාවනාව

නව සංස්කරණය : 2020

© : මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

ධර්ම දානය පිණිස පමණි.

ධර්ම දානය සඳහා විමසීම්.



දිමුතු ප්‍රකාශන

අංක 103/A, නුවර පාර, යක්කල.

දුර: 033-2239662 / 077-8829705

විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com

dimuthupub@gmail.com

නොමිලේ දහම් පොත් කියවීම සඳහා පිවිසෙන්න.

වෙබ්: www.dhammadanabooks.com

පටුන

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ
ප්‍රකාශක නිවේදනය
පෙර වදන
හැඳින්වීම

1 අනාපාන සති භාවනාව

ගතයුතු හා අතහැරිය යුතු පැති
සමපජඤාඤාය
ආරම්භය

2 අනාපාන සති සමථය

උපචාර අවස්ථාව
අභිනා අවස්ථාව
වසිතා පුහුණුව

3 අනාපාන සති - විපස්සනාව

නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය
පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය
යෝගාවචර උපදෙස්
සමීඝන ඤාණය
උදයබ්බය ඤාණය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සංකේත නිරූපණ

- දි.නි. - දීඝ නිකාය
- සං.නි. - සංයුත්ත නිකාය
- අං.නි. - අංගුත්තර නිකාය
- ධ.ප. - ධම්මපදය
- ථෙර. - ථෙරගාථා
- පටි.අ. - පටිසම්භිදාමග්ග අට්ඨකථා
- වි.ම.ටී - විසුද්ධිමග්ග ටීකා (බුරුම)

- බු.ජ.ත්‍රි. - බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණ
- හේ.මු. - සයිමන් හේවාචිතාරණ මුද්‍රණ

ප්‍රකාශක නිවේදනය

අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමානිධාන මහෝපාධ්‍යාය මා හිමිපාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ පශ්චිම භාගයේ අවුරුදු හතක කාලයක්, උන්වහන්සේගේ සුවච ශිෂ්‍යයෙකු සහ කුළුපග දායකයෙකු වශයෙන් ඉතා සමීපයෙන් ඇසුරු කිරීමට ලැබීම මගේ ජීවිතයේ ලද විශිෂ්ටතම භාග්‍ය වශයෙන් මම සලකමි මන්ද, මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ කාලසාණ මිත්‍රයන්ගෙන් ශ්‍රේෂ්ඨතම කප්‍රසාණ මිත්‍රෝතතමයෙකි. ආචාර්යයන්ගෙන් අද්විතීය ආචාර්යයෝත්තමයෙකි.

මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය උන් වහන්සේගේ ගමිහිර ප්‍රඥාවෙන්, මහා කරුණාවෙන් ප්‍රතිපථලකි. අපගේ වාසනාවකට මෙන් උන් වහන්සේ අපවත් වීමට පෙර, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය උන්වහන්සේ විසින්ම සම්පූර්ණ කරන ලදී.

ආනාපානා සති භාවනාවේ වසී භාවය ලැබූ, යෝගාවචරයෝ, වීම භාවනාව, ඉතාමත්ම ආස්වාදජනක, ශාන්ත ප්‍රණීත භාවනාවක් ධව දහිත් ආනාපාන සති භාවනාව ශමථ විදුශීනා භාවනා මාගීයෙන්ගේ කෙළවරටම වැඩීමට ඉතාමත්ම යෝග්‍ය භාවනා අරමුණකි ධ්‍යාන ඵල සහ මාගී ඵලයන්ගෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වන්නාවූ උතුම්වූ නිව්‍යාණ සැපය මෙම භාවනා මාගීයේ ප්‍රතිඵලයයි.

මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය විශේෂයෙන්ම ආනාපානා සති භාවනාව වඩන්නට ඒකාන්තයෙන් මහෝපකාරී වනු ඇත.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට මට බෙහෙවින් උපකාර වූ යූ.වීස්. මුදලිගේ මහතාටත්, ධර්මසේකර පෙරේරා මහතාටත් මගේ කෘතඥතාව පළ කරමි.

මෙම ධර්මදානමය කුසලය සියල්ලෝම අනුමෝදන්
වෙත්වා. ඒ හැම දෙනාගේම ධර්ම පාර්ථනා මුදුන් පත්වී
ප්‍රාථනීය බෝධියකින් උතුම් නිවන් සුවයෙන් සැනසෙත්වා!

මෙයට,
මෙත් සිතැති,
මිත්‍ර වෙත්තමුහි

2536 සැප්තැම්බර් 03

1992

පෙරවදන

නොබෝදා අපවත් වී වදාළ කම්ස්ථානාචාර්යී අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මහෝපාධ්‍යාය මානිමිපාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ යෝගාවචර ජීවිතයේ අවසාන සමයේ ඉතා උනන්දුවෙන් සම්පාදනය කරමින් සිටි කෘතියකි, මේ “ආනාපාන සති භාවනාව” (දෙවන කොටස) මෙමගින්, සම්පූර්ණ ආනාපාන සති භාවනාව වැඩ පිළිවෙල සප්ත විඤ්ඨ ක්‍රමය අනුව චලි දැක්වීම මහෝපාධ්‍යාය මානිමිපාණන් වහන්සේගේ අතිප්‍රාය විය. “උපදින තාක් සංස්කාර ධර්මයෝ නැසී යන්නාහ” මේ ධර්මතාව ඉතාමත් සැලකිල්ලේන් යුක්තව සාකච්ඡා කරමින් උදයඛිඛය ඤාණය පිළිබඳ විස්තරය ලියා හමාර කිරීමෙන් අනතුරුව යෝගාවචර පිරිස ඉදිරිපිට විය තම ජීවිතය තුළින් ම ගෙනහැර පාමින් අති පූජ්‍යය මානිමිපාණන් වහන්සේ අප අතරින් වියේ වූහ.

“හන්දදාහි භික්ඛවෙ ආමන්තයාමී වො, වයධම්මා සංඛාර. අප්පමාදේන සම්පාදේථ.” යන අවසාන බුදු වදනට නැවත පණදුන් මොහොතක් මෙන් විය, යෝගාවචරයනට එම වියෝවීම.

එම සංවේගාත්මක අවසාන පණිවිඩය තම තමන්ගේ නිවන් මග හෙළි පෙහෙළි කරගැනීමට රුකුලක් කර ගනිමින් අප්‍රමාදීව කටයුතු සම්පාදනය කිරීමට සියල්ලෝ ම අධිෂ්ඨාන කරගනිතිවා. එමගින් සියලු අභිමත සමයක් ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට සිද්ධි කර ගනිතිවා.

සංස්කාරක

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය.

2536

1999 මැයි 31 දා.

හැදින්වීම

නවක යෝගාවචරයෙකුට ගැලපෙන ලෙසට ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳ මූලික කරුණු ක්‍රමවත්ව ඉදිරිපත් කිරීමේ පරමාර්ථයෙන් වලි දැක්වූ ආනාපාන සති භාවනාව නම් පොත බොහෝ දෙනාට ප්‍රයෝජනවත් වී ඇති බව දැන ගතිමු. එය ප්‍රයෝජනයට ගත් ගිහි පැවිදි යෝගාවචරයන් බොහෝ දෙනෙකුන් විසින් එම භාවනා වැඩ පිළිවෙලෙහි මීලඟ පියවර සම්බන්ධ උපදෙස් හා විස්තර ඉතා ඕනෑ කමින් සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුණි. විසේම එම කරුණු පළමු පොත හා බැඳුණු දෙවන කොටසක් ලෙසට ඉදිරිපත් කරන මෙන් කෙරුණු ඉල්ලීම අනුව මෙම දෙවන නාගය පිළියෙල වූණි.

මෙම පියවරෙහි දී සලකා ගත යුතු විශේෂ කාරණයක් ඇත. එනම්, පළමු පොතෙන් විස්තර කළ පරිදි උපදෙස් පිළිපදිමින් යෝගාවචරයා විසින් උපදවාගත් භාවනා සිත - නැතිනම් ස්වකීය භාවනා අද්දැකීමි - වැඩෙන ළපටි පැලයක් සේ සලකා එය සනීපවත් ලෙසටත්, සරු ලෙසටත් වැඩෙන බවට වගබලා ගත යුතු වීමයි. යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් එසේ අකණ්ඩව වඩනයක් අපේක්ෂා කරන අතර එම පැලය අතු ඉති බෙදෙමින් විකාශනය වී යන ආකාරයට උපදෙස් හා විස්තර සාකච්ඡා කිරීම මෙම දෙවන කොටසෙහි අපේක්ෂාවයි. ඒ අනුව සරු ප්‍රතිඵල නෙලා ගැනීමට නම් මෙහි එන උපදෙස් හා විස්තර මෙන්ම නිතිපතා ඉතා ඕනෑකමින් භාවනාවෙහි නිරත වෙමින් යෝගාවචරයා ලබන අත්දැකීම් ද, එක සේ වැදගත් වන බව මුලින්ම අවබෝධ කර ගත යුතු වේ.

ප්‍රධාන වශයෙන් භාවනා වැඩ පිළිවෙලෙහි ප්‍රශ්ණාකර තැන් මතු කරමින් ඒවා සාකච්ඡාවට ලක් කිරීම් වශයෙන් මෙහි විස්තර හා උපදෙස් ඉදිරිපත් කොට ඇත. ප්‍රයෝජනය සලකා ආනාපාන සති භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාට එය විශේෂ පහසුවක් වනු ඇති.

මෙයට සසුන් හිතැති
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ථවිර.
මිහිරිගල නිස්සරණ වනය,
මිහිරිගල.

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

ආනාපාන සති භාවනාව

ආනාපානා යන ශබ්දය ආන + අපාන යන වචන දෙක වක් වීමෙන් සෑදුනකි... ආන ආශ්වාසයයි. අපාන යනු ප්‍රාශ්වාසයයි. මෙලෙස ආන, අපාන දෙක අනුව සතිය යෙදීම, සිත යෙදීම නම් වූ භාවනාව ආනාපාන සති භාවනාව නම් වේ.

ගතයුතු හා අතහැරිය යුතු පැති.

පළමුවෙන් ම භාවනාවේ ආනිසංස පක්ෂය සලකා බලමු. ආනාපාන සතිය නවක යෝගාවචරයාට කිහිප ආකාරයකින් ම හිතකර වේ. ශාරීරිකව සිදුවන වැටහීම් ගැන සලකතොත් විශේෂයෙන් ස්නායු පද්ධතියට හා චිති ක්‍රියාකාරීත්වයට එය හිතකර ලෙස බලපායි. හරියාකාර ව භාවනාව සිදු වන කල්හි ස්නායු පද්ධතියේ කුමානුකූල තැන්පත් වීමක් ද සන්සිඳීමක් ද සිදු වනු ඇත. ඒ අනුව මුළු ඇඟෙහිමත් සිතෙහිත් ඇති වන සහනදායී තත්වයන් ද යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනු ඇත. භාවනා ප්‍රගතිය අනුව ක්‍රමයෙන් මෙය ප්‍රකට කාරණයක් වනු ඇත.

මෙලෙස මූලික නමුත් තමන්ට වැටහී යන තරමේ සහන සැලසෙන අවස්ථාවේ නවකයා ඉබේට ම මෙන් භාවනා වැඩ පිළිවෙල කඩිනම් කිරීමේ, හදිස්සි කිරීමේ ආශාව පහළ කර ගනියි. මෙලෙස වැටහෙන සහනයන් වන වනා ළඟාකර ගැනීමේ පටු පරමාර්යයන් හදිස්සි ක්‍රම, ඉක්මන් ක්‍රම, සෙවීමට යෑමෙන් භාවනාවේ ඇති සරල බවට හානි කර ගනී. කල් තබා ම මෙය අවබෝධ කරගෙන මඟහැරිය යුතු වැරද්දකි...

මෙහි දී සලකා ගත යුතු විශේෂ උපදේශයක් ඇත. එනම් කොතරම් හොඳින් ආනිසංසයන් වැටහුනත් නවක යෝගාවචරයා පයඝීංක භාවනාව යම් කිසි කාල සීමාවක් අනුව කිරීමයි. ඒ සම්බන්ධ ප්‍රමාණ කිරීමක් කරතොත් දිනකට තුන් වාරයකට වඩා භාවනාව සඳහා වාඩි නොවිය යුතු අතර එක් වාරයක දී කාලය පැය එකහමාරක් නො ඉක්ම විය යුතුය.

මෙලෙස යොදා ගන්නා කාල සටහනෙහි භාවනා වාර දෙකක් අතර ප්‍රමාණවත් කාල වේලාවක්, පරතරයක්, තැබිය යුතුය. අතර තුර කාලය විදිනෙදා සාමාන්‍ය කටයුතු සඳහා යෙදවිය යුතුය. එම කටයුතු භාවනා වැඩ පිළිවෙලට ප්‍රතිපක්ෂ, සිත අවුල් කරවන, කුපිත කරවන ඒවා නොවිය යුතුය. ආනාපාන සති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයාට සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ශාරීරික ව්‍යායාම අවශ්‍ය කරන නිසා, එයත් පිරිමැසෙන ලෙසට කටයුතු කළ නමුත් අනවශ්‍ය ලෙස, අධික ලෙස ශරීරය වෙනෙස කිරීම නොකළ යුතුය.

මෙම කරුණු අනුව සලකා බලා කටයුතු නොකිරීම නිසා භාවනා වැඩ පිළිවෙල නීරස කටුක එකක් වේ. නීරස භාවයෙන් දිගින් දිගට ම දැඩි ආයාසයෙන් කටයුතු කරන්නට ගියොත් කල් යෑමේ දී නොදන්නා අපහසුතාවලට, සංකීර්ණතා වලට යොමු වීම නො වැළැක්විය හැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ම වචනයෙන් කිවහොත් “නානං භික්ඛවෙ මුට්ඨස්සතිස්ස අසමීප ජානස්ස ආනාපාන සති භාවනං වදාමි” යි දේශිතයි. (සං:නි: ආනාපාන සූත්‍රය) එනම් : මහණෙනි, මම මුළු වූ සිතිය ඇති, විමසුම් නුවණ නැතියනුට ආනාපාන සතිය නොකියමි” යි යනු එහි අර්ථයයි.

පළමුවෙන් ම මතක් කළ පරිදි, ආනාපාන සති භාවනාව සම්බන්ධ මූලික කරුණු මෙසේ සලකා ගත යුතු වේ. ඉදිරි වැඩ පිළිවෙල සඳහා බුද්ධ දේශනාවට අනුව සලකා බැලීමේ දී ඊළඟට වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන “

හිසිදුහි පල්ලඛකං ආභූපීචවා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙනව” යන පාඨයයි. “පළඟ බැඳ කය කෙළින් තබා ගෙන, සිතිය ඉදිරියෙහි පිහිටුවා ගෙන හිඳියි” භාවනා ඉරියවුව, ආසනය පිළිබඳ ව විස්තර කරන මෙය ආනාපාන සති දේශනා කොට ඇති සෑම අවස්ථාවක දී ම විශේෂයෙන් සඳහන් වන අනුශාසනාවකි...

මේ පාඨයට අනුව ආනාපාන සතිය පයඝීඛක භාවනාවක් බව නවක යෝගාවචරයා සලකා ගත යුතුය. චලෙස පයඝීඛකයේ සිට උඩුකය කෙළින් තබාගෙන භාවනාව ආරම්භ කිරීමත්, කර ගෙන යෑමත් සිදුවිය යුතුය.

මේ අවස්ථාවේ දී මතක් කර දිය යුතු කරුණක් ඇත. වතම් ඉතා සන්සුන්ව, ඉබේ වැටෙන හුස්ම අනුව සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ වටිනාකමයි. මේ කරුණ හොදින් කම හිසා බොහෝ දෙනා චරම්ණිය ගොතා වාඩි වූ වහාම දැඩි බලාපොරොත්තු ඇතිව නිමිත්ත ප්‍රකට කර ගැනීමේ අදහසින් වේගයෙන්, ආයාසයෙන් හුස්ම ගැනීමට පෙළඹෙති. **මේ හිසා ම හුස්ම වැටීම අස්වාභාවික වේ.**

මේ අඩුපාඩුව වළක්වා ගියම අර්ථය ඉෂ්ට කර ගැනීම සඳහා බොහෝ සේ භාවිතා කොට පිළිගෙන ඇති ක්‍රමයක්, උපදේශයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ ලෙස ආසනයේ කඳ සෘජුව තබා ගෙන හිඳගත් යෝගාවචරයා මුලින්ම තමාගේ දෙ - ඇස පියාගෙන තමා ඉඳගෙන සිටින ඉරියවුවට සිත යෙදිය යුතුය. එවිට එහි ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් දැනී යනු ඇත. ඒ අනුව සිත යොදවන යෝගාවචරයා මේ වන විට තම ශරීරයේ දැඩි ආයාසය හිසා ඇති වූ හිර වීම්, තද වීම් හෝ ඇඹරීම් ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. විශේෂයෙන් තමාගේ බෙල්ල සෘජුව ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. මක්නිසාද යත් : බෙල්ලේ ඇදවීම, ඇඹරීම ආදිය හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට කෙලින් ම බලපාන

නිසාය. අඩුම වශයෙන්, ඇසිපිය හෝ තදින් වැසී ඇති බවක් දැනී යා නම් නිවැරදි කර ගත යුතුය. මේ අයුරින් තමාගේ කයෙහි ප්‍රකෘති බව භාවනාරම්භයේ දී ම සිරුවෙන් සලකා බලනු වටී.

ආසනය සම්බන්ධයෙන් බාහිර සාදක වශයෙන් දැක්විය හැකි කරුණක් නම් නිහඬ, විවේකී, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති ස්වාභාවික පරිසරයක් සුදුසු බවය. තවදුරටත් බුද්ධ දේශනය අනුවම කරුණු තේරුම් ගැනීම සඳහා “ආතාපී සමපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජක්ඛා දොමනස්සං” යන සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාඨය ඉදිරිපත් කර විග්‍රහ කිරීමෙන් අර්ථ රාශියක් මතු කර ගත හැකිය.

අතාපී :

යන පදය කෙලෙස් තවන වීයඝීයෙන් යුත් තැනැත්තා යන අර්ථය දෙයි. මෙයින් මතු කර දෙන සතර සමයක් ප්‍රධන් වීයඝීයෙන් යුක්ත වීමට යෝගාවචරයා වග බලා ගත යුතුය. උනන්දු විය යුතුය. මේ සම්පන්නයෙන් විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තේ නොකඩ කොට පවත්වනු ලබන වීයඝීයේ වටිනාකමයි.

වීයඝීයේ කඩවීමක් - කැඩී කැඩී යාමක් - වේ නම් භාවනා ශක්තිය දුර්වල වේ. මෙය සලකා බලා යෝගාවචරයා දිනපතාම නොකඩවා ම නොකඩ කොට භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මොන යම් කරුණකින් හෝ දිනකට යෝදා ඇති වාර ගණන සම්පූර්ණ කරගත නොහැකිවී නම්, අඩු වශයෙන් එක් වතාවක් වත් භාවනා කිරීමට උනන්දු විය යුතුය. එයටත් බාධා වන සේ කරුණු සැලසුන හොත් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් සිත යොදාගෙන හෝ ටිකවේලාවක් ගත කළ යුතුය.

මෙලෙස වීයෂීය යොදන පිළිවෙල නොදන්නා ඇතැම් කෙනෙක් සමහර දිනෙක වැඩි වේලාවක් භාවනාවේ යෙදී සිට සතුටු වී ඇතැම් දිනක භාවනාවේ නොයෙදීම කාලය ගත කරත්. මෙය භාවනා ශක්තියේ දියුණුවට පාඩුවකි. සමාධියට බාධකයකි. අනෙකුත් අංශ වලටත් අඩුපාඩු ඇති කරන්නකි.

ආකාපී යන වීයෂීවත් යෝගාවචරයා හඟවන පදය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දැක්වීම අනුව ප්‍රථමයෙන් ම සඳහන් වචනයයි. ආකාපී යන්න එයට විරුද්ධ පදයයි. ආකාපී ගුණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයා භාවනා වැඩ පිළිවෙලේ දියුණුව ලබයි.

වීයෂීය යෙදීම සම්බන්ධයෙන් තවත් සඳහන් කළ යුතු කරුණක් නම් සිතේ කලබලකාරී බව නම් වූ උද්ධවිචය ඇති වන ලෙසට පමණට වඩා තනිකර වීයෂීය නොයෙදිය යුතු බවයි. එවැනි අවස්ථාවල බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පරිදි වීයෂීය, සමාධිය සමඟ සමබර වන සේ යෙදවීමට වග බලා ගත යුතුය.

සමපජානෝ :

විශේෂ හැඳින්වීමක් අවශ්‍ය කරන මෙය යෝගාවචරයකු සතුව තිබිය යුතු විමසුම් නුවණ දක්වයි. (“ සමප ජානෝ”) යනු “විමසුම් නුවණ ඇති පුද්ගලයා” යන අර්ථය ඇති පදයකි මේ ගුණය කොටස් හතරකට බෙදා කරන විස්තරය පහත දැක්වෙයි. එහි පළමු කොටස් දෙක භාවනාව පහසුවෙන් පවත්වාගෙන යෑමට විශේෂයෙන් උපකාරී වේ. එම කොටස් හතර නම්.

1. සාත්ථක සම්පජ්ඤාය.
2. සප්පාය සම්පජ්ඤාය
3. ගෝචර සමපජ්ඤාය
4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඤා, යන මේවාය.

1. සාත්ථක සම්පජ්ඣාදිය.

සාමාන්‍යයෙන් නවක යෝගාවචරයකුට වුව ද විනාඩි 15 ක් 20 ක් පමණ එක ඉරියව්වක සිට වේදනාදී කරදරයක් නැතිව භාවනාව කර ගෙන යා හැකිය. ඉන්පසු ඔහුට ශාරීරික වේදනාව ඇතිව හෝ නැතිව භාවනාවනතර කොට නැගිට යාමට සිත දෙයි. එසේ දැනුන පමණට ම භාවනාව නතර කිරීමෙන් හෝ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් භාවනාවට බරපතල පාඩුවක් සිදුවේ. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය දුර්වල වේ. මේ අවස්ථාවන් පිළිබඳව කලින් ම අවබෝධ කරගෙන, නැගිටීමට සිතෙන විට එසේ නැගිටීමෙන් ප්‍රයෝජනය විමසා බැලීම සාත්ථක සම්පජ්ඣාදිය යි. මෙසේ විමසීමේ දී එතරම් ප්‍රයෝජනයක් සිදු නොවන බව වැටහී යා නම්, දිගට ම භාවනාව කරගෙන යාමට මේ මගින් යෝගාවචරයාට අවස්ථාව ලැබේ. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යොදා තව දුරටත් කර ගෙන යෑමෙන් බොහෝ වේලාවක් භාවනාව කරගැනීමට හැකි වේ. ක්‍රමයෙන් අධිෂ්ඨාන ශක්තිය ද දියුණු වේ.

2. සප්පාය සම්පජ්ඣාදිය

මෙය ඉහත විස්තර කළ අවස්ථාවට ම සම්බන්ධය. එවැනි අවස්ථාවක දී සාත්ථක සම්පජ්ඣාදියෙන් සලකා බලන යෝගාවචරයාට නැගිට යෑමේ ප්‍රයෝජනයක් වැටහේ නම් එහි සප්පාය අසප්පාය බව සලකා බැලීම සප්පාය සම්පජ්ඣාදියයි. එනම් වැටහෙන ප්‍රයෝජනය භාවනාවට හිතවත්, අහිතවත් බව සලකා බැලීමයි. මෙහි දී නැගිට යන කාරණය භාවනාවට අසප්පාය - අහිතවත් බව නැගී යා නම් නො නැගිට දිගට ම භාවනාව කරගෙන යෑමට අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යෙදිය යුතුය. යෝගාවචරයකුට සප්පාය වූ දැකීම්, ඇසීම් හා ඇසුරු ඇත. අසප්පාය අහිතකර ඒවා ද ඇත. බණ ඇසීම ආදිය සාමාන්‍ය සප්පාය කරුණු වුව ද, භාවනාවට

ගැළපෙන ධනාත් හම් පමණක් ඒ සඳහා කාලය මිඩංගු කිරීම වටී. මෙසේ විමසුම් නුවණ යෙදීම දෙවන අවස්ථාවයි.

3. ගෝචර සම්පජ්ඣාදාය

මෙයින් කියැවෙන්නේ භාවනා කාලය තුළ දිගට ම කාර්මස්ථානයේ ම සිත තබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන විමසුම් නුවණයි. සාමාන්‍ය යෝගාවචර ජීවිතයට සතර සතිපට්ඨානය ගෝචර භූමියයි. ගොදුරු බිමයි.

4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදාය

සමාන්‍යය කටයුතුවල දී, ඉරියව් පැවැත්වීමේ දී නුමුළුව සිත යෙදීම අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදායයි. උදාහරණයක් ලෙස කිවහොත් ගමන් කරන විට “මම යන්නෙමි” යි සිතීමේ දී, හැකි “මමෙක්” ගැනීම මුළාවයි. එ වෙනුවට මම නොව ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව යෑම සිදුවේ යැයි තේරුම් ගැනීම, සිත යෙදීම නුමුළා බවයි. මේ අයුරින් සෑම ක්‍රියාවක දී ම ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව සිත යෙදීමට පුහුණු විය යුතුය. මෙය භාවනාවේ දියුණුවත් සමඟ ඉදිරියට වඩාත් හොඳින් අවබෝධ වන ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගැනීමේ ආරම්භක පියවර වනු ඇත.

මෙලෙස විස්තර වුනු සතර සම්පජ්ඣාදාය යෝගාවචර ජීවිතයකට අවශ්‍යය. විමසුම් නුවණ සම්බන්ධයෙන් මතක් කළ යුතු තවත් කරුණු කීපයක් ඇත. එනම්, යෝගාවචරයා තමාගේ භාවනා වැටහීම්, අත්දැකීම් තැන තැන කියා පෑමට නොයා යුතුය. එය මානය නම් වූ ක්ලේශ ධර්මයට හේතු වේ. නොදන්නා පුද්ගලයකු ලෙස සිටීම ලෙහෙසි බවත් පහසු බවත් විමසුම් නුවණින් වටහා ගත යුතුය. එමෙන් ම මීට්‍රා දෘෂ්ටීන්ට යොමු වන සුළු ආශ්‍රයෙන් වෙන්ව විසිය යුතුය. “මේ කාලයේ භාවනා කරල පුතිවල

ලබන්න බැහැ” යන ආකාරයේ මත දරන්නන් හඳුනාගෙන දුරු කළ යුතුය. දිවිදී විසුද්ධියට මුල පිරෙන ලෙසට විමසුම් නුවණින් කටයුතු කළ යුතුය.

සතිමා :

මෙය පැහැදිලි සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයා යන අර්ථය දේ. විය යෝගාවචරයා විසින් දියුණු කර ගත යුතු දියුණු කර ගෙන හවනාවත් සමඟ දිගටම හිතර හිතර භාවිතා කළ යුතු ගුණයකි. සතිය, ආධ්‍යාත්මික ගුණ පක්ෂය හුවා දක්වන, ගුණ වලට පක්ෂපාතිත්වයක් දක්වන, සිතේ ඇති වන විශේෂ තත්ත්වයකි. කුදු මහත් සෑම ක්‍රියාවක් ම සිතියෙන් යුක්තව කිරීමෙන් මෙම ගුණය හොඳින් සිතේ තහවුරු වේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපදේශයක් සලකනොත්, සතිය දියුණු කර ගැනීමට හිතරම හෙමින් වැඩ කළ යුතුය. කරන වැඩ කලබලයෙන් කිරීම යෝගාවචර ජීවිතයට නොගැළපේ. සෑම ක්‍රියාවක් ම සැලකිල්ලෙන් කළ යුතුය. චිට්ට සිතිය හෙවත් සතිය වැඩේ. සතිය දියුණු වී සමාධිය තහවුරු වේ. ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ මෙලෙස තහවුරු වූ සමාධියෙනි. මේ ධර්මාවය. මේ සඳහා මුලින් ම වැදගත් වන්නේ සතියයි.

මෙලෙස අතාපී, සම්පජානෝ, සතිමා යන පුද්ගලවාචී පද තුනෙන් යෝගාවචරයා විසින් දියුණු කර ගත යුතු ගුණ තුනක් දැක් වේ. එම පාඨයේ ම එන “අභිජක්ඛා දෝමනස්සං” යන දෙපදය, අවබෝධ කර ගෙන දුරු කළ යුතු අංග දෙකක් දක්වයි. එනම් ඇලීම හා ගැටීම යන දෙකයි. මේ අංග දෙක හිතර ම මෝහය, මුළාව, සමඟ ම යෙදේ. වෙනත් විධියකින් කියතොත් මෙම දෙපදයෙන් ඇලීම’ ගැටීම හා මුළාව යන මුළු කෙලෙස් මුල් තුනම අදහස් කෙරේ.

මෙහි දී යෝගාවචරයා පැමිණිලි පක්ෂයටත්, චිත්ති පක්ෂයටත් පක්ෂපාතී බව හම් වූ මුළාව නොමැතිව මධ්‍යස්ථව ඇහුම් කර

දී සාධාරණ විනිශ්චයකට එළඹෙන විනිශ්චයකාරයකු සේ අැලීම හා ගැටීම කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතුය.

පූර්ව කෘතිය :

මෙලෙස ගත යුතු හා අතහැරිය යුතු පැති සලකා බලා සිතට ගෙන භාවනාව සඳහා කඳු සෘජුව තබා ගෙන පයඝීඩකයෙන් හිඳගන්නා යෝගාවචරයා මුලින් ම පූර්ව කෘතිය ඉටු කළ යුතුය. ඒ අනුව පලමු පියවර වනුයේ කලින් විස්තර කළ පරිදි තමා වාඩි වී සිටින ඉරියව්වට සිත යෙදවීමයි. ඉරියව්ව ක්‍රමයෙන් වැටහී යත්ම ඒ අනුව ශරීරයත් සකස් කර ගන්නා යෝගාවචරයාගේ සිත ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසයෙහි තැන්පත් වේ. එසේ නොවුවහොත් තවදුරටත් සිත තැන්පත් වීම සඳහා ටික වේලාවක් බුදුගුණ භාවනාව ද සුදුසුය. මෙලෙස ගත - සිත තැන්පත් වූ පසු ස්වභාවයෙන්ම, ඉබේ ම, සිදු වන ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසයට සිතයොමු කළ යුතුය.

ආරම්භය :

සෑම වාරයක දී ම ආසනයත් යෝගාවචරයකු සතු විය යුතු ගුණයනුත් පිළිබඳ කරුණු සිහිපත් කර ගෙන ඒ අනුව සලකා බලා පූර්වකෘතිය හිම කොට ක්‍රමයෙන් දැනෙන හුස්මට සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.

සන්සුන් වූ සිතට ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස අනුව නාසයේ අග දැනෙන හැපීම ප්‍රකට ය. එලෙස හුස්ම හැපීම ප්‍රකට වන තෙක් තමා හිඳින ඉරියව්ව දෙස සිහින් බලා ගෙන සිටිය යුතුයි. ඉන්පසු එසේ හැපෙන තැන සිතෙන් ලකුණු කර ගත යුතුය. මෙසේ ටික වේලාවක් සැලකිල්ලෙන් සිත යොදා ගෙන සිටීමේ දී හොඳින් දැනෙන පැත්තක් ඇති බව (වම් පැත්තේ නාස් පුඩුවේ අග හෝ දකුණු පැත්තේ නාස් පුඩුව අග) වැටහී

යනු ඇත. මෙසේ විස්තර වශයෙන් හඳුනා ගෙන ලකුණු කර ගත් පසු ආශ්වාසය අනුවඇතුල් වන වාතය චිතැන හැපී ගෙන ඇතුල් වන හැටින් ප්‍රශ්වාසය අනුව පිටව යන වාතය චිතැන ම හැපී ගෙන පිටවන සැටින් සිත යොදා බලා ගෙන සිටිය යුතුය. මෙසේ සිතෙන් ලකුණු කර ගත් තැන ම සිත තබා ගෙන හැපීම හුස්ම අනුව තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙස හැපෙන පැත්ත හා තැන හඳුනා ගැනීම සියුම් වැඩකි. එමෙන්ම වැදගත් වැඩකි. මෙසේ හඳුනා ගත තැනට “ආනාපාන නිමිත්ත” යැයි කියනු ලැබේ. මෙය ඉදිරි පියවරවලදී අවශ්‍ය කරන මූලික ලක්ෂණයක් බව තේරුම් ගැනීමත් සමඟ නිමිත්තෙහි ඇති වැදගත් කම යෝගාවචරයාට වැටහී යනු ඇත. හඳුනා ගත් නිමිත්ත සමඟ බැඳ තබා ගන්නා සිත වියට ම යොදවමින් ආනාපාන සතිය වැඩීමෙන් නිමිත්ත තව තවත් ප්‍රකට වනු ඇත.

නිතර ම සිත යෙදීම හැපීම අනුව ම සියුම් යුතුය. ආශ්වාසය අනුව හැපීම දැනෙන විට ආශ්වාසය යැයි තේරුම් ගත යුතුය. එමෙන් ම ප්‍රශ්වාසය අනුව හැපීම දැනෙන විට ප්‍රශ්වාසය යැයි තේරුම් ගත යුතුය. “ආශ්වාසය”, “ප්‍රශ්වාසය” යැයි වචනයෙන් නොකිය යුතුය. එසේ කියන්නට යෑමෙන් සමාධිය කැඩෙයි.

ඇතැම් කෙනෙකුන් වරද්දා ගන්නා තැනක් පෙන්වා දිය යුතු අවස්ථාවකි, මෙය. එනම් සිත එක තැන ම තබා ගෙන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තේරුම් ගන්නවා වෙනුවට ඒ ඔස්සේ සිත දිවවීමයි. ආශ්වාසය අනුව සිත නාසය අගින් පටන් ගෙන උගුර පපුව හා බඩ දක්වා යැවීමත් ප්‍රශ්වාසය අනුව ශරීරයෙන් පිටත යැවීමත් අනවශ්‍ය අමතර වැඩකි. බාධක වැඩකි. මෙලෙස සිත ගමන් කරවීමෙන් එකඟතාව - එකඟ බව - නැති වී යයි. ඇතැම් අය හුස්ම වාර ගණන් කිරීමේ ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගනිමින් සිත යෙදීම කරත්. එ අනුව එක් වරක් වත් අමතක නොවී එකේ පටන් ආශ්වාසය -

ප්‍රශ්නවලට අරමුණු කරමින් දැනට තේක නැවත නැවතත් නොපැටලී ගණන් ගත හැකි නම් එම ක්‍රමයෙන් සිතවිකඟ කිරීම කළ යුතුය. එනමුත් ඇතැම්විට මෙය කරදරකාරී ක්‍රමයක් ලෙසටත් අමතර වැඩක් ලෙසටත් දැනේ. එසේ අමතර වැඩක් ලෙස දැනේ නම්, එය ආනාපාන සතියට බාධාක ලෙස සලකා අතහැරිය යුතුය.

මෙලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අනුව, එකඟතාවට හේතු වන සේ හැසීම දැනෙන තැනට ම සිත යොදා ගෙවන භාවනා කිරීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ:-

“සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති.” යන පියවරෙන් දැක්වේ.

මේ භාවනාව ගැන පුරාණ ආචාර්යවරයන්ගෙන් ලත් නිදර්ශනයක් සපයන විශුද්ධි මාර්ගය කුළු හරකෙකු මෙල්ල කිරීමේ ක්‍රියාවලිය මෙසේ දක්වයි.

කැලයෙන් අල්ලා ගෙන ආ කුළු හරකෙකු මෙල්ල කිරීමට උත්සාහ කරන්නෙක්, මුලින් ම උග්‍ර පොළොවේ තදින් සිටුවූ කණුවක ශක්තිමත් වර පටකින් බඳියි. මෙය යෝගාවචරයා විසින් හොඳින් සලකා බලා හඳුනා ගත් නිමිත්තෙහි සිත බැඳීමට සමානය. වරපට නම් සතියයි. දුවන සිත කුළු හරකෙකුට උපමා කර ඇත.

හරකා මුලින් උග්‍ර කුළු බාවය නිසාත්, නුහුරු භාවය නිසාත්, දැඟලීමට පටන් ගනී. මෙලෙස සිත ද මුලින් කලබලයට පත් වන බව යෝගාවචරයා තේරුම් ගත යුතුය.

දක්ෂ මෙල්ල කරන්නා යොදාගත් කණුවෙන්, වරපටේන් ශක්තිය හරකාගේ දැඟලීම ඉක්මවා සිටීම නිසා අවසානයේ හරකා කණුව මුල ම ලගී. මෙය ආදර්ශයට ගන්නා

යෝගාවචරයා මුලින් සිත කලබල වීමෙන් පුසු නොබා නැවත නැවත සිතියෙන් යුක්තව සිත නිමිත්තෙහි යෙදීමෙන් ක්‍රමයෙන් මෙල්ල වන සිතේ ස්වභාවය තේරුම් ගනී...

මෙසේ මෙල්ල වූ සිතින්, සිතියෙන් යුක්තව ම ආශ්වාස කරන, සිතියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරන යෝගාවචරයා ඉනුදු සෘතෙහි සමාධිමත් බවත් අත්දකියි. ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයෙහි දිගු බව හෝ කෙටි බව හෝ හඳුනා ගැනීමට තරම් ඒ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමයෙන් ඔහුට ප්‍රකට වෙයි. ආනාපාන සති භාවනාවේහි පළමු වන හා දෙවන පියවර වශයෙන් දක්වා ඇති උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට දැන් ඔහුට අවස්ථාව පැමිණි ඇත.

- 1 දීඝං වා අස්සසනෙතා දීඝං අස්සසාමීති පජානාති
 දීඝං වා පස්සසනෙතා දීඝං පස්සසාමීති පජානාති
 දීඝීව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ දීඝීව ආශ්වාස කරමිසි දැන ගනියි.
 දීඝීව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීඝීව ප්‍රශ්වාස කරමිසි දැන ගනියි.

- 2 රස්සං වා අස්සසනෙතා රස්සං අස්සසාමීති පජානාති,
 රස්සං වා පස්සසනෙතා රස්සං පස්සසාමීති පජානාති,
 කෙටිව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ කෙටිව ආශ්වාස කරමි සි දැන ගනී.
 කෙටිව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ කෙටිව ප්‍රශ්වාස කරමි සි දැන ගනී.

පළමුවෙන් දිගු හුස්ම ගැනීමක් හා පසුව කෙටි හුස්ම ගැනීමක් මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. මෙය සිතා මතා කරන්නක් නොව හුස්ම ස්වාභාවිකව වන - යන ආකාරයට වීහි හැපීම අනුව හඳුනා ගැනීමක් පමණි. සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන සති භාවනාවේ දී හැපීම අනුව හුස්ම තුන් ආකාරයකට බෙදිය

හැකිය. එනම් ඕලාර්ක, සුඛම හා සුඛමතර යන තුනයි. ඕලාර්ක අවස්ථාවේදී හැපීම හොඳින් ප්‍රකටය. සුඛම වන විට එතරම් ප්‍රකට නැත. සියුම්ය. සුඛමතර අවස්ථාවේ දී හැපීම හොඳින් යන තරමට සියුම්ය.

මේ ගැන නොදන්නා වූ යෝගාවචරයා සමහර විට හැපීම හොඳින් යාම අනුව සිත නරක් කර ගෙන භාවනාවෙන් නැගිට යයි. මෙහි දී සිදුවන්නේ හුස්ම නතර වීමක් වත් භාවනාවේ අඩුපාඩුවක් වත් නොව හුස්ම සියුම් වී හැපීම හොඳින් යාමයි.

මෙය භාවනාවේ තරමක දියුණු අවස්ථාවකි. මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ හැපීම හොඳුනුනත්, එතැන ම, හිමිත්තෙහි ම, සිත යොදා ගෙන සිටීමයි. මේ අවස්ථාව හිමිත්ත ප්‍රයෝජනයට ගන්නා විශේෂ අවස්ථාවකි. මේ නිසා හිමිත්ත හොඳින් වටහා ගැනීමේ වටිනාකම යෝගාවචරයා තේරුම් ගත යුතුය. හිමිත්ත ගැන සඳහන් කිරීමේ දී මුලින් ම විශේෂ මතක් කිරීමක් කළේ ද මේ නිසා ය.

මෙලෙස මඳ වේලාවක් සිටින විට ඉතා සියුම් ව, සැහැල්ලු පුළුන් රොදක් වදින ලෙසට නැවත හැපීම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ක්‍රමයෙන් එය සාමාන්‍ය තත්වයකට නැවත පත් වනු ඇත. මේ මට්ටමට දියුණු කර ගත් ආනාපාන සතිය ඇති යෝගාවචරයා සිතේ සමාධිය දියුණු අවස්ථාවල දී පුංචි පුංචි තරු එලි ලෙස යම් කිසි ආලෝකයක් දකිනු ඇත. මෙය ප්‍රථමයෙන් වන වනා ඇති වෙමින් නැති වෙමින් පවතී. එසේ වතුද දිගට ම හිමිත්තෙහි ම සිත යොදවාගෙන එම ආලෝකය අනුව සිත නොයවා භාවනා කිරීමෙන් ආලෝක හිමිත්ත ස්ථිර වීමට පටන් ගනු ඇත.

කෙසේ නමුත් මේ කියැවෙන විස්තරය අනුව සිතන්නට යෑමෙන් ආලෝකයක් ඇති කර ගැනීමේ අදහසින් හෝ බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනා නොකළ යුතුය. මේ තාක් දුරට අවහිර බාධක වලින් තොරව භාවනා වැඩපිළිවෙල කර ගෙන යාමට සමහරෙකුට සෑහෙන කාලයක් ගත විය හැකි නමුත්, වාසනා මිනීමයත්, පෙර කළ පුරුද්දත්, ඇතොත් ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල නෙලා ගත හැකි වනු ඇත.

★ ★ ★ ★

2

ආනාපාන සති - සමථය

සමථ භාවනාවය විපස්සනා භාවනාවයැයි භාවනා ක්‍රම දෙකක් ඇති බව බොහෝ යෝගාවචරයන් දන්නා කරුණකි. ආනා පාන සති භාවනාව සම්බන්ධයෙන් ද මේ ක්‍රම දෙකම යෙදේ. මේ ක්‍රම දෙක අතරින් සමථ භාවනාවේදී මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නේ, සමාධිය දියුණු කර ගැනීම තුළින් නිවරණ ධර්ම බලවත් සේ යටපත් කොට “මහද්ගත අභිභූතා” නාමයෙන් හඳුන්වන රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යානයන් ලබා ගැනීමයි.

තවදුරටත් ආනාපාන සතිය අනුව සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අභිඤ්ඤා ලබා ගැනීමේ තරමටද මෙම භාවනාව දියුණු කළ හැකි බව සඳහන් වේ.

අඛුද්ධෝත්පාද කාලවලදී පවා සමථා භාවනාවෙහි උත්කෘෂ්ට ප්‍රතිඵල ලෙස මෙලෙස ධ්‍යාන අභිඤ්ඤා උපදවා ගැනීමේ තරමටම එය දියුණු කළ හැකි අතර, එහි ආනිසංස වශයෙන්, ලද ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී කාලක්‍රියා කළහොත්, ඔත්මලෝක උප්පත්තිය ලැබිය හැකිය. ඒ අනුව කාලයක් කෙලෙස් දැවිලි වලින් තොර ඔත්ම සුඛය විඳීමටද අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත. එයින් මතු ද, උත්කෘෂ්ට ජාතියක උත්පත්තිය ලබා දී, එහිදී ද, භාවනාවට සිත යොමු කරන්නේ නම් ඉතා ඉක්මනින් චිත්ත සමාධිය ලබා දීමටද, මේ සමථ භාවනාව උපකාරී වේ.

සමථ භාවනාව දියුණු කිරීම පියවර කිහිපයකින් විස්තර කළ හැකිවේ.

උපචාර අවස්ථාව

මෙයින් ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ තාක් දුරට භාවනා කිරීම තුළින් හඳුනාගත් ආනාපාන සති නිමිත්තෙහිම වැඩි වේලාවක් සිත යෙදීමෙන් සමට සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට ඇවැසි වන උපදෙස් සමූහයකි.

මුල් කොටසින් පෙන්වා දෙන්නට යෙදුණු පරිදි ප්‍රථම ආරම්භ අවස්ථාවේදීම හෝ ඊට පසුව සමාධිය දියුණු වූ විටකදී යෝගාවචරයාට ක්‍රමයෙන් දර්ශන කීපයක් පහළ වනු ඇත' තරුවලි වලාකුළු ලෙසට පහළ වන මේ දර්ශන අනුව සමාධියේ ඇති දියුණුව ද සලකා යෝගාවචරයා එම දර්ශන අනුව සිත යෙදීමට පෙළඹෙනු ඇත. මෙය වැරදි පියවරකි. එසේ බැහැරට සිත යෙදුව හොත් එම ලකුණු ද පිරිහේ. තමාගේ භාවනාව ද පිරිහේ. එබඳු අවස්ථාවල දී කළ යුත්තේ ඒ දර්ශන වලට සිත යෙදීම නොව, ඒවායේ රැදීම නොව. ඒවා සම්බන්ධව උපේක්ෂාවෙන් භාවනා මනසිකාරය පැවැත්වීමයි.

මතුවන මෙවැනි සෑම බාධකයකදීම තමාගේ විමසුම් නුවණ යොදවා බැහැරට සිත නොයන ලෙසට ක්‍රියා කළ යුතු අන්දම “සම්පජානෝ” යන පදය විස්තර කිරීමේ දී මුලින් දක්වා ඇත.

උපචාර සමාධියට සිත දියුණු කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන බාධක (පරිපන්ථ) ධර්මයන් පිළිබඳ පරිචය අත්‍යවශ්‍යය. මූලික වශයෙන් මෙම පරිපන්ථ ධර්මයන් කොටස් හයකට වර්ග කොට ඇත. ඒ මෙසේයි.

- 1 සිත අතීත අරමුණු කරා දිවීමේ වශයෙන් ඇති වන පශ්චාත්තාපය.

- 2 සිත අනාගත ප්‍රාර්ථනා අනුව දිවිමි වශයෙන් ඇති වන විකම්පනය හෙවත් කැලඹීම.
- 3 සිත රාග වශයෙන් අරමුණෙහි ඇලීමෙන් ඇති වන අභිනතිය හෙවත් බැඳීම.
- 4 සිත ද්වේශ වශයෙන් අරමුණෙහි ගැටීමෙන් ඇති වන අපනතිය හෙවත් චිපා වීම
- 5 සමාධිය හා සමධර නොවන තරමට දැඩි විශ්ඤාන යෙදීමෙන් ඇති වන උද්ධවිචය හෙවත් සිත විසිරී යෑම.
- 6 සුදුසු ප්‍රමාණයට වඩා විශ්ඤාන අඩු වීමෙන් සිදුවන ලිහනාවය නිසා පහළ වන චීනමිද්ධිය හෙවත් නිඳීමත ගතිය.

ඉහත දැක්වූ හය ආකාරය අනුව සිත හැසිරීම නතර වූ අවස්ථාව සිතේ ඒකග්ගතාව ලෙස හැඳින්වේ. "චිත්තට්ඨිති" යනුද එයටම නමකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ සිත ක්‍රමවත් ලෙස අරමුණෙහි පිහිටීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියතොත් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීනමිද්ධ, උද්ධවිච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ ධර්මවල බලපෑම ඉවත්වී එයින් ලැබෙන සැහසීම තුළ සිත අරමුණෙහි තැන්පත් වීමයි. කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු අලෝක නිමිත්ත මේ වන විට කීප ආකාරයකින් සකස් වී වඩා ස්ථිර වූත් නොසැලෙන්නා වූත් ආකාරයකට ඉදිරිපත් වේ.

ආනාපානය හැසීම ද, ඕළාරික වූද, සුබ්බම වූද, අවස්ථා පසු කරමින් සුබ්බතර අවස්ථාවට පත් වේ. ත්‍රස්ම රැල්ල නොදැනෙන තරමට ම සියුම් වේ. සිතේ ප්‍රමෝදය ද බල පවත්වයි.

මෙලෙස ආලෝක හිමිත්ත. පටිභාග හිමිත්ත. වශයෙන් ප්‍රකටව ඉදිරිපත් වීමත් ආනාපානය සුබුමතර අවස්ථාවට පත් වේමින් සිත ප්‍රමෝදයට පත්වීමත් නිසා මේ අවස්ථාවේ දී ආනාපානය අනුව සිත පිහිටුවීම වශයෙන් කළ ප්‍රයත්නය අතහැරෙයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපේක්ෂා වේ. මේ අවස්ථාව පටිසම්භිදා මග්ග දේශනා පාලියෙහි සඳහන් වන්නේ :-

“චිත්තං විවට්ටති උපේක්ඛා සණ්ඨාති” යනුවෙනි. පටිසම්භිදා මග්ග අටධි කථාව මේ අවස්ථාව විස්තර කරන්නේ “අස්සාස පස්සාසාපී චිත්තං විචිත්ත තිති අස්සාස පස්සාසෙ නිස්සාය පටිභාග හිමිත්තෙ උප්පජ්ජන්තෙ පකති අස්සාස පස්සාසතො චිත්තං නිචිත්තති. උපෙක්ඛා සණ්ඨාතීති තස්මිං පටිභාග හිමිත්තෙ උපචාරප්පණා සමාධිප්පත්තියා පුත සමාධානෙ ඛ්‍යාපාරාභාවතො තත්‍රමජ්ඣධන්තූපෙක්ඛා සණ්ඨාති නාම” යනුවෙනි. (පටි.අ. 351. පිටුව,හේ.මු.)

වනමි: ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය හැපීම අනුව සිත පිහිටුවීමේ ප්‍රයත්නය අතහැරීම යනු :- ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය අනුව සපයාගත් පටිභාග හිමිත්ත උපන් කල්හී ප්‍රකෘති ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙන් සිත වෙන් වීමයි. උපේක්ෂාවත් වේ යනු :- පටිභාග හිමිත්ත අනුව සිත උපචාර හෝ අපීණා සමාධියට සමවැදීම හේතුකොටගෙන තවත් කළ යුතු ප්‍රයත්නයක් නොදක්නේ තත්‍ර මජ්ඣධන්තූපෙක්ඛාවෙහි සිත පිහිටයි යන්නය.

මේ අනුව, නිවර ධර්මවල බලපෑම ඉවත් වූත් පටිභාග හිමිත්ත අනුව සිත තත්‍රමජ්ඣධන්තූපෙක්ඛාවට පත්වූත් මේ අවස්ථාව උපචාර සමාධි අවස්ථාව ලෙස යෝගාවචරයා හඳුනා ගනී මෙලෙස උපයාගත් උපචාර සමාධියේ විශේෂ ශක්තියක් ඇත. එය විපස්සනාවට පාදක කිරීමට ද ප්‍රමාණවත් වේ

අපීණා අවස්ථාව

උපචාර අවස්ථාව ද ඉක්මවා සිතේ තත්වය දියුණු වීම මෙයින් කියැවේ. ඒ අනුව උපචාර සමාධිය අත්දැකීමින් දිගටම මනසිකාරය පැවැත්වීමේ දී පරිභාග නිමිත්තත් සිතත් එකිනෙකට මුහුණ සිටින්නා සේ, යෝගාවචරයාට වැටහෙන අවස්ථාවක් පැමිණේ. එහි දී එක් උච්චතම අවස්ථාවක දී සිත පරිභාග නිමිත්ත තුළට කිඳා බසින්නාක් සේ වැටහීම අනුව යෝගාවචරයා තමාගේ ප්‍රථම අපීණා ලාභය හඳුනා ගනු ඇත.

උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය ඇති යෝගාවචරයා මෙපමණකින්ම අපීණා ලාභය ලබනත් එය නොමැති යෝගාවචරයාට ඒ සඳහා සලසා ගත යුතු කරුණු දහයක් ඇත. ඒවාට දසාකාර අපීණා කෞශල්‍යය යැයි කියනු ලැබේ. ඒවා මෙසේයි.

- 1 ආධ්‍යාත්ම බාහිර වස්තූන් සුදුසු ලෙස පිරිසිදු කර ගැනීම.
- 2 ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සුදුසු සේ සම බවට පත් කර ගැනීම.
- 3 ලබා ඇති පරිභාග නිමිත්ත ප්‍රමාදාදියෙන්, නිවරණාදියෙන් පිරිහී යන්නට ඉඩ නොදී රැකගැනීමේ දක්ෂතාව.
- 4 සිත අවැසි තරමට වීර්ය යෙදී නැති බැවින් ලිහ භාවයට පත් වී ඇත්නම් ධර්ම විවය සම්බොජ්ඣනධර්මාදියට සිත යෙදීමෙන් උත්සාහවත් කිරීම.
- 5 සිත වීර්ය ඉතා වැඩිවීමේ ආදිය නිසා නොසන්සුන් වේද එකල පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣනධර්මාදියට සිත යෙදීමෙන් සිත නිගැනීම.

- 6 අරමුහට නොබැසීමෙන් සිත පිට පහිනා ස්වභාවයට පත් වේ නම්, අන්ට සංවේග වස්තු මෙහෙහි කිරීමෙන් සිත සම්පහංසනය කිරීම.
- 7 සිත සමාධි විටියට පිළිපත්වේ විම ආදී ලක්ෂණ අනුව උපේක්ෂාවෙහි යොදවාලීම.
- 8 නොතැම්පත් සිතැති අසමාහිත පුද්ගලයන් දුරුකිරීම.
- 9 තැම්පත් සිතැති සමාහිත පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම.
- 10 සමාධිය පිළිබඳ විශ්වාසයකින් යුක්තව, වයට නැමුණු සිතින් සමාධියෙහි නියැලීම.

මෙලෙස මෙම අපීණා කෞශල්‍ය කරුණු දනය මැනවින් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා අපීණාව හෙවත් ධ්‍යාන චිත්තය සපයා ගනී.

මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන අපීණා සමාධි සිත දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ “විච්චිවෙච කාමේහි විච්චිව අකුසලේහි ධම්මේහි සචිතක්කං සච්චාරං විචේකජං පීති සුඛං පට්ඨමජ්ඣධානං උපසම්පජ්ජ විහරති” යනුවෙනි.

මේ අනුව මඳක් විමසුම් නුවණ යොදා බලමු. මේ සිතෙහි ප්‍රහීන අංග පසෙකි. සම්ප්‍රයුක්ත අංග පසෙකි. ඒ මෙසේයි; කාමච්ඡන්ද්‍රය, ව්‍යාපාදය, චීනමිද්ධය, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡාව යන මේවා ප්‍රහීණ වූ අංගයෝය. මේ පස් ආකාර වූ නිවරණයන්ගේ ප්‍රභාණය විකඛමනන ප්‍රභාණය නමින් හැඳින්වේ. සම්ප්‍රයුක්ත අංගවනුයේ චිතක්ක, විචාර පීති, සුඛ, චිකග්ගතා යන මේ පසය. මේ අංග ධ්‍යාන චිත්තයේ ලැබෙන හැටි විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුතුය.

මෙයින් එකගතාව මූලික අංගයකි. “එක + අග්ගතා = එකග්ගතා” යනු පද බෙදීමයි. එකම අරමුණු කොටසක් ඇති බව සිතේ පවත්වාලීම අධිපතිකම් පැවැත්වීම මෙහි තේරුමයි. සිතේ ඇති නොයෙක් අරමුණු කෙරෙහි විසිරී යෑම වලකාලයි මෙය.

ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රියන් මෙහිදී සම වී ඒකරසවී ඇත. මේ බලයෙන් සිතේ ලීන භාවයට ඉඩක් නැති වී යයි. උද්ධවීව භාවයත් කාමාවිඡ්ඡයත් නැති වී යයි. මේ චිත්ත තත්වය දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ “අවිකේධප , අවිසංහාර, සණ්ඨිති, අවට්ඨිති” යන නම් වලිනි.

ඉතිරි සම්ප්‍රයුක්ත අංග සතර ද එකගතාව මෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයට උපකාරී වේ වී මෙසේයි:

චිතකීය: චීනමිද්ධයට යට වී සිත පසුබෑමෙන් වළකා ලයි.

චිචාරය: විචිකිචිඡා වශයෙන් පසුබෑමට ඉඩ නොදී අරමුණු හමුකර දීම මෙහි කෘත්‍යයයි. මෙහි ඇත්තේ ප්‍රඥා ස්වරූපයයි.

චිතිය: ව්‍යාපාදයෙන් උකටලී වන්නට ඉඩ නොදී අරමුණේ සිත යොදා ලීම කරයි. එහි ලක්ෂණය අරමුණු ප්‍රිය කිරීමයි.

සුබය: උද්ධවීව කුක්කුචීව දෙකින් සිදුවන සිත පළිබඳව නොසන්සුන්කම වළකා අරමුණේ සුවය වැඩි දියුණු කිරීම මෙහි ස්වභාවයයි.

මේ අනුව අපට ප්‍රථමධ්‍යාන චිත්තයේ හිවරණ ධර්මයන් ඉවත්ව යන සැටින් සම්ප්‍රයුක්ත අංග යෙදෙන සැටින් තේරුම් ගත හැකිය.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදෙනු සිත ලක්ෂණ දහයකින් සමන්විතය. එනම් කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු බාධක (පරිපන්ථ) ධර්ම හය මෙහි නොමැති වීම හා සම්පතංසනා ලක්ෂණ හතරකින් සම්පූර්ණ වීමයි. එම සම්පතංසනා, ලක්ෂණ හතරකින් සම්පූර්ණ වීමයි. එම සම්පතංසනා ලක්ෂණ හමි:

- 1 ඒ සිතෙහි හටගත් ශද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් යන ධර්ම දෙක ඔවුනොවුන් නොඉක්ම සිටිනා ස්වභාවයෙන් සම්පතංසනය, (තත්ථ ජාතානං ධර්මානං අන තිචත්තනටෙධන සම්පතංසනා)
- 2 ශුද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු බැවින් විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බැවින් සම්පතංසනය. (ඉන්ද්‍රියානං චිකරසටෙධන සම්පතංසනා)
- 3 ඒ අනතිචර්තන භාවයට හා ඒකරස භාවයට අනුරූපවූ විශ්ශීය පවත්වන හෙයින් සම්පතංසනය. (තදුපග විරියවාහනටෙධන සම්පතංසනා)
- 4 නැවත නැවත සේවනාර්ථයෙන් සම්පතංසනය. (ආසේවනටෙධන සම්පතංසනා) යනුයි.

මෙලෙස ධ්‍යානයක් ලබා ගන්නා තරමට ආනාපාන සතිය දියුණු කරගත් යෝගාවචරයා ඉදිරි දියුණුව සලකා සැලකිල්ලෙන් යුක්තව ක්‍රියා කළ යුතුය. ආනාපාන සති භාවනාවේ උසස් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙලෙස ධ්‍යානයක් ලබා ගත් යෝගාවචරයාට එහි ස්ථිර තාව ලබා ගැනීම සඳහා කළ යුතු වැඩ රාශියකි. ඒවා පිළිබඳව අවබෝධයක් නොමැතිව, ලද ධ්‍යානයේ සුවය ම භුක්ති විඳින්නට පෙළඹුනහොත් එය වැරදි පියවරක් වනු ඇත.

වසිතා පුහුණුව.

මුලින්ම ධ්‍යානයක් ලබා ගත් යෝගාවචරයා විසින් එහි ස්ථිරතාව ලබා ගැනීම සඳහා කළ යුතු කටයුතු රාශිය වසිතා පුහුණුව නමින් හැඳින්වේ. එම වැඩපිළිවෙල කොටස් පහකට - වසිතා - පහකට - බෙදා පුරුදු පුහුණු කිරීම සම්භාවිත ක්‍රමයයි...

එම වාසිතා පහ නම්:

- 1 සමාපජ්ජන වසිතාව.
- 2 වුට්ඨාන වසිතාව.
- 3 අධිට්ඨාන වසිතාව.
- 4 ආවජ්ජන වසිතාව.
- 5 පච්චචේක්ඛන වසිතාව.

මෙතෙක් විස්තර කළ පරිදි ප්‍රථම වරට ධ්‍යාන ලාභය සලසා ගත් යෝගාවචරයා ඒ බව තේරුම් ගෙන වහාම තමාගේ ඕනෑකමින් ම සිත නිමිත්තෙන් මෑත් කර ගත යුතුය. මෙය වුට්ඨානයයි. එසේ නොමැතිව පමා වුවහොත් ධ්‍යාන නිකාන්තිය, ධ්‍යාන සුඛය කෙරෙහි ආසාව, නම් වූ කෙලෙස් ධර්මයට යට වී සිත අපීණා සමාධියෙන් පිරිහී යෑමට ඉඩ ඇත.

මී ඌගට යලිත් පෙර පරිදි සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට යොදාලීමෙන් නැවත ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. මෙලෙස නැවත නැවත ධ්‍යානයට සමවැදීම පුහුණු වීම සමාපජ්ජන වසිතාව යැයි කියනු ලැබේ. සමාපජ්ජනය අනුව ධ්‍යානයට සමවදින සිත තමාගේ ඕනෑකමින්ම එයින් නගා ගැනීම වුට්ඨානය වන අතර නැවත නැවත එහි පුහුණු කිරීම වසිතා පුහුණුවයි.

මේ අනුව ඉහත දැක්වූ වසීතාව පහෙන් සමාපජ්ජන හා වුට්ඨානය යන වසීතා දෙක මුලින් හදුන්වා දිය යුතුය. මේවා පුහුණු කිරීමේ දී සිය වාතාවක්, දහස් වතාවක් නොව ඊටත් වඩා හෝ පුහුණු කිරීමෙන් කැමති තැනක දී ඕනෑම වෙලාවක දී හිතු හැටියේ ධ්‍යානයට සමවැදීමට හා එයින් වුට්ඨානය වීමට හැකියාවක් ලබා ගත යුතුය. ඒ පිළිබඳව හොඳ පුහුණුවක්, විශ්වාසයක් නොමැතිව ඉදිරි පියවර තැබීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

අධිර්ඨාන වසීතාව.

මුලින් ම සමාපජ්ජන - වුට්ඨාන යන වසීතා දෙක පුහුණු කළ යෝගාවචරයා ඊළඟට පුහුණු කළ යුතු වන්නේ අධිර්ඨාන වසීතාවයි.

එහි දී සමාපජ්ජන වසීතාව අනුව ධ්‍යානයට සම වැදීමට පෙර යෝගාවචරයා “මෙපමණ කාලයකින් පසු ධ්‍යානයෙන් වුට්ඨානය වේවා” යි කාලයක් නියම කර ගෙන ධ්‍යානයට සමවදී. මුලින් විනාඩියක් වැනි සුළු කාලයක් අධිෂ්ඨානය කොට සමවැදී නියමිත පරිදි එම කාලයේ අවසානයේ දී ඉබේම ධ්‍යානයෙන් වුට්ඨානය වන ලෙසට මෙම වසීතාව පුහුණු කළ යුතුය. සමහර විටක ප්‍රථම වතාවේ දීම සාර්ථක වීමට ද ඉඩ ඇත. එසේ සාර්ථක නොවුන හොත් නැවත නැවත අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව සමවැදීමෙන් නියමිත වෙලාවට ඉබේ නැගී සිටිය හැකි වන පරිදි පුහුණු කිරීම මෙහිලා භාවිතා වන ක්‍රමයයි. මෙලෙස නියමිත සුළු කාලය අවසානයේ ඉබේ සිත වුට්ඨානය වන බවට තහවුරු කර ගත් පසු අධිෂ්ඨානය කරන කාලය විනාඩි දෙක,තුන, පහ දහය යන ලෙසට වැඩි කළ හැක. මේ සෑම අවස්ථාවේ දී ම අධිෂ්ඨානය කරන කාලය අවසානයේ ඉබේම සිත අරමුණින් ඉවත් විය යුතුය.

ආචර්ජන වසිතාව

මෙය හතරවනුව පුහුණු කළ යුතු වසිතාවයි. ඒ අනුව ඉහත විස්තර කළ පරිදි අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව සම්වදින යෝගාවචරයා නියමිත කාලය අවසානයේ සිත ඉබේට ම වුට්ඨානය වූ පසු ධ්‍යාන සිතේ ඇති ධ්‍යානාංගයන් එකක් එකක් පාසා සලකා බලයි. ප්‍රථම අවස්ථාවල දී ධ්‍යානාංගයන් එතරම් පැහැදිලිව ප්‍රකටව දැකීමට අපහසු විය හැකිය. තමන්ට ප්‍රකටව වැටහෙන තාක් ආචර්ජනය කර නැවත ධ්‍යානයට සම්වැදිය යුතුය. එයින් වුට්ඨානය වූ පසු යළි යළිත් ධ්‍යානාංග පස එකින් එක ආචර්ජනය කරමින් වසිතාව ප්‍රගුණ කළ යුතුය. විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ජීකග්ගතා යන ප්‍රථම ධ්‍යානයේ අංග එකක් එකක් පාසා හොඳින් ප්‍රකටව වැටහී යන තෙක් වසිතාව පුහුණු කළ යුතුය. ඒවා හඳුනා ගැනීමේ ශක්තිය ලබාගත යුතුය. පිලිවෙලින් හොඳින් වසිතාවන් පුහුණු කරමින් යෑම ඉදිරි වසිතාවන්ගේ පුහුණුවට උපකාරයකි.

පච්චවේක්ඛන වසිතාව

මේ වසිතාව ඉහතින් දැක්වූ ආචර්ජන වසිතාවට ම සම්බන්ධය. වෙනසකට ඇතිතේ මෙහි දී ආචර්ජන වසිතාවටත් වඩා ධ්‍යානාංග හොඳින් හඳුනා ගැනීමයි. එහිලා එක් එක් ධ්‍යානාංගයේ කෘත්‍යය වශයෙන් වෙන් වෙන්ව සලකා බැලීම මෙහිදී පුහුණු කරනු ලැබේ. එනම්:

විතක්කය - සිත අරමුණට නැංවීමේ කෘත්‍යය.

විචාරය - සිත අරමුණෙහි හැසිරවීමේ කෘත්‍යය.

ප්‍රීති - සිත පිනා යෑම.

සුඛ - එයින් ඇති වන කායික මානසික සතුට.

ජීකග්ගතා - සිත අරමුණෙහි නතර වීම හම් වූ චිත්තවිධිතිය.

මේ එක එකක් කෘතෘය වශයෙන් සැලකීම පුහුණු වීමෙන්, ලද ධ්‍යාන සිත පිළිබඳව වඩාත් සමීප දැනීමක් ලබා ගත හැකිය.

මේ අනුව යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් චිත්ත සමාධිය යන්නත්, එය ලබාගන්නා සැටිත්, එහි දියුණු තත්වය වන චිත්තටීථි නම් වූ එකඟතාවත්, එය ලබාගන්නා සැටිත්, එය ප්‍රවේසමින් දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ධ්‍යානයත්, එය ලබා ගන්නා සැටිත් තේරුම් ගනී.

ඉහල ධ්‍යාන සඳහා පුහුණුව.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට අදාළ වසිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව ද්විතීය ධ්‍යානය බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමේදී ඇතැම් විට එහි ඇති “චිතකීය” ඕප්පාරක ලෙසටත් කෙලෙස් වලට - නීවරණ වලට - කිට්ටු ගතියත් වටහා ගනී. සමහරෙකුට “චිතකීය” හා “චිචාරය” යන ධ්‍යානාංග දෙකම මෙසේ ඕප්පාරක බව වැටහී යයි. ඒ අනුව:

චිතකීය පමණක් ඕප්පාරක බව වැටහී යන්නේ නම් ක්‍රමය මෙසේය. යෝගාවචරයා මෙහිදී චිතකීයේ ඕප්පාරක බව සලකා,

“චිතකීය නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා” යි

යන පාර්ථනය ඉදිරිපත් කර ගෙන පෙර සේම පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදාලයි. පෙර සේම නිමිත්ත පරිකම් කිරීමෙන් විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, එකඟතා යන ධ්‍යානාංග හතර පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය උපයා ගනී. එසේ ලත් ද්විතීය ධ්‍යානයට අදාළව ද පෙර සේම වසිතා පුහුණුව කළ යුතුය.

චිතකීය හා විචාරය යන ධ්‍යානාංග දෙක ම එක සේ ඕපාර්තව වැටහේ නම් එම යෝගාවචරයා විසින් කළ යුතු වන්නේ තමාට “චිතකීය විචාර යන ධ්‍යානාංග දෙකම නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා” යන ප්‍රාර්ථනය ඉදිරිපත් කර ගෙන පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදා නිමිත්ත පරිකම් කිරීමයි. මෙහිදී පීති, සුඛ, ඒකාග්ගතා යන ධ්‍යානාංග තුන පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය ලබා ගත් පසු එහි වසීතා පුහුණු කළ යුතුය.

ඉදිරියට මේ ඉතිරි ධ්‍යානාංග තුනෙන් ආසන්න වූ ධ්‍යානාංගයේ ඕපාර්ත බව වැටහීම අනුව ඒවා එකින් එක ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ක්‍රමයෙන් තෘතීය හා චතුර්ථ ධ්‍යාන උපදවා ගනී. මේ ලෙසට ධ්‍යාන හතරකින් සියල්ල සම්පූර්ණ කරන මේ ක්‍රමය “චතුර්ක නය” ක්‍රමය ලෙසට හැඳින්වේ.

මුලින් සඳහන් ආකාරයට චිතකීය පමණක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් පසු විචාර, පීති, සුඛ, ඒකාග්ගතා යන ධ්‍යානාංග සතරින් යුත් ද්විතීය ධ්‍යානය ඉපද වූ යෝගාවචරයා ඉදිරියට ඉතිරි ධ්‍යානාංග එකිනෙක ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ක්‍රමයෙන් තෘතීය චතුර්ථ හා පඤ්චම ධ්‍යානය උපදවයි. ධ්‍යාන පහකින් කටයුතු සම්පූර්ණ කරන මෙම වැඩ පිලිවෙල “පඤ්චක නය” ක්‍රමය නමින් හැඳින්වේ.

මේ ක්‍රම දෙකින් ම ලබන අවසාන ධ්‍යානය එකගතාව සමඟ ලැබෙන උපේක්ෂාවෙන් යුක්තය. අනුපිලිවෙලින් ලබන මෙම ධ්‍යානයන්හි ධ්‍යාන චිත්තය ක්‍රමයෙන් වඩ වඩාත්කඩ ප්‍රභාස්වර වී මේ අවසාන ධ්‍යානයේ දී ඉහළම තත්වයට පිරිසිදු වේ.

3

ආනාපාන සති - විපස්සනාව

මේ දක්වා විස්තර කළේ ආනාපාන සති භාවනාවේ සමථ අංශයයි. මෙතැන් පටන් බලාපොරොත්තු වන්නේ විපස්සනා අංශය විස්තර කිරීමටයි.

යෝගාවචරයන් විසින් ආනාපානසති භාවනාව විපස්සනාවට හැරවීම සම්බන්ධව අසන ප්‍රශ්න අනුව බොහෝ දෙනාට ඒ සම්බන්ධව ගැටළු ඇති බව අපට පෙනී ගොස් ඇත. ඒ සම්බන්ධව ස්ථිර තීරණයක් නොමැති බව ද පෙනී යයි. ඒ නිසා දේශනාව ඉදිරිපත් කර ගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදහසට අනුව මෙහිදී අප වසින් පිළිපැදිය යුතුය.

විපස්සනා, විදුර්ගනා යන වචන දෙකම අදහස් වශයෙන් සමානය. භාෂා වශයෙන් පමණක් වෙනස්ය. විපස්සනා යනු පාළු වචනයයි. වි + පස්සනා = විපස්සනා යන පද බෙදීමට. අනුව විශේෂ වූ දුශ්භය යන්න වචනයේ අර්ථයයි. මෙහිදී කියැවෙන දුර්ගනය සමානය ඇසින් දැකීමක් නොවේ. නුවණින් දැකීමයි. ඇසින් දැකීම සිදුවන්නේ සම්මුතිය මතය. විපස්සනාවේ දී සිදුවන්නේ ඥානය මුල් කර ගත් පරමාර්ථය දැකීමයි.

විපස්සනාවේ දී ප්‍රථමයෙන් සම්මුතියට සිත යොදා බලයි. එයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ සම්මුතිය බිඳිගෙන - විනිවිදගෙන - පරමාර්ථය මතුකර ගැනීමයි. ඒ පරමාර්ථය තුළින් අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්මයය යන ත්‍රිලක්ෂණය මතු වනු ඇත.

ඒ සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකි දේශනාවේ සඳහන් ක්‍රම රාශියකි. ඒ ක්‍රම පිළිබඳව විස්තර සැපයීම මෙහිදී

අදහස් නොකෙරේ. මේ කවර ක්‍රමයකින් හෝ යෝග්‍යවචරයා පටන් ගැනීමේදී ත්‍රිලක්‍ෂණය ඉදිරිපත් කර ගෙන භාවනා කර ගෙන ගියහොත් බලාපොරොත්තු වන පර මාර්ථය කරා යෑමට අපහසු වනු ඇත. ඔහු විසින් කළ යුත්තේ සම්මුතියට සිත යොදා ඒ සම්මුතිය බිඳ ගෙන නාම - රූප ධර්ම වශයෙන් පරමාර්ථය මතුකර ගැනීමයි. නාම -රූප ධර්ම පිළිබඳ අවබෝධය ආත්ම ශුන්‍යත්වය මතුකර දෙයි. ඒ අනුව සත්ව - පුද්ගල යන සම්මුතිය ප්‍රථමයෙන් හොඳ හැටි තේරුම් කර ගත යුතුව ඇත.

“අට්ඨ ධර්ම සමෝධානා - හොති සත්තොති සම්මුති තේසං යෙව විනිබෙභාගා - නත්ථී සත්තොති සම්මුති.”

සම්මුති වශයෙන් ලැබෙන සත්වයා - පුද්ගලයා යනු ධාතූන්ගේ සමෝධානයෙන්, එකතුවෙන්, සිදුවන්නක් බවත් එම ධාතු කොටස් නාම - රූප වශයෙන් බෙදා බලන විට සම්මුතිය විනිවිද ගෙන පරමාර්ථය දැකිය හැකි බවත් තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමානුකූලව සකස් වූ සිතට අනිත්‍යාදී වූ ත්‍රිලක්‍ෂණය ඇති සැටියෙන් තේරුම් ගැනීම පහසු වනු ඇත. මේ කාරණය මේ අයුරින් තේරුම් නොගෙන අක්‍රමිකව ක්‍රියා කිරීමෙන් සිදුවන පාඨවක ප්‍රමාණය ඡන්ත භාමුදුරුවන්ගේ කථා ප්‍රවෘත්තියෙන් පැහැදිලිවේ. (ඡන්ත සු. ඛජධ සංයුත්ත, සං.හි. 3-226 බු.ප.ත්‍රි.)

ආත්ම ශුන්‍යත්වය ගැන තේරුමක් හැකි සිතට අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය ඉදිරිපත් වන විට ප්‍රපාතයකින් ඇඳ වැටෙන්නාක් මෙන් වැටහීමෙන් කලබලයට පත් වී භාවනාව පිළිබඳව අරුචිය ද සිදුවනු ඇත.

එම නිසා කරුණු පටලවා නොගෙන “අනුපුබ්බ සිකඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපදා” යැයි වදාළ පරිදි අනුපිලිවෙලින් භාවනා වැඩ පිලිවෙල පවත්වාගෙන යා යුතුය.

ක්‍රමානුකූලව ආරම්භ කරන භාවනාවක දී මුලින් ම සැලකෙන්නේ සීලයයි. විපස්සනා භාවනාව වැනි ස්ථිර භාවනා වැඩ පිළිවෙලක දී සීලය විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය. සීලය පිළිබඳව දැන ගත් පමණින්, තේරුම් ගත් පමණින් සෑහීමකට පත්විය නොහැකිය. යෝගාවචරයා තමා තේරුම් ගත් සීලයෙහි පිහිටිය යුතුය.

“සුචාන සංවරෙ පඤ්ඤා සීලමයෙ ඤාණං”

දහම් ඇසීමෙන් කය හා වචනය සංවර කර ගැනීමේ ප්‍රඥාව සීලමය ඥානයයි. සීලයෙහි පිහිටීමෙන් මේ සීලමය ඥානය සිදුවනු ඇත. මෙලෙස මුලින් සීලය සැලකීම කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් විය හැකි නිසා එයට අදාළ කරුණු මුලින් සලකා බැලිය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ

- 1 “අවිපපටිසාරතොති බො ආනන්ද කුසලානි සීලානි”
- කිම්බරිය සු. අං.නි. දසක නිපාත
(බු.ප.ත්‍රි 6-2)
- 2 “සීලෙ පතිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤා”
- ජටාසු. සගාථවග්ග - (සං.නි.බු.ප.ත්‍රි 1-26) යනුවෙනි.

ඒ අනුව සීලයෙහි අගය සලකා ගත යුතුය. විශේෂයෙන් මේ කුසල සීලය නිසා සිත විපිළිසර වීම වැළකී යයි. මේ විපිළිසරය භාවනා ක්‍රියාවට බලවත් බාධාවකි. එහෙයින් ගිහි පැවිදි දේපාර්ශවය විසින් ම මේ අනුව සීලය මුලින්ම සැලකිය යුතුය. එහි අපිරිසිදු බවක්, අසම්පූර්ණ බවක්, වැටහී ගියහොත් එය පිරිසිදු කොට සම්පූර්ණ කර ගත යුතුය. පැවිදි යෝගාවචරයා විසින් සතර සංවර සීලයන් ගිහි යෝගාවචරයා විසින් ගිහි සීලයන් ආරක්ෂා කළ යුතුය. තමා

ආරක්ෂා කරන සීලය සෑම ප්‍රාධාන භාවනා වාරයක් පාසාම. මුලදීම ආවර්ජනය කළ යුතුය.

පිරිසිදුව රකින සීලය අනුව ප්‍රමෝදය පහළ වේ. විශින් ප්‍රීතිය හට ගනී. ප්‍රීතිය පස්සද්ධියට හේතු වේ. කාය චිත්ත පස්සද්ධිය අනුව සුඛය හට ගනී. සුඛයෙන් සමාධිය පහළ වේ. මෙලෙස සීලය සමාධිය ලබා දීම වශයෙන් භාවනාවට උපකාරී වේ.

“...පමුදිතස්ස පීති ජායති, පීතිමනස්ස කායො පස්ස මඟති, පස්සදධිකායො සුඛං වෙදෙති, සුඛිනො චිත්තං සමාධියති” (සාමඤ්ඤවචල සු.දී.හි.) යනු දේශනාවයි.

මෙලෙස සිත සීලය අනුව පිරිසිදුවීම සීල විසුද්ධියයි.

සීල විසුද්ධියෙන් පිරිසිදු වූ සිත් ඇති යෝගාවචරයා ඉහතදී විස්තර කරන්නට යෙදුණු පරිදි තම ආසනය සලකා බලා පුඵකෘත්‍යය නිම කොට නිමිත්තට අනුව සිත යොදා ගෙන ආනාපාන සතිය පැවැත්වීමේ දී සමට භාවනා විස්තරයේ දැක්වූ පරිදි ලක්ෂණ හයකින් යුත්, පරිපන්ට ධර්ම හයෙන් තොරවූ, උපචාර සමාධිය මුලින් සලසා ගනී.

මේ වන විට යෝගාවචරයාගේ සිතට බොහෝ සේ සිදුවෙන නිවරණ වල බලපෑම හෙවත් නිවරණයන්ගේ පෙළඹීම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත. මෙය සමට භාවනාව මුල් කර ගෙන භාවනාව ආරම්භ කරන සමටයානිකයාට ලැබෙන විශේෂ ලාභයකි. කෙළින්ම විපස්සනාව ආරම්භ කරන යෝගාවචරයාට, සුද්ධ විපස්සනායානිකයාට, මේ සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් මනන්සියක් ගැනීමට සිදුවේ. ඒ සඳහා ඔහු විසින් සෑම ඉරියව්වකදීම නොකඩ කොට සති - සමපජඤ්ඤ දෙක පවත්වාගෙන යා යුතුය. විය දුෂ්කරවූත්, අපහසුවූත්, කාර්යයෙකි. එහෙත් මතු බලාපොරොත්තුවන උත්තමාර්යත්,

ආනිසංස රාශියත් ගැන සිත යොදා කටයුතු කිරීමේදී විය සපුරා ගත හැකි වනු ඇත.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ :-

“ගතෙ ධීතෙ නිසින්තෙ සුතෙන ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හිභාවෙ සම්පජානකාරී හොති”

යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇතිතේ මේ අදහසයි.

මුලින් මුලින් පැමිණෙන නිවරණ බාධක මැඩගහිමින් මේ විපස්සනායානිකයා විසින් දිගින් දිගටම ආනාපාන සතියට සිත යොදාගෙන භාවනා කරගෙන යා යුතුය. එවිට ක්‍රමයෙන් සමාධිය ඔහුගේ සිත තුළ බලපායි. ඒ අනුව නිවරණවල බලපෑම සංසිඳී සිත පිරිසිදු වේ. විපස්සනායානිකයා මෙලෙස ලබා ගන්නා සමාධිය ‘විපස්සනා සමාධිය’ නමින් හැඳින් වේ. නිවරණ යටපත් කරමින් ඇතිවන මේ පිරිසිදු භාවය චිත්ත විසුද්ධියයි.

මෙලෙස සීල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත්, සලසා ගත් යෝගාවචරයාගේ සිත ඉදිරියට දිවීමට බලනු ඇත. වහ වහා අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණ අනුව සිතන්නට පෙළඹේ. එසේ ඉක්මන් වීමට සිතට ඉඩ නොදිය යුතුය. තැන්පත් සිතක් ඇතිකර ගත යුතුය.

නාම - රූප පරිච්ඡද ඤාණය.

මෙහිදී මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නේ ආනාපානය මුල් කරගෙන නාමරූප ධර්ම වෙන්කොට දැන හඳුනා ගැනීමයි. හඳුනාගත් නාමරූප ධර්ම අනුව සිත පතුරුවමින් සලකා බැලීම නාම - රූප පරිච්ඡද ඤාණයේ දියුණුවයි.

නම - රූප පරිච්ඡේද ඝෛෂ්ඨය මුල් කරගෙන භාවනා මනසිකාරයට සුදානම් වන යෝගාවචරයා දැන් ආනාපානය සලකන්නේ ධාතු කොටස් වශයෙනි.

මෙහි ලා: “තමාගේ ස්වභාවය උසුලන්නේය, ආත්මයෙන් ශුන්‍යය, සත්වයෙක් නොවන්නේය, යන අර්ථයෙන් ධාතු නම් වේ” යනුවෙන් ධාතූන් තේරුම් ගත යුතුය මේ අනුව:

ආශ්වාස අවස්ථාව වායෝ ධාතු කොටස් ඇතුල් වන අවස්ථාව ලෙසත්, ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව වායෝ ධාතු කොටස් පිටවෙන අවස්ථාව ලෙසත් ඒවායේ හැපීම අනුව තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙසටම වායෝ ධාතු ලෙස සලකමින්ම, “සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති” යනුවෙන් දේශනා කරන්නට යෙදුණු පරිදි නිමත්ත අනුව සිත පුහුණු කළ යුතුය. සෑම අවස්ථාවක දී ම වායෝ ධාතු ක්‍රියා කිරීම හැපීම අනුවම සලකමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

සමහර කෙනෙකුගෙන් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසය ස්වභාවයෙන් ම දිගය. කාගේ නමුත් කය තැන්පත් නැති, සාරද්ධි අවස්ථාවේ හුස්ම රැල්ල දිගය. ක්‍රමයෙන් කය තැන්පත් වී කාය පස්සද්ධිය ඇති වන විට ස්වභාවයෙන්ම හුස්ම රැල්ල කෙටි වේ. සියුම් වේ. ආනාපානය අනුව භාවනා කරන යෝගාවචරයාද මේ අවස්ථා පර්යඤකයේ දී අත් දකිනු ඇත.

“දීඝං වා අස්සසනෙතා දීඝං අස්සසාමී ති පජානාති -
දීඝං වා පස්සනෙතා දීඝං පස්සසාමී ති පජානාති”

“රසසං වා අස්සසනෙතා රස්සං අස්සසාමී ති පජානාති -
රස්සං වා පස්සසනෙතා රස්සං පස්සසාමී ති පජානාති”

යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ ඒ අදහසයි.

මෙලෙස එකක් ලෙස මුල දී වැටහෙන ආශ්වාසය ද ප්‍රශ්වාසය ද ආනාපාන සතියේ දියුණුවත් සමගම විස්තර සහිතව ම වැටහේ. සිත යොදා බැලීමේ දී එහි අවස්ථා තුනක් වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒවා නම් මුල අවස්ථාව, මැද අවස්ථාව හා අග අවස්ථාව යනුයි. මුල් අවස්ථාව නම් ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල හැපීමේ ආරම්භයයි. හැපීමේ අවසානය අග අවස්ථාවයි. ඒ දෙක අතර අවස්ථාව මැද අවස්ථාවයි. මෙලෙසටම ප්‍රශ්වාසයද මෙලෙසටම ප්‍රාශ්වාසයද අවස්ථා තුනකට හඳුනා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

මෙලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අවස්ථා වශයෙන් තුනකට බෙදා තේරුම් ගන්නා වූ පියවර, දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ,

“සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති”
 සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිසසාමිති සික්ඛකති,
 යනුවෙනි.

මේ පියවරේ දී යෝගාවචරයාට මතක් කර දිය යුතු කරුණක්ක ඇත. එකම මෙහිදී හැපීම අනුව ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අවස්ථා තුනකට හඳුනා ගන්නවා වීනා හුස්ම අනුව සිත දිවිවීම නොකළ යුතු බවයි. එමෙන් ම දිගින් දිගට ඒ අනුව කල්පනා කිරීම ද නොකළ යුතු බවයි. මෙලෙස ප්‍රගුණ කරන යෝගාවචරයා තමාගේ මෙහෙහි කිරීම දියුණු තියුණු වෙත් ම මේ එකම හුස්ම රැල්ලේ මුල පටන් ගැනීමේ දී ලැබෙන්නේත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් අගදී ලැබෙන්නේත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් ඒ අතරමැද ලැබෙන්නේත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් වටහා ගත යුතුය.

මේවා වායෝ ධාතු රූප කොටස් යැයි යෝගාවචරයා හැඳින ගනී. එහි දී ලැබෙන දැනීම නාම හෙවත් විඤ්ඤාණය යැයි මුලින් කෙටියෙන් සිතට ගත යුතුය. මෙලෙස

ආරම්භයේදී නාමය එකක් ලෙසට විඤ්ඤාණය ලෙසට කෙටියෙන් සිතට ගත් නමුත් විය එකක් නොව දැනීම් සම්භාරයක් බව පසුව තේරුම් ගනු ඇත.

මෙහි දී මේ ලැබෙන දැනීම නිතා මතා කර ගත් එකක් නොව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හැපීම අනුවම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගනු ලැබුවක් විය යුතුය. තමාට ප්‍රකටව දැනෙන අනාපාන වායෝ ධාතුව අනුව යෝගාවචරයා තමාට තේරුම් යන තාක් නාම - රූප ධර්ම හඳුනා ගන්නා අවස්ථාවයි මෙය. මේ වැටහීම හොඳින් පැළපදියම් වන තාක් වායෝ ධාතුව අනුවම මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

මේ අවබෝධයත් ඇතිව තවදුරටත් ආනාපානය පැවැත්වීමේ දී වායෝ ධාතුව මෙන්ම විය හැපෙන තැන ද ප්‍රකටව වැටහෙන්නට පටන් ගනී. මෙලෙස හැපෙන තැන පඨවි ධාතුව බව මෙනෙහි කරයි. ඒ අනුව ඇති වන දැනීම එහි නාමයයි. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් පඨවි ධාතුව අනුව ද නාම - රූප ධර්ම තේරුම් ගනී. මිලඟට හුස්ම රැල්ලේ ගමන අනුව සිදුවන උණුසුම් වීම හා සිසිල් වීම වශයෙන් ඇති තේජෝධාතුව තේරුම් ගෙන වියට සිත යෙදිය යුතුය. එහි දී ද මුලින් තේජෝ රූප කොටස් අවබෝධ වූ පසු එහි දැනීම් වශයෙන් නාම කොටස් සම්බන්ධයෙන් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. අවසාන වශයෙන් යෝගාවචරයා ආපෝ ධාතුව අනුව ද නාම - රූප ධර්ම වෙන් වෙන්ව වටහා ගෙන ඒ අනුව මනසිකාරය පවත්වයි.

සමාන්‍යයෙන් ආපෝ ධාතුව වෙන් කොට වටහා ගැනීම අසීරු නමුත් අනෙකුත් තුන රූපයන් වටහා ගැනීමෙන් පළපුරුද්දලත් යෝගාවචරයාට විය දුෂ්කර නොවනු ඇත.

ආනාපානය හැපීම අනුවම මනසිකාරය පවත්වමින් මෙලෙස නාම - රූප ධර්ම පිලිබඳව මූලික වැටහීමක් ලබා

ගත් යෝගාවචරයා මිලඟට එම දැනුම පුළුල් කර ගැනීම පිණිස තමාගේ මුළු ශරීරයම සම්බන්ධ කර ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම ආරම්භ කරයි. මේ සඳහා භාවිතා වන ක්‍රමය මෙසේය.

මේ තාක් දුරට බාධක ධර්ම දුරු කර ගනිමින් හැපීම අනුව ම ආනාපානය පුහුණු කළ යෝගාවචරයා මේ පියවරේ දී තමාගේ සදොරට අරමුණු වන තාක් ධර්ම නාම - රූප වශයෙන් මෙනෙහි කරයි.

පරිච්ඡේද භාවනාවෙහි යෙදෙමින් දුගු වේලාවක් සිටින මේ යෝගාවචරයාට සමහර විටෙක තමාගේ කය ඇඹරියන්නාක් සේ දැනෙනු ඇත. භාවනාවට බාධකයක් ලෙසට නැගෙන මේ අපහසුතාව තේරුම් නොගෙන, මෙනෙහි නොකර, භාවනාව පැවැත්වීමට උත්සාහ කළොත් මෙය තව තවත් උග්‍ර වීමට ඉඩ ඇත. ධාතු මනසිකාරය පුහුණු කරන යෝගාවචරයා මෙහිදී වායෝ ධාතුව ලෙසට හඳුනා ගනිමින් එය මෙනෙහි කරයි. ටික වේලාවක් මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට අපහසුතාව මඟහැරී යනු ඇත. එසේම වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව වැටහීමද ලැබේ.

එසේම පරිච්ඡේදයේදී තමාගේ ශරීරය තදවී, ගල්වී යන්නාක් සේ නැඟ වන අපහසුතාව අනුව පඨවි ධාතුව ද හඳුනාගත හැකිවනු ඇත. හඳුනාගත් පඨවි ධාතුවම මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන යෝගාවචරයා තමාට මෙම පඨවි ධාතුව දැනෙන තැන ඇති හැපීමට සිත යොදා බැලුවහොත් ක්‍රමයෙන් 'එස්සය' නම් වූ වෛතසිකය තේරුම් ගත හැකිවනු ඇත. එම එස්සය අනුව තමා විඳින වේදනාව 'වේදනා' වෛතසිකය වශයෙන් සලකා ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කිරීමෙන් අපහසු කම ජයගත හැකිවනු ඇත. මෙලෙස පඨවි ධාතුවට අනුව ප්‍රථමයෙන් රූප ධර්මයත්, පසුව ඒ අනුව නාම ධර්ම වශයෙන් එස්සය හා වේදනාවත් තේරුම් ගත්

යෝගාවචරයා තමා වායෝ ධාතුවත් පඨවි ධාතුවත්, යන දෙක තේරුම් ගැනීමේදී ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට ගත් ලකුණු වශයෙන් 'සඤ්ඤා' වෛතසිකය වටහා ගනී. මෙලෙස ලැබෙන සංඥාවලට අනුව සිදුවන ඇතුළත ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනතා වෛතසිකය වේ. විධානය කිරීම එහි ස්වරූපයයි.

පරිච්ඡේද භාවනාවේදී නිතර දැනෙන තවත් අපහසුතාවක් නම්, තැන තැන ඇතිවන පිළිස්සෙන්නාක් වැනි වූ, ගිනි දාන්නක් වැනි වූ, දාහයයි. ඒ අනුව තේජෝධාතුව කායිකව හඳුනා ගැනීම පහසුය. එයට අදාලව එස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, වේතනාවය යනාදී වූ නාම ධර්ම අනුවද හැකි තරම් දුරට සිත යොදා බැලීම පුහුණු කළ හැකිය. එමගින් නමා - රූප ධර්ම පිළිපඳුව පරිචය දියුණු වන අතරම ඒ ඒ අපහසුතාවන් ජය ගැනීමටද එය පිහිටි කර ගත හැකිය.

මහා භූත රූප වශයෙන් වායෝ, පඨවි, තේජෝ යන ධාතූන් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයාට, එතරම් ප්‍රකටව නොවුනත් පඨවි ධාතුව ආශ්‍රය කරගෙනම වැගිරෙන, ගලන ස්වරූපයක් ශරීරයේ ඇති බව සලකා ගත හැකිය. මෙය ලේ ධාරාවක් සෙම් ධාරාවක් ලෙසට හෝ සමහර විටෙක ප්‍රකටවම දැනෙන දහඩිය දැමීම, කට්ට කෙල ඉනීම ආදිය අනුව හෝ සිත යෙදීමෙන් තව තවත් විස්තර වශයෙන් හඳුනා ගත හැක. ප්‍රථමයෙන් එහි වැගිරෙන සුළු ලක්ෂණය අනුව ආපෝ ධාතුව රූප ආකාරයෙන් තේරුම් ගන්නා යෝගාවචරයා අනතුරුව එහි නාම කොටස් වශයෙන් එස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, වේතනාවය, චිත්තධර්මය, පිචිතින්ද්‍රිය හා මනසිකාරය වටහා ගනිමින් මනසිකාරය පවත්වයි.

නාම ධර්ම වශයෙන් ක්‍රමයෙන් එස්සය, වේදනාව, සඤ්ඤාව, වේතනාව යන වෛතසිකයන් දැන හඳුනාගත් යෝගාවචරයා එහි දැනුම පුළුල් කරගනිමින්, චිත්තධර්ම

හෙවත් චිත්ත ඒකගතා යනු, සිත අරමුණු රසය කෙරෙහි චිත්තයන් වීම, වෙන් නොවීම ලෙසට මෙහිදී සලකා ගනී.

පිවිතිඡ්චිය යනු, එකට උපන් සහජාත ධර්මයන් රැක ගැනීම හා පැවැත්වීම සඳහා උපකාර වන්නක් ලෙසට සලකා ගනී.

මනසිකාරය යනු, සිහි කරවීම හෙවත් සිතේ තබා ගෙන නැවත නැවත ඉදිරිපත් කිරීම ලෙසට සලකා ගනී.

මෙලෙස පරිකල්පයේදී මතුවන තාක් අරමුණු ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නාම - රූප අනුව වෙන් කරමින් භාවනා කරන අවස්ථාව රූපයන් පිළිබඳව අවබෝධය වඩා වඩාත් පැහැදිලිව අවස්ථාවකි.

මේ අවස්ථාවේදී තේරුම් ගත යුතු කරුණක් ඇත. එනම් සුළු හැඳින්වීමකින් කරුණු තේරුම් ගත හැකි, සංඛේපරාවේ යෝගාවචරයාට මේ දක්වා කරන්නට යෙදුණු විස්තරය ප්‍රමාණවත් විය හැකිය. එහෙත් එතරම් තියුණු නුවණක් හැකි විස්තර කැමති විභූත රූපී යෝගාවචරයාට මේ විස්තරය ප්‍රමාණවත් නැත. ඔහු විසින් තව දුරටත් රූප ධර්ම වෙන් කොට දැන ගැනීම සඳහා විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් භවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මෙයට රූප කම්ප්ථාන භාවනා ක්‍රමය යැයි කියැවේ. රූප ධර්ම ප්‍රකට වූ පසු නාම ධර්ම පිළිබඳවද විලෙසින්ම විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මෙයට රූප කම්ප්ථාන භාවනා ක්‍රමය යැයි කියැවේ. රූප ධර්ම ප්‍රකට වූ පසු නාම ධර්ම පිළිබඳවද විලෙසින්ම විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු වේ. විලෙස විස්තර කරුණු අවශ්‍ය කරන යෝගාවචරයාට ප්‍රයෝජනවත් වන අවශ්‍ය කරුණු මෙතැන් සිට ඉදිරිත් කරමු. රූප ධර්ම පිළිබඳව අවබෝධය පුළුල් කරගැනීම සඳහා උනන්දු වන

යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් එක එකක් රූප ධර්මී ඒවායේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව දැන හඳුනා ගත යුතුය. දෙවනුව එක එකක් ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව, රසය අනුව තේරුම් ගත යුතු වේ. එම ක්‍රියාකාරීත්වය වැටහෙන ආකාරය අනුව තේරුම් ගැනීම මිළඟ පියවරයි. අවසාන වශයෙන් ඒවාට ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්මී දැන ගනී. ඒ අනුව යෝගාවචරයා රූප ධර්මී ආකාර සතරකට තේරුම් ගැනීමට,හඳුනා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

1 ලක්ෂණ වශයෙන්

- පඨවි ධාතුව :- ඵද්ධ ලක්ඛණා.... ගොරෝසු ධව.
- ආපෝ ධාතුව :- පග්ඝරන ලක්ඛණා.... ගලන වැඟිරෙන ධව.
- තේජෝ ධාතුව :- උණ්හත්ත ලක්ඛණා....උෂ්ණ සීතල ධව.
- වායෝ ධාතුව :- චිත්ථම්භන ලක්ඛණා....පිම්බෙන හැක්ලෙන ධව.

2 රසය හෙවත් ක්‍රියාකාරීත්වය වශයෙන්.

- පඨවි ධාතුව :- පතිට්ඨාන රසා....ප්‍රතිෂ්ඨාධාර ධව.
- ආපෝ ධාතුව :- ඹූෂනන රසා.... එකට උපදින රූපයන් පුෂ්ටිමත් කිරීම.
- තේජෝ ධාතුව :- පරිපාවන රසා; පැසවීම.
- වායෝ ධාතුව :- සමුදිරන රසා.... සැලක ධව.

3 වැටහෙන ආකාරය හෙවත් පච්චුපට්ඨාන වශයෙන්.

- පඨවි ධාතුව :- සම්පට්චීෂන පච්චුපට්ඨානා.... සෙසු ධාතූන් පිළි ගැනීම.
- ආපෝ ධාතුව :- සංගත පච්චුපට්ඨානා.... රූප ධාතුව පිටු කිරීම.
- තේජෝ ධාතුව :- මද්දවානුප්පදාන පච්චුපට්ඨානා... මෘදු

බවට පැමිණුවීම.

වායෝ ධාතුව :- අභිනිහාර පච්චුපට්ඨානා ඉදිරියට යැවීම.

4 ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම වශයෙන්.

සතර මහා භූතයින්ගෙන් එකකට ඉතිරි ධාතු කොටස් තුන ආසන්න කාරණය වේ. ඒ අනුව ඒවා එකක් වත් තනිව නොසිටින බව යෝගාවචරයා තෙරුමේ ගත යුතුය. මේ කරුණු අනුව,

පඨවි ධාතුව වනාහි කර්කෂ බව තද බව ස්වභාව කොට ඇත්තේය. එක්ව උපන් රූපයන්ට පිහිට වන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ආපෝ තේජෝ වායෝ යන මේවා ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

ආපෝ ධාතුව වනාහි වෘස්සෙන බව ගලන බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපන් රූපයන් වඩන පුෂ්ටිමත් කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිටු කරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. පඨවි, තේජෝ, වායෝ යන මේවා ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම කොට ඇත්තේය.

තේජෝ ධාතුව උණුසුම් සිසිල් බව ස්වභාවය ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් පැසවීම, මේරවීම කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන්ට මෘදු මොළොක් බව ගෙනදීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. පඨවි, ආපෝ, හා වායෝ ධාතු උපකාරක ධර්ම කොට ඇත්තේය.

වායෝ ධාතුව පිම්බීම් හැකිලීම් දෙක ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් මතු මත්තේහි උපදවමින් ඉදිරියට

යැවීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. පධවී, ආපෝ හා තේපෝ ධතු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

රූප ධාතු පිළිබඳව මෙලෙස ලක්ෂණ රස, පච්චපට්ඨාන හා පද්ධතීන් වශයෙන් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයාට දැන් ශරීරයේ ඇත්තාවූ දෙතිස් කුණපයන් පධවී, ආපෝ ,ධාතු වශයෙන් බෙදාගෙන එක එකක් වශයෙන් සිත යොදා බැලීම පහසුය.

මූලික වශයෙන්,

කේසා ලොමා, නධා, දන්තා, තවො, මංසං, නභාරු, අට්ඨි , අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං පප්ඵාසං, අන්තං. අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං,මථ ඉංගං යන මේවා පටවී ධාතුව පධාන කොට ඇති නිසා පටවී ධාතු කියාද,

පිත්තං, සෙම්භං, පුබ්බිධ, ලොහිතං සෙදො, මෙදො,අස්සු, වසා, බෙලෝ, සිංඝනිකා, ලසිකා මුත්ථං යන දොළොස විලෙසින්ම ආපෝ ධාතු කොටස් ලෙසටද මෙහෙති කළ යුතුය. තමාට වැටහෙන තාක් දුරට ලක්ෂණ, රස, පච්චපට්ඨාන පද්ධතීන් වශයෙන් සිත යොදාලමින් මහසිකාරය පැවැත්කවිය යුතුය.

ශරීරයේ ඇත්තාවූ තේපෝ කොටස් හතරකි. ඒවා නම් සන්තාපක, පීරක, පරිදහන හා පාවක තේපෝ වශයෙනි.

විලෙසින්ම වායෝ කොටස් හයකි, ඒවා නම්:

- 1 උද්ධංගම වාතය,
- 2 අධොගම වාතය,
- 3 කුච්ඡිසය වාතය,

- 4 කොට්ඨසය වාතය,
- 5 අංගමංගානුසාරී වාතය,
- 6 ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය, වේ.

මේවා අනුවද ඉහත පෙන්වා දුන් ආකාරයට සිත යොදමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් යෝගාවචරයා තමාගේ ශරීරයේ පිළිබඳ අවබෝධය පළල් කර ගනී.

මේ රූප ධර්ම පිළිබඳව පරිචය නාම ධර්ම අවබෝධය පළල් කර ගැනීමට උපකාරී වේ. එම නිසා හැකිතාක් දුරට රූප ධර්ම පිළිබඳව විස්තර කළ ආකාරයට මනසිකාරය පවත්වමින් ඒ පිළිබඳව දක්ෂතාවක් ඇතිවීම නාම ධර්ම කෙරෙහි සිත යෙදවිය යුතු වේ.

එසේ සලකමින් රූප කම්ප්ථාන භාවනාව සම්පූර්ණ කරන යෝගාවචරයා මිලඟට එක එකක් නාම ධර්ම හෙවත් වෛතසික විස්තර වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව නාමධර්ම මෙසේය.

- එස්ස.... චූසන ලක්ඛණා ----- ස්පඪී කිරීම.
- වේදනා....වෙදයිත ලක්ඛණා ----- විඳීම.
- සඤ්ඤා.... සඤ්ජාතන ලක්ඛණා ----- හැඳිනීම
- වේතනා වෙතයිත ලක්ඛණා ----- වින්තනයාගේ උත්සාහභාවය
- චිත්තෙකග්ගතා අවිසංභාර ලක්ඛණා ----- වෙන් නොවීම.
- පිටිතිජ්චි ය අනුපාලන ලක්ඛණා ----- සහජත ධර්මයන් රැකගැනීම.
- මනසිකාරය ... සාරණ ලක්ඛණා ----- සිහි කරවීම.

මේ අනුව යෝගාවචරයාට නාම - රූප ධර්ම පිළිබඳ ව නොඅඩු විස්තරයක් ලැබෙනු ඇත. එසේ නමුත් වියටත් වඩා පැතිරුණු අවබෝධයක් සඳහා කරුණු දැනගැනීමට කැමති යෝගාවචරයන් විසින් සතිපට්ඨාන දේශනාවේ ධර්මානුපස්සනාව යටතේ දැක්වෙන සමුදය සත්‍යය විස්තරය බලා දැනගත යුතුය.

මෙලෙස ලබා ගත්, දැන ගත් කරුණු අනුව සලකමින් නාම - රූප ධර්මයන් සම්බන්ධව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී සමාධිය දියුණු වීමත් සමඟම ඉදිරිපත්වන තාක් අරමුණු අපහසුවකින් තොරව නාම හා රූප වශයෙන් වෙන්කොට දැකීමට හැකිවනු ඇත. එනතාක් අරමුණු නාම - රූප වශයෙන් ඉබේටම වෙන්වී වැටහීම මනසිකාරයේ දියුණු තත්වයයි. මෙය නාම - රූප පරිවේෂද ඥානය සම්පූර්ණ වන අවස්ථාවයි.

පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය

විදුශීනා ඥානය සැපයීම අනුව මිළඟට සිත යොමු කළ යුත්තේ පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයටයි. එනම් නාම - රූප සංස්කාරයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය හෙවත් උපකාරක ධර්ම මේවා යැයි වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමයි.

'හෙතුං පටිච්ච සම්භූතං - හෙතු භංගා නිරුප්පධති'

යනු හෙයින් සියලු නාම - රූප සංස්කාරයන් හේතු අනුව පැන නගින බවත් හේතු බිඳී යාමෙන් ඒවා නිරුප්පධ වන බවත් මෙහි දී ලබන අවබෝධයයි. සංස්කාර යන්නෙහි තේරුම මේ අනුව හේතු ඵල ධර්ම සමූහය යන ලෙසට වටහා ගත යුතුය. මේ පිළිබඳව තීරණාත්මකව සලකා බලා තේරුම් ගැනීම යෝගාවචරයාට අයත් උසස් ම කාර්යය බව සලකා ගත යුතුය.

නාම - රූප පර්වෙෂදයට අනුව නාමයන් හා රූපයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකමින් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා මෙහි දී එක් කොටසක් පිළිබඳව මේ මේවා යැයි එහි හේතු සලකා බලමින් රූපයන් එහි හේතුවත්, නාමයන් එහි හේතුවත් සැලකීමේ වශයෙන් තවත් පියවරක් ඉදිරියට තබයි.

ක්‍රම කීපයකකට මේ සැලකීම කළ හැකිය වියින් යෝගාවචරයාට වඩා පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි සරල ක්‍රමයක් මෙහි ලා ඉදිරි පත් කර ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම ආරම්භ කළ යුතුය.

නාම - රූප ධර්මයන් අතරින් රූප ධර්මයන්ගේ හේතු තේරුම් කර ගැනීම අපහසු නැත. එහෙයින් පටන් ගැනීමේ දී රූප ධර්ම අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීම කළ යුතුය. ප්‍රධාන වශයෙන් රූප ධර්මයන්ට හේතු වන කරුණු සතරකි.

- 1 කමිය :- කුසල අකුසල චේතනාවෝ ය.
- 2 චිත්තය :- රූප ජනක සිත් ය.
- 3 සාතූය :- සිසිල් උනුසුම් බව ආදී සාතූ ගුණයෝ ය.
- 4 ආආහාරය :- කබලිකාර ආහාරයෙන් හිපන් ඕජාවය, යනුය.

මුළු පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාව ම හේතු ඵල ධර්ම සම්බන්ධ විග්‍රහයක් නිසා විය මේ පටිච්චය පරිග්ගහ ඤාණයට අදාල බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් හැකි තාක් දුරට මේ හේතු ඵල සම්බන්ධතාව පිළිබඳ දැනීම යෝගාවචරයාගේ භාවනා මනසිකාරයට සම්බන්ධ කරගත යුතුය. ඒ අනුව රූප කය පිළිබඳ හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්ම විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කරමු.

රූප කය මහා භූත හා උපාදා රූප වලින් නිර්මිතය. මේ මහා භූත රූපයන් පඨවි, අපෝ, තේපෝ, වායෝ කියා

ඉතාමත් කෙටියෙන් මුලින් තම මනසිකාරයට හසු කර ගත් යෝගාවචරයා, ඒ පිළිබඳ සවිස්තර අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුය.

තම ශරීරයේ ඇත්තා වූ පඨවි ධාතුව කොටස් වශයෙන් විස්සකටත් ආපෝ ධතුව කොටස් වශයෙන් දොළසකටත් යන දෙතිස් ආකාරයට වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමටත් ඒ අනුව මුලින් මනසිකාරය පැවැත්වීමටත් යෝගාවචරයා පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස ප්‍රකටව වැටහෙන පඨවි හා ආපෝ යන ධාතු කොටස් වශයෙන් තිස් දෙකකට බෙදා තේරුම් ගත් පසු තේපෝ කොටස් ආකාර හතරකට තම ශරීරය තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව සලකා ගත යුතුය. ඒවා නම් :-

- 1 සන්නාපක තේපෝ ධතුව.
චිත්ත උණ ආදියෙන් තවන ගතිය.
- 2 ජීරක තේපෝ ධාතුව.
හිසකේ පැසීම ආදියෙන් දිරන ගතිය.
- 3 පරිදනන තේපෝ ධාතුව.
අතුල් පතුල් දැවීම ආදියෙන් දුවන ගතිය.
- 4 පාවක තේපෝ ධතුව.
ආහාර පාන ආදිය පැසවන ගතිය වේ.

අවසාන වශයෙන් වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව සැලකීමේ දී, එය ආකාර හයකට ශරීරය තුළ පවතින බව සලකා ගත යුතුය. ඒවා නම් :-

- 1 උදධංගම වායෝ ධාතුව :- හික්කා, අනුමි, කිබ්සිමි ආදී වශයෙන් උඩ දෙසට ගමන් කරන වායුව.

- 2 අධෝගම වායෝ ධාතුව :- මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදී වශයෙන් යට දෙසට ගමන් කරන වායුව.
- 3 කුවිෂ්ඨය වායෝ ධාතුව :- කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ආදී ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ වායුව.
- 4 කොට්ඨ සය වායෝ ධාතුව :- බඩවැලේ තුළ පවත්නා වූ ද මල මුත්‍ර පහලට ගෙන යන්නා වූ ද වායුව.
- 5 අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව :- කසල ශරීරාන්තයන් අනුව පවත්නා වූ ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.
- 6 ආශ්වාශ ප්‍රාශ්වාස වායෝ ධාතුව :- උපතේ සිට මරණය දක්වා පවතින්නා වූ ප්‍රාණ වායුව හෙවත් හුස්ම ඉහල පහල යෑම් වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.

මෙසේ සවිස්තරව සලකා ගත් මහා භූත රූපයෝ ඒවා හට ගන්නා ප්‍රත්‍යන් අනුව හෙවත් සමුච්චිත අනුව තේරුම් ගැනීම පවිචය පරිග්ගහ ඤාණයේ මූලික කෘත්‍යයකි. මහසිකාරයට පහසුවක් වන ලෙසට ඒ පිළිබඳ බෙදා දැක්වීම මෙසේය.

- 1 පධවී කොටස් 20 න් උදරීය කර්ස දෙක හැර අනෙක් කොටස් 18 ම ඉහත දැක්වූ කම්, චිත්ත, සෘතු හා ආහාර යන හේතු හතර නිසා හය ගත් ඵලයෝය. චතු සමුච්චානිකයෝය. උදරීය කර්ස දෙක සෘතුවෙන් පමණක්, චනම්, චක් හේතුවකින් ම හට ගත් ඵලයෝය, චක සමුච්චානිකයෝ ය.
- 2 ආපෝ කොටස් 12 න් පුබ්බ මුත්ත දෙක සෘතුපය. චක සමුච්චානිකයෝය. සේදෝ, අසසු, බෙලෝ, සිංඝානිකා යන

මේවා ද්වි සමුච්චානිකයෝය. සෘතුප හා චිත්තජය. ඉතිරි හය වතු සමුච්චානිකයෝ ය.

3 තේජෝ කොටස් හතරින් පාවක තේජෝ ධාතුව හෙවත් ජධරාග්නිය කම්පය, එක සමුච්චානිකය. ඉතිරි කොටස් තුනම වතු සමුච්චානිකය.

4 වායෝ කොටස් පහක්ම වතු සමුච්චානිකයෝය. ඉතිරි වන අස්සාස/පස්සාස වායුව එක සමුච්චානිකය, චිත්තජය. මෙපමණකින් රූප ධර්මයන්ගේ හේතූන් පිළිබඳව විස්තරය සම්පූර්ණ වේ.

මොලෙස සලකා බලන ලද්දේ තම පඤ්ච ස්කන්ධයන්ගේ රූප ස්කන්ධය පිළිබඳවයි. ඉතිරි වූ ස්කන්ධ හතරම නාම කොටසට වැටේ. ඒවා නම් :-

- 1 වේදනා ස්කන්ධය.
- 2 සඤ්ඤා ස්කන්ධය.
- 3 සංඛාර ස්කන්ධය.
- 4 විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය යනුය.

රූප ස්කන්ධය පිළිබඳව හේතු ප්‍රත්‍යන් සලකා බැලීම වශයෙන් සිත යොදා පුහුණු වූ යෝගාවචරයා මිලඟට සැලකිය යුත්තේ මේ නාම ස්කන්ධය පිළිබඳවයි. නාම කොටස් පිළිබඳවයි.

මෙම නාම කොටස් රූප කොටස් තරම් ප්‍රකට නැත. මනසිකාරයට හසු කර ගැනීමෙන් ම, නැවත නැවත සිත යොදා බැලීමෙන් ම අවබෝධ කර ගත යුතු වන්නේය.

කෙටියෙන් සලකා ගැනීමේ දී සිතක් පහල වන විට එම සිතම නැති නම් විඤ්ඤාණය ම සම්බන්ධ කොට ගෙන

වෛතසිකයෝත් පහළ වන්නාහ. මෙසේ පහළ වන චිත්ත වෛතසිකයෝ හතර ආකාරයකින් සම්බන්ධ වී පවත්නාහ. වනම්,

- 1 වකට ඉපදීම.
- 2 වකට නිරුද්ධ වීම.
- 3 වකම වස්තුවක් ගැනීම.
- 4 වක අරමුණක් ගැනීම යනුය.

ප්‍රකටව පවතින වස්සය , වේදනාව, සඤ්ඤාවය වේතනාවය, චිත්තට්ඨිතිය, පිචිතින්ද්‍රි හා මහසිකාරය යනක මෙවා විඤ්ඤාණය හා වකට සම්බන්ධව පහළ වන ධර්මයෝය.

තවත් මෙලෙස පහළ වන වෛතසික ධර්මයන් ඇතත් ඒවා මතු කරමින් ඉගෙන ගැනීම ආදිකම්මික යොගාවචරයාට ආයාසකර වේ. දක්‍ෂ යෝගාවචරයා තමාට ප්‍රකට කරුණු කෙටියෙන් සලකමින් මූලික ස්වරූපය අවබෝධ කර ගත් පසු භවනා මහසිකාරයේ දී චිලැභේන අරමුණු අනුව සිත පතුරුවා ලීමෙන් විස්තර සැලකීමටත් තේරුම් ගැනීමටත් පුරුදු වනු ඇත.

දියුණු වූ සුතමය ඤාණයක් ඇති බුද්ධිමත් යෝගාවචරයා මෙලෙස කටයුතු කරමින් ධර්මානුකූලව කල්පනා කොට ප්‍රත්‍යක්‍ෂය හෙවත් භාවනාමය දැනුම සලසා ගනී. සුතමය ඤාණය සම්පූර්ණ නොමැති තියුණු ප්‍රඥාවක් හැති යෝගාවචරයා භාවනා මහසිකාරයෙන් ම පමණක් ප්‍රත්‍යක්‍ෂය ලබා ගැනීමට උත්සහ කළහොත් එය නිරස කටයුත්තක් වනු නොවනුමානය. එවැනි යෝගාවචරයන් විසින් තම සුතමය ඤාණය දියුණු කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය. එසේ උනන්දු වන යෝගාවචරයන්ගේ ප්‍රයෝජනය සලකා අදාල විස්තර කරුණු මෙහිලා ඉදිරිපත් කරමු.

ප්‍රථමයෙන් රූප ධර්මයන් ගැන සැලකීමේ දී දැවත්තිංසාකාර ධාතු කොටස් යෝගාවචරයාට වඩා ප්‍රකට නිසා ඒවායින් පටන් ගෙන එකින් එක අභ්‍යන්තර කොටස් හේතු කරුණු අනුව සැලකීම පහසුය.

දැවමත් යෝගාවචරයා විසින් හඳුනා ගෙන ඇති පරිදි මේ දෙතිස් ආකාර ධාතු කොටස් අතුරෙන් පළමු කොටස වන කේස කොටස වතු සමුට්ඨානිකය. එනම් කම්යෙන්, චිත්තයෙන්, සෘතුවෙන් හා ආහාරයෙන් යන හේතු හතර අනුව හට ගන්නා රූපයන්ගෙන් මෙම කොටස සෑදී ඇත. විස්තර වශයෙන් බලන විට,

1 කම්යෙන් හටගත් කොටස් 20 කි. මේවා කාය දසකය හා භාව දසකය වශයෙන් දසක දෙකකට බෙදා දැක්වීමේදී: කාය දසකය යනු, ශුද්ධාණ්ටකය, කාය ප්‍රසාදය, ජිවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි.

භාව දසකය යනු, ශුද්ධාණ්ටකය, භාව රූපය හා ජිවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි.

මෙහි සඳහන් වන ශුද්ධාණ්ටකය නම් පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූත සතර හා වණී, ගන්ධ, රස, ඕජා යන උපාදා රූප සතර එක්වී සෑදෙන රූප මිටියයි. මෙය රූප මිටි හෙවත්කලාප වලින් පැවතිය හැකි ඉතාමත් කුඩා ම කලාපය ලෙස සැලකේ.

මෙලෙසට ම,

2 චිත්තයෙන්ගෙන් හට ගත් රූප 08 කි. එනම් චිතතප ශුද්ධාණ්ටකයයි.

3 සෘතුවෙන් හට ගත් කොටස් 08 කි. එනම් සෘතූප ශුද්ධාණ්ටකයයි.

4 ආහාරයෙන් හට ගත් කොටස් 08 කි. එනම් ආහාරජ ශුද්ධාෂ්ටකයයි.

මේ අනුව කේස නම් වූ කොටස සෑදී ඇත්තේ කුඩා රූප 44 ක එකතුවකින් බව යෝගාවචරයා සලකා ගත යුතුය.

දෙතිස් ආකාර කොටස් වලින් 24 ක් ම මෙලෙස රූප කොටස් 44 කින් සෑදුණු ඒවා වේ. ඒවා නම් මෙතෙක් විස්තර කළ කේස කොටසත්, ලොමා, නඩා, දන්තා, තවො, මංසං, නහාරු, අටඨී, අටඨීඤජා, වක්කං, හදයං යකණං ක්ලෝමකං, පිහකං, පජ්චාසං, අන්තං, අන්ත ගුණං මත්ථලංගං, පිත්තං, සෙමීහං, ලොහිතං, මෙදො වසා, ලසිකා යන ඉතිරි 23 ත් වේ.

එක සමුට්ඨානික වූ කොටස් හතරකි. එනම් උදරීය කර්ස, පුබ්බ, මුත්ත යන මේවා සතුපය. මේ කොටස් වල ලැබෙන්නේ සතුපමය වූ ශුද්ධාෂ්ටකය පමණකි.

ඉතිරිවන සේදෝ, අස්සු, බෙලො, සිංඝානිකා යන සතර සතුප හා චිත්තප වශයෙන් ද්වි සමුට්ඨානිකය. සතුං හා චිත්තප ශුද්ධාෂ්ටක දෙක වශයෙන් රූප කොටස් 16 ක් මෙහි ලැබේ.

දෙතිස් ආකාර වූ කොටස් මෙලෙස යෝගාවචරයා විසින් මුලින් සලකා ගත් පසු ඉතිරි වන තේපෝ, වායෝ කොටස් වලට සිත යොදා බැලීම එතරම් අපහසු නොවනු ඇත. තේපෝ කොටස් හතර අතරින් පාවක තේපෝ ධාතුව ඒක සමුට්ඨානිකය. එකම් කම්පය. කම්ප වූ ශුද්ධාෂ්ටකය හා පිචිනිජ්ජිය යන පීචිත නවක කලාපයන්ගෙන් නිර්මිතය. සන්තාපක පීරක, පරිදහන යන ඉතිරි තේපෝ කොටස් වතු සමුට්ඨානිකය.

විනම්,

කමිස - පිවිත නවක කලාප.....09

චිත්තප ශුද්ධාණ්ඩකය.....08

සෘතුප ශුද්ධාණ්ඩකය.....08

ආහාරප ශුද්ධාණ්ඩකය.....08 යන,

ලෙසට රූප කොටස් 33 කින් නිර්මිතය. අවසාන වශයෙන් වායෝ කොටස් සැලකීමේ දී, අස්සාස පස්සාස වායුව චිත්තපය චිත්තප ශුද්ධාණ්ඩකයෙන් හටගත්තේය. ඉතිරි වායෝ කොටස් පහ ම වතුසමුට්ඨානිකය. තේජෝ කොටස් වලදී මෙහි රූප කොටස් 33 කින් හට ගත්තේය.

මේ විකම රූප කොටසක්වත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බවත්, ආත්මයකින් ශුන්‍ය වන බවත්, අවේතනික ධාතු ගොඩක් බවත්, ප්‍රධාන වශයෙන් නාම ධර්මයන් හේතු ප්‍රත්‍යය කරගෙන පහළ වන බවත් මේ විස්තර විග්‍රහයෙන් යෝගාවචරයාට වඩ වඩාත් පැහැදිලි කර ගත හැකිය.

මෙලෙසටම නාම ධර්ම විෂයෙහි සිත යොදා බලන යෝගාවචරයා නාම ධර්ම සඳහා හේතු ප්‍රත්‍යයන් දෙකක් ඇති බව සලකා ගත යුතුය. ඒවා නම් සාධාරණ හේතු හා අසාධාරණ හේතු වේ.

මේ කියැවෙන සාධාරණ හේතුව නම් නාමය ඇති විමට අරමුණු වන දේයි. විනම් අරමුණයි.

ඇසට රූපය අරමුණයි, කනට ශබ්දය අරමුණයි, නැහැයට ගන්ධය අරමුණයි, දිවට රසය අරමුණයි, කයට ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යය අරමුණයි, මනසට ධර්ම අරමුණයි. මේ සම්බන්ධතාව අනුව යෝගාවචරයා අධ්‍යාත්මික වූ ඇස, කන, නැහැය, දිව, කය මනස යන ආයතන හයත් බාහිර වූ රූපය,

ශබ්දය, ගන්ධය, රසය, ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යය, ධර්මය යන ආයතන හයත් වශයෙන් මේ ආයතන දොළස හඳුනා ගනී. මේවා හේතු ප්‍රත්‍යය කරගෙන නාම ධර්ම හෙවත් චිත්ත - වෛතසික ධර්ම පහළ වීම පිළිබඳ පත්‍යක්‍ෂ අවබෝධයක් ලැබීමට නම් මුලින් ඒවා පිළිබඳ ව සුතමය ඤාණය ලබා ගත යුතුය. එසේ ලබා ගත් ඤාණයට අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී ක්‍රමයෙන් මෙහි කියැවෙන පියවරවල් සිතට හසුකර ගත හැකි වෙනවා ඇත. එහිලා මුලින් සලකා ගත යුතු. විස්තරය මෙසේය.

ඇස හා රූපය සම්බන්ධ කර ගෙන තේරුම් ගැනීමේ දී, ඇස නම් වූ ආභ්‍යන්තර රූප ධාතුවත් බාහිර රූප අරමුණත් ප්‍රත්‍ය කර ගෙන වක්කු විඤ්ඤාණය නම් වූ නාම ධර්මය පහළ වේ. සිත වශයෙන්ද මන වශයෙන් ද සැලකෙන්නේ මෙලෙස පහළ වන විඤ්ඤාණයයි. මේ ලෙසට අභ්‍යන්තර බාහිර රූපයන් හා විඤ්ඤාණය එකතු වීම එස්සය නම් වූ වෛසිකයේ පහළ වීම ලෙස සැලකේ. මේ එස්සය නම් වූ නාම ධර්මය ප්‍රත්‍යය කර ගෙන වේදනා නම් වූ, විඳීම නම් වූ, වෛතසිකය පහළ වේ. අදාල බාහිර රූප අරමුණ හඳුනා ගැනීම වශයෙන් එහි ලකුණක් ගනිමින් සඤ්ඤා නම් වූ වෛතසිකය පහළ වේ. අනෙකුත් වෛතසිකයන් උනන්දු කරවමින් ද අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයක් ආරම්භ කරවමින්ද වේතනා වෛතසිකය මෙහිදී පහල වේ. මේ වේතනා වෛතසිකය යම් කිසි ශක්තියක් සිතෙහි තැම්පත් කරවයි. මෙසේ මෙම සිදුවීම් පියවර කිහිපයකට වෙන් කර විස්තර කළත් ඒවා එක වර ම එක ම ක්‍ෂණයක් තුළ සිදුවන බව යෝගාවචරයා වටහා ගත යුතුය. එම ක්‍ෂණය තුළ සිත අරමුණට ම ඵල්ල කොට තබා ලීම චිත්තටධීති හෙවත් චිත්ත ඒකග්ගතා නම් වූ වෛතසිකයේ කෘත්‍යයයි. පිටිතින්දීය එහිලා සහජාත ධර්මයන් පැවැත්වීම හා ආරක්‍ෂා කිරීම කරන වෛතසිකයයි. නැවත නැවත සිහි කරලීම, ඉදිරිපත් කරලීම සිදු කරමින් මනසිකාරය නම් වූ වෛතසිකයද පහළ වේ.

සිතත් සමඟ එකට ඉපදීම, එකට නිරුද්ධ වීම, එකම වස්තුවක් ගැනීම හා එකම අරමුණක් ගැනීම යන ආකාර සතරින් මේ විස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාව, චේතනාවය. චිත්තට්ඨිතිය, පිචිතින්ද්‍රියය, මනසිකාරය යන වෛතසිකයෝ සිත හා සම්බන්ධව පවත්නාහ.

මේ සාධාරණ ප්‍රත්‍ය හෙවත් අරමුණ අනුව වක්ඛු විඤ්ඤාණය මුල් කර ගෙන නාම ධර්මයන් පහළ වන ආකාරයයි. මෙලෙසට ම ඉතිරි ආයතන පහ අනුව ද නාම ධර්ම පහළ වන ආකාරය යෝගාවචරයා සලකා ගත යුතුය.

අසාධාරණ ප්‍රත්‍යයට අනුව නාම ධර්ම වල පැවතීම සලකා බැලීමේ දී යෝනිසෝ මනසිකාරයන් අයෝනිසෝ මනසිකාරයන් යන මනසිකාර දෙක වැදගත් වේ. චිත්ත වෛතසිකයන්ගේ පහළ වීම යෝනිසෝ මනසිකාරයන් යුක්තව සිදුවේ නම් ඒවා කුසල් සිත් හා සිතුවිලි වේ අයෝනිසෝ මනසිකාරයේ බලපෑමට යටත්ව පහළ වන සිත් හා සිතුවිලි වේ. අයෝනිසෝ මනසිකාරයේ බලපෑමට යටත්ව පහළ වන සිත් හා සිතුවිලි අකුසල් පක්‍ෂයට වැටේ. යෝනිසෝ මනසිකාරය යනු තණ්හා, මාන දිට්ඨි වලට යටත් නොවී, ඇත්තාඩුම තත්වය දක්නා මනසිකාරයයි.

මුලින් මුලින් වින්තාමය වශයෙන් මෙම දැනුම භාවනාවට සම්බන්ධ කර ගන්නා යෝගාවචරයා දිගින් දිගට මනසිකාරය පැවැත්වීමේ දී ක්‍රමයෙන් මෙලෙස පහළ වන තාක් නාම ධර්ම හේතු ප්‍රත්‍යයන්ට අනුව ම පහළ වන්නාහු යැයි වටහා ගනු ඇත. අධර්ම උත්සහයන් නිවැරදි මනසිකාරයන් මේ සඳහා විශේෂයෙන් වැදගත් වේ.

යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා ආධ්‍යාත්මික වූ පඤ්චස්කන්ධය හේතු - වල ධර්ම පරම්පරාවක් ලෙසට සලකා ගනී ද, වටහා ගනීද, ඒ ලෙසට ම බාහිර වූ ලෝකයමත් හේතු

- එල ධර්ම සමූහයක් වශයෙන් තම සිතට හසුකර ගනී. මේ යෝගාවචරයා විසින් පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය භාවනාමය වශයෙන් සම්බන්ධ කර ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා සුතමය ඤාණය කොතරම් දියුණුවට පත් කර ගත්තත් භාවනා මනසිකාරයෙහිදී තමාගේම සදොරට හමුවන නාම - රූප ධර්මයන් ප්‍රත්‍ය සහිතව හසුකර තේරුම් ගැනීමෙන් මෙම ලාභය සලසා ගනී.

මෙලෙස තමාගේ දැනුම පුළුල් වී යන ආකාරයත් , ගැඹුරු වී යන ආකාරයත් සලකමින් යෝගාවචරයා දස අංගයන් ගෙන් යුත් සමාධි සිතකින්ම නාම - රූප ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යන් පිළිබඳ අවබෝධය තහවුරු කර ගනී.

මේ තහවුරු වීමත් සමඟ ම යෝගාවචරයාගේ සිත තුළ පැවැත්ම පිළිබඳ සැකයන්ට ඉඩ නැතිව යයි. සත්වයා, පුද්ගලයා, දෙවියා, බුන්මයා යනු පරමාථී වශයෙන් මොනවාද?, අතීත අනාගත වර්තමාන වශයෙන් ලෝකය යනු කුමක්ද යනාදී වූ ප්‍රශ්න වලට මූලික පිළිතුර ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගනී, මේ පවිචය පරිග්ගහ ඤාණය සපුරා ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා කඩ්ධාවිතරණ විසුද්ධියට අනුව විසුද්ධිය ලබන අවස්ථාවයි. මේ ඤාණය සිත තුළ බලපැවැත්වීමේ දී යෝගාවචරයා බුද්ධි ධර්මයෙන් අස්වැසිල්ලක් ලත් වූළ සොතාපන්න නාමයෙන් හඳුන්වා ඇත.

යෝගාවචර උපදෙස්.

මූලික මතක් කර දෙන්නට යෙදුණු පරිදි නවක යෝගාවචරයාට ආනාපාන සතිය පර්යෙඛක භාවනාවක් නිසා මේ තාක් වියට අනුරූප වන පරිදි සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුණි. මෙසේ ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදුණු කරුණ සාවධානව වටහා ගනිමින් තම සිල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත්, කඩ්ධාවිතරණ විසුද්ධියත් සලසා ගත් දක්‍ෂ යෝගාවචරයා තව තවත්

භාවනාමය දියුණුව තුළින් තම වටිනා යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්සවා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කරගතයුතු විශේෂ කරුණු කිහිපයක් ඇත.

තරමක් දුරටවත් භාවනාමය අත්දැකීම් තම යෝගාවචර ජීවිතය තුළ තහවුරු කර නොගත්, මේ උතුම් ආනාපාන සති භාවනාව ප්‍රකටවම ප්‍රතිඵල දෙන්නක් බව අත්දැකීමෙන් නොදත්, කෙනෙකුට මේ විශේෂ උපදෙස් ව්‍යවරම් අදාළ නොවන ඒවා සේ පෙනී යෑමට ඉඩ ඇත. එසේ නොමැති නම් මෙම උපදෙස් ආයාසයෙන් යුක්තව පිළිපැදීමට යෑමෙන් තම භාවනා කටයුත්ත හිරිස එකක් කර ගැනීමට ඉඩ ඇත. එසේ නමුත් දක්ෂ යෝගාවචරයා මේ තාක් තමන් ලත් ප්‍රත්‍යක්ෂය මත තව තවත් භාවනාවෙහි අභිවෘද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් මේවා සාදරයෙන් පිළිගෙන ශ්‍රෝතවන්තව පිළිපදිනවා ඇත. එහිදී මේවා පිළිබඳව තම වැටහීම දියුණු වෙත්ම කරගෙන යන්නාවූ භාවනාව අනවශ්‍ය දුක් කරදර වලින් තොරව කරගෙන යෑමට පහසුවන ආකාරයත් අභිමතාර්ථ යට ක්‍රමයෙන් සමීප වන ආකාරයත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්නවා ඇත.

මේ පිළිබඳව සිත යොදා බැලීමේදී ඉදිරිපත් කරගත හැකි වටිනා සූත්‍රයක් අංගුත්තර නිකායෙහි වතුක්ක නිපාතයෙහි දැක්වේ. මේතාක් ඉතාමත් උනන්දුවෙන්ද, උත්සාහයෙන්ද දියුණු කරගත් තම යෝගාවචර වර්තය පිරිහීමට ගත් නොවීමටත්, අභිමත වූ ශාන්තිය සමීපයට පමුණුවන්නාවූත් කරුණු සතරක් එහි දැක්වේ. එනම්:

“වතුහි භික්ඛවෙ ධමේමහි සමන්තාගතො ඩික්ඛු අහඛේධා පරිභානාය නිබ්බානසෙසව සනතිකෙ, කතමෙහි වතුහි,

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සීල සමපනෙනා හොති

ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තදවාරො හොති භොජනෙ මත්තඤ්ඤු හෝති ජාගරියං අනුයුතො හොති” යනුයි.

ඒ අනුව,

- 1 සීල සම්පන්න වීම,
- 2 ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පිහිටීම,
- 3 භෝජනේ මත්තඤ්ඤුතාව,
- 4 ජාගරියානුයෝගය,

යනු මේ කරනු සතරයි.

මේවා එකක් එකක් සලකා බැලීමේදී මුලින්ම සැලකිය යුත්තේ සීල සංවරයයි. මීට ඉහතදී පෙන්වා දෙන්නට යෙදුණු පරිදි සීල සංවරය පිළිබඳව නිරතුරු උනන්දුවීම මෙහි අදහසයි. එහි ප්‍රතිඵලය සීල විසුද්ධියයි.

ආරම්භයේ සීලය විස්තර කිරීමේදී සඳහන් කරන්නට යෙදුණු සතර සංවර සීලයට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇතුළත්වේ. එහිදී නවක යෝගාවචරයා තම ආධ්‍යාත්මික ආයතනය හය කායික වාචසික වශයෙන් ආරක්ෂා කිරීම ඉන්ද්‍රිය සංවරය ලෙස සලකා ගත් නමුත් මෙතැනදී එය භාවනාවට සම්බන්ධ කොට සැලකීමට පුහුණු විය යුතුය. ඒ අනුව,

ආනාපානයට අනුව මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා ඇසට රූපාරසම්මණයක් හමුවූ විට එය පිළිබඳව විස්තර වග විභාග වශයෙන් සිත නොයොදයි. රූපය දුටු පමණින් “රූපයක් - රූපයක්” යන ලෙසට මෙනහි කරයි. එසේ නොමැති නම් ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරයි.

කනට ඇසෙන ශබ්දයක් අනුවද,
 නැහැයට දැනෙන ගඳක් අනුවද,
 දිවට දැනෙන රසයක් අනුවද,
 කටය දැනෙන ඵොට්ඨබ්බයක් අනුවද,

සිතට හමුවන විතර්කයක් අනුවද මෙලෙසටම මෙනෙහි කරයි. අරමුණු පස්සේ සිත ඇතට යෑමට ඉඩ නොතබයි. මෙනෙහි කිරීම අනුව ධාතීර අමුණින් සිත ආපසු ගත් වනාම කම්ස්ථානයට යෙදිය යුතුය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සතියයි.

සතිය හෙවත් සතිය වශයෙන් මෙහිදී සැලකෙන්නේ තමා කරන කටයුත්තට සම්පූර්ණයෙන් සිත යොදා කටයුතු කිරීමයි. මේ සතිය නොහැර විසීම අප්‍රමාදය වශයෙන් හැඳින්වේ.

ඒ අනුව සතිය නොයොදා කටයුතු කිරීමෙන් ඉන්ද්‍රියන්ගේ අසංවරයත් සතිය යොදා කටයුතු කිරීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් සිදුවන බව කෙටියෙන් සලකා ගත යුතුය. මෙලෙස වටහා ගෙන මුලදී සතිය ගැන උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන විට, සිතට සතිය යොදාලීමට මහන්සි ගන්නා විට, නොදැනීම වාගේ විය සිතට අල්ලන හැටි දැනෙන්නට පටන් ගනී. මෙසේ දියුණු වන විට අන්තීමේදී කිසිදු උත්සාහයක් නැතිව විය කළ හැකි තත්වයට පත් වන්නේය. මේ ආකාර දියුණුවක් සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්මයි. හැම ක්‍රියාවක්ම සතියෙන් යුක්තව කරන විට යෝගාවචරයාගේ සියලුම ක්‍රියා එක මට්ටමකින් පවතින්නේය. මෙලෙස ක්‍රියාව සම මට්ටමකට පත්වීම අනුව සිතේ පැවැත්මද ඒකාකාරව දියුණුවට පත්වන්නේය.

“තතො පාසාදිකං ආසි - ගතං භුත්තං නිසේවිතං
සිනිද්ධා තෙල ධාරාව - අනෝසිඉරියාපථො”
- (පාරාසරිය ථේරගාථා, ථේර)

“එසේ හෙයින් උන් වහන්සේලාගේ ගමනද, වැළඳීමද, ඇසුරද ජනයාගේ පැහැදීම උපදවන සුඵවිය. සතිය නොකඩ කොට යෙදීමෙන් ඉරියව් සිහිඳු තෙල් ධාරාවක් සේ විය.”

යනුවෙන් පාරාසරිය ටෙර ගාථාවලින් දැක්වෙන්නේ මේ අත්දැකීමයි.

විශේෂයෙන් සමාධියට බරවන සේ සතිය පුහුණු කරන නවක යෝගාවචරයා එයට උපකාරයක් පිණිස නැවතීමේදී වැඩ කිරීමට සිතට ගත යුතුය. සතිය අනුව සිතේ සමාධිය ගලපමින් පුහුණු කරන මේ මුල් පියවර සතර සංවර සීමයේ දැක්වෙන ඉන්ද්‍රිය සංවර සීමයේද ආරම්භක අවස්ථාවයි.

ක්‍රමයෙන් සතිය දියුණුවීම දකිමින් සමපජඤ්ඤයට හෙවත් ප්‍රඥාවට තුඩුදෙන සේ ප්‍රගුණ කිරීමේදී එය කීප ආකාරයකින් භාවනාවට සම්බන්ධ වේ මේ වන විට යෝගාවචරයා තමාගේ සමාධි මට්ටම ගැන සැහීමකට පත්වී එසේ ලත් සමාධිය පදනම් කරගෙන විපස්සනාවට අනුව කටයුතු කරගෙන යන තත්වයට පත් වනු ඇත.

ඒ අවස්ථාවේදී සතිය කම්ප්ථානය පරිහරණයේදී සම්පුර්ණ වගකීමකින් යුක්තව යෝගාවචරයාට උදව් කරයි. කම්ප්ථාන අරමුණට විතකී වශයෙන් පැමිණෙන ඕනෑම භාහිර අරමුණක් මැඩගත හැකි තත්වයට මනසිකාරය දියුණු කරන්නේ මේ සතියයි. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්නා මෙහෙහි කිරීමේ ක්‍රමය ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ දියුණු අවස්ථාවකි.

මෙලෙස සතිය මුලින්ම සීම විසුද්ධිය පිණිසත් ක්‍රමයෙන් සමාධිය දියුණු වීම පිණිසත් තව දුරටත් විපස්සනා මනසිකාරය වැඩි දියුණු වීම පිණිසත් උපකාරී වේ. සතිය සමපජඤ්ඤය සමඟ එක්වූ පසු එය යෝගාවචර පීචිතයක අවසානය දක්වාම උපකාර කරණ වටිනා වේගයක් ලබා දේ.

හොඳෙන් මත්තඤ්ඤතාව.

අපරිහානිය සුත්‍රයට අනුව යෝගාවචරයකුගේ උතුම් වැඩ පිළිවෙල පරිහානියට පත් නොවීම පිණිසත් අනිමත වූ නිර්වාණ ශාන්තියට සමීප වීම පිණිසත් පවතින්නාවූ කරුණු හතරෙන් මිළඟ කාරණය වන්නේ මෙම හෝඵහේ මත්තඤ්ඤතාවයි.

වචනයේ අර්ථය අනුව සැලකීමේදී ආහාර පිළිබඳ ප්‍රමාණය දැන ගැනීම මෙයින් කියැවේ. එහිලා,

- ආහාර සේවීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- ආහාර පිළිගැනීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- ආහාර වැළඳීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- සිහි නුවණින් යුක්තව ආහාර වැළඳීම, හා
- තමාට වැඩි හරිය සෙසු අයට බෙදා දීම වශයෙන් මෙය යෝගාවචරයකුට ආකාර පහකට තම ජීවිතය හා සම්බන්ධ කරගත හැකිය.

ආහාරයෙහි සප්පාය අසප්පාය බව සැලකීම ආහාරය පිළිබඳ ප්‍රමාණය දැන ගැනීම සේම වැදගත් වේ. අසප්පාය ආහාරය දුරුකොට සප්පාය සේවනය කිරීමේදී ඇතැම් විට රස ගේඛය නිසා යම් යම් අපහසුකම් ද ඇති විය හැකිය. මෙහිදී ප්‍රයෝජනය සලකා ආහාරය ගැනීමට පුරුදු වීමෙන් ක්‍රමයෙන් තමාට අසප්පාය ආහාර දුරුකළ හැකි වනවා ඇත.

කෙසේ නමුත් ආහාරය පිළිබඳව ප්‍රමාණ හා තමාට සප්පාය බව ආදී කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම එතරම් අපහසු නැත. අපහසුවෙන් දැනගන්නාවූ එම කරුණු වලට ගැලපෙන ලෙසට ආහාරයක් තම ආජීව පාරිසුද්ධිය හා අල්ප්චිතාදී යෝගාවචර ගුණ රැකගනිමින් සපයා ගැනීම එයටත් වඩා අපහසු බව මුලින්ම වටහා ගත යුතු කරුණකි. එබඳු

අවස්ථාවලදී පවා නොගැලපෙන සාරුප්ප නොවන ක්‍රම වලින් ආහාර සෙවීම නොකළ යුතුය. ලද දෙයින් සතුට වීමනම් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණය අනුව කටයුතු කරමින් තමා තුළ හික්මීම වැඩි දියුණු කරගත යුතුය.

මෙලෙස කරුණු සලකමින් ආහාර සපයාගන්නා වූත්, පිළිගන්නා වූත්, වළඳන්නා වූත් යෝගාවචරයා එම වැළඳීමේදී ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරමින්ම වැළඳිය යුතුය. ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීමේදී බහුලව භවිතාවන පාළු වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේයි. "මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ විනෝදය පිණිස නොවේ. මද වැඩිම පිණිසද නොවේ. ඇඟ තරකර ගැනීම පිණිස ද නොවේ. ඇඟ පැහැපත් කර ගැනීම පිණිසද නොවේ. ශරීරයත් ජීවිතයත් පවත්වා ගනු සඳහාය. ඔුද සසුනෙහි පිළිවෙත් පිරිස හැකිවීම සඳහා ය. ජීවිතය වීර කාලයක් පවත්වා ගැනීම සඳහාය. මෙසේ ආහාර වැළඳීමෙන් මගේ පරණ බඩගිනි වේදනා දුරු වන්නේය. පමණ ඉක්මවා ආහාර වැළඳීමෙන් වන අළුත් වේදනා ද ඇති නොවන්නේය. ජීවිතය වීරාත් කාලයක් පවත්වා ගත හැක්කේය. එබැවින් මාගේ භාවනාවද කළ හැකි වන්නේය මෙසේ ආහාර වැළඳීම අයුතු ලෙස වැළඳීමක්ද නොවන්නේය. පමණව වැළඳීමෙන් සුවසේ විසිය හැකි ද වන්නේය "

මෙලෙස තමාගේ ආහාර කෙරෙහි පිහිටන යෝගාවචරයා භෝජනේ මත්තඤ්ඤතාව සීලයක් වශයෙන්, ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය වශයෙන්, සම්පූර්ණ කරන්නේය. කෙසේ නමුත් තවදුරටත් භෝජනය ධතු මනසිකාරයටත් පටික්කුල මනසිකාරයටත් අනුව සැලකීමට පුහුණු වීමෙන් විශේෂයෙන් විපස්සානා යානිකයාට එය තම භාවනාවට ද සම්බන්ධ කරගත හැකි වනවා ඇත. ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේයි. "ප්‍රත්‍ය අනුව සලකා බැලීමේදී මේ පිණිසිපාත ආහාරය ධතු මාත්‍රයක් පමණකි. එය වළඳන පුද්ගලයාද එසේම ධාතු මාත්‍රයකි. සත්වයෙක් නොවන්නේය, ජීවියෙක් නොවන්නේය, ආත්ම වශයෙන් හිස්

වුවකු වන්නේය. ස්වකීය වශයෙන් පිළිකුල් නොවන මේ හෝජනය මාගේ ශරීර ගත වීමෙන් අතිශය ලෙස පිළිකුල් භාවයට පත් වන්නේය.”

මෙලෙස කරුණු වටහාගෙන හෝජනේ මත්තඤ්ඤතාව අනුව පිළිපදින යෝගාවචරයා වීමගින් ආනිසංස රාශියක් ළඟාකර ගන්නේය.

ජාගරියානුයෝගය.

මෙයින් කියැවෙන අදහස නම් නින්ද බහුල නොකිරීම හෙවත් පාලනය කිරීම යන්නයි. නින්ද පාලනය කිරීමෙහි යෙදීම නම්වූ ජාගරියෙහි අනුයෝගය - නැවත නැවත යෙදීම - ජාගරියානු යෝගයයි. “නිද්දං න බහුලීකරෙය්‍ය ජාගරියං භජෙය්‍ය ආතාපී” යන බුද්ධ වචනය කෙටියෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම අදහසයි.

මෙහි විස්තර සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන්නේ මෙසේයි. “ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු දිවසං වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආචරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා පටමං යාමං වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආචරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා මජ්ඣධි මං යාමං දක්ඛිණෙන පසෙසන සීහසෙය්‍යං කප්පෙති, පාදෙ පාදං අච්චාදාය සතොසම්පජානො උට්ඨානසඤ්ඤං මහසීකරිත්වා රතතීයා, පවපිමං යාමං පච්චුට්ඨාය වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආචරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසෝධෙති.”

සාර්ථක යෝගාවචරයෙකු ගේ විදිනෙදා කටයුතු පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව ඇතුළත් මෙහි තේරුම මෙසේයි.

“මෙසස්තෙහි මහණ, යෝගාවචරයා දහවල සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නිවරන ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය. රාත්‍රී පටම යාමය සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේය. රාත්‍රී මධ්‍යම යාමයේදී දකුණු පයෙහි වම් පය මඳක් ඇදුනවා ස්මාති සමයන්ඥානයෙන් යුක්ත වූයේ උත්ථාන සංඥාව හෙවත් නැඟී සිටින වේලාව මෙතෙහි කොට දකුණැලයෙන් සිංහ ශයනාව කරන්නේය. රාත්‍රී පශ්චිම යාමයෙහි නැඟී සිට සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නිවරණා දී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය.”

ඒ අනුව සෑම ලොකු කුඩා කටයුත්තකටම මෙම ජාගර්යානුයෝගය බලපාන බවත් ඒ අනුව භවානාවෙහි අභිවෘද්ධිය තීරනය වන බවත් වටහා ගැනීම පහසු වනු ඇත.

කරුණු අනුව සලකා බැලීමේදී යමෙක් කායික මානසික ශ්‍රමය අධික ලෙසත් අදක්‍ෂ ලෙසත් වැය කරන්නේ නම් ඔහුට අධික නින්දක් අවශ්‍ය වන්නේය. මෙලෙස අදක්‍ෂ නොවී බාහිර කටයුතු වලින් වෙන්වී සිහියෙන් යුක්තව ඉරියව් පවත්වන යෝගාවචරයා තම භාවනාමය දියුණුවත් සමඟ නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතාව අඩුවෙමින් යන බව අත්දකිනු ඇත. මේ ලෙසට කායික මානසික ශ්‍රමය අඩුවීමත් භාවනාමය සංසදීම ප්‍රකට වීමත් අනුව නුවණැති යෝගාවචරයා තමාට සම්බන්ධ කර ගන්නා ජාගර්යානුයෝගය, තමා ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන්නාවූ ධර්ම කරුණු පිළිබිඹු කරන කරටපතක් ලෙසට ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇත. සිහිඳු ලෙසටත් ඉරියවුවෙන් ඉරියවුව විශ්‍රාම වන ලෙසටත් මනසිකාරය දියුණු කිරීම තුළින් සිතෙහි අප්‍රමාද බව, ප්‍රබෝධවත් බව වැඩිදියුණු කිරීම මෙහිදී ජාගර්යානුයෝගයෙන් අදහස් කෙරේ.

මේ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අදහස ඉෂ්ට කර ගැනීමට යෝගාවචරයා ජාගර්යානුයෝගය සමඟම සම්බන්ධ කරගත

යුතු අනෙකුත් අංගයන් ලෙසට ඉරියාපටි භාවනාව හා සතිය පිහිටුවීම සැලකිය යුතුය. මේවා එක එකක් ඉතා සමීප වශයෙන් සම්බන්ධය. ජාගාරියානුයෝගය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සක්මනයි.

යෝගාවචර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍ය වන මෙම සක්මන් භාවනාව තුළ අඵ රාශියක් ගැබ්වී ඇත. අත්‍යන්තරයක්, ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙලකි, සක්මන් භාවනාව. එහිලා බලාපොරොත්තුවන උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් යෝගාවචරයා:

- 1 සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම,
- 2 සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි,
- 3 සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය ඉපදවීම, යන මේවා

පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුය. මෙලෙස උනන්දුවන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස අවශ්‍ය කරන කරුණු මෙහිලා ඉදිරිපත් කරමු.

1 සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙල කිරීම.

සක්මන් වර්ග දෙකකි. එනම් විලිමහන් සක්මන හා ඇතුළු සක්මන යන දෙකයි.

1 විලිමහන් සක්මන සකස් කිරීම.

භාවනා ආසනය මෙන්ම සක්මන සඳහා හැකිතාක් දුරට නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරා ගත යුතුය. උසස්ම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 60 ක්ද මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් 45 ක්ද අඩුම

ප්‍රමාණයෙන් රියන් 20 ක් ද දිග වශයෙන් යොදාගත හැකිය. සාමාන්‍ය පළල රියන් 03 කි. කුඩා කාමී සතුන්ගේත් වන කරදර මඟහැරවීම සඳහා හතර වට දිග අගලක්ද, සර්පයින් හා අනෙකුත් බඩගා යන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මඟහැරවීමට වියට පිටින් උපචාරයක්ද සකස් කර ගත යුතුය. අඩියක් පමණ පළලට අඟල් හතරක් පමණ පහල මට්ටමකින් උපචාරය පිළියෙල වී යුතුය. පොළොව සම කොට මඳක් චිරෙන තරමට තුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොල, කුඩා පැලෑටි වගී, ගල් බොරලු ආදියනොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීමද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලිමළුව හැමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතු ය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථීර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

අවශ්‍යතාවක් ඇතොත් වහලක් හා අවටින් බැම්මක් හෝ වැටක් සවිකර ගැනීමෙන් මෙලෙස මූලික අංගයන් සහිතව සකස් කරගත් සක්මනේ ආරක්‍ෂාව වැඩිකර ගත හැකිය.

ඇතුළු සක්මන

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස් කර ගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන ආතර විය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය යුතුය. දිගින් අඩි 45 ක් හෝ ඊට වැඩිවිය යුතුය. ඇතුළත පළල රියන් 3 ක් සෑහේ. මේ සඳහා දිය අගල් හෝ උපචාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථීර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුවේ. අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජ්ජුවක් හෝ අත්වැලක් සවිකර ගත යුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස වෙනස දැනේ නම් ආලම්බන රජ්ජුවේ චල්ලී හතර වී විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථා වලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ඒ අනුව ආලම්බන රජුව සක්මනේ වහලයේද අත්වැල

සක්මනේ අංශයකද සවිකර ගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලණුවක් දෙකොනට ඇඳ බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි.

2 සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි

පර්යඛක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව දැනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දැනුණු පමණකින්ම පර්යඛකයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පර්යඛකයේම සිටීමින් තවදුරටත් භාවනාව කරගෙන යෑමට ඇති අපහසුතාව කීමෙක්දැයි සලකා බලයි. කිවයුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැතිනම්දිගටම පර්යඛක භාවනාහිම යෙදිය යුතුය. යම් හෙයකින් සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටවම වැටහේ නම් එහි ප්‍රයෝජනය සලකා, අවස්ථාව අනුව විලිමහනේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගතහැකි තාක් විලිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළ හැකි නමුත් අඳුරු සහිත, වණිව සහිත, කාලගුණ තත්වයන් යටතේ ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරැණුසලකා බලා සක්මන වෙත ගිය යෝගාවචරයා සක්මනට නැගී සක්මනට මුණලා එහි කෙළවරක සිටගෙන ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙනෙහි කරනවිට සිටගෙන සිටින ශරීරය තම සිතට වැටහේනම් ඉන්පසු මේ ආරම්භ කරන්නට යෙදෙන සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස කෙරෙහි සිත යෙදිය යුතුය. ඒ මෙසේයි, බුදු, පසේ බුදු මහරහත් වැනි ආයඝී උත්තමයාණන් වහන්සේලා ලෝකෝත්තර ධර්ම අවබෝධය පිණිස බොහෝ සේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්වයට පත්වූ උතුමෝද මෙය වාරිතූ ධර්මයක් වශයෙන් සලකා කළහ. එසේම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තම තමන්ගේ

අභිමතාර්ථයන් සපුරා මුදුන්පත් කරගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලදහැකි අභිසංඝ රාශියකි. මේ අනුව “මම ද සක්මන් භාවනාව ඉතා ඕනෑකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආභිසංඝ රාශිය ලඟා කරගන්නෙමි” යි සලකාගෙන මුලින්ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැතැල්ලු ගමනින් ගමන් කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යචකයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිලුණු ඉරියවුවක් වීද කුසිත කමක් වීද එය පහව යන ලෙසට අත පය වැනුනත් එයට ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වටපිට අත බැලීමට පෙළඹීම සුදුසු නැත. ගමනේදී වියදන්වක දුර මුත් වීරිය වීරිය නොබැලිය යුතුය.

මෙලෙස ක්‍රමයෙන් කය පුරුදු වූ පසු ගමනේදී වම් පය තබන විට තමාගෙ වම් අංශයට සිත යෙදිය යුතුය. “වම” යැයි සිතීන් මෙහෙති කළ යුතුය. දකුණු පය තබන විට දකුණු අංශයට සිත යොදමින් “දකුණ” යැයි මෙහෙති කළ යුතුය. මෙලෙස වරෙක වම් අංශයටත් වරෙක දකුණු අංශයටත් ලෙසට මුළු ශරීරයම මෙහෙති කිරීමට පුහුණු කළ යුතුය.

මේ අයුරින් ශරීරය අනුව මෙහෙති කිරීම තේරුම් ගත් පසු සක්මන කෙළවර සිට ගෙන සිටින ඉරියව්ව මෙහෙති කළ යුතුය. “සිටිනවා - සිටිනවා” යැයි මෙහෙති කරන අතර තමා පව්වය පරිග්ගහ ඤාණයේදී තේරුම් ගත් පරිදී මෙතැන කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් බෘත සමූහයක පැවැත්මක් පමණක් බවත් තමාටම තහවුරු කරගත යුතුය.

ඉන්පසු පය ඔසවන විට “එසවීම එසවීම “හෝ” ඔසවනවා - ඔසවනවා” යැයි මෙහෙති කරමින්ද තබන විට “තැබීම - තැබීම” හෝ “තබනවා - තබනවා” යැයිද මෙහෙති කරමින් සක්මන් කළ යුතුය. මේ මෙහෙති කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා වචන සෑම විටම ක්‍රියා මාත්‍රයක් පමණක් අගවන වචනම වන බවට වගබලා ගත යුතුය. එසේ නොමැතිව “

ඔසවමි - තබමි” ආදී වචන යොදා ගතහොත් එය ආත්ම දෘශ්ටිය ඇතිකරලීමටත් මනසිකාරය නොමගට යොමු කරලීමටත් හේතු වනවා ඇත.

එක් පියවරක් අවස්ථා දෙකකට මෙහෙති කරමින්, ඒ අනුව සිත යොදමින් සක්මන් කරන යෝගාවචරයා නොකඩ කොට සෑම පියවරක්ම හිවැරදිව මෙහෙති කරමින් සක්මන් කිරීමට පුරුදු වන තෙක් සක්මන් සළ යුතුය. මෙහිදී මෙහෙති කිරීම ක්‍රමානු කූලව සකස් වීම සමඟ තමාගේ කය පුරදුවන බවත් සාපහල සිත් සමාදියට නැඹුරු ව බවත් යෝගාවචරයා අත්දකිනු ඇත.

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මිලඟ අවස්ථා වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදාගෙන සක්මන පුහුනු කළ යුතුය. ඒ මෙසේයි, පියවරක් එසවීම, යැවීම හා තැබීම යි. මේ අනුව “ඔසවනවා - යවනවා - තබනවා” වශයෙන් මෙහෙති කළ යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් මෙහෙති කරන අවස්ථා වැඩිමත් සමඟම පියවර වේගය අඩුවී කායික වශයෙන්ද තැන්පත් බවක් ඇතිවේ. සමාධිය දියුණු වේ.

මේ පියවරේදීත් නොකඩකොට මෙහෙති කරමින් තම කය පුරුදු කරගත් යෝගාවචරයා මිලඟ පියවර වශයෙන් අවස්ථා හතරකට මෙහෙති කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එම අවස්ථාව නම්, ඔසවනවා - යවනවා - හසුරුවනවා - තබනවා යනුවෙනි. මෙහි හසුරුවනවා යනු කණු කටු ආදියෙන් වැළැක්වීමට පය සුදුසු තැනකට යොමු කිරීමයි. මේ අවස්ථාව වන විට සක්මන් වේගය බොහෝ සේ අඩුවී යෑම ස්වභාවිකය.

සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම චිත්ත නතර වී සිටිගෙන, සිටීම මෙහෙති කළ යුතුය. හැරෙන විට දක්ෂිණාවර්ථව හැරෙන අතර පියවර මාරු කිරීම අනුව “ ඔසවනවා - තබනවා” යැයි කෙටියෙන් මෙහෙති කළ යුතුය.

ආපසු හැරී මඳ වේලාවක් සිටගෙන සිටීමත් සිටීම මෙහෙති කිරීමෙන් අනතුරුව අනෙක් කෙළවර දක්වා සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

වඩ වඩාත් සතියත් සමාධියත් ප්‍රකට වූ සිතට මෙලෙස තබන පියවරක් පාසා මෙහෙති කිරීමේදී තවත් අවස්ථාවක් සලකා බැලීමට තරම් පුරුදු වූ විට අවස්ථා පහකට මෙහෙති කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එහිදී “ ඔසවනවා - යවනවා - හසුරුවනවා - පහත් කරනවා. තබනවා” යනුවෙන් අවස්ථා වෙන්කොට සලකනු ලැබේ. මේ තරමටම සවිස්තරව මෙහෙති කිරීමේදී යම් හෙයකින් ආගන්තුක විතර්ක අනුව සිත බාහිරට ගියහොත් යෝගාවචරයාගේ ශරීරය සමබරතාව නැතිවී ඇද වැටෙන්නටද ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙතෙක් දුරට ඉතාමත් ඕනෑ කමින් උපයාගත් සමාධියට බාධා නොවන ලෙසටත් කායික වශයෙන් පුරුද්ද දියුණු වීමට උපකාර පිණිසත් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම සක්මනට යොදාලීම මෙහිදී වැදගත් වේ.

ඒ අනුව වට - පිට, ඇත - මෑත බැලීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කොට ශරීරයට සිත යෙදිය යුතුය. බාහිරයෙන් කෙතෙක් පැමිණ කටා කළත් ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මෙසේ කෙතෙක් පැමිණීම අනුව හෝ වෙන ශබ්දයක් ඇසීම අනුව හෝ සිත බාහිරයට ගියහොත් එහිදී සක්මන මැද වුවත් නතර විය යුතුය. නතරවී එම බාහිර ශබ්දය මෙහෙති කොට සිත සකස් වූ පසු විතැන සිට සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙසේ සක්මන් කරන විට සමහර විටෙක ඇස් වසා ගැනීමට තරම් සිතෙනු ඇති. එසේ ඇස් වසා ගැනීම විතරම් නුවණට හුරු නැත. එලිමහන් සක්මනේදී සමහර විටෙක කුඩා සත්තු එහා පැත්තෙන් මෙහා පැත්තට මාරු වීම ආදියේ යෙදෙත්. එමනිසා සාමාන්‍ය පෙනුමට සක්මනේ යෙදිය යුතුය. තමාගේ ක්‍රියාවට තදින් සිත යෙදිය යුතුය.

මෙලෙස මූලික අවස්ථාවන් සලකා බලමින් අවස්ථා පහකට අනුව සක්මන් කරන යෝගාවචර තෙම ව්‍යාපාරයක් ලෙස පසු අවසාන අවස්ථාව වශයෙන් එක් පියවරක් අවස්ථා හයකට බෙදා පුනුණුවීම ආරම්භ කළ යුතුය.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙම අවස්ථා හඳුන්වා දී ඇත්තේ උදධරණය, අභිභරණය, චිත්තරණය, වොස්සජනය, සන්ති කෙධපනය හා සන්තිරමන්තය වශයෙනි.

එම අවස්ථාවල් ඕසවනවා - යවනවා - හසුරුවනවා - පහත් කරනවා - තබනවා - තදකරනවා වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමට යොදාගනී. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පස වසවීම සඳහා, තදවූ පස තද කිරීමයි.

මෙසේ පරුදු කරන යෝගාවචරයා සක්මනේදී ලබාගනු ලබන සමාධිය ස්ථිරය. ශක්තියෙන් යුක්තය. එය නොකැඩෙන ආකාරයට පිළිපදිමින් එම සමාධියෙන්ම යුක්තව පර්යවක භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. සන්සුන් ගමනින් ගොස් පුරුදු ආසනයෙහි පරිච්ඡාදය බැඳ වාඩිවී කලින් විස්තර කරන්නට යෙදුණු ආකාරයට ආනාපාන සති නිමිත්තට සිත යෙදීම එහිදී පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමයයි.

මෙලෙස විස්තර වන්නේ ආනාපාන සතිය අනුව විපස්සනාව කරන්නාවූ විපස්සනා යානිකයාට උචිත ක්‍රමයයි. සමථ යානිකයාද ඒ ලෙසටම ප්‍රයෝජනය බලාපොරොත්තු විය යුතුය. ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමය වෙනස්ය. එනම් මූලික සුදානම් වීම වලින් පසුව තමාගේ ඉරියව්ව අනුව හෙවත් පියවර අනුව මනසිකාරය පවත්වනු වෙනුවට සමථ භාවනා කමටහනට සිත යොදාගෙන සක්මනේ යෙදිය යුතුය. එය මෙහි කමටහන හෝ බුද්ධානුස්සතිය හෝ විය හැක. සෑහෙන වේලාවක් සමථ අරමුණට අනුවම සිත යොදමින් සක්මන් කරන විට ඉහත විස්තර කළ ලෙසට කයෙහිත් සිතෙහිත්

තැන්පත් වීමක් සමාධිය දියුණු වීමක් යෝගාවචරයා විසින් අත්දකිනු ඇත. චලෙස උපයාගත් සමාධිය පරෙස්සමින් යුක්තව ආරක්ෂා කරමින්ම ආනාපාන නිමිත්තට සිත යොදා පර්යෙයක භාවනාවෙහි යෙදීම මෙහිලා භාවිතා වන ක්‍රමයයි.

සමහර යෝගාවචරයන්ට මේ සක්මන් භාවනාව පර්යෙයක භාවනාවටත් වඩා බොහෝ සේ සප්පාය බව පෙනීගොස් ඇත. අධික වීරිය ඇති යෝගාවචරයන් මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් විපුල ප්‍රයෝජනය සලසා ගන්නා සැටි ප්‍රකටය.

මෙලෙස මුලින් මුලින් සමාධිය වැඩීමට උපකාරයක් ලෙසට යෝගාවචරයා සක්මන ප්‍රයෝජනයට ගෙන එහි දක්ෂ භාවය දියුණු කරගත් පසු සාමාන්‍ය ගමනේදීත් සතිය පිහිටුවීම සඳහා විය උපයෝගී කර ගැනීමට උනන්දුවිය යුතුය. “ ඕසවනවා - තබනවා” වශයෙන් කෙටියෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථාව මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය. ආනාපාන සතිය වඩන යෝගාවචරයාට පමණක් නොව සියලුම යෝගාවචරයනට සුදුසු - ගැලපෙන ක්‍රමයකි, මේ සක්මන් භාවනාව.

පර්යෙයක භාවනාවටත් වඩා තමාට මෙම සක්මන් භාවනාව සප්පාය බව දැනේ නම් විබඳු යෝගාවචරයන් විසින් එහි වැඩි දියුණුවක් අපේක්ෂාවෙන් හේතු ප්‍රත්‍යයන් අනුව සිත යොදමින් සක්මන විස්තර සහිතව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් වැඩිදුර ප්‍රයෝජන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් මූලිකව වටහා ගත යුතු කරුණු මෙසේයි. එහිදී සඳහන් කරන්නට යෙදුණු “ඕසවනවා - තබනවා” ආදී අවස්ථාවන් පුද්ගලයකු විසින් කරන දේවල් නොවන බවත් ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් සිදුවන දේවල් බවත් සලකා ගත යුතුය.

එක් එක් අවස්ථාවක් සඳහා ධාතුන්ගේ ක්‍රියා පිළිවෙල වෙනස්ය. මේ නිසා අවස්ථා අනුව ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව අවබෝධය මෙහිලා මුලින් ලබාගත යුතුව ඇත. ඒ සඳහා පව්වය පරිග්ගහ ඤාණයේ දී ලබා ගත් දැනුම නැවත මතක් කර ගැනීම අවශ්‍යය.

“ඔසවනවා” හෙවත් “ච්ඡවීම” අවස්ථාවේදී තෝපෝ ධාතුව අධික වේ. වායෝ ධාතුව චියට අනුකූල වෙමින් ක්‍රියා කර කරයි. පඨවි ආපෝ ධාතුන්ගේ බලපෑම අඩුවේ. ඒ අනුව පය ච්ඡවේ.

“යවනවා” හෙවත් “යැවීම” අවස්ථාවේදී වායෝ ධාතු ක්‍රියා කාරිත්වය අධික වේ. තෝපෝ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය වායෝ ධාතුවට අනුකූල වේ. ආපෝ, පඨවි ධාතුන් අඩුවේ. “හසුරුවනවා” හෙවත් “හැසිරවීම” අවස්ථාවද “යවනවා” අවස්ථාවට සමානය. “පහත්කරනවා” හෙවත් “පහත් කිරීම” අවස්ථාවේදී පඨවි ධාතුන්ගේ අධික වීමත් ආපෝ ධාතු චියට අනුකූලව වීමත් සිදුවේ. වායෝ හා තෝපෝ ක්‍රියාව අඩුවේ. “තබනවා” හෙවත් “තැබීම” අවස්ථාවද “තද කරනවා” අවස්ථාවද ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අතින් “පහත් කරනවා” අවස්ථාවට සමානය.

ප්‍රථමයෙන් අවස්ථා හයකට අනුව නොකඩ කොට මෙනෙහි කරමින් පුහුණු කළ පසු තවදුරටත් සක්මන අනුවම විදුශීනාව දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා මෙලෙස හේතු - ප්‍රත්‍යන් සලකමින් සක්මනේදී මහසිකාරය පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස සවිස්තරව මහසිකාරය පැවැත්වීමේදී සක්මන මැදදී ද සිටගෙන සිටීමින්ම සිටගෙන සිටින ශරීර ඉරියව්ව අනුව සිත යෙදීමට කරුණු යෙදේ. ච්ඡේ අවශ්‍යතාව දැනෙන විට නතර වී තමාගේ මේ ශරීරය ධාතු කොටස් එකතු වීමෙන් කුණප කොටස් එකතු වීමෙන් පිළිවෙලින් සකස් වී ඇති බව සිතට නඟා ගත යුතුය.

මෙලෙස මහසිකාරය දිගේ ඉදිරියට යනවිට ආත්ම ධූන්තත්වය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂය පහසු වේ. විපස්සනාවට සිත සකස් වේ.

මේ අයුරුත් මහසිකාරය දියුණු වන විට තමා බාහිර ලෝකයෙන් අයින් වුවකු ලෙසට යෝගාවචරයාට කල්පනා වේ. මේඛව සලකා මුලින්ම වියට ගැලපෙන පරිදි තම සිත සකස් කර ගත යුතුය. යම් අවස්ථාවකදී තමා සක්මනේ සිටින විට බාහිර කෙනෙක් පැමිණෙන ද කටා කළද ඒවා හඳුනා ගැනීමට උනන්දු නොවිය යුතුය. දැකීමේදී “දකිනවා - දකිනවා” යැයිද ඇසීමේදී “ඇසෙනවා- ඇසෙනවා” යැයිද මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ අන්දමට සක්මන් භාවනාව කරන යෝගාවචරයා හිතරම අවධානය සක්මන් ක්‍රියාවටම යොදමින්, බාධකයන් ඉවත් කරලමින් දිගටම එහි යෙදිය යුතුය.

සක්මන බහුල වීමෙන් උද්ධවීවයටත් පර්යඛකය බහුල වීමෙන් කෝසප්පයටත් සිත වැටෙන බව යෝගාවචරයා දැන ගත යුතුය. එසේ දැනගෙන අවස්ථාවට උචිත වන ලෙසට ඉරියව් තොරා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. එසේ නොමැතිව අවිචාරවත්ව කටයුතු කිරීමෙන් විය මහසිකාරයට බාධාවක් විය හැකි බවත්, ආයාසකර විය හැකි බවත් සලකා ගත යුතුය.

සම්මසන ඤාණය,

නාම - රූප පරිච්ඡේද ඤාණය පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය යන වශයෙන් යෝගාවචරයා තම භාවනා මහසිකාරය පුහුණු කරමින් කටයුතු කළේ මේ සම්මසන ඤාණයට මඟ පාදා ගැනීම සඳහාය, විනෙයින් මේ ඤාණයන් ප්‍රගුන කිරීමෙන් ඤාත පරිඤ්ඤාව සම්පූර්ණ කළ මේ යෝගාවචරයාට මිලඟට ලැබෙන යුතු තීරණ පරිඤ්ඤාව සැලසෙන මේ සම්මසන ඤාණයට සිත නැංවීම පහසු වනු ඇත. තීරණ පරිඤ්ඤාව

නම් සංස්කාරයන් මෙහෙති කිරීමෙන්දී ලැබෙන තාක් නාම රූප ධර්මයන් අතිතයාදී වශයෙන් නුවණ යොදා සලකා බැලීමයි.

මෙහිදී මහසිකාරයට හසුකරගන්නා ධර්මයෝ නම්,

- 1 රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන පඤ්ච සකන්ධයෝය,
- 2 වක්ඛු ආදී ද්වාර සයෙහි රූපයෝය,
- 3 රූපාදී ආරම්භණ සයෙහි රූපයෝය,
- 4 විඤ්ඤාණ සයෙහි ධර්මයෝය,
- 5 ඵස්ස සයෙහි නාම - රූපයෝය,
- 6 වේදනා සයෙහි නාම ධර්මයෝ, යන මොවුහුය.

මේවා එකක් එකක් පාසා සම්මසනයට හසුකර ගැනීමේදී,

වක්ඛුවෙහි සියලු රූපයෝ බිඳී බිඳී ගෙවී ගෙවී යන හෙයින් අතිත්තයෝය. භය ජනක හෙයින් දුඃඛයෝය තමාගේ කැමැත්ත අනුව නොපවත්නා හෙයින් අනාත්මයෝය. යන පිළිවෙලින් මහසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

මේ සම්මසන ක්‍රමය මුලින් ඉගෙන ගන්නා යෝගාවචරයා එහි දියුණුවත් සමඟම අරමුණු වනතාක් නාම - රූප ධර්මයන් ඉහත දැක්වූ කොටස්වලට බහාලමින් තම මහසිකාරයට හසුකර ගනිමින් සම්මසනයෙහි දක්ෂ භාවය ලබා ගත යුතුය.

මෙලෙස අරමුණක් අත නොහැර දිගින් දිගට මෙහෙති කිරීමේදී ඇතැම්වන්ගේ සිතට සංස්කාරයන්ගේ පොදු ලක්ෂණය වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය වැටහෙන්නට පටන් ගනී. යෝගාවචරයා තමාට අරමුණු පිරිසිදුවත් වෙන් වෙන් වත් වැටහෙන බව ප්‍රකාශ කරනු ඇත. එමෙන්ම තමාගේ භාවනාව ගැන, හිස අත්

කකුල් ආදිය ගැස්සීම් ඇති වන බවත් එය ගැස්සෙනවා - ගැස්සෙනවා යැයි මෙතෙහි කිරීමේදී හිස කරකැවීගෙන ගොස් මත් වුනාක් මෙන් දැනෙන බවත් එයද මෙතෙහි කිරීමේදී හැති වන බවත් කියනු ඇති.

මෙලෙස ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට වීමත් සමගම අරමුණු වල ඇතිවීමත් හැතිවීමත් යන දෙක වෙන් වෙන්ව භාවනා සිතට වැටහෙන්නට පටන් ගනී ඒ අනුව නෙතෙම උදයබ්බානුපස්සනාව ආදී මතු මතු අනුපස්සනාවන්ද සපුරා ගනී.

දෙවන සම්මසන ක්‍රමය:-

මෙසේත් සපුරා ගත නුහුණු යෝගාවචරයන් විසින් පඤ්චස්කන්ධය ස්ථාන විකොළසක බහාලමින් අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන් වෙ වෙනම මෙතෙහි කළ යුතු වේ.

ඒ මෙසේයි,

- 1 අතීත වූ වම් තාක් රූපයෝ වූවානු නම්, ඔවුහු සියල්ලම වතීමානයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී ගියහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
- 2 වතීමාන වූ රූපයෝද අනාගතයට නොගොස් එහි එහිම ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
- 3 අනාගත රූපයෝ ද වතීමානයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මී ළඟට ඉහත දැක්වූ ආකාරයටම අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධයන් අනුවද ලක්ෂණ සැලකීම කළ යුතුවේ.

එසේම,

- 4 අප්‍රකට්‍යවික රූපයේ
- 5 බාහිර රූපයේ
- 6 ඕලාරික රූපයේ
- 7 සුබ්‍රම රූපයේ
- 8 හිත රූපයේ
- 9 පණිත රූපයේ
- 10 දුර රූපයේ
- 11 සමීප රූපයේ

යන අවස්ථා අට අනුවද ත්‍රිලක්‍ෂණය සලකමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමට පුහුණු කිරීම පහත දැක්වෙන වාක්‍යයන් යොදා ගනිමින් කරන්න. එනම්,

අප්‍රකට්‍යවික රූපයේ බාහිර තත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙහි අනිච්චා, දුක්ඛා අනත්තා.

අප්‍රකට්‍යවික වේදනාවෝ ද බාහිර තත්වයට නොපැමිණ
 ,,.....අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
 අප්‍රකට්‍යවික සඤ්ඤාවෝද බාහිර තත්වයට නොපැමිණ
 ,,.....අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
 අප්‍රකට්‍යවික සංඛාරයෝද
 ,,.....අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
 අප්‍රකට්‍යවික විඤ්ඤාණයෝද බාහිර බවට නොපැමිණ එහි
 එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී යෙහි අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මේ ආකාරයෙන් මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාගේ චිත්ත වීථිය දියුණු වේ. ඔහුට තමා පිළිබඳ අත්, පා, කඳ, හිස ආදී කොටස් ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන සැටි දැනෙයි. බාහිර කොටස් ද ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන සැටි දැනෙයි. බාහිර කොටස් ද ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන සැටි දැනෙයි.

ඒ සමගම දුඛ ලක්ෂණයද පීඩා ස්වභාවය ද දැනෙන්නට පටන් ගනී විසේම මේ ස්වභාවය නවත්වාලන්නට නොහැකි බව අනුව අනාත්ම ලක්ෂණය වැටහෙන්නට පටන් ගනී.

යෝගාවචර අත්දැකීම් අනුව ඔහුට වැටහෙන ආකාර අනුව මේ අවස්ථාවේදී හමුවන නානා විධි අරමුණු ඇසුරින් මෙතෙහි කරගෙන යාමේදී ඇතැම් විටකදී ඒ අරමුණු නැති වී යාම හිසා අහිත්‍ය භාවය ප්‍රකටව වැටහෙන බවත්, ඇතැම් විටක ඇතිවන නැතිවන බව දැනීම අනුවච්ඡි දුක් බව සංස්කාරයන්ගේ අමිහිරිතාව සුද්ධව දැනෙන බවත් විස්තර විස්තර කරනු ඇති. වැඩි දුරටත්, ඇතැම් අවස්ථාවලදී තමන් කැමති පරිදි කිසි දෙයක් සිදු නොවන බවත්, සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය පරිදි ඇතිවී නැතිවී යන බවත් සත්වයකු පුද්ගලයකු නැතැයි. වැටහෙන බවත් ප්‍රකාශ කෙරේ. මෙසේ ඔහුට සිත යොදන යොදන දේ අහිත්‍ය වශයෙන්ද දුඛ වශයෙන්ද අනාත්ම වශයෙන්ද වැටහෙන්නට වේ. ඔහුගේ දැනීම් සම්භාරයේ ලොකු වෙනසක් දැනෙන්නට පටන් ගනී.

තුන් වන සම්මසන ක්‍රමය:

සමහර පුද්ගලයනට ඉහත දැක්වුණු ක්‍රමයෙහුත් සම්පූර්ණ ත්‍රිලක්ෂණය පහළ කර ගැනීමට දැනීම් ශක්තිය මදි වේ. ඔවුන් විසින් පසුබට නොවී මේ තුන්වන ක්‍රමයට සිත යෙදිය යුතුවේ.

ඒ මෙසේයි,

තමා ඉහත ඤාණමය පරිචය ලැබූ පරිදි වකඩුද්වාර ආදී ද්වාර සයෙහි රූපයන් නුවණින් සලකා “මේ ද්වාර සයෙහි ඇතිතාක් සියලු රූපයෝ එහි එහිම ගෙව්ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් ද්වාරයකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.”

- 2 රූපාදී ආරම්භණසයෙහි ඇති තාක් සියලු රූපයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
- 3 වක්ඛු විඤ්ඤාණාදී විඤ්ඤාණ සයෙහි ඇති තාක් සියලු නාම ධර්මයෝ එහි එහිම ක්ෂණයක් පාසා ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
- 4 වක්ඛු සමච්චාසාදී ඵස්ස සයෙහි ඇතිතාක් සියලු නාම - රූප ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
- 5 වක්ඛු සම්ඵසසජ වේදනාදී සයේ ඇති තාක් නාම ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මෙසේ මේ මනසිකාර ක්‍රමය ක්‍රියාවේ යෙදවීමේදී මැනවින් සම්මස්සන ඤාණය සම්පූර්ණ වනු - පිරෙනු ඇත. සම්මසනය පිරීම නම් සම්මසනයට සිත යොදන ධර්ම අතරින් උදය - වය දෙක මැනවින් ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගැනීමයි. ඒ අනුව යෝගාවචරයා මෙසේ කියනු ඇති.

“අප්‍රකට අරමුණු, දුර්විභව ගමන් කරන අවස්ථාවකදී මෙන් වේගයෙන් ඇති වී යන ඛව හා අවටින් විදුලියක් මෙන් යම් යම් අරමුණු පෙනෙන ඛවත් ශරීරයෙහි මාංශ පේශි සෙලවෙන ඛවත් පිහිබිඳු වැගිරෙන්නාක් මෙන් දැනීම් ආදියත් නිතර හමුවන ඛවත් ඒ සියල්ලත් හරියටම මෙනෙහි කරගෙන යන ඛවත්ය. එමෙන්ම වේදනාද යම් යම් අවස්ථාවලදී හටගනී. එයද එවිටම මෙනෙහි කිරීමෙන් ඉලක්කයට ලක් වුවාක් මෙන් සිතත් අරමුණත් හරියට ක්‍රියා කරයි”.

අතැමුන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී ඉප්පිය ධර්මයෝ තියුණු නොවෙත්. සිත යොදනු ලබන සංස්කාර ධර්ම තුළට සිත කාවැදීම නැත. එහෙයින් ඒවා ප්‍රකට වෙන්නට ඉඩ නැත. අන් ඉප්පියයෝ ද දියුණු නැත. එහෙයින් සම්මසනය සපුරා ලීමට නොහැකි වේ.

මෙබඳු යෝගාවචරයන් විසින් තමන්ගේ ඉප්පියන් තියුණු බවට පත් කර ගත යුතුය. ඉප්පියයන් තියුණු කිරීමේ ක්‍රම නවයක් දක්වන ලදී. ඒ මෙසේයි,

නවනාකාරයෙහි ඉප්පියාහි තිකඩාහි නවන්ති

- 1 උප්පන්නුප්පන්නානං සංඛාරානං බයමේව පස්සති.
- 2 තත්ථව සක්කච්ච කිරියාය සම්පාදෙති
- 3 සාතච්ච කිරියාය සම්පාදෙති
- 4 සප්පාය කිරියාය සම්පාදෙති
- 5 සමාධිස්ස ච නිමිත්ත ග්ගාහි හොති
- 6 බොජ්ඣන්දියානංව අනුප්පවත්තනතාය.
- 7 කායෙව ජීවිතෙව අනපෙකඛතං උපට්ඨාපේති
- 8 තත්ථව අභිභූය්‍යනෙකඛමෙමන.
- 9 අනතරාව අබ්බොසානෙනා ති යනු ඒ යනු ඒ ක්‍රම නවයයි. මෙහි යෙදෙන වැඩ පිළිවෙල මෙසේයි,

යෝගාවචරයා සංස්කාරයන් අරමුණු කරගෙන විදුශීනාව පවත්වාගෙන යයි. ඒ විදුශීනාවේදී නමුච්චි උපදනා තාක් නාම - රූප ධර්මයන්ගෙන් උපදනාකාරය නුවණින් සලකා, එය සිතින් මුදා හැර එහි ගෙවීම බිඳී යෑම නුවණින් බලයි. මෙසේ නැවත නැවතත් සංස්කාරයන්ගේ ඉප්පීම ගෙවීයෑම බිඳීම සලකා මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රඥා ඉප්පිය ක්‍රමයෙන් තියුණු වෙයි. සුර වෙයි. සෙසු සද්ධාදී ඉප්පියයෝ ද එසේම තියුණු වෙති. සුර වෙති. මේ එක් ක්‍රමයකි. තම අත්දැකීම් අනුව

“හමුවන තාක් නොයෙක් අරමුණු මෙහෙහි කරගෙන යන නමුත් ඒ එක එක අරමුණු මෙහෙහි කරන්නේ නමුත් සම්පූර්ණයෙන් ඒ අරමුණු නැතිවී නොයන බවත් නැවත නැවතත් වෙන වෙන අරමුණු පැමිණෙන බවත් ”

එසේ නොමැතිනම් “වන වහා මෙහෙහි කරන අරමුණු නැතිවී, හොඳ ගති ඇතිවී ආභාපානය වෙත් වෙත් ව වැටහී යාම නිසා මෙහෙහි කිරීම දුෂ්කර වන බවත්” පවසන යෝගාවචරයන් මෙලෙස උපන් සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂයවීම හුවණින් සැලකීමට පුරුදු වීමෙන් ඉපදියයන් තියුණු භාවයට පත් කළ යුතු වේ.

මේ උප්පත්තූප්පන්නාං සංඛාරානං බයමෙව පස්සති යනුවෙන් දැක්වූ පළමු ආකාරයයි.

2 ඒ සංස්කාරයන් පිළිබඳ ක්ෂය දැක්විය තුළම විදුණා ඥානය පවත්නා පරිදි ආදරය උපදවා සකස් කොට මනසිකාරය පවත්වයි.

හොඳ යැයි කියා හෝ ආශ්චර්යයැයි කියා හෝ අමාරය, දුෂ්කරය කියා හෝ සිත සිතා නොසිට ඒ හැම දෙයක්ම මෙහෙහි කළ යුතු බව මෙහි අදහසයි.

3 විදුණා ඥානය පිළිබඳ ක්ෂය දැක්විය කඩ නොවී පවත්නා පරිදි සතතාභ්‍යාසය - නිතර පුහුණු කිරීම පවත්වා ලීමයි කඩ නොකොට පුහුණු කිරීම. හෙවත් දිගමට මෙහෙහි කිරීම මෙහි කියැවෙන අවවාදයයි

4 විදුණා ඥාන පරම්පරාව සප්පාය සේවනයෙහි රැකෙන සේ පවත්නා ලීමයි (ආවාසාදී සප්පාය කරුණු සත ප්‍රසිද්ධ ය).

5 මුලින් විදුහිනා සමාධිය පහළ කරගත් නිමිත්ත නැවත නැවතත් පහළ කර ගැනීමයි.

මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී හොඳ යැයි සිතමින් හියමින් මෙහෙති කරගෙන ගියද, ආනාපානය ක්‍රමයෙන් සියුම් වේගෙන යෑම අනුව කල්පනාවට භාජන වීම්, මේ කුමක් වේගෙන යන්නේ දැයි කල්පනා කාරී ස්වභාවයට පත්වීම්, සිත වංචල භාවයට පත්වීම් ආදිය පිළිබඳව පැමිණිලි කරන්නාවූ යෝගාවචරයන් මේ දැක්වූ පරිදි පළමු නිමිත්ත නැවත උපයෝගී කර ගනිමින් සිත අලුත් කරගත යුතු.

6 බොජ්ඣංගය ධර්මයන් නිසි පරිදි යොදා ගැනීම. භාවනා සිත ලිහ නම් පීති, විරිය, ධර්ම විවය යන බොජ්ඣංගය ද උදධිත හෙවත් වඤ්චල නම් පස්සදධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංගය ද වැඩීම කළ යුතුය. මේ සප්පාය ක්‍රමයයි.

7 තමාගේ කයෙහි ද ජීවිතයෙහි ද නිරපේක්ෂ වීම.

අසුවී භාවයෙන් තමාගේ කය පිටත අවිඤ්ඤාණක කුණාපයක් සේද ජීවිතය, පීඩා ගෙන දෙන්නාවූ සතුරකු, අභිතාවහ පස මිතුරකු සේද සලකා කය පිළිබඳව දැඩි ඇල්ම තුරන් කිරීම මෙහි අදහසයි.

8 ඒ කාය ජීවිත නිරපේක්ෂ වීමෙන් සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු බවට පැමිණවීමෙන් උපක්‍රමයෙන් දුක් විදියෙන් මැඩගෙන භාවනාව සම්පාදනය කිරීම.

9 අදහස් කළ උතුම් අරිය මුදුන්පත් වීමට කලින් අතරකදී නොනැවැත්වීම.

මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රියන් තියුණු බවට පත් කර ගනිමින් ඉදිරියට ගමන් කරන යෝග්‍යවචරයා සම්මසනයේ අඩු පාඩු ඇතොත් චත්තාලීසාකාර සම්මසන ක්‍රමය යොදා ගනිමින් ඵය සම්පූර්ණ කරගත යුතුය.

චත්තලීසාකාර අනුපස්සනාව

යෝග්‍යවචරයා පඤ්ච ස්කන්ධයන් පිළිබඳ මේ සම්මසනයේ ස්තීර භාවය සඳහා පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි දක්වන ලද "පඤ්ච ක්ඛිනෙධි අනිච්චාතො පස්සනො අනුලෝමිකං ඛනතිං පටිලහති. පඤ්චන්තං ඛංඛානං නිරෝධො නිච්චං නිබ්බානන්ති පස්සනො සම්මත්ත නියාමං චොක්කමති." යනාදී ලෙසට සම සතිලිස් ආකාරයෙන් සම්මසනය පවත්වයි.

ත්‍රිලක්ෂණය සවිස්තරව සලකා බලන තවත් ක්‍රියාවක් මේ වනිදී,

අනිත්‍ය ලක්ෂණය දස ආකාරයකට ද,
දුඃඛ ලක්ෂණය විසිපස් ආකාරයකට ද,
අනාත්ම ලක්ෂණය පස් ආකාරයකට ද සලකා බලමින්
අනුපස්සනාව පතුරුවනු ලැබේ.

දසාකාර අනිත්‍යානුපස්සනාව

සැලකීමේ දී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ චක වකක්

- 1 අනිච්චතො - ඉපිද, බිඳෙන, නැසෙන හෙයින් අනිත්‍යය
- 2 පලෝකතො- ජරා මරණයෙන් පළුදු වන නිසා අනිත්‍යය
- 3 චලතො - ව්‍යාධි මරණාදියෙන් - කම්පිත වන නිසා අනිත්‍යය.

- 4 පහඹුතො- බ්ලෙන පඵදුවන හෙයින් අනිත්තය.
- 5 අද්ධුවතො - සදාකල්හිම නොපවත්නා බැවින් අනිත්තය.
- 6 විපරිණාමතෝ - නානා දුක් වලට පෙරළෙන හෙයින් අනිත්තය.
- 7 අසාරතො - වටිනා හරයක් නැති බැවින් අනිත්තය.
- 8 විතවතො - උසස් ගතියකට නොයන හෙයින් අනිත්තය
- 9 සංඛතො - තෘෂ්ණාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් හටගත් බැවින් අනිත්තය.
- 10 මරණ ධම්මතො - නැසෙන මැරෙන ස්වභාව ඇති හෙයින් අනිත්තය.

පස් විසි ආකාර දුක්ඛානුපස්සනාව.

ස්කන්ධ පඤ්චකය එක එකක් වශයෙන් ගෙන පහත දැක්වෙන ආකාර විසි පහට බහා ලමින් සම්මසනය පැවැත්වීම මෙහි පිළිවෙළයි.

- 1 දුක්ඛතො - සාපිපාසාදියෙන් හා මැසි මදුරු ආදීන්ගෙන් පීඩා ඇති බැවින් දුකය.
- 2 රෝගතො - බෙහෙත් පිළියම් කල යුතු කාස ස්වාස ආදී ලෙඩක් වැනි නිසා දුකය.
- 3 ගණ්ඛතෝ - පුයා වැගිරෙන ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන හෙයින්,
- 4 සල්ලතො - කය ඇතුළත හැනී නිතර දුක් දෙන හුලක් වැනි හෙයින්,
- 5 අඝතො - නොයෙක් ආකාර අනර්ථ උපදවන සතුරකු වැනි හෙයින්,
- 6 ආබාධතො - බොහෝ ආයාසයෙන් සාත්තු සප්පායම් කළ යුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින්,
- 7 ඊතිතො - නපුරට හෙලන හදිසියෙන් පැමිණි සතුරකු වැනි හෙයින්,

- 8 උපද්දවතො- නිතර උවදුරු පමුණුවන කරදරකාරයකු වැනි හෙයින්,
- 9 භයතො - භය උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,
- 10 උපසග්ගතෝ- නොයෙක් උපදව උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,
- 11 අත්තාණතෝ- නැතිවී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර බැවින්,
- 12 අලෙණතො - සැපවන සේ සඟවා තැබීමට දුෂ්කර හෙයින්.
- 13 අසරණතො- ජරා, ව්‍යාධි දුක් වළකා ලිමට අනෙකෙකුගේ පිහිටක් නැති බැවින්,
- 14 ආදීනවතෝ- දාහ, පිපාසාදී දෝෂ බහුල බැවින්,
- 15 අස මූලතො- නපුරට ප්‍රධාන කාරණය වැනි හෙයින්,
- 16 වධකතො - බොහෝ වධ දිදී මරණ මරුවෙකු වැනි හෙයින්,
- 17 සාසවතො - දුගඳ හමන, පල් වී කාඩි වී ගිය දෙයක් වැනි හෙයින්,
- 18 මාරාමිසතො- මාරයාගේ රසවක් ගොදුරක් වැනි හෙයින්,
- 19 ජාති ධම්මතො- පඤ්ච ගතියෙහි ඉපදීම ස්වභාවය කොට ඇති බැවින්,
- 20 ජරා ධම්මතො- ජරාව යැයි කියන ලද දිරිමි ස්වභාව ඇති බැවින්,
- 21 ව්‍යාධි ධම්මතො- ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන හෙයින්,
- 22 සෝක ධම්මතො- ලේ මස් වියලවන ගින්නක් වැනි නිසා
- 23 පරිද්දේව ධම්මතො- නොයෙක් ආකාරයෙන් හඬවන ස්වභාව ඇති හෙයින්,
- 24 උපායාස ධම්මතො- දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන හෙයින්,
- 25 සංකිලේස ධම්මතො- කිසි ලෙසකින්ද පිරිසිදු නොකළ හැකි හෙයින්,

පස් ආකාර වූ අනත්තානුපස්සනාව.

අනාත්ම ලක්ෂණය මතුවන සේ පඤ්චද්ධන්ධය ගැන මෙතෙහි කීරීම මෙහි අදහසයි. එහිදී,

- 1 අනත්තතො- කිසිවෙකුගේ අධිපති බවක් නැති නිසා අනාත්මයි
- 2 පරතො - කී කළ දෙයට අවනත නොවන අනෙකකු වැනි නිසා අනාත්මයි.
- 3 ඊත්තතො - කෙසෙල් කඳක් සේ ගතයුතු හරයක් නැති නිසා,
- 4 තුවජතො - නිත්‍යවූ, සුභ වූ, සැපවත් වූ ආත්මයක් නැති නිසා,
- 5 සුඤ්ඤතො- ධාතු සමූහයක්, රූප සමූහයක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති නිසා වශයෙන් ආකාර පහකට අනුව සම්මසනය පතුරුවනු ලබේ.

මෙහිදී යෝගාවචර පින්වතා නා නා විධ ක්‍රම ඇසුරින් පැවැත්වූ සම්මසන ඤාණ බලයෙන් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් පිළිබඳව අවබෝධය ඉතා උසස් තත්වයකට පත් කර ගෙන සිටී. එහෙයින් ත්‍රිලක්ෂණ පරිචයේ මාර්ගයෙන් ඔහුට සම්මසන විධිය මැනවින් ප්‍රගුණ භාවයට පත්ව ඇත. මේ තත්වයට පත් යෝගාවචරයා මෙබඳු අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා ඇත. “ මෙතෙහි කීරීමක් පාසා නැති වන බවත් දුක් බවත් අනාත්ම යැයි සිතෙන බවත් සිත පසුපස වලවා ගොස් නැතිවන බවත්, තව දුරටත්, පෙරදීත් නොදැනීම නිසා මේ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව මම නොවන බව, මගේ නොවන බව තිබුණේ ය. පසුවටත් සංස්කාර ධර්මයේ අනිත්‍යම වන්නාහ, දුක්ම වන්නාහ, අනාත්ම, වන්නාහ, මගේත් නොවන්නාහ යි මෙතෙහි කරගෙන යාමේදී වැටහෙන බවත් අවබෝධ වන බවත්” කියයි

උදයබ්බය ඤාණය

දැන් යෝගාවචරයා කීප ආකාරයකින් සම්මසනය පැවැත්වීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණයන් පිළිබඳව තහවුරු අවබෝධයක් ලබාගෙන ඇත. “තහවුරු අවබෝධයක්” යන්නෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණයන් පිළිබඳව පුලුල් අවබෝධයයි. මෙහිදී ඔහුගේ මනසට හමුවන තාක් නාමරූප අරමුණු ප්‍රකට වී යයි. මේ ප්‍රකට වීමේදී ඔහුට වතීමාන වශයෙන් උත්පාදය දැනෙයි. ඉක්බිති වන වෙනස් වීම නම් වූ විපරිණාමයද දැනෙයි. ප්‍රකටව වතීමානව දැනීම සිදු වෙයි. මෙය සම්මසන ඤාණයේ උපරිම දියුණුවයි. එය උදයබ්බය ඤාණයේ ආරම්භයට තුඩු දෙන ප්‍රකට වීමක් බව සලකා ගත යුතුය.

පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ ඤාණ මානිකාවේ සඳහන් වනුයේ “පච්චුප්පාන්නානං ධම්මානං විපරිමානුපස්සනෙ පඤ්ඤා උදයබ්බායේ ඤාණං” යනුවෙනි. වතීමානටය හමුවන තාක් සංස්කාර කොටස් පිළිබඳව ඇති වීම හා විපරිණාමය නම් වූ බිඳී යාම ගැන නුවණ යොදාලීම උදයබ්බය ඤාණයයි, යන්න මෙහි තේරුමයි.

“උදය - වය” යන මේ ශබ්ද දෙකෙහි තේරුම තත්වයක් ලැබීම අනුව උඩට පැමිණීම හා එහි වෙනස් වීම යනුයි. එය අතීතයේදීත් ලැබිය හැකිය. වතීමානයේ හා අනාගතයේත් එය හැකිය. මෙහිදී අදහස් කරන්නේ වතීමාන උදය වය දෙකයි.

සද්ධාදී ඉප්පියයන් තියුණු වීමෙන් දක්ෂ යෝගාවචරයාගේ සිත වේගයෙන් මෙතෙහි කිරීමට හුරු වී ඇති නිසා අරමුණු වල උත්පාදයම දකී. එහි විස්තර - වනම් උත්පාදය අනුව එන “ධීති” අවස්ථාව හා එහි හේතු ප්‍රත්‍යය - බැලීමට පමා නොවී, උත්පාදය හා බිඳීම මෙතෙහි කරයි. කතට ඇහෙන ශබ්ද, නැහැයට දැනෙන ගන්ධ ආදී ලෙසට

සෑම නාම - රූප ධර්මයකම උත්පාදයත් නංගයත් සලකා තේරුම් ගනී.

ආර්ථික වේදනා ආදී මෙතෙක් මෙතෙහි කිරීම තුළින් තේරුම් කර ගත යුතුව තිබූ දේවල් ඉඳිටම මෙන් සිදු වේ. මෙතෙහි කිරීමේ වේගවත් කමත් දූෂණ කමත් නිසා ලැබෙන ලාභයක් මෙය.

මෙලෙස උදය වය දෙක අතරක් නොතබා මෙතෙහි කළ හැකි වීම උදයබ්බය ඤාණයේ චක්තරා දියුණු තත්වයකි. මේ හැකියාව අනුව යෝගාවචරයාට ඉදිරියට මනසිකාරය දියුණු කිරීමේ ධෛර්යය ලැබේ. එහෙත් විශේෂයෙකි.

සම්මසන අවස්ථාව සම්පූර්ණ කළත් තවමත් නිසි ආකාරයෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම දෙක ප්‍රකට ලෙසට නොදකින අවස්ථාවක් ද ඇකැමෙකුට හමු වීමට ඉඩ ඇත. එබඳු යෝගාවචරයන් විසින් පහත සඳහන් මනසිකාර ක්‍රමයට සිත යෙදීමෙන් ඒ සඳහා උනන්දුවිය යුතුය. ඒ මෙසේයි:-

වතීම්මාන වශයෙන් පහළ වන තාක් රූපාරම්මණ, ශබ්දාරම්මණ, ගන්ධාරම්මණ, රසාරම්මණ, සහ ඵොට්ඨබ්බාරම්මණ යන මේ ආරම්මණයන් අතරින් කුමක් හෝ එක එකක් පාසා පහළ වී නැති වී යන ආකාරය නුවණින් සලකමින් "මේ නාම - රූප ධර්ම යම් තැනක තිබී මතු වී එනවා නොවේ. එසේම බිඳී බිඳී යන නාම - රූප ධර්මයේ වෙන තැනක තැම්පත් වනවාත් නොවේ වීණා හඬක් වැනිය. ධර්ම සමූහය ප්‍රත්‍ය හේතුවෙන් ඇති වෙයි. ප්‍රත්‍ය නොලැබී යාමෙන් විපරිණාමයට පත් වේ." යනුවෙනි.

“ඇතිවීම් නැතිවීම්” දෙක දැකීමේ ඝෞර්වයට බැස ගැනීමට මේ මනසිකාර ක්‍රමය හොඳ අඩි තාලමක් සකස් කර දෙයි.

එක විල්ලේම උදය වය දෙක දැකීමේ අවස්ථාව සලසා ගත නුහුණු, ඉහත සඳහන් ලෙසට උනන්දුවන යෝගාවචරයන් විසින් ක්‍රමානුකූල මනසිකාර ක්‍රමයකින් වයට පිවිසීමට සූදානම් විය යුතුය. මෙලෙස උත්සාහවත් වන යෝගාවචරයා සම පනස් ආකාර උදය - වය දැකීම් ක්‍රමය මෙහිලා ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය.

සම පනස් ආකාර උදය - වය දැකීම් ක්‍රමය මෙසේය,

මෙහිදී පඤ්ච සක්‍යධියන් වෙත වෙතම සමුදය වශයෙන්ද නිරෝධ වශයෙන්ද ආකාර පහකට අනුව සලකා බලනු ලැබේ. ප්‍රථමයෙන් සමුදය වශයෙන් සලකන ආකාරයට සිත යොදමු.

රූපස්කන්ධ සමුදය වශයෙන්:-

- 1 අවිජ්ජා සමුදයා රූප සමුදයෝති පච්චය සමුදයටේධන රූපස්කන්ධස්ස උදයං පස්සති.
- 2 තණ්හා සමුදයා රූප සමුදයෝති පච්චය සමුදයටේධන රූපස්කන්ධස්ස උදයං පස්සති.
- 3 කම්ම සමුදයා රූප සමුදයෝති පච්චය සමුදයටේධන.....
- 4 ආහාර සමුදයා රූප සමුදයෝති පච්චය සමුදයටේධන.....
- 5 නිබ්බත්ත ලක්ඛණං පස්සනොපි රූපස්කන්ධස්ස උදයං පස්සති.

යනුවෙන් පෙනවා දී ඇති පරිදි අවිද්‍යාවත්, තෘෂ්ණාවත්, කර්මයත් ආහාරයත් යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන රූපයාගේ ඉපදීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින්

රජපක්ෂන්ධියාගේ උදය දැකී, යන ලෙසට අර්ථය තේරුම් ගෙන මහසිකාරයට නැංවිය යුතුය.

වඩා ප්‍රකට වූ රජපයාගේ සමුදය හෙවත් හටගැනීම මෙසේ තේරුම් සහිතව මහසිකාරයට සම්බන්ධ කරගත් පසු වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ තුන සමුදය වශයෙන් සැලකීමට පුරුදු කළ යුතුය. ඒ මෙසෙයි:-

- 1 අවිජ්ජා සමුදයා වේදනා සමුදයෝති.....
 අවිජ්ජා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයෝති.....
 අවිජ්ජා සමුදයා සංඛාර සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන රජපක්ෂන්ධිස්ස උදයං පස්සති.

- 2 තණ්හා සමුදයා වේදනා සමුදයෝති.....
 තණ්හා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයෝති.....
 තණ්හා සමුදයා සංඛාර සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන රජපක්ෂන්ධිස්ස උදයං පස්සති.

- 3 කම්ම සමුදයා වේදනා සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන වේදනකම්මන්ධිස්ස උදයං පස්සති.
 කම්ම සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන සඤ්ඤාකම්මන්ධිස්ස උදයං පස්සති.
 කම්ම සමුදයා සංඛාර සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන සංඛාරකම්මන්ධිස්ස උදයං පස්සති.

- 4 ඵස්ස සමුදයා වේදනා සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන වේදනාඵස්සන්ධිස්ස උදයං පස්සති.
 ඵස්ස සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන සඤ්ඤාඵස්සන්ධිස්ස උදයං පස්සති.
 ඵස්ස සමුදයා සංඛාර සමුදයෝති පච්චය සමුදයටෙධන සංඛාරඵස්සන්ධිස්ස උදයං පස්සති.

5 නිබ්බාන්ති ලකඛණං පස්සනෙතාපි වේදනාකඛනධස්ස උදයං පස්සති.

නිබ්බාන්ති ලකඛණං පස්සනෙතාපි සඤ්ඤාකඛනධස්ස උදයං පස්සති.

නිබ්බන්ති ලකඛණං පස්සනෙතාපි සංඛාරකඛනධස්ස උදයං පස්සති.

රූපස්කන්ධයෙහි ලා සැලකූ ආකාරයටම මෙහිදී අවිජ්ජාව තණ්හාව කර්මය හා ස්පඨිය යන මේවා ප්‍රත්‍ය කරගෙන වේදනා, සඤ්ඤා සංඛාර යන මේවායේ ඉපදීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින් ඒ එක් එක් සකභධයාගේ උත්පාදය දකී

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණ සකභධයාගේ සමුදය සැලකීමේදී අවිජ්ජා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයෝති.....

තණ්හා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයෝති.....

කම්ම සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයෝති.....

නාම - රූප සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයෝති

නිබ්බාන්ති ලකඛණං පස්සනෙතාපි විඤ්ඤාණකඛනධස්ස උදයං පස්සති.

අවිජ්ජාව තණ්හාව, කර්මය , ස්පඨිය යන මේවා ප්‍රත්‍ය කරගෙන විඤ්ඤාණයාගේ උත්පත්තිය වේයැයි ප්‍රත්‍ය උපන් බැවින් විඤ්ඤාණස්කභධයාගේ උත්පාදය දකී. කෂණ වශයෙන් උත්පාද ලක්ෂණය දක්නේ ද විඤ්ඤාණ සකභධයාගේ ඉපදීම දකී.

මෙසේ එක් එක් සකන්ධයාගේ ප්‍රත්‍යය වෙන් වෙන්ව සලකමින් උත්පාදය විපස්සනාවට හසුකර ගන්නේ ඒවායේ සමුදය ප්‍රකට කර ගැනීමටයි. "පුබ්බාපරවසෙන සම්බන්ධාති, පචතති සන්තති" වි.ම.ටී. 2 80. යන ලෙසට දැක්වෙන පරිදි

පුළු අපර වශයෙන් ඇති සම්බන්දයේ පැවැත්ම නම්වූ සන්තතිය වශයෙන් වැටහෙන සමුදය අවස්ථාව විපස්සනාව දියුණුවත්ම ක්ෂණ වශයෙන් වැටහී යන බව යෝගාවචරයා අත් දකිනු ඇත. ක්ෂණ වශයෙන් වැටහෙන අවස්ථාව ඉතාමත් වේගවත් අවස්ථාවක් වන අතර සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද ඒ අනුව දියුණු වන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇති.

වඩා ප්‍රකට වූ සමුදය පක්ෂය තේරුම්ගත් යෝගාවචරයා විසින් මීලඟට සිත යෙදිය යුත්තේ නිරෝධය හෙවත් වය පක්ෂයටයි. එහි ප්‍රථමයෙන් රූපස්කන්ධය සැලකීමේදී:-

අවිජ්ජා නිරොධා රූප නිරෝධොති පච්චය නිරෝධටෙධන
රූපකඛන්ධස්සවයං පස්සති
තණ්හා නිරොධා රූප නිරෝධොති පච්චය නිරෝධටෙධන
රූපකඛන්ධස්සවයං පස්සති
කම්ම නිරොධා රූප නිරෝධොති පච්චය නිරෝධටෙධන
රූපකඛන්ධස්සවයං පස්සති
ආහාර නිරොධා රූප නිරෝධොති පච්චය නිරෝධටෙධන
රූපකඛන්ධස්සවයං පස්සති
විපරිනාමලකඛණං පස්සනෙතාපි රූපකඛන්ධස්ස වයං පස්සති

යන මෙහි අදහස මෙසේය:-

අවිද්‍යාවත් තෘෂ්ණාවත් කර්මත් ආහාරයත් යන මොවුන්ගේ නිරෝධ වීමෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නිරෝධය වේනුයි ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධ වීමෙන් රූපස්කන්ධයාගේ වය හෙවත් නිරුද්ධ වීම දැකීමේ ආකාරයටම,

අවිද්‍යාවද, තෘෂ්ණාවද, කර්මයද, ස්පෘශ්‍ය ද නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාස්කන්ධයාගේ වය දැකීම.

අවිද්‍යාවද, තෘෂ්ණාවද, කර්මයද, ස්පශ්‍යය ද නිරුද්ධ විමෙත් සඤ්ඤාස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

අවිද්‍යාවද, තෘෂ්ණාවද, කර්මයද, ස්පශ්‍යය ද නිරුද්ධ විමෙත් සංඛාරස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

කෂණ වශයෙන් භංගය දක්නේ ද මේ වේදනා, සඤ්ඤා සංඛාර යන ස්කන්ධයන්ගේ ව්‍යය දකී

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණය සැලකීමේදී,

අවිද්‍යාව ද, තණ්හාව ද, කර්මය ද, නාම - රූප ද යන ප්‍රත්‍යය සතරෙහි නිරෝධය අනුව විඤ්ඤාණය නිරෝධ වේ යැයි ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධ විමෙත් විඤ්ඤාණයාගේ නිරෝධය දකී.

කෂණ වශයෙන් විපරිණාම ලක්ෂණය දක්නේ ද විඤ්ඤාණයාගේ ව්‍යය දකී

මෙලෙස සම පනස් ආකාරයකට අනුව සිත පුහුණු කරන යෝගාවචර මනස උදයබ්බයඤ්ඤාණය විෂයෙහි දියුණුව ලබයි.තරුණ උදයබ්බය ඤාණය ලැබෙහි. මෙය යෝගාවචර ජීවිතය අතින් බලන වටිනා අවස්ථාවකි. විපස්සනා නුවණ අතින් ඉදිරියට ගමන් කරන ලකුණු තමාටම වැටහී යන ඇති.

උනන්දුවෙන් භාවනාකරන යෝගාවචරයන් මේ අවද්වාවේ දී නොයෙක් ආකාරයෙන් තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කරනු ඇති. ඒ ප්‍රකාශන අනුව සමහර යෝගාවචරයෝ “ ආලෝකයක් ඉදිරිපත් වී ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීම උපදේශයන් නිසා කළේ වී නමුත් ආලෝකය ලැබීමෙන් සතුවක් පහල වූ බවත්, මෙනෙහි කළත් ඒ ආලෝකය නැති නොවන බවත්,

විසේම පවතින බවත්, තමන් හිතන ඕනෑම විටක පහළ වන බවත්” කියත්.

මෙහිලා සලකා ගත යුතු උපදේශය නම් යෝගාවචරයා විසින් ආලෝකය පිළිබඳව ආශාව තණ්හාව මුලින්ම ඇතිකර ගෙන ඇති අතර, ඒ නිසා ම මෙතෙහි කිරීම දුර්වල වී ඒ සඳහා වූ ලැදි ගතිය හෙවත් නිකාන්තිය ප්‍රබල වී ඇති බව වටහා ගැනීමයි. විසේ වටහා ගත්පසු යළි යළිත් නිකාන්තියට ඉඩ නොලැබෙන පරිදි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එනම් ආලෝකය පිළිබඳ තණ්හාව ආශාව වැරදි මාභීය සේ සලකා දිගටම “ආලෝකයක්” “ආලෝකයක්” යන ලෙසට මෙතෙහි කළ යුතුය. එවිට නිකාන්තිය නිසා සිදුවන ප්‍රමාදයට ඉඩ නොලැබී යනු ඇති. නැවතත් උදය වය සැලකීමට ඒ අනුව ඉඩ ලැබෙනු ඇති.

මෙසේ ආලෝකය පහළ වීම නොයෙක් ආකාරයට සිදුවිය. හැකි බව පහත ප්‍රකාශයන් අනුව සලකා ගත හැකිය.

“ආලෝකය වනහී දැල්වෙන විදුලි පන්දමක් මුහුණ ඉදිරි පිට කෙළින් අල්ලන්නාක් මෙන් දිස් වේ” ඇතැම් අවස්ථාවලදී තම සිරුර පවා දිස්වන බවත්, තමා සිටින ස්ථානය, ඉරියව්ව ආදිය ඉදිරියෙන් තිබෙන්නාක් මෙන් පෙනෙන බවත්, ඉහත දී ගොස් පුරුදු තැන් ඇත්තටම මෙන් පෙනෙන බවත් “ප්‍රකාශ කරත්.”

මේ කවර ආකාරයකින් වුවද එය නොකඩ කොට මෙතෙහි කිරීමට යෝගාවචරයා සිතට ගැනීම මෙහිදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමයයි.

තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශයට පත් කරවන තවත් යෝගාවචරයෙක් “හැපීම” අනුව “හැපෙනවා, හැපෙනවා” කියා මෙතෙහි කිරීමේ දී හැපීමේ යථා ත්තවයත් මෙතෙහි

කිරීමේ සිතත් ඒ ක්ෂණයේම නැති වී යන්නේය. හැපීම පටවී ධාතුව යැයි දැනෙන බවත් මේ විශේෂ දැනීම අනුව සතුව ඇතිවී ඒ අනුව භාවනාවට විශේෂ ආශාවක් ඇතිවන බවත් කියනු ඇති.

ආලෝකය සම්බන්ධ අවස්ථාව මෙන්ම මෙහිදී ද යෝගාවචරයා මේ විශේෂ ඥානය පිලිබඳ ආශාවක් ඇතිකර ගෙන ඇති බව සිතට ගත යුතුය. කරුණු වීසේ නිරවුල්ව තේරුම් ගෙන නොකඩ කොට ඥානයක් - ඥානයක් යහ ලෙසට මෙනෙහි කිරීම මෙහි ලා නිවැරදි ක්‍රමයයි. ඥානයට ආසා කොට ඒ අනුව මෙනෙහි නොකොට ප්‍රමාද වීම අමාගීයයි. මෙනෙහි කිරීමෙන් යෝගාවචරයාට නිකාන්තිය තුළින් වන හානිය මඟ හරවා ගත හැකි වනු ඇත.

මේ ක්‍රමයට ආලෝකය පහළ වීම හෝ විශේෂ ඥානමය අවස්ථාවක් පහළ වීම අනුව විය ශුභ ලකුණක් සේ සලකා මෙනෙහි කිරීමට ප්‍රමාද වුවහොත් සිතට ප්‍රීතියක් දැනීමට ඉඩ ඇත. චලෙස ප්‍රීතිය භුක්ති විඳින යෝගාවචරයන් කරන ප්‍රකාශන පහත දැක්වෙන ආකාරයට විය හැකිය.

“භවනා කරගෙන යාමේදී හොඳින්ම භාවනා අරමුණ කරා සිත පිහිටන බවත්, වීසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී සිරුරේ කාන්දුම් වේගයක් මෙන් ඇතිවී රෝමෝද්ගමනය හෙවත් රෝම කෙළින් සිටින්නාක් මෙන් දැනෙන බවත්” පැවසේ.

වීසේම තවත් සමහර අවස්ථාවලදී ශරීරය පුළුන් රොදක් මෙන් සැහැල්ලු බවද ජල රැල මත සිටින්නාක් මෙන්ද, තොටිල්ලක සිටින්නාක් මෙන්ද, අහසේ පාවෙන්නාක් මෙන්ද, හිඳගෙන සිටින ශරීරය වසවී යන්නාක් මෙන්ද, දැනෙන බව ප්‍රකාශ කරයි.

එහි උච්චතම අවස්ථාවන් විස්තර කරන යෝගාවචරයා “සකල ශරීරය තුළම පවතින සැහැල්ලු ස්වරූපය කිව නොහැකි බව ද මෙහෙති කිරීම අතිශයින් සැපවත් බව ද , කවරදාකවත් මීට පෙර ඇති නොවූ චිරූ ශාන්ත සුවයක් දැනෙන බවද” කියයි.

මුලදී පෙන්නා දුන් ආකාරයටම මෙහිදී ද ප්‍රීතියට යට වී ප්‍රමාදයට වැටී නියම මනසිකාර මාගීයෙන් පිට පැනීමට ඉඩනොතබා වඩාත් උනන්දුවෙන් මෙහෙති කිරීමට සිතට ගත යුතුය. එවිට නියම මනසිකාර මාගීය මතු වී මෙම ප්‍රීතියේ පවා උදය - වය දෙක දැකීමට තරම් අවස්ථාවක් මතු කර ගත හැකිවනු ඇත.

තමාගේ හවනාව විස්තර කරන, යෝගාවචරයන් විසින් අත්දකින තවත් අවස්ථාවක් නම් සිත ගත දෙකෙහි තැම්පත් බවයි. පස්සද්ධියයි. ඒ අනුව “ශරීරයත් සිතත් සංසිද්ධි සුවසේ බොහෝ වේලාවක් සිටියේ යැයි ද ඇතැම් කෙනෙක්” පෙර මෙන් උත්සහයක් නොමැතිව සිත දිවිලිත් කිසිත් නැතිව නිවී සැනසිල්ලේ පිළිවෙලින් වැඩි වේලාවක් භාවනා කළ හැකි බවත් ගතේ සිතේ ශාන්ත ගතිය පවතින බවත් ප්‍රකාශ කරත්.

භාවනාවේදී සුඛය අනුව ගිය සිත් ඇති යෝගාවචරයෝ සුඛ ස්වභාවය නිසා සතුටින් සිටින බවත් මෙහෙති කිරීම ඉතාම සැපවත් බවත් මෙහෙති කිරීම නවත්වන්නට නොකැමැති බවත්, ඇදහිය නොහැකි තරම් සුඛයක් දැනෙන බවත් යනාදී ලෙසට තම අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරත්. මේ වැනි අවස්ථාවලදී මෙහෙති කිරීම කරන බව ප්‍රකාශ කළත්, තමා භුක්ති විඳින පස්සද්ධියට ඉඩ තබා, වයට හානි නොවන ලෙසට මෙහෙති කිරීමට තරම් සිත එහි ඇලී ඇති බවත් යෝගාවචරයාට නොවැටහේ . ඒ නිසා මාගීය අමාගීය කල්පනා කොට වේගවත්ව මෙහෙති කිරීමෙන් සිත

ප්‍රමාද වීමට ඉඩ නොතැබීමට වගබලා ගැනීමට තරයේ සිතට ගත යුතුය.

භාවනා මහසිකාරය තුළම අතරමං වන මංමුලාවන යම් යම් අවස්ථා වලදී, පවතින භාවනා තත්වයේ දියුණු භාවය ගැන සලකමින් බුද්ධාදී රතනත්‍රය පිළිබඳව ප්‍රසාදය පහළ වීමද සමහර යෝගාවචරයන්ට සිදුවේ. එලෙස පහළවන අධික ශුද්ධාව අනුව සිතමින් බුද්ධ වන්දනා, බෝධි වන්දනා ආදියට සිත නමයි. සමහර විටෙක භාවනාව අතරමැද වන්දනා කිරීමට තරම් පෙළඹේ. මේ පිළිබඳව සිහි නුවණ නොගෙන කටයුතු කළහොත් මෙය පාලනය කරගත නොහැකි තත්වයකට පත්විය හැකිය. එසේම ගුරු උපදෙස් පවා නොතකා වන්දන මානා සඳහා යෙදීමට ඉඩ තිබේ.

සමහර විටක මේ ශුද්ධාව අනුවම හෝ එසේ නොමැතිව හෝ අධික චීර්යයක් වලි දැකීමට ඉඩ තිබේ. එවන් අවස්ථා වලට මුහුණ දුන් යෝගාවචරයන් විසින් කරන ලද ප්‍රකාශන නම් “මේ අන්දමින් කඩ නොකොට භාවනා කරගෙන ගියේත් මැනවැ” යි ද “පිවිතාන්තය දක්වා භාවනා කරන්නට ඇත්තම් මැනවැ” යි ද, “නියම විදියට දිවි කෙළවර දක්වා භාවනා කරමි” යි ද යනුයි. සබුන්මචාරීන් කෙරෙහි ද, ගුරුපදේශ කෙරෙහි ද, විශාල විශ්වාසයක් ඇතිවීමද එහි දී සිදුවිය හැකිය. මේ තත්වයන් යටතේ තමාගේ ධෛර්යය යොදවා අන් අය උනන්දු කරවීමට පවා ඇතැමුන් නැඹුරු විය හැකිය.

මෙලෙස ශුද්ධාවත්, චීර්යයත්, සුඛයත් යනාදී වූ සුභ ලකුණු අනුව උනන්දුවෙන් භාවනා කරන මේ අවස්ථාව මාගීය හා අමාගීය වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම අතින් තීරණාත්මක අවස්ථාවකි. ඇත්ත වශයෙන්ම වටිනා අවස්ථාවක් වන මෙහිදී සමහර යෝගාවචරයන්ට ඉතාමත් පැහැදිලිව පරමාර්ථ ධර්ම වැටහී යාමට පටන් ගනී. එය ගැන පමණට වඩා උනන්දු

විමට යාමෙන් අයෝනිසෝ මහසිකාරයට යටවී අනුන්ට භාවනාව ගැන කියා දීමටත් උපදෙස් දීමටත් පෙළඹෙන අවස්ථා ද ඇත. මේ ලෙසට අමාරුවේ වැටුණු යෝගාවචරයන් තම තමන්ගේ අදහස් මෙසේ ප්‍රකාශ කොට ඇත.

“භාවනාවේ නොයෙදුණු මව්, පිය, ඥාති සමුහයාද භාවනාවේ යොදවන්නේ නම් තමාට තේරෙන මේ භාවනා තොරතුරු ඔවුන්ට කිවහොත් ඔවුන් ඒකාන්තයෙන් පිළිගෙන එහි යෙදෙනවා ඇතැයි ද භාවනාවේ ඇති සත්‍යතාව අළලා බණ කීමට හිතර සිතෙන බවද, මාගී එල නිවන් ඒකාන්තයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගත හැකි හිසම භාවනාව මෙය යැයිද, ඒ ගැන බලවත් විශ්වාසයක් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවන බවද,” ඒ ප්‍රකාශනයයි

හිකන්තියට යටවූ යෝගාවචරයා ආලෝක දැකීමෙන් හා නොයෙක් අරමුණු මෙතෙහි කිරීමෙන් පසු “ශරීරය හා සිත තැම්පත් වී ඉතාමත් සුබ ස්වභාවයක් ඇතිව ශාන්ත ගතියක් ඇතිව තවත් ඉදිරියට යාමේදී අරමුණු සොයන විට අරමුණක් නැතිවී සියලු අරමුණු ගෙවී ගියාක් මෙන් විය. එබැවින් මා විසින් භාවනා වැඩිය යුතු අරමුණු ගෙවී ගියේය, අවසන් වී ගියේය, මා විසින් තවත් ඉදිරියට වැඩිය යුතු යමක් නැතැයි ද සිත්වී අනෙක් අයට භාවනා කිරීමට උපදෙස් දෙමින් සිටින බව” කියයි.

“මේ පින්වතුන් අලස නොවී බලවත් චීර්යයෙන් යුක්තව නිකං නොඉඳ භාවනා කරගෙන ගියහොත් මා මෙන් ධර්මවෘත්තිය කරගත හැක” යැයි අනුන් උනන්දු කරවමින් සිටීමට කැමති යයි ද කියයි.

“නැතිවෙන සුලු දෙයක්ම උපත ලබයි. එහෙයින්ම උපන් දෙය බිඳීමට පත්වෙයි” යන මේ ආකාරයෙන් තේරුම් ගෙන කටයුතු කරන යෝගාවචරයා මෙහිදී උදයබ්බයානුපස්සනා නම් වූ තරුණ විදුෂිතා ඥානය ලබයි.

ආරද්ධ විපස්සකයා යන නාමය සුදුසු වන්නේ මේ අවස්ථාවට දියුණු වූ යෝගාවචරයාටයි.

විදුශීනාවේ තරුණ අවස්ථාව හා බලව අවස්ථාව යැයි අවස්ථා දෙකක් ලැබේ. උදයබ්බයේදී ලැබෙන තරුණ අවස්ථාවත් හංගා නුපස්සනාවේදී ලැබෙන තරුණ විදුශීනාවත් යන දෙක දෙයාකාරයකි. එයින් හංගානුපස්සනා තරුණ විදුශීනාවේදීත් නිබ්බිදානුපස්සනාවේදීත් ප්‍රතිවේධ ප්‍රාප්ත ආර්ය පුද්ගලයන්ටත් මේ උපක්ලේශයෝ නොලැබෙති.

මේ අවස්ථාවේදී ලැබෙන අත්දැකීම් ස්වල්පයකි උඩින් දක්වන ලද්දේ. මේ සිදුවීම් වලට විදුශීනා උපක්ලේශ යයි කියති.

විදුශීනා උපක්ලේශ නම්, පවත්වාගෙන යනු ලබන විදුශීනා වැඩ පිළිවෙළ කෙලෙසන බාධා කරන නියම මාර්ගීය අවුරා දමන සිදුවීම් රැසෙකි. මේවා නම් වශයෙන් මෙසේය :-

- 1 ඕහාස - ප්‍රකටව හමුවන ආලෝක දුශීනයයි. මෙය දියුණුවට පත් විදුශීනාවන් ජනිත ආලෝකයයි.
- 2 ඤාණ - විදුශීනා ඤාණයයි. පහළ වන සෑම අරමුණක්ම ඉක්මනින් මෙතෙහි කිරීමත් ඒවා නාම - රූප වශයෙන් වෙන් වෙන්ව දැකීමත් මෙහි ස්වභාවයයි. ඉදිරිපත් වන තාක් බණ පද පෙර නොවූ ආකාරයට ගැඹුරින් වැටහීම යෝගාවචරයාට හොඳ හැටි වැටහී යයි. එම නිසාම සමහර විටෙක ලෝකෝත්තර මාර්ගීය ලැබුණා යැයි සලකා රැවටීමට පත්වේ.
- 3 පීති - ශාන්තව සංසිඳුනු ශරීරයටත් සිතටත් දැනෙන පරිදි පිනායන අන්දමින් ඇතිවන සන්තෝෂ ගතිය ප්‍රීතියයි. විපස්සනාවේ දියුණුවත් සමඟම ඇතිවන මෙය

බුද්දිකා, බණිකා, ඔක්කන්තිකා, උඩ්බේගා හා වරණා යන ආකාර පහකට මතු වේ. මේවා පස්වනක් ප්‍රීති ලෙස හැදින්වේ.

- 4 පස්සද්ධි - ශරීරයෙහි හා සිතෙහි සැහැල්ලු බව ප්‍රකට වන මෙහිදී දැවිලි, තැවිලි, රිදුම් හා වේදනාදිය කිසිවක් නැත. ශරීරය නැවෙන ඔසවන ගතිය ආදී කරදර ස්වභාවයෙන්ද මිදී සන්සුන් ගතියක් යෝගාවචරයාට දැනේ. සන්තෘප්ත ගතියක් දැනේ.

යතො යතො සම්ම සති - බන්ධනං උදයබ්බයං,
ලහති පීති පාමොපජං - අමතං තං විජානතං

හික්ඛු වග්ග, (ධ.ප)

යන්නෙන් තව දුරටත් ඉදිරිපත් කරන්නේ එහි ස්වභාවයයි.

- 5 සුඛ - සිත සොම්නස්ව, ඉතාමත් සතුටට පත්ව ශරීරයේත් බොහෝ සුඛ ස්වභාවයක් ඇති වීම. මෙය ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත සුඛයකි.
- 6 අධිමොක්ඛ - තමාගේම අද්දැකීම් මත පිහිටා ඇතිවන ප්‍රසාදයත් එමඟින් ඇතිවන ශ්‍රද්ධාවත් මෙහි දී අදහස් කෙරේ. මනසිකාරය හරි ආකාරයෙන් කෙරෙන අවස්ථාවලදී සිත ඉතාම පිරිසිදු වීමත් ඒ සමඟම බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්ම රත්නය, සංඝ රත්නය හා ගුරු වරයන් වහන්සේලා කෙරෙහි ප්‍රසාද ජනක සිත් පහල වීමත් යෝගාවචරයා මෙහිදී අත්දකිනු ඇත.

- 7 පශ්චාත - විදුලින සම්ප්‍රයුක්ත චීර්යයයි.පසුබට ගති දුරු වී නොනැවති පිළිවෙලින් මෙනෙහි කරගෙන යෑමට හැකිවීම මෙහි ස්වභාවයයි.
- 8 උපට්ඨාන - පහළ ව සෑම අරමුණක්ම නොඉක්මවා අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරන්නට උපකාරී වන සතිය මෙයින් කියැවේ. කිසිම උත්සහයක් නොමැතිව සතිය චළඹ සිටීම යෝගාවචරයාටම මෙහිදී වැටහෙනු ඇත. යම් කිසිවකට සිත යොදන විට සතිය ඉබේටම එහි යෙදී ඇති බව හැඟේ
- 9 උපේක්ඛා - මතුවන අරමුණු සමඟ නොගැටී පිළිවෙලට මෙනෙහි වී ගෙන යෑම ද සතුව අසතුව ගති නැතිවී යෑම ද මෙහි ස්වභාවයයි. අරමුණක ඇති "හොඳ නරක" බවක් නොදැනී යනු ඇත.

විදුලින උපේක්ඛාව හා ආවර්ජනා උපේක්ඛාව යැයි මෙය දෙයාකාරය. විදුලින උපේක්ඛාවට අනුව ලොකු මහත්සියක් නැතිව භාවනා අරමුණෙහි සිත යොදා ගැනීම පහසු වේ. සංස්කාර අරමුණකොට විදුලිනාවේ යෙදෙන විට ආයාසයකින් තොරව ඉබේ කරකැවෙන වක්‍රයක් සේ ක්‍රියා කිරීම ආවර්ජනා උපේක්ඛාවයි. සිත අරමුණු සාරදයෙන් පිළිගෙන පහසුවෙන් මෙනෙහි කරයි. මෙහිදී කොළ පතක දැමූ ගිනිගත් යකඩයක් සේ අරමුණක අවසානය දක්වාම මනසිකාරය ශූර ලෙස ක්‍රියා කරයි.

- 10 නිකන්තිය - භාවනා කම්යෙහි සතුව වී ඉන්හේ යැයි සිතෙන භාවනාවේ ඇලීම් ගතිය ලැදී ගතිය නිකන්තිය නම් වේ. ඉහත දැක්වූ අවස්ථා නවයම උපක්ලේශ තත්වයට පත් කරමින් නියම මාගීයෙන් පිටතට ඇද දමන්නේ මේ නිකන්තියේ නරක බලපෑම නිසාය.ඒ නිසාම

“නික්කන්ති යෝගයෙන් සෙසු නවයම උපක්ලේශ වේ”
යන්න කිව යුතුය

මේ සියුම් උපක්ලේශය හැම උපක්ලේශ වලටම යටින් සැඟවීසිට ක්‍රියාවන් වේ. එම නිසා උපක්ලේශ පිළිබඳ දක්ෂතාව යනු නික්කන්තිය හැඳින්වූ ගැනීමේ දක්ෂතා වේ.

එහිදී යෝගාවචරයා විසින් පිළිපැදිය යුතු ආකාරය දැන් තරමක් දුරට වැටහී ගොස් ඇති. මෙහිදී කෙටියෙන් තේරුම් ගතයුතු විශේෂ කාරණාය නම් “මේ ඕනෑකමක් ස්වභාව නම් ආසා ඉපදවීම, එයින් යෝගාවචරයා මුළු කොට මානසට පත් කිරීම හා භාවනා මනසිකාරය කඩකොට නොමඟට හෙලීම” බවයි. ඒ ඕනෑකමක් ආසා උපදවාගෙන එහි ගැලී සිටීම ප්‍රමාදයයි. අමාභීයයි. කම්ස්ථාන මාභීයට හෙවත් සල්ලක්බන වීචියට ඇතුළුව පවත්නා මනසිකාර වැඩ පිළිවෙල මාභීයයි. මේ ලෙස මාභීයෙන් ආමාභීය තේරුම් කොට වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම “මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධියයි” කියා යෝගාවචරයා කරුණා තේරුම් කර ගනී.

පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය.

මී ප්‍රභව ආරම්භ කළ යුත්තේ පටිපදා ඤාණ දස්සනය පිළිබඳ වැඩ පිළිවෙලයි. පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය නම් උදයබ්බයදී ඤාණාදවේ දියුණුවයි. එහෙයින් ඒ විසුද්ධිය සපුරා ගැනීම සඳහා මීළඟට කළ යුත්තේ උදයබ්බය ඤාණයේ පටන් ලැබෙන ඤාණ අට දියුණුවට පත් කර ගැනීමයි.

බලව උදයබ්බය ඤාණය.

මීට ප්‍රථම උදයබ්බය ඤාණයේ වැඩ කළත් ඒ අවස්ථාවේදී උපක්ලේශයන්ගෙන් අපවිත්‍රව තිබූ හෙයින් එය ප්‍රකට නොවීය. ඒ උපක්ලේශයන් උපක්‍රමයෙන් මඟ හැර එයින්

හිදුහස් වූ මේ අවස්ථාවේ උදයබිබය ඤාණය හොඳින් දියුණු කිරීමට සුදුසුය, පහසුය.

උදයබිබය ඤාණය දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ත්‍රිලක්ෂණය නියම ආකාරයෙන් මතුකර ගැනීමයි. මුලදී ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳව සාමාන්‍ය වැටහීමක් තිබුණත් එය සම්පූර්ණ නැත. සුදානම් විය යුත්තේ වය සම්පූර්ණ කර ගැනීමටයි.

එහි ලා යෝගාවචරයා පහත දැක්වෙන ආකාරයට, මුලින් කරුණු සලකා ගත යුතුය.

- 1 අනිත්‍ය ලක්ෂණය - උදය - වය දෙක මෙහෙති නොකිරීමෙන් සන්තතියෙන් වැසී ගැනීමෙන් ප්‍රකට නොවේ.
- 2 දුෂ්‍ය ලක්ෂණය - නිතර පීඩාකාරී බව මෙහෙති නොකිරීමෙන් ඉරියාපටියන්ගෙන් වැසීගත් හෙයින් ප්‍රකට නොවේ.
- 3 අනාත්ම ලක්ෂණය - නා නා ධාතු වෙන් වෙන් කරමින් මහසිකාරය නොපැවැත්වීමෙන්ද ඝන සංඥාවෙන්වැසීගත් හෙයින් ද ප්‍රකට නොවේ.

විස්තර වශයෙන් මහසිකාරයට හසුකර ගැනීමේදී, සන්තතියෙන් වැසුණු හෙයින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය නොවැටහෙයි. සන්තතිය නම් සුචාපර වශයෙන් පවත්නා නාම - රූප ධර්මයන් ඒ කත්වයෙන් සලකා ගැනීමයි. ඒ සන්තතිය උදය - වය දෙක මෙහෙති නොකිරීමෙන් පටිච්ඡාදක විය. ඒ මෙසේයි, උදයබිබයට සිත යොදන කල්හී උදය අවස්ථාව වය අවස්ථාවට පත් නොවන බවත් වය අවස්ථාව උදය අවස්ථාවට පත් නොවන බවත් අවබෝධ වේ. උදයක්ෂණය වය ක්ෂණය ද දෙකින් දෙකට වෙනස්ය, කියා

යෝගාවචරයාගේ මනසිකාරයට ප්‍රකට වේ. මෙසේ වැටහෙන විට සන්තතියේ තතු මැනවින් ප්‍රකට වේ. මේවා වෙන් කොට සැලකීමේදී මේ පටිච්ඡාදාක භාවය ගෙවී යයි. මෙසේ යෝගාවචරයාගේ චිත්ත සන්තානයෙහි අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වී යයි.

දූෂ ලක්ෂණය

සත්ව ශරීරයට සම්බන්ධ වී හෝ බැහැරට සම්බන්ධ වී හෝ හමුවන නාම - රූප සංස්කාර සමූහය එක් ආකාරයකින් පවතින්නේ නැත. ඇති වෙයි, හට ගනියි, බිඳෙයි, වෙනස් වෙයි. එය නොනැවතී සිදු වෙන ක්‍රියාවලියෙකි. එය පිළිගනියි. පීඩාවයි. මේ ක්‍රියාව වරක් දෙවරක් සිදුවී නවතින්නේ නැත එය නිබඳව ලැබෙන සිදුවීමකි. යෝගාවචරයා මේ නිතර පෙළන ස්වභාවයට සිත යොදා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. අත, පය. හිස ආදියෙහි දැනෙන වේදනා නුවණින් තේරුම් කර ගෙන, ඒ වේදනාව පවත්නා තැන් වලට සිත යොදා "වේදනා - වේදනා" යැයි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මේ පීඩා මඟ හරවා ගැනීම සඳහා ඉරියවු මාරු නොකළ යුතුය. ඉරියවු මාරු කිරීමෙන් සැබෑ තත්වය වන දූෂ ලක්ෂණය යට යයි. මෙහෙහි කරමින් ඉරියවු වෙනස් නොකොට සිටීමේ දී දූෂ ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙයි. ඉතා උසස් සැනසිල්ලක් ලැබේ.

අනාත්ම ලක්ෂණය.

ආත්මයක් තිබේ යන ආකාර හැඟීම ලෞකික ජනතාවගේ සිත් තුළ පැළ පදියම් වී ඇත. නියමයෙන් ආත්මයක් කියා ධර්ම කොටසක් නැති බව ප්‍රකට වෙන්නට නොදෙන්නේ ඔවුන්ගේ සිත්තුළ මුල් බැසගෙන පවත්නා ඝන සංඥාවයි.

- 1 සන්තති හේදය,
- 2 සමූහ හේදය,
- 3 කෘතය හේදය,
- 4 ආරම්භණ හේදය

යන මේ හේදයන් නොසැලකීමෙන් මේ ඝන සංඥාව සිත් තුල ස්ථිර වෙයි. ඒ මෙසේයි,

- 1 **සන්තතිය:-** නම් සමාන නාම - රූප සමූහයක් එකතු වී යෙදෙන විට ඒවා වෙනස් වශයෙන් නොව ඒකත්වයෙන් - එක් ධර්ම කොටසක් වශයෙන් සැලකීමයි. මෙය අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ කථාවේ දී හඳුන්වාදෙන ලදී.
- 2 **සමූහ හේදය:-** එකින් එකට සම්බන්ධ වී පවත්නා නාම - රූප සංස්කාරයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් කොට නොගත් සාමාන්‍ය මිනිසා ඒකත්වයෙන් එකක් වශයෙන් සලකාගෙන තිබෙන ඇස, කන, අත, නිස යන මේවා පට්ඨ ආදී ධාතු සමූහයක පිණිඩයෝය. මේ හේදය නොදැන ඒකත්වයෙන් ගැනීම සමූහ ඝනයයි.
- 3 **කිච්ච හේදය:-** කිසි දෙයක් දැකීමේදී ඇසීමේදී දැනීමේදී සිත මුල්කොට ගත් කෘතය රාශියකින් - එනම් භවඛගුපවෙපද, ආවජ්ජන, විඤ්ඤාණ, සම්පට්ඨිජන, සන්තීරණ, වොත්ථපන, ජවන යන ක්‍රියා රාශියකින් ඒවා සිදු වේ. මේ හේදය නොදත් ජනයා එකක් සේ සිතා ගෙන ව්‍යවහාරය පවත්වයි. මෙය කෘතය ඝනයයි.
- 4 **ආරම්භණ හේදය:-** රූපාරම්භණාදී අරමුණු සයෙකි. රූපයක් දෙස බැලීමය, ශබ්දයක් ඇසීමය, ගඳක් සුවඳක් දැනීමය, රසයක් දැනීමය, ස්පර්ශයක් දැනීමය, සිත අරමුණු ඔස්සේ දිවීමය යනු ඒවාය.

මලක් දෙස බැලීමේදී වරක් මලේ පැහැය අරමුණු කොට සිතක් පහල වෙයි. තව වරක් මලේ ආකෘතිය අරමුණු කොටගෙන සිතක් පහල වෙයි. තව වරක් එයට අරමුණු කොටගෙන සිතක් ද පසුව සියල්ල එකට අරමුණු කොට බොහෝ සිත් ද පහළ වෙයි. නාම - රූප සංස්කාර පිළිබඳව මෙතෙහි කිරීමක් නැති පුද්ගලයා මේ සිත් එකක් වශයෙන් සලකයි. මේ ආරම්භණ ඝනයයි.

මේ ඝන සංඥාවන්ගේ බලපෑම අනුව අනාත්ම ලක්ෂණය වැසී යයි. නාම - රූප සංස්කාර පිළිබඳව ලැබෙන නාම ධාතූන් හා රූප ධාතූන් ද මේ එස්සයය, මේ වේදනාවය, මේ සංඥාවය, මේ චේතනාවය, මේපඨවි ධාතූ, මේ ආපෝ ධාතූ යනාදී ක්‍රමයෙන් නාම - රූප ධාතූන් මෙන් සැලකීමේදී මේ ඝන සංඥාව බිඳීයාමෙන් ආත්ම ලක්ෂණයට ඉඩ නොලැබේ. මෙසේ මේ යෝගාවචරයා හට ලක්ෂණත්‍රය ප්‍රකට වීමෙන් බලව උදයබිබය අවස්ථාව ලැබෙනවා ඇත.

