10 R

සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය

2

රේරුකානේ චන්දවිමල මහානාහිමි.

බුරුමයේ පුහුණු කරන
පෞරාණික
සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය
(දහසය වන මුද්‍රණය)

මහාචාර්ය
රේරුකානේ චන්දවිමල
(සාහිත්‍ය චක්‍රවර්ති, පණ්ඩිත, ප්‍රවචන විශාරද,
අමරපුර මහා මහෝපාධ්‍යාය ශාසන ශෝභන, ශ්‍රී සද්ධර්ම ශිරෝමණි)
මහානායක ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ විසින්
සම්පාදිතයි.

ප්‍රකාශනය:
ශ්‍රී චන්දවිමල ධර්මපුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
ශ්‍රී විනයාලංකාරාරාමය, පොකුණුවිට.
දුරකථන : 034-2263958
ෆැක්ස් : 034-2265251

2553
2009

පටුන

පිටුව

සංඥාපනය	11
ප්‍රාරම්භය	**23**
සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන් ගත යුතු ආකාරය	28
භාවනාව දියුණු වෙමින් පරිහෙමින් පවත්නා කාලය	69
යෝගාවචරයාගේ හිත නිවනට හසුවීම	70
සෝවාන් වීම යෝගාවචරයාට දැනෙන හැටි	71
ඵල සමාපත්තිය	74
විදර්ශනා ඤාණ	77
මතු මාර්ග සඳහා භාවනා ක්‍රම	78
අවවාදයක්	84
නියතීාණ හා නියාාණාවරණ	**87**
නෙක්ඛම්ම - කාමච්ඡන්ද	88
අව්‍යාපාද -ව්‍යාපාද	95
ආලෝක සංඥා - ථීන මිද්ධ	98
නිදිමත නැති කරන ක්‍රම සතක්	99
අවික්ඛේප - උද්ධච්ච	101
ධම්ම වවත්ථාන - විචිකිච්ඡා	103
ඤාණ - අවිජ්ජා	108
පාමුජ්ජ - අරති	110
කුසල - අකුසල	112
අනාත්ම ලක්ෂණය වසන ඝන සතර	**117**
සන්තති ඝනය	118
සමූහ ඝනය	126
කෘත්‍ය ඝනය	130
ආරම්මණ ඝනය	133
චතුරාර්‍ය සත්‍යය	**135**

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

දහම් පොත් මුද්‍රණයට සහාය වූ අභිනව සාමාජිකයෝ

එච්.ඩී.කේ. වීරමන් මයා	රන්මුතුගල	රු.40,000.00
නීතා සිරිවර්ධන මිය	වේයන්ගොඩ	රු.10,000.00
ක්‍රිෂාන්ත සමරවීර මයා	ගැටහැත්ත	රු.10,000.00
ඩී.එම්. ගුණපාල මයා	බදුල්ල	රු.10,000.00
ප්‍රේමා ජයසූරිය මිය	කඩවත	රු. 5,000.00
පුණ්‍යදේවී සමරතුංග මෙනවිය	පොකුණුවිට	රු. 5,000.00
එච්. චමින්ද පෙරේරා මයා	වාද්දුව	රු. 4,000.00
එම්.කේ. පෙරේරා මිය	පන්නිපිටිය	රු. 3,500.00
අරුණ රත්නායක මයා	නුගේගොඩ	රු. 3,000.00
සුවිනීතා වීරක්කොඩි මිය	බදුල්ල	රු. 2,500.00
චන්ද්‍රිකා/මේදිනී/චිරන්තා එදිරිසිංහ පවුලෙන්	බෙලිඅත්ත	රු. 2,500.00
ඩී.ආර්. තිලකා නන්දනී මිය	යකල්ල	රු. 2,000.00
ඩී.එම්. අශෝකා දිසානායක මිය	කුරුණෑගල	රු. 2,000.00
එල්.ටී. සෝමලතා මිය	වාද්දුව	රු. 2,000.00
ග. සුමේධා මෙහෙණින් වහන්සේ	ලක්ෂපාන	රු. 1,600.00
තිලන්ත උස්වත්ත මයා	මඩාටුගම	රු. 1,500.00
ටී.ජී.එච්. සමන්තිකා මිය	මඩාටුගම	රු. 1,500.00
එන්.පී. ප්‍රසන්න ප්‍රියදර්ශන මයා	ගෝනපොල	රු. 1,000.00
ඒ.ඩී.එන්.බී. හරිස්චන්ද්‍ර මයා	ගම්පහ	රු. 1,000.00
මධුභානී කළුවැව මිය	මහනුවර	රු. 1,000.00
රත්නවතී මිය	කළුතර	රු. 1,000.00
එස්.එම්. පොතුපිටිය මිය	බත්තරමුල්ල	රු. 1,000.00
ආර්.එස්. වික්‍රමාරච්චි මයා	නෑබඩ	රු. 500.00
එස්. සමරදිවාකර මයා	වේයන්ගොඩ	රු. 500.00

අනික් පොත් හා සසඳන විට කාලීනව අඩු මිලකට මේ පොත් සැපයිය හැකිව ඇත්තේ ධර්මදානමය කුශලයේ වටිනාකම අවබෝධ කරගත් සැදැහැවතුන් නිසාය.

එක් මුද්‍රණයක් විකිණීමෙන් ලැබෙන මුදලත්, ඊළඟ මුද්‍රණයේ මුද්‍රණ වියදමත් අතර පරතරය පියවා ගැනීමට මේ ආධාර උපයෝගී වේ.

ඔබට ද මේ සඳහා සහභාගි විය හැකිය.

සංඥාපනය

කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශාසනය පිරිහී යන කාලයේදී ඒ බව දුටු භික්ෂූන් වහන්සේලා සත් නමක් ඉමහත් සංවේගයට පැමිණ, "බුදුසසුන පවත්නා මේ උතුම් අවස්ථාව ඉක්ම ගියහොත් නැවත අපට සසර දුකින් මිදීමට පිහිටක් කර ගත හැකි කාලයක් කවදා ලැබේ ද යි නො කිය හැකි බැවින් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් වුව ද උත්සාහ කොට අප විසින් දුකින් මිදීමට පිහිටක් කර ගත යුතුය" යි සලකා, කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධාතු නිදන් කළ ස්වර්ණ චෛත්‍යය වැඳ, මහවනයට වැද, නැගිය නො හෙන එක් පර්වතයක් දැක, ජීවිතාශාව ඇත්තෝ නවතිත්වා! දිවි පුද මහණ දම් පුරනු කැමැත්තෝ මේ පර්වතයට නගිත්වා! යි කියා හිණිමගක් බැඳ ඒ මගින් පර්වතයට නැඟ හිණිමග පෙරළා දමා, එහි වෙසෙමින් මහණ දම් පුරන්නට පටන් ගත්හ.

මහණ දම් පිරීමය යනු මහපල පිණිස භාවනා කිරීමය. ඒ පිරිසෙහි සඞ්ඝ ස්ථවිරයන් වහන්සේ එක් රාත්‍රියකින් ම සව් කෙලෙසුන් නසා රහත් වූහ. ඊට පසු දින දෙවන තෙරුන් වහන්සේ අනාගාමී වූහ. ඉතිරි පස් දෙනා වහන්සේ කිසි විශේෂයකට නො පැමිණ ඒ පර්වතය මත නිරාහාර භාවයෙන් වියළී, පෘථග්ජන කාලක්‍රියාවෙන් කලුරිය කොට දෙව්ලොව උපන්හ. ඔවුහු දිව්‍ය ලෝකයෙන් දිව්‍ය ලෝකයෙහි උපදිමින් බුද්ධාන්තරයක් වූ දීර්ඝ කාලය ගෙවා අප බුදුන් වහන්සේ ගේ කාලයෙහි නැවත මිනිස් ලොව උපන්හ.

පුක්කුසාති රජ එයින් එක් කෙනෙකි. **කුමාර කස්සප** තෙරුන් වහන්සේ එක් කෙනෙකි. **දබ්බ මල්ලපුත්ත** තෙරුන් වහන්සේ එක් කෙනෙකි. **සභිය පරිව්‍රාජක** එක් කෙනෙකි. **දරුචිරිය** එක් කෙනෙකි. කසුප් බුදුන් වහන්සේ ගේ සසුන පිරිහෙනු දැක සංවේගයට පත් ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා ගේ සිත දිවි පුද මහණදම් පිරීමට නැමුණාක්

මෙන්, වත්මන් බුදු සස්නේ ආයුෂයෙන් අඩක් ගෙවී යන මේ වකවානුවේ සියලු ම බෞද්ධ රටවල බෞද්ධ පින්වතුන්ගේ සිත් පෙරට වඩා දහමට නැමී බරවී ගොස් ඇති බව නොයෙක් කරුණුවලින් පෙනෙන්නට තිබේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මේ ජාතියේදී ම හෝ මේ බුදු සස්නෙහිදී ම මහපල ලබා නිවන් දකීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සිල් රැකීමට, භාවනා කිරීමට බොහෝ දෙනා විසින් පටන් ගෙන තිබේ. බෞද්ධ රටවල භාවනා පුහුණු කරන ස්ථාන බොහෝ ගණනක් ඇති වී තිබේ. බෞද්ධ ජනයා විසින් නොසලකා හැරීමෙන් කාලාන්තරයක් යටපත් වී තුබූ භාවනා ක්‍රම නැවතත් ප්‍රසිද්ධියට පැමිණෙන්නට වී තිබේ. මේ පොතෙහි දක්වෙන සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයත් කාලාන්තරයක් යටපත් වී තුබූ භාවනා ක්‍රමයෙකි. අද බුරුමයේ මේ භාවනාව පුරුදු කිරීමෙන් බොහෝ දෙනකුන් බොහෝ ප්‍රතිඵල ලබා ඇති බව කියති.

භාවනා ක්‍රම අතර ද ඉක්මනින් ඵල දකිය හැකි ඒවා ද, ඵල ලැබීමට බොහෝ කල් ගත වන ඒවා ද, කොතෙක් මහන්සි වුව ද සැහෙන ඵලයක් නො ලැබිය හැකි ඒවා ද ඇත්තේ ය. මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය වනාහි මෙලොව මග - ඵල ලැබීමට සුදුසුකම් ඇතියන්ට ඉක්මනින් ඒවා ලැබිය හැකි භාවනා ක්‍රමයකි. සතර මාර්ග සතර ඵල නිර්වාණය යන මේ ලෝකෝත්තර ධර්මයෝ ගිහි - පැවිදි, ගැහැණු - පිරිමි, බාල - මහලු සැම දෙනට ම සාධාරණයහ. අතීතයෙහි සත් හැවිරිදි ළදරියන් පවා සෝවාන් ඵලයට පැමිණි බව අපේ පොත පතෙහි නොයෙක් තැන්වල සඳහන් වී ඇත්තේ ය. වර්තමාන ජාතියේදී මග - ඵල ලැබීමට තරම් භාග්‍යයක් සැම දෙනාට ම නැති බව නම් ඇත්තකි. එබන්දෝ බුද්ධකාලයෙහි ද බොහෝ වූහ. මෙකල වෙසෙන සැම දෙනා ම වර්තමාන භවයේ මග - ඵල ලැබීමට භාග්‍ය නැත්තාහු නො වෙති. ඒවා ලැබීමට තරම් භාග්‍යය ඇතියවුන් දනුදු බොහෝ ඇති බවට කිසිදු සැකයක් නැත.

වී ඇටයෙහි පැළවීමේ ශක්තිය ඇත ද, අටුවේ ම තුබුණ හොත් කිසි කලෙක එය පැළ නො වන්නේ ය. එමෙන් මේ

ජාතියේදී ම මග - ඵල ලැබීමට භාග්‍යය ඇති තැනැත්තාට ද ලැබීම සඳහා ක්‍රියා නො කළ හොත් ඒවා නො ලැබෙන්නේ ය. මේ ජාතියේදී ම මග - ඵල ලැබීමේ භාග්‍යය ඇද්ද , නැද්ද යන බව තේරුම් ගැනීමට කිසි ලකුණක් නැත්තේ ය. භාග්‍යය සැඟ වී ඇති දෙයකි. ඒ නිසා මේ ජාතියේ දී ම මේ බුදු සස්නේදී ම මග - ඵල ලැබීමට, නිවන් දැකීමට තරම් භාග්‍යයක් අපට නැතය කියා කිසිවකු විසින් මන්දෝත්සාහී නොවිය යුතු ය. භාග්‍යය ඇති නැති බව දත හැකි වන්නේ ද උත්සාහ කර බැලීමෙනි. නො මඟ නො ගොස් ඒකාන්තයෙන් මෙලොව ම ඵල දැකිය හැකිවන යහපත් විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයක් අනුව කලක් උත්සාහ කළ හොත් භාග්‍යය ඇති තැනැත්තා යටත් පිරිසෙයින් සෝවාන් ඵලයටවත් පැමිණෙන්නේ ය. මේ ජාතියේදී ම එයට පැමිණීමට භාග්‍යය නැත්තා වූ පින්වතුන්ට කසුප් බුදුන් සමයෙහි කළු නැඟ භාවනා කොට ද ඒ ජාතියේදී සෝවාන් ඵලය-ටවත් පැමිණිය නුහුණු භික්ෂූන් වහන්සේලා පස් නමට ඒ කළ උත්සාහය අප බුදු සස්නෙහි ඉතා ඉක්මනින් රහත් විය හැකිවීමට පාරමිතාව වූවාක් මෙන් මතු බුදු සස්නකදී මග පල ලැබීමේ පාරමිතාව වන්නේ ය.

ස්වසන්තානයෙහි කාමච්ඡන්දාදි නීවරණයන්ට ඇති වන්නට ඉඩ තබා සමහර දවසක පමණක් භාවනා කරන්නා වූ තැනැත්තන්ට හා දිනපතා ම වුව ද දවසෙන් සුළු කාලයක පමණක් භාවනාවෙහි යෙදෙන්නවුන්ට කෙටි කාලයකින් මග - පල නො ලැබිය හැකිය. එසේ කරන්නවුන්ට සිය වසකිනුදු මග - ඵල නොලැබිය හැකිය. ස්වසන්තානයෙහි නීවරණයන් ඇති වීමට අවකාශයක් නො තබා නීවරණයන්ට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉඩක් නොදී, නිදන කාලය හැර දවස මුළුල්ලේ ම සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදෙන පින්වතාට මග - ඵල ලැබීමට වැඩි කලක් ගත නො වේ. එබැවින් සැරියුත් මහතෙරුන් වහන්සේ "මේ සස්නෙහි කෙතෙක් කල් ධර්මයට අනුව පිළිපදින තැනැත්තේ රහත් වේ ද" යි විචාළ ජම්බුඛාදක පරිබ්‍රාජකයා හට **"න චිරං ආවුසො"** ඇවැත්නි! වැඩි කලක් නොවේය" යි වදාළ සේක.

මේ පොතෙහි දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානය ම එකවර භාවනා කිරීමේ ක්‍රමය ය. මෙය අනිකුත් භාවනාවන් මෙන් නොව, සතර ඉරියව්ව හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ කෑම් - බීම්, මලමුත්‍ර පහ කිරීම් , මුවදෙවීම්, අත් - පා දෙවීම්, වතුර නෑම්, කථා කිරීම්, දීම් , ගැනීම්, හැදීම්, පෙරවීම් ආදි සකල ක්‍රියාවන් හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ ද, චක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රියයන්ට හමුවන අරමුණු හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ ද, අරමුණු ගැනීම හා සම්බන්ධය ඇත්තා වූ ද, කල්පනා කිරීම් වැටහීම් සැප දුක් හා සම්බන්ධ වූ ද, සන්තානයෙහි ඇතිවන කෙලෙස් සම්බන්ධ වූ ද, ශ්‍රද්ධාදි ගුණ ධර්ම සම්බන්ධ වූ ද, යහපත් වූත් අයහපත් වූත් කල්පනා සම්බන්ධ වූ ද භාවනාවෙකි. හොඳින් භාවනා කරන යෝගාවචරයාට ඔහුගේ ඉන්ද්‍රියයන්ට මුණ ගැසෙන සියල්ල හා මේ භාවනාව සම්බන්ධ වේ.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව මැනවින් කරන යෝගාවචරයා හට නිදන කාලය හැර අන් සිස් කාලයක් නැත. එබැවින් ඔහුගේ සන්තානයෙහි කාමච්ඡන්දදි නීවරණයන්හට නැගී එන්නට අවස්ථාවක් නො ලැබෙන්නේ ය. එයින් නො පිරිහෙන්නේ ය. ඒ යෝගාවචරයා හට අද කරන භාවනාවෙන් ඇති වන සිහියේ දියුණුව, සමාධියේ දියුණුව, ප්‍රඥාවේ දියුණුව, හෙට කරන භාවනාවෙන් ඇති වන සිහියේ දියුණුව හා සමාධියේ දියුණුව හා ප්‍රඥාවේ දියුණුව හා සම්බන්ධ වන්නේ ය. එබැවින් ඇතැම් යෝගාවචරයෝ සතියක් දෙකක් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ද මග ඵල ලබති. වැඩි කලක් භාවනා කරන්නා ගැන කියනුම කිම?

බොහෝ යෝගාවචරයෝ වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන තුන ගැන සැලකිල්ලක් නො දක්වා කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව පමණක් කරති. එසේ කරන්නා වූ තැනැත්තාට ද එයින් වන නපුරක් නැත ද, සතර සතිපට්ඨානය භාවනා කරන යෝගාවචරයන්ට සේ ඉක්මනින් මග - ඵල ලැබිය හැකි නොවේ. "**යෙසං කෙසඤ්චි භික්ඛවෙ ! චත්තාරො සතිපට්ඨානා විරද්ධා, විරද්ධො තෙසං අරියො මග්ගො. යෙසං කෙසඤ්චි භික්ඛවෙ, චත්තාරො සතිපට්ඨානා ආරද්ධා, ආරද්ධො**

තෙසං අරියො මග්ගො සම්මා දුක්ඛක්ඛයගාමී" යනාදීන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් සූත්‍රවල සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩීම වදරා තිබෙනු දක්නා ලැබේ. පෙර යෝගාවචරයන් එසේ කළ බවත් නොයෙක් සූත්‍රවලින් පෙනේ.

දිනක් ආයුෂ්මත් ශාරිපුත්‍ර ස්ථවිරයන් වහන්සේ අනුරුද්ධ ස්ථවිරයන් වහන්සේ දක, කියන සේක් "ඇවැත්නි! අනුරුද්ධය, ඔබගේ ඉන්ද්‍රියයෝ ප්‍රසන්නයහ. මුහුණේ පැහැය පිරිසිදුය, බබලන්නේ ය. ඔබ මේ කාලයේ දී කිනම් විහාරයකින් බොහෝ කොට වාසය කරන්නහු ද" යි කීහ. එකල්හි අනුරුද්ධ තෙරුන් වහන්සේ "**චතුසු ඛ්වාහං ආවුසො සතිපට්ඨානෙසු සුපට්ඨිතචිත්තො එතරහි බහුලං විහරාමි**" යනුවෙන් "මම මේ කාලයෙහි සතර සතිපට්ඨානයෙහි පිහිට වූ සිත් ඇතිව බොහෝ සෙයින් වෙසෙමි" යි වදළ සේක. මුලින් සතිපට්ඨාන භාවනාව පුරුදු කරන්නවුන්ට එයින් අපහසුකම් ඇති වෙතත් පුරුදු වූ පසු එය ඉතා සුඛදායක භාවනාවක් බවත් රහතන් වහන්සේලාත් සතිපට්ඨානයන් සේවනය කෙරෙමින් වෙසෙන බවත් එයින් දත හැකි ය.

මේ ග්‍රන්ථයෙහි සතිපට්ඨාන භාවනාව දක්වා ඇත්තේ උදරය ප්‍රධාන කර ගෙන ය. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි මුලින් ම වදරා ඇති ආනාපාන භාවනාව නො ගෙන උදරයේ උස් පහත් වීමක් මේ භාවනා ක්‍රමයට මුල්කර ගෙන තිබෙන්නේ කුමට ද යි ඇතැම්හු ප්‍රශ්න කරති. ඇතැම්හු එයට දෙස් දක්වති. උදරය උස් පහත්වීමේ කථාව බුරුම බස නොදැනීම නිසා ඇති කර ගෙන තිබෙන අවුලකි. මේ භාවනාව උදරයේ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක ප්‍රධාන කර ගෙන පුහුණු කළ යුත්තකි. උදරයේ පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක ප්‍රධාන කර ගැනීම ගැන දෙස් දක්වන්නවුන් එසේ කරන්නේ භාවනා ක්‍රම ගැන නො දැනීම නිසා ය. ශමථයානිකයෝ ය, විදර්ශනා යානිකයෝ ය යි යෝගීහු දෙකොටසකි. ශමථ යානිකයන්ට ආනාපානය මුල් කර ගෙන භාවනා කිරීම හොඳ ය.

මේ ග්‍රන්ථයෙහි දක්වෙන සතිපට්ඨාන භාවනාව ශුද්ධවිදර්ශනා භාවනාවකි. භාවනාවෙන් මග පල ලැබිය හැකිවීමට විදර්ශකයා

විසින් ඝන විනිබ්භෝගය කොට, ආත්ම සංඥව දුරුවන සැටියට නාම - රූප හොඳින් හැඳින ගත යුතු ය. ඒවායේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක දැකිය යුතු ය. ඉපදීමේ හේතු දැකිය යුතු ය. අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ තුන දැකිය යුතු ය. ඝනයෙන් වැසී ඇති බැවින් නාම - රූප දෙක වෙන් වශයෙන් දැක ගැනීමත් පහසු නැත. ඒවායේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක දැක ගැනීමත් පහසු නැත. පොත පතින් ඇති කර ගන්නා දැනුමෙන් මග පල නො ලැබිය හැකි ය. මග - පල ලැබීමට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ දර්ශනයක් වුවමනා ය. ඒ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ දර්ශනය ඇති කර ගැනීමේ පහසු ක්‍රමය රූපයන්ගේ හෙලවීම අනුව සිහි නුවණ දෙක පැවැත් වීම ම ය. චලනය වන රූපයනට සිහි නුවණ දෙක යොමු කර ගෙන ඉන්නා යෝගාවචරයා හට ඒ සෙලවෙන දෙය අනිකක් බවත්, එය සිහි කරන සිත අනිකක් බවත්, රූප සෙලවෙන වාරයක් පාසා ඒවා මෙනෙහි කරන සිත් වෙන වෙන ම ඇති වන බවත්, චලනයන් නිසා ඒවා මෙනෙහි කරන සිත් ඇති වන බවත්, සෑම චලනයක් ම එකෙණෙහි ම නැති වන බවත්, චලනය මෙනෙහි කළ සිතත් නැති වන බවත් චලනය වන රූපත් ඒවා නිසා උපදනා සිතුත් හැර, මම ය - සත්ත්වයා ය - පුද්ගලයා ය - ආත්මය ය කියා ඒ නාම රූප අතර කිසිවක් නැති බවත්, ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන ඒ නාම - රූප ආත්ම නො වන බවත් අමුතුවෙන් නො සිතාම පෙනෙන්නට වන්නේ ය. කෙලෙස් නැසීමට සමත් ප්‍රත්‍යක්ෂ දර්ශනය එය ය.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිසා ශරීරයේ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක උදරයෙහි ප්‍රකට ය. එයින් මුළු ශරීරයේ ම සියුම් චලනයක් ඇති වේ. උදරයේ පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි කරමින් වෙසෙන යෝගාවචරයාට ස්මෘති - සමාධි - ප්‍රඥවන් දියුණු වත් වත් ම ක්‍රමයෙන් මුළු ශරීරයේ ම වන චලනයන් ප්‍රකට වන්නේ ය. ඒ චලනය අනුව ශරීරය සෑම තැන ම රූප කලාප ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන සැටි ඔහුට පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එය කෝටි ප්‍රාප්ත අනිත්‍ය දර්ශනය ය. ආනාපානය මෙනෙහි නො කොට පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි කරන්නට උගන්වන්නේ ඒ දර්ශනය ඇති වනු සඳහා ය.

දනට ජීවත් වන සකල සත්ත්වයන් ම කවද හෝ මැරෙන බවත්, පොළොව මතුපිට ඇති සකල වස්තූන් ම කවද හෝ විනාශ වන බවත් හැම දෙනා ම වාගේ දන්නාහ. එබඳු අනිත්‍ය දර්ශනයකින් ආත්ම සංඥව දුරු වන්නේ නොවේ. අනිකුත් කෙලෙස් දුරු වන්නේ ද නො වේ. මග - පල ලැබෙන්නේ ද නොවේ. නිවන් දකිය හැක්කේ ද නොවේ. මග - පල නිවන් ලැබිය හැකි වීමට ක්ෂණයක් පාසා ශරීරයේ රූප කලාප ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යාම දකිය යුතු ය. පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි කිරීම උගන්වන්නේ චලනය අනුව ඒ දර්ශනය ඇතිකර ගැනීමට ය. ඒ නිසා නිවන් දකිනු කැමැත්තෝ අතිපණ්ඩිතයන්ට මුළා නොවී මේ භාවනාව ආදරයෙන් කරත්වා!!

සංසාරය අති දීර්ඝ ය. අතිදීර්ඝ වූ මේ සංසාරයෙහි එක් එක් සත්ත්වයකු විසින් නො ලැබූ දුකක් නැත. එසේ ම බොහෝ සැප ද ලබා ඇත. එහෙත් වඩා ලබා ඇත්තේ දුක් ය. ලැබූ දුක්වලින් දහසෙන් පංගුවක් දස දහසෙන් පංගුවක් ලක්‍ෂයෙන් පංගුවක් පමණවත් සැප ලබා නැත. සසර සැරිසරන සත්ත්වයා හට නිවන් නො සොයා මෙසේ වාසය කළ හැකි වී ඇත්තේ අතීතය නො පෙනීම නිසා ය. යම් හෙයකින් මේ සත්ත්වයනට තමන්ගේ අතීතය පෙනෙනවා නම්, අන් හැම දෙය ම නවත්වා ඔවුන් නිවන් සොයන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. සසර සැරිසරන සත්ත්වයා හට වැඩි කලක් වාසය කරන්නට සිදු වන්නේ සතර අපායේ ය. ඔහුට සුගතියට පැමිණෙන්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. මිනිස් ලොව, සසර සැරිසරන සත්ත්වයාට කලාතුරකින් ඉපදෙන්නට ලැබෙන සුගතියෙකි. මිනිස් ලොව සුගතියකැ යි කියනුයේ එහි සැප ම ඇති නිසා නොව අපායෙහි තරම් දරුණු දුක් නැති නිසා ය. සත්‍ය වශයෙන් කියතහොත් මිනිසාට ඇත්තේ ද මහා දුඃඛස්කන්ධයක් ම ය. මිනිස් ලොව ඉපදීමමත් දුකකි. හඬ හඬා උපදින අය මිස ප්‍රීතියෙන් උපදින අය දක්නට නැත. ඉපද කලක් ගත වනතුරු තමාට කිසිවක් කර ගත නො හැකි ව, තමාට ඇති වේදනාව තමාගේ දුක අනුන්ට කියා ගැනීමටවත් සමත් කමක් නැතිව, අනේක දුඃඛ වේදනා විඳිමින් හුන් තැන ම

මලමුත්‍ර කරමින් හඬමින් ඉතා දුකසේ ජීවත් වන්නට සිදු වේ. ඒ දුක ද, හැරෙන්නට පෙරළෙන්නට හා කථා කරන්නට නුපුළුවන් වන තරමේ දරුණු රෝගයකින් පෙළෙන්නකුට ඇති දුක හා සර්වාකාරයෙන් සමාන ය.

මදක් ලොකු වූ පසු මිනිසකු වශයෙන් ලෝකයෙහි ජීවත්විය හැකි වනු පිණිස උපන් තැනැත්තා විසින් වර්ෂ බොහෝ ගණනක් ශිල්ප - ශාස්ත්‍ර උගත යුතු ය. එද මහ දුකෙකි. ඉන්පසු ආහාරපානාදි ජීවත්වීමේ උපකරණ සපයාගනු පිණිස ජීවත්වන තාක් වැඩ කළ යුතු ය. එද මහ දුකෙකි. කරන වැඩවලින් බලාපොරොත්තු තරමට ප්‍රයෝජන නො ලැබෙන කල්හි ඇති වන්නේ ද සිතට මහත් දුකෙකි. දුක සේ සපයා ගත් වස්තුව සොරුන්ට අසුවීම් ආදියෙන් සමහර විට නැති වෙයි. එද මහ දුකෙකි. නොයෙක් විට ශරීරයේ බොහෝ වේදනා ඇති කරන දරුණු රෝග ද ඇති වේ. ගින්නෙන් දවන කලෙක මෙන්, පිහියාවලින් කපන කලෙක මෙන්, පොලුවලින් තළන කලෙක මෙන්, සතුන් විසින් සපන කලෙක මෙන්, කඹවලින් වෙළා තද කරන කලෙක මෙන්, අඬුවකින් තද කරන කලෙක මෙන් වේදනා ඇතිවන රෝග ඔහුගේ ශරීරයෙහි හට ගැනේ. එසේ හටගන්නා වූ රෝග සුවකර ගැනීමට ද සමහර විට සති ගණන් මාස ගණන් එක ඉරියව්වකින් වාසය කරන්නට වීම් ආදියෙන් බොහෝ දුක් ගන්නට සිදු වේ. එසේ දුක් ගෙන ද ඇතැම් රෝග සුවකර ගත හැකි නො වේ.

සමහර විට රෝග සුවකර ගැනීම සඳහා බලවත් වේදනා හට ගන්නා ස්ථානවල ශල්‍යකර්ම කරවා ගන්නට ද සිදු වේ. මේ මිනිස් ශරීරය ආහාරපානාදියෙන් කෙසේ පෝෂණය කළත් දිනෙන් දින දිර දිරා යන්නේ ය. එද මහ දුකෙකි. මිනිසාට දුප්පත් කමක් දුකෙකි. ධනය සැපයීමත් දුකෙකි. පරෙස්සම් කිරීමත් දුකෙකි. අඹුදරුවන් නැති බවත් දුකෙකි. ඇති බවත් දුකෙකි. ජීවත්වීමත් දුකෙකි. මරණයත් දුකෙකි. ලෝකයෙහි ඇත්ත වශයෙන් සැපය කියා සලකන්නට දෙයක් නැත. මිනිසුන් සැප වශයෙන් සලකන්නේ සා පිපාසාදි ශාරීරික වේදනා සංසිඳවා ගැනීම හා තෘෂ්ණාදහය

සංසිඳවා ගැනීම සඳහා කරන දේ ය. අහර වැළඳීම හා බීම සැප වශයෙන් සලකතත් එය සා පිපාසා දුක්වලට කරන ප්‍රතිකාරයකි. සැප වශයෙන් සලකන තවත් බොහෝ දේත් ඒ ඒ කරුණු ගැන ඇතිවන තෘෂ්ණා දහය නැතිකර ගැනීමට කරන දේවල් ය. හොඳින් විමසා බලත හොත් සුගතියක් වශයෙන් සලකන මේ මිනිස් ලොවත් සැපයෙන් තොර දුඃඛස්කන්ධයක් බව පෙනෙනු ඇත. සුගතියක් වශයෙන් සලකන මිනිස් ලොවත්, දුක් ගොඩක් වන කල්හි අපාය ගැන කියනුම කිම? එහි ඇති දුක විස්තර කරන්නට වචනත් නැත.

ජීවත්වන සැම සත්ත්වයකුට ම මරණය නියත ය. මහ දනිසුරන් වී ඉන්නා වූ ද, රජකම් - මැති ඇමතිකම් ආදි ලොකු තනතුරු ලබා ඉන්නා වූ ද, සැම දෙනාම පෝරකයට නියම කරනු ලැබ සිරකුඩුවේ ඉන්නා අය මෙන් ම මරණයට නියමිතව ම ඉන්නෝ ය. මරණයට නියමිතව ඉන්නා තැනැත්තාට ධනයෙන් තනතුරෙන් අඹුදරුවන්ගෙන් කිනම් ඵලයක් ද? නියමිත දිනය පැමිණි කල්හි ඔහු විසින් සියල්ල හැර යා යුතු ය. මැරෙන තැනැත්තාට අපායට යන්නට සිදු නොවී නැවතත් සුගතියෙහි ම උපදින්නට ලැබේ නම්, එද සැනසිල්ලකි. කෙබඳු තත්ත්වයක සිටියත්, කොතෙක් පින්කර ඇතත් පෘථග්ජන පුද්ගලයාට දෙවන වාරයේ උත්පත්තිය පිළිබඳ ස්ථාන නියමයක් නැත. අද සිහසුන මත මහ යස ඉසුරෙන් වැජඹෙන තැනැත්තා සමහර විට හෙට අපායේ ගිනි ගොඩේ ය. දිවි පැවැත්වීම බරපතල කරුණක් වන බැවින් මිනිසාට නො කැමැත්තෙන් වුව ද නොයෙක් විට පව්කම් කරන්නට සිදු වේ. එබැවින් කොතෙක් පින් කළත් ඔහුට අපායෙන් බේරීම ඉතා අපහසු ය. මැරෙන මිනිසුන්ගෙන් ඉතා වැඩි දෙනකුන් මරණින් ම යන්නේ අපායට ය. වරක් අපායට ගිය තැනැත්තාට නැවත සුගතියට එන්නට ලැබෙන්නේ ඉතා දීර්ඝ කාලයකිනි. එබැවින් සංසාරය අති භයානකය.

නැවත අපායට යන්නට තිබියදී සක්විති රජකම ලබා සිටියත් දෙව්රජකම ලබා සිටියත් ඉන් පලක් නැත. ඒ නිසා නුවණැතියන් විසින් කළ යුත්තේ ධනය සෙවීමවත්, තනතුරු සෙවීමවත්, ගරුනම්බු සෙවීමවත් නොව, අපායෙන් මිදීමේ උපාය

සෙවීම ය. අපායෙන් සම්පූර්ණයෙන් මිදීමට මතු කිසි කලෙක අපායට නො යන්නකු වීමට ඇත්තා වූ එක ම උපාය සෝවාන් වීම ය. සෝවාන් පුද්ගලයා ක්‍රමයෙන් නිවනට ම යනු මිස නැවත කිසි කලෙක අපායට නො යේ. සෝවාන් ඵලයෙහි වටිනාකම පමණ කළ නො හැකිය. එය සක්විති රජකමට ද වඩා වටිනා බව තථාගතයන් වහන්සේ වදළ සේක. එබැවින් එය කිනම් පරිත්‍යාගයක් කොට වුව ද කොතරම් මහත් දුකක් විඳ වුව ද ලබාගන්නට නිසි ය.

සෝවාන් වීමේ භාග්‍යය ඔබ කෙරෙහි සැභවී තිබිය හැකිය. සෝවාන් ඵලයට පැමිණීමට ඔබට මහා පරිත්‍යාගයක් කරන්නට සිදු නො වනු ඇත. වස්තු පරිත්‍යාගයකින් එය ලබන්නට ද නුපුළුවන. එය ලැබිය යුත්තේ සතිපට්ඨාන භාවනාවෙනි. එය ක්‍රමානුකූලව මේ ජාතියේදී ම සෝවාන් විය හැකි පරිදි කරන්නට නම් බොහොම මහන්සි විය යුතු ය. එයට බිය නො වී, මේ පොතෙහි දක්වා ඇති පරිදි සතිපට්ඨාන භාවනාව කළ හොත් සමහර විට ඔබට සති ගණනකින් ද සෝවාන් විය හැකි වනු ඇත. මේ (බුද්ධ ජයන්ති) කාලය ඔබට ඉතා හොඳ සුබ මොහොතකි. මෙබඳු අවස්ථාවක් ඔබට මතු නො ලැබෙනු ඇත. ඒ නිසා ඔබ ලබා සිටින මිනිසත් බවින් ගත හැකි ඉතා උසස් ප්‍රයෝජනය, බුදුසස්න මුණගැසීමෙන් ලැබිය හැකි උසස් ප්‍රයෝජනය ලැබීමටත් මේ භාවනාව කොට සෝවාන් වන්නට උත්සාහ කරන්න.

දනට බුරුමයේ බොහෝ දෙනකුන් විසින් පුහුණු කරන, බොහෝ දෙනා විසින් ප්‍රතිඵල අත් දක තිබෙන මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය 1955 මාර්තු මාසයේ පටන් කොළඹ දෙමටගොඩ පරමාර්ථ ධර්ම සභාවෙන් නිකුත් කරන දහම්පත් මගින් මේ රටෙහි ප්‍රචාරය කිරීමට පටන් ගත් මුල් කාලයේදී මේ ගැන මහජනයා විසින් වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක් වූ නමුත්, බුරුම තෙරුන් වහන්සේලා ලංකාවට ගෙන්වා මේ භාවනාව පුහුණු කරවන්නට පටන් ගත් තැන් පටන් අපගේ දහම් පත් බොහෝ දෙනා සොයන්නට පටන් ගත්හ. දහම් පත් සොයන බොහෝ දෙනකුන්ට ඒවා නො ලැබිය හැකි විය. භාවනා ක්‍රමය පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවුව හොත්

එයින් සිදු වන මහත් වූ යහපත ගැන අපට බොහෝ දෙනෙක් කීහ. දනට භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට ගොස් සතිය දෙක භාවනාව පුහුණු කරගෙන යන්නා වූ පින්වතුන්ට ඒ භාවනාව ඉදිරියට ගුරුවරයකු නැතිව කරගෙන යා හැකි ක්‍රමයක් ද නැත්තේ ය. විශේෂයෙන් ඒ අයගේ යහපත පිණිසත් තිවන් දකිනු කැමති, බුදු සස්නෙන් ලැබිය හැකි උසස් ඵලය ලබනු කැමති, සැම දෙනාගේ ම යහපත පිණිසත් තිවන් මඟ හෙළි කරන මේ භාවනා මාර්ගය පොතක් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ කිරීමට පිළියෙළ කරන ලදී.

මේ පොත කුඩා වුව ද මෙහි රහත්වීම දක්වා භාවනාව කරන සැටි විස්තර කර ඇත. බුරුමයේ මේ භාවනාව පුහුණු කරවන ප්‍රධානස්ථානයෙන් භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තරය දක්වෙන අටසියයකට අධික පිටු ගණනක් ඇති පොතක් නිකුත් කර තිබේ. අපට ද අනාගතයෙහි එවැනි පොතක් සම්පාදනය කිරීමේ භාග්‍යය ලැබේවා යි පතමු. දනට එබඳු පොතක් නැතිකමේ පාඩුව අප විසින් සම්පාදිත **විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය, චත්තාළීසාකාර මහා විපස්සනා භාවනාව, චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය, බෝධිපාක්ෂික ධර්ම විස්තරය, පටිච්චසමුප්පාද විවරණය** යන පොත් කියැවීමෙන් බොහෝ දුරට පිරිමසා ගත හැකි වනු ඇත.

චිරං තිට්ඨතු සද්ධම්මො.

මීට - ශාසනස්ථිතිකාමී,
රේරුකානේ චන්දවිමල ස්ථවිර

$\frac{2499}{1955}$ සැප්තැම්බර් 03 වන දින.

පොකුණුවිට ශ්‍රී විනයාලංකාරාරාමයේදී ය.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

පෞරාණික

සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුධස්ස

යං භික්ඛවෙ සත්ථාරා කරණීයං සාවකානං හිතේසිනා අනුකම්පකේන අනුකම්පං උපාදය. තං වො කතං මයා. එතානි භික්ඛවේ රුක්ඛමූලානි. එතානි සුඤ්ඤාගාරානි. ඣායථ භික්ඛවේ මා පමාදත්ථ. මා පච්ඡා විප්පටිසාරිනො අහුවත්ථ. අයං වො අම්හාකං අනුසාසනී.

මෙය මහා කාරුණික වූ අප භාග්‍යවත් අර්හත් සම්‍යක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ සූත්‍ර බොහෝ ගණනකදී අනේක වාරයක් දේශනය කරන ලද ධර්ම පාඨයෙකි.

එහි තේරුම මෙසේය :-

"මහණෙනි, ශ්‍රාවකයනට හිතෙෂී වූ, ශ්‍රාවකයනට අනුකම්පා කරන්නා වූ, ශාස්තෲවරයකු විසින් ශ්‍රාවකයනට අනුකම්පාව පිණිස යමක් කළ යුතු ද, නිවන හා නිවන් මඟ දක්වීම් වශයෙන් මා විසින් එය තොපට කරන ලද්දේ ය. මහණෙනි, මේ වෘක්ෂ මූලයෝ ඇතහ, මේ ශූන්‍යාගාරයෝ ඇතහ. ඒවාට වී භාවනා කරව්, පමා නොවව්, එය නො කර හැර අන්තිම කාලයේ දී පසු තැවෙන්නෝ නො වව්, මෙය තොපට අපගේ අනුශාසනය ය."

පින්වත්නි, මහා කාරුණික වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සිය ගණනක් සූත්‍රවල දී මෙසේ නැවත නැවතත් භාවනා කිරීමට

අනුශාසනා කර තිබෙන්නේ නිවන් දකීම සඳහා එය කළ යුතු දෙයක් ම වන බැවිනි. භාවනාවෙන් තොරව නිවන් දකිය නොහෙන බැවිනි. ජාත්‍යාදි දුඃඛයන්ගෙන් පීඩිත ව සසර සැරිසරන සත්ත්වයනට සසර දුකින් මිදී නිවන් දකීමට ඉඩක් ලැබෙන්නේ ද බුදුසස්න පවත්නා කාලයකදී ම ය.

බුදුසස්න වනාහි කල්ප කෝටි ගණනකිනුදු ලැබිය නො හෙන දුලබ දෙයකි. පින්වත්නි! දැන් ඔබ ඒ දුලබ බුදුසස්න හා වටිනා මිනිසත් බව ලබා සිටින්නහු ය. බොහෝ මිල මුදල් සපයා ගෙන, දිව විමන් බඳු ශෝභන මන්දිරයන් තනාගෙන, ඒවාට වී මියුරු බොජුන් ආදියෙන් ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම උතුම් මිනිසත් බවින් ගත්නට ඇති ඵලය නො වේ. බුද්ධෝත්පාද කාලයේ දී ලබා තිබෙන මේ උතුම් මිනිසත් බවින් ගත්නට ඇති උසස් ඵලය නම්, හැකිතාක් දුර නිවන් මඟ ඉදිරියට ගමන් කිරීම ය. එබැවින් මහා කාරුණිකයන් වහන්සේ ගේ අනුශාසනයට ගරු කරන සසර දුකින් මිදෙනු කැමති, බුදුසස්නෙන් හා මිනිසත් බවින් ගතහැකි උසස් ප්‍රයෝජනය ගනු කැමති, නුවණැත්තෝ තමන්ගේ සම්පූර්ණ ජීවිත කාලය ම නිසරු වූ පස්කම් සුවය විඳීමට ම ගෙවා නො දමා තම ජීවිත කාලයෙන් එක් කොටසක දී වත් භාවනාවෙහි යෙදීම් වශයෙන් නිවන් මඟෙහි ඉදිරියට ගමන් කෙරෙත්වා.

භාවනා අතුරෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාව නිවන දක්වා වැටී ඇති ඒකායන මාර්ගය ය. නිවනට කෙළින් ම පැමිණෙන මඟ ය.

ඒකායනෝ අයං භික්ඛවෙ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා, සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා" යනාදීන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් තැන්වල වර්ණනා කර ඇති භාවනාව ය.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් ඇතැමෙකුට සතියකින් ද, ඇතැමෙකුට දෙසතියකින් ද, ඇතැමෙකුට තෙමසකින් ද, ඇතැමෙකුට සාර මසකින් ද, ඇතැමෙකුට පස් මසකින් ද, ඇතැමෙකුට සමසකින් ද, ඇතැමෙකුට සත් මසකින් ද, ඇතැමෙකුට වසකින්

ද, ඇතැමෙකුට දෙ වසකින් ද, ඇතැමෙකුට තෙ වසකින් ද, ඇතැමෙකුට සිවු වසකින් ද, ඇතැමෙකුට පස් වසකින් ද, ඇතැමෙකුට සවසකින් ද, ඇතැමෙකුට සත් වසකින් ද, රහත් බවට හෝ අනාගාමි බවට හෝ පැමිණිය හැකි බව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදරා ඇත්තේ ය.

මෙ කල භාවනා කොට මග - පල නො ලැබිය හැකි ය යි ඇතැමුන් කියතත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි නම් සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ඵලය ලැබෙන නො ලැබෙන කාල භේදයක් වදරා නැත. යම්කිසි හේතු සමායෝගයකින් යම් ඵලයක් වේ නම් ඒ හේතු සමායෝගය සිදු වුව හොත් කවද වුවත් ඒ ඵලය සිදුවන්නේය. කාලය යනු පරමාර්ථ වශයෙන් ඇතියක් නොව ප්‍රඥප්ති මාත්‍රයෙකි. එය සිස් දෙයකි. එහි යම්කිසිවකට බාධා පැමිණ වීමේ ශක්තියක් නැත. එබැවින් කවර කලෙක වුව ද මග - පල ලැබෙන සැටියට භාවනා කළහොත් එය ලැබෙන බව පිළිගත යුතු ය.

මෙ කල භාවනා කිරීමෙන් රහත් නො විය හැකි ය යි කීම තථාගතයන් වහන්සේ ගේ ධර්මය කලකට අවලංගු කිරීම් වශයෙන් ධර්මයට පහර දීමකි. මෙකල රහත් නො විය හැකි ය යි සිතා රහත් වීම ගැන බලා පොරොත්තුව හැර භාවනාවෙහි නො යෙදී නො විසිය යුතු ය. මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව සැහෙන කලක් ක්‍රමානුකූලව මග - පල ලැබෙන සැටියට කර ගෙන ගිය හොත් හේතු සම්පත් ඇතියෙක් වේ නම්, ඔබ මේ ජාතියේ දී රහත් බවට පැමිණෙන්නෙහි ය, මේ ජාතියේ රහත් බවට නො පැමිණිය හැකි වුවත් ඔබගේ උත්සාහය නිෂ්ඵල නො වන්නේ ය. ඒ උත්සාහය ඔබට දෙවන ජාතියේ රහත් වීමේ පාරමිතාව වන්නේය. දෙවන ජාතියේ දී කරන උත්සාහයෙන් ද, ඔබ රහත් නුවුව හොත් ඔබ ගේ ඒ දෙජාතියේදී ම කළ උත්සාහය තුන් වන ජාතියේ දී රහත් වීමට පාරමිතාව වන්නේ ය. ජාති ගණනක පිරූ පාරමිතාවක් නැතියවුන්ට ද රහත් නො විය හැකි ය. එබැවින් මතු බුදු සස්නක දී වුවත් රහත් වී නිවන් දකිය හැකි වීමට ප්‍රඥ පාරමිතාව පිරීම් වශයෙන් මේ බුධෝත්පාද කාලයේ දී සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය.

කොතෙක් දුක් ගෙන කොතෙක් උත්සාහයෙන් භාවනා කෙළේ ද, ක්‍රමය වරදවා ගෙන භාවනා කරන තැනැත්තාට ඉන් ඵලයක් දැකිය හැකි නො වේ. භාවනා ක්‍රම ඇත්තේ ද එකක් පමණක් නොවේ. යෝගාවචරයා විසින් ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකි වන භාවනා ක්‍රමයක් සොයා ගෙන එය පුහුණු කළ යුතු ය. අප විසින් මේ කුඩා පොතෙන් විස්තර කරන්නට යන සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකි භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස බුරුමයේ බොහෝ දෙනකුන් විසින් පිළිගෙන ඇති භාවනා ක්‍රමයෙකි.

මෙලොව දීම ඵල දැකිය හැකි වන පරිදි සතිපට්ඨාන වැඩීමේ ක්‍රමය දැනට අප රටේ ඇත්තා වූ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර සන්නාදියෙන් නො දත හැකි ය. දුර්භික්ෂ යුද්ධාදිය නිසා වරින් වර අපේ රටේ භික්ෂූන් වහන්සේලා හා බණ පොත් ද නැතිවී යාමෙන් අප රටේ පැවැති පෞරාණික භාවනා ක්‍රම ද අභාවප්‍රාප්ත විය. භාවනා ක්‍රම නැති වූවා පමණක් නොව අප රටේ අතීත යෝගාවචරයන් භාවනා කොට මගපල ලබාගත් ගල්ගුහාදී භාවනාවට යෝග්‍ය ස්ථානයන් ද වර්තමාන යෝගාවචරයනට අහිමි වී තිබේ. කිසිම යෝගාවචරයකුට ඒවාට ළං වන්නට වත් ඉඩ නොදී දැන් ඒවාට පුරාවිද්‍යාකාරයෝ අරක්ගෙන සිටිති.

සම්බුඩශාසනයාගේ චිරස්ථිතිය සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් ම වන බව "**චතුන්නං ච ඛො බ්‍රාහ්මණ සතිපට්ඨානානං භාවිතත්තා බහුලීකතත්තා තථාගතේ පරිනිබ්බුතෙ සද්ධම්මො චිරට්ඨිතිකො හොති**" යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වදාරා තිබේ. එබැවින් සම්බුඩ ජයන්තිය ළංව එන්නා වූ මේ කාලයේ බුදුසස්න නගා සිටු වීම් වස් අප විසින් කළ යුත්තේ සතිපට්ඨාන භාවනාව නගා සිටුවීම ම ය. දැනට පුරාවිද්‍යාකාරයන් අරක් ගෙන සිටින ගල්ගුහාදි යෝග ස්ථානයන් නැවත නිදහස් කර ගැනීමට බෞද්ධයන් විසින් උත්සාහ කළ යුතු ය. යෝගාවචර භූමීන් යෝගාවචරයනට නිදහස් කර දෙන ලෙස බෞද්ධයන් විසින් රජයෙන් ඉල්ලුම් කළ යුතු ය.

ලඞ්කාවෙහි මෙන් බුරුමයේ භික්ෂූන් වහන්සේලා නැත්තට ම නැතිවන තැනට බුදුසස්න පිරිහී නො ගිය නමුත් සමීපාතීතයේ පර්‍ය්‍යාප්තිධරයන්ට බොහෝ රාජ සම්මානනාදිය ලැබෙන්නට වූයෙන් එහි ද ග්‍රන්ථධුරය මිස විදර්ශනා ධුරය පුරන භික්ෂූහු මඳ වූහ. එයින් අප විසින් විස්තර කරන්නට යන මේ පෞරාණික සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය එහි ද යටපත් වී ගියේ ය. එහෙත් ඇතැම් ආරණ්‍යවාසී මහා තෙරුන් වහන්සේලා අතර එය නො නැසී අප්‍රසිද්ධ වශයෙන් පැවැත්තේ ය.

දෙදහස් පන්සියය කාලයේ දී නැවතත් බුදුසස්න බැබලෙන්නට ඇති නිසා දෝ බුරුමයේ සුප්‍රසිඩ යෝගාශ්‍රමයක බොහෝ දෙනාට සතිපට්ඨාන භාවනාව පුහුණු කරවමින් වැඩ වෙසෙන **භදන්ත සෝභන මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ** මේ භාවනා ක්‍රමය සොයා තමන් වහන්සේ ද පුහුණු කර ගෙන බොහෝ යෝගාවචරයන්ට ද පුහුණු කරවමින් දනට බුරුමයේ විදර්ශනා ධුරය නැවතත් නගා සිටුවමින් වැඩ වෙසෙති. එහි පුහුණු කරවන්නා වූ ඒ භාවනා ක්‍රමය විස්තර වශයෙන් ලියා භාවනා පොතක් ද උන්වහන්සේ විසින් ප්‍රසිද්ධ කර තිබේ. එය බුරුම බසින් සම්පාදිත පොතකි. අප මේ භාවනා ක්‍රමය විස්තර කරන්නේ ඒ පොතේ ඇති සැටියට ය. දනට බොහෝ දෙනකුන් විසින් ප්‍රතිඵල ලබා ඇති බව කියන, නියම පෞරාණික සතිපට්ඨාන භාවනාව ය යි සලකනු ලබන මෙය සසර දුකින් මිදෙනු කැමැත්තෝ පුරුදු කෙරෙත්වා!

මෙ බඳු කුඩා පොතකින් භාවනා ක්‍රමය සර්වාඞ්ග සම්පූර්ණ කොට විස්තර නො කළ හැකි ය. අප විසින් මෙහි භාවනා ක්‍රමය දක්වන්නේ ගෙයක් තැනීමට සැලැස්මක් කරදසියක ඇඳ දක්වන්නාක් මෙනි. එහෙත් මේ සැලැස්මෙන් බුදුදහම ගැන හා භාවනා ගැනත් සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇති අයට බොහෝ ප්‍රයෝජන ලැබිය හැකිය.

මේ භාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් පරමාර්ථ ප්‍රඥප්ති දෙක ගැන දැනුම ඇති කර ගෙන තිබිය යුතු ය. එකුන් අනූ චිත්තය, චෛතසික දෙපනසය, රූප අට විස්සය යන මේවා ගැන සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇති කර ගත යුතු ය. සප්තවිශුද්ධිය ගැන ද සාමාන්‍ය

දැනුමක් ඇතිකර ගත යුතු ය. විදර්ශනාඥාන ගැන හා සප්තානුපස්සනා ගැන ද තරමක දැනුමක් ඇති කරගත යුතු ය. ස්කන්ධාදි ධර්ම විභාග ගැන දැනුම ඇති කර ගෙන තිබුණු තරමට භාවනාවට වඩ වඩා හොඳය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන කරුණු ගැන සාමාන්‍යයෙන් දනගෙන තිබීමත් ප්‍රයෝජන ය.

මෙය සතර සතිපට්ඨානය ම එකවර භාවනා කිරීමේ ක්‍රමයෙකි. එහෙත් මෙය ශමථ භාවනාක් නොව විදර්ශනා භාවනාවකි. **සතිපට්ඨාන** යනු සිතට බැහැරට යන්නට නො දී, කාය - චිත්ත - වේදනා - ධම්ම යන මේවා කෙරෙහි තමා ගේ සිත නැවත නැවත පිහිටුවන, නැවත නැවත පවත්වන, නැවත නැවත සිත කායාදියට ම ගෙනෙන, කායාදී ආරම්මණයෙහි සිත බැඳ තබන සිහිය ය. සතිපට්ඨාන භාවනාව ය යනු ඒ සිහිය හා සිහිය අනුව සමාධි ප්‍රඥා දෙක ද දියුණු කිරීම ය.

අප්පමාද යනු ද ඒ සිහියට ම නමෙකි. "**අප්පමාදෙ අමතපදං පමාදෙ මච්චුනො පදං**" යි තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අප්‍රමාදය නිවනට හේතුවකැයි ද ප්‍රමාදය මරණයට හේතුකැයි ද වදරා තිබෙන්නේ මේ සිහිය ගැන ය. උන්වහන්සේ පිරිනිවන් මඤ්චකයෙහි සැතපී ශ්‍රාවකයන් අමතා තමන් වහන්සේ කරන අන්තිම අනුශාසනය සැටියට වදළේ ද මේ අප්‍රමාදය ම ය. "**අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ**" යනු මහාකාරුණිකයන් වහන්සේගේ අන්තිම වචනය ය. එබැවින් තථාගතයන් වහන්සේට ගරු කරන සැම දෙනා විසින් මේ අප්‍රමාද ප්‍රතිපදව ආදරයෙන් පිරිය යුතුය.

සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන් ගතයුතු ආකාරය

සතිපට්ඨාන භාවනා නාමයෙන් කියන මේ භාවනා ක්‍රමය එක්තරා උගෙනීම් ක්‍රමයකි. කලාතුරකින් දවසක මඳ වේලාවක් භාවනාවේ යෙදීමෙන් ඒ උගෙනීම සපල කර ගත නො හැකි ය. භාවනාවේ සැහෙන දියුණුවක් හෝ භාවනාවෙන් උසස් ඵලයක් හෝ මෙලොවදී ම දකිනු කැමැති පින්වතා විසින් තමාගේ කාලයෙන් සති

ගණනකින් හෝ මාස ගණනකින් හෝ පරිමිත කාලයක් වෙන් කර ගත යුතු ය. මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව නිදන කාලය හැර යෝගාවචරයා ගේ ඉතිරි සම්පූර්ණ කාලය ම යොදා කළ යුත්තකි. ඉඳුම් - හිටුම්, යාම් - ඊම්, කෑම් - පීම්, කථා කිරීම්, මල මුත්‍ර පහ කිරීම්, කෙළ ගැසීම්, බැලීම්, ඇසීම් ආදි යෝගාවචරයා විසින් කරන සෑම ක්‍රියාවක් ම මේ භාවනාවට සම්බන්ධ ය. එබැවින් මුළු දවස ම ඔහුට භාවනා කිරීමේ කාලය වේ.

භාවනාවට ඉතා ම හොඳ ක්‍රමය නම්, ඒ ගැන දැනීමේ හා පලපුරුදුකම ද ඇති ගුරුවරයකු යටතේ භාවනාවෙහි යෙදීම ය. එබඳු ගුරුවරයකු ලැබිය නො හෙන කල්හි තමා දන ගෙන ඇති සැටියට වුව ද එය කළ යුතු ය. සති ගණනක් හෝ මාස ගණනක් කාලය නියම කරගෙන භාවනාව පටන් ගන්නා පින්වතා විසින් භාවනාවට ඇති පලිබෝධ දුරුකරගෙන පටන් ගත යුතු ය. ආහාර පානාදිය ලැබෙන ක්‍රමයක් පිළියෙල කර ගත යුතු ය. භික්ෂුවකට නම් පිඩුසිඟා යාම ද වරද නැත. පිරිසිදු සීලයෙහි පිහිටා භාවනා කළ යුතු ය. ගිහියකුට නම් ආජීවට්ඨමක සීලයෙහි පිහිටී ම ද ප්‍රමාණවත් ය. අටසිල් හෝ දසසිල් සමාදන් වී කිරීම වඩාත් හොඳ ය.

ඒ ශීලය ද තමා බලාපොරොත්තු වන ලෝකෝත්තර ඥානය ලැබීමට හේතු වේවා යන අදහස ඇති කර ගෙන රැකිය යුතු ය. තමාගේ ජීවිතය බුදුනට පූජා කර වැඩ පටන් ගැනීම හොඳ ය. භාවනාවෙහි යෙදෙන කල භයානක අරමුණු දක්නට ලැබුන හොත් බිය නො වීමට එය උපකාර වේ. ගුරුවරයකු යටතේ භාවනාවෙහි යෙදෙනවා නම්, ගුරුවරයාට දිවි පුද සර්වාකාරයෙන් ගුරුවරයාට කීකරුව භාවනා කළ යුතු ය. ගුරුවරුන් ඇසුරු කොට භාවනා කරන ඇතැම්හු ඒ අතර ගුරුවරයා ගේ කීම ඉක්මවා තමන් ගේ පණ්ඩිත කම ද ක්‍රියාවේ යොදවන්නට තැත් කරති. එබඳු අය වැරදි මඟ ගමන් කිරීමෙන් භාවනා දියුණුව නො ලබති.

ගුරුවරයාට කොතෙක් කීකරුව ක්‍රියා කළ යුතු ද යන වග **පොට්ඨිල තෙරුන් වහන්සේ** ගේ කථාවෙන් දත යුතු ය. ගුරුවරයකු නැති ව මේ භාවනාව කරනු කැමති පින්වතා විසින්

මේ පොත ම ගුරු තන්හි තබා ගත යුතු ය. මෙබඳු කරුණු ගැන දනීම නැති අයට මෙහි ඉදිරියට විස්තර කරන භාවනා ක්‍රමය කියෙව්වා ම, සමහර විට එය නිකම්ම හිස් දෙයකැ යි සිතෙන්නට බැරි නැත. එසේ නො සිතා මේ භාවනා ක්‍රමය ක්‍රියාවේ යොද බලන්න. ඒ අතර තමා ගේ අදහස් ක්‍රියාවේ යොදන්නට නො යා යුතු බව විශේෂයෙන් මතක් කරමු.

භාවනාව පටන් ගැනීමට පූර්වභාගයේ දී "මම බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා ගමන් කළ මහ ගොස්, උන් වහන්සේලා ලබා ගත් මාර්ග ඵල නිර්වාණ සඞ්ඛ්‍යාත ලෝකෝත්තර ධර්මයන් ලබමි" යි යෝග ක්‍රියාව සඳහා තමා ගේ සිත උත්සාහවත් කර ගත යුතු ය. තමාට දනෙන පරිද්දකින් තුනුරුවන් ගුණ මෙනෙහි කොට තුනුරුවන් වැඳීමත්, තුනුරුවන් ක්ෂමා කරවා ගැනීමත් කළ යුතු ය. ශරීරයේ අශුභත්වය හා මරණය ද මඳ වේලාවක් මෙනෙහි කිරීමත් හොඳ ය. ඉක්බිති ලෝක පාලක දෙවිවරුන්ට හා අන්‍ය සත්ත්ව පුද්ගලයන්ට ද මඳ වේලාවක් මෙත් වැඩිය යුතු ය. ඉක්බිති සුදුසු තැනක බද්ධපර්‍යඞ්කයෙන් වාඩිවෙනු. එසේ නො කළ හැකි නම් පහසු සැටියකට වාඩිවෙනු. බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම් ආදිය භාවනාවට වාඩි වීමෙන් පසුව වුව ද කිරීම වරද නැත.

භාවනාවට වාඩි වූ පින්වතා විසින් පළමුවෙන් කළ යුත්තේ තමා ගේ බඩ ගැන විමසීම ය. සිත අනෙකකට නො යවා බඩට ම යොමු කරනු. හුස්ම ගත්තා ම බඩ පිම්බෙයි. හුස්ම හෙළුවා ම බඩ හැකිළෙයි. බඩට සිත යොමු කර ගෙන ඉන්නා කල්හි ඒ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක සිතට වැටහෙනු ඇත. නො වැටහේ නම් බඩට අත තබා විමසනු. බඩ දෙස බලා හෝ විමසනු. පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක දනෙනු ඇත. ඒ දෙක ප්‍රකට කර ගැනීමට තදින් හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම නො කරනු. එසේ කරන්නට ගියහොත් මඳ වේලාවකින් හති වැටී එය මෙනෙහි කරන්නට නුපුළුවන් විය හැකි ය. නිතර එසේ කළ හොත් එයින් යම් යම් ආබාධත් ඇති විය හැකි ය. බඩේ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක තේරුම් ගෙන බඩ පිම්බෙන කල්හි "පිම්බෙනවාය" යි සිතමින් ද, හැකිළෙන කල්හි "හැකිළෙනවාය" යි සිතමින් ද

එහි ම සිත පිහිටුවා ගෙන හිඳිනු. යම්කිසි දෙයක් දෙස ඇසින් බලා ඉන්නාක් මෙන් පිම්බෙන හැකිළෙන බඩ දෙස සිතින් බලා සිටිනු. සිතට බැහැර යන්නට නො දෙනු. මෙය **කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ** එක් කොටසෙකි.

බඩේ පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක බැලීමෙන් වන විශේෂ ප්‍රයෝජනය නම්, එය අනුව රූප පරමාර්ථය සොයා ගත හැකි වීම ය. සසර නැවත නැවත ඉපදීමට හේතුවන කෙලෙසුන් පවත්නේ සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ තුන නො පෙනෙන බැවිනි. අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ ඇත්තේ ද ප්‍රඥප්තියේ නොව පරමාර්ථයෙහි ය. උත්පත්තියට හේතුවන කෙලෙසුන් සැඟ වී ඇත්තේ ද පරමාර්ථ ධර්ම විෂයෙහි ම ය. එබැවින් කෙලෙස් නැති කිරීමට එක ම කළ යුත්ත රූපාරූප සංඛ්‍යාත පරමාර්ථ ධර්මයන් හා ඒවා ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන සැටි තත්වාකාරයෙන් සොයා ගැනීම ය. මේ භාවනාව කරන්නේ ඒ සඳහා ය.

ඒ පරමාර්ථයන් සොයා ගත යුත්තේ ද බැහැරින් නොව තමා ගේ සන්තානයෙන් ම ය. අභිධර්මය උගෙනීමෙන් පරමාර්ථ ධර්මඥානයක් ඇති වුව ද එය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් නොව පොත්වල ඇති වචන අනුව උගන්නා තැනැත්තා ගේ සිතේ මැවෙන පරමාර්ථ ධර්ම ඡායා පිළිබඳ දැනුමකි. එය අනුරාධපුරයට ගොස් රුවන්වැලි සෑය දැක පෙරලා ආ කෙනකු කියනු අසා රුවන්වැලි සෑය ගැන දැන ගන්නා කෙනකුගේ දැනීම බඳු අප්‍රත්‍යක්ෂ දැනුමකි. එය ක්ලේශ ප්‍රහාණයට ප්‍රමාණවත් දැනුමක් නොවේ. අභිධර්මධරයන්ට ද නාම - රූප ව්‍යවස්ථාව කර ගැනීමට භාවනා කරන්නට සිදුවන්නේ එහෙයිනි. අභිධර්මය දැන ගෙන තිබීම භාවනා කිරීමේදී ඉක්මනින් ද පහසුවෙන් ද පරමාර්ථ නාම - රූපයන් දත හැකි වීමේ මඟ වේ. අභිධර්මය නො දැන භාවනා කරන්නාට සමහර විට නාම - රූප පිළිබඳ වැරදි හැඟීම් ද ඇති වේ. අභිධර්මය දත් තැනැත්තාට භාවනා කිරීමේ දී තමාට ඇති වන හැඟීම්වල වරද නිවරද බව පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වේ.

පොත්වල එන "**රූපං අනිච්චං**" යනාදි පාඨ පාඩම් කරගෙන භාවනා කරමි යි ඒවා කියන්නහුට එක් රූපයකුදු හසු නො වේ.

භාවනා කළ යුත්තේ ස්වසන්තානයෙහි ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන නාම රූපයන් තේරුම් ගැනීම සඳහා ය. සත්ත්ව සන්තානයෙහි ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන නාම - රූප සියල්ල ම කෙනකුට එක්වර ම සොයා ගත නො හැකි ය. ඒවා එකින් එක ක්‍රමයෙන් ස්වසන්තානයෙන් ම සොයා ගත යුතු ය. යෝගාවචරයා විසින් ඒ ඒ අවස්ථාවල තමා ගේ සිතට හසු වන, දනෙන, නාම - රූපයන් ගෙන භාවනා කළ යුතු ය. බඩේ පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක බලන්නට පටන් ගන්නේ ඒ අනුසාරයෙන් රූප පරමාර්ථයේ තතු සෙවීම පිණිස ය. ශරීරයේ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක නැවතීමක් නැතිව නිතර ම සිදුවන්නක් බැවින් එහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් සිත නානාරම්මණයන්හි වික්ෂිප්ත වන්නට නො දී රැක ගැනීම ද පහසු ය.

බඩ යනු ද ප්‍රඥප්තියකි. පිම්බීම යනු ද ප්‍රඥප්තියකි. හැකිළීම යනු ද ප්‍රඥප්තියකි. ප්‍රඥප්තිවල සිත පිහිටුවා ගෙන විසීමෙන් පරමාර්ථය කෙසේ සෙවිය හැකි ද? යන ප්‍රශ්නයක් මෙහි දී මතු විය හැකි ය. පරමාර්ථය ප්‍රඥප්තියට යට වී තිබෙන දෙයකි; ප්‍රඥප්තියෙහි ම සැඟවී තිබෙන දෙයකි. එබැවින් පරමාර්ථය සෙවීමට කළ යුත්තේ ඒ ප්‍රඥප්තිය ම ඇවිස්සීම ය. බඩ ප්‍රඥප්තියක් වුව ද එහි සිහිය පිහිටවා ගෙන හිඳීමෙන් සමාධිය හා සිහි නුවණ වැඩෙන්නේය.

යෝගාවචරයා හට සිහි නුවණ වැඩීමෙන් බඩය යන ප්‍රඥප්තිය අතුරුදහන් වී, පිම්බීම ය හැකිළීම ය යන ප්‍රඥප්ති අතුරුදහන් වී, පරමාර්ථ වායෝ ධාතුව වූ ඉහළ පහළ යන වේගය, සැලෙන වේගය පෙනෙන්නට වන්නේ ය. විසිර යා නො දී ඒ ගමන් වේගය ඒකාබද්ධ කරන ස්වභාවය වූ පරමාර්ථ ආපෝ ධාතුව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. වායුවේගය හා පවත්නා රළු ගතිය වූ පරමාර්ථ පෘථිවි ධාතුව ඔහුට පෙනෙන්නට වන්නේය. වායු වේගය හා බැඳී ඇති සිසිල් බව හෝ උණුසුම් බව හෝ වූ, පරමාර්ථ තේජෝ ධාතුව ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. ඒවා අතර පවත්නා කායප්‍රසාද ජීවිතේන්ද්‍රියාදි තවත් රූප ද ඔහුට කල් යත් ම වැටහෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. ඒ ක්‍රියාවල් බිඳි බිඳී ගොස් නැවත

නැවත උපදනා සැටි ද ඔහුට වැටහෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. සත්‍ය වූ අනිත්‍ය දර්ශනය ඇති වන්නේ ඒ රූප ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන සැටි තමාට ම පෙනෙන්නට පටන් ගත් පසු ය.

බඩෙහි පිම්බීම හැකිළීම දෙක්හි සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්නා යෝගාවචරයාට කල් යාමෙන් මුළු සිරුර ම නිතර ම සැලෙමින් පවත්නා සැටිත්, රූප ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන සැටිත්, උතුරන බත් සැලියක් දෙස බලා ඉන්නා කෙනකුට පෙණ මතු වෙවී බිඳි බිඳී යන සැටි පෙනෙන්නාක් මෙන් මුළු සිරුරේ ම රූප ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යාම පෙනෙන්නට වන්නේ ය. නාමයන් ගේ අනිත්‍යතාව තේරුම් ගැනීම පහසු ය. අපහසු, රූපයන් ගේ අනිත්‍යතාව තේරුම් ගැනීම ය. යෝගාවචරයන් විසින් රූප භාවනාව පළමු කොට පටන්ගත යුත්තේ ඒ නිසා ය.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක බැලීම පමණක් නොවේ. අත් පා සෙලවීම, හැකිළවීම, දිගු කිරීම, යාම - ඊම, හිඳීම, සිටීම, හාන්සි වීම, වැතිරීම, කෑම - බීම, මුව දෙවීම, නෑම, මලමූත්‍ර පහ කිරීම, කෙළ ගැසීම යනාදි කයින් කරන්නා වූ සියලු ක්‍රියා ම බැලිය යුතු ය. ඉබේ ම කයේ ඇති වන සැලීම් ද, කයෙහි වන්නා වූ සියලු හැපීම් ද, ඒ නිසා වන්නා වූ වේදනා ද බැලිය යුතු ය. කොටින් කියත හොත් චක්ඛු සෝත ඝාණ ජිව්හා කාය මන යන සදෙරට එළඹ සිටින සියලු ම අරමුණුත් සදෙරෙහි ම උපදනා සියලු චිත්ත චෛතසිකයනුත් නුවණින් බැලිය යුතු ය. ඒවායින් යෝගාවචරයාට හසු කර ගත හැකි වන්නේ ඉතා ස්වල්පයෙකි. සන්තානයෙහි ඉපද ද්වාරයන්හි ගැටී ඉක්ම යන්නා වූ චිත්ත චෛතසික ධර්ම හා අරමුණු බොහෝ වෙති. සිහි නුවණ වැඩෙත් වැඩෙත් ම ක්‍රමයෙන් ෂඩ්ද්වාරයෙහි ගැටෙන අරමුණු හා උපදනා චිත්ත චෛතසික ද වඩා පෙනෙන්නට වන්නේ ය.

වාඩි වී හෝ හාන්සි වී හෝ වැතිරී හෝ පිම්බීම හැකිළීම දෙක නුවණින් බල බලා ඉන්නා යෝගාවචරයා ගේ සන්තානයෙහි නොයෙක් දේ ගැන නොයෙක් කරුණු ගැන නොයෙක් සිතුවිලි පහළ විය හැකි ය. ඒ ඇතිවන හැම සිතිවිල්ලක් අනුව ම සිහි

නුවණ යවා හැම සිතිවිල්ලක් ම නුවණින් පිරිසිඳ ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එය **චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව ය**. සිත් පිරිසිඳ ගත යුත්තේ ලෝක ව්‍යවහාරය අනුව ය.

පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි නුවණින් බලා ගෙන ඉන්නා අවස්ථාවෙහි අතීතයේ දුටු දෙයක්, කළ දෙයක්, කී දෙයක්, මතක් වෙනවා නම් "මතක් වෙනවා, මතක් වෙනවා" යි සිතිය යුතු ය. මතක්වීම ය කියනුයේ ඒ අතීත දෙය ගැන සිත් ඇතිවීම ය. යමක් කල්පනා කරනවා නම් "කල්පනා කරමි, කල්පනා කරමි"යි සිහි කළ යුතුය. සිත යම් දෙයකට යනවා නම් "සිත යනවා" ය යි මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ සිත යම් යම් තැනකට පැමිණියේ නම්, සිත "පැමිණියේ ය යි" සිතනු. යම් කිසිවක් සිතට එළඹෙනවා නම් "රූපයක් ය, ශබ්දයක් ය" යනාදීන් ඒ දෙය මෙනෙහි කරනු. එයින් චිත්ත පරමාර්ථය පිරිසිඳ ගැනීම ද සිදු වේ. නානාරම්මණයන් කරා සිතේ යෑම ද අඩු වේ. අනික් අරමුණක් නැති සෑම කාලයේ ම පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක මෙනෙහි කරනු.

භාවනා කිරීමේ දී යම් කිසිවකට හේත්තු නො වී හිඳීම ම හොඳ ක්‍රමය ය. නිදිමත සමාධියට ආසන්න දෙයක් බැවින් හේත්තු වී භාවනා කරන්නාට ඉක්මනින් නිදිමත ඇතිවේ. හේත්තු නො වී හිඳින කල්හි සමහර විට කය වැනෙන්නට පටන් ගත හැකි ය. එසේ වුව හොත් "වැනේය, වැනේය" යි වැනෙන කය මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. සමහර විට කය වෙවුලන්නට ද විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් "වෙවුලනවා, වෙවුලනවා ය" වෙවුලන කය මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එසේ මෙනෙහි කිරීමෙන් බොහෝ සෙයින් වැනීම් වෙවුලීම් සංසිඳෙයි. යම් කිසි අපහසුවකින් හේත්තු වන්නට සිතුන හොත් හේත්තු වන කල්හි ද ඉක්මන් නොවී "හේත්තු වෙමි, හේත්තු වෙමි" යි සිතමින් ම කය පස්සට ගෙන යනු. පස්සට යන කය සැපුණු කල්හි "සැපුණේ ය"යි සිතනු. හේත්තු වීමෙන් වැනීම් වෙව්ලීම් සන්සිඳෙයි. ඉන් පසු පුරුදු පරිදි පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක මෙනෙහි කරනු. නැවත "කෙළින් වන්නට සිතුන හොත් "කෙළින් වන්නට සිතේ ය" යි මෙනෙහි කොට "කෙළින් වෙමි.

කෙළින් වෙමි'' යි මෙනෙහි කරමින් ම සෙමෙන් කෙළින් වෙනු. ඉක්බිති පිම්බීම් හැකිළීම් දක මෙනෙහි කරනු.

බොහෝ වේලාවක් වාඩි වීමෙන් අමාරු වී ඇල වෙන්නට සිතුන හොත් ''ඇලවෙන්නට සිතේ ය'' යි මෙනෙහි කරනු. අසුනෙහි ඇලවෙන කල්හි ද ''ඇල වෙමි'' යි සිහි කරමින් සෙමින් ඇල වෙනු, ශරීරය අසුනේ සැපෙන කල්හි සැපේ ය යි සිතනු. අස්නෙහි ඇලවී උඩුකුරුව හිඳ පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක මෙනෙහි කරනු.

කටට කෙළ උනා කෙළ ගසන්නට සිතුන හොත් ''කෙළ ගසන්නට සිතේ ය'' යි මෙනෙහි කරනු. කෙළ ගසන්නට හිස ඔසවන කල්හි ''ඔසවමි ය'' යි සිතමින් සෙමින් හිස ඔසවනු. පඩික්කමට හිස පහත් කරන කල්හි ''පහත් කරමි'' යි මෙනෙහි කරමින් ම පහත් කරනු. කෙළ ගසන කල්හි ''කෙළ ගසමි'' යි සිතමින් කෙළ ගසනු. කෙළ ගිලින හොත් ''ගිලිමි'' යි මෙනෙහි කරමින් ම කරනු.

මල මුත්‍ර පහකිරීම ආදියට යන්නට සිතුන හොත් ''යන්නට සිතේ ය'' යි සිහි කරනු. නැගිටින කල්හි ''නැගිටිමි'' යි සිහි කරමින් ම සෙමින් නැගිටිනු. යන කල්හි ද ''යමි , යමි'' යි සිහි කරමින් ම යනු. මල මුත්‍ර පහ කරන කල්හි ද ''මල පහවේය, මුත්‍ර පහවේය'' යි සිතමින් ම කරනු. ආපසු එන කල්හි ද ''යමි, යමි'' යි සිහි කරමින් ම සෙමින් යනු. වාඩි වන කල්හි ද ''වාඩි වෙමි'' යි සිහි කරමින් ම සෙමින් වාඩි වෙනු. නැවත පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක මෙනෙහි කිරීම පටන් ගනු.

සක්මන් කිරීම ද භාවනාවට හොඳ ඉරියව්වකි. සක්මන් කිරීමේ දී හැකිළීම් පිම්බීම් දෙක මෙනෙහි නො කොට පයට සිත යොමු කර ගත යුතු ය. පය ඔසවන සෑම වාරයකදී ම ''පය ඔසවමි'' යි සිහි කරමින් ම පය ඔසවනු. පියවරක් පාසා ම එසේ මෙනෙහි කරමින් සෑම පියවරක් ම දනීම ඇතුව ඔසවමින් සක්මන් කිරීම පුරුදු වූ කල්හි පය එසවීම ය බිම තැබීම ය යන කරුණු දෙක ම සලකමින් සක්මන් කරන්නට පුරුදු විය යුතු ය. පා

එසවීම් තැබීම් දෙක නො වරදවා මෙනෙහි කරන්නට සමත් වූ පසු "එසවීම ය, ඉදිරියට ගෙන යාම ය, බිම තැබීම ය" යන තුන ම මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරනු. මේ සක්මන් කිරීම පිළිබඳ වූ **කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය** ය.

සක්මන් කරන අතර නවතින්නට සිතුන හොත් "නවතින්නට සිතෙනවා ය" යි සිහි කොට නවතිනු. නැවතුන පසු "සිටිමි, සිටිමි" යි මෙනෙහි කරනු. වාඩි වුව හොත් "හිදිමි" යි මෙනෙහි කරනු. වාඩි වී ඉන්නා කල්හි අත් පා ආදිය සෙලවීමක් වෙනස් කිරීමක් කරත හොත් ඒ සියල්ල ම සිහි කරමින් ම කරනු. වැතිර ඉන්නා කල්හි අත් පා එසවීම් - හැකිළීම් දිගු කිරීම් ඒ මේ අත හැරවීම් කරන සෑම අවස්ථාවක දී ම ඒ දෙය සිහි කරමින් සෙමෙන් කරනු.

පිම්බීම් - හැකිළීම් මෙනෙහි කරමින් ඉන්නා අතර ඇඟේ කැසීමක් ඇති වුව හොත් එකෙණෙහි ම නො කසනු. කසන තැනට සිත යොමු කොට "කසනවා කසනවා ය" යි මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. කැසීම එක්තරා දුඃඛ වේදනාවකි. එය සිහි කිරීම **වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව ය**. "කසනවා, කසනවා ය" යි සිහි කරමින් ඉන්නා අතර ඉබේ ම කැසීම සන්සිඳී යා හැකි ය. සන්සිඳුන හොත් පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක මෙනෙහි කරමින් කායානුපස්සනාව පටන් ගත යුතු ය. කැසීම් නො සන්සිඳී කසන්නට ම සිතෙනවා නම් "කසන්නට සිතෙනවා, සිතෙනවා ය" යි සිත සිහි කරනු. එය **චිත්තානුපස්සනාව ය**. කැසීමට අත ඔසවන කල්හි "ඔසවමි, ඔසවමි"යි සිහි කරමින් ම අත ඔසවනු. කසන තැනට අත ගෙන යන කල්හි "අත ගෙන යමි, ගෙන යමි" යි සිහි කරමින් සෙමෙන් ගෙන යනු. කසන තැන අත හැඳුණු කල්හි හැපෙනවාය යි මෙනෙහි කරනු. කසන කල්හි ද "කසනවා, කසනවා ය" යි මෙනෙහි කරමින් ම කසනු. අත ආපසු ගන්නා කල්හි ද අත යන සැටි මෙනෙහි කරමින් සෙමෙන් අත ගනු.

එක් ඉරියව්කින් නො සැලී විසීමේ දී සමහර විට යට වී සිටින තැන්වල රත්වීමක් ඇති විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් එයට සිත යොමු කොට "දැවේ ය, දැවේ ය" කියා හෝ "වේදනාවක්,

වේදනාවක්'' කියා හෝ එය සිහි කරනු. උෂ්ණත්වය තේජෝධාතුව ය. එය සිහි කිරීම **කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ය**. එයින් ඇති වන වේදනාව මෙනෙහි කිරීම **වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය ය**. එසේ කිරීමේ දී උෂ්ණය සන්සිඳුන හොත් පිම්බීම් - හැකිළීම් මෙනෙහි කරනු. ශරීරය වෙනස් කරන හොත් ඉහත කී පරිදි සිහියෙන් යුක්තව වෙනස් කරනු. ශරීරයේ කොතැන හෝ කවර වේදනාවක් හෝ ඇති වී නම්, ඒ සෑම අවස්ථාවේ ම වේදනානුපස්සනා භාවනාව කරනු. ශරීරයෙහි ඇති වන වේදනා එසේ මෙනෙහි කරමින් ඉන්නා කල්හි බොහෝ වේදනාවෝ ඉබේම සන්සිඳෙති. තද වේදනා බොහෝ කල් පවත්නා වේදනා ඇති වුව ද ඉවසීමෙන් හා වීර්‍ය්‍යයෙන් මෙනෙහි කරනු. බොහෝ වේලාවක් මෙනෙහි කිරීමෙනුත් වේදනාව නැති නොවේ නම්, වේදනාව සිහි කිරීම නවත්වා පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි කරනු. පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක හා වේදනාව මාරුවෙන් මාරුවට වරින් වර සිහි කරනු. කල් ගත වීමෙන් වේදනාව සන්සිඳෙනු ඇත.

එක් ඉරියව්වකින් හිඳ භාවනා කරන යෝගාවචරයා හට සමහර විට ශරීරය තුළ තැනින් තැන කපන්නාක් වැනි, විදින්නාක් වැනි, යමක් එහා මෙහා යන්නාක් වැනි වේදනා දැනෙන්නට පුළුවන. ශරීරය සෑම තැනට ම ඉදිකටුවලින් අනින්නාක් මෙන් දැනෙන්නට ද ශරීරය සෑම තැන ම කුඩා සතුන් ඇවිදින්නාක් මෙන් දැනෙන්නට ද පුළුවන. තදින් උෂ්ණය හෝ ශීතල හෝ දැනෙන්නට පුළුවන. වේදනාවට බිය වී භාවනාව නැවැත්වුව හොත් සැණෙකින් ඒවා නැති වන්නේ ය. නැවත භාවනාවට පටන් ගෙන සිත සමාධි වූ කල්හි නැවතත් ඒවා දැනෙන්නට පටන් ගන්නේ ය. එබඳු වේදනා ගැන බිය නොවිය යුතු ය. ඒවා රෝග නොවේ. ඒවා ශරීරයේ ස්වභාවයෙන් ම පවත්නා වේදනා ය.

ප්‍රකෘති කාලයේ නො දැනෙන දේ, සිත සමාධියට පැමිණි පසු දැනෙන්නට වන්නේ ය. ඔර්ලෝසුවක් ගමන් කරන හඬ ද මහ හඬක් සේ ඇසේ. ප්‍රකෘති කාලයේ නො දැනෙන ගන්ධ තදින් දැනේ. එමෙන් සමාධිය නැති කල්හි නො දැනෙන ශරීරයෙහි ඇති වන සියුම් වේදනා ද සමාධිය ඇති වූ කල්හි දැනෙන්නට වන්නේ ය.

භාවනාවෙහි යෙදී ඉන්නා කාලයෙහි දැනෙන, භාවනා නො කරන කල්හි නො දැනෙන ඒ වේදනා ශරීරයේ ප්‍රකෘතියෙන් ම ඇති ඒවා ය. ඒවා ගැන බිය නො විය යුතු ය. වේදනා දැනෙන කල්හි වේදනානුපස්සනාවත් වරින් වර වඩමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන කල්හි කල්යාමෙන් ඒ ආබාධ නැති වී යනු ඇත. නො දැනී යනවා හෝ ඇත.

යෝගාවචරයා විසින් නිද ගැනීමට බලාපොරොත්තු නොවිය යුතු ය. රාත්‍රියේ ද හැකිතාක් කල් සක්මනින් හා හිඳීමෙන් ද භාවනාවෙහි යෙදෙනු. මහන්සි දැනෙත හොත් ශයනයෙහි වැතිර පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි කරනු. නින්ද යන විටක එය ඉබේම සිදු වන්නට හරිනු. චක්ෂුරාදි ද්වාරයන්හි ගැටෙන අරමුණු හා ඇති වන සිත් මෙනෙහි නො කර ම පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක පමණක් ම මෙනෙහි කරන කල්හි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සියුම් වීමෙන් පිම්බීම් - හැකිළීම් නොදැනී යන්නේ ය. එබඳු අවස්ථා වලදී ඇසීම්, පෙනීම් ආදිය සිහි කළාම නැවතත් පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක වැටහෙන්නට වන්නේ ය. වැතිර ඉන්නා අවස්ථාවෙහි නිදිමත වුව හොත් "නිදිමතය, නිදිමත ය" යි එය සිහි කරනු. ඇස පියවෙන බව සිහි කරනු. සමහරවිට නිදිමත ගැන සිහි කරන කල්හි නිදිමත නැති වී නැවතත් සිත කය ප්‍රබෝධ විය හැකිය. එසේ වුව හොත් නැවතත් පිම්බීම් - හැකිළීම් මෙනෙහි කරනු.

මෙසේ ඒ ඒ දේ සිහි කරමින් ම කල් යවනවා මිස නිද ගැනීමට භාවනාව නො නවත්වනු. භාවනා කරමින් ම සිහියෙන් ම නින්ද යන්නට හරිනු. නින්ද යාමය යනු බොහෝ වේලාවක් භවාඞ්ග සිත් ම ඇති වීමය. නො නිද ඉන්නා අවස්ථාවෙහි ද ඒ සිත් ඇති වේ. පිම්බීම් මෙනෙහි කොට හැකිළීම් මෙනෙහි කරන අතර නිතර ම භවාඞ්ග සිත් ඇති වේ. එක් දෙයක් මෙනෙහි කර භවාඞ්ග සිත් ඇති නො වී නැවත අනික් දෙයක් මෙනෙහි කිරීම හෙවත් සිතීම සිදු නොවේ. භවාඞ්ග චිත්තය සියුම් බැවින් එය කුමක් අරමුණු කෙරේද කෙසේ පවතී ද කියා යෝගාවචරයාට නො දැනේ. භවාඞ්ග සිත් ම ඇතිවන බැවින් නිද ඉන්නා කාලයේ යම් කිසිවක් මෙනෙහි කළ නො හැකි ය.

නින්දෙන් අවදි වූ කල්හි "අවදි වූයේ ය" යි සිහි කරනු. අවදි වීමය යනු භවාඞ්ග සිත් නැවතී යම් කිසි සිතක් ඇති වීම ය. සතිපට්ඨානය අලුත පුරුදු කරන්නවුන්ට අවදි වන සිත නොතේ-රෙන්නට ද පුළුවන. එය නොවැටහුණ හොත් ප්‍රකට වන තරමට සිත් ඇති වන්නට පටන් ගත් තැන සිට ම උපදනා උපදනා සිත් සිහි කරනු. පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක වැටහෙනවා නම් එය ම සිහි කරන්නට පටන් ගනු. එසේ සිහි කරමින් ඉන්නා අතර හැරීමක් පෙරළීමක් අත් පා හැකිළවීමක් දිගු කිරීමක් කරත හොත් ඒ සියල්ල ම සිහි කරනු. වේලාව කල්පනා කරත හොත් "කල්පනා කරමි, කල්පනා කරමි" යි ඒ සිත් මෙනෙහි කරනු. හඬක් ඇසෙත හොත් "ඇසේය, ඇසේය" යි මෙනෙහි කරනු. ඔර්ලෝසුවක් ගමන් කරන හඬ වැනි නිතර ම ඇසෙන හඬවල් හා නිතර ම තමා ඉදිරියේ පෙනී තිබෙන දේවල් ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක්විය යුතු ය. ඒවා වරින් වර සිහි කළත් ඒ ගැන වැඩි කාලයක් ගත නො කරනු.

නින්දෙන් පිබිදුණ පසු වාඩි වන්නට සිතුන හොත් "හිඳ ගන්නට සිතේ ය" යි මෙනෙහි කරනු. හිඳ ගන්නා කල්හි ඒ සඳහා කරන අත් පා දිගු කිරීම් හැකිළවීම් සියල්ල සිහි කරනු. "නැගිටිමි" යි සිහි කරමින් ම ශරීරය සෙමින් කෙළින් කරනු. හිඳ ගත් පසු "හිඳ ගතිමිය" යි මෙනෙහි කරනු.

නැගිටිනවා නම් "නැහිටිමි, නැහිටිමි" යි මෙනෙහි කරමින් හෙමින් නැගිටිනු. නැගිටීම සඳහා ශයනයෙන් පා බිම තබනවා නම් එද සිහි කරමින් ම කරනු. නැගිටි කල්හි "සිටිමි, සිටිමි" යි සිටීම මෙනෙහි කරනු. දෙර වසා ගෙයක නිදු සිටියේ නම් දෙර ඇරීම සඳහා කරන සෑම දෙයක් ම සිහි කරමින් ම දෙර හරිනු. යන කල්හි "යමි, යමි" යි මෙනෙහි කරමින් ම යනු. මල මූත්‍ර කරත හොත් වාඩිවීමේ පටන් සියල්ල ම මෙනෙහි කරමින් ම කරනු. මූණ සෝදන කල්හි වතුර දෙස බැලීමේ දී "බලමි, බලමි" යි සිහි කරනු. වතුර අතට ගැනීමේ දී අත ගෙන යාම, වතුරෙහි අත හැපීම, වතුර අතට ගැනීම, අතට ගත් වතුර මුහුණ කරා ගෙන ඒම, මුහුණෙහි වතුර හැපීම, එයින් දනෙන සිසිල හෝ උණුසුම යන සියල්ල ම සිහි කරමින් ම මූණ සේදීම කරනු.

දත් පිරිසිදු කිරීම ද එසේ ම සිහි කරමින් ම කරනු. මුහුණ සේදූ තැනින් ඉවත් වීම, මුහුණ පිසීම සඳහා තුවාය දෙස බැලීම, ගැනීම, පිසදැමීම, නැවත තුවාය තැබීම යන සියල්ල ම සිහි කරමින් ම කරනු. වස්ත්‍ර ඉවත් කිරීම, නැවත හැඳීම, ගෙය ඇමදීම, අසුන් පිරිසිදු කිරීම, ඇඳුම් ආදිය තැන්පත් කිරීම යන සියල්ල ම ද සිහියෙන් මෙනෙහි කරමින් ම කරනු. ආහාර ගැනීමේ දී ඒ සඳහා යාම, වාඩිවීම, ආහාරය දෙස බැලීම, අතට ගැනීම, අනුභව කිරීම සඳහා පිළියෙළ කිරීම, ආහාරය අතට ගැනීම, අත මුඛය කරා ගෙන යාම, මුඛය විවෘත කිරීම, ආහාරය මුඛයෙහි ගැටීම, විකීම, ආහාර රසය දැනීම, ගිලීම, ආහාරය බඩට යාම යන සියල්ල ම ද දැනීම ඇතුව සිහි කරමින් ම ආහාර ගැනීම කරනු. පැන් පීම, අත - කට සේදීම, නැගිටීම යන සියල්ල සිහියෙන් ම මෙනෙහි කරමින් ම කරනු. කෙනකු සමඟ කතා කරත හොත් "කථා කරමි" යි සිහිකරමින් ම කථා කරනු. අනෙකාගේ කථාව ඇසීමත් සිහිකරමින් ම අසනු. මල් පහන් පිදීම ආදිය කිරීමෙහි ද ඒවා දෙස බැලීම් ගැනීම් ආදි සියල්ල ම සිහි කරනු. තෙරුවන් ගුණ සිහි කර වැඳීමේදී අනිකක් මෙනෙහි නො කොට එය කරනු. ධර්ම ශ්‍රවණාදියෙහි ද එසේ ම පිළිපදිනු.

පටන් ගැනීමේ දී පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක නො වරදවා සිහි කිරීම අපහසු විය හැකි ය. දෙතුන් දිනක් එය සිහි කිරීම පුරුදු කළ කල්හි නො වරදවා මෙනෙහි කළ හැකි වනු ඇත. එපමණක් නො ව පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක මෙනෙහි කරන අතර තවත් දෙයක් මෙනෙහි කිරීමට ද කාලය ඉතිරි වන බව දැනෙනු ඇත. එසේ වූ කල්හි වාඩිවී භාවනා කරනවා නම් ඒ අවස්ථාවේ දී වාඩිවීම ද එකතු කොට සිහි කරනු. පිම්බීම් සිහි කොට අනතුරු ව හැකිළීම වන්නට කලින් හිඳීම මෙනෙහි කරනු. හිඳීම මෙනෙහි කොට හැකිළීම සිහි කරනු. නැවත පිම්බෙන්නට කලින් හිඳීම මෙනෙහි කරනු.

"පිම්බෙනවා, හිඳිනවා, හැකිළෙනවා, හිඳිනවා"

මෙසේ කරුණු සතර මෙනෙහි කරනු . මේවා සිහි කිරීමේ දී වචන සිහි කිරීමෙන් පමණක් නො නැවතී පිම්බීම් සිතට

පෙනෙන සැටියට ම, වාඩි වී තිබෙන ශරීරය සිතට පෙනෙන සැටියට ම, හැකිළීම් සිතට පෙනෙන සිටියට ම සිහි කරනු. සිට ගෙන භාවනා කිරීමේ දී හිඳීම වෙනුවට සිටීම ඇතුළු කොට ගෙන, "පිම්බෙනවා, සිටිනවා, හැකිළෙනවා, සිටිනවා" යි මෙනෙහි කරනු.

නිදගෙන භාවනා කිරීමේ දී "පිම්බෙනවා, නිදනවා, හැකිළෙනවා, නිදනවා" යි මෙනෙහි කරනු. මෙසේ පිම්බීම් - හැකිළීම් ආදිය ඉතා සැලකිල්ලෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දී සාමාන්‍ය පෙනීම් ඇසීම් සිහි කරන්නට නො යා යුතු ය. ඒ පෙනීම් ඇසීම් යෝගාවචරයාට දැනෙනු ඇත. පෙනෙවා ය, ඇසෙනවා ය කියා වචනයෙන් මෙනෙහි නො කළේ ද පෙනීම් ඇසීම් දැනීමෙන් ම ඒවා ගැන සිහි කිරීම සිද්ධ ය. එහෙත් ඕනෑකමින් යමක් බලත හොත් "බලනවා බලනවා ය" යි දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කොට "පෙනෙනවා ය" යි ද සිහි කොට පිම්බීම් ආදිය ම මෙනෙහි කරනු. ඒ අතර ස්ත්‍රී පුරුෂාදි විශේෂාරම්මණයක් පෙනුන හොත් "පෙනෙනවා" යි දෙතුන් වරක් සිහි කොට මූල කාරණය ම මෙනෙහි කරනු.

කථා කරන හඬ ගී හඬ සතුන්ගේ හඬ ආදි අමුතු හඬක් ඇසුණ හොත් එකල්හි ද "ඇසේ ය" යි දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කොට මූල කාරණයට ම බසිනු. එසේ කරත අතර ඉන්ද්‍රිය-යන්ට හමුවන දෑ ද මෙනෙහි නො කර පිම්බීම් ආදිය ම මෙනෙහි කරන කල්හි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සියුම් වී පිම්බීම් ආදිය නො වැටහී යයි. නො වැටහීමෙන් ඒ ගැන කල්පනා කරන්නට යාමෙන් සමහර විට කෙලෙස් ද ඇති විය හැකි ය. අතර අතර දැකීම් ඇසීම් සිහි කිරීමේ ප්‍රයෝජනය, පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක අලුත් අලුත් වී ප්‍රකට වීම ය. පිම්බීම් හැකිළීම් ඉතා සියුම් වී නො වැටහී ගියහොත් ඒ අවස්ථාවේ දී "හිඳිනවා, හිඳිනවා" කියා හෝ "නිදනවා, නිදනවා" යි කියා හෝ ඉන්නා ඉරියව්ව මෙනෙහි කරනු. නැවත ප්‍රකට වූවාම පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සහිත ව ඉරියව්ව සිහි කරනු.

නො වැටහෙන පිම්බීම් - හැකිළීම් ගැන කල්පනා කරත හොත් "කල්පනා කරනවා" ය කියා එය සිහි කරනු.

සිහි කිරීම අමතක වී සිත් අන් අතකට හැරුණ හොත් "අමතක විය, අමතක විය" යි දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කොට මූල කාරණය සිහි කරන්නට පටන් ගනු. පිම්බීම්-හැකිළීම් නොවැටහෙන අවස්ථාවලදී ඉරියව්ව හා හැපීම මෙනෙහි කිරීම ද හොඳ ය. හිඳින සිටින නිදන සෑම අවස්ථාවේ ම ශරීරය යම් කිසිවක හැපී පවතී. වාඩිවී ඉන්නහු ගේ කයේ යට පැත්ත අසුනෙහි ගැටේ. පිම්බීම් - හැකිළීම් ප්‍රකට නො වන කල්හි හිඳිනවා ය යි හිඳිනා ශරීරය සිහි කොට හැපීම ප්‍රකට තැනකට සිත යොමු කොට 'සැපෙනවාය' යි මෙනෙහි කරනු. මෙසේ "හිඳිනවා හැපෙනවා, නිදනවා හැපෙනවා" යනාදීන් ඉරියව්ව හා හැපීම සිහි කිරීම පුරුදු කර ගත යුතු ය. පිම්බෙනවා හිඳිනවා හැපෙනවා හැකිළෙනවා හිඳිනවා හැපෙනෙවා යනාදීන් සිහි කිරීම ද පුරුදු කරනු.

භාවනාවට බැස දින බොහෝ ගණනක් ගතවීමෙන් පසු සමහර විට භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් නො වීය යි අලස බවක් ඇති විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් "අලස වෙමි අලස වෙමි" යි එය සිහි කරනු. මෙයින් පලක් වේදෝ නො වේදෝ යි සැක පහළ විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් "සැක ඇතිවේ " ය යි එය සිහි කරනු. භාවනාවේ දියුණුව ගැන මතු බලාපොරොත්තු ද ඇති විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් "බලාපොරොත්තුවේ ය බලාපොරොත්තු වේය" යි එය සිහි කරනු. සිහි කරන අරමුණ රූපයක් ද නැතහොත් නාමයක් ද යනාදී කල්පනා විය හැකි ය. එබඳු අවස්ථාවල දී "කල්පනා කෙරේ, කල්පනා කෙරේ" යි එය සිහි කරනු. භාවනාව ගැන කලකිරීම ද විය හැකි ය. එසේ වුව හොත් "කලකිරේ, කලකිරේ ය" යි සිහි කරනු. භාවනාව හොඳ වී නම් සතුට ඇති විය හැකි ය. එ කල්හි "සතුටක්, සතුටක්" යි එය සිහි කරනු.

මෙසේ වරින් වර ඇති වන සිත් සියල්ල ඒ ඒ අවස්ථාවලදී සිහි කරමින් අන් සෑම වේලාවේ දී ම පිම්බීම් ආදි මූල කාරණයන් මෙනෙහි කරනු. මොහොතකුදු හිස් ව ඉක්ම යන්නට ඉඩ නො තබනු. නින්දට වැටී ඇති කාලය හැර දවසේ සම්පූර්ණ කාලය ම යෝගාවචරයාහට වැටහෙන නාම රූප ධර්මවල සිහිය පිහිටවීම්

වශයෙන් භාවනා කිරීමේ කාලය ය. නුවණ මෝරා ගිය කල්හි යෝගාවචරයාට නින්දකුදු නුවූවමනා වනු ඇත.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවේ පූර්වභාග ප්‍රතිපදවය.

කියන ලද පරිදි පිම්බීම් - හැකිළීම් ආදිය අනලසව සිහි කරමින් වාසය කරන යෝගාවචරයාගේ සිහි නුවණ හා සමාධිය එක්තරා ප්‍රමාණයකට දියුණු වූ පසු පිම්බෙන රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, හැකිළෙන රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, නැගිටින රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, හිඳිනා රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, වැතිරෙන රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, ගමන් කිරීමේ දී ඔසවන පයේ රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, ඉදිරියට ගෙන යන පයේ රූප හා එය සිහි කරන සිත ය, බිම තබන පයේ රූප හා එය සිහි කරන සිත ය යනාදිය යුගළ වශයෙන් බැඳී පවත්නාක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය.

තව දුරටත් නුවණ දියුණු වී රූපය හොඳින් වැටහෙන්නට පටන් ගත් කල්හි රූපානුසාරයෙන් නාමය හෙවත් සිත සිහි කරන සිත රූපයෙන් වෙන් වී වැටහෙන්නට වන්නේ ය. රූපය හොඳට ම ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට පටන් ගත් කල්හි සිහි කරන සිත වූ නාමය ඒ රූපය කරා ඇදි ඇදී නැමි නැමී යන්නාක් ලෙස වැටහෙන්නේ ය. රූපය අනිකක් හා සම්බන්ධයක් නැති ව ඇති වන ධර්මයෙකි. සිත වනාහි අරමුණු කිරීම් වශයෙන් යම් කිසිවකට සම්බන්ධ වී යම් කිසිවකට නැමී ඇදී ඇති වන්නකි. අරමුණක් හා සම්බන්ධයක් නැති ව අරමුණකට නො නැමී සිතක් කිසි කලෙක ඇති නො වන්නේ ය. එසේ අරමුණකට නැමී ඇති වන බැවින් සිතට නාමය යි කියනු ලැබේ. එසේ ම ඇති වන බැවින් චෛතසිකයන්ට ද නාමය යි කියනු ලැබේ. අනිකකට නැමෙන බව නාමයන් ගේ ලක්ෂණය ය.

යෝගාවචරයා හට පිම්බීම් හැකිළීම් ආදි වශයෙන් පවත්නා රූප දෙසට සිත නැමි නැමී යන්නක් සැටියට වැටහීම, නමන ලක්ෂණයෙන් නාමය වැටහීම ය. මෙසේ නාම රූප දෙක වෙන් වශයෙන් වැටහීම **නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය** පහළ වීම ය. එය

විදර්ශනාවේ ආදිය ය. එයට **නාම රූප ව්‍යවස්ථා ඥනය** යි ද කියනු ලැබේ. යෝගාවචරයාට ඇති වන මේ නාම රූප ව්‍යවස්ථා ඥනය පොතපත කියවීමෙන් හා ගුරුන්ගෙන් අසා ගැනීමෙන් ඇති කර ගන්නා නාම රූප ව්‍යවස්ථා ඥනයට වඩා උසස් වූවකි. මෙය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥනයෙකි. එබැවින් මෙය ක්ලේශ ප්‍රහාණයට සමත් වෙයි.

පොත පත ඉගෙණීමෙන් අනුන්ගෙන් අසා ගැනීමෙන් ඇතිවන නාමරූපව්‍යවස්ථාඥනය අනුමානඥනයක් බැවින් එය ක්ලේශ ප්‍රහාණයට සමත් නො වෙයි. නාම රූප විභාගය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥනයක් නො ලැබූ සාමාන්‍ය ජනයා නාම රූප දෙක ම ඒකත්වයෙන් ගෙන එය තමන් සැටියටත් ස්ත්‍රීන් පුරුෂයන් - සත්වයන් පුද්ගලයන් සැටියටත් වරදවා තේරුම් ගෙන සිටිති. මේ යෝගාවචරයාත් කලින් එබඳු කෙනෙකි. එබැවින් නාම රූප ව්‍යවස්ථාඥනය ඇතිවීමෙන් ඔහුට අලුත් කල්පනාවල් පහළ වන්නට පටන් ගනී.

පිම්බීම් හැකිළීම් ආදි වශයෙන් පවත්නා රූපත් ඒවා සිහි කිරීම් වශයෙන් ඇති වන සිතුත් හැර මේ සන්තානයෙහි සත්‍ය වශයෙන් අනිකක් නැත. සත්‍ය වශයෙන් හෙවත් පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත්තේ ඒ නාම රූප දෙක පමණක් ය. පිම්බීම් - හැකිළීම් ආදිය සිහි නො කරන අවස්ථාවෙහි ඇත්තේ ද මේ නාමරූප දෙක ම ය. මේ නාම රූප දෙක හැර, ආත්මය කියා දෙයක් මමය කියා දෙයක් මේ නාමරූප රාශියෙහි නැත. ලෝකයා විසින් මම ය කියන්නේත්, ගැහැනිය ය කියන්නේත්, සහෝදරයා ය - සහෝදරිය ය යනාදිය කියන්නේත් මේ නාම රූපයන්ට ම ය. මම ය ගැහැනිය ය පිරිමියා ය යනාදිය නාම මාත්‍ර මිස සත්‍ය වශයෙන් ඇති ඒවා නො වේය යනාදිය යෝගාවචරයාට නාමරූප ව්‍යවස්ථාඥනය ඇතිවීම නිසා ඇතිවන අලුත් කල්පනා ය. යෝගාවචරයාට එබඳු කල්පනා නොයෙක් විට ඇති වන්නේ ය. එබඳු කල්පනා ඉබේම ඇති වෙතොත් ඇතිවන්නට දෙනවා මිස ඕනෑකමින් කල්පනා නො කරනු. තවම යෝගාවචරයාට අමුතු දේ කල්පනා කිරීමට අවස්ථාව නො වේ. එබඳු කල්පනා ඇතිවන කල්හි ද "කල්පනා කරමි, කල්පනා කරමි" යි ද කල්පනා කෙළෙමි යි ද ඒ කල්පනාවත්,

පිම්බීම් හැකිළීම් ආදිය සිහි කරන්නාක් මෙන් සිහි කොට සිරිත් පරිදි පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සිහි කිරීම ම උත්සාහයෙන් පවත්වාගෙන යා යුතු ය.

පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක්හි සිහිය පිහිටුවා විසීමෙන් තව දුරටත් සිහිනුවණ දියුණු තියුණු වීමෙන් අත් පා ආදි ශරීරාවයවයන් උස් පහත් කිරීම් එහා මෙහා කිරීම් සම්බන්ධයෙන් පහළ වන්නා වූ සිත් ඉබේම යෝගාවචරයා හට ප්‍රකට වන්නට පටන් ගන්නේ ය. ඔසවන්නට සිත් වේය, පහත් කරන්නට සිත් වේය, එහාට කරන්නට සිත් වේ ය, මෙහාට කරන්නට සිත් වේ ය යනාදීන් එසේ ඇති වන සිත් පහසුවෙන් සිහි කළ හැකි වන්නේ ය. භාවනාවට පටන් ගත් මුල් කාලයේ දී අත් පා ආදිය එසවීම් පහත් කිරීම් ආදිය සම්බන්ධයෙන් පහළ වන සිත් ඔසවන්නට සිත් වේ ය, පහත් කරන්නට සිත් වේ ය යනාදීන් සිහිකළේ වී නමුත් යෝගාවචරයා හට ඒ සිත් වෙන් වී පිරිසිදු ලෙස නො වැටහේ. භාවනාව දියුණු වූ පසු ඒ සිත් අන් කිසිවක් හා මිශ්‍ර නො වී පිරිසිදු ලෙස වැටහෙන්නට වන්නේ ය.

අතක් ඔසවන්නට වුවමනා වූ විට අත ඔසවනු කැමැත්තක් පළමුවෙන් පහළ වෙයි. එය වහා ම සිහි කරනු. ඉන් පසු එසවෙන අත එසවීමේ මුල - මැද - අග යන සෑම තැනදී ම සිහි කරමින් සිහියෙන් යුක්තව ම අත එසවීම කරනු. අනිකුත් සියලු ක්‍රියාත් එසේ ම සිහියෙන් කරනු.

භාවනාවට පටන් ගත් මුල් කාලයේදී ම අත් පා ආදිය එහා මෙහා කිරීම් ආදිය සම්පූර්ණයෙන් සිහි කරන්නට යෝගාවචරයාට නුපුළුවන් වේ. සිදුවන අවස්ථාවෙහි සිහි කරන්නට නුපුළුවන් වන කායික ක්‍රියා ම බහුල වෙයි. ඒ කාලයේ දී යෝගාවචරයා හට සිතිය හැකිවාට වඩා ඉක්මනින් කායික ක්‍රියා සිදුවන්නාක් මෙන් වැටහෙයි. භාවනාව දියුණු වූ පසු සිහි කරන සිත ම කායික ක්‍රියාවන්ට ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නාක් මෙන් වැටහෙයි. හකුළුවන්නට ඕනෑය, දිගු කරන්නට ඕනෑය, සොලවන්නට ඕනෑය යනාදීන් පහළ වන්නා වූ සිත් ද වැටහෙයි. ඒ සිත් අනුව හැකිළීම් දිගු කිරීම් ආදි වශයෙන් රූප හට ගැනීම ද වැටහෙයි. සිසිල් දිය ආදිය

ශරීරයේ හැපී ශීතය ශීතය කියා සිහි කරන අවස්ථාවලදී සිසිල් රූප ශරීරයේ පැතිරී ඇතිවන සැටි ද වැටහෙයි. උණුදිය ආදිය ශරීරයේ හැපී උණුසුම සිහි කරන අවස්ථාවලදී උණුසුම් රූප ශරීරයේ පැතිර ඇති වන සැටි ද වැටහෙයි.

ආහාර වළඳන කල්හි බලගන්වන රූප ශරීරයෙහි පැතිර ඇති වන සැටි ද වැටහෙයි. වරකුදු ඉක්ම නොයන පරිදි පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක ද වැටහෙයි. ශරීරයෙහි හටගන්නා කැසීම් - හිරිවැටීම් ආදි ඉතා සියුම් වේදනා ද වැටහෙන්නට වෙයි. ඉතා සියුම් ශරීර චලනයන් ද වැටහෙන්නට වෙයි. චෛත්‍ය බුද්ධ ප්‍රතිමා විහාරාදි තවත් නොයෙක් දේ ද යෝගාවචරයාට ඇස ඉදිරියේ ඇතුවාක් මෙන් වරින් වර වැටහෙයි. කලින් සිහි කළ යුතු අරමුණු අමාරුවෙන් සොය සොයා සිහි කළ යෝගාවචරයාට; මේ කාලය වනවිට නැවතීමක් නැතිව සිහි කරන්නට අරමුණු ලැබේ. එයින් යෝගාවචරයාට සිහි කළ යුතු අරමුණු ඇති බැවින් ම සිහි කරන්නට අරමුණු ලැබෙන බැවින් ම සිහි කරන සිත් ඇති වන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ය. පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සියුම් වී නො වැටහී යාමෙන් සමහර අවස්ථාවකදී යෝගාවචරයා හට සිහි කරන්නට දෙයක් නැතිව සිටින්නට ද විය හැකි ය. එබඳු අවස්ථාවලදී ඔහුට සිහි කළ යුත්තක් නැතහොත්, නො ලැබෙතහොත්, සිහි කරන සිත් ඇති නො වන බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ය.

පිම්බීම් - හැකිළීම් දෙක සියුම් වී නො වැටහී ගිය හොත් සිහි කරන්නට දෙයක් නැත ය කියා කාම විතර්කාදියෙන් කාලක්ෂේපය නො කොට, ඒ අවස්ථාවේදී ශරීරය පවත්නා ඉරියව්ව හා හැපීම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. යෝගාවචරයා වාඩි වී සිටිනවා නම් ඒ අවස්ථාවේ දී "හිඳිමි යි, හිඳිමි" යි කියා හිඳීමේ ඉරියව්වෙන් පවත්නා ශරීරය සිහි කරනු. හිඳිනා කල්හි ශරීරයේ යට පැත්ත අසුනෙහි හැපීම වන නිසා "හැපෙනවා, හැපෙනවා" යයි සිහි කරනු. "හිඳිනවා, හැපෙනවා ය" යි හිඳීම් හැපීම් දෙක මාරුවෙන් මාරුවට ද සිහි කරනු. හැපෙන තැන් මාරු කරමින් ද සිහි කරනු. හැපෙන තැන් මාරු කරමින් සිහි කරන්නේ මෙසේ ය:– හිඳිමි යි සිහි කර වම් පය අසුනෙහි හැපීම සිහි කරනු.

නැවත හිඳීම සිහි කර දකුණු පය හැපීම සිහි කරනු. "හිදිම් වම හැපේ, හිදිම් දකුණ හැපේ " මෙසේ සිහි කරනු. වැතිර ඉන්නා කල්හි ද "නිදනවා හිස හැපෙනවා, නිදනවා පිට හැපෙනවා, නිදනවා සට්ටම් හැපෙනවා, නිදනවා පය හැපෙනවා" යනාදීන් මාරුවෙන් මාරුවට සිහි කරනු.

දැකීම් ඇසීම් ආදිය සිහි කිරීමෙහි දී ද ඇස හා රූපයන් ඇති නිසාම දැකීම හෙවත් දක්නා සිත් ඇති වීම සිදුවන බවත්, කන හා ශබ්දයන් ඇති නිසා ම ඇසීම සිදුවන බවත්, අනිකුත් ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු ඇති නිසා ම ආඝ්‍රාණාදිය ඇති වන බවත්, ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු නැතිනම් දක්නා සිත් ආදියේ ඉපදීමක් නො වන බවත් යෝගාවචරයාට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ය.

හැකිළීම් - දිගුකිරීම් - එසවීම් - පහත් කිරීම් ආදි කායික ක්‍රියා සිහි කිරීමේදී හකුළුවමි ය, දිගුකරමි ය යනාදීන් සිත් උපදනා නිසා ම, ඒ සිත් අනුව හැකිළීම් දික්කිරීම් ආදි කායික ක්‍රියා සිදුවන බවත්, ඒ සිත් ඇති නොවෙත හොත්, ඒ කායික ක්‍රියා සිදු නොවන බවත්, යෝගාවචරයාට පැහැදිලි වන්නේ ය.

තවද පළමු පළමු සිහි කිරීම් කල්පනා කිරීම් නිසා පසු පසු සිහි කිරීම් කල්පනා කිරීම් සිදුවන බව ද, අතීත කර්මයන් නිසා අනේකප්‍රකාර සුඛ දුඃඛ වේදනා ඇති වන බව ද, අතීත කර්මය නිසා ම ප්‍රතිසන්ධියෙහි පටන් මේ නාම - රූප පරම්පරාව පවත්නා බව ද, යෝගාවචරයාට අවබෝධ වේ.

මේ කරුණු වැටහීමෙන් යෝගාවචරයා හට "හේතු වන නාම රූප නිසා, ඵල වූ නාම - රූප ඇතිවීමක් මිස, මෙහි සුවදුක් විඳින ක්‍රියා කරන කරවන ආත්මයක් නැත, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත. හේතුවන නාම - රූප නිසා ඵල වන නාම රූපයන් පහළවීම් වශයෙන් මේ ස්කන්ධ පරම්පරාව පවත්නේ ය, අතීතයෙහිත් මේ ස්කන්ධ පරම්පරාව එසේ ම පැවැත්තේ ය. අනාගතයෙහිත් මෙය එසේ ම පවත්නේ ය. මේ නාම රූපයන් මවන පවත්වන අන් දෙවියකු හෝ බඹකු හෝ නැත" යනාදි කල්පනා වරින් වර ඇති වේ. මෙබඳු කල්පනා පරමාර්ථ ධර්ම

ගැන උගෙනීමක් නැති නුවණ ඇති යෝගාවචරයනට තරමක් ඇති වේ. පරමාර්ථ ධර්ම ගැන උගෙනීම ද ඇති උත්පත්තියෙන් පිහිටි නුවණ ද ඇති යෝගාවචරයනට බොහෝ කොට ඇති වේ. මේ අවස්ථාවේදී ඕනෑකමින් ම මෙබඳු කරුණු කල්පනා කරමින් කාලය නො ගෙවිය යුතුය. කල්පනා කිරීම් ගැන සැලකිල්ලක් නො දක්වා සිහි කිරීම ම සැලකිල්ලෙන් කරගෙන යා යුතු ය.

සමාධිය දියුණු කර ගත්තා වූ බොහෝ යෝගාවචරයන්ට භාවනාවෙහි යෙදී ඉන්නා කල්හි අත්පාවල ද හිසෙහි හා පපුවෙහි ද පිටෙහි ද තුනටියෙහි ද බඩේ ද වේදනා දැනෙන්නට වන්නේ ය. ශරීරයේ තදගති - බරගති - හිරිගති දැනෙන්නට වන්නේ ය. කටුවලින් අනින්නාක් මෙන් ද කුඩා සතුන් ශරීරයෙහි ඇවිදින්නාක් මෙන් ද දැනෙන්නට වන්නේ ය. තවත් නොයෙක් ආකාර වේදනා ද දැනෙන්නට වන්නේ ය. භාවනාව නැවැත්වූව හොත් ඒ වේදනා නො දැනෙන්නේ ය. යෝගාවචරයනට ඒවා භාවනාවෙන් හටගන්නා රෝග සැටියට සිතෙන්නේ ය. එහෙත් ඒවා රෝගයෝ නො වෙති. භාවනාවෙහි යෙදෙන අවස්ථාවට පමණක් දැනී භාවනාව නැවැත් වූ පසු නො දැනී යන්නේ ඒවා රෝග නො වන නිසා ය. ඒවා ශරීරයෙහි ස්වභාවයෙන් ම ඇති වේදනා ය. භාවනාවෙහි නො යෙදෙන වේලාවෙහි නො දැනෙන්නේ ඒවා මහත් වේදනා නො වන නිසා ය.

ඉතා කුඩා දෙය ද මහත් කොට දැනෙන්නට පටන් ගැනීම සමාධියේ ස්වභාවයෙකි. නො දැනෙන කුඩා වේදනා කාගේ ශරීරවලත් ඇත්තේ ය. සිත සමාධි වූ පසු සමාධි බලයෙන් ඒවා දැනෙන්නට වන්නේ ය. ඒවා ගැන බිය විය යුතු නොවේ. ඒවා නැතිකර ගැනීමට ඇති උපාය වේදනාවට සිත යොමු කොට එය ම නැවත නැවත සිහි කිරීම ය. එසේ කරන කල්හි වේදනාව ක්‍රමයෙන් සිහින් වී ගොස් අන්තිමේදී සම්පූර්ණයෙන් ම නො දැනී යන්නේ ය.

තව ද නොයෙක් සටහන් ඇති නොයෙක් අරමුණු ද තමා ඉදිරියේ සත්‍ය වශයෙන් ඇතුවාක් මෙන් පෙනෙන්නට ද වන්නේ ය. සවර්ණක්ගන බුදුරැස් මාලාවෙන් බැබලෙමින් ලොවුතුරා බුදුන්

වහන්සේ තමන් ඉදිරියට වැඩම කරන්නාක් මෙන් ද, අහසෙහි රහතුන් වහන්සේලා ඔබ මොබ වැඩම කරන්නාක් මෙන් ද, දාගැබ් - බුදුපිළිම - විහාර ආදිය තමා ඉදිරියෙහි ඇතුවාක් මෙන් ද තමා පැහැදී - සිටින මිත්‍රව සිටින පුද්ගලයන් තමා වෙත පැමිණ සිටින්නාක් මෙන් ද, දෙවිවරු දෙවඟනන් තමා වෙත පැමිණ ඉන්නාක් මෙන් ද, රූපත් ස්ත්‍රීන් පැමිණ ඉන්නාක් මෙන් ද, නග්න ස්ත්‍රීන් පැමිණ ඉන්නාක් මෙන් ද, ඔවුන් තමා ගේ ඇඟේ හැපෙන්නට එන්නාක් මෙන් ද, ගඞ්ගා - වැව් පොකුණු - උයන් - කඳු- හෙල් - හිර - සඳ- තරු - වලාකුළු ආදිය ඉදිරියේ තිබෙන්නාක් මෙන් ද දුම්රිය බස්රිය පෙරහැර ආදිය තමා ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නාක් මෙන් ද, භයානක රූප ඇති භූතයන් පැමිණ සිටින්නාක් මෙන් ද, විශාල ගොඩනැගිලි බිඳ වැටෙන්නාක් මෙන් ද, නානාප්‍රකාර මළ සිරුරු තමා ඉදිරියේ තිබෙන්නාක් මෙන් ද, මළ සිරුරු කැබලිවලට කැඩී යන්නාක් මෙන් ද, මස් ගොඩවල් - ඇට ගොඩවල් හා ලේ ද මලමූත්‍රාදි අපවිත්‍ර වස්තූන් ද - පණුවන් ද බඩවැල් ආදිය ද, තමාගේ ශරීරයෙන් ලේ ගලන්නාක් මෙන් ද, තමා ගේ ශරීරය ම දෙකට තුනට කැපී යන්නාක් මෙන් ද, තමා ගේ ශරීරයේ සම ගැලවී තිබෙන්නාක් මෙන් ද, ශරීරයෙන් ලේ ගලන්නාක් මෙන් ද, බොකු බඩවැල් නික්මෙන්නාක් මෙන් ද සමහර විට පෙනෙන්නට පුළුවන.

දිව්‍යලෝක බ්‍රහ්ම ලෝක හා අපායයන් ද, ප්‍රේතයන් හා අසුරයන් ද, යක්ෂ රාක්ෂයන් ද, අලි - කොටි - වලස් - නයි- පොලොං ආදී භයානක සතුන් ද පෙනිය හැකිය. සෑම යෝගා- වචරයකුට ම කියන ලද සෑම දෙය ම පෙනෙන්නේ ද නොවේ. එහෙත් මේ කාලය වන විට යෝගාවචරයාට නො පෙනෙන දෙයක් නම් නැත. මෙහි කී නො කී නා නා ප්‍රකාර දේ ඒ ඒ යෝගා- වචරයන්ට පෙනෙන්නට වන්නේය. ඒ පෙනෙන ඒවා සමාධිබලය නිසා ඇතුවාක් මෙන් පෙනෙන ඇත්ත වශයෙන් නැති ඒවා ය. ඒවා පෙනෙන්නට වීම යෝගාවචරයාට අමුතු යහපතක් හෝ නපුරක් නො වේ. එබැවින් කුමක් පෙනුනත් එය බිය වීමට හෝ සතුටු වීමට කරුණක් නො වන බව තේරුම් ගත යුතු ය. ඒවා සිහින මෙන් දත යුතු ය.

ඒ පෙනෙන දේවල් ඇත්ත වශයෙන් නැති ප්‍රඥප්ති වුව ද, ඒවා අරමුණු කරන සිත් ඇත්ත වශයෙන් ඇති පරමාර්ථ ධර්මයෝ ය. එබැවින් පෙනෙන පෙනෙන සැම දෙයක් ම "පෙනෙනවා, පෙනෙනවා" ය කියා සිහි කරනු. සිත පරමාර්ථ වශයෙන් ඇතත් එය පෙනෙන දෙයක් නොවන බැවින් සිත පිරිසිඳ දත යුත්තේ ඒ ඒ සිතට ගෝචර වන අරමුණු වලිනි. ඇත්ත වශයෙන් නැති දෙය පෙනෙන කල්හි "පෙනෙනවා - පෙනෙනවා" ය කියා සිහි කිරීම ද චිත්ත පරමාර්ථය සිහි කිරීම ය. එබැවින් ඇත්ත වශයෙන් ඇත්තා වූ හෝ නැත්තා වූ හෝ කවර අරමුණක් දුට ද "පෙනෙනවා, පෙනෙනවා" ය කියා පෙනීම සිහි කරනු. එසේ කරන කල්හි නැතිව, ඇතුවාක් මෙන් පෙනෙන විකාර රූප ක්‍රමයෙන් නැති වී හෝ කුඩා වී හෝ ගොස්, සම්පූර්ණයෙන් නොපෙනී යනු ඇත.

ඒවා පෙනෙන්නට පටන් ගත් මුල් කාලයේ දී හත් අට වරක් සතර පස් වරක් සිහි කළ විට ඒ අරමුණු අතුරුදහන් වෙයි. ඥානබලය වැඩි වූ පසු වරක් දෙවරක් සිහි කරන විට ම ඒ අරමුණු නො පෙනී යයි. පෙනෙන විකාර රූපයන් දකිනු කැමැත්ත හෝ ඒවා ගැන බියක් හෝ යෝගාවචරයාට ඇත්තේ නම්, ඒවා වැඩි වේලාවක් පෙනෙනු ඇත. පෙනුණු යමකට යෝගාවචරයා ගේ සිත ඇදී - නැමී ගිය හොත් ඒ අරමුණ නිතර පෙනෙන්නට පටන් ගැනීමෙන් කරදරයක් ඇති විය හැකි ය. ඒ නිසා සමාධි බලවේගය පවත්නා අවස්ථාවේදී නො මනා දේවලට ඇලුම් නො කරන ලෙස සිත පරෙස්සම් කර ගත යුතුය. සමහර යෝගාවචරයනට අලුත් අලුත් අරමුණු නො ලැබ එක ම දෙය සිහිකරමින් වෙසෙන කල්හි අලස බවක් ඇති වේ. ඒ අලස බව "අලසය, අලසය" කියා නැවත නැවත සිහි කළ යුතු ය. එසේ කරන කල්හි එය දුරු වනු ඇත. එසේ සිහි කිරීම අලස බව දුරු කර ගැනීමේ උපාය ය.

මෙතෙක් යෝගාවචරයා විසින් කරන ලදුයේ, ලැබෙන ලැබෙන මුණ ගැසෙන මුණ ගැසෙන අරමුණු නො හැර සිහි කිරීම ය. දන් පෙරට වඩා නුවණ දියුණු වී ඇති බැවින් සිහි කිරීමේ මාත්‍රයෙන් නො නැවතී, සිහි කරන අරමුණුවල මුල - මැද

- අග යන තුන ගැන දන ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු ය. පිම්බීම් ඇත්තේ පිම්බෙන තෙක් පමණෙකි. හැකිළෙන කල්හි එය නැත. අභාවප්‍රාප්ත ය. හැකිළීම ඇත්තේ ද හැකිළෙන තෙක් පමණෙකි. පිම්බෙන කල්හි හැකිළීම නැත. එය අභාවප්‍රාප්ත ය. පිම්බීම සිහි කරන සිත ඇත්තේ ද එය සිහි කරන තෙක් ය. හැකිළීම සිහි කරන කල්හි, පිම්බීම සිහි කළ සිත නැත. එය අභාවප්‍රාප්ත ය. හැකිළීම සිහි කරන සිත ඇත්තේ ද එය සිහිකරන තෙක් ය. නැවත පිම්බීම සිහි කරන කල්හි හැකිළීම සිහි කරන සිත නැත. එක් දෙයක් දක්නා සිත එකෙණෙහි ම නිරුද්ධ වෙයි. අනිකක් දක්නා කල්හි එය නැත. එක් හඬක් අසන සිත එකෙණෙහි ම නිරුද්ධ වෙයි. අනිකක් අසන කල්හි එය නැත. එක් සිතිවිල්ලක් පවත්නේ ඇසිල්ලකි. අනිකක් සිතන කල්හි එය නැත.

එක් වේදනාවක් පවත්නේ ක්ෂණයකි. අනික් වේදනාවක් ඇති වන කල්හි එය නැත. නැගිටීම ඇත්තේ නැගිටින තෙක් ය. ඉන් පසු එය නැත. සිට ගැනීම ඇත්තේ සිට ගන්නා තෙක් ය. ඉන් පසු එය නැත. අතක් - පයක් එසවීම ඇත්තේ එය කරන තෙක් ය. ඉන් පසු එය නැත. පහත් කිරීම ඇත්තේ ද එය කරන තෙක් ය. ඉන් පසු එය නැත. එක් දෙයක් සිහි කරන සිත ඇත්තේ එය කරන තෙක් ය. අනිකක් සිහි කරන කල්හි එය නැත. මෙසේ ඒ ඒ ක්‍රියා වේදනා ඒ ඒ දෙය සිහිකරන සිත් හා ඒ ඒ ක්‍රියා කරන සිත් නිරුද්ධ වී යන බව තේරුම් ගත යුතු ය. පිම්බෙන රූප පිම්බීමෙහිදී ම නිරුද්ධ වන බව ද, හැකිළෙන අවස්ථාවට නො පැමිණෙන බව ද, හැකිළෙන රූප හැකිළෙන අවස්ථාවේදී ම නිරුද්ධ වන බව ද, නැවත පිම්බෙන අවස්ථාවට නො පැමිණෙන බව ද, අත් පා ආදිය එසවීමේදී ඔසවන රූප එසවීමේදී ම නිරුද්ධ වන බව ද නැවත පහත් නො වන බව ද, පහත් කිරීමේදී ඇතිවන රූප පහත් කිරීමේදී ම නිරුද්ධ වන බව ද, නැවත නවතින තැනට නො පැමිණෙන බව ද වටහා ගත හැකි වුව හොත් ඉතා හොඳ ය.

සිහි කරන අරමුණුවල මුල - මැද - අග ගැන සැලකීම ද ඇති ව මුණ ගැසෙන ගැසෙන අරමුණු සිහි කරගෙන යන්නා වූ යෝගාවචරයා හට සිහි කරන අරමුණු අභාවප්‍රාප්ත වෙමින් යන

සැටි හොඳින් පෙනුණු අවස්ථාවලදී "උපදින උපදින නාමරූපයෝ ගෙවී ගෙවී යන්නාහු ය, විදුලිය සේ දිය බුබුළු සේ නාමරූපයෝ ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන්නාහ, මේ නාමරූපයෝ තාවකාලිකයෝ ය, අනිත්‍යයෝ ය" කියා කල්පනා පහළ වේ.

මේ නාම - රූපයන් ඉපද ඉපද ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන ජාතියක් බව නො දන ඒවා මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද, ලස්සනය හොඳ ය කියා ද සලකා ඒවාට ඇලුම් කරන ඒවා නො නැසී පවතිනවාට මිස ගෙවෙනවාට බිඳෙනවාට නො කැමති තැනැත්තාට මෙසේ මොහොතකුදු නො පැවතී සංස්කාරයන් බිඳී බිඳී යාම මහ දුකෙකි, බිඳී බිඳී ගිය ඒවා වෙනුවට අලුත් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවා ගැනීමට වෙහෙසෙන්නට සිදු වීම ද දුකෙකි. සංස්කාරයන්ට ඇලුම් කරන්නහුට ඒවා දිරා ය - බිඳේ ය - මැරේ ය කියා ද නිතර බිය ඇති වේ. එද දුකෙකි. බිඳී බිඳී යන සංස්කාරය දුකක් ම මිස කවර ආකාරයකින්වත් සැපයක් නම් නො වේ ය. මේ සංස්කාරයන් හොඳය කියා සිතා ඒවාට ඇලුම් කරන්නේ ඒවායේ අනිත්‍යතාවය නො දන්නා නිසා මමය යනාදි කල්පනා ද යෝගාවචරයාට ඇති වේ. කායික වූ ද, මානසික වූ ද, සකල දුඃඛ වේදනාවන් උපදනා තැනත් මේ නාම - රූප ධර්ම රාශිය ම ය. එබැවින් මේ නාම - රූප ධර්ම රාශිය ගෙඩියක් වැනි ය, වණයක් වැනිය, ලෙඩක් වැනි ය යනාදි කල්පනා ද යෝගාවචරයාට ඇති වේ.

යමක් දුක් රැසක් වේ නම්, එය දුක් රැසක් ම මිස ආත්මයක් - සත්ත්වයෙක් - පුද්ගලයෙක් නො විය හැකි ය. මේ නාම - රූප රාශිය දුක් රැසක් ම මිස ආත්මයක් නො වේ ය, මම නො වේ ය, ඉපද දිරා බිඳී යන මේ නාම රූපයන්හි නො දිරා නො බිඳී පැවතිය හැකි හරයක් නැත. එබැවින් ඒවා දිරා බිඳී යන්නේ ම ය. මේ සංස්කාර රාශිය අතර ආත්ම වශයෙන් සැලකිය යුතු ඒවා පාලනය කරන යම් කිසි ශක්තියක් ද නැත්තේ ය. සංස්කාරයන් කාටවත් වුවමනා පරිදි ඇති නො වන්නේත්, ඇති වූ පසු නො බිඳී නො පවත්නේත් ඒ නිසා ය. මේ සංස්කාරයන් පාලනය කරන ආත්මයක් ඒවා අතර නැත්තේ ය. සංස්කාරයෝ ද

ආත්ම නො වන්නාහ. මෙබඳු කල්පනා ද යෝගාවචරයාට වරින් වර ඇති වේ.

තමා විසින් සිහි කළ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දුටු නාම රූපයන් සේ තමා ගේ ඉන්ද්‍රියයන්ට හසු නොවූ, සිහිකරන්න නො ලැබූ, නාම - රූපත්, දුටු නාම - රූප සේ ම අනිත්‍ය බව, දුක් බව, ආත්ම නොවන බව, අසාර බව යෝගාවචරයාට කල්පනා වන්නේ ය. එය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය නිසා යෝගාවචරයාට ඇති වන අනුමාන ඥානය ය. උත්පත්තියෙන් පිහිටි නුවණ මඳ වූවන්ට ද, උගෙනීම මඳ වූවන්ට ද විශේෂ කල්පනා ගැන සැලකිල්ලක් නො කොට, සිහි කිරීම සැලකිල්ලෙන් කරගෙන යන්නවුන්ට ද එබඳු කල්පනා ඇති වන්නේ ස්වල්ප වශයෙනි. විශේෂ කල්පනා ගැන සැලකිල්ලක් ඇතියවුන්ට ඉහත කී කල්පනා බොහෝ කොට ඇති වේ. සමහර යෝගාවචරයනට සිහි කරන සියලු දෙය ම අනුව කල්පනාවල් ද එන්නේ ය.

මේ කාලයේදී වඩ වඩා කල්පනා කරන්නට ගිය හොත් මතු උපදවා ගත යුතු ඥාන විශේෂයන් උපදවා ගැනීමට බොහෝ කල් ගත විය හැකි ය. මේ කාලයේ දී කල්පනා කිරීමට කාලය ගත නො කළාට මතු ඇති වන ඥානවලදී සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණාදිය පැහැදිලි වනු ඇත. එබැවින් මේ කාලයේදී ධර්ම ස්වභාවයන් ගැන කල්පනා බහුල කර නො ගෙන සිහි කිරීම ම තදින් පවත්වා ගෙන යා යුතු ය. සිහි කරන අතර විශේෂ කල්පනා ඇති වුවහොත් ඒවා ද එකකුත් අත් නොහැර සිහි කළ යුතු ය.

මෙසේ සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රය වැටහීමෙන් පසු මතු මතු වී එන සියලු සංස්කාරයන් සිහි කරමින් වාසය කරන කල්හි සිත පැහැදීම වූ ශ්‍රද්ධාව ය, ඉදිරියට ම ගමන් කරන බව වූ වීර්‍ය්‍ය ය, අරමුණු ඉක්ම යන්නට නො දෙන සතිය ය, ආරම්මණයෙහි සිත මනා කොට පිහිටවන ස්වභාවය වූ සමාධිය ය, ආරම්මණයේ සැටි නො වරදවා දකින ප්‍රඥව ය යන ඉන්ද්‍රිය පස දියුණු වී සම තත්ත්වයට පැමිණි පසු අරමුණුවලට ඇද දමන්නාක් මෙන් සිහි කරන සිත් ඉතා වේගයෙන් ඇති වන්නට

පටන් ගන්නේ ය. සිහි කළ යුතු නාම - රූපයන් ඉතා ඉක්මනින් වැටහෙන්නට වන්නේ ය.

වරක් හුස්ම ගන්නා කල්හි මදින් මඳ කයේ පිම්බි පිම්බී ඒම් පරම්පරාවක් ම සිදුවන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. වරක් හුස්ම හෙලන කල්හි හැකිළි හැකිළී යාම් පරම්පරාවක් ම සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. අතක් පයක් ඔසවන කල්හි මදින් මඳ ඉහළ යාම් බොහෝ ගණනක් සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. වරක් අතක් පයක් පහත් කිරීමේ දී පහළ වැටීම් පරම්පරාවක් ම සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය. අතුළත පිටත ශරීරය සෑම තැනම පැතිර කුඩා කුඩා සෙලවීම් හා ගැටීම් නැවතීමක් නැති ව සිදු වන බව වැටහෙන්නට වන්නේ ය.

සමහරුන්ට ශරීරය සෑම තැන ම මඳ කැසීම් රිදුම් එකකට පසු එකක් වශයෙන් ඉතා වේගයෙන් නැවතීමක් නැතිව ඇති වේගන යන බව වැටහෙන්නට වන්නේය. ඉතා වේගයෙන් බොහෝ අරමුණු වැටහෙන්නට පටන් ගත්තා වූ මේ කාලයේදී කැසීමක් ය - රිදුමක් ය - සෙලවීමක් ය - ගැටුමක් ය කියා වෙන වෙන ම නම්වලින් ඒවා සිහි කරන්නට කාලයක් නො ලැබෙන්නේ ය. ඒවා වෙන වෙන ම නමින් ම සිහි කරන්නට ගියහොත් බොහෝ අරමුණු සිහි කරන්නට නො ලැබී ඉක්ම යන්නේ ය. එබැවින් ඒ අවස්ථාව පැමිණි කල්හි වැටහෙන අරමුණු නම්වලින් සිහි කරන්නට උත්සාහ නො කොට ජලාසයකට වැසි වටනා කල්හි ජලය මතුයෙහි බොහෝ දිය බුබුළු නැඟ නැඟ බිඳි බිඳී යන සැටි එදෙස සිහියෙන් බලා ඉන්නා කෙනකුට පෙනෙන්නාක් මෙන් දැනෙන්නාක් මෙන් මතු මතු වී එන අරමුණු සමූහය ම නමින් සිහි කිරීමක් නැති ව දැනෙන සැටියට ඒ අරමුණුවලට සිත යොමු කරගෙන විසිය යුතු ය. බලාගෙන ඉන්නාක් මෙන් ඒවා ගැන දැනීම පමණක් ඇති කර ගත යුතු ය. එසේ දැන ගැනීම ම ප්‍රමාණවත් ය. මතු මතු වී එන වැටහෙන වැටහෙන සැම දෙය ම නමින් වේගයෙන් සිහි කරන්නට ගිය හොත් පමණට වඩා වෙහෙසීමෙන් හති වැටී අමාරුවට පත් විය හැකි ය. නමින් සිහි කළා හෝ වේවා නො කළා හෝ වේවා,

වුවමනා කරුණ නම් වැටහෙන අරමුණු වෙන් වෙන් වශයෙන් දැන ගැනීම ය. ඇසින් බලා ඉන්නාක් මෙන්, වැටහෙන නාම-රූපයන්ට සිත යොමු කර ගෙන සිටිනා කල්හි භාවනාවෙන් නුවණ දියුණු කර ගෙන සිටින යෝගාවචරයාට ඒ අරමුණු වෙන් වෙන් වශයෙන් වැටහෙන්නේ ය. නුවණැසට පෙනෙන්නේ ය. බොහෝ දේ සමූහ වශයෙන් වැටහෙන්නට පටන් ගන්නා වූ ඒ කාලයේ දී ඒවා සිහි කරමින් විසීම අපහසු නම්, පිම්බීම් - හැකිළීම් ආදි වශයෙන් සිහිය පැවැත්වීම නවත්වා සදෙරට යොමුවන අරමුණු පිළිවෙළින් සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එසේ කිරීම සතුටුදායක නො වේ නම් පළමු පරිදි ම සිහි කරනු.

නාම රූපයන් ඇසිපිය හෙළන තරම්වත් කාලයක් නො පැවතී ඉතා වේගයෙන් ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන්නේ වී නමුත් වඩාත් සිහි නුවණ දියුණු වූ පසු ශරීරයෙහි ඉතා වේගයෙන් ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන නාම රූපයන් උඩට සිහිය පතින්නාක් මෙන් ද, ඒ උපදනා නාම - රූපයන් සිහිය උඩට පතින්නාක් මෙන් ද වීමෙන් යෝගාවචරයාට සියල්ල වෙන් වෙන් වශයෙන් පහසුවෙන් දත හැකි වන්නේ ය. මේ තත්ත්වයට පැමිණි කල්හි යෝගාවචරයා හට "මෙතෙක් වේගයෙන් මේ නාම - රූපයන් ඉපද ඉපද, බිඳි බිඳී යන බව කලින් නො පෙනුණේ ය. නාම රූපයන් කොතෙක් වේගයෙන් ඉපද බිඳි බිඳී යතත් දැන් ඒ සියල්ල ම පෙනෙන්නේ ය. මින් ඉදිරියට මේ නාමරූපයන් ගැන සොයන්නට දෙයක් නැත. දැන් කවදාවත් නො වූ තරමට සිහි නුවණ දියුණු වී ඇත්තේ ය" යනාදි කල්පනාවල් ඇති විය හැකි ය.

ඒ විදර්ශනා ඤාන තේජසින් අල්ප වූ හෝ මහත් වූ හෝ ආලෝකයක් ද යෝගාවචරයාට ඇති විය හැකි ය. එන එන අරමුණු නො ඉක්මවා සිහි කළ හැකි, දැකිය හැකි බව ගැන යෝගාවචරයා හට මහත් ප්‍රීතියක් ද ඇතිවිය හැකි ය. ඒ ප්‍රීති වේගය නිසා ලොමු ඩැහැ ගැනීම් - වෙව්ලීම් - කඳුලු ගැලීම් ද සිදු විය හැකි ය. තොටිල්ලක තබා පදවන කලෙක මෙන් සිත - කය දෙකට ම මහත් සුවයක් ද ඇති විය හැකි ය. සිත - කය දෙක්හි මහත් සන්සිඳීමක් ද ඇති විය හැකි ය. ඒ බලවත් සනීපය හා සන්සිඳීම සමහර විට

යෝගාවචරයාට සිහිසන් නැති වී යාමක් සේ ද, ක්ලාන්ත වීමක් සේ ද, දැනිය හැකි ය.

පස්සද්ධියේ බලයෙන් සතර ඉරියව්වෙහිදී ම මහත් සුවයක් දැනෙන්නට පුළුවන. බලවත් වූ ලහුතාදිය නිසා සිත - කය දෙකේ ම මහත් සැහැල්ලු බවක් දැනෙන්නට ද විය හැකි ය. සිත - කය දෙක්හි ඉතා මෘදු බවක් ද දැනෙන්නට විය හැකි ය. භාවනාවෙන් දියුණු ඒ ලහුතා - මුදුතාවන් නිසා එක් ඉරියව්වකින් බොහෝ කල් භාවනාවෙහි යෙදුනේ ද යෝගාවචරයා හට රත්වීම් - හිරිවැටීම් - නහර තදවීම් ආදි අපහසු කම් ඇති නො වන්නේ ය. පිළිවෙළින් සිහි කළ යුතු අරමුණු ලැබීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් සිහිය පැවැත්විය හැකි වන්නේ ය. සිත ඉතා ඍජු වී පාපය අප්‍රිය වන්නේ ය බලවත් ශ්‍රද්ධාව නිසා සිතෙහි මහත් පැහැදීමක් ඇති වේ.

සමහර අවස්ථාවක සිහි කරන අරමුණක් නැතිව පහන් වූ සිත පමණක් බොහෝ වේලා පවත්නේ ය. "බුදුරජාණන් වහන්සේ සියල්ල දත් බව සැබෑම ය. මේ නාමරූපයෝ අනිත්‍යයෝ ය - දුඃඛයෝ ය - අනාත්මයෝ ය යි කීම සැබෑම ය" යනාදීන් යෝගාවචරයා විනිශ්චයට බැස ගන්නේ ය. සිහි කරමින් ඉන්නා අතර ම කල්පනා වීමෙන් නාමරූපයන්ගේ අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්මතාවය පිරිසිදු ලෙස වැටහී විනිශ්චයට බැස ගන්නේ ය. අනුන්ට අනුශාසනා කිරීමේ අනුන් ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදවීමේ අදහස ද යෝගාවචරයා හට තදින් ඇති විය හැකි ය.

ඉතා මහන්සි නො ගෙන අලස බවකුදු නැතිව භාවනාවෙහි යෙදිය හැකි පරිදි යෝගාවචරයා ගේ වීර්යය ද සමත්වයෙන් පවත්නට වන්නේ ය. උත්සාහයක් නැතිව ම වාගේ සංස්කාරයන් හොඳින් වැටහෙන්නට වීමෙන් විදර්ශනෝපේක්ෂාව ද ඇති වන්නේ ය. ඊට පෙර කිසි කලෙක ඇති නො වූ තරමට මහත් ප්‍රීතියක් ද යෝගාවචරයාට ඇති විය හැකි ය. ඒ නිසා තමාගේ තතු, තමාට සිදු වූ දේ අන්‍යයන්ට කීමේ ආශාවත් යෝගාවචරයාට ඇති විය හැකි ය. තමාට ඇති වූ ආලෝක ඥාන ප්‍රීතීන් ගැන ඇති වන ඇල්ම වූ **විදර්ශනා නිකාන්තිය** ද යෝගාවචරයාට ඇති විය

හැකි ය. ඒ නිසා තමා කර ගෙන යන භාවනාව ගැන තද ඇල්මක් ද ඇති වේ.

විශේෂයෙන් පහළ වන ආලෝකාදිය ගැන සතුටු වී ඒවා ගැන සිතමින් කාලය ගත නො කළ යුතු ය. ආලෝකාදිය පහළ වෙතොත් ඒ සෑම අවස්ථාවේදී ම "ආලෝකයක්, ආලෝකයක්" යනාදීන් සිහි කිරීමෙන් එය නැති කර ගත යුතු ය. ප්‍රීතියක් ඇති වුවහොත් "ප්‍රීතියක්, ප්‍රීතියක්" ය කියා සිහි කරනු. සනීපයක් ඇති වුවහොත් "සනීපයක්, සනීපයක්" ය යි සිහි කරනු. වැටහීමක් ඇති වුවහොත් "වැටහීමක්" යි කියා සිහි කරනු. ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වුව හොත් "ශ්‍රද්ධාවකැ" යි සිහි කරනු. විශේෂයෙන් ඇති වන සෑම දෙයක් ම ඒ දේ නැතිවන තුරු සිහි කරනු. ආලෝකාදිය ඇතිවූ විට සිහි කිරීම අමතක වී එය ආස්වාදනය කරමින් සිටිය හැකි ය.

සිහි කළේ ද සමහර විට එය සතුට හා මිශ්‍ර වී පැවතිය හැකි ය. එසේ වුව හොත් එය ඉක්මනින් නැති නො වී පැවතිය හැකි ය. ආලෝකාදිය නිතර මුන ගැසී පලපුරුද්ද ඇත්තා වූ යෝගාවචරයාට ඒවා ඉක්මනින් නැති කර ගත හැකි ය. තදින් ආලෝකය පහළ වූ සමහරුන්ට බොහෝ වේලා සිහි කළේ ද එය නැති නො වී පැවතිය හැකි ය. එසේ වුවහොත් ආලෝකය සිහි කිරීම් නවත්වා එය ගැන නො සලකා හැර, ශරීරයෙහි හා සිතෙහි මතු මතු වී එන දේ පමණක් සැලකිල්ලෙන් සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. ආලෝකය ඇත්තේ ද කියාවත් සිතා නො බලනු. එසේ කළ හොත් නැවතත් එය මතු වී ආ හැකි ය. ආලෝකය පමණක් නොව සමාධිය බලවත් වූ පසු කවරකට වුව ද සිත තදින් ඇදී ගිය හොත් ඒ දෙය පෙනෙන්නට පටන් ගත හැකි ය. එබැවින් සමාධිය දියුණු වූ යෝගාවචරයන් විසින් සිත පරෙස්සම් කර ගත යුතු ය.

යමකට සිත නැමී ගිය හොත් වහාම ඒ සිත සිහි කර නැති කර ගත යුතු ය. සමහර යෝගාවචරයනට යම් කිසිවකට සිත ඇදී නො ගියේ ද, චිත්‍රපටයක රූප එන්නාක් මෙන් එකින් එකට දිගට ම නොයෙක් දේ පෙනෙන්නට විය හැකි ය. එසේ වුව හොත්

"පෙනෙනවා, පෙනෙවා ය" කියා පෙනීම් එකින් එකට ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ කරන කල්හි ඒ රූප පෙනීම නැති වී යනු ඇත.

සත්‍ය වශයෙන් නැති ආලෝකාදිය ගැන කල්පනා කරමින් විසීම විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය නො වේ. ඒ ඒ දෙය දනෙන සැටියට සිහි කිරීම ම භාවනා මාර්ගය ය. ඒ බව තේරුම් ගෙන සිත කය දෙක්හි මතු මතුවී එන පරමාර්ථ වශයෙන් ඇති නාම රූපයන් සිහි කරමින් විසීමෙන් ඥානය වඩ වඩා දියුණු තියුණු වී සිහි කරන නාම රූප වඩ වඩා පැහැදිලි වන්නේ ය. නිතර ම සිදුවන නාම රූප පහළ වීම් අතුරුදහන් වීම් පැහැදිලි ලෙස දනෙන්නට වන්නේ ය. නාම රූප ඒ ඒ තැන්වල හට ගෙන ඒ ඒ තැන ම බිඳී යනු දනෙන්නට වන්නේ ය. පළමු පළමු හටගන්නා නාම රූප පසු පසු හටගන්නා නාම රූපයන් හා සම්බන්ධයක් නැතිව වෙන් වෙන් වශයෙන් ම බිඳි බිඳී යනු පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එකල්හි සෑම සිහි කිරීමක් පාසා ම ඉපද බිඳී යන ඒ නාම - රූප අනිත්‍යය යි ද, දුක් ය යි ද, අනාත්මය යි ද පෙනෙන්නට වන්නේ ය.

මේ කාලය පැමිණි කල්හි "මේ නාම රූපයන්ගේ සැටි මෙසේ ම ය, මේවා කොපමණ සිහි කළත් කොපමණ හිතුවත් මීට වඩා අමුත්තක් දනගන්නට මේවායේ නැතය" යි සිහි කිරීම නවත්වන්නට යෝගාවචරයාට සිත්විය හැකි ය. සමහරවිට සිහිකිරීම ඉබේම නවතින්නටත් පුළුවන. එහෙත් එසේ සිතා සිහි කිරීම නො නවත්වනු. වීර්‍ය්‍ය වඩාත් දඩි කරගෙන මේ කාලයේ දී පෙරටත් වැඩියෙන් සිහි කිරීම පැවැත්විය යුතු ය.

භාවනාඥානය තවදුරටත් දියුණු වූ කල්හි සිහි කරන අරමුණුවල පටන් ගැනීම හෙවත් ඉපදීම පිළිබඳ දනීම අඩුවන්නට වේ. ඒ ඒ නාම - රූපයන් ගේ අභාවප්‍රාප්තිය, බිඳීයාම නැතිවීයාම ම අධිකව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ක්‍රමයෙන් නාම - රූපයන්ගේ හටගැනීම සිතට නො පැමිණ බිඳීම ම පෙනෙන්නට හෙවත් සිතට පැමිණීමට පටන් ගනී. හට ගැනීමට වඩා බිඳීම ම ඉක්මන් වන්නාක් මෙන් වැටහෙන්නට වන්නේ ය. සිහි කරන සිත් බිඳි බිඳී අභාවප්‍රාප්ත වනු පෙනෙන්නට වන්නේ ය.

පිම්බීම් සිහි කරන කල්හි පිම්බීම අභාවප්‍රාප්ත වීමත්, සිහි කරන සිත අභාවප්‍රාප්ත වීමත් පිළිවෙළින් වැටහෙන්නට වන්නේ ය. හැකිළීම සිහි කරන කල්හි ද හැකිළීම් ක්‍රියාව අභාවයට යාමත්, සිහි කළ සිත අභාවයට යාමත් වැටහෙන්නට වන්නේ ය. එසවීම් පහත් කිරීම් එහා මෙහා කිරීම් සිහි කිරීමේ දී ද, ඒ කායික ක්‍රියා හා සිහි කරන සිත්, පිළිවෙළින් අභාවප්‍රාප්ත වනු දැනෙන්නට වන්නේ ය. සමහර යෝගාවචරයනට කායික ක්‍රියාව ය, සිහි කරන සිතය, ඒ දෙක්හි බිඳීම දක්නා සිතය යන තුනෙහි ම බිඳීම පිළිවෙළින් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. කායික ක්‍රියාවේ හා සිහි කරන සිතේ අභාවප්‍රාප්තිය වැටහේ නම් එය ම ප්‍රමාණ වේ.

අරමුණු හා සිහි කරන සිත් බිඳි බිඳී අභාවප්‍රාප්ත වීම නිතරම පෙනෙන පරිදි සිහි නුවණ පිරිසිදු වූ පසු කඳ - අත්- පා - හිස් ආදි සංස්කාර නිමිත්තයන් වූ සණ ප්‍රඥප්තීන් හෙවත් වස්තූන් සිතට නො පෙනෙන්නට වනු ඇත. කලින් කඳ සැටියට අත් පා සැටියට පෙනුණු රූපයන් බිඳි බිඳී යන ස්වභාවයන් සැටියට පෙනෙන්නට වනු ඇත.

මේ කාලය පැමිණි පසු යෝගාවචරයාගේ සිහි නුවණ දෙක බිඳීම, ක්ෂයවීම අරමුණු කරමින් ම පවත්නට වන්නේ ය. සත්ත්වයන්ගේ සිත්වලට පුරුද්ද ඇත්තේ සංස්කාර නිමිත්තයන් වූ ලොකු ලොකු වස්තූන් අරමුණු කිරීමට ය. යෝගාවචරයාගේ සිත මෙතෙක් කල් පැවැත්තේ ද ඒවා ම අරමුණු කරමින් ය. දැන් ඔහු ගේ සිතට අරමුණු කිරීමට ලැබී ඇති බිඳෙන නැතිවෙන ස්වභාවය සංස්කාරක නිමිති සේ සිතට හොඳින් හසුවන ඖදරික දෙයක් නොවේ. එබැවින් මේ කාලයේ දී යෝගාවචරයාට හොඳින් හසු නො වන දෙයක පවත්නා වූ තමාගේ සිත මනා කොට අරමුණෙහි නො පිහිටා විසිර පවත්නාක් මෙන් ද දුබල වී තිබෙන්නාක් මෙන් ද වැටහිය හැකි ය. මුළා නොවී, මේ තත්ත්වයට පැමිණීම පිරිහීමක් නොව දියුණුවක් බව යෝගාවචරයන් විසින් තේරුම් ගත යුතු ය.

භාවනාඥානය දියුණු වන්නට කලින් යෝගාවචරයා හට පෙනෙන - ඇසෙන - හැපෙන අවස්ථාවන්හි දී සිතට පළමුවෙන් එන්නේ, පළමුවෙන් වැටහෙන්නේ, සංස්ථාන ප්‍රඥප්තීන් ය. ඥානය

දියුණු වූ පසු මුනගැසෙන අරමුණු සම්බන්ධයෙන් පළමුවෙන් සිතට වැටහෙන්නේ බිඳෙන අතුරුදහන් වන ස්වභාවය ය. පළමුවෙන් පහළවන්නේ බිඳීම දක්නා ඥානය ය. අරමුණුවල සටහන වූ ප්‍රඥප්තිය වැටහෙන්නේ ඒ ගැන කල්පනා කළ හොත් ය. ඒ ගැන කල්පනා නො කොට සිහි කිරීම පමණක් කර ගෙන යත හොත් යෝගාවචරයාගේ සිත පරමාර්ථ ස්වභාවයන් ගේ ක්ෂය වී යාමෙහි ම පවත්නේ ය. ප්‍රඥප්තිය මතු වී පෙනෙත හොත් පරමාර්ථය නො පෙනීමත්, පරමාර්ථය මතු වී පෙනෙතහොත් ප්‍රඥප්තිය නො පෙනීමත් ස්වභාව ධර්මය ය.

සිහි කිරීම වඩාත් පිරිසිදු වූ පසු සිහි කිරීම් එකිනෙක දුර වන්නාක් මෙන්, එක් දෙයක් සිහි කොට අනිකක් සිහි කරන්නට වැඩි කාලයක් ගත වන්නාක් මෙන් සිහි කිරීම් දෙකක අතර දික් කාලයක් ඇතුවාක් මෙන් යෝගාවචරයාට වැටහෙන්නට පුළුවන. එසේ වැටහෙන්නට වන්නේ දැනීම පිරිසිදු වීමෙන් පූර්වාපර වීථි අතර උපදනා භවාඞ්ග සිත් පිළිබඳව ද මඳ හැඟීමක් ඇතිවීම නිසා ය. "හකුළුවමිය, දිගුකරමි ය, ඉදිරියට ගෙන යමිය" යනාදීන් ඒ ඒ කායික ක්‍රියා සිහි කිරීම සම්බන්ධයෙන් උපදනා සිත් සිහිකරන කල්හි කායික ක්‍රියා සිදු කිරීම් වශයෙන් උපන් චිත්තයන් ගේ වේගය සන්සිඳී යාමෙන් ඉක්මනින් එසවීම් - පහත් කිරීම් ආදිය සිදු කරන්නට නුපුළුවන් විය හැකි ය. එසේ සිදුවන්නේත් භාවනාව දියුණු වීමෙන් සිහි කරන සිත ඉක්මනින් ඇතිවීම නිසා ය.

කලින් අතක් ඔසවමිය යන සිත පහළ වී එහි වේගයෙන් අත ඉහළ යන්නට පටන් ගන්නට කලින් ඒ සිත සිහි කිරීමට යෝගාවචරයා සමත් නොවේ. දැන් යෝගාවචරයා ගේ සිහි නුවණ පෙරට වඩා දියුණුව ඇති බැවින් "ඔසවමි ය" යන සිත ඉපදෙනු සමග ම වාගේ එය සිහි කිරීමට සමත් වෙයි. එසවීම පමා වන්නේ සිහි කරන සිත නිසා ඔසවන සිතේ වේගය සන්සිඳී යන බැවිනි. සිහි කිරීමෙන් කටයුතුවලට බාධා වන අවස්ථාවක් වුව හොත් කායික ක්‍රියා ගැන ඇතිවන සිත් සිහි නො කොට සඳෙරට එළඹෙන නාම - රූපයන් සිහි කරනු.

හැකිළෙනවා - පිම්බෙනවා, වාඩිවෙනවා - නැගිටිනවා යනාදීන් සිරිත් පරිදි සිහි කිරීමෙන් සිහි කිරීමේ වේගය වැඩි වූ කල්හි ශරීරයේ ඒ ඒ තැන පැතිර ඇතිවන්නා වූ ගැටීම් - සෙලවීම් ආදිය හා පෙනීම් - ඇසීම් ආදිය ද සිදුවන සිදුවන සැටියට, හැපෙනවා - සෙලවෙනවා - කසනවා යනාදීන් සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එසේ කරන කල්හි සිහි කිරීම් එකිනෙකට ඇත් වන්නට හෝ වේ නම්, සිත වික්ෂිප්ත හෝ වේ නම්, වෙහෙස හෝ වැඩි වේ නම්, සිරිත් පරිදි පිම්බීම් හැකිළීම් ආදිය සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එසේ කොට සිත වේගවත් වූ කල්හි නැවත මුළු ශරීරයේ ම ඒ ඒ තැන වන ගැටීම් ආදිය හා දැකීම් - ඇසීම් ආදිය සිහි කරනු. මෙසේ වරින් වර මාරුවෙන් මාරුවට සිහි කිරීම පවත්වනු.

සිහි කිරීමේ පිළිවෙළක් තබා නො ගෙන හසුවන හසුවන හැම දෙය ම සිහි කළ හැකි වූ කල්හි විශේෂ උත්සාහයකින් සිහි නො කළේ ද ඇසෙන ඇසෙන සියල්ල එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවී වෙන් වෙන් වශයෙන් ම නැති වී යන සැටි දැනෙන්නට වන්නේ ය. පෙනෙන පෙනෙන සියල්ලත් උතුරන බත් සැළියක පෙණ බිඳෙන්නාක් මෙන් බිඳි බිඳී පවත්නා බව ද දැනෙනු ඇත. ඒ දැනුම සත්‍ය දර්ශනය ය. මේ අවස්ථාව පැමිණි කල්හි ඇතැම් යෝගාවචරයන්ට සියල්ල පෙණ පිඩු සේ සෙලවෙමින් තිබෙන්නාක් මෙන් දැනෙන්නට ද විය හැකි ය. එයින් ඇසේ දෙසක් හෝ ක්ලාන්තයක් හෝ ඇති වී ඇත ය යි සිතෙන්නට ද පුළුවන. එය ආබාධයක් නොව එක දෙක පළමු දැකීම් හා පසු දැකීම් වෙන් වෙන් වී වැටහීම නිසා ස්වභාවයෙන් ම ඇති වන්නකි. එක් දෙයක් එක් ආකාරයකින් බොහෝ වේලාවක් පෙනෙන්නාක් මෙන් හැඟෙන්නේ බොහෝ සිත් ඒකාබද්ධව ඇතිවූවාක් මෙන් වැරදි ලෙස දැනෙන කල්හි ය. මේ අවස්ථාවේ දී පිරිසිදු ලෙස නොපෙනෙන්නාක් මෙන් හැඟෙන්නේ චක්ඛුවිඤ්ඤාණ වීථි හෙවත් දැකීම් වෙන් වෙන් ව වැටහීම නිසා ය.

මේ කාලයේ දී යෝගාවචරයා සිහි කිරීම නවත්වන්නට අදහස් කළේ ද නාම රූප සඞ්ඛ්‍යාත සංස්කාර ඔහුට නො නැවතී ම වැටහෙන්නේ ය. යෝගාවචරයාගේ සිහිය ද ඒ සංස්කාරයන්

කෙරෙහි ම පවත්නේ ය. එබැවින් නිද ගත්තේ වී නමුත් නින්ද නො ගොස්, රෑ දවල් දෙක ම ඔහුට ආලෝකවත් ව පවත්නේ ය. නින්ද නො යාම නිසා බිය නො විය යුතු ය. එයින් යෝගාවචරයා හට රෝගාදිය හට ගැනීමෙන් යම් කිසි කරදරයක් නො වන්නේ ය. නො පසු බැස සිහි කිරීම දිගටම කර ගෙන යනු. කල් යත් යත් ම සිහි කරන සිත අරමුණ තුළට වැද ගන්නාක් මෙන් දැනෙන්නට වනු ඇත.

වැටහෙන අරමුණු හා සිහි කරන සිත් නිතර ම බිඳි බිඳී යන සැටි හොඳින් ම පෙනුණු කල්හි ''මේ සංස්කාරයෝ ඇසිපිය හෙළන කාලය තරම්වත් නො පවත්නාහ. නො දැන ගත්තේ වී නමුත් මේ සංස්කාරයන් පෙරත් මෙසේ ම බිඳි බිඳී යන්නට ඇත. අනාගතයෙහි ඇති වන සංස්කාරයන් ද මෙසේ ම බිඳී යනු ඇත'' යන කල්පනාව යෝගාවචරයාට ඇති විය හැකි ය. එබඳු කල්පනාවක් ඇතිවුව හොත් අනිකුත් සංස්කාරයන් සේ ම එයත් සිහි කරනු. එමෙන් ම සංස්කාරයන් සිහි කරමින් වෙසෙන අතර සංස්කාරයන් ගේ භයානකත්වය ගැන ද කල්පනා ඇති විය හැකි ය. සත්ත්වයනට සතුටින් විසිය හැක්කේ සංස්කාරයන් මෙසේ බිඳි බිඳී යන බව නො දක්නා නිසා ය. දිගට ම බිඳි බිඳී යාම දක්නා කල්හි ඇති වන්නේ සංස්කාරයන් නිසා බියෙක. සංස්කාරයන් බිඳෙන බිඳෙන සෑම අවස්ථාවක් ම මැරිය හැකි අවස්ථා ය.

මේ භවයෙහි කලින් ඇති වූ සංස්කාරයෝ ද බිය විය යුත්තෝ ය. නැවතීමක් නැති ව මෙසේ බිඳි බිඳී යන සංස්කාරයන් නැවත නැවත ඇති වීමත් බියෙක. ද්‍රව්‍යයක් - සටහනක් සත්‍ය වශයෙන් නැතිව, ඇති සැටියට පෙනීමත් භයානක දෙයක, බිඳී යන මේ සංස්කාරයන් බිඳෙන්ට නො දී පවත්වන්නට උත්සාහ කරමින් කල් යවන්නට වීමත් බියෙක, නැවත භවයක උපනත් ලැබෙන්නේ මෙසේ ම බිඳෙන සංස්කාරයන් බැවින් නැවත උපදින්නට වීමත් බියෙක, ජරා - ව්‍යාධි - මරණ - ශෝක - පරිදේව - දුඃඛ - දෞර්මනස්‍යයන් ඇති වීම ද බියෙක යනාදිය සංස්කාරයන් ගේ භයානකත්වය පිළිබඳ ව යෝගාවචරයනට ඇති විය හැකි කල්පනා ය. ඒ කල්පනා ද ඇති වුවහොත් ඉක්ම යා නො දී සිහි කළ යුතු ය.

සංස්කාරයන් භය වශයෙන් දුටු කල්හි මේ ලෝකයෙහි පිහිට කර ගත යුතු දෙයක්, සතුටු විය යුතු දෙයක් නැත ය යි යෝගාවචරයා ගේ සිත දුබල වූවක් සේ විය හැකි ය. සංස්කාරයන් බිඳි බිඳී යාම ගැන යෝගාවචරයා බිය වී ඉන්නාක් මෙන් විය හැකි ය. සංස්කාරයන් බිඳීම ගැන යෝගාවචරයා ගේ සිත තැවෙන්නාක් මෙන් ද විය හැකි ය. යෝගාවචරයා ගේ සිතෙහි මේ කාලයේ දී ප්‍රීතියක් ඇති නො වේ. එය සංස්කාරයන් භය වශයෙන් දුටු කල්හි ඇති වන උපේක්ෂක ස්වභාවයෙකි. භය වශයෙන් ඇති වූ කල්පනාවල් ද සිහි කොට දනෙන දනෙන සංස්කාරයන් සිහි කරමින් ඉන්නා කල්හි, සිතෙහි දුබල ගතිය - බිය ගතිය - සතුටක් නැති ගතිය දුරු වී යනු ඇත. මතු වී එන සංස්කාරයන් සිහි නො කොට සංස්කාරයන්ගේ භයානකත්වය ගැන අධික ව කල්පනා කළ හොත් දෙම්නස ඇති වී සැබෑ භය ම ඇති විය හැකි ය. එය විදර්ශනා ඥානයක් නො වේ. එබැවින් දෝමනස්සය වූ ස්වාභාවික බිය නො වනු පිණිස සංස්කාරයන් ඉක්ම යන්නට නො දී සිහි කිරීම පැවැත්විය යුතු ය.

තව ද සංස්කාරයන් සිහි කරන අතර ඒවායේ දෙස් ගැන ද කල්පනා ඇති විය හැකි ය. නැවැත්මක් නැතිව නිරන්තරයෙන් බිඳි බිඳී යාමත් නාම - රූපයන් ගේ නපුරෙක, මෙතෙක් මේ නාම - රූප පරම්පරාව දිරමින් බිඳෙමින් පැවත ආ බවත් නපුරෙක. ඉදිරියට අවසානයක් නො පෙනෙන පරිදි මෙසේ දිරමින් බිඳෙමින් නාම රූප පරම්පරාව පැවතීමත් නපුරෙක, මේ නාම - රූපයන් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් නො වී, අත් - පා ආදි වස්තු නොවී, සත්ත්වයන් ලෙස - පුද්ගලයන් ලෙස - ද්‍රව්‍යයන් ලෙස - පෙනෙන පරිදි ඇති වන බව ද නපුරෙක, සැපවත් වන්නටත්, නාම - රූපයන් හොඳ තත්ත්වයට පමුණුවා ගැනීමටත්, නිතර වෙහෙසෙන්නට වන බවත් නපුරෙක, මතු භවයෙහි උපදින්නට සිදු වීමත් නපුරෙක, දිරීමට - රෝගයට - මරණයට - ශෝකයට නැවත නැවත පත් වන්නට වීමත් නපුරෙක යනාදිය යෝගාවචරයාට ඇති විය හැකි කල්පනා ය. එබඳු කල්පනා ඇති වුව හොත් ඒවා ද සිහි කරනු.

මේ කාලයේදී සිහි කරනු ලබන නාම - රූප හා ඒවා සිහි කරන සිත් ද යන සියල්ල ම ඉතා ලාමක දේ හැටියට, වටිනා කමක් නැති දේ සැටියට, වැඩකට නැති දේ සැටියට වැටහෙනු ඇත. උපදන උපදන හැම සංස්කාරයක් ම පිළිකුල් කළ යුතු දේ සැටියට වැටහෙනු ඇත. මුළු ශරීරය ම දිරා කුණු වී ඇතියක් ලෙස ද සමහර විට වැටහෙනු ඇත.

මේ කාලයේ දී උපදින උපදින පිළිවෙළින් නාම රූපයන් සිහි කරතත් යෝගාවචරයා ගේ සිත නාම රූපයන් ගැන සතුටක් නැතිව ම පවත්නේ ය. සිහි කරන සෑම වාරයකදී ම නාම - රූපයන්ගේ බිඳීම යෝගාවචරයාට පෙනීමෙන් දැනීම හොඳ වී ඇත ද, පෙර සේ නාම - රූප සිහිකිරීම ගැන ඔහුට උනන්දුවක් ඇති නො වේ. ඔහුගේ සිත සංස්කාරයන් ගැන කලකිරුණු ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ. සංස්කාරයන් සිහි කිරීමට නො කැමති බවක්, අලස බවක් වැනි ගතියක් යෝගාවචරයා ගේ සිතට ඇති වේ. එහෙත් ඔහුට සිහි කිරීම නො නැවැත්විය හැකි ය. හේ කලකිරුණු ස්වභාවයෙන් ම සංස්කාරයන් සිහි කරයි. දන් ඔහු සංස්කාරයන් සිහි කරන්නේ මඩ පාරක යන්නකු ලෙසිනි.

මඩ පාරකින් යා යුතු කරුණක් ඇති වූ තැනැත්තේ නො ගොස් බැරි නිසා, යාමට අන් මගක් නැති නිසා පිළිකුලෙන් වුව ද ඒ මඟ යයි. එමෙන් යෝගාවචරයා සංස්කාරයන් ගැන කලකිරී සිටින්නේ ද සිත පිහිටුවා ගැනීමට අනෙකක් නැති බැවින් සංස්කාරයන් ම සිහි කරමින් වෙසෙයි. ඔහුට මිනිස් ලොව ගැන බැලුවත් පෙනෙන්නේ බිඳි බිඳී පවත්නා නාම රූප පරම්පරාවෙකි. දෙව්ලොව බඹලොව ගැන බැලුවත් පෙනෙන්නේ බිඳි බිඳී පවත්නා නාම රූප පරම්පරාවල් ම ය. ඔහුට කවර භවයක් ගැනවත් සතුටක් ඇති නො වේ.

සංස්කාරයන් කෙරෙහි කලකිරී සිටින නිසා යෝගාවචරයා ගේ සිත දන් සිහි කරන සංස්කාරයන් අරමුණු කොට පවත්නේ බන්ධනයකට හසු වී කඩා ගැනීම පිණිස මුළු වෙරින් ම අදින කුළු ගොනකුගේ විලාසයෙනි. යෝගාවචරයාට ද ඒ බව

වැටහෙනු ඇත. ඔහුට පෙනීම් - ඇසීම් - හැපීම් - කල්පනා කිරීම් - වාඩිවීම් - නැගිටීම් - එසවීම් - පහත් කිරීම් - හැකිළවීම් - දිගු කිරීම් - සිහි කිරීම් යනාදි සියල්ල ම නැති නම්, සියල්ලෙන් ම වෙන්විය හැකි නම්, සියල්ල ම හැර දැමිය හැකි නම්, එය ම හොඳ ය, ඒවා නැති තැනකට පැමිණිය හැකි නම්, එය ම හොඳය යි කල්පනා විය හැකි ය. එවැනි කල්පනාවක් ඇති වූ කල්හි ඉක්ම යන්නට නො දී එය ද සිහි කරනු. "මේ නාම රූපයන් බැහැර කරන්නේ කෙසේ ද? මේවායින් මිදිය හැක්කේ කෙසේ ද? මේ සිහි කරමින් සිටීම නම් කුණු ගොඩක් ඇවිස්සීමක් වැනි ය, මේවා සිහි නො කොට හැරීම ම යහපත් ය" යනාදි කල්පනා ද ඇති විය හැකි ය. ඇති වුව හොත් ඒවාත් සිහි කරනු.

කියන ලද පරිදි කල්පනා කොට සමහර විට යෝගාවචරයා නාම - රූප සිහි කිරීම නවත්වයි. එහෙත් පෙනීම් - ඇසීම් - දැකීම් - පිම්බීම් - හැකිළීම් - වාඩිවීම් - වක් කිරීම් - දිගු කිරීම් - කල්පනා කිරීම් ආදි වශයෙන් නාම රූප පහළ වීම නො නැවතී සිදු වෙයි. කලින් කල විදර්ශනා බල වේගය ඇති බැවින් යෝගාවචරයාට ඒවා නො දැනී ද නො තිබෙයි. යෝගාවචරයා නාමරූපයන් සිහි කරන්නට නො කැමැත්තේ වී නමුත් නාම - රූප පිළිබඳ දැනීම ඉබේ ම ඇතිවන නිසා ඔහුට මෙබඳු කල්පනාවක් වෙයි. සිහි නො කරන කල්හි ද මේ නාම - රූප සිරිත් පරිදි ඇති වන්නේ ම ය. දැන ගැනීමට නො කැමති වුවත් ඒවා දැනෙන්නේ ම ය. එබැවින් සිහි නො කර හැරිය පමණින් මේ නාම රූපයන් අත හැරිය නො හැකි ය. සංස්කාරයන් ගේ නිරෝධය වූ නිර්වාණය දැකිය හැකි වන්නේ සංස්කාරයන් ම නැවත නැවත සිහි කොට ඒවායේ අනිත්‍ය - දුඃඛ - අනාත්මතාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ම ය. නිදහසක් ලැබිය හැක්කේ එකල්හි ය. මෙසේ කල්පනා වීමෙන් යෝගාවචරයා නැවතත් සංස්කාර සිහි කිරීමෙහි ම යෙදෙන්නේ ය. මෙබඳු කල්පනා ඇති වීමටත් යෝගාවචරයා විසින් විදර්ශනාඥන ගැන කලින් දැන තිබිය යුතු ය.

මේ කාලයේ නාම රූපයන් සිහි කරමින් ඉන්නා කල්හි ඉවසීමට අපහසු බොහෝ දුක්ඛ වේදනා දැනෙන්නට විය

හැකි ය. එසේ වන්නේ "**දුක්ඛතො රොගතො ගණ්ඩතො සල්ලතො අඝතො ආබාධතො**" යනාදීන් දක්වෙන පරිදි පඤ්චස්කන්ධය දුඃඛ පිණ්ඩයක් - රෝගයක් - ගඩුවක් - ඇඟේ හැණී තිබෙන හුලක් සේ දුඃඛ ලක්‍ෂණ හොඳින් ම ප්‍රකට වීම නිසා ය. මේ කාලයේ දී භාවනාව තදින් අම්හිරි වනු ඇත. ඒ ගැන නො කලකිරෙනු. මේ කාලයේ දී තද දුඃඛ වේදනාවන් වැටහෙන්නට නො වූයේ ද **සතළිස් ආකාර** අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම ලක්‍ෂණයන් අතුරෙන් යම් **කිසි ලක්‍ෂණයක්**, හැම සිහි කිරීමක් පාසා ම යෝගාවචරයාට ප්‍රකට වනු ඇත.

වික්ෂිප්ත වීමක් නැතිව ලක්‍ෂණ ප්‍රකට වන පරිදි නාම රූපයන් විෂයෙහි සිහි නුවණ මැනවින් පවත්නේ වී නමුත් මේ කාලයේ දී යෝගාවචරයාට සිහි නුවණ හොඳින් නො පවත්නාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය. සිහි කරන සිත අරමුණට දුරින් පවත්නාක් මෙන් අරමුණ හා හොඳින් සම්බන්ධ නො වන්නාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය. භාවනාව මැනවින් සිදු නොවන්නාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය. එසේ වැටහෙන්නේ යෝගාවචරයා කෙරෙහි ඇති සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්ෂණ හොඳින් ම දක ගැනීමේ අභිලාෂය නිසා ය. භාවනාව හොඳින් සිදු නො වන්නාක් මෙන් වැටහීම නිසා ම යෝගාවචරයාට නිතර ඉරියව් වෙනස් කරන්නට සිත් වෙයි. වාඩි වී භාවනා කරන කල්හි එය හරි නැත කියා සක්මන් කරන්නට සිතෙයි. නැවත සක්මන නොමැනවැ යි සිතා වාඩිවන්නට සිතෙයි. එයත් නො මනාය යි සිතා වැතිරෙයි. ඒ මේ අතට නිතර හැරෙයි. ඉන්නා තැන වෙනස් කරයි. ශරීරාවයව නිතර සකස් කරයි. කවර ආකාරයකින්වත් ඔහුට වැඩිවේලාවක් භාවනාවෙහි යෙදෙන්නට නුපුළුවන් වෙයි. යෝගාවචරයාට මේ ස්වභාවය ඇති වී තිබීම පිරිහීමක් නොව දියුණුවකි. එබැවින් ඒ ගැන නො කලකිරෙනු. මෙය සංස්කාරයන්හි ආස්වාදයක් නැති බව හරියට දන ගැනීම නිසාත්, සංස්කාරෝපේක්‍ෂා ඥානය තවම නො ලැබූ නිසාත් සිදු වන්නකි. මේ කාලයේදී වඩ වඩා ඉරියව් වෙනස් කරන්නට නො ගොස්, හැකිතාක් කල් එක් එක් ඉරියව්වකින් ම භාවනා කරනු. එසේ කරන කල්හි ක්‍රමයෙන් සිත පැහැදී කරදර දුරුවනු ඇත.

සංස්කාරයන් ගේ හොඳ නරක විභාගය ගැන ව්‍යාවෘත නො වී, උපේක්ෂක විය හැකි ඥානය දියුණු වූ පසු සිහි කරන සිත ඉතා පිරිසිදු වෙයි. ආලෝකවත් වෙයි. ඉතා මෘදු ද වෙයි. සංස්කාරයන් ඉබේම දනි දනී එන්නාක් සේ යෝගාවචරයාට වැටහෙයි. මේ කාලය වන විට යෝගාවචරයා ගේ සිතට ඉතා සියුම් වූ නාම - රූප පවා උත්සාහයක් නො කොට ම දැනෙන්නට වෙයි. අනිත්‍ය - දුඃඛ - අනාත්ම ස්වභාවයන් ද අමුතුවෙන් මෙනෙහි නො කර ම පෙනෙන්නට වෙයි. ශරීරයෙහි ඇති වන කුඩා කුඩා ගැටීම් සිහිකරමින් ඉන්නා කල්හි ශරීරයක් ඇති බව ද නො දනී, ගැටීම් සමූහයක් පමණක් දැනෙන්නට වෙයි. ඒ දැන ගන්නා සිත් ද ශරීරයෙහි පුළුන් ගැටෙන කල ඇති වන දැනීම් බඳු සියුම් දැනීම් වෙයි. සිත හා කය ඉහළට ඇදෙන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාට දැනෙන්නට වෙයි.

සමහර අවස්ථාවලදී මුළු ශරීරය ම නැතිව සිත පමණක් උපදිමින් බිඳෙමින් පවත්නා සේ වැටහෙයි. සමහර අවස්ථාවකදී ශරීරය තුළට කුඩා සිසිල් දිය බින්දු ඉසින්නාක් මෙන් ප්‍රීතිය ඇති වන බව ද දැනෙනු ඇත. සන්සිඳීම වූ පස්සද්ධිය ඇතිවීම ද දැනෙනු ඇත. අහස සේ පිරිසිදු ආලෝකයක් ද දකිනු ඇත. මේ විශේෂ දර්ශනයන් නිසා පෙර සේ ඉතා මහත් ප්‍රීතියක් ඇති නො වතුදු තරමක ආස්වාදයක් තරමක ප්‍රීතියක් යෝගාවචරයාට ඇති වේ. ඒ ප්‍රීතියත් සිහි කරනු. ප්‍රීති ප්‍රශ්‍රබ්ධි ආලෝකයන් ද සිහි කරනු. සිහි කිරීමෙන් ඒවා නැති ව නො යත හොත් ඒවා මෙනෙහි නො කොට පෙර සේ ම මතුවන මතුවන නාම - රූපයන් සිහි කරනු.

එසේ සිහි කරමින් ඉන්නා කල්හි වැටහෙන අරමුණු හා ඒවා සිහි කරන සිත "මම ද නොවෙමි ය, මාගේ ද නොවේ ය. අනෙකක් ද නොවේ ය, අනිකකුගේ ද නොවේ ය, සංස්කාරයෝ ම ය. සංස්කාරයෝ ම සංස්කාරයන් සිහි කෙරෙත් ය, දනිත් ය" කියා යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇත. ඉන්පසු යෝගාවචරයාහට භාවනාව ඉතා මිහිරි වනු ඇත. ඔහුට කොතෙක් කල් භාවනාවෙහි

යෙදුණත් ඇතිවීමක් නො වෙයි. පැය ගණනක් එක් ඉරියව්වකින් ම විසුයේ ද එයින් ඔහුට අපහසුවක් නො දනෙනු ඇත. කාලය පවා ඔහුට නො දනී යන්නේ ය. පැය කීපයක් එක් තැනක භාවනාවෙහි යෙදෙන කල්හි මඳ සෙලවීමකුදු නො වන්නේ ය. අත් පා ආදිය පටන් ගැනීමේ දී තබාගත් පරිදි ම පවතින්නේ ය. සමහර අවස්ථාවක දී සිත ඉතා වේගවත් වීමෙන් කුමක් සිදුවන්නට යන්නේ ද යි සැක ඇති විය හැකි ය. "සැක කරමි" යි කියා එය ද සිහි කරනු. භාවනාව දියුණුවූයේ ය යි ද කල්පනා විය හැකි ය. එද සිහි කරනු. ඥානය තියුණු වේගන එන්නේය යි ද සිත්විය හැකි ය. එද සිහි කරනු.

ඉක්බිති සිරිත් පරිදි සිහි කිරීම පැවැත්විය යුතු ය. මේ කාලයේ දී උත්සාහය වැඩි නො කරනු. අඩු ද නො කරනු. සමහරුන්ට මේ කාලයේ දී ඇතිවන සැක ප්‍රීති ආදිය සිහිකරන්නට නො හැකි වීමෙන් සිහි කිරීම් දුබල වී නැවතත් පහළ වැටෙන්නට ද සිදු වෙයි. මේ අවස්ථාවේ දන් දන් මග - පල ලැබිය හැකි වෙතැයි සතුටුව පමණට වඩා වීර්‍ය්‍ය කිරීමෙන් වික්ෂිප්ත වී සමහරු නැවත පහළ වැටෙති. එබැවින් මේ අවස්ථාවේ දී වීර්‍ය්‍යය අඩු වැඩි නො කොට සංස්කාර සිහි කිරීම හොඳින් පවත්වාගෙන යා යුතු ය. එසේ කළ හැකි වුව හොත් පළමු වරදී ම සංස්කාර විරහිත ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව දකිය හැකි වනු ඇත. මේ අවස්ථාවට පැමිණි කල්හි මග - පල තිවන් ළඟ ළඟ ම ඇතැයි සිතා කලබල වී විදර්ශනාව මැනවින් පවත්වා ගත නො හැකි වී නැවත නැවත පැමිණි තත්ත්වයෙන් වැටෙති. එයින් පසුබට නො වී ඉදිරියට යන්නට නැවත නැවතත් උත්සාහ කරනු. මේ ඥානාලෝකය බලවත් වීම සඳහා සදෙරට ම වැටහෙන අරමුණු පිළිවෙළින් සිහි කරනු. මුළු ශරීරයෙහි සෑම තැන ම ඇති වන ගැටීම් හා චලනයන් ද වේදනාවන් ද සිහි කරනු. සිහි කරන සිත් ඉතා ශාන්ත භාවයට පැමිණ එක් තැන් වූ පසු එසේ සිත කය සෑම තැන ම පතුරුවා සිහි කිරීම නො පැවැත්විය හැකි ය. සිත පතුරුවා සිහි කළ යුත්තේ එය ශාන්ත වී එක්තැන්කර ගැනීම සඳහා ය.

භාවනාව දියුණු වෙමින් පිරිහෙමින් පවත්නා කාලය

දැනට යෝගාවචරයා සතිපට්ඨාන භාවනා මාර්ගයේ බොහෝ දුර ගමන් කර තිබේ. ඔහුට සෝවාන් මාර්ගය හා නිර්වාණය ළඟ ළඟ ම ඇත්තේ ය. මේ කාලයේ දී පිම්බීම් - හැකිළීම් - වාඩිවීම් ආදියෙන් හෝ අන්‍ය කායික ක්‍රියාවකින් හෝ භාවනාව පටන් ගත්තා ම, ඇසිල්ලකින් ම සිහිය දියුණු වී අවුලක් නැතිව - පමාවක් නැතිව - මනස්කාරය ඉතා හොඳින් පවතින්නට වන්නේ ය. සංස්කාරයන් සිහි කිරීම ගැන උත්සාහයක් නො කර ම ඉබේ ම සිහි කිරීම සිදුවන්නට පටන් ගන්නේ ය. නැවැතීමක් නැති ව බිඳි බිඳී යන සංස්කාරයන් ඇසට පෙනෙන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයා ගේ දියුණු වූ නුවණට පිළිවෙළින් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. මේ කාලයේ යෝගාවචරයා ගේ සිත කෙලෙස්වලට හේතු වන අරමුණුවලට ඇදී යාම සම්පූර්ණයෙන් නවතින්නේ ය.

කොපමණ ආස්වාදනීය අරමුණක් හමු වුව ද එය ආස්වාදනීය දෙයක් ලෙස යෝගාවචරයාට නො වැටහෙන්නේ ය. බලු කුණක් බඳු කැත දෙයක් හමු වුව ද එයින් ඔහුට නො සතුටක් ද නැත. ඔහුගේ සිත දැකීම් මාත්‍රයෙහි, ඇසීම් මාත්‍රයෙහි ගඳ, සුවඳ දැනීම් මාත්‍රයෙහි, රස දැනීම් සපර්ශ දැනීම් මාත්‍රයෙහි ම නවතින්නේ ය. ඒවායේ හොඳ නරක විවේචනයකට නො යන්නේ ය. ඒවා කෙරෙහි ඇලීමට ගැටීමට නො පැමිණෙන්නේ ය. ඔහුගේ සිත සියල්ල කෙරෙහි ම මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයකින් පවත්නේ ය.

හිඳගෙන බොහෝ වේලා ගත වුව ද ඔහුට වේලාව ගැන පවා හැඟීමක් ඇති නො වේ. අතිකක් ගැන කියනු ම කිම? එහෙත් ඔහුගේ නුවණ ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණිය හැකි තරමට දියුණු නොවී නම්, පැය දෙක තුනක් ගත වූ පසු සංස්කාරයන් සිහි කිරීමේ වේගය අඩු වී අතිකක් ගැන කල්පනා ඇති විය හැකි ය. එසේ වී සංස්කාර මෙනෙහි කිරීම නැති වී යන්නේ ය. සමහර විට ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණීමට ළංවන තරමට නුවණ දියුණු වූ කල්හි යෝගාවචරයාට දැන් දැන් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට

පැමිණෙනු ඇතය යන බලාපොරොත්තුව ඇති වේ. තමාගේ දියුණු වූ වැටහීම ගැන, ඥානය ගැන, ප්‍රීතිය ඇති වේ. එයින් ද යෝගාවචරයා ගේ ඥාන වේගය හීන වී යාමෙන් නැවතත් ආපස්සට වැටේ. ඒ අවස්ථාවේදී එබඳු කල්පනාවක් ප්‍රීතියක් ඇති වුව හොත් නිකම් යන්නට නොදී එයත් සිහි කළ යුතු ය. එය ද සැලකිල්ලෙන් සිහි කොට නැවතත් සැලකිල්ලෙන් වැටහෙන වැටහෙන සංස්කාරයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තා ම නැවතත් ඥාන වේගය බලවත් වන්නේ ය.

ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණෙන තරමට ඥානය නො දියුණු වුවහොත් බොහෝ වේලා ගත වීමෙන් නැවතත් ඥාන වේගය අඩු විය හැකි ය. සමහරුන්ට මෙසේ ඥාන වේගය අඩු වැඩි වීම වාර බොහෝ ගණනක දී ම සිදු වේ. ඥාන පරම්පරාව ඇති වන සැටි කලින් අසා ඇති, කලින් දැන ගෙන සිටින යෝගාවචරයන්ට ඒ දියුණුවීම් පිරිහීම් දෙක සිදුවන වාර ගණන එය කලින් නො දැන සිටින යෝගාවචරයන්ට වඩා අධික විය හැකි ය. එබැවින් ගුරුවරයකු ඇසුරු කොට භාවනා කරන්නන් විසින් ඒ ගැන කලින් දැන තබා ගන්නවාට වඩා නො දැන සිටීම ම හොඳය. මෙසේ නැවත නැවත ඉදිරියට යාම හා පහත වැටීම ගැන යෝගාවචරයා විසින් සිත නො කලකිරවා ගත යුතු ය. දැන් යෝගාවචරයා ඉන්නේ ලෝකොත්තර මාර්ගයට ඉතා සමීපව ය. සද්ධා - වීරිය - සති - සමාධි - පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය සම සේ දියුණු වූ අවස්ථාවකදී හේ වහා ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණ නිවන දක්නේ ය. නිවන් සුවය ලබන්නේ ය.

යෝගාවචරයාගේ සිතට නිවන හසු වීම

මෙසේ වැඩෙමින් බාලවෙමින් පවත්නා වූ යෝගාවචරයා ගේ ඥානය සමුද්‍රය තරණය කරන නැවකින් මුදා - ලූ කවුඩකු වැනි ය. අතීතයේදී සමුද්‍රයෙහි ගමන් කළ නාවිකයෝ දිශා සොයා ගත නො හෙන අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජන ලබනු පිණිස නැව්වල කවුඩකු ගෙන යති. මුහුදේදී සමීපයේ ගොඩබිමක් ඇද්ද යි දැනගන්නට වුවමනා වූ විට නාවිකයෝ කවුඩා කූඩුවෙන් මුදා හරිති. ඌ අහසේ ඒ මේ අත පියාඹා බලා, ගොඩ බිමක් නුදුටුව හොත්

නැවේ කුඹ ගසට ම නැවත නැවත එයි. ගොඩබිම දුටු කල්හි ඒ දෙසට යයි. නැවත ආපසු නො එයි. එයින් නාවිකයෝ කවුඩා ගිය පැත්තෙහි ගොඩබිමක් ඇති බව දැන ගනිති.

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන යෝගාවචරයා ගේ සංස්කාරයන් සිහි කිරීමේ වේගය වරින් වර අඩුවී යාම, ගොඩබිමක් දක්නා තුරු කවුඩාගේ නැවත නැවත නැවට පැමිණීම වැනි ය. සංස්කාරයන් සිහි කරන දකින විදර්ශනා ඥානය ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණීමට තරමට දියුණු වූ කල්හි ශ්‍රද්ධාදි ඉන්ද්‍රියයන් ද එයට සමවන පරිදි දියුණු වූ අවස්ථාවක හැපීම් - ඇසීම් - දැකීම් ආදියෙන් දැනෙන, සංස්කාර ජාති සය අතුරෙන් (රූපාදි අරමුණු සය අතුරෙන්) යම් කිසිවක් පිළිබඳ වූ දැනීම වාරයෙන් වාරය වඩ වඩා පිරිසිදු ලෙස තුන් වරක් හෝ සතර වරක් ඇති වූ පසු එකෙණෙහි සිහි කරනු ලබන සංස්කාරයන් ගේ හා සිහි කරන සිත්වල නිරෝධය වූ ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව යෝගාවචරයා ගේ භාවනා චිත්තයට හසු වී ප්‍රථම මාර්ගයට හා ඵලයට, යෝගාවචරයා පැමිණෙන්නේ ය.

සෝවාන් වීම යෝගාවචරයන්ට දැනෙන හැටි

කියන ලද පරිදි යෝගාවචරයා ගේ සිත සංස්කාරයන් හැර අරමුණු කිරීම් වශයෙන් ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුවට පැන වැදුණු පසු නිවනට පැමිණීමට ඉතා සමීප කාලයේදී එකිනෙකට වඩ වඩා පැහැදිලි ලෙස තුන් සතර වරක් ඇති වූ සංස්කාර දර්ශනය ද කලින් සිහි කරමින් සිටි සංස්කාර සියල්ල හැර සිත නිර්වාණාරම්මණයට පැමිණීම ද යෝගාවචරයාට හොඳින් දැනෙන්නේ ය.

ලෝකෝත්තර ප්‍රථම මාර්ගයට පැමිණියා වූ ඇතැම් යෝගාවචරයන්ට එය කලින් සිහි කරමින් සිටි සංස්කාරයන් හා සිහි කරන සිත් පරම්පරාව හදිසියේ ම සිඳී ගියාක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය. ඇතැමකුට හිස මත හෝ කරෙහි තුබූ බරක් තල්ලු කර දැමුවාක් මෙන් ද, අතින් එල්ලා ගෙන සිටි බරක් බිමට වැටුණාක් මෙන් ද, හදිසියෙන් බන්ධනයකින් මිදුණාක් මෙන් ද,

දල්වෙමින් තුබූ පහනක් නිවී ගියාක් මෙන් ද, අඳුරෙන් එළියට ආවාක් මෙන් ද, අවුල් ගොඩක් ඇති තැනක සිට අවුලක් නැති තැනකට පැමිණියාක් මෙන් ද, දියෙහි ගැලුණාක් මෙන් ද, මෙසේ නොයෙක් ආකාරයෙන් සිත කලින් අරමුණු කරමින් සිටි සංස්කාරයන් හැර නිර්වාණාරම්මණයට පැමිණීම වැටහෙන්නේ ය.

සංස්කාර නිරෝධය වූ නිර්වාණ ධාතුව දුටු කාලය ඉතා කෙටි කාලයකි. එය යම් කිසි සංස්කාරයක් එක් වරක් සිහි කිරීමට යන කාලය තරම් කාලයෙකි. එබැවින් යෝගාවචරයාට ඒ හදිසි සිදු වීම ගැන කල්පනා ඇති වේ. ඔහුට "මේ හදිසියෙන් දර්ශනය වූ දෙය ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව විය යුතුය, ඒ අවස්ථාවේදී ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය විය යුතු ය" කියා කල්පනා විය හැකි ය. මාර්ගඵල නිර්වාණ සඞ්ඛ්‍යාත ලෝකෝත්තර ධර්මයන්ගේ සැටි කලින් පොත පතින් උගෙණ තිබුණා වූ ද ගුරුන්ගෙන් අසා දැන තිබුණා වූ ද යෝගාවචරයන්ට හදිසියෙන් තමාට දර්ශනය වූ දෙය "තමන් සොයමින් සිටින ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව ම ය, එය දැකීම් වශයෙන් ඇති වූයේ ලෝකෝත්තර මාර්ගය හා ඵලය ය, මම දැන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් නිවන් දුටු සෝවාන් පුද්ගලයෙක් වෙමිය" යන අදහස පහළ වේ.

තමන් පැමිණි සෝවාන් මාර්ගය ඵලය ගැන දැන ගත්තා වූ යෝගාවචරයන් ගෙන් ඇතැමෙක් තමන් ලත් ලෝකෝත්තර මාර්ගයේ බලයෙන් ප්‍රහීණ වූ කෙලෙස් ගැන ද තමන්ට ඉතිරි වී ඇති කෙලෙස් ගැන ද කල්පනා කරති. ඉක්බිති පෙර පරිදි තමන්ගේ කායික චෛතසික පැවතුම් සිහි කරන්නට පටන් ගනිති. පුරුදු පරිදි නාම රූපයන් සිහි කරන්නා වූ යෝගාවචරයා හට සියලු ම කායික ක්‍රියාවල හා චිත්තවේදනාදියෙහි ද අග මුල දෙක හෙවත් ඉපදීම් බිඳීම් දෙක ඉතා පැහැදිලි ලෙස කැපී පෙනෙන්නට වේ. ඒ නිසා සිහි කිරීමේ වේගය අඩු වූවාක් මෙන්, නැවතත් භාවනා මාර්ගයේ ආපසු ගියාක් මෙන් වැටහිය හැකි ය.

දැන් යෝගාවචරයා පැමිණ සිටින්නේ **උදයව්‍යය ඥානයට** ය. එබැවින් එය භාවනා මාර්ගයෙහි නැවත ආපසු යාමක් ද වේ. යෝගාවචරයා කෙරෙහි මේ අවස්ථාවෙහි පවත්නේ උදයව්‍යය

ඥානය බැවින් සමහර විට යෝගාවචරයාට ආලෝකය හා නොයෙක් රූ සටහන් ද පෙනිය හැකි ය. සමහරුන්ට සංස්කාරයන් සිහි කිරීම පටන් ගත් අලුත අරමුණු හා සිහි කිරීම් සුදුසු සේ එකින් එකට නො ගැලපෙන බවක් ද ඇති විය හැකි ය. සමහරුන්ට කුඩා කුඩා දුක්ඛ වේදනා ද දැනෙන්නට විය හැකි ය. මේ කාලයේ වැඩි දෙනකුන්ට ඇති වන්නේ ඉතා දීප්තිමත් සිත් පරම්පරාවෙකි. ඒ කාලයේදී ශරීරයක් ඇති බවකුත් නො දැනී සිත පමණක් අහසෙහි පවතින්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාට දැනේ. ඉතා සැපයක් ද දැනේ. ඒ අවස්ථාවෙහි ඇති වන සිත් පරම්පාරව සිහි කරන්නට ද නුපුළුවන් වේ. සිහි කෙළේ ද, ඒ සිත් කලින් ඇති වූ සිත් සේ කැපී වෙන් වී නො පෙනේ.

යෝගාවචරයා ගේ සිත බැහැර අන් අරමුණු කරා ද නො දිවේ. ආරම්මණයන් ගැන සිතන්නට ද නො හැකි අයුරින් ඉතා ප්‍රසන්න සුඛ ස්වභාවයක් ඇතිව සිත පවතී. ඒ ප්‍රසන්නතාවයෙන් යුක්තව පවත්නා චිත්තපරම්පරාවේ වේගය අඩු වූ කල නැවත සංස්කාර සිහි කරන්නට පටන් ගතහොත් සංස්කාරයන් ගේ ඉපදීම් බිඳීම් පෙනෙන්නට වේ. මඳ වේලාවක් එසේ කරන කල්හි ඉතා සියුම් වූ ද සුන්දර වූ ද මනස්කාරයට නැවත ද පැමිණිය හැකි ය. ඒ අවස්ථාවෙහි ඥාන වේගය බලවත් වුවහොත් නැවතත් යෝගාවචරයාගේ සිතට සංස්කාරයන් ගේ නිරෝධ ස්වභාවය පෙනෙන්නේ ය. සමාධි ඥාන දෙක දියුණු නම් යෝගාවචරයාගේ චිත්තය මෙසේ නැවත නැවත අරමුණු කිරීම් වශයෙන් සංස්කාරයන් ගේ නිරෝධ ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේ ය. මෙකල වෙසෙන ප්‍රථම මාර්ගයට පමණක් පැමිණීමේ බලාපොරොත්තුව ඇති පින්වතුන් ගේ සිත මෙසේ නැවත නැවත සෝතාපත්ති ඵලයට ම පැමිණෙන්නේ ය. **මේ සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම දක්වා භාවනා ක්‍රමය ය.**

මෙසේ සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදී ලාමක පෘථග්ජන භාවය ඉක්මවා ආර්‍ය්‍ය ශ්‍රාවක භාවයට පැමිණි පුද්ගලයා අලුතෙන් උපන් කෙනකුන් මෙන් අමුතු ගති ගුණ ඇත්තේ වේ. ඔහුට ඉතා දියුණු තියුණු ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ ය. ඒ ශ්‍රද්ධා වේගය නිසා ප්‍රීති

ප්‍රශ්‍රබ්ධීහු ද ඔහුට බලවත්ව ඇති වෙති. ඔහුට මහත් සුවයක් ද ඇති වේ. ප්‍රීති සුඛ වේගය නිසා ඔහුගේ ශරීරය තුළ ඉහළට නැග එන එක්තරා ස්වභාවයක් ඇති වේ. එයින් සෝවාන් ඵලයට පැමිණි වහාම ඔහුට පෙර කරගෙන ආ පරිදි සංස්කාර සිහි කිරීම පැවැත් විය හැකි නොවේ. ඔහුට සංස්කාර මෙනෙහි කිරීම මැනවින් පැවැත් විය හැකි වන්නේ පැය ගණනක් හෝ දින ගණනක් හෝ පසු වී ශ්‍රද්ධාදියේ වේගය අඩු වූ පසු ය. සෝවාන් ඵලයට පැමිණි අලුත ඇතැමකුට පුරුදු පරිදි භාවනාව ඉදිරියටත් කර ගෙන යාමේ අදහස තුනී වෙයි. භාවනාව සැහුණා සේ සිතෙයි. ඒ තෘප්තියට පැමිණීම සිදු වන්නේ මුලින් සෝවාන් වුවත් ඇතය යන අදහසින් භාවනාවෙහි යෙදුණු බැවිනි.

ඵල සමාපත්තිය

වරක් ලැබූ සෝවාන් ඵල සිත නැවත නැවතත් ස්වසන්-තානයෙහි උපදවා ගෙන නිවන් සුවය විඳිනු කැමතියන් විසින් නැවතත් ස්වසන්තානයෙහි ඒ ඵල චිත්තය උපදවා ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් ඇති වන්නා වූ කාය චිත්ත විකාරයන් පෙර සේ ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. විදර්ශනා කිරීමට පටන් ගත් කල්හි, පෘථග්ජනයන්ට නාම - රූප පරිච්ඡේද ඥාණයේ පටන් - ඥාන විශේෂ ඇති වන්නට පටන් ගැනීමත්, ආර්‍යයන්ට උදයව්‍යය ඥානයේ පටන් ඥාන විශේෂ ඇති වන්නට පටන් ගැනීමත් ස්වභාවය ය. එබැවින් නාම රූපයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තා වූ සෝවාන් පුද්ගලයාට පළමුවෙන් ම උදයව්‍යය ඥානය ඇති වේ. ඉන්පසු ඉතිරි ඥානත් පිළිවෙළින් ඇති වී ඒ සියල්ලට ම උසස් වූ සියල්ලට ම සියුම් වූ **සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය** වැඩි වේලාවක් ගත නො වී ඇති වේ. ඒ ඥානය සෑහෙන පමණට වැඩුණු පසු යෝගාවචරයාගේ සිත පෙර සේ ම සංස්කාර-යන්ගේ නිරෝධය වූ ලෝකෝත්තර නිර්වාණාරම්මණයට පැමිණෙන්නේ ය. නිර්වාණාරම්මණයට සිත පැමිණීම ය යනු සෝවාන් ඵල සිත් ඇති වීම ය.

මෙසේ ලෝකෝත්තර ඵල චිත්තය ඇති කර ගැනීමට ඵලසමාපත්තියට සමවැදීමය යි කියනු ලැබේ. මෙතෙක් කල්

මම ඵලසමාපත්තියෙන් වෙසෙමිය කියා අධිෂ්ඨානයක් නැති ව එයට සමවන් පුද්ගලයන් ගේ ඵලසිත් පරම්පරාව සමහර විට විනාඩියකින් දෙකකින් කෙළවර වේ. සමහරවිට විනාඩි පසකින් දශයකින් පසළොසකින් පැය බාගයකින් පැයකින් ද කෙළවර වේ. අටුවාවල දවසක් මුළුල්ලෙහි වුව ද රාත්‍රියක් මුළුල්ලෙහි වුව ද අධිෂ්ඨානය පරිදි ඵල සමාපත්තියෙහි සිටිය හැකි බව දක්වා තිබේ. මේ කාලයෙහි ද ශමථ විදර්ශනාවන් දියුණු තියුණු තරමට පැය එක - දෙක - තුන යනාදි වශයෙන් පිරිසිඳ ගත් කාලය මුළුල්ලෙහි ඵලසමාපත්තියෙහි සිටිනු දක්නා ලැබෙන බව ද කියා තිබේ.

කාලය පිරිසිඳ ගෙන සමාපත්තියට සමවදින තැනැත්තන්ට ද සමහර විට අතර සිහි කරන සිත් ඇති වන බවත්, සතර පස් වරක් සංස්කාර සිහි කිරීමෙන් පසු නැවතත් ඔවුන් සමාපත්තියට පැමිණෙන බවත්, එසේ කැමතිතාක් කල් පැය බොහෝ ගණනක් සමාපත්තියෙහි සිටින අය දක්නට ඇති බවත් කියා තිබේ. ඵල සිත් ඇති වෙමින් පවත්නා කාලයෙහි සකල සංස්කාරයන් ගේ නිරෝධය වූ නිර්වාණාරම්මණයෙහි ම සිත පවතී. ඒ කාලයේ දී යෝගාවචරයාහට නිවන හැර අන් කිසිවක් නො දැනෙන්නේ ය. නිර්වාණය යනු ලෝකයට අයත් සකල නාම රූපයන් ගෙන් හා ප්‍රඥප්තීන් ගෙන් ද අන්‍ය වූ ස්වභාවයකි. එබැවින් ඵලසමාපත්තියෙහි ඉන්නා යෝගාවචරයාට මෙලොව හෝ අන් ලොවක හෝ ඇති කිසිවක් සිහි නො වේ. අන් කිසි ම කල්පනාවක් ද ඔහුට නො වේ. දැකිය යුතු - ඇසිය යුතු - ආඝ්‍රාණය කළ යුතු - ආස්වාදනය කළ යුතු - ස්පර්ශ කළ යුතු - අරමුණු කොතෙක් එළඹ සිටියේ ද ඒ එකකුදු ඔහුට නො දැනේ.

"අප්පණාජවනං ඉරියාපථම්පි සන්නාමෙති" යි දැක්වෙන පරිදි ඔහුගේ ඉරියව්ව වෙනස් නොවී පවතී. ඉඳගෙන සමවතට සම වැදුණ හොත් ශරීරයේ හිඳීමේ ඉරියව්ව සමාපත්තියෙහි ඉන්නාතාක් එ සේ ම පවතී. ඇඟ ඒ මේ අතට බරවීමක් - නැමීමක් - සෙලවීමක් ඒ කාලය තුළ දී නො වේ. ඵලසිත් පරම්පරාව සිදුණු විටෙක දී යෝගාවචරයාහට සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධ ස්වභාවය ගැන ම

හෝ ඒ ස්වභාවයට සිතින් පැමිණ විසූ බව ගැන හෝ පළමුවෙන් හැඟීම් ඇති විය හැකි ය. යම් කිසි දකීමක් ඇසීමක් ගැන සිත් හෝ යම් කිසිවක් සිහි කරන සිත් හෝ පළමුවෙන් ඇති විය හැකි ය. අනතුරු ව සුදුසු පරිදි සංස්කාර සිහි කරන සිත් ආදිය ඇති වේ.

සංස්කාරයන් සිහි කරන කල්හි ද පටන් ගැනීමේ දී නාම රූපයන් ගේ ඖදරික ඉපදීම් බිඳීම් පමණක් සිහි කරන සිත් සෙමින් ඇති වේ. විදර්ශනාව විශේෂයෙන් බලවත් වේ නම් ඵලසමාපත්තියෙන් නැඟී සිටි කෙණෙහි ම ද සියුම්, සියුම් වූ සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම් බිඳීම් සිහි කළ හැකි සියුම් වූ ද වේගවත් වූ ද සිත් ඇතිවිය හැකි ය.

විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තක් නම්, ඵලසමාපත්තියට ඉක්මනින් පැමිණීම පිළිබඳ වූ ද ඵලසමාපත්තියෙන් බොහෝ වේලා විසීම පිළිබඳ වූ ද අධිෂ්ඨාන, පූර්වභාගයෙහි කර ගත යුතු ය. සංස්කාර සිහි කරමින් හෙවත් විදර්ශනා කරමින් ඉන්නා කාලයේ දී අධිෂ්ඨාන කිරීම පිළිබඳ උත්සාහයක් නො කළ යුතු ය. ඉක්මනින් සමාපත්තියට පැමිණේවා යි පැතීමක් හෝ නො කළ යුතු ය. සමාපත්තියට පැමිණිය හැකි පමණට විදර්ශනා බල වේගය දියුණු වන්නට කලින් විදර්ශනාව හොඳින් සිදු වේගන යන අතර කැස්ස ආදිය ඇති වීමෙන් වන ශරීර කම්පන වලින් විදර්ශනා වේගය හීන වන අවස්ථා ද ඇත්තේ ය. විදර්ශනාව ඉතා හොඳ වූ විට දන් ඵලයට පැමිණෙනු ඇතය යන කල්පනාව ඇති වීම නිසා ද විදර්ශනා බල වේගය හීන විය හැකි ය. එබඳු කල්පනා ඒ අවස්ථාවෙහි නො කරන ලෙස පරෙස්සම් විය යුතු ය. ඉදින් කල්පනා වුව හොත් ඉක්ම යන්නට නො දී එයත් සිහි කරනු. මෙසේ අනුස්මරණ වේගය වාර බොහෝ ගණනක් හීනවීම සිදු වීමෙන් පසු අමාරුවෙන් ඵලසමවතට පැමිණෙන්නෝ ද වෙති. සමාධි ප්‍රඥ දෙක්හි වේගය හීන නම් ඉක්මනින් සමවතට නො පැමිණිය හැකි වේ. පැමිණියේ ද ඔහුට වැඩි කාලයක් සමාපත්ති-යෙහි සිටිය නොහේ.

විදර්ශනාඥාන

මෙසේ ලෝකෝත්තර මාර්ගයට හා ඵලයට පැමිණියවුන් ගෙන් ඇතැමකුට භය - ආදීනව - නිබ්බිද මුඤ්චිතුකම්‍යතා යන ඥානයන් ගැන නිරවුල් දැනීමක් නැති විය හැකි ය. ඥානයන් ගැන නිරවුල් දැනීමක් ඇති නො වූ ඒ පින්වතුන් විසින් ඒ ගැන පිරිසිදු දැනීමක් ලබාගනු කැමැත්තාහු නම්, එක් එක් ඥානයක් පැවැත්වීමට කාලය නියම කර ගෙන ඒ ඒ කාලය තුළ දී ඒ ඒ ඥානය පැවැත් විය යුතු ය. මේ පැය බාගයෙහි නොහොත් මේ පැයෙහි **උදයව්‍යයඥානයෙන් වෙසෙමිය** යන අදහස ඇති කර ගෙන සංස්කාරයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තාම යෝගාවචරයා හට ඒ කාලය මුළුල්ලෙහි ම සංස්කාරයන් ගේ උදයව්‍යය දෙක පෙනෙන්නට වේ.

පිරිසිඳගත් කාලය සම්පූර්ණ වූ පසු මේ කාලය තුළ දී **සංස්කාරයන් ගේ භඞ්ගය ම බලමිය** යන අදහසින් සංස්කාර සිහි කිරීම පටන් ගත්තාම ඔහුට ඒ කාලය තුළ දී සිහි කරන වාරයක් පාසා ම සංස්කාරයන් ගේ භඞ්ගය පෙනෙන්නට වේ. නියමිත කාලය භඞ්ග ඥානයෙන් යුක්තව වාසය කොට අනතුරුව භයඥානය ඇතිකර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සංස්කාර සිහි කරන කල්හි සිහි කිරීමක් පාසා භය ඥානය ඇති වේ. භය ඥානයෙන් යුක්තව විසීමට නියම කර ගත් කාලය ඉක්මීමෙන් පසු **සංස්කාරයන් ගේ ආදීනවය** දැකීමේ අපේක්ෂාවෙන් සිහි කිරීම පටන් ගත් පසු සිහි කිරීමක් පාසා ම සංස්කාරයන් ගේ ආදීනව පෙනෙන්නට වේ.

ඒ ඥානය පැවැත්වීමේ නියමිත කාලය ඉක්මීමෙන් **නිබ්බිදඥානය** ඇති කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සංස්කාර සිහි කිරීමට පටන් ගත්තාම සිහි කිරීමක් පාසා ම සංස්කාරයන් කෙරෙහි කලකිරීමේ ඥානය ඇති වේ. නියමිත කාලයෙන් පසු **මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඥානය** ඇති කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සංස්කාර සිහි කරන කල්හි සංස්කාරයන් කෙරෙන් මිදෙනු කැමති බවින් යුක්ත වූ සංස්කාර හැර දමනු කැමැත්තෙන් යුක්ත වූ මුඤ්චි-තුකම්‍යතා ඥානය සිහි කිරීමක් පාසා ඇති වන්නේ ය.

නියමිත කාලය ඉක්මගිය පසු **පටිසඞ්ඛාඥානය** බලා-පොරොත්තුවෙන් සිහි කිරීම පවත්වන කල්හි දුඃඛ වේදනා දනෙන්නට වීම, ඉරියව් නිතර වෙනස් කරන්නට සිත්වීම, භාවනා ගැන සතුටක් ඇති නො වීම යන මේවා සහිත පටිසඞ්ඛාඥනය සිහිකිරීම සමග ඇති වන්නේ ය. **පටිසඞ්ඛානුඥණය** පැවැත්වීමේ කාලය ඉක්ම ගිය පසු **සඞ්ඛාරුපෙක්ඛාඥනය** ගැන බලාපොරොත්තු වෙන් විදර්ශනාව ආරම්භ කළ කල්හි උත්සාහයක් නැතිව ඉබේ ම වැටහෙන්නාක් මෙන් සංස්කාරයන් වැටහෙන ඉතා සියුම් වූ සඞ්ඛාරුපෙක්ඛානුඥණය ඇති වේ.

මෙසේ කාල පරිච්ඡේද කර ගෙන භාවනා කරන කල්හි ඔර්ලෝසුවේ කටුව ඉලක්කමෙන් ඉලක්කමට පැමිණෙන්නාක් මෙන් පිළිවෙළින් යෝගාවචරයා ගේ සිත ඒ ඒ ඥනයට පැමිණෙන සැටි දකිය හැකි වනු ඇත. මෙසේ එක් වරක් භාවනා කිරීමෙන් පිරිසිදු ලෙස ඥනයන්ගේ පැවැත්ම සිදු නුූන හොත් නැවත නැවතත් එසේ භාවනා කරනු. භාවනාව දියුණු වී ඇති තැනැත්තන්ට සතළිස් වරක් පනස් වරක් සංස්කාර සිහි කිරීමෙන් ම සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥනය ට පැමිණ ඵලයට සමවැදිය හැකි ය. ඥන විෂයෙහි විශේෂ වශීභාවයක් ඇතියන්ට යන - එන, කන - බොන අතර පවා සමවතට පැමිණිය හැකි බව කියනු ලැබේ.

මතු මාර්ග සඳහා භාවනා ක්‍රමය

සෝවාන් ඵලයට ඉක්මනින් සමවැදිය හැකි ලෙසත් සමාපත්තිය බොහෝ වේලාවක් පැවැත්විය හැකි ලෙසත් පුරුදු පුහුණු කර ගැනීමෙන් පසුව ම මතු මාර්ග - ඵල සඳහා භාවනාව පටන් ගත යුතු ය. එය කළ යුත්තේ මෙසේය :–

"මෙතෙක් දින ගත වන තුරු මාගේ සිත මා ලබා සිටින ඵලයට නො පැමිණේවා, මා කරන භාවනාවෙන් මාගේ සිත මතු මාර්ගයට ඵලයට ම පැමිණේවායි" තදින් ඉටා ගෙන ඇති වන කාය චිත්තයන්ගේ ආකාර විශේෂ පෙර සේ ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. තමා ලබා සිටින ඵලයට සමවැදීමේ අපේක්ෂාව සම්පූර්ණයෙන් ම නො හළ හොත්, කරන භාවනාවේ බලයෙන්

ඔහු ගේ සිත නැවත නැවත ලබා සිටින ඵල සමාපත්තියට ම වැටෙන්නේ ය. ලබා සිටින ඵලයට නො පැමිණෙන සේ කලින් අධිෂ්ඨාන කළ යුත්තේ එහෙයිනි. අධිෂ්ඨානය කාල නියමයක් ඇතුව කළ යුත්තේ නියමිත කාලය තුළ දී මතුමාර්ගයට ඵලයට නො පැමිණිය හැකි වුව හොත් නැවත ලබා සිටින ඵලසමාපත්තියට පහසුවෙන් සමවැදිය හැකි වනු පිණිස ය.

මතුමාර්ග සඳහා භාවනා කරන්නවුන් ගෙන් සමහරුන්ට දින එක දෙකකින් ද, තුන සතරකින් ද, මතු මාර්ගයට පැමිණිය හැකි වන්නේ ය. සමහරුන්ට මතු මාර්ගයට පැමිණීමට බොහෝ කල් ද ගත වන්නේ ය. දින පරිච්ඡේදයක් නැතිව මා ලබා සිටින ඵලයට නැවත නො පැමිණේවා යි තදින් ඉටා ගත් තැනැත්තාට කළ භාවනාවෙන් ඉක්මනින් මතු මාර්ගයට නො පැමිණිය හැකිව, තමා පැමිණ සිටි ඵලයටවත් නැවත පැමිණෙනු කැමැත්ත ඇති වූ කල්හි ඉහත කළ අධිෂ්ඨානය නිසා එයට නො පැමිණිය හැකි වුව හොත් ඔහුට භාවනාව අමිහිරි විය හැකි ය. ලැබූ ඵලයට නැවත නො පැමිණීම කාල පරිච්ඡේදයක් ඇතුව ඉටා ගත් කල්හි ඒ කාලය ඉක්මීමෙන් පසු ඒ පුද්ගලයාට තමා ලත් ඵලයට සමවැදී නිවන් සුවය ලැබිය හැකි ය. කාල පරිච්ඡේදයක් කර ගැනීමේ ප්‍රයෝජනය එය ය.

කියන ලද පරිදි ඉටා "මතු මාර්ගයට විදර්ශනා කරමි ය" යන අදහසින් මතු මතු වී එන කාය චිත්ත විකාරයන් පෙර පරිදි සිහි කරන්නට පටන් ගත්තාම උදයව්‍යය ඤනයේ පටන් පෙර සේ ම පිළිවෙළින් විදර්ශනා ඥනයෝ පහළ වෙති. ඒවා පහළ වන කල්හි ලැබූ ඵලයට සම වැදීම සඳහා භාවනා කිරීමේ දී පහළ වන විදර්ශනාඥනයන් මෙන් නො ව මුලින් මාර්ගයට පැමිණීම සඳහා විදර්ශනා කිරීමේ දී ඒ ඥනයන් පහළ වූ පරිදි පහළ වෙති. උදයව්‍යයඥනය ළපටි කාලයේ දී ආලෝක හා නොයෙක් රූපයන් ද පෙනේනට විය හැකි ය. දුඃඛ වේදනා ද ඇති විය හැකි ය. නාමරූපයන්ගේ උදයව්‍යය දෙක ද හොඳින් ප්‍රකට වේ.

ලැබූ ඵලයට සමවැදීම සඳහා විදර්ශනා කිරීමේ දී ඇසිල්ලකින් සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥනයට හා ඵලයට පැමිණෙන නුමුදු මතු

මාර්ගය සඳහා විදර්ශනා කිරීමේ දී ඥානය බලවේගයෙන් හීන වුවහොත් පහළ පහළ ඥානවල ම බොහෝ කල් යෝගාවචරයාගේ සිත පවතින්නට වන්නේ ය. එහෙත් මුලින් භාවනා කළ කාලයේ දී තරමට ඥාන ඉපදවීමට අපහසු ද නොවේ. කල් ද ගත නො වේ. සමහර කෙනකුට එක් දිනයකදී ම ද සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයට පැමිණිය හැකි වන්නේ ය. මතු මාර්ගය සඳහා භාවනා කිරීමේ දී පෙරට වඩා පහසුවෙන් ද පුළුල් අන්දමට ද පිරිසිදු ලෙස ද සංස්කාර වැටහීම සිදු වේ. සංස්කාරයන් ගැන බිය වීම ය, සංස්කාරයන් ගේ ආදීනවය දැකීම ය, සංස්කාරයන් කෙරෙහි කලකිරීම ය, සංස්කාරයන් කෙරෙන් මිදෙනු කැමැත්ත ය, සංස්කාරයන් කෙරෙන් සිත හැකිළීම ය යන මේවා ද පෙරට වඩා හොඳින් සිදු වේ.

ලැබූ ඵලයට සමවැදීම පැයකට කීප වාරයක් වුව ද කළ හැකි වන නුමුත් මතු මාර්ගය සඳහා විදර්ශනා කරන කල්හි සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයෙහි සමහරුන්ට බොහෝ කල් ගත කරන්නට සිදු වේ. සමහරුන්ට එක් දිනකින් ද දෙදිනකින් ද මතු මාර්ගයට පැමිණිය හැකි වේ. සමහරුන්ට මතු මාර්ගයට පැමිණීමට මාස ගණන් අවුරුදු ගණන් ද කාලය ගත වේ. සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයට පැමිණ එය වඩන යෝගාවචරයා ගේ ඥානය මතු මාර්ගයට පැමිණීමට සුදුසු වන පමණට දියුණු අවස්ථාවේ දී සෝවාන් මාර්ගයට ඵලයට පැමිණියාක් මෙන් ම විශේෂයෙන් පිරිසිදු ඥාන දර්ශනය කීප වරක් ඇතිවීමට අනතුරුව යෝගාවචරයාගේ චිත්තය නිර්වාණාරම්මණයට පැනවැදීම් වශයෙන් ද්විතීය මාර්ග ඥානය වූ සකෘදගාමි මාර්ග ඥානය ඇති වේ.

අනතුරුව මාර්ගඵල නිර්වාණ - ප්‍රහීණ ක්ලේශ - ශේෂ ක්ලේශ පිළිබඳ ප්‍රත්‍යවේක්ෂාඥානයෝ ද සුදුසු පරිදි ඇතිවෙති. අනතුරුව පෙර සේ ම සංස්කාරයන් සිහි කරන්නට පටන් ගත්තාම උදයව්‍යය ඥානය සහිත ඉතා පිරිසිදු සිත් පරම්පරාවෝ සුදුසු පරිදි ඇති වන්නාහ. **මෙතෙකින් දක්වන ලදුයේ සකෘදගාමි මාර්ගයට හා ඵලයට පැමිණීම දක්වා ඇති භාවනා ක්‍රමය ය.**

තෘතීය මාර්ගයට හෙවත් අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණෙනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් දින නියමයක් කර, "මේ කාලය තුළ

දී මාගේ සිත ලබා සිටින සකෘදගාමි ඵල සමාපත්තියට නො පැමිණේවා මතු මාර්ගය වූ අනාගාමි මාර්ගයට ම පැමිණේවා'' යි අධිෂ්ඨාන කරගෙන ඇතිවන ඇතිවන කායික මානසික ක්‍රියා විශේෂයන් පෙර සේ ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ කරන කල්හි උදයව්‍යය ඥානයේ පටන් විදර්ශනා ඥානයන් පෙරට වඩා පිරිසිදු ලෙස පිළිවෙළින් ඇති වී යෝගාවචරයා ගේ සිත සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයට පැමිණෙන්නේ ය.

තෘතීය මාර්ගයට පැමිණීමට තරමට ඥානය මෝරන තෙක් යෝගාවචරයා ගේ සිත එහි ම පවතිනු ඇත. සෑහෙන පමණට ඒ ඥානය මේරූ අවස්ථාවකදී සංස්කාර නිරෝධය වූ නිර්වාණ ධාතුවට පෙර පරිදි ම ඔහුගේ සිත පැමිණීම් වශයෙන් තෘතීය මාර්ගඥානය යෝගාවචරයා හට පහළ වන්නේ ය. ඉක්බිති පෙර පරිදි ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයෝ ද ඇති වන්නාහ. මේ අනාගාමි මාර්ගයට ඵලයට පැමිණෙන ආකාරය ය.

සතරවන මාර්ගය වූ අර්හත් මාර්ගයට පැමිණෙනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් පෙර පරිදි ම අධිෂ්ඨාන කොට මතුවන මතුවන කායික චෛතසික ක්‍රියා විශේෂයන් පෙර පරිද්දෙන් ම සිහි කරන්නට පටන් ගත යුතු ය. එය සඳහා අමුතුවෙන් කළ යුතු විශේෂ භාවනාවක් නැත. ''**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො**'' **යි** එක මාර්ගය යි බුදුන් වහන්සේ විසින් වදරා ඇත්තේ එහෙයිනි. එසේ කරන යෝගාවචරයාට උදයව්‍යයඥානයේ පටන් පිළිවෙළින් විදර්ශනා ඥානය ඇති වන්නේ ය. නොබෝ කලකින් ම ඒ යෝගාවචරයා සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයට පැමිණෙන්නේ ය. එය මෝරන්නට සමහර විට කලක් ගත විය හැකි ය. රහත් වීමට සෑහෙන පමණට සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය දියුණු වූ විටෙක පෙර සේ ම අර්හත් මාර්ග අර්හත්ඵල සිත් ඇතිවීමෙන් යෝගාවචරයාගේ සිත සංස්කාරයන්ගෙන් මිදී පරම ශාන්ත නිර්වාණ ධාතුවට පැමිණෙන්නේ ය. ඉන් පසු ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයෝ පහළ වෙති.

මෙහි පිළිවෙළින් මග - පලවලට පැමිණෙන ආකාරය කියන ලදුයේ මුහු කළ පාරමිතා ඇති පුද්ගලයන් ගේ වශයෙනි. පාරමිතා

ඥානය නුමුහු කළ පුද්ගලයන්ට සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයට පැමිණ මග - පලවලට නො පැමිණ සිටින්නට සිදු වේ. විශේෂයෙන් ප්‍රථම ඵලයට පැමිණි පුද්ගලයන්ට වැඩිකල් ගත නො කොට වැඩි වෙහෙසක් ද නැතිව සකෘදගාමි මාර්ගයට පැමිණිය හැකි වේ. එසේ ඉක්මනින් පහසුවෙන් ඔවුනට අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණෙන්නට නොහැකි වන බව කියනු ලැබේ.

සෝවාන් පුද්ගලයාට පහසුවෙන් සකෘදගාමි ඵලයට පැමිණිය හැකි වන්නේ සෝවාන් සකෘදගාමි මාර්ග දෙක්හි එකිනෙකට වැඩි වෙනසක් නැති බැවිනි. ශීල සමාධි ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ශික්ෂාත්‍රයෙන් සෝවාන් සකෘදගාමි පුද්ගලයන් දෙදෙනා සම්පූර්ණ කර ඇත්තේ ශීල ශික්ෂාව පමණකි. ක්ලේශ ප්‍රහාණයාගේ වශයෙන් ද සෝවාන් මාර්ගයෙන් ප්‍රහාණය නො කළ අමුතු ක්ලේශයන් සකෘදගාමි මාර්ගයෙන් ප්‍රහාණය නො කරනු ලැබේ. සෝවාන් සකෘදගාමි මාර්ග දෙක්හි වැඩි වෙනසක් නැතය යි කියන ලදුයේ එහෙයිනි. අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීමට සමාධිය සම්පූර්ණ විය යුතු ය. අර්හත් මාර්ගයට පැමිණීමට ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ විය යුතු ය. සෝවාන් මගට පැමිණි පුද්ගලයන්ට අනාගාමි අර්හත් මාර්ගවලට පැමිණීමට කල් ගත වන්නේ සමාධි ප්‍රඥා දෙක සම්පූර්ණ කළ යුතු බැවිනි.

පාරමිතාඥානය සම්පූර්ණ වූවකු විසින් ක්‍රමානුකූලව උත්සාහයෙන් භාවනාවෙහි යෙදුණ හොත් ඒ පින්වතාට ඔහුගේ පාරමිතාඥානයේ ප්‍රමාණයට යම්කිසි මාර්ගඵලයකට වර්තමාන භවයෙහි ම පැමිණිය හැකි වන්නේ ය. මේරූ අතීත පාරමිතාව ඇත ද උත්සාහ නො කරන්නා වූ තැනැත්තා නිකම්ම මග - පලවලට නො පැමිණෙන්නේ ය. පාරමිතාව ඇති නැති බව දත හැක්කේ ද භාවනා කර බැලුව හොත් ය. උත්සාහ කරන කල්හි පාරමිතා ඥානය වඩා මුහුකුරා ඇති යෝගාවචරයන්ට ඉක්මනින් මග-පල ලැබිය හැකි වන්නේ ය.

පාරමිතා ඥානය වඩා නො මුහු කළ යෝගාවචරයනට මග-පල ලැබීමට වැඩි කලක් වීර්ය කරන්නට සිදු වන්නේ ය. වීර්ය කළ කල්හි මේ ජාතියේදී ම මග - පල ලැබීමට තරම්

භාග්‍යයක් නැති අයට ඒ කරන උත්සාහය අනාගතයේ මග පල ලැබීමට පාරමිතාව වන්නේ ය. එබැවින් මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදීම කවරකුටවත් නිෂ්ඵල නො වන්නේ ය. එහි අවසානය සව් කෙලෙසුන් නසා අර්හත්වයට පැමිණීම ය. නුවණැත්තෝ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කොට ජාති ජරා මරණ ශෝක පරිදේවාදි දුඃඛයන්ගෙන් මිදී බුද්ධාදි මහෝත්තමයන් වහන්සේ විසින් වර්ණනා කරන ලද අග්‍ර සුඛය වූ ලෝකෝත්තර නිර්වාණයට පැමිණෙත්වා!!

මෙතෙකින් අර්හත්වය දක්වා ප්‍රතිපත්ති ක්‍රමය නිමියේ ය.

මහාචාර්‍ය්‍ය

රේරුකානේ චන්දවිමල මහා නායක ස්ථවිර

පාදයන් වහන්සේ විසින්
සම්පාදිත
සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය
නිමි.

අවවාදයක්

තමාට වුවමනා විටෙක ගත හැකි මහා ධන නිධානයක් දුටුවකු එය අන් කිසිවකුට නො කියන්නාක් මෙන්, ආයඝ්‍යෙයෝ තමන් පැමිණ සිටින ලෝකෝත්තර ගුණ විශේෂයන් කිසිවකුට නො කියති. එය ආයඝ්‍යන් ගේ ස්වභාවයෙකි. එබැවින් භාවනා කරන්නා වූ ඔබ "කිනම් සමාපත්තියකට - මාර්ගයකට - ඵලයකට පැමිණ සිටින්නෙහි ද?" කියා, යෝගාවචරයකුගෙන් කිසි විටෙක නො ඇසිය යුතු ය. එසේ ඇසීම යෝගාවචරයන්ට කරන කරදරයකි.

ජනයා අතර උසස් ලෙස පෙනී සිටීමට ආශාව ඇති, නැත්තා වූ උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයන් ඇති සැටියට කීමෙහි බරපතලකම නො දක්නා වූ, ඇතැම් යෝගාවචරයෝ අනුන් අසන කල්හි, තමන් ලැබූ දෙයක් නැතය යි කීමට ලජ්ජාවෙන් හෝ කීර්ති ප්‍රශංසා ලාභාදිය පිණිස හෝ තමන් කෙරෙහි නැති ධ්‍යාන මාර්ගඵල සඞ්ඛ්‍යාත උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මන් ඇති සැටියට ප්‍රකාශ කෙරෙති. එය මහා වරදෙකි.

"සදෙවකෙ භික්ඛවෙ ! ලොකෙ සමාරකෙ සබ්‍රහ්මකෙ සස්සමණ බ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙව මනුස්සාය. අයං අග්ගො මහාචොරො, යො අසන්තං අභූතං උත්තරිමනුස්සධම්මං උල්ලපති"

යනුවෙන් "මහණෙනි යමෙක් තමා කෙරෙහි නැත්තා වූ ධ්‍යානාදි උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්ම ඇතය යි කියා නම් දෙවියන් සහිත මනුෂ්‍යයන් සහිත මාරයන් බ්‍රහ්මයන් සහිත ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් සහිත මේ ලෝකයෙහි ප්‍රධාන මහා චෞරයා වේය" යි තථාගතයන් වහන්සේ වදාළසේක. නැත්තා වූ උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මය ඇති සැටියට කීම භික්ෂූන්ට විශේෂයෙන් ම බරපතල කරුණකි. එබැවින්,

"උපසම්පන්නේන භික්ඛුනා උත්තරිමනුස්ස ධම්මෝ න උල්ලපිතබ්බෝ, අන්තමසෝ සුඤ්ඤාගාරෙ අභිරමාමීති"

යනුවෙන් "උපසම්පන්න භික්ෂුව විසින් අන්තිම වශයෙන් මම ශූන්‍යාගාරයෙහි සිත් ලවා වෙසෙමි" යි කියාවත් ඇත්තා වූ

උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මය වුව ද අනුන්ට නො කිය යුතු බව තථාගතයන් වහන්සේ වදරා ඇත්තේ ය. ඇත්තා වූ උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මය පවා නො කිය යුතු වන කල්හි කිසි මාර්ගයකට ඵලයකට නො පැමිණ, බොරුවට උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මය ප්‍රකාශ කිරීම මහා පාපයක් වන බව ගැන කියනු කිම?

"යො පන භික්ඛු පාපිච්ඡො ඉච්ඡාපකතො අසන්තං අභූතං උත්තරිමනුස්ස ධම්මං උල්ලපති ඣානං වා විමොක්ඛං වා සමාධිං වා සමාපත්තිං වා මග්ගං වා ඵලං වා අස්සමණො හොති අසක්‍යපුත්තියො."

යනුවෙන් "යම් භික්ෂුවක් ලාමක අදහස් ඇතිව, ලාමක අදහසින් මඩනා ලදුව, තමා කෙරෙහි නැත්තා වූ ධ්‍යානයක් හෝ විමෝක්ෂයක් හෝ සමාධියක් හෝ සමාපත්තියක් හෝ මාර්ගයක් හෝ ඵලයක් හෝ ඇත ය යි උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මය ප්‍රකාශ කෙරේ නම්, ඒ භික්ෂුව අශ්‍රමණයෙක් අබුද්ධපුත්‍රයෙක් වන්නේ ය" යි තථාගතයන් වහන්සේ වදළ සේක. සෝවාන් වූයෙමි ය, සකෘදගාමි වූයෙමි ය, අනාගාමි වූයෙමි ය, රහත් වූයෙමි ය යනාදීන් තමා කෙරෙහි නැති, තමා විසින් නො ලැබූ., උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මයන් තමා කෙරෙහි ඇති බව කියුව හොත් ඒ භික්ෂුවට පරිජි ඇවැත වේ. ඔහු ගේ මහණකම එයින් කෙළවර වේ. භාවනාවට බැස පාරාජිකා වී කලින් තුබූ මහණකමත් නැති කර ගත හොත් එය මහා විපතෙකි. මාර්ග - ඵලවලට පැමිණෙන සැටි, ඵලසමාපත්තිවලට සමවදින සැටි, විස්තර කර ඇති මේ පොත කියවූ ඇතැම් භවතුන් විසින් සමහර විට, යෝගාවචර භික්ෂූන් වෙත එළඹ, "ඔබ වහන්සේලා කිනම් මාර්ගයකට ඵලයකට පැමිණියාහු ද" යනාදි ප්‍රශ්න අසනවා ඇත. එබඳු අවස්ථා ඇතිවුවහොත් භික්ෂූන් වහන්සේලා පරිස්සමෙන් ඒවාට පිළිතුරු දෙත්වා. තමන් ගේ දුබලකම් වසා ගැනීමට ගොස් තිබෙන මහණකමත් නැතිකර නො ගන්නට වග බලා ගනිත්වා!!

"යො පන භික්ඛු අනුපසම්පන්නස්ස උත්තරි මනුස්ස ධම්මං ආරොචෙය්‍ය භූතස්මිං පාචිත්තියං."

යනු විනය සිකපද බැවින් ඇත්ත වශයෙන් ලබා ඇති උත්තරීමනුෂ්‍ය ධර්මය පවා කිනම් කරුණක් නිසාවත් අනුප-සම්පන්නයකුට නො කිය යුතු ය. කියුව හොත් ඒ භික්ෂුවට පචිති ඇවැත් වේ.

අප විසින් මේ පොත ලියා ප්‍රසිද්ධ කරවන ලද්දේ මෙකල භාවනා ක්‍රම ගැන සොයන පින්වතුන් බහුල බැවින් ඔවුන්ගේ යහපත පිණිස ය. එහෙත් මේ පොතෙන් ලාමක අදහස් ඇති ඇතැමුන්ට මහත් අනර්ථයක් සිදු වන්නට ඉඩ නැත්තේ ද නො වේ. මේ පොත කියවා මග - පල ලබන සැටි, සමවත්වලට සමවදින සැටි දන ගෙන ලෝකෝත්තර ගුණ තමා කෙරෙහි ඇති සැටියට පහසුවෙන් පෙනී සිටිය හැකි ය. එබඳු ලාමක වැඩ කරනු කැමතියන්ට නම්, මේ පොතෙන් සිදු වන්නේ මහත් ම නපුරෙකි. ලෝකයා අතර උසස්ව පෙනී සිටීමේ අදහසින්, ගරු බුහුමන් පූජාසත්කාර ලැබීමේ අදහසින්, එබඳු ලාමක වැඩ කොට අපාගත නො වන ලෙස කරුණා පෙර දැරිව සැම දෙනාට ම මෙයින් දනුම් දෙනු ලැබේ.

මීට - ලෝ වැඩ කැමති,

රේරුකානේ චන්දවිමල ස්ථවිර.

නියභ්‍යාණ හා නියභ්‍යාණාවරණ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො
සම්මා සම්බුධස්ස

මේ බුද්ධජයන්ති කාලයේ කලකින් සිදුනො වූ අන්දමට බොහෝ දෙනකුන් ගේ සිත් භාවනාවට නැමී තිබේ. පෙර භාවනාවක් ගැන සැලකිල්ලක් නො දක්වූ ගිහි පැවිදි බොහෝ දෙනෙක් මෙකල ඉතා ඕනෑකමින් භාවනාවෙහි යෙදී සිටිති. තවත් බොහෝ දෙනා භාවනා කරනු කැමැත්තෙන් භාවනා ක්‍රම සොයති. බුදුසස්නෙහි උසස් භාවනාව විදර්ශනා භාවනාව ය. සත්ත්වයා සසර සයුරෙන් ගොඩ නහා නිවනට පමුණුවන භාවනාවත් එය ය. එය කරන පින්වතුන්ට සාර්ථක වන පරිදි එය කළ හැකිවීම සඳහා දතයුතු කරුණු මහත් රාශියකි. භාවනා කරන්නවුන් විසින් දතයුතු කරුණු වලින් කොටසක්වත් පැහැදිලි කරදීම් වශයෙන් සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනාව කරන පින්වතුන්ට උපකාර වීමේ අභිලාෂයෙන් මේ ලිපි පෙළ ලියන්නට ආරම්භ කරන ලදී.

"**නෛය්‍යාණික** ශ්‍රී සද්ධර්ම ය, **නෛය්‍යාණික** සර්වඥ ශාසනය යන මේ වචන බෞඩයන්ට නිතර අසන්නට ලැබෙන ඒවාය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය වනාහි එහි කියැවෙන සැටියට පිළිපදින තැනැත්තා සංසාරයෙන් බැහැර කොට සකල දුඃඛයන් ගේ ක්ෂය ය වූ නිර්වාණයට ඒකාන්තයෙන් පමුණුවන්නකි. එහි වැරදීමක් නැත. එබැවින් ඒ ධර්මයට නෛය්‍යාණික ධර්මය යි කියනු ලැබේ. නෛය්‍යාණික ශාසනය යන්නෙහි තේරුමත් එය ම ය. මේ නෛය්‍යාණික තථාගත ධර්මයෙහි නියභ්‍යාණ නාමයෙන් කරුණු අටක් හා නියභ්‍යාණාවරණ නාමයෙන් කරුණු අටක් ද දක්වා

ඇත්තේ ය. නියර්‍යාණ යන්නෙහි තේරුම ද සත්ත්වයන් සංසාරයෙන් බැහැර කර නිවනට පමුණුවන ධර්‍මයෝ ය යනුයි. නියර්‍යාණාවරණ යන්නෙහි තේරුම, නිවන් මඟ අවුරවන, නිවන් මඟ වසන, නිවන් මඟ යන්නහුට බාධා කරන කරුණු ය යනුයි. ඒ ධර්ම නිවන් යනු රිසියෙන් භාවනා කරන පින්වතුන් විසින් විශේෂයෙන් ම දැන සිටිය යුතුය. මෙ තැන් පටන් පිළිවෙළින් නියර්‍යාණ අට හා නියර්‍යාණාවරණ අට විස්තර කරනු ලැබේ.

ප්‍රථම නියර්‍යාණය හා නියර්‍යාණාවරණය

නෙක්ඛම්මං අරියානං නිය්‍යානං. තේන ච නෙක්ඛම්මෙන අරියා නිය්‍යන්ති. කාමච්ඡන්දෙ නිය්‍යානාවරණං. තෙන ච කාමච්ඡන්දේන නිවුතත්තා නෙක්ඛම්මං අරියානං නිය්‍යානං නප්පජානාතීති කාමච්ඡන්දෙ නිය්‍යානාවරණං.

(පටිසම්භිද මග්ග)

තේරුම :–

නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සඞ්ඛ්‍යාත විදර්ශනා කුශලය ආයර්‍යයන් ගේ නියර්‍යාණයෙකි. (ආයර්‍යයන් සංසාරයෙන් නික්මෙන රථයෙකි.) ඒ නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සඞ්ඛ්‍යාත විදර්ශනා කුශලයෙන් ආයර්‍යයෝ සංසාරයෙන් නිවනට යෙති. කාමච්ඡන්දය සංසාරයෙන් නික්මීමට බාධා කරන ආවරණයෙකි. ඒ කාමච්ඡන්දයෙන් ආවරණය නිවන් මඟ අවුරනු ලැබීම නිසා ආයර්‍යයන්ගේ නියර්‍යාණය වූ විදර්ශනා කුශලය නො ලබන බැවින් කාමච්ඡන්දය නියර්‍යාණාවරණයෙකි.

"පබ්බජ්ජා පඨමං ඣානං නිබ්බානඤ්ච විපස්සනා,
සබ්බෙපි කුසලා ධම්මා නෙක්ඛම්මන්ති පවුච්චරෙ"

යනුවෙන් නෙක්ඛම්ම යන වචනයෙන් අර්ථ පසක් කියැවෙන බව දක්වා ඇත්තේ ය. ඒ අර්ථයන් අතුරෙන් ඉහත දක් වූ පටිසම්භිද මග්ග පාඨයෙහි එන නෙක්ඛම්ම යන වචනයෙන් ගැනෙන්නේ විදර්ශනාව නැමැති අලෝභ ප්‍රධාන කුශලය ය.

ෂට් ද්වාරයට ප්‍රකට වන රූප ශබ්දදිය හා ඒවා නිසා ෂට් ද්වාරයෙහි ඇති වන විඤ්ඤාණ වේදනාදියත්, මේ රූපයක මේ ශබ්දයක මේ විඤ්ඤාණයක මේ වේදනාවෙක යනාදීන් වැටහෙන වැටහෙන, ද්වාරයන්ට පැමිණෙන පැමිණෙන නාම රූපයන් සිහි නො කළ හොත් නුවණින් නො බැලුව හොත් ලෝකයෙහි නාමරූප මාත්‍රය ම ඇති බව ද නො දනේ. ලෝකයෙහි ඇත්තේ හේතුඵල ධර්ම සමූහයක් බව ද නො දනේ. සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම යන ලක්‍ෂණත්‍රය ද නො දනේ. ඒ නො දනීම නිසා සිහි කරන්නට විදර්ශනා කරන්නට නො හැකි වී ඉක්ම ගිය සංස්කාරයන් ගැන හා එවැනි අන්‍ය සංස්කාරයන් ගැන ද හොඳය කියා සතුටු වන ස්වභාවය වූ ද ඒවා කැමති වන ප්‍රාර්ථනා කරන ස්වභාවය වූ ද තණ්හාව ඇති වේ.

ද්වාරයන්ට හමුවන්නා වූ ද ද්වාරයන්හි උපදින්නා වූ ද එක ම නාම රූප ධර්මයකට ද ඉක්ම යන්නට නොදී ද්වාරයන්ට හමුවන්නා වූ ද ද්වාරයන්හි ඇතිවන්නා වූ ද සකල නාම රූප ධර්මයන් ම සිහි කරන විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයා හට ඒ සිහි කළ විදර්ශනා කළ නාම රූපයන් ගැනත් මතු ඇතිවන මතු මුණගැසෙන එවැනි නාම රූප ගැනත් ඒවා හොඳය ලස්සනය කියා සතුටු වීම වූ කාමච්ඡන්දය ද ඒවා සොයා ගන්නට ලබාගන්නට ඕනෑය යන කාමච්ඡන්දය ද ඇති නොවේ. විදර්ශනා කිරීම් වශයෙන් යෝගාවචරයන් එසේ කාමච්ඡන්දයෙන් බැහැර වන බැවින්, කාමච්ඡන්දයෙන් නික්මෙන බැවින් ඒ විදර්ශනා කුශලය නෙක්ඛම්ම නම් වේ. නෙක්ඛම්ම නම් වූ ඒ විදර්ශනා කුශලයෙන් ආර්‍ය්‍යයෝ එය ම මතු මතුවට දියුණු කොට මාර්ග ඵල ලබා සංසාර දුඃඛයෙන් එතර වෙති. ආර්‍ය්‍යයන්හට සංසාර කාන්තාරය එතර කිරීමට යානයක් වන බැවින් ඒ විදර්ශනා කුශලය නිය්‍යාණ නම් වේ.

රූප ශබ්දදියට සතුටු වන ඇලුම් කරන ඒවා පතන ස්වභාවය වූ කාමච්ඡන්දය නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සංඛ්‍යාත විදර්ශනා කුශලය ඇතිකර ගැනීමට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ආවරණය කරන බැවින් ඒ කාමච්ඡන්දය නිය්‍යාණාවරණ නම් වේ.

මේ කාමච්ඡන්දයෙන් නියහීාණ සඞ්ඛ්‍යාත විදර්ශනා භාවනා මාර්ගයට හෙවත් නිවන් මඟට නො බට තැනැත්තන් හට නිවන් මඟට බැසීමට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ද සත්පුරුෂ සේවනය හා සද්ධර්මශ්‍රවණය ලැබ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගයට බැස සිටින පින්වතුන් විදර්ශනාවෙන් බැහැර කිරීම් වශයෙන් ද නිර්වාණ මාර්ගය ආවරණය කරනු ලැබේ.

ලෝකයෙහි බොහෝ ජනයෝ තම තමන්ගේ යහපත පිණිසත් සැපය පිණිසත් දුකින් මිදෙනු පිණිසත් කළ යුතු උසස් ම දෙය එය ය යි සලකා ගෙන ධනය ලැබීම සඳහා නැවතීමක් නැතිව මහෝත්සාහයෙන් නොයෙක් දේ කරති. ලැබූ ධනය වැඩි කර ගැනීම සඳහාත් ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහාත් නොයෙක් දේ කරති. අඹුවන් සතුටු කිරීම සඳහා සැමියන් සතුටු කිරීම සඳහා දූ දරුවන් සතුටු කිරීම සඳහා නෑ මිතුරන් සතුටු කිරීම සඳහා මහෝත්සාහයෙන් නොයෙක් දේ කරති. හොඳ හොඳ ගෙවල් සාදති. ගෙවලට හොඳ හොඳ බඩු සපයති. ඇඳුම් පැළඳුම් සපයති. යාන වාහන සපයති. ආහාර පාන සපයති. ධන සැපයීමට වුවමනා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගනිති. දූ දරුවන්ට උගන්වති. කීර්ති ප්‍රශංසා ගරු බුහුමන් ලැබීම සඳහා නොයෙක් දේ කරති. තමන්ගේ සම්පූර්ණ කාලය ම යොද සම්පූර්ණ ශක්තිය ම යොද ඉහත කී වැඩ ටික ම ඉතා ඕනෑකමින් කරති. ඔවුන් එසේ කරන්නේ ඔවුන් තුළ පවත්නා කාමච්ඡන්දයේ මෙහෙයීම නිසා ය.

සත්ත්වයනට නිවන් මඟට හැරෙන්නට නොදී මෙසේ අතික් අතකට හරවා තැබීම කාමච්ඡන්දයෙන් කරන ආවරණය ය. කාමච්ඡන්දයේ මෙහෙයීමෙන් ධන සැපයීම් ආදියෙහි යෙදී ඉන්නා පුද්ගලයෝ කාමච්ඡන්දයේ මෙහෙයීමෙන් තමන් ඒ වැඩවල යෙදී ඉන්නා බවත් තමන් කාමච්ඡන්දයට වාල්ව ඉන්නා බවත් නො දනිති. එබැවින් ඔවුහු බුදුදහම කනෙහි වැටුණ අවස්ථාවලදී “අපටත් සිල් රකින්නට භාවනා කරන්නට ඇති නම් කොපමණ හොඳද? අනේ අපට තාම නිවාඩුවක් නෑ නෙව ” යි සිතති. යම්කිසි සත්පුරුෂයකු විසින් නිවන් සෙවීමේ යෙදෙන්නට කථා කළත්, ඒ අවස්ථාවේදී ඔවුහු ඔබ කියන දෙය නම් ඇත්ත තමා, ඔබ කියන

දෙය නම් බොහොම හොඳයි. එහෙත් ඔය වැඩවල යෙදෙන්න අපට නිවාඩුවක් නැත ය යි කියති. තමන් කාමච්ඡන්දයට වාල්ව ඉන්නා බව ඔවුහු කිසි විටෙක නො සිතති. නො කියති.

ධන සැපයීම් අඹු දරුවන් පෝෂණය කිරීම් ආදි වැඩ කාමච්ඡන්දයෙන් කරවන ඒවාය. කාමච්ඡන්දය පවත්නාතාක් ඒ වැඩ ඇත්තේය. යමෙක් අතීතයෙහි ධන සැපයීම් ආදිය නවත්වා භාවනාවෙහි යෙදී මහපල ලබා සංසාරය ඉක්ම වූවාහු නම් ඒ සැම දෙන ම නිවන් මහට බැස ගත්තේ කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීමෙනි. ධන සැපයීම් ආදී වැඩවල ඉවර වීමකින් නිවාඩු ලබා භාවනාවට බැස නිවන් දුටුවෙක් නැත. ධනය සැපයීමේ වැඩ දූ දරුවන්ගේ වැඩ නෑ මිතුරන්ගේ වැඩ පස්කම් සැප විඳීමේ වැඩ නැති වූ විටෙක ඉවර වූ විටෙක ශීල සමාධි ප්‍රඥාවන් සම්පූර්ණ කරන්නට බලා සිටියා නම් අතීතයේ ලොව්තුරා බුදු වූ කිසිවකුට ලොව්තුරා බුදුවන්නට වත්, පසේ බුදු වූ කිසිවෙකුට පසේ බුදුවන්නට වත් රහත් වූ කිසිවකුට රහත්ව නිවන් දකින්නටවත් නො ලැබෙන්නේ ය. කරුණු මෙසේ හෙයින් අපට සිල් රකින්නට භාවනා කරන්නට නිවාඩු නැත, අසවල් අසවල් දෙය කරන්නට ඇත්තේය, ඒවා නො කර බැරි ය, යන හැඟීම කාමච්ඡන්දයෙන්ම ඇති කරන්නක් බවත් කාමච්ඡන්දයෙන් නිවන් මහ වැසීම එය ම බවත් තේරුම් ගත යුතුය.

ධන සැපයීම් අඹුදරුවන් පෝෂණය කිරීම් උගෙනීම් ආදි කිසි කාර්‍ය්‍යයක යෙදීමක් නැතිව කැමෙන් බීමෙන් ශරීරය සැරසීමෙන් ඇවිදීමෙන් එකතුව කථා කිරීමෙන් සෙල්ලමෙන් හා තවත් නොයෙක් පව් කම්වලින් ද කාලක්ෂේපය කරන පිරිසක් ද ඇත්තාහ.

චිත්ත දමනයක යෙදීමක් නැතිව රිසි සේ සිතට පඤ්චකාමයෙහි හැසිරෙන්නට ඉඩ තබා වාසය කර ඒ අය එසේ හැසිරෙන්නේ ද අනිකක් නිසා නොව කාමච්ඡන්දයේ මෙහෙයීම නිසාය. කාමච්ඡන්දයෙන් මෙහෙයනු ලබන, කාමච්ඡන්දයට වාල්ව සිටින ඒ අයට වැටහෙන්නේ එසේ හැසිරීම මහත් සුවයක් ලෙසය. රිසි සේ ඉන්ද්‍රිය පිනවමින් එසේ හැසිරෙන්නවුන්ට වැටහෙන්නේ එසේ නො හැසිර සිල් රක්නට භාවනා කරන්නට පටන් ගැනීම

තමන්ගේ සැපය නැති කර ගැනීමක් ලෙසයි. එබැවින් ඔවුහු සද්ධර්මය ඇසුවාහු ද නිවන් මඟට නො බසිති. කාමච්ඡන්දය ඔවුන්ට නිවන් මඟට බසින්නට ඉඩ නොදේ. එහෙත් ඔවුහු කාමච්ඡන්දයට වාල් වී සිටීම නිසා තමන්ට නිවන් මඟට නො බැසිය හැකි වී ඇති බව නො දනිති. ඔවුනට නිවන් මඟට නො පිවිසිය හැකි වීමේ කාරණය අනිකක් සැටියට ම ඔවුහු සිතති.

බොහෝ පැවිද්දෝ ද කාමච්ඡන්දයේ මෙහෙයීම නිසා ම පන්සල් දියුණු කිරීම පන්සල් රැකීම දයකයන් පැහැදවීම ගෝලයන් තැනීම යනාදි කටයුතුවල ම යෙදී සිටිති. විදර්ශනා භාවනා මාර්ගයට නො බසිති. ධර්මය සිහි වූ විට ධර්මය ඇසූ විට ඒ පැවිද්දන්ට සිත් වන්නේ ද පන්සල්වල වැඩ දයකයන්ගේ වැඩ ගුරුවරයන්ගේ වැඩ ගෝල බාලයන්ගේ වැඩ බුදුසසුන දියුණු කිරීමේ වැඩ රට ජාතිය දියුණු කිරීමේ වැඩ නිසා අපට විවේකස්ථානයකට ගොස් කලක් භාවනාවක් කරන්නට වත් ඉඩක් නැතය කියාය. ඒ සිත කාමච්ඡන්දයෙන් පහළ කර දෙන්නක් බව ඒ භවත්හු නො දනිති. දන් පිරිත් බණ ආදි දායකයන් ගේ වැඩ කර නොදී භාවනා කරමින් පන්සලක ඉන්නට සූදනම් වුවහොත් දයකයන් කලකිරී දනයත් නැති වී යන්නට බැරි නැත. අන් තැනකට ගොස් කලක් භාවනා කර ආපසු එන විට පන්සල අනුන් අයිති කර ගෙන තිබෙන්නට බැරි නැත. පන්සල ඉතුරු වුවත් පන්සලේ බඩුටික නම් නැතිව යන්නට බැරි නැත. ගෝලබාලයන් සිටියා නම් නැති වී යන්නටත් බැරි නැත. එහෙත් ඒවා රැකීමත් යම්කිසි ධ්‍යානයකට හෝ ලෝකෝත්තර මාර්ගයකට හෝ පැමිණෙන පරිදි අඞ්ග සම්පූර්ණ කොට භාවනාවෙහි යෙදීමත් දුෂ්කරය. මතු ඉන්නට තැනක් නැතිවීම ආදිය ගැන ඇතිවන බිය කාමච්ඡන්දයෙන් ම ඇති කරන්නකි. මෙසේ මේ කාමච්ඡන්දය බොහෝ ගිහි පැවිද්දන්ට සම්පූර්ණයෙන් ම විදර්ශනා භාවනා සඞ්ඛ්‍යාත නිර්වාණ මාර්ගයට බසින්නට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ආවරණය කරන්නේය. එබැවින් එය මහා නියඞ්ාණාවරණයෙකි.

සත්පුරුෂ සේවනය හා සද්ධර්මශ්‍රවණයත් ලැබ යෝනි-සෝමනස්කාරය ද ඇතිවී ආවරණය කරමින් තිබෙන කාමච්ඡන්දය

බැහැර කොට ධන සැපයීම් පස්කම් සුව විඳීම් ආදිය නවත්වා නිවන් මඟට බැස නියයහනික සඞ්ඛ්‍යාත විදර්ශනා කුශලය වඩන්නට පටන් ගත් පින්වතාට ද කාමච්ඡන්ද සඞ්ඛ්‍යාත විදර්ශනා කුශලය වඩන්නට පටන් ගත් පින්වතාට ද කාමච්ඡන්ද සඞ්ඛ්‍යාත නියයහනිකාවරණය නැවත නැවතත් මතු මතුවී එමින් බාධා කරන්නට පටන් ගන්නේ ය. නැවත නැවත නැගී එන කාමච්ඡන්දය මැඩලීමට යෝගාවචරයා අසමත් වුවහොත් ක්‍රමයෙන් එය වැඩී යෝගාවචරයා සම්පූර්ණයෙන් යෝග ක්‍රියාවෙන් පහකොට නැවතත් ධන සැපයීම ආදි මුලින් කරමින් සිටි වැඩ කරන්නකු බවට ම පමුණුවන්නේය. යෝගාවචරයා යෝග ක්‍රියාවෙන් සම්පූර්ණයෙන් පහකර දැමීමට තරම් බලවත් නො වන්නා වූ කාමච්ඡන්දය භාවනාවෙහි යෙදී ඉන්නා යෝගාවචරයාහට විනාඩි ගණනක්වත් සිත එක් අරමුණක තබා ගන්නට නොදී නොයෙක් අරමුණුවලට පමුණුවමින් සමාධිය ඇතිකර ගැනීමට බාධා කරන්නේය. යෝගාවචරයන්ට ඇත්තා වූ මහත් ම කරදරය මහත් ම බාධාව මේ කාමච්ඡන්දය නැවත නැවත මතු මතු වී ඒම ය.

බාහිර දේ පිළිබඳව පමණක් නොව තමන් කරන භාවනාව ගැනමත් සියුම් ලෙස කාමච්ඡන්දය ඇති වී යෝගාවචරයනට බාධා කරන්නේය. ක්‍රමයෙන් භාවනාව දියුණුවීමෙන් සමාධියක් ඇතිවුව හොත් මීට පෙර නොවූ විරූ සමාධියක් ඇතිවී ය යි ලැබූ සමාධිය ආස්වාදනය කරන, ලැබූ සමාධිය ගැන සතුටුවන කාමච්ඡන්දය ඇති වන්නට පටන් ගනී. එයින් යෝගාවචරයා සමාධියෙන් පිරිහෙයි. ෂට්ද්වාරයන්ට දැනෙන සංස්කාරයන් නොහැර සිහිකරන්නට ඒවා විදර්ශනා කරන්නට සමත්වන තරමට සිහිනුවණ දියුණු වුවහොත් දැන් මගේ සිහිය මාගේ නුවණ පෙර සේ නො වේ, ඉතා දියුණුය, ඉතා තියුණුය, ඉතා හොඳය, කියා ලබා ඇති දියුණුව පිළිබඳව එය ආස්වාදනය කරන එයට සතුටු වන කාමච්ඡන්දය ඇති වන්නට පටන් ගනී. එයින් විදර්ශනා චිත්ත පරම්පරාව නැවතී යාම නිසා මතු ලබන්නට ඇති උසස් ඥානවලට යෝගාවචරයාට පැමිණෙන්නට නො ලැබේ. නැවත ඔහු පහළ වැටේ.

භාවනාව දියුණු වන කල්හි යෝගාවචරයන්ට බලවත් ප්‍රීතියක් ද සැපයක් ද ඇති වේ. නා නා දර්ශන ද ඇති වේ.

පරිස්සම් නුවුව හොත් එවා ගැන ද කාමච්ඡන්දය ඇති වී යෝගාවචරයා පිරිහෙන්නේ ය. පිරිහීම ය යි කියනුයේ භාවනාවෙන් දියුණුවට පැමිණි ස්මෘති සමාධි ප්‍රඥා ප්‍රීති සුඛ ශ්‍රද්ධා වීර්‍ය්‍යාදිය යලිත් හීන වී යාම ය. එයින් යෝගාවචරයාට නැවත නැවතත් ඒවා වඩන්නට සිදුවේ. කටයුත්තෙහි කෙළවරට ඉක්මනින් පැමිණිය හැකි නොවෙයි. සමහර විට භාවනාව දියුණු වී බලවත් ප්‍රීතිය බලවත් සුඛය බලවත් කායචිත්ත ප්‍රශ්‍රබ්ධිය ඇති වූ කල්හි පෙර නොදුටු විරූ දර්ශනයන් ඇති වූ කල්හි ඒවා අනුන්ට කියනු කැමැත්ත වූ කාමච්ඡන්දය ඇති වේ. එයින් යෝගාවචරයා තමාගේ වැඩ නවත්වා අනුන්ට අනුශාසනා කරන්නට පටන් ගැනීමෙන් පිරිහේ. සමහර විට උසස් ප්‍රීතිසුඛාදිය ඇති වූ කල්හි මෙම ප්‍රීතිය මේ සුඛය මෙතරම් මිහිරි නම් ලෝකෝත්තර මාර්ගඵල සුඛය කොතරම් මිහිරි වන්නට ඇති ද, නිවන් සුවය කොතරම් මිහිරි වන්නට ඇති ද, දැන් මා හට ඒ ලෝකෝත්තර ධර්ම ළඟ ළඟම ඇතිවන්නට පුළුවන යනාදීන් ලෝකෝත්තර මාර්ග ඵල නිර්වාණයන් ගැන ද යෝගාවචරයනට මේ කාමච්ඡන්දය ඇති වේ. එකල්හි යෝගාවචරයාගේ සිත්හි කාමච්ඡන්දය වැඩ කරන්නට පටන් ගැනීමෙන් ඉබේම භාවනාව නැවතී ළඟදී ම ලැබිය හැකිව තිබූ ලෝකෝත්තර මාර්ගයෙන් පිරිහෙන්නේය.

මාර්ගඵල නිර්වාණයන් සම්බන්ධයෙන් යෝගාවචරයන්ට ඇති වන කැමැත්ත කුශලච්ඡන්දයක් ද විය හැකිය. කාමච්ඡන්දය ද විය හැකිය. එය විනිශ්චය කිරීමට දුෂ්කර කරුණෙකි. එය කුමක් වුව ද භාවනාව පටන් ගැනීමට පූර්වභාගයෙහි ඇති වන මාර්‍ගඵල නිර්වාණයන් පිළිබඳ වූ ඡන්දය ඒ පුද්ගලයන්ට යහපත පිණිස පවතී. භාවනාවෙහි යෙදී ඉන්නා අවස්ථාවෙහි අනිකක් පිළිබඳව සිත් ඇතිවීම භාවනාව පිරිහීමට කරුණෙකි. මහෝත්සාහයෙන් භාවනාවෙහි යෙදී ස්මෘති සමාධි ප්‍රඥාවන් දියුණු කර ගත්තා වූ යෝගාවචරයෝ ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණෙන්නට හොඳට ම ළංව සිටින අවස්ථාවෙහිදී මාර්ගඵල නිර්වාණයන් ගැන සිතන්නට වීම නිසා නැවතත් විදර්ශනාවෙන් පිරිහෙති. එබැවින් භාවනාව දියුණු වේගෙන යන යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ අන් කිසිවකට සිත යොමු නො කොට ෂට් ද්වාරයට පැමිණෙන සකල

සංස්කාරයන් හා ෂට්වාරයන්හි ම ඇතිවන සිත් සිහි කිරීමය. නො නවත්වා ම එසේ කර ගෙන යන කල්හි ක්‍රමයෙන් ඒ ඒ විදර්ශනා ඥාන ඇති වී අවසානයේ යෝගාවචරයා ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණෙනු ඇත.

විදර්ශනාව දියුණු වෙගෙන යන අවස්ථාවෙහිදී කාමච්ඡන්දදීන්ට ඇතිවන්නට නොදී විශේෂයෙන් සිත පරෙස්සම් කර ගනිත්වා. ඉදින් කවර ආකාරයකින් හෝ කාමච්ඡන්දය ඇති වුව හොත් ඉක්ම යන්නට නොදී අනිකුත් සංස්කාර සිහිකරන්නාක් මෙන් එයත් සිහි කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් කාමච්ඡන්දය දුරුවන්නේය. එසේ සිහි කිරීම ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වන්නේය. කාමච්ඡන්ද සහගත චිත්තය සිහි කරත හොත් චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාව වන්නේය.

ද්විතීය නියයාණය හා නියයාණාවරණය

අව්‍යාපාදෙ අරියානං නිය්‍යානං. තෙන ච අව්‍යාපාදෙන අරියා නිය්‍යන්ති. ව්‍යාපාදෙ නිය්‍යානාවරණං. තෙන ච ව්‍යාපාදෙන නිවුතත්තා අව්‍යාපාදං අරියානං නිය්‍යානං 'න පජානන්ති ති ව්‍යාපාදෙ නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :–

අන්‍යයන් කෙරෙහි කෝප නො වන ස්වභාවය වූ ද අනිෂ්ටාරම්මණයන් ගැන සිත නරක්කර නො ගන්නා ස්වභාවය වූ ද අව්‍යාපාදය ආයර්යයන්ගේ නියයාණයෙකි. හෙවත් ආයර්යයන් හට සංසාරයෙන් නික්ම නිවනට යාමට උපකාරවන දෙයකි. කෝප - වන, සිත නරක්වන ස්වභාවය වූ ව්‍යාපාදය නියයාණාවරණයෙකි. ඒ ව්‍යාපාද සඞ්ඛ්‍යාත නියයාණාවරණයෙන් ආවරණය කරනු ලැබීම නිසා අව්‍යාපාද සඞ්ඛ්‍යාත ආයර්යයන්ගේ නියයාණය නො ලබන බැවින් ව්‍යාපාදය නියයාණාවරණයෙකි.

අව්‍යාපාද යනු අද්වේෂයට හෙවත් මෛත්‍රියට නමෙකි. විදර්ශනාවෙහි යෙදෙන කල්හි අහිතකාරී පුද්ගලයන් ගැන

කෝපය ඇතිවීම් හා භාවනාව මැනවින් සිදු නොවීම්, දුඃඛවේදනා ඇතිවීම්, සුදුසු පරිදි ආහාර පාන නො ලැබීම් ආදියෙන් වන කලකිරීම්, සිත නරක් වීම් වළක්වා විදර්ශනා චිත්තය මැනවින් පැවැත්වීමට සමත් අව්‍යාපාදයත් විදර්ශනා චිත්තය සමඟ තිබිය යුතුය. එය නො තිබුණහොත් යෝගාවචරයාහට කාර්ය සිද්ධිය වන පරිදි මැනවින් විදර්ශනා භාවනාව කළ හැකි නොවේ. විදර්ශනා චිත්තය හා තිබිය යුතු වූ ඒ අව්‍යාපාදය, විදර්ශනා චිත්තය මැනවින් පැවැත්වීමට උපකාර වන බැවින් විදර්ශනා පරම්පරාවෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගඵල නිර්වාණයන්ට පැමිණීමට උපකාර වන බැවින් නියර්‍යාණයෙකි.

යෝගාවචරයා කෙරෙහි යම් කිසිවකු ගැන කෝපයක් ඇතිවුව හොත් භාවනා කරන කල්හි ද එය නැවත නැවත ඇතිවන්නට පටන් ගැනීමෙන් ඒ නිසා නිතර නිතර ම විදර්ශනා චිත්තපරම්පරාව නවතින්නට වේ. ඒ කෝපය විදර්ශනා චිත්ත පරම්පරාවට නො නැවතී පැවතීගෙන යන්නට නො දී නවත්වන්නක් බැවින් නියර්‍යාණාවරණයෙකි. තවද සිත පරෙස්සම් කර නො ගත හොත් යෝගාවචරයනට භාවනා කරන සමයෙහි ඇසෙන ශබ්ද නිසා ද, දනෙන දුර්ගන්ධයන් නිසා ද, මැසි මදුරු ආදි කුඩා සතුන් නිසා ද, හටගන්නා වූ ශාරීරික වේදනා නිසා ද තමන් බලාපොරොත්තු වන තරමට සමාධ්‍යාදිය දියුණු නො වීම නිසා ද සිතේ නො සතුටක් කලකිරීමක් ඇති විය හැකිය. එද සූක්ෂ්ම වූ ව්‍යාපාදයෙකි. එසේ ඇතිවන්නා වූ ව්‍යාපාදය ද විදර්ශනා චිත්ත පරම්පරාව නවත්වන බැවින් නියර්‍යාණාවරණයෙකි. ආවරණයන් නිසා නැවති නැවතී පවත්නා විදර්ශනාව දියුණු නො වේ.

මේ ව්‍යාපාදය ද කාමච්ඡන්දය සේ ම යෝගාවචරයන්ට මහත් නපුරෙකි. ප්‍රබල විදර්ශනාවරණයෙකි. ඇතැම් යෝගාවචර-යනට කාමච්ඡන්දයට ද වඩා ආවරණයක් වී ඇත්තේ ව්‍යාපාදය ය. එහෙත් ඔවුහු එය ගැන නො දනිති. එය ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නො දක්වති. කාමච්ඡන්දය ඇති වෙතොත් එය තමන්ගේ වරදක් බව සිතති. එය නැති කර ගැනීමට උත්සාහ කරති.

ව්‍යාපාදය ඇතිවන කල්හි එය තමන්ගේ වරදක් නොව අනුන්ගේ වරදකැයි සිතති.

යෝගාවචරයකුට ලොව වෙසෙන අන්‍යයන් තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට නො හැසිරවිය හැකි ය. සමීපස්ථයන් තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට නො හැසිරෙන කල්හි සමහරවිට යෝගාව-චරයාහට ඔවුන් ගැන ව්‍යාපාදය පහළ වේ. මෙබඳු අය වෙසෙන තැන මේ භාවනාව නො කළ හැකිය. පසුව සුදුසු තැනක් ලද කල්හි භාවනා කරමියි යෝගාවචරයා භාවනාව නවත්වයි. එසේ භාවනාව නවත්වන්නා වූ යෝගාවචරයා ගේ භාවනාව නැවැත්වූයේ අනිකකු විසින් නොව ඔහු තුළ ඇති වූ ව්‍යාපාදයෙනි. එහෙත් යෝගාවචරයා ඒ ගැන නො දනී. තමාට නො රිසි ලෙස හැසිරෙන අනුන් විසින් එය කරන ලදැයි හේ සිතයි. ශබ්ද ඇතිවන තැන වෙසෙන යෝගාවචරයා හට ශබ්ද ගැනත් ශබ්ද කරන්නවුන් ගැනත් ව්‍යාපාදය ඇතිවේ. ඒ ව්‍යාපාදය ඔහුගේ භාවනාව වරින් වර හෝ සම්පූර්ණයෙන් ම හෝ නවත්වයි. එහෙත් යෝගාවචරයා භාවනාව නැවතුනේ තමා කෙරෙහි ඇති වූ ව්‍යාපාදය නිසා බව නො දනී. එබැවින් ඒ ව්‍යාපාදය ප්‍රහාණය කොට භාවනාව මැනවින් පැවැත්වීමට හෝ උත්සාහ නො කරයි. අනුන් ගේ වරද ම ඊත සිතා ඒ ගැන නැවතත් ද්වේෂ කරමින් වෙසේ. එසේ නො වන පරිදි පරෙස්සම් වෙත්වා.

ශීතෝෂ්ණ සා පිපාසාදිය නිසා ඇතිවන ව්‍යාපාදය වඩාත් සියුම් ය. එහෙත් එයින් ද විදර්ශනාවරණය නම් අඩුවක් නැතිව සිදු කරනු ලැබේ. ඒවා තේරුම් ගෙන දුරුකර ගත හැකි වන පරිදි යෝගාවචරයෝ නුවණින් යුක්ත වෙත්වා. සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නා වූ යෝගාවචරයාට වනාහි ශීතෝෂ්ණ ශබ්දදි සැමදෙයක් ම භාවනාවට යොද ගත හැකි ය. ඒවා භාවනාවට ම යොද ගෙන මෙනෙහි කරන්නහුට ද අපමණ නාමරූප ශබ්දදිය සම්බන්ධයෙන් ව්‍යාපාදය නූපදී. එසේ කරත්වා. උපන් ව්‍යාපාදය දුරු කිරීමටත් ඇත්තා වූ හොඳම උපාය එයත් භාවනාවට යොද ගෙන සිහිකිරීමය. ව්‍යාපාදය උපන් කල්හි "ව්‍යාපාදයක්, ,ව්‍යාපාදයක්" ය කියා මෙනෙහි කරන කල්හි එය දුරුවේ. උපන් ව්‍යාපාදය එසේ කොට දුරු කරත්වා.

තෘතීය නියඝ්‍යාණය හා නියඝ්‍යාණාවරණය

ආලොකසඤ්ඤ අරියානං නිය්‍යානං. තාය ච ආලොකසඤ්ඤය අරියා නිය්‍යන්ති. ථිනමිද්ධං අරියානං නිය්‍යානාවරණං. තෙන ච ථිනමිද්ධෙන නිවුතත්තා ආලොකසඤ්ඤං අරියානං නිය්‍යානං නප්පජානාතීති ථිනමිද්ධං නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :-

ආලෝක සංඥාව ආයඝ්‍යයන්ගේ නියඝ්‍යාණයෙකි. (ආයඝ්‍යයන් සංසාර දුඃඛයෙන් නික්මයාමට උපකාර කරගන්නා වූ යානයෙකි.) ඒ ආලෝක සංඥාව කරණකොට ආයඝ්‍යයෝ සංසාරයෙන් නික්මෙති. ථිනමිද්ධය ආයඝ්‍යයන්ගේ නික්මීමට ආවරණයෙකි. ඒ ථිනමිද්ධයෙන් ආයඝ්‍යයන් ගේ නියඝ්‍යාණය වූ ආලෝක සංඥාව නො ලබති. එබැවින් ථිනමිද්ධය නියඝ්‍යාණාවරණයෙකි.

ආලෝකය සිත ප්‍රබෝධ කරන්නකි. ක්‍රියා කිරීමේ උත්සාහය ඇති කරන්නකි. අඳුර සිතේ ප්‍රබෝධය නැති කරන වීයඝ්‍ය නැති කරන සිත හකුළුවන අලස බවට පමුණුවන දෙයකි. එබැවින් මනුෂ්‍යයෝ ආලෝකය ඇති කල්හි ඒ, ඒ ක්‍රියා කරමින් කල් යවති. අඳුර ඇති කල්හි වැඩ නවත්වා නිදති. ආලෝකය ඇති කල්හි වුව ද ආලෝකය ඇති බව පිළිබඳව හැඟීම නැතිවී ගියහොත් සිත හැකිළී බරවී දුර්වලවී නින්දට වැටෙති. අඳුරෙහි වුව ද ආලෝකය ගැන හැඟීම ඇති ආලෝකවත් සිතක් ඇති තැනැත්තාට නො නිද ක්‍රියා කළ හැකිය. මේ කරුණුවලින් ආලෝක සංඥා නම් වූ ආලෝකය පිළිබඳ හැඟීම ඇති බව සත්ත්වයා ගේ සිත ප්‍රබෝධ වීමටත් ඒ හැඟීම නැති බව සිත හැකිළීමට බර වීමට චිත්තවේගය හීන වීමටත් කරුණු වන බව දත හැකිය.

විවේකස්ථානයක නිශ්චලව හිඳ උදරයේ පිම්බීම් හැකිළීම් ආදි යම් කිසිවක් සිහිකිරීම් වශයෙන් භාවනාවෙහි යෙදෙන පින්වතාට ආලෝක සංඥාවත් ආලෝකවත් සිතත් ඉතා

උපකාරකය. ආලෝකවත් සිතය යනු ආලෝකය ඇති කල්හි යම් දෙයක් ඇසට පෙනෙන්නාක් මෙන් තමා සිහිකරන දෙය පැහැදිලි ලෙස දක්නා සිත ය. එක් ඉරියව්වකින් හිඳ එක දෙයකට ම සිත යොමු කරගෙන ඉන්නා කල්හි යෝගාවචරයා ගේ සිත වෙහෙසට පත් වේ. ආලෝක සංඥව නො තිබුණ හොත් ඒ අවස්ථාවේදී සිත දුබල කරන, සිත හකුළවන සිතෙහි බර බව අකර්මණ්‍ය බව ගිලන් බව ඇති කරන **ථීනමිද්ධ** නම් වූ නීවරණය පහසුවෙන් ම යෝගාවචරයා ගේ සිතට පැමිණේ. එයින් දුබල කරනු ලැබූ සිත් ඇති යෝගාවචරයාට සිත යම්කිසි එක් අරමුණකට නැවත නැවත යැවීම මහ බරක් ඔසවා ගෙන ඇවිදීමක් වැනි වෙයි. ඔහුට පෙර සේ ඉක්මනින් භාවනාරම්මණ-යට යැවිය නො හැකි වෙයි.

ඉතා සෙමින් ඉතා අමාරුවෙන් ඔහු භාවනා සිත පවත්වයි. එසේ පවත් වන භාවනාව දුබල බැවින් එයින් යෝගාවචරයා ගේ සමාධි ප්‍රඥවෝ නො වැඩෙති. ඔහු විසින් ආලෝක සංඥව උපදවා ඒ ථීනමිද්ධය දුරුකර නො ගත හොත් ඇසිල්ලකින් නින්දට වැටී ඔහුගේ භාවනාව ඇසිල්ලකින් නවතී. එල දයක වන පරිදි භාවනාව පැවැත්වීමට ආලෝක සංඥව වුවමනා ම ය. එබැවින් ඒ ආලෝක සංඥව ආයඨියන් ගේ නියඨාණයකැයි කියනු ලැබේ.

හොඳට ම ආලෝකය ඇති දවල් කාලයේ වුව ද ථීනමිද්ධය පැමිණිය හොත් යෝගාවචරයා හට ආලෝක සංඥව නැතිවී අන්ධකාර සංඥවක් ඇතිවී නිදිමත ඇති වේ. එබැවින් ථීනමිද්ධය ආලෝක සංඥ සංඛ්‍යාත නියඨාණය නැති කරන ආවරණය කරන නියඨාණාවරණයකැයි කියනු ලැබේ.

නිදිමත නැති කිරීමේ ක්‍රම සතක් :-

එක් සමයෙක්හි මුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේ මගධරට **කල්ලවාලමුත්ත** නම් ගම සමීපයේ මහ වනයෙහි මහණදම් පුරන සේක්; සක්මන් කරමින් භාවනා කිරීමෙන් වෙහෙසට පත් ව සක්මන කෙළවර හිඳ නිද වැටෙමින් හුන් සේක. මුගලන් මහතෙරුන්

වහන්සේ එසේ නිද වැටෙමින් වැඩ ඉන්නා බව තථාගතයන් වහන්සේ දිවැසින් දක එතැනට වැඩ වදරා පනවන ලද අසුනෙහි වැඩ හිඳ "මොග්ගල්ලානය, නිද වැටෙන්නෙහි ද" යි වදාළ සේක. "එසේය, ස්වාමීනි" යි මුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේ පිළිවදන් දුන්හ. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුගලන් මහතෙරුන් වහන්සේට මතු දක්වෙන කරුණු සත වදාළ සේක.

1. මොග්ගල්ලානය! යමක් සිහිකරමින් වෙසෙන කල්හි තට නිදිමත ආවහොත් එය සිහි නො කර හරුව. එසේ කළ කල්හි තට එයින් නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

2. එසේ කිරීමෙන් ද ඒ නිදිමත නො දුරු වුව හොත් අසා ඇති දන ගෙන ඇති ධර්ම සිහිකරන්නට ඒවා ගැන කල්පනා කරන්නට විමසන්නට පටන් ගනුව. මොග්ගල්ලානය! එසේ කරමින් වෙසෙන කල්හි තට නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

3. මොග්ගල්ලානය! එසේ කරන කල්හි ද තාගේ නිදිමත නො දුරු වී නම් අසා ඇති පුහුණුකර ඇති බණ දහම් විස්තර වශයෙන් සජ්ඣායනා කරව. එසේ කරමින් වෙසෙන කල්හි තාගේ නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

4. මොග්ගල්ලානය! එයින් ද තාගේ නිදිමත දුරු නොවේ නම් කන් දෙක අල්ලා ඒ මේ අතට ඇදීම කරව. අත්වලින් තදින් ඇඟ පිරිමැදීම කරව. එසේ කරන කල්හි තාගේ නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

5. මොග්ගල්ලානය! එයින් ද තාගේ නිදිමත නො දුරුවෙතොත් ඇල් දියෙන් ඇස් තෙමා පිරිමැද වටපිට ලෝකය දෙස බලව. අහසේ තරු දෙස බලව. සමහරවිට එයින් තාගේ නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

6. මොග්ගල්ලානය! එයින් ද තාගේ නිදිමත දුරු නොවී නම් ආලෝක සංඥව සිත්හි ඇතිකර ගනුව. දවල් යන හැඟීම ඇතිකර ගනුව. දවාලෙහි මෙන් රාත්‍රියෙහිත් ආලෝක සංඥව ඇති කර ගනුව. රාත්‍රියෙහි මෙන් දවාලෙහිත් ආලෝක සංඥ

ඇතිකර ගනුව. සිත ආලෝකවත් කර ගනුව. එසේ වාසය කරන කල්හි තට නිදිමත දුරුවිය හැකිය.

7. මොග්ගල්ලානය! එසේ කිරීමෙන් ද තාගේ නිදි මත දුරු නොවේ නම්, ඇතුළත ම තබා ගන්නා ලද චක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රියයන් ඇතුව පිටතට නො යැවූ සිත් ඇතුව සක්මන් කරව. එසේ කරන කල්හි තට නිදිමත දුරු කළ හැකිය.

මොග්ගල්ලානය, එයින් ද තට නිදිමත දුරු නොවේ නම්, දකුණු ඇලයට හැරී එක් පයක් මත අන්පය මඳක් ඉදිරියෙන් තබා නැගිටින වේලාව සිහිකොට සිංහ ශෛයාාවෙන් සයනය කරව. නින්දෙන් අවදි වූ වහා නැගිටිය යුතුය. මෙසේ තථාගතයන් වහන්සේ වදළ සේක (මෙය අංගුත්තර නිකායේ සත්තක නිපාතයේ සූත්‍රයකින් ගන්නා ලදී.)

චතුර්ථ නියර්‍යාණය හා නියර්‍යාණාවරණය

අවික්ඛෙපො අරියානං නිය්‍යානං. තෙන ච අවික්ඛෙපෙන අරියා නිය්‍යන්ති. උද්ධච්චං නිය්‍යානාවරණං. තෙන ච උද්ධච්චේන නිවුතත්තා අවික්ඛෙපං අරියානං නිය්‍යානං න පජානාති ති උද්ධච්චං නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :-

අවික්ෂේපය හෙවත් සමාධිය ආර්‍යයන් ගේ නියර්‍යාණයෙකි, හෙවත් ආර්‍යයාහට සංසාරයෙන් නික්ම යාමට උපකාර වන්නකි. ඒ සමාධියෙන් ආර්‍යයෝ සංසාර දුඃඛයෙන් නික්මෙති. උද්ධච්චය ආර්‍යයන්ගේ නිර්‍යාණය ආවරණය කරන්නකි. ඒ උද්ධච්චයෙන් ආවරණය කරන බැවින් සමාධි නමැති ආර්‍යයන්ගේ නියර්‍යාණය නො ලබන බැවින් උද්ධච්චය නියර්‍යාණාවරණයකි.

සිත යම් අරමුණකට පැමිණේ නම් යම් අරමුණක් සිතට හසුවේ නම් ඒ අරමුණුවල සිත මනා කොට පිහිටවන්නා වූ

එක්තරා චෛතසික ධර්මයකට සමාධිය ය යි කියනු ලැබේ. නැවත නැවත සිත එක ම අරමුණක පැවැත්වීම පුරුදු කිරීමෙන් ඒ සමාධිය දියුණු වේ. දියුණු වීමය යනු ක්‍රමයෙන් බලවත් වීම ය. විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයා විසින් චක්ඛු සෝත ඝාණ ජිව්හා කාය මන යන සදෙරට පැමිණෙන සෑම අරමුණක්ම ස්ත්‍රී පුරුෂ සත්ත්ව පුද්ගලාදි වශයෙන් වරදවා නො ගෙන ඒ ඒ අරමුණු සම්බන්ධ ප්‍රඥප්තීන් නො ගෙන රූපයක් ය, ශබ්දයක් ය, ගන්ධයක් ය, රසයක් ය, ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යයක් ය පරමාර්ථය පමණක් ගැනීම් වශයෙන් පැහැයක් ය, ස්වභාවධර්මයක් ය කියා ම ඒ ඒ අරමුණ විදර්ශනා කිරීම් වශයෙන් මෙනෙහි කරනු ලැබේ. එසේ කරන්නා වූ යෝගාවචරයාගේ සිත සමාධිය දියුණු වූ කල්හි ඒ සමාධියෙන් ඒ ඒ අරමුණුවල මනා කොට පිහිටවනු ලැබේ. තදින් කාවද්දනු ලැබේ.

සමාධිය දියුණු වූ පසු යෝගාවචරයාගේ සිත තෙත් මැටිගුළි සමූහයක් ගෙන ගල්තලාවක් මත එකින් එක අතහරින කල්හි සෑම මැටිගුළියක් ම වැටෙන වැටෙන තැන ගල්තලාව බද ගෙන එහි ම නිශ්චල වන්නාක් මෙන් ද, බර සහල් මිටි සමූහයක් රියකින් ගෙනවුත් එකින් එක බිම දමන කල්හි ඒවා වැටෙන වැටෙන තැන නිශ්චලව පිහිටන්නාක් මෙන් ද, ආරම්මණයෙහි නො සැලී පිහිටන්නේ ය. ලොකු කළුගල් කැට රාශියක් කරත්තයකින් ගෙනවුත් බුරුල් පොළොවකට එකින් එක විසිකරන කල්හි පොළොවට වැටෙන වැටෙන කළුගල් කැටය ඒ ඒ තැන ම පොළොවෙහි කා-වැදෙන්නාක් මෙන් දියුණු වූ සමාධියෙන් යුක්ත වන සිත පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණෙහි කා වැදෙන්නේ ය. අරමුණෙහි සිත නිශ්චලව පිහිටන කල්හි සිත කාවැදෙන කල්හි එහි තත්ත්වය ඇති සැටියට පෙනෙන නුවණ ඒ අනුව ඇතිවන්නේ ය. ඒ නුවණ ක්‍රමයෙන් වැඩී ලෝකයේ සැබෑ තත්ත්වය දක සැබෑ සැපය වූ නිවන දක ආයර්‍යයෝ ගිනිගත් ගෙයකින් නික්ම පළායන්නවුන් මෙන් ගිනි එකොළොසකින් දවෙන මේ ලෝකයෙන් නික්ම ශාන්ත ශීතල ස්වභාවය ඇති පරම සුඛය වූ ලෝකෝත්තර

නිර්වාණයට පිවිසෙති. එබැවින් චිත්ත සමාධිය ආයර්‍යයන්ගේ නියර්‍යාණයකැයි කියනු ලැබේ.

උද්ධච්චය යනු සිත වෙවුලන සොලවන එක්තරා චෛතසික ධර්මයෙකි. එයින් යුක්ත වන සිත නිතර ම , ගන්නා ලද අරමුණෙන් ඉවතට පනින්නට තැත් කරන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ. උද්ධච්චය අකුශල චෛතසිකයකයක් වන බැවින් විදර්ශනා භාවනා චිත්තය කිසි කලෙක උද්ධච්චයෙන් යුක්ත නො වේ. එහෙත් විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයාගේ සන්තානයෙහි විදර්ශනා චිත්තයන් ගේ අතර උද්ධච්චයෙන් යුක්ත සිත් ඇති වන්නට පටන්ගත හොත් ඒවා නිසා විදර්ශනා චිත්ත සමාධිය දුබල වේ. උද්ධච්චය බලවත්ව ඇති වුවහොත් විදර්ශනා චිත්ත සමාධිය හොඳට ම දුබල වේ. තරමකට ඇති වුවහොත් තරමකට දුබල වෙයි. භාවනා කරන අතර උද්ධච්ච සහගත සිත් ඇතිවන්නට පටන් ගත හොත් විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයාහට කිසි කලෙක ලෝකෝත්තර මාර්ගඵලයන් ඇතිවන තරමේ සමාධියක් ඇති නොවේ. එබැවින් උද්ධච්චය නියර්‍යාණාවරණයකැයි කියනු ලැබේ.

පසද්වම නියර්‍යාණය හා නියර්‍යාණාවරණය

ධම්ම වවත්ථානං අරියානං නිය්‍යානං. තෙන ච ධම්මවවත්ථානෙන අරියා නිය්‍යන්ති. විචිකිච්ඡා නිය්‍යානාවරණං. තාය ච විචිකිච්ඡාය නිවුතත්තා ධම්මවවත්ථානං අරියානං නිය්‍යානං න පජානාති ති විචිකිච්ඡා නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :-

කුශලාකුශල ධර්මයන් නිවැරදි ලෙස වෙන් කොට දනගන්නා ඥනය කරණකොට ගෙන ආයර්‍යයෝ සංසාරය නමැති බන්ධනා -ගාරයෙන් බැහැර වෙති. විචිකිච්ඡාව නියර්‍යාණාවරණයෙකි. ඒ විචිකිච්ඡාවෙන් ආවරණය කරනු ලැබීම නිසා ධම්මවවත්ථාන නම් වූ ආයර්‍යයන්ගේ නියර්‍යාණය ඇති නො වන බැවින් විචිකිච්ඡාව නියර්‍යාණාවරණයෙකි.

ඉහත කියැවුණු පාඨයෙහි ධම්මවවත්ථානයයි කියා තිබෙන්නේ මෙය කුශලයෙක, මෙය අකුශලයෙක, මෙය කුශලාකුශල නො වන දෙයක කියා ඒ ඒ ධර්ම නො වරදවා දැනගන්නා ඥානයට ය. ඒ ඥානය ඇති තැනැත්තා කුශලාකුශලයන් දැන ස්වසන්තානයෙහි ඇතිවන්නට ඉඩ නොදීම් වශයෙන් අකුශලයන් බැහැර කොට නැවත නැවත උපදවා ගැනීම් වශයෙන් කුශල ධර්ම වඩා නිවන් පසක් කොට සංසාර නමැති බන්ධනාගාරයෙන් මිදෙයි. අකුශල් බැහැර කොට කුශල් වඩා නිවනට පිවිසෙන තැනැත්තා හට සංසාරයෙන් මිදීමට උපකාර වන බැවින් කුශලාකුශලයන් දැනගන්නා වූ නුවණ නියඝාණයකැයි කියනු ලැබේ. පින් පව් නො හඳුනන පින් පව් ගැන සැක ඇති තැනැත්තා පවින් ද නො වැළකේ. කුසල ද නො වඩයි. එයින් ඔහුට සසර ම රැඳී ඉන්නට සිදු වේ. ඒ සැකය පවත්නාතුරු කුශලාකුශලයන් නියම වශයෙන් දැන ගන්නා නුවණ සත්ත්වයාට පහළ නො වේ. යම් කිසි ආකාරයකින් ඇති වූ කුශලාකුශලයන් දන්නා නුවණ ද සැක ඇතිවීමේදී අභාවයට යයි. එබැවින් කුශලාකුශලයන් පිළිබඳව වූ විචිකිච්ඡාව නියඝාණාවරණයකැයි කියනු ලැබේ.

නියම විදර්ශනා භාවනා කුශලය හා විදර්ශනා නො වන භාවනාත් විදර්ශනාවට උපකාර වන කුශලයන් හා ඊට උපකාර නො වන කුශලයන් ද තත් වූ පරිදි දැන ගැනීමට සමත් නුවණ විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයන් හට විශේෂයෙන් ම නියඝාණයක් වන බව සැලකිය යුතුය.

විදශ්නාව වනාහි ප්‍රත්‍යක්ෂ විදශ්නාව ය, අනුමාන විදශ්නාව ය යි දෙපරිදි වේ. ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි ස්වසන්තානයෙහි උපදනා වූ ද, ඉපද සන්තති වශයෙන් පවත්නා වූ ද නාමරූපයන් හැකිතාක් තමාගේ නුවණට හසුකර ගෙන ඒවා නාම රූප වශයෙන් ද අනිත්‍යාදි වශයෙන් ද මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් පවත්වන භාවනාව ප්‍රත්‍යක්ෂ විදර්ශනාව ය. පිම්බීම් හැකිළීම් යෑම් සිටීම් වාඩිවීම් වැතිරීම් දිගු කිරීම් හැකිළවීම් ආදිය සිහි කරන්නා වූ යෝගාවචරයා විසින් කරන්නේ පිම්බීම් හැකිළීම් ආදි ක්‍රියා අනුව ස්වසන්තානයෙහි උපදනා වූ ද පරම්පරා වශයෙන් පවත්නා වූ ද නාමරූපයන්

බැලීම ය. එය ප්‍රත්‍යක්ෂ විදර්ශනාව ය. වර්තමාන නාම- රූපයන් සිතට හසුකර ගත හැකි වන්නේ පිම්බීම් හැකිළීම් ආදි ක්‍රියා අනුව ය. පිම්බීම් හැකිළීම් ආදිය යෝගාවචරයන් සිහි කරන්නේ එහෙයිනි. ප්‍රත්‍යක්ෂ නාමරූපයන් පිළිබඳ වූ විදර්ශනා ඥානය දියුණු තියුණු වූ පසු ප්‍රත්‍යක්ෂ නාමරූපයන් අනුව, ප්‍රත්‍යක්ෂ නො වූ අතීතානාගත නාමරූපයන් හා ස්වසන්තානයෙන් පිටත වූ නාම රූපයන් ද විදර්ශනා කළ හැකි ශක්තිය යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නේ ය.

ප්‍රත්‍යක්ෂ නාමරූපයන් අනුව අප්‍රත්‍යක්ෂ නාමරූපයන් ගැන පවත්වන විදර්ශනාව අනුමාන විදර්ශනාව ය. මේ ප්‍රත්‍යක්ෂ අනුමාන විදර්ශනා දෙක හැර තවත් විදර්ශනාවක් නැත්තේ ය. කිසි නාමරූප ධර්මයක් තමාගේ නුවණට හසුකර නො ගෙන වචනවල එල්ලී පොතෙහි ඇති සැටියට "රූපං අනිච්චං වේදනා අනිච්චා" යනාදීන් සිහිකිරීම හෝ සජ්ඣායනා කිරීම ප්‍රත්‍යක්ෂ විදර්ශනාව ද නො වේ. අනුමාන විදර්ශනාව ද නොවේ. මෙය යෝගාවචරයන් විසින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණෙකි. විදර්ශනා භාවනාවට උපනිඃශ්‍රය වනු පිණිස පවත්වන ශීල ධූතාඞ්ග ශමථ භාවනාදිය විදර්ශනාවට උපකාර කුශලයෝ ය. සංසාරයෙන් එතර වනු රිසියෙන් විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයනට ඒ විදර්ශනාව නියම අන්දමින් කළ හැකි වන්නේ ඉහත කී කරුණු පිරිසිදු ලෙස දැනගැනීමට සමත් නුවණක් ඇතහොත් ය. ඒ කරුණු පිළිබඳ නුවණ විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයනට විශේෂයෙන් ම නියමීාණයක් වන බව කිව යුත්තේ එහෙයිනි.

"සත්ථරි කඞ්ඛති විචිකිච්ඡති, ධම්මේ කඞ්ඛති විචිකිච්ඡති" යනාදීන් කරුණු අටක් පිළිබඳ වූ විචිකිච්ඡාවක් පොතෙහි බොහෝ තැන්වල දක්වා තිබේ. බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා සසර දුකින් මිදී නිවන් පසක් කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාවට බැස සිටින යෝගා-වචරයනට බුද්ධාදි අට තැන පිළිබඳ විචිකිච්ඡාව ඇති වෙතත් ඇති වන්නේ කලාතුරකිනි. ඒ අට වැදෑරුම් විචිකිච්ඡාව බෞද්ධ යෝගාවචරයනට එතරම් බාධාවක් නො වේ. බොහෝ සෙයින්

ඔවුනට නියතීරාණාවරණයක් වශයෙන් ඇති වන්නේ තමන් කරන භාවනා ක්‍රමය ගැන විචිකිච්ඡාව ය. සමහර විට යෝගාවචරයන්ට ස්වසන්තානයෙහි ඒ ඒ අවස්ථාවල උපදනා වූ ද ඉපිද පරම්පරා වශයෙන් පවත්නා වූ ද නාමරූපයන් මෙනෙහි කිරීම නියම විදර්ශනාව ද නැතහොත් නියම විදර්ශනාව අනිකක් ද යන සැකය පහළ වේ. මෙකල භාවනා කරන පින්වතුන්ට ඇතිවන නපුරු විචිකිච්ඡාව එය ය. ඒ විචිකිච්ඡාව ඇති වීමෙන් බොහෝ දෙනකුගේ භාවනා කර්මය නවතී.

විචිකිච්ඡාව යෝගාවචරයන් මුළා කරන වඤ්චක ධර්මයකි. "**උභයපක්ඛ සන්තීරණ මුඛෙන විචිකිච්ඡා වඤ්චෙති**" යි දෙපක්ෂය පරීක්‍ෂා කරන ස්වභාවයාගේ ආකාරයෙන් විචිකිච්ඡාව වඤ්චා කෙරේ ය යි නෙත්ති අටුවාවෙහි දක්වා තිබෙන්නේ එහෙයිනි. බොහෝ යෝගාවචරයන් භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ වූ විචිකිච්ඡාව නිසා භාවනාව නවත්වා හෝ නො මඟට බැස හෝ සිටිතත් විචිකිච්ඡාව නිසා තමන් ඒ තත්ත්වයට වැටී සිටිනා බව ඒ පින්වත්හු නො දනිති. භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ වැඩිදුර සෙවීමක් කරමු යි ඔවුහු විචිකිච්ඡාවට රැවටී සිටිති. උගත් නූගත් දෙපක්‍ෂයෙන් මේ විචිකිච්ඡා නීවරණය වඩා ඇති වන්නේ උගත් යෝගාවචරයනට ය.

කමටහන් දෙන ගුරුවරයකු ඇසුරු කරමින් ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ගුරුවරයාගේ පිහිටෙන් භාවනාව පවත්වන්නට බලාපොරොත්තු වන වැඩි උගත්කම් නැති යෝගාවචරයෝ ගුරුවරයාගේ අනුශාසනය අනුව භාවනාව කර ගෙන යති. ගුරුවරයාගේ කීමට උඩින් කල්පනා නො කරන්නා වූ ඔවුනට විචිකිච්ඡාව පහළ වීම මඳය. නොවන තරම් ය. ඔවුනට ගුරුවරයකු නොමැතිව භාවනාව නො පැවැත්විය හැකි ය. දනගතයුතු බොහෝ ධර්ම දන උගෙන ඇති බොහෝ පොත පත කියවා ඇති විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයකුත් හොඳින් උගෙන ඇති උගත් යෝගාවචරයනට ගුරුවරයකු ඇසුරු නො කොට ද විදර්ශනා කළ හැකි ය. එහෙත් නො ගිය විරූ මඟක අනුන්ගෙන් අසා දන ගත් මඟ සලකුණු අනුව ගමන් කරන්නකුට මංසන්ධියක්

පාසා ම සැක ඇති වන්නාක් මෙන් ගුරුවරයකු නොමැතිව භාවනා කරන උගත් යෝගාවචරයාට නොයෙක් දේ ගැන නිතර විචිකිච්ඡා ඇති වේ. එබැවින් භාවනාව දියුණු වීමට ඔහුට බොහෝ කාලයක් ගතවේ. සමහර විට අර ක්‍රමය හරි ද? මේ ක්‍රමය හරිද? කියා නොයෙක් ක්‍රම අත්හද බැලීමට ම ඔහුගේ ජීවිත කාලය ඉවර විය හැකි ය. එබැවින් උගත් නූගත් කවුරුන් විසිනුත් පලපුරුදු ගුරුන් ඇසුරු කරමින් උපදෙස් ලබමින් විදර්ශනා කිරීම යහපත් බව කිය යුතු ය.

භාවනා මාර්ගය පිළිබඳව විචිකිච්ඡාවල් ඇතිවන කල්හි සන්තානයෙහි උපදින උපදින නාමරූපයන් නාමරූපාදි වශයෙන් සිහි කිරීම, බැලීම විදර්ශනා කුසලය ය යන ඥානය නො පිහිටයි. විචිකිච්ඡාව පවත්නා කල්හි ඒ ඥානය ඇතිවන්නේ ද නොවේ. විචිකිච්ඡාව නියඹාණාවරණයකැයි කියනුයේ එහෙයිනි. විදර්ශනා කුශලයේ ඇතිවීම වළක්වන භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ විචිකිච්ඡාව නැවත නැවත ඇතිවන කල්හි ඇතිව බොහෝ කල් පවත්නා කල්හි ඒ නිසා සියලු කුශලයන්ගේ ම ඇති වීම වළක්වන නපුරු ම විචිකිච්ඡාව වූ බුද්ධාදීන් සම්බන්ධ විචිකිච්ඡාව ද ඇති විය හැකි ය. එසේ වුවහොත් මහ නපුරෙකි. එයින් මරණින් මතු අපායට යන්නට ද සිදුවිය හැකි ය. කරුණු මෙසේ හෙයින් විචිකිච්ඡාවක් ඇති වුවහොත් එය ධර්මය විමසනු කැමැත්තය කියා සිතා එයට නො රැවටී එය දුරු කර ගන්නට උත්සාහ කළ යුතු ය.

විචිකිච්ඡාව දුරු කරන්නේ ද උපදින උපදින අවස්ථාවලදී එය විදර්ශනා කිරීමෙනි. විචිකිච්ඡාවක් සන්තානයෙහි උපනහොත් විචිකිච්ඡාවක් විචිකිච්ඡාවක් යි සිහි කිරීමත් එහි ඉපද බිඳී යාම සිහි කිරීමත් විචිකිච්ඡාව විදර්ශනා කිරීම ය. එසේ කරන්නා වූ යෝගාවචරයාට විචිකිච්ඡාවට වසඟ නොවී විදර්ශනාව කරගෙන යා හැකි ය. එයින් විචිකිච්ඡාව ද දුරුවේ. එසේ විදර්ශනා කිරීමෙන් විචිකිච්ඡාව නො දුරුවුව හොත් ධර්මධරයකු සොයා ගොස් කරුණු අසා ඒ විචිකිච්ඡාව දුරු කර ගත යුතු ය. ධර්මධරයකු සොයා ගත නොහෙත හොත් ඒ ගැන නො සිතා භාවනාව කරගෙන යා යුතු ය. සමහර විට යම් කිසි දවසක දී භාවනාව දියුණුවීමෙන් ද ඒ විචිකිච්ඡාව දුරුවිය හැකි ය.

ෂෂ්ඨ නියඎාණය හා නියඎාණාවරණය

ඤාණං අරියාණං නිය්‍යානං. තෙන ච ඤාණෙන අරියා නිය්‍යන්ති. අවිජ්ජා නිය්‍යානාවරණං. තාය ච අවිජ්ජාය නිවුතත්තා ඤාණං අරියානං නිය්‍යානං න පජානාතීති අවිජ්ජා නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :–

නාමරූපාදිය තත්ත්වාකාරයෙන් දක්නා විදර්ශනා ඥානය ආයඎයන් ගේ නියඎාණයෙකි. ඒ ඥානයෙන් ආයඎයෝ සංසාරයෙන් නික්ම යති. නාමරූපාදීන්ගේ සැබෑ තත්ත්වය වසන අවිද්‍යාව නියඎාණාවරණයෙකි. ඒ අවිද්‍යාවෙන් වසනු ලැබීම නිසා ඥානය නමැති ආයඎයන් ගේ නියඎාණය නො ලබති. එබැවින් අවිද්‍යාව නියඎාණාවරණයෙකි.

ස්වසන්තානයෙහි ඒ ඒ අවස්ථාවල උපදින උපදින නාමරූපයන් සිහිකිරීම් වශයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාට අරමුණු කරා නැමී නැමී ඇදී ඇදී ස්වසන්තානයෙහි චක්ෂුරාදි ද්වාර සයෙහි ඇති වන්නා වූ ධර්ම රාශිය නාමයෝ ය කියා ද, එසේ ම ස්වසන්තානයෙහි ඇතිවන අරමුණු කරා නො නැමෙන නො ඇදෙන අන් අරමුණක් හා සම්බන්ධකමක් නැති ධර්ම රාශිය රූපයෝ ය කියා ද නාම රූප පිළිබඳ නිවැරදි දැනීම ක්‍රමයෙන් ඇතිවේ. එය **නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණ** නම් වූ විදර්ශනා ඥානය ය. ඒ ඥානය දියුණු වූ පසු යෝගාවචරයාහට ක්‍රමයෙන් ඒ නාමරූපයන් ඇතිවීමේ හේතූන් ද පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ඒ පෙනීම **පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය** ය. උත්පත්ති හේතූන් ද සහිතව නාමරූපයන් දක්නා ඒ ඥානය දියුණු වීමෙන් පසු යෝගාවචරයාහට දක්නා ලද නාමරූපයන්ගේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය පෙනෙන්නා වූ නුවණ ද දුඃඛ ලක්ෂණය පෙනෙන්නා වූ නුවණ ද අනාත්ම ලක්ෂණය පෙනෙන්නා වූ නුවණ ද ඇති වේ. ඉන්පසු යෝගාවචරයාහට ස්වසන්තානයෙහි නාමරූපයන් අතරක් නැතිව ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන සැටි පෙනෙන **උදයව්‍යය ඥානය** ඇතිවේ. මෙසේ ක්‍රමයෙන් ඇතිවන්නා වූ නාම රූපයන්ගේ සැබෑ තත්ත්වය

දැනගන්නා වූ ඥානබලයෙන් ආර්‍ය්‍යයෝ තිවන් පසක් කොට සංසාරයෙන් එතර වෙති. එබැවින් ඥානය ආර්‍ය්‍යයන්ගේ නිර්‍ය්‍යාණය-කැයි කියනු ලැබේ.

ස්වසන්තානයෙහි උපදනා නාමරූපයන් නාම රූප සැටියට විදර්ශනා කිරීමක් නැතිව තමාගේ සිත ආරක්‍ෂා කිරීමක් නැතිව රිසි සේ සිතට අකුශල පක්‍ෂයෙහි ගමන් කිරීමට ඉඩහැර සිටින තැනැත්තාහට නාමරූප, නාමරූප හැටියට දක්නා නුවණ ඇති නොවේ. ඔහුට ඒ නාමරූප සම්බන්ධයෙන් ඇති වන්නේ ඒවා තමා සැටියට දෙවියන් මිනිසුන් තිරිසනුන් සැටියට පෙනෙන අවිද්‍යාව ය. නාමරූප නො දක්නා වූ ඔහුට නාමරූපයන්ගේ උත්පත්ති හේතු දක්නා නුවණ කවර ආකාරයකින්වත් ඇති නොවේ. ඔහුට ඇතිවන්නේ මමය සත්ත්වයා ය කියා අවිද්‍යාව නිසා වරදවා ගත් නාම ධර්ම සමූහයක් ඉබේම ඇතිවූ ඒවාය කියා හෝ අනිකකු විසින් මවන ලද ඒවාය කියා හෝ වරදවා ගන්නා අවිද්‍යාව ය. ඔහුට නාමරූපයන්ගේ අනිත්‍ය භාවය දුඃඛ භාවය අනාත්ම භාවය පෙනෙන නුවණ ඇති නොවේ. ඇතිවන්නේ ඒවා නිත්‍ය ඒවාය, සැපය, ආත්මයෝය කියා වරදවා ගන්නා වූ අවිද්‍යාවය. සත්ත්ව සන්තානයෙහි දීර්ඝකාලයක පටන් මුල් බැස තිබෙන ඒ අවිද්‍යාව ඉතා ශක්තිමත් ය. දුරුකිරීමට ඉතා දුෂ්කර ය.

උපදින උපදින නාමරූප සිහිකිරීම් වශයෙන් විදර්ශනාවක් නැතිව වාසය කරන්නවුන්ගේ සන්තානයෙහි ඒ අවිද්‍යාව නිතර ඉපදීම් වශයෙන් ඉතා ඝනට ඉතා තදට පවතී. දීඝී කාලයක් අවිද්‍යාව තුළම සියල්ල කළ පුද්ගලයාහට විදර්ශනාවට බටුයේ ද අවිද්‍යාව ලෙහෙසියෙන් දුරු කළ හැකි නොවේ. ප්‍රඥප්තිය ඉක්මවා සංස්කාර ඝනය බිඳපියා පරමාර්ථය ලෙහෙසියෙන් දැකිය හැක්කේ නොවේ. සන්තානයෙහි දීර්ඝ කාලයක් පැවැත්තාවූ අවිද්‍යාව අලුත් යෝගාවචරයාගේ භාවනා චිත්තය ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නාක් මෙන් පවතී. අලුත් යෝගාවචරයාගේ භාවනා චිත්තය අවිද්‍යාව තුළ පවත්වන්නාක් වැනි ද වේ.

යමක් පෙනුණු කල්හි පෙනේය යි සිහිකරන්නා වූ යෝගාවචරයාහට චක්ෂුර්විඥානය ය, වර්‍ණායතනය යන පරමාර්ථ

ධර්ම දෙක හඳුනුවහොත් සත්‍ය දර්ශනය ඇති වූයේ වෙයි. දැකීම සිහි කරන්නා වූ අලුත් යෝගාවචරයා හට දකිමියි සිහිකරනු සමගම ඉදිරියට එන්නේ, දක්නේ මම ය, පෙනෙන්නේ අසවල් දෙයය යන අවිද්‍යා සහිත හැඟීම් ය. අලුත් යෝගාවචරයාගේ භාවනා චිත්තයට ඉදිරියෙන් අවිද්‍යාව ගමන් කරන්නාක් මෙන් පවත්නේ යයි ද භාවනා චිත්තය අවිද්‍යාව තුළ පවත්නාක් වැනි වේ ය යි ද, කියනුයේ එහෙයිනි. එසේ භාවනාවට පටන් ගත් තැනැත්තන්ගේ භාවනා චිත්තය ඉදිරියෙන් ගමන් කරන බැවිනුත් භාවනා චිත්තය වටකරගෙන සිටින්නාක් මෙන් පවත්නා බැවිනුත් මේ අවිද්‍යාව ඥාන සඞ්ඛ්‍යාත ආර්‍ය්‍යයන්ගේ නිර්‍ය්‍යාණය ආවරණය කරන්නකි.

සප්තම නිර්‍ය්‍යාණය හා නිර්‍ය්‍යාණාවරණය

පාමුජ්ජං අරියානං නිය්‍යානං. තෙන ච පාමුජ්ජේන අරියා නිය්‍යන්ති අරති නිය්‍යානාවරණං, තාය ච අරතියා නිවුතත්තා පාමුජ්ජං අරියානං නිය්‍යානං න පජානාතීති අරති නිය්‍යානාවරණං.

භාවනා පිළිබඳ සතුට ආර්‍ය්‍යයන්ගේ නිර්‍ය්‍යාණයෙකි. ඒ සතුටින් ආර්‍ය්‍යයෝ සංසාරයෙන් නික්ම යෙති. භාවනාව පිළිබඳ නො සතුට නිර්‍ය්‍යාණාවරණයෙකි. ඒ නො සතුටෙන් ආවරණය කරනු ලැබීම නිසා සතුට නමැති ආර්‍ය්‍යයන්ගේ නිර්‍ය්‍යාණය නො ලබන බැවින් නො සතුට නිර්‍ය්‍යාණාවරණයෙකි.

කලින් නො දැන සිටියා වූ හෝ වරදවා තේරුම් ගෙන හිටියා වූ හෝ කරුණක් නියම හැටියට දැන ගන්නට ලැබේ නම් එය කාහට වුව ද සතුට ඇතිවන කරුණකි. වෙන් වෙන් වශයෙන් ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන පඤ්චස්කන්ධ සඞ්ඛ්‍යාත නාමරූප ධර්ම රාශිය එක් දෙයක් සැටියට වරදවා තේරුම් ගෙන, ඒ එක් දෙය මම කියාත් වරදවා තේරුම් ගෙන, යාම් ඊම් කථා කිරීම් ඇසීම් බැලීම් ආදි ක්‍රියා රාශියක් වරදවා තේරුම්ගෙන සිටින්නා වූ තැනැත්තා හට තමාගේ සන්තානයෙහි උපදනා නාම රූපයන් දෙස නුවණැස යොමා

බලාසිටීම් වශයෙන් විදර්ශනා කරන කල්හි සිහිනුවණ දියුණු තියුණුවත් වත් කලින් එක් පිණ්ඩයක් සැටියට සිතා උන් දෙය එක් දෙයක් නොව නාමරූප ධර්ම රාශියක් බවත් යාම් ඊම් කථා කිරීම් ආදි ක්‍රියා අලුත් අලුත් නාමරූපයන් හටගැනීමෙන් සිදුවන බවත් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. එය සත්‍ය දැකීම ය.

කලින් නො දන සිටි සත්‍යය පෙනෙත් පෙනෙත්ම යෝගා-වචරයාට ඇති වන්නේ සතුටකි. ඒ සතුට නිසා ඔහුට විදර්ශනාව හැර දමන්නට නො සිතේ. නො නවත්වා ම විදර්ශනාව කරගෙන යන්නට සිත් වෙයි. විදර්ශනාව කිරීම ඔහුට මිහිරි වේ. විදර්ශනාව ගැන උනන්දුව වැඩි වේ. ඒ උනන්දුවෙන් විදර්ශනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයාට සමාධිය ද සමාධිය අනුව පිළිවෙළින් විදර්ශනා ඥාන ද ඇතිවේ. විදර්ශනා කිරීමේදී නාමරූපයන් ගේ පෙනීමෙන් ඇතිවන්නා වූ සතුට නිසා පිළිවෙළින් විදර්ශනා ඥාන ඇතිකර ගැනීමෙන් ආර්‍ය්‍යයෝ නිවන් පසක් කොට සංසාර දුඃඛයෙන් බැහැර වෙත්. එබැවින් විදර්ශනා කිරීමෙන් ඇතිවන සතුට ආර්‍ය්‍යයන්ගේ නිර්‍ය්‍යාණයක් වේ.

භාවනාවෙන් ඇති වන්නා වූ සතුට ද සිත මෘදු කුඩා දරුවන් සීනිබෝල ටිකකින් සත පහකින් දහයකින් සතුටට පැමිණෙන්නාක් මෙන් සිත මෘදු අය භාවනාමය ප්‍රීතිය ඉක්මනින් ලබති. සිත දැඩි අය පමා වී ලබති. නුවණ දියුණු වී මෙනෙහි කරන කරන වාරයක් පාසා පහසුවෙන් සංස්කාරයන් ගේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක පෙනෙන්නට වූ කල්හි සැමදෙනා ම මහත් වූ ප්‍රීතියක් ලබති. එහෙයින් බුදුන් වහන්සේ විසින්-

"යතො යතො සම්මසති ඛන්ධානං උදයබ්බයං
ලභතෙ පීති පාමුජ්ජං අමතං තං විජානතං"

යනු වදරන ලද්දේ ය. යම් ඒ නාමරූප සමූහයන්ගෙන් ස්කන්ධයන් ගේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක සිහි කෙරේ ද, ඒ සිහි කරන සිහි කරන නාමරූපයන්ගෙන් මහත් වූ ද මඳ වූ ද ප්‍රීතිය ලබන්නේ ය. ඒ ප්‍රීතිය සංස්කාරයන් ගේ ඉපදීම් බිඳීම් දක්නට සමත් වූ නුවණැති යෝගාවචරයන් හට අමෘතයක්ය යනු එහි තේරුම ය.

තමන් ගේ සිත කාමයන්හි ම පවත්වනු කැමැත්තක් විදර්ශ-නාවට නො කැමැත්තක් බොහෝ දෙනාට ඇත්තේ ය. අරති නම් වූ ඒ නො කැමැති බැවින් ආවරණය කරනු ලබන බැවින් ලෝකයෙහි විදර්ශනා වැඩිය නොහැකි අය ම බහුල වෙති. විදර්ශනා වැඩීමේ ශක්තිය ඇති අය මඳ වෙති. විදර්ශනා වඩන ටික දෙනා ගෙන් ද සමහරුන්ට බලාපොරොත්තු වන තරමට සමාධිය නො ලැබීම නිසා ද බලාපොරොත්තු වන තරමට හොඳින් නාමරූපයන් නො වැටහීම නිසා ද බලාපොරොත්තු වන විදර්ශනා ඤාන විශේෂයන් බලාපොරොත්තුවේ සැටියට නො ලැබීම නිසා ද භාවනාව අප්‍රිය වෙයි. එයින් ම සමහරුන් ගේ විදර්ශනාව කෙළවර වේ. මෙසේ මේ අරති නම් වූ නො සතුට, අලස බව, විදර්ශනාව පටන් නො ගත්තා වූ අයට පටන් ගැනීමට ඉඩ නො දීම් වශයෙන් ද පටන් ගත් අය එයින් පහකිරීම් වශයෙන් ද විදර්ශනාවට බාධා කරන බැවින් නිය්‍යාණාවරණයෙකි.

අෂ්ටම නිය්‍යාණය හා නිය්‍යාණාවරණය

සබ්බෙපි කුසලා ධම්මා අරියානං නිය්‍යානං. තෙහි ච කුසලෙහි ධම්මෙහි අරියා නිය්‍යන්ති. සබ්බෙපි අකුසලා ධම්මා නිය්‍යානාවරණං. තෙහි ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි නිවුතත්තා කුසලෙ ධම්මෙ අරියානං නිය්‍යානං නප්පජානාතීති සබ්බේපි අකුසලා ධම්මා නිය්‍යානාවරණං.

තේරුම :–

සකල කුශල ධර්මයෝ ම ආර්‍ය්‍යයන්ගේ නිය්‍යාණය ය, හෙවත් ආර්‍ය්‍යයන්හට සංසාර දුඃඛයෙන් බැහැරවීමට කරුණු ය. ඒ කුශල ධර්මයන් කරණකොට ආර්‍ය්‍යයෝ සංසාරයෙන් නික්ම නිවනට යන්නාහ. සකල අකුශල ධර්මයෝ ම නිය්‍යාණාවරණයෙකි. ඒ අකුශල ධර්මයන් විසින් කුශල ධර්ම සඞ්ඛ්‍යාත නිර්වාණ මාර්ගය අවුරන බැවින් සකල අකුශල ධර්මයෝ ම නිය්‍යාණාවරණයෙකි. මේ ඉහත දක්වුණු පටිසම්භිද පාඨයේ තේරුම ය.

භවභෝග සම්පත් පතා සසර දික් ගස්සා ගැනීම පිණිස කරන කුශලයන් හැර සසර සයුර තරණය කිරීමට උපකාර කර ගැනීමේ අදහසින් නිවනට යොමු කොට කරන දන්දීම් සිල්රැකීම් භාවනාකිරීම් මල්පහන් පිදීම් වැඳීම් වත්පිළිවෙත් කිරීම් ආදි කුසල් සියල්ල ම සංසාරයෙන් නික්මීමට කරුණු වෙයි. සංසාරයෙන් නික්මීම සඳහා නිවන් පසක් කරනු සඳහා අසවල් පින නොකළ යුතුය කියා හළයුතු පිනක් නැත්තේය. එබැවින් සංසාර සාගරයෙන් එතර වනු කැමැති තැනැත්තා විසින් තමාට අවස්ථාව සැලසෙන සැටියට කරන්නට ලැබෙන සෑම පිනක් ම කළ යුතු ය. එහෙත් සංසාරයෙන් නික්මීම සඳහා කළයුතු ප්‍රධාන කුශලය විදර්ශනා භාවනාව බව සැලකිය යුතුය.

අන් පින් කොතෙක් කර ඇතත් විදර්ශනා කුශලයෙන් තොරව සංසාරයෙන් නො නික්මිය හැකි ය. විදර්ශනා කුශලයේ අවසානය නිවන් පසක් කිරීම් වශයෙන් සංසාර දුඃඛයෙන් බැහැරවීම ය. ලෞකික කුශලයන් ගෙන් සියල්ලට උසස් කුශලය සැටියට කිය යුත්තේ විදර්ශනා භාවනා කුශලය ය. එබැවින් මල්පහන් පිදීම් තුනුරුවන් වැඳීම් වතාවත් කිරීම් බණ කීම් බණ ඇසීම් ආදි පින්කම් කිරීමට ඉඩ ලබා ගැනීම සඳහා විදර්ශනා භාවනාව අතපසු කිරීම සුදුසු නැත. එසේ අතපසු කරතොත් එය මසකට දහසක් ලැබිය හැකි රස්සාවක් මසකට සියයක් ලැබෙන රස්සාවක් සඳහා අතහැර දැමීම වැනි ක්‍රියාවෙකි. විදර්ශනාවට අවකාශ ලබා ගැනීම සඳහා වතාවත් වැඳුම් පිදුම් ආදි පින්කම් හැරදැමීම වරද නො වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදහස එය බව **අත්තදත්ථ** තෙරුන් වහන්සේ ගේ කථාවෙන් පෙනේ.

ඒ කථාව මෙසේය :-

පිරිනිවීමට සමීප කාලයේ දිනක් තථාගතයන් වහන්සේ භික්ෂූන් අමතා මෙයින් සාරමසක්හු ගේ ඇවෑමෙන් තථාගතයන් වහන්සේගේ පිරිනිවීම සිදු වන්නේය යි වදාළ සේක. එය අසා කලබල වූ සත් සියයක් පෘථග්ජන භික්ෂූහු බුදුන්වහන්සේට නො දුරින්ම වාසය කරමින් "ඇවැත්නි අපි දන් කුමක් කරමු ද කෙසේ පිළිපදිමුදැ" යි සාකච්ඡා පවත්වමින් කල්

යැවූහ. අත්තදත්ථ තෙරුන් වහන්සේ පමණක් අපගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ නොබෝ කලකින් පිරිනිවන් පානා සේක්ල, මම තවම රහත් නොවූයෙමි. බුදුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලයේදීම මා විසින් අර්හත්වයට පැමිණීම සඳහා වීයර්‍ය කළ යුතුය යි සිතා විවේකස්ථානයන් සේවනය කෙරෙමින් භාවනා කරන්නට පටන් ගත්තාහ. උන්වහන්සේ අනිත් භික්ෂූන් ගේ සාකච්ඡාවලට සහභාගි වන්නට නො ගියහ. බුදුන් වහන්සේ ගැන සොයන්නට බලන්නට නො ගියහ.

අත්තදත්ථ තෙරුන් වහන්සේ ගේ මේ හැසිරීම ගැන නො සතුටට පත් සෙසු භික්ෂූහු. "ඇවැත්නි මෙතරම් බරපතල කරුණක් පැමිණ ඇති මේ අවස්ථාවේ ඔබ අප කරා නොඑන්නෙහිය, අප කරන කිසි සාකච්ඡාවකට සහභාගි නොවන්නෙහි ය" යි කියා අත්තදත්ථ තෙරුන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියට කැඳවා ගෙන ගොස් බුදුන්වහන්සේට ඒ බව සැළ කළෝය. එකල්හි බුදුරජාණෝ "මහණ තෙපි කුමක් නිසා එසේ හැසිරෙන්නාහුද"යි විචාළ සේක. ස්වාමීනි, නුඹ වහන්සේගේ ජීවමාන කාලයේදී ම මම රහත් වන්නට උත්සාහ කරමි" යි තෙරුන් වහන්සේ වදාළ සේක. එකල්හි තථාගතයන් වහන්සේ අත්තදත්ථ තෙරුන් වහන්සේට සාධුකාර දී -

"භික්ඛවෙ යස්ස මයි සිනෙහො අත්ථි තෙන අත්තදත්ථෙන විය භවිතුං වට්ටති. න හි ගන්ධාදීහි පූජෙන්තො නාම මං පූජෙති. ධම්මානු ධම්ම පටිපත්තියා පන මං පූජෙති. තස්මා අඤ්ඤෙන පි අත්තදත්ථ සදිසෙනෙව භවිතබ්බං."

මහණෙනි, යමකුහට මා කෙරෙහි ස්නේහය ඇත්තේ නම් ඔහු අත්තදත්ථයන් වැනි වන්නට වටනේය. සුගන්ධාදියෙන් පුදන තැනැත්තේ මා පුදන්නේ නොවේ. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියෙන්ම මා පුදන්නේ වේ. එබැවින් අන්‍යයන් විසින් ද අත්තදත්ථයන් වැනි විය යුතුයයි වදරා මේ ගාථාව ද වදාළ සේක.

අත්තදත්ථං පරත්ථෙන බහුනා පි න හාපයෙ.
අත්තදත්ථමභිඤ්ඤාය සදත්ථපසුතො සියා.

මහත් වූ ද පරාර්ථයකින් ආත්මාර්ථය නො නසා ගත යුතුය. ආත්මාර්ථය සලකා ස්වාර්ථය සිදුකර ගන්නකු විය යුතුය යනු මේ ගාථාවේ අදහස ය. මේ ගාථාව බොහෝ දෙනාට වරදවා තේරුම් ගැනීමට වැරදි අදහස් ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ඇති ගාථාවෙකි. මෙය ලෞකිකාර්ථයන් සඳහා කරන ලද දේශනයක් නොව අර්හත්ඵල සංඛ්‍යාත ලෝකෝත්තරාර්ථය සඳහා කර ඇති දේශනයෙකි. ලෝකෝත්තරාර්ථය සඳහා දේශනය කර ඇත්තේ ද සියල්ලන් සඳහා නොව අද හෙට ම අර්හත්වයට පැමිණීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් මොහොතකුදු අපතේ යන්නට නො හැර මුළු කාලයෙහි ම විදර්ශනා කරන යෝගාවචරයන් සඳහා ය. එබඳු යෝගාවචරයාට වත් පිළිවෙත් ආදී අන් කටයුතු සඳහා විදර්ශනාව නවත්වමින් කරන්නට ගියහොත් සමහර විට පැමිණිය හැකිව ඇති තත්ත්වයට පැමිණෙන්නට නො ලැබී යා හැකිය. එබැවින් එබඳු යෝගාවචරයන් විසින් ගුරුන් ගේ වැඩි මහල්ලන් ගේ ආගන්තුකයන් ගේ ගිලනුන් ගේ වත් පිළිවෙත් කිරීම් ආදියට ද කාලය නො යොදවා තදින් විදර්ශනාව ම කර ගෙන යා යුතුය.

වත් පිළිවෙත් කිරීමත් ශීලයේ කොටසක් වන බැවින් කොතරම් උග්‍ර යෝගියකුට වුව ද ඒවා නිකම්ම හැර දැමීම සුදුසු නැත. වත් පිළිවෙත් හැර දැමුවහොත් ඇවැත් සිදුවේ. එය මහඵල ලැබීමට බාධාවක් වේ. එබැවින් යෝගාවචරයා ආචාර්යෝපාධ්‍යායයන් සමඟ වාසය කරන්නේ නම් උන්වහන්සේලාගෙන් හා සද්ධිවිහාරිකයන්ගෙන්, වත් නො කර විසීමට අවසර ලබාගෙන භාවනා කළ යුතුය. වත් පිළිවෙත් ආදිය කරන්නට සිදු නොවීම සඳහා යම්කිසි විවේක ස්ථානයක හෝ වෙසෙමින් භාවනා කළ යුතුය. තමා හුදකලාව වෙසෙන කල්හි වත් කරන්නට කෙනකු නැති බැවින් වත් නො කිරීමෙන් සිදුවන ඇවැත් සිදු නොවේ. අවකාශ ඇති සැටියට මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් විදර්ශනා කරන තැනැත්තා විසින් ම වැඳුම් පිදුම් වත් පිළිවෙත් ආදි පින්කම් ආදරයෙන් කළ යුතුය. වත් පිළිවෙත් ආදිය කිරීම පරමාර්ථ සාධනය වුව ද ඒ පින්කම් ඔහුගේ විදර්ශනා කර්මය සිද්ධියට පැමිණීමට ප්‍රත්‍යය වන බැවින් වත් පිළිවෙත් ආදිය කිරීම ආත්මාර්ථය සිදුකර ගැනීම ද වේ.

නියෲාණ විස්තරය නිමි.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

අනාත්ම ලක්‍ෂණය වසන ඝන සතර.

මේ සත්ත්වයනට, නිවනට නො පැමිණ සසර ම රැඳී සිටින්නට හේතුව වී තිබෙන්නේ සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණත්‍රය නො දැකීම නිසා ය. සංස්කාරයන්ගේ ඒ ලක්‍ෂණත්‍රය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දක්නා තැනැත්තේ මහපල ලබා නිවන් දක්නේය. යෝගාවචරයන් විදර්ශනා වඩන්නේ සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ තුන දැක ගැනීම සඳහා ය. විදර්ශනා භාවනාවය යනු සංස්කාරයන් ගේ අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ තත්ත්වාකාරයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගැනීම සඳහා කරන උපක්‍රමය ය. භාවනාවෙහි යෙදී සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි ලක්‍ෂණ සොයා නොගත් සාමාන්‍ය ජනයාහට අනිත්‍ය වූ සංස්කාර විෂයෙහි නිත්‍යය යන සංඥවක් ද, දුක්වන සංස්කාරයන් කෙරෙහි සැපය යන සංඥවක් ද, ආත්ම නොවන සංස්කාරයන්හි ආත්ම සංඥවක් ද ඇත්තේ ය. මහපල ලබා නිවන් දැකීමට නම් ඒ සංඥ තුනම නැති කරගත යුතුය.

යෝගාවචරයනට සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දුඃඛ ලක්‍ෂණ දෙක දැක, නිත්‍ය සුඛ සංඥ දෙක දුරු කර ගැනීම එතරම් ම අපහසු නොවේ. ආත්ම සංඥ දුරු කිරීමට ඉතා අපහසු ය. විදර්ශනා ඥනයෙන් සංස්කාරයන් අවුස්සා බලන යෝගාවචරයාට ඒ අවස්ථාවට නම් ඒවා ආත්ම නොවන බවත් ඒවායේ ආත්මයක් නැති බවත් ඒවා පාලනය කරන ආත්මයක් නැති බවත් පෙනේ. එහෙත් පසුව ඔහුට නැවත නැවත ආත්ම සංඥ ඇති වේ. ආත්ම සංඥ ප්‍රහාණය කිරීම දුෂ්කර යැයි කීයේ එබැවිනි. ඒ දුෂ්කරත්වය

ඇත්තේ ඝන සංඥා නිසා ය. අනාත්ම ලක්‍ෂණය ඝන සංඥාවෙන් වසනු ලැබේ. අනාත්ම ලක්‍ෂණය දැකීමට නම් මේ ඝනය ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතුය.

අපේ පොතපතෙහි මේ ඝනය ගැන සෑහෙන විස්තරයක් නැත. එබැවින් ඝනය ගැන සෑහෙන දැනුමක් ඇති අය සාමාන්‍ය බෞද්ධයන් අතර තබා වනගතව භාවනා කරන යෝගාවචරයන් අතර ද සුලභ නැත. ඒ නිසා යෝගාවචරයන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඝනය ගැන විස්තරයක් ලිවීමට අප සිත නැමිණ. ඒ ගැන හොඳ විස්තරයක් කරතහොත් තරමක පොතක් පමණ දිග ලිපියක් සැපයිය යුතු ය. මේ ලිපියෙන් අප කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ ඝනය ගැන තරමක විස්තරයකි. මෙයින් ද යෝගාවචරයනට බොහෝ වැඩ සිදුවනු ඇත.

එක් සන්තානයක සමූහ වශයෙන් හා පරම්පරා වශයෙනුත් ළං ළංව ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන වෙන් වෙන් වූ නාමරූප ධර්මයන්හි සාමාන්‍ය ජනයාට එක් දෙයක් සේ පෙනෙන ස්වභාවයක් ඇත්තේ ය. ඝනය යි කියනුයේ ඒ ස්වභාවයට ය. සන්තති ඝනය, සමූහ ඝනය, කෘත්‍ය ඝනය, ආරම්මණ ඝනය කියා එය සතර ආකාර වේ.

සන්තති ඝනය

එකින් එක පෙර පසු වී ඉපද ඉපද නිරුද්ධ වී යන නාමරූප පරම්පරාවන්හි ඇත්තා වූ එකක් ලෙස පෙනෙන ස්වභාවය **සන්තති ඝන** නම් වේ. ඒ නාමරූප පරම්පරාවන් එකක් මෙන් පෙනෙන්නේ විදර්ශනා ඥානයෙන් උපදින සංස්කාරයන් විභාගකොට නොබලන සාමාන්‍ය ජනයාට ය. සන්තති ඝනයෙන් වැසී යන්නේ සියල්ලෙන් ම යම්කිසි එක් ක්‍රියාවක් සිදුවන පරිද්දෙන් එකිනෙකට සම්බන්ධකම් ඇති ව එක් පුද්ගල සන්තානයක උපදනා නාම රූපයන් ය. එය මෙසේ දත යුතු ය.

සිටින තැනැත්තාගේ යෑම ලෝකයා විසින් එක් ක්‍රියාවක් ලෙස සලකනු ලබන්නකි. එහෙත් යෑමක් සේ පෙනෙන්නේ

නාමරූප ධර්ම පරම්පරාවකි. සිටින තැනැත්තාට යන්නට සිත් වේ. එහෙත් එපමණකින් නො යැවේ. යන්නට ඕනෑය කියා ඇති වූ සිත නිරුද්ධ වූ පසු ඒ සිත නිසා එක් පයක් එසවීමේ උත්සාහයෙන් යුත් සිතක් ඇති වේ. ඒ සිත නිසා එය හා ඇතිවන වායුවේගයෙන් පයේ ඉහළ යාම සිදුවේ. සිත එකෙණෙහි ම නැති වේ. පය එසවීමේ උත්සාහයෙන් යුක්තව ඇති වූ සිතේ බලයෙන් එස වූ පය ඉදිරියට නො යේ. පය එසවුණු පසු එය ඉදිරියට ගෙන යාමේ උත්සාහය සහිත සිතක් පහළ වේ. එහි බලයෙන් පය ඉදිරියට යේ. ඒ සිත එකෙණෙහි ම නිරුද්ධ වේ. එහි බලයෙන් පය පහළට නොයේ. අනතුරුව පය බිම තැබීමේ උත්සාහය සහිත සිතක් පහළ වේ. එහි බලයෙන් පය නැවත බිමට පැමිණේ. දෙවන පය එසවීම ඉදිරියට ගෙන යාම බිම තැබීම සිදුවන්නේ ද එසේ ම ය. සිත් සේ ම රූපයෝ ද උපන් තැන ම බිඳී යති. නොසෙල් වෙති. තැනකින් තැනකට නො යති. සෙලවෙන්නාක් මෙන් දනෙන්නේ ද තැනකින් තැනකට යන්නාක් මෙන් දනෙන්නේ ද පරණ පරණ රූප කලාපවල බිඳීම හා අලුත් අලුත් රූපකලාප පහළ වීම ය.

සිටින්නහුගේ පයෙහි ඇත්තේ පෘථිවි ගුණය අධික බර එසවීමේ ශක්තිය ඇති රූපකලාප කොටසකි. ඒවා සිටියදී ම නිරුද්ධ වේ. ඉහළට නො නඟී. සිතින් පය එසවීමට උත්සාහ කළ කල්හි සිටීමෙහි දී පැවති රූප කලාප නිරුද්ධ වනු සමඟ ම වායු ගුණය හා තේජෝ ගුණය අධික වූ රූපකලාප ක්‍රමයෙන් ඉහළට ඉහළට පහළ වේ. පය එසවීම යයි කියනුයේ බරින් අඩු රූප කලාප ඉහළට පහළ වීමය. එකිනෙකට උඩින් උඩින් පහළ වූ ඒ රූප කලාපයෝ ද ඒ ඒ තැනම බිඳෙති. ඉදිරියට නො යති. පය ඉදිරියට ගෙන යාමේ උත්සාහය සහිත සිත පහළ වූ කල්හි ඉහළට උපන් රූප පරම්පරා බිඳී ගොස් ඉදිරිපසින් රූපකලාප පහළ වන්නට පටන් ගනී. පය ඉදිරියට යන්නාක් මෙන් දනෙන්නේ එසේ රූපකලාප පහළ වීමය. ඉදිරියට යන්නාක් මෙන් පෙනෙන පරිදි උපන් රූප කලාපයෝ ද ඒ ඒ තැන ම නිරුද්ධ වෙති. පහළට නො යති. පය බිම තැබීමේ උත්සාහය සහිත සිත පහළ වූ කල්හි එහි බලයෙන් නැවතත් පෘථිවි ගුණය අධික රූපකලාපයෝ ක්‍රමයෙන්

පහළට උපදිති. පය බිමට ගෙන යාම සේ දනෙන්නේ ඒ රූපකලාපවල ඉපදීම ය.

එක් එක් ගමනක් සම්බන්ධයෙන් පහළවන නාම රූප පරම්පරාවෙහි පය ඔසවන සිත අනිකකි. එසවෙන පයෙහි රූප සමූහය අනිකකි. පය ඉදිරියට ගෙන යන සිත අනිකකි. ඉදිරියට ගිය රූප සමූහය අනිකකි. බිම තබන සිත අනිකකි. බිමට පහත් වූ රූප සමූහය අනිකකි. මෙසේ එකිනෙකට පෙර පසුවී ඉපද ඉපද බිඳී බිඳී යන මේ නාමරූප පරම්පරාව ඉතා ඉක්මනින් ඉපද බිඳි බිඳී යන්නක් බැවින් උපදින උපදින සංස්කාරයන් විදර්ශනා කිරීම පුරුදු නො කළ අයට ඒ සංස්කාරයන්ගෙන් එකකවත් අක්මුල් නො පෙනේ. අන්තිම වශයෙන් නාමරූප දෙවර්ගයවත් වෙන් වී නො පෙනේ. ඔවුනට පෙනෙන්නේ ඒ සියල්ල ම යාම නැමැති එක් දෙයක් සේ ය. සන්තති ඝනයයි කියනුයේ නාමරූප පරම්පරාවෙහි ඇති ඒ ස්වභාවයටය. නාම රූපයන් වෙන්ව නො පෙනෙන්නේ, ඒවායේ අක්මුල් වැසෙන්නේ ඒ ඝන ප්‍රඥප්තියෙනි. ඝනයෙන් සංස්කාරයන්ගේ අක්මුල් වැසෙන බැවින් විදර්ශනා නොකරන්නවුන් විසින් යන්නේ මම කියා ඒ සංස්කාර සියල්ල ආත්ම වශයෙන් ගනු ලැබේ. එකිනෙකට සම්බන්ධකම් ඇතිව ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී ගිය ඒ නාමරූප පරම්පරාව හැර, යන ආත්මයක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ නැත.

උපදනා සිත් සැණෙකින් නැති වී යන බවත් වරින් වර අලුත් [illegible] සම්බන්ධයෙන් අලුත් අලුත් සිත් උපදනා බවත් තේරුම් ගැනීම එතරම් අපහසු නැත. තේරුම් ගැනීමට අපහසු වන්නේ රූපවල ඉපදීම් බිඳීම් දෙකය, රූපයන්ගේ ස්භාවය ගැන උගෙනීමක් නැති විදර්ශනා කිරීම් වශයෙන් රූපයන් විභාග කොට බැලීමක් කර නැති අයට වැටහෙන්නේ එකම ශරීරයක් එහා මෙහා යන සැටියටය. එකම පය එසවී ඉදිරියට ගොස් බිම නවතින සැටියට ය. මෙය තේරුම් ගැනීමට අපහසු කරුණෙකි. තේරුම් ගත යුත්තේ උත්සාහයෙන් විදර්ශනා කිරීමෙනි. මේ ගැඹුරු කරුණ සාමාන්‍ය -යෙන් සිතා ගත හැකි වීමට උදහරණ කීපයක් දක්වනු ලැබේ.

කොට්ට උරයකට වියළි සියුම් වැලි පුරවා මුදුනෙන් ලණුවකින් බැඳ උඩ එල්ලා තබා යටි පැත්තෙන් කුඩා සිදුරක්

කළ හොත් ඒ සිදුරේ සිට හරියට කෙලින් වැලි දහරක් වැගිරෙනු ඇත. එය කුඩා කෝටුවක් සේ පෙනෙනු ඇත. කොට්ට උරයේ වැලි සියල්ල ම පොළවට බරව ඇදී පවත්නා බැවින් එහි සිදුරෙන් නික්මෙන සෑම වැලිකැටයක් ම හරි කෙලින් පොළවට වැටෙන්නේය. ඒවායේ එහා මෙහා යාමක් සිදු නොවන්නේය. (මේ කාරණය කියවන්නාට වැටහෙනු ඇත.)

එල්ලා තිබෙන කොට්ට උරය ඒ මේ අතට පැද්දුව හොත් එයින් වැගිරෙන වැලි දහර ඒ මේ අතට ගමන් කරන්නාක් මෙන් පෙනෙනු ඇත. කොට්ට උරයේ සිදුරෙන් පිටවන සෑම වැලිකැටයක්ම හරි කෙලින් පොළොවට වැටෙද්දී වැලි ධාරාව කොට්ටයේ සෙලවීම අනුව එහා මෙහා යන්නේ කෙසේ ද කියා විමසිය යුතුය. වැලිධාරාව කොට්ටයේ සෙලවීම අනුව එහා මෙහා යන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නේ එහි යාමක් ඇති නිසා නොවේ. කොට්ට උරයේ සිදුර ටිකෙන් ටික එහාට වන කල්හි ටිකෙන් ටික එහායින් වැලි වැගිරීම සිදුවන නිසාය. කලින් කොට්ටඋරයේ සිදුර තිබුණු තැනදී වැගුරුණු වැලි කොට්ටඋරය එහාට යාමෙන් පසු බිම වැටී ඉවර වේ. එබැවින් එතැන වැලි ධාරාවක් නැති වෙයි. කලින් සිදුර තුබූ තැන වැලි ධාරාව නැති වීමත් එහායින් අලුත් අලුත් වැලි වැගිරීමත් දෙස බලා ඉන්නා තැනැත්තාට වැලි ධාරාව ගමන් කරන්නාක් මෙන් ද සෙලවෙන්නාක් මෙන් ද පෙනේ.

යට පැත්තේ කුඩා සිදුරක් ඇති කළයකට වතුර ගෙන උඩ එල්ලා බැලුව හොත් කළයේ සිදුරේ සිට පොළව දක්වා රිදී දහරක් බඳු දිය දහරක් වැගිරෙනවා පෙනෙනු ඇත. යම් කිසිවකු ඒ කළය ගෙන යත හොත් කළය සමඟ ම දිය දහරත් යන්නාක් මෙන් පෙනෙනු ඇත. එහෙත් දිය දහර නො යයි. කළයේ සිදුරෙන් පිටවන ජලය නිතර ම වැටෙන්නේ කෙලින් ම පොළවට ය. දිය දහර යන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නේ කළයේ සිදුර ගිය තැනින් අලුත් වතුර වැගිරීමත් කලින් කළයේ සිදුර තිබූ තැන්වල දී වැගුරුණු ජලය බිමට වැටී ඉවරවීමත් නිසාය. මේ කරුණ විදුලිය පන්දමකින් නික්මෙන ආලෝක ධාරාව අනුව ද දත හැකිය.

රාත්‍රි කාලයේ අඳුරේ විදුලිය පන්දමක් දල්වූව හොත් ආලෝක ධාරාවක් පෙනෙන්නේය. විදුලිය පන්දමේ මූණත වැසුව හොත් එකෙණෙහි ම ආලෝක ධාරාව නැති වන්නේ ය. විදුලිය පන්දම එහා මෙහා කළහොත් එය අනුව ආලෝක ධාරාව ද යන්නාක් මෙන් පෙනේ. එහෙත් ආලෝක ධාරාවේ යාමක් නම් නැත. විදුලිය පන්දමේ මූණත වැසුවහොත් ආලෝක ධාරාව නැති වන්නාක් මෙන් ම එය අන් තැනකට ගන්නා කල්හි ද ඒ ඒ තැන තිබූ ආලෝක ධාරා නැති වේ. විදුලිය පන්දමේ යාම අනුව ඒ ඒ දිශාවෙහි අලුතෙන් ආලෝක ධාරාව හටගන්නේ ය. පළමු තිබූ තැන ආලෝකය නැති වීමත් අනිත් තැනක අලුත් ආලෝක ධාරාවක් ඇතිවීමත් දෙස බලා ඉන්නහුට ආලෝක ධාරාව ගමන් කරන්නාක් මෙන් පෙනේ.

පයෙහි ගමන ද කියන ලද වැලි ධාරා ජලධාරා ආලෝක ධාරාවන්ගේ ගමන මෙන් සලකා ගත යුතු ය. වැලි ධාරාදිය තැනින් තැනට නො යන්නාක් මෙන් සත්‍ය වශයෙන් පයෙහි ගමනක් නැත. ගමනක් ඇතිවාක් මෙන් පෙනෙන්නේ පරණ පරණ රූප ඒ ඒ තැන්වල ම නිරුද්ධවීම හා අන් තැන්වල අලුත් අලුත් රූපත් පහළ වීම ය.

දිගහැර තිබෙන අතක් වක් කිරීමේ දී හෙවත් හැකිළවීමේ දී පළමුවෙන් හකුළුවන්නට ඕනෑය යන සිත පහළ වේ. අනතුරුව හැකිළවීමට උත්සාහ කරන සිත් පහළ වේ. ඒ සිත්වල බලවේගයෙන් ක්‍රමයෙන් අත හැකිළෙන්නට පටන්ගනී. වරක් අතක හැකිළීම සිදුවන්නේ පිළිවෙළින් උපදනා බොහෝ සිත් ගණනකින් හා රූප බොහෝ ගණනකිනි. පයේ ගමන මෙන් ම අතේ හැකිළීම සිදුවන්නේ පිළිවෙළින් රූප රාශියක් ඉපිද ඉපිද බිඳි බිඳී යාමෙනි. අත හැකිළවීම සම්බන්ධයෙන් උපදනා නාම රූප පරම්පරාවල වේගවත් බව නිසා වර්තමාන සංස්කාරයන් වෙන් වෙන් කොට විදර්ශනා කිරීමේ පුරුද්ද නැතියවුන්ට එකිනෙකට පෙර පසු වී උපදනා ඒ නාමරූප ධර්මරාශිය ඒකත්වයෙන් පෙනේ. එසේ පෙනෙන ස්වභාවය එහි සන්තති ඝනය ය. එය නිසා හකුළවන්නේ මම ය කියා හෝ මම හකුළවමිය කියා හෝ ආත්ම සංඥාව ඇති වේ.

එක් ආහාර පිඩක් වැළඳීම නාමරූපධර්ම බොහෝ ගණනකින් සිදුවන්නකි. එක් ආහාර පිඩක් වැළඳීමේදී අහර ගන්න ඕනෑය යන සිත් ද, ආහාරය බලන්නා වූ සිත් ද, ආහාරයේ ගන්ධය ගන්නා වූ සිත් ද, ආහාරය දෙසට අත යවන්නා වූ සිත් ද, ආහාරය පිඩුකරන්නා වූ සිත් ද, ආහාරය අතට ගන්නා වූ සිත් ද, මුඛය කරා ආහාර ගෙන යන්නා වූ සිත් ද, විකන්නා වූ සිත් ද, ආහාරය දිවෙන් ඒ මේ අත පෙරළන්නා වූ සිත් ද, ආහාරයේ තද බව හෝ මොළොක් බව දැනගන්නා සිත් ද සිහිල් බව හෝ උණුසුම් බව දැනගන්නා සිත් ද රසය දැන ගන්නා සිත් ද ගිලින්නා වූ සිත් ද යන මේවා එකින් එක පිළිවෙළින් ඉපිද නිරුද්ධ වේ. ආහාර කරා ගෙන යනු පිණිස අත එසවීමෙහි දී පැවති රූපයෝ එසවීමෙහිදී නිරුඬ වෙති. අත ගෙන යන තෙක් නොපවතිති. ගෙන යාමෙහි පැවති රූපයෝ ආහාරය පිඩු කිරීම දක්වා නො පැවතී, ඒ අවස්ථාවේදී ම නිරුඩ වෙති. පිඩුකිරීමේදී අතෙහි රූපයෝ ආහාරය අතට ගැනීම දක්වා නො පවතී. ආහාරය අතට ගැනීමේදී පැවති රූපයෝ නැවත අත එසවීම දක්වා නො පවතිති. මුඛයට අයත් රූපයෝ ද සෙලවෙන වාරයක් පාසාම එසේ නිරුද්ධ වෙති. මෙසේ ආහාර ගැනීමේ දී පිළිවෙළින් ඉපද ඉපද නිරුද්ධ වී යන නාමරූපධර්ම පරම්පරාව ඒවායේ අක්මුල් පෙනෙන විදර්ශනා ඥානය නැතියවුනට එකක් සේ පෙනේ. ඒ ඒකත්වයෙන් පෙනෙන ස්වභාවය සන්තති ඝනය ය. ඝනය බිඳ වෙන වෙනම සංස්කාරයන් දැකිය හැකි විදර්ශනා ඥානය නැඩියවුනට ඝනයෙන් වැසී තිබෙන ඒ සංස්කාරයන් සම්බන්ධයෙන් මම අහර ගනිමිය කියා ආත්ම සංඥව ඇති වේ. මෙතෙකින් දක්වනු ලැබූ කරුණු අනුව නොකී සකල කායික ක්‍රියාවන් හා පිම්බීම් හැකිළීම් ආදී චලනයන් පිළිබඳ සන්තති ඝනය පවතිනා සැටි සලකා ගත යුතු ය.

ඇස ඉදිරියට රූපයක් පැමිණි කල්හි රූපයේ ඡායාවක් ඇසට පැමිණ ඇසෙහි සැපේ. එයින් භාවාඩ්.ගචිත්තය සෙල වේ. ඒ හේතු -වෙන් රූපය දැකීමේ උත්සාහයක් ඇති වේ. අභිධර්ම පොත්වල ආවර්ජන චිත්තයයි නම් කර තිබෙන්නේ රූප දැකීමේ උත්සාහය වූ සිතට ය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් රූපය පෙනේ. පෙනීමය යි කියනුයේ අභිධම්පොත්වල චක්ඛු විඤ්ඤාණ ය යි නම් කර

තිබෙන සිත ඇතිවීම ය. දකීමට උත්සාහ කිරීම් වශයෙන් උපදනා සිත දැකීමට සමත් නොවේ. එය නො දැකීම බිඳෙයි. දක්නා සිතම දැක්මට සමත් වෙයි. එහෙත් ඒ සිත දුටු රූපයේ හැටි සලකා ගැනීමට සමත් නො වෙයි. දකීම් මාත්‍රය සිදුකොට එය බිඳෙයි. දක්නා සිත නිරුද්ධවීමෙන් පසු අභිධර්ම පොත්වල සම්පටිච්ඡන සන්තීරණාදී නම්වලින් කියා ඇති දුටු දෙය පහද ගන්නා සිත් ඇති වේ. ඊට පසු එහි හැඩහුරුකම් සලකා ගන්නා වූ සිත් ද, නම සලකාගන්නා සිත් ද, හොඳ නරක සලකා ගන්නා සිත් ද පහළ වේ. මේ සිත් සියල්ල එකිනෙකට පෙර පසුවී පහළවන නමුත් ඉපදීමේ බිඳීමේ ඉක්මන්කම නිසා ඒවා එකිනෙකින් වෙන්කර ගැනීම දුෂ්කර වේ. සියල්ල එකක් සේ වැටහෙයි. ඒ සිත් පිළිබඳ වූ එකක් සේ දැනෙන ස්වභාවය සන්තති ඝනය ය. ඇස ඉදිරියට පැමිණි රූපය නිසා එය අරමුණු කර සිත් පරම්පරාවක් පහළවී බිඳීයාම මිස රූපය දකින බලන ආත්මයක් නැත. පුද්ගලයෙක් නැත. එහෙත් උපදින උපදින සංස්කාරයන් පිළිබඳ උසස් විදර්ශනා භාවනා පුරුදුකර නැති ජනයා සන්තති ඝනය නිසා රැවටී, මට පෙනෙනවාය මම බලනවාය බලන්නේ මම ය කියා ආත්මදෘෂ්ටිය ඇතිකර ගනිති.

දක්නා එක් සිතකට හෙවත් චක්ඛුවිඤ්ඤාණයකට ඉපිද බිඳී යන්නට ගත වන්නේ තත්පරයකින් දහසෙන් පංගුවකට ද අඩු කෙටි කාලයකි. යම්කිසි එක් දෙයක් දෙස මිනිත්තු කීපයක් බලා ඉන්නා කෙනකුට ඒ රූපය දහස් ගණනක් වාර නැවත නැවත පෙනේ. එහෙත් ධර්මවිභාග නො දක්නා වූ විදර්ශනා ඥානයෙන් තොර අයට සන්තති ඝනයෙන් වැසීම නිසා ඒ සියල්ල පෙනෙන්නේ එක ම පෙනීමක් ලෙස ය. ඒ නිසා ඔවුහු මට ඕනෑ පමණ වෙලා බැලිය හැකිය, දැකිය හැකිය කියා ඒ දැකීම් සියල්ල එක්කොට ආත්ම වශයෙන් ගනිති. සෝත ඝාණ ජිව්හා කාය මන යන ද්වාරයන් ගෙන් ශබ්ද ගන්ධ රසාදි අරමුණු ගැනීමේ දී ද සන්තති ඝනය ඇතිවන සැටි කියන ලද ක්‍රමයෙන් සලකාගත යුතුය.

උත්පත්තියේ පටන් මරණය දක්වා ඇති මේ කාලය මුළුල්ලෙහිම මොහොතකුදු නැවතීමක් නැතිව නාමරූප

ධර්මයෝ ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යෙති. එබැවින් සත්ත්ව සන්තානයක ඊයේ ඇති වූ නාමරූපයන්ගෙන් එකකුදු අද නැත. අද පවත්නා නාමරූපයන්ගෙන් එකකුදු සෙට නැත. හිඳීමේදී පැවති නාමරූපයන්ගෙන් එකකුදු නැගිට සිටීමේදී නැත. සිටීමේදී පැවති නාමරූපයන්ගෙන් එකකුදු ගමන් කිරීමෙහිදී නැත. ගමන් කිරීමේදී පැවති නාමරූපයන්ගෙන් එකකුදු නැවතුණු පසු නැත. මේ පැයේදී උපදනා නාමරූපයන්ගෙන් එකකුදු ලබන පැයේදී නැත. මේ විනාඩියේදී පවත්නා නාමරූපයන් ගෙන් එකකුදු ලබන විනාඩියේදී නැත. ඇත්තේ නිතර ම උපනුපන් සංස්කාර බිඳි බිඳී යාම හා අලුත් අලුත් සංස්කාර ඉපදීමකි. ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන මේ සංස්කාරයන් සමග ඒවා උපදවන පවත්වන ආත්මයක් නැත. සංස්කාරයෝ ද ආත්ම නොවෙති. සංස්කාරයන් එසේ ඉපදීමට සලස්වන සංස්කාරයන් කෙරෙහි බලය පවත්වන අධිපතියෙක් සංස්කාරයන්ගේ අයිතිකාරයෙක් ඒවායින් පිටත ද නැත.

සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම වන්නේ ඒ ඒ සංස්කාරය ඉපදීමට එක්විය යුතු හේතුන් එකතුවීමෙනි. හේතුන්ගේ එක්වීමක් නැතිව යම්කිසි සංස්කාරයක් ඉපදවීමට සමතෙක් කොතැනකවත් නැත. උපන් සැටියේ ම බිඳීයාම හෙවත් නැතිවීම මැරීම සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය ය. උපන් සංස්කාරයක බිඳීම වැළැක්වීමට තබා පමාකිරීමටවත් සමතෙක් තුන් ලොවෙහි ම කොතැනකවත් නැත. සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම් බිඳීම් දෙක්හි ඇති වේගවත් බව නිසා ස්වසන්තානයෙහි උපදින උපදින සංස්කාරයන් විදර්ශනා කිරීමේ පුරුද්ද නැති ජනයාට ස්වසන්තානයෙහි අද පවත්නා සංස්කාරත් ඊයේ පෙරෙයිද ඉපද නිරුද්ධ වූ සංස්කාරත් ඉකුත් මාස වර්ෂවල ඉපද නිරුද්ධ වූ සංස්කාරත් එකක් සේ වැටහේ. එසේ එකක් සේ පෙනෙන පරිදි වේගයෙන් පවත්නා ස්වභාවය සන්තතිඝනය ය. සන්තතිඝනය බිඳ ගැනීමට නො සමත් පුද්ගලයෝ උත්පත්තියේ පටන් මරණය දක්වා ඇති සම්පූර්ණ ස්කන්ධ පරම්පරාව ඒකත්වයෙන් ගෙන මමය කියා ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිකර ගනිති.

සමූහ ඝනය

එකිනෙක වෙන් කර ගත නො හෙන සැටියට බැඳී පවත්නා වූ සංස්කාරයන්ගේ අතරට තියුණු විදර්ශනා ඥනය යවා සංස්කාරයන්ගේ තතු සෙවීම් වශයෙන් කලක් විදර්ශනා කිරීම පුරුදු කර නැති සාමාන්‍ය ජනයා හට එකක් සේ පෙනෙන ස්වභාවයක් නාමයන්හි ද රූපයන්හි ද නාමරූපයන්හි ද ඇත්තේය. නාම රූපයන් ගේ ඒ එකක් සේ පෙනෙන සැටියට බැඳී පවත්නා ස්වභාවය **සමූහ ඝන** නම් වේ. තවත් ක්‍රමයකින් කියත හොත් බැඳී පැවැත්ම නිසා අනේක නාම රූපයන්ගේ ඒකත්වයෙන් පෙනෙන ස්වභාවය සමූහඝනය යි. නාමරූප වෙන් කර ගැනීමට නො සමත් පුද්ගලයෝ ඒ නාමරූප සමූහය මම ය කියා හෝ මාගේ ය කියා හෝ වරදවා තේරුම් ගනිති.

ලෝකයා විසින් අත එක් දෙයක් සැටියට සලකනු ලැබේ. නමුත් අතය කියා ගත හැකි එක් දෙයක් නැත්තේය. අත යයි සලකන දෙයෙහි ද එකිනෙකට ගැටී පවත්නා වූ වෙන් වෙන් වූ රූපකලාප රාශියකි. අත දිගුකිරීම් වක්කිරීම් ආදි වශයෙන් විකෘතියට පැමිණ විය හැක්කේ එක් දෙයක් නොවන බැවිනි. ඒ බව දම්වැලක් අනුව සිතා පහසුවෙන් තේරුම්ගත හැකිය. දම්වැලක කොටස් රාශියක් ඇත්තේ ය. ඒ නිසා එය දික් කළ හැකිය, වක්කළ හැකිය, නැමිය හැකිය. ඕනෑ නම් ගුළි කළ හැකිය. තවත් නොයෙක් ආකාරවලට පැමිණවිය හැකිය. එසේ නොයෙක් ආකාරවලට පැමිණ විය හැක්කේ දම්වැල එක් දෙයක් නොව කුඩා ද්‍රව්‍ය රාශියක් වන බැවිනි. දම්වැල කුඩා ද්‍රව්‍ය සමූහයක් නොවී එක ම දෙයක් වේ නම් එක් සැටියකට ම තිබෙනු මිස විකෘතියට නො පැමිණවිය හැකිය.

අත ද දම්වැල සේ ම අනේකාකාරයන්ට පැමිණවිය හැකිය. ඇඟිලි එකිනෙකට බැඳී ඇති සැටියට එය තැබිය හැකිය. ඇඟිලි එකිනෙකට නො සැපෙන සේ තැබිය හැකිය. අත වකුටු කළ හැකිය. දිග හැරිය හැකිය. ගොටුවක් කළ හැකිය, පැතලි කළ හැකිය. තද කළ හැකිය. මොළොක් කළ හැකිය. මෙසේ අත

නොයෙක් ආකාරයට පැමිණවිය හැක්කේ එය එක් දෙයක් නොවන නිසාය. අත කුඩා රූපකලාප සමූහයක් මිස එක් දෙයක් නොවන නමුත් ඒ රූප සමූහයෙහි ඇති එක් දෙයක් සේ පෙනෙන පරිදි එකිනෙකට බැඳී පවත්නා ස්වභාවය සමූහඝනය ය. අත වෙන් වෙන් වූ රූප සමූහයක් බව සාමාන්‍ය ජනයාට නො දැනෙන්නේ සමූහ ඝනයෙන් රූප කලාප වැසී තිබීම නිසා ය.

අතෙහි වර්ණ රූපය ද ඇත්තේය. ගන්ධ රූපය ද ඇත්තේය. රස රූපය ද ඇත්තේ ය. ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය රූපය ද ඇත්තේය. කායප්‍රසාද රූපය ද ඇත්තේ ය. ජීවිත භාව ආකාශ ඕජා රූපයෝ ද ඇත්තාහ. අත දෙස බැලුව හොත් ඇසට පෙනෙන්නේ අතෙහි වර්ණ රූපය ය. ඉතිරි රූපයෝ ඇසට නො පෙනෙති. අත නාසයට ළං කළ හොත් දැනෙන්නේ එහි ගන්ධ රූපය ය. දිව ගා බැලුව හොත් දැනෙන්නේ එහි රස රූපය ය. එක් අතකින් අනික් අත අල්ලා බැලුව හොත් දැනෙන තද හෝ මොළොක් ගතිය ද සිසිල් හෝ උණුසුම් ගතිය ද පිම්බී ඇති ගතිය ද ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය රූපය ය. ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ට විෂය වන අතෙහි වූ රූප සමූහය සාමාන්‍ය ජනයාට වැටහෙන්නේ අත නැමැති එකම, දෙය සැටියට ය. ඔවුහු පෙනෙන්නේත් මේ අත ම ය. තදට මෙළෙකට දැනෙන්නේත් මේ අත ම ය. සීතට උණුසුමට දැනෙන්නේත් මහතට දැනෙන්නේත් මේ අත මය යි සිතති. ඔවුන්ට එසේ වැටහෙන්නේ සමූහ ඝනයෙන් අතෙහි රූප වැසී තිබීම නිසා ය.

එක් සන්තානයක නොයෙක් අවස්ථාවල නොයෙක් හේතූන් නිසා ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන විඤ්ඤාන වේදනා ලෝභ ක්‍රෝධ ඊර්ෂ්‍යා ප්‍රීති ආදි නාම ධර්මයන්ගේ එක් සන්තානයකට අයත්ව ඉපදීම් වශයෙන් ඇත්තා වූ ඒකාබද්ධභාවය නාමයන් ගේ සමූහ ඝනය යි. සමූහ ඝනය නුවණින් බිඳ නාම ධර්මයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට නො සමත් බැවින් සාමාන්‍ය ජනයා දක්නේත් මා ය, අසන්නේත් මා ය,ගඳ දැන ගන්නේත් මා ය, රස විඳින්නේත් මා ය, තද බව මොළොක් බව දැන ගන්නේත් මා ය, උණුසුම් බව සිසිල් බව දැන ගන්නේත් මා ය, ඇලුම් කරන්නේත් මා ය, කිපෙන්නේත් මා ය, නො ඉවසන්නේත් මා ය, ප්‍රීති වන්නේත් මා

ය, කණගාටු වන්නේත් මා ය, ලජ්ජිත වන්නේත් මා ය, බිය වන්නේත් මා ය, පහදින්නේත් මා ය, මෙත් කරන්නේත් මා ය, කරුණා කරන්නේත් මා ය, සැප විඳින්නේත් මා ය, දුක් විඳින්නේත් මා ය කියා සියලු ම නාම ධර්ම මම නැමැති එක් දෙයක් කොට වරදවා දකිති.

යාම, ඊම, සිටීම, හිඳීම, කෑම, බීම, දීම, ගැනීම කථා කිරීම යනාදි ක්‍රියා සිදුකිරීම් වශයෙන් උපදනා නාම රූපයන්ගේ ඒකාබද්ධ භාවය නාමරූප දෙක පිළිබඳ වූ සමූහ ඝනය යි. ශරීරයක් නැති නාමය ද යාම් ඊම් ආදි ක්‍රියා සිදුකිරීමට සමත් නො වේ. දැනීමක් නැති රූපය ද ඒ ක්‍රියා සිදුකිරීමට සමත් නො වේ. ගමනාදි ක්‍රියා සිදුවන්නේ නාම රූප දෙක ඒ ක්‍රියා සිදු කිරීම් වශයෙන් එක්වීමෙනි.

ගමන සිදු වන්නේ මෙසේ ය :– යන්නට ඕනෑය යන සිත පළමුවෙන් ඇති වේ. එය නිරුද්ධ වූ පසු ඒ සිත නිසා පය ඔසවන උත්සාහයෙන් යුත් සිතක් ඇති වේ. එය නිසා ශරීරයෙහි පැතිර උපදනා වායු රූපයන්ගේ තල්ලු කිරීමෙන් පයෙහි ඉහළට යාම සිදු වේ. ඉන්පසු පය ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්සාහ කරන සිත පහළ වේ. එයින් උපදනා වායු බලයෙන් පය ඉදිරියට යේ. අනතුරුව පය බිම තැබීමට උත්සාහ කරන සිත පහළ වේ. එයින් උපදනා වායු බලයෙන් ඉදිරියට ගිය පය බිමට යේ. ඉක්බිති එසේ ම අනික් පයේ එසවීම, ඉදිරියට ගෙනයාම, බිම තැබීම ද සිදු වේ. ගමන ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් එක් සන්තානයක උපදනා ඒ නාම රූපයන් ගේ එක් ක්‍රියාවකට අනුකූලත්වයෙන් ඇත්තා වූ ඒකාබද්ධභාවය සමූහ ඝනය වේ.

යාම සම්බන්ධයෙන් උපදනා වූ ඒ නාමරූප සමූහය ඝනයෙන් වැසී ඇති බැවින් උපදින උපදින සංස්කාරයන් විදර්ශනාඥනයෙන් විභාග කර බැලීම පුරුදු කර නැත්තා වූ සාමාන්‍ය ජනයාට යන්නට ඕනෑය කියා ඇතිවන සිත ය, පය එසවීමට උත්සාහ කරන සිත ය, එයින් ඇතිවන රූපයෝ ය. එසවෙන පයෙහි රූපයෝ ය, ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්සාහ කරන සිත ය, එයින් උපදනා රූපයෝ ය, ඉදිරියට යන පයෙහි රූපයෝ ය, පය බිම තැබීමට

උත්සාහ කරන සිත ය, එයින් උපදනා රූපයෝ ය, පහත්වන පයෙහි රූපයෝය යන මේ සියල්ල මම නැමැති එක් දෙයක් සැටියට වැටහෙන්නේ ය. ඔවුහු ඒ සියල්ල ම එක්කොට සියල්ල එක ම ආත්මය වශයෙන් වරදවා ගෙන මම යමියි සිතති.

සදෙරට හසුවන රූපයන් හා නාමයන් නො හැර සිහි කරමින් කල් යවන යෝගාවචරයාහට අන්තිම වශයෙන් නාම රූප දෙකවත් වෙන් වෙන්ව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ඒ මෙසේ ය. එක් පයක් හකුළවන කල්හි හකුළනු කැමති සිත හැකිළවීමට උත්සාහ කරන සිත අනිකක් සැටියටත් අතෙහි හෝ පයෙහි හැකිළෙන රූප අනිකක් සැටියටත් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. පිම්බීම හැකිළීම සිහි කරන කල්හි පිම්බෙන රූප අනිකක් සැටියටත් සිහිකරන සිත අනිකක් සැටියටත් හැකිළෙන රූප අනිකක් සැටියටත් සිහිකරන සිත අනිකක් සැටියටත් පෙනෙන්නට වන්නේ ය. අන් සියලු ක්‍රියාවලදී ද නාම රූප දෙක වෙන්ව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. මේ පෙනීම ලත් යෝගාවචරයා හට එපමණකින් ම සමූහ ඝනය බිඳුණු බව කිය යුතු ය.

සමූහ ඝනය බිඳී නාමරූප වෙන් වශයෙන් පෙනෙන්නා වූ යෝගාවචරයාහට නාමරූප දෙක හැර නාමරූපයන් කෙරෙහි අධිපතිකම පවත්වන නාමරූපයන් ඒ ඒ කෘත්‍යයෙහි යොදවන නාමරූපයන් ඇති කරන ආත්ම නම් වූ දෙයක් ඒ නාමරූපයන් අතර නැති බව ද පෙනෙන්නේ ය. අත් පා ආදිය හකුළුවන්නට දිගහරවන්නට යන්නට කැමතිවන උත්සාහ කරන සිත්වලට හැකිළවීමේ දිගහැරීමේ යැවීමේ සමත් කමක් නැති බව ද හැකිළෙන දිග හැරෙන යන රූපවලට නාමයෙන් තොරව ඒවා සිදුකිරීමේ සමත් කමක් නැති බවත් හේතුන්ගේ සංයෝගයෙන් ම මිස නාමරූපයන් ගේ කැමැත්තේ සැටියට ගමනාදිය සිදු නොවන බවත් යෝගාවචරයාට වැටහෙන්නේ ය. රිසි සේ ගමනාදි ක්‍රියා සිදු කිරීමේ ශක්තිය හා සුවදුක් විඳීමේ ශක්තිය ඒ නාමරූපයන්ට නැති බැවින් ඒවා හේතුන්ගේ සංයෝගයෙන් ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන ධර්ම මිස ආත්ම නොවන බව ද යෝගාවචරයාට වැටහෙන්නේ ය.

විදර්ශනාඥානය දියුණු තියුණු කරමින් ක්‍රමයෙන් ඝනය බිඳිමින් සංස්කාර සිහි කිරීම කරගෙන යන්නා වූ යෝගාවචරයාහට රූප දකීමේ චක්ෂුර්විඥානය අතිකක් සැටියටත් එය උපදින තැන වූ චක්ෂුස්ප්‍රසාදය අතිකක් සැටියටත් පෙනෙන රූපය අතිකක් සැටියටත් ඒ තුනෙහි එක්වීම වූ ඵස්සය අතිකක් සැටියටත් වෙන්වී පෙනෙන්නේ ය. දුටු රූපයේ හොඳ බව හෝ නරක බව ආස්වාදනය කරන වේදනාවත් රූපය හොඳ නම් ඒ ගැන ඇතිවන තණ්හාවත් නැවතත් එය දක්නට ඕනෑය කියා ඇතිවන බලවත් තණ්හාවත් සුන්දර රූපය ලැබීම සඳහා ඇති වන කල්පනාත් ඒ ගැන ක්‍රියා කිරීම් වශයෙන් ඇතිවන නාම රූපත් වෙන් වෙන්ව පෙනෙන්නට වන්නේ ය. ශබ්ද ශ්‍රවණාදියෙහි ඇතිවන නාම රූපත් එසේ ම හොඳින් වෙන් වෙන්වී පෙනෙන්නට වන්නේය. එයින් වඩා හොඳින් ඝන සංඥාව දුරුවී සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය පැහැදිලි වී ආත්ම සංඥාව දුරු වන්නේය.

කෘත්‍ය ඝනය

එක් එක් සන්තානයක බොහෝ නාමරූපයෝ උපදිති. උපදින උපදින සෑම නාම රූප ධර්මයක් විසින් ම යම් කිසි කෘත්‍යයක් ද සිදු කරනු ලැබේ. සෑම නාමයකට ම සෑම රූපයකට ම අයත් වෙන් වූ කෘත්‍යයක් ඇත්තේ ය. එක් ධර්මයකට අයත් කෘත්‍යයක් සිදු කිරීමේ සමත් කමක් තවත් ධර්මයකට නැත්තේ ය. එක් සන්තානයක උපදනා අනේක ප්‍රකාර නාමරූපයන් විසින් සිදු කරන එකිනෙකට වෙනස් වූ කෘත්‍යයන්හි යම් කිසි අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයක් ද ඇත්තේ ය. ඒ සම්බන්ධය නිසා විදර්ශනා ඥානය දියුණු කර නැති සාමාන්‍ය ජනයාට ඒ ඒ කෘත්‍යය සිදුකරමින් උපන් අනේක නාමරූප ධර්ම එක් දෙයක් සැටියට වැටහෙන්නේ ය. එක් දෙයක් සැටියට වැටහීම ය, ආත්මය සැටියට වැටහීම ය යන අනේක නාම රූපයන් ආත්මය නමැති එක් දෙය සැටියට වැටහීමට හේතු වන අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධය ඇත්තා වූ නාම රූපයන්ගේ කෘත්‍ය සමූහයට **කෘත්‍ය ඝනය** යි කියනු ලැබේ.

නාම රූපයන්ගේ කෘත්‍යයෝ නම් දකීම් ඇසීම් ශරීරාවයවයන් හැකිළවීම් දිගුකිරීම් එසවීම් පහත් කිරීම් ආදීහු ය. යම්කිසි වස්තුවක් චක්ෂුඃප්‍රසාදයෙහි හෙවත් ඇසෙහි ගැටෙයි. ගැටුණු දෙය අනුව චක්ෂුඃප්‍රසාදයෙන් දර්ශන චිත්තය ඇතිකරනු ලබයි. චක්ෂුර්විඥාන නම් වූ ඒ දර්ශන චිත්තය රූපය දකී. වර්ණ රූපය ය චක්ෂුඃප්‍රසාදය ය දර්ශන චිත්තය ය යන මේ තුනෙන් සිදු කරන කෘත්‍ය තුන ඒකාබද්ධව ඇතිවන බැවින් ධර්ම විභාග දැකීමට නො සමත් පුද්ගලයාට චක්ෂුර්විඥානය චක්ෂුඃප්‍රසාදය යන නාමරූප ධර්ම දෙක ආත්මය නමැති එක් දෙය සැටියට වැටහේ. එයින් ඔහු මම දකිමිය, දක්නේ මම ය යි වරදවා සිතයි. චක්ෂුඃප්‍රසාද චක්ෂුර්විඥාන වර්ණ යන මේවාට අයත් කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධභාවය කෘත්‍ය ඝනය ය. (දැකීමක් සම්පූර්ණ වන්නේ සම්පටිච්ඡන සන්තීරණ වොත්ථපන ජවන යන නම්වලින් කියන තවත් බොහෝ සිත් ද එකතු වීමෙනි. ඒවා ගැන කියුවත් අභිධර්මය නුගතුන්ට නො වැටහෙන බැවින් ඒවා ගැන මෙහි සඳහන් නොකරන ලදී.)

ශබ්දය ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාදයේ ගැටේ. ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාදය ඒ ශබ්දය අනුව සෝත විඤ්ඤාණ නම් වූ ශ්‍රවණ චිත්තය ඇති කරවයි. ශ්‍රෝත්‍රවිඥාන නම් වූ ශ්‍රවණ චිත්තය ශබ්දය අසයි. හෙවත් ශබ්දය දැන ගනී. ශබ්ද, ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාද, ශ්‍රෝත්‍ර විඥාන යන මොවුන් විසින් සිදුකරන ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාදයේ ගැටීම ය ඇස්වීම ය ඇසීම ය යන කෘත්‍ය තුනේ බද්ධභාවය ඒවා වෙන් වශයෙන් නො දක්නා බැවින් ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාද ශ්‍රෝත්‍රවිඥාන දෙක අසන්නා වූ මම සැටියට වරදවා තේරුම් ගනී. ශ්‍රෝත්‍රප්‍රසාදයෙහි ගැටීම ශ්‍රෝත්‍ර විඥානය ඇතිකර වීමය. ශබ්දය දැනීමය යන මේ කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධභාවය කෘත්‍යඝනය ය. ගඳ දැනීම් රස දැනීම් හැපීම් දැනීම් සම්බන්ධයෙන් ද ඇත්තා වූ කෘත්‍ය ඝනය කියන ලද ඒවායේ අනුසාරයෙන් සිතා ගත යුතු.

කල්පනා කිරීම හෙවත් ඒ ඒ අරමුණුවලට සිත යොමුකිරීම විතර්ක චෛතසිකයේ කෘත්‍යය ය. යමක් ඇති සැටියට දැනගැනීම ප්‍රඥා චෛතසිකයේ කෘත්‍යය ය. දක්නා රූපාදියේ හොඳ ගතිය ආස්වාදනය කිරීම සුඛ වේදනාවේ කෘත්‍යය ය. අරමුණුවල නරක

ගතිය ආස්වාදනය කිරීම දුඃඛවේදනාවේ කෘත්‍යය ය. අරමුණේ මධ්‍යම භාවය විඳීම උපේක්ෂා වේදනාවේ කෘත්‍යය ය. සිත ප්‍රබෝධ කරවීම ප්‍රීතියේ කෘත්‍යය ය. අරමුණට ඇලුම් කිරීම ලෝභයේ කෘත්‍යය ය. අරමුණට විරුද්ධවීම ද්වේෂයේ කෘත්‍යය ය. අනුන්ගේ සම්පත් නො ඉවසීම ඊර්ෂ්‍යාවේ කෘත්‍යය ය. පවට ලජ්ජා නො වී බිය නොවී එඩිතරවීම අහිරික අනොත්තප්පයන්ගේ කෘත්‍යය ය. පවට ලජ්ජාවීම හිරියේ කෘත්‍යය ය. පවට බියවීම ඔත්තප්පයේ කෘත්‍යය ය. පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවේ කෘත්‍යය ය. අනුන්ගේ සැපයට කැමතිවීම මෛත්‍රියේ කෘත්‍යය ය. අනුන්ගේ දුක ගැන කම්පාවීම කරුණාවේ කෘත්‍යය ය. මෙතෙකින් කියන ලදුයේ නාම ධර්මයන්ගේ කෘත්‍යවලින් එක්තරා කොටසකි.

කියන ලද්දවූ ද නොකියන ලද්ද වූ ද අනේක ප්‍රකාර කෘත්‍යයන් සිදු කරන නාම රූපයන් වෙන වෙනම ඉපද ඒ කෘත්‍යය සිදුකොට වෙන වෙන ම බිඳී යන නමුත් වෙන් වශයෙන් නාමරූප ධර්ම තේරුම් ගැනීමේ ශක්තිය නැත්තා වූ සාමාන්‍ය ජනයාට පෙනෙන්නේ එක සන්තානයක ඇතිවන්නා වූ ඒ නාම රූප කෘත්‍ය සියල්ල ම ආත්මය ය කියාත් මම ය කියාත් සලකන එක් දෙයකින් ම ඒ කෘත්‍ය සියල්ල ම සිදුකරන්නාක් සේ ය. ඔවුහු දක්නේත් මා ය. අසන්නේත් මා ය, ගඳ දැනගන්නේත් මා ය, කල්පනා කරන්නේත් මා ය, කරුණු තේරුම් ගන්නේත් මා ය, සැප විඳින්නේත් මා ය, දුක් විඳින්නේත් මා ය, මැදහත්ව ඉන්නේත් මා ය, ප්‍රීති වන්නේත් මා ය, ඇළුම් කරන්නේත් මා ය, කිපෙන්නේත් මා ය, අනුන් ගේ යහපතට විරුද්ධ වන්නේත් මා ය, ලජ්ජා නො වන්නේත් මා ය, බියපත් නො වන්නේත් මා ය, ලජ්ජිත වන්නේත් මා ය, බියපත් වන්නේත් මා ය, පැහැදෙන්නේත් මා ය, මෙත් කරන්නේත් මා ය, කරුණා කරන්නේත් මා ය යි වරදවා සිතති. මෙසේ අනේක කෘත්‍යයන් එක් දෙයකින් එක් තැනකින් සිදුවන්නා සේ පෙනෙන පරිදි කෘත්‍යයන්ගේ බද්ධ භාවය කෘත්‍ය ඝනය ය.

යැමෙහිදී ඇතිවන යාමට උත්සාහ කරන සිත ය, එක් පයක් එසවීමට උත්සාහ කරන සිත ය, ඉහළට එන පයෙහි රූපයෝ ය, එස වූ පය ඉදිරියට යැවීමට උත්සාහ කරන සිත ය, පයෙහි ඉදිරියට

යන රූපයෝ ය, පය බිම තැබීමට උත්සාහ කරන සිත ය, පයෙහි පහළට ඉපදී යන රූපයෝ ය යන මේවා වෙන් වෙන් වූ කෘත්‍ය ඇත්තෝ ය. නාමරූප විභාග සලකා ගැනීමට නො සමත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට ඒ සියල්ල එක් දෙයක කෘත්‍යයක් සේ පෙනීමට හේතුවන පරිදි ඒ කෘත්‍ය සමූහයේ බඩභාවය කෘත්‍ය ඝනය ය. කෘත්‍ය ඝනයෙන් වැසීමෙන් ඒ ඒ කෘත්‍යය සිදු කරන නාම රූපයන් වෙන් කර ගත නො හැකි වීමෙන් ඒ නාම රූප සියල්ල ම එක්කොට යන්නේ මා ය යි වරදවා තේරුම් ගනිති. අනිකුත් සියලු ම ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් ද කෘත්‍ය ඝනය කියන ලද්දට අනුව සලකා ගත යුතුය.

ආරම්මණ ඝනය

නාම ධර්මයෝ ය යි කියනු ලබන චිත්තචෛතසිකයන් විසින් ගන්නා වූ චිත්තචෛතසිකයන්ට හසුවන්නා වූ පරමාර්ථ වූ ද පරමාර්ථ නො වූ ද ස්වභාවයෝ ආරම්මණ නම් වෙති. ආරම්මණ යන වචනයේ තේරුම චිත්ත චෛතසිකයන් විසින් අල්ලා ගන්නා දෙය යනුයි. ජාති වශයෙන් අරමුණු ඒ ඒ කොටස ඇතුළු කොට කථා කරන කල්හි රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය ධර්මය යි අරමුණු සයක් ඇති බව කියනු ලැබේ. ලොව ඇති කුඩා මහත් වස්තුවල රූපාරම්මණය යි කියන වර්ණ ධාතුව ඇත්තේය. එබැවින් ලොව ඇති රූපාරම්මණ මෙතෙකැයි කවරාකාරයකින්වත් පමණ නො කළ හැකි ය. ශබ්දදි අරමුණුත් එසේ ම ය.

ඒ අරමුණු ගනිමින් උපදනා සිත් ද අරමුණු සේ ම ඉතා බොහෝය. එහෙත් අරමුණු ජාති අනුව සිත් එකතුකොට කථා කිරීමේදී චක්ඛු විඤ්ඤාණ සෝත විඤ්ඤාණ ඝාණ විඤ්ඤාණ ජිව්හා විඤ්ඤාණ කාය විඤ්ඤාණ මනෝ විඤ්ඤාණය යි සිත් සයක් ඇති බව කියනු ලැබේ. වෙන් වෙන් වූ ආරම්මණයන් ගේ වශයෙන් කියත හොත් අප්‍රමාණ චක්ඛු විඤ්ඤාණයෝ වෙති. සෝත විඤ්ඤාණාදීහු ද එසේ ම අප්‍රමාණ වෙති. අනේකාරම්මණයන් ගනිමින් එක් සන්තානයක ඇති වන අනේකප්‍රකාර නාමයන් විදර්ශනාඥානය නැතියවුන්ට ආත්මය තමැති එක් දෙයක් සේ

වැටහෙන්නේ ය. ආරම්මණයන් ගේ වශයෙන් අනේකප්‍රකාර නාමයන්හි ඇති එක් දෙයක් සේ පෙනීමට හේතුවන බද්ධභාවය **ආරම්මණ ඝන** නම් වේ.

යෝගාවචරයනට විදර්ශනා කරන සමයෙහි රූපය ආත්මය නොවන බව ද, වේදනාව ආත්මය නොවන බව ද, සංඥා සංස්කාර විඥානයන් ආත්ම නොවන බව ද, ඒවායින් පිටත ආත්මයක් නැති බව ද පෙනෙන්නේ ය. එහෙත් මම ය මම ය යන සංඥාව ඔවුනට නැවත නැවත ඇති වේ. එයට හේතුව මේ ඝන සතර ය. ආත්ම-දෘෂ්ටිය නැතිකරනු පිණිස මේ ඝන සතර හොඳින් තේරුම් ගෙන ඝන සංඥාව දුරුවන තෙක් ම භාවනා කළ යුතු ය.

ඝන සතර පිළිබඳව සැහෙන විස්තරයක් මේ තාක් ඇති වූ කිසිම පොතකට ඇතුළු වී නැති බැවින් මේ ලිපිය සැපයීමට පිටු සියයක් දෙසියයක් ඇති පොතක් ලියන තරමට මහන්සි ගන්නට සිදුවිය. බුරුම රට රැන්ගුන් නුවර ප්‍රධාන සතිපට්ඨාන භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් නිකුත්කර ඇති සතිපට්ඨාන භාවනා පොත මේ ලිපිය සැපයීමට අපට බොහෝ උපකාර වූ බව ප්‍රීතියෙන් සඳහන් කරමු.

චතුරාර්‍ය සත්‍යය

චතුන්නං භික්ඛවෙ අරියසච්චානං අනනුබොධා අප්පටිවෙධා එවමිදං දීඝ මද්ධානං සංධාවිතං සංසරිතං මමඤ්චෙව තුම්හාකඤ්ච.

යනුවෙන් "මහණෙනි, ආර්‍ය සත්‍ය සතර නො දැනීම නිසා ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර නො ගැනීම නිසා ම අප තොප විසින් දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි නැවත නැවත ඉපිදීම් වශයෙන් සංසාරයෙහි ඔබ මොබ දිවීම ඇවිදීම කරන ලද්දේ ය" යි තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද්දේ ය.

වර්ෂ ගණනින් තබා කල්ප ගණනින් වත් ප්‍රමාණ කළ නො හෙන තරමට දීර්ඝ වූ අතීත කාලයේ නරකයන්හි ඉපද ප්‍රේතව ඉපද තිරිසන්ව ඉපද සසර සැරිසරන එක් එක් පුද්ගලයකු විසින් ලබා ඇති දුඃඛස්කන්ධය ප්‍රමාණ කළ හැකියක් නො වේ. සත්‍යාවබෝධය කරන්නට නුපුළුවන් වුවහොත් අනාගත සංසාරයෙහි ලබන්නට සිදුවන දුඃඛස්කන්ධය ද එසේ ම ප්‍රමාණ නො කළ හැකිය. ලබා විඳ අවසන් කළ දුඃඛස්කන්ධය ගැන කළ යුත්තක් නැත. අනාගතයට විඳින්නට විය හැකි දුඃඛස්කන්ධයෙන් නිදහස් වීමට මඟක් සෙවීම සියල්ලන් විසින් ම කළ යුත්තකි. එයට ඇත්තා වූ එක ම මාර්ගය චතුරාර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම ය.

චතුරාර්‍ය සත්‍යය ඉතා ගැඹුරු ය. එය අවබෝධකර ගැනීමත් එතරම් පහසු වැඩක් නො වේ. එහෙත් එය කිනම් පරිත්‍යාගයක් කොට වුව ද කොතරම් දුකක් විඳ වුව ද කළ යුත්තකි. ආර්‍ය සත්‍යයන් පිළිබඳව ආරංචියකුදු අසා නැතියකුට සත්‍යයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය හදිසියෙන් ඇතිකර ගත හැක්කේ නො වේ. දුකින්

මිදීමට හේතුවන සත්‍යයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂඥානය පළමුවෙන් සත්‍යයන් ගැන ආරංචිය දැන ගෙන ඒවා ගැන නැවත නැවත සිතීමෙන් විමසීමෙන් ඇතිකර ගත යුත්තකි. මේ ලිපිය සපයන්නේ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යයන් පිළිබඳ ආරංචිය දීමක් වශයෙනි.

සත්‍ය වූ දුකය. දුක් ඇතිවීමේ සත්‍ය වූ හේතුව ය. සත්‍ය වූ සැපය. සැපයට පැමිණීමේ සත්‍ය වූ මාර්ගය ය යන මේ කරුණු සතර බුදු සමයෙහි උගන්වන ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය සතර ය.

මේ කරුණු සතර ගැන සාමාන්‍ය ජනයා අතර සත්‍ය යන ව්‍යවහාරය නැත. ඒ කරුණු සතර ගැන සැලකිල්ලක් තිබේ. දුකින් මිදීම ය සැපය ඇතිකර ගැනීම ය යන මේ කරුණු දෙක ගැන සැම දෙනාගේ ම විශේෂ සැලකිල්ලක් තිබේ. එහෙත් සැප දුක් දෙක ගැන සාමාන්‍ය ජනයාට ඇත්තේ මහත් මුළාවෙකි. ඔවුහු සැබෑ සැපය සම්පූර්ණයෙන් ම නො හඳුනති. ඉතා රෞද්‍ර දුක් පමණක් දුක් සැටියට සලකති. වඩා රෞද්‍ර නොවන දුක් සැප සැටියට සලකති. එසේ සලකා ඒවාට ඇලුම් කරති. සැප සොයම් යි ඒ දුක් ම සොයති. අවිද්‍යාවෙන් අන්ධව දුක ම හොඳ දෙය ය, සැපය ය කියා එයම සොයන්නෝ කිසි කලෙක දුකින් නොමිදෙති. සැප දුක් දෙක හරියට හැඳින ගැනීම තුන්වන පළමු වන ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය දෙක දැන ගැනීම ය. එ බැවින් මෙහි පළමුවෙන් සැප දුක් හැඳින්වීම කරනු ලැබේ.

මිනිස් සැපය ය, දෙව් සැපය ය යි සාමාන්‍ය ජනයා විසින් සැප දෙකක් ලෝකයෙහි ඇති සැටියට සලකනු ලැබේ. මනුෂ්‍ය පඤ්චස්කන්ධයක් ඇතිව අඹු සැමියන් වශයෙන් දූ දරුවන් වශයෙන් සහෝදර සහෝදරියන් වශයෙන් නෑයන් මිතුරන් වශයෙන් ඔවුනොවුන්ට ඇලුම් කරමින් කා බී ඇඳ පැළඳ ජීවත් වන්නට ලැබීම මිනිස් සැපය සැටියට සලකනු ලැබේ. මේ මිනිස් ලොව දුප්පතුන්ටත් ධනපතියන්ටත් නිලධරයන්ටත් මැති ඇමතිවරුන්ටත් රජුන්ටත් නොකී තවත් අයටත් ඇත්තා වූ සැපය එය ම ය. එහි ඇති උසස් පහත් කම් අනුව රජ සැප සිටු සැප යනාදි ව්‍යවහාර පවත්නේ ය. දිව්‍යලෝකයෙහි දිව්‍යමය පඤ්චස්කන්ධයක් ලබා ජීවත්වීම දිව්‍ය සැපය යි සලකනු ලැබේ.

රජ සැප සිටු සැප යනාදීන් සලකන මිනිස් සැපය සත්‍ය සැපයක් ද කියා විමසිය යුතු ය. සැප වශයෙන් සලකන යමක් සැම කල්හි ම සැපයක් හැටියට ම තිබේ නම්, කලකදී දුක් බවට නො පෙරළේ නම්, කලකදී දුකක් ඇති නො කෙරේ නම්, දුකට හේතු නො වේ නම් ඒ දෙය සත්‍ය සැපය ය. මනුෂ්‍ය පඤ්චස්කන්ධයක් තිබීම සැපක් සැටියට සලකතත් කලෙකදී එය දිරා පරිහරණය කිරීමට ඉතා දුෂ්කර තැනට පැමිණේ. තරුණවියේ දී හොඳින් තුබුණු මිනිස් කය මහලු වියේ දී තමාටත් දුක් දෙන අනුන්ටත් එපා වූ දෙයක් වන්නේය. ඒ පඤ්චස්කන්ධය ස්ථිර ද නොවේ. කවද හෝ මිනිසා මැරෙන්නේ ය. භයානක වූ මරණ දුක ඒ පඤ්චස්කන්ධයේ අවසානය ය. පඤ්චස්කන්ධය පවත්නා අතරවාරයේ ද සාගින්න පිපාසය හිසරදය ඇස් රෝග කන් රෝග දන්ත රෝග පීනස කැස්ස වමනය උණ හොරි දද වණ පිළිකා ආදි බොහෝ රෝගයෝ ශරීරයෙහි ඇතිවන්නාහ. ශරීරය පැවැත්වීමට දිවිහිමියෙන් වෙහෙසිය යුතුය. මෙසේ බලන කල්හි මනුෂ්‍ය පඤ්චස්කන්ධය කලකදී නපුරට පෙරළෙන දෙයක් වන බැවින් ද, නපුර ම කෙළවර කොට ඇතියක් බැවින් ද, මුල මැද අග යන සැමතැන ම දුකින් මිශ්‍රවූවක් වන බැවින් ද බොහෝ දුක් ඇතිකරන්නක් බැවින් ද දුකක් ම ය. එය කිසි සේත් සැපයක් නොවේ.

මිනිසුන් විසින් සැපය යි සලකන කෑම් පීම් හිඳීම් සිටීම් යාම් ඊම් වැතිරීම් ආදිය ද ඒ ඒ දුක්වලට කරන ප්‍රතිකාර මිස සැප නොවේ. පඤ්චස්කන්ධය සම්පූර්ණයෙන් ම දුක් ගොඩක් වුව ද ප්‍රතිකාරයෙන් ඒ බව වැසී තිබේ. කිසිවක් නො කොට නිශ්චල ව ඉන්නා කල්හි යමක් ඇත්තේ නම් යමක් දනේ නම් එය පඤ්චස්කන්ධයාගේ ප්‍රකෘතිය ය. එය දත හැක්කේ කිසිවක් නො කොට එක් තැනකට වී නිශ්චල ව විසීමෙනි. එක් තැනකට වී කිසිවක් නො කොට එක් ඉරියව්වකින් පැය ගණනක් හිඳ බලනු. කාලය ගත වන්න වන්න පඤ්චස්කන්ධයේ ප්‍රකෘතිය මතු මතුවී පෙනෙන්නට වනු ඇත. සාගින්න දැනෙනු ඇත. පිපාසය දැනෙනු ඇත. අත් පාවල හා තුනටියේ රුදව දැනෙනු ඇත. හිසරදය හිස බර ගතිය දැනෙනු ඇත. තැන් තැන්වල තදය හිරිය දැනෙනු ඇත. කටුවලින් අනින්නාක් මෙන් දැනෙනු ඇත, කසනවා දැනෙනු ඇත. උගුර කට වියළීම

දනෙනු ඇත. ග්‍රීෂ්මය හෝ ශීතල දනෙනු ඇත. තිකම්ම ඉන්නා කල්හි ඇත්තා වූ ඒ දනෙන්නා වූ දේවල් පඤ්චස්කන්ධයේ ප්‍රකෘතිය ය. පඤ්චස්කන්ධයේ ස්වභාවය ය.

කෑම් බීම් ඉරියව් වෙනස් කිරීම් ආදි හැම දෙයක් ම කරන්නේ ඒ දුක්වලට ප්‍රතිකාර වශයෙනි. දුක්වලට ප්‍රතිකාර වශයෙන් කරන සැප වශයෙන් සලකන ඒ සියල්ලත් සත්‍ය වශයෙන් සැප නො ව දුක් ම ය. අසවල් දෙය බලන්නට ඕනෑ ය, අසවල් දෙය අසන්නට ඕනෑ ය, අසවල් තැනට යන්නට ඕනෑ ය, අසවල් දෙය ලබන්නට ඕනෑ ය යනාදීන් තෘෂ්ණාදහයෝ ද සත්ත්ව සන්තානයෙහි ඇති වෙති. ඒ දැවීම් ද දුක් ම ය. ධනය සැපයීම, යාන වාහන ගෙවල් සැපයීම, වස්ත්‍රාභරණ සැපයීම යනාදි සියල්ල ම කරන්නේ ඒ ඒ දෙය සම්බන්ධයෙන් ඇති වන තෘෂ්ණාදහය සන්සිඳවීම පිණිස ය. සත්‍ය වශයෙන් ම ඒ සියල්ල ම දුක් මිස සැප නො වේ. දුක් වූ ද දුක්වලට උත්පත්තිස්ථාන වූ ද දුකට හේතු වන්නා වූ ද දුකින් මිශ්‍ර වූ ද දේ හැර අන් කිසිවක් ලෝකයා සැප වශයෙන් සලකන මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ආත්ම භාවයන්ට අයත් වූ ස්කන්ධයන් අතර නැත.

ආපායික සත්ත්වයන්ගේ පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ දුක් බව ගැන අමුතුවෙන් කිය යුත්තක් නැත. ආපායික සත්ත්වයන්ගේ ·; මනුෂ්‍ය දේව බ්‍රහ්මයන්ගේ ද යන සියල්ලන්ගේ ම පඤ්චස්කන්ධය සත්‍ය වශයෙන් ම දුකකි. එබැවින් එයට සත්‍ය වූ දුකය යි බුදු සමයෙහි උගන්වනු ලැබේ. "දුඃඛ සත්‍යය" යනු සැබෑ දුකට කියන නමෙකි.

පඤ්චස්කන්ධයක් තිබීමේ නපුර පඤ්චස්කන්ධයේ දුඃඛත්වය පඤ්චස්කන්ධයේ ආදීනවය අවිද්‍යාව නිසා නො දක්නා වූ පුද්ගලයා ඒ පඤ්චස්කන්ධය ලෝකයෙහි ඇති සියල්ලට උසස් දෙය සැටියට සලකා එයට තදින් ඇලුම් කරන්නේ ය. පඤ්චස්කන්ධයට ඇලුම් කරන්නා වූ පුද්ගලයාට තමා ඇලුම් කරන පඤ්චස්කන්ධය නැසෙනවාය කියනවා නම්, නැසෙන්නට යනවා නම් නැසීමේ ලකුණු පෙනෙනවා නම් එයට වඩා නපුරක් එයට වඩා බියක් නැත්තේ ය. හේ වර්තමාන පඤ්චස්කන්ධය පවත්වා

ගැනීමට සෑම උත්සාහයක් ම කරන්නේ ය. වර්තමාන පඤ්චස්කන්ධය නැති වුවහොත් නැවත ද අලුත් පඤ්චස්කන්ධයක් ලබා ගැනීමට සෑම උත්සාහයක් ම කරන්නේ ය.

ලෝකයෙහි බොහෝ දෙනා දන් දෙන්නේ වන්දනා ගමන් යන්නේ මල් පහන් පුදන්නේ බණ පින්කම් පහන් පින්කම් කරන්නේ විහාර චෛත්‍ය කරන්නේ සංඝාවාස දහම්හල් පාසැල් ආදිය කරන්නේ සිල් රකින්නේ භාවනා කරන්නේ ක්‍රිස්තු භක්තිකයන් දෙවියන් යදින්නේ අනාගත පඤ්චස්කන්ධ ප්‍රතිලාභය සඳහා ය. පඤ්චස්කන්ධයට ඇලුම් කරන තණ්හාව තරම් ශක්තිමත් වූ අන් කිසි චෛතසික ධර්මයක් පෘථග්ජන සන්තානයෙහි නැත. එහි බලයෙන් ඔහුට මතු ද නැවත නැවත පඤ්චස්කන්ධය ලැබෙන්නේ ය.

සත්ත්වයාහට වර්තමාන පඤ්චස්කන්ධය පවත්වා ගැනීමේ ද අනාගත පඤ්චස්කන්ධයන් ලබාගැනීමේ ද මේ බලවත් ඕනෑකම හෙවත් තණ්හාව නැති නම් අලුත් අලුත් පඤ්චස්කන්ධ ලැබීමට හේ උත්සාහ නො කරන්නේ ය. එයින් හේ පඤ්චස්කන්ධ සඞ්ඛ්‍යාත දුඃඛයෙන් මිදෙන්නේ ය. පඤ්චස්කන්ධය නො හරින පඤ්චස්කන්ධය පතන තැනැත්තා නැවත නැවත එය ලබනු මිස එයින් නොමිදෙන්නේ ය. නැවත නැවත පඤ්චස්කන්ධය ලබා ගැනීමටත්, ලැබූ පඤ්චස්කන්ධය පවත්වා ගැනීමටත් සෑම උත්සාහයක් ම කිරීමට හේතු වන පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ පවත්නා වූ බලවත් ඕනෑකම හෙවත් ඇල්ම - තවත් ක්‍රමයකින් කියත හොත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ වූ තණ්හාව ම පඤ්චස්කන්ධ සඞ්ඛ්‍යාත සත්‍ය වූ දුඃඛය ඇතිවීමේ හේතුව ය. බුදුසමයෙහි **"සමුදය සච්ච"** යන නම ව්‍යවහාර වන්නේ ද ඒ තණ්හාවට ම ය. මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සම්පත් නමැති පඤ්චස්කන්ධයන්ට වඩා උසස් සැපයක් වූ නිවනක් ඇත ය යි අසා එය සෙවීමට උත්සාහ කරන්නා වූ පින්වතුන්ට මේ තණ්හාවෙන් බාධා කරනු ලැබේ. නිර්වාණ මාර්ගය වසනු ලැබේ. ඒ නිසා ද මේ තණ්හාව දුක් උපදවන හේතුව වේ.

කොතෙක් වර මළත් නැවත නැවත උපදවන, නැවත නැවත පඤ්චස්කන්ධය ඇති කරන, නැවත නැවත ජරාව ව්‍යාධිය මරණය

ඇති කරන, නැවත නැවත පඤ්චස්කන්ධය පෝෂණය කිරීමේ කරදරය ඇති කරන, නැවත නැවත තිරිසන් බවට ප්‍රේත බවට නරකයට පමුණුවන ඉහත කී තෘෂ්ණාව උපදින උපදින ජාතියක් පාසා ම නැවත නැවත ඇති වේ. පාඩම් කර ගෙන තිබෙන දෙයක් මතු කිසි කලෙක සිහි කළ නො හෙන පරිදි සර්වප්‍රකාරයෙන් අමතක වී යන්නාක් මෙන් ඒ සන්තානයෙහි මතු කිසි කලෙක නූපදනා පරිදි අභාවයට යන ස්වභාවයක් ද ඒ තෘෂ්ණාවෙහි ඇත්තේ ය. මතු නැවත ඇති නො වන පරිදි තණ්හාව නැතිවීම අනුව ඒ තණ්හාව නිසා අනාගතයෙහි ඇතිවන්නට තිබෙන ස්කන්ධ පරම්පරාව අභාවප්‍රාප්ත වන්නේය. ඒ අභාව ප්‍රාප්තිය අනුව ඇත්තා වූ සලකා ගත හැක්කා වූ ශාන්ත ස්වභාවය සැබෑ සැපය ය. කිසි කලෙක වෙනස් නොවන සෑම කල්හි ම පවත්නා සැපය ය. **නිවනය** යි කියනුයේ ද ඒ සැපයට ම ය.

ඒ නිවනෙහි මම ය අනිකා ය ස්ත්‍රිය ය පුරුෂයා ය මිනිසා ය දෙවියා ය යනාදි ව්‍යවහාරයන්ට ලක්වන දිරන බිඳෙන කිසිම සංස්කාරයක් නැත්තේ ය. කුඩාය මහතය සතරැස්ය වටය උසය මිටිය යනාදි ව්‍යවහාරයන්ට ලක්වන දෙයක් ද නැත්තේ ය. එය පරම ගම්භීර ශුද්ධ සුඛ ස්වභාවයකි. නිවනෙහි උතුම් බව වැටහෙන්නේ බුදුදහම අනුව නුවණ දියුණු තියුණු කරගත් සංසාරයේ සැටි දන්නා අයට ය. සෙස්සන්ට එය වැටහෙන්නේ කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැති කිසි වටිනාකමක් නැති හිස් බවක් ලෙස ය. පඤ්චස්කන්ධය මම ය කියා ද මාගේ ය කියා ද තදින් ගෙන සිටින්නා වූ පුද්ගලයන්ට වැටහෙන්නේ ඉතාම නපුරක් ලෙස ය. මම ය මාගේ ය කියා පඤ්චස්කන්ධයට ඇලුම් කරන්නා වූ අයට මම ය කියා ගන්නා ඒ පඤ්චස්කන්ධය නැති වී යාම වැටහෙන්නේ බියවිය යුත්තක් ලෙස ය. එබැවින් ඔවුහු නිවනට බිය වෙති. ඔවුන්ගේ කැමැත්ත පඤ්චස්කන්ධය පවත්වා ගැනීමට ය.

ධර්මඥානය නැතියවුන් උසස් කොට සලකන්නේ මම ය කියා සලකන පඤ්චස්කන්ධය ඇතිව, අඹුදරුවන් ඇතිව, නෑ මිතුරන් ඇතිව වුවමනා පමණ ඉන්ද්‍රිය පිනවන වස්තු ඇතිව, ජරාවක් ව්‍යාධියක් මරණයක් නැතිව, ප්‍රිය පුද්ගලයන් ගෙන් ප්‍රිය වස්තුන්ගෙන්

වෙන් වීමක් නැතිව සැමකල්හි ම සිටිය හැකි තත්ත්වයක් තැනක් ඇත්නම් එය ය. ලෝකයෙහි කිසිවකට එබඳු තත්ත්වයක් නැත. එබඳු තැනක් ද කොහිවත් නැත. ඇත්තේ ස්කන්ධ පරම්පරාවේ පැවැත්මය, නැවැත්මය යන මේ දෙක පමණකි. කාහට වුවත් ගන්නට ඇත්තේ ඒ දෙකින් එකකි.

මම ය මාගේ ය කියා ඇලුම් කරන ස්කන්ධ පරම්පරාවේ පැවැත්ම ගන්නහුට ස්කන්ධයන් හා බැඳී පවත්නා වූ ජාති දුඃඛය ද ලැබෙන්නේ ය. ජරාදුඃඛය ද ලැබෙන්නේ ය. ව්‍යාධි දුඃඛය ද ලැබෙන්නේ ය. අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුඃඛයන් ද ලැබෙන්නේ ය. කැමති දෑ නො ලැබීමේ දුඃඛය ද ලැබෙන්නේ ය. උකුණන් මකුණන් මැස්සන් මදුරුවන් වන්නට සිදුවන්නේ ය. ඌරන් කුකුලන් එළුවන් ගවයින් බල්ලන් බළලුන් වන්නට ද තවත් නොයෙක් සතුන් වන්නට ද සිදුවන්නේ ය. සාදුක නිවා ගැනීමට සෑහෙන පමණට අහරක් නො ලබන, පිපාශාව සන්සිඳවා ගැනීමට සෑහෙන පමණට පැනක් නො ලබන, හඳින්නට වතක් වසන්නට තැනක් නො ලබන, ප්‍රේතයන් වන්නට සංජීව කාලසූත්‍රාදි නරකයන්හි ඉපද ගින්නේ දවෙන්නට ලොහො ගුලි ගිලින්නට ලොහො දිය බොන්නට ද සිදු වන්නේ ය.

ස්කන්ධ පරම්පරාවේ නැවැත්ම වූ නිවන ගන්නහුට ඒ එක දුකකුත් නො වන්නේ ය. එහෙත් එහි මම ය අනිකා ය සත්ත්වයා ය පුද්ගලයා ය යි නම් කරන ස්කන්ධ නැත. මේ දෙකින් ඔබට වඩා හොඳ දෙය තොරා ගන්න. බුද්ධාදි මහෝත්තමයන් විසින් සැබෑ සැපය සැටියට පවසන්නේ, දුඃඛනිරෝධායී සත්‍යයයි පවසන්නේ, ස්කන්ධ පරම්පරාවේ නැවැත්ම හෙවත් නිරෝධය ය.

දුකින් මිදීම සඳහා ද සැපයට පැමිණීම සැපය ලැබීම සඳහා ද සාමාන්‍ය ලෝකයා ගෙන සිටි මහ අනිකකි. බුදුන් වහන්සේ පවසන මහ අනිකකි. ධනය සැපයීම අඹුදරුවන් පෝෂණය කිරීම මරණින් මතු සුගතිගාමීවීම පිණිස පින් කිරීම යනාදිය සාමාන්‍ය ජනයා ගෙන සිටින මාර්ගය ය. එය තෘෂ්ණාවට පෝර දැමීමක් බැවින් එයින් තවත් තණ්හාව වැඩේ. සංසාරය තවත් දික් වේ.

නිවන දුර වේ. බුදුන් වහන්සේ වදළ මාර්ගය නම් සසර දිග් කරන තණ්හාව නසන වැඩ පිළිවෙළකි. යමක් කිරීමෙන් සංසාර දුඃඛය ඇති කරන තණ්හාව නැසේ නම් සන්තානයෙන් බැහැර වේ නම් ඒ වැඩ පිළිවෙළ බුදුන් වහන්සේ පවසන සැපයට පැමිණීමේ මාර්ගය ය.

ලෝකයෙහි ඇති සෑම දෙයක ම ඒ ඒ දෙය නසන විරුද්ධ දෙයක් ද ඇත්තේ ය. තණ්හාවට විරුද්ධ තණ්හාව නසන දෙයක් ද ලොව ඇත්තේ ය. තණ්හාව සත්ත්ව සන්තානයෙන් බැහැර නො කළ හැකිය. ආයුධයකින් හෝ ගින්නෙන් දියෙන් හෝ නො නැසිය හැකිය. එය සත්ත්ව සන්තානයෙන් බැහැර කළ හැක්කේ එයට විරුද්ධ එය බැහැර කරන නසන දෙයක් සන්තානයෙහි ඇති කිරීමෙනි. ආලෝකය ඇති කළ කල්හි අඳුර දුරුවී යන්නාක් මෙන් තණ්හාවට විරුද්ධ ධර්ම සන්තානයෙහි ඇති කළ කල්හි තණ්හාව චිත්තසන්තානයෙන් බැහැර වන්නේ ය. නැසෙන්නේ ය.

තණ්හාව දුරු කරන තණ්හාව නසන බෙහෙත නම් මම ය, මිනිසා ය, දෙවියා ය, ස්ත්‍රී ය, පුරුෂයා ය යනාදීන් සලකන පඤ්චස්කන්ධයේ හා බාහිර ලෝකයේ තතු ඇති සැටියට දන්නා නුවණ ය. තණ්හාව ඇති වන්නේ වැරදි හැඟීම් නිසා ය. ඒ ඒ හේතූන් නිසා ඉපද ඉපද බිඳි බිඳී යන නාම රූප ධාතූන් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් සැටියට වරදවා ගැනීම නිසා ද, අනිත්‍ය වූ ද දුඃඛ වූ ද බොහෝ ආදීනවයන් ඇත්තා වූ ද නාමරූප ධාතූන් නිත්‍ය දේ සැටියට, සැප වූ ද සැපට හේතු වූ ද දේ සැටියට හොඳ දේ සැටියට වරදවා ගැනීම නිසා ද තණ්හාව ඇති වේ. වීදුරු කැබෙල්ලක් මාණික්‍ය රත්නයකැයි සිතා පරෙස්සම් කරගෙන ඉන්නා තැනැත්තාට එය මැණිකක් නොවන බව දැනුණු පසු වීදුරු කැබෙල්ල ගැන කලින් තුබූ ඇල්ම නැති වන්නාක් මෙන් සැබෑ තතු නො දැනීම නිසා පඤ්චස්කන්ධය කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව පඤ්චස්කන්ධයේ සැබෑ තත්ත්වය දක්නා නුවණ ඇති වූ සැටියේ ම අභාවයට යන්නේ ය. අවස්ථාවක් ලද විටෙක මරා දමා වස්තුව පැහැර ගැනීම පිණිස මිත්‍ර වේශයෙන් පැමිණෙන සතුරා පිළිගන්නේ ඔහු දුටු විට සතුටක් ඇති වන්නේ නො හැඳින සිටිනාතුරු ය.

සතුරා සතුරකු බව හැඳින ගත් පසු ඔහු දක්නා කල්හි බියක් හා පිළිකුලක් මිස ආදරයක් සතුටක් ඇති නො වේ. එමෙන් පඤ්චස්කන්ධය හැඳින ගතහොත් ඉන්පසු එයට බියක් මිස ඇල්මක් ඇති නො වේ.

පඤ්චස්කන්ධයේ සැබෑ තත්ත්වය දක්නට සමර්ථ වූ ද ස්කන්ධ නිරෝධයේ අගය දක්නට සමර්ථ වූ ද නුවණ ම සංසාරය ඇති කරන තණ්හාව නසන ධර්මය වන බැවින් දුක නැති කිරීමේ සැපයට පැමිණවීමේ සත්‍ය හේතුව වේ. ඒ නුවණ ඇතිකර ගැනීමට අවශ්‍යයෙන් තිබිය යුතු තවත් ධර්ම සතක් ද ඇත්තේ ය. ඒවා ද නුවණ ඇති කිරීමට උපකාරවීම් වශයෙන් දුක් නැති කරන සැපයට පමුණුවන ධර්මයෝ වෙති. තථාගතයන් වහන්සේ ඒ ධර්ම සත ද සැබෑ සැපයට පමුණුවන සත්‍ය හේතුන් වශයෙන් ගෙන - **සම්මා දිට්ඨි**, **සම්මා සඞ්කප්ප**, **සම්මා වාචා**, **සම්මා කම්මන්ත**, **සම්මා ආජීව**, **සම්මා වායාම**, **සම්මා සති**, **සම්මා සමාධි** යන මේ ධර්ම අට සැපයට පැමිණවීමේ සත්‍ය හේතුව සැටියට වදාළ සේක.

මේ චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය සැකෙවින් දැක්වීම ය.