

ආනාපාන සති භාවනාව



සම්පාදක

කර්මස්ථානාචාර්ය මාතර

ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ

ආර්. ආර්. එම්. බුඬිදස
172/14 D, විජය කුමාරතුංග මාවත,
කොළඹ 05.

24 - Nimal Ratnayake

ආනාපාන සති

භාවනාව

(බුදුන් මාමාගෙන් ලැබූ චිත්ත චරිතයකි. ^{- මහා}
ලංකාව.) 2000 අප්‍රේල් මස (විජයතුංග මාවත ප්‍රදාන)
විජය කුමාරතුංග මාවත

සම්පාදක:
මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ
කම්සථානාචාර්ය
මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
සවාමිඤ්ඤන් වහන්සේ

ප්‍රකාශක:
මිත්‍ර වෙත්තිමුනි
173, ඇතුළත මල් පාර,
කොළඹ 3.

2536 / 1993 මාර්තු

ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා පීඨය
 විද්‍යා මධ්‍යස්ථානය
 කොළඹ 08

බමිදනය විශ්ලිසය.

පටුන

	පිටු
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ	I
ප්‍රකාශක නිවේදනය	II
පෙර වදන	1
හැඳින්වීම	2
1. ආනාපාන සති භාවනාව	3-14
ගතයුතු හා අතහැරිය යුතු පැති	(3-6)
සමපඤ්ඤා	(7-9)
ආරම්භය	(10-14)
2. ආනාපාන සති සමථය	15-25
උපචාර අවස්ථාව	(15-18)
අභිණා අවස්ථාව	(18-21)
වසිකා පුහුණුව	(21-25)
3. ආනාපාන සති - විපසයනාව	25-91
නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණය	(29-38)
පච්චය පරිගහන ඥාණය	(39-48)
යෝගාවචර උපදෙස්	(49-64)
සමමසන ඥාණය	(64-75)
උදයබ්බය ඥාණය	(75-91)

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සංකේත නිරූපණ

- දී.නි. - දීඝ නිකාය
- සං.නි. - සංඥානික නිකාය
- අං.නි. - අංගුත්තර නිකාය
- ධ.ප. - ධම්මපද
- ථෙර. - ථෙරගාථා
- පටි.අ. - පටිසම්භිදමගා අට්ඨකථා
- වි.ම.වි. - විසුද්ධිමගා විකා (බුරුම)

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

ප්‍රකාශක නිවේදනය.

අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මා හිමිපාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ පශ්චිම භාගයේ අවුරුදු හතක කාලයක්, උන්වහන්සේගේ සුවච ශිෂ්‍යයෙකු සහ කුළුපග දායකයකු වශයෙන් ඉතා සමීපයෙන් ඇසුරු කිරීමට ලැබීම මගේ ජීවිතයේ ලද විශිෂ්ටතම භාග්‍යය වශයෙන් මම සලකමි. මන්ද, මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ කලාණ මිත්‍රයන්ගෙන් ශ්‍රේෂ්ඨතම කලාණ මිත්‍රෝත්තමයෙකි. ආවායඝීයන්ගෙන් අද්විතීය ආවායඝීයෝත්තමයෙකි.

මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය උන් වහන්සේගේ ගම්භීර ප්‍රඥාවෙන්, මහා කරුණාවෙන්, ප්‍රතිඵලයකි. අපගේ වාසනාවකට මෙන් උන් වහන්සේ අපවත්වීමට පෙර, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය උන්වහන්සේ විසින්ම සම්පූර්ණ කරන ලදී.

ආනාපාන සති භාවනාවේ වසී භාවය ලැබූ යෝගාවචරයෝ, එම භාවනාව, ඉතාමත්ම ආස්වාදජනක, ශාන්ත, ප්‍රශ්නිත භාවනාවක් බව දනිත්. ආනාපාන සති භාවනාව ශමථ විද්‍යා භාවනා මාභීයන්ගේ කෙළවරටම වැඩීමට ඉතාමත්ම යෝග්‍ය භාවනා අරමුණකි. ධ්‍යාන ඵල සහ මාභී ඵලයන්ගෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නාවූ උතුම්වූ නිව්‍යාණ සූපය මෙම භාවනා මාභීයේ ප්‍රතිඵලයය.

මෙම භාවනා ග්‍රන්ථය විශේෂයෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්නන්ට ඒකාන්තයෙන් මහෝපකාරී වනු ඇත.

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

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

මෙයට,
මෙන් සිතැති,
මිත්‍ර වෙන්තිමුනි

2536 සැප්තැම්බර් 03
1992

පෙරවදන

නොබෝදා අපවත් වී වදාළ කම්ප්පානාවාසී අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ යෝගාවචර ජීවිතයේ අවසාන සමයේ ඉතා උනන්දුවෙන් සම්පාදනය කරමින් සිටි කෘතියකි, මේ "ආනාපාන සති භාවනාව" (දෙවන කොටස). මෙමගින්, සම්පූර්ණ ආනාපාන සති භාවනා වැඩ පිළිවෙල සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමය අනුව එළි දැක්වීම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අභිප්‍රාය විය. "උපදින තාක් සංස්කාර ධර්මයෝ නැඹී යන්නාහ". මේ ධර්මතාව ඉතාමත් සැලකිල්ලෙන් යුක්තව සාකච්ඡා කරමින් උදයබ්බය ඤාණය පිළිබඳ විස්තරය ලියා හමාර කිරීමෙන් අනතුරුව යෝගාවචර පිරිස ඉදිරිපිට එය තම ජීවිතය තුළින් ම ගෙනහැර පාමින් අති පූජනීය මාහිමිපාණන් වහන්සේ අප අතරින් වියෝ වූහ.

"හන්දදානි හික්ඛවෙ ආමන්තයාමි වො, වයධම්මා සංඛාරා. අප්පමාදේන සම්පාදේථ." යන අවසාන බුදු වදනට නැවත පණදුන් මොහොතක් මෙන් විය, යෝගාවචරයනට එම වියෝවීම.

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

සංස්කාරක

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය.

2536

1992 මැයි 31 දා.

හැදින්වීම.

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

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

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

මෙයට සසුන් හිතැති
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ඵටීර.
මිනිරිගල නිස්සරණ වනය,
මිනිරිගල.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

ආනාපාන සති භාවනාව

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

ගතයුතු හා අතහැරිය යුතු පැකි.

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

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

252 / 6-30 5-60
 7-30 10-110
 4.30-60

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

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

මෙම කරුණු අනුව සලකා බලා කටයුතු නොකිරීම නිසා භාවනා වැඩ පිළිවෙල තීරස කටුක එකක් වේ. තීරස භාවයෙන් දිගින් දිගට ම දැඩි ආයාසයෙන් කටයුතු කරන්නට ගියොත් කල් යෑමේ දී නොදන්නා අපහසුතාවලට, සංකීර්ණතාවලට යොමු වීම නො වැළැක්විය හැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ම වචනයෙන් කිවහොත් "නාහං හිකබ්බෙ මුට්ඨසසතිසස අසම්පජානසස ආනාපාන සති භාවනං වදාමි" යි දේශිතයි. (සං : නි : ආනාපාන සූත්‍රය) එනම්: මහණෙනි, මම මූලා වූ සිහිය ඇති, විමසුම් තුවණු නැතිසහුට ආනාපාන සතිය නොකියමි" යි යනු එහි අර්ථයයි.

පළමුවෙන් ම මතක් කළ පරිදි , ආනාපාන සති භාවනාව සම්බන්ධ මූලික කරුණු මෙසේ සලකාගත යුතු වේ. ඉදිරි වැඩ පිළිවෙල සඳහා බුද්ධ දේශනාවට අනුව සලකා බැලීමේ දී ඊළඟට වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන "නිසිදකි පලලධිකං ආභුජිත්වා උජ්ඣං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා" යන පාඨයයි. "පළඟ බැඳ කය කෙළින් තබා ගෙන, සිහිය ඉදිරියෙහි පිහිටුවා ගෙන හිඳියි. භාවනා ඉරියවුව, ආසනය පිළිබඳ ව විස්තර

කරන මෙය ආනාපාන සතිය දේශනා කොට ඇති සෑම අවස්ථාවක දී ම විශේෂයෙන් සඳහන් වන අනුශාසනාවකි..

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

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

මේ අඩුපාඩුව වළක්වා නියම අර්ථය ඉෂ්ට කර ගැනීම සඳහා බොහෝ සේ භාවිතා කොට පිළිගෙන ඇති ක්‍රමයක්, උපදේශයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ ලෙස ආසනයේ කඳ සෘජුව තබා ගෙන හිඳගත් යෝගාවචරයා මුලින්ම තමාගේ දෙ - ඇස පියාගෙන තමා ඉඳගෙන සිටින ඉරියවුවට සිතූයෙදිය යුතුය. එවිට එහි ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් දැනී යනු ඇත. ඒ අනුව සිත යොදවන යෝගාවචරයා මේ වන විට තම ශරීරයේ දැඩි අයාසය නිසා ඇති වූ හිර වීම්, තදවීම් හෝ ඇඹරීම් ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. විශේෂයෙන් තමාගේ බෙල්ල සෘජුව ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. මක්නිසාද යත් : බෙල්ලේ ඇදවීම, ඇඹරීම ආදිය හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට කෙලින් ම බලපාන නිසාය. අඩුම වශයෙන්, ඇසිපිය හෝ තදින් වැසී ඇති බවක් දැනී යා නම් නිවැරදි කර ගත යුතුය. මේ අයුරින් තමාගේ කයෙහි ප්‍රකෘති බව භාවනාරම්භයේ දී ම සිරුවෙන් සලකා බලනු වටී.

ආසනය සම්බන්ධයෙන් බාහිර සාධක වශයෙන් දැක්විය හැකි කරුණක් නම් නිහඬ, විවේකී, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති ස්වාභාවික පරිසරයක් සුදුසු බවය. තවදුරටත් බුද්ධ දේශනය අනුවම කරුණු

තේරුම් ගැනීම සඳහා "ආකෘති සම්පජානෝ සතිමා විනයය, ලොකේ අභිජක්ඛා දෙමනසසං" යන සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාඨය ඉදිරිපත් කර ගෙන විග්‍රහ කිරීමෙන් අර්ථ රාශියක් මතු කර ගත හැකිය.

ආකෘති :

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

වියඝියේ කඩවීමක් - කැඩී කැඩී යාමක්-වේ නම් භාවනා ශක්තිය දුර්වල වේ. මෙය සලකා බලා යෝගාවචරයා දිනපතාම නොකඩවා ම නොකඩ කොට භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මොන යම් කරුණකින් හෝ දිනකට යොදා ඇති වාර ගණන සම්පූර්ණ කර ගත නොහැකි වී නම්, අඩු වශයෙන් එක් වතාවක් වත් භාවනා ක්‍රීරීමට උනන්දු විය යුතුය. එයටත් බාධා වන සේ කරුණු සැලසුන හොත් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් සිත යොදාගෙන හෝ ටික වේලාවක් ගත කළ යුතුය.

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

ආකෘති යන වියඝිවත් යෝගාවචරයා හභවන පදය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දැක්වීම අනුව ප්‍රථමයෙන් ම සඳහන් වචනයයි. අනාකෘති යන්න එයට විරුද්ධ පදයයි. ආකෘති ගුණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයා භාවනා වැඩ පිළිවෙලේ දියුණුව ලබයි.

වියඝිය යෙදීම සම්බන්ධයෙන් තවත් සඳහන් කළ යුතු කරුණක් නම් සිතේ කලබලකාරී බව නම් වූ උද්ධවිචය ඇති වන ලෙසට

පමණට වඩා තනිකර වියඝිය නොයෙදිය යුතු බවයි. එවැනි අවස්ථාවල බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පරිදි වියඝිය, සමාධිය සමඟ සමබර වන සේ යෙදවීමට වග බලා ගත යුතුය.

සම්පජානෝ :

විශේෂ හැදින්වීමක් අවශ්‍ය කරන මෙය යෝගාවචරයකු සතුව තිබිය යුතු විමසුම් තුවණ දක්වයි. "සම්පජානෝ" යනු "විමසුම් තුවණ ඇති පුද්ගලයා" යන අර්ථය ඇති පදයකි. මේ ගුණය කොටස් හතරකට බෙදා කරන විස්තරය පහත දැක්වෙයි. එහි පළමු කොටස් දෙක භාවනාව පහසුවෙන් පවත්වාගෙන යෑමට විශේෂයෙන් උපකාරී වේ. එම කොටස් හතර නම්.

1. සාත්ථක සම්පජක්ඛය. ✓
2. සප්පාය සම්පජක්ඛය.
3. ගෝචර සම්පජක්ඛය.
4. අසම්මෝහ සම්පජක්ඛය, යන මේවාය.

1. සාත්ථක සම්පජක්ඛය.

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

වේලාවක් භාවනාව කරගැනීමට හැකි වේ. ක්‍රමයෙන් අධිෂ්ඨාන ශක්තිය ද දියුණු වේ.

2. සප්පාය සම්පජ්ඣය :

මෙය ඉහත විස්තර කළ අවස්ථාවට ම සම්බන්ධය. එවැනි අවස්ථාවක දී සාත්ථක සම්පජ්ඣයෙන් සලකා බලන යෝගාවචරයාට නැගිට යෑමේ ප්‍රයෝජනයක් වැටහේ නම් එහි සප්පාය අසප්පාය බව සලකා බැලීම සප්පාය සම්පජ්ඣයයි. එනම් වැටහෙන ප්‍රයෝජනය භාවනාවට හිතවත්, අහිතවත් බව සලකා බැලීමයි. මෙහි දී නැගිට යන කාරණය භාවනාවට අසප්පාය-අහිතවත් බව හැඟී යා නම් නො නැගිට දිගට ම භාවනාව කරගෙන යෑමට අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යෙදිය යුතුය. යෝගාවචරයකුට සප්පාය වූ දැකීම්, ඇසීම් හා ඇසුරු ඇත. අසප්පාය අහිතකර ඒවා ද ඇත. බණ ඇසීම අර්ථය සාමාන්‍ය සප්පාය කරුණු වුව ද, භාවනාවට ගැළපෙන බණක් නම් පමණක් ඒ සඳහා කාලය මිඩාගැනීම වටී. මෙසේ විමසුම් ක්‍රමය යෙදීම දෙවන අවස්ථාවයි.

3. ගෝචර සම්පජ්ඣය:

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

4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣය

සාමාන්‍ය කටයුතුවල දී, ඉරියව් පැවැත්වීමේ දී නුමුලාව සිත යෙදීම අසම්මෝහ සම්පජ්ඣයයි. උදාහරණයක් ලෙස කිවහොත් ගමන් කරන විට "මම යන්නෙමි" යි සිතීමේ දී, නැති "මමෙක්" ගැනීම මුලාවයි. ඒ වෙනුවට මම නොව ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව යෑම සිදුවේ යැයි තේරුම් ගැනීම, සිත යෙදීම නුමුලා බවයි. මේ

අසුරින් සෑම ක්‍රියාවක දී ම ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව සිත යෙදීමට පුහුණු විය යුතුය. මෙය භාවනාවේ දියුණුවත් සමග ඉදිරියට වඩාත් හොඳින් අවබෝධ වන ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගැනීමේ ආරම්භක පියවර වනු ඇත.

මෙලෙස විස්තර වුනු සතර සම්පජ්ඣය යෝගාවචර ජීවිතයකට අවශ්‍යය. විමසුම් ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් මතක් කළ යුතු තවත් කරුණු කීපයක් ඇත. එනම්, යෝගාවචරයා තමාගේ භාවනා වැටහීම, අත්දැකීම් තැන තැන කියා පෑමට නොයා යුතුය. එය මාතෘකා නම් වූ ක්ලේශ ධර්මයට හේතු වේ. නොදන්නා පුද්ගලයකු ලෙස සිටීම ලෙහෙසි බවත් පහසු බවත් විමසුම් ක්‍රමයේ වටහා ගත යුතුය. එමෙන් ම මිථ්‍යා දෘෂ්ටිත්වයට යොමු වන සුළු ආශ්‍රයෙන් වෙන්ව විසිය යුතුය. "මේ කාලයේ භාවනා කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න බැහැ" යන ආකාරයේ මත දරන්නන් හඳුනාගෙන දුරු කළ යුතුය.

3) දිවයි විසුද්ධියට මුල පිරෙන ලෙසට විමසුම් ක්‍රමයේ කටයුතු කළ යුතුය.

සතිමා:

3.1) මෙය, පැහැදිලි සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයා යන අර්ථය දේ. එය යෝගාවචරයා විසින් දියුණු කර ගත යුතු, දියුණු කර ගෙන භාවනාවක් සමග දිගට ම නිතර නිතර භාවිතා කළ යුතු ගුණයකි. සතිය, ආධ්‍යාත්මික ගුණ පක්ෂය හුවා දක්වන, ගුණ වලට පක්ෂපාතිත්වයක් දක්වන, සිතේ ඇති වන විශේෂ තත්ත්වයකි. කුදු මහත් සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහියෙන් යුක්තව කිරීමෙන් මෙම ගුණය හොඳින් සිතේ තහවුරු වේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපදේශයක් සලකනොත්, සතිය දියුණු කර ගැනීමට නිතරම හෙමින් වැඩ කළ යුතුය. කරන වැඩ කලබලයෙන් කිරීම යෝගාවචර ජීවිතයට නොගැළපේ. සෑම ක්‍රියාවක් ම සැලකිල්ලෙන් කළ යුතුය. එවිට සිහිය හෙවත් සතිය වැඩේ. සතිය දියුණු වී සමාධිය තහවුරු වේ. පුඤ්ච පහළ වන්නේ මෙලෙස තහවුරු වූ සමාධියෙනි. මේ ධර්මයයි. මේ සඳහා මූලික ම වැදගත් වන්නේ සතියයි.

1. විද්‍යාව
2. විද්‍යාගාර (විද්‍යාගාර)
3. පාඨය

මෙලෙස ¹ආකාරී, ²සම්පජානා, ³සනිමා යන පුද්ගලවාවී පද තුනෙන් යෝගාවචරයා විසින් දියුණු කර ගත යුතු ගුණ තුනක් දැක් වේ. එම පාඨයේ ම එන "අභිජක්ඛා දෙමනසස්" යන දෙපදය, අවබෝධ කර ගෙන දුරු කළ යුතු අංග දෙකක් දක්වයි. එනම් ඇලීම හා ගැටීම යන දෙකයි. මේ අංග දෙක නිතර ම මෝහය, මූලාව, සමග, ම යෙදේ. වෙනත් විධියකින් කියතොත් මෙම දෙපදයෙන් ඇලීම, ගැටීම හා මූලාව යන මුළු කෙලෙස් මුල් තුනම අදහස් කෙරේ.

මෙහි දී යෝගාවචරයා පැමිණිලි පක්ෂයටත්, විත්ති පක්ෂයටත් පක්ෂපාතී බව නම් වූ මූලාව නොමැතිව මධ්‍යස්ථව ඇහුම් කන් දී සාධාරණ විනිශ්චයකට එළඹෙන විනිශ්චයකාරයකු සේ ඇලීම හා ගැටීම කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතුය.

පූර්ව කෘත්‍යය:

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

ආරම්භය :

සෑම වාරයක දී ම ආසනයක් යෝගාවචරයකු සතු විය යුතු ගුණයකින් පිළිබඳ කරුණු සිහිපත් කර ගෙන ඒ අනුව සලකා බලා පූර්වකෘත්‍යය නිම කොට ක්‍රමයෙන් දැනෙන හුස්මට සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.

සත්සුන් වූ සිතට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව නාසයේ අග දැනෙන හැඟීම ප්‍රකට ය. එලෙස හුස්ම හැඟීම ප්‍රකට වන තෙක් තමා හිඳින ඉරියව්ව දෙස සිතින් බලා ගෙන සිටිය යුතුයි. ඉන් පසු එසේ හැපෙන තැන සිතෙන් ලකුණු කර ගත යුතුය. මෙසේ ටික වේලාවක් සැලකිල්ලෙන් සිත යොදා ගෙන සිටීමේ දී හොඳින් දැනෙන පැත්තක් ඇති බව (වම් පැත්තේ නාස් පුඩුවේ අග හෝ දකුණු පැත්තේ නාස් පුඩුව අග) වැටහී යනු ඇත. මෙසේ විස්තර වශයෙන් හඳුනා ගෙන ලකුණු කර ගත් පසු ආශ්වාසය අනුව ඇතුල් වන වාතය එතැන හැඟී ගෙන ඇතුල් වන හැටින් ප්‍රශ්වාසය අනුව පිටව යන වාතය එතැන ම හැඟී ගෙන පිටවන සැටින් සිත යොදා බලා ගෙන සිටිය යුතුය. මෙසේ සිතෙන් ලකුණු කර ගත් තැන ම සිත තබා ගෙන හැඟීම හුස්ම අනුව තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙස හැපෙන පැත්ත හා තැන හඳුනා ගැනීම සියුම් වැඩකි. එමෙන් ම වැදගත් වැඩකි. මෙසේ හඳුනා ගත් තැනට "ආනාපාන නිමිත්ත" යැයි කියනු ලැබේ. මෙය ඉදිරි පියවරවලදී අවශ්‍ය කරන මූලික ලක්ෂණයක් බව තේරුම් ගැනීමත් සමග නිමිත්තෙහි ඇති වැදගත්කම යෝගාවචරයාට වැටහී යනු ඇත. හඳුනා ගත් නිමිත්ත සමග බැඳ තබා ගන්නා සිත එයට ම යොදවමින් ආනාපාන සතිය වැඩිමෙන් නිමිත්ත තව තවත් ප්‍රකට වනු ඇත.

නිතර ම සිත යෙදීම හැඟීම අනුව ම සිදුවිය යුතුය. ආශ්වාසය අනුව හැඟීම දැනෙන විට ආශ්වාසය යැයි තේරුම් ගත යුතුය. එමෙන් ම ප්‍රශ්වාසය අනුව හැඟීම දැනෙන විට ප්‍රශ්වාසය යයි තේරුම් ගත යුතුය. "ආශ්වාසය", "ප්‍රශ්වාසය" යැයි වචනයෙන් නොකිය යුතුය. එසේ කියන්නට යෑමෙන් සමාධිය කැඩෙයි.

ඇතැම් කෙනෙකුත් වරදද ගන්නා තැනක් පෙන්වා දිය යුතු අවස්ථාවකි, මෙය. එනම් සිත එක තැන ම තබා ගෙන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තේරුම් ගන්නවා වෙනුවට ඒ ඔස්සේ සිත දිවීමයි. ආශ්වාසය අනුව සිත නාසය අගින් පටන් ගෙන උගුර පසුව හා බඩ දක්වා යැවීමත් ප්‍රශ්වාසය අනුව ශරීරයෙන් පිටත යැවීමත්

අනවශ්‍ය අමතර වැඩකි. බාධක වැඩකි. මෙලෙස සිත ගමන් කරවීමෙන් එකඟතාව - එකඟ බව - නැති වී යයි. ඇතැම් අය හුස්ම වාර ගණන් කිරීමේ ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගනිමින් සිත යෙදීම කරත්. ඒ අනුව එක් වරක් වත් අමතක නොවී එකේ පටන් ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය අරමුණු කරමින් දහය තෙක් නැවත නැවතත් නොපැටලී ගණන් ගත හැකි නම් එම ක්‍රමයෙන් සිත එකඟ කිරීම කළ යුතුය. එනමුත් ඇතැමෙකුට මෙය කරදරකාරී ක්‍රමයක් ලෙසටත් අමතර වැඩක් ලෙසටත් දැනේ. එසේ අමතර වැඩක් ලෙස දැනේ නම්, එය ආනාපාන සතියට බාධක ලෙස සලකා අතහැරිය යුතුය.

මෙලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අනුව, එකඟතාවට හේතු වන සේ හැපීම දැනෙන තැනට ම සිත යොදා ගෙන භාවනා කිරීම සනිපට්ඨාන සූත්‍රයේ:-

"සො සකොව අසසසති, සකො පසසසති." යන පියවරෙන් දැක්වේ.

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

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

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

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

මුලින් සිත කලබල වීමෙන් පසු නොබා නැවත නැවත සිහියෙන් යුක්තව සිත නිමිත්තෙහි යෙදීමෙන් ක්‍රමයෙන් මෙල්ල වන සිතේ ස්වභාවය තේරුම් ගනී..

මෙසේ මෙල්ල වූ සිතින්, සිහියෙන් යුක්තව ම ආශ්වාස කරන, සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරන යෝගාවචරයා ඉහුදු සැහෙන සමාධිමත් බවක් අත්දකියි. ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයෙහි දිගු බව හෝ කෙටි බව හෝ හඳුනා ගැනීමට තරම් ඒ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමයෙන් ඔහුට ප්‍රකට වෙයි. ආනාපාන සති භාවනාවෙහි පළමු වන හා දෙවන පියවර වශයෙන් දක්වා ඇති උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට දැන් ඔහුට අවස්ථාව පැමිණ ඇත.

1. දීඝං වා අසසසනෙනා දීඝං අසසසාමීති පජානාති, දීඝං වා පසසසනෙනා දීඝං පසසසාමීති පජානාති, දීඝීව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ දීඝීව ආශ්වාස කරමි යි දැන ගනියි, දීඝීව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීඝීව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැන ගනියි.
2. රසසං වා අසසසනෙනා රසසං අසසසාමීති පජානාති, රසසං වා පසසසනෙනා රසසං පසසසාමීති පජානාති, කෙටිව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ කෙටිව ආශ්වාස කරමි යි දැන ගනී. කෙටිව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ කෙටිව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැන ගනී.

පළමුවෙන් දිගු හුස්ම ගැනීමක් හා පසුව කෙටි හුස්ම ගැනීමක් මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. මෙය සිතා මතා කරන්නක් නොව හුස්ම ස්වාභාවිකව එන-යන ආකාරයට එහි හැපීම අනුව හඳුනා ගැනීමක් පමණි. සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන සති භාවනාවේ දී හැපීම අනුව හුස්ම තුන් ආකාරයකට බෙදිය හැකිය. එනම් මීලාරික, සුබ්‍රම හා සුබ්‍රමතර යන තුනයි. මීලාරික අවස්ථාවේදී හැපීම හොඳින් ප්‍රකටය. සුබ්‍රම වන විට එතරම් ප්‍රකට නැත. සියුම්ය. සුබ්‍රමතර අවස්ථාවේ දී හැපීම නොදැනී යන තරමට සියුම්ය.

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

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

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

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



ආනාපාන සති - සමථය

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

තවදුරටත් අනාපාන සතිය අනුව සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අභිඤා ලබා ගැනීමේ තරමටද වෙම භාවනාව දියුණු කළ හැකි බව සඳහන් වේ.

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

සමථ භාවනාව දියුණු කිරීම සියවර කිහිපයකින් විස්තර කළ හැකිවේ.

උපචාර අවස්ථාව.

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

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

මතු වන මෙවැනි සෑම බාධකයකදීම තමාගේ විමසුම් නුවණ යොදවා බැහැරට සිත නොයන ලෙසට ක්‍රියා කළයුතු අන්දම "සම්පජානෝ" යන පදය විස්තර කිරීමේ දී මුලින් දක්වා ඇත.

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

1. සිත අතීත අරමුණු කරා දිවීම් වශයෙන් ඇති වන පශ්චාත්තාපය.
2. සිත අනාගත ප්‍රාර්ථනා අනුව දිවීම් වශයෙන් ඇති වන විකම්පනය හෙවත් කැළඹීම.
3. සිත රාග වශයෙන් අරමුණෙහි ඇලීමෙන් ඇති වන අභිනතිස හෙවත් බැදීම.
4. සිත ද්වේශ වශයෙන් අරමුණෙහි ගැටීමෙන් ඇති වන අපනතිය හෙවත් එපා වීම.
5. සමාධිය හා සම්බන්ධ නොවන තරමට දැඩි වීර්යය යෙදීමෙන් ඇති වන උද්ධවිචය හෙවත් සිත විසිරී යෑම.
6. සුදුසු ප්‍රමාණයට වඩා වීර්යය අඩු වීමෙන් සිදුවන ලීනභාවය නිසා පහළ වන ඵනමිදධය හෙවත් නිදීමක ගතිය.

ඉහත දැක්වූ හය ආකාරය අනුව සිත හැසිරීම නතර වූ අවස්ථාව සිතේ ඵකග්ගතාව ලෙස හැඳින්වේ. "චිත්තට්ඨිති" යනු ද එයට ම නමකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ සිත ක්‍රමවත් ලෙස අරමුණෙහි පිහිටීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියතොත් කාමවණඤ, ව්‍යාපාද, ඵනමිදධ, උද්ධවිච කුක්කුචව, විචිකිචිඡා යන නිවරණ ධර්මවල බලපෑම ඉවත්වී එයින් ලැබෙන සැනසීම තුළ සිත අරමුණෙහි තැන්පත් වීමයි. කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු ආලෝක නිමිත්ත මේ වන විට කීප ආකාරයකින් සකස් වී වඩා ස්ථිර වූත් නොසැලෙන්නා වූත් ආකාරයකට ඉදිරිපත් වේ.

ආනාපානය හැසීම ද, මිලාරික වූද, සුබ්‍රම වූද, අවස්ථා පසු කරමින් සුබ්‍රමකර අවස්ථාවට පත් වේ. හුස්ම රැල්ල නොදැනෙන තරමට ම සියුම් වේ. සිතේ ප්‍රමෝදය ද බල පවත්වයි.

මෙලෙස ආලෝක නිමිත්ත, පටිභාග නිමිත්ත, වශයෙන් ප්‍රකටව ඉදිරිපත් වීමත් ආනාපානය සුබ්‍රමකර අවස්ථාවට පත් වෙමින් සිත ප්‍රමෝදයට පත්වීමත් නිසා මේ අවස්ථාවේ දී ආනාපානය අනුව සිත පිහිටුවීම වශයෙන් කළ ප්‍රයත්නය අතහැරෙයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපේක්‍ෂා වේ. මේ අවස්ථාව පටිසම්භිදා මගහ දේශනා පාළියෙහි සඳහන් වන්නේ:-

"චිත්තං විචට්ඨති උපෙකඛා සණ්ඨාති" යනුවෙනි. පටිසම්භිදා මගහ අට්ඨ කථාව මේ අවස්ථාව විස්තර කරන්නේ "අසංඝාස පසංඝාසාපි චිත්තං විචත්ත තීති අසංඝාස පසංඝාසෙ තිසංඝාස පටිභාග නිමිත්තෙ උපපජජනෙන පකති අසංඝාස පසංඝාසකො චිත්තං නිචත්තති. උපෙකඛා සණ්ඨාතීති තසමිං පටිභාග නිමිත්තෙ උපචාරපපණො සමාධිපපත්තියා පුන සමාධානෙ බ්‍යාපාරාභාවකො තත්‍රමජ්ඣධන්තුවෙකඛා සණ්ඨාති නාම" යනුවෙනි. (පටි. අ. 351. පිටුව, හේ.මු.)

එනම්: ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හැසීම අනුව සිත පිහිටුවීමේ ප්‍රයත්නය අතහැරීම යනු:- ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අනුව සපයා ගත් පටිභාග නිමිත්ත උපත් කල්හි ප්‍රකෘති ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කෙරෙත් සිත වෙන් වීමයි. උපේක්‍ෂාවත් වේ යනු:- පටිභාග

නිමිත්ත අනුව සිත උපචාර හෝ අපීණා සමාධියට සමවැදීම හේතුකොටගෙන තවත් කළ යුතු ප්‍රයත්නයක් නොදක්නේ තනු මඡ්ඡන්තපෙක්ඛාවෙහි සිත පිහිටයි යන්නය.

මේ අනුව, නීවරණ ධර්මවල බලපෑම ඉවත් වූත් පටිභාග නිමිත්ත අනුව සිත තනුමඡ්ඡන්තපෙක්ඛාවට පත්වූත් මේ අවස්ථාව උපචාර සමාධි අවස්ථාව ලෙස යෝගාවචරයා හඳුනා ගනී. මෙලෙස උපයා ගත් උපචාර සමාධියේ විශේෂ ශක්තියක් ඇත. එය විපස්සනාවට පාදක කිරීමට ද ප්‍රමාණවත් වේ.

උපචාර සමාධිය

අපීණා අවස්ථාව

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

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

1. ආධ්‍යාත්ම බාහිර වස්තූන් සුදුසු ලෙස පිරිසිදු කර ගැනීම.
2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සුදුසු සේ සම බවට පත් කර ගැනීම.
3. ලබා ඇති පටිභාග නිමිත්ත ප්‍රමාදදියෙන්, නීවරණාදියෙන් පිරිහී යන්නට ඉඩ නොදී රැකගැනීමේ දක්ෂතාව.
4. සිත ඇවැසි තරමට වීරිය යෙදී තැනි බැවින් ලීන භාවට පත් වී ඇත්නම් ධමම විවය සම්බොජ්ඣනඛාදියට සිත යෙදීමෙන් උත්සාහවත් කිරීම.
5. සිත වීරිය ඉතා වැඩිවීම ආදිය නිසා නොසන්සුන් වේද එකල

පසසද්ධි සම්බොජ්ඣනඛාදියට සිත යෙදීමෙන් සිත නිගැනීම.

6. අරමුණට නොබැසීමෙන් සිත පිට පනිනා ස්වභාවයට පත් වේ නම්, අෂ්ට සංවේග ටස්තු මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත සම්පහංසනය කිරීම.
7. සිත සමාධි විථියට පිළිපත්තේ වීම ආදී ලක්ෂණ අනුව උපේක්ෂාවෙහි යොදවාලීම.
8. නොතැන්පත් සිතැති අසමාහිත පුද්ගලයන් දුරුකිරීම.
9. තැන්පත් සිතැති සමාහිත පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම.
10. සමාධිය පිළිබඳ විශ්වාසයකින් යුක්තව, එයට නැමුණු සිතින් සමාධියෙහි නියැලීම.

මෙලෙස මෙම අපීණා කොශලය කරුණු දහය මැනවින් සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා අපීණාව හෙවත් ධ්‍යාන චිත්තය සපයා ගනී.

මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන අපීණා සමාධි සිත දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ "විච්චිවෙව කාමෙහි විච්චිව අකුසලෙහි ධම්මෙහි සචිතක්කං සච්චාරං විවෙකඡං පීති සුඛං පඨමඡ්ඡධානං උපසම්පජ්ජ විහරති" යනුවෙනි.

මේ අනුව මඳක් විමසුම් නුවණ යොදා බලමු. මේ සිතෙහි ප්‍රහීන අංග පසෙකි. සම්ප්‍රයුක්ත අංග පසෙකි. ඒ මෙසේයි: කාමච්ඡඤය, ව්‍යාපාදය, ඵනමිද්ධය, උදධවච කුක්කුචච, විචිකිච්චාව යන මේවා ප්‍රහීණ වූ අංගයෝය. මේ පස් ආකාර වූ නීවරණයන්ගේ ප්‍රභාණය විකම්භන ප්‍රභාණය නමින් හැඳින්වේ. සම්ප්‍රයුක්ත අංගවනුයේ චිතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකගතා යන මේ පසය. මේ අංග ධ්‍යාන චිත්තයේ ලැබෙන හැටි විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුතුය.

මෙයින් එකගතාව මූලික අංගයකි. "එක+අග්ගතා=එකගතා" යනු පද බෙදීමයි. එකම අරමුණු කොටසක් ඇති බව සිතේ පවත්වාලීම අධිපතිකම් පැවැත්වීම මෙහි තේරුමයි. සිතේ

ඇති නොයෙක් අරමුණු කෙරෙහි විසිරී යෑම වලකාලයි මෙය.

ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් මෙහිදී සම වී ඒකරසවී ඇත. මේ බලයෙන් සිතේ ලීන භාවයට ඉඩක් නැති වී යයි. උද්ධවිච භාවයක් කාමවිඡ්ඤයක් නැති වී යයි. මේ විත්ත තත්වය දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ " අවිකේප, අවිසංහාර, සංශ්ඨිති, අවට්ඨිති" යන නම් වලිනි.

ඉතිරි සම්ප්‍රයුක්ත අංග සතර ද එකගභාව මෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යාන විත්තයට උපකාරී වේ. ඒ මෙසේයි:

විතකීය: එනම්උද්ධයට යට වී සිත පසුබෑමෙන් වළකා ලයි.

විචාරය: විචිකිචිඡා වශයෙන් පසුබෑමට ඉඩ නොදී අරමුණ හමුකර දීම මෙහි කෘත්‍යයයි. මෙහි ඇත්තේ ප්‍රඥ ස්වරූපයයි.

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

සුඛය: උද්ධවිච කුක්කුචිච දෙකින් සිදුවන සිත පිළිබඳ නොසන්සුන්කම වළකා අරමුණේ සුවය වැඩි දියුණු කිරීම මෙහි ස්වභාවයයි.

මේ අනුව අපට ප්‍රථමධ්‍යාන විත්තයේ තීවරණ ධර්මයන් ඉවත්ව යන සැටින් සම්ප්‍රයුක්ත අංග යෙදෙන සැටින් කේරුම් ගත හැකිය.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදුණු සිත ලක්ෂණ දහයකින් සමන්විතය. එනම් කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු බාධක (පරිපන්ඵ) ධර්ම හය මෙහි නොමැති වීම හා සම්පහංසනා ලක්ෂණ හතරකින් සම්පූර්ණ වීමයි. එම සම්පහංසනා ලක්ෂණ නම්:

1. ඒ සිතෙහි හටගත් ශ්‍රද්ධාවක් ප්‍රඥාවක් යන ධර්ම දෙක ඔවුනොවුන් නොඉක්ම සිටුනා ස්වභාවයෙන් සම්පහංසනය, (තත්ඵ ඡාතානං ධම්මානං අන තිච්ඡනනට්ඨන සම්පහංසනා)
2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු බැවින් විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බැවින් සම්පහංසනය.(ඉඤ්චානං එකරසට්ඨන සම්පහංසනා)

3. ඒ අනතිවර්තන භාවයට හා ඒකරස භාවයට අනුරූප වූ වියඝීය පවත්වන හෙයින් සම්පහංසනය.(තදුපග විරියවාහනට්ඨන සම්පහංසනා)

4. නැවත නැවත සේවනාරථයෙන් සම්පහංසනය.(ආසේවනට්ඨන සම්පහංසනා) යනුයි.

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

වසිතා පුහුණුව.

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

එම වසිතා පහ නම්:

1. සමාපජන වසිතාව.
2. වුට්ඨාන වසිතාව.
3. අධිට්ඨාන වසිතාව.
4. ආවජන වසිතාව.
5. පච්චවේකඛන වසිතාව.

මෙතෙක් විස්තර කළ පරිදි ප්‍රථම වරට ධ්‍යාන ලාභය සලසා ගත් යෝගාවචරයා ඒ බව කේරුම් ගෙන වහාම තමාගේ ඕනෑකමින් ම සිත නිමිත්තෙන් මැත් කර ගත යුතුය. මෙය වුට්ඨානයයි. එසේ නොමැතිව පමා වුවහොත් ධ්‍යාන නිකාන්තිය,

ධ්‍යාන සුඛය කෙරෙහි ආසාව, නම් වූ කෙලෙස් ධර්මයට යට වී සිත අභිභවය සමාධියෙන් පිරිහී යෑමට ඉඩ ඇත.

මේ ළඟට යළිත් පෙර පරිදි සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට යොදාලීමෙන් නැවත ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. මෙලෙස නැවත නැවත ධ්‍යානයට සමවැදීම පුහුණු වීම සමාපජ්ජන වසිතාව යැයි කියනු ලැබේ. සමාපජ්ජනය අනුව ධ්‍යානයට සමවදින සිත කමාගේ ඕනෑකමින්ම එයින් නඟා ගැනීම වූවිදානය වන අතර නැවත නැවත එහි පුහුණු කිරීම වසිතා පුහුණුවයි.

මේ අනුව ඉහත දැක්වූ වසිතාව පහෙන් සමාපජ්ජනය හා වූවිදානය යන වසිතා දෙක මුලින් හඳුන්වා දිය යුතුය. මේවා පුහුණු කිරීමේ දී සිය වතාවක්, දහස් වතාවක් තොව ඊටත් වඩා හෝ පුහුණු කිරීමෙන් කැමති තැනක දී ඕනෑම වේලාවක දී හිතු හැටියේ ධ්‍යානයට සමවැදීමට හා එයින් වූවිදානය වීමට හැකියාවක් ලබා ගත යුතුය. ඒ පිළිබඳව හොඳ පුහුණුවක්, විශ්වාසක් තොමැතිව ඉදිරි පියවර තැබීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

අධිවිදාන වසිතාව.

මුලින් ම සමාපජ්ජන -වූවිදාන යන වසිතා දෙක පුහුණු කළ යෝගාවචරයා ඊළඟට පුහුණු කළ යුතු වන්නේ අධිවිදාන වසිතාවයි.

එහි දී සමාපජ්ජන වසිතාව අනුව ධ්‍යානයට සම වැදීමට පෙර යෝගාවචරයා "මෙපමණ කාලයකින් පසු ධ්‍යානයෙන් වූවිදානය වේවා"යි කාලයක් නියම කර ගෙන ධ්‍යානයට සමවදී. මුලින් විනාඩියක් වැනි සුළු කාලයක් අධිෂ්ඨානය කොට සමවැදී නියමිත පරිදි එම කාලයේ අවසානයේ දී ඉබේම ධ්‍යානයෙන් වූවිදානය වන ලෙසට මෙම වසිතාව පුහුණු කළ යුතුය. සමහර විටක ප්‍රථම වතාවේ දී ම සාර්ථක වීමට ද ඉඩ ඇත. එසේ සාර්ථක නොවුව හොත් නැවත නැවත අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව සමවැදීමෙන් නියමිත වේලාවට ඉබේ නැගී සිටිය හැකි වන පරිදි පුහුණු කිරීම මෙහිලා භාවිත වන ක්‍රමයයි. මෙලෙස නියමිත සුළු කාලය අවසානයේ

ඉබේ සිත වූවිදානය වන බවට තහවුරු කර ගත් පසු අධිෂ්ඨානය කරන කාලය විනාඩි දෙක, තුන, පහ, දහය යන ලෙසට වැඩි කළ හැක. මේ සෑම අවස්ථාවේ දී ම අධිෂ්ඨානය කරන කාලය අවසානයේ ඉබේම සිත අරමුණින් ඉවත් විය යුතුය.

ආවජ්ජන වසිතාව

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

පච්චවෙකඛන වසිතාව.

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

- විතක්කය - සිත අරමුණට නැවීමේ කෘත්‍යය.
- විචාරය - සිත අරමුණෙහි හැසිරවීමේ කෘත්‍යය.
- පීති - සිත පිනා යෑම.

සුඛ - එයින් ඇති වන කායික මානසික සතුට.
 එකගතා - සිත අරමුණෙහි තතර වීම නම් වූ විත්තවිධිකිය.
 මේ එක එකක් කෘත්‍යය වශයෙන් සැලකීම පුහුණු වීමෙන්, ලද ධ්‍යාන සිත පිළිබඳව වඩාත් සමීප දැනීමක් ලබා ගත හැකිය.
 මේ අනුව යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් විත්ත සමාධිය යන්තක්, එය ලබා ගන්නා සැටිත්, එහි දියුණු තත්වය වන විත්තවිධිකි නම් වූ එකගතාවත්, එය ලබා ගන්නා සැටිත්, එය ප්‍රවේසමින් දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ධ්‍යානයත්, එය ලබා ගන්නා සැටිත් කේරුම් ගනී.

ඉහල ධ්‍යාන සඳහා පුහුණුව.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට අදාළ වසිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව ද්විතීය ධ්‍යානය බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමේදී ඇතැම් විට එහි ඇති "විතකීය" ඕලාරික ලෙසටත් කෙලෙස් වලට-නිවරණ වලට - කිවිටු ගතියත් වටහා ගනී. සමහරෙකුට "විතකීය" හා "විචාරය" යන ධ්‍යානාංග දෙකම මෙසේ ඕලාරික බව වැටහී යයි. ඒ අනුව:

විතකීය පමණක් ඕලාරික බව වැටහී යන්නේ නම් ක්‍රමය මෙසේය. යෝගාවචරයා මෙහිදී විතකීයේ ඕලාරික බව සලකා,

"විතකීය නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා"යි

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

විතකීය හා විචාරය යන ධ්‍යානාංග දෙක ම එක සේ ඕලාරිකව වැටහේ නම් එම යෝගාවචරයා විසින් කළ යුතු වන්නේ

තමාට "විතකීය විචාර යන ධ්‍යානාංග දෙකම නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා" යන ප්‍රාර්ථනය ඉදිරිපත් කර ගෙන පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදා නිමිත්ත පරිකම් කිරීමයි. මෙහිදී පීති, සුඛ, එකගතා යන ධ්‍යානාංග තුන පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය ලබා ගත් පසු එහි වසිතා පුහුණුව කළ යුතුය.

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

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

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

3

ආනාපාන සති - විපස්සනාව

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

යෝගාවචරයන් විසින් ආනාපාන සති භාවනාව විප්සනාවට හැරවීම සම්බන්ධව අසන ප්‍රශ්ණ අනුව බොහෝ දෙනාට ඒ

සම්බන්ධව ගැටළු ඇති බව අපට පෙනී ගොස් ඇත. ඒ සම්බන්ධව ස්ථීර තීරණයක් නොමැති බව ද පෙනී යයි. ඒ නිසා දේශනාව ඉදිරිපත් කර ගෙන බුදු රජාණන් වහන්සේගේ අදහසට අනුව මෙහිදී අප විසින් පිළිපැදිය යුතුය.

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

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

ඒ සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකි දේශනාවේ සඳහන් ක්‍රම රාශියකි. ඒ ක්‍රම පිළිබඳව විස්තර සැපයීම මෙහිදී අදහස් නොකෙරේ. මේ කවර ක්‍රමයකින් හෝ යෝගාවචරයා පටන් ගැනීමේදීම ත්‍රිලක්ෂණය ඉදිරිපත් කර ගෙන භාවනා කර ගෙන ගියහොත් බලාපොරොත්තු වන පරමාර්ථය කරා යෑමට අපහසු වනු ඇත. ඔහු විසින් කළ යුත්තේ සම්මුතියට සිත යොදා ඒ සම්මුතිය බිඳ ගෙන නාම-රූප ධර්ම වශයෙන් පරමාර්ථය මතුකර ගැනීමයි. නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ අවබෝධය ආත්ම ශුන්‍යත්වය මතුකර දෙයි. ඒ අනුව සත්ව-පුද්ගල යන සම්මුතිය ප්‍රථමයෙන් හොඳ හැටි තේරුම් කර ගත යුතුව ඇත.

"අට්ඨ ධම්ම සමොධානා - හොති සතෙතාති සමමුති
තෙසං යෙව විනිබ්බොගා - තතථි සතෙතාති සමමුති."

සම්මුති වශයෙන් ලැබෙන සත්වයා-පුද්ගලයා යනු ධාතුන්ගේ සමෝධානයෙන්, එකතුවෙන්, සිදුවන්නක් බවත් එම ධාතු කොටස්

නාම-රූප වශයෙන් බෙදා බලන විට සම්මුතිය විනිවිද ගෙන පරමාර්ථය දැකිය හැකි බවත් තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමානුකූලව සකස් වූ සිතට අනිත්‍යාදී වූ ත්‍රිලක්ෂණය ඇති සැටියෙන් තේරුම් ගැනීම පහසු වනු ඇත. මේ කාරණය මේ අයුරින් තේරුම් නොගෙන අක්‍රමිකව ක්‍රියා කිරීමෙන් සිදුවන පාඩුවක ප්‍රමාණය ජන්ත භාමුදුරුවන්ගේ කථා ප්‍රවාක්තියෙන් පැහැදිලි වේ. (ජනනපු. බන්ධ සංයුත්ත, සං.ති. 3-226 බු.ජ.ත්‍රි.)

ආත්ම ශුන්‍යත්වය ගැන තේරුමක් නැති සිතට අනිත්‍ය ලක්ෂණය ඉදිරිපත් වන විට ප්‍රපාතයකින් ඇද වැටෙන්නාක් මෙන් වැටහීමෙන් කලබලයට පත්වී භාවනාව පිළිබඳ අරුචිය ද සිදුවනු ඇත.

එම නිසා කරුණු පටලවා නොගෙන 'අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපදා' යැයි වදාළ පරිදි අනුපිළිවෙලින් භාවනා වැඩ පිළිවෙල පවත්වාගෙන යා යුතුය.

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

"සුචාත සංචරෙ පඤ්ඤා සීලමයෙ ඤාණං"

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

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ

1. "අවිපපටිසාරඝථානි බො ආනඤ්ඤා කුසලානි සීලානි"
- කීමඝටිය සු. අං.ති. දසක නිපාත
(බු.ජ.ත්‍රි 6-2)

2. "සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤා

- ජවාසු සගාඵවගග-(සං.නි.බු.ජ.ක්‍රි. 1-26) යනුවෙනි.

ඒ අනුව සීලයෙහි අගය සලකා ගත යුතුය. විශේෂයෙන් මේ කුසල සීලය නිසා සිත විපිලිසර වීම වැළකී යයි. මේ විපිලිසරය භාවනා ක්‍රියාවට බලවත් බාධාවකි. එහෙයින් ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවය විසින් ම මේ අනුව සීලය මුලින්ම සැලකිය යුතුය. එහි අපිරිසිදු බවක්, අසම්පූර්ණ බවක්, වැටහී ගියහොත් එය පිරිසිදු කොට සම්පූර්ණ කර ගත යුතුය. පැවිදි යෝගාවචරයා විසින් සතර සංවර සීලයන් ගිහි යෝගාවචරයා විසින් ගිහි සීලයක් ආරක්ෂා කළ යුතුය. නමා ආරක්ෂා කරන සීලය සෑම ප්‍රධාන භාවනා වාරයක් පාසාම මුලදීම ආවර්ජනය කළ යුතුය.

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

"...පමුදිතසස පීති ජායතී, පීතිමනසස කායො පසසමහති, පසසද්ධකායො සුඛං වෙදෙති, සුඛිනො චිත්තං සමාධියති" (සාමඤ්ඤඵල සු.දී.නි.) යනු දේශනාවයි.

මෙලෙස සිත සීලය අනුව පිරිසිදුවීම සීල විසුද්ධියයි. ①

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

මේ වන විට යෝගාවචරයාගේ සිතට බොහෝ සේ සිදුවෙන නීවරණ වල බලපෑම හෙවත් නීවරණයන්ගේ පෙළඹීම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත. මෙය සමඵ භාවනාව මුල් කරගෙන භාවනාව ආරම්භ කරන සමඵයානිකයාට ලැබෙන විශේෂ ලාභයකි. කෙළින්ම

විපස්සනාව ආරම්භ කරන යෝගාවචරයාට, සුද්ධ විපස්සනායානිකයාට, මේ සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් මහත්සියක් ගැනීමට සිදුවේ. ඒ සඳහා ඔහු විසින් සෑම ඉරියව්වකදීම නොකඩ කොට සති-සමපඤ්ඤා දෙක පවත්වාගෙන යා යුතුය. එය දුෂ්කරවූත්, අපහසුවූත්, කාර්යයෙකි. එහෙත් මතු බලාපොරොත්තුවන උත්තමාථීයත්, ආනිසංස රාශියත් ගැන සිත යොදා කටයුතු කිරීමේදී එය සපුරා ගත හැකි වනු ඇත.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ:-

"ගතෙ ධීතෙ නිසිනෙන සුතෙන ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්භිභාවෙ සමපජානකාරී හොති"

යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇත්තේ මේ අදහසයි.

මුලින් මුලින් පැමිණෙන නීවරණ බාධක මැඩගැනීමින් මේ විපස්සනායානිකයා විසින් දිගින් දිගටම ආනාපාන සතියට සිත යොදාගෙන භාවනා කරගෙන යා යුතුය. එවිට ක්‍රමයෙන් සමාධිය ඔහුගේ සිත තුළ බලපායි. ඒ අනුව නීවරණවල බලපෑම සංසිදී සිත පිරිසිදු වේ. විපස්සනායානිකයා මෙලෙස ලබා ගන්නා සමාධිය 'විපස්සනා සමාධිය' නමින් හැඳින් වේ. නීවරණ යටපත් කරමින් ඇතිවන මේ පිරිසිදු භාවය චිත්ත විසුද්ධියයි. ②

මෙලෙස ¹සීල විසුද්ධියත්, ²චිත්ත විසුද්ධියත්, සලසා ගත් යෝගාවචරයාගේ සිත ඉදිරියට දිවීමට බලනු ඇත. වහ ටහා අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ලක්ෂණ අනුව සිතන්නට පෙළඹේ. එසේ ඉක්මන් වීමට සිතට ඉඩ නොදිය යුතුය. තැත්පත් සිතක් ඇතිකර ගත යුතුය.

නාම-රූප පරිවෙඡ්ඤ කථාණය

මෙහිදී මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නේ ආනාපාන ය මුල් කරගෙන නාමරූප ධම් වෙන්කොට දැන හඳුනා ගැනීමයි. හඳුනාගත් නාමරූප ධම් අනුව සිත පතුරුවමින් සලකා බැලීම නාම-රූප පරිවෙඡ්ඤ කථාණයේ දියුණුවයි.

නාම-රූප පරිවේෂද ඥාණය මුල් කරගෙන භාවනා මනසිකාරයට සුදුනම් වන යෝගාවචරයා දැන් ආනාපානය සලකන්නේ ධාතු කොටස් වශයෙනි.

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

ආශ්වාස අවස්ථාව වායෝ ධාතු කොටස් ඇතුළු වන අවස්ථාව ලෙසත්, ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව වායෝ ධාතු කොටස් පිටවෙන අවස්ථාව ලෙසත් ඒවායේ හැපීම අනුව තේරුම් ගත යුතුය. මෙලෙසටම වායෝ ධාතු ලෙස සලකමින්ම, "සො සතොව අසසසති, සතො පසසසති" යනුවෙන් දේශනා කරන්නට යෙදුණු පරිදි නිමිත්ත අනුව සිත පුහුණු කළ යුතුය. සෑම අවස්ථාවක දී ම වායෝ ධාතු ක්‍රියා කිරීම හැපීම අනුවම සලකමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

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

"දීසං වා අසසසනෙතා දීසං අසසසාමී ති පජානාති -
දීසං වා පසසසනෙතා දීසං පසසසාමී ති පජානාති"

"රසසං වා අසසසනෙතා රසසං අසසසාමී ති පජානාති -
රසසං වා පසසසනෙතා රසසං පසසසාමී ති පජානාති"

යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ ඒ අදහසයි.

මෙලෙස එකක් ලෙස මුල දී වැටහෙන ආශ්වාසය ද ප්‍රශ්වාසය ද ආනාපාන සතියේ දියුණුවත් සමගම විස්තර සහිතව ම වැටහේ. සිත යොදා බැලීමේ දී එහි අවස්ථා තුනක් වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒවා නම් මුල අවස්ථාව, මැද

අවස්ථාව හා අග අවස්ථාව යනුයි. මුල් අවස්ථාව නම් ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල හැපීමේ ආරම්භයයි. හැපීමේ අවසානය අග අවස්ථාවයි. ඒ දෙක අතර අවස්ථාව මැද අවස්ථාවයි. මෙලෙසටම ප්‍රශ්වාසයද අවස්ථා තුනකට හඳුනා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

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

සඛ්ඛකාය පටිසංවෙදී අසසසසසාමීති සිකඛති"
සඛ්ඛකාය පටිසංවෙදී පසසසසසාමීති සිකඛති,
යනුවෙනි.

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

මේවා වායෝ ධාතු රූප කොටස් යැයි යෝගාවචරයා හැදින් ගනී. එහි දී ලැබෙන දැනීම නාම හෙවත් විඤ්ඤාණය යැයි මුලින් කෙටියෙන් සිතට ගත යුතුය. මෙලෙස ආරම්භයේදී නාමය එකක් ලෙසට විඤ්ඤාණය ලෙසට, කෙටියෙන් සිතට ගත් නමුත් එය එකක් නොව දැනීම් සම්භාරයක් බව පසුව තේරුම් ගනු ඇති.

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

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

සාමාන්‍යයෙන් ආපෝ ධාතුව වෙන් කොට වටහා ගැනීම අසීරු නමුත් අනෙකුත් භූත රූපයන් වටහා ගැනීමෙන් පළපුරුද්ද ලත් යෝගාවචරයාට එය දුෂ්කර නොවනු ඇත.

ආනාපානය හැපීම අනුවම මනසිකාරය පවත්වමින් මෙලෙස නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ මූලික වැටහීමක් ලබා ගත් යෝගාවචරයා මිලහට එම දැනුම පුළුල් කර ගැනීම පිණිස තමාගේ මුළු ශරීරයම සම්බන්ධ කර ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම ආරම්භ කරයි. මේ සඳහා භාවිතා වන ක්‍රමය මෙසේය.

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

පඨිඛක භාවනාවෙහි යෙදෙමින් දිගු වේලාවක් සිටින මේ යෝගාවචරයාට සමහර විටෙක තමාගේ කය ඇඹරීයන්නාක් සේ දැනෙනු ඇති. භාවනාවට බාධකයක් ලෙසට නැගෙන මේ අපහසුතාව තේරුම් නොගෙන, මෙනෙහි නොකර, භාවනාව පැවැත්වීමට උත්සාහ කළොත් මෙය තව තවත් උග්‍ර වීමට ඉඩ ඇත. ධාතු මනසිකාරය පුහුණු කරන යෝගාවචරයා මෙහිදී වායෝ

ධාතුව ලෙසට හඳුනා ගනිමින් එය මෙනෙහි කරයි. ටික වේලාවක් මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට අපහසුතාව මහභරී යනු ඇත. එසේම වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව වැටහීමද ලැබේ.

එසේම පඨිඛකයේදී තමාගේ ශරීරය තදවී, ගල්වී යන්නාක් සේ නැග එන අපහසුතාව අනුව පද්ධති ධාතුව ද හඳුනාගත හැකිවනු ඇත. හඳුනාගත් පද්ධති ධාතුවම මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන යෝගාවචරයා තමාට මෙම පද්ධති ධාතුව දැනෙන තැන ඇති හැපීමට සිත යොදා බැලුවහොත් ක්‍රමයෙන් 'එස්සය' නම් වූ වෛතසිකය තේරුම් ගත හැකිවනු ඇත. එම එස්සය අනුව තමා විඳින වේදනාව 'වේදනා' වෛතසිකය වශයෙන් සලකා ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කිරීමෙන් අපහසු කම ජයගත හැකිවනු ඇත. මෙලෙස පද්ධති ධාතුවට අනුව ප්‍රථමයෙන් රූප ධර්මයන්, පසුව ඒ අනුව නාම ධර්ම වශයෙන් එස්සය හා වේදනාවක් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයා තමා වායෝ ධාතුවක් පද්ධති ධාතුවක්, යන දෙක තේරුම් ගැනීමේදී ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට ගත් ලකුණු වශයෙන් 'සඤ්ඤා' වෛතසිකය වටහා ගනී. මෙලෙස ලැබෙන සංඥාවලට අනුව සිදුවන ඇතුළත ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනතො වෛතසිකය වේ. විධානය කිරීම එහි ස්වරූපයයි.

පඨිඛක භාවනාවේදී නිතර දැනෙන තවත් අපහසුතාවක් නම්, තැන තැන ඇතිවන පිළිස්සෙන්නාක් වැනි වූ, ගිනි දාන්නක් වැනි වූ, දාහයයි. ඒ අනුව තේජෝ ධාතුව කායිකව හඳුනා ගැනීම පහසුය. එයට අදාළව එස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, චේතනාවය යනාදී වූ නාම ධර්ම අනුවද හැකි තරම් දුරට සිත යොදා බැලීම පුහුණු කළ හැකිය. එමගින් නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ පරිචය දියුණු වන අතරම ඒ ඒ අපහසුතාවන් ජය ගැනීමටද එය පිහිට කර ගත හැකිය.

මහා භූත රූප වශයෙන් වායෝ, පද්ධති, තේජෝ යන ධාතුන් තේරුම් ගත් යෝගාවචරයාට, එතරම් ප්‍රකටව නොවූනත් පද්ධති ධාතුව ආශ්‍රය කරගෙනම වැගිරෙන, ගලන ස්වරූපයක් ශරීරයේ ඇති බව සලකා ගත හැකිය. මෙය ලේ ධාරාවක් සෙම් ධාරාවක්

ලෙසට හෝ සමහර විටෙක ප්‍රකටවම දැනෙන දහඩිය දැමීම, කටට කෙල ඉනීම ආදිය අනුව හෝ සිත යෙදීමෙන් තව තවත් විස්තර වශයෙන් හඳුනා ගත හැක. ප්‍රථමයෙන් එහි වැගිරෙන සුළු ලක්ෂණය අනුව ආපෝ ධාතුව රූප ආකාරයෙන් තේරුම් ගන්නා යෝගාවචරයා අනතුරුව එහි නාම කොටස් වශයෙන් එස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, චේතනාවය, චිත්තට්ඨිතිය, ජීවිතින්ද්‍රිය හා මනසිකාරය වටහා ගනිමින් මනසිකාරය පවත්වයි.

නාම ධර්ම වශයෙන් ක්‍රමයෙන් එස්සය, වේදනාව, සඤ්ඤාව, චේතනාව යන වෛතසිකයන් දැන හඳුනාගත් යෝගාවචරයා එහි දැනුම පුළුල් කරමින්, චිත්තට්ඨිතී හෙවත් චිත්ත එකගගතා යනු, සිත අරමුණු රසය කෙරෙහි එක්තැන් වීම, වෙන් නොවීම ලෙසට මෙහිදී සලකා ගනී.

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

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

මෙලෙස පටිඨකයේදී මතුවන තාක් අරමුණු ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නාම-රූප අනුව වෙන් කරමින් භාවනා කරන අවස්ථාව රූපයන් පිළිබඳව අවබෝධය වඩ වඩාත් පැතිරෙන අවස්ථාවකි.

මේ අවස්ථාවේදී තේරුම් ගත යුතු කරුණක් ඇත. එනම් සුළු හැදින්වීමකින් කරුණු තේරුම් ගත හැකි, 'සංඛෙපරුචි යෝගාවචරයාට' මේ දක්වා කරන්නට යෙදුණු විස්තරය ප්‍රමාණවත් විය හැකිය. එහෙත් එතරම් කියුණු නුවණක් නැති විස්තර කැමති විඤ්චාර රූචි යෝගාවචරයාට මේ විස්තරය ප්‍රමාණවත් නැත. ඔහු විසින් තව දුරටත් රූප ධර්ම වෙන් කොට දැන ගැනීම සඳහා විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මෙයට රූප කම්ප්ථාන භාවනා ක්‍රමය යැයි කියැවේ. රූප ධර්ම ප්‍රකට වූ පසු නාම ධර්ම පිළිබඳවද එලෙසින්ම විස්තර කරුණු දැන ගනිමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු වේ. එලෙස විස්තර කරුණු

අවශ්‍ය කරන යෝගාවචරයාට ප්‍රයෝජනවත් වන අවශ්‍ය කරුණු මෙතැන් සිට ඉදිරිපත් කරමු. රූප ධර්ම පිළිබඳව අවබෝධය පුළුල් කරගැනීම සඳහා උනන්දු වන යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් එක එකක් රූප ධර්ම ඒවායේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව දැන හඳුනා ගත යුතුය. දෙවනුව එක එකක් ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව, රසය අනුව තේරුම් ගත යුතු වේ. එම ක්‍රියාකාරීත්වය වැටහෙන ආකාරය අනුව තේරුම් ගැනීම මිලහ පියවරයි. අවසාන වශයෙන් ඒවාට ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම දැන ගනී. ඒ අනුව යෝගාවචරයා රූප ධර්ම ආකාර සතරකට තේරුම් ගැනීමට, හඳුනා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

1. ලක්ෂණ වශයෙන් ඛානා

- පඨවි ධාතුව:- එදඬ ලකුණා... ගොරෝසු බව ✓
- ආපෝ ධාතුව:- පගසරන ලකුණා... ගලන වැගිරෙන බව. ✓
- තේජෝ ධාතුව:- උණහතන ලකුණා... උෂ්ණ සීතල බව.
- වායෝ ධාතුව:- විතථමහන ලකුණා... පිම්බෙන හැකිලෙන බව.

2. රසය හෙවත් ක්‍රියාකාරීත්වය වශයෙන්. ආහර

- පඨවි ධාතුව:- පතිට්ඨාන රසා.. ප්‍රතිෂ්ඨාධාර බව. ?
- ආපෝ ධාතුව:- බ්‍රූහන රසා.. එකට උපදින රූපයන් පුෂ්ටිමත් කිරීම.
- තේජෝ ධාතුව:- පරිපාවන රසා; පැසවීම.
- වායෝ ධාතුව:- සමුදිරන රසා.. සැලෙන බව.

3. වැටහෙන ආකාරය හෙවත් පව්වුපට්ඨාන වශයෙන්. භූතා

- පඨවි ධාතුව:- සමපට්ච්ඡන පව්වුපට්ඨානා.. සෙසු ධාතූන් පිළි ගැනීම.

ආපෝ ධාතුව:- සංගහ පවිච්චපට්ඨානා..රූප ධාතු පිටු කිරීම.

තේජෝ ධාතුව:- මඤ්චානුපපදාන පවිච්චපට්ඨානා..මඤ්ච ඛවට පැමිණවීම.

වායෝ ධාතුව:- අභිනීභාර පවිච්චපට්ඨානා ඉදිරියට යැවීම.

4. ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම වශයෙන්.

සුතර මහා භූතයින්ගෙන් එකකට ඉතිරි ධාතු කොටස් තුන ආසන්න කාරණය වේ. ඒ අනුව ඒවා එකක්වත් තනිව නොසිටින බව යෝගාවචරයා තේරුම් ගත යුතුය. මේ කරුණු අනුව,

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

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

තේජෝ ධාතුව උණුසුම් සිසිල් බව ස්වභාව ලක්ෂණය කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් පැසවීම, මේරවීම කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන්ට මඤ්ච මොළොක් බව ගෙනදීම වැටහීම කොට ඇත්තේය. පට්ඨ, ආපෝ, හා වායෝ ධාතු උපකාරක ධර්ම කොට ඇත්තේය.

වායෝ ධාතුව පිම්බීම හැකිවීම දෙක ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් මතු මත්තෙහි උපදවමින් ඉදිරියට යැවීම වැටහීම කොට ඇත්තේය. පට්ඨ, ආපෝ හා තේජෝ ධාතු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

රූප ධාතු පිළිබඳව මෙලෙස ලක්ෂණ රස, පවිච්චපට්ඨාන හා පදට්ඨාන වශයෙන් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයාට දැන් ශරීරයේ ඇත්තාවූ දෙකිස් කුණපයන් පට්ඨ, ආපෝ ධාතු වශයෙන් බෙදාගෙන එක එකක් වශයෙන් සිත යොදා බැලීම පහසුය.

මූලික වශයෙන්,

කෙසා, ලොමා, නබා, දන්තා, තවො, මංසං, තහාරු, අට්ඨි , අට්ඨිමිඤ්ජා , වකකං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පපචාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, මන්චුලංගං යන මේවා පට්ඨ ධාතු ප්‍රධාන කොට ඇති නිසා පට්ඨ ධාතු කියාද,

පිත්තං, සෙමහං, පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අසුසු, වසා, බෙලො, සිංසානිකා, ලසිකා, මුත්තං යන දොළොස් ඵලෙසින්ම ආපෝ ධාතු කොටස් ලෙසටද මෙනෙහි කළ යුතුය. තමාට වැටහෙන තාක් දුරට ලක්ෂණ, රස, පවිච්චපට්ඨාන පදට්ඨාන වශයෙන් සිත යොදාලමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

ශරීරයෙහි ඇත්තාවූ තේජෝ කොටස් හතරකි. ඒවා නම්

- 1. සනතාපක, 2. ජීරක, 3. පරිදහන හා 4. පාවක තේජෝ වශයෙනි.

ඵලෙසින්ම වායෝ කොටස් හයකි, ඒවා නම්:

1. උදධංගම වාතය,
2. අධොගම වාතය,
3. කුච්ඡිපය වාතය,
4. කොට්ඨසය වාතය,
5. අංගමංගානුසාරී වාතය,
6. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය, වේ.

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

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

එසේ සලකමින් රූප කම්ප්පාන භාවනාව සම්පූර්ණ කරන යෝගාවචරයා මිලභට එක එකක් නාම ධර්ම හෙවත් වෛකසික විස්තර වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව නාමධර්ම මෙසේය.

- 1/ එස්ස...චුසන ලකඛණා----ස්ප්ඵ්ඵි කිරීම.
- 2/ වේදනා....වේදයිත ලකඛණා---විදීම.
- 3/ සඤ්ඤා... සඤ්ජානන ලකඛණා---හැදිනීම.
- 4/ වෙතනා...වෙතයිත ලකඛණා----චිත්තනායාගේ උත්සාහභාවය.
- 5/ විතෙකකගගතා.....අවිසංභාර ලකඛණා----වෙන් නොවීම.
- 6/ ජිවිතින්ද්‍රිය.....අනුපාලන ලකඛණා---සහජාත ධර්මයන් රැකගැනීම.
- 7/ මනසිකාරය.....සාරණ ලකඛණා----සිහි කරවීම.

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

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

පච්චය පරිගහන ඤාණය

විදගීනා ඥාන සැපයීම අනුව මිලභට සිත යොමු කළ යුත්තේ පච්චය පරිගහන ඤාණයටයි. එනම් නාම-රූප සංස්කාරයන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය හෙවත් උපකාරක ධර්ම මේවා යැයි වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමයි.

‘හෙතුං පට්ඨව සමභුතං - හෙතු භංගා නිරුජ්ඣති’

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

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

ක්‍රම කීපයකට මේ සැලකීම කළ හැකිය. එයින් යෝගාවචරයාට වඩා පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි සරල ක්‍රමයක් මෙහි ලා ඉදිරිපත් කර ගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම ආරම්භ කළ යුතුය.

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

1. කම්ම :- කුසල අකුසල චේතනාවෝ ය.
2. චිත්තය :- රූප ජනක සිත් ය.
3. සාකුය :- සිසිල් උණුසුම් බව ආදී සාකු ගුණයෝ ය.
4. ආභාරය :- කබලිකාර ආභාරයෙන් නිපන් ඕජාවය, යනුය.

මුළු පටිවට සමුප්පාද දේශනාව ම හේතු ඵල ධර්ම සම්බන්ධ විග්‍රහයක් නිසා එය මේ පවචය පරිගහන ඤාණයට අදාල බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් හැකි තාක් දුරට මේ හේතු ඵල සම්බන්ධතාව පිළිබඳ දැනීම යෝගාවචරයාගේ භාවනා මනසිකාරයට සම්බන්ධ කර ගත යුතුය. ඒ අනුව රූප කය පිළිබඳ හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්ම විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කරමු.

රූප කය මහා භූත හා උපාද රූප වලින් නිර්මිතය. මේ මහා භූත රූපයන් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියා ඉතාමත් කෙටියෙන් මුලින් තම මනසිකාරයට හසු කර ගත් යෝගාවචරයා, ඒ පිළිබඳ සවිස්තර අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුය.

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

1. සන්තාපක තේජෝ ධාතුව.
එක්දා උණ ආදියෙන් තවන ගතිය.
2. ඒරක තේජෝ ධාතුව.
හිසකේ පැසීම ආදියෙන් දිරන ගතිය.
3. පරිදහන තේජෝ ධාතුව.
අතුල් පතුල් දැවීම ආදියෙන් දවන ගතිය.
4. පාවක තේජෝ ධාතුව.
ආහාර පාන ආදිය පැසවන ගතිය වේ.

අවසාන වශයෙන් වායෝ ධාතූ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව සැලකීමේ දී, එය ආකාර හයකට ශරීරය තුළ පවතින බව සලකා ගත යුතුය.

ඒවා නම්:-

1. උදධංගම වායෝ ධාතුව:- හික්කා, ඇනුම්, කිබ්සිම් ආදී වශයෙන් උඩ දෙසට ගමන් කරන වායුව.
2. අධෝගම වායෝ ධාතුව:- මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම ආදී වශයෙන් යට දෙසට ගමන් කරන වායුව.
3. කුවර්ච්ච වායෝ ධාතුව:- කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ආදී ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ වායුව.
4. කොටඨ සය වායෝ ධාතුව:- බඩවැල් තුළ පවත්නා වූ ද මල මුත්‍ර පහලට ගෙන යන්නා වූ ද වායුව.
5. අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව:- සකල ශරීරාංගයන් අනුව පවත්නා වූ ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.
6. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව:- උපතේ සිට මරණය දක්වා පවතින්නා වූ ප්‍රාණ වායුව හෙවත් හුස්ම ඉහල පහල යෑම් වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.

මෙසේ සවිස්තරව සලකා ගත් මහා භූත රූපයෝ ඒවා හට ගන්නා ප්‍රත්‍යයන් අනුව හෙවත් සමුට්ඨාන අනුව තේරුම් ගැනීම පවචය පරිගහන ඤාණයේ මූලික කෘත්‍යයකි. මනසිකාරයට පහසුවක් වන ලෙසට ඒ පිළිබඳ බෙදූ දැක්වීම මෙසේය.

1. පඨවි කොටස් 20 න් උදරීය කර්ම දෙක හැර අනෙක් කොටස් 18 ම ඉහත දැක්වූ කම්, චිත්ත, සෘතු හා ආහාර යන හේතු හතර නිසා හට ගත් ඵලයෝය. වතු සමුට්ඨානිකයෝය. උදරීය කර්ම දෙක සෘතුවෙන් පමණක්, එනම්, එක් හේතුවකින් ම හට ගත් ඵලයෝය, එක සමුට්ඨානිකයෝ ය.
2. ආපෝ කොටස් 12 න් පුබ්බ මුත්ත දෙක සෘතුපය. එක සමුට්ඨානිකයෝය. සේදෝ, අසුසු, බෙලෝ, සිංඝානිකා යන මේවා ද්වි සමුට්ඨානිකයෝය. සෘතුප හා චිත්තපය. ඉතිරි හය වතු සමුට්ඨානිකයෝ ය.

3. තේජේ කොටස් හතරින් පාවක තේජේ ධාතුව හෙවත් ජයරාග්නිය කම්පය, එක සමුට්ඨානිකය. ඉතිරි කොටස් තුනම වතු සමුට්ඨානිකය.
4. වායෝ කොටස් පහක් ම වතු සමුට්ඨානිකයෝය. ඉතිරි වන අසසාස/පසසාස වායුව එක සමුට්ඨානිකය, විත්තජය. මෙපමණකින් රූප ධර්මයන්ගේ හේතූන් පිළිබඳව විස්තරය සම්පූර්ණ වේ.

මෙලෙස සලකා බලන ලද්දේ තම පඤ්ච සකතධයන්ගේ රූප සකතධය පිළිබඳවයි. ඉතිරි වූ සකතධ හතරම නාම කොටසට වැටේ. ඒවා නම්:-

1. වේදනා සකතධය.
2. සඤ්ඤා සකතධය.
3. සංඛාර සකතධය.
4. විඤ්ඤාණ සකතධය යනුය.

රූප සකතධය පිළිබඳව හේතු ප්‍රත්‍යයන් සලකා බැලීම වශයෙන් සිත යොද පුහුණු වූ යෝගාවචරයා මිලභට සැලකිය යුත්තේ මේ නාම සකතධ පිළිබඳවයි. නාම කොටස් පිළිබඳවයි.

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

කෙටියෙන් සලකා ගැනීමේ දී සිතක් පහල වන විට එම සිතම නැති නම් විඤ්ඤාණය ම සම්බන්ධ කොට ගෙන වෛතසිකයෝත් පහල වන්නාහ. මෙසේ පහල වන විත්ත වෛතසිකයෝ හතර ආකාරයකින් සම්බන්ධ වී පවත්නාහ. එනම්,

1. එකට ඉපදීම
2. එකට නිරුද්ධ වීම
3. එකම වස්තුවක් ගැනීම
4. එක අරමුණක් ගැනීම යනුය.

ප්‍රකටව පවතින එස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, වේතනාවය, විත්තට්ඨිකිය, ජීවිතින්ද්‍රිය හා මනසිකාරය යන මේවා විඤ්ඤාණය හා එකට සම්බන්ධව පහල වන ධර්මයෝය.

තවත් මෙලෙස පහල වන වෛතසික ධර්මයන් ඇතත් ඒවා මතු කරමින් ඉගෙන ගැනීම ආදිකම්මික යෝගාවචරයාට ආයාසකර වේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා තමාට ප්‍රකට කරුණු කෙටියෙන් සලකමින් මූලික සවරූපය අවබෝධ කර ගත් පසු භාවනා මනසිකාරයේ දී එලැඹෙන අරමුණු අනුව සිත පතුරුවා ලීමෙන් විස්තර සැලකීමටත් තේරුම් ගැනීමටත් පුරුදු වනු ඇත.

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

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

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

1. කම්යෙන් හටගත් කොටස් 20 කි. මේවා කාය දසකය හා භාව දසකය වශයෙන් දසක දෙකකට බෙද දැක්වීමේ දී:

කාය දසකය යනු, ශුද්ධාශ්ටකය, කාය ප්‍රසාදය, ජීවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි. (ඉද්ද + 30)

භාව දසකය යනු, ශුද්ධාශ්ටකය, භාව රූපය හා ජීවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි. (ඉද්ද + 30)

මෙහි සඳහන් වන ශුද්ධාශ්ටකය නම් පුද්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූත සතර හා වර්ණ, ගන්ධ, රස, මිථා යන උපාද රූප සතර එක්වී සැදෙන රූප මිටියයි. මෙය රූප මිටි හෙවත් කලාප වලින් පැවතිය හැකි ඉතාමත් කුඩා ම කලාපය ලෙස සැලකේ.

10

මෙහි සඳහන් වන ශුද්ධාශ්ටකය නම් පුද්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූත සතර හා වර්ණ, ගන්ධ, රස, මිථා යන උපාද රූප සතර එක්වී සැදෙන රූප මිටියයි. මෙය රූප මිටි හෙවත් කලාප වලින් පැවතිය හැකි ඉතාමත් කුඩා ම කලාපය ලෙස සැලකේ.

- 1. මෙලෙසට ම,
- 2. විතතයෙන් හට ගත් රූප 08 කි. එනම් විතතජ ශුද්ධාශ්ටකයයි.
- 3. සෘතුවෙන් හට ගත් කොටස් 08 කි. එනම් සෘතුව ශුද්ධාශ්ටකයයි.
- 4. ආහාරයෙන් හට ගත් කොටස් 08 කි. එනම් ආහාරජ ශුද්ධාශ්ටකයයි.

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

දෙතිස් ආකාර කොටස් වලින් 24 ක් ම මෙලෙස රූප කොටස් 44 කින් සෑදුණු ඒවා වේ. ඒවා නම් මෙතෙක් විස්තර කළ කේස කොටසත්, ලොමා, නබා, දනතා, තවො, මංසං, නහාරු, අට්ඨි, අට්ඨිකදරා, වකකං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පපථාසං, අතතං, අතත ගුණං, මතථලංගං, පිත්තං, සෙමිහං, ලොහිතං, මෙදො, වසා, ලසිකා යන ඉතිරි 23 ක් වේ.

එක සමුදානික වූ කොටස් හතරකි. එනම් උදරිය, කර්ස, පුබ්බ, මුත්ත යන මේවා සෘතුවය. මේ කොටස් වල ලැබෙන්නේ සෘතුවමය වූ ශුද්ධාශ්ටකය පමණකි.

ඉතිරි වන සෙදො, අසුසු, බෙලො, සිංසානිකා යන සතර සෘතුව හා විතතජ වශයෙන් ද්වි සමුදානිකය. සෘතුව හා විතතජ ශුද්ධාශ්ටක දෙක වශයෙන් රූප කොටස් 16 ක් මෙහි ලැබේ.

- 1 උදරිය
- 2 කර්ස
- 3 පුබ්බ
- 4 මුත්ත

දෙතිස් ආකාර වූ කොටස් මෙලෙස යෝගාවචරයා විසින් මූලින් සලකා ගත් පසු ඉතිරි වන තේජෝ, වායෝ කොටස් වලට සිත යොද බැලීම එතරම් අපහසු නොවනු ඇත. තේජෝ කොටස් හතර අතරින් පාවක තේජෝ ධාතුව එකසමුදානිකය. එනම් කම්පය. කම්ප වූ ශුද්ධාශ්ටකය හා ජීවිතින්ද්‍රිය යන ජීවිත නවක කලාපයන්ගෙන් නිර්මිතය. සන්තාපක, ජීරක, පරිදහන යන ඉතිරි තේජෝ කොටස් වතු සමුදානිකය.

එනම්,

- කම්ප-ජීවිත නවක කලාප.....09 ✓
- විතතජ ශුද්ධාශ්ටකය.....08 ✓
- සෘතුව ශුද්ධාශ්ටකය08 ✓
- අහාරජ ශුද්ධාශ්ටකය.....08 යන ✓

ලෙසට රූප කොටස් 33 කින් නිර්මිතය. අවසාන වශයෙන් වායෝ කොටස් සැලකීමේ දී, අසුසාස පසුසාස වායුව විතතජය, විතතජ ශුද්ධාශ්ටකයෙන් හටගත්තේය. ඉතිරි වායෝ කොටස් පහ ම වතු සමුදානිකය. තේජෝ කොටස් වලදී මෙන් රූප කොටස් 33 කින් හට ගත්තේය.

මේ එකම රූප කොටසකින් සන්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බවත්, ආත්මයකින් ශුන්‍ය බවත්, අවේනනික ධාතු ගොඩක් බවත්, ප්‍රධාන වශයෙන් නාම ධර්මයන් හේතු ප්‍රත්‍යය කරගෙන පහළ වන බවත් මේ විස්තර විග්‍රහයෙන් යෝගාවචරයාට වඩ වඩාත් පැහැදිලි කර ගත හැකිය.

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

මෙහි කියැවෙන සාධාරණ හේතුව නම් නාමය ඇති වීමට අරමුණු වන දේයි. එනම් අරමුණයි.

ඇසට රූපය අරමුණයි, කනට ශබ්දය අරමුණයි, නැහැයට ගතධය අරමුණයි, දිවට රසය අරමුණයි, කයට ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යය අරමුණයි, මනසට ධර්ම අරමුණයි. මේ සම්බන්ධතාව අනුව යෝගාවචරයා ආධ්‍යාත්මික වූ ඇස, කන, නැහැය, දිව, කය, මනස යන ආයතන හයත් බාහිර වූ රූපය, ශබ්දය, ගතධය, රසය, ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යය, ධර්මය යන ආයතන හයත් වශයෙන් මේ ආයතන දොළස හඳුනා ගනී. මේවා හේතු ප්‍රත්‍යය කරගෙන නාම ධර්ම හෙවත් චිත්ත-වෛතසික ධර්ම පහළ වීම පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ලැබීමට නම් මුලින් ඒවා පිළිබඳ ව සුන්‍ය ඤාණය ලබා ගත යුතුය. එසේ ලබා ගත් ඤාණයට අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී ක්‍රමයෙන් මෙහි කියැවෙන පියවරවල් සිතට හසුකර ගත හැකි වෙනවා ඇත. එහිලා මුලින් සලකා ගත යුතු විස්තරය මෙසේය.

ඇස හා රූපය සම්බන්ධ කර ගෙන තේරුම් ගැනීමේ දී, ඇස නම් වූ අභ්‍යන්තර රූප ධාතුවක් බාහිර රූප අරමුණක් ප්‍රත්‍යය කර ගෙන වකුචු විඤ්ඤාණය නම් වූ නාම ධර්මය පහළ වේ. සිත වශයෙන්ද මන වශයෙන් ද සැලකෙන්නේ මෙලෙස පහළ වන විඤ්ඤාණයයි. මේ ලෙසට අභ්‍යන්තර බාහිර රූපයන් හා විඤ්ඤාණය එකතු වීම එසයය නම් වූ වෛතසිකයේ පහළ වීම ලෙස සැලකේ. මේ එසයය නම් වූ නාම ධර්මය ප්‍රත්‍යය කර ගෙන වේදනා නම් වූ, විදීම නම් වූ, වෛතසිකය පහළ වේ. අදාල බාහිර රූප අරමුණ හඳුනා ගැනීමේ වශයෙන් එහි ලකුණක් ගනිමින් සඤ්ඤා නම් වූ වෛතසිකය පහළ වේ. අනෙකුත් වෛතසිකයන් උනන්දු කරවමින් ද අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයක් ආරම්භ කරවමින්ද වේතනා වෛතසිකය මෙහිදී පහළ වේ. මේ වේතනා වෛතසිකය යම් කිසි ශක්තියක් සිතෙහි තැන්පත් කරවයි. මෙසේ මෙම සිදුවීම් පියවර කීපයකට වෙන් කර විස්තර කළත් ඒවා එක වර ම එක ම ක්ෂණයක් තුළ සිදුවන බව යෝගාවචරයා වටහා ගත යුතුය. එම ක්ෂණය තුළ සිත අරමුණට ම එල්ල කොට තබා ලීම චිත්තධර්ම හෙවත් චිත්ත එකගතා නම් වූ වෛතසිකයේ ක්‍රත්‍යයයි. ජීවිතින්ද්‍රිය එහිලා සහජාත ධර්මයන් පැවැත්වීම හා ආරක්ෂා කිරීම කරන වෛතසිකයයි. නැවත නැවත සිහි කරලීම, ඉදිරිපත් කරලීම සිදුකරමින් මනසිකාරය නම් වූ වෛතසිකයද පහළ වේ.

20/1/77

11/2/77 # 2/77

සිතත් සමඟ එකට ඉපදීම, එකට නිරුද්ධ වීම, එකම වස්තුවක් ගැනීම හා එකම අරමුණක් ගැනීම යන ආකාර සතරින් මේ එසයය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, වේතනාවය, චිත්තධර්මය, ජීවිතින්ද්‍රියය, මනසිකාරය යන වෛතසිකයෝ සිත හා සම්බන්ධව පවත්නාහ.

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

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

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

යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා ආධ්‍යාත්මික වූ පඤ්චසකන්ධය හේතු-ඵල ධර්ම පරම්පරාවක් ලෙසට සලකා ගනී ද, වටහා ගනීද, ඒ ලෙසට ම බාහිර වූ ලෝකයමත් හේතු-ඵල ධර්ම සමූහයක් වශයෙන් තම සිතට හසුකර ගනී. මේ යෝගාවචරයා විසින් පවිච්ච සමුපපාද ධර්ම භාවනාමය වශයෙන් සම්බන්ධ කර ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා සුන්‍ය ඤාණය කොතරම් දියුණුවට පත් කර ගත්තත් භාවනා මනසිකාරයෙහිදී තමාගේ ම සදොරට

හමුවන නාම-රූප ධර්මයන් ප්‍රත්‍යය සහිතව හසුකර තේරුම් ගැනීමෙන් ම මෙම ලාභය සලසා ගනී.

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

මේ තහවුරු වීමත් සමඟ ම යෝගාවචරයාගේ සිත තුළ පැවැත්ම පිළිබඳ සැකයන්ට ඉඩ තැනිව යයි. සත්වයා, පුද්ගලයා, දෙවියා, බ්‍රහ්මයා යනු පරමාථී වශයෙන් මොනවාද?, අතීත අනාගත වතීමාන වශයෙන් ලෝකය යනු කුමක්ද යනාදී වූ ප්‍රශ්න වලට මූලික පිළිතුර ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගනී, මේ පවචය පරිගහන ඥාණය සපුරා ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා කඩබාවිතරණ විසුද්ධියට අනුව විසුද්ධිය ලබන අවස්ථාවයි. මේ ඥාණය සිත තුළ බලපැවැත්වීමේ දී යෝගාවචරයා බුද්ධ ධර්මයෙන් අස්වැසිල්ලක් ලත්, වූළ සොනාපන්න නාමයෙන් හඳුන්වා ඇත.

යෝගාවචර උපදෙස්.

මූලික මතක් කර දෙන්නට යෙදුණු පරිදි නවක යෝගාවචරයාට ආනාපාන සතිය පර්යඛක භාවනාවක් නිසා මේ තාක් එයට අනුරූප වන පරිදි සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුණි. මෙසේ ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදුණු කරුණු සාවධානව වටහා ගනිමින් තම සීල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත්, කඩබාවිතරණ විසුද්ධියත් සලසා ගත් දක්ෂ යෝගාවචරයා තව තවත් භාවනාමය දියුණුව තුළින් තම වටිනා යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කරගත යුතු විශේෂ කරුණු කීපයක් ඇත.

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

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

"වතුහි හිකබ්බෙ ධමෙමහි සමනනාගතො හිකඛු අභබ්බො

පරිභාෂාය නිබන්ධනසෑඹ සනතිකෙ, කතමෙහි වතුහී,

ඉධ හික්කවෙ හික්කු සීල සම්පනෙතා හොති

ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තදොරො හොති හොජනෙ මත්තඤ්ඤ හොති
ජාගරියං අනුයුතෙතා හොති" යනුයි.

ඒ අනුව

1. සීල සම්පන්න වීම,
2. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පිහිටීම,
3. හොජනේ මත්තඤ්ඤතාව,
4. ජාගරියානුයෝගය,

යනු මේ කරුණු සතරයි.

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

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

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

කතට ඇසෙන්න ශබ්දයක් අනුවද,
නැහැයට දැනෙන ගඳක් අනුවද,

දිවට දැනෙන රසයක් අනුවද,

කයට දැනෙන ඵොට්ඨබ්බයක් අනුවද,

සිතට හමුවන විතර්කයක් අනුවද මෙලෙසටම මෙනෙහි කරයි. අරමුණු පස්සේ සිත ඇතට යෑමට ඉඩ නොතබයි. මෙනෙහි කිරීම අනුව බාහිර අරමුණින් සිත ආපසු ගත් වහාම කම්ප්ථානයට යෙදිය යුතුය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සතියයි.

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

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

"තතො පාසාදිකං ආසි - ගතං භුතතං නිසෙවිතං"

සිනිදධා කෙල ධාරාව - අහොසි ඉරියාපථො -
(පාරාසරිය ථෙරගාථා, ථෙර).

"එසේ හෙයින් උන් වහන්සේලාගේ ගමනද, වැළඳීමද, ඇසුරද ජනයාගේ පැහැදීම උපදවන සුඵචිය. සතිය නොකඩ කොට යෙදීමෙන් ඉරියවි සිනිදු කෙල් ධාරාවක් සේ විය." යනුවෙන් පාරාසරිය ථෙර ගාථාවලින් දැක්වෙන්නේ මේ අත්දැකීමයි.

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

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

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

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

හොඳනේ මත්තඤ්ඤතාව.

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

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

- 1 - ආහාර සෙවීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- 2 - ආහාර පිළිගැනීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- 3 - ආහාර වැළඳීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- 4 - සිහි තුවණින් යුක්තව ආහාර වැළඳීම, හා
- 5 - තමාට වැඩි හරිය සෙසු අයට බෙදා දීම වශයෙන් මෙය යෝගාවචරයකුට ආකාර පහකට තම ජීවිතය හා සම්බන්ධ කරගත හැකිය.

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

කෙසේ නමුත් ආහාරය පිළිබඳ ප්‍රමාණ හා තමාට සප්පාය අසප්පාය බව ආදී කරුණු අවබෝධකර ගැනීම එතරම් පහසු නැත. අපහසුවෙන් දැනගන්නාවූ එම කරුණු වලට ගැලපෙන ලෙසට ආහාරයක් තම ආජීව පාරිසුද්ධිය හා අල්පේච්ඡතාදී යෝගාවචර ගුණ රැකගනිමින් සපයා ගැනීම එයටත් වඩා අපහසු බව මුලින්ම වටහා ගත යුතු කරුණකි. එබඳු අවස්ථාවලදී පවා නොගැලපෙන සාරුප්‍ය නොවන ක්‍රම වලින් ආහාර සෙවීම නොකළ යුතුය. ලද දෙයින් සතුටු වීමනම් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණය අනුව කටයුතු කරමින් තමා තුළ හික්මීම වැඩි දියුණු කරගත යුතුය.

මෙලෙස කරුණු සලකමින් ආහාර සපයාගන්නා වූත්, පිළිගන්නා වූත්, වළඳන්නා වූත් යෝගාවචරයා එම වැළඳීමේදී ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරමින්ම වැළඳිය යුතුය. ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේදී බහුලව භාවිතාවන පාළි වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේයි. "මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ විනෝදය පිණිස නොවේ. මද වැඩිම පිණිසද නොවේ. ඇඟ තරකර ගැනීම පිණිස ද නොවේ. ඇඟ පැහැපත් කර

ගැනීම පිණිසද නොවේ. ශරීරයන් ජීවිතයන් පවත්වා ගනු සඳහාය. බුදු සසුනෙහි පිළිවෙත් පිරිය හැකිවීම සඳහා ය. ජීවිතය වීර කාලයක් පවත්වා ගැනීම සඳහාය. මෙසේ ආහාර වැළඳීමෙන් මුගේ පරණ බඩගිනි වේදනා දුරු වන්නේය. පමණ ඉක්මවා ආහාර වැළඳීමෙන් වන අළුත් වේදනා ද ඇති නොවන්නේය. ජීවිතය වීර කාලයක් පවත්වා ගත හැක්කේය. එබැවින් මාගේ භාවනාවද කළ හැකි වන්නේය. මෙසේ ආහාර වැළඳීම අයුතු ලෙස වැළඳීමක්ද නොවන්නේය. පමණට වැළඳීමෙන් සුවසේ විසිය හැකි ද වන්නේය."

මෙලෙස තමාගේ ආහාරය කෙරෙහි පිහිටන යෝගාවචරයා හෝජනේ මත්තඤ්ඤතාව සීලයක් වශයෙන්, ප්‍රත්‍ය සන්ති:ශ්‍රිත සීලය වශයෙන්, සම්පුණ්ණ කරන්නේය. කෙසේ නමුත් තවදුරටත් හෝජනය ධාතු මනසිකාරයටත් පටික්කුල මනසිකාරයටත් අනුව සැලකීමට පුහුණු වීමෙන් විශේෂයෙන් විපස්සනා යානිකයාට එය තම භාවනාවට ද සම්බන්ධ කරගත හැකි වනවා ඇත. ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රත්‍යවේක්ෂා වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේයි. "ප්‍රත්‍යය අනුව සලකා බැලීමේදී මේ පිණිසපාත ආහාරය ධාතු මාත්‍රයක් පමණකි. එය වළඳන පුද්ගලයාද එසේම ධාතු මාත්‍රයකි. සත්වයෙක් නොවන්නේය, ජීවියෙක් නොවන්නේය, ආත්ම වශයෙන් හිස් වුවකු වන්නේය. ස්වකීය වශයෙන් පිළිකුල් නොවන මේ හෝජනය මාගේ ශරීර ගතවීමෙන් අනිශ්‍ය ලෙස පිළිකුල් භාවයට පත් වන්නේය."

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

ජාගරියානුයෝගය.

මෙයින් කියැවෙන අදහස නම් නින්ද බහුල නොකිරීම හෙවත් පාලනය කිරීම යන්නයි. නින්ද පාලනය කිරීමෙහි යෙදීම නම්වූ ජාගරියෙහි අනුයෝගය-නැවත නැවත යෙදීම-ජාගරියානුයෝගයයි. "නිදං න බහුලිකරෙය්‍ය ජාගරියං භජෙය්‍ය ආකාපී" යන බුද්ධ වචනය කෙටියෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම අදහසයි.

මෙහි විස්තර සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන්නේ මෙසේයි. "ඉධ හික්ඛවෙ හික්ඛු දිවසං වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආචරණියෙහි ධමමෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රතනියා පඤ්චං යාමං වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආචරණියෙහි ධමමෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රතනියා මජ්ඣිමං යාමං දකඛිණෙන පසෙසන සීභයෙය්‍යං කපෙපති, පාදෙ පාදං අචවාධාය සනොසමපජානො උට්ඨානසඤ්ඤං මනසිකරිත්වා රතනියා, පචජිමං යාමං පච්චුට්ඨාය වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආචරණියෙහි ධමමෙහි චිත්තං පරිසොධෙති."

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

"මෙසස්නෙහි මහණ, යෝගාවචරයා දහවල සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය. රාත්‍රී ප්‍රථම යාමය සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේය. රාත්‍රී මධ්‍යම යාමයේදී දකුණු පයෙහි වම් පය මඳක් ඇදතබා ස්මෘති සමාග්ඤානයෙන් යුක්ත වූයේ උත්ථාන සංඥාව හෙවත් නැගී සිටින වේලාව මෙනෙහි කොට දකුණුපයෙන් සිංහ ශය්‍යාව කරන්නේය. රාත්‍රී පශ්චිම යාමයෙහි නැගී සිට සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නිවරණ දී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය."

ඒ අනුව සෑම ලොකු කුඩා කටයුත්තකටම මෙම ජාගරියානුයෝගය බලපාන බවත් ඒ අනුව භාවනාවෙහි අභිවෘද්ධිය තීරණය වන බවත් වටහා ගැනීම පහසු වනු ඇත.

කරුණු අනුව සලකා බැලීමේදී යමෙක් කායික මානසික ශ්‍රමය අධික ලෙසත් අදක්ෂ ලෙසත් වැය කරන්නේ නම් ඔහුට අධික නින්දක් අවශ්‍ය වන්නේය. මෙලෙස අදක්ෂ නොවී බාහිර කටයුතු වලින් වෙන්වී සිහියෙන් යුක්තව ඉරියවු පවත්වන යෝගාවචරයා තම භාවනාමය දියුණුවත් සමඟම නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතාව

අඩුවෙමින් යන බව අත්දකිනු ඇත. මේ ලෙසට කායික මානසික ශ්‍රමය අඩුවීමත් භවනාමය සංසදීම ප්‍රකට වීමත් අනුව නුවණැති යෝගාවචරයා තමාට සම්බන්ධ කර ගන්නා ජාගරියානුයෝගය, තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නාවූ ධර්ම කරුණු පිළිබිඹු කරන කැටපතක් ලෙසට ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇත. සිනිඳු ලෙසටත් ඉරියවුවෙන් ඉරියවුව විශ්‍රාම වන ලෙසටත් මනසිකාරය දියුණු කිරීම තුළින් සිතෙහි අප්‍රමාද බව, ප්‍රබෝධවත් බව වැඩිදියුණු කිරීම මෙහිදී ජාගරියානුයෝගයෙන් අදහස් කෙරේ.

මේ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අදහස ඉෂ්ට කර ගැනීමට යෝගාවචරයා ජාගරියානුයෝගය සමඟම සම්බන්ධ කරගත යුතු අනෙකුත් අංගයන් ලෙසට ඉරියාපථ භාවනාව හා සතිය පිහිටුවීම සැලකිය යුතුය. මේවා එක එකක් ඉතා සමීප වශයෙන් සම්බන්ධය. ජාගරියානුයෝගය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සක්මනයි.

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

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම,
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි,
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය ඉපදවීම, යන මේවා පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුය. මෙලෙස උනන්දුවන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස අවශ්‍ය කරන කරුණු මෙහිලා ඉදිරිපත් කරමු.

1. සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙල කිරීම.
සක්මන් වර්ග දෙකකි. එනම් එලිමහන් සක්මන හා ඇතුළු සක්මන යන දෙකයි.
එලිමහන් සක්මන සකස් කිරීම.

භාවනා ආසනය මෙන්ම සක්මන සඳහා ද හැකිතාක් දුරට නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරා ගත යුතුය. උසස්ම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 60 ක්ද මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් 45 ක්ද අඩුම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 20 ක් ද දිග වශයෙන් යොදාගත හැකිය. සාමාන්‍ය පළල රියන් 03 කි.

කුඩා කෘමි සතුන්ගෙන් වන කරදර මඟහැරවීම සඳහා හතර වට දිය අගලක්ද, සර්පයින් හා අනෙකුත් බඩගා යන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මඟහැරවීමට එයට පිටින් උපවාරයක්ද සකස් කර ගත යුතුය. අධියක් පමණ පළලට අඟල් හතරක් පමණ පහල මට්ටමකින් උපවාරය පිළියෙල විය යුතුය. පොළොව සම කොට මඳක් ඵරෙන තරමට තුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොළ, කුඩා පැලෑටි වර්ග, ගල් බොරලු ආදිය නොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීමද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලිමළුව හැමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතු ය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථිර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

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

ඇතුළු සක්මන.

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස්කර ගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන අතර එය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය යුතුය. දිගින් අඩි 45 ක් හෝ ඊට වැඩිවිය යුතුය. ඇතුළත පළල රියන් 3 ක් සෑහේ. මේ සඳහා දිය අඟල් හෝ උපවාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුවේ. අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජ්ජුවක් හෝ අත්වැලක් සවිකර ගත යුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස වෙහෙස දැනේ නම් ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලී නතර වී විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථා වලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ඒ අනුව ආලම්බන රජ්ජුව සක්මනේ වහලයේද අත්වැල සක්මනේ අංශයකද සවිකර ගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලණුවක් දෙකොනට ඇද බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි.

2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි.

පර්යාධක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව දැනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දැනුණු පමණකින්ම පර්යාධකයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පර්යාධකයේම සිටීමෙන් තවදුරටත් භාවනාව කරගෙන යෑමට ඇති අපහසුතාව කීමේදැයි සලකා බලයි. කිවයුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැතිනම් දිගටම පර්යාධක භාවනාවෙහිම යෙදිය යුතුය. යම් භෞතික සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටවම වැටහේ නම් එහි ප්‍රයෝජනය සලකා, අවස්ථාව අනුව එලිමහනේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගතහැකි තාක් එලිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළ හැකි නමුත් අදුරු සහිත, ව්‍යාධි සහිත, කාලගුණ තත්වයන් යටතේ ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරුණු සලකා බලා සක්මන වෙත ගිය යෝගාවචරයා සක්මනට නැගී සක්මනට මුණලා එහි කෙළවරක සිටගෙන ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙතෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙතෙහි කරන විට සිටගෙන සිටින ශරීරය තම සිතට වැටහේනම් ඉන්පසු මේ ආරම්භ කරන්නට යෙදෙන සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස කෙරෙහි සිත යෙදිය යුතුය. ඒ මෙසේයි, බුදු, පසේ බුදු මහරහත් වැනි ආයතී උත්තමයාණන් වහන්සේලා ලෝකෝත්තර ධර්ම අවබෝධය පිණිස බොහෝ සේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්වයට පත්වූ උතුමෝද මෙය වාරිත්‍ර ධර්මයක් වශයෙන් සලකා කළහ. එසේම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තම තමන්ගේ අභිමතාර්ථයන් සපුරා මුදුන්පත් කරගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලදහැකි අනිසංස රාශියකි. මේ අනුව "මම ද සක්මන් භාවනාව ඉතා මිනැකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආනිසංස රාශිය ලඟා කරගන්නෙමි"යි සලකාගෙන මුලින්ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් ගමන් කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යාධකයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිලුණු ඉරියව්වක් වීද කුසිතකමක් වීද එය පහව යන ලෙසට අත පය වැනුනත් එයට

ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වටපිට ඇත බැලීමට පෙළඹීම සුදුසු නැත. ගමනේදී විසදන්නක දුර මුක් එයින් එපිට නොබැලිය යුතුය.

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

මේ අයුරින් ශරීරය අනුව මෙනෙහි කිරීම තේරුම් ගත් පසු සක්මන කෙළවර සිට ගෙන සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. "සිටිනවා-සිටිනවා" යැයි මෙනෙහි කරන අතර තමා පව්වය පරිග්ගහ ඤාණයේදී තේරුම් ගත් පරිදී මෙතැන කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නොමැති බවක් ධාතු සමුහයක පැවැත්මක් පමණක් බවක් තමාටම තහවුරු කරගත යුතුය.

ඉන්පසු පය ඔසවන විට "එසවීම එසවීම" හෝ "ඔසවනවා-ඔසවනවා" යැයි මෙනෙහි කරමින්ද තබන විට "තැබීම-තැබීම" හෝ "තබනවා-තබනවා" යැයිද මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කළ යුතුය. මේ මෙනෙහි කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා වචන සෑම විටම ක්‍රියා මාත්‍රය පමණක් අභවන වචනම වන බවට වගබලා ගත යුතුය. එසේ නොමැතිව "ඔසවමි-තබමි" ආදී වචන යොදා ගතහොත් එය ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිකරලීමටත් මතසිකාරය නොමඟට යොමුකරලීමටත් හේතු වනවා ඇත.

එක් පියවරක් අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කරමින්, ඒ අනුව සිත යොදමින් සක්මන් කරන යෝගාවචරයා නොකඩ කොට සෑම පියවරක්ම නිවැරදිව මෙනෙහි කරමින්ම සක්මන් කිරීමට පුරුදු වන තෙක් සක්මන් කළ යුතුය. මෙහිදී මෙනෙහි කිරීම ක්‍රමානුකූලව සකස් වීමත් සමඟම තමාගේ කය පුරුදු වන බවක් සිත සමාධියට නැඹුරු වන බවක් යෝගාවචරයා අත් දකිනු ඇත.

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මිළඟ අවස්ථාව වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදාගෙන සක්මන පුහුණු කළ යුතුය.

ඒ මෙසේයි, පියවරක් එසවීම, යැවීම හා තැබීම යි. මේ අනුව "ඔසවනවා-යවනවා-තබනවා" වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථා වැඩිවීමත් සමඟම පියවර වේගය අඩුවී කායික වශයෙන්ද තැන්පත් බවක් ඇතිවේ. සමාධිය දියුණු වේ.

මේ පියවරේදීත් නොකඩකොට මෙනෙහි කරමින් තම කය පුරුදු කරගත් යෝගාවචරයා මිලභ පියවර වශයෙන් අවස්ථා හතරකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එම අවස්ථා තම, ඔසවනවා¹ යවනවා-හසුරුවනවා-තබනවා යනුවෙනි. මෙහි හසුරුවනවා යනු කණු කටු ආදියෙන් වැළැක්වීමට පය සුදුසු තැනකට යොමු කිරීමයි. මේ අවස්ථාව වන විට සක්මන් වේගය බොහෝ සේ අඩුවී යෑම ස්වාභාවිකය.

සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම එතැන තතර වී සිටගෙන, සිටීම මෙනෙහි කළ යුතුය. හැරෙන විට දකුණුකාවර්තව හැරෙන අතර පියවර මාරු කිරීම අනුව "ඔසවනවා-තබනවා" යැයි කෙටියෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ආපසු හැරී මද වේලාවක් සිටගෙන සිටීමින් සිටීම මෙනෙහි කිරීමෙන් අනතුරුව අනෙක් කෙළවර දක්වා සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

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

ඒ අනුව වට-පිට, ඇත-මැත බැලීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කොට ශරීරයට සිත යෙදිය යුතුය. බාහිරයෙන් කෙනෙක් පැමිණ කපා කළත් ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මෙසේ කෙනෙක් පැමිණීම අනුව හෝ වෙන ශබ්දයක් ඇසීම අනුව හෝ සිත බාහිරයට ගියහොත් එහිදී සක්මන මැද වුවත් තතර විය යුතුය. තතරවී එම බාහිර ශබ්දය මෙනෙහි කොට සිත සකස් වූ පසු එතැන සිට සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

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

මෙලෙස මූලික අවස්ථාවන් සලකා බලමින් අවස්ථා පහකට අනුව සක්මන් කරන යෝගාවචර තෙම එහි පරිචයක් ලැබූ පසු අවසාන අවස්ථාව වශයෙන් එක් පියවරක් අවස්ථා හයකට බෙදා පුහුණුවීම ආරම්භ කළ යුතුය.

විශුද්ධි මාභියෙහි මෙම අවස්ථා හඳුන්වා දී ඇත්තේ උදධරණය, අතිහරණය, විනිහරණය, වොසසචනය, සනති කෙචනය හා සන්තිරුමහනය වශයෙනි.² එම අවස්ථාවල¹ ඔසවනවා-යවනවා-හසුරුවනවා-පහත් කරනවා-තබනවා-තදකරනවා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යොදාගනී. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පය එසවීම සඳහා, තැබූ පය තද කිරීමයි.³

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

මෙලෙස විස්තර වන්නේ ආනාපාන සතිය අනුව විපස්සනාව කරන්නාවූ විපස්සනා යානිකයාට උචිත ක්‍රමයයි. සමථ යානිකයාද ඒ ලෙසටම ප්‍රයෝජන බලාපොරොත්තු විය යුතුය. ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමය වෙනස්ය. එනම් මූලික සුදානම් වීම් වලින් පසුව තමාගේ ඉරියව්ව අනුව හෙවත් පියවර අනුව මනසිකාරය පවත්වනු වෙනුවට සමථ භාවනා කමටහනට සිත යොදාගෙන සක්මනේ යෙදිය යුතුය. එය මෙහි කමටහන හෝ බුද්ධානුස්සතිය හෝ විය හැක. සෑහෙන වේලාවක් සමථ අරමුණට අනුවම සිත යොදමින් සක්මන් කරන විට ඉහත විස්තර කළ ලෙසට කයෙහිත් සිතෙහිත් තැන්පත් වීමක් සමාධිය දියුණු වීමක් යෝගාවචරයා විසින් අත්දකිනු ඇත. එලෙස උපයාගත් සමාධිය පරෙස්සමින් යුක්තව ආරක්ෂා කරමින්ම ආනාපාන නිමිත්තට සිත යොදා පර්යඬක භාවනාවෙහි යෙදීම මෙහිලා භාවිතා වන ක්‍රමයයි.

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

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

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

මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් වැඩිදුරට ප්‍රයෝජන ගැනීමට

බලපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් මූලිකව වටහා ගත යුතු කරුණු මෙසේයි. එහිදී සඳහන් කරන්නට යෙදුණු "ඔසවනවා-තබනවා" ආදී අවස්ථාවන් පුද්ගලයකු විසින් කරන දේවල් නොවන බවත් ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් සිදුවන දේවල් බවත් සලකා ගත යුතුය. එක් එක් අවස්ථාවක් සඳහා ධාතුන්ගේ ක්‍රියා පිළිවෙල වෙනස්ය. මේ නිසා අවස්ථා අනුව ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ අවබෝධය මෙහිලා මූලින් ලබාගත යුතුව ඇත. ඒ සඳහා පව්වය පරිග්ගන් ඤාණයේ දී ලබා ගත් දැනුම නැවත මතක් කර ගැනීම අවශ්‍යය.

"ඔසවනවා" හෙවත් "එසවීම" අවස්ථාවේදී තේජෝ ධාතුව අධික වේ. වායෝ ධාතුව එයට අනුකූල වෙමින් ක්‍රියා කරයි. පඨවි ආපෝ ධාතුන්ගේ බලපෑම අඩුවේ. ඒ අනුව පය එසවේ.

"යවනවා" හෙවත් "යැවීම" අවස්ථාවේදී වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය අධික වේ. තේජෝ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය වායෝ ධාතුවට අනුකූල වේ. ආපෝ, පඨවි ධාතුන් අඩුවේ. "හසුරුවනවා" හෙවත් "හැසිරවීම" අවස්ථාවද "යවනවා" අවස්ථාවට සමානය. "පහත්කරනවා" හෙවත් "පහත් කිරීම" අවස්ථාවේදී පඨවි ධාතුන්ගේ අධික වීමත් ආපෝ ධාතු එයට අනුකූල වීමත් සිදුවේ. වායෝ හා තේජෝ ක්‍රියාව අඩුවේ. "තබනවා" හෙවත් "තැබීම" අවස්ථාවද "තද කරනවා" අවස්ථාවද ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය අතින් "පහත් කරනවා" අවස්ථාවට සමානය.

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

මෙලෙස මනසිකාරය දිගේ ඉදිරියට යනවිට ආත්ම ශුන්‍යත්වය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂය පහසු වේ. විපස්සනාවට සිත සකස් වේ.

මේ අයුරින් මනසිකාරය දියුණු වන විට තමා බාහිර ලෝකයෙන් අයින් වුවකු ලෙසට යෝගාවචරයාට කල්පනා වේ. මේ බව සලකා මුලින්ම එයට ගැලපෙන පරිදි තම සිත සකස්කර ගත යුතුය. යම් අවස්ථාවකදී තමා සක්මනේ සිටින විට බාහිර කෙනෙක් පැමිණෙන ද කථා කළද ඒවා හඳුනා ගැනීමට උනන්දු නොවිය යුතුය. දැකීමේදී "දකිනවා-දකිනවා" යැයිද ඇසීමේදී "ඇසෙනවා-ඇසෙනවා" යැයිද මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ අන්දමට සක්මන් භාවනාව කරන යෝගාවචරයා නිකරම අවධානය සක්මන් ක්‍රියාවටම යොදමින්, බාධකයන් ඉවත් කරලමින් දිගටම එහි යෙදිය යුතුය.

සක්මන බහුල වීමෙන් උද්ධවිචයටත් පර්යචකය බහුල වීමෙන් කෝපජ්ජයටත් සිත වැටෙන බව යෝගාවචරයා දැන ගත යුතුය. එසේ දැනගෙන අවස්ථාවට උචිත වන ලෙසට ඉරියව් කෝරා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. එසේ නොමැතිව අවිචාරවත්ව කටයුතු කිරීමෙන් එය මනසිකාරයට බාධාවක් විය හැකි බවත්, ආයාසකර විය හැකි බවත් සලකා ගත යුතුය.

සමමසන ඥාණය,

නාම-රූප පරිචේද්‍ය ඥාණය පවචය පරිගහන ඥාණය යන වශයෙන් යෝගාවචරයා තම භාවනා මනසිකාරය පුහුණු කරමින් කටයුතු කළේ මේ සමමසන ඥාණයට මඟ පාදා ගැනීම සඳහාය. එහෙයින් මේ ඥාණයන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඥාත පරිඤ්ඤාව සම්පූර්ණ කළ මේ යෝගාවචරයාට මිලහට ලැබෙන යුතු තීරණ පරිඤ්ඤාව සැලසෙන මේ සමමසන ඥාණයට සිත නැවීම පහසු වනු ඇත. තීරණ පරිඤ්ඤාව නම් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කිරීමේදී ලැබෙනතාක් නාම රූප ධර්මයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් නුවණ යොදා සලකා බැලීමයි.

මෙහිදී මනසිකාරයට හසුකරගන්නා ධර්මයෝ නම්,

1. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන පඤ්ච සක්කධයෝය,
2. වකඛු ආදී දවාර සයෙහි රූපයෝය,
3. රූපාදී ආරම්මණ සයෙහි රූපයෝය,
4. විඤ්ඤාණ සයෙහි ධර්මයෝය,
5. එසස සයෙහි නාම-රූපයෝය,
6. වේදනා සයෙහි නාම ධර්මයෝ, යන මොවුහුය.

මේවා එකක් එකක් පාසා සමමසනයට හසුකර ගැනීමේදී,

වකඛුවෙහි සියලු රූපයෝ බිඳී බිඳී ගෙවී ගෙවී යන හෙයින් අනිත්‍යයෝය. භය ජනක හෙයින් දුඃඛයෝය තමාගේ කැමැත්ත අනුව නොපවත්නා හෙයින් අනාත්මයෝය. යන පිළිවෙලින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

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

මෙලෙස අරමුණක් අතනොහැර දිගින් දිගට මෙනෙහි කිරීමේදී ඇතැමුන්ගේ සිතට සංස්කාරයන්ගේ පොදු ලක්ෂණය වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය වැටහෙන්නට පටන් ගනී. යෝගාවචරයා තමාට අරමුණු පිරිසිදුවත් වෙන් වෙන් වත් වැටහෙන බව ප්‍රකාශ කරනු ඇත. එමෙන්ම තමාගේ භාවනාව ගැන, හිස අත් කකුල් ආදිය ගැස්සීම් ඇතිවන බවත් එය ගැස්සෙනවා-ගැස්සෙනවා යැයි මෙනෙහි කිරීමේදී හිස කරකැව්ගෙන ගොස් මත් වූනාක් මෙන් දැනෙන බවත් එයද මෙනෙහි කිරීමේදී තැතිවන බවත් කියනු ඇති.

මෙලෙස ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට වීමත් සමඟම අරමුණු වල ඇතිවීමත් නැතිවීමත් යන දෙක වෙන් වෙන්ව භාවනා සිතට වැටහෙන්නට පටන් ගනී ඒ අනුව හෙතෙම උදයබ්බයානුපස්සනාව ආදී මතු මතු අනුපස්සනාවන්ද සපුරා ගනී.

දෙවන සමමසන ක්‍රමය:-

මෙසේත් සපුරා ගත නුහුණු යෝගාවචරයන් විසින් පඤ්චසකන්ධය ස්ථාන එකොළසක බහාලමින් අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන් වෙත වෙතම මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

ඒ මෙසේයි,

1. අතීත වූ යම් තාක් රූපයෝ වූවාහු නම්, ඔවුහු සියල්ලම වතීමානසට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී ගියහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
2. වතීමාන වූ රූපයෝද අනාගතයට නොගොස් එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
3. අනාගත රූපයෝ ද වතීමානසට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මී ලභට ඉහත දැක්වූ ආකාරයටම අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් වේදනා, සංකෘත, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන සකන්ධයන් අනුවද ලක්ෂණ සැලකීම කළ යුතුවේ.

එසේම,

4. අජ්ඣතනික රූපයෝ
5. බාහිර රූපයෝ
6. ඕලාරික රූපයෝ
7. සුඛ්‍රම රූපයෝ
8. භීත රූපයෝ
9. පණික රූපයෝ
10. දුර රූපයෝ
11. සමීප රූපයෝ

යන අවස්ථා අධි අනුවද ත්‍රිලක්ෂණය සලකමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමට පුහුණු කිරීම පහත දැක්වෙන වාක්‍යයන් යොදා

ගනිමින් කරන්න.එනම්,

අජ්ඣතනික රූපයෝ බාහිර තත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣතනික වේදනාවෝ ද බාහිර තත්වයට නොපැමිණ අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣතනික සංකෘතාවෝද බාහිර තත්වයට නොපැමිණ අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣතනික සංඛාරයෝද අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣතනික විඤ්ඤාණයෝද බාහිර බවට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

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

ඒ සමඟම දුඃඛ ලක්ෂණයද පීඩා ස්වභාවය ද දැනෙන්නට පටන් ගනී. එසේම මේ ස්වභාවය නවත්වාලන්නට නොහැකි බව අනුව අනාත්ම ලක්ෂණය වැටහෙන්නට පටන් ගනී.

යෝගාවචර අත්දැකීම් අනුව ඔහුට වැටහෙන ආකාර අනුව මේ අවස්ථාවේදී හමුවන නානා විධ අරමුණු ඇසුරින් මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී. ඇතැම් විටකදී ඒ අරමුණු නැති වී යාම නිසා අනිත්‍ය භාවය ප්‍රකටව වැටහෙන බවත්, ඇතැම් විටක ඇතිවන නැතිවන බව දැනීම අනුවම එහි දුක් බව සංස්කාරයන්ගේ අමිහිරිතාව සුද්ධව දැනෙන බවත් විස්තර කරනු ඇති. වැඩි දුරටත්, ඇතැම් අවස්ථාවලදී තමන් කැමති පරිදි කිසි දෙයක් සිදු නොවන බවත්, සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය පරිදි ඇතිවී නැතිවී යන බවත් සත්වයකු පුද්ගලයකු නැතැයි වැටහෙන බවත් ප්‍රකාශ කෙරේ. මෙසේ ඔහුට සිත යොදන යොදන දේ අනිත්‍ය වශයෙන්ද දුඃඛ

වශයෙන්ද අනාත්ම වශයෙන්ද වැටහෙන්නට වේ. ඔහුගේ දැනීම් සමහරයේ ලොකු වෙනසක් දැනෙන්නට පටන් ගනී.

තුන් වන සමමසන ක්‍රමය:

සමහර පුද්ගලයන්ට ඉහත දැක්වුණු ක්‍රමයෙහි සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරීත්වය පහළ කර ගැනීමට දැනීම් ශක්තිය මදි වේ. ඔවුන් විසින් පසුබට නොවී මේ තුන්වන ක්‍රමයට සිත යෙදිය යුතුවේ.

ඒ මෙසේයි,

තමා ඉහත ඥාණමය පරිචය ලැබූ පරිදි වකුඳුවාර ආදී දවාර සයෙහි රූපයන් නුවණින් සලකා මේ දවාර සයෙහි ඇතිතාක් සියලු රූපයෝ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් දවාරයකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

2. රූපාදී ආරම්භණ සයෙහි ඇති තාක් සියලු රූපයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

3. වකුඳු විඤ්ඤාණාදී විඤ්ඤාණ සයෙහි ඇති තාක් සියලු නාම ධර්මයෝ එහි එහිම ක්ෂණයක් පාසා ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

4. වකුඳු සමච්චසාදී එසස සයෙහි ඇතිතාක් සියලු නාම-රූප ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

5. වකුඳු සමච්චසපච්ච වේදනාදී සයේ ඇති තාක් නාම ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මෙසේ මේ මනසිකාර ක්‍රමය ක්‍රියාවේ යෙදවීමේදී මැනවින් සමම සන ඥාණය සම්පූර්ණ වනු - පිරිනු ඇත. සමමසනය පිරිමනම් සමමසනයට සිත යොදන ධර්ම අතරින් උදය- වය දෙක මැනවින් ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගැනීමයි. ඒ අනුව යෝගාවචරයා මෙසේ කියනු ඇති.

"අප්‍රකට අරමුණු, දුම්ඵලයක ගමන් කරන අවස්ථාවකදී මෙන් වේගයෙන් ඇති වී යන බව හා අවටින් විදුලියක් මෙන් යම් යම් අරමුණු පෙනෙන බවත් ශරීරයෙහි මාංශ පේශී සෙලවෙන බවත් පිනිබිඳු වැගිරෙන්නාක් මෙන් දැනීම් ආදියක් නිතර හමුවන බවත් ඒ සියල්ලත් හරියටම මෙනෙහි කරගෙන යන බවත්ය. එමෙන්ම වේදනා ද යම් යම් අවස්ථාවලදී හටගනී. එයද එවිටම මෙනෙහි කිරීමෙන් ඉලක්කයට ලක් වුවාක් මෙන් සිතක් අරමුණක් හරියට ක්‍රියා කරයි".

ඇතැමුන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ තියුණු නොවෙත්. සිත යොදනු ලබන සංස්කාර ධර්ම තුළට සිත කාවැදීම නැත. එහෙයින් ඒවා ප්‍රකට වෙන්නට ඉඩ නැත. අන් ඉන්ද්‍රියයෝ ද දියුණු නැත. එහෙයින් සමමසනය සපුරා ලීමට නොහැකි වේ.

මෙලදු යෝගාවචරයන් විසින් තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු බවට පත් කර ගත යුතුය. ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු කිරීමේ ක්‍රම නවයක් දක්වන ලදී. ඒ මෙසේයි,

තවහාකාරෙහි ඉන්ද්‍රියානි තිකබානි හවනති

1. උපපනනුපපනනානං සංඛාරානං බයමෙව පස්සති.
2. තතඵව සකකඵව කිරියාය සමපාදෙති.
3. සාතඵව කිරියාය සමපාදෙති.
4. සපපාය කිරියාය සමපාදෙති.
5. සමාධිසස ව නිමිතකගගාහි හොති.
6. බොජ්ඣංගධරානංව අනුප්පවතනනාය.
7. කායෙව ජීවිතෙව අනපෙකකිතං උපට්ඨාපෙති.
8. තතඵව අභිභුයානෙනෙකමෙමන.
9. අනතරාව අබ්බොසානෙනා ති යනු ඒ ක්‍රම නවයයි.

මෙහි යෙදෙන වැඩ පිළිවෙල මෙසේයි,

යෝගාවචරයා සංස්කාරයන් අරමුණු කරගෙන විදැනීතාව පවත්වාගෙන යයි. ඒ විදැනීතාවේදී හමුවී උපදනා තාක් නාම-රූප ධර්මයන්ගේ උපදනාකාරය නුවණින් සලකා, එය සිතින් මුදා හැර එහි ගෙවීම බිඳී යෑම නුවණින් බලයි. මෙසේ නැවත නැවතත් සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම ගෙවීයෑම බිඳීම සලකා මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රමයෙන් කියුණු වෙයි. සුර වෙයි. සෙසු සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයෝ ද එසේම කියුණු වෙති. සුර වෙති. මේ එක් ක්‍රමයකි. තම අත්දැකීම් අනුව

"හමුවන තාක් නොයෙක් අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යන නමුත් ඒ එක එක අරමුණු මෙනෙහි කරන්නේ නමුත් සම්පූර්ණයෙන් ඒ අරමුණු නැතිවී නොයන බවත් නැවත නැවතත් වෙන වෙන අරමුණු පැමිණෙන බවත්"

එසේ නොමැතිනම් "වහ වහා මෙනෙහි කරන අරමුණු නැතිවී, හොඳ ගති ඇතිවී ආනාපානාය වෙන් වෙන් ව වැටී යාම නිසා මෙනෙහි කිරීම දුෂ්කර වන බවත්" පවසන යෝගාවචරයන් මෙලෙස උපන් සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂයවීම නුවණින් සැලකීමට පුරුදු වීමෙන් ඉන්ද්‍රියයන් කියුණු භාවයට පත් කළ යුතු වේ.

මේ උපපනනුපපනානං සංඛාරානං බයමෙව පසසති යනුවෙන් දැක්වූ පළමු ආකාරයයි.

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

හොඳ යැයි කියා හෝ ආශ්වයියැයි කියා හෝ අමාරුය, දුෂ්කරය කියා හෝ සිත සිතා නොසිට ඒ හැම දෙයක්ම මෙනෙහි කළ යුතු බව මෙහි අදහසයි.

3. විදැනීතා ඥානය පිළිබඳ ක්ෂය දැනිය කඩ නොවී පවත්නා පරිදි සතතාභ්‍යාසය - නිතර පුහුණු කිරීම පවත්වා ලීමයි. කඩ නොකොට පුහුණු කිරීම. හෙවත් දිගටම මෙනෙහි කිරීම මෙහි කියැවෙන අවවාදයයි.

4. විදැනීතා ඥාන පරම්පරාව සප්පාය සෙවනයෙහි රැකෙන සේ පවත්වා ලීමයි.(ආවාසාදී සප්පාය කරුණු සක ප්‍රසිද්ධ ය.)

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

මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී හොඳ යැයි සිතමින් කියමින් මෙනෙහි කරගෙන ගියද, ආනාපානාය ක්‍රමයෙන් සියුම් වෙගෙන යෑම අනුව කල්පනාවට භාජන වීම්, මේ කුමක් වෙගෙන යන්නේ දැයි කල්පනාකාරී ස්වභාවයට පත්වීම්, සිත වංචල භාවයට පත්වීම් ආදිය පිළිබඳව පැමිණිලි කරන්නාවූ යෝගාවචරයන් මේ දැක්වූ පරිදි පළමු නිමිත්ත නැවත උපයෝගී කර ගනිමින් සිත අලුත් කරගත යුතුය.

6. බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිසි පරිදි යොදා ගැනීම. භාවනා සිත ලීන නම් පීති, විරිය, ධම්ම විවය යන බොජ්ඣංග ද, උද්ධත හෙවත් වඤ්චල නම් පසසදධි, සමාධි, උපෙකඛා යන බොජ්ඣංග ද වැඩිම කළ යුතුය. මේ සප්පාය ක්‍රමයයි.

7. තමාගේ කයෙහි ද ජීවිතයෙහි ද නිරපේක්ෂ වීම.

අසුචි භාවයෙන් තමාගේ කය පිටත අවිඤ්ඤාණක කුණපයක් සේද ජීවිතය, පීඩා ගෙන දෙන්නාවූ සතුරකු, අහිතාවහ පස මිතුරකු සේද සලකා කය පිළිබඳ දැඩි ඇල්ම තුරන් කිරීම මෙහි අදහසයි.

8. ඒ කාය ජීවිත නිරපේක්ෂ වීමෙන් සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් කියුණු බවට පැමිණවීමෙන් උපක්‍රමයෙන් දුක විධියෙන් මැඩගෙන භාවනාව සම්පාදනය කිරීම.

9. අදහස් කළ උතුම් අචිය මුදුන් පත් වීමට කලින් අතරකදී නොනැවැත්වීම.

මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් කියුණු බවට පත් කර ගනිමින් ඉදිරියට ගමන් කරන යෝගාවචරයා සමමසනයේ අඩු පාඩු ඇතොත් වතකාලීසාකාර සමමසන ක්‍රමය යොදා ගනිමින් එය සම්පූර්ණ කරගත යුතුය.

වත්කළීසාකාර අනුපස්සනාව.

යෝගාවචරයා පඤ්ච සකනධයන් පිළිබඳ මේ සමමසනයේ ස්ථිර භාවය සඳහා පටිසම්භිදා මගග පාළියෙහි දක්වන ලද "පඤ්ච කඛනෙධ අනිච්චතො පසසනෙතො අනුලෝමිකං ඛනති පටිලභති. පඤ්චනතං ඛනධානං නිරොධො නිච්චං නිබ්බානනති පසසනෙතො සමමතන නියාමං වොක්කමති. "යනාදී ලෙසට සම සතලීස් ආකාරයෙන් සමමසනය පවත්වයි.

ත්‍රිලක්ෂණය සවිස්තරව සලකා බලන තවත් ක්‍රමයකි මේ. එහිදී,

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

දසාකාර අනිත්‍යානුපස්සනාව
සැලකීමේදී රූප, වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ එක එකක්

1. අනිච්චතො - ඉපිද, බිඳෙන, නැසෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
2. පලොකතො - ජරා මරණයෙන් පළු වන නිසා අනිත්‍යය.
3. වලතො - ව්‍යාධි මරණාදියෙන්-කම්පිත වන නිසා අනිත්‍යය.
4. පභවගුතො - බිඳෙන පළු වන හෙයින් අනිත්‍යය.
5. අද්ධුවතො - සදාකල්හිම නොපවත්නා බැවින් අනිත්‍යය.
6. විපරිණාමතො - නානා දුක් වලට පෙරළෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
7. අසාරතො - වටිනා භරයක් නැති බැවින් අනිත්‍යය.
8. විභවතො - උසස් ගතියකට නොයන හෙයින් අනිත්‍යය.
9. සංඛතතො - තෘෂ්ණාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් භටගත් බැවින් අනිත්‍යය.
10. මරණ ධම්මතො-නැසෙන මැරෙන ස්වභාව ඇති හෙයින් අනිත්‍යය.

පස් විසි ආකාර දුක්ඛානුපස්සනාව.

සකනධ පඤ්චකය එක එකක් වශයෙන් ගෙන පහත දැක්වෙන ආකාර විසි පහට බහා ැමින් සමමසනය පැවැත්වීම මෙහි පිළිවෙළයි.

1. දුක්ඛතො - සාපිපාසාදියෙන් හා මැසි මදුරු ආදීන්ගෙන් ජීඩා ඇති බැවින් දුකය.
2. රොගතො - බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු කාස ස්වාස ආදී ලෙඩක් වැනි නිසා දුකය.
3. ගණ්ඨතො - පුයා වැගිරෙන ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන හෙයින්,
4. සල්ලතො - කය ඇතුළත හැනී නිතර දුක් දෙන හුලක් වැනි හෙයින්,
5. අසතො - නොයෙක් ආකාර අතර්ථ උපදවන සතුරකු වැනි හෙයින්,
6. ආබාධතො - බෙහෝ ආයාසයෙන් සාක්කු සප්පායම් කළ යුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින්,
7. ඊනිතො - නපුරට හෙලන හදිසියෙන් පැමිණි සතුරකු වැනි හෙයින්,
8. උපදදවතො - නිතර උවදුරු පමුණුවන කරදරකාරයකු වැනි හෙයින්,
9. භයතො - භය උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,
10. උපසග්ගතො - නොයෙක් උපද්‍රව උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,
11. අතතාණතො - නැතිවී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර බැවින්,
12. අලෙණතො - සැපවන සේ සභවා තැබීමට දුෂ්කර හෙයින්.

13. අසරණතො - ජරා, ව්‍යාධි දුක් වළකා ලිමට අනෙකෙකුගේ පිහිටක් නැති බැවින්,
14. ආදීනවතො - දාහ, පිපාසාදී දෝෂ බහුල බැවින්,
15. අස මූලතො - නපුරට ප්‍රධාන කාරණය වැනි හෙයින්,
16. වධකතො - බොහෝ වධ දීදී මරණ මරුවකු වැනි හෙයින්,
17. සාසවතො - දුහඳ හමන, පල් වී කාඩි වී ගිය දෙයක් වැනි හෙයින්,
18. මාරාමීයතො - මාරයාගේ රසවත් ගොදුරක් වැනි හෙයින්,
19. ජාති ධමමතො - පඤච ගතියෙහි ඉපදීම ස්වභාව ආචාර ඇති බැවින්,
20. ජරා ධමමතො - ජරාව යැයි කියන ලද දිරිමි ස්වභාව ඇති බැවින්,
21. ව්‍යාධි ධමමතො - ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන හෙයින්,
22. සොක ධමමතො - ලේ මස් වියලවන ගින්නක් වැනි නිසා
23. පරිදේව ධමමතො - නොයෙක් ආකාරයෙන් හඬවන ස්වභාව ඇති හෙයින්,
24. උපායාස ධමමතො - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන හෙයින්,
25. සංකිලේස ධමමතො - කිසි ලෙසකින්ද පිරිසිදු නොකළ හැකි හෙයින්.

පස් ආකාර වූ අනන්තානුපස්සනාව.

අනාත්ම ලක්ෂණය මතුවන සේ පඤචයකතධය ගැන මෙනෙහි කිරීම මෙහි අදහසයි. එහිදී,

1. අනන්තතො - කිසිවෙකුගේ අධිපති බවක් නැති නිසා අනාත්මයි.
2. පරතො - කී කළ දෙයට අවනත නොවන අනෙකකු වැනි නිසා

අනාත්මයි.

3. රිතතතො - කෙසෙල් කඳක් සේ ගතයුතු හරයක් නැති නිසා,
4. තුවච්ඡතො - නිත්‍යවූ, සුභ වූ, සැපවත් වූ ආත්මයක් නැති නිසා,
5. සුඤ්ඤතො - ධාතු සමූහයක්, රූප සමූහයක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති නිසා. වශයෙන් ආකාර පහකට අනුව සමමසනය පතුරුවනු ලැබේ.

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

උදයබබය ඤාණය.

දැන් යෝගාවචරයා කීප ආකාරයකින් සමමසනය පැවත්වීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණයන් පිළිබඳව තහවුරු අවබෝධයක් ලබාගෙන ඇත. “තහවුරු අවබෝධයක්” යන්නෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණයන් පිළිබඳ පළල් අවබෝධයයි. මෙහිදී ඔහුගේ මනසට හමුවන තාක් තාමරූප අරමුණු ප්‍රකට වී යයි. මේ ප්‍රකට වීමේදී ඔහුට වකිමාන වශයෙන් උත්පාදය දැනෙයි. ඉක්බිති එහි වෙනස් වීම තම වූ විපරිණාමයද දැනෙයි. ප්‍රකටව වකිමානව දැනීම සිදු වෙයි. මෙය සමමසන ඤාණයේ උපරිම

දියුණුවයි. එය උදයබබය ඤාණයේ ආරම්භයට තුඩු දෙන ප්‍රකට වීමක් බව සලකා ගත යුතුය.

පටිසම්භිදා මග්ග පාළියේ ඤාණ මානිකාවේ සඳහන් වනුයේ "පව්වුපපතනානං ධම්මානං විපරිණාමානුපසසනෙ පඤ්ඤා උදයබබයෙ ඤාණං" යනුවෙනි. වනීමානයට හමුවන තාක් සංස්කාර කොටස් පිළිබඳව ඇතිවීම හා විපරිණාමය නම් වූ බිඳී යාම ගැන නුවණ යොදාලීම උදයබබය ඤාණයයි, යන්න මෙහි තේරුමයි.

"උදය-වය" යන මේ ශබ්ද දෙකෙහි තේරුම තත්වයක් ලැබීම අනුව උඩට පැමිණීම හා එහි වෙනස් වීම යනුයි. එය අතීතයේදීත් ලැබිය හැකිය. වනීමානයේ හා අනාගතයේත් විය හැකිය. මෙහිදී අදහස් කරන්නේ වනීමාන උදය වය දෙකයි.

සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් කියුණු විමෙන් දක්ෂ යෝගාවචරයාගේ සිත වේගයෙන් මෙනෙහි කිරීමට හුරු වී ඇති නිසා අරමුණු වල උත්පාදයම දකී. එහි විස්තර-එනම් උත්පාදය අනුව එන "ගීති" අවස්ථාව හා එහි හේතු ප්‍රත්‍යය-බැලීමට පමා නොවී, උත්පාදය හා බිඳීම මෙනෙහි කරයි. කනට ඇහෙන ශබ්ද, නැහැයට දැනෙන ගන්ධ ආදී ලෙසට සෑම තාම-රූප ධර්මයකම උත්පාදයත් භංගයත් සලකා තේරුම් ගනී.

ශාරීරික වේදනා ආදී මෙනෙක් මෙනෙහි කිරීම තුළින් තේරුම් කර ගත යුතුව තිබූ දේවල් ඉබේටම මෙන් සිදු වේ. මෙනෙහි කිරීමේ වේගවත් කමත් දක්ෂ කමත් නිසා ලැබෙන ලාභයකි මෙය.

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

සමමසන අවස්ථාව සම්පූර්ණ කළත් තවමත් නිසි ආකාරයෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙක ප්‍රකට ලෙසට නොදකින අවස්ථාවක් ද ඇතැමෙකුට හමු වීමට ඉඩ ඇත. එබඳු යෝගාවචරයන් විසින් පහත සඳහන් මනසිකාර ක්‍රමයට සිත යෙදීමෙන් ඒ සඳහා උනන්දු විය යුතුය. ඒ මෙසේයි:-

වනීමාන වශයෙන් පහළ වන තාක් රූපාරම්මණ, ශබ්දාරම්මණ, ගන්ධාරම්මණ, රසාරම්මණ, සහ ථොට්ඨබ්බාරම්මණ යන මේ ආරම්මණයන් අතරින් කුමක් හෝ එක එකක් පාසා පහළ වී නැති වී යන ආකාරය නුවණින් සලකමින් "මේ තාම-රූප ධර්ම යම් තැනෙක තිබේ මතු වී එනවා නොවේ. එසේම බිඳී බිඳී යන තාම-රූප ධර්මයෝ වෙන තැනෙක තැන්පත් වනවාත් නොවේ. විණා හඬක් වැනිය. ධර්ම සමූහය ප්‍රත්‍ය හේතුවෙන් ඇති වෙයි. ප්‍රත්‍ය නොලැබී යාමෙන් විපරිණාමයට පත් වේ." යනුවෙනි.

"ඇතිවීම් නැතිවීම්" දෙක දැකීමේ ඤාණයට බැස ගැනීමට මේ මනසිකාර ක්‍රමය හොඳ අධිකාලමක් සකස් කර දෙයි.

එක එල්ලේම උදය වය දෙක දැකීමේ අවස්ථාව සලසා ගත නුහුණු, ඉහත සඳහන් ලෙසට උනන්දු වන යෝගාවචරයන් විසින් ක්‍රමානුකූල මනසිකාර ක්‍රමයකින් එයට පිවිසීමට සූදානම් විය යුතුය. මෙලෙස උත්සාහවත් වන යෝගාවචරයා සම පනස් ආකාර උදය-වය දර්ශන ක්‍රමය මෙහිලා ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය. සම පනස් ආකාර උදය-වය දර්ශන ක්‍රමය මෙසේය,

මෙහිදී පඤ්ඤා සකඤ්ඤා වෙන් වෙන්ම සමුදය වශයෙන්ද නිරෝධ වශයෙන්ද ආකාර පහකට අනුව සලකා බලනු ලැබේ. ප්‍රථමයෙන් සමුදය වශයෙන් සලකන ආකාරයට සිත යොදමු.

රූපසකඤ්ඤා සමුදය වශයෙන් :-

1. අවිජ්ජා සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපකඤ්ඤාසය උදයං පසසති.
2. තණ්හා සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපකඤ්ඤාසය උදයං පසසති.
3. කමම සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන.....
4. ආහාර සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන.....
5. නිබ්බතන ලකඤ්ඤා පසසනෙතාපි රූපකඤ්ඤාසය උදයං පසසති.

යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇති පරිදි අවිද්‍යාවත්, තෘෂ්ණාවත්,

කර්මයන්, ආහාරයන් යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන රූපයාගේ ඉපදීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින් රූපසකතධයාගේ උදය දකී., යන ලෙසට අර්ථය තේරුම් ගෙන මනසිකාරයට නැංවිය යුතුය.

වඩා ප්‍රකට වූ රූපයාගේ සමුදය හෙවත් හටගැනීම මෙසේ තේරුම් සහිතව මනසිකාරයට සම්බන්ධ කරගත් පසු වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරා යන සකතධ තුන සමුදය වශයෙන් සැලකීමට පුරුදු කළ යුතුය. ඒ මෙසේයි:-

1. අවිජ්ජා සමුදයා වේදනා සමුදයොති.....
 අවිජ්ජා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති.....
 අවිජ්ජා සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපකතධසස උදයං පසසති.
2. තණ්හා සමුදයා වේදනා සමුදයොති.....
 තණ්හා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති.....
 තණ්හා සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන රූපකතධසස උදයං පසසති.
3. කමම සමුදයා වේදනා සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන වේදනාකතධසස උදයං පසසති
 කමම සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන සඤ්ඤාකතධසස උදයං පසසති.
 කමම සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන සංඛාරකතධසස උදයං පසසති.
- 4 එසස සමුදයා වේදනා සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන වේදනාකතධසස උදයං පසසති.
 එසස සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන සඤ්ඤාකතධසස උදයං පසසති.
 එසස සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයටෙධන සංඛාර කතධසස උදයං පසසති.

5. නිබ්බතති ලකඛණං පසසනෙනාපි වේදනාකතධසස උදයං පසසති.
 නිබ්බතති ලකඛණං පසසනෙනාපි සඤ්ඤාකතධසස උදයං පසසති
 නිබ්බතති ලකඛණං පසසනෙනාපි සංඛාරකතධසස උදයං පසසති

රූපසකතධයෙහි ලා සැලකු ආකාරයටම මෙහිදී අවිජ්ජාව තණ්හාව කර්මය හා ස්පඨිය යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන වේදනා, සඤ්ඤා සංඛාර යන මේවායේ ඉපදීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින් ඒ එක් එක් සකතධයාගේ උත්පාදය දකී.

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණ සකතධයාගේ සමුදය සැලකීමේදී අවිජ්ජා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති.....

තණ්හා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති.....

කමම සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති.....

නාම-රූප සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති

නිබ්බතති ලකඛණං පසසනෙනාපි විඤ්ඤාණකතධසස උදයං පසසති.

අවිජ්ජාව තණ්හාව, කර්මය, ස්පඨිය යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන විඤ්ඤාණයාගේ උත්පත්තිය වේයැයි ප්‍රත්‍යය උපන් බැවින් විඤ්ඤාණස්කතධයාගේ උත්පාදය දකී. ක්ෂණ වශයෙන් උත්පාද ලක්ෂණය දක්නේ ද විඤ්ඤාණ සකතධයාගේ ඉපදීම දකී.

මෙසේ එක් එක් සකතධයාගේ ප්‍රත්‍යය වෙන් වෙන්ව සලකමින් උත්පාදය විපස්සනාවට හසුකර ගන්නේ ඒවායේ සමුදය ප්‍රකට කර ගැනීමටයි. "පුබ්බාපරවසෙන සම්බන්ධාති, පච්චති සතතති." වී. ම. ටී 2 80. යන ලෙසට දැක්වෙන පරිදි පුළු අපර වශයෙන් ඇති සම්බන්ධයේ පැවැත්ම නම්වූ සන්තතිය වශයෙන් වැටහෙන සමුදය අවස්ථාව විපස්සනාව දියුණුවක්ම ක්ෂණ වශයෙන් වැටහී යන බව යෝගාවචරයා අත් දකිනු ඇත. ක්ෂණ

වශයෙන් වැටහෙන අවස්ථාව ඉතාමත් වේගවත් අවස්ථාවක් වන අතර සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද ඒ අනුව දියුණු වන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇති.

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

අවිජ්ජා නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන

රූපකතධසසවයං පසසති.

තණ්හා නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපකතධසස වයං පසසති.

කමම නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපකතධසස වයං පසසති.

ආහාර නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපකතධසස වයං පසසති.

විපරිණාමලකඛණං පසසනෙතාපි රූපකතධසස වයං පසසති.

යන මෙහි අදහස මෙසේය:-

අවිද්‍යාවත් තෘෂ්ණාවත් කර්මයත් ආහාරයත් යන මොවුන්ගේ නිරෝධ වීමෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නිරෝධය වේනුයි ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධ වීමෙන් රූපස්කන්ධයාගේ වය හෙවත් නිරුද්ධ වීම දකී. මේ ආකාරයටම,

අවිද්‍යාවද, තෘෂ්ණාවද, කර්මයද, ස්පඨිය ද නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මය ද, ස්පඨිය ද නිරුද්ධ වීමෙන් සඤ්ඤාස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මයද, ස්පඨිය ද නිරුද්ධ වීමෙන් සංඛාරස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

ක්ෂණ වශයෙන් භංගය දක්නේ ද මේ වේදනා, සඤ්ඤා,

සංඛාර යන ස්කන්ධයන්ගේ ව්‍යය දකී.

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණය සැලකීමේදී,

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

ක්ෂණ වශයෙන් විපරිණාම ලක්ෂණය දක්නේ ද විඤ්ඤාණයාගේ ව්‍යය දකී.

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

උනන්දුවෙන් භාවනාකරන යෝගාවචරයන් මේ අවස්ථාවේදී නොයෙක් ආකාරයෙන් තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කරනු ඇති. ඒ ප්‍රකාශන අනුව සමහර යෝගාවචරයෝ "ආලෝකයක් ඉදිරිපත් වී ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීම උපදේශයන් නිසා කළේ වී නමුත් ආලෝකය ලැබීමෙන් සතුටක් පහළ වූ බවත්, මෙනෙහි කළත් ඒ ආලෝකය නැති නොවන බවත්, එසේම පවතින බවත්, තමන් හිතන ඕනෑම විටක පහළ වන බවත්" කියත්.

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

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

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

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

තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශයට පත් කරන තවත් යෝගාවචරයෙක් "හැපීම්" අනුව "හැපෙනවා, හැපෙනවා" කියා මෙනෙහි කිරීමේදී හැපීමේ යථා තත්වයන් මෙනෙහි කිරීමේ සිතත් ඒ ක්ෂණයේම නැති වී යන්නේය. හැපීම පටවී ධාතුව යැයි දැනෙන බවත් මේ විශේෂ දැනීම අනුව සතුට ඇතිවී ඒ අනුව භාවනාවට විශේෂ ආශාවක් ඇතිවන බවත් කියනු ඇති.

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

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

"භාවනා කරගෙන යාමේදී හොඳින්ම භාවනා අරමුණ කරා සිත පිහිටන බවත්, එසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී සිරුරේ

කාන්දම් වේගයක් මෙන් ඇතිවී රෝමෝද්ගමනය හෙවත් රෝම කෙළින් සිටින්නාක් මෙන් දැනෙන බවත්" පැවසේ.

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

එහි උච්චතම අවස්ථාවන් විස්තර කරන යෝගාවචරයා "සකල ශරීරය තුළම පවතින සැහැල්ලු ස්වරූපය කිව නොහැකි බව ද මෙනෙහි කිරීම අතිශයින් සෑපවත් බව ද , කවරදාකවත් මීට පෙර ඇති නොවූ විරූ ශාන්ත සුවයක් දැනෙන බවද" කියයි.

මුලදී පෙන්වා දුන් ආකාරයටම මෙහිදී ද ප්‍රීතියට යට වී ප්‍රමාදයට වැටී නියම මනසිකාර මාගීයෙන් පිට පැනීමට ඉඩ නොතබා වඩාත් උනන්දුවෙන් මෙනෙහි කිරීමට සිතට ගත යුතුය. එවිට නියම මනසිකාර මාගීය මතු වීමේ ප්‍රීතියේ පවා උදය-වය දෙක දැකීමට තරම් අවස්ථාව මතු කර ගත හැකිවනු ඇත.

තමාගේ භාවනාව විස්තර කරන, යෝගාවචරයන් විසින් අත්දකින තවත් අවස්ථාවක් නම් සිත ගත දෙකෙහි තැන්පත් බවයි. පස්සද්ධියයි. ඒ අනුව "ශරීරයත් සිතත් සංසිදී සුවසේ බොහෝ වේලාවක් සිටියේ යැයි ද ඇතැම් කෙනෙක්" පෙරමෙන් උත්සාහයක් නොමැතිව සිත දිවිලිත් කිසිත් නැතිව නිවී සැතපිල්ලේ පිළිවෙලින් වැඩි වේලාවක් භාවනා කළ හැකි බවත් ගතේ සිතේ ශාන්ත ගතිය පවතින බවත්" ප්‍රකාශ කරත්.

භාවනාවේදී සුබය අනුව ගිය සිත් ඇති යෝගාවචරයෝ "සුබ ස්වභාවය නිසා සතුටින් සිටින බවත් මෙනෙහි කිරීම ඉතාම සෑපවත් බවත් මෙනෙහි කිරීම තවත්වන්නට නොකැමැති බවත්, ඇදහිය නොහැකි තරම් සුබයක් දැනෙන බවත්" යනාදී ලෙසට තම අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරත්. මේ වැනි අවස්ථාවලදී මෙනෙහි කිරීම කරන බව ප්‍රකාශ කළත්, තමා භුක්ති විඳින පස්සද්ධියට ඉඩ තබා, එයට භානි නොවන ලෙසට මෙනෙහි කිරීමට තරම් සිත එහි ඇළී ඇති බවත් යෝගාවචරයාට නොවැටහේ. ඒ නිසා මාගීය අමාගීය

කල්පනා කොට වේගවත්ව මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත ප්‍රමාද වීමට ඉඩ නොතැබීමට වගබලා ගැනීමට තරයේ සිතට ගත යුතුය.

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

සමහර විටක මේ ශ්‍රද්ධාව අනුවම හෝ එසේ නොමැතිව හෝ අධික විරියයක් එළි දැකීමට ඉඩ තිබේ. එවන් අවස්ථා වලට මුහුණ දුන් යෝගාවචරයන් විසින් කරන ලද ප්‍රකාශන නම් "මේ අන්දමින් කඩ නොකොට භාවනා කරගෙන ගියහොත් මැනවැ"යි ද , "ජීවිතාන්තය දක්වා භාවනා කරන්නට ඇත්නම් මැනවැ"යි ද, "නියම විදියට දිවි කෙළවර දක්වා භාවනා කරමි"යි ද යනුයි. සබ්බන්මචාරීන් කෙරෙහි ද, ගුරුපදේශ කෙරෙහි ද විශාල විශ්වාසයක් ඇතිවීමද එහි දී සිදුවිය හැකිය. මේ තත්වයන් යටතේ තමාගේ ධේරුය යොදවා අන් අය උනන්දු කරවීමට පවා ඇතුළත් නැඹුරු විය හැකිය.

මෙලෙස ශ්‍රද්ධාවක්, විරියයක්, සුඛයක් යනාදී වූ සුභ ලකුණු අනුව උනන්දුවෙන් භාවනා කරන මේ අවස්ථාව මාභීය හා අමාභීය වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම අතින් තීරණාත්මක අවස්ථාවකි. ඇත්ත වශයෙන්ම වටිනා අවස්ථාවක් වන මෙහිදී සමහර යෝගාවචරයන්ට ඉතාමත් පැහැදිලිව පරමාචී ධර්ම වැටහීම යාමට පටන් ගනී. එය ගැන පමණක් වඩා උනන්දු වීමට යාමෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාරයට යටවී අනුන්ට භාවනාව ගැන කියා දීමටත් උපදෙස් දීමටත් පෙළඹෙන අවස්ථා ද ඇත. මේ ලෙසට අමාරුවේ වැටුණු යෝගාවචරයන් තම තමන්ගේ අදහස් මෙසේ ප්‍රකාශ කොට ඇත.

"භාවනාවේ නොයෙදුණු මව්, පිය, ඥාති සමුහයාද භාවනාවේ යොදවන්නේ නම් තමාට තේරෙන මේ භාවනා තොරතුරු ඔවුන්ට කිවහොත් ඔවුන් ඒකාන්තයෙන් පිළිගෙන එහි යෙදෙනවා ඇතැයි ද භාවනාවේ ඇති සත්‍යතාව අලලා බණ කීමට නිතර සිතෙන බවද, මාභී ඵල නිවන් ඒකාන්තයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකි නියම භාවනාව මෙය යැයිද, ඒ ගැන බලවත් විශ්වාසයක් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවන බවද," ඒ ප්‍රකාශනයයි.

නිකන්තියට යටවූ යෝගාවචරයා ආලෝක දැකීමෙන් හා නොයෙක් අරමුණු මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු "ශරීරය හා සිත තැන්පත් වී ඉතාමත් සුඛ ස්වභාවයක් ඇතිව ශාන්ත ගතියක් ඇතිව තවත් ඉදිරියට යාමේදී අරමුණු සොයන විට අරමුණක් නැතිවී සියලු අරමුණු ගෙවී ගියාක් මෙන් විය, එබැවින් මා විසින් භාවනා වැඩිය යුතු අරමුණු ගෙවී ගියේය, අවසන් වී ගියේය, මා විසින් තවත් ඉදිරියට වැඩිය යුතු යමක් නැතැයි ද සිතවී අනෙක් අයට භාවනා කිරීමට උපදෙස් දෙමින් සිටින බව" කියයි.

"මේ පින්වතුන් අලස නොවී බලවත් විරියයෙන් යුක්තව නිකං නොඉඳ භාවනා කරගෙන ගියහොත් මා මෙන් ධර්මාවබෝධය කරගත හැක" යැයි අනුන් උනන්දු කරවමින් සිටීමට කැමති යයි ද කියයි.

"නැතිවෙන සුලු දෙයක්ම උපත ලබයි. එහෙයින්ම උපන් දෙය බිඳීමට පත් වෙයි." යන මේ ආකාරයෙන් තේරුම් ගෙන කටයුතු කරන යෝගාවචරයා මෙහිදී උදයබ්බයානුපස්සනා නම් වූ තරුණ විදුහිනා ඥානය ලබයි. ආරද්ධ විපස්සකයා යන නාමය සුදුසු වන්නේ මේ අවස්ථාවට දියුණු වූ යෝගාවචරයාටයි.

විදුහිනාවේ තරුණ අවස්ථාව හා බලව අවස්ථාව යැයි අවස්ථා දෙකක් ලැබේ. උදයබ්බයේදී ලැබෙන තරුණ අවස්ථාවත් භංගා නුපස්සනාවේදී ලැබෙන තරුණ විදුහිනාවත් යන දෙක දෙයාකාරයෙකි. එයින් භංගානුපස්සනා තරුණ විදුහිනාවේදීත් නිබ්බිදනුපස්සනාවේදීත් ප්‍රතිවේධ ප්‍රාප්ත ආර්ය පුද්ගලයන්ටත් මේ උපක්ලේශයෝ නොලැබෙති.

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

විදේශිතා උපක්ලේශ නම්, පවත්වාගෙන යනු ලබන විදේශිතා වැඩ පිළිවෙළ කෙලෙසන, බාධා කරන, නියම මාගීය අවුරා දමන සිදුවීම් රැසකි. මේවා නම් වශයෙන් මෙසේය:-

1. ඕභාස-ප්‍රකටව හමුවන ආලෝක දෘෂ්‍යයයි. මෙය දියුණුවට පත් විදේශිතාවෙන් ජනිත ආලෝකයයි.

2. ඤාණ-විදේශිතා ඤාණයයි. පහළ වන සෑම අරමුණක්ම ඉක්මනින් මෙතෙහි කිරීමක් ඒවා නාම-රූප වශයෙන් වෙන් වෙන්ව දැකීමක් මෙහි ස්වභාවයයි. ඉදිරිපත් වනතාක් බණ පද පෙර නොවූ ආකාරයට ගැඹුරින් වැටහීම යෝග්‍යවවරයාට හොඳ හැටි වැටහී යයි. එම නිසාම සමහර විටෙක ලෝකෝත්තර මාගීය ලැබුණා යැයි සලකා රැවටීමට පත්වේ.

3. ජීවිත - ශාන්තව සංසිදුනු ශරීරයටත් සිතටත් දැනෙන පරිදි පිනායන අත්දැමින් ඇතිවන සන්තෝෂ ගතිය ප්‍රීතියයි. විපස්නාවේ දියුණුවත් සමඟම ඇතිවන මෙය බුද්ධිකා, බණිකා, ඔක්කන්තිකා, උබ්බේගා හා එරණා යන ආකාර පහකට මතු වේ. මේවා පස්වනක් ප්‍රීති ලෙස හැඳින්වේ.

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

යතො යතො සමම සති-බන්ධානං උදයබ්බයං,
ලහති ජීති පාමොජ්ජං-අමතං තං විජානතං.

හිකුච්චගග, (ධ.ප.)

යන්නෙන් තව දුරටත් ඉදිරිපත් කරන්නේ එහි ස්වභාවයයි.

5. සුඛ-සිත සොම්නස්ව, ඉතාමත් සතුටට පත්ව ශරීරයේත් බොහෝ සුඛ ස්වභාවයක් ඇතිවීම. මෙය ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත සුඛයකි.

6. අධිමොක්ඛ-තමාගේම අත්දැකීම් මත පිහිටා ඇතිවන ප්‍රසාදයක් එමගින් ඇතිවන ග්‍රද්ධාවත් මෙහි දී අදහස් කෙරේ. මනසිකාරය හරි ආකාරයෙන් කෙරෙන අවස්ථාවලදී සිත ඉතාම පිරිසිදු වීමත් ඒ සමඟම බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්ම රත්නය, සංඝ රත්නය හා ශුරුවරයන් වහන්සේලා කෙරෙහි ප්‍රසාද ජනක සිත් පහල වීමත් යෝග්‍යවවරයා මෙහිදී අත්දකිනු ඇත.

7. පගගහ-විදේශිතා සම්ප්‍රයුක්ත චිරයයයි. පසුබට ගති දුරු වී නොතැවී පිළිවෙලින් මෙතෙහි කරගෙන යෑමට හැකිවීම මෙහි ස්වභාවයයි.

8. උපට්ඨාන- පහළ වන සෑම අරමුණක්ම නොඉක්මවා අබණ්ඩව මෙතෙහි කරන්නට උපකාරී වන සතිය මෙයින් කියැවේ. කිසිම උත්සාහයක් නොමැතිව සතිය එළඹ සිටීම යෝග්‍යවවරයාටම මෙහිදී වැටහෙනු ඇත. යම් කිසිවකට සිත යොදන විට සතිය ඉබේටම එහි යෙදී ඇති බව හැඟේ.

9. උපෙකධා - මතු වන අරමුණු සමඟ නොගැටී පිළිවෙලට මෙතෙහි වී ගෙන යෑම ද සතුටු අසතුටු ගති නැතිවී යෑම ද මෙහි ස්වභාවයයි. අරමුණක ඇති "හොඳ තරක" බවක් නොදැනී යනු ඇත.

විදේශිතා උපේක්ෂාව හා ආවර්ජනා උපේක්ෂාව යැයි මෙය දෙයාකාරය. විදේශිතා උපේක්ෂාවට අනුව ලොකු මහත්සියක් නැතිව භාවනා අරමුණෙහි සිත යොදා ගැනීම පහසු වේ. සංස්කාර අරමුණු කොට විදේශිතාවේ යෙදෙන විට ආයාසයකින් තොරව ඉබේ කරකැවෙන වක්‍රයක් සේ ක්‍රියා කිරීම ආවර්ජනා උපේක්ෂාවයි. සිත අරමුණු සාදරයෙන් පිළිගෙන පහසුවෙන් මෙතෙහි කෙරෙයි. මෙහිදී කොළ පතක දැමූ ගිනිගත් යකඩයක් සේ අරමුණක අවසානය දක්වාම මනසිකාරය ශුර ලෙස ක්‍රියා කරයි.

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

නියාම "නිකන්ති යෝගයෙන් සෙසු නවයම උපක්ලේශ වේ" යන්න කිය යුතුය.

මේ සියුම් උපක්ලේශය හැම උපක්ලේශ වලටම යටත් සැඟවී සිට ක්‍රියාවක් වේ. එම නිසා උපක්ලේශ පිළිබඳ දක්ෂතාව යනු නිකන්තිය හැඳින ගැනීමේ දක්ෂතාව වේ.

එහිදී යෝගාවචරයා විසින් පිළිපැදිය යුතු ආකාරය දැන් තරමක් දුරට වැටහී ගොස් ඇත. මෙහිදී කෙටියෙන් තේරුම් ගත යුතු විශේෂ කාරණය නම් "මේ ඕභාසාදියේ ස්වභාව නම් ආසා ඉපදවීම, එයින් යෝගාවචරයා මුළු කොට මානයට පත් කිරීම හා භාවනා මනසිකාරය කඩකොට නොමහට හෙලීම" බවයි. ඒ ඕභාසාදියෙහි ආසා උපදවාගෙන එහි ගැලී සිටීම ප්‍රමාදයයි. අමාගීයයි. කම්ස්ථාන මාගීයට හෙවත් සල්ලක්බන විටියට - ඇතුළුව පවත්නා මනසිකාර වැඩ පිළිවෙල මාගීයයි. මේ ලෙස මාගීයෙන් අමාගීය තේරුම් කොට වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම "මගගාමගග ඤාණ දස්සන විසුද්ධියයි" කියා යෝගාවචරයා කරුණු තේරුම් කර ගනී.

පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය.

මී ලභට ආරම්භ කළ යුත්තේ පටිපදා ඤාණ දස්සනය පිළිබඳ වැඩ පිළිවෙලයි. පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය නම් උදයබ්බයාදී ඤාණ අටේ දියුණුවයි. එහෙයින් ඒ විසුද්ධිය සපුරා ගැනීම සඳහා මීලභට කළ යුත්තේ උදයබ්බය ඤාණයේ පටන් ලැබෙන ඤාණ අට දියුණුවට පත් කර ගැනීමයි.

බලව උදයබ්බය ඤාණය.

මීට ප්‍රථම උදයබ්බය ඤාණයේ වැඩ කළත් ඒ අවස්ථාවේදී උපක්ලේශයන්ගෙන් අපවිත්‍රව තිබූ හෙයින් එය ප්‍රකට නොවීය. ඒ උපක්ලේශයන් උපක්‍රමයෙන් මඟ හැර එයින් නිදහස් වූ මේ අවස්ථාවේ උදයබ්බය ඤාණය හොඳින් දියුණු කිරීමට සුදුසුය, පහසුය.

උදයබ්බය ඤාණය දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රධාන වශයෙන්

බලාපොරොත්තු වන්නේ ත්‍රිලක්ෂණය නියම ආකාරයෙන් මතු කර ගැනීමයි. මුලදී ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ සාමාන්‍ය වැටහීමක් තිබුණත් එය සම්පූර්ණ නැත. සුදානම් විය යුත්තේ එය සම්පූර්ණ කර ගැනීමටයි.

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

1. අනිත්‍ය ලක්ෂණය-උදය-වය දෙක මෙනෙහි නොකිරීමෙනුත් සන්තතියෙන් වැසී ගැනීමෙනුත් ප්‍රකට නොවේ.
2. දුඃඛ ලක්ෂණය-නිතර පීඩාකාරී බව මෙනෙහි නොකිරීමෙනුත් ඉරියාපථයන්ගෙන් වැසීගත් හෙයින් ප්‍රකට නොවේ.
3. අනාත්ම ලක්ෂණය-නා නා ධාතු වෙන් වෙන් කරමින් මනසිකාරය නොපැවැත්වීමෙන්ද සහ සංඥාවෙන් වැසීගත් හෙයින් ද ප්‍රකට නොවේ.

විස්තර වශයෙන් මනසිකාරයට හසුකර ගැනීමේදී, සන්තතියෙන් වැසුණු හෙයින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය නොවැටහෙයි. සන්තතිය නම් පූර්වපර වශයෙන් පවත්නා නාම-රූප ධර්මයන් ඒකත්වයෙන් සලකා ගැනීමයි. ඒ සන්තතිය උදය-වය දෙක මෙනෙහි නොකිරීමෙන් පටිවභූදක විය. ඒ මෙසේයි, උදයබ්බයට සිත යොදන කල්හී උදය අවස්ථාව වය අවස්ථාවට පත් නොවන බවත් වය අවස්ථාව උදය අවස්ථාවට පත් නොවන බවත් අවබෝධ වේ. උදයක්ෂණය වය ක්ෂණය ද දෙකින් දෙකට වෙනස්ය, කියා යෝගාවචරයාගේ මනසිකාරයට ප්‍රකට වේ. මෙසේ වැටහෙන විට සන්තතියේ තතු මැනවින් ප්‍රකට වේ. මේවා වෙන් කොට සැලකීමේදී මේ පටිවභූදක භාවය ගෙවී යයි. මෙසේ යෝගාවචරයාගේ චිත්ත සන්තානයෙහි අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වී යයි.

දුඃඛ ලක්ෂණය.

සත්ව ශරීරයට සම්බන්ධ වී හෝ බැහැරට සම්බන්ධ වී හෝ හමුවන නාම-රූප සංස්කාර සමුහය එක් ආකාරයකින් පවතින්නේ

නැත. ඇති වෙයි, හට ගනියි, බිඳෙයි, වෙනස් වෙයි. එය නොනැවතී සිදු වෙන ක්‍රියාවලියකි. එය පීළනයයි. පීඩාවයි. මේ ක්‍රියාව වරක් දෙවරක් සිදුවී නවකින්නේ නැත. එය නිබඳව ලැබෙන සිදුවීමකි. යෝගාවචරයා මේ නිතර පෙළෙන ස්වභාවයට සිත යොදා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. අත, පය, හිස ආදියෙහි දැනෙන වේදනා නුවණින් තේරුම් කර ගෙන, ඒ වේදනාව පවත්නා තැන් වලට සිත යොදා "වේදනා-වේදනා" යැයි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මේ පීඩා මඟ හරවා ගැනීම සඳහා ඉරියවු මාරු නොකළ යුතුය. ඉරියවු මාරු කිරීමෙන් සැබෑ තත්වය වන දුඃඛ ලක්ෂණය යට යයි. මෙතෙහි කරමින් ඉරියවු වෙනස් නොකොට සිටීමේ දී දුඃඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙයි. ඉතා උසස් සූනසිල්ලක් ලැබේ. අනාත්ම ලක්ෂණය.

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

1. සත්තනි හේදය,
2. සමුභ හේදය,
3. කෘත්‍ය හේදය,
4. ආරම්මණ හේදය

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

1. සත්තනිය:- නම් සමාන නාම-රූප සමුභයක් එකතු වී යෙදෙන විට ඒවා වෙනස් වශයෙන් නොව ඒකත්වයෙන්-එක් ධම් කොටසක් වශයෙන් සැලකීමයි. මෙය අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ කථාවේ දී හඳුන්වා දෙන ලදී.

2. සමුභ හේදය:- එකින් එකට සම්බන්ධ වී පවත්නා නාම-රූප සංස්කාරයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් කොට නොගත් සාමාන්‍ය මිනිසා ඒකත්වයෙන් එකක් වශයෙන් සලකාගෙන

නිබෙන ඇස,කන,අත,හිස යන මේවා පටවී ආදි ධාතු සමුභයක පිණ්ඩයෝය. මේ හේදය නොදැන ඒකත්වයෙන් ගැනීම සමුභ ඝනයයි.

3. කිච්ච හේදය:- කිසි දෙයක් දැකීමේදී ඇසීමේදී දැනීමේදී සිත මුල්කොට ගත් කෘත්‍ය රාශියකින් - එනම් හවඛගුපචේජද, ආවජජන, විඤ්ඤාණ, සමපට්චජන, සනතීරණ, වොතථපන, ජවන යන ක්‍රියා රාශියකින් ඒවා සිදු වේ. මේ හේදය නොදත් ජනයා එකක් සේ සිතා ගෙන ව්‍යවහාරය පවත්වයි. මෙය කෘත්‍ය ඝනයයි.

4. ආරම්මණ හේදය:- රූපාරම්මණාදී අරමුණු සයෙකි. රූපයක් දෙස බැලීමය, ශබ්දයක් ඇසීමය, ගඳක් සුවඳක් දැනීමය, රසයක් දැනීමය, ස්පර්ශයක් දැනීමය, සිත අරමුණු ඔස්සේ දිවීමය යනු ඒවාය.

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

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

